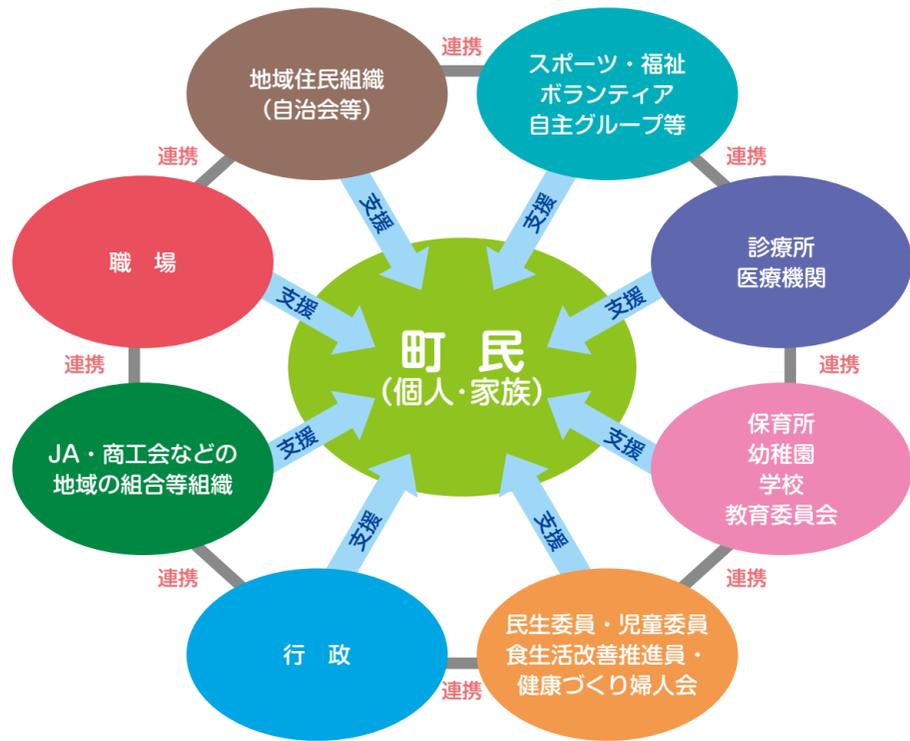


# 計画の推進体制

四万十町健康増進計画の推進に当たっては、個々の住民の健康増進を支援するため、下図に示すように様々な主体が連携して取り組みます。



# 計画の進行管理

## 『計画の進捗管理』

健康増進計画は事業期間を5年間とするものです。この計画を実現化するためには、常に事業の進捗を確認し、継続的な進行管理が必要となります。

計画の進行管理として、PDCA※の導入を行います。

今回計画(Plan)は、「四万十町健康増進計画策定委員会」が策定しましたが、計画の進捗を管理するために、実行(Do)を評価(Check)する体制が必要です。また、評価を実行に反映するための改善(Act)作業も必要となります。

## 『(仮称) 四万十町健康増進計画推進委員会』の設置

進捗管理に当たっては、本計画の策定委員会をベースに、官民一体となった計画推進組織として(仮称)四万十町健康増進計画推進委員会を設置し、事務局は健康福祉課におきます。

この組織は計画の進捗を管理するため、年度ごとに本計画に示された施策の目標や指標についてチェックし、施策の進行管理・評価・修正をもって計画を推進します。

# 数値目標と進捗評価

計画の進捗を管理するための指標を2段階で定めます。計画の最終年度である平成32年目標値を定め、次期計画に向けた評価を行います。また、目標に向けた進捗の傾向を把握する代表的な指標をモニタリング指標として設定し、毎年、計画の達成度を判断します。

## 『食』分野の評価項目と数値目標

評価項目 (★毎年評価項目)	数値目標 (5年後)		評価方法	備考
	今回現状	目標値		
<b>若い世代の食育の推進</b>				
★毎日朝食を食べる人の割合	小学生92.3%	小学生95%	全国の学校状況	・全国学力・学習状況調査より
親子への料理教室の実施回数	14回	20回	活動実績	
<b>健康な体を維持する食生活改善の推進</b>				
★毎日朝食を食べる人の割合 (全体)	90.3%	95%	アンケート・特定健診問診	
野菜の摂取回数 (1日3回以上摂る人の割合)	54.8%	60%	アンケート	
主食・主菜・副菜が1日に3回そろった食事の割合	51.8%	65%	アンケート	
塩分に気をつけている人の割合	58.9%	65%	アンケート	
カルシウムに気をつけている人の割合	67.5%	70%	アンケート	
<b>地元食材を活かした食の伝承と世代間交流</b>				
地元食材をできるだけ使う人の割合	—	70%	アンケート・学校給食センター	・毎年の評価は学校給食での地元食材の利用割合や聞き取り。・目標値：日常生活での意識度。
★郷土料理伝承教室の実施回数	7回	10回	活動実績	
<b>食育・食生活改善の情報発信</b>				
★食を通じて健康づくりをすすめるボランティア団体の認知度	39.3%	45%	アンケート	
食育に関心を持っている人の割合	59.5%	65%	アンケート	

