

ぐるぐるてくてく

たの  
楽しまんと



高知県 四万十町 健康福祉課

# 四万十町の紹介 ✨

平成18年3月20日、高知県高岡郡窪川町、幡多郡大正町・十和村の2町1村が合併し高岡郡「四万十町」が誕生

面積:642.28km<sup>2</sup>

県内:1位 四国内:3位  
淡路島と同じくらいの面積

人口:15,563人



## 高知県西部の公共交通の結節点

- ・JR高知駅から列車で約1時間
  - ・土佐くろしお鉄道中村駅から列車で約45分
  - ・JR宇和島駅(愛媛県)から列車で約2時間20分
- ※いずれもJR窪川駅まで





# この町の魅力

●山・川・海という豊かな自然環境があり、自然と共存できるまち



●豊かな自然環境を活用した「一次産業」の盛んなまち



米



生姜



四万十ポーク



# この町の魅力

## ●豊かな自然環境を活用したレクリエーション

### 四万十川ジップライン

### キャンプ場

### ラフティング

### こいのぼりの川渡し

- ▶四万十川を滑走して体感
- ▶令和2年6月よりスタート
- ▶8か月後に来場者1万人達

- ▶三島キャンプ場等町内には  
様々なキャンプ場がある

- ▶四万十川の流れをボートで体感
- ▶都会では味わえない経験

- ▶こいのぼりの川渡し発祥の地
- ▶地元の方々(十川体育会)が  
ボランティアで実施



四万十町の健康分野は、

「四万十町総合振興計画」の中の政策目標「元気で安心して暮らせるまち」  
に位置付けられており、健康福祉課としては、

**「健康寿命の延伸」** を目指し取り組んでいる。



# 四万十町の健康の取組

## 町民に歩いてもらうプロジェクトを開始 ✨

1. 活動量計の貸し出し
2. データ活用コミュニケーション拠点  
(しまんと健康ステーションの設置)
3. 生活習慣病に関する講演会
4. ウォーキングなどの健康イベント



●69歳までの方なら、1日8000歩・中強度20分、共に超えた日を1ポイントに換算し、町独自のパスポートにポイントをため、一定ポイントがたまれば、ごみ袋や商品券を渡している。  
※70歳以上なら、「5000歩・中強度7分」達成で1ポイント獲得



# 健康の取組のきっかけ

「1日8000歩／そのうち20分の速歩き」があらゆる病気を予防する。これは群馬県中之条町の住民5000人を対象に行われた、20年にも及ぶ壮大な追跡調査から得られた歩き方の黄金律だそうです。

1日あたりの身体活動と予防できる病気

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
① 2,000歩	0分	寝たきり
② 4,000歩	5分	うつ病
③ 5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
④ 7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
⑤ 7,500歩	17.5分	筋減少症（サルコペニア）、 体力の低下（特に75歳以上の人における下肢筋力や歩行速度）
⑥ 8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
⑦ 9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
⑧ 10,000歩	30分	メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
⑨ 12,000歩	40分	肥満

