

山鹿市

鹿本地域未来創造会議 ～ 健幸都市にむけて ～

2026年2月2日



株式会社保健支援センター

設立:1993年7月

東京本社：東京都千代田区紀尾井町3-12-5F

統括本社：熊本市中央区保田窪1-10-38

事業内容：健康増進を目的とした保健事業

- 特定保健指導
- 前期高齢者訪問指導
- 重症化予防
- 若年層保健指導

全国約400団体での実施実績

多くの企業・自治体の健康づくりをサポートしています

企業



SONY



TOSHIBA

FUJITSU



自治体



健幸都市を目指す上での 山鹿市の特徴と課題

「成人病」から「生活習慣病」へ

※1996年 名称変更



成人病

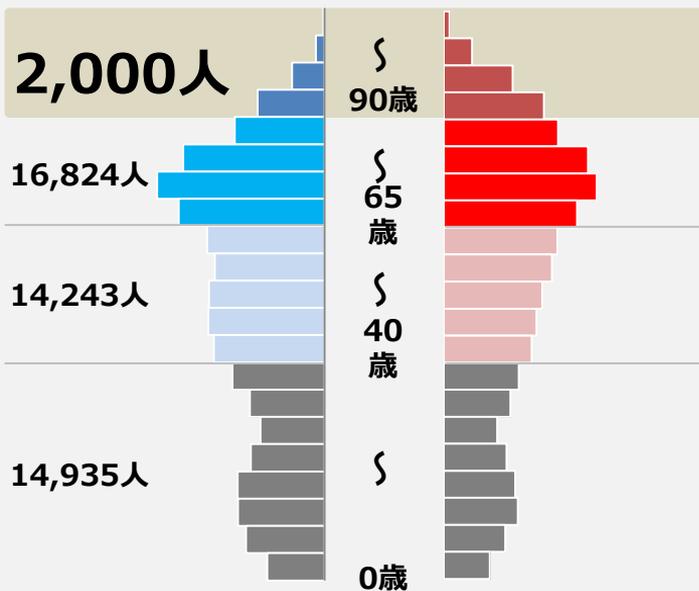
「歳をとれば誰でもなる病気」



生活習慣病

