

第4期四万十町健康増進計画

令和7年3月
高知県 四万十町

はじめに

本町においては、すべての町民が元気で安心して暮らせるまちづくりを目指し、令和2年度を始期とした「第3期四万十町健康増進計画」を策定し、健康増進・食育推進・自殺対策に資する取り組みを進めてきました。

この間人口構造の変化、価値観の多様化、デジタル化の進展など社会情勢は目まぐるしく変化し、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加や新型コロナウイルス感染症等の流行は人々のライフスタイルや健康意識にも大きな影響を及ぼしました。



こうしたさまざまな健康課題がある中で、第3期計画期間が満了することから、これまでの取り組みを総合的に評価した結果を踏まえ、町民一人ひとりが自らの健康を守り、自分らしく健康的に生活できるための取り組みを計画的に進めていくため「第4期四万十町健康増進計画」を策定いたしました。

引き続き、関係機関・団体との連携を図りながら計画の推進に取り組んでいきたいと考えておりますので、町民の皆様のご理解やご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご助言を賜りました四万十町健康増進計画委員会の皆様をはじめ、アンケート調査に御協力いただきました町民の皆様、関係者の皆様に心から厚くお礼を申し上げますとともに、町民の皆様が健康で幸せな日々が送れますよう、ご祈念申し上げご挨拶いたします。

令和7年3月

四万十町長 中尾 博憲

目 次

第1章	計画策定にあたって	1
1.	計画の概要	1
2.	計画の位置づけ	2
3.	計画の期間	5
4.	計画の策定体制	6
5.	計画の管理・推進体制	6
第2章	四万十町の現状と課題	7
1.	統計データからみる四万十町の特徴	7
2.	健康づくりに関するアンケート調査の実施	14
3.	前期計画の取組状況の評価	33
4.	前期計画の目標値達成の評価	42
第3章	四万十町の目指す方向	49
1.	基本理念	49
2.	分野別目標と目標に向けた推進の柱	50
3.	施策体系図	58
第4章	本計画の具体的な取組	59
1.	食【食育推進計画】	59
2.	運動	62
3.	こころ【自殺対策計画】	64
4.	健康管理	67
第5章	評価指標	71
1.	食【食育推進計画】	71
2.	運動	73
3.	こころ【自殺対策計画】	74
4.	健康管理	75
参考資料		77
1.	四万十町健康増進計画委員会設置要綱	77
2.	策定委員名簿	78

第1章 計画策定にあたって

1. 計画の概要

本町では、平成22年度に「四万十町健康増進計画(第1期)」、平成27年度に「第2期四万十町健康増進計画」、令和元年度に「第3期四万十町健康増進計画」(以下、前期計画)を策定し、本町の恵まれた地域資源を活かした、心身ともに健やかな暮らしを実現するため、町民全体の健康づくりに係る様々な施策・取組を積極的に推進してきました。

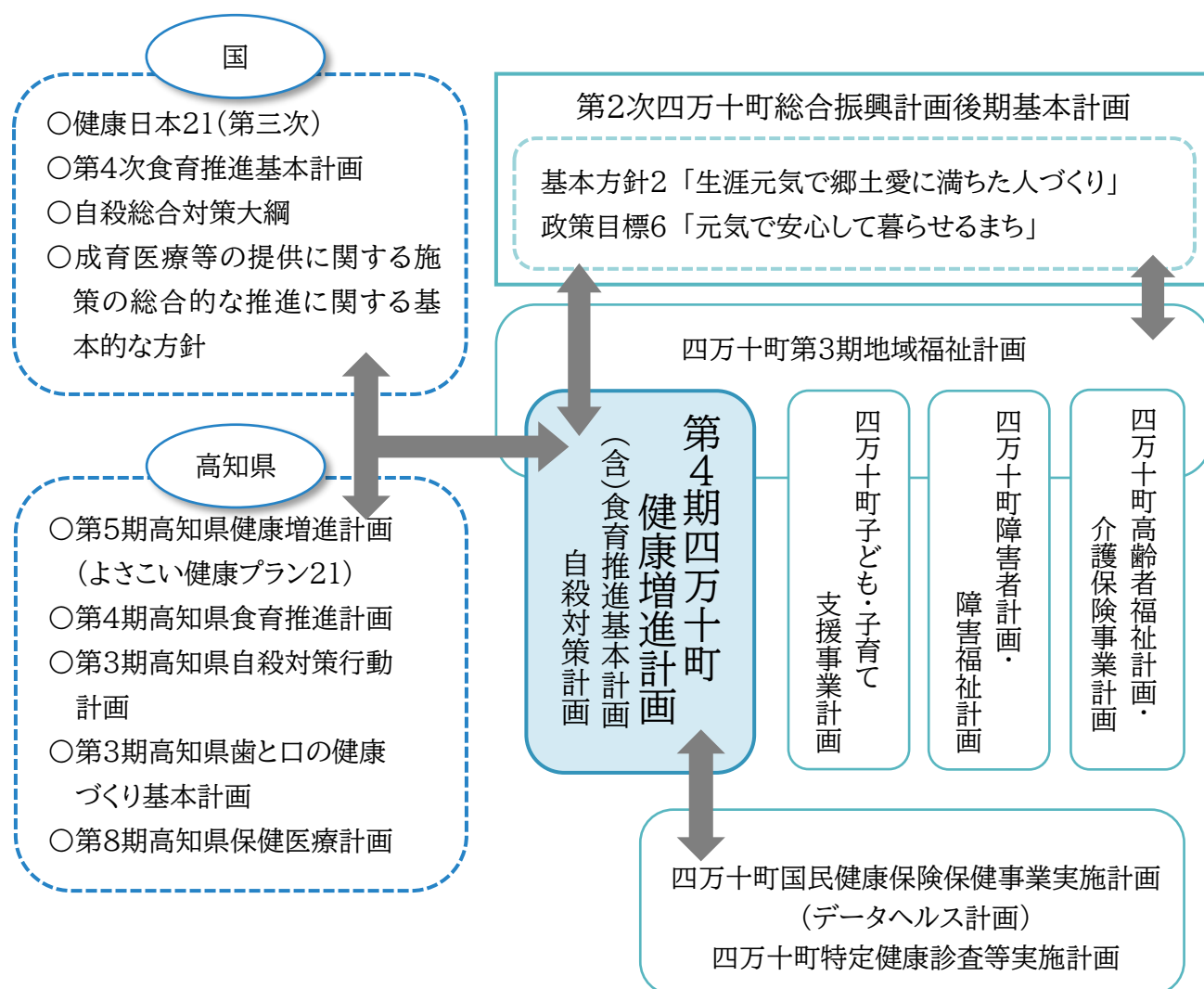
前期計画期間中には、世界的な新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、わが国でも国民の生活習慣と価値観が大きく変容したといえます。例えば、在宅での食の機会の増加、運動機会の減少、人との関わり合い方の変容等、健康づくり・食育推進・自殺対策の各分野において、これらの変化をふまえた施策・取組を検討していく必要があります。また、悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患を始めとした生活習慣病や認知症になる人は依然として増加し、これらの疾患の予防と健康寿命の延伸が国民的課題となっています。

本町では、令和6年度の計画期間の満了に併せて、令和7年度以降における本町の健康づくりの施策・取組内容を明らかにし、基本目標「つながる すこやか 四万十暮らし」の実現を目指して、「第4期四万十町健康増進計画」(以下、本計画)を策定します。また、本計画では、食育基本法(平成17年7月施行)第18条第1項の規定に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法(平成18年10月施行)第13条第2項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画では、健康増進法(平成15年5月施行)第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法(平成17年7月施行)第18条第1項の規定に基づく「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法(平成18年10月施行)第13条第2項の規定に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定することで、本市の健康づくりや食育推進、自殺対策に関わる様々な施策・取組を推進していきます。

本計画は、国の「健康日本21(第三次)」「(令和6年度～令和17年度)、高知県の「第5期高知県健康増進計画(よさこい健康プラン21)」「(令和6年度～令和17年度)を始めとした、国・高知県の健康づくりに関連する計画との整合性を図るとともに、「第2次四万十町総合振興計画後期基本計画」「第2次四万十町総合振興計画後期基本計画」(令和4年度～令和8年度)と「四万十町第3期地域福祉計画」(令和5年度～令和9年度)を始めとした、本町の上位計画・関連計画の趣旨をふまえ、整合性を図りつつ策定します。



(1)健康増進計画とは

○ 法的根拠

平成15年5月に施行された健康増進法第8条第2項により、市町村に健康増進計画の策定が努力義務として位置づけられています。

健康増進法第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

○ 健康日本21(第三次)の概要

生活習慣病及び社会環境の改善を通じて、すべての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(令和5年5月改正、令和6年4月から適用開始)が示されています。

<国民の健康増進の推進に関する基本的な方向>

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

<新たな視点>

- 女性の健康を明記
- 健康に関心の薄い者等、幅広い世代が自然に健康になれる環境づくりの推進
- 個人の健康情報の利活用についても推進 等

○ 第5期高知県健康増進計画(よさこい健康プラン21)の概要

令和5年度に「第5期高知県健康増進計画(よさこい健康プラン21)」(令和6年度～令和17年度)が策定されました。第5期計画では、健康寿命の更なる延伸を目指し、幼少期からの健康づくりを推進するとともに、働き盛り世代への健康づくりの推進を強化しています。第4期計画に引き続き、県民の誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる「日本一の健康長寿県」を目指しています。

(2)食育推進計画とは

○ 法的根拠

平成17年7月に施行された食育基本法第18条第1項により、市町村に食育推進計画の策定が努力義務として位置づけられています。

食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

○ 第4次食育推進基本計画の概要

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解等の基本理念に則り、食育を国民運動として推進することを目指しています。

<重点事項>

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 持続可能な食を支える食育の推進
- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

○ 第4期高知県食育推進計画の概要

令和5年度に「第4期高知県食育推進計画」（令和6年度～令和11年度）が策定されました。第4期計画では、第3期計画に引き続き、子どもを始め、県民全体への健康長寿を実現するための食育を推進しています。また、持続可能な食の理解と継承、食育の環境づくりを通して、生涯に渡る食育の取組を推進しています。

(3)自殺対策計画とは

○ 法的根拠

平成28年に改正された自殺対策基本法第13条第2項において、都道府県及び市町村は、自殺総合対策大綱及び地域の実情等を勘案して、地域自殺対策計画を定めるものとするされました。

自殺対策基本法第13条第2項

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画(次条において「市町村自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

○ 自殺総合対策大綱の概要

平成18年に成立した自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として定めるもので、令和4年に現行の自殺総合対策大綱が閣議決定されました。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、様々な観点から自殺対策の施策・取組を推進しています。

<自殺総合対策における当面の重点施策(追加項目)>

13. 女性の自殺対策を更に推進する

○ 妊産婦への支援の充実

○ コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性支援

(子育て中の女性に対する就職支援、配偶者等からの暴力に対する被害者支援 等)

○ 困難な課題を抱える女性への支援 等

○ 第3期高知県自殺対策行動計画の概要

令和4年度に「第3期高知県自殺対策行動計画」(令和5年度～令和9年度)が策定されました。第3期計画では、新型コロナウイルス感染症による人との関わり合いや働き方の変化も考慮しつつ、自殺予防の普及・啓発や心の健康づくり、自殺未遂者や自死遺族への支援だけでなく、子ども(特に児童生徒)の自殺予防や、自殺対策に関わる人材等の育成を推進しています。

3. 計画の期間

本計画の期間は、令和7年度から令和11年度の5年間とし、四万十町健康増進計画委員会において、各年度の進捗状況を点検・評価します。なお、社会情勢の変化によって、計画の変更が必要になった場合には、随時見直します。

4. 計画の策定体制

(1) 四万十町健康増進計画委員会

町長が委嘱する学識経験者や各団体の代表者及び公募町民で組織し、本計画に関する審議を行いました。

(2) 健康づくりに関するアンケート調査

町民の食生活や運動等、健康に関するアンケート調査を実施し、本計画に反映しました。

調査対象	18～89歳の町民2,000人(無作為抽出)	調査対象者数	2,000件
調査期間	令和6年4月8日(月)～26日(金)	有効回収数	812件
調査方法	郵送による配布・回答	有効回収率	40.6%

(3) パブリックコメント

計画素案について、広く町民から意見募集を行いました。意見募集に際しては、本町のホームページのほか、多数の施設で計画素案が閲覧できるように配慮しました。

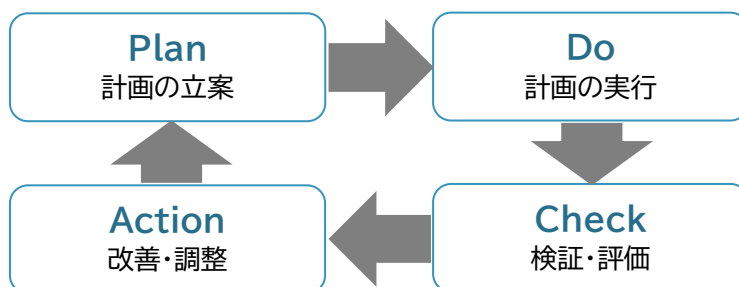
5. 計画の管理・推進体制

(1) 計画の進捗管理

本計画をより実効性のあるものとしていくため、毎年度実施する四万十町健康増進計画委員会において、本計画の進捗状況を把握し、進捗管理を計画的に行います。進捗管理の方法については、PDCAサイクルに基づき、取組の計画

(Plan)を実行(Do)し、その結果を評価(Check)・見直し後、適宜修正(Action)していきます。

また、本計画において設定した分野別目標値については、健診・医療の統計資料等を活用して、継続的に現状の把握を行うことで、達成状況を都度評価します。



(2) 計画の推進体制

町民一人ひとりが自身の健康に関心を持ち健康づくりの主体となるように、積極的に健康づくりの行動を起こすことを前提としながら、地域全体で健康づくりや食育推進、自殺対策に関わる施策・事業を推進し、行政や関係団体等が相互に連携・協力を図ります。また、健康づくりや食育推進、自殺対策の取組を社会全体で推進するための環境整備に努めます。

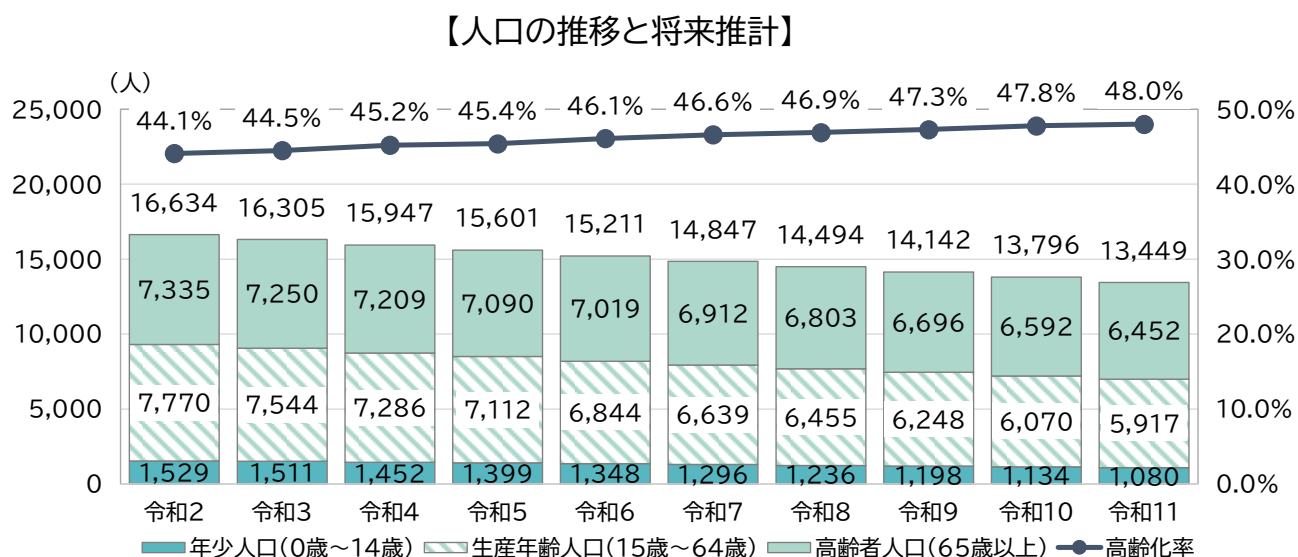
第2章 四万十町の現状と課題

1. 統計データからみる四万十町の特徴

(1) 人口の推移と将来推計

本町の人口の推移をみると、令和2年以降、毎年約350人ずつ減少しており、令和6年には15,211人となっています。一方、高齢化率は、令和2年以降、上昇傾向にあり、令和6年には46.1%となっています。

将来推計をみると、総人口は減少を続け、令和11年には13,449人となっています。令和6年と比較すると、1,700人以上減少する見込みです。年少人口、生産年齢人口、高齢者人口のすべての人口区分において、人口の減少が予測され、高齢化率については、令和11年に48.0%まで上昇する見込みです。



<出典>

令和2年～令和6年：住民基本台帳(各年4月1日時点)

令和7年～令和11年：住民基本台帳(各年4月1日時点)を用いたコーホート変化率法により算出

※コーホートとは、同年に出生した集団のこと。コーホート変化率法とは、各年齢別の平均余命や進学・就職による移動といった特性を変化率によって反映させる推計方法。地域の特性をより反映させることができる。

(2)標準化死亡比(SMR)

本町の標準化死亡比は男性が108.3、女性が108.5となっています。高知県の標準死亡比(男性102.1、女性96.2)と比較すると、男性・女性ともに数値が高く、特に女性では10ポイント以上上回っています。

主要死因別にみると、男性・女性ともに、多くの死因で標準死亡比が100を超えています。特に男性では不慮の事故、自殺、急性心筋梗塞、女性では不慮の事故、急性心筋梗塞において、標準化死亡比が150を超えています。

主要死因別に高知県の標準死亡比と比較すると、男性・女性ともに特に多かった不慮の事故は高知県の数値を上回っています。また、女性の急性心筋梗塞、男性の自殺についても同様に、高知県の数値を上回っています。

【標準化死亡比(SMR)】

標準化死亡比 (SMR)	四万十町		高知県		全国
	男性	女性	男性	女性	
死亡総数	108.3	108.5	102.1	96.2	100.0
がん	98.2	97.4	101.8	94.0	100.0
胃	91.8	94.7	105.5	90.3	100.0
大腸	95.2	71.7	98.8	76.1	100.0
肝及び肝内胆管	88.3	113.8	110.5	106.3	100.0
気管、気管支及び肺	97.7	111.0	94.2	99.6	100.0
心疾患	100.4	114.6	102.0	104.0	100.0
急性心筋梗塞	162.6	159.5	166.9	155.2	100.0
心不全	109.4	127.2	115.6	109.7	100.0
脳血管疾患	114.7	101.0	103.6	100.3	100.0
肺炎	113.4	104.9	115.5	125.8	100.0
肝疾患	148.9	88.0	102.1	96.0	100.0
腎不全	137.9	143.2	125.7	121.2	100.0
老衰	79.5	105.0	72.3	74.4	100.0
不慮の事故	187.2	176.0	130.9	109.9	100.0
自殺	178.6	59.6	119.2	95.4	100.0

＜出典＞人口動態統計特殊報告(平成30年～令和4年) 標準化死亡比(バイズ推定値)

※標準化死亡比とは、人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。全国を基準(=100)とした場合の、その地域での死亡率(死亡の起こりやすさ)の程度となり、100以上の場合は全国平均より死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

(3)自殺の状況

平成30年から令和5年における本町の自殺者数の合計は25人、自殺死亡率(人口10万人対)は、高知県・全国平均を大きく上回っています。

【自殺の状況】

		平成30	令和元	令和2	令和3	令和4	令和5	合計	平均
自殺者数(人)		7	3	3	2	6	4	25	4.2
自殺死亡率	四万十町	39.9	23.3	23.8	12.4	37.8	25.8	-	27.2
	高知県	17.9	17.5	17.1	18.8	19.5	18.3	-	18.2
	全国	16.1	15.7	16.6	16.8	17.4	17.3	-	16.7

<出典>人口動態統計

(4)平均寿命と健康寿命

本町の平均寿命(0年時における平均余命)は、男性で79.8年、女性で86.7年となっています。高知県(81.1年/87.8年)と比較すると、男性・女性ともに短くなっています。

また、健康寿命(健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間)についても、男性で78.5年、女性で83.8年となっています。高知県(79.5年/84.5年)と比較すると、男性・女性ともに短くなっています。

介護や支援を必要とする期間(平均寿命と健康寿命の差)については、男性で1.3年、女性で2.9年となっています。高知県(1.6年/3.3年)と比較すると、男性・女性ともに短くなっています。

【平均寿命と健康寿命】

		四万十町	高知県	全国
男性	平均寿命(年)	79.8	81.1	81.4
	健康寿命(平均自立期間)(年)	78.5	79.5	80.1
	介護や支援を必要とする期間(年)	1.3	1.6	1.3
女性	平均寿命(年)	86.7	87.8	87.8
	健康寿命(平均自立期間)(年)	83.8	84.5	84.4
	介護や支援を必要とする期間(年)	2.9	3.3	3.4

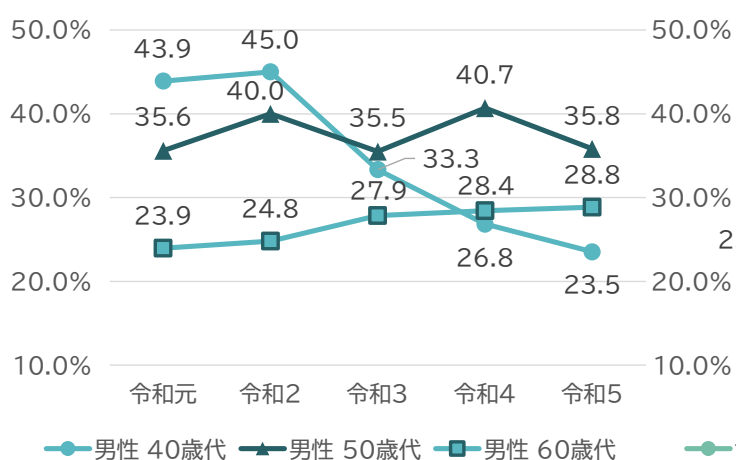
<出典>第3期データヘルス計画(KDB地域の全体像の把握 令和4年度累計)

