

第4次 薩摩川内市<sup>さんごーまる</sup>350ベジライフ宣言推進計画

(令和8年度～令和12年度)



令和8年3月

薩摩川内市

# I 計画の概要

## 1 趣旨

本市では、平成28年度に、野菜1日350gの摂取を進める健康づくり都市宣言「薩摩川内市<sup>さんごまる</sup>350ベジライフ宣言」を行い、市民及び関係機関とともに野菜摂取向上を目指して取り組んでいます。野菜に関する食環境を改善するために、野菜摂取の重要性を本市の豊富な農産物の普及と併せて広く普及し、多くの関係機関や団体、農産物生産者等と連携しながら、市民と一体となった運動を進めていくことが重要であることから、平成29年度に「薩摩川内市<sup>さんごまる</sup>350ベジライフ宣言推進計画」を策定し、令和5年度からは、第3次計画に基づいて推進を図ってきました。

第3次計画期間が令和7年度末で終了することから、最終評価で明らかになった課題や食を取り巻く環境の変化等を踏まえ、市民一人ひとりが健やかで、主体的に健康づくりに取り組み、関係機関・団体、地域、学校等と一体となって健康づくりを推進していく「第4次 薩摩川内市<sup>さんごまる</sup>350ベジライフ宣言推進計画」を策定しました。

## 2 計画の目的

本市の標準化死亡比（※1）は、特に脳血管疾患、心疾患、急性心筋梗塞が男女ともに全国平均を上回っており、死亡率が高い状況にあります。これらの循環器病の最大の危険因子は高血圧であり、本市の第一の健康課題です。さらに、循環器病のハイリスクグループであるメタボリックシンドロームの該当者・予備群も本市特定健診（国保）においては年々増加傾向にあり、高血圧に次いで本市の健康課題となっています。

野菜にはビタミン（ビタミンA・C・E、葉酸など）、ミネラル類（カリウムなど）、食物繊維が豊富に含まれ、体内のナトリウムの排出や、食欲中枢が正常に働くためのホルモンを正常化させる動きに関係しています。また、たんぱく質の代謝を助け、体の細胞を作るために必要な栄養素や抗酸化物質を含み、血管の修復も助けてくれます。

このように野菜には私たちが生きていく上で必要な栄養素が多く含まれており、その栄養素を確保するために、1日350g以上の野菜を摂取することが必要であり健康日本21（第3次）においても野菜の摂取目標量を350g以上と定めています。

本計画は、野菜摂取を促進することで、健康寿命の延伸を図り、子どもから高齢者まですべての世代が健やかにいきいきと暮らすことを目的としています。

※1 標準化死亡比：高齢化などの人口構成の影響を除外したうえで、本市の死亡率を国と比較することができる指標。全国平均を100とし、100以上の場合は国より死亡率が高い、100以下の場合には国より死亡率が低いと判断される。

## 3 計画の期間

計画の期間は、令和8年度から令和12年度の5年間とします。

## 4 計画の位置付け

本計画は、薩摩川内市健康づくり計画を上位計画とし、野菜摂取を推進するための実働計画として位置づけています。

## Ⅱ 現状と課題

### 1 野菜摂取

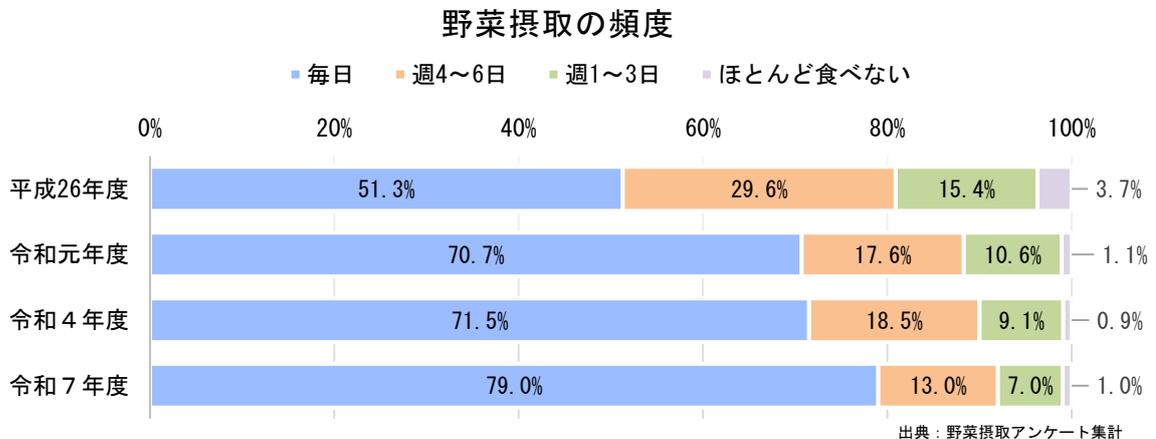
本市の健康課題である高血圧とメタボリックシンドロームを予防し、循環器病（脳血管疾患、虚血性心疾患等）による死亡を抑制するためには、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富な野菜を、1日350g以上摂取することが重要です。

