

# 四万十市健康増進計画（第2期）



平成27年3月



## はじめに



近年、少子高齢化や核家族化など私たちを取り巻く環境は大きく変化し、健康や食に関する価値観も多様化しています。また、生活が豊かになり平均寿命が延びる一方で、食生活の変化や運動不足、ストレスなどによる生活習慣病の増加や生活リズムの乱れなど、様々な健康問題が指摘されています。

このことから、市民の健康づくりと疾病予防対策は重要な課題であり、市民一人ひとりが、自分の健康は自分で守るという意識を持ち、生涯、健やかで心豊かに過ごせる健康寿命の延伸を目指した取り組みが必要となっています。

そのためには、乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージにおいて、自ら取り組みことができる具体的な目標を設定し、その実現に向けそれぞれが連携して、社会全体として個人の主体的な健康づくりを支援していくことが求められています。

本市におきましては、平成 22 年 3 月に「四万十市健康増進計画」を策定し、市民の皆様の健康増進のための取り組みを行ってきました。本計画は第 2 期計画として、前計画の成果と課題を踏まえ、新たな健康課題を考慮し、「笑顔で伸ばそう健康寿命～みず・めし・うん・うん～」の基本理念のもと、家庭・地域・行政が力を合わせて、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを目指していくためのものです。また、計画の中では、自分や家庭で取り組む目標として「四万十市健康の秘訣 12 か条」を位置づけ、市民の皆様が普段の生活の中で意識して取り組んでいける項目を設定しています。

子どもから高齢者まで誰もが、心身ともに健やかで心豊かに生活を送ることができるよう、市民の力、地域の力、そして各方面の関係者の方々を合わせて、積極的に健康づくりを推進してまいりますので、市民の皆様の一層のご協力とご理解をお願いいたします。

最後に、本計画の作成にご尽力いただきました策定委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご回答くださいました市民の皆様や関係者の方々に心から感謝を申し上げます。

平成 27 年 3 月

四万十市長

中平正宏

# も く じ

第1章 計画策定にあたって.....	1
第1節 計画の趣旨.....	1
第2節 法的根拠.....	2
第3節 他計画との関係性.....	3
第4節 計画期間.....	4
第5節 計画策定体制.....	4
第2章 計画の基本的な考え方.....	5
第1節 計画策定の視点.....	5
第2節 基本理念.....	9
第3節 スローガン.....	9
第3章 四万十市の現状と課題.....	11
第1節 四万十市の現状.....	11
第2節 国保医療費統計.....	17
第3節 特定健康診査の状況.....	19
第4節 がん検診の受診状況.....	22
第5節 介護の状況.....	23
第6節 分野別の現状.....	26
第7節 数値目標の評価.....	45
第8節 四万十市の健康課題.....	47
第4章 推進分野別の取り組み.....	49
第1節 たべる.....	49
第2節 うごく.....	52
第3節 いやす.....	55
第4節 ふせぐ.....	58
第5節 数値目標一覧.....	61
第6節 ライフステージごとの取り組み.....	64

第5章 推進体制の構築 .....	66
第1節 庁内連携体制の充実 .....	66
第2節 関連団体・住民組織との連携 .....	66
第3節 広報体制の充実 .....	66
第4節 計画の検証・評価 .....	66
第6章 参考資料 .....	67
第1節 四万十市健康増進計画策定委員会条例 .....	67
第2節 計画策定の流れ .....	68
第3節 策定委員名簿 .....	69

# 第1章 計画策定にあたって

## 第1節 計画の趣旨

近年、生活環境の著しい変化や急速な高齢化に伴って、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。その結果、寝たきりや要介護状態、要医療状態となり、介護や医療にかかる費用が増大しています。

このような背景のなかで、国は「健康日本21」及び「食育推進基本計画」による国民全体の健康増進に向けた方向性を打ち立て、健康寿命の延伸とQOLの向上等をめざして一次予防に重点を置いた健康づくり運動を展開してきました。平成24年度には、「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」）を公表しています。

少子高齢化が進むなかで、市民の一人ひとりが心身ともに健康で充実した生活を送り、活力ある社会と心豊かな長寿社会の確立がますます重要となっており、従来にも増して生活習慣の改善及び健康増進を図り、疾病の発症を予防する「一次予防」を重点とした取り組みを、個人及び社会全体で推進していくことが求められています。

本市においても、これまでに様々な保健事業を通じて、健康の保持増進に取り組んできました。今後も、「健康日本21（第2次）」及び県が策定している「よさこい健康プラン21」の方向性を踏まえたうえで、住民の健康の保持増進に向けて総合的に取り組みを推進するため、平成22年度に策定した「四万十市健康増進計画」を見直すとともに、生活習慣病の一次予防と健康寿命の延伸のための指針として「四万十市健康増進計画（第2期）」を策定しました。

## 第2節 法的根拠

健康増進計画は、平成 15 年 5 月に施行された健康増進法の第 8 条第 2 項により、市町村に健康増進計画策定が努力義務として位置づけられています。

食育推進基本計画は、平成 17 年 7 月に施行された食育基本法の第 18 条第 1 項により、市町村に市町村食育推進計画が努力義務として位置づけられています。

### <健康増進法第 8 条第 2 項（抜粋）>

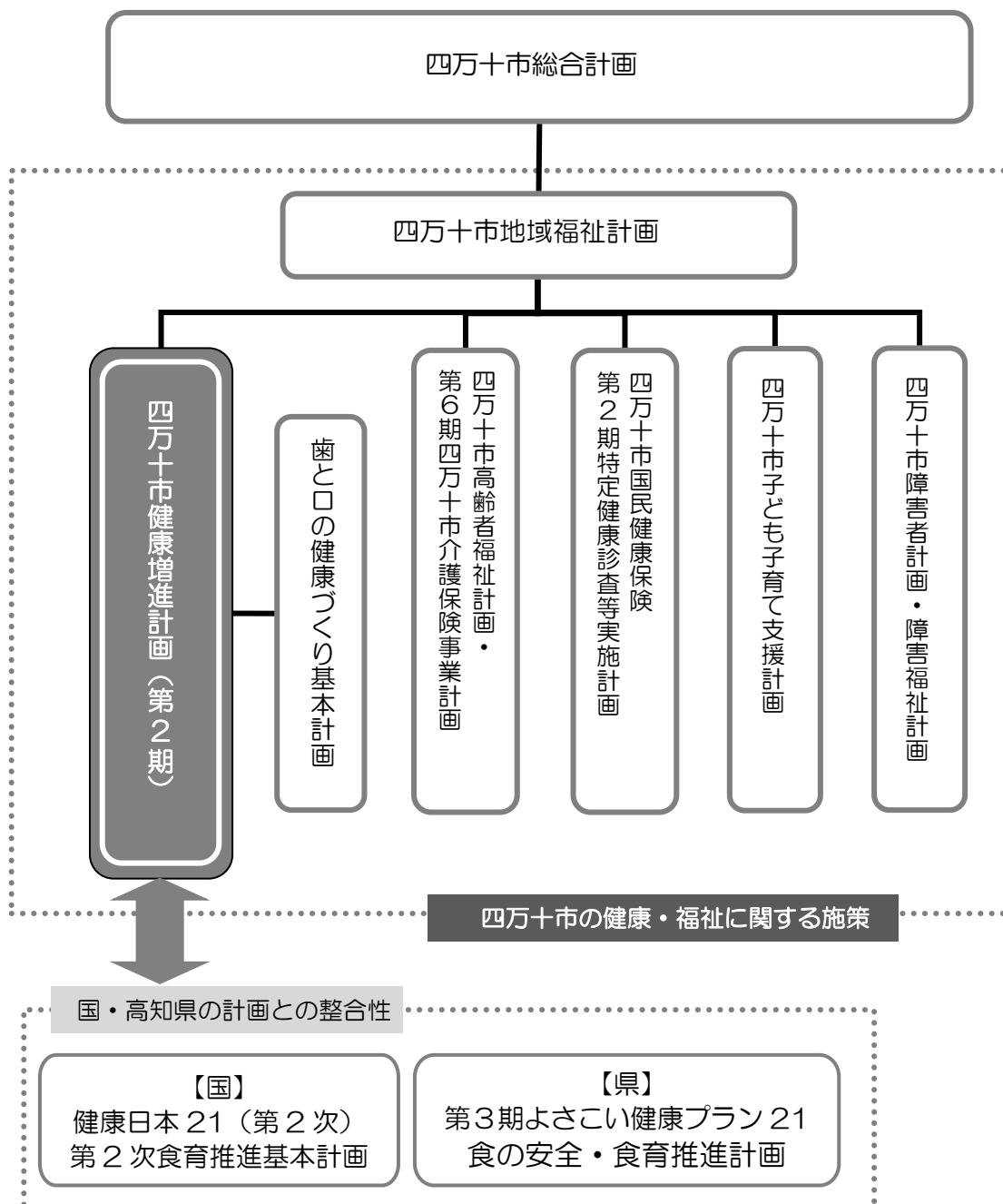
市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

### <食育基本法第 18 条第 1 項（抜粋）>

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

### 第3節 他計画との関係性

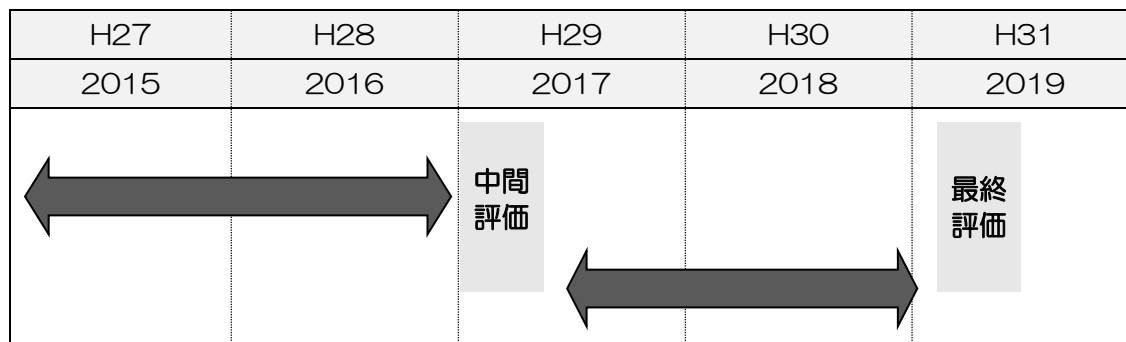
本計画は住民の健康の保持増進のための総合的な計画となるため、四万十市総合計画をはじめとする様々な分野の行政計画及び国、県における健康増進計画・食育推進（基本）計画との整合性を図りつつ策定しました。





## 第4節 計画期間

本計画の期間は、平成27年度（2015年）から平成31年度（2019年）の5年間とし、平成29年度（2017年）に中間評価及び見直しを行うこととします。



## 第5節 計画策定体制

### 1. 計画の協議「四万十市健康増進計画策定委員会」

本計画を策定するにあたって、医療機関関係者、教育機関関係者等により構成される「四万十市健康増進計画策定委員会」を設置し、四万十市の実情に合わせた市民の健康増進計画の策定を目的として協議を行いました。

### 2. アンケート調査の実施

「健康づくり」、「食育」に対する市民の意見を広く収集し、「四万十市健康増進計画」を策定する基礎資料として活用するため、アンケート調査を実施しました。

種類	対象者	配布方法	発送・配布件数	回収件数 (回収率)
一般	20歳～74歳の市民	郵送	2,000件	1,121件 (56.1%)
児童・生徒	市内の小学5年生 及び中学2年生	学校より 配布	549件	490件 (89.3%)
幼児	市内の保育所に通う 3歳・5歳児の保護者	保育所より 配布	479件	355件 (74.1%)

## 第2章 計画の基本的な考え方

### 第1節 計画策定の視点

本計画は、「ヘルスプロモーション」の概念のもと推進します。

“健康”とは本来一人ひとりが主体的に取り組むものですが、個人の取り組みだけではなく、家族や友人、地域住民などと協力したり、健康づくりのための環境を整備することで健康増進やQOLの向上につながっていきます。

【ヘルスプロモーション概念図】



<ヘルスプロモーションとは>

「人々の健康を保持・増進するためには、個人の努力だけでなく、あらゆる分野の政策に健康という観点を取り入れること、健康を支える環境を整備すること、健康政策の意思決定に住民が参画することなどが必要である。」という考え方で、これは、世界保健機構（WHO）が提唱しているものです。

## 1. ライフステージの設定

本計画では、「乳幼児期」「学齢期」「青年・壮年期」「中年期」「高齢期」の5つのライフステージを設定し、各年代における重点目標を設定しています。

### 乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は、健康なところと体の土台が形成され、生活リズムも確立される重要な時期です。

特に親や家族内での育て方が子どもの生活習慣や心の発達に大きく影響してくるため、親自身が正しい知識と愛情をもって子どもに接するとともに、健康的に安心して子育てを行えるよう、家族や地域・行政などのサポートも重要となります。

また、妊娠時の生活習慣が胎児に与える影響は大きく、妊婦への指導もあわせて必要となります。

### 学齢期（6～17歳）

学齢期は、体力・運動能力が急速に高まっていく時期です。生活範囲が家庭中心から学校や外に広がり、家族以外から受ける影響も徐々に大きくなってきます。

以後の生活習慣の土台となる時期であるため、この時期に生涯を通じて健康に過ごすための健全な生活習慣を身につけられるよう、家庭だけでなく学校や地域が連携した取り組みが大切です。

また、成長過程における変化も大きく、不安や悩みなどが多くなるため精神的に不安定な年代でもあります。

命の大切さや、飲酒、喫煙、性についての正しい知識を得ることが重要であるとともに、こころのサポートも必要となります。

### **青年・壮年期（18～39歳）**

青年・壮年期は、身体的成長がほぼ完了するとともに、就職、結婚や出産など人生の転換期が重なり、生活環境に大きな変化がでてきます。

また、この頃からの生活習慣は、今後の生活習慣病等の疾病の発症に大きくかかわってくる一方で、仕事や育児などによる忙しさやストレスも多く、健康管理が疎かになりやすい時期といえます。

この時期は、自己の健康意識をあげることが重要であるとともに、家族や職域、地域のサポートが特に大切となります。

### **中年期（40～64歳）**

中年期は、体力的な衰えが現れる時期であり、健康面でも疾病の予防・早期発見のターニングポイントとなる時期で、健康についての関心が高まります。

社会では中心的な役割を担い、大きな責任を抱えるなかで生じるストレスへの対応やこれまでの健康課題を踏まえ、生活習慣を見直せるよう取り組みが必要となります。

青年・壮年期に引き続き、個人個人の健康管理能力や家族や職域など周囲のサポートが求められます。

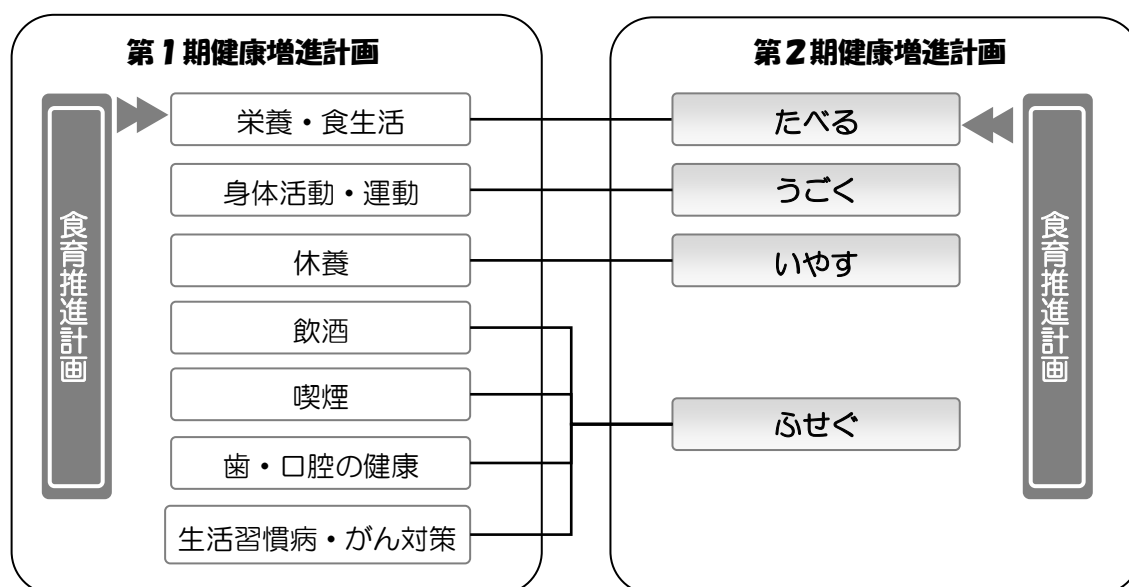
### **高齢期（65歳以上）**

高齢期は、加齢に伴う身体的機能の低下等により、将来への不安が高まる時期です。自身の退職や子どもの自立等によって、主な活動の場が会社や地域から家庭に移行してきます。生活環境の変化がある中で、周囲との交流や、地域活動への参加を心がけることがこころの健康にもつながります。体調にあわせて、無理のない健康づくりを行い、自分らしい生活を継続できる取り組みを推進することが重要です。

## 2. 分野の設定

第1期計画では、7つの分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康、生活習慣病・がん対策）で設定していましたが、市民により分かりやすく周知するため、4つの分野（たべる、うごく、いやす、ふせぐ）に改めました。

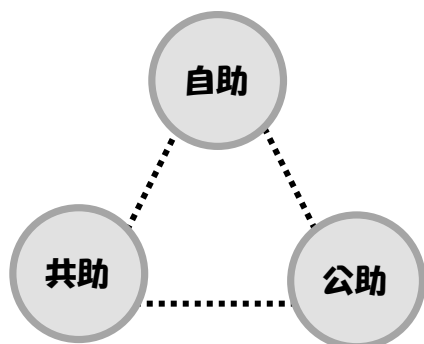
また、健康の維持・増進と「食」は密接な関係があることから、本計画の「たべる」に食育推進計画を包含し、一体的に推進していくこととします。



## 3. 取り組みの視点

ライフステージ別の健康づくりを計画的に推進するために、次の3つの視点から重点目標の設定を行いました。

### <本計画の3つの視点>



**自助**：自分や家庭で取り組む

**共助**：仲間・地域で取り組む

**公助**：行政による支援

## 第2節 基本理念

健康づくりを行うにあたっては、前計画の取り組みを切れ目なく継続的に取り組んでいくことが重要であり、長期的な視点が必要となります。

そのため、「四万十市総合計画」の基本目標のひとつである、「健やかで笑顔のある支えあいのまちづくり」に基づき基本理念を策定し、それを実現するためのスローガン及び重点目標を設定しました。

### ～ 基本理念 ～

笑顔で伸ばそう健康寿命  
～みず・めし・うん・うん～

## 第3節 スローガン

市民が主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう、各分野に目標を設定しました。

### <たべる> おいしく楽しく食べて、元氣なからだをつくろう

規則正しい食生活、バランスのとれた食事は肥満や生活習慣病の予防にもつながります。また、食事を楽しむことが健全な食生活につながるよう取り組みを推進していきます。

### <うごく> 運動習慣を身につけよう

生活習慣病リスクが高いメタボリックシンドロームの予防・改善やストレスの発散など体を動かすことは健康に様々な良い影響を与えます。

しかし、一人ひとりの生活環境や身体状況によって、運動のできる範囲は異なります。そのため、一人ひとりの状況に合わせた運動ができるよう取り組みを推進していきます。

### <いやす> ストレスと上手に付き合い、笑顔をふやそう

現代社会では子どもから大人まで広い年代で様々なストレス要因にさらされています。ストレスはこころの健康に悪影響を及ぼす一因であり、一人ひとりがストレスの軽減・解消や十分な休養を心がける必要があります。

また、ストレスは周囲の環境からくる場合も多く、個々が周りの人に思いやりや感謝の気持ちを持ち、穏やかに過ごすことが心の安定につながります。

一人ひとりが自分の状況にあったストレス解消法がみつけれられるよう取り組みを推進していきます。

## <ふせぐ> 自分のからだを知り、生活習慣を見つめなおそう

自分の健康を守るためには、自分の健康状態を知り、正しい知識を身に付けることが大切となってきます。

多量飲酒・喫煙が健康に与える被害やリスクについて、だれもが正しい知識をもち、節度ある飲酒につながるよう取り組みを推進します。たばこは、健康に与える被害やリスクも高く、生活習慣病リスクの悪化と関係の深い要因のひとつです。吸わない人や禁煙者が増えるような取り組み、受動喫煙の防止に向けた取り組みを推進します。

口腔機能を保つことは、「おいしく食べる」「楽しく話す」などの生活の質の向上につながります。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるよう、周知啓発に取り組みます。

