

自分に合った健康づくりを続けていくことはもちろん、家庭や地域、学校、職場、医療機関、関係機関や団体、行政が力を合わせて、個人や地域の健康づくりを支援していきます。

笑顔未来へつなぐ 健康なまち「しまんと」

【ヘルスプロモーションのイメージ図】



四万十市健康増進計画

-第4期-



令和8年度～令和18年度

市民のみなさんが、生涯を通じて健やかに、心豊かに、安心して暮らせるまちをめざし、四万十市健康増進計画を策定しました。

どの年代でも、様々なライフスタイルにおいても、健康づくりが無理なく続けられる環境づくり、楽しく自然に健康になれる取り組みなど市民とともに、地域・職場、関係団体、関係機関、行政が一丸となって進めていきます。

主な数値目標

項目	現状値 (令和6年度)	令和18年度	
●朝食を毎日食べる人の割合の増加	75.7%	85%以上	
●週2日以上運動習慣のある人の割合の増加	男性	60%以上	
	女性		
●特定健康診査受診率の向上(国民健康保険加入者)	42.0%	60%以上	
●各種がん検診受診率の向上	肺がん	4.1%	10%以上
	胃がん	11.9%	20%以上
	大腸がん	35.9%	45%以上
	子宮頸がん	11.5%	20%以上
	乳がん	16.6%	25%以上
●歯科健診受診率(成人)の向上	7.1%	15%以上	
●喫煙する人の割合の減少	男性	29.0%	20%以下
	女性	9.6%	3.5%以下
	妊婦	3.3%	0%
●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	男性	44.3%	35%以下
	女性	71.0%	60%以下
●週1回以上外出している人の割合の増加(65歳以上)	92.1% ※	100%	
●悩んだ時に相談できる相手がいる人の割合の増加	74.0%	85%以上	
●健康に関する情報を取得する人の割合の増加	88.1%	95%以上	

※令和4年度実績

重点目標(3つの柱)

- 生涯を通じた健康づくりの推進
- 生活習慣病の発症と重症化の予防
- 心身の健康を支える地域環境づくり



計画では、3つの重点目標を柱として取組を進めていきます。

関連情報

健康について



健診・がん検診案内



こころの相談窓口



四万十市健康増進計画 第4期 概要版

(お問い合わせ先) 四万十市健康推進課

TEL : 0880-34-1115

E-mail : zousin@city.shimanto.lg.jp

発行 : 四万十市 【令和8(2026)年3月】

次のページには、それぞれの項目について健康づくりのポイントを紹介しています! 自分にできそうなことから始めてみませんか。



ライフコースで考える健康づくり

こどもの頃からの生活習慣は、生涯の健康につながります。ここでは、一人ひとりに心がけてほしい健康づくりを紹介しています。自分や家族の健康のために、できることから取り組んでみましょう。

重点目標 1 生涯を通じた健康づくりの推進

栄養・食生活

- 【取組目標】
- ・食への知識と選択力を身につける
 - ・健全な食生活を実践する力を育む

子ども (0~17歳)	働き世代 (18~64歳)	高齢者 (65歳~)
毎日、朝食を食べます		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとります		
野菜一皿分(70g)をプラスし、1日350gの野菜摂取を意識します		
減塩-2gを意識します		

市の主な取組

- 食育の推進 ●望ましい食習慣の形成 ●食を育む環境づくり

身体活動・運動

- 【取組目標】
- ・自分に合った運動習慣を身につける

日常生活の中で積極的に身体を動かします		
親子のふれあい遊びや身体を動かす楽しさを体験します		
自分が続けられる運動や活動を見つけます		
ともに運動を行う仲間を見つけます		

