



# 第3期四万十町健康増進計画（案）概要

## 第1章

### 【計画策定】

この計画は、「四万十町総合振興計画」の分野別計画で、町民の食や運動などに関する、健康づくりを推進するための計画です。

平成22年度に第1期、平成27年度に第2期が策定され、第3期は令和2年～6年度となっています。

この計画は、「食」の分野に「食育推進計画」を、「こころ」の分野に「自殺対策計画」を包含しています。

- 計画の概要・・・P1
- 計画の位置づけ・・・P1
- 計画の期間・・・P6
- 計画の策定体制・・・P6

## 第2章

### 【現状と課題】

評価指標は、朝食の摂取率や健診の受診率など悪化した項目が多くありましたが、アンケートによると、歯の健康や受動喫煙の認知度など改善した項目もありました。

各団体へのヒアリングでは人材不足や、健康づくりの取り組みに対する男性の参加が少ないという課題も見えてきました。

- 人口 死亡原因 平均寿命・・・P7
- 医療 介護 特定健診の状況・・・P12
- 子ども 運動できる環境・・・P17
- アンケート ヒアリング・・・P24
- 現状と課題・・・P28

## 第3章

### 基本理念

## つながる すこやか 四万十暮らし

### 【4つの分野】

**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

**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

**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

**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

食



運動



こころ



健康管理



## 第4章

### 【現状をふまえた具体的な取り組み】

食・・・P35

運動・・・P38

こころ・・・P40

健康管理・・・P42