自分自身や家族の健康のためにも予防・早期発見の大切さを一人ひとりが見つめなおし、健康づくりに取り組めるよう意識づくりと環境づくりを行います。

### ひとくち健康コラム①

みず・めし・うん・うんってなに？



『みず・めし・うん・うん』とは、毎日の体調を整えるための4つのポイントとなります。

みず：血液のめぐりを良くする水分摂取

めし：身体をつくる栄養

うん：健康のパロメーターである排便

うん：筋肉をつくる運動

毎日の生活の中で水分(みず)・食事(めし)・排便(うん)・運動(うん)の4つを意識し普段の体調を整えることが健康を保つ秘訣になります。

この『みず・めし・うん・うん』は継続することが重要です。日常生活の中で無理せず出来そうなことを取り組みましょう。

### 第3章 四万十市の現状と課題

#### 第1節 四万十市の現状

##### 1. 人口の推移について

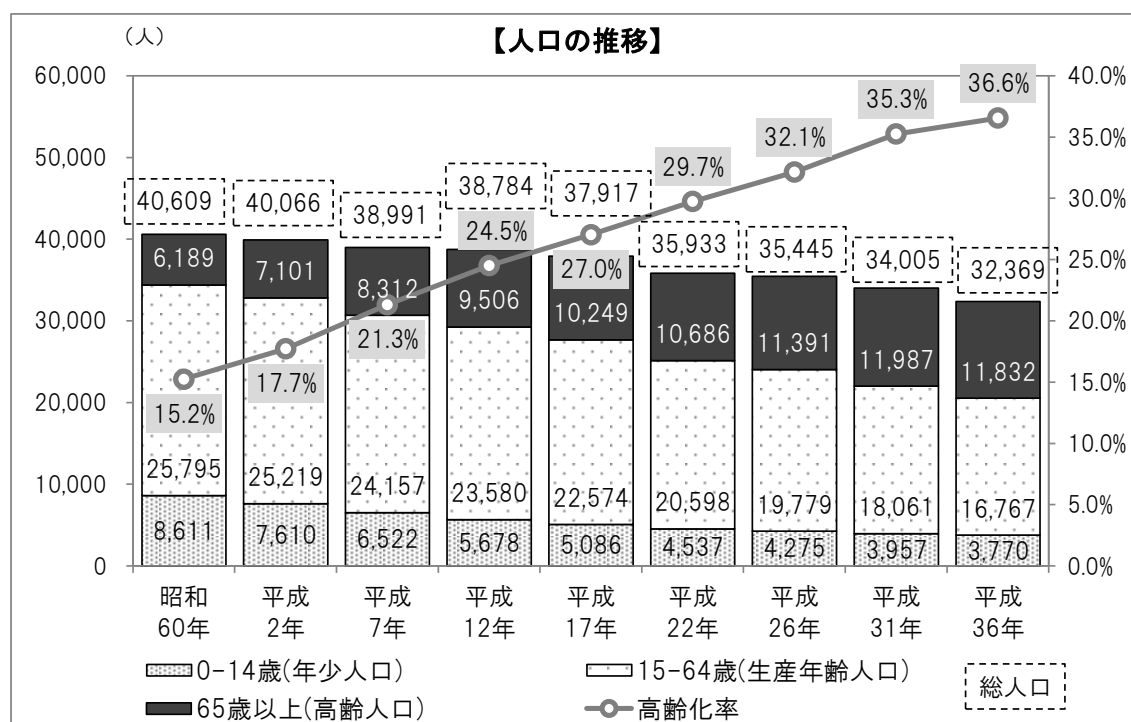
昭和 60 年以降の人口の推移をみると、総人口は年々減少傾向にあります。

また、「0～14 歳（年少人口）」が減少傾向であるのに反して、「65 歳以上（高齢人口）」は増加を続けており、少子高齢化が進行していることがわかります。

総人口の減少と高齢人口の増加に伴って、高齢化率（65 歳以上の人口が占める割合）も上昇を続け、平成 26 年には 32.1%と約 3 人に 1 人が高齢者となっています。

平成 21 年から平成 25 年までの住民基本台帳（9 月末日時点）を用いて、コーホート変化率法によって人口の将来推計を行うと、総人口は年々減少傾向にあり、本計画の終了年度である平成 31 年には 34,005 人になると見込まれます。

また、高齢化率は今後も上昇を続け、平成 31 年度には 35%を超えるとともに、年少人口は年々減少し、少子高齢化がさらに進行する見込みとなっています。



参考：平成 22 年までは国勢調査、平成 26 年は住民基本台帳（9 月末日時点）  
 ※総人口は年齢不詳人口を含むため、年代別の合計と合致しないことがあります。

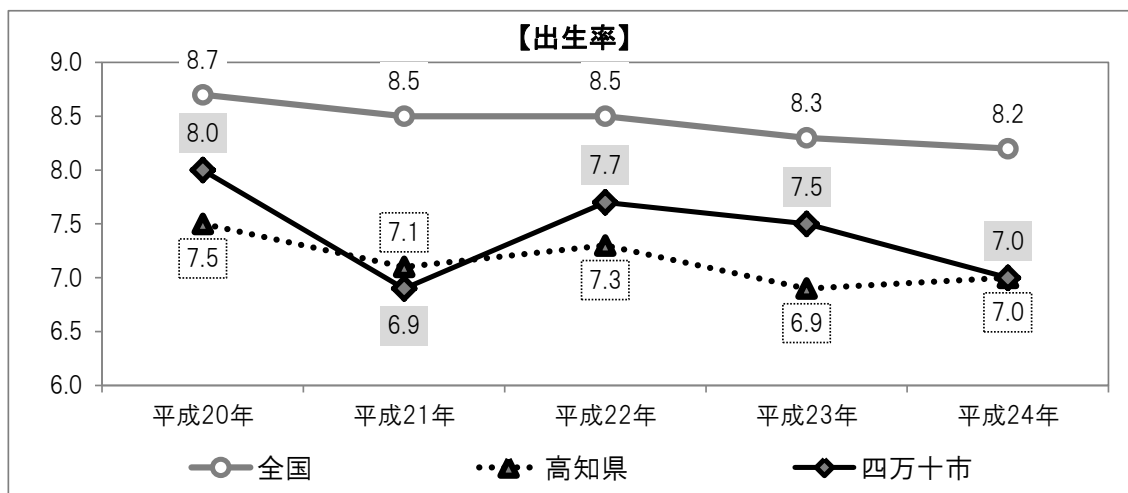
##### <コーホート変化率法とは>

同じ年（又は同じ期間）に生まれた人々の集団（コーホート）について、過去における実績人口の動勢から「変化率」を求め、それに基づき将来人口を推計する方法。



## 2. 出生率について

全国・高知県の出生率と比較してみると、全国より低くなっていますが高知県とほぼ同数となっています。四万十市における出生率は平成 22 年以降年々減少傾向であることから少子化が進んでいることがわかります。

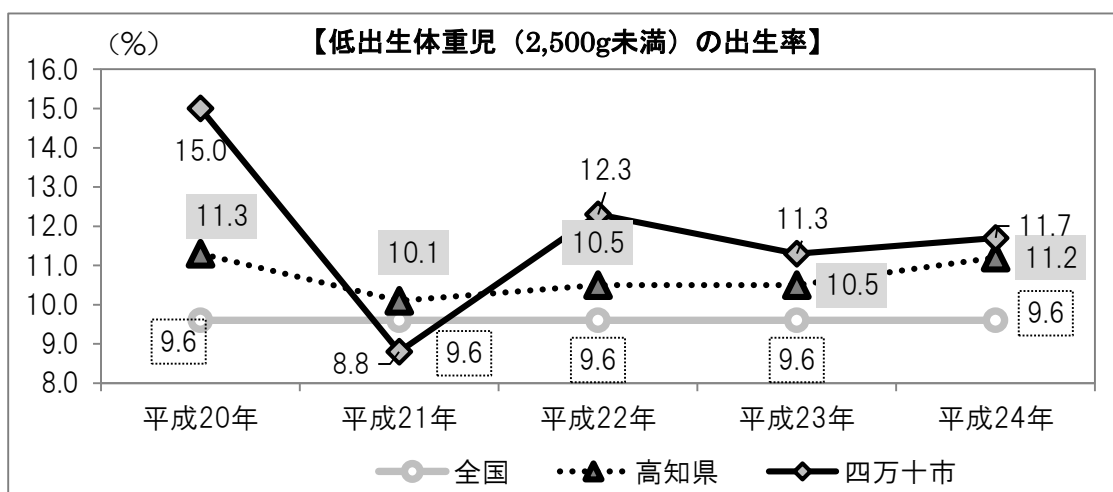


参考：人口動態統計

※出生率＝一定期間の出生数の人口に対する割合。(出生数/人口)×1000(人口対千)

## 3. 低出生体重児の出生率

低出生体重児の出生率を高知県と比較してみると、平成 22 年以降は高知県より高い出生率となっていることがわかります。



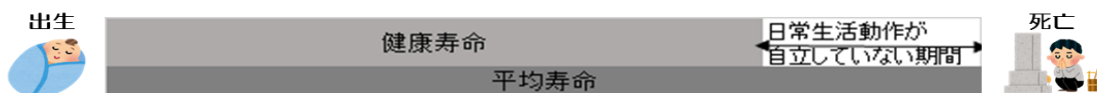
参考：人口動態統計

<低出生体重児とは>

低出生体重児とは、出生体重が 2,500 g 未満の児のこと。近年では低出生体重で生まれると、生活習慣病の素因が作られやすいことが解ってきており、低出生体重児と生活習慣病が大きく関係していると言われています。

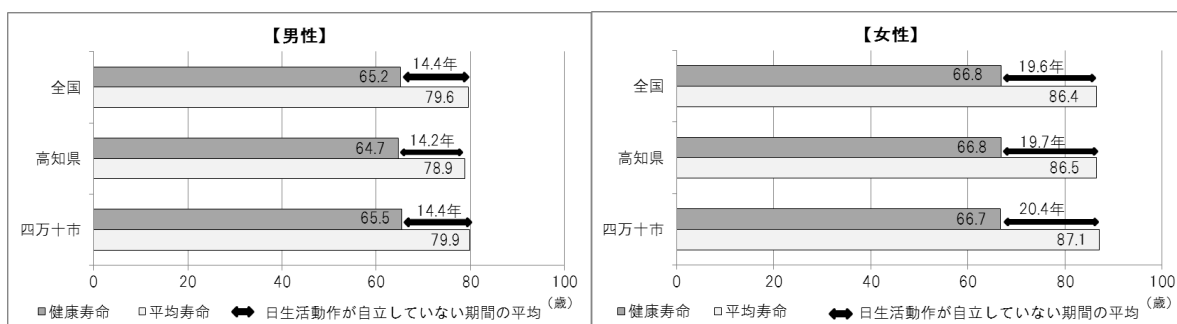
#### 4. 平均寿命と健康寿命

平成 25 年の本市の平均寿命は、男性 79.9 歳、女性 87.1 歳となっています。そのうち健康寿命は男性 65.5 歳、女性 66.7 歳であり、日常生活動作が自立していない期間が男性 14.4 年、女性 20.4 年となっています。



<健康寿命とは> 日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

<平均寿命とは> その年に生まれた 0 歳児が平均して何歳まで生きるかを示したものの。

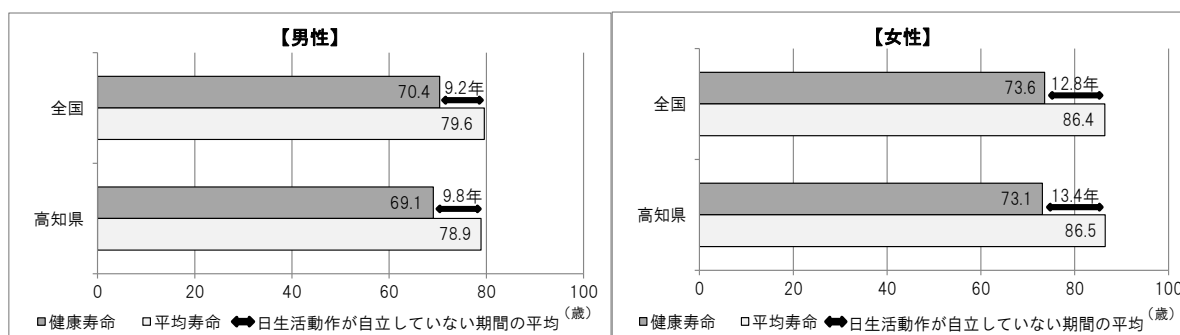


参考：国保データベースシステム※

※この健康寿命は、国保連合会のシステム（国保データベースシステム）より平均寿命から要介護認定状況などを考慮し算出した数値であり、厚生労働省算出の健康寿命とは異なります。

#### 参考

##### 【厚生労働省算出の平均寿命と健康寿命】



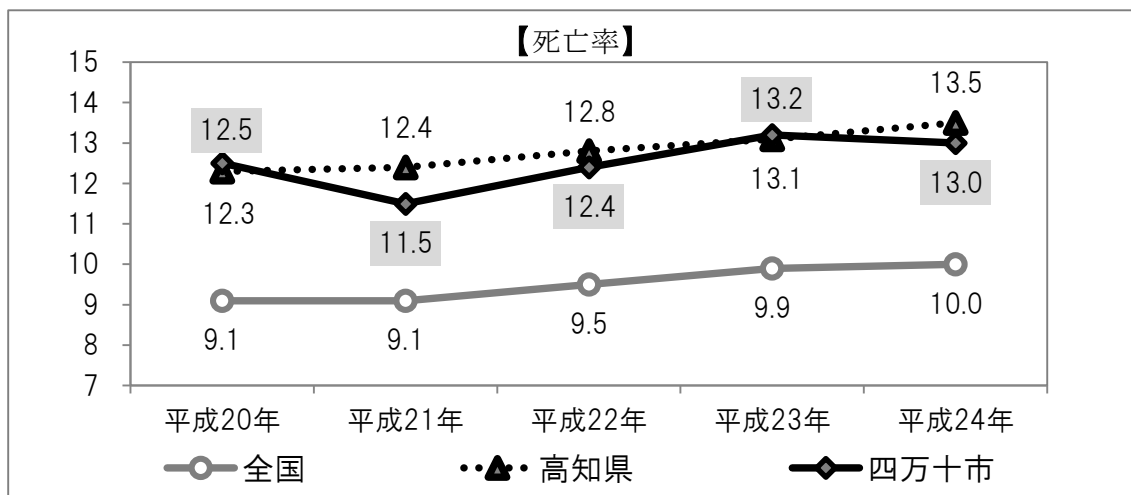
資料：平均寿命（平成 22 年）は、厚生労働省「平成 22 年市区町村別生命表」

健康寿命（平成 22 年）は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、国民生活基礎調査「日常生活に制限のない期間の平均」から算出

## 5. 死亡状況

### (1) 死亡率

四万十市の死亡率は、平成24年で13.0であり、高知県の13.5よりは下回っているものの、全国と比較すると高い傾向にあります。

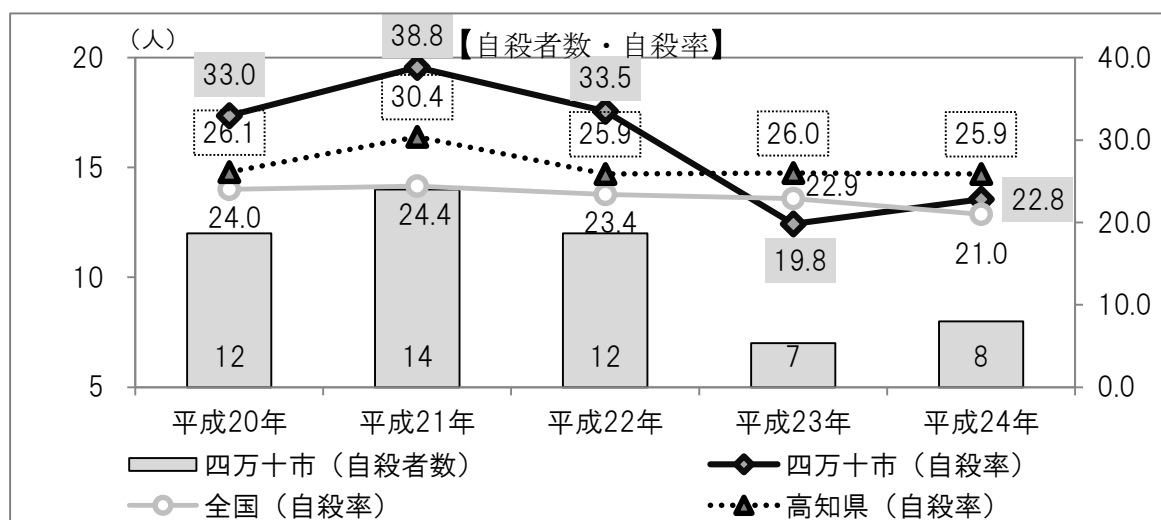


参考：人口動態統計

※死亡率＝一定期間中に死亡した人の総人口に対する割合のこと。(件数/人口)×1,000(人口対千)

### (2) 自殺者数及び自殺率

四万十市の自殺者数は平成23年以降10人未満で推移しています。自殺率は平成22年度までは全国及び高知県よりも高くなっていますが、平成23年度以降は20前後と高知県を下回っています。

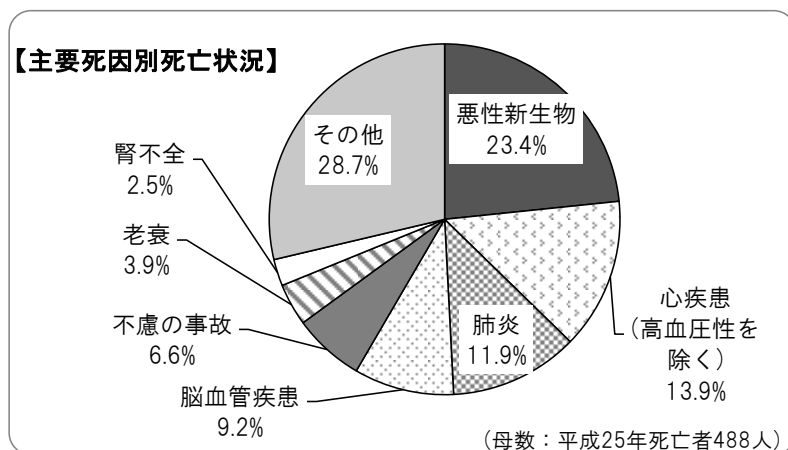


参考：人口動態統計

※自殺率＝一定期間中に自殺した人の総人口に対する割合のこと。(件数/人口)×1,000(人口対千)

### (3) 主要死因別死亡状況

平成 25 年の死亡者における主要死因別死亡状況をみると、「悪性新生物」23.4%が最も多く、次いで「心疾患（高血圧性を除く）」13.9%、「肺炎」11.9%の順となっています。



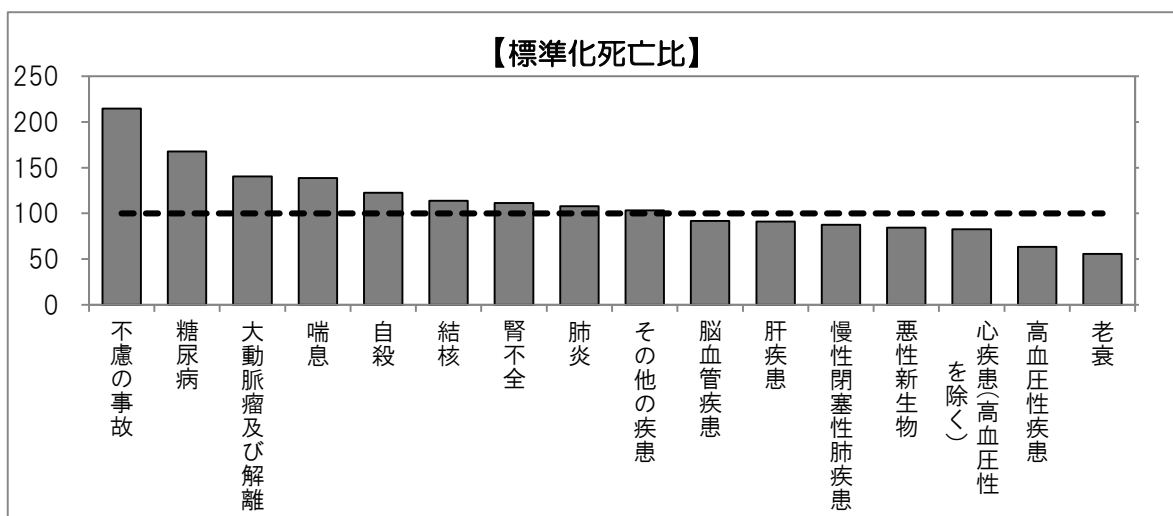
参考：人口動態統計

#### (4) 標準化死亡比

四万十市は、不慮の事故が一番高く、次いで糖尿病・大動脈瘤及び解離が高い割合となっています。主要死因別死亡状況（15 ページ参照）の第 1 位・第 2 位となっていた悪性新生物・心疾患（高血圧性を除く）は標準化死亡比では 100 以下となっており、全国より低い死亡率となっています。死因第 3 位である肺炎は 107.78 となっており、全国より高い死亡率であることがわかります。

死因	総計
不慮の事故	214.45
糖尿病	167.83
大動脈瘤及び解離	140.47
喘息	138.82
自殺	122.50
結核	113.86
腎不全	111.37
肺炎	107.78
その他の疾患	103.44

死因	総計
脳血管疾患	91.81
肝疾患	91.11
慢性閉塞性肺疾患	87.41
悪性新生物	84.53
心疾患（高血圧性を除く）	82.69
高血圧性疾患	63.28
老衰	55.90