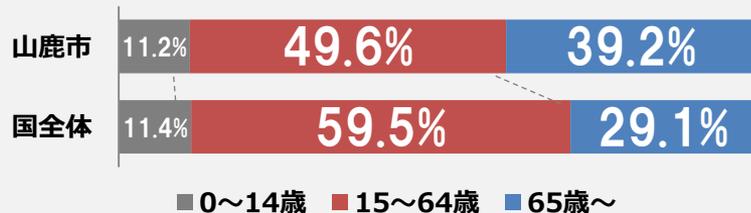
「日々の習慣で予防できる病気」

山鹿市の総人口：約48,000人



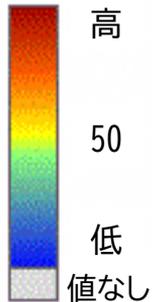
「人生100年時代」に突入する山鹿市

山鹿市と国の年齢比

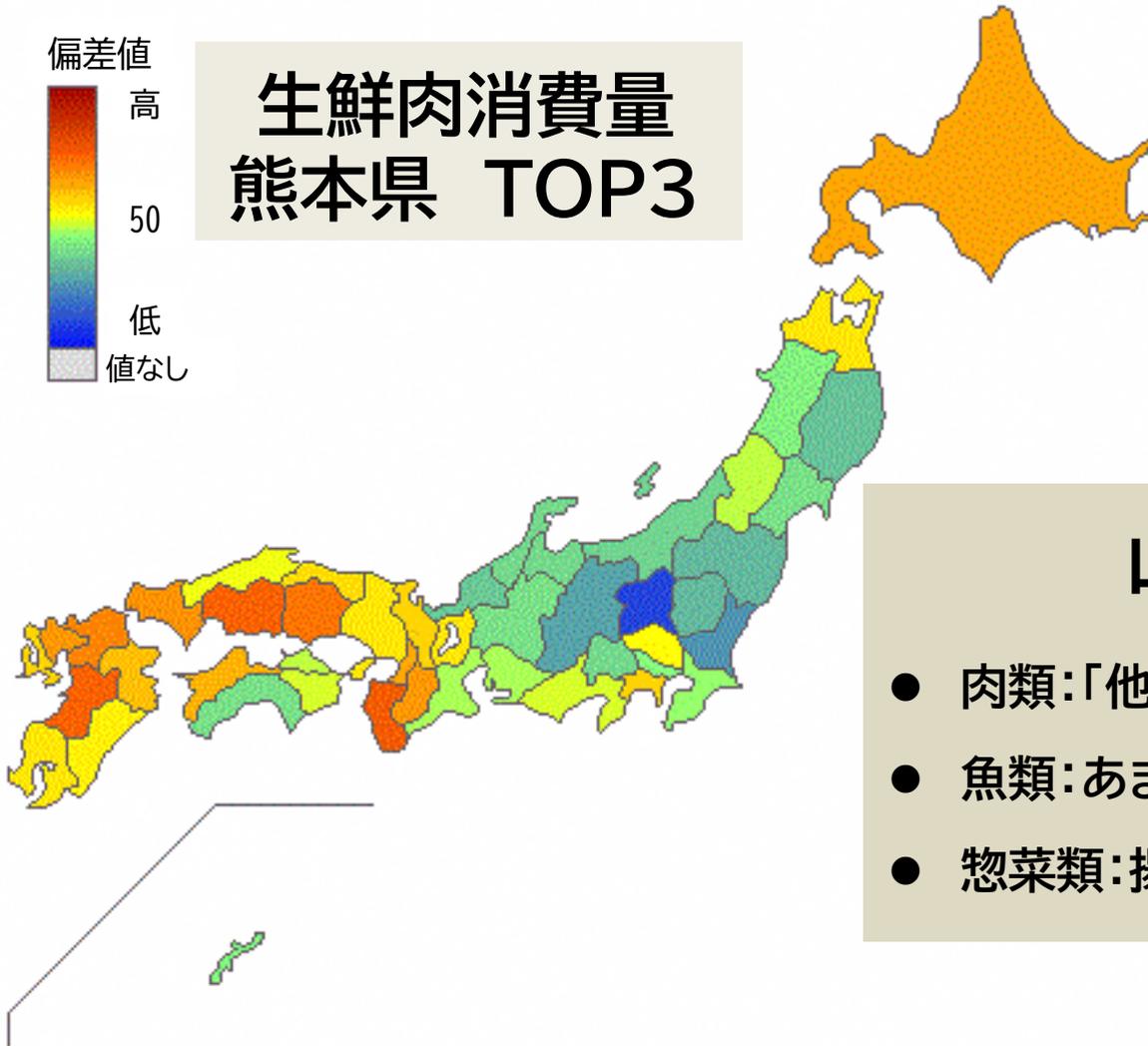


※2024年度 総務省 住民基本台帳より

偏差値



生鮮肉消費量 熊本県 TOP3



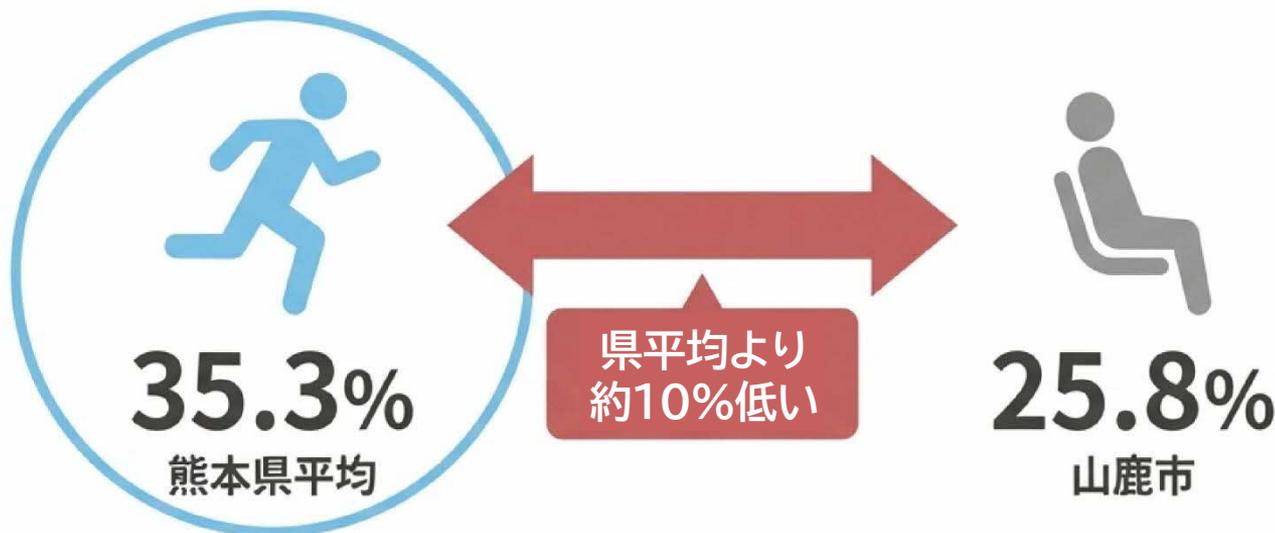
山鹿市の特徴

- 肉類:「他地域よりよく売れる」
- 魚類:あまり購入されない
- 惣菜類:揚げ物を中心に購入量が多い

データで見る山鹿の運動習慣

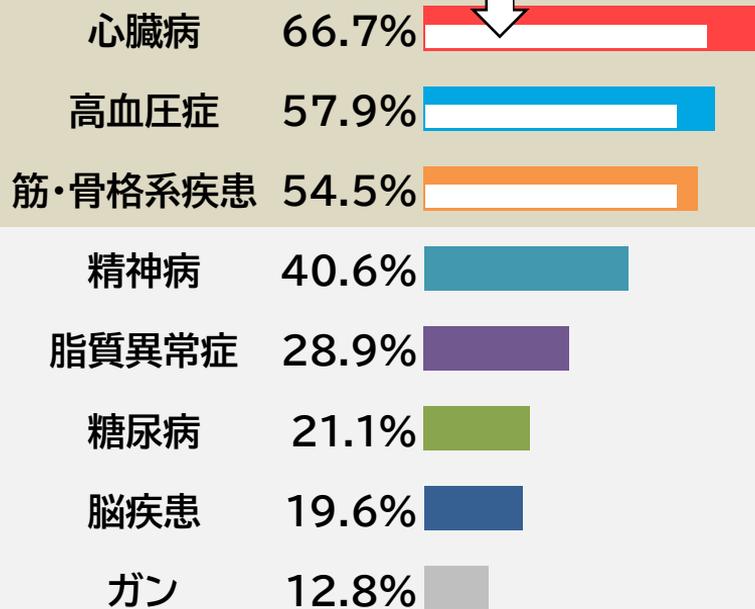
運動不足が深刻な課題