## 『運動』分野の評価項目と数値目標

評価項目 (★毎年評価項目)	数値目標 (5年後)		評価方法	備考
	今回現状	目標値		
<b>適度な運動の習慣化の推進</b>				
30分以上運動する人の割合 (週2日以上～毎日)	36.1%	40%	アンケート	
歩いでも5分程度の距離でも車やバイクを利用する人の割合	27.3%	25%	アンケート	
職場に運動に関する健康教育の実施回数	0	5回	活動実績・聞き取り	
★日常生活で歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上している人の割合	58.8%	65%	特定健診問診	
<b>地域資源を活かした気軽に運動できる環境づくりの推進</b>				
★スポーツクラブへの加入団体・人数	67団体 955人	70団体 960人	聞き取り	・くぼかわ:38団体 676人 ・大正・十和:29団体 279人 今回:平成27年1月末現在
高齢者の運動自主グループの数	16グループ	20グループ	活動実績	
運動イベントの実施回数 (ウォーキング・ノルディックウォーク)	4回	6回	活動実績	・スポーツクラブ・健康福祉課分

## 『こころ』分野の評価項目と数値目標

評価項目 (★毎年評価項目)	数値目標 (5年後)		評価方法	備考
	今回現状	目標値		
<b>ストレス解消の推進・こころの健康の情報発信</b>				
自分を健康と思う人の割合 (大いに健康～まあまあ健康)	73.6%	75%		
不安や強いストレスを大いに感じる人の割合	家族間 10.2%	10%	アンケート	
	地域 4.6%	4%		
	職場 5.5%	5%		
★週3日以上不眠の人の割合	21.1%	18%	アンケート・特定健診問診	
ストレス解消できている人の割合 (できている～なんとかできている)	78.4%	80%		
<b>人と人がつながる心地よい環境づくり</b>				
★集いの場の数と参加人数	52ヵ所 (H26年度) (延) 16,684人	55ヵ所 (延) 17,000人	活動実績・聞き取り	・宅老所・生きがいサロン ・あんなかふれあいセンターの数 ※高齢者運動自主グループ・スポーツクラブは運動分野の数に準ずる。
<b>うつ・自殺予防対策『いのち大切・こころ健康事業』の推進</b>				
★自殺による死者数 (5年間)	33人	26人以下		平成21年～5年間の合計の20%以上減少

## 『健康管理』の評価項目と数値目標

評価項目 (★毎年評価項目)	数値目標 (5年後)		評価方法	備考
	今回現状	目標値		
<b>健康診査・がん検診の受診率向上の推進</b>				
人間ドックを含めた循環器健診を受ける人の割合	67.8%	70%	アンケート	
★肺がん検診の受診率	61.6%	65%		・前回現状値は、地域保健・健康増進事業報告(国)の数。 ・今回現状はアンケート結果。 ※受診率は、町が実施するがん検診のみを法定報告としており、職場や医療機関、人間ドック等での受診が加わることで異なる。 ・目標値：アンケート ・毎年の評価は法定報告で算出。
★胃がん検診の受診率	50.5%	55%		
★大腸がん検診の受診率	45.9%	50%	アンケート・法定報告	
★子宮がん検診の受診率	53.5%	55%		
★乳がん検診の受診率	52.3%	55%		
<b>地域で取り組む健康管理の推進</b>				
血圧を月に1回以上測る人の割合	61.7%	65%	アンケート	
かかりつけ医をもっている人の割合	70.9%	75%	アンケート	
★特定保健指導の利用率	79.0%	85%	面接指導利用実績	前回:平成21年度実績 現状:平成25年度実績(町基準対象者の面接指導率)
<b>むし歯予防の推進</b>				
歯磨き1日3回以上磨く人の割合	28.9%	36%	アンケート	
3歳児健診の虫歯罹患率	23.6%	20%	3歳児健診問診	今回:平成25年度実績 目標:平成27年度集計目標値参照
★中学生の永久歯の1人平均虫歯本数	1.7本	1本	学校保健調査	今回:平成25年度実績(養護部会) ・毎年の評価は学校保健調査
60歳代で自分の歯が24本以上ある人の割合	34.2%	50%	アンケート	
<b>適正な飲酒の推進</b>				
★飲酒頻度(ほとんど毎日)	22.3%	20%	アンケート・特定健診問診	
一日平均酒量3合以上の人の割合	13.7%	11%	アンケート	
<b>喫煙防止・受動喫煙防止の推進</b>				
男性喫煙者の割合	24.2%	20%	アンケート	
女性喫煙者の割合	5%	5%	アンケート	
受動喫煙の害を知っている人の割合	82.2%	90%	アンケート	
★受動喫煙をしている子供のいる世帯	31.2%	25%	1歳6ヵ月児健診問診	