参考：人口動態統計

#### <標準化死亡比とは>

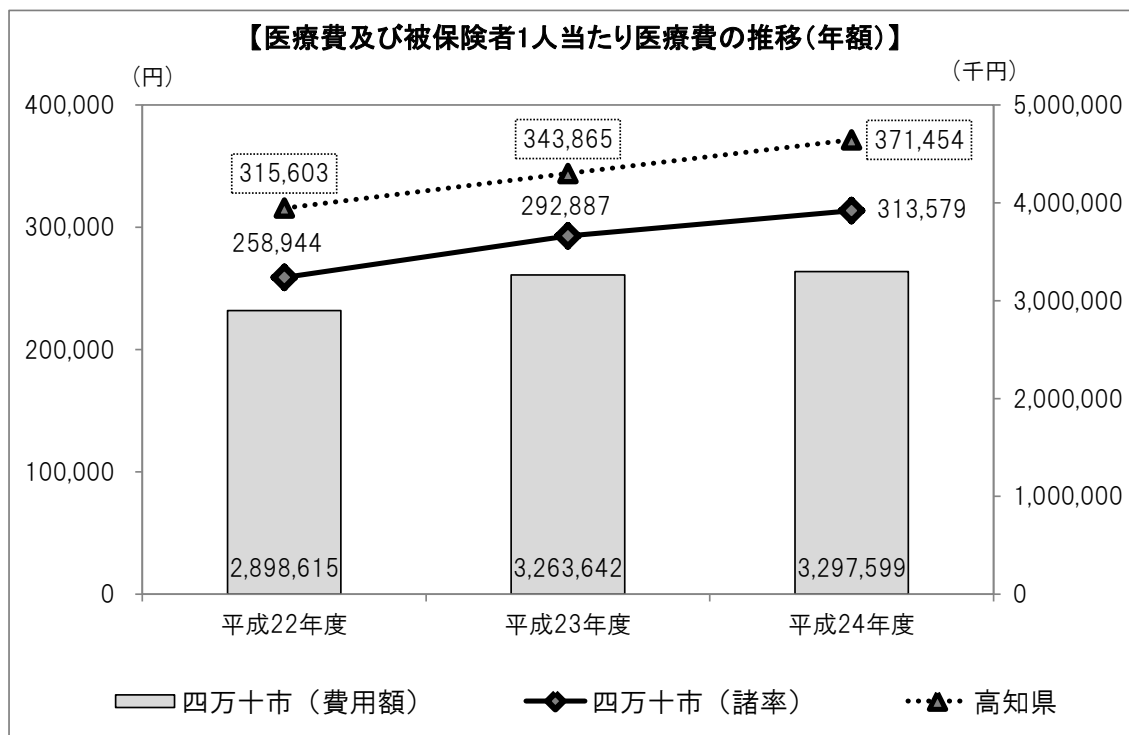
標準化死亡比は、年齢構成が異なる集団間（例えば四万十市と全国）の死亡傾向を比較するものとして用いられ、標準化死亡比が基準値（100）より高い場合は、その地域（四万十市）の死亡状況が、基準となる集団（全国）より悪いということを示します。

## 第2節 国保医療費統計

### 1. 国保医療費（75歳未満）の状況

平成24年度の国保医療費をみていくと、平成22年度は2,898,615千円でしたが平成24年度は3,297,599千円と年々増加傾向です。

被保険者1人当たりの医療費は、3カ年ともに高知県を下回っています。しかし、平成22年度は258,944円だったのに対し平成24年度は313,579円と増加しています。



参考：2013 高知県国保のすがた

## 2. 主要疾病の総費用額に占める内訳

国保の医療状況の疾病別割合をみると、件数が最も多いのは高血圧性疾患となっています。次に歯肉炎及び歯周疾患、糖尿病となっており、糖尿病は高知県と比べても高い割合となっています。

また、費用額の割合で最も多く占めているのは統合失調症となっており、次に悪性新生物、高血圧性疾患となっています。高知県と比較すると、統合失調症と脳梗塞における医療費が高いことが特徴です。

### 【平成 25 年 主要疾病の総費用額に占める内訳】

#### <件数>

順位	四万十市		高知県	
	疾病名	割合	疾病名	割合
第 1 位	高血圧性疾患	13.91%	高血圧性疾患	15.28%
第 2 位	歯肉炎及び歯周疾患	10.16%	歯肉炎及び歯周疾患	11.30%
第 3 位	糖尿病	5.30%	糖尿病	4.67%
第 4 位	その他の内分泌、 栄養及び代謝疾患	4.32%	その他の内分泌、 栄養及び代謝疾患	4.07%
第 5 位	その他の眼及び 付属器の疾患	3.28%	その他の眼及び 付属器の疾患	2.92%

#### <費用額>

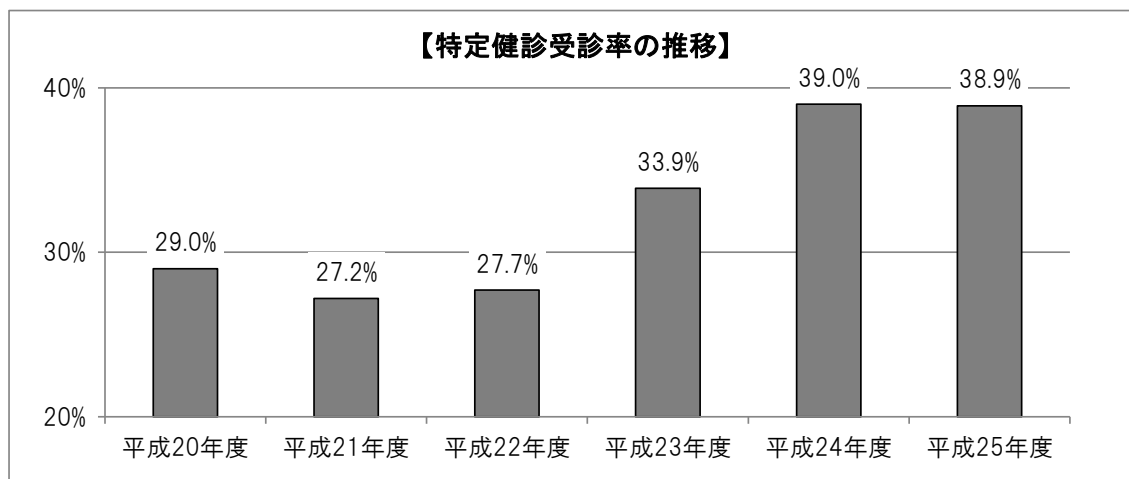
順位	四万十市		高知県	
	疾病名	割合	疾病名	割合
第 1 位	統合失調症	9.70%	統合失調症	8.27%
第 2 位	その他の悪性新生物	5.69%	高血圧性疾患	6.30%
第 3 位	高血圧性疾患	5.60%	歯肉炎及び歯周疾患	5.15%
第 4 位	歯肉炎及び歯周疾患	4.95%	腎不全	4.23%
第 5 位	脳梗塞	4.32%	その他の悪性新生物	3.92%

参考：国保のすがた

### 第3節 特定健康診査の状況

#### 1. 特定健診受診率の推移

特定健診の受診率の推移をみると、平成23年度以降30%を超えており、平成24年度及び平成25年度は約40%となっています。



参考：特定健診・特定保健指導法定報告

#### ひとくち健康コラム②

さいきんよく聞くメタボってなに？



メタボとは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）のことです。

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくなるとかかわるものであることがわかってきました。

**★おなかまわりが大きい人はみんなメタボなの？**

おなかまわりが大きいだけではメタボとはいわれません。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドロームといいます。



## 2. 特定健診の有所見者（基準値を超えた人）の状況

特定健診の健診結果から保健指導判定値以上の人を抽出し、検査項目ごとに「摂取エネルギーの過剰」「血管を傷つける」「内臓脂肪症候群以外の動脈硬化の要因」「臓器障害」の要因ごとに集計しています。

食べすぎなど摂取エネルギーの過剰で増加する中性脂肪、血管を傷つける要因となるHbA1c・血圧（収縮期）・LDL コレステロールが高くなっています。

【平成 24 年度特定健診有所見者状況】

項目		基準値	四万十市	
摂取エネルギーの過剰	身体の大きさ	BMI	25 以上	21.8%
		腹囲	男 85cm 以上 女 90cm 以上	29.8%
	内臓脂肪	中性脂肪	150 mg/dl 以上	<b>30.0%</b>
		HDL コレステロール	40 mg/dl 未満	9.7%
	肝臓	ALT	31U/L 以上	14.1%
血管を傷つける	インスリン抵抗性	HbA1c (JDS 値)	5.2%以上	<b>60.2%</b>
	血圧	収縮期	130mmHg 以上	<b>46.0%</b>
		拡張期	85mmHg 以上	19.5%
	尿酸		7.0 mg/dl 以上	9.9%
その他の 動脈硬化危険因子		LDL コレステロール	120 mg/dl 以上	<b>45.9%</b>
臓器障害（腎機能）	尿蛋白		(+) 以上	3.7%
	クレアチニン		男 1.2 mg/dl 以上 女 1.0 mg/dl 以上	2.1%

参考：特定健診等結果集計（高知県国民健康保険団体連合会）

<検査項目の説明>

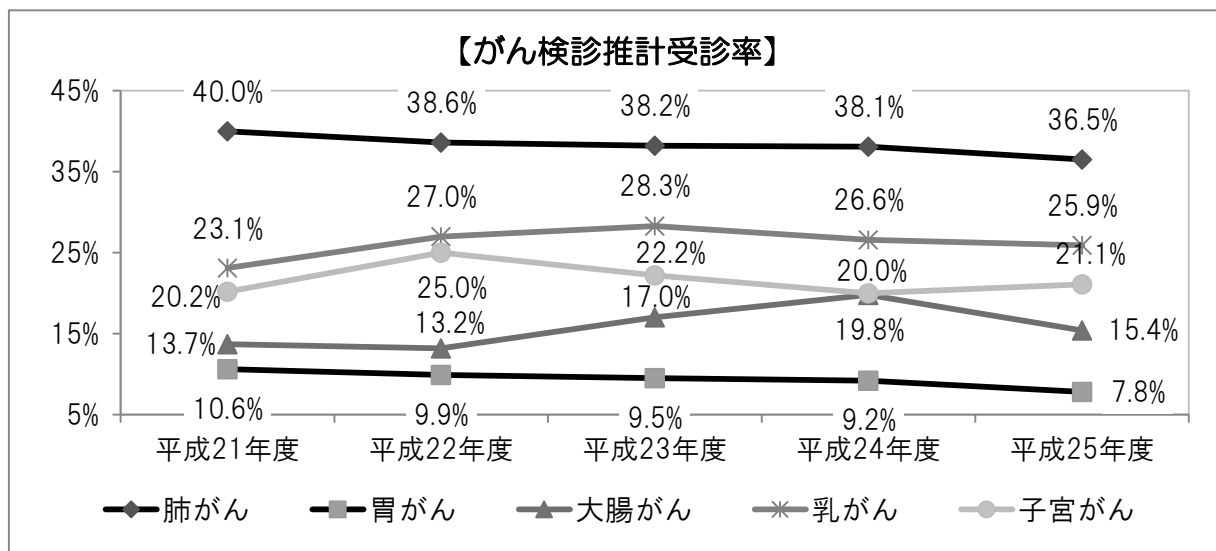
項目	基準値※	説明
BMI	25 以上	肥満ややせでないかを調べます。
腹囲	男 85cm 以上 女 90cm 以上	内臓脂肪の蓄積を調べます。
中性脂肪	150mg/dl 以上	身体を動かすエネルギー源となる。食べすぎや運動不足などで高くなり、動脈硬化の原因となる。
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	身体の隅々の余分なコレステロールを肝臓に運び、動脈硬化を防ぐ役割をしている。「善玉コレステロール」と呼ばれる。
ALT	31U/L 以上	肝臓に関する検査値のひとつである。 肝機能障害だけでなく、食べすぎなど不健康な生活習慣でも高くなる。
HbA1c	5.2% 以上	糖尿病に関する検査値である。普段の血糖値が高いと HbA1c も高くなる。
収縮期血圧	130mmHg 以上	血液の圧力によって血管壁が押される力のことである。
拡張期血圧	85mmHg 以上	「収縮期」とは心臓が血液を送り出すため収縮した状態であり、「拡張期」とは全身から戻った血液が心臓にたまり、心臓が拡張している状態のことを指す。
尿酸	7.0mg/dl 以上	尿酸は常に体内に存在している物質であり、つくられる量（産生）と身体の外に出される量（排泄）のバランスにより一定量保たれる。尿酸値が基準より高くなると、「高尿酸血症（痛風）」と診断される。
LDL コレステロール	120mg/dl 以上	肝臓で出来たコレステロールを身体の隅々に運び役割をしている。高くなると動脈硬化の原因となるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれる。
尿蛋白	(+) 以上	たんぱく質を高濃度に含んだ尿のことであり、本来尿からはたんぱく質が出ることはなく、尿中に多くたんぱく質が検出されることは病気を示唆する所見となる。
クレアチニン	男 1.2mg/dl 以上 女 1.0mg/dl 以上	腎機能に関する検査値である。腎機能が低下すると基準値より高くなる。

参考：標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）

但し、尿酸値については標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）

#### 第4節 がん検診の受診状況

各種がん検診の受診率の推移をみると、全体的にわずかに減少傾向がみられ、平成 25 年度の受診率は「肺がん」36.5%、「乳がん」25.9%、「子宮がん」21.1%、「大腸がん」15.4%、「胃がん」7.8%となっています。アンケート調査結果をみると、四万十市の検診以外で受けた人の割合が高く（44 ページ『一般のがん検診受診状況』参照）、四万十市の検診を受診していなくても人間ドックや職場での検診等で受けている人もいることがわかります。

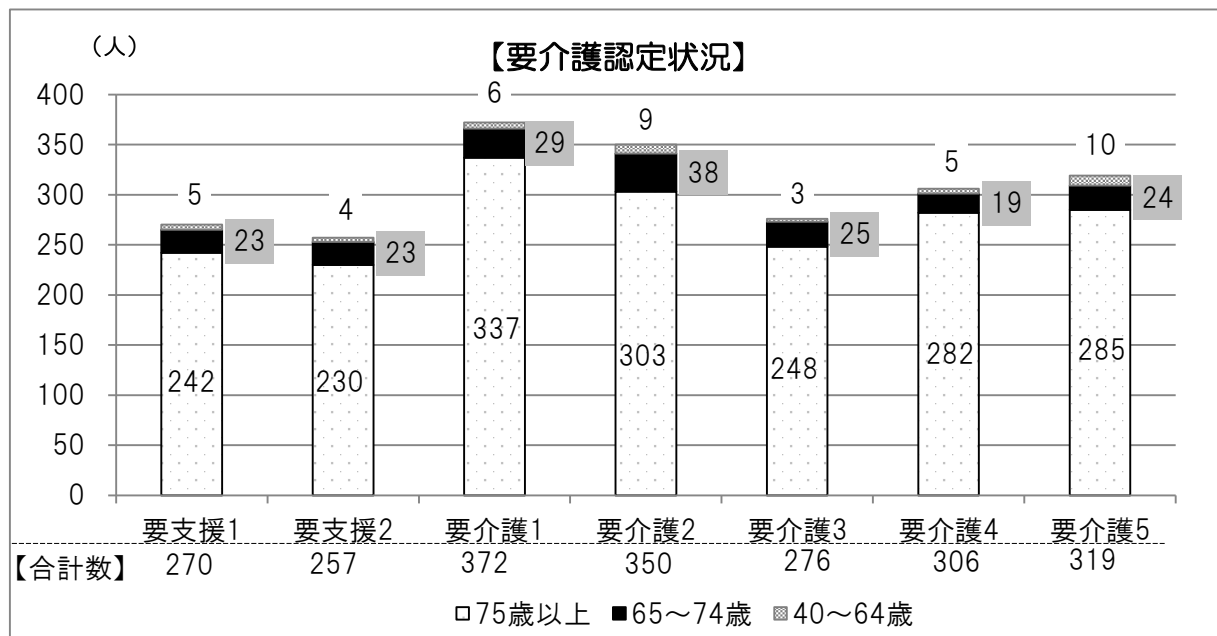


参考：国勢調査を元に幡多福祉保健所が算出した推計値

## 第5節 介護の状況

### 1. 要介護認定状況

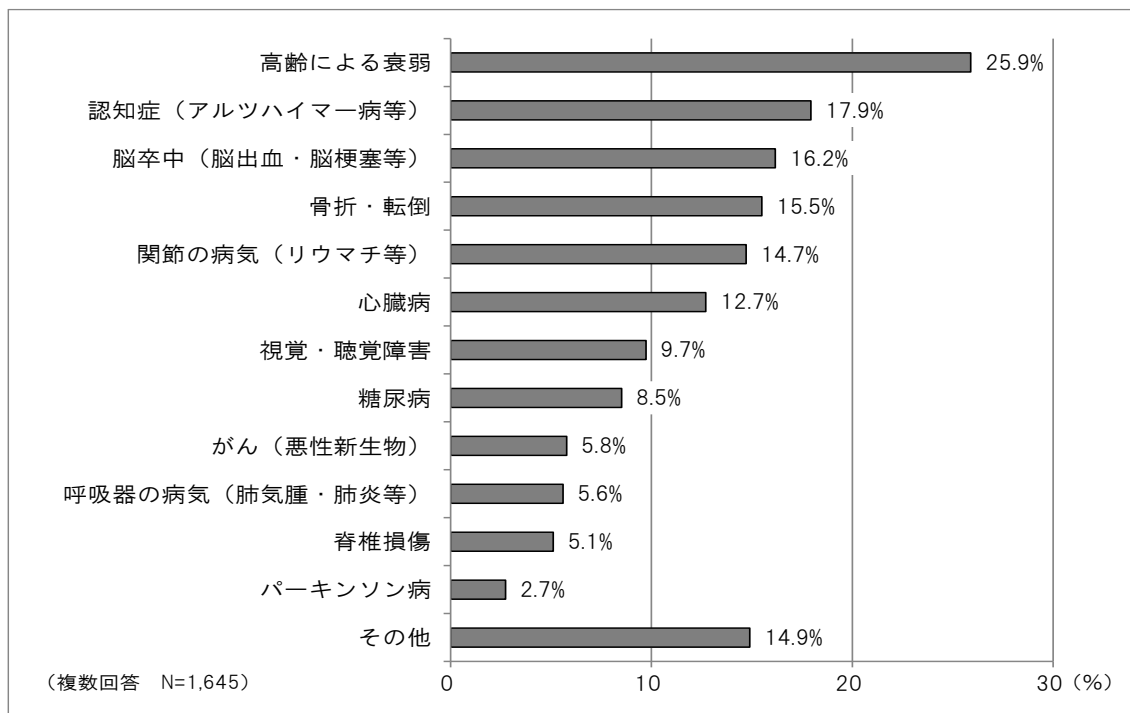
平成 26 年度の要介護認定状況を要介護度別にみると、「要介護 1」が最も多く、次いで「要介護 2」、「要介護 5」の順となっています。



参考：平成 26 年 9 月実績

## 2. 介護が必要になった主な要因

介護が必要になった主な要因は「高齢による衰弱」25.9%の割合が最も高く、次いで、「認知症（アルツハイマー病等）」17.9%、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」16.2%の順となっています。



参考：平成 26 年度日常生活圏域ニーズ調査 調査結果報告書

### ひとくち健康コラム③

さいきんよく聞くロコモってなに？



運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、略称『ロコモ』と呼ばれています。

ロコモは筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

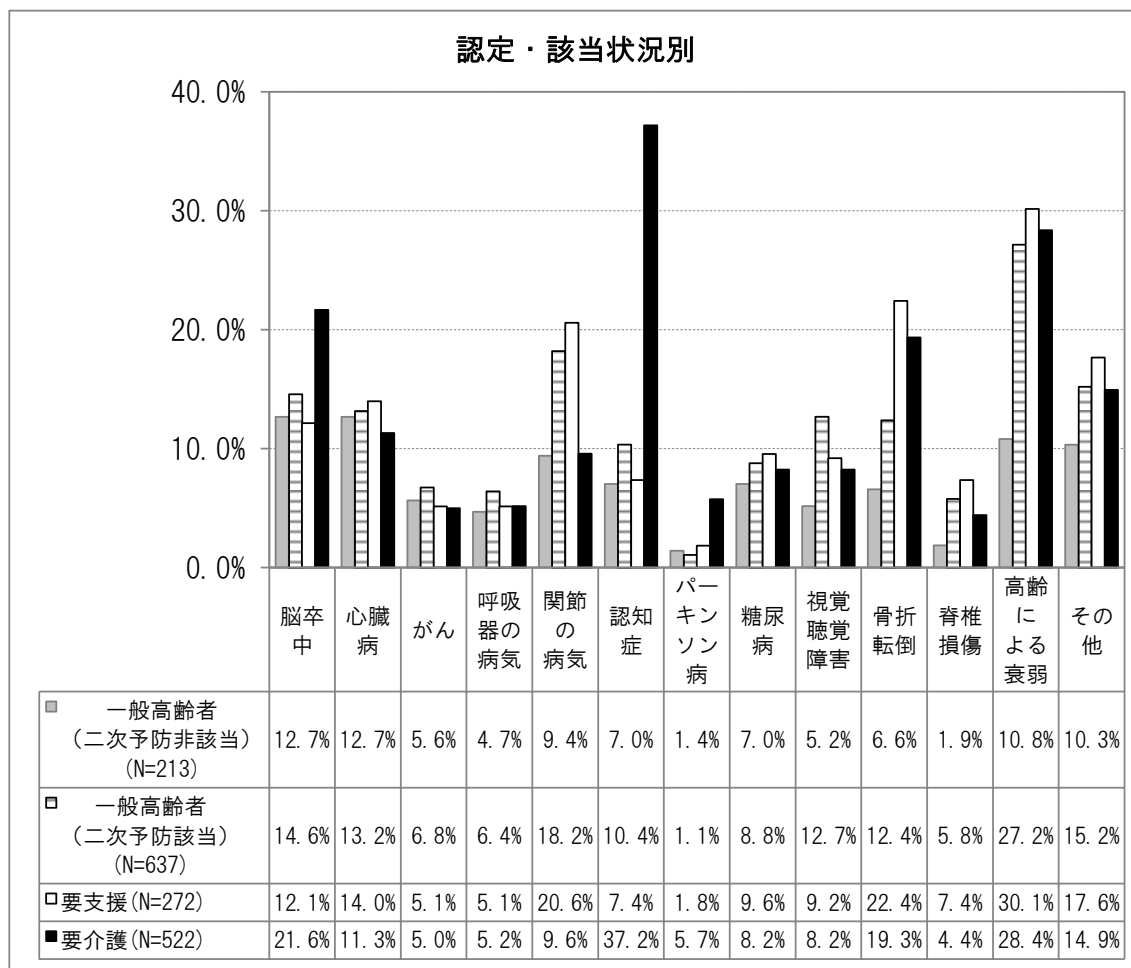
いつまでも自分の足で歩き続けるためには、ロコモを予防し健康寿命を延ばしていくことが大切です。

★ロコモを予防するためには・・・？

- ・若いころからの運動習慣
  - ・バランスのとれた食事
- が大切です！

### 3. 介護認定該当別にみた介護が必要になった主な要因

介護が必要になった主な原因を認定・該当状況別にみると、「一般高齢者（二次予防非該当）」では「脳卒中」と「心臓病」、「一般高齢者（二次予防該当）」と「要支援」では「高齢による衰弱」、「要介護」では「認知症」が最も多くなっています。