週2回以上、運動する人の割合



「よく食べ、あまり動かない」という現状が見えてきます。

全国平均



要介護者となった方の主な疾病割合ランキング

上位3疾患は、**全国平均と比べても特に高い割合**

“血管”と“筋肉”がポイント 

※2024年度データヘルス計画より

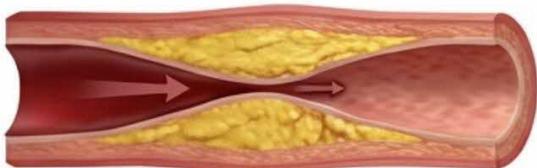
心筋梗塞と狭心症

心筋梗塞

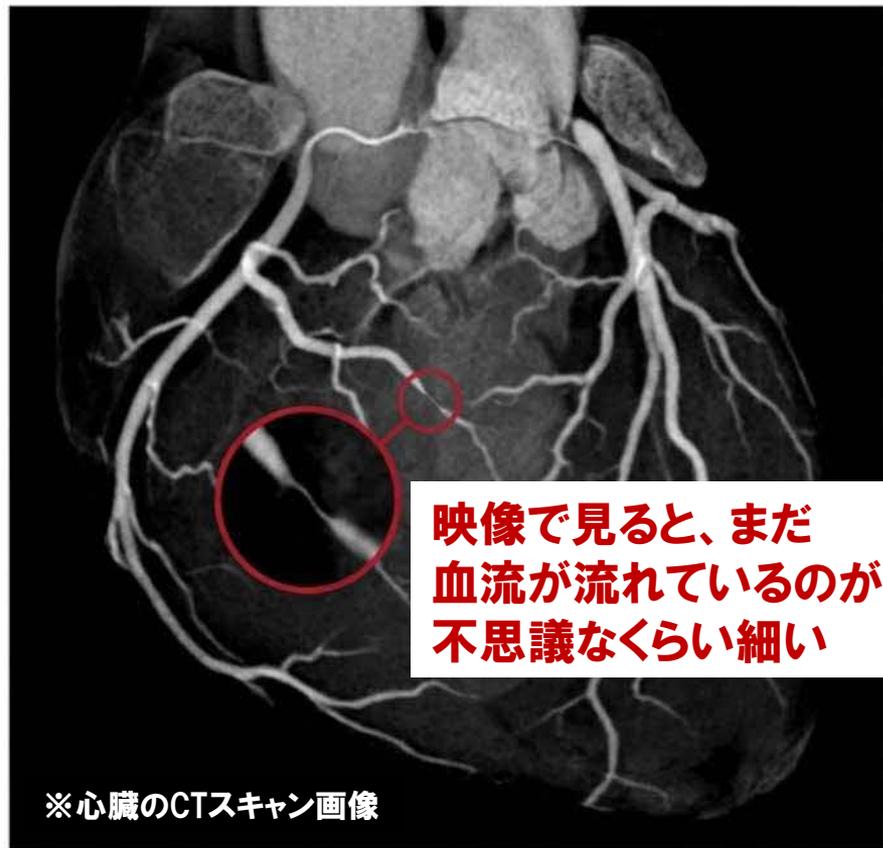


心臓につながる動脈が「血栓」などにより、詰まることで発生する。

狭心症



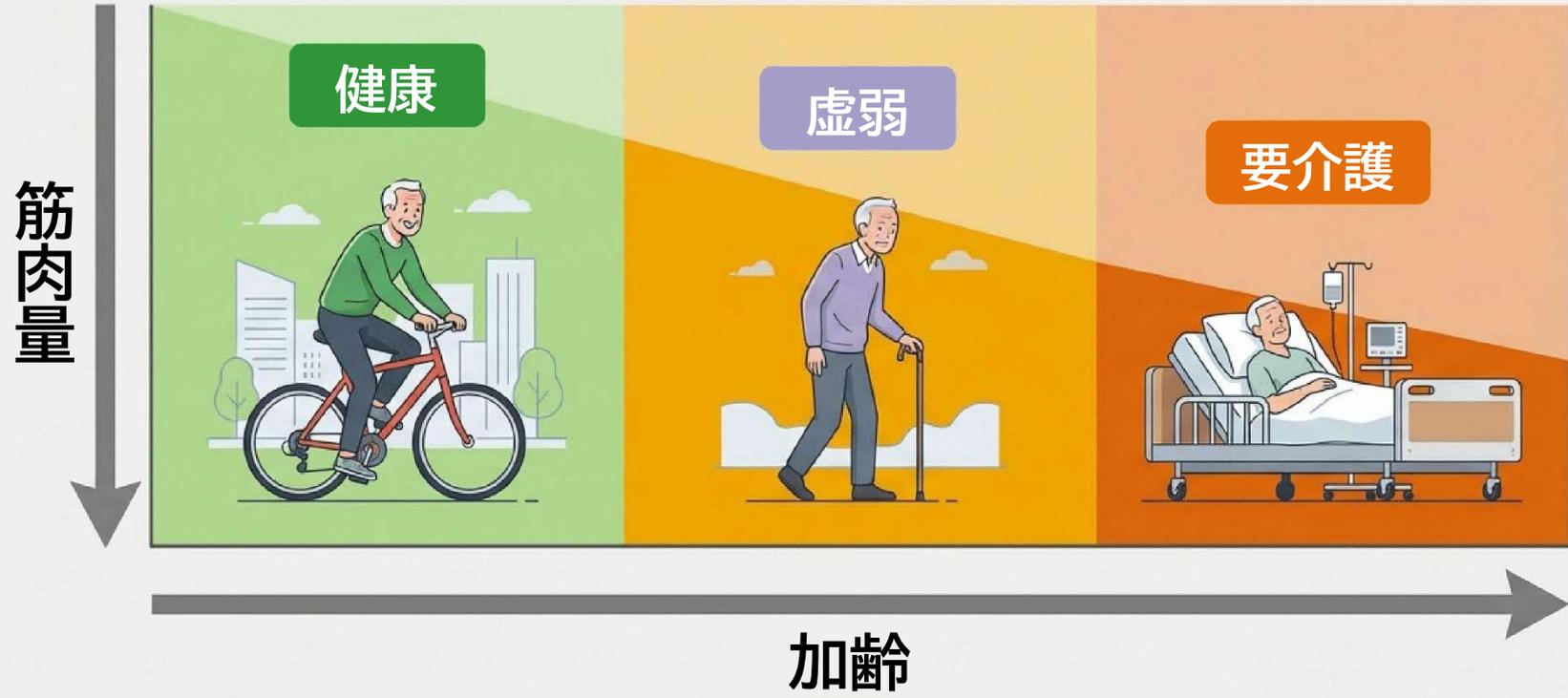
血管が詰まり、一時的に心筋への血流が不足。胸の痛みや圧迫感(胸痛)が生じる。



映像で見ると、まだ血流が流れているのが不思議なくらい細い

※心臓のCTスキャン画像