★:モニタリング指標

# 第2期 四万十町健康増進計画

## 概要版

つながる すこやか 四万十暮らし



この計画は、健康増進法に基づき定められた国民の健康の増進の総合的な推進を図るための「基本方針」を踏まえ、四万十町の最上位計画である「四万十町総合振興計画」との整合性を図った分野別計画として、町民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画として定めるものです。

また、本計画にある「食」に関する内容は、平成17年7月に施行された食育基本法に基づく「食育推進基本計画」として位置づけ、子ども・子育て支援計画、特定健康診査等実施計画、高齢者福祉計画・介護保険事業計画、障害者計画・障害福祉計画との整合性を図りながら策定しています。

この計画の取り組みにあたっては、「健康日本21」の基本的視点を参考とし、「よさこい健康プラン21(第3期平成25年～29年度)」の趣旨を踏まえて、計画の推進を図ります。

平成27年4月  
四万十町

問合せ先 四万十町健康福祉課 電話 0880-22-3115

## 健康増進の目標

四万十町は、太平洋から県境の山岳地帯に広がり、淡路島を超える広さを持っています。いずれも、共通の特色である豊かな自然環境、食材を基礎に置き、人と人とのつながりや心の豊かさを大切にしながら、暮らしが営まれてきました。

しかしながら、林業の衰退などに伴い人口の流出、少子高齢化も進み、地域の基盤となっているコミュニティも弱体化しています。

このような状況の中で、四万十町の恵まれた地域資源を活かし、人と人が支えあい、心身ともに健やかな一人ひとりの暮らしを実現する目標として

### つながる すこやか 四万十暮らし

をスローガンに、健康増進を推進します。

## 分野別取り組み

健康増進の目標を達成するため、四万十町では第1期健康増進計画に引き続き、『食』、『運動』、『こころ』、『健康管理』の4つの分野から健康増進に取り組みます。

### ●食

栄養の摂取はとても重要な要素です。特に、高血圧や心疾患などの循環器疾患、がん等の生活習慣病を予防するためにも、日頃から適切な食生活を送ることが重要です。

四万十町は山・川・海の豊富な食材に恵まれています。これら食材を活かし、栄養面だけでなく、楽しく、規則正しい食事を摂ることで、食生活全体を大切にすることが重要です。

### ●運動

健康を維持・増進するためには、身体活動がとても重要です。適度な運動を習慣的に行うことで、生活習慣病やがんの危険因子の減少の他、ストレスの解消によってこころの健康にもつながることから、自分に合った運動を習慣として身につけていくことが重要です。

日頃から体を動かすことの意義等を啓発するとともに、誰もが気軽にできる雰囲気と、地域に合った運動を広める取り組みをすすめます。また、加齢とともに体力は低下しますが、将来介護が必要にならないためにも介護予防に向けた取り組みもすすめていきます。

### ●こころ

生活習慣病を予防する上でのストレス対策、自殺予防対策のひとつであるこころの健康への取り組みは重要です。

こころの健康を維持するためには、外に出て、人とのコミュニケーションをとり、ストレスを発散し、リフレッシュすることが効果的です。気軽にコミュニケーションがとれる場づくり（環境・活動）や、こころの健康に関する啓発活動の限り組みをすすめます。

### ●健康管理

自分自身の健康状態を知るためには、健診、がん検診等を定期的に受診することが重要です。特に、健康に自信のある青年層、壮年層の健診・がん検診に対する関心や受診率が低く、若い頃から受診する環境づくりに取り組みます。また、これら健康状態等のデータを有効に活用し、一人ひとりの健康状況にあった『食』、『運動』、『こころ』の取り組みを地域一丸となってすすめます。併せて、健康とのかかわりが大きい歯や飲酒、喫煙等の課題への取り組みをすすめます。

## 分野別目標に向けた推進の柱

### 食

#### 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

- 若い世代の食育の推進
- 健康な体を維持する食生活改善の推進
- 地元食材を活かした食の伝承と世代間交流
- 食育・食生活改善の情報発信



### こころ

#### 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

- ストレス解消の推進・こころの健康の情報発信
- 人と人がつながる心地良い環境づくり
- うつ・自殺予防対策『いのち大切・こころ健康事業』の推進



### 運動

#### 自分に合った運動を 正しい方法で続ける人が増える

- 適度な運動の習慣化の推進
- 地域資源を活かした気軽に運動できる環境づくりの推進



### 健康管理

#### 進んで健診を受け 自分の健康を守る人が増える

- 健康診査・がん検診の受診率向上
- 地域で取り組む健康管理の推進
- むし歯予防の推進
- 適正な飲酒の推進
- 喫煙防止・受動喫煙防止の推進