調査結果によると、「野菜を毎日食べる人」の割合は平成26年度から増加傾向にありますが、100%には達していません。また、野菜350g（野菜料理5皿）以上摂取している人の割合も増えているものの、8割以上が目標量である350gには届いていない状況です。

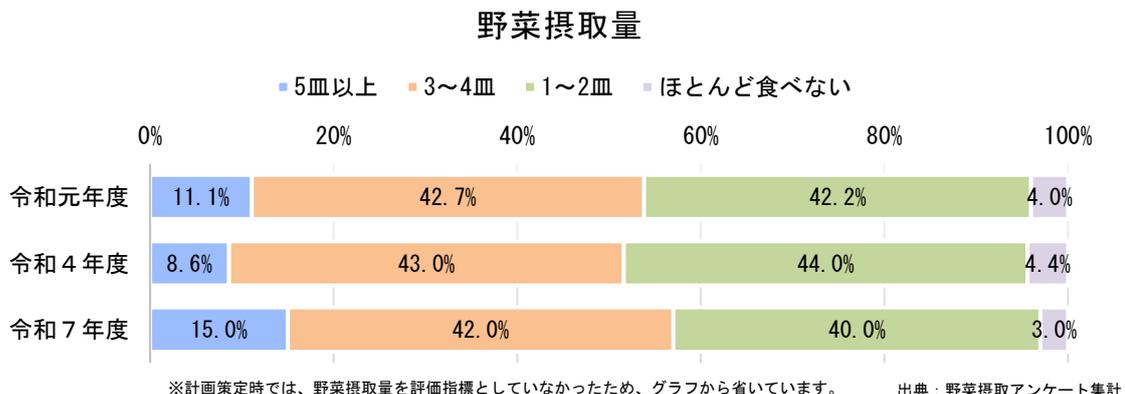
また、令和7年度に実施した「野菜摂取量測定会」における測定結果によると、1日の目標量である350gを達成する「A判定：非常に良い値です（5皿以上）」の割合は約11%、最も摂取量が少ない「E判定：非常に野菜が不足しています（2.5皿分）」が約40%であり、全体として野菜不足であることが分かりました。男女別にみると、男性の「D判定：不足がみ（3皿分）」・E判定の割合は、約81%、女性では約60%と、男性の野菜不足の割合が高い状況です。さらに、年代別にみると、若年層（10～20代）でD・E判定の割合が高く、特に摂取不足が顕著でした。働き世代（20～60代）においても同様の傾向が見られ、日常的に十分な野菜を摂取できていない人が多いことが分かりました。

これらの野菜摂取の現状を踏まえ、全世代へ野菜摂取の重要性や目標量について周知を行うとともに、男性や若年層・働き世代へのアプローチを強化し、手軽に野菜を取り入れる工夫の普及など、日常的な実践につながる取組を推進していく必要があります。

#### (1) 野菜摂取の頻度



#### (2) 野菜摂取量



### (3) 令和7年度野菜摂取量測定会における測定結果

令和7年度の新たな取組として、野菜摂取量を数値化し、客観的に評価できる「カロテノイド量測定装置」を用いた野菜摂取量測定会を実施しました。本測定により、参加者が自身の野菜摂取状況を可視化でき、今後の行動変容につなげることを目的として取り組みました。

[実施期間] 令和7年8月1日（金）～31日（日）

[参加者] 合計794名（男性：227名、女性：567名）

年代	～10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
人数	74	65	104	147	154	109	98	41	2	794

[測定方法]

カロテノイド量測定装置の測定部に左手の中指を約15秒当てて測定する。

[評価]

0～1, 200までのベジスコアTM（皮膚カロテノイドスコア）で表され、5段階（A～E）で野菜摂取状況を評価する。

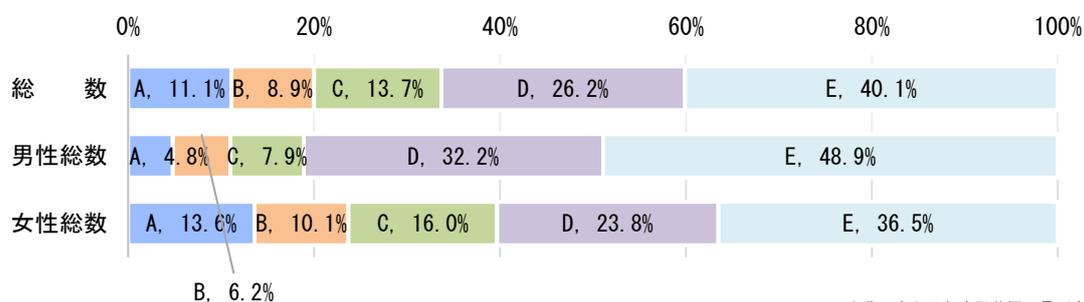
A	非常に良い値です（5皿以上）
B	頑張っています（4.5皿分）
C	少し不足（4皿分）
D	不足（3皿分）
E	非常に野菜が不足しています（2.5皿分）

