

第4次熊本県健康食生活・食育推進計画（食で育む命・絆・夢プラン）

【概要版】

計画策定の趣旨

食育基本法に基づき、県民の食の現状を踏まえ、県民及び多様な関係者が協働のもとに、食育に関する取組を総合的、計画的に推進する。

計画の位置づけ

食育基本法第17条第1項の規定に基づく都道府県食育推進計画として位置づける。

健康増進法第8条第1項に基づく熊本県健康増進計画及びその他の関連計画と整合を図る。

計画期間

令和6年度（2024年度）～令和11年度（2029年度）の6年間

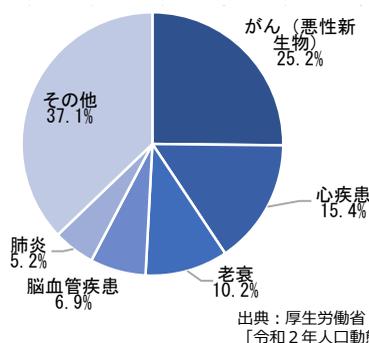
第1章 食をめぐる現状と課題

- 熊本県の人口は全国より少子高齢化が進んでおり、令和12年には3人に1人が65歳以上の高齢者と推計される
- 世帯構成は、高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加傾向
- 食料支出は拡大する見込みであり、その要因として、内食から中食へ食の外部化が進展している現状がある

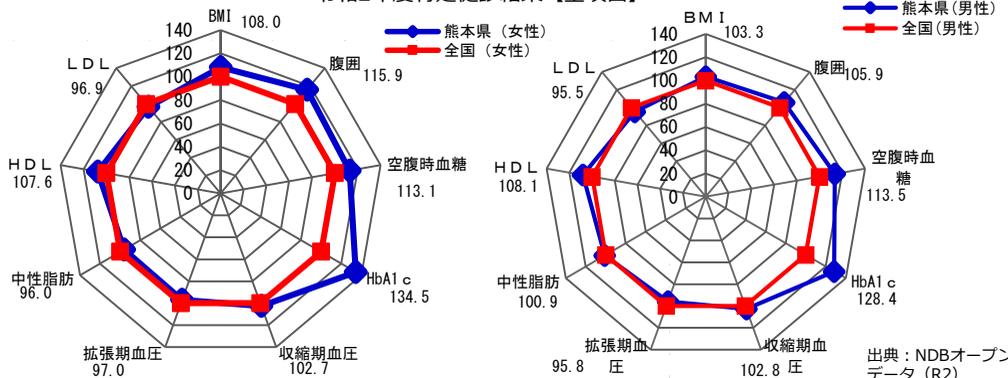
健康・疾病の状況

- 熊本県の令和2年の主な死因は、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患のいわゆる生活習慣病が死因の約半分を占めている
- 空腹時血糖やHbA1c等の生活習慣病のリスク保有者が全国平均を大きく上回っている
- 20歳以上の肥満者の割合は、男性31.7%、女性25.0%であり、年代別で見ると男性は20歳代及び60歳代、女性は30歳代及び50歳代が多

