

 四万十市長 山下元一郎	高知県 四万十市  ～人が輝き、夢が生まれる 悠久と躍動のまち四万十市～	【データ】令和7年3月末現在 ・人口 30,941 人 ・世帯数 16,169 世帯 ・面積 632.29 km² ・市の花 藤 ・市の魚 アユ 担当部署：四万十市健康推進課 TEL 0880-34-1115 FAX 0880-34-0567 Email zousin@city.shimanto.lg.jp
--	---	---

●四万十市の紹介

四万十市は、高知県の西南部に位置する「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、三原市、愛媛県松野町と隣接する総面積632.29 km²の市です。

市内を貫流する四万十川は、「日本最後の清流」として知られ、西土佐地域（旧西土佐村）では西から南へと大きく流れを変え、中村地域（旧中村市）の中央を通して太平洋へと注いでいます。北西部で広見川、目黒川、黒尊川の支流を、東南部では中筋川、さらに東部では後川水系の水を集めています。

地形は三方を山に囲まれ、南は太平洋に面しています。平地は、海岸沿いや四万十川の下流域、またその支流沿いに発達し、市街地が形成されています。交通網の整備も進み、周辺市町村とを結ぶ重要な交通路になっています。中山間地域では、支流に沿って集落が形成さ



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、流域の市町村とともに国の「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、広大な汽水域と豊かな生物相、伝統漁法など、人と自然が共生する景観が高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しており、年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）ともに減少傾向にあります。高齢人口（65歳以上）についても、令和3年をピークに減少を続けています。

しかしながら、高齢化率（65歳以上の人口の割合）は上昇を続けており、令和5年には37.2%となり、およそ3人に1人が高齢者という状況です。今後も少子高齢化が進行し、高齢化率はさらに上昇すると見込まれています。

●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、平成24年4月から、地域の皆さんと協働し「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」を目指して取り組んでいます。



・地区健康福祉委員会

住民が主体となって「地区健康福祉委員会」を設立し、地域ぐるみで事業の企画、実施、運営を行っています。令和7年4月現在、106地区でそれぞれの特徴を活かした活動が行われています。

・介護予防、健康推進事業

要介護状態を防ぐため、地域の集会所などで体操や認知症予防の活動を行っています。また健診の受診促進や健康教室などを通じて、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいます。

・広報・啓発活動事業

活動に参加できない方にも情報を届け、健康づくりの大切さを伝えることで、地域全体の意識向上を図っています。

・支えあいの地域づくり事業

地域で支援が必要な方を把握し、見守りや支援体制を整えることで、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

市では、住民が主体となって行う地域づくりの取り組みを支援しています。

●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。『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、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援しています。

「乳幼児期」から「高齢期」までの各ライフステージに応じた目標を設定し、「ヘルスプロモーション」の考え方に基いて、個人の取り組みだけではなく、家族や地域ぐるみでの協力体制や環境づくりにも取り組んでいます。



◎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