参考：平成26年度日常生活圏域二一ズ調査 調査結果報告書

<二次予防とは>

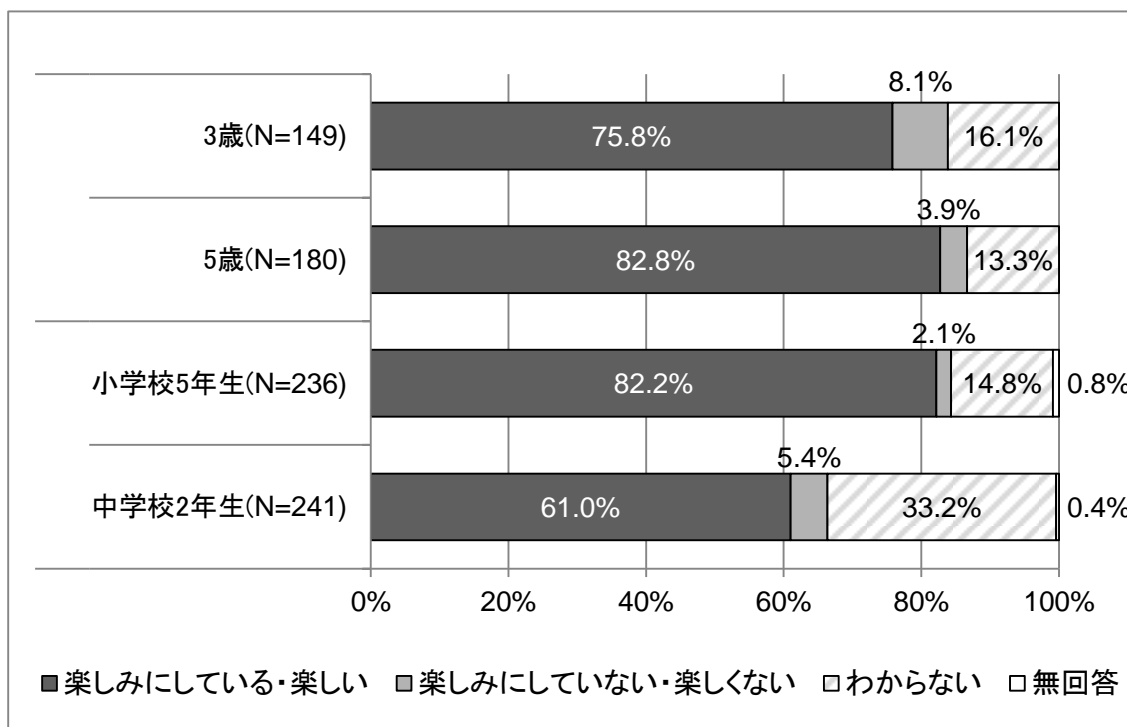
介護認定を持たない65歳以上の高齢者にアンケート方式のチェックリストを行い、その結果要介護認定になりそうな虚弱高齢者のこと。

## 第6節 分野別の現状

### 1. たべる

#### (1) 食事を楽しむ（幼児・児童・生徒）

食事を楽しみと思う幼児（幼児の保護者調査）についてみると、3歳では「楽しみにしている」が75.8%ですが、5歳においては82.8%となっています。また、児童・生徒についてみると、小学5年生については「楽しい」が82.2%であるのに対し、中学2年生では61.0%となっています。

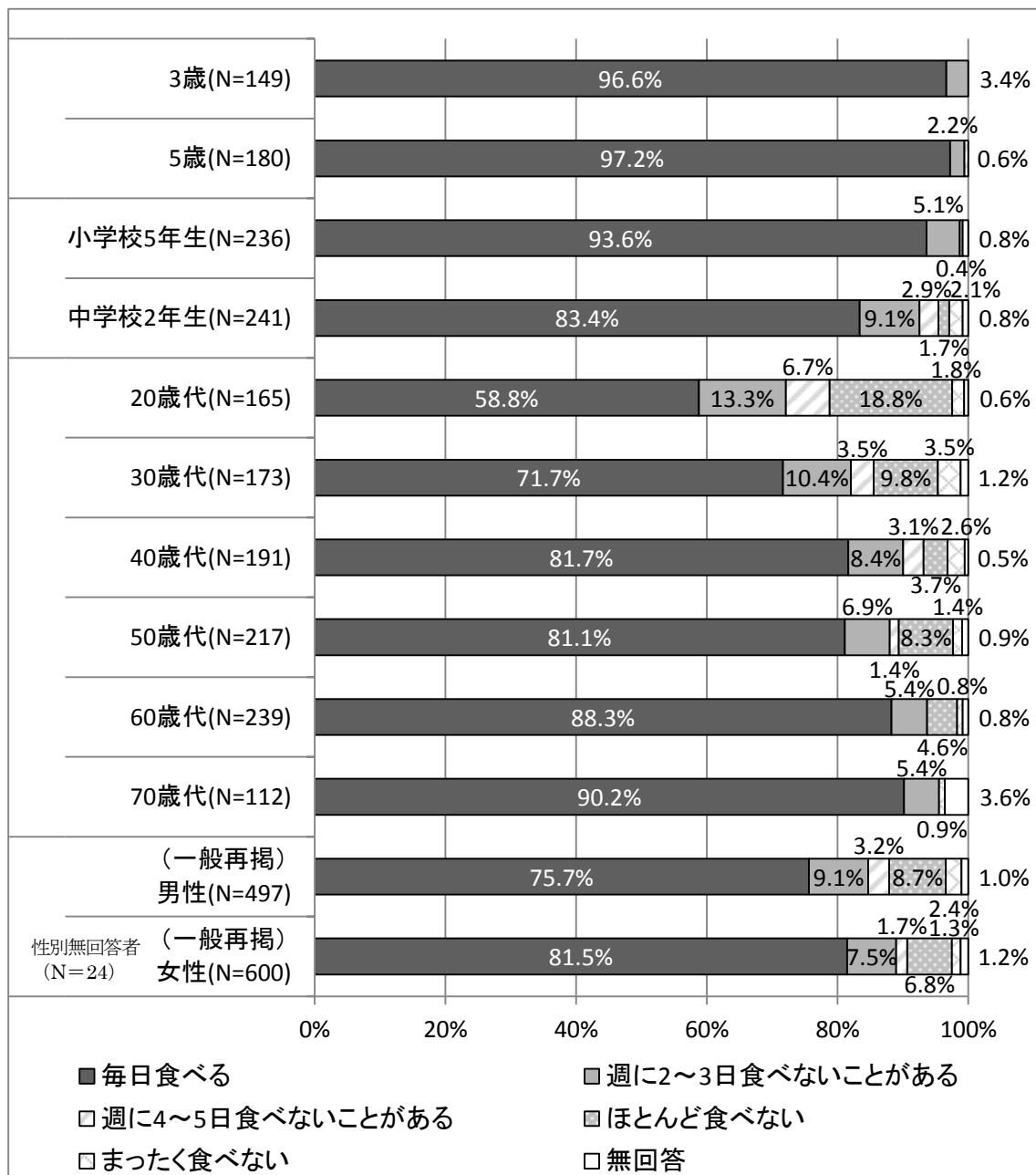


参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(2) 朝食欠食（全体）

性別では、男性 75.7%、女性 81.5%が「毎日食べる」と回答しており、男性よりも女性の方が多くなっています。

年齢別では、3歳児、5歳児、小学校5年生、70歳代では「毎日食べる」が9割以上を占めており、20歳代では「毎日食べる」が58.8%と最も少なく、30歳代では「まったく食べない」が3.5%と最も多くなっています。

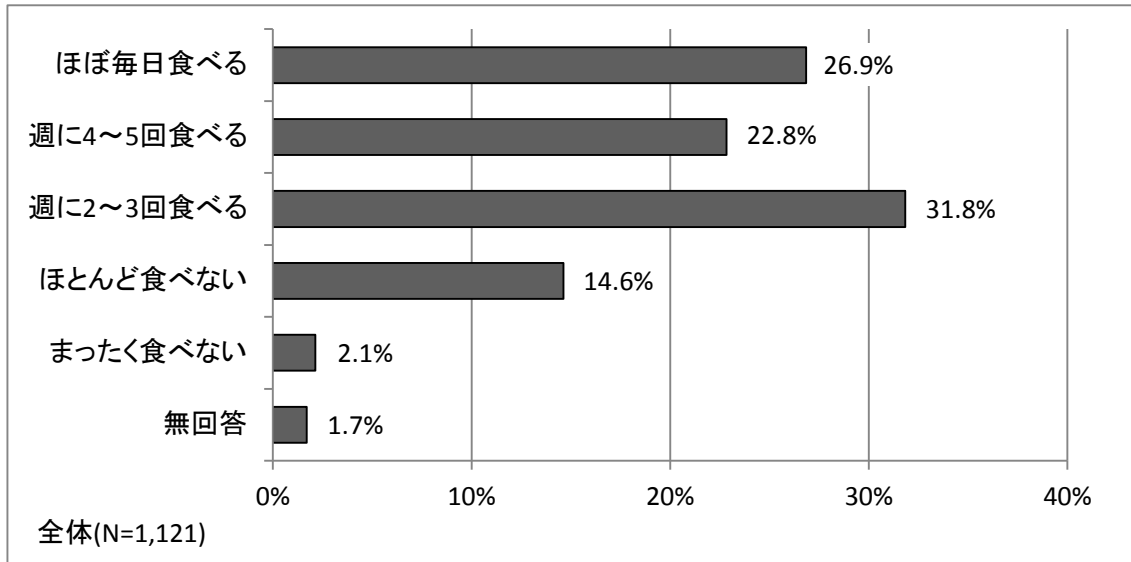


参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査



(3) 野菜の摂取頻度（一般）

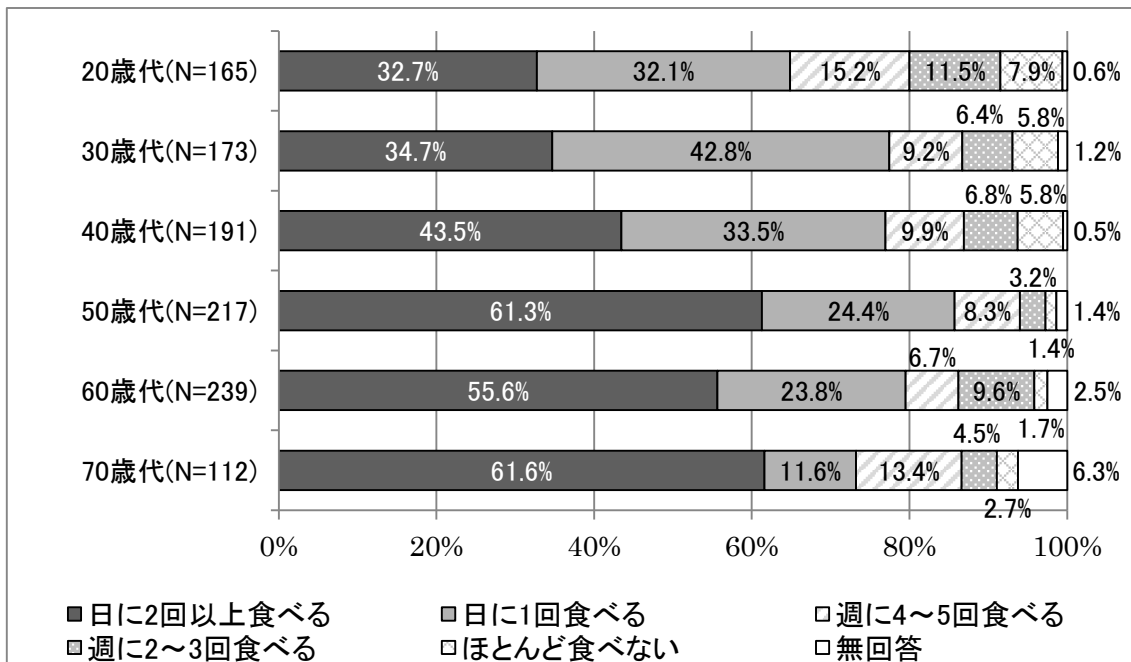
「野菜を1日に小鉢に5皿程度食べていますか」という質問に対し、「週に2～3回食べる」が31.8%で最も多くなっており、次いで「ほぼ毎日食べる」が26.9%、「週に4～5回食べる」が22.8%となっています。



参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(4) 食事のバランス（一般）

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事について、年齢別では、「日に2回以上食べる」と回答した方が「50歳代」、「70歳代」では6割以上、「60歳代」5割以上、「40歳代」4割以上、「20歳代」及び「30歳代」では4割未満となっています。



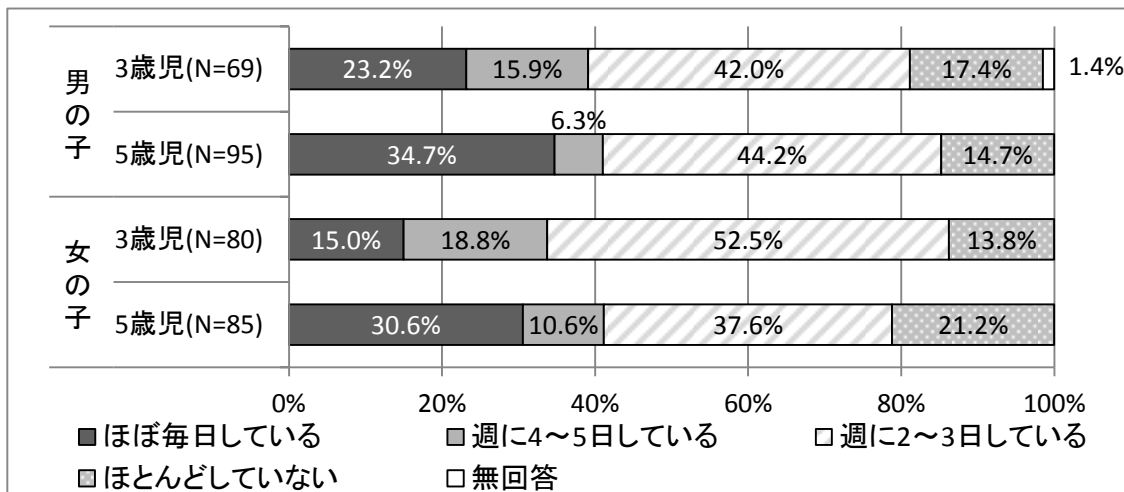
参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

## 2. うごく

### (1) 外遊びの実施（幼児）

男の子の方が外遊びをしている傾向があり、3歳児は23.2%、5歳児は34.7%が「ほぼ毎日している」となっています。

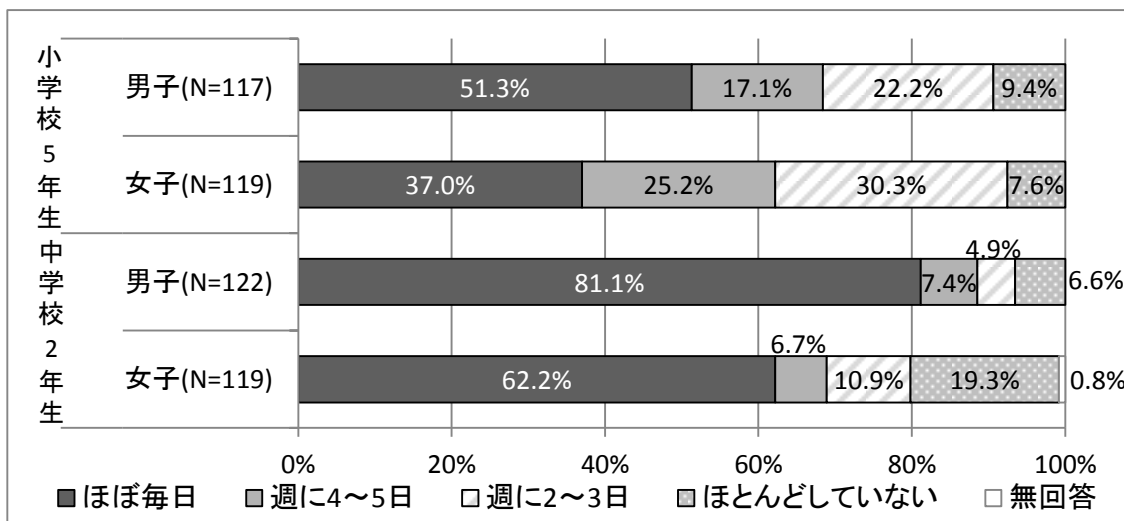
女の子の3歳児は15.0%、5歳児は30.6%が「ほぼ毎日している」となっています。



参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

### (2) 運動習慣（児童・生徒）

中学校2年生の方が運動習慣がある人が多い傾向があり、小学校5年生の「男子」51.3%、「女子」37.0%、中学校2年生の「男子」81.1%、「女子」62.2%が「ほぼ毎日」と回答しています。



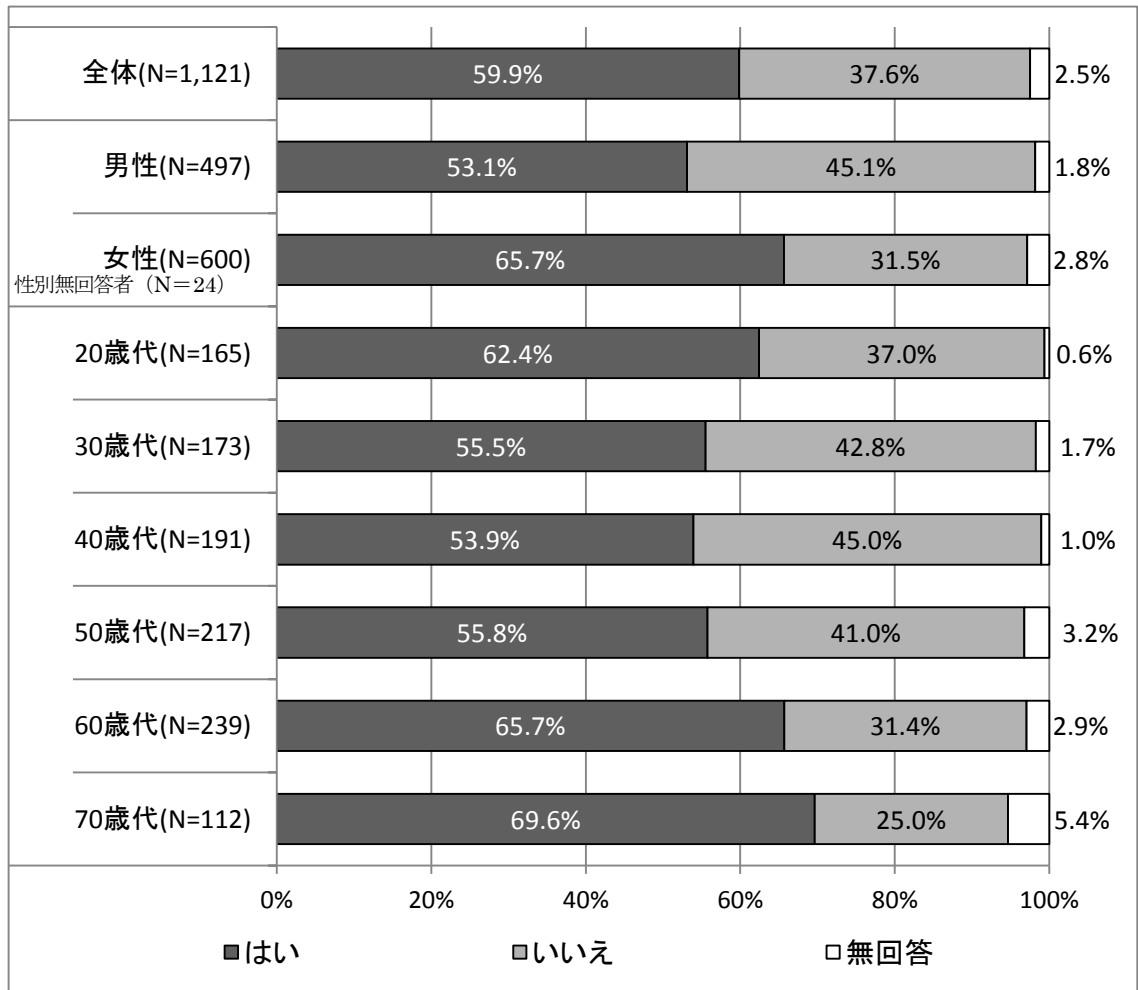
参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(3) 身体活動の実施（一般）

日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上行っているかについて、「はい」59.9%、「いいえ」37.6%となっています。

性別にみると、男性53.1%、女性65.7%が「はい」と回答しており、男性より女性の方が多くなっています。

年齢別にみると、30歳代、40歳代において「はい」と回答した方が他の年代と比べると、少なくなっています。

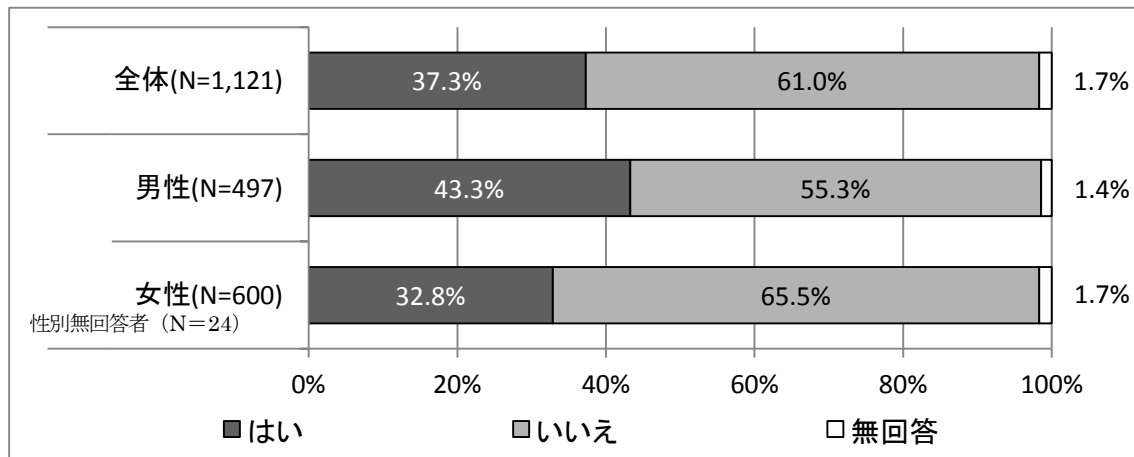


参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査

(4) 週2日以上の運動習慣（一般）

1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上行っていますかをたずねると、「はい」37.3%、「いいえ」61.0%となっています。