※ベジスコアによる判定（A～E）については以下、A～Eと記載する。

### 【野菜摂取量測定会測定結果】

#### ■総数、男女別

測定結果（総数、男女別）

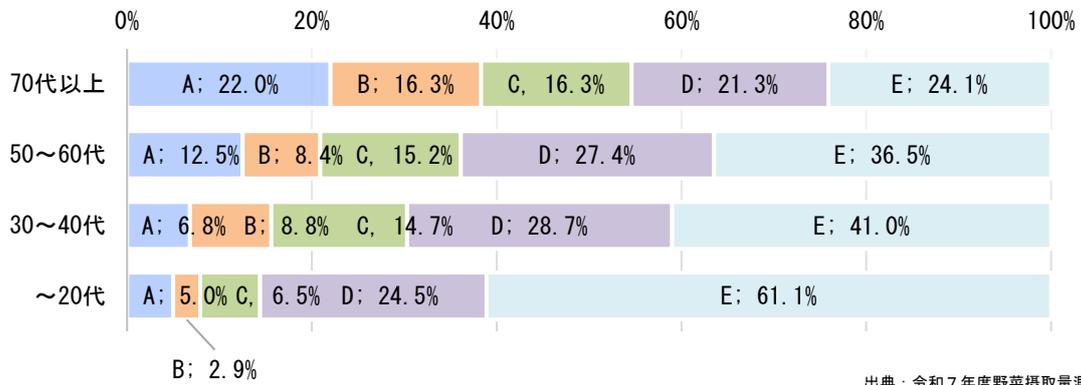


出典：令和7年度野菜摂取量測定会 測定結果

全体では、Aが約1割と低く、1日に必要な野菜量を摂取できている人の割合が少ない状況です。また、D・Eは66.3%と高く、野菜が非常に不足している人の割合が多く、特に男性の野菜不足が顕著であることがわかります。

## ■年代別

測定結果（年代別）

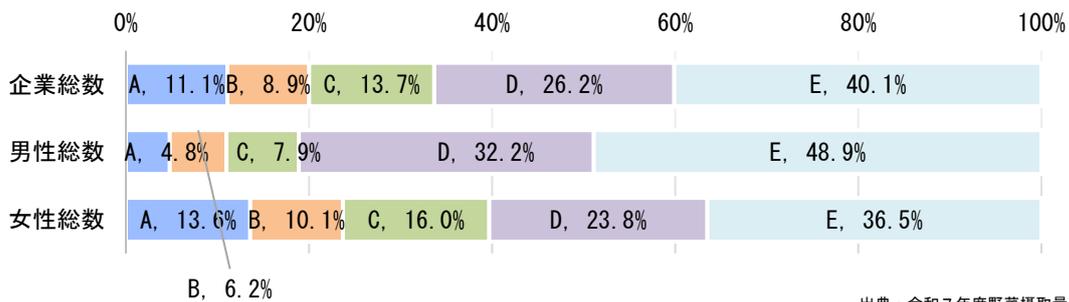


出典：令和7年度野菜摂取量測定会 測定結果

年代別では、年齢が下がるにつれて、野菜摂取量が減少する傾向があります。

## ■企業

測定結果（企業総数、男女別）



出典：令和7年度野菜摂取量測定会 測定結果

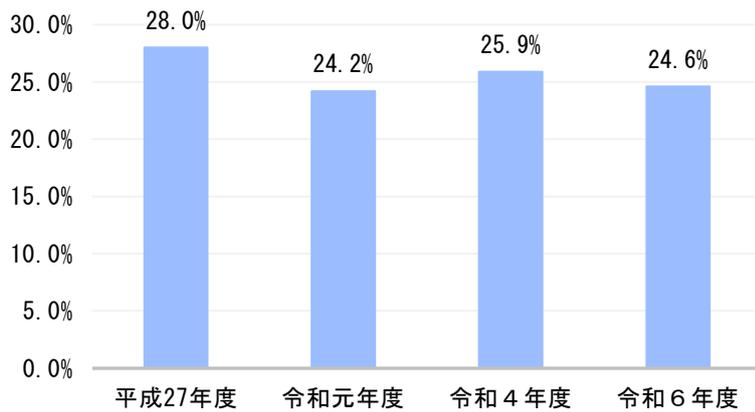
企業（働き世代 20～60代が主）の結果はD・Eが多く、野菜摂取量が不足しています。特に、男性のEの割合が多く、男性の野菜摂取不足があることが分かります。