生活習慣病に起因する死亡割合



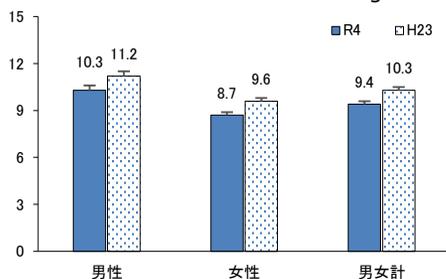
令和2年度特定健診結果【全項目】



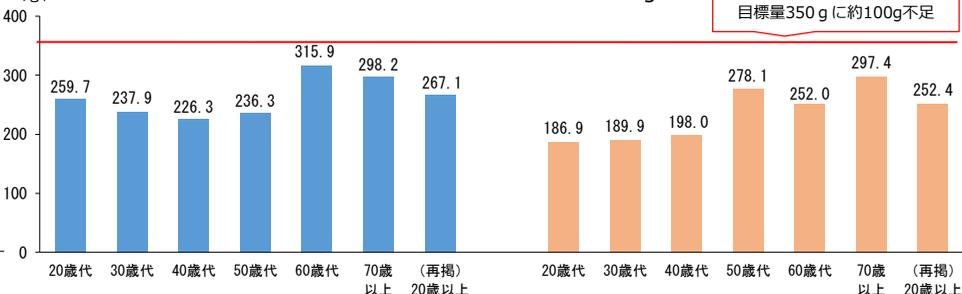
栄養・食生活の状況

- 県民の1日当たりの食塩摂取量は、男性10.3g、女性8.7gであり、経年的には減少しているものの食事摂取基準の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を超過
- 県民の1日当たりの野菜摂取量は、男性267.1g、女性252.4gであり、経年的には変化がなく、若い世代が特に低い
- 朝食を毎日食べるこどもの割合は年齢が上がるにつれて低下
- 1日2回以上主食・主菜・副菜を揃えた食事をほぼ毎日食べている人の割合は約5割であり、若い世代が特に低い

食塩摂取量の平均値（g）



野菜摂取量の平均値（g）



出典：熊本県健康・栄養調査結果（R4）

生産・流通等の状況

- 男性の約3割、女性の約2割が週に1回以上外食を利用しており、若い世代ほどその割合が高い状況。また、県民の約4割が週に1回以上中食を利用しており、30歳～40歳代でその割合が高い
- 地産地消に関心があり、なるべく県産農産物を購入している県民の割合は、約4割
- 「食の安全に不安がある県民の割合」は約4割であり、食の安全確保の取組への理解促進が課題
- 食品ロス削減について、「食品ロス削減を意識して行っている」人の割合は全体の約8割

第2章 計画の基本的考え方

【目指す姿】

人生100年時代を健康で心豊かに生きるための食（食生活・食文化・食環境）を育むくまもと

- 【重点事項】**
- (1) こどものころからの生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
 - (2) 持続可能な食を支える食育の推進

- 【基本施策】**
- (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
 - (2) こどもや若い世代を中心とした食育の推進
 - (3) 多様な関係者の連携・協働の強化による食育の推進
 - (4) 安全安心な暮らしを支える食環境の整備の促進

- 【基本視点】**
- (1) 食は命と健康の基本（生涯食育）
 - (2) 県民及び多様な関係者の協働による食育
 - (3) 地域に根ざした食育
 - (4) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育

第3章 具体的な施策展開

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

(1) 健康づくりや生活習慣病予防のための食育の推進

- ・食育月間等における普及啓発（主菜、副菜を揃えて食べる、野菜摂取量を増やす、減塩等）
- ・「熊本県民食生活指針」を活用した普及啓発
- ・食品の栄養成分表示等の活用方法について普及啓発



指標名	対象	現状	目標
適正体重を維持している人の割合(40-64歳)	男性の肥満	40.1%(R2)	全国平均以下
	女性の肥満	23.7%(R2)	全国平均以下
寝る前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合(40-64歳)	男性	41.7%(R2)	37%以下
	女性	19.7%(R2)	17%以下
1日2回以上主食、主菜、副菜を揃えた食事をほぼ毎日食べている人の割合	20歳以上	54.2%(R4)	60%以上
食塩摂取量	20歳以上	9.4g(R4)	8.0g未満
野菜摂取量	20歳以上	259.4g(R4)	350g以上
果物摂取量	20歳以上	71.7g(R4)	200g以上

(2) 高齢者の健康づくりのための食育の推進

- ・「熊本県民食生活指針」を活用した高齢者の食を通じた健康づくりに関する普及啓発
- ・食生活改善推進員等による高齢者の食生活改善のための講習会等の活動支援
- ・住民主体の「通いの場」の普及拡大を支援する等、フレイル予防の観点を踏まえた介護予防の取組の充実。

指標名	対象	現状	目標
1日2回以上主食、主菜、副菜を揃えた食事をほぼ毎日食べている人の割合	60歳以上	63.1%(R4)	70%以上
低栄養傾向(BMI20未満)の高齢者の割合	65-74歳	15.5%(R2)	13%以下