(5)肥満・低栄養傾向の状況

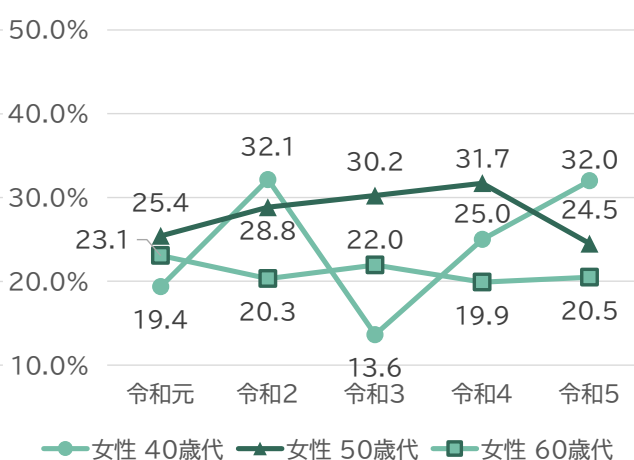
本町の特定健診受診者に占めるBMI25以上の肥満の割合を年次別にみると、男性では、40歳代が令和2年度を境に減少傾向、60歳代が令和元年度以降一貫して増加傾向にあります。特に40歳代については、令和2年度の45.0%から令和5年度の23.5%にかけて、一貫して減少しています。一方、女性では、50歳代が令和4年度を境に減少傾向にあります。

また、65歳以上の高齢者について、BMI20以下の低栄養傾向の割合を年次別にみると、男性は横ばい傾向、女性は増加傾向にあります。特に女性については、令和元年度の29.4%から令和5年度の37.4%にかけて、増減を繰り返しつつも増加しています。

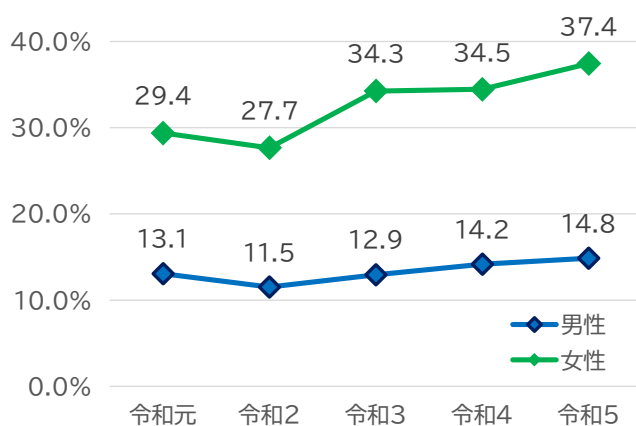
【肥満の状況(成人男性・年代別)】



【肥満の状況(成人女性・年代別)】



【低栄養傾向の状況(65歳以上・性別)】

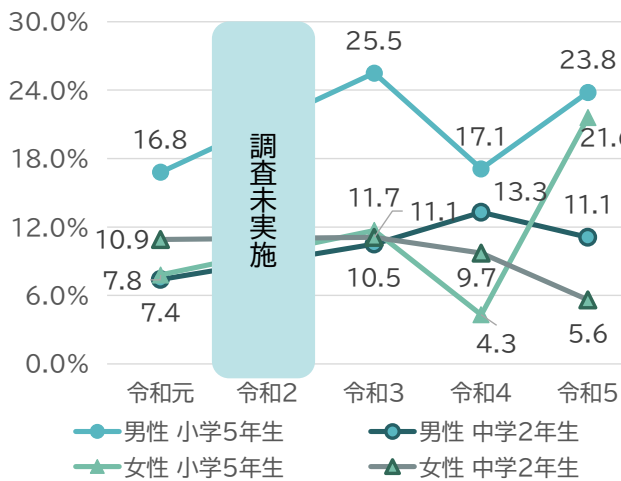


<出典>KDB(各年度累計)

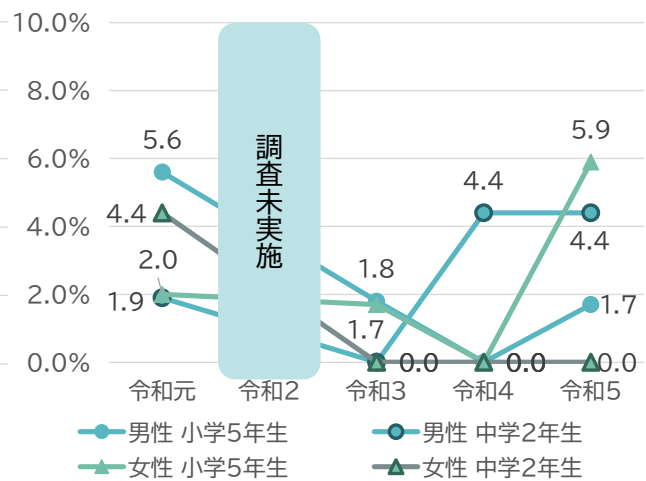
本町の小中学生の肥満の割合を年次別にみると、男性 小学5年生は、令和元年度以降一貫して2割前後で推移しており、令和5年度には23.8%となっています。また、女性 小学5年生は、令和元年度以降1割前後で推移していましたが、令和4年度以降急増し、令和5年度には21.6%となっています。中学2年生については、男性・女性ともに1割前後で推移しており、特に女性では、令和3年度以降肥満の割合が微減しています。

また、本町の小中学生の痩せの割合を年次別にみると、男性 小学5年生は、令和元年度から令和4年度にかけて一貫して減少していましたが、令和5年度には1.7%と微増しています。また、女性 小学5年生も同様に、令和4年度から令和5年度にかけて増加し、令和5年度には5.9%となっています。男性 中学2年生については、令和3年度から令和4年度にかけて増加し、令和4年度以降は4.4%で推移しています。一方、女性 中学2年生は令和元年度以降減少し続け、令和3年度には0.0%となっています。

【肥満の状況(性別・学年別・年次別)】



【痩せの状況(性別・学年別・年次別)】



<出典>全国体力・運動能力・運動習慣等調査

(6) 疾病受診件数

国民健康保険の申請データから令和6年の医療機関での受診件数をみると、入院による治療では、「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」が最も多く、外来による治療では、「高血圧性疾患」が最も多くなっています。

【四万十町疾病分類項目別上位5位(件数)】

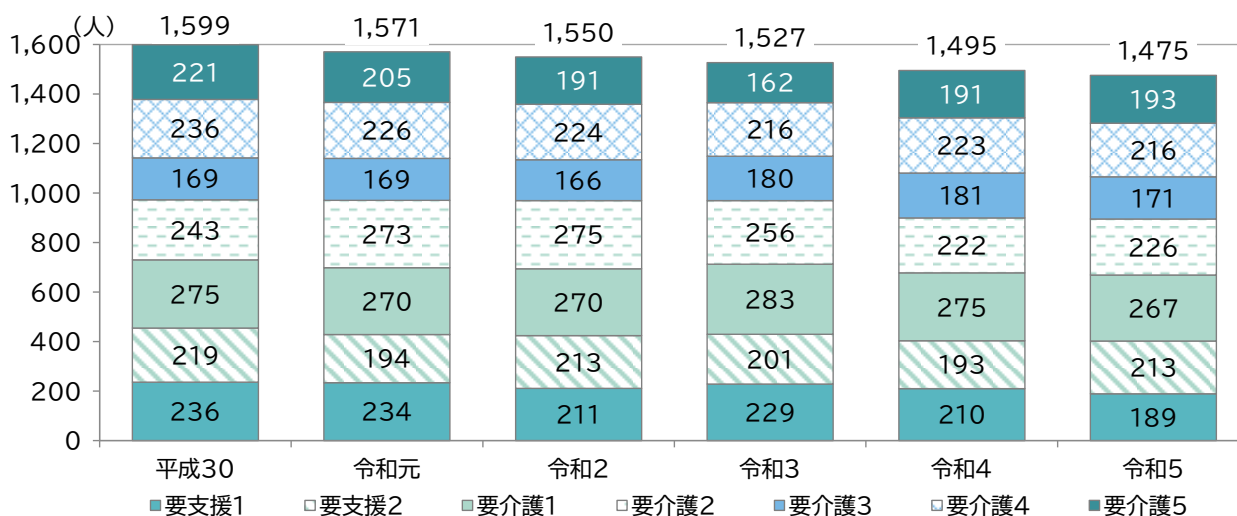
	1位	2位	3位	4位	5位
入院	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	関節症	骨折	その他の消化器系の疾患	頭蓋内損傷及び内臓の損傷
	14.15%	5.66%	4.72%	4.72%	3.77%
外来	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	糖尿病	脂質異常症	その他の眼及び付属器の疾患
	19.43%	13.88%	5.01%	4.05%	3.55%
全体	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	糖尿病	脂質異常症	その他の眼及び付属器の疾患
	18.77%	13.41%	4.88%	3.91%	3.43%

<出典> 高知県国保のすがた(令和6年6月審査分)

(7) 要介護認定者の推移

各年度9月末の要支援・要介護認定者数(第1号被保険者)をみると、平成30年度から一貫して減少しており、令和5年度には、1,475人となっています。今後も、高齢者数全体の減少に伴い、要支援・要介護認定者数は減少する見込みです。

【要介護認定者の推移】



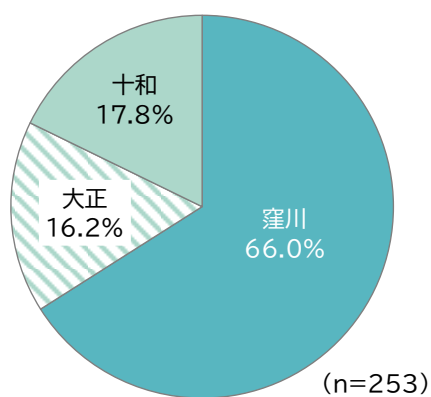
<出典> 高齢者支援課(各年度9月末時点)

(8)新規認定者の状況

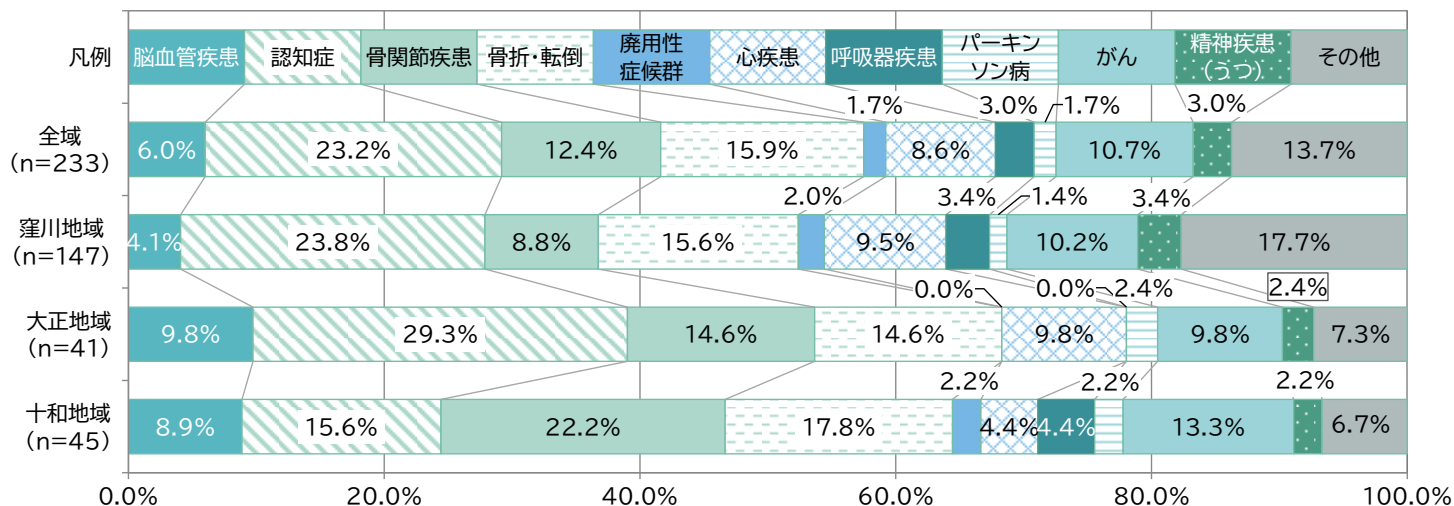
令和4年度の地域別新規認定者の割合をみると、窪川地域が66.0%と最も多く、次いで十和地域が17.8%、大正地域が16.2%の順となっています。

また、地域別新規認定者の原因疾患の割合をみると、窪川地域及び大正地域では認知症(23.8%、29.3%)が最も多く、次いで窪川地域では骨折・転倒(15.6%)、がん(10.2%)、大正地域では骨関節疾患及び骨折・転倒(14.6%)がそれぞれ多くなっています。一方、十和地域では、骨関節疾患が22.2%で最も多く、次いで骨折・転倒が17.8%、認知症が15.6%の順となっています。

【地域別新規認定者の割合】



【地域別新規認定者の原因疾患】



<出典> 高齢者支援課『四万十町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画』

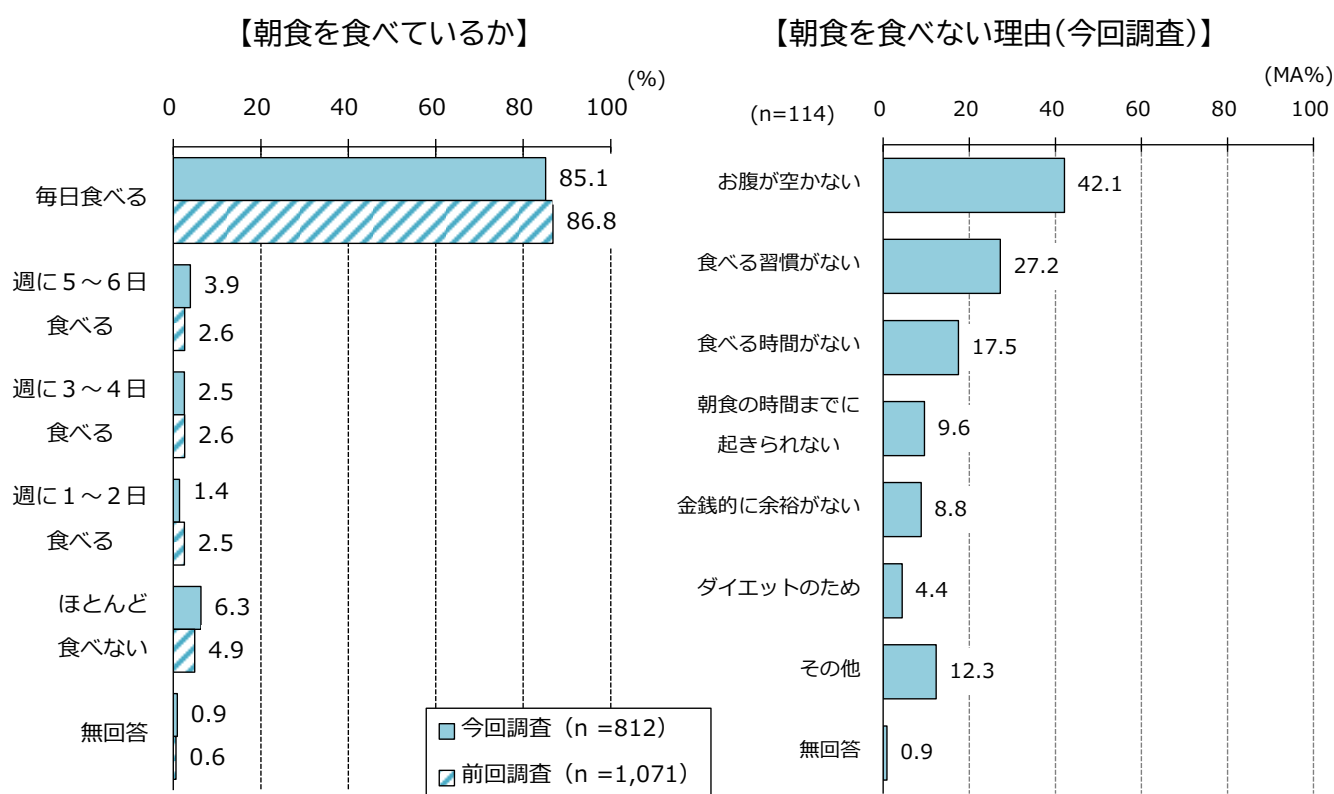
2. 健康づくりに関するアンケート調査の実施

(1)食

○ 朝食の状況

○ 朝食を食べているかについて、「毎日食べる」が85.1%で最も多く、次いで「ほとんど食べない」が6.3%、「週に5～6日食べる」が3.9%となっています。

○ 朝食を食べない理由について、「お腹が空かない」が42.1%で最も多く、次いで「食べる習慣がない」が27.2%、「食べる時間がない」が17.5%となっています。

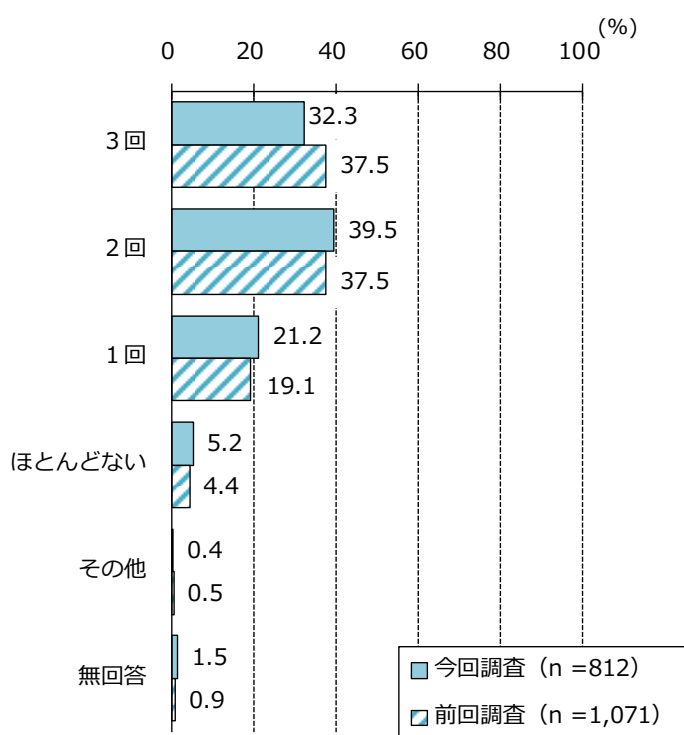


○ 「主食」「主菜」「副菜」のバランスのとれた食事の状況

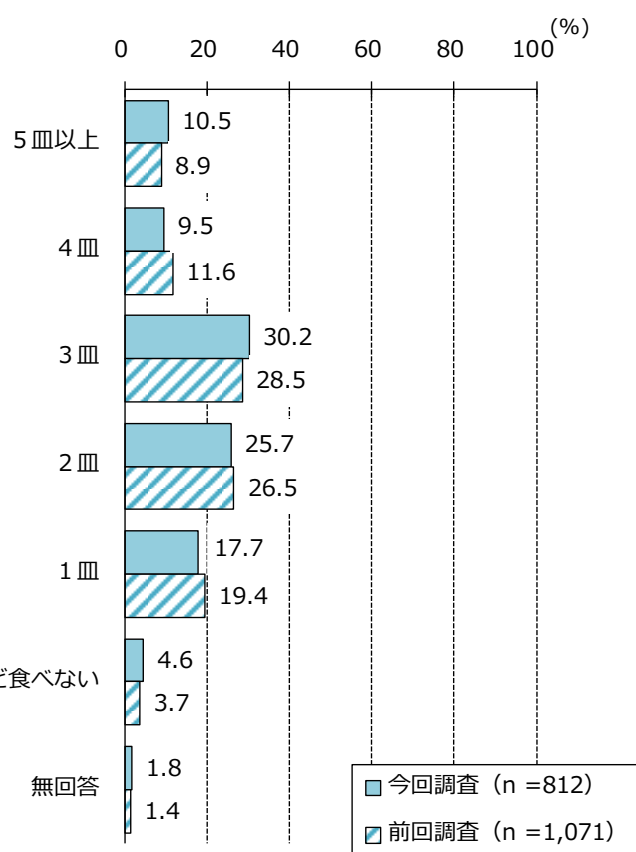
○ 主食・主菜・副菜のそろった食事回数について、「2回」が39.5%で最も多く、次いで「3回」が32.3%、「1回」が21.2%となっています。「3回」「2回」を合わせた“2回以上”は71.8%となっています。前回調査と比較すると、「3回」が5.2ポイント減少しています。

○ 野菜料理は1日何皿食べているかについて、「3皿」が30.2%で最も多く、次いで「2皿」が25.7%、「1皿」が17.7%となっています。

【主食・主菜・副菜のそろった食事回数】



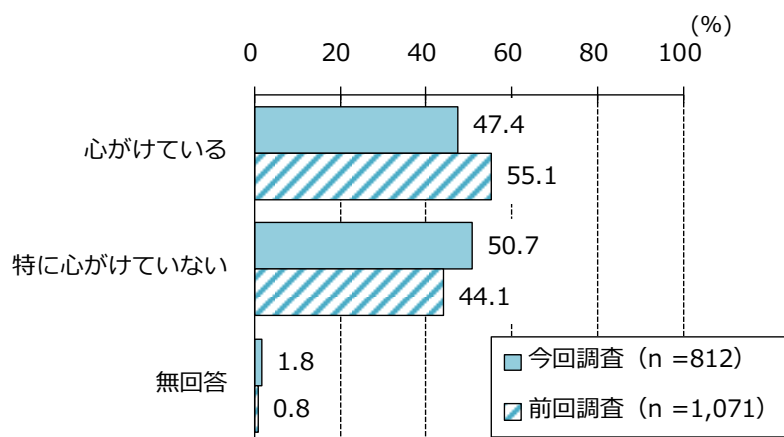
【野菜料理は1日何皿食べているか】



○ 塩分の多い食事の状況

○ 塩分の多いものを控えるよう心がけているかについて、「心がけている」が47.4%、「特に心がけていない」が50.7%となっています。前回調査と比較すると、「心がけている」が7.7ポイント減少しています。