## [野菜摂取量測定会の様子]



## 2 健康状態

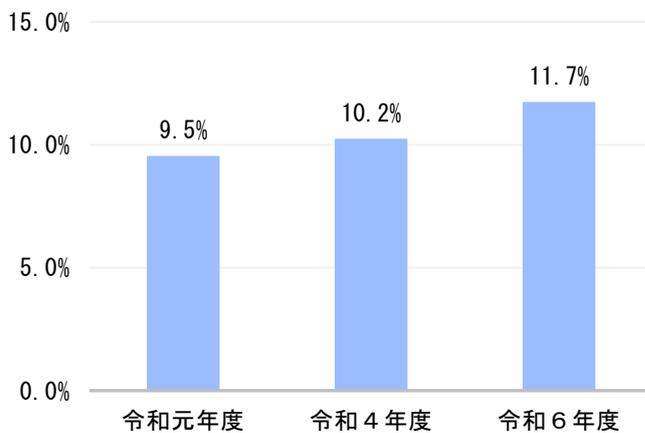
(1) 特定健診受診者のうち高血圧の者の割合（140/90mmHg以上）



高血圧の者の割合は、策定時より減少していますが、その後ほぼ横ばいで推移しています。

出典：ヘルスサポートラボツール「6か年評価ツール」

(2) 特定健診受診者の糖尿病型の者の割合（ヘモグロビンA1c（NGSP）6.5%以上）



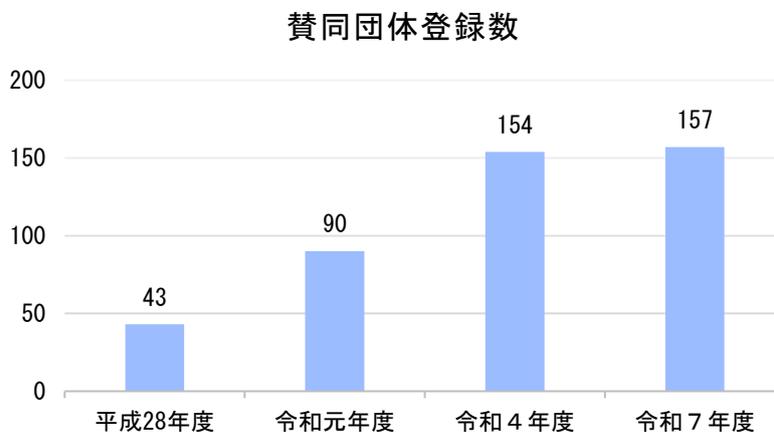
年々糖尿病型の者の割合が増加しており、悪化傾向となっています。

出典：ヘルスサポートラボツール「6か年評価ツール」

※計画策定時では、評価指標をヘモグロビンA1c5.6%以上としていたが、第2次計画以降ヘモグロビンA1c6.5%以上に変更したため、グラフから省いています。

## 3 関係機関・団体との連携

薩摩川内市<sup>さんごーまる</sup>350ベジライフ宣言賛同団体登録数（令和8年1月13日現在）

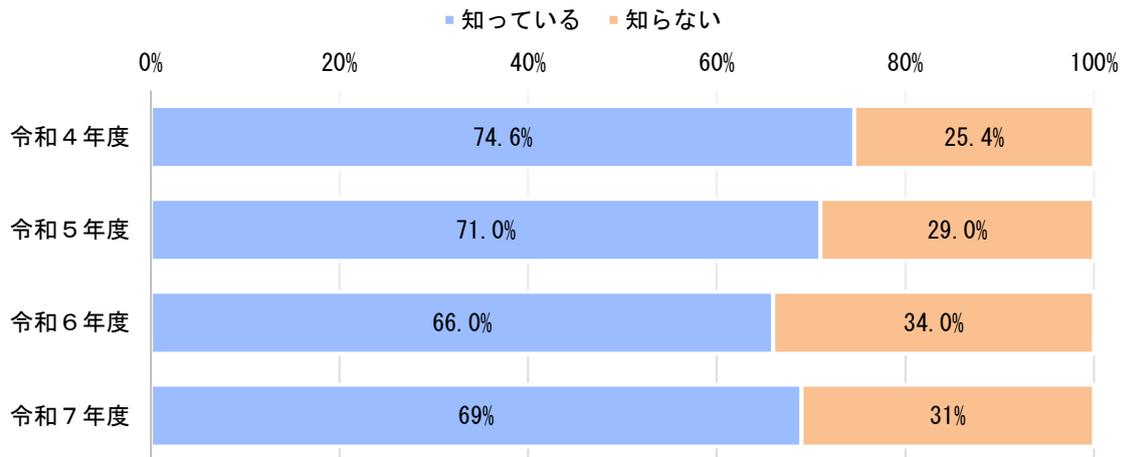


年々増加してはいますが、目標値（200団体）には届いていない状況です。

## 4 情報発信

### (1) 野菜摂取量の周知

野菜の摂取量が1日350g必要と知っていますか



出典：野菜摂取アンケート

野菜の摂取量が1日350g必要と知っている方は、令和5年度以降減少していましたが、令和7年度では増加しました。

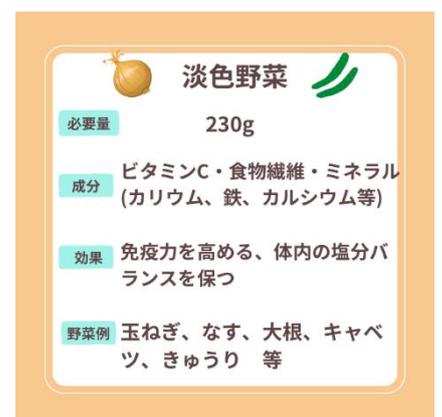
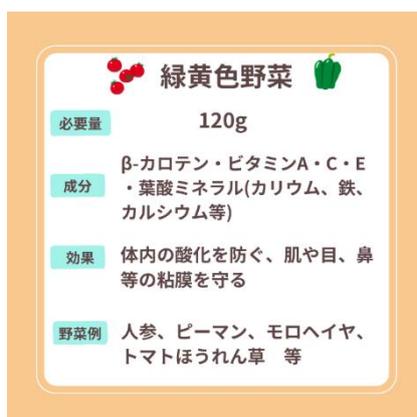
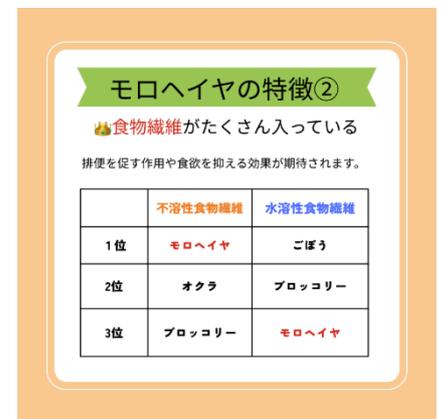
### (2) SNSの投稿数 (インスタグラム 350ベジライフ宣言) (令和8年1月13日現在)

年度	R5	R6	R7
投稿数	23	48	28



350ベジライフ宣言  
インスタグラム

令和7年度に投稿した記事（抜粋）



### Ⅲ 第3次計画の評価

【評価】現状値について