(3) 健康に配慮したメニュー及び食品表示等情報の提供

- ・自然と健康になれる食環境整備の推進（栄養成分表示やヘルシーメニュー提供等に取り組む飲食店等の認定制度「くま食健康マイスター店」の指定促進、「野菜くまもり運動」や減塩の取組等）
- ・食品の栄養成分表示等の適正表示推進のための監視・指導強化

指標名	現状	目標
くま食健康マイスター店指定数(再掲)	120店舗(R4末)	500店舗



〇くま食健康マイスター店とは・・・
 県民の健康づくりを支援するため、健康に配慮したメニューや健康づくりに関する情報を提供したりする飲食店等を指定しています。

2 こどもや若い世代を中心とした食育の推進

(1) 家庭や地域における食育の推進

- ・食育の考え方を理解し実践につなげるための「熊本県民食生活指針」を活用した啓発
- ・地域における共食の機会を活用した食育の取組への支援
- ・子ども食堂への食育研修等の実施



指標名	対象	現状	目標
朝食を毎日食べる人の割合(20-64歳)	男性	72.6%(R4)	85%以上
	女性	74.1%(R4)	90%以上
誰かと一緒に食事をする人の割合	男性(20-64歳)	55.5%(R4)	増加
	女性(20-64歳)	70.3%(R4)	
	男性(65歳以上)	69.1%(R4)	
	女性(65歳以上)	61.7%(R4)	
食育の考え方や内容を理解し、日常生活の中に生かしている人の割合	18歳以上	41.8%(R5)	50%以上

(2) 保育所、幼稚園、学校、職場等における食育の推進

- ・保護者等の相談対応及び関係職員等への研修開催による人材育成・確保
- ・各学校の食育担当者等を対象にした研修による実践的指導力の育成
- ・学校給食・食育研究推進校の実践の横展開による各学校の食育の推進
- ・「親の学び」講座の開催による保護者が学ぶ機会の提供
- ・職域との連携により、事業所の社員食堂等の場を活用した食育の推進

指標名	対象	現状	目標
肥満傾向児の割合	男子小学生(5年生)	13.3%(R4)	12%以下
	女子小学生(5年生)	10.8%(R4)	10%以下
朝食を毎日食べる人の割合	幼児(3歳児)	93.9%(R3)	100%
	小学生(6年生)	85.3%(R4)	90%以上
	中学生(3年生)	80.9%(R4)	85%以上

(3) 伝統的な食文化の保護・継承

- ・新たな「食の名人」発掘による全市町村複数人以上の設置
- ・「くまもと食文化アドバイザー」による技術指導や交流会等の開催による「食の名人」の技術向上と技術の伝承
- ・若い世代に向けた「食の名人」による出前講座実施

3 多様な関係者の連携、協働の強化による食育の推進

(1) 食の取組共有の場の提供と連携の強化

- ・食育推進連携会議等の開催による情報共有及び連携の強化

(2) 食に携わる人材の育成と体制整備

- ・市町村管理栄養士等の配置促進、市町村食育推進計画の策定及び進捗管理の支援
- ・熊本県行政栄養士育成指針に基づいた行政栄養士研修の実施
- ・特定給食施設等の計画的な巡回指導及び集団指導の実施
- ・食生活改善推進員等のボランティア育成及び活動支援

(3) 食に関する調査研究、情報の発信

- ・大学や関係機関等との連携による調査実施、情報収集及び情報発信

指標名	現状	目標
市町村食育推進計画策定率	79.5%(R5.3)	100%
市町村管理栄養士・栄養士の配置率	86.4%(R5.4)	100%
管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設の割合	79.3%(R5.3)	85%以上
食生活改善推進員活動への県民参加者数	79,975人(R4)	増加

4 安全安心な暮らしを支える食環境の整備の促進

(1) 健康に配慮したメニュー及び食品表示等情報の提供(再掲)