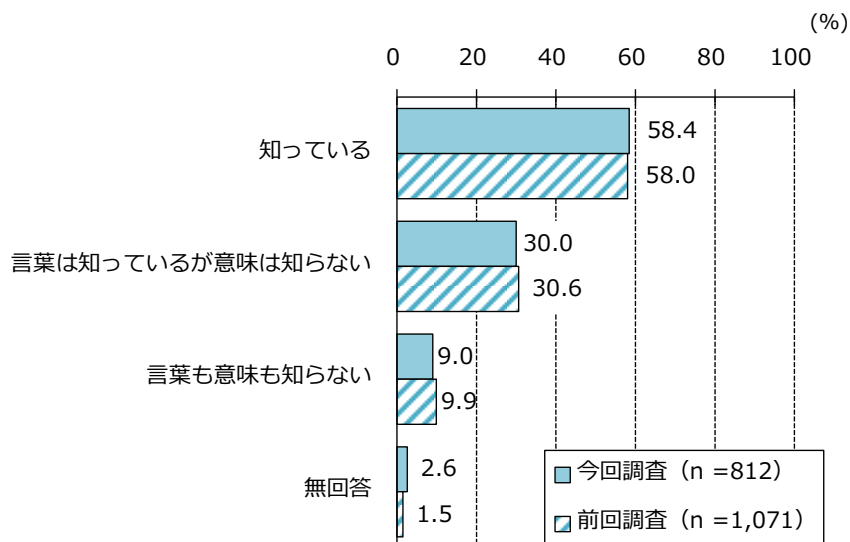
【塩分の多いものを控えるよう心がけているか】



○ 「食育」の認知度

○「食育」の言葉や意味を知っているかについて、「知っている」が58.4%で最も多く、次いで「言葉は知っているが意味は知らない」が30.0%、「言葉も意味も知らない」が9.0%となっています。

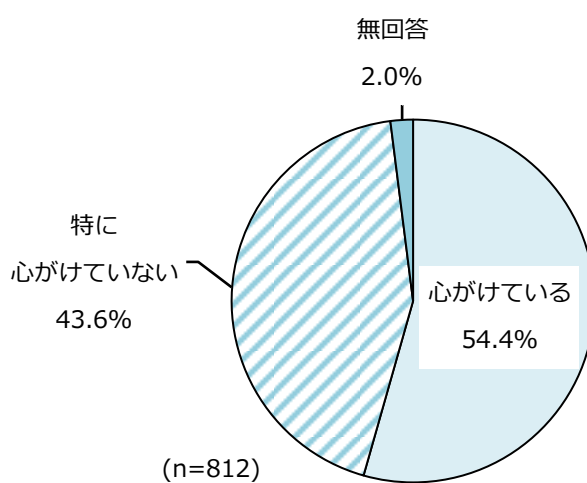
【「食育」の言葉や意味を知っているか】



○ 地元食材の使用状況

○地元食材をとるよう心がけているかについて、「心がけている」が54.4%、「特に心がけていない」が43.6%となっています。

【地元食材をとるよう心がけているか】



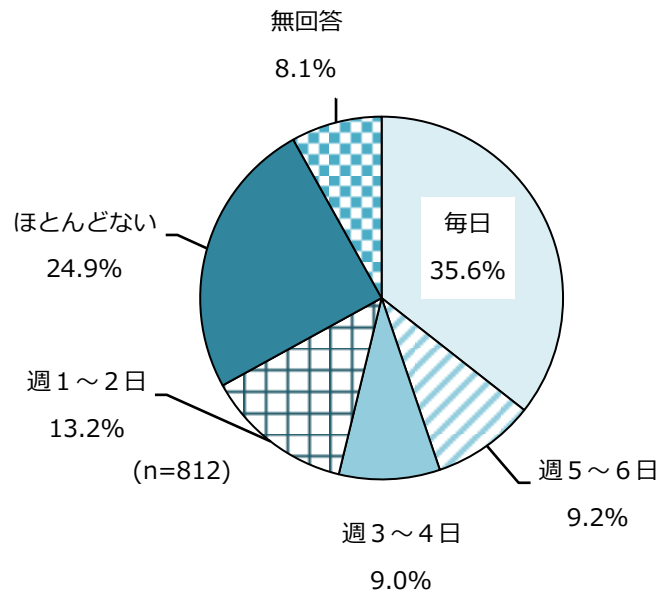
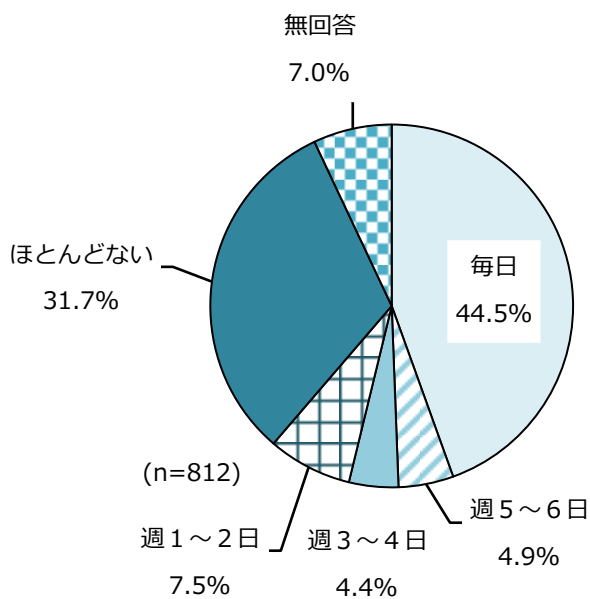
○ 共食の状況(家族や他の誰かと一緒に、食事をするか)

○ 誰かと一緒に食事をする頻度について、「毎日」と答えた割合をみると、夕食が61.3%で最も多く、次いで朝食が44.5%、昼食が35.6%となっています。

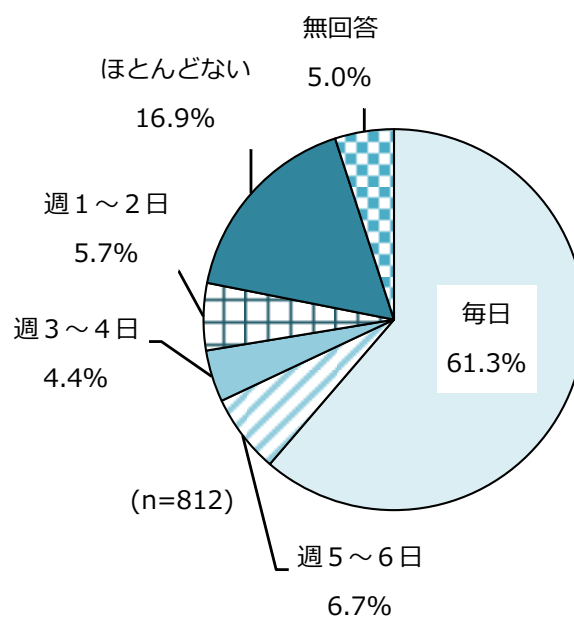
○ 「ほとんどない」と答えた割合をみると、朝食が31.7%で最も多く、次いで昼食が24.9%、夕食が16.9%となっています。

【誰かと一緒に食事をする頻度＜朝食＞】

【誰かと一緒に食事をする頻度＜昼食＞】



【誰かと一緒に食事をする頻度＜夕食＞】

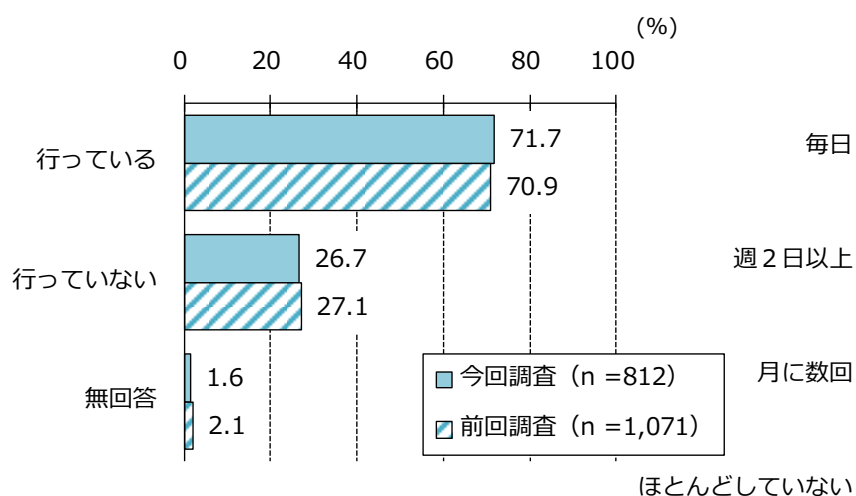


(2)運動

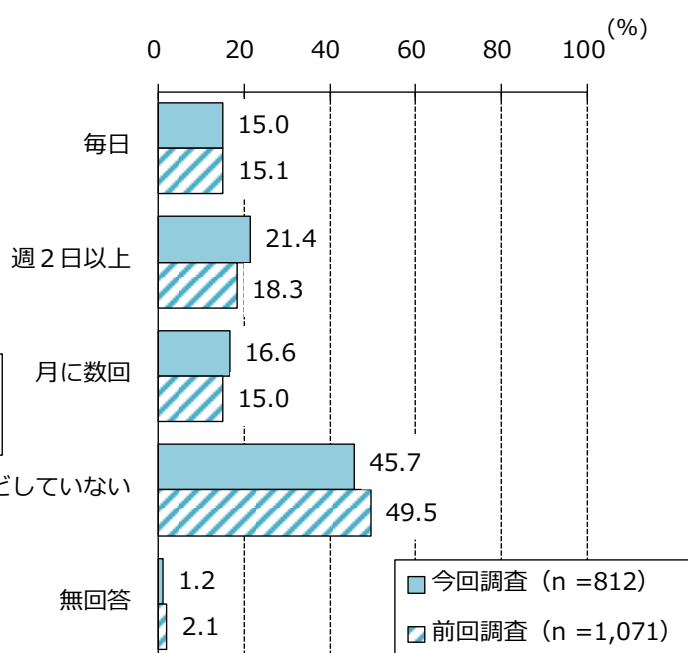
○ 運動の状況

- 1日1時間以上の身体活動について、「行っている」が71.7%、「行っていない」が26.7%となっています。
- 仕事以外の1日30分以上の運動頻度について、「ほとんどしていない」が45.7%で最も多く、次いで「週2日以上」が21.4%、「月に数回」が16.6%となっています。

【1日1時間以上の身体活動】



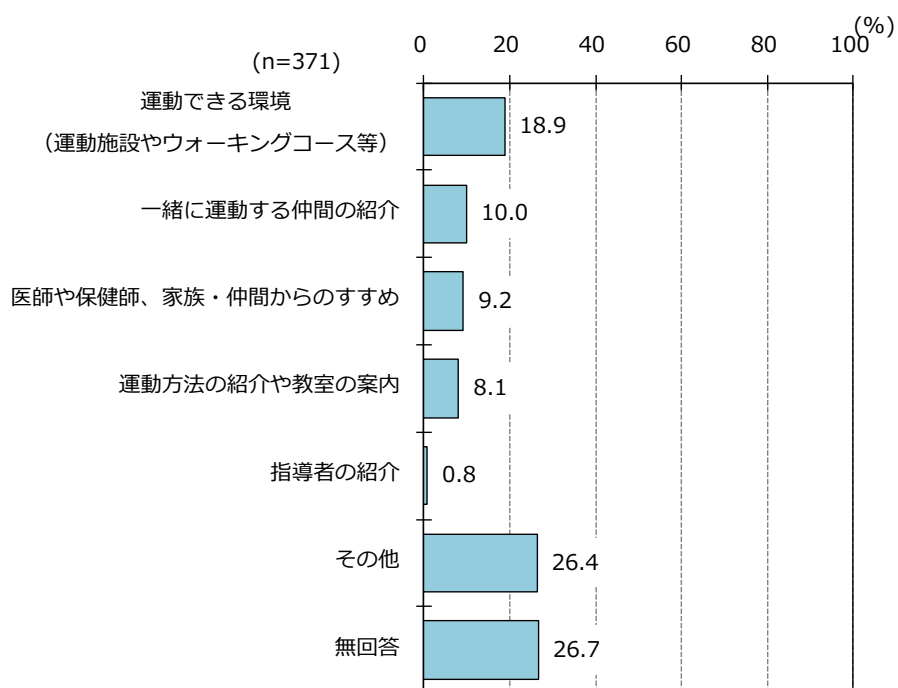
【仕事以外の1日30分以上の運動頻度】



○ 運動を始めるためのきっかけや条件

- どのようなきっかけや条件があれば運動を始められると思うかについて、「運動できる環境(運動施設やウォーキングコース等)」が18.9%で最も多く、次いで「一緒に運動する仲間の紹介」が10.0%、「医師や保健師、家族・仲間からのすすめ」が9.2%となっています。
- 「その他」(26.4%)の内容として、「運動する時間」が約3割を占めており最も多く、「特にしたいと思わない」「体調がよくなれば」がそれぞれ約1割ずつとなっています。

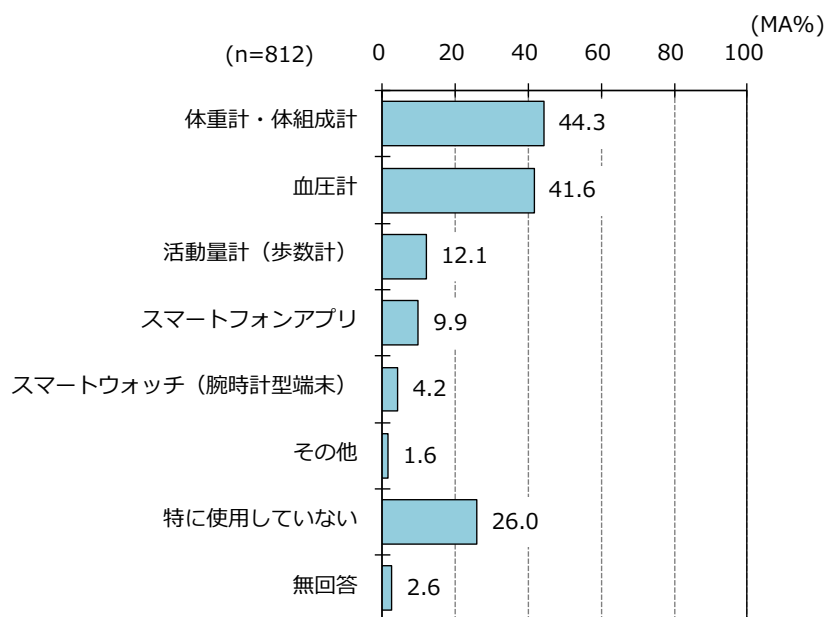
【どのようなきっかけや条件があれば運動を始められると思うか】



○ 健康管理機器の使用状況

○ 使用している健康管理機器について、「体重計・体組成計」が44.3%で最も多く、次いで「血圧計」が41.6%、「特に使用していない」が26.0%となっています。

【使用している健康管理機器】

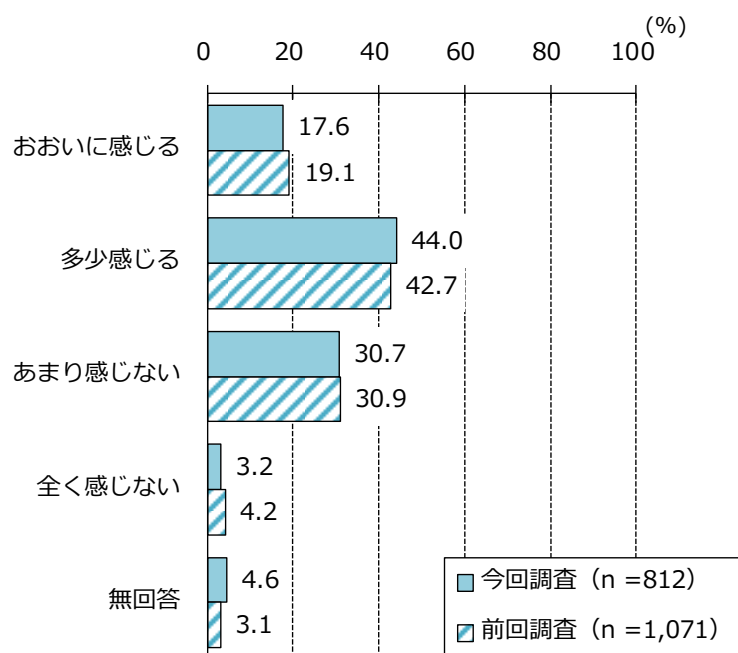


(3) ころ

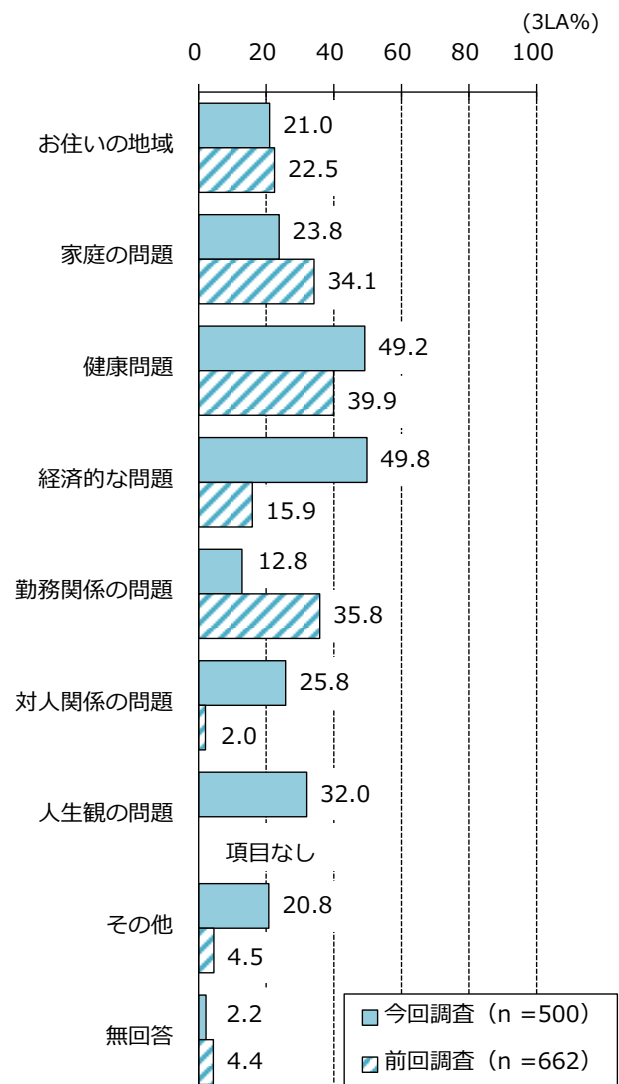
○ ストレスの状況と強いストレスを感じる内容

- 日頃のストレスの感じ方について、「多少感じる」が44.0%で最も多く、次いで「あまり感じない」が30.7%、「おおいに感じる」が17.6%となっています。「おおいに感じる」「多少感じる」を合わせた“感じる人”は61.6%となっています。
- 強いストレスを感じることは何かについて、「経済的な問題」が49.8%で最も多く、次いで「健康問題」が49.2%、「人生観の問題」が32.0%となっています。

【日頃のストレスの感じ方】



【強いストレスを感じることは何か】



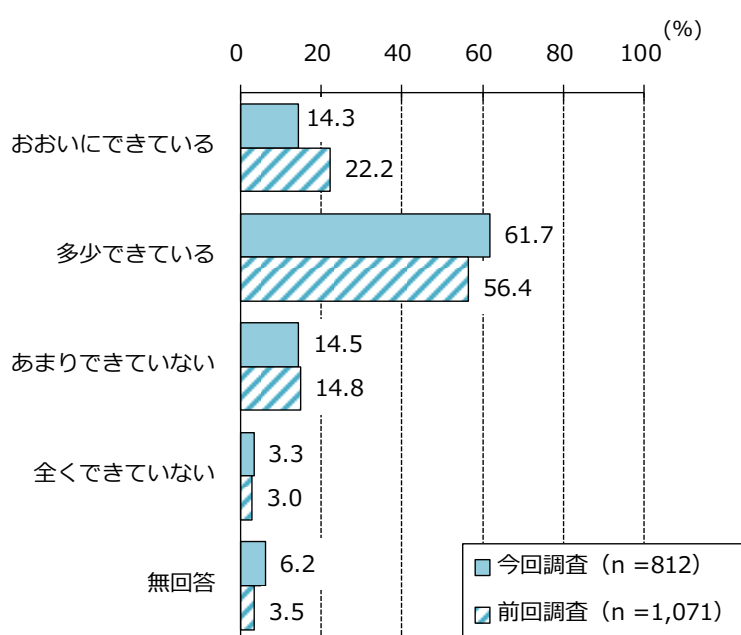
※今回調査の「対人関係の問題」は、前回調査では「男女関係の問題」となっている。

○ ストレス解消の状況とストレス解消のために必要なもの

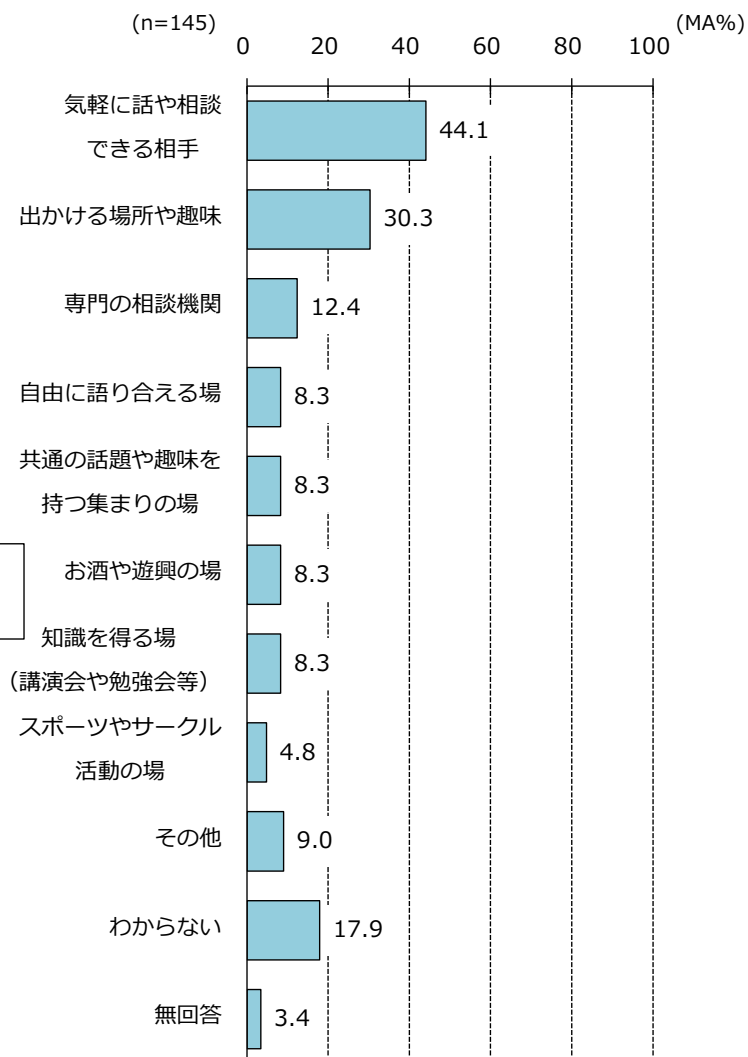
○ 悩みやストレスを解消できているかについて、「多少できている」が61.7%で最も多く、次いで「あまりできていない」が14.5%、「おおいにできている」が14.3%となっています。「おおいにできている」「多少できている」を合わせた“できている人”は76.0%となっています。前回調査と比較すると、「おおいにできている」が7.9ポイント減少しています。