◎：目標値を達成している ○：目標値に向かっている △：前回よりも悪くなっている

指 標		ベースライン値 (R4年度)	目標値 (R7年度)	現状値 (R7年度)	評 価
1	野菜を毎日食べている人	71.5%	75%	79% (※1)	◎
2	1日5皿分(350g)の野菜を摂取している者の割合	8.6%	30%	15% (※1)	○
3	賛同団体等の登録	155団体	200団体	157団体 (※2)	○
4	特定健診受診者のうち高血圧の者の割合(血圧140/90mmHg以上)	25.9%	20%	24.6% (R6年度) (※3)	○
5	特定健診受診者のうち糖尿病型の者の割合(ヘモグロビンA1c(NGSP)6.5%以上)	10.2%	8%	11.7% (R6年度) (※3)	△

※1：令和7年5月～12月に実施した野菜摂取についてのアンケート集計  
(アンケート数：2,051件)

※2：令和8年1月13日現在

※3：ヘルスサポートラボツール「6か年評価ツール」

350gってどれくらい？



1日分の目標量350g



緑黄色野菜 120g  
1

淡色野菜 230g  
2

緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で組み合わせることで、野菜の栄養素をバランスよく摂取することができます。

## IV 第4次計画評価指標

評価年度は、健康づくり計画中間評価と同様の令和12年度とする。

指 標		現状値（R7年度）	目標（R12年度）
1	野菜を毎日食べている者の割合	79%（※1）	85%
2	1日5皿分（350g）の野菜を摂取している者の割合	15%（※1）	20%
3	1日の必要量350gを知っている者の割合	69%（※1）	80%
4	特定健診受診者のうちメタボリックシンドロームの者の割合	23.3%（※2）	21%
5	特定健診受診者のうち高血圧の者の割合 （血圧140/90mmHg以上）	24.6% （R6年度） （※3）	20%
6	特定健診受診者のうち糖尿病型の者の割合 （ヘモグロビンA1c（NGSP）6.5%以上）	11.7% （R6年度） （※3）	8%
7	賛同団体等の登録	157団体	200団体
8	SNSでの情報発信（投稿数）	28（※4）	35