指標名	現状	目標
くま食健康マイスター店指定数(再掲)	120店舗 (R4末)	500店舗

(2) 環境及び安全安心に配慮した食育の推進

- ・食の安全及び食品表示制度に関する講習会実施
- ・消費者・事業者・行政担当者等のリスクコミュニケーション推進
- ・食品ロス削減アクション「四つ葉のクローバー運動」の推進

指標名	対象	現状	目標
食品ロス削減に取り組んでいない消費者の割合	18歳以上	16% (R5)	10%以下

(3) 地産地消の推進

- ・県民参加型の地産地消の取組による消費行動の増加及び県産品の持続的な消費の推進
- ・環境センターの環境学習や管内展示、料理体験イベントにおける地産地消の推進

指標名	対象	現状	目標
なるべく県産農林水産物を購入している人の割合	18歳以上	41.1% (R5)	50%以上



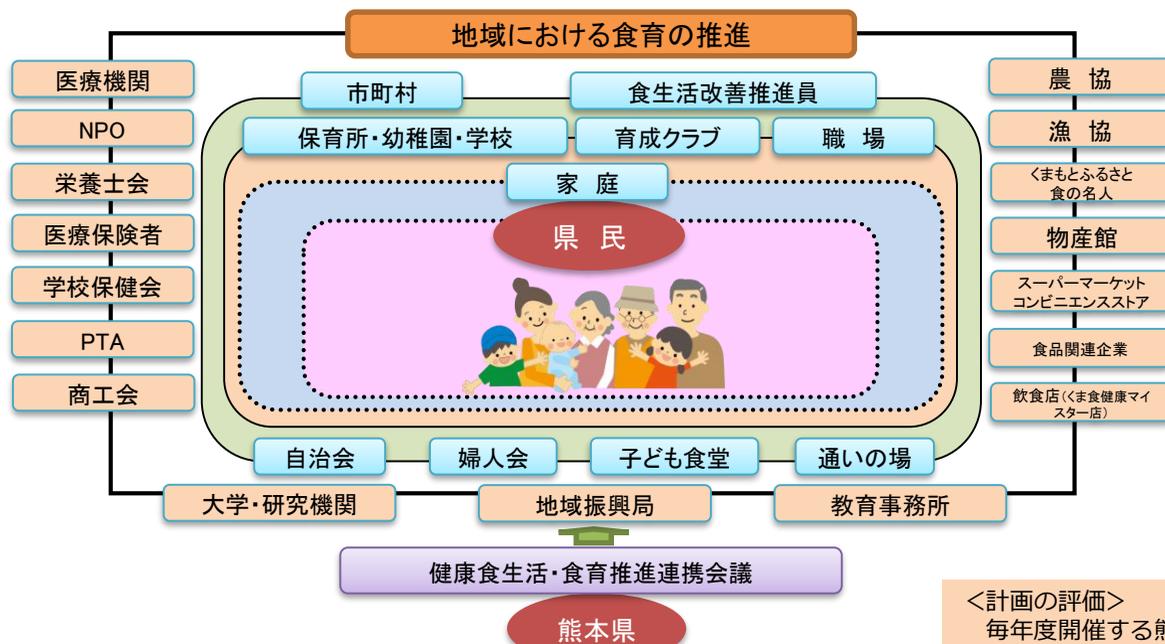
(4) 災害時の食を守る取組の推進

- ・「災害時栄養管理ガイドライン」を活用した平時の体制整備の推進
- ・家庭における非常食料等の備蓄に関する普及啓発
- ・特定給食施設等における災害時の食事提供体制強化に向けた支援

指標名	対象	現状	目標
非常時のための水、食料等を備蓄する人の割合	18歳以上	47.2% (R5)	60%以上
特定給食施設等(通所施設除く)において3日以上非常食糧等を備蓄している施設の割合		83.9% (R3)	90%以上



計画の推進体制



＜計画の評価＞
 毎年度開催する熊本県健康食生活・食育推進連携会議において、計画の進捗状況等を分析・評価します。

お問い合わせ

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号

TEL : 096-333-2208

FAX : 096-383-0498