※12,000歩以上は病気の予防効果はみられません。

## 四万十町の健康の取組の成果①

### ●活動量計の貸出:449人

1か月ごとにデータを打ち出し、  
健康相談を行う。

### ●活動量計の利用者

令和4年度は新規利用者が115人いた。  
しかし返却者も多く、全体的には微増である。

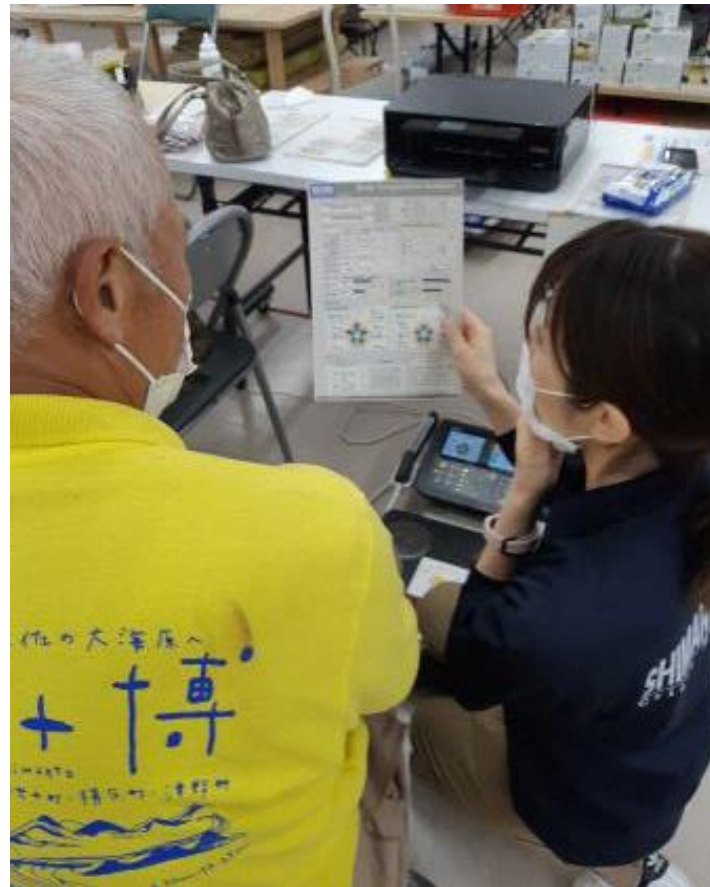




# 四万十町の健康の取組の成果①

1か月ごとにデータを打ち出し、健康相談を行う。

対面で接することで、  
「やる気」につながるとい  
う声がたくさん



2. データ活用コミュニケーション拠点  
(しまんと健康ステーションの設置)