※1：令和7年5月～12月に実施した野菜摂取についてのアンケート集計  
（アンケート数：2,051件）

※2：令和5年度 法定報告値

※3：ヘルスサポートラボツール「6か年評価ツール」

※4：令和8年1月13日現在

### 野菜料理にすると・・・

1日分の野菜目標量350gを  
＼お皿にすると70g×5皿です。／

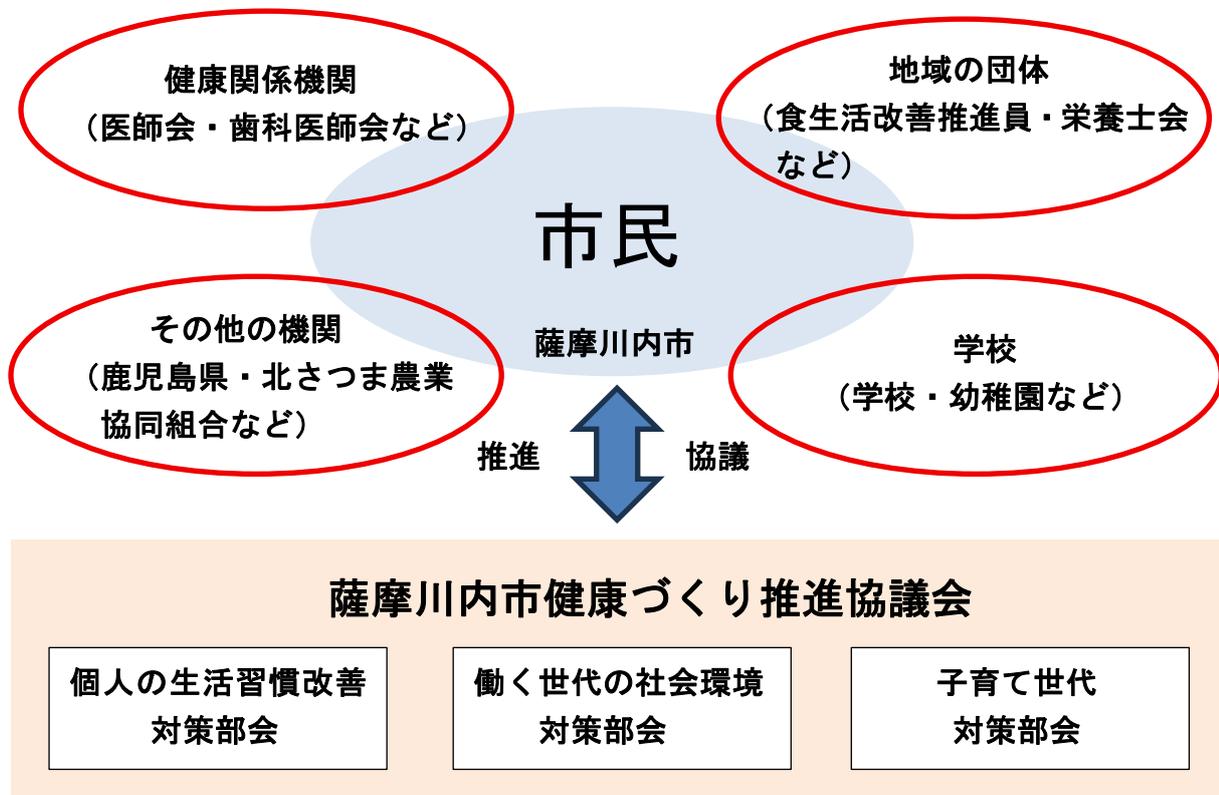


野菜料理1皿を約70gとしています。

## V 推進方法

### 1 推進体制

本計画の推進のために、健康づくりの主体となる市民をはじめ、地域、関係機関、行政が目標を共有し、協働しながら取組を進めていきます。



### 2 計画の進行管理と評価

本計画を効果的に推進するために、「薩摩川内市健康づくり推進協議会」「働く世代の社会環境対策部会」等において、事業の進捗状況や評価を行い、計画の進行管理を行います。

### 3 関係機関・団体

[健康づくり推進協議会]

1	川内市医師会	1 1	薩摩川内市食生活改善推進員協議会
2	薩摩郡医師会	1 2	薩摩川内市スポーツ協会
3	薩摩川内市歯科医師会	1 3	川内商工会議所
4	薩摩郡歯科医師会	1 4	薩摩川内市商工会
5	川内薬剤師会	1 5	薩摩川内市地区コミュニティ協議会連絡会
6	川内労働基準監督署	1 6	薩摩川内市民生委員児童委員協議会連合会
7	鹿児島純心大学	1 7	薩摩川内市高齢者クラブ連合会
8	川内地区栄養士会	1 8	薩摩川内市保育連合会
9	鹿児島県助産師会	1 9	事業協同組合薩摩川内市企業連携協議会
1 0	鹿児島県歯科衛生士会薩摩川内支部	2 0	川薩保健所

[働く世代の社会環境対策部会]

1	川内市医師会	7	川薩保健所
2	薩摩郡医師会	8	薩摩川内市スポーツ協会
3	薩摩川内市歯科医師会	9	事業協同組合薩摩川内市企業連携協議会
4	薩摩郡歯科医師会	10	北薩地域産業保健センター
5	川内薬剤師会	11	鹿児島純心大学
6	川内労働基準監督署	12	全国健康保険協会鹿児島支部

[庁内関係課]

1	農業政策課	4	観光物産課
2	保険年金課	5	学校教育課
3	コミュニティ課	6	社会教育課

[その他]

1	北さつま農業協同組合	3	薩摩川内市養護教諭部会
2	薩摩川内市 PTA 連合会		

#### 4 具体的な推進方法

計画を推進するため、市民、地域、関係機関、行政それぞれが次のとおり取組を進めていきます。

(1) 市民一人ひとりが取り組むこと

- ・ 野菜を毎日食べ、1日350gを目標に摂取しましょう。
- ・ 自分に合った食事量を把握し、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- ・ 食品を選択するときは、食品表示（栄養成分表示等）を確認しましょう。