市の主な取組

- 身体活動量増加の推進 ●全世代における運動機会の提供 ●環境整備

歯・口腔・喫煙

- 【取組目標】
- ・むし歯や歯周病を予防し、しっかり噛める力を維持する人を増やす
 - ・喫煙による健康への影響を正しく理解する
 - ・受動喫煙の害を知る

毎食後歯をみがきます		
かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科健診を受けます		
フッ化物配合の歯みがき粉などを上手に利用します		
喫煙と受動喫煙が及ぼす健康への影響について知ること努めます		
(妊産婦・20歳未満) ぜったいに、喫煙しません / 喫煙させないようにします		
(喫煙者) 周囲へ配慮し、受動喫煙の害を与えないようにします		

市の主な取組

- こどものむし歯予防 ●高齢者の歯と口の健康 ●要配慮者への歯科保健の推進 ●歯周病予防の啓発 ●歯科健診の受診勧奨 ●妊産婦や20歳未満の人の喫煙防止の推進 ●喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響や禁煙支援についての周知・啓発

飲酒

- 【取組目標】
- ・適正飲酒量を守り、休肝日をつくる

アルコールが身体に及ぼす影響について知ること努めます		
アルコールの適量や正しい飲み方について知ります		
休肝日を週2日つくります		

市の主な取組

- 飲酒と健康に関する正しい知識の普及 ●妊産婦や20歳未満の人への飲酒防止の推進 ●アルコールに関する相談支援の推進

女性の健康も大切にします

女性は、男性と同様の健康問題や病気もありますが、妊娠・出産、閉経など、女性ホルモンやライフステージにおける健康問題を抱えることもあるため、女性の健康づくりについても支援をしていきます。

重点目標 2 生活習慣病の発症予防と重症化

健診(検診)受診と重症化の予防

- 【取組目標】
- ・各種健診(検診)の受診率を上げる
 - ・生活習慣病・がんの早期発見、早期治療
 - ・自分の健康に関心をもつ

子ども (0~17歳)	働き世代 (18~64歳)	高齢者 (65歳~)
	適切な病院受診と服薬管理を行います	
	健診の情報や健康管理の知識を得ます	
	1年に1回の健康診査やがん検診を受けます	
	妊産婦健診、乳幼児健診、予防接種を必ず受けます	

市の主な取組

- 親と子の健康支援 ●健診(検診)受診率向上 ●生活習慣病・がんの発症予防・重症化予防 ●健康づくりを支える環境整備・健康づくり活動の推進

フレイル予防(介護予防)

- 【取組目標】
- ・フレイル対策による生活機能の維持・向上
 - ・自分に合った方法で仲間づくりや社会参加ができる

歩行や自転車での移動、階段の利用等、日常生活で身体を動かす機会を増やします		
集まりや交流できる機会を見つけて積極的に参加します		
地域の行事やイベントの手伝いなどに協力します		

市の主な取組

- フレイル予防の推進 ●認知症予防の啓発

重点目標 3 心身の健康を支える地域環境づくり

こころの健康の維持及び向上

- 【取組目標】
- ・悩みを一人で抱え込まず、誰もが気軽に相談できるまちづくり

子ども (0~17歳)	働き世代 (18~64歳)	高齢者 (65歳~)
規則正しい生活リズムを身につけます	規則正しい生活リズムの維持に努めます	
質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとります		
自分に合ったストレス解消法を見つけます		
不安や悩みを抱え込まず、積極的に周囲に相談します		

市の主な取組

- こころの健康・休養に関する正しい知識の普及・啓発と相談窓口の周知 ●ゲートキーパーの拡大と対応力の確保・向上 ●関係機関の連携強化

自然に健康になれる環境づくり

- 【取組目標】
- ・自分に合った方法で健康づくりの正しい情報を取得し、楽しく健康づくりを実践できる

健康に関する情報を自分に合った方法で取得します		
健康づくりに関するイベント等に積極的に参加します		
声をかけ合って家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みます		
手軽にできる体重・血圧測定などから、健康管理を実践します		

市の主な取組

- 健康づくりに関する知識の普及・啓発 ●誰もが参加しやすいイベントの開催 ●活動場所の周知と情報提供