
	<p>高知県</p> <h1>四万十市</h1>  <p>～人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち四万十市～</p>	<p>【データ】令和6年3月末現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口 31,612人 ・世帯数 16,400世帯 ・面積 632.29km² ・市の花 藤 ・市の魚 アユ <p>担当部署：四万十市健康推進課 TEL 0880-34-1115 FAX 0880-34-0567 Email zusin@city.shimanto.lg.jp</p>
--	--	--

●四万十市の紹介

四万十市は、高知県の西南部「幡多地域」（3市2町1村）のほぼ中央にあり、黒潮町、宿毛市、土佐清水市、三原村、愛媛県松野町と接した総面積632.29km²の都市です。

日本最後の清流として知られ市域を貫流する四万十川は、西土佐地域（旧西土佐村）で西から南に大きく方向を変え、中村地域（旧中村市）の中央を太平洋に向かって南流しており、北西部で広見川、目黒川、黒尊川の支流を集め、東南部では中筋川や東部を南流する後川水系の水を集め太平洋に注いでいます。

市域は三方を山に囲まれ、南は太平洋に面する地形で、平地は、海岸沿いと四万十川下流域周辺や支流沿いに発達して市街地が形成され、交通網の充実により周辺市町村との重要な交通路となっています。中山間地域では、支流沿いに集落が形成



されて耕地が点在しています。

平成21年2月には、四万十川流域特有の景観が流域市町村と共に国の重要文化的景観に選定されました。なかでも河口に位置する四万十市は、その広大な汽水域と豊かな生物相、また伝統漁法など自然と人との生業の景観が大きく評価されています。

●人口の推移

当市の総人口は年々減少傾向にあり、年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）ともに減少傾向で、高齢人口（65歳以上）も令和3年をピークとして減少を続けています。しかしながら、高齢化率（65歳以上の人口が占める割合）は上昇を続けており、令和5年には37.2%と約3人に1人が高齢者となっています。今後も少子高齢化が進行し高齢化率がさらに上昇する見込みとなっています。

●四万十市健康・福祉地域推進事業

急速に進行する高齢化社会に対応するため地域の皆さんと協議し、高齢となっても住み慣れた地域でいつまでも元気に健康で安心して暮らすことができる地域を目指し、平成24年4月より四万十市健康・福祉地域推進事業に取り組んでいます。

・地区健康福祉委員会

住民自らが地区健康福祉委員会を設立し、地域ぐるみで事業の実施や運営を行っています。令和6年4月1日現在、107地区で各地区趣向を凝らした取り組みを行っています。

・介護予防、健康推進事業

要介護状態にならないよう集会所等に集まり簡単にできる体操や認知症予防の取り組み、またいつまでも健康でいられるよう地域ぐるみで健診の受診促進や健康教室を行い、健康意識を高めています。



・支えあいの地域づくり事業

地域で困っている人を把握し、見守り、支援等を行う支えあいの体制を作り、住みよい環境づくりを目指して取り組んでいます。

住民自らが取り組む地域づくり活動を市としても支援していきます。

●四万十市健康増進計画

四万十市では令和2年3月に「四万十市健康増進計画（第3期）」を策定しました。この計画では『笑顔で伸ばそう健康寿命 ～みず・めし・うん・うん～』を基本理念に掲げ、市民一人ひとりが主体的な健康づくりを行うことができるよう支援を行うこととしています。そのために、「乳幼児期」から「高齢期」までの全てのライフステージにおける重点目標を設定し、「ヘルスマーモーション」の概念のもと、個人の取り組みだけではなく、家族や友人、地域住民の協力体制や健康づくりのための環境整備に取り組んでいます。



◎基本理念

『**笑顔で伸ばそう健康寿命 ～みず・めし・うん・うん～**』

◎重点目標

- ・生活習慣病予防のための食生活の推進
- ・運動習慣の定着
- ・働き盛り世代の健康意識の向上