運動不足が、進行を加速させる

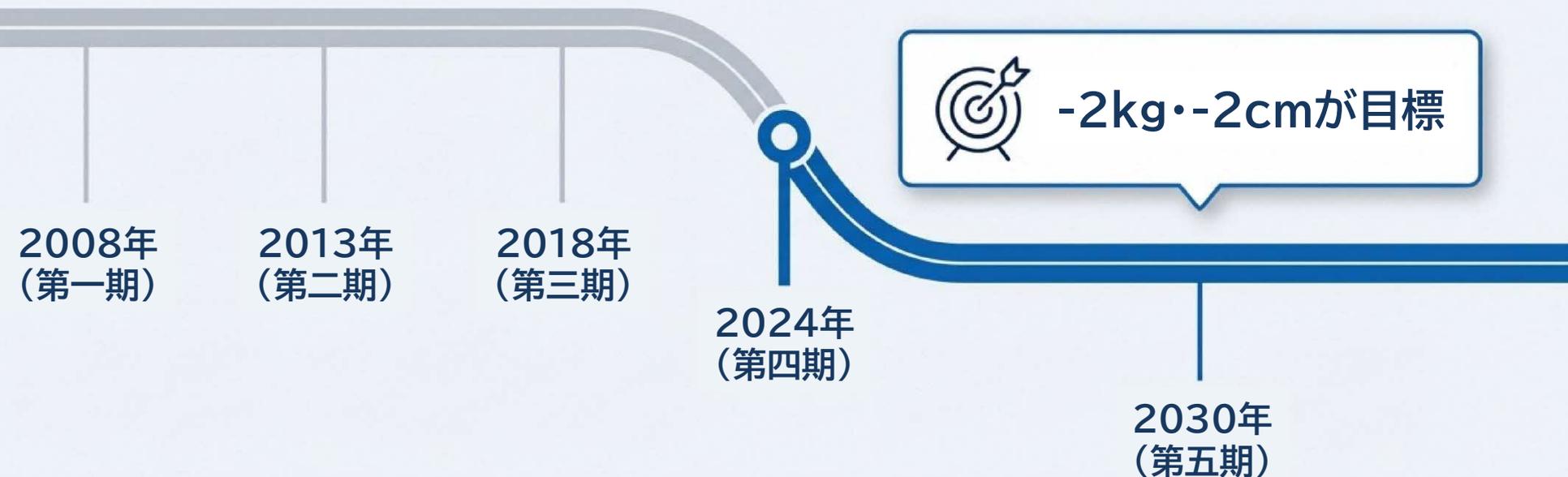


**健幸都市の実現に向け
目指すべき方向性・市民にも
考えて欲しいこと**

特定健診・特定保健指導の歩みと進化

取り組み・実施状況を重視した評価体制

成果を重視した評価体制へ



なぜ「-2kg・-2cm」が目標なのか？

①



内臓脂肪の減少が
健康に与える影響が大きい

②



体重2kg減が
具体的かつ現実的な目標

③



科学的根拠に
基づく適切な基準

2kgの減量による健康数値の改善効果



-3.88

収縮期血圧(mmHg)



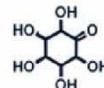
-2.66

拡張期血圧(mmHg)



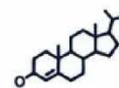