## 四万十町の健康の取組の成果①

令和4年度には、打ち出し可能な場所として、町役場に加えて町内の薬局2件、介護事業所1件と契約し、ステーションの拡充も行った。





## 四万十町の健康の取組の成果②

- 講演会

参加者数：46名



3. 生活習慣病に関する講演会

- ウォーキングイベント

参加者数：14名



4. ウォーキングなどの健康イベント



## 四万十町の健康の取組の課題①

現在、四万十町で活用している  
活動量計の生産が中止



今後、これに代わる取り組みが必要



## 四万十町の健康の取組の課題②

活動量計の利用者については、

**継続意欲の維持**が課題である。

事業全体としても、高齢者の参加が6割強であり、

**若い世代を中心に**

**健康に無関心な層の参加が課題**

## 四万十町が目指す理想

町民が楽しみながら  
健康を維持できている。






## 企業に提案していただきたいこと①

楽しみながら、  
健康につながる何か



「これまでの取り組みやその成果も活かしつつ」が理想

例えば

①スマートウォッチ 

②リストバンド型・  
アングレット型活動量計

③スマートフォン&アプリ

※高齢者のスマホの普及率や活用率はとても低い



企業に提案していただきたいこと②

若い世代も積極的に  
参加できる仕組み





## ペルソナ設定①

四万十 太郎さん

性別：男性

年齢：48歳

職業：建設業

家族構成：独身（ひとり暮らし）

趣味：釣り・居酒屋巡り



社交的な性格でおひとよし。誘われると断れない。

特定健診では腹囲で指導を受けているため、本人も気にはなっている。

しかし、元々、体を動かすことが好きではないため、自ら運動をすることはない。

毎日、好きな時間までお酒を飲み、食生活もコンビニ弁当か居酒屋での揚げ物がメインとなっている。

## ペルソナ設定②

四万十 花子さん

性別：女性

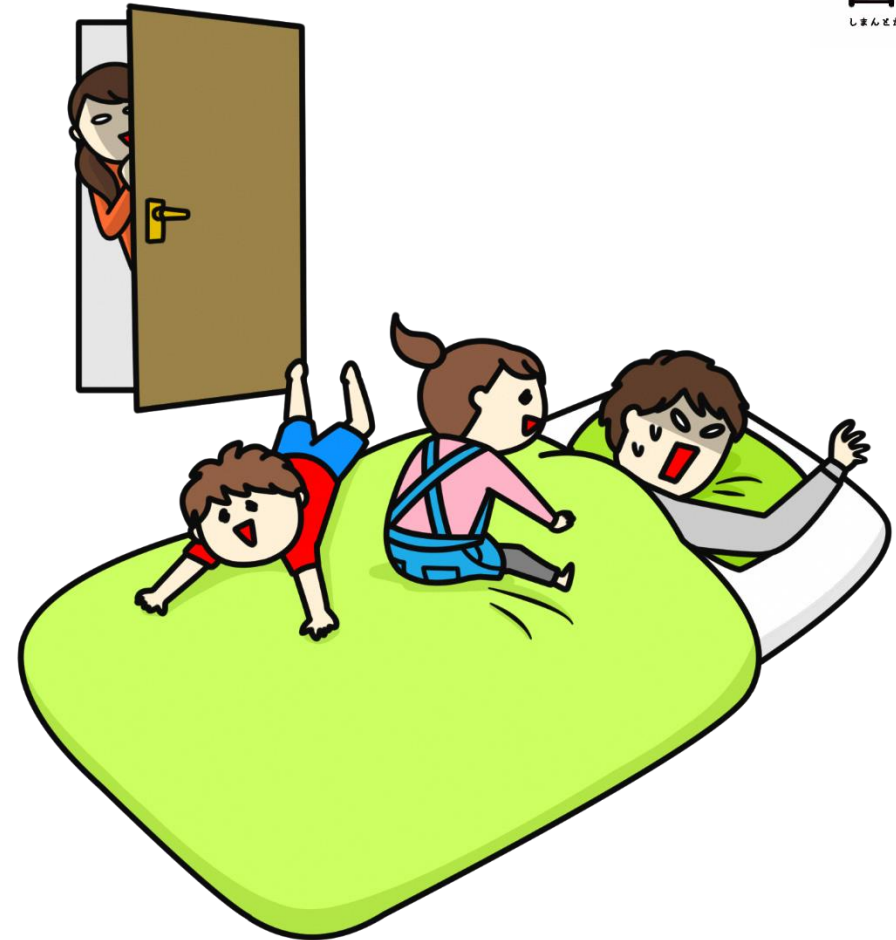
年齢：32歳

職業：事務

家族構成：夫・子ども2人

(長男5歳、長女3歳)

趣味：登山・料理



活発な性格でお調子者。

結婚前は、友達と登山に出掛けたり、趣味を満喫していたが、たまたま出会った夫がインドア派だったため、結婚後は、職場から家までの往復1キロを歩くだけの生活。

休日は、夫の趣味の映画鑑賞に付き合うことが多い。元々、体を動かすことは好きだが、子どもの習い事の送り迎えもあり、ジョギングなどをする時間がない。

料理は得意なので、野菜メインで作るように気をつけている。

# 四万十町(及び高知県)が提供できるリソース

## 1. 実証事業を一緒に(費用、法的整理)

全町民への声掛け・PR

2. 現在ある健康ステーション(薬局等)の活用

3. 説明会・イベント等への公共施設の提供



## まとめ

### 【四万十町の課題】

健康に対する継続意欲の維持と  
若い層や健康無関心層の参加

### 【企業の皆さまに求めるもの】

若い層を巻き込み、楽しく体を動かす仕組みづくり

### 【四万十町との共創メリット】

モデル事業を創り出し、同様の課題を抱える自治体  
に横展開できる可能性

企業の皆様からのご提案を受けて  
一緒にチャレンジしていきますので  
どうぞよろしく申し上げます!



ぐるぐるてくてく

たの  
楽しまんと