「はい」と回答した方をみると、性別では「男性」43.3%、「女性」32.8%であり、男性の方が多くなっています。

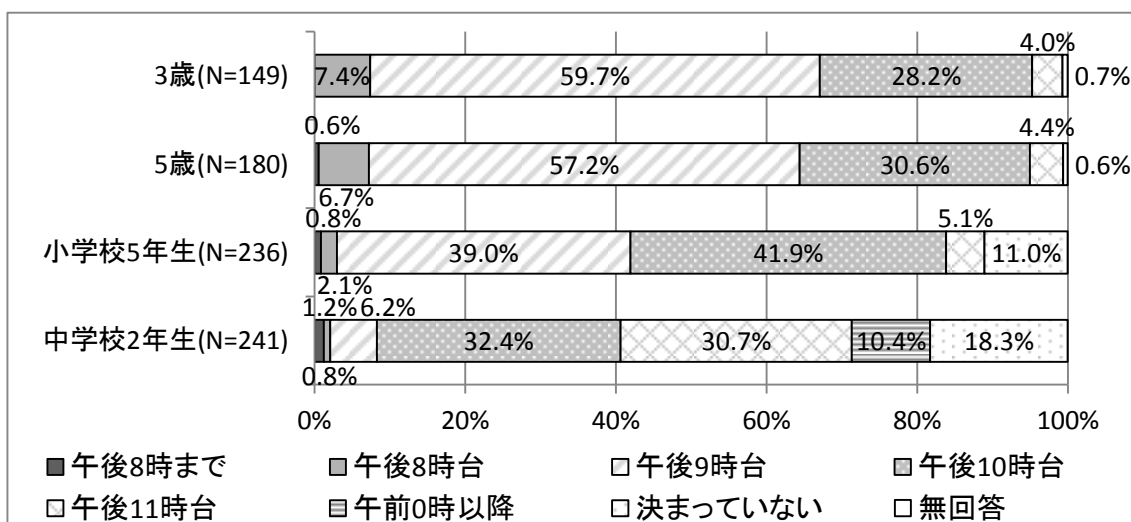


参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

### 3. いやす

#### (1) 寝る時間（幼児・児童・生徒）

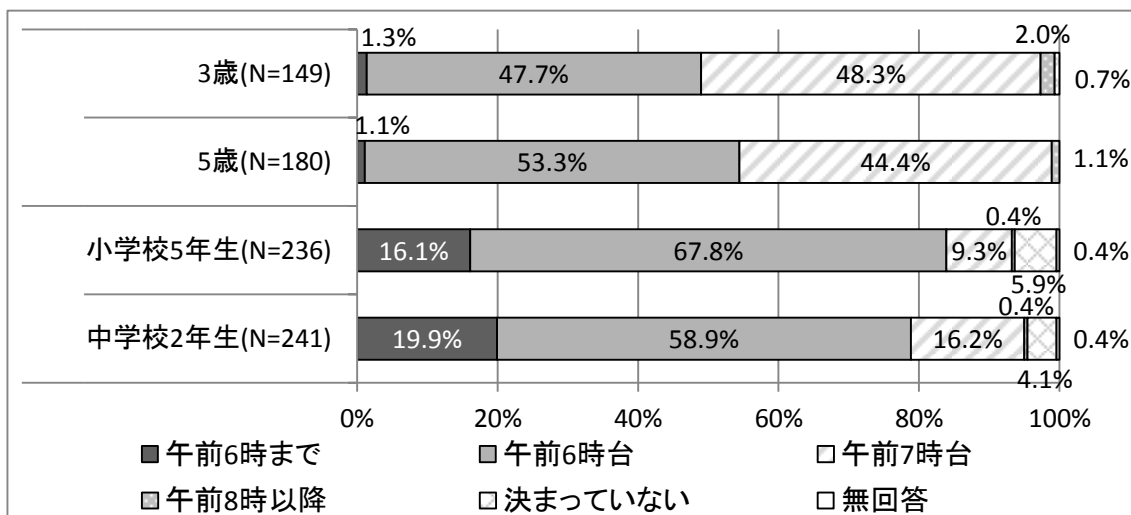
「3歳児」「5歳児」では「午後9時台」が最も多く6割近くを占めていますが、年齢が高くなるにつれて就寝時間が遅くなる傾向があり、「中学校2年生」では「午前0時以降」が約1割、「午後11時台」が約3割となっています。



参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

#### (2) 起きる時間（幼児・児童・生徒）

年齢が高くなるにつれて起床時間が早くなる傾向があり、寝た時間の傾向からみても年齢が高くなるにつれて睡眠時間が短くなっていることがわかります。

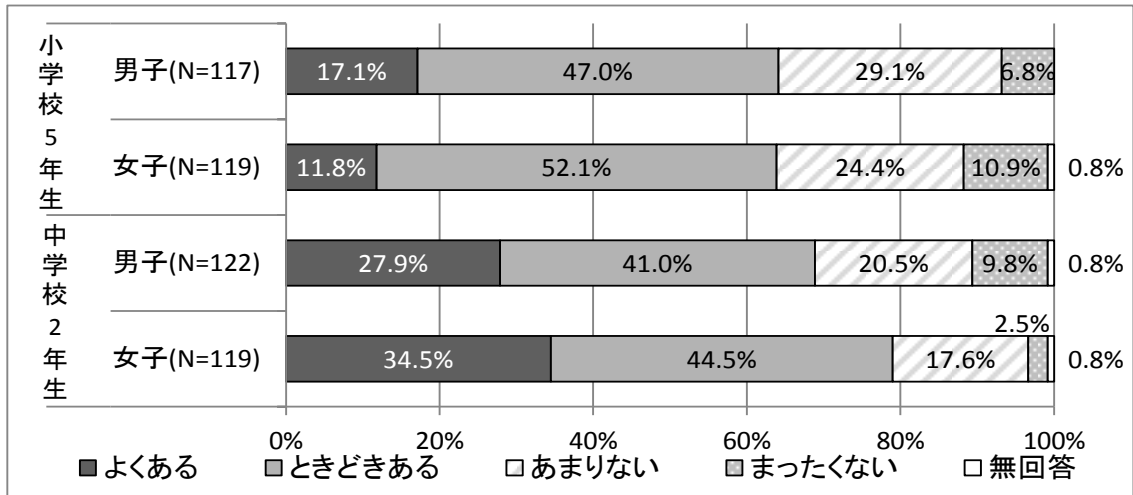


参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(3) イライラしたり落ち込んだりする頻度（児童・生徒）

イライラしたり落ち込んだりすることがある割合は「中学校2年生」で最も高く、「よくある」と回答した方は「女子」34.5%、「男子」27.9%となっています。

「小学校5年生」で「よくある」と回答した方は「男子」17.1%、「女子」11.8%を占めています。

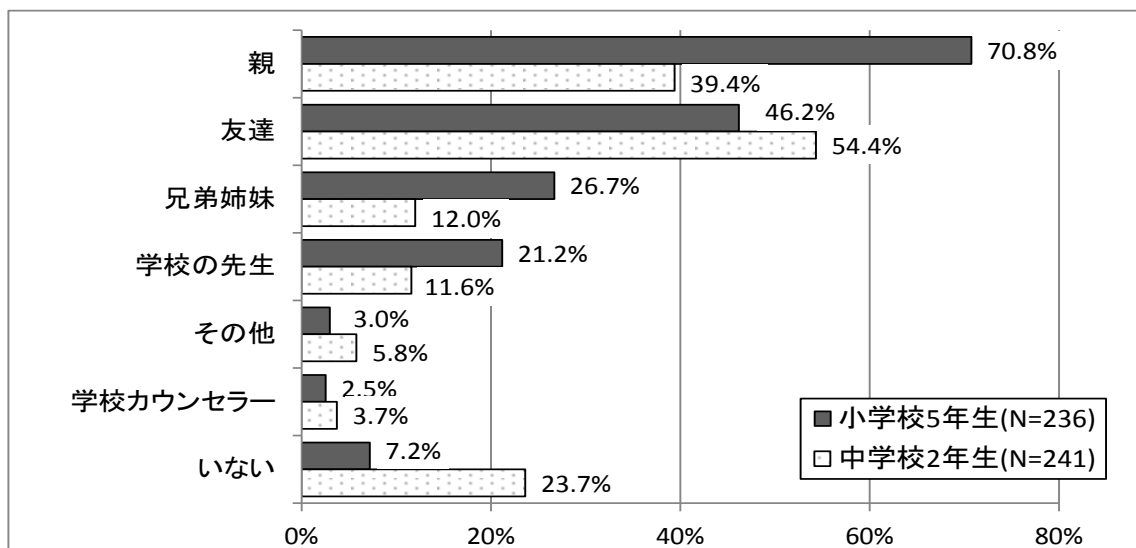


参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(4) 悩みを相談できる人がいるか（児童・生徒）

相談相手としては、「小学校5年生」では「親」が最も多く、「中学校2年生」では「友達」が最も多くなっています。

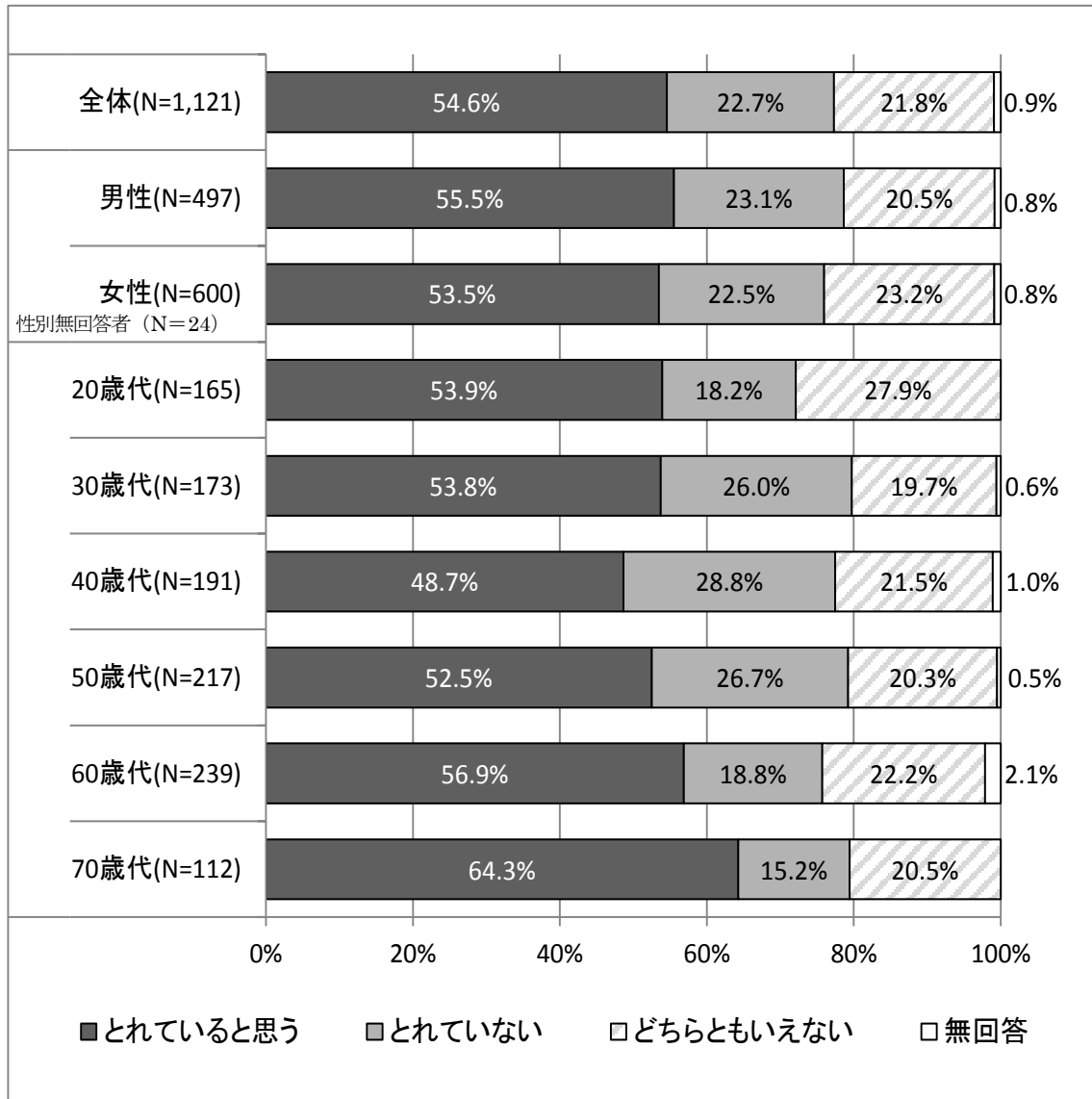
「いない」と回答した方は、「小学校5年生」で7.2%、「中学校2年生」では23.7%となっています。



参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(5) 睡眠や休養がとれているか（一般）

全体では、「とれていると思う」54.6%が最も多く、次いで「とれていない」22.7%、「どちらともいえない」21.8%の順になっています。40歳代で「とれている」と回答した方が最も少なく48.7%となっています。次いで20歳代、30歳代、50歳代、60歳代では5割以上、70歳代では6割以上が「とれている」と回答しています。

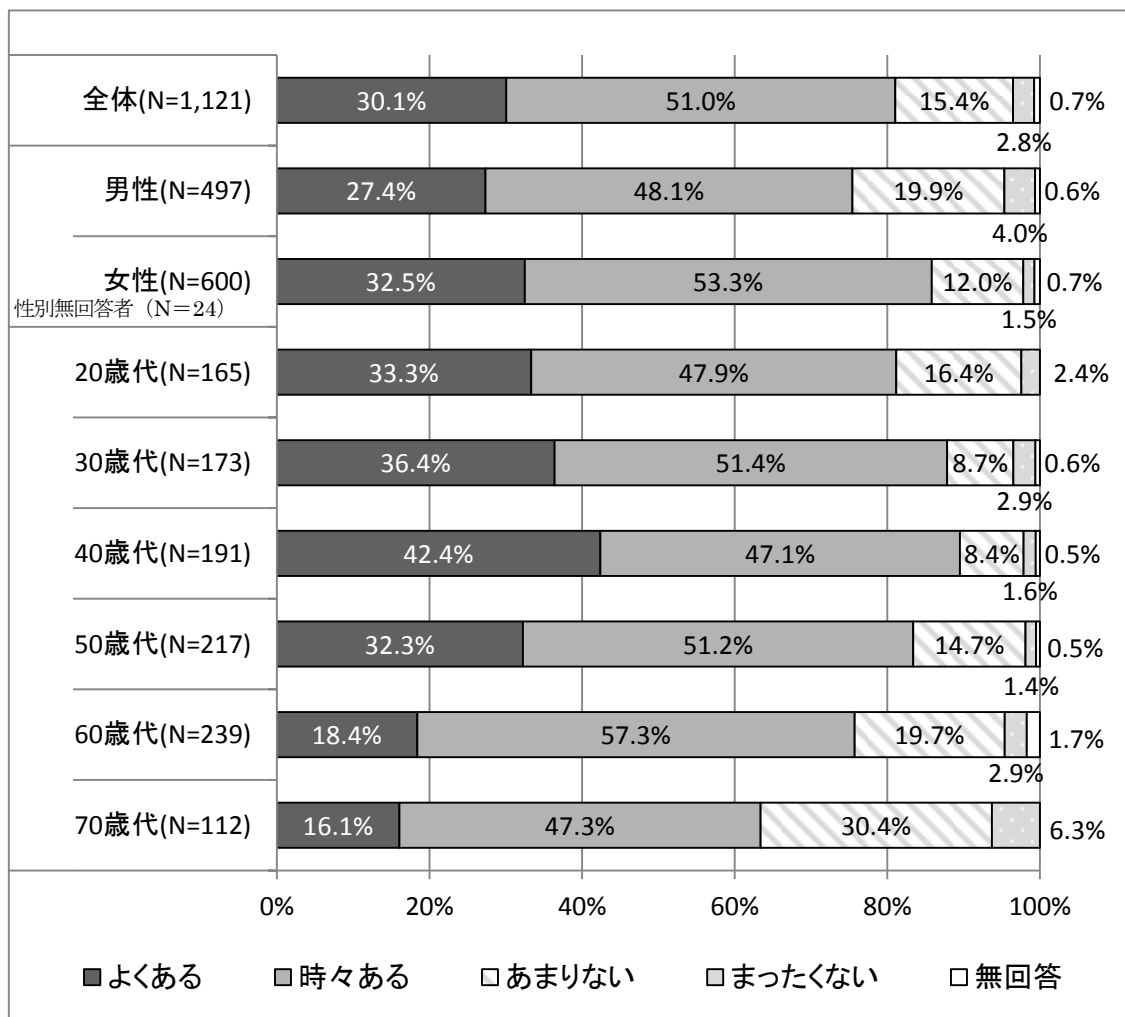


参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(6) 日頃の生活の中でストレスを感じることがありますか（一般）

全体では「よくある」30.1%、「時々ある」51.0%、「あまりない」15.4%、「まったく  
ない」2.8%となっています。

「ある」と回答した方を年齢別にみると、20歳代～50歳代で8割以上を占めています。



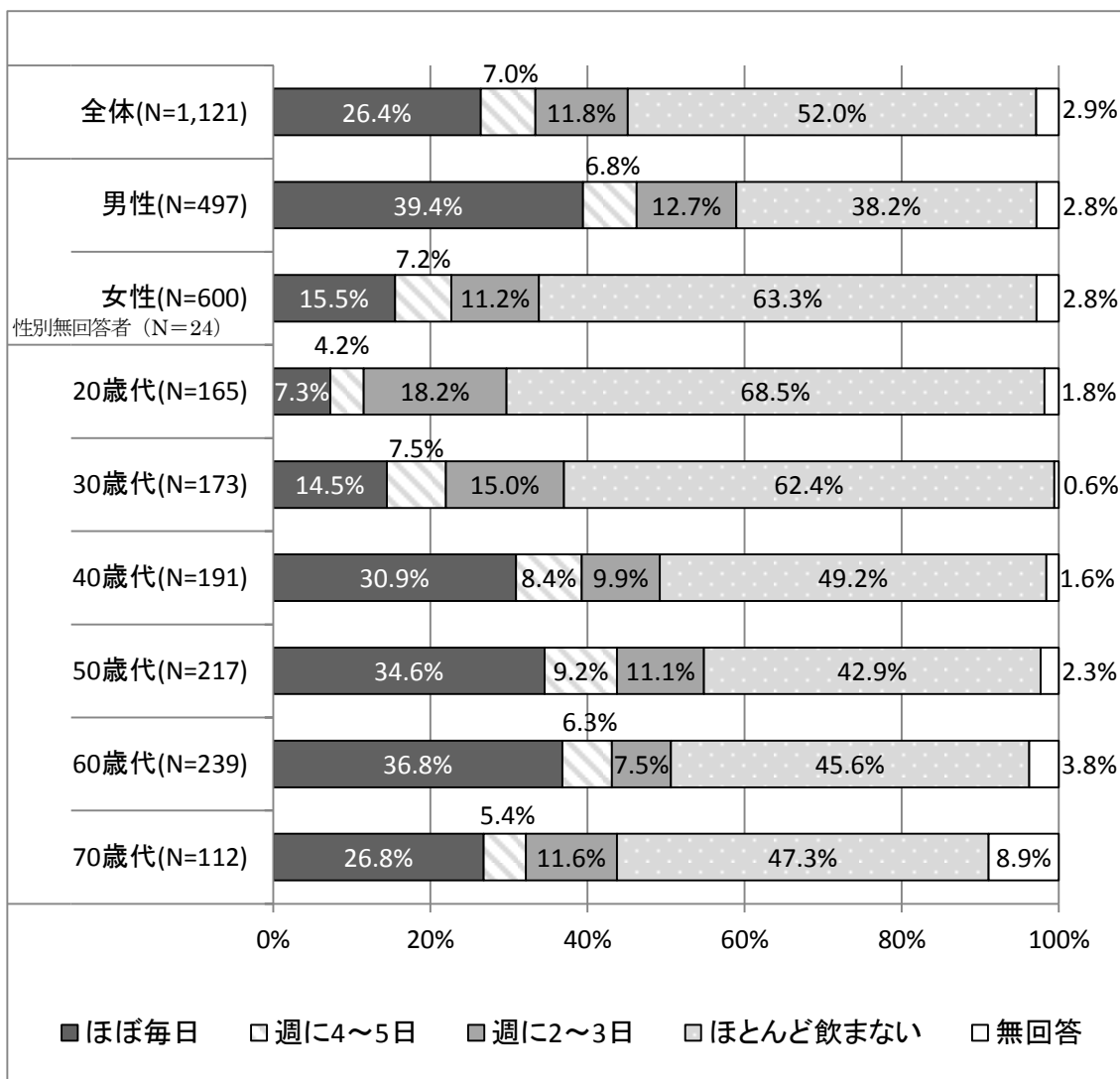
参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査