-40.39

中性脂肪(mg/dl)



-0.10

HbA1c(%)



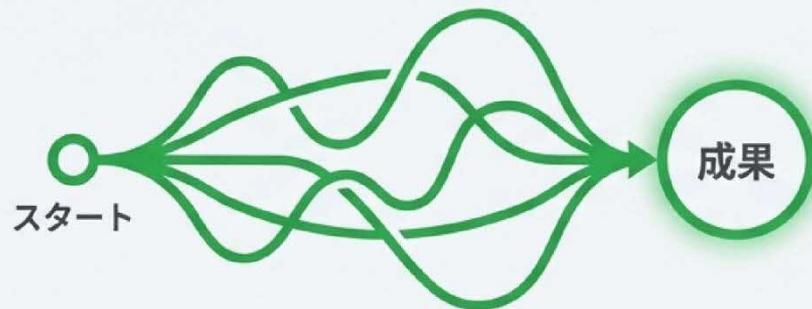
-5.03

LDL-C(mg/dl)

「成果」を出すために、何が必要か？



画一的なプログラム



個々の状況に応じたプログラム

環境や生活状況が多様化する今だからこそ、
一人ひとりの状況に合わせた取り組み方法が不可欠です。

ターゲット分析

全体で見ても一人ひとりの成果は分かりづらい

実践・改善層
(約25%)

「自分でできる人」  指導をきっかけに自走できる

停滞・リバウンド層
(約50%)

「頑張りたいけど、続かない人」 

分かってはいるけど、始められない。

やる気はある。でも継続できずにリバウンドしてしまう。



HSC独自の手法

タイプ判定 → 対象者別にアプローチ

無関心層
(約25%)