○ 何があれば悩みやストレスを解消できるかについて、「気軽に話や相談できる相手」が44.1%で最も多く、次いで「出かける場所や趣味」が30.3%、「わからない」が17.9%となっています。

【悩みやストレスを解消できているか】



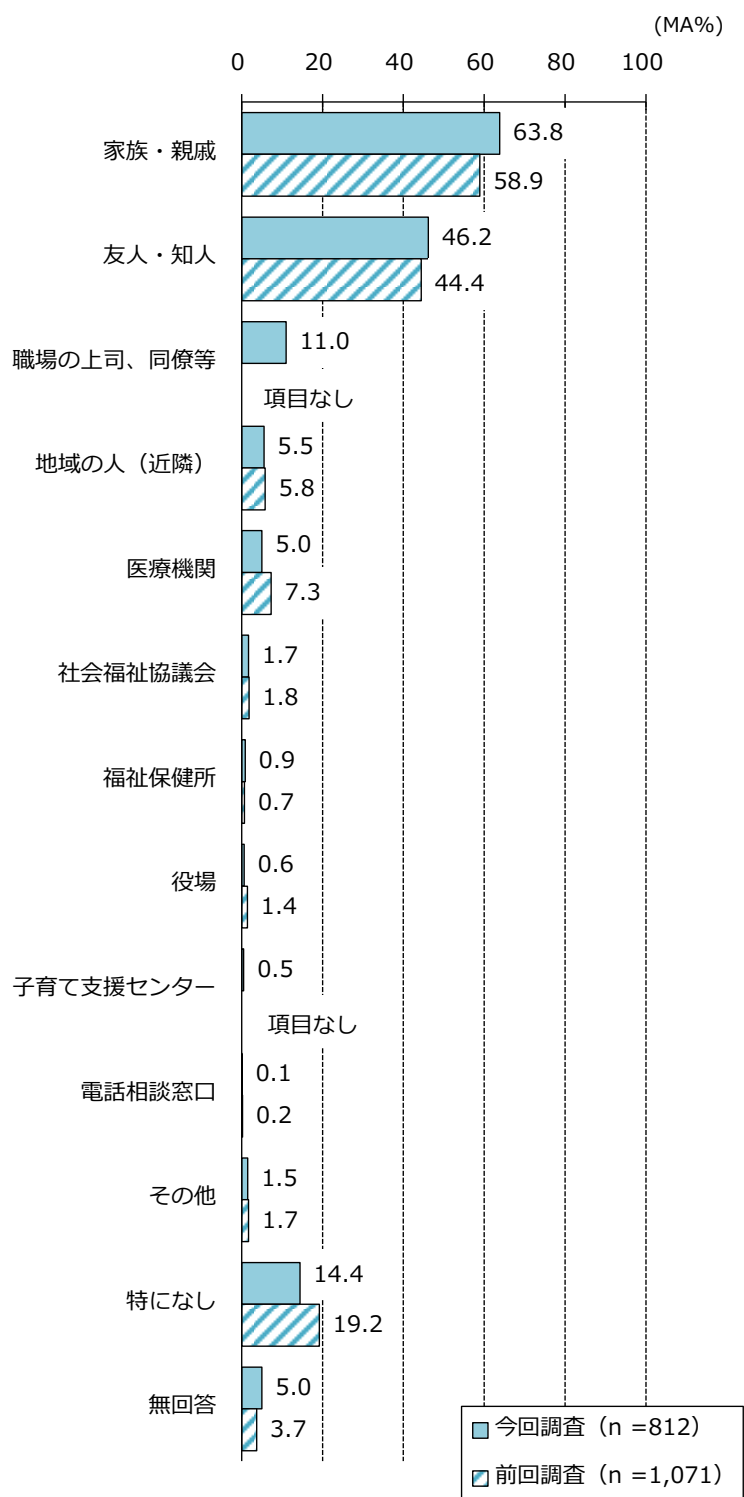
【何があれば悩みやストレスを解消できるか】



○ 悩みやしんどい思いを相談する人や場所の有無

○ 悩みやしんどい思いの相談相手や場所はあるかについて、「家族・親戚」が63.8%で最も多く、次いで「友人・知人」が46.2%、「特になし」が14.4%となっています。

【悩みやしんどい思いの相談相手や場所はあるか】

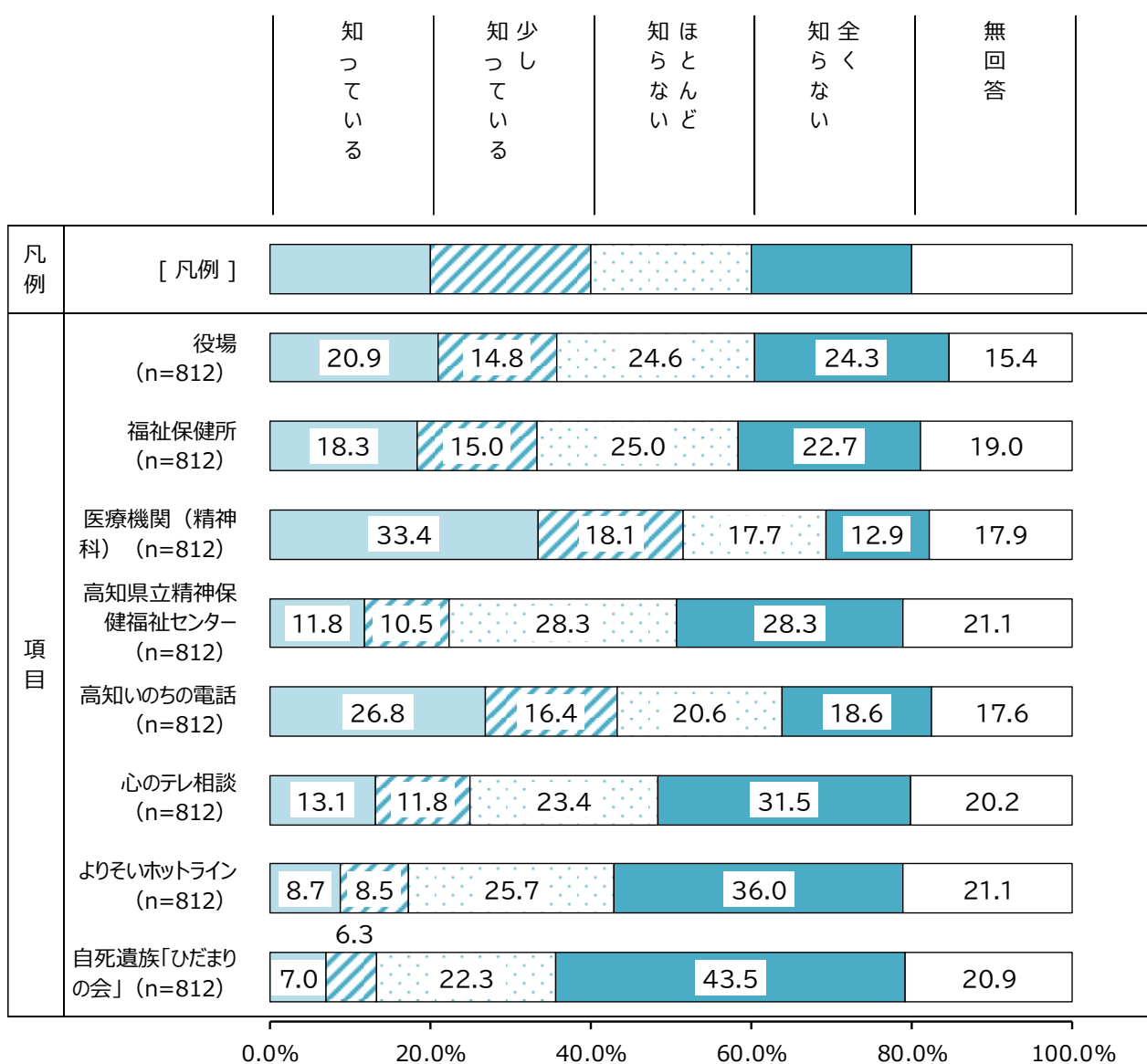


○ 「こころの健康」に関する相談窓口の認知状況

○ うつや自殺等「こころの健康」に関する相談窓口として知っているものについて、「知っている」と答えた割合をみると、医療機関(精神科)が33.4%で最も多く、次いで高知いのちの電話が26.8%、役場が20.9%となっています。

○ 「全く知らない」と答えた割合をみると、自死遺族「ひだまりの会」が43.5%で最も多く、次いでよりそいホットラインが36.0%、心のテレ相談が31.5%となっています。

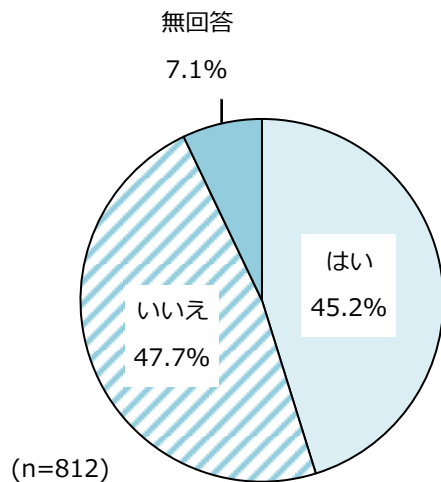
【うつや自殺等「こころの健康」に関する相談窓口として知っているもの】



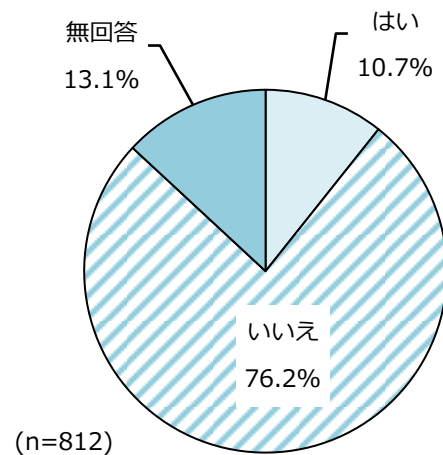
○ 過去1年以内の各種活動の参加状況

- 過去一年以内に地域活動やボランティア活動に参加したかについて、「はい」が45.2%、「いいえ」が47.7%となっています。
- 過去一年以内に健康づくりを目的とした活動に参加したかについて、「はい」が10.7%、「いいえ」が76.2%となっています。

【地域活動やボランティア活動の参加状況】



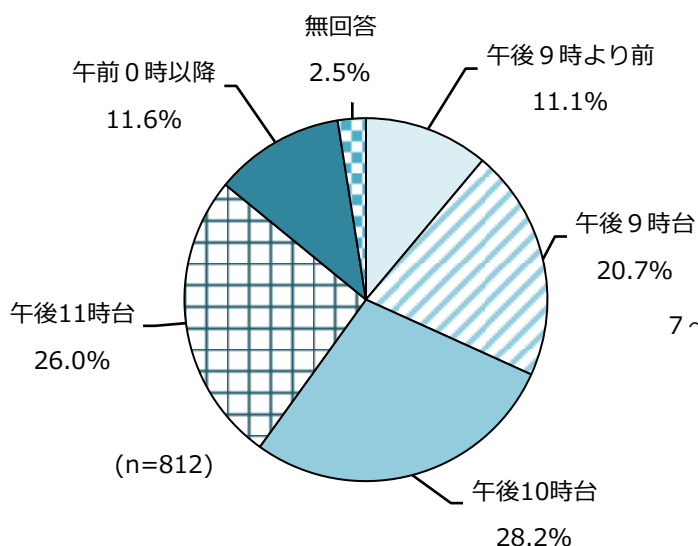
【健康づくりを目的とした活動の参加状況】



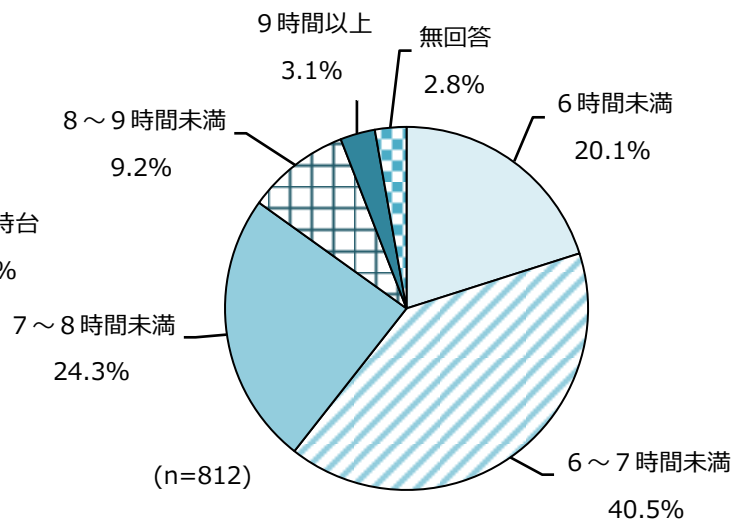
○ 就寝時間と平均睡眠時間

- 就寝時間について、「午後10時台」が28.2%で最も多く、次いで「午後11時台」が26.0%、「午後9時台」が20.7%となっています。
- 平均睡眠時間について、「6～7時間未満」が40.5%で最も多く、次いで「7～8時間未満」が24.3%、「6時間未満」が20.1%となっています。

【就寝時間】



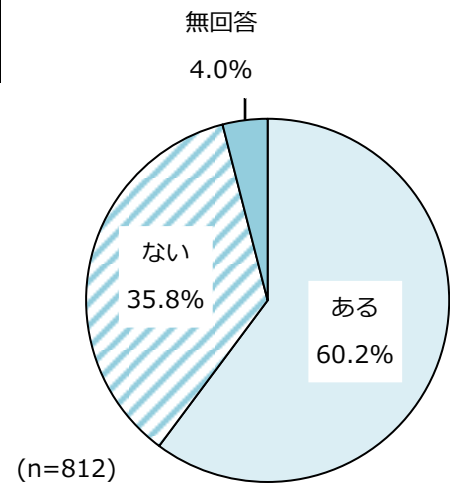
【平均睡眠時間】



○ 朝、目が覚めた時の疲労感の状況

○ 朝、目が覚めた時の疲労感について、「ある」が60.2%、「ない」が35.8%となっています。

【朝、目が覚めた時の疲労感】

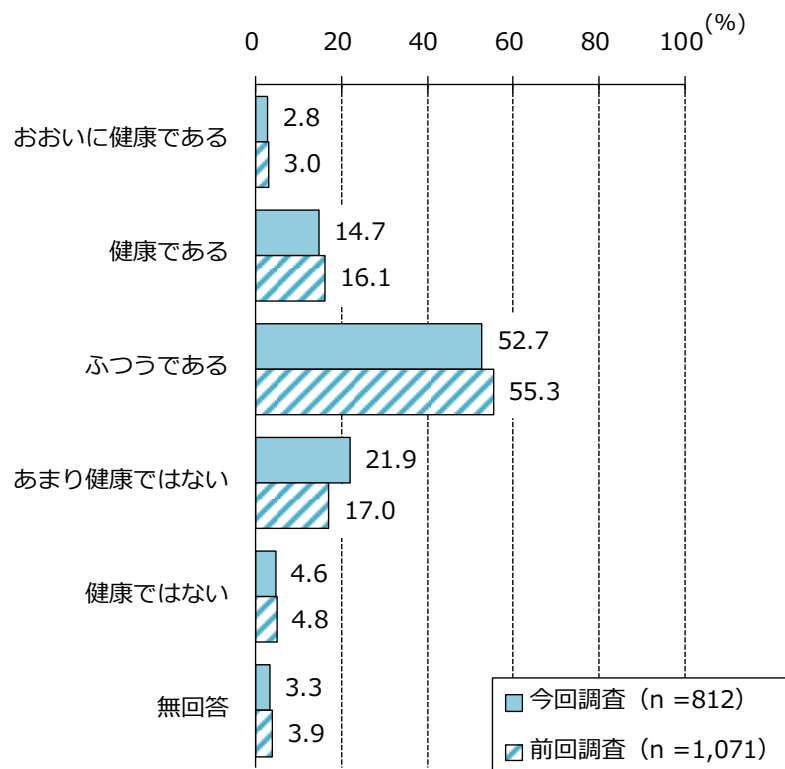


(4)健康管理

○ 自分の健康状態の認識

○ 健康状態について、「ふつうである」が52.7%で最も多く、次いで「あまり健康ではない」が21.9%、「健康である」が14.7%となっています。「おおいに健康である」「健康である」を合わせた“健康である人”は17.5%となっています。前回調査と比較すると、「あまり健康ではない」が4.9ポイント増加しています。

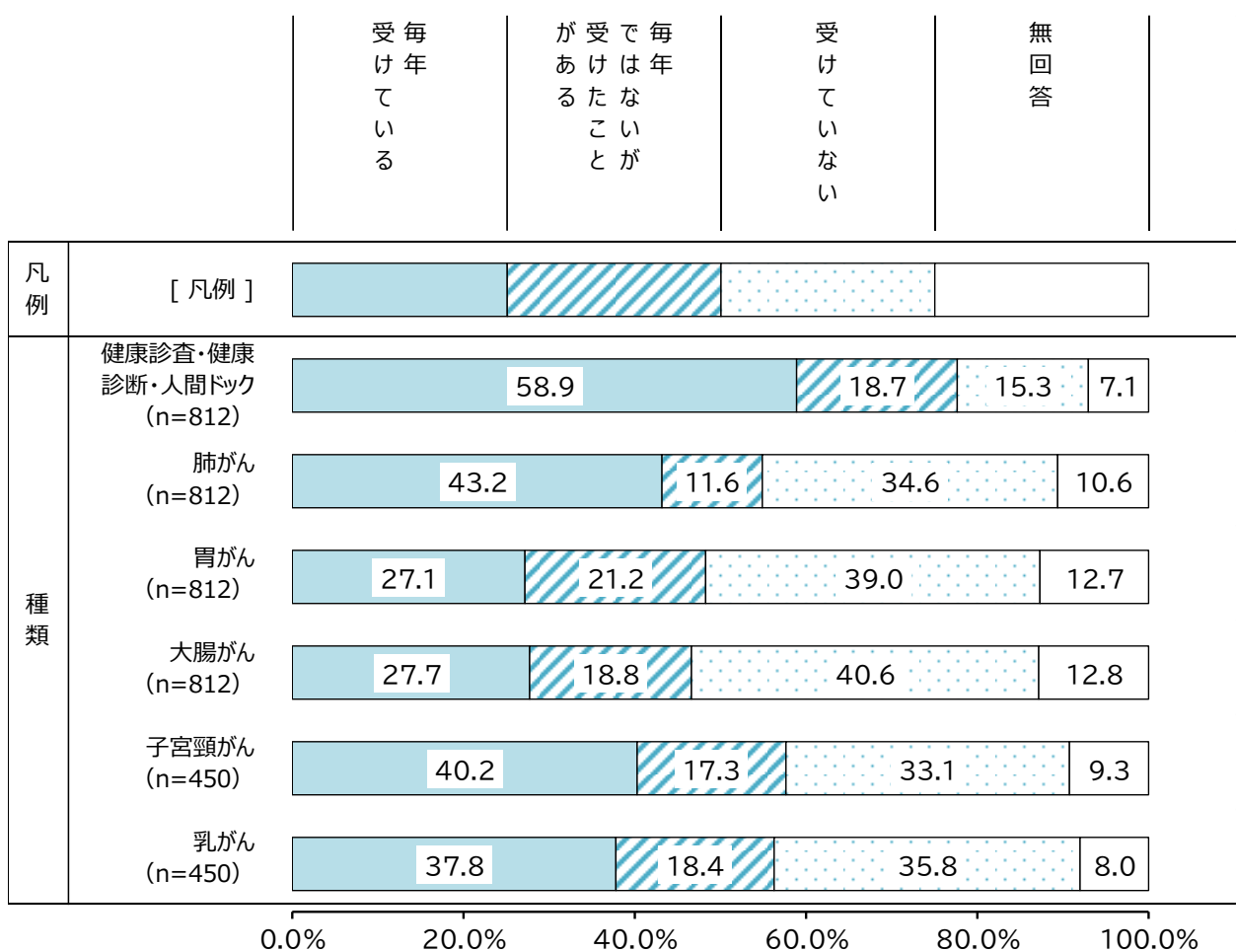
【健康状態】



○ 健康診査・がん検診の受診状況

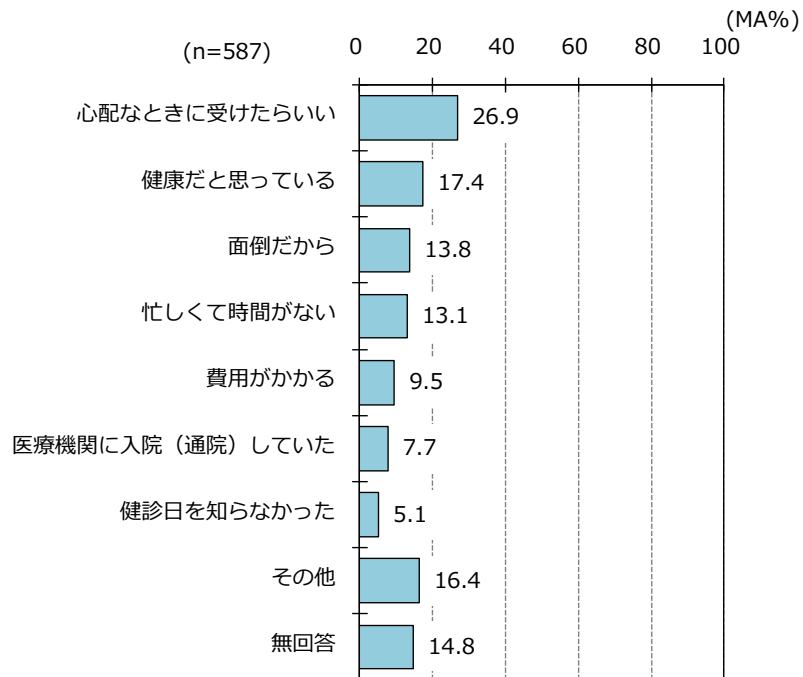
- 健康診査・がん検診を定期的に受けているかについて、「毎年受けている」と答えた割合をみると、健康診査・健康診断・人間ドックが58.9%で最も多く、次いで肺がんが43.2%、子宮頸がんが40.2%となっています。
- 「受けていない」と答えた割合をみると、大腸がんが40.6%で最も多く、次いで胃がんが39.0%、乳がんが35.8%となっています。
- 健康診査・がん検診を受けていない理由について、「心配なときに受けたらいい」が26.9%で最も多く、次いで「健康だと思っている」が17.4%、「面倒だから」が13.8%となっています。