#### 4. ふせぐ

##### (1) 飲酒状況（一般）

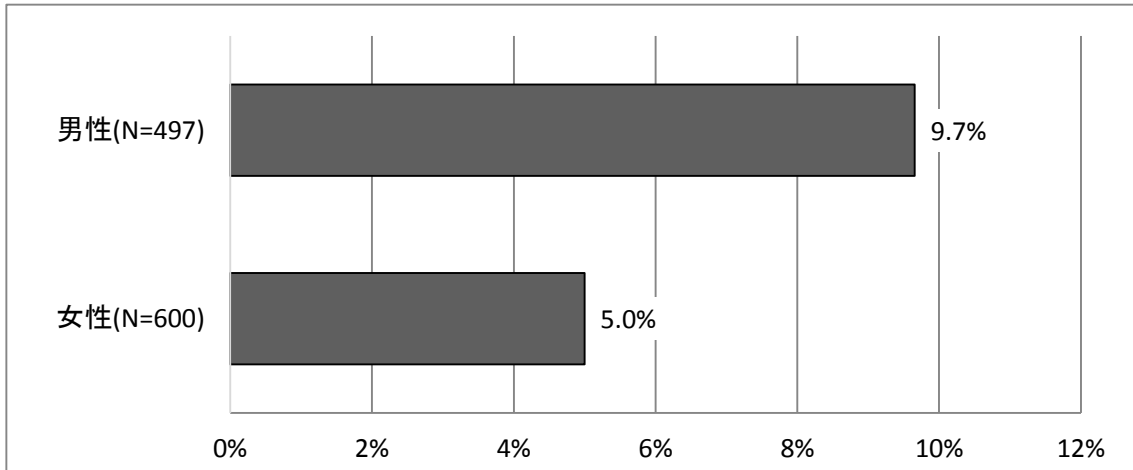
全体では、「ほとんど飲まない」52.0%が最も多く、次いで「ほぼ毎日」26.4%、「週に2～3日」11.8%の順となっており、「ほぼ毎日」または「週に4～5日」と回答した方はあわせて33.4%となっています。



参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査

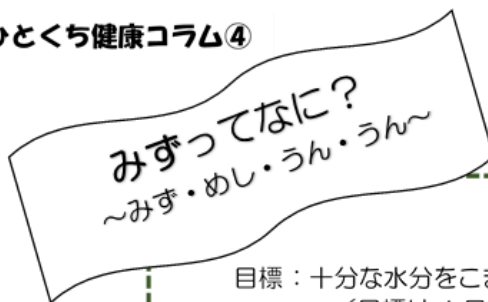
(2) 多量飲酒（一般）

多量飲酒者（1日3合以上）の割合をみると、男性では全体の9.7%、女性では全体の5.0%を占めています。



参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

ひとくち健康コラム④



目標：十分な水分をこまめにとること！  
(目標は1日1500ml以上)

目標達成のためのポイント

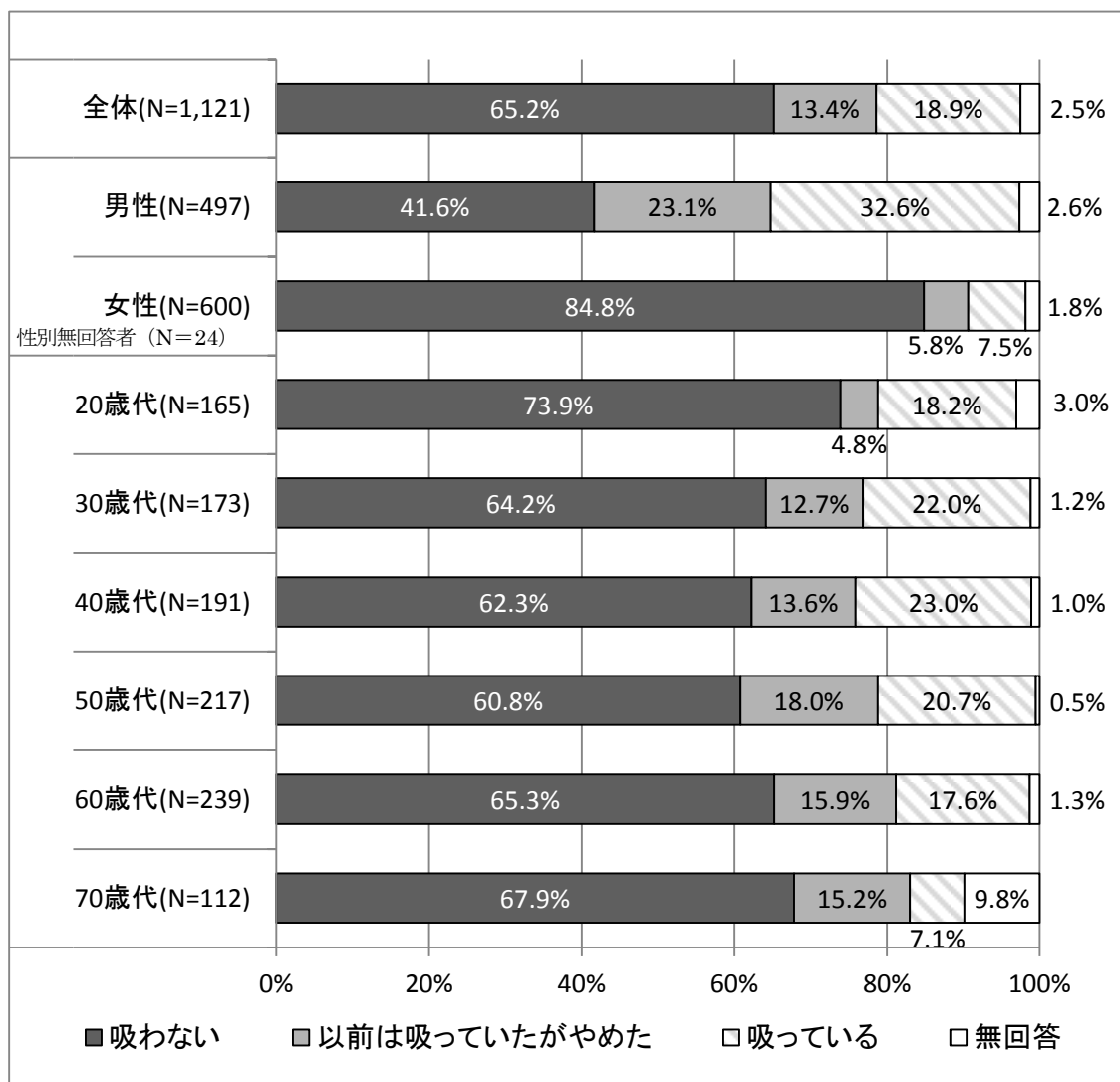
- 誰かと一緒に飲む
  - 好みの飲み物を探す
  - 水分の多い食べ物を意識する（寒天・ゼリーなど）
  - 時間を決めて飲む（起床後、寝る前など）
- ※アルコール摂取は水分にはなりません。

(3) 喫煙状況（一般）

全体では 18.9%の喫煙率となっています。男女別に見た場合には、男性 32.6%、女性 7.5%となっています。

性別では、「吸っている」と回答した方は、男性 32.6%、女性 7.5%となっており、女性の方が男性よりも 25.1%少なくなっています。

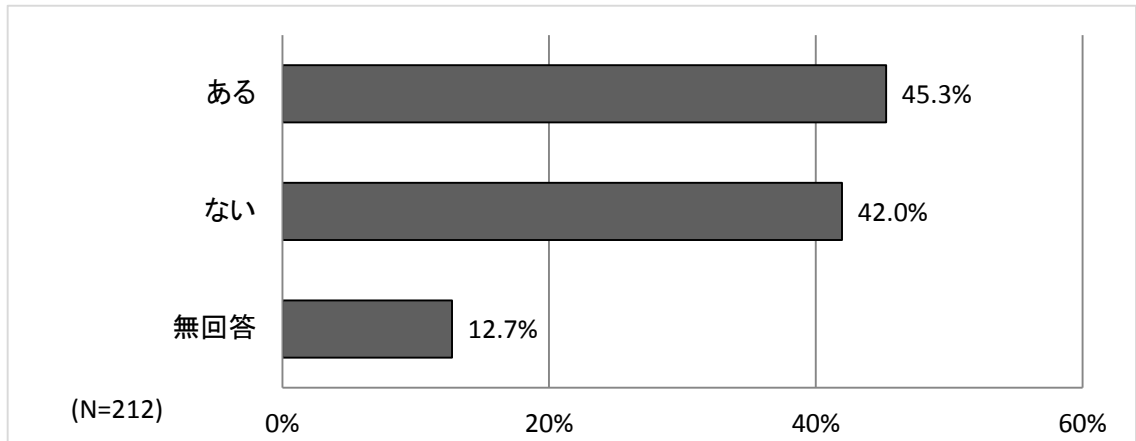
年齢別では、「吸っている」をみると、「30 歳代」、「40 歳代」、「50 歳代」では平均を上回っており、40 歳代が最も多い 23.0%となっています。



参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査

(4) 受動喫煙（一般）

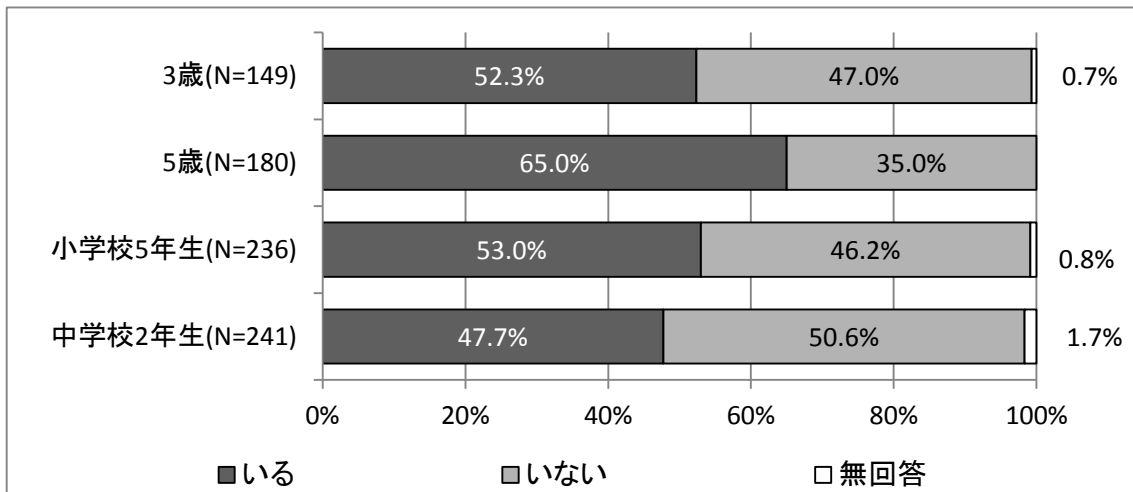
たばこを吸っていると答えた 20 歳以上の人のうち、受動喫煙防止のために心がけていることがあると答えた人の割合は、「ある」45.3%、「ない」42.0%となっています。



参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査

(5) 家族でたばこを吸っている人の割合（幼児・児童・生徒）

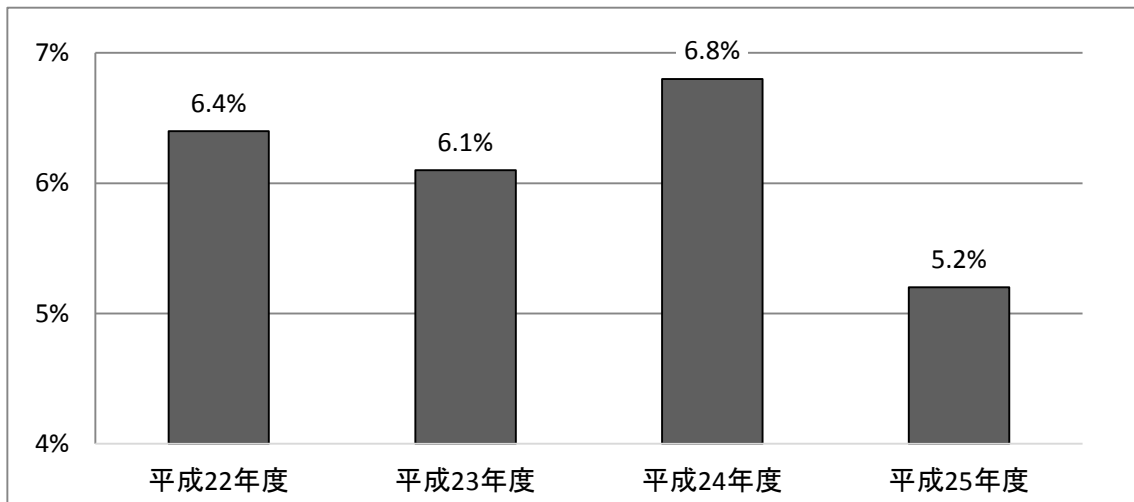
幼児・児童・生徒の家族でたばこを吸っている人の割合をみると、「3 歳」52.3%、「5 歳」65.0%、「小学校 5 年生」53.0%、「中学校 2 年生」47.7%となっています。



参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査

(6) 妊婦の喫煙率

妊婦の喫煙率は、平成 22 年度から平成 24 年度は 6%以上となっていますが、平成 25 年度には減少し、5.2%となっています。

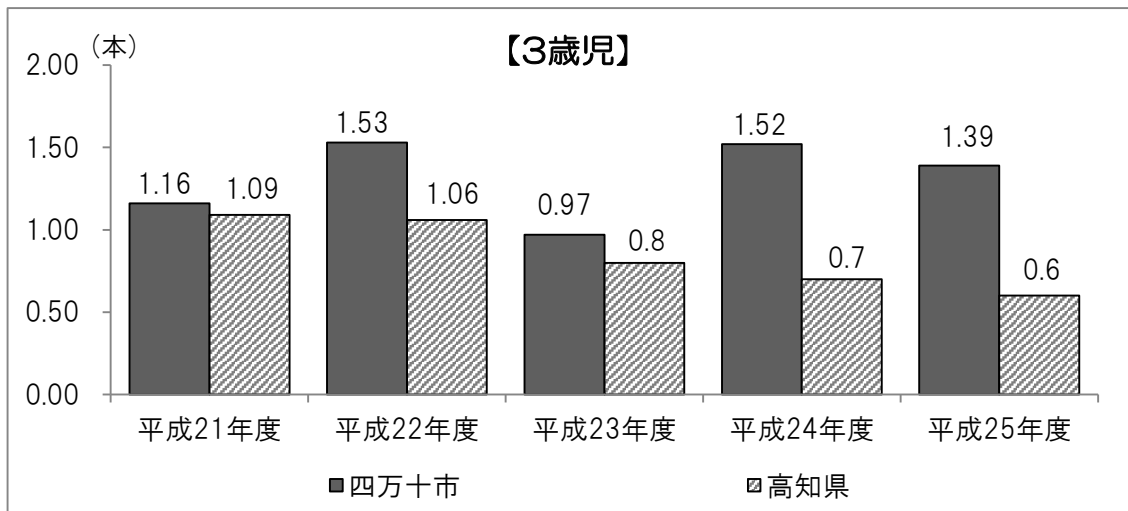
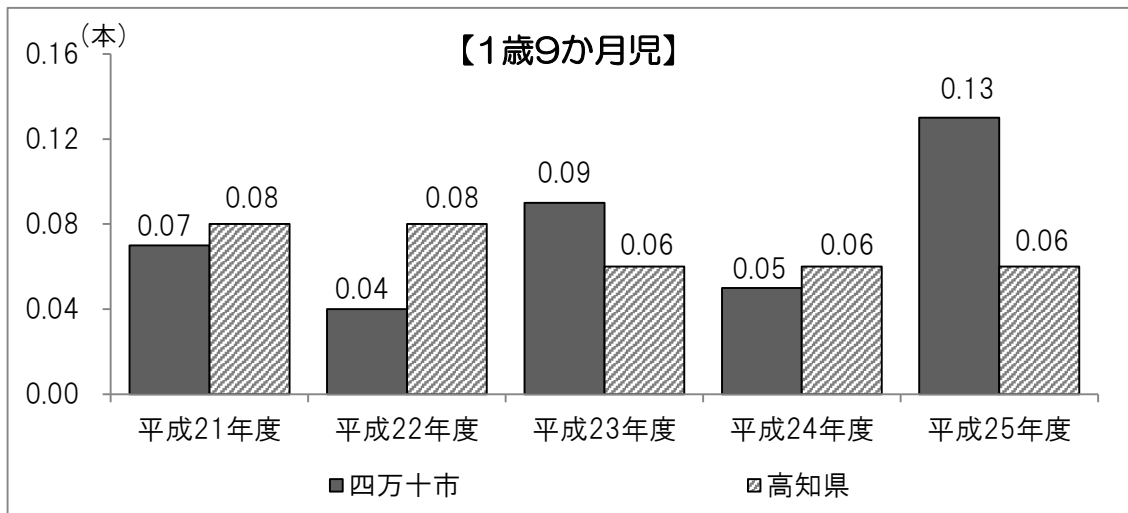


参考：妊婦アンケート

(7) 幼児期の一人あたり平均むし歯本数

幼児期の一人あたり平均むし歯本数をみると、「1歳9か月児」は平成24年度までは0.1本未満で推移していますが、平成25年度に増加し0.13本となっており、高知県よりも多い傾向があります。

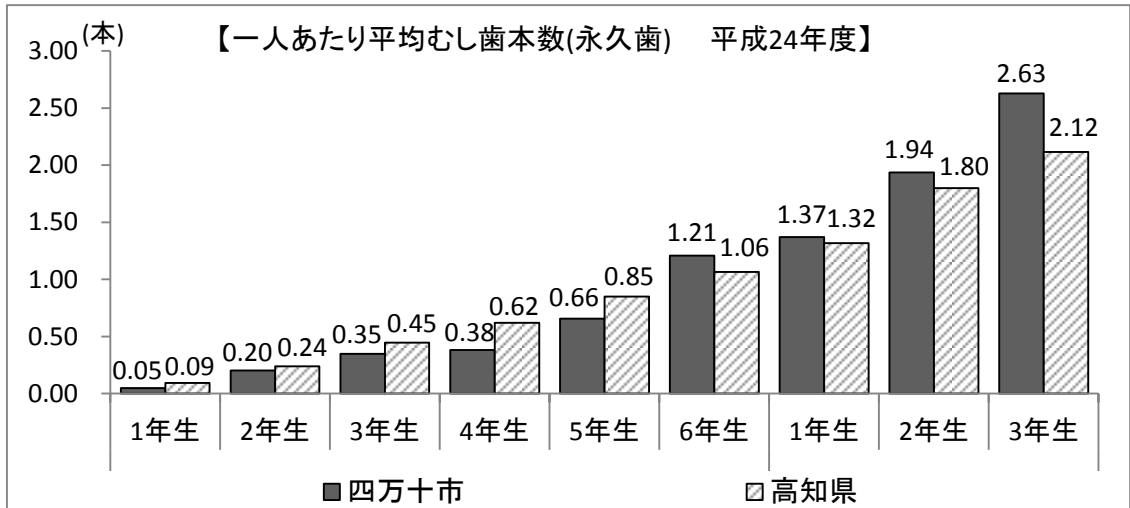
「3歳児」では平成25年度に1.39本と、平成24年度と比較すると減少していますが、高知県の平均よりも多くなっています。



参考：1歳9か月・3歳児健診における歯科健康診査結果

(8) 学齢期の一人あたり平均むし歯本数

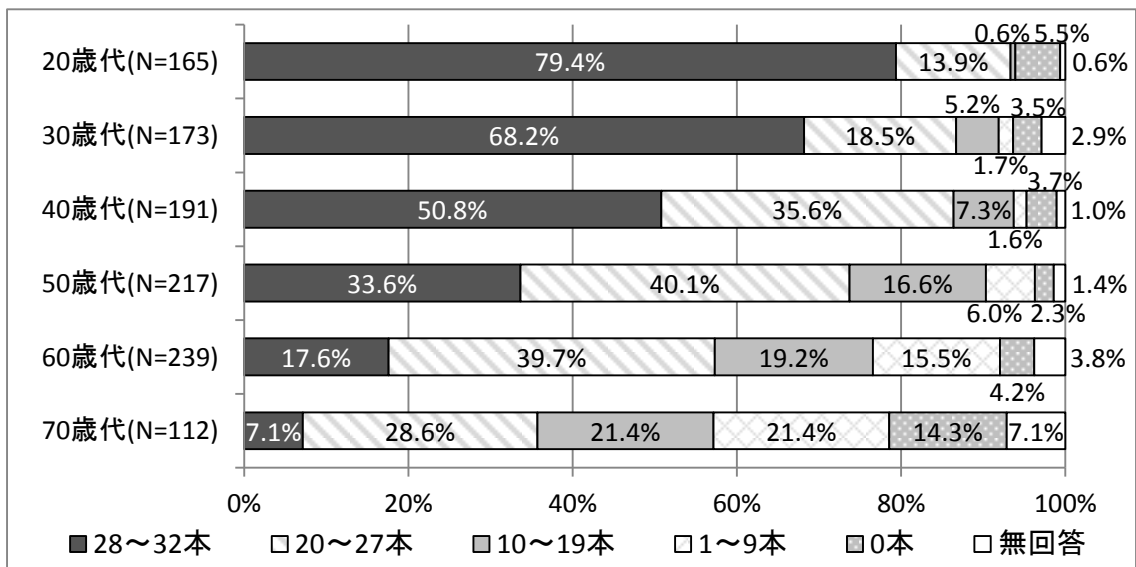
学年が高くなるにつれてむし歯数が増加する傾向があり、「中学校3年生」では2.63本となっています。また、小学校6年生以降では高知県の平均を上回る形で推移しています。



参考：平成24年度学校歯科保健調査

(9) 歯の本数(一般)