「興味がない人」 || 危機感がなく、動かない

タイプ判定

C2

関心ゼロタイプ



C1

やる気はあるが行動に移せないタイプ



B

取組み偏り・仕方なく行動タイプ



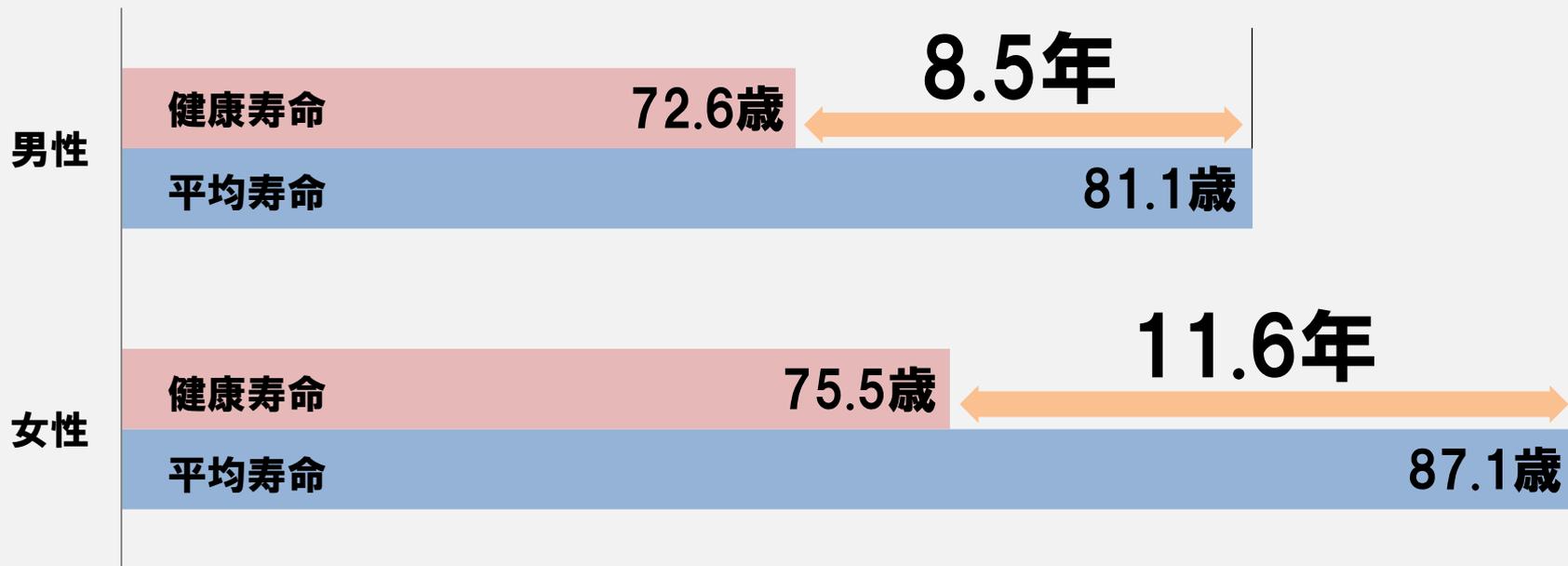
A

意欲満々積極的タイプ

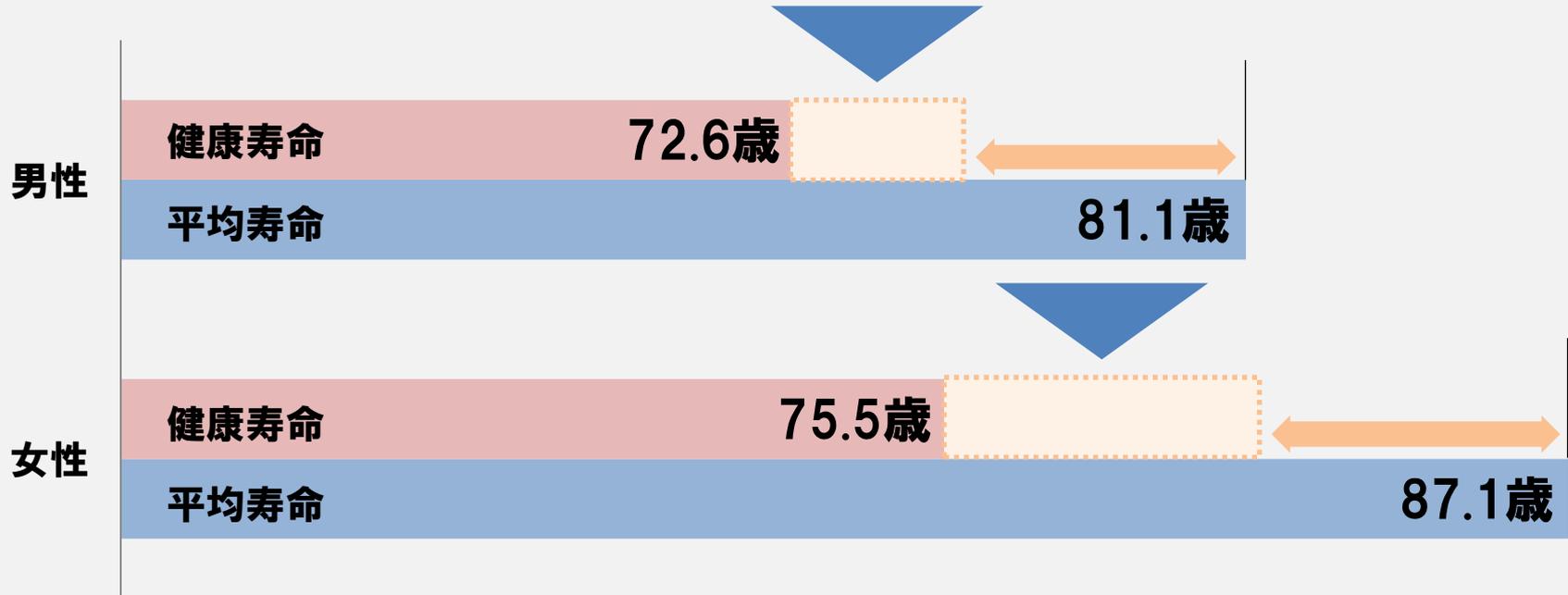


健康寿命の延伸

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のこと

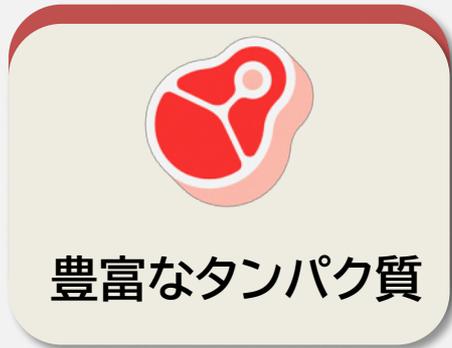


生活習慣の改善で、 健康寿命の延伸が可能



山鹿の食文化を“強み”に変える

肉食生活 ➡ タンパク質が豊富 ➡ “筋肉”がつきやすい



+



=



その目標、失敗します。

× 明日から毎日ランニング



× エレベーターを使わない



「意思」に頼ると続きません。

生活の動線に組み込む「ついで」と「ながら」

ついでにやる ながらでやる

日常生活の行動(冷蔵庫を開ける、テレビを見る)を、そのまま運動のトリガーにする。

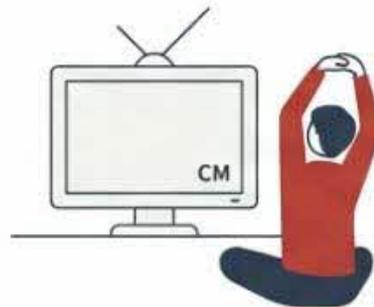