【健康診査・がん検診を定期的に受けているか】



※子宮頸がん・乳がんは女性のみ

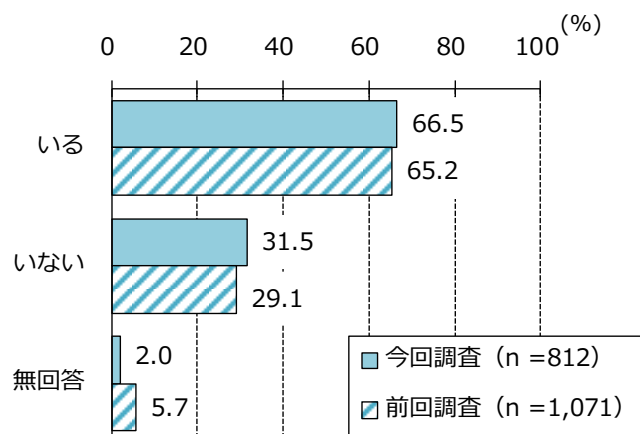
【健康診査・がん検診を受けていない理由(今回調査)】



○ 「かかりつけ医」の有無

○「かかりつけ医」がいるかについて、「いる」が66.5%、「いない」が31.5%となっています。前回調査と比較すると、「いない」が2.4ポイント増加しています。

【「かかりつけ医」がいるか】

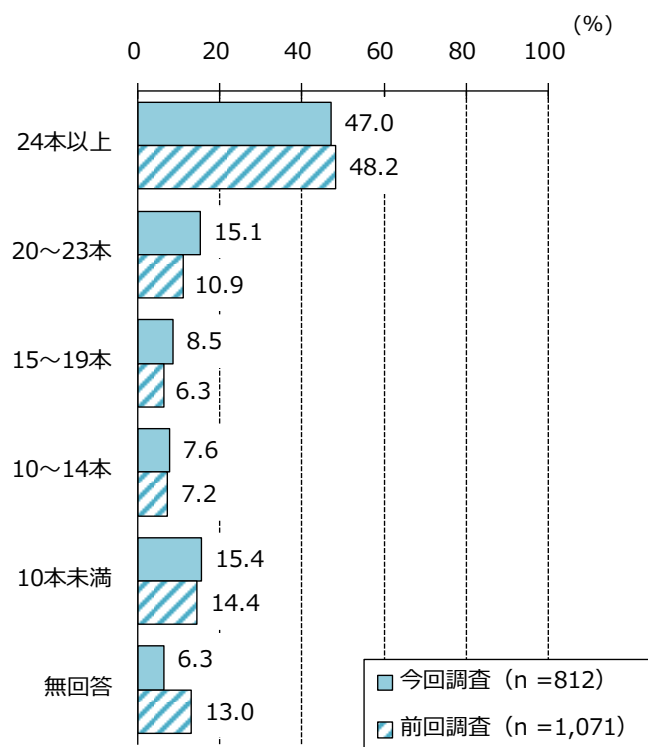


○ 歯の本数と口腔の状況

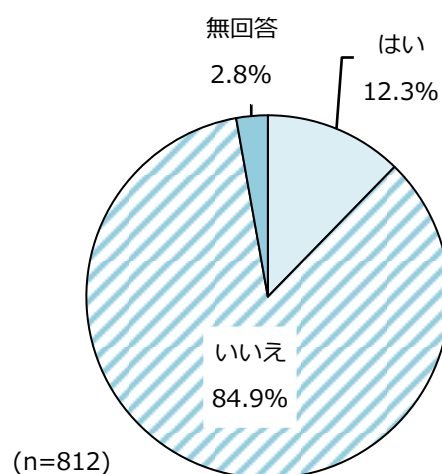
○ 歯の本数について、「24本以上」が47.0%で最も多く、次いで「10本未満」が15.4%、「20～23本」が15.1%となっています。

○ 歯周病・歯肉炎の治療を受けているかについて、「はい」が12.3%、「いいえ」が84.9%となっています。

【歯の本数】



【歯周病・歯肉炎の治療を受けているか】



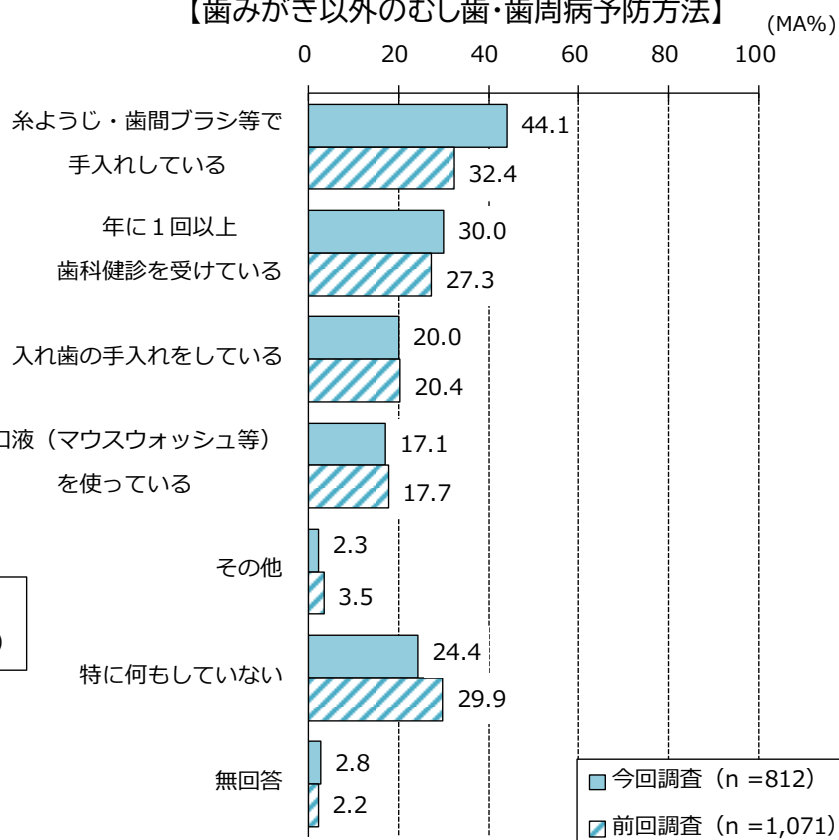
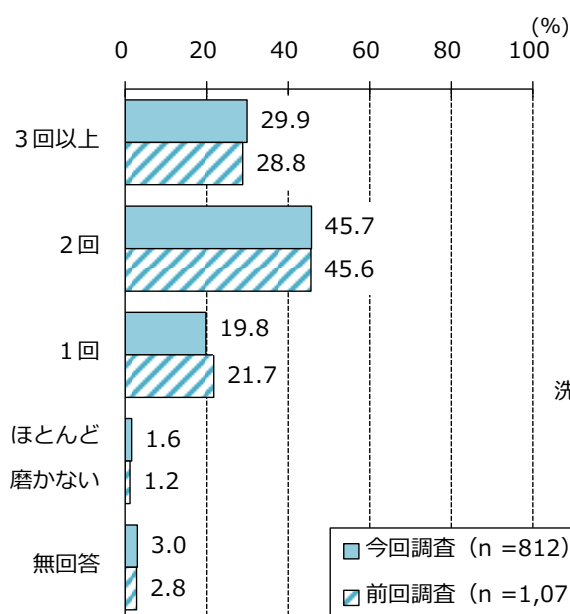
○ 歯みがき等のむし歯・歯周病予防の状況

○ 1日の歯みがき回数について、「2回」が45.7%で最も多く、次いで「3回以上」が29.9%、「1回」が19.8%となっています。

○ 歯みがき以外のむし歯・歯周病予防方法について、「糸ようじ・歯間ブラシ等で手入れしている」が44.1%で最も多く、次いで「年に1回以上歯科健診を受けている」が30.0%、「特に何もしていない」が24.4%となっています。前回調査と比較すると、「糸ようじ・歯間ブラシ等で手入れしている」(11.7ポイント増加)を筆頭に、複数の項目で前回調査から割合が増加しています。

【1日の歯みがき回数】

【歯みがき以外のむし歯・歯周病予防方法】

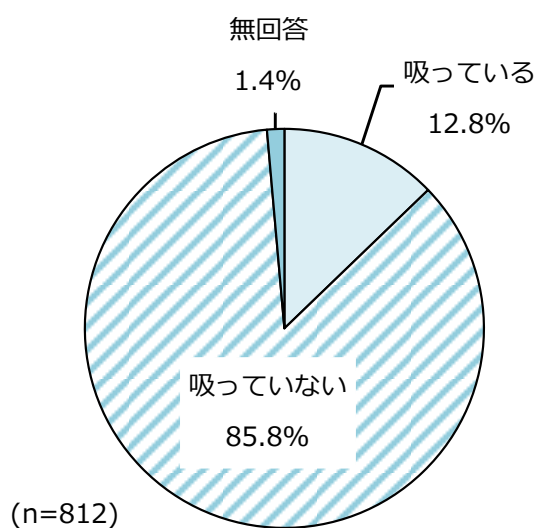


○ 喫煙状況と禁煙意向

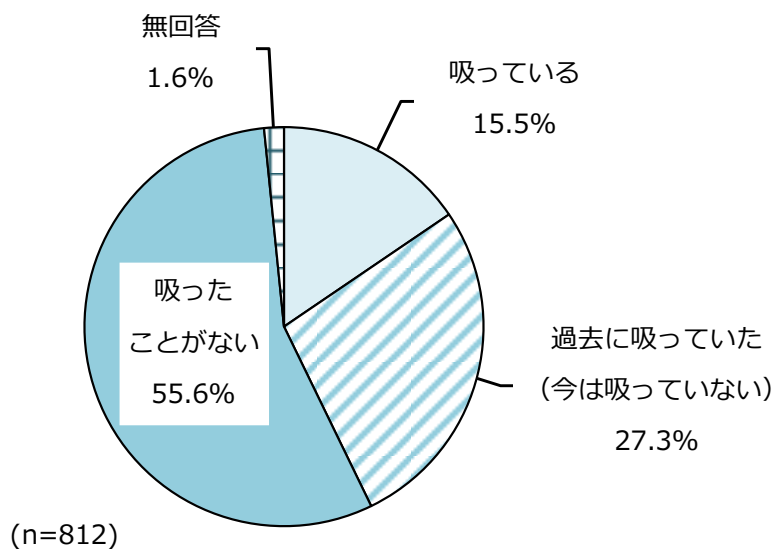
○ 喫煙状況について、「吸っている」が12.8%、「吸っていない」が85.8%となっています。前回調査と比較すると、「吸っている」が2.7ポイント減少しています。

○ たばこをやめたいかについて、「やめたい」が42.3%、「やめるつもりはない」が50.0%となっています。前回調査と比較すると「やめるつもりはない」が3.6ポイント増加しています。

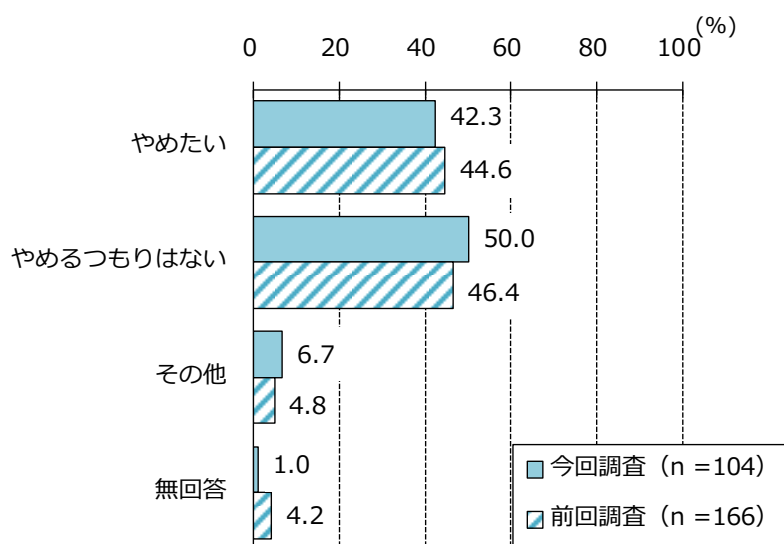
【喫煙状況(今回調査)】



【喫煙状況(前回調査)】



【たばこをやめたいか】

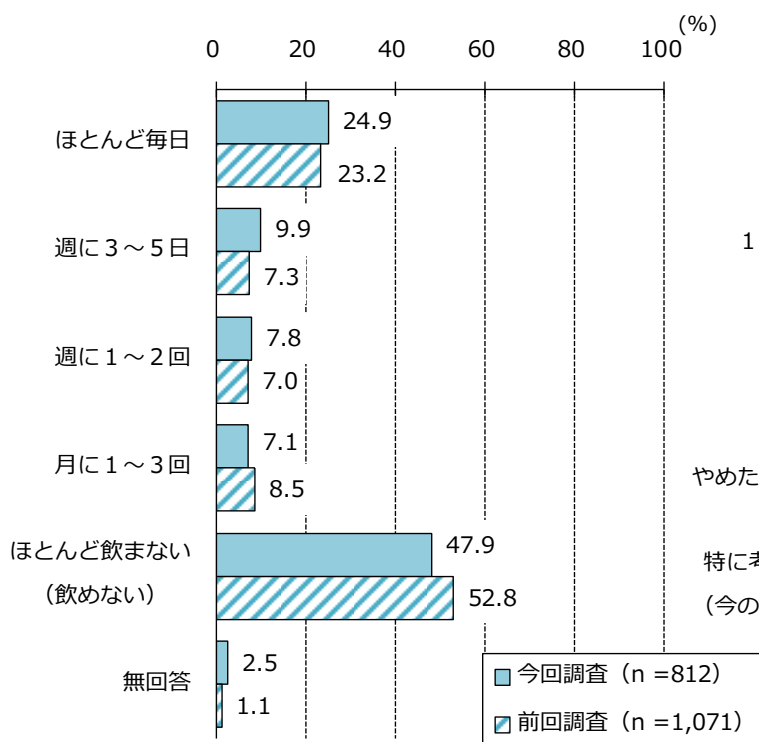


○ 飲酒状況と飲酒に関する意向

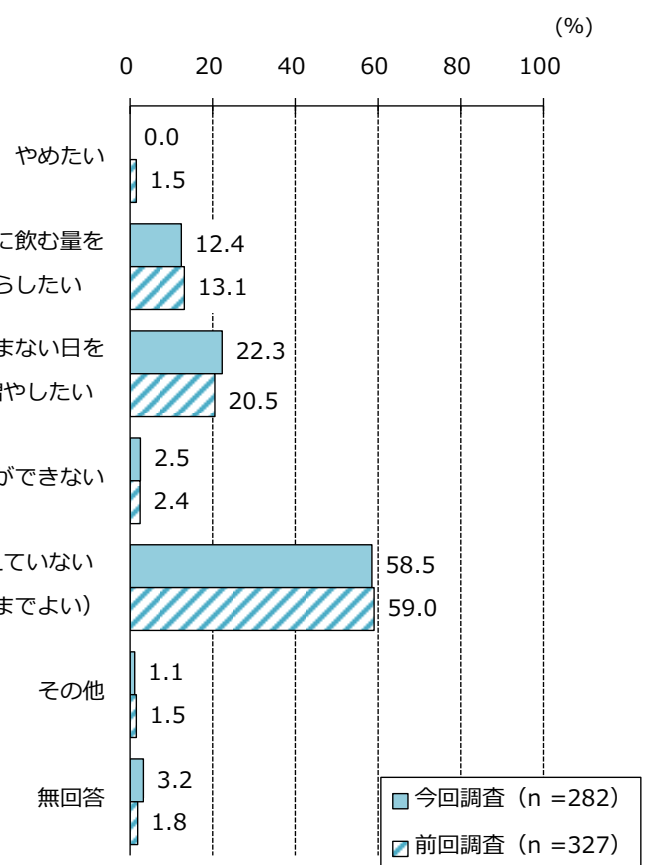
○ 飲酒状況について、「ほとんど飲まない(飲めない)」が47.9%で最も多く、次いで「ほとんど毎日」が24.9%、「週に3～5日」が9.9%となっています。前回調査と比較すると、「ほとんど飲まない(飲めない)」は4.9ポイント減少しています。

○ 今後の飲酒についてについて、「特に考えていない(今のままでよい)」が58.5%で最も多く、次いで「飲まない日を増やしたい」が22.3%、「1日に飲む量を減らしたい」が12.4%となっています。

【飲酒状況】



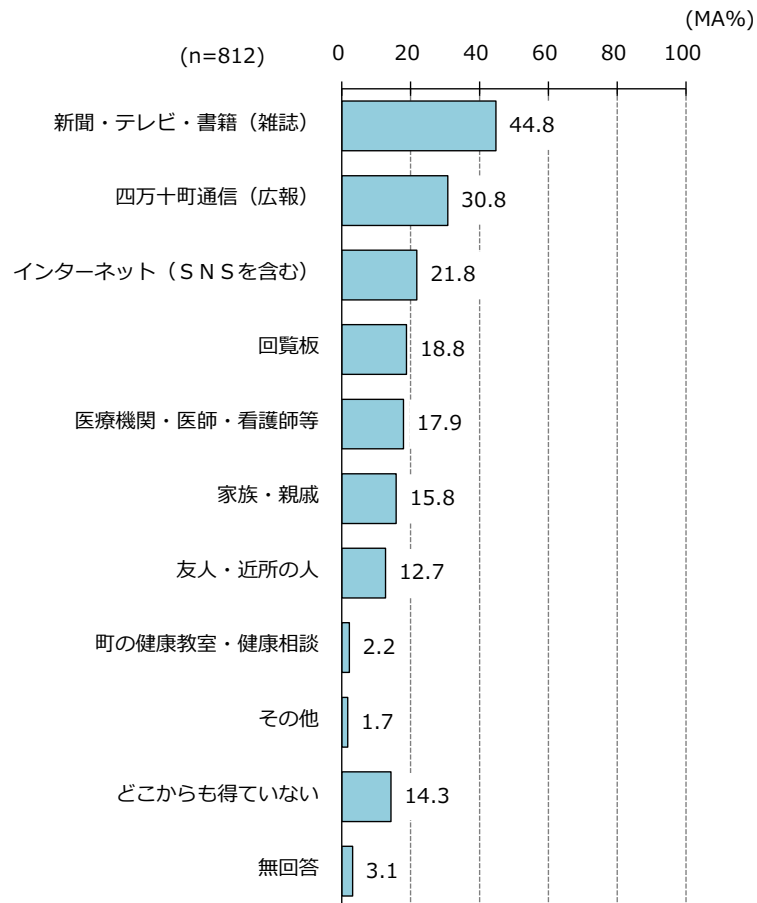
【今後の飲酒について】



○ 健康づくりや食育に関する情報の入手方法

○ 健康づくりや食育に関する情報の入手方法について、「新聞・テレビ・書籍(雑誌)」が44.8%で最も多く、次いで「四万十町通信(広報)」が30.8%、「インターネット(SNSを含む)」が21.8%となっています。

【健康づくりや食育に関する情報の入手方法】



3. 前期計画の取組状況の評価

(1)食【食育推進計画】

○ 若い世代への食育の推進

子どもの食育について、関係機関との連携強化

- 各小中学校栄養教諭や給食センター、保育所との情報交換の場を持ち、課題を共有した。
- 関連機関と連携することで見えてきた課題(朝食欠食)について、広報誌で情報発信した。

食育活動の推進

- 給食センターで、毎月1回、旬の食材を取り入れたメニューや高知県の郷土料理を提供する日を設けた。
- 各学校で給食だより(郷土料理や旬の食材の紹介、食育月間、歯と口の健康、「早ね・早起き・朝ごはん」等の情報を掲載)を発行した。
- 放課後こども教室で調理実習を実施した。
- 各保育所等で栄養士による食育を実施した。