(2) 地域・団体・事業所等が取り組むこと

関係機関・団体		取組内容
1	川内市医師会 薩摩郡医師会	会員医療機関へベジライフ通信の配布を継続し、健康の維持、増進についての意識が浸透するよう啓発活動に努める。
2	薩摩川内市歯科医師会 薩摩郡歯科医師会	野菜摂取を通じて、よく噛んでゆっくり食べることで口腔機能や全身状態の維持・向上に繋げていく。
3	川内薬剤師会	女性の鉄分や亜鉛不足、またフレイルやサルコペニア予防に繋げていける具体的な情報提供を引き続き行う。
4	川内労働基準監督署	① 企業の就業環境向上等の普及活動を行う事業主団体広報誌への寄稿連携及びホームページ公開によるPR。 ② 年1回の全国労働衛生週間や安全衛生確保を目的とした各種説明会における健康確保（セルフケア）に関連したPR。 ③ 周知啓発のための職員へのPR。

5	鹿児島純心大学	<p>① 野菜摂取の意識を高めるために、給食実習にて「薩摩川内市350ベジライフ宣言推進」を取り上げたテーマで献立を作成し、学内で給食を提供する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年18回実施している給食提供のうち、1回を「薩摩川内市350ベジライフ宣言推進」を取り上げたテーマで献立・提供する。</li> <li>・野菜摂取への意識・動機づけのために、毎回の給食提供時のお品書きに食品群別使用量として、提供メニュー1食あたりの野菜摂取量の記載をする。</li> </ul> <p>② 学食と連携して、野菜週間を設けて野菜たっぷりメニューを提供する。</p> <p>③ 大学内に野菜摂取のポスターを（薩摩川内市健康づくり推進協議会で配布されるポスター）数か所に掲示し啓発活動を行う。</p> <p>④ 教員への健康診断結果の返却時に、野菜摂取の啓発活動用のリーフレット（公的機関が発行しているものなど）を同封し、意識の改善を行う。</p>
6	川内地区栄養士会	<p>① 野菜の摂取について、会員それぞれの職域において普及を行う。</p> <p>② 医療・福祉・在宅の各分野の専門性を活かした情報交換・研修会を行い、野菜摂取の普及啓発・推進を充実させる。</p>
7	鹿児島県助産師会	産後ケア事業や新生児訪問、「いのちの教育」などの各種研修会等で食習慣や野菜の摂取について普及する。
8	鹿児島県歯科衛生士会 川内支部	乳幼児期から高齢期まで、口腔の健康と食生活の重要性に関する情報を提供する。
9	薩摩川内市食生活改善推進員協議会	野菜の摂取について、地域の組織や保育園・幼稚園・学校・PTA、働き盛り世代の職域へ働きかけ、講習会やキャンペーンによる普及を行う。
10	薩摩川内市スポーツ協会	各スポーツ団体の集会や大会などで「薩摩川内市350ベジライフ宣言」のパンフレットを配布し、運動と食生活のバランス、特に野菜摂取の大切さをアピールし、普及活動を行う。
11	川内商工会議所 薩摩川内市商工会	地域の企業に対して、会報やホームページを利用して、野菜の日と野菜摂取の推進に向けた情報発信を行う。
12	薩摩瀬川内市地区コミュニティ協議会連絡会	地域の行事で次世代に食文化を伝承し、地元の野菜について普及と摂取を進める。
13	薩摩川内市民生委員児童委員協議会連合会	色々な組織の中で、野菜を少しでも多く食べる習慣をつけていながら栄養素についても話し合い勉強しつつ、自分の健康維持のために取組を進めていく。

14	薩摩川内市 高齢者クラブ連合会	<p>① 健康寿命の延伸を目標に、健全な食生活、適度な運動を推進する。</p> <p>② イベント時にチラシ等を配布して、野菜の必要性を周知・推進する。</p>
15	薩摩川内市保育連合会	野菜を育てる・野菜と栄養（給食）など、保育の中で野菜に親しみ、野菜をおいしく食べる習慣を身につける。
16	事業協同組合薩摩川内市企業 連携協議会	<p>① 会員企業の健康推進部会を設立計画し、少人数企業も含めたデータ管理を計画したい。</p> <p>② 野菜摂取意識を高めるために、生産畑の体験生産も計画し認識を高めたい。作った野菜の収穫祭を行い食する機会を設けたい。一福利厚生の一環に</p> <p>③ 産学、企業連携協議会連携で野菜加工食、飲料を開発し野菜摂取量を高める方法を模索したい--企業連携協議会商品（案）、福利厚生利用品で計画</p>
17	川薩保健所	<p>① 適切な食生活習慣の普及・定着</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広報媒体の活用</li> <li>・ かごしま“食”交流推進計画に沿った関係部局との連携</li> </ul> <p>② 産業界との連携による食環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ かごしま食の健康応援店の拡大</li> <li>・ 食品製造業と連携した取組の推進</li> </ul> <p>③ 地域食材の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜摂取量の増加等の食生活改善について情報発信</li> </ul> <p>④ 管理栄養士等の配置促進・人材育成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 管内行政栄養士連絡会の開催や北薩地域集団給食施設連絡協議会への支援</li> </ul> <p>⑤ 食に関するボランティア等の活動促進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会川薩支部への支援</li> </ul> <p>※県健康増進計画「健康かごしま21（令和6年度から令和17年度）」に基づき、取組を推進する。</p>
18	北薩地域産業保健センター	食事の重要性をしっかりと伝え、労働者の健康に繋がることを担当者及び労働者本人にも伝えていけるようにする。
19	全国健康保険協会鹿児島支部	当協会の事業の中で生活習慣病などの重症化を予防する食事指導や野菜の摂取を推進する。
20	北さつま農業協同組合	地産地消の推進を行い、安心安全な野菜を提供する。旬の野菜のPRに努め、摂取を推進する。
21	薩摩川内市PTA連合会	PTA研修会等で朝食摂取と野菜摂取の取組を推進する。（早寝・早起き・朝ごはん+野菜）

