



第 3 期四万十町健康増進計画

(令和 2 年度～令和 6 年度)

四万十町は、豊かな自然環境とその食材を基礎に置き、人と人とのつながりや心の豊かさを大切にしながら、その暮らしが営まれてきましたが、産業の衰退に伴い人口の流出や、少子高齢化が進んでいます。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、心身ともに健やかな一人ひとりの暮らしを実現できるよう、町民の皆さん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を策定しました。

「つながる すこやか 四万十暮らし」を基本理念とし、「食」「運動」「こころ」「健康管理」の4つの分野から町民の健康づくりを計画的に行っていきます。

また、本計画では、食育推進基本計画を「食」、自殺対策計画を「こころ」の分野に包含した計画となっています。



つながる すこやか 四万十暮らし





食の分野別目標

～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～

規則正しい食生活や適正な栄養バランスを身につけることは、肥満や生活習慣病の予防につながります。将来の自分が健康であるために、食生活は非常に重要であるとともに、家庭内の食習慣は子どもの成長に影響を及ぼします。

規則正しい食生活と適切な栄養摂取に加えて、本町の豊富な地元食材を活かし、食から感じる季節や、家族との楽しい食事の時間など、食生活全体を大切に作る取り組みを推進します。

食の目標推進の柱



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

食の取り組みに関する評価指標	対象	現状	目標 令和6年度	評価方法
・毎日朝食を食べている人の割合	小学生	86.7%	90.0%	全国学力学習状況調査
	中学生	79.4%	85.0%	
・放課後子ども教室の食育学習	小学生	4か所	10か所	生涯学習課
・人と比較して食べる速度が速い人の割合	40歳以上	26.4%	現状以下	国保特定健診・後期高齢者健診問診
・就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の割合		19.8%	現状以下	
・朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合		4.5%	現状以下	
・「主食」「主菜」「副菜」の3つがそろった食事が1日に2回以上ある人の割合		77.6%	80%	国保特定健診・後期高齢者健診問診 追加項目(集団健診)
・減塩を心がけている人の割合		58.3%	70%	
・四万十町の郷土料理について知っている人の割合		—	60%	
・「食育」という言葉やその意味を知っている人の割合		57.4%	70%	
・地元食材をとるように心がけている人の割合		30.4% (小中学生)	70%	



運動の分野別目標

～自分に合った運動を 正しい方法で 続ける人が増える～

継続的な運動と身体活動は、健康づくりに欠かせないものです。日頃から体を動かすことの大切さを啓発するとともに、誰もが気軽にできる運動環境の推進や介護予防に向けた取り組みを行っていきます。

また、一人一人の生活環境、身体状況によって適切な運動は違ってくるため、それぞれが自分に合った運動を継続していけるよう取り組みの支援を行います。

運動の目標推進の柱



- ① 自分に合った運動を習慣化する
- ② 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
- ③ 地域資源を活かした気軽に運動できる環境を推進する

運動の取り組みに関する評価指標	対象	現状	目標 令和6年度	評価方法
・高知家健康パスポート I の取得者	20歳以上	733人	1,250人 (+100人/年)	高知県健康対策課
・健康ステーション会員数		227人	500人 (+50人/年)	健康福祉課
・健康ステーション設置数		3か所 ^{※1}	9か所	
・健康イベント数		9回 ^{※2}	9回	
・ウォーキングコース数		3コース ^{※3}	6コース	
・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	1社	6社 (+1社/年)	高知県ワークライフバランス推進企業認証制度
・シルバーリハビリ体操3級指導士	女性	28人	64人	四万十町地域包括支援センター
	男性	2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)		34か所	50か所	
・スポーツクラブの登録者割合(人口比)		4.4% (750人)	現状維持	くぼかわスポーツクラブ
・ノルディックウォーク会員数		11人	+2人/年	大正・十和スポーツクラブ実績

※1健康ステーション：本庁健康福祉課、大正地域振興局、十和地域振興局 の3か所

※2健康イベント：米コメ、産業祭、ぐるトレ、ノルディック、桜マラソン、四万十川マラソン、スポレク、十和トレイル、松葉川トレイル の9回

※3ウォーキングコース：下道、下津井、松葉川温泉 の3コース



こころの分野別目標

～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～

社会情勢の変化が激しく、人間関係が希薄化している現代では、子どもから大人まで様々なストレスを受けながら生活しており、こころの健康への取り組みは重要です。

こころの健康を推進するためには、個人のストレス発散だけでなく、人とのコミュニケーションをとり、リフレッシュする環境・活動づくりや、こころの健康に関する啓発活動の取り組みが必要です。



こころの目標推進の柱

- 👉 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
- 👉 人と人がつながる心地良い環境づくりを推進する
- 👉 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

こころの取り組みに関する評価指標	対象	現状	目標 令和6年度	評価方法
・自分の健康状態を健康と感じている人の割合	40歳以上	73.0%	75%	国保特定健診・後期高齢者健診問診 追加項目 (集団健診)
・日頃、ストレスをおおいに感じている人の割合		18.0%	現状以下	
・日頃の悩みやストレスを解消できている人の割合		79.6%	80%	
・こころの健康に関する相談窓口を知っている人の割合		—	50%	
・睡眠で休養が十分にとれている人の割合	40-74歳	70.7%	75%	国保特定健診問診
・自殺による死亡者数		30人	24人以下	人口動態



健康管理の分野別目標

～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・増進する上では、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。特に、健康に自信のある青年期、壮年期が健診を受けられるよう環境づくりを進めます。また、健診事業だけでなく、関連する「食」「運動」「こころ」の分野とも一体的に取り組みを進めます。さらに、ここでは、歯や飲酒、喫煙等の課題についても取り組みを進めます。

健康管理の目標推進の柱



- 生活習慣病を予防する
- 歯と口の健康を推進する
- 適正な飲酒を推進する
- 禁煙・受動喫煙防止の環境づくりを推進する

健康管理の取り組みに関する評価指標	対象	現状	目標 令和6年度	評価方法
・特定健診受診率	40-74歳	37.3%	60%	国保特定健診・特定保健指導実施率
・特定保健指導実施率		25.0%	60%	
・肺がん検診の受診率	40歳以上	47.4%	65%	地域保健報告がん検診推計受診率
・胃がん検診の受診率		12.7%	55%	
・大腸がん検診の受診率		18.9%	50%	
・子宮頸がん検診の受診率	20歳以上女性	31.2%	55%	
・乳がん検診の受診率	40歳以上女性	26.9%	55%	
・日頃の血圧測定が月一回未満の人の割合	40歳以上	37.3%	現状以下	国保特定健診・後期高齢者健診問診
・歯磨きのときに歯ぐきから出血がある人の割合		19.3%	現状以下	
・週4日以上かつ1日1合以上飲酒する人の割合		23.1%	現状以下	
・習慣的にたばこを吸っている人の割合		10.7%	現状以下	
・1人平均むし歯本数	3歳6か月児	1.0本	現状以下	3歳6か月児健診問診
	中学生	0.9本	現状以下	学校歯科健診結果
・習慣的にたばこを吸っている妊婦の割合	妊婦	4.0%	現状以下	妊婦アンケート
・喫煙者のいる子育て世帯の割合	保護者	45.7%	現状以下	1歳6か月児健診問診