○ 健康な体を維持する食生活改善の推進

町の健康課題の分析データや食の対策を掲載した、町民に分かりやすい啓発用チラシ(「塩も積もれば害となる」)の作成・配布

- 県の事業で尿検査による推定塩分摂取量の測定を実施し、各年代で6~7割が塩分の過剰摂取(8~15g)だと把握できた。
- 町の健康課題について、国保データベース(KDB)システムのデータを用いて分析した。課題である高血圧や循環器疾患と塩分の過剰摂取の現状について、令和2年度に啓発用チラシを作成し、特定保健指導やしまんと健康ステーション等で配布した。
- 広報誌に町の健康課題と食の対策について掲載し、町民全体へ情報発信した。

町の健康づくり団体との情報共有

- 健康づくり団体の総会や食生活改善推進員の研修で、「四万十町の健康課題と健康づくり」と題し、町の健康課題の講話を行った。

○ 地元食材を活かした食の伝承と世代間交流

学校や地域等と連携した食に関する体験活動の推進 (食べ物を大切にし、感謝できるように啓発する。)

- 食生活改善推進協議会と連携し、各学校や保育所で子どもや保護者に対して地元食材を使った調理実習、郷土料理実習、講話等を実施した。

(2)運動

○ 自分に合った運動を習慣化する——しまんと健康ステーションの充実

町内事業所と連携した「健康チャレンジ」の実施による、利用者の健康維持・増進の支援

- しまんと健康ステーション利用者や特定保健指導対象者、事業所や国保被保険者への周知を実施し、若年層・壮年層の無関心層に届く工夫を行った。
- 延べ参加者数は、令和2年度219名、令和4年度82名、令和5年度192名と増減はあったが、令和5年度のAコース(3か月継続支援)修了率は81.1%、修了者は69名と、計画期間中最も多くなっている。

健康ステーション窓口の拡充と、若年期・壮年層への啓発を目的とした事業所への貸出実施

- 令和4年度にしまんと健康ステーションを3か所から6か所へ拡充した。(健康福祉課、大正町民生活課、十和町民生活課、調剤技術センターくぼかわ、(株)アクトワン、たいしょう薬局)
- サンシャインしまんとハマヤ、くぼかわ病院、調剤技術センターくぼかわ、みどり市、みやたエイト窪川店、(株)アクトワンといった事業所への啓発と活動量計の貸出を行った。利用者は令和3年62名→令和4年77名→令和5年67名と横ばいだが、一定利用の継続ができています。

講演会や健康イベントの開催による、しまんと健康ステーションの啓発と利用者のモチベーション維持

- 講演会や健康イベントは感染対策のうえ、実施した。糖尿病予防講演会も令和4年、令和5年と実施し、満足度は9割近くとなっている。出張健康ステーションやイベントは年数回定期的に開催できた。

安全かつ気軽に運動できる環境づくりのためのウォーキングコース整備

- 新たに町内の2コースを整備し、令和5年度にイベントを開催した。身近に運動できる環境として啓発できた。

ALUKUパスポート(令和3年度まではしまんと健康パスポート)による運動習慣の推進

- ICT化に伴い、町独自のパスポートも形を変えてきた。活動量計の歩数を基準としたALUKUパスポートの取得状況については、開始年度の令和4年度にⅠを341名、Ⅱを116名が取得し、令和5年度にはⅢを84名が取得しており、日常的に運動や活動が継続されていると評価できる。

○ 自分に合った運動を習慣化する——介護予防の普及・啓発

シルバーリハビリ体操3級指導士の養成講座開催と、指導士が地域で活動できるような後方支援の実施

- 指導士数は毎年数名ずつ増加し、令和5年度には52名(窪川36名、大正14名、十和2名)となった。フォローアップ講習により、資格取得者の活動支援もできている。

運動を行う地域の通いの場(宅老所、運動自主グループ)への支援

- 令和2年度以降、8か所の新規立ち上げを行っている。目標の年間4か所立ち上げには至っていないが、必要な場所へのタイムリーな立ち上げができおり、地域の声が届く仕組みができている。(令和2年度から順に、2か所、1か所、2か所、3か所)
- 宅老所と運動自主グループには各所1回以上の出向き支援ができている。体力測定や健康教育等を通じて、高齢者のフレイル予防、自立した生活の維持につながっている。
- 通いの場の参加率については、令和5年度から目標値を7%とし、令和4年度5.42%から令和5年度6.37%まで増加している。

○ 正しい運動方法の共有と運動する雰囲気づくりを推進する

しまんと健康ステーションにおける活動量計利用者への個別指導

- しまんと健康ステーションにおける活動量計利用者の月平均としては、令和3年度から令和4年度にかけては約200人が利用していたが、令和5年度は189.7人と減少した。内容としては、個々の活動への受容や助言が継続意欲につながっている。

しまんと健康ステーションウォーキングイベントによる運動指導や、健康イベントの開催

- 年1回以上、ウォーキングイベントを開催できた。
- イベントや商業施設等で、出張型の健康イベントを開催できた。

健康運動指導士等による効果的な歩行指導

- 令和5年度は2回実施し、延べ44人に運動指導を行った。正しい運動や活動方法を学ぶ機会となり、満足度も9割以上となっている。

宅老所や運動自主グループへの地域リハビリテーション活動支援事業の実施

- 令和3年度はリハビリ専門職の派遣回数が4か所だったが、令和5年度には年11か所(窪川8か所、大正2か所、十和1か所)と増加した。介護予防講話と運動指導を実施した。

通いの場での体力測定及び結果返却、運動や活動の指導

- 令和5年度は、体力測定を年32か所、延べ211名に実施した。
- 令和5年度は、町内すべての宅老所、運動自主グループ(計46か所、年80回)に出向き、体力測定、栄養や口腔と併せた運動についての介護予防啓発を実施した。受講者数は、令和4年度400名、令和5年度634名と、年々増加している。

ケーブルテレビを活用した個人でできる運動の啓発、無関心層への啓発

- ケーブルテレビでピラティスの番組や四万十お達者体操(窪川音頭・上山小唄・十和音頭)を放送し、啓発した。

○ 地域資源を活かした気軽に運動できる環境を推進する

小規模のイベントや教室開催を通して、身体を動かすことの重要性や新しいスポーツ、流行のスポーツの情報発信、スポーツクラブの会員増を目指す

- 健康づくり教室 火曜トレーニング劇場・からだリフレッシュ教室ともに、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一時期中止していたこともあり、参加者数の増減を繰り返しているが、令和5年度には、延べ参加者数は増加している。
- ノルディック・ウォーク体験会、体育はじめ(ジョギング・ウォーキング)、お出かけウォーキング等も実施した。
- ヘルスサークル十和やスリムクラブでの自主的な活動(それぞれ年6回)を継続的に実施した。内1回は、健康運動指導士による健康体操と健康ウォーキングを実施した。
- フィットネスインストラクターによる体操教室を年1回実施した。

(ノルディック・ウォークサークル)ウォーキングクラブてくてくの活動継続

- 令和2年度以降、定期的にノルディック・ウォーク体験会等のイベントを実施した。
- 令和2年度に、「ノルディック・ウォークサークルてくてく」を立ち上げ、定例ウォーキングやお出かけウォークを開催した。令和4年度以降は、遍路道ウォーキング、交流ウォーク(安芸市ウォーキングクラブ)、他団体事業参加(脱藩ウォーク:SC連協)、一緒に歩こう四国のみちパトロール等、様々なイベントを企画・参加した。

<関連事業>

- 下津井旧森林鉄道ウォーキングに講師1名を派遣した。

高知県地域スポーツ振興事業(スポーツハブ事業)と共同し、町民誰もが身近な地域でスポーツに参加できる環境の拡充と、スポーツを通じた地域の活性化にもつながる持続可能な地域スポーツの推進

- 令和2年度は雨天のため中止となったが、令和3年度以降、スポレク四万十2021、登山体験、海辺でノルディック・ウォーク、菜の花ウォーキング等を実施した。
- ※事業は、令和4年度で終了

運動に関する広報啓発、PR活動の拡大・推進

- ケーブルテレビやイベント・通いの場等の機会に合わせて情報発信・啓発を継続した。
- 広報誌や個別通知、健診結果通知の機会等を活用した情報発信も実施した。

(3)こころ【自殺対策計画】

○ ストレスと上手に付き合い、悩んだときには誰かに相談する

こころの健康に関する啓発と相談窓口の周知

- 須崎福祉保健所と訪問した医療機関、事業所等、事業所健診結果説明で来所した事業所に、啓発グッズを配布した。
- 自殺対策強化月間(毎年3月)や自殺予防週間(毎年9月10日～16日)に合わせて、町内4か所の量販店(サンシャインしまんとハマヤ、サニーマートFCみやたエイト窪川、みどり市、mac窪川)や医療機関等に啓発グッズを設置した。
- 西部産業祭、社会ふくし大会、ウォーキングイベント、高齢者出前講座、区長会等、様々な機会を活用して、啓発グッズを配布した。
- こころの健康や相談窓口を記載したリーフレットの他に、相談窓口カード、啓発マスク、レンズクリーナー等を作成・配布した。

健康づくり団体と合同の街頭啓発の実施

- 令和3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となり、代わりに、担当職員で自殺予防週間に啓発活動を実施した。

高齢者の集いの場にて出前講座の実施

- 令和4年度の自殺対策強化月間に合わせて、高齢者の集いで、こころの健康等に関する紙芝居やパンフレットを用いた出前講座を実施した。

広報誌やケーブルテレビ等を用いた情報発信

- 令和2年度は、街頭啓発の様子や相談窓口について、ケーブルテレビで発信した。
- 令和2年度以降、年数回、広報誌にこころの健康に関する情報等を掲載した。
- 令和6年3月から、町ホームページ等で「高知県メンタルヘルスサポートナビ」を周知した。

○ 人と人がつながる心地良い環境づくりを推進する

集いの場(居場所)づくりの推進と、地域住民の相談・参加機会の増加

- 町民の居場所として、集いの場、あったかふれあいセンター(各地域1か所)、ほっとサロン、断酒会、家族会・自助グループ、子育て支援センター、ミニサロン、宅老所、運動自主グループ等が挙げられる。

こども家庭センター「楓」(令和5年度までは子育て世代包括支援センター「楓」)の設置による、妊産婦や子育て世代、子どもに関する相談支援体制の強化	
○ 令和2年度に子育て世代包括支援センター「楓」を開設し、妊産婦や子育て世代への相談支援体制の充実を図ってきた。また、令和6年度には子ども家庭センター「楓」を開設し、産前・産後に加え、子どもに関する相談体制の強化を図っている。 ○ 母子健康手帳の交付、妊娠中期レター、産前訪問等の事業を通して、継続的な支援を実施している。妊産婦メンタルヘルスに関しては、個別の対応や産婦健診、産後ケア事業、医療機関等と連携しながら、支援を実施している。	
生活困窮者への相談支援、情報交換会を実施し、適切な支援につなげる	
○ 社会福祉協議会にて「生活困窮者自立支援事業」の相談窓口を設置している。社会福祉協議会、高齢者支援課及び健康福祉課の担当者が月1回集まって、情報共有や支援の方向性について検討する情報交換会を実施し、生活困窮、ひきこもり、金銭管理に課題のある世帯についての情報交換を行った。	
自助グループの紹介と活動の支援	
○ 保健師等が訪問の際に、必要に応じ自助グループの情報提供を行った。 ○ 発達障がい児親の会「カーネーション」定例会や四万十町家族会「ほほえみ」、断酒会に保健師が参加した。また、ひきこもり親の会と連携した。	
重層的支援体制整備事業に基づくケース検討会の実施	
○ 令和5年度から子ども、障がい、高齢、生活困窮といった対象者ごとの支援ではなく、属性を問わない相談支援として、複数の生活上の課題を抱えている世帯等について、多機関協働での事例検討、対応を実施した。	

○ うつ・自殺予防対策「いのち大切・こころ健康事業」を推進する

ゲートキーパー養成講座の継続実施	
○ 民生・児童委員や四万十町健康づくり婦人会、役場職員等へのゲートキーパー養成講座を実施した。	
自殺予防対策関係機関連絡会における関係機関の情報共有	
○ 精神保健福祉センター、四万十清流消防署、しまんと町社会福祉協議会、教育研究所、教育委員会、一陽病院、くぼかわ病院等、自殺予防支援に関係する機関が集まり、自殺対策の現状や課題の共有、研修を実施した。 ○ 自殺予防対策関係機関連絡会は、令和6年度から精神保健ネットワーク会に統合し、誰もが地域で安心して生活できるよう切れ目のない支援体制の構築を図っていく。	

(4)健康管理

○ 生活習慣病を予防する

特定健診・がん検診の受診率向上

- 回覧文書や広報誌に特定健診・がん検診の情報を掲載した。
- 健康づくり団体による戸別訪問で、町民への健診受診勧奨を実施した。
- 町内量販店で街頭啓発を実施した。
- 令和5年度から、特定健診未受診者に対して、個別健診受診勧奨はがきを送付した。

特定健診受診者を対象とした尿検査での塩分測定事業の活用 (健診結果説明時の高血圧予防対策)

- 町内の健康づくり団体が啓発用チラシを活用した減塩の呼びかけを実施した。
- 要精密検査または特定保健指導に該当し、健診結果報告会に来所した人に対して、管理栄養士や保健師が減塩指導を行った。

特定保健指導の実施率向上や、要精密検査判定者の受診勧奨

- 要精密検査・要医療判定者に対して、健診結果報告会にて管理栄養士や保健師が個別に指導を行った。
- 要精密検査の未受診者に対して、受診勧奨はがきを送付した。
- 若年健診の受診者に対して、受診勧奨を実施した。
- 特定健診で糖尿病リスクが高いと判断された人や食生活改善推進協議会、しまんと健康ステーション利用者等を対象に糖尿病予防教室を実施した。
- 町内在住の20歳以上の人、糖尿病予防に関心のある人等を対象に、糖尿病に関する教室を開催した。

特定保健指導利用者のモチベーション向上

- 健診結果報告会時に(株)アクトワンによる運動指導を併せて実施した。

町の健康課題について、国保データベース(KDB)システムのデータを用いて分析

- 国保データヘルス計画中間評価から把握した町内の健康課題について、健康づくり団体を対象とした研修会を実施した。

○ 歯と口の健康を推進する

歯科健診(成人・妊婦・後期高齢者)の受診勧奨

- 成人歯科健診の対象者(20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳)に、受診券と啓発用チラシを送付した。
- 妊婦歯科健診として、妊娠届出時に受診券と啓発用チラシを用いて受診勧奨を実施した。
- 後期高齢者歯科健診として、前年度の受診者と新たに75歳になった人を対象に、受診券と啓発用チラシを送付した。広報誌で受診勧奨と、受診希望者へ受診券を送付した。

保育所や学校でのフッ素洗口や歯科指導教室の実施

(子どもの頃からのむし歯予防の推進)

- フッ素洗口は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から休止した施設もあったが、令和4年度以降、保育所10か所、全小中学校で実施した。新型コロナウイルス感染症の影響が大きかった時期は中止する保育所もあったが、現在では11か所すべての保育所でフッ素洗口を実施している。
- 歯科衛生士によるブラッシング、うがい指導等を町内保育所、小中学校にて実施した。

高齢者向けの口腔機能向上教室の実施・拡充

(残存歯や歯肉の状態に関する歯科指導の実施)

- 宅老所や運動自主グループを対象とした講話、口腔衛生に関するクイズやかみかみ百歳体操を実施した。
- 令和5年度は宅老所を対象に、歯科指導と併せて噛み応えのある食材の試食やレシピの紹介といった内容のオーラルフレイル予防複合プログラム(県モデル事業)を実施した。

かみかみ検討会の実施、町の歯科保健の取組共有、意見交換の実施(2回/年)

- 全年代の歯科保健の推進を目的とした検討会を開催した。(参加者: 歯科医師、歯科衛生士、学校長、養護教諭、保育所、食生活改善推進員、健康づくり婦人会、教育委員会、須崎福祉保健所、高齢者支援課、健康福祉課等)
- フッ素洗口事業が一定の成果を達成したことをふまえ、令和4年度をもってかみかみ検討会は終了した。成人期以降の歯科保健については、従前の歯科保健対策として継続した。

特定健診(十和地域)での歯科指導の実施

- 十和地域では、平成30年頃から歯科医療機関が徐々に減っている。かみかみ検討会で地域課題を検討したうえで、令和4年度に十和地域の特定健診で、歯科指導を実施した。アンケート調査の結果、歯科への関心が高いこと等が分かったものの、歯科衛生士の確保等が困難となり、継続実施には至っていない。

○ 適正な飲酒を推進する

適正な飲酒や休肝日の取得について指導が必要な者に対する専門職(管理栄養士、保健師)の指導実施

- 健診結果報告会やその他個別訪問・来所による保健指導を実施した。

広報誌を活用した、飲酒が及ぼす健康への影響や適正量等に関する正しい知識・情報の提供

- 町の広報誌にて適正な飲酒に関する情報提供を行った。
- 特定健診受診者(集団健診)に対して、適正飲酒に関する啓発用チラシを送付した。

○ 禁煙・受動喫煙防止の環境づくりを推進する

妊娠届出時、新生児訪問時、乳幼児健診問診時、特定保健指導時での喫煙状況の把握、喫煙による弊害等の指導実施

- 喫煙者に対して、禁煙や受動喫煙、妊婦の喫煙等リスクに関する指導を実施した。

広報誌を活用した、たばこの害に関する正しい知識・情報の提供

- 広報誌で、喫煙及び受動喫煙の健康被害や禁煙における助言等の記事を掲載した。
- 禁煙週間に併せて、庁舎内に禁煙啓発ポスターを掲示した。

4. 前期計画の目標値達成の評価

前期計画の分野別の目標値(評価指標)について、以下の評価基準に則って、現状値が計画策定時の目標値に達しているか、評価を実施しました。

○ 評価基準

前期計画の各分野について、以下のA～C評価で分類すると、こころ分野及び健康管理分野では、評価Aが最も多くなっています。一方、食分野では、評価Cが約5割と多く、本計画での重点的な取組が必要だといえます。

A 計画期間中の現状値が目標値に達している(達成)

B 令和5年度の現状値が策定時より改善している(未達成)

C 令和5年度の現状値が策定時より悪化している(未達成)

	評価 A	評価 B	評価 C
食【食育推進計画】	3件(27.3%)	2件(18.2%)	6件(54.5%)
運動	3件(27.3%)	7件(63.6%)	1件(9.1%)
こころ【自殺対策計画】	5件(83.3%)	-	1件(16.7%)
健康管理	6件(40.0%)	4件(26.7%)	5件(33.3%)

(1)食【食育推進計画】

評価指標(出典)						評価
策定時	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	
毎日朝食を食べている人の割合<小学生> (※→①)						C
86.7%	82.2%	83.8%	45.1%	77.9%	90.0%	
毎日朝食を食べている人の割合<中学生> (※→①)						C
79.4%	80.6%	75.7%	81.3%	73.9%	85.0%	
放課後子ども教室の食育学習<小学生> (②)						B
4か所	4か所	2か所	1か所	7か所	10か所	
「人と比較して食べる速度が速い人ですか」で「速い」と回答した人の割合<40歳以上> (③→④)						C
26.4%	30.1%	18.7%	28.5%	28.5%	現状以下	

評価指標(出典)						評価
策定時	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	
「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか」で「はい」と回答した人の割合<40歳以上> (③→④)						A
19.8%	18.7%	11.7%	18.2%	16.5%	現状以下	
「朝食を抜くことが週に3回以上ありますか」で「はい」と回答した人の割合<40歳以上> (③→④)						C
4.5%	6.8%	4.5%	7.4%	9.1%	現状以下	
「主食」「主菜」「副菜」の3つがそろった食事は1日に何回ありますか」で「3回」「2回」と回答した人の割合<40歳以上> (⑤)						A
77.6%	84.1%	83.5%	80.4%	80.3%	80.0%	
「漬物やインスタント食品、干物、小魚等、塩分の多いものを控えるように心がけていますか」で「心がけている」と回答した人の割合<40歳以上> (⑤)						B
58.3%	62.8%	63.8%	61.7%	59.3%	70.0%	
「普段の食生活の中で地元食材をとるように心がけていますか」で「心がけている」と回答した人の割合<40歳以上> (⑤)						C
-	71.5%	69.1%	68.1%	65.2%	70.0%	
「高知県の郷土料理について知っていますか」で「よく知っている」「少しは知っている」と回答した人の割合<40歳以上> (⑤)						A
-	52.9%	53.0%	73.4%	75.2%	60.0%	
「食育」という言葉やその意味を知っていますか」で「知っている」と回答した人の割合<40歳以上> (⑤)						C
57.4%	45.8%	46.4%	48.1%	50.2%	70.0%	

<出典>

①令和2年度:町独自で同項目の調査実施 ※参考値

令和3年度～令和5年度:全国学力・学習状況調査 ※対象児:小学6年生・中学3年生

②生涯学習課

③四万十町国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査(健康管理システム)

④四万十町国民健康保険特定健康診査(健康管理システム)

⑤生活アンケート ※令和4年度に「四万十町の郷土料理」から「高知県の郷土料理」へ変更

(2)運動

評価指標(出典)						評価
策定時	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	
高知家健康パスポートIの取得者<20歳以上> (①)						A
733人	1,279人	1,588人	1,591人	1,612人	1,250人 (+100人/年)	
高知県ワークライフバランス推進企業認証企業(健康経営部門)<町内企業> (②)						A
0社	10社	11社	11社	22社	6社 (+1社/年)	
健康ステーション会員数<20歳以上> (③)						B
227人	387人	424人	449人	447人	500人 (+50人/年)	
健康ステーション設置数 (③)						B
3か所	3か所	3か所	6か所	6か所	9か所	
シルバーリハビリ体操3級指導士数<女性> (③→④)						B
28人	35人	39人	42人	46人	64人	
シルバーリハビリ体操3級指導士数<男性> (③→④)						B
2人	5人	6人	7人	7人	16人	
運動を行っている地域の集いの場(宅老所、自主運動グループ)の数 (③→④)						B
34か所	33か所	32か所	33か所	35か所	50か所	
スポーツクラブの登録者割合(人口比) (⑤)						A
4.4% (750人)	4.6% (743人)	4.8% (775人)	4.5% (712人)	4.4% (682人)	現状維持	
ノルディック・ウォーク会員数 (⑤)						B
11人	20人	21人	22人	18人	22人 (+2人/年)	
健康イベント数 (④→③)						C
9回	4回	2回	7回	7回	9回	
ウォーキングコース数 (④→③)						B
3コース	4コース	3コース	4コース	5コース	6コース	