今日からできる「山鹿流」健幸習慣例



冷蔵庫を開けるたびに、
スクワット1回



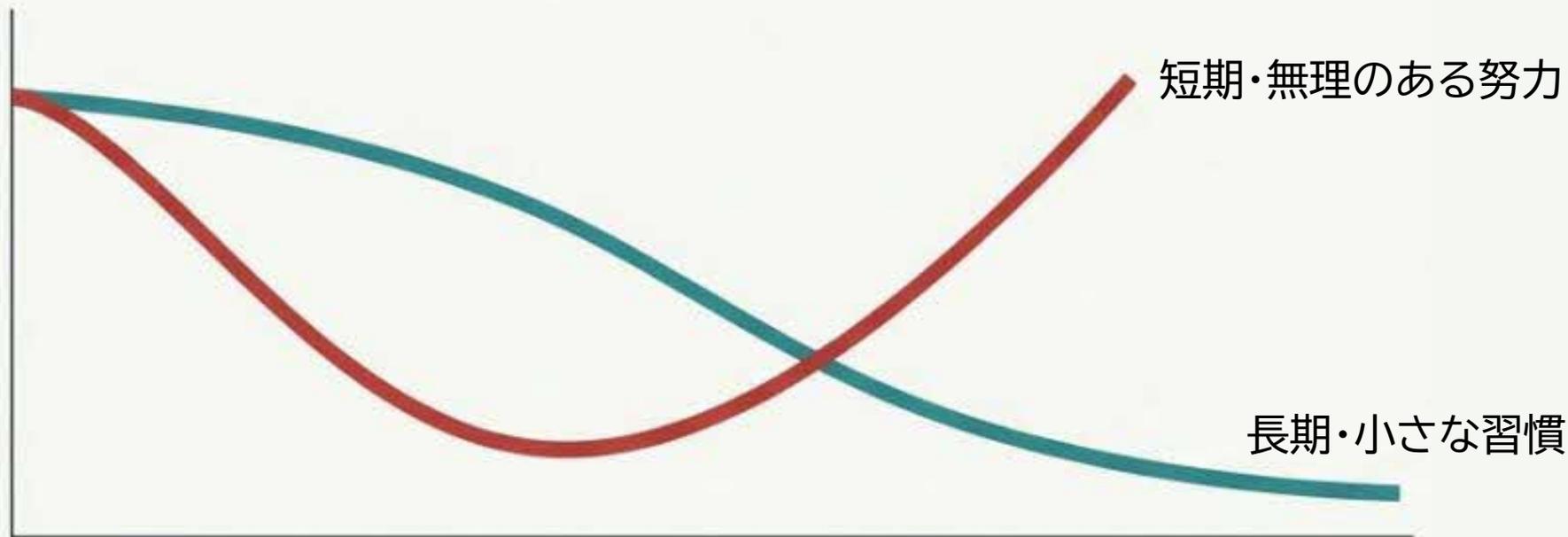
ドライヤー中は、
つま先立ち



CMの間だけ、
ストレッチ

「これなら続けられそう」と思えることが成功の秘訣です。

目標は「小さく」、期間は「長く」



一時的なイベントではなく、一生続く習慣へ。

「痩せなさい」だけでは続きません。

「孫と長く
遊びたい」



大切なのは、
あなただけの
「なりたい姿」

「美味しい
お酒を飲み
続けたい」



「好きな服を
着たい」



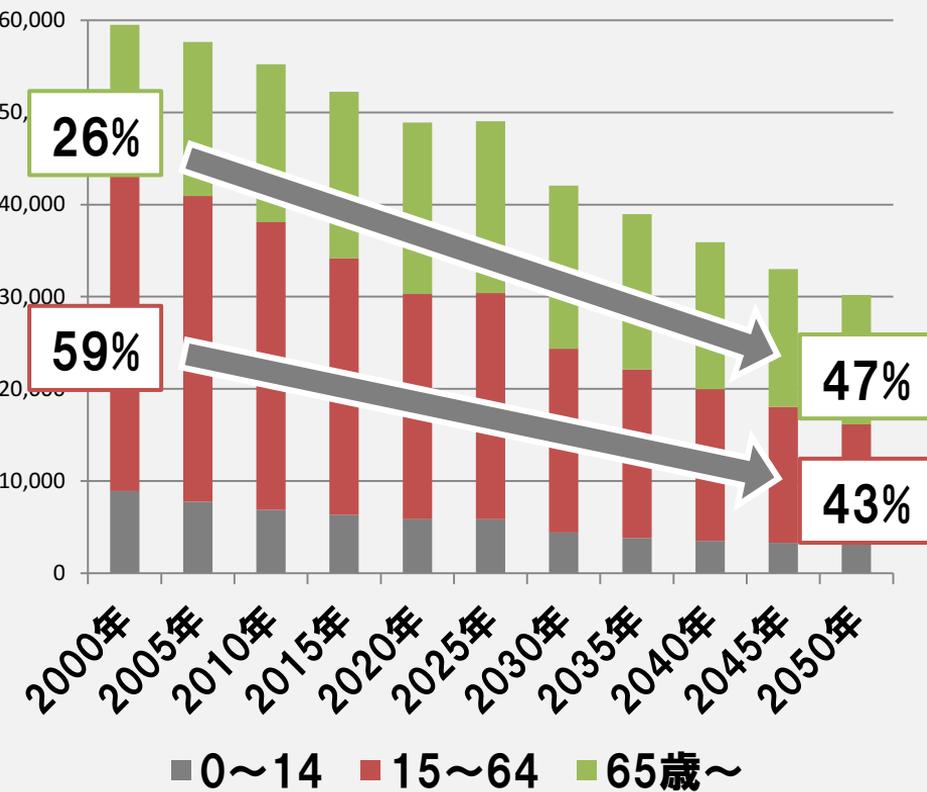
「趣味の
ゴルフを
続けたい」



「旅行に行ける
足腰でいたい」



山鹿市の年齢構成



今後、シニア世代が、
社会の主役になっていく

- 👴 高齢化率 (65歳以上) : 39.2%
- 🕒 65歳~74歳の就業率: 49.2%

🔄 2050年、現役世代とシニア世代の割合が逆転

※総務省 国勢調査および総務省 住民基本台帳
国立社会保障・人口問題研究所 将来推計人口より

生活習慣病のリスクマップ：忍び寄る3つの影



糖尿病
(甘い死神)



脂質異常症
(沈黙の時限爆弾)



高血圧症
(サイレントキラー)

血糖値対策のポイント

インスリンを守る7つの鍵



1. ベジファースト

食事の最初に野菜を食べる



3. 炭水化物のみを避ける

タンパク質や脂質とセットで



5. 朝食を抜かない



7. ストレス管理



2. 食後30分の運動

軽い散歩や足踏みでOK



4. よく噛む



6. 質の良い睡眠

脂質異常症対策のポイント

血液をサラサラにする6つの鍵

- ・「3つの『あ』」を減らす



甘（甘いもの）



揚（揚げ物）



酒（アルコール）

- ・積極的に選ぶ



青魚



オリーブ油



野菜・海藻

高血圧対策のポイント

血圧を下げる7つの鍵



減量



減塩



カリウム



水分



節酒



下半身筋力



禁煙

肝機能対策のポイント



週に2日、 休肝日を設定

肝臓が回復するための
時間を確保しましょう。



夕食の分食テクニック

夕方におにぎり、帰宅後に軽めのおかずなど時間差で食べることで肝臓への負担を軽減。

3. 良質なタンパク質を摂る

4. 適度な運動

5. 糖質の摂りすぎに注意