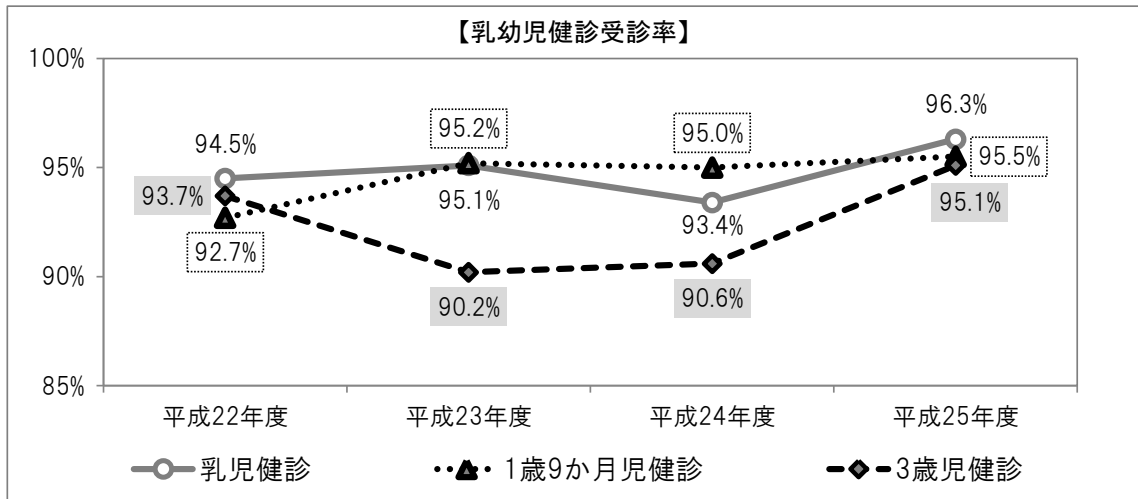
歯の本数をみると、年齢が高くなるにつれて歯の本数は減少傾向にあり、70歳以上で「20本以上」を残しているとの回答は35.7%となっています。



参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査

(10) 乳幼児健診受診率

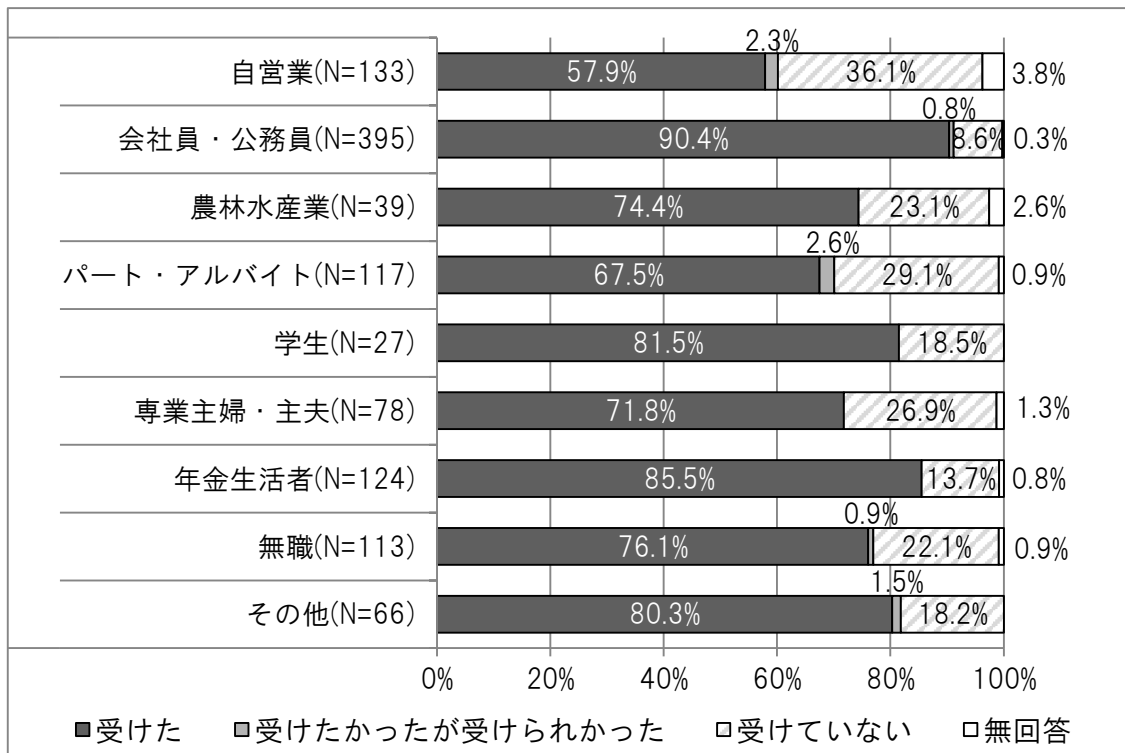
すべての乳幼児健診で受診率は9割以上となっており、平成25年度の受診率をみると、3種類のなかでは「乳児健診」の受診率が最も高く96.3%、次いで「1歳9か月児健診」95.5%、「3歳児健診」95.1%となっています。



参考：乳幼児健診受診率集計

(11) 健診受診状況（一般）

健診受診者の割合は「会社員・公務員」が90.4%と最も多く、次いで「年金生活者」85.5%、「学生」81.5%の順となっています。

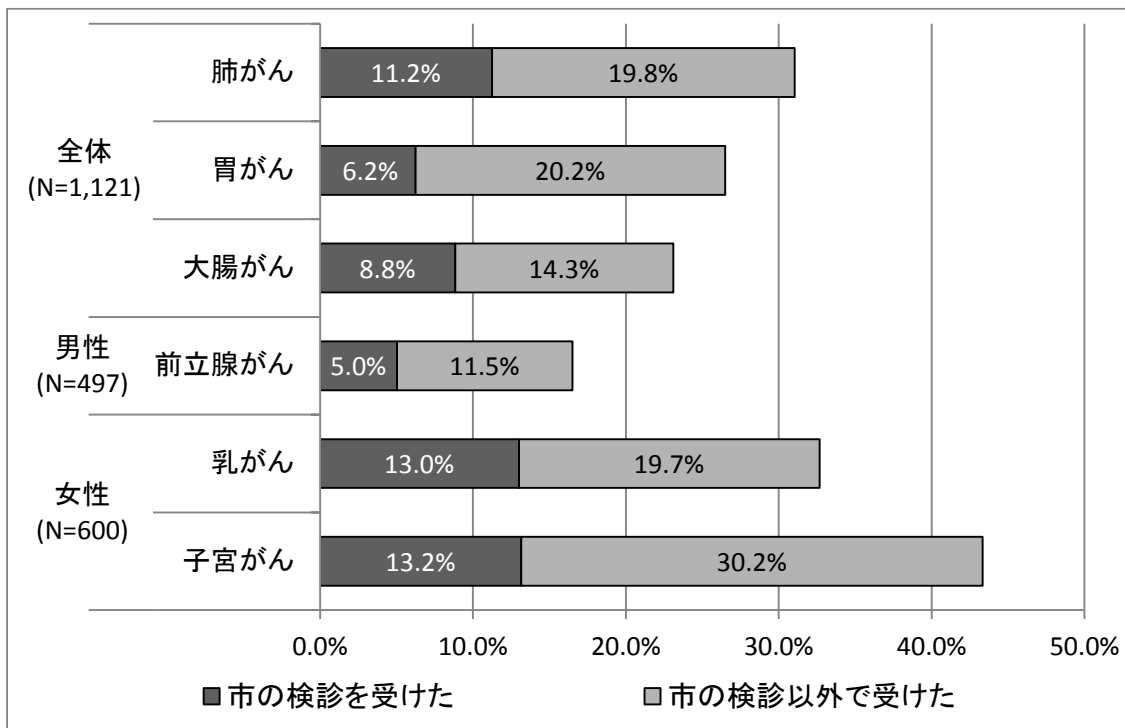


参考：平成26年度健康増進計画アンケート調査



(12) がん検診受診状況（一般）

「子宮がん」が最も受診率が高く 4 割以上、「肺がん」は 3 割以上、「胃がん」、「大腸がん」、「乳がん」は 2 割以上、「前立腺がん」は 1 割以上の受診率となっています。



参考：平成 26 年度健康増進計画アンケート調査

## 第7節 数値目標の評価

評価の方法・・・◎：目標値達成

○：目標値を達成できなかったが、平成21年度より改善

△：平成21年度より改善しなかった

### 1. たべる

評価項目		平成 21年度	平成 26年度 目標値	平成 26年度 現状値	評価
朝食欠食率	20歳以上 男性	12.9%	10%以下	11.1%	○
	女性	6.9%	5%以下	8.2%	△
「食事バランスガイド」または「お弁当箱法」の認知度	20歳以上	58.8%	60%以上	58.9%	○
野菜摂取量	20歳以上	-	350g以上	49.7%	-
「食育」に関心をもっている人の割合	20歳以上	67.7%	90%	67.4%	△
食事を楽しいと思う児童・生徒の割合	未就学	71.5%	80%以上	78.3%	○
	小学生	81.1%	90%以上	82.2%	○
	中学生	62.3%	70%以上	61.0%	△
伝統料理への関心度	20歳以上	62.8%	70%以上	60.0%	△
地産地消の認知度	20歳以上	87.5%	100%	92.9%	○

※朝食の欠食率は、平成21年度の指標と合わせて「ほとんど食べない」「まったく食べない」の合算値

### 2. うごく

評価項目		平成 21年度	平成 26年度 目標値	平成 26年度 現状値	評価
日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	20歳以上	48.6%	60%以上	59.9%	○
週2日以上運動習慣のある者の割合	20歳以上 男性	50.2%	60%以上	43.3%	△
	女性	52.4%	60%以上	32.8%	△
「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」の認知度	20歳以上	15.0%	30%	14.0%	△

### 3. いやす

評価項目			平成 21 年度	平成 26 年度 目標値	平成 26 年度 現状値	評価
睡眠による休養が不足している人の割合	20 歳 以上	男性	20.4%	18% 以下	23.1%	△
		女性	28.6%	20% 以下	22.5%	○

### 4. ふせぐ

評価項目			平成 21 年度	平成 26 年度 目標値	平成 26 年度 現状値	評価
多量飲酒者の割合（1日3合以上）	20 歳 以上	男性	-	3.2% 以下	9.7%	-
		女性	-	0.2% 以下	5.0%	-
喫煙する人の割合	20 歳 以上	男性	30%	25%以下	32.6%	△
		女性	10.3%	5%以下	7.5%	○
妊婦で喫煙する人の割合			9.1%	0%	*25.2%	○
60代で自分の歯20本以上残す人の割合	-		42.2%	50%以上	62%	◎
70代で自分の歯20本以上残す人の割合	-		31.4%	40%以上	43%	◎
1.6歳健診等でのう歯有病者率	-		2.8%	1.4%以下	*25.0%	△
3歳児健診でのう歯有病者率	-		42.1%	21%以下	*228.0%	○
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予備群の概念を知っている人の割合	20 歳 以上	男性	56.2%	80%	65.6%	○
		女性	67.4%	80%	68.5%	○
特定健康診査実施率	40歳以上		*129.0%	65%	*238.9%	○
特定保健指導実施率	40歳以上		*121.9%	45%	*221.9%	○
各種がん検診推計受診率		胃がん	*19.9%	50%	*27.8%	△
		大腸がん	*113.2%	50%	*215.4%	○
		肺がん	*138.6%	50%	*236.5%	△
		子宮頸がん	*125.0%	50%	*221.1%	△
		乳がん	*127.0%	50%	*225.9%	△

※1 平成 22 年度数値 ※2 平成 25 年度数値

## 第8節 四万十市の健康課題

各種健診（検診）・国保医療費などの現状やアンケート調査結果より、見えてきた四万十市の健康課題から取り組みの方向性を整理しました。

### 1. 健康課題

#### 若い世代の食生活の乱れ

幼児、児童・生徒は、年齢が上がるにつれ朝食欠食率が高くなり、20歳代の朝食欠食率が最も高くなっています。また20歳代～40歳代では、主食・主菜・副菜のそろった食事を日に2回以上食べる人が半数以下、野菜の摂取頻度が低いという食事内容の状況が見られます。

#### 幼児期・学齢期のむし歯が多い

小学校6年生以降は歯肉の異常も多くなり、むし歯と歯肉炎を併せもち、歯を失う危険性がより高くなっていること、歯や顎を成長させるこの時期にしっかりと噛めない口の環境となっていることが推察されます。

#### 40歳代はストレスを感じている人が多い

40歳代は睡眠や休養がとれず、身体を動かす機会も少なくなり、仕事や家庭が優先され自分の健康が後回しになりやすい状況が伺えます。また、この時期から健診で異常がでてきています。

#### 糖尿病になる人が多い

糖尿病で通院している人が多いため、全国と比較しても糖尿病が原因で死亡する人の割合が高くなっています。また、特定健診結果においてHbA1c（糖尿病に関する検査）が基準値を超えている人の割合が6割います。若い頃からの食生活の乱れも影響していると推察されます。

#### 受動喫煙防止のための取り組み不足

幼児・児童・生徒の家族でたばこを吸っている人の割合が約半数おり、妊婦の喫煙率は全国平均の5%（平成22年乳幼児身体発育調査）を超えています。喫煙している人のうち、受動喫煙防止のために心がけていない人が4割いました。子どもの頃から受動喫煙の影響を受けやすい環境であると同えます。

## 2. 取り組みの方向性

### 子どもの頃から生活リズムの確立に向けた取り組みをします

食生活や運動習慣は、子どもの頃からの生活習慣が大きく影響し、子どもの時期から規則正しい生活リズムを確立することが青年期以降の健康づくりの基礎となります。

生活リズムの乱れが要因となり発症する生活習慣病は、初期であれば症状として現れることは少なく、症状が出現した時には大きな病気が進行している可能性があります。症状が現れて「何か」からだの変化を感じたときから生活習慣を見直すのではなく、子どもの頃から健康づくりを意識できるような取り組みが重要です。

### 健康寿命を延ばす取り組みをします

健康寿命を延伸するためには、まずは自分自身のからだを知ることから始まります。その第一歩として、健診（検診）を受診することが大切です。健診（検診）を受けやすい環境を整えるとともに、受診後は健診結果から自分自身の生活習慣を見つめ直し、自分の生活に合った運動や休養、バランスのとれた食生活を取り入れていくことが、健康寿命を延ばすことにつながると考えます。

ポイントは、

日々の健康づくりの基礎となる

みず・めし・うん・うん + 健診（検診）受診

## 第4章 推進分野別の取り組み

### 第1節 たべる

<スローガン>

**おいしく楽しく食べて、元気なからだをつくろう**

#### 1. 取り組み

自分や家庭で取り組む

##### ○三食きちんと食べよう

朝食は、睡眠中に下がっていた体温を上げて血液の循環を良くし、脳やからだにエネルギーを補給し日中に活動できるからだをつくります。朝食をしっかり食べることが1日三食のリズムをつくる基礎となり、三食抜くことなくきちんと食べるように心がけましょう。

##### ○主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう

主食（ご飯などエネルギーとなるもの）、主菜（肉や魚など血や骨となるもの）、副菜（野菜や海藻などからだの調子を整えるもの）、全てそろったバランスの良い食事は、健康的なからだをつくります。偏った食事は便秘や生活習慣病にもつながります。不足しがちな野菜を1食小鉢2皿食べるように心がけましょう。

##### ○間食はダラダラ食べないようにしよう

間食のとり過ぎは三度の食事に影響してきます。また、頻繁に間食をとることで、常に血糖値が高い状態となってしまう、糖尿病などの生活習慣病につながりやすくなります。自分のからだに見合った量を知り、時間と量に気をつけてとるようにしましょう。

## 仲間・地域で取り組む

### ○仲間・地域の人と一緒に食べる機会を増やそう

食事は必要な栄養をとるだけが目的ではなく、みんなと食べることで食事が美味しく楽しくなります。また、仲間や地域の人と食事をすることでコミュニケーションの場にもなります。

### ○地域の活動組織による健康づくりや食育に関する活動に参加しよう

食生活改善推進員の活動を中心とした地区伝達講習会や学校での料理教室の開催は、健康と食生活の関係についての知識の普及や食事の重要性について学べる良い機会となります。また、健康福祉委員会での身近な地域の人たちとの食事や学習会は、気軽に食の意識を高める良い機会となります。

## 行政による支援

### ○行事食や地域の食文化に触れる機会の提供

保育所・学校の給食や行事食を通して、食べることの楽しさや、栄養・食生活に関心を持ってもらうためのきっかけづくりを進めます。また、地産地消の食材を取り入れ、地域の旬の食材、安全な食材の提供に努めます。

### ○栄養や食生活に関する情報の提供

保育所や学校、市のホームページや学習会、小売店などの様々な媒体を積極的に活用し、朝食欠食や野菜不足、間食の過剰摂取等のリスクを含め、市民への栄養・食生活習慣の重要性・必要性に関する正しい知識などの情報を提供します。

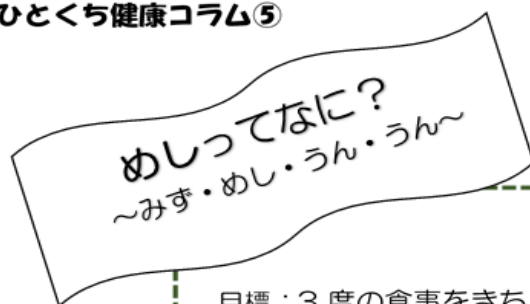
また、保育所や学校で行う「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みを継続して行うとともに、青年・壮年期からも普段の体調を整える4つのポイント「みず・めし・うん・うん」により、朝食の大切さやバランスよい食事の必要性を周知します。

## 2. 数値目標

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値
朝食欠食率	中学校 2 年生	15.8%	10%以下
	20 歳以上	男性	23.3%
		女性	17.3%
野菜を 1 日に小鉢 5 皿程度食べていない人の割合	20 歳以上	16.7%	10%以下
食事を楽しいと思う児童・生徒の割合	小学校 5 年生	82.2%	90%以上
	中学校 2 年生	61.0%	70%以上

※朝食の欠食率は、「週に 2~3 日食べないことがある」「週に 4~5 日食べないことがある」「ほとんど食べない」「まったく食べない」の合算値

### ひとくち健康コラム⑤



- 目標：3 度の食事をきちんと食べよう！
- 目標達成のためのポイント
- 朝食を抜かない
  - 良質のたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）を十分にとる
  - 間食は 1 日 200kcal を目安にする  
（板チョコ 1/2 枚、せんべい 3 枚程度）
  - 1 回の食事につき、野菜を小鉢 2 皿食べる
  - 主食、主菜、副菜のそろった食事を心がける





## 第2節 うごく

<スローガン>

**運動習慣を身につけよう**

### 1. 取り組み

自分や家庭で取り組む

#### ○規則正しい生活リズムを身につけよう

生活リズムが乱れると、食欲がわかず、欠食や便秘につながっていきます。その結果、活動力が低下し、体力低下や自律神経の乱れが生じてきます。朝は早めに起き、日中はからだを動かす、夜はからだを休めるなど、日頃から規則正しい生活リズムを意識していきましょう。



#### ひとくちメモ

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はからだと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

これは毎朝、陽の光を浴びることでリセットされますので、体内時計を整えるためにも「早寝・早起き」が大切です。

#### ○日頃から意識的にからだを動かそう

からだを動かすことは、気分転換や毎日の排便につながるほか、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防、認知症・転倒予防にも役立ちます。「ちょっと」の距離なら車ではなく歩く、エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の様々な場面で運動を取り入れていきましょう。

## 仲間・地域で取り組む

### ○一緒に運動できる仲間づくりの輪を広げよう

運動は継続することが大切であり、一人で行うより仲間同士で行う方が効果的です。同じ目標をもった仲間とともに、声をかけあいながら楽しく運動を継続しましょう。

### ○声をかけ合って、からだを動かす機会をふやそう

からだを動かすイベントや各種スポーツ大会など、運動できるイベントに積極的に参加しましょう。また、健康福祉委員会などの地域の身近な集まりに参加して「いきいき百歳体操」や「ゴムバンド体操」などを取り入れ、からだを動かす機会を増やしましょう。

## 行政による支援

### ○規則正しい生活リズムの必要性の周知

保育所や学校で行う「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みを継続して行うとともに、青年・壮年期からも普段の体調を整える4つのポイント「みず・めし・うん・うん」により、規則正しい生活リズムの必要性を周知します。また、年4回健康に関する季刊誌を発行し、さらなる普及に努めます。

### ○運動に関する情報の提供や普及

保育所や学校、保健事業や生涯学習などを通して、運動不足などのリスクや習慣的にからだを動かすことの必要性を知ってもらうための機会を提供します。また、健康福祉委員会の中では、「いきいき百歳体操」「ゴムバンド体操」などの運動を推進していきます。

運動に関連する事業・イベント等の積極的な情報提供・発信をしていきます。

## 2. 数値目標

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値
日常生活において、歩行または同等の身体活動*を1日1時間以上実施している人の割合	20 歳以上	59.9%	70%以上
週2日以上運動習慣のある人の割合	20 歳以上 男性	43.3%	50%以上
	女性	32.8%	50%以上

※同等の身体活動：通勤・通学・買い物・家事・散歩など

### ひとくち健康コラム⑥

うんってなに？その1  
～みず・めし・うん・うん～



目標：全身を軽く動かす運動をしましょう  
(目安は一日散歩 2km、体操 30分)

#### 目標達成のためのポイント

- 無理がいかない軽い運動(有酸素運動)を行う
- エレベーターではなく、階段を使う
- 「ちょっと」の距離なら車ではなく歩く



## 第3節 いやす

<スローガン>

**ストレスと上手に付き合い、笑顔をふやそう**

### 1. 取り組み

自分や家庭で取り組む

#### ○自分に合ったストレス解消法を見つけ、上手に付き合いおう

適度なストレスはやる気のもとになりますが、長いストレスや心身の疲労回復ができない状態が続くと、こころの病気や生活習慣病を引き起こす要因となります。自分のこころやからだの状態に関心を持ち、自分に合った適切なストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合いましょう。

#### ○思いやり、感謝の気持ちをもとう

一人ひとりが普段から家族や周りの人に感謝の気持ちを持ち、言葉で伝えるように心がけましょう。ストレスは周りの環境からくる場合も多いため、声かけしあえる関係づくりもこころの安定につながります。