<出典>

- ①高知県健康長寿政策課
- ②高知県ワークライフバランス推進企業認証制度
- ③健康福祉課
- ④高齢者支援課
- ⑤くぼかわスポーツクラブ、大正・十和スポーツクラブ

(3)こころ【自殺対策計画】

評価指標(出典)						評価
策定時	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	
「病気や障害にかかわらず、自分の健康状態をどのように感じていますか」で「おおいに健康」「健康」「まあまあ健康」と回答した人の割合<40歳以上> (①)						C
73.0%	-	-	-	69.3%	75.0%	
「日頃、ストレスをどのくらい感じていますか」で「おおいに感じる」と回答した人の割合<40歳以上> (①)						A
18.0%	-	-	-	16.9%	現状以下	
「日頃の悩みやストレスを感じた時、解消することができますか」で「できている」「なんとかできている」と回答した人の割合<40歳以上> (①)						C
79.6%	-	-	-	76.0%	80.0%	
「睡眠で休養が十分にとれていますか」で「はい」と回答した人の割合<40～74歳> (②)						C
70.7%	68.5%	68.7%	70.7%	69.7%	75.0%	
自殺による死亡者数 (③)						A
30人 (平成25年 ～平成29年)	-	-	-	-	24人以下 (平成30年 ～令和4年)	
自殺による死亡者数 (③) ※参考値						A
25人 (平成26年～ 平成30年)	6人 (令和元年 ～令和2年)	8人 (令和元年 ～令和3年)	14人 (令和元年 ～令和4年)	18人 (令和元年 ～令和5年)	20人以下 (令和元年 ～令和5年)	
「うつや自殺問題など「こころの健康」に関する相談窓口を知っていますか」で「はい」と回答した人の割合<40歳以上> (④)						A
-	41.3%	40.4%	51.6%	50.7%	50.0%	

<出典>

- ①健康づくりに関するアンケート(平成30年度)
- ②四万十町国民健康保険特定健診診査(健康管理システム)
- ③人口動態
- ④四万十町国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査問診時追加項目(集団健診)

(4)健康管理

評価指標(出典)						評価
策定時	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	
特定健診受診率<40～74歳> (①)						B
37.3%	31.2%	35.7%	33.7%	38.3%	60.0%	
特定保健指導実施率<40～74歳> (①→⑨)						B
25.0% ①	35.2% ①	38.9% ①	47.2% ⑨	48.6% ⑨	60.0%	
肺がん検診の受診率<40歳以上> (②)						C
47.4%	40.9%	36.6%	36.7%	37.0%	65.0%	
胃がん検診の受診率<40歳以上> (②)						B
12.7%	9.7%	8.4%	11.8%	13.2%	55.0%	
大腸がん検診の受診率<40歳以上> (②)						B
18.9%	16.3%	13.8%	16.3%	19.5%	50.0%	
子宮頸がん検診の受診率<20歳以上女性> (②)						C
31.2%	21.8%	16.4%	15.7%	12.6%	55.0%	
乳がん検診の受診率<40歳以上女性> (②)						C
26.9%	20.7%	16.0%	20.0%	20.3%	55.0%	
「日頃の血圧測定についてお答えください」で「月1回未満～測定しない」と回答した人の割合<40歳以上> (③)						A
37.3%	37.0%	28.6%	34.0%	24.5%	現状以下	
「歯磨きのときに歯ぐきから血が出ることはありませんか」で「はい」と回答した人の割合<40歳以上> (③→④)						A
19.3%	21.3%	16.7%	21.6%	13.6%	現状以下	
1人平均むし歯本数(永久歯)<3歳6か月児> (⑤)						A
1.0本	0.73本	0.47本	0.46本	0.39本	現状以下	

評価指標(出典)						評価
策定時	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	
1人平均むし歯本数(永久歯)＜中学生＞ (⑥)						A
0.9本	0.6本	0.6本	0.5本	0.8本	現状以下	
「あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲みますか」で「ほぼ毎日飲む(4日／週以上)」と回答し、かつ「1日にどれくらいの量を飲みますか」で「1合／日以上」と回答した人の割合＜40歳以上＞ (③)						C
23.1%	24.0%	22.1%	24.9%	24.8%	現状以下	
「現在たばこを習慣的に吸っていますか」で「現在、習慣的に吸っている」と回答した人の割合＜40歳以上＞ (③)						C
10.7%	9.8%	10.1%	10.8%	11.8%	現状以下	
喫煙者のいる子育て世帯の割合＜1歳6か月児の保護者＞ (⑦)						A
45.7%	43.1%	35.5%	45.2%	45.0%	現状以下	
喫煙について「吸う」と回答した人の割合＜妊婦＞ (⑧)						A
4.0%	3.8%	0.0%	4.7%	2.0%	現状以下	

＜出典＞

①四万十町国民健康保険特定健康診査・特定保健指導実施率(月例報告)

②地域保健報告がん検診推定受診率(法定報告)

③四万十町国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査(健康管理システム)

④四万十町国民健康保険特定健康診査(健康管理システム) ※母数:健診受診者数

⑤3歳6か月児健康診査 ※母数:健診受診者数

⑥学校歯科検診結果「しまんとの子」

⑦1歳6か月児健康診査

⑧四万十町妊婦アンケート

⑨国保データベースシステム 地域の全体像の把握 年度累計

第3章 四万十町の目指す方向

1. 基本理念

本計画では、前期計画に引き続き、町民一人ひとりが心身ともに健やかで、地域や社会とのつながりを大切にしながら、安心して暮らせるまちづくりを目指して、基本理念を「つながる すこやか 四万十暮らし」と定めます。

本町の豊かな自然環境や地域資源を活用し、地域全体で健康を支える仕組みを作るために、次項で示す4つの分野ごとに、健康づくり・食育推進・自殺対策の様々な取組を推進します。

<基本理念>

つながる すこやか 四万十暮らし



2. 分野別目標と目標に向けた推進の柱

前期計画に引き続き、「食」「運動」「こころ」「健康管理」の4つの分野ごとに、目標と推進の柱を立て、効果的に計画を推進していきます。なお、「食」の分野においては「食育推進計画」、「こころ」の分野においては「自殺対策計画」の施策・事業も掲載し、健康増進計画の施策・事業と一体的に実施していきます。

(1)食【食育推進計画】

○ 現状と課題

健康な体を維持する食生活改善の推進	朝食習慣等の推進強化	○ 小中学生・18歳以上の町民ともに、毎日朝食を食べている割合は減少している。特に20歳代では他の世代と比較し、毎日朝食を食べる人の割合が低い。 ○ 小中学生における朝食欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」等が多い。また、「休日は食べない」という回答や、「改善する必要がない」という回答がみられることも課題である。 ○ 子どもの朝食欠食は、肥満や生活習慣病の低年齢化を招く可能性があるため、子どもたちへの啓発や保護者自身の食生活の見直し・改善を促すための働きかけ等、継続的な取組が必要である。また、若い世代は、これから保護者にもなりうる世代として、正しい知識と健全な食習慣を実践し、次世代に繋いでいくことが重要である。 ○ 18歳以上の朝食欠食者は就寝時間が遅い、仕事以外の1日30分以上の運動の頻度が少ないといった傾向もみられたため、複合的に生活習慣の改善を進めていく必要がある。
	生活習慣病予防に関する啓発活動の継続	○ 町の健康課題の分析結果から、高血圧対策についての県作成の啓発リーフレットや独自の啓発用チラシを活用して、啓発活動を継続的に実施してきた。しかし、依然として、全体の約4割が減塩を心がけられていない。 ○ 主食・主菜・副菜のそろった食事回数が1日2回以下の割合は約7割、野菜料理の摂取頻度が1日2皿以下の割合は約5割。どちらも前回調査と比較し、悪化している。
全世代に向けた食育活動の推進強化		○ 地元食材の活用を心がけている割合は全体で約半数だが、年代による差が大きい。若年層で低く、年齢が上がるにつれて高くなる。学校給食では、農業の担い手不足等から、給食への地元食材の納入が不安定になっている。 ○ 共食の機会がほとんどないと回答した人が約2～3割だった。家庭状況やライフスタイルが多様化する中で、家族との共食機会が少なくなる傾向にある。

○ 目標と推進の柱

食（分野別目標）

四万十町の食材を活かし、 規則正しい食生活を送る人が増える

子どもから若い世代を中心に、朝食を欠食する人が増えている現状をふまえ、朝食摂取の習慣を定着させ、健康的な生活習慣を身につけるための啓発活動を推進します。また、町民一人ひとりが自身の食生活を見直し、栄養バランスを考慮した食生活へと改善するための取組も推進します。

さらに、地元で生産される食材を活用したり、家族や友人、地域の人々とともに食事を楽しむ機会を増やしたりすることで、町民の食に対する関心を高め、食を通じた学びや地域交流を促します。

次の3つを目標推進の柱としてかけます。

- 子どもや若い世代への朝食摂取の推進
- 健康な体を維持する食生活の推進
- 地元食材を活かした食の伝承と地域内交流の促進

コラム 食生活を見直そう！

☆塩分が少ない調味料や香辛料を活用して、減塩を心掛けよう。
（麺類等のスープは飲み過ぎ注意！）



☆野菜は「1食1皿以上」「1日5皿分」
食べましょう。

※果物については、食べ過ぎると肥満の原因に…！
果物の食べ過ぎに注意しましょう。

☆常に「腹八分」を心掛けて食べましょう。

☆誰かと一緒に食事をする機会を
増やしましょう。



(2)運動

○ 現状と課題

運動習慣者の増加	○ 運動の習慣化や運動する雰囲気づくりのため、健康ステーションの拡充に取り組んできた。その中心となる活動量計については、利用者数の目標が一定達成できた。しかし、定期的に活用しているアクティブユーザー数や、健康ステーション窓口の利用者数は伸び悩み、特に65歳以下の活動量計返却が多く、利用率も伸びていない。 ○ 運動を始めるきっかけ・条件として、「運動できる環境(運動施設やウォーキングコース等)」が多く挙げられており、既存の運動施設の周知不足等が考えられる。 ○ 「自分に合った運動の習慣化」については、仕事以外の1日30分以上の運動の頻度に大きな改善がみられなかった。高齢者では新規要支援・要介護認定に至る原因疾患として、骨折・転倒や骨関節疾患といった運動器機能の低下による疾患の割合が高く、外出時の交通手段も、「自転車・自家用車(二輪車含む)」が最も多い。 ○ 講演会やウォーキング等のイベントでは、運動を楽しみながら、生活の中に取り入れるきっかけづくり、モチベーションの維持につなげられた。また、健康ステーション事業等を通じて、町民の運動習慣が徐々に定着しているものもあり、取組の周知を継続していく。 ○ 運動を始めるきっかけ・条件に対して、「運動する時間を取れない」という回答が約3割を占めている。仕事や子育て等で多忙な若い世代や働き盛り世代、運動に無関心かつ健康リスクのある人に対して、短時間でも身体を動かせるような運動を啓発していく必要がある。
正しい運動方法の普及・啓発	○ 健康イベント時には、運動指導士による歩き方や運動の指導を行い、満足度も高い。今後も機会を確保し、運動のきっかけづくりや効果的な運動方法の指導を継続していく必要がある。 ○ 毎年すべての通いの場に出向き、高齢者の体力測定や運動指導を実施している。定期的に指導することで高齢者の筋力維持につなげている。
地域資源を活かした気軽に運動できる環境の推進	○ シルバーリハビリ体操3級指導士は毎年数名ずつ増加している。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、地域活動の自粛時期があったが、地区サロンや通いの場等で体操の指導を継続しており、今後も活動の範囲を拡充していく。 ○ 利用者やボランティアの高齢化で、通いの場の継続が困難な地域が出てきている。運動に関わる専門職やボランティア参加を継続的に呼びかけつつ、町民が参加しやすい運動の機会・場を設けていけるような工夫が必要である。

○ 目標と推進の柱

運動（分野別目標）

自分に合った運動を見つけ、続ける人が増える

しまんと健康ステーション事業の充実等、町民が継続的に運動習慣を身につけることができる環境を整備し、様々な世代に利用を促します。特に、若い世代や働き盛り世代等の日常的に運動する時間を確保しづらい人たちに対して、隙間時間でも簡単に取り組めるような身体活動・運動を啓発していきます。また、介護予防の普及・啓発を積極的に進め、高齢者が自立した生活を維持できるよう、早期からの取組を強化します。

さらに、町民同士が運動方法を共有し、互いに学び合う機会を増やしていくことで、運動しやすい雰囲気づくりを推進します。

次の4つを目標推進の柱としてかけます。

- しまんと健康ステーションの充実による、運動習慣の定着促進
- 介護予防の普及・啓発
- 運動方法の共有と運動する雰囲気づくりの推進
- 地域資源を活かした、運動できる環境整備・利用促進

コラム

あるくポイント～歩いて楽しく健康に～

以下の取組が、病気の予防につながるといわれています。

- ① 1日8,000歩以上歩くこと
- ② 早歩き等の中強度運動を意識すること

四万十町では、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「あるくポイント」がスタートしました。

運動している人もしていない人も、「あるくポイント」をきっかけに、歩数を意識した健康づくりを始めてみませんか？

～～病気の予防ライン～～

予防が期待できる病気	1日あたり歩数	うち中強度の活動時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分
動脈硬化・骨粗鬆症	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

<出典> 青柳幸利博士「中之条研究」

■あるくポイントとは
高知家健康パスポートアプリ内の、四万十町独自のポイントです。

■ポイントの貯め方
・1日8000歩を達成する
・しまんと健康ステーション事業（講演会・イベント）に参加する
※65歳以上は1日6000歩で1ポイント。

■ポイントの使い道
50ポイント貯まると、町内で使える景品と交換ができます。（年間6回まで）



(3)こころ【自殺対策計画】

○ 現状と課題

こころの健康の 維持増進	○ ストレスの認識についての数値評価は改善されているが、健康状態の認識やストレス解消できているか等の数値評価は、改善されていない。こころの健康を保てるような取組を幅広い領域の関係機関と連携しつつ検討していくことが必要である。 ○ 強いストレスの要因は、「経済的な問題」、「健康問題」、「人生観の問題」が上位を占める。健康づくりの推進に留まらない町全体の課題として、町民が自分らしくいきいきと暮らしていけるような複合的な支援を検討する必要がある。 ○ 睡眠による休養がとれている者は微減しており、睡眠による心身への影響やその人の生活習慣等に応じた睡眠時間の確保が必要である。睡眠に関する啓発を実施していく。 ○ 悩みやしんどい思いを相談する人や場所が特にならない者の割合は減少しているが、引き続き相談窓口の周知を進める。 ○ 自殺死亡率は国や県と比較して高い年が多く、自殺者は働き盛り世代が多い。ストレス解消のために必要なものとして、「気軽に話や相談できる相手」、「出かける場所や趣味」と答える回答者が多く、様々な場所での相談窓口の周知だけでなく、日頃の悩みや不安を気軽に話せる環境や、趣味づくりのきっかけとなるような機会を確保することで、働き盛り世代を始めとした町民への支援を継続的に実施する。
-------------------------	---

○ 目標と推進の柱

こころ（分野別目標）

**生きがいを持ち、
人と人がつながることを大切にする人が増える**

町民が心身ともに健康でいられる環境づくりとして、ストレスを軽減する方法や心のケアについての知識を広め、町民一人ひとりが自らのストレスを管理できる力を育成する等、ストレスの緩和と解消に向けた取組を推進します。また、地域の健康イベントや定期的な集まり等、町民同士が気軽に交流し、相互理解を深める機会を増やしていくことで、人と人がつながる心地良い環境づくりを推進します。

さらに、相談窓口の設置や啓発活動を通じて、心の問題に対する理解を深め、気軽に相談できる環境を整えます。学校や職場、地域の団体と連携し、予防教育や支援ネットワークの構築を進めることで、地域全体で自殺予防に取り組む体制を強化します。

次の3つを目標推進の柱としてかけます。

- ストレスの緩和と解消に向けた取組の推進
- 人と人がつながる心地良い環境づくりの推進
- 関係機関との協働による自殺対策の推進

(4)健康管理

○ 現状と課題

生活習慣病の予防	健康への意識づけの強化	○ 特定健診受診率、特定保健指導実施率はいずれも増加している。ただし、壮年層の特定健診受診率、若者健診受診率は依然低く、若年層から健康への意識付けが必要である。 ○ 肺がん・子宮頸がん・乳がんの検診受診率が低下している。受診しやすい環境づくりに努めているが、周知方法等の見直しを行う必要がある。
	歯の健康を維持・促進する環境づくり	○ 歯みがき以外のむし歯・歯周病予防として「糸ようじ・歯間ブラシ等で手入れしている」、「年に1回以上歯科健診を受けている」が増加しており、歯の健康に関心の高い町民が増えている。妊婦歯科健診の受診率も約5割となっている。ただし、成人及び後期高齢者歯科健診は受診率が低いため、継続的に健診の受診勧奨を実施していく。
	飲酒・喫煙習慣の改善	○ 酒をほぼ毎日1合以上飲む者の割合や飲酒頻度が全体的にやや増加している。今後の飲酒については「特に考えていない(今のままでよい)」が多く、過度な飲酒による健康被害を周知するとともに、規則正しい生活習慣の啓発も含めた飲酒習慣の改善を促す呼びかけが必要である。 ○ 喫煙者は1割前後で推移している(※アンケート調査結果では、15.5%→12.8%で減少している)が、「喫煙者のいる子育て世帯の割合」では45.0%と高い数値になっている。 ○ 喫煙者の禁煙意向が減少しており、喫煙者に対して、たばこの心身に与える影響や禁煙の促進といった啓発活動が必要である。 ○ 町内にある店舗の分煙・禁煙率は約8割。受動喫煙防止対策がマナーからルールになったこと、施設・店舗・喫煙者等の分煙の意識が高まってきたことで、受動喫煙が減少している。

○ 目標と推進の柱

健康管理（分野別目標）

進んで健診を受け、自分の健康を守る人が増える

健康を維持・増進するうえでは、定期的に健診を受け、自身の健康状態を客観的に確認し、適切な対応をとることが重要です。しかし、働き盛り世代を始めとして、健診受診率は低い傾向にあります。健診受診率向上のために、休日健診の実施や、個別の医療機関での実施を進めます。また、国民健康保険の新規加入者には啓発用チラシ等を配布していますが、周知方法の見直しを検討していきます。

さらに、健診事業だけでなく、関連する「食」「運動」「こころ」の分野と一体的に取組を進めていくとともに、歯や飲酒、喫煙等の課題についての取組も進めていきます。

次の3つを目標推進の柱としてかけます。

- 各種健診・検診受診率、特定保健指導実施率の向上
- 生活習慣病予防の推進
- 歯と口の健康づくりの推進

コラム 飲酒習慣を見直そう！

毎日の飲酒量が増えるほど、がん・高血圧・脳出血・脂質異常症といった生活習慣病のリスクが高くなります。国は“節度ある適度な飲酒量”を「純アルコール量20g」と設定しています。

～～純アルコール量20gってどれくらい？～～

日本酒

1合(180ml)

ワイングラス

2杯(180ml)



ビール中缶/ロング缶

1本(500ml)

チューハイ(度数7度)

1杯(350ml)



ウイスキーダブル

1杯(60ml)

焼酎ロック(度数25度)

1杯(110ml)



<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

カクテル(度数15度)

2杯強(160ml)



飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」をチェック→

～～みんなに知ってほしい 飲酒のこと～～

飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体重等の違いで受ける影響も異なるといわれています。

アルコールのリスクを理解し、自分にあった飲酒量で、健康に配慮した飲酒を心掛けることが大切です。

飲酒に関する
国の最新情報はこちら→

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001368730.pdf>



3. 施策体系図

＜基本理念＞ つながる すこやか 四万十暮らし



第4章 本計画の具体的な取組

1. 食【食育推進計画】

＜目標＞

四万十町の食材を活かし、
規則正しい食生活を送る人が増える

(1) 子どもや若い世代への朝食摂取の推進

【重点取組】

子育て世代への
朝食摂取の推進

(健康福祉課・生涯学習
課・学校教育課)

- ・母子手帳交付時や妊婦教室(ハローベビースクール)等を通じて、妊娠期から健全な食生活が実践できるよう支援する。
- ・乳幼児健診等を通じ、朝食摂取の大切さや発育・発達に応じた食生活の相談・支援を行う。
- ・保育所等や学校と連携しながら、子どもや保護者を対象に、朝食摂取の大切さ、望ましい生活習慣の実践に向けた普及・啓発を実施する。

保育所等・学校に
おける食育活動の推進

(健康福祉課・生涯学習
課・学校教育課)

- ・各学校で、「早寝・早起き・朝ごはん」の取組として、生活リズムチェックカードを実施する。
- ・食生活改善推進協議会と連携し、保育所等や各学校において、朝食の大切さについて講話や調理実習を行う。

(2)健康な体を維持する食生活の推進

【重点取組】

生活習慣病予防の啓発

(健康福祉課)

- ・ 広報や健康増進事業を活用し、バランスのとれた食事の大切さや朝食摂取の重要性、望ましい食生活について、情報提供・啓発活動を実施する。
- ・ 若者健診、特定健診、特定保健指導等を通じ、自分の健康状態に合った食を選択する力が身につけられるよう支援する。

子ども・若い世代の健康的な食生活の推進

(健康福祉課、生涯学習課)

- ・ 子どもや若い世代でもバランスのとれた食生活を意識できるような情報提供を推進していくことで、適正体重の維持につなげる。
- ・ 管理栄養士が保育所等の給食部会に参加し、園児の喫食状況の確認や、保育士・調理師との情報共有を行う。
- ・ 管理栄養士が栄養や食生活に関する相談や助言を行うことで、保育所や家庭等との連携を強化する。
- ・ 各学校や給食センター、栄養教諭と情報共有を図り、課題に沿った効果的な食育活動を実践する。

高齢者の健康づくりと食育の推進

(健康福祉課、高齢者支援課)