2 2	薩摩川内市養護教諭部会	地域の組織、食に関する各種団体と協力し、特別活動や総合学習の中で、食と農に関する教育（農産物生産、収穫体験）や調理実習を通して、子どもたちが食を楽しむ体験ができるようにする。特に、その中で地元の食材、季節の食材について知ること、野菜や伝統食を身近に感じられるようにする。そしてSDGsの観点を踏まえながら、自分のこととして考え行動することができる態度を養う。
-----	-------------	---

(3) 行政が取り組むこと

関係課		取組内容
1	市民健康課	① 情報発信・周知 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 宣言に関するポスター・チラシの設置、掲示</li> <li>・ 広報誌・市HP・FMさつませんたい・SNSを利用した情報発信</li> <li>・ 350ベジライフ通信の発行</li> </ul> ② 賛同団体登録制度 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ベジライフ宣言に賛同し、野菜摂取の取組を行う団体・組織・個人等を登録し、地域全体で野菜摂取の取組を推進する。</li> <li>・ 登録の促進、SNS等による賛同団体の活動紹介を行う</li> </ul> ③ ヘルシーメニュー提供事業 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜たっぷりメニューの登録を行い、食の環境整備を行う登録拡充に向けて取り組む。</li> </ul> ④ 野菜の日（8月31日）の取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜の日の普及啓発（SNS・市HP・広報・FM・賛同団体等へのポスター掲示など）</li> <li>・ 野菜の日限定メニューの提供</li> <li>・ 賛同団体等関係機関での取組促進</li> <li>・ 野菜摂取測定会の実施</li> <li>・ いい野菜の日（11月8日）も準じた取組を行う</li> </ul> ⑤ 野菜摂取に関する周知媒体の作成
2	農業政策課	地産池消の推進と食農教育による野菜の摂取を推進する。

3	保険年金課	<p>① 薩摩川内市国保被保険者を対象にした特定健診・特定保健指導事業や糖尿病性腎症重症化予防事業等の中で、野菜摂取などの適切な食事や適度な運動などの指導に取り組む。</p> <p>② 特定健診を受診することで、日頃の食生活や運動習慣等を見直すことができるなど、メリットを周知し、受診勧奨に繋げる。</p>
4	コミュニティ課	<p><b>【地区コミュニティ協議会・自治会に対して】</b></p> <p>・地域行事等での、郷土料理講習・食育講座・親子料理教室等の開催による食文化の伝承、地元野菜の普及と摂取の推進事業に対する運営交付金としての支援をする。</p> <p><b>【地区コミュニティ協議会に対して】</b></p> <p>① 生涯学習フェスティバルにおいて、地域の特産品や郷土料理を販売できる場所（コミュニティマーケット）の提供を行う。</p> <p>② 地場の特産品を活用した生産・収穫体験といった体験プログラム、コミュニティビジネスの創出・拡充に対する補助金としての支援をする。</p> <p>③ コミセンへのポスター・チラシ等掲示依頼に対する許可を行う。</p>
5	観光物産課	<p>① グリーン・ツーリズム推進協議会等の取組において、薩摩川内市ならではの料理を提供する。（同協議会運営マニュアルによる実施、レシピの共有等）</p> <p>② 「野菜の日」前にウェブサイト「薩摩川内観光物産ガイドこころ」やメールマガジン「いくか（行暮買）メール」で取組の情報発信を行う。</p>
6	学校教育課	<p><b>【児童生徒を対象とした体験学習・出前授業等の実施】</b></p> <p>① 関連する教科等を通じた体験学習を推進する。</p> <p>② 家庭、地域（学校運営協議会委員や地域学校協働活動推進委員）、生産者等との連携を図る。</p> <p><b>【栄養教諭等を中核として、関係者が連携した体系的・継続的な食育の推進】</b></p> <p>① 栄養教諭等を活用した学校における食育の推進を図る。</p> <p>② 学校給食を生きた教材として有効に活用し、食に関する指導の充実を図る。</p> <p>③ P T A や家庭教育学級等における食育の取組を推進する。</p>
7	社会教育課	<p>生涯学習で、子どもから高齢者まで調理の講座を開催し、野菜の摂取やバランスの良い食事について普及する。</p>

第4次 薩摩川内市<sup>さんごーまる</sup>350ベジライフ宣言推進計画

令和8年度～令和12年度

薩摩川内市 市民健康課  
〒895-0055  
薩摩川内市西開聞町6番10号  
電話：(0996) 22-8811