#### ひとくちメモ

##### 睡眠はこころの健康のバロメーター

早寝・早起きを心がけましょう。

夜 22 時～2 時の間には、成長ホルモン（若返りホルモン）が分泌される時間帯です。この時間に深い眠りにつくことで、疲労回復・肌質改善や免疫力の向上につながります。この時間帯に寝付けるようにこころがけましょう。

##### 眠れない、熟睡できない日が2週間続いたら…

こころが疲れているかもしれません。専門の医療機関に相談してみましょう。

### ひとくちメモ

#### 仕事上不規則な生活となってしまう人へ

夜勤でも質の高い睡眠をとるコツは、ポイントは生体リズムをコントロールして、できるだけ質の高い睡眠が確保できるように工夫することです。夜勤中はいつもより照明を明るくして、意図的に覚醒を促しましょう。また、眠気防止策として、夜勤に入る前や夜勤中に20分以下の仮眠を取ることもおすすめです。

休日や通常の日勤の際には、日中にできるだけ自然光を浴びたり、からだを意識的に動かしたりして、生体リズムをリセットすることもポイントです。

## 仲間・地域で取り組む

### ○あいさつをしよう

あいさつは、人間関係をスタートさせるためのコミュニケーションの第一歩です。出会った人と自分からあいさつをすることで、お互いの距離感を近づけることができます。積極的にあいさつをしましょう。

### ○近所や地域の人で声をかけ合おう

日頃から声をかけ合うことは、地域のつながりを強めます。身近な人と仲良く助け合い、生きがいを持って暮らせるよう、集まる場をもうけ、声をかけ合って交流を持ちましょう。

## 行政による支援

### ○情報提供や相談窓口の周知

市のホームページ・広報など様々な媒体を積極的に活用して、こころの健康・休養に関する正しい知識の普及を図ります。

ライフステージや個々が抱える問題などに応じた相談窓口等を周知します。

### ○相談体制の充実

心の健康相談センターや関係機関と連携し、各年代に応じた系統的な支援体制の構築を目指し、今後も継続して相談体制を充実します。

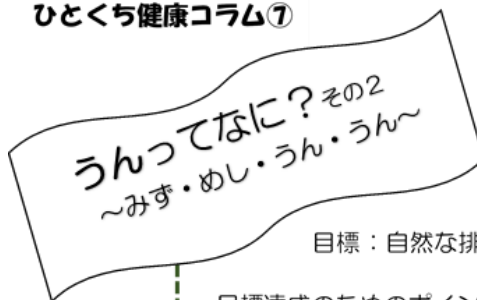
### ○集いの場や支え合う地域づくりの支援

各地区健康福祉委員会や乳幼児相談等各世代の集まりを中心とし、集いの場や支え合う地域づくりの継続を支援します。

## 2. 数値目標

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値
睡眠による休養が不足している人の割合	20 歳以上	22.7%	18%以下
ストレスを感じている人の割合	20 歳以上	30.1%	26%以下

### ひとくち健康コラム①



目標：自然な排便に努める



#### 目標達成のためのポイント

- 水分をとる  
(1~2 時間ごとにコップ 1 杯を目安に)
- 食べる工夫  
繊維質の豊富な食品(雑穀、豆類、イモ類)  
マグネシウムの多い食品(ひじき、ごま等)
- 適度な運動  
(ウォーキング・体操等)
- 便意がなくても、毎朝トイレに座る



## 第4節 ふせぐ

### <スローガン>

#### 自分のからだを知り、生活習慣を見つめなおそう

### 1. 取り組み

#### 自分や家庭で取り組む

##### ○お酒は適量に、週2日は休肝日を持とう

適量の飲酒は、ストレス解消や疲労回復などに役立ちますが、適量を超えた飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症などにつながります。週2日は休肝日を持ち、寝酒は避け、適量を上手に楽しみましょう。

##### ○受動喫煙を防ごう

たばこの煙には、喫煙者だけでなく周囲の人も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中など様々な病気にかかりやすくなります。また、妊婦においては、早産や低体重児出産などの危険性も高くなります。子どものいる家庭や公共施設、飲食店などでは分煙をこころがけ、妊婦の方は禁煙できるよう取り組みましょう。

##### ○食べたら歯みがきをしよう

子どもの時からしっかり噛んで食べ、食後は歯みがきをする習慣を持つことが大切です。年がいても自分の歯で美味しく食べることが出来る口を保ちましょう。また、間食のダラダラ食いは歯周病やむし歯の原因になります。

##### ○健診（検診）を受けよう

からだの健康を保つには、定期的に健康状態を確認することが重要となります。定期的に健診（検診）を受け、自分のからだの状態を知り、検診結果から自分のからだと上手く付き合う方法を見つけていきましょう。

##### ○「みず・めし・うん・うん」を心がけよう



## ひとくちメモ

### 適量の飲酒とは？

1日1合程度が適量といわれています。

<1合の目安>

ビール中瓶1本(500ml)

日本酒1合(180ml)

焼酎0.6合(110ml)

ウイスキーダブル1杯(60ml)

ワイン1/4本(180ml)

缶チューハイ1.5缶(520ml)

### 受動喫煙の恐ろしさ

たばこはフィルターを通して喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから直接出る煙のほうが、さらに有害な物質を多く含んでいます。周りにいる人へ配慮するためにも、受動喫煙の防止は大切です。

## 仲間・地域で取り組む

### ○人が集まる場所での禁煙を推進しよう

公共施設や飲食店など人が集まる場所では、マナーを守り受動喫煙の防止を心がけましょう。

### ○声をかけ合って健診（検診）を受診しよう

## 行政による支援

### ○飲酒・喫煙に対する情報の提供

広報や市ホームページ、季刊誌などの情報媒体を活用し、多量飲酒や喫煙の影響などに関する情報提供を進めます。特に受動喫煙防止への啓発のため、県と連携し、人の集まる場所などでの禁煙を呼びかけていきます。

### ○歯・口の健康に関する情報の提供

四万十市歯と口の健康づくり基本計画に基づき、保育所や学校、保健事業や市のホームページなど様々な媒体を積極的に活用し、歯や口の健康に関する正しい情報を提供します。また、歯科医師会と連携し、歯と口の自己管理（セルフケア）能力の向上と支援体制を充実させます。



## ○健診（検診）を受けやすい環境の整備

健診（検診）受診の必要性を周知していくとともに、集団・個別など個々のニーズに合った健診（検診）を受けやすい環境を整えていきます。また、分かりやすい健診（検診）結果や判定結果の説明をすることで、自分のからだと上手く付き合う方法を見つける支援を行います。

## ○「みず・めし・うん・うん」の普及

規則正しい生活リズムを身につけるため、「早寝・早起き・朝ごはん」と普段の体調を整える4つのポイント「みず・めし・うん・うん」の普及・啓発を継続して行います。

## 2. 数値目標

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値
多量飲酒者の割合（1日3合以上）	20歳以上 男性	9.7%	8%以下
	女性	5.0%	4%以下
喫煙する人の割合	20歳以上 男性	32.6%	20%以下
	女性	7.5%	5%以下
喫煙する人のうち、 受動喫煙防止を心がけている人の割合	20歳以上	45.3%	70%以上
60歳代で自分の歯を20本以上残す人の割合	-	57.3%	70%以上
3歳児健診での一人平均むし歯本数	-	*1.39本	1.0本以下
12歳児（中学1年生）の一人平均むし歯本数	-	*1.37本	1.0本以下
特定健康診査実施率	40歳以上	*38.9%	60%以上
各種がん検診推計受診率	胃がん	*7.8%	10%以上
	大腸がん	*15.4%	20%以上
	肺がん	*36.5%	40%以上
	子宮頸がん	*21.1%	25%以上
	乳がん	*25.9%	28%以上

※平成 25 年度数値

## 第5節 数値目標一覧

### 1. たべる

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値	
朝食欠食率	中学校2年生	15.8%	10%以下	
	20歳以上	男性	23.3%	20%以下
		女性	17.3%	15%以下
野菜を1日に小鉢5皿程度食べていない人の割合	20歳以上	16.7%	10%以下	
食事を楽しいと思う児童・生徒の割合	小学校5年生	82.2%	90%以上	
	中学校2年生	61.0%	70%以上	

### 2. うごく

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値	
日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	20歳以上	59.9%	70%以上	
週2日以上運動習慣のある人の割合	20歳以上	男性	43.3%	50%以上
		女性	32.8%	50%以上

### 3. いやす

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値
睡眠による休養が不足している人の割合	20歳以上	22.7%	18%以下
ストレスを感じている人の割合	20歳以上	30.1%	26%以下

#### 4. ふせぐ

評価項目		平成 26 年度 現状値	平成 31 年度 目標値
多量飲酒者の割合（1日3合以上）	20歳以上 男性	9.7%	8%以下
	女性	5.0%	4%以下
喫煙する人の割合	20歳以上 男性	32.6%	20%以下
	女性	7.5%	5%以下
受動喫煙防止を心がけている人の割合	20歳以上	45.3%	70%以上
60歳代で自分の歯を20本以上残す人の割合	-	57.3%	70%以上
3歳児健診での一人平均むし歯本数	-	*1.39本	1.0本以下
12歳児（中学1年生）の一人平均むし歯本数	-	*1.37本	1.0本以下
特定健康診査実施率	40歳以上	*38.9%	60%以上
各種がん検診推計受診率	胃がん	*7.8%	10%以上
	大腸がん	*15.4%	20%以上
	肺がん	*36.5%	40%以上
	子宮頸がん	*21.1%	25%以上
	乳がん	*25.9%	28%以上

※平成 25 年度数値

## 四万十市健康の秘訣 12か条

第1条 三食きちんと食べよう

第2条 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう

第3条 間食はダラダラ食べないようにしよう

第4条 規則正しい生活リズムを身につけよう

第5条 日頃から意識的にからだを動かそう

第6条 自分に合ったストレス解消法を見つけ、上手に付き合おう

第7条 思いやり、感謝の気持ちをもとう

第8条 お酒は適量に、週2日は休肝日を持とう

第9条 受動喫煙を防ごう

第10条 食べたら、歯みがきをしよう

第11条 健診(検診)を受けよう

第12条 「みず・めし・うん・うん」を心がけよう

第6節 ライフステージごとの取り組み

分野	スローガン	乳幼児期 (0～5歳)	学齢期 (6～17歳)	青年・壮年期 (18～39歳)	中年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
たべる	元気がなかからたを楽しく食べて おいしく楽しく食べて	自助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○三食きちんと食べよう</li> <li>○家族や友達と一緒に食事をしよう</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう</li> <li>○いろいろな食材を食べる経験をふやそう</li> <li>○おやつは時間と量を決めてダラダラ食べないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○三食きちんと食べよう</li> <li>○毎朝、朝食をしっかり食べよう</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう</li> <li>○自分にあった食事量を知ろう</li> <li>○自分の食べている食事を見つめ直そう</li> <li>○間食は時間と量を決めて食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○三食きちんと食べよう</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう</li> <li>○自分にあった食事量を知ろう</li> <li>○間食は時間と量を決めて食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○三食きちんと食べよう</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう</li> <li>○食べることを楽しもう</li> </ul>	
		共助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族・仲間・地域の人と一緒に食べる機会を増やそう</li> <li>○地域の活動組織による健康づくりや食育に関する活動に参加しよう</li> </ul>				
		公助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保育所等の催しを通じ、行事食や地域の食文化に触れる機会を提供する</li> <li>○食生活習慣の基礎をつくるための正しい食生活について、妊婦教室、乳幼児健診等で情報提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校教育の中で行事食や地域の食文化に触れ、また食育の推進につながる取り組みを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養・食生活に関する情報を、広報・健康相談・学習会等の場を活用して周知する</li> </ul>		
うごく	運動習慣を身につけよう	自助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムを身につけよう</li> <li>○親子で一緒に外で遊ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムを身につけよう</li> <li>○親子で体を動かそう</li> <li>○家族や友達と一緒に集まってからだを動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動習慣を身につけよう</li> <li>○自分に合ったからだの動かし方を見つけ実行しよう</li> <li>○仕事の合間にからだを動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合ったからだの動かし方を見つけて実行しよう</li> <li>○積極的に外に出よう</li> </ul>	
		共助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一緒に運動できる仲間づくりの輪を広げよう</li> <li>○声をかけ合ってからだを動かす機会をふやそう</li> </ul>				
		公助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムの必要性を、乳幼児健診等で周知する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムの必要性を、学校等で周知する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動に関する正しい情報を提供する</li> </ul>		
いやす	ストレスと上手に付き合い 笑顔をふやそう	自助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○同じ年代の子ども達と接する機会をもとう</li> <li>○親子でたくさんスキンシップをもとう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭で話し合える親子の関係をつくろう</li> <li>○悩みや不安を一人でためこまないようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○こころの健康を保つよう、自分のからだに関心を持とう</li> <li>○趣味を持とう</li> <li>○一人で閉じこもらず、周りの人と関わりを持とう</li> <li>○自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○趣味を持とう</li> <li>○家族や近所の人と積極的に関わりをもとう</li> </ul>	
		共助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつをしよう</li> <li>○近所や地域の人で声をかけあおう</li> </ul>				
		公助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○同じ年代の子どもが集まれる場所や機会をふやす</li> <li>○関係機関と連携して相談体制の充実を検討する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○休養、ストレス、睡眠等こころとからだの仕組みに関する情報提供や相談窓口を広く周知する</li> <li>○関係機関と連携して相談体制の充実を検討する</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>○集いの場や支え合う地域づくりの支援</li> </ul>

分野	スローガン	乳幼児期 (0～5歳)	学齢期 (6～17歳)	青年・壮年期 (18～39歳)	中年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	
いせへ	自分のからだを知り、生活習慣を見つめなおそう	自助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠中の飲酒・喫煙が子どもの成長発達に及ぼす影響を知ろう</li> <li>○妊娠中に歯科検診を受けよう</li> <li>○しっかり噛んで食べよう</li> <li>○歯みがき習慣をつけよう</li> <li>○規則正しい生活リズムを身につけよう</li> <li>○健診や予防接種を受けて、病気からからだを守ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒や喫煙が身体に及ぼす影響を知ろう</li> <li>○歯みがき習慣をつけよう</li> <li>○しっかり噛んで食べよう</li> <li>○かかりつけ歯科医をもとう</li> <li>○規則正しい生活リズムや運動・食などの生活習慣を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○お酒は適量に、週2日は休肝日を持とう</li> <li>○飲酒や喫煙が身体に及ぼす影響を知ろう</li> <li>○受動喫煙を防ごう</li> <li>○施設・区域における全面禁煙と禁煙区域・喫煙可能区域を理解しよう</li> <li>○歯みがきの習慣をつけよう</li> <li>○しっかり噛んで食べよう</li> <li>○かかりつけの歯科医をもち、年1回は定期検診を受けよう</li> <li>○規則正しい生活リズムや運動・食などの生活習慣を身につけよう</li> <li>○年1回は健診(検診)を受けよう</li> <li>○自分のからだの状態を知り、自分のからだと上手く付き合う方法を見つけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○口腔体操をしよう</li> <li>○口の中を清潔に保とう</li> </ul>	
		共助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域全体で未成年者の飲酒・喫煙を防ごう</li> <li>○人の集まる場所での禁煙を推進・協力しよう(特に妊婦・子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう)</li> <li>○適正飲酒を心がけよう(20歳以上)</li> <li>○地域で声をかけ合って、健診(検診)を受診しよう</li> </ul>				
		公助	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子保健事業等において、妊婦への禁酒指導や喫煙防止を実施する</li> <li>○妊婦に対してむし歯や歯周病の予防について周知する</li> <li>○乳幼児健診での歯科検診・指導、栄養指導等で歯と口腔に関する意識高める</li> <li>○規則正しい生活リズムの必要性を、健診等で周知する</li> <li>○保育所において、早寝・早起き・朝ごはんの取り組みを継続していく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校教育において、早寝・早起き・朝ごはんの取り組みを継続していく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒による疾病・適正飲酒等についての知識を、広報・健康相談・学習会等の場を活用して周知する</li> <li>○喫煙者の禁煙への取り組みを支援する(20歳以上)</li> <li>○医療機関と連携し、禁煙指導を充実させる</li> <li>○健診(検診)を受診しやすい環境を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○むし歯・歯周病の予防や口腔機能を保持することが、介護予防にもつながることを、周知する</li> <li>○口腔体操を広めていく</li> <li>○口腔ケアが誤嚥性肺炎の予防になることを周知する</li> <li>○生活改善につながるよう、健診結果や判定結果の見方を説明する</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○受動喫煙の防止を図るため、不特定多数の人が利用する施設等における全面禁煙に取り組む</li> <li>○歯科医師会と連携し、歯みがきの習慣化・食生活の見直し・歯の定期健診の必要性について周知する</li> <li>○規則正しい生活リズムとして、みず・めし・うん・うんの普及を図る</li> </ul>							

## 第5章 推進体制の構築

### 第1節 庁内連携体制の充実

本計画をはじめとする四万十市の行政計画にあわせ、健康づくり事業を適切に推進していくとともに、総合計画や地域福祉計画等との整合性を図りながら庁内連携を図ります。

### 第2節 関連団体・住民組織との連携

社会福祉協議会、医師会、歯科医師会、NPO法人等の関連団体や食生活改善推進委員、老人クラブ連合会、ボランティアグループ等の住民組織との連携を強化し、四万十市の健康づくりを推進します。

### 第3節 広報体制の充実

本計画について、広報、ホームページを使い周知を行っていきます。また、地域の関連団体に対しても周知を行っていきます。

### 第4節 計画の検証・評価

本計画において設定した取り組み目標や数値目標について、達成に向けて進捗の確認・点検を行っていく必要があります。

それぞれを個別に評価する際、自助においては、健康づくりに取り組む本人や周囲の人の意識的なものと大きく関わりがある部分となっており、事業や団体活動として実施していく公助・共助とは異なる形での評価が必要であると考えます。そのため、住民意識（自助）の変容状況については、特定健康診査実施時や乳幼児健診の機会を利用した問診やアンケート調査の実施を検討し、評価体制を構築していくとともに、「行政」（公助）や「関連団体・地域」（共助）が行う健康づくりについては定期的に実施状況や報告数値を把握することで評価を行っていきます。

## 第6章 参考資料

### 第1節 四万十市健康増進計画策定委員会条例

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく、四万十市健康増進計画（以下「健康増進計画」という。）を策定するため、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定に基づき、四万十市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康増進計画の策定及び変更に関すること。
- (2) 健康増進計画の評価に関すること。
- (3) 健康増進計画の施策の実施及び推進に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、市長が必要と認める事項

(組織)

第3条 委員会は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係団体の代表者
- (2) 関係機関の職員
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 前3号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期等)

第4条 委員の任期は、2年とする。

2 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

4 市長は、特別の事情があると認めるときは、委員の任期中であっても、これを解職し、又は解任することができる。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長各1名を置き、委員の互選により選任する。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長が議長となる。ただし、第3条第2項に規定する委嘱後に最初に行われる会議については、市長が招集し、前条の委員長及び副委員長が互選されるまでは、委員の中から互選により仮議長を選出して議事を進行する。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康増進計画の事務を所掌する課において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、平成26年4月1日から施行する。



## 第2節 計画策定の流れ

日程	内容
平成 26 年 6 月 30 日	平成 26 年度第 1 回四万十市健康増進計画策定委員会 ・ 委員長、副委員長の選出 ・ 健康増進計画の概要説明 ・ 健康増進計画策定のためのアンケート調査(案)の検討 ・ 健康増進計画策定スケジュールについて
平成 26 年 7 月	アンケート調査の実施
平成 26 年 10 月 23 日	平成 26 年度第 2 回四万十市健康増進計画策定委員会 ・ アンケート調査概要報告 ・ 第 1 期健康増進計画実績報告及び評価 ・ 第 2 期健康増進計画方向性の検討
平成 26 年 12 月 4 日	平成 26 年度第 3 回四万十市健康増進計画策定委員会 ・ 四万十市の現状課題の説明及び検討 ・ 第 2 期四万十市健康増進計画骨子案の検討
平成 27 年 1 月 15 日	平成 26 年度第 4 回四万十市健康増進計画策定委員会 ・ 諮問 ・ 第 2 期四万十市健康増進計画素案の検討
平成 27 年 2 月 12 日	平成 26 年度第 5 回四万十市健康増進計画策定委員会 ・ 答申案の検討
平成 27 年 3 月 3 日	答申
平成 27 年 3 月	四万十市健康増進計画（第 2 期）策定

### 第3節 策定委員名簿

		氏 名	区 分	所属団体等
1	委員長	西尾 正	関係団体 (健康づくり関係)	四万十市国民健康保険 運営協議会会長
2	副委員長	陰山 鼓	関係行政機関 (県)	幡多福祉保健所 健康障害課長
3	委員	岡崎 一美	関係団体 (健康づくり関係)	四万十市健康づくり 婦人会会長
4	委員	湯地 黎子	関係団体 (食育関係)	四万十市食生活改善 推進協議会会長
5	委員	橋田 典子	関係団体 (食育関係)	幡多栄養士ネットワーク 会員
6	委員	野地 ちえみ	関係団体 (母子保健関係)	子育て応援団 ほっとポケット会員
7	委員	湯地 康夫	関係団体 (高齢者関係)	四万十市老人クラブ連合会 会長
8	委員	新谷 俊二	関係機関 (医療関係)	四万十市歯科医師会 会長
9	委員	吉永 千晴	関係機関 (教育関係)	四万十市小中学校 養護部会
10	委員	山本 博昭	関係機関 (地域福祉関係)	四万十市社会福祉協議会 次長

---

## 四万十市健康増進計画（第2期）

平成27年3月

発行 四万十市

編集 四万十市保健介護課

〒787-8501

高知県四万十市中村大橋通4丁目10番地

TEL (0880) 34-1115

FAX (0880) 34-0567

---