- ・ 介護予防事業等を通じて、低栄養予防やフレイル予防につながる情報提供や啓発活動を行う。

(3)地元食材を活かした食の伝承と地域内交流の促進

【重点取組】

保育所等・学校に
おける食育活動の推進
(健康福祉課・生涯学習
課・学校教育課)

- ・ 保育所等や各学校での給食に、地場産品や地域性の高い料理(郷土料理等)を積極的に活用する。
- ・ 保育所等において、野菜の栽培や収穫等、食材への興味・関心を持てる取組を実施する。
- ・ 各学校での農業体験を通じて、地域で生産している農産物や旬の食材のおいしさを伝える。
- ・ 各学校で、『給食だより』を発行し、食文化等に関連する様々なテーマについて取り上げた記事を掲載する。

安心安全な食材の
提供・確保
(学校教育課・給食セン
ター・農林水産課)

- ・ 安心安全な農作物の生産から販売までのルートを確認し、学校給食等での地場産品の安定供給を推進する。

食を通じたコミュニケー
ションの推進
(健康福祉課)

- ・ 家族や仲間と一緒に食事をとること(共食)の大切さを普及・啓発する。
- ・ 食生活改善推進協議会が地域で料理教室等を実施し、地域内における食を通じたつながりを促進する。

2. 運動

<目標>

自分に合った運動を見つけ、続ける人が増える

(1)しまんと健康ステーションの充実による、運動習慣の定着促進

【重点取組】

健康ステーションの充実
及び啓発活動の実施

(健康福祉課)

- ・ 講演会や健康イベント等を開催し、利用者のモチベーションの維持につなげる。
- ・ 高知家健康パスポートアプリ上で、四万十町独自のポイント制度(歩数および健康活動に参加してポイントを貯め、景品と交換できる仕組み)を推進する。

「しまんと健康
チャレンジ」の実施

(健康福祉課)

- ・ 3か月間の健康づくりの取組として、「しまんと健康チャレンジ」を、町内事業所と連携して実施し、利用者の健康維持・増進を支援する。

(2)介護予防の普及・啓発

【重点取組】

通いの場における
介護予防の推進

(高齢者支援課)

- ・ 町内各地区における通いの場の立ち上げを推進する。
- ・ 通いの場において、体力測定や運動・栄養・口腔等の健康教育、健康相談を実施することで、健康課題への対応や自立支援につなげる。
- ・ 通いの場に参加する高齢者を増やすための広報・啓発を実施する。

リハビリ専門職による
指導の推進

(高齢者支援課)

- ・ 地域リハビリテーション活動支援事業として、各地区にいきいき百歳体操アドバイザー(理学療法士等のリハビリ専門職)を派遣し、介護予防の講話や運動指導を実施する。

**シルバーリハビリ体操
3級指導士の養成
(高齢者支援課)**

- ・シルバーリハビリ体操3級指導士の養成講習を定期的に開催する。
- ・シルバーリハビリ体操3級指導士による地区サロン等での体操指導を実施する。

(3)運動方法の共有と運動する雰囲気づくりの推進

**効果的な運動の啓発
(健康福祉課)**

- ・健康運動指導士等による歩行指導を含む運動指導や個別指導を実施する。

**無関心層に対する
運動の啓発
(健康福祉課)**

- ・ケーブルテレビを活用し、町民が取り組みやすい体操等を継続的に発信する。

(4)地域資源を活かした、運動できる環境整備・利用促進

**運動できる
環境・機会の啓発
(健康福祉課)**

- ・広報誌や各種イベント、通いの場、個別通知等を活用し、継続的に情報発信していく。
- ・気軽に取り組めるような、ウォーキングコースを整備する。
- ・庁内含め地域の関係機関と協働して、運動のきっかけづくりを行うとともに、運動の継続できる環境を整える。

3. こころ【自殺対策計画】

＜目標＞ **生きがいを持ち、
人と人がつながることを大切にする人が増える**

(1) ストレスの緩和と解消に向けた取組の推進

【重点取組】

**こころの健康に関する
啓発と相談窓口の周知**
(健康福祉課)

- ・ こころの健康に関する啓発グッズやリーフレット等を活用し、健康イベントや地域活動等で配布する。
- ・ 広報誌やケーブルテレビ等を用いて、こころの健康や睡眠等に関する情報発信を実施する。
- ・ 自殺対策強化月間(毎年3月)や自殺予防週間(毎年9月10日～16日)に町内での啓発活動を強化する。
- ・ 町内事業所や地域活動等で、働く世代を対象としたこころの健康に関する啓発活動を実施する。

**睡眠に関する取組の
推進**
(健康福祉課、生涯学習課、学校教育課)

- ・ すべての町民を対象とした、睡眠に関する講演会を実施する。
- ・ 健診受診者に対し、睡眠に関する啓発活動を実施する。
- ・ 働き盛り世代には、特定保健指導等の機会を利用し、睡眠の質の改善を支援する。
- ・ 子育て中の保護者と子どもに対して、乳幼児健診等で、生活リズムの大切さに関する啓発活動を実施する。

(2)人と人がつながる心地良い環境づくりの推進

【重点取組】

相談しやすい・居場所を感じられる地域づくり

(健康福祉課、
高齢者支援課)

- ・集いの場、あったかふれあいセンター、地域サロン、自主グループ等、町民の居場所となるような場づくりを推進する。
- ・集いの場への町民の参加を促進する。

子育て世代への相談 支援体制の強化

(健康福祉課、
生涯学習課)

- ・令和6年度に開設したこども家庭センター「楓」において、妊婦・配偶者等への面談や相談、情報提供、必要に応じた支援を実施する。
- ・各地域で地域子育て支援センターを開設し、子育て世代の定期的な交流の場を提供するとともに、育児相談や講演会開催、情報提供を実施する。
- ・妊婦や乳幼児家庭への家庭訪問、妊婦への健康診査、産後ケア事業等の子育て世代を支援する取組を継続的に実施する。

生活困窮者への相談 支援体制の強化

(健康福祉課、
高齢者支援課)

- ・社会福祉協議会が実施している「生活困窮者自立支援事業」と連携して支援できるよう、情報交換会を実施するとともに、該当する世帯の状況把握を行う。
- ・本事業に関する庁内外の啓発活動を推進する。

複合的な課題を抱えた 世帯への支援

(健康福祉課)

- ・重層的支援体制整備事業に基づき、複合的な課題を抱えた世帯に対して、属性を問わない相談支援を実施する。
- ・多機関協働での事例・対応策検討を推進する。

自助グループの 活動支援

(健康福祉課)

- ・発達障がい児親の会「カーネーション」、四万十町家族会「ほほえみ」、断酒会、ひきこもり親の会等といった自主グループとの連携を強化する。
- ・保健師等が、必要に応じて、町民に対して自助グループの情報提供を実施する。

(3)関係機関との協働による自殺対策の推進

【重点取組】

地域における
ネットワークの充実
(健康福祉課)

- ・精神保健ネットワーク会において、精神科領域と地域の連携、地域精神保健のあり方等を定期的に検討する。
- ・誰もが地域で安心して生活できるように切れ目のない支援体制の構築を推進する。

自殺対策を支える
人材の育成
(健康福祉課)

- ・住民や各種団体等を対象として、ゲートキーパー養成講座を実施する。悩んでいる人のサインに気づき、適切な支援につなげられる人材を養成する。

児童生徒のSOSの
出し方に関する教育
(健康福祉課、
学校教育課)

- ・困った時やつらい時に相談することや、SOSを出す大切さについて等、学校と連携し取組を推進する。

コラム ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけたり、話を聞くことで、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

ゲートキーパーには、特別な資格が必要なく、誰でもなることができます。

一人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持ち、自分にできることから行動を起こすことで、悩んでいる人にとって大きな支えとなります。

あなたも、ゲートキーパーについて、学んでみませんか？

高知県メンタルヘルスサポート
ナビをチェック→



<https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/mental/gatekeeper/>

大切な人の様子が
いつもと違ったら…



まずは変化に気づこう！

悩みを一人で
抱え込んでいたら…



早めに専門家に相談する
ように伝えよう！

大切な人が悩みを
抱えていたら…



声を掛けて、じっくり
話を聞こう！

専門家に相談した後も、
温かく寄り添い、
じっくりと見守ろう！



4. 健康管理

<目標>

進んで健診を受け、自分の健康を守る人が増える

(1) 各種健診・検診受診率、特定保健指導実施率の向上

【重点取組】

各種健診・検診の
受診勧奨
(健康福祉課)

- ・ 各戸への回覧文書や広報誌、街頭啓発、戸別訪問等の機会を活用して、特定健診やがん検診の啓発を実施する。
- ・ 特定健診の未受診者に対して、受診勧奨通知を送付する。
- ・ 30歳代を対象とした若者健診を継続的に周知・啓発する。

【重点取組】

特定保健指導の実施率
向上に向けた啓発
(健康福祉課)

- ・ 特定健診会場にて特定保健指導の対象になる可能性のある人に対し、管理栄養士が面接を実施する。
- ・ 特定保健指導に来なかった人について、保健師が訪問等で特定保健指導を実施する。

(2)生活習慣病予防の推進

【重点取組】

特定健診受診者の
生活習慣改善に向けた
啓発活動の実施
(健康福祉課)

- ・ 健診結果説明時、住民の健康状況に応じて、保健指導を実施する。
- ・ 特定健診・後期高齢者健診(集団健診)の結果、塩分摂取量が多いと判定された人で、結果報告会の来所者には、管理栄養士や保健師が減塩の指導を行う。
- ・ 生活習慣病予防教室を実施する。
- ・ 特定健診の結果、「要精密検査」、「要医療」と判定された人に対して、医療機関への精密検査受診を勧奨する。
- ・ 「異常なし」と判定された人に対しても健診結果説明会等を開催し、保健指導を拡充する。

適正な飲酒に
関する啓発
(健康福祉課)

- ・ 健診結果報告会対象者の内、適正な飲酒や休肝日の取得について指導が必要な人について、管理栄養士・保健師が啓発用チラシ・パンフレット等を用いて、訪問・来所による指導を実施する。
- ・ 広報誌や特定健診(集団検診)の機会を活用して、飲酒が及ぼす健康への影響や適正量等について、正しい知識や情報提供を実施する。
- ・ アルコール関連問題啓発月間(毎年11月)に町内での啓発活動を強化する。

喫煙者に対する
禁煙及び受動喫煙防止
の啓発
(健康福祉課)

- ・ 妊娠届出時、乳幼児健診問診時、特定保健指導実施時に喫煙状況を把握し、受動喫煙による被害等の理解を促す啓発活動や禁煙指導を実施する。
- ・ 広報誌等を活用して、たばこの害に関する正しい知識や情報提供を実施する。
- ・ 禁煙週間(毎年5月～6月)に町内での啓発活動を強化する。

町民全体への
生活習慣病予防の
普及・啓発
(健康福祉課)

- ・ 各種イベントや講演会等の機会を活用して、健康への意識を高める機会を積極的に開催する。

(3) 歯と口の健康づくりの推進

【重点取組】

歯科健診の受診勧奨 (健康福祉課、 町民課)

- 成人歯科健診の受診対象者に対して、受診券と啓発用チラシを送付する。
- 妊娠届出時に、妊婦歯科健診の啓発用チラシを活用して、受診勧奨を実施する。
- 前年度までに後期高齢者歯科健診を受診した人と新たに75歳以上になった人に対して、受診券と啓発用チラシを送付する。
- 広報誌を活用して、後期高齢者歯科健診の受診勧奨を実施し、受診希望者へ受診券を送付する。

子どもの むし歯予防推進 (健康福祉課)

- 保育所や小中学校において、フッ素洗口や歯科衛生士による歯科指導教室を実施する。

高齢者の口腔機能 向上に向けた啓発活動 の実施 (健康福祉課、 高齢者支援課)

- 宅老所や運動自主グループを対象に、講話を中心としたクイズやかみかみ百歳体操を実施する。
- 宅老所において、残存歯や歯肉の状態に関する歯科指導やオーラルフレイル予防の啓発活動を実施する。

第5章 評価指標

本計画の分野別の目標値(評価指標)を、以下の通り、設定します。これらの評価指標については、毎年度進捗状況を確認し、数値の改善に取り組んでいきます。

1. 食【食育推進計画】

評価指標(出典)		策定時	目標
新規	毎日朝食を食べている人の割合 ＜乳幼児健診保護者＞ (①)	-	100.0%
変更	毎日朝食を食べている人の割合＜小学5年生＞ (②)	男子 72.9% 女子 76.9%	評価時点で 県平均以上
変更	毎日朝食を食べている人の割合＜中学2年生＞ (②)	男子 75.6% 女子 61.1%	評価時点で 県平均以上
継続	「朝食を抜くことが週に3回以上ありますか」で「はい」と回答した人の割合＜40歳以上＞ (③)	9.1%	7.0%以下
新規	肥満者(BMI25以上)の割合＜40～69歳＞ (④)	男性 29.4% 女性 22.0%	男性 28.0% 女性 20.0%
新規	低栄養傾向者(BMI20以下)の割合＜65歳以上＞ (④)	男性 14.8% 女性 37.4%	男性 12.0% 女性 35.0%
継続	「「主食」「主菜」「副菜」の3つがそろった食事は1日に何回ありますか」で「3回」「2回」と回答した人の割合 (⑤)	71.8%	80.0%
新規	「野菜料理(あえ物・酢物・煮物・サラダ等)を小皿(さわち料理の取り皿)で1日に何皿くらい食べていますか」で「5皿以上」と回答した人の割合 (⑤)	10.5%	20.0%
継続	「漬物やインスタント食品、干物、小魚等、塩分の多いものを控えるように心がけていますか」で「心がけている」と回答した人の割合 (⑤)	47.4%	70.0%

評価指標(出典)		策定時	目標
新規	家族と食事を一緒に食べる「共食」の回数 (①)	—	14回／週
変更	産地や生産者を意識して食品を選ぶ人の割合※ (⑤)	54.4%	70.0%
新規	食生活改善推進協議会による食文化や郷土料理に関する食育の機会 (⑥)	35回／年	現状維持 (35回／年)

※「ふだんの食生活の中で、地元食材をとるように心がけていますか」に「心がけている」と回答した人の割合

<出典>

- ①1歳6か月児、3歳6か月児健康診査 ※母数：健診受診者数
※令和7年度から、1歳6か月児、3歳6か月児健康診査にて調査実施予定
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査 ※対象児：小学5年生、中学2年生
- ③KDB／特定健康診査問診票
- ④四万十町国民健康保険特定健康診査(健康管理システム)
- ⑤健康づくりに関するアンケート(令和6年度)
- ⑥四万十町食生活改善推進協議会活動報告

コラム 自分の身体の状態を知ろう！～適正体重について～

ご自身の適正体重を知っていますか？BMIを参考に適正体重を維持しましょう。

子どもの肥満

将来の生活習慣病等を発症するリスクが高まるため、太りすぎ・痩せすぎに気を付けましょう。

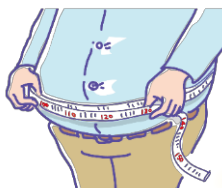
大人の肥満

生活習慣病のリスクとなる内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に注意しましょう。

高齢者の痩せ

BMI20以下の低栄養傾向に注意しましょう。

※子どもについては、肥満度という別の指標を用います。
また、メタボリックシンドロームの診断では、腹囲や血圧等、複数の指標から判定します。



BMIチェックツールはこちら→



https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html

2. 運動

評価指標(出典)		策定時	目標
新規	1日1時間以上の身体活動をしている人の割合 <40歳以上> (①)	71.7%	73.0%
変更	高知家健康パスポートアプリ四万十町独自ポイント 登録者数<18歳以上> (②)	618人 (平成30年～ 令和5年)	800人 (令和6年～ 令和10年)
変更	健康ステーションによるイベント参加者数 (③)	129人/年	150人/年
継続	運動を行っている地域の通いの場の実施か所数 (④)	35か所	43か所
継続	スポーツクラブ登録者割合<人口比> (⑤)	4.4%	4.5%

<出典>

①KDB/特定健康診査問診票

②高知家健康パスポートシステム

③健康ステーションイベント(例:講演会・健康ウォーキング・出張ステーション・INBODY祭等)

④高齢者支援課『四万十町高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画』

⑤くぼかわスポーツクラブ、大正・十和スポーツクラブ

3. こころ【自殺対策計画】

評価指標(出典)		策定時	目標
変更	「病気や障害にかかわらず、自分の健康状態をどのように感じていますか」で「おおいに健康である」「健康である」「ふつうである」と回答した人の割合 (①)	70.2%	75.0%
変更	「日頃、ストレスをどのくらい感じていますか」で「おおいに感じる」と回答した人の割合 (①)	17.6%	16.0%
変更	「日頃の悩みやストレスを感じた時、解消することができていますか」で「おおいにできている」「なんとかできている」と回答した人の割合 (①)	76.0%	80.0%
新規	「悩みやしんどい思いを相談する人や場所がありますか」で相談する場所があると回答した人の割合 (①)	80.6%	82.0%
変更	「睡眠で休養が十分にとれていますか」で「はい」と回答した人の割合 <40 歳以上> (②)	71.3%	75.0%
新規	ゲートキーパー養成講座の受講者数 (③)	146人 (令和元年～令和5年)	150人 (令和6年～令和10年)
新規	実地での啓発実施か所数 (③)	7か所/年	8か所/年
継続	自殺による死亡者数 (④)	18人 (令和元年～令和5年)	14人 (令和6年～令和10年)

<出典>

①健康づくりに関するアンケート(令和6年度)

②四万十町国民健康保険特定健診診査・後期高齢者健康診査(健康管理システム)

③健康福祉課

④人口動態

4. 健康管理

評価指標(出典)		策定時	目標
継続	特定健診受診率<40～74歳> (①)	38.3%	48.0%
継続	特定保健指導実施率<40～74歳> (②)	48.6%	59.0%
新規	若者健診受診率<30～39歳> (③)	14.4%	24.0%
新規	健診結果説明会参加率<30～74歳> (④)	-	20.0%
継続	肺がん検診の受診率<40歳以上> (⑤)	37.0%	47.0%
継続	胃がん検診の受診率<40歳以上> (⑤)	13.2%	23.0%
継続	大腸がん検診の受診率<40歳以上> (⑤)	19.5%	30.0%
継続	子宮頸がん検診の受診率<20歳以上女性> (⑤)	12.6%	31.0%
継続	乳がん検診の受診率<40歳以上女性> (⑤)	20.3%	30.0%
継続	「日頃の血圧測定についてお答えください」で「月1回未満～測定しない」と回答した人の割合<40歳以上> (③)	24.5%	20.0%
新規	成人歯科健診受診率<20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳> (⑥)	5.5%	16.0%

評価指標(出典)		策定時	目標
新規	後期高齢者歯科健診受診率<75歳以上> (⑦)	12.7%	23.0%
継続	1人平均むし歯本数<3歳6か月児> (⑧)	0.39本	0.2本
継続	1人平均むし歯本数(永久歯)<中学生> (⑨)	0.8本	0.4本
継続	「あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲みますか」で「ほぼ毎日飲む(4日/週以上)」と回答し、かつ「1日にどれくらいの量を飲みますか」で「1合/日以上」と回答した人の割合<40歳以上> (③)	24.8%	20.0%
継続	「現在たばこを習慣的に吸っていますか」で「現在、習慣的に吸っている」と回答した人の割合<40歳以上> (③)	11.8%	9.0%
継続	喫煙者のいる子育て世帯の割合<1歳6か月児の保護者> ⑩	45.0%	35.0%

<出典>

- ① 四万十町国民健康保険特定健康診査・特定保健指導実施率(月例報告)
- ② 国保データベースシステム 地域の全体像の把握 年度累計
- ③ 四万十町国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査(健康管理システム)
- ④ 若者健診・特定健診・後期高齢者健診(集団検診)
- ⑤ 地域保健報告がん検診推定受診率(法定報告)
- ⑥ 成人歯科健康診査
- ⑦ 後期高齢者歯科健康診査
- ⑧ 3歳6か月児健康診査 ※母数:健診受診者数
- ⑨ 学校歯科検診結果「しまんとの子」
- ⑩ 1歳6か月児健康診査 ※母数:健診受診者数

参考資料

1. 四万十町健康増進計画委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づく四万十町健康増進計画(以下「計画」という。)を策定し、その施策を推進するため、四万十町健康増進計画委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画に掲げる施策の推進に関すること。
- (3) その他計画の策定及び施策の推進に関し必要なこと。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱又は任命する。

- (1) 地域組織及び団体を代表する者 9人以内
- (2) 高幡圏域保健・医療機関を代表する者 3人以内
- (3) 学識経験を有する者 1人以内
- (4) 公募による者 3人以内
- (5) 関係行政機関を代表する者 4人以内
- (6) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長1人を置く。

2 委員長は、委員の互選によりこれを定め、副委員長は、委員長が指名する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、説明又は意見を聞くことができる。

4 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

1 この告示は、公布の日から施行する。

2 この告示の施行後最初に委嘱又は任命する委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、令和7年3月31日までとする。

2. 策定委員名簿

No.	氏 名	所 属	備 考
1	眞明 将	あったかふれあいセンター	地域組織及び団体を代表する者
2	都築 久美	四万十町食生活改善推進協議会	
3	芝 亮省	四万十町商工会青年部	
4	芝 瑞穂	四万十町健康づくり婦人会	
5	山脇 國子	四万十町老人クラブ連合会	
6	川上 哲男	NPO 法人くぼかわスポーツクラブ	
7	中平 良子	大正・十和スポーツクラブ	
8	濱田 有希	四万十町小中学校養護部会	
9	岡田 吏恵	くぼかわ病院看護部	高幡圏域保健・医療機関を代表する者
10	澤田 由紀子	学識経験者(医師)	学識経験を有する者
11	高橋 瑛順	公募委員	公募による者
12	山本 貴子	高知県須崎福祉保健所	関係行政機関を代表する者

第4期四万十町健康増進計画

発行年月 令和7年3月

発行 四万十町役場 健康福祉課 健康推進係
〒786-8501

高知県高岡郡四万十町琴平町16番17号

TEL 0880-22-3115

FAX 0880-22-3725

