

第4期 四万十町健康増進計画

(令和7年度～令和11年度)

● 計画の概要 ●

「第4期四万十町健康増進計画」は、本町が策定する「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3つの計画からなります。

町民のみなさんと地域や行政などのさまざまな人たちが連携・協働し、一人ひとりが心身ともにすこやかで、安心して暮らせる街づくりを目指した計画です。

● 計画の期間・推進体制 ●

本計画の期間は、令和7(2025)年度から令和11(2029)年度までの5年間です。毎年度、「四万十町健康増進計画委員会」を開催し、計画の進捗状況や分野別目標値の達成状況を確認、評価します。また、国や県の方針、社会状況の変化などにより、計画内容に変更が必要になった場合には、随時計画の見直しを行います。



基本 理念

つながる すこやか 四万十暮らし

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町づくりを目指し、健康づくり・食育・自殺対策に関するさまざまな取組を推進します。

四万十町

しまんとがわのまんなか SHIMANTO TOWN

食分野



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

推進の柱

子どもや若い世代への朝食摂取の推進

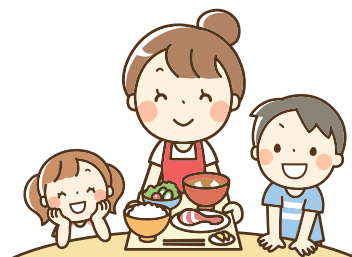
妊娠期から子育て期にある世帯を中心に、朝食をとることの大切さについて、普及・啓発を実施します。また、保育所や学校などとも連携し、食に関する正しい知識を身につけるための食育活動を実施します。

健康な体を維持する食生活の推進

バランスのとれた食生活や自らの健康状態に合った「食」を選択する力が身に付くようライフステージに応じた支援、情報提供を行います。

地元食材を活かした食の伝承と地域内交流の促進

保育所や学校、家庭での地場産品の活用などを推進します。また、家族や仲間と一緒に食事をとること（共食）の大切さについて普及・啓発を行います。



運動分野



目標

自分に合った運動を見つけ、続ける人が増える

推進の柱

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

スマートフォンアプリを活用した町独自の「あるくポイント」の推進や「しまんと健康チャレンジ」を実施し、運動の継続を支援します。また、講演会や健康イベントなどを開催し、町民が楽しみながら学び、運動を生活の中に取り入れるきっかけづくりを行います。

介護予防の普及・啓発

介護予防のための様々な取組を行っている「通いの場」において、体力測定や健康教育、健康相談を実施することで、活動の継続を支援します。また、いきいき百歳体操アドバイザーなどの専門職による効果的な運動指導や、シルバーリハビリ体操3級指導士の養成と活動支援により、地域の介護予防を推進していきます。

運動方法の共有と運動する雰囲気づくりの推進

健康運動指導士などによる運動指導を実施するとともに、効果的な運動方法の啓発を推進します。また、運動に関心な町民へ取り組みやすい体操などの普及・啓発を推進します。

地域資源を活かした、運動できる環境整備・利用促進

運動を継続できる環境づくりとして、関係機関と連携し、気軽に運動できるウォーキングコースをはじめとした環境を整備するとともに、運動できる場の啓発活動にも取り組みます。



こころ 分野



目標

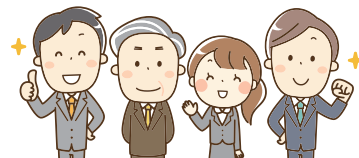
生きがいを持ち、人と人がつながることを大切にする人が増える

推進の柱

→ ストレスの緩和と解消に向けた取組の推進

広報誌や啓発グッズ・リーフレットなどを活用した、こころの健康に関する普及・啓発を推進します。また、町内事業所などと連携し、働き盛りの世代に対する啓発活動に取り組みます。

本計画では新たに、睡眠習慣や睡眠の質の改善に向けた講演会・啓発活動なども実施していきます。



→ 人と人がつながる心地良い環境づくりの推進

町民の居場所となるような場づくりを行うことで、相談しやすい環境を整備します。町民一人ひとりの状況に応じて、庁内外の関係機関と連携して、課題解決にあたります。

→ 関係機関との協働による自殺対策の推進

「こころ分野」に関わる情報交換や課題解決に向けた連携体制を築いていきます。また、ゲートキーパー養成講座を継続的に実施することで、悩んでいる人のサインに気付き、適切な支援につなげられる人材の育成を目指します。子どもたちに対しては、自分が困った時に SOS を出す方法について学ぶ取組を推進します。

健康管理 分野



目標

進んで健診を受け、自分の健康を守る人が増える

推進の柱

→ 各種健診・検診受診率、特定保健指導実施率の向上

広報誌や訪問などの機会を活用し、特定健診やがん検診を受診するように勧めていきます。受診されていない方には、個別に通知を送ることで受診を促すとともに、特定保健指導の対象となった方には、専門職が面談を行うなど、生活習慣改善に向けた取組を推進します。

→ 生活習慣病予防の推進

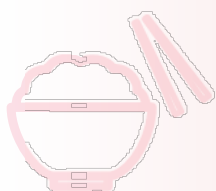
特定健診の受診結果を説明する際に、専門職による具体的な指導を実施します。また、適正な飲酒や禁煙を促すための啓発活動に取り組みます。加えて、町民全体への生活習慣病予防に関する普及・啓発も行います。



→ 歯と口の健康づくりの推進

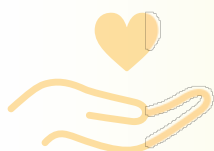
年代に応じた歯科検診の受診を勧めていきます。また、子どもに対しては、保育所・小中学校での歯科指導教室を実施するとともに、高齢者に対しては、宅老所・運動自主グループでの講話やかみかみ百歳体操、歯科指導などを実施します。

今日から始める 四万十町民の健康生活



- 朝ごはんを食べて、今日も1日、元気に活動しよう！
- 主食・主菜・副菜をそろえて、食事のバランスをとろう。
- 適正体重を維持しよう。
- 今の食事に「野菜」をもう1品追加してみよう。

- まずは取得！ やってみよう「高知家健康パスポート（アプリ） 四万十町版」
- ちょっとそこまでプラス10分！ 歩いて『あるくポイント』獲得！！
- 朝10時 家で、職場で、ラジオ体操やってみよう。
- 週に2日でOK スクワットで、貯筋してみよう。

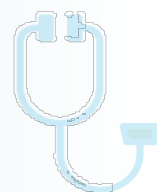


- 「睡眠の質」が最近の話題に・・・わたしの睡眠習慣はどうか？
- 自分に合ったストレス解消法を探してみよう。
- 悩んでいる時は遠慮なく相談しよう。



「四万十町 こころの相談窓口」も見てね→

- 毎年欠かさず、特定健診とがん検診を受診しよう。
- お酒の飲み過ぎに注意！ 飲酒習慣を見直してみよう。
- たばこの正しい知識を身につけて、この機会に禁煙を始めよう。
- お口の健康は日ごろの歯のお手入れから。



第4期 四万十町健康増進計画 概要版

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

