

第4章

「健康てしお21・第二次計画」の
体系と基本計画

みんなが いきいき



ライフステージの理想の姿とその条件

《親と子》

【理想の姿】元気な体と豊かな心をもった子どもが育つまち

【条件】親が安心して、自分らしい子育てができるといいな

子どもがのびのびと遊び、おいしく食べてしっかり眠れるといいな

《思春期》

【理想の姿】夢をかなえられる心と体がしっかり育つまち

【条件】自分の心と体を大切にできるといいな

人のコミュニケーションを大切にして、思いやりの気持ちを育めると
いいな

《成人期》

【理想の姿】思いやりの心とゆとりをもって活力ある生活ができるまち

【条件】自分の体と生活に目を向け、元気に活動できる心と体をつくれるといいな
ゆとりをもって、交流や地域とのつながりを大切にできるといいな

《高齢期》

【理想の姿】ずっと安心して暮らすことができるふるさとのまち

【条件】お互いさまが行き交い、支えあいの輪（和）が広がるといいな
自分らしい人生を送ることができたらいいな

笑顔がひかる 天塩町

健康づくりのキーワード

わたし
らしく

つながり

夢・
いきがい

元気な
こころと
からだ

支えあう

健康づくりの9つの柱

柱の1 バランスの取れた食事を家族
や仲間と楽しみましょう

柱の2 運動を生活の中に取り入れま
しょう

柱の3 自分の健康状態を知り、生活
習慣病を予防しましょう

柱の4 禁煙の輪を広げ、適量のお酒
を楽しく飲みましょう

柱の5 心のゆとりを持ち、ストレス
と上手に付き合いましょう

柱の6 歯を大切にしましょう

柱の7 家族・仲間・地域とのつながり
を深めましょう

柱の8 「お互い様」と助け合える関
係をつくりましょう

柱の9 子どもが健やかに育ち、親が安
心して子育てができるよう、地
域全体で子育てに取り組みまし
ょう

2 健康づくりの9つの柱

柱の1 バランスの取れた食事を家族や仲間と楽しみましょう

【現状と課題】

活力に満ちた毎日の生活には、日々のバランスの取れた食生活が欠かせません。また、食べ物の素材の味に親しみ、家族や仲間と楽しく食事をすることは、生活をより豊かなものにします。

アンケートの結果では、朝食を毎日食べない人の割合が中高生より増え始め、18～29歳で最も多い状況です。また、野菜摂取の習慣はどの世代においても低く、生活習慣病の予防のために、小さい頃から野菜摂取を心がけるよう働きかけていく必要があります。また、減塩活動により減塩の意識は高まってきていますが、甘味飲料の摂取状況は依然多い傾向にあります。町民自らが自分に合った望ましい食習慣を心がけられるよう、正しい情報の提供と環境づくりが必要です。

また、食育活動については、町内の団体との協働活動により、関心が高まりつつあります。今後も、地域の関係団体と協働し、様々な食育活動を展開します。

【各世代の指標】

評価する指標		現状	目標
親と子	朝食を毎日食べる子どもが増える	【就学前】95.9% 【小学生】91.5%	増える
	野菜を一日3回食べている子どもが増える	【小学生】14.9%	増える
	甘味飲料を毎日飲む子どもが減る	【就学前】24.0% 【小学生】31.9%	減る
思春期	朝食を毎日食べる中高生が増える	【中学生】84.4% 【高校生】86.8%	増える
	野菜を一日3回食べている中高生が増える	【中学生】14.4% 【高校生】15.8%	増える
	甘味飲料を毎日500ml以上飲んでいる中高生が減る	【中学生】23.3% 【高校生】29.6%	減る
成人期 高齢期	朝食を食べる人が増える	83.7%	増える
	野菜(漬物以外)を一日3回食べている人が増える	15.8%	増える
	甘味飲料を毎日飲む人が減る	34.3%	減る
	めん類の汁を全部飲む人が減る	24.4%	減る
	減塩料理体験に参加する人が増える	10.3%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期から育児期において、一日3回のバランスの良い食事を心がけましょう おやつやジュースを買い置きしないようにしましょう 食育に关心を持って、取り組んでみましょう 離乳食完了後も、うす味を意識した食事を心がけましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 自分で朝ごはんを準備して食べられるような習慣を身につけましょう 夜、遅くまで食べたり飲んだりしないようにしましょう 野菜を毎食、少しでも食べることを心がけましょう 甘味飲料を飲み過ぎないように心がけましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 一日3食、腹八分目を心がけましょう 栄養バランスについて学び、食品が偏らないようにしましょう 減塩についての意識を高め、香辛料の使い方を工夫する等して、塩分を減らしましょう 甘味飲料をお茶に替えるようにしましょう 地域の食育活動に关心を持って、取り組みましょう

●行政・関係機関ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期から育児期に合わせ、栄養バランスについて正しい情報を提供します【福祉課】 町内の関係機関と協働し、食育事業を推進します【スローフードの会・町民農園・たけのこサークル・福祉課等】
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 中高生を対象にした食育教室を開催し、栄養バランスや間食のとり方について学び、望ましい食習慣について考える機会をつくります【中学校・高校・福祉課】 町内の関係機関と協働し、食育事業を推進します【スローフードの会・学校等】
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 減塩の意識を広げる取り組みを継続します【減塩応援隊・福祉課等】 甘味飲料に含まれる糖分の量や一日に必要な野菜の量、また食事の工夫等、食に関する正しい情報を提供します【福祉課】 地場産の食材・旬の食材を使った料理を教わり合い、食を通した交流の機会を深めます【スローフードの会、福祉課等】

★ 柱1については、「健康てしお21・二次計画」の重点的に取り組む柱とし、これまで活動してきた減塩の意識を広げる活動を中心に、生活習慣病予防のための健康的な食習慣が実践・継続できる環境づくりや町民主体の健康づくり活動に取り組んでいきます。

柱の2 運動を生活の中に取り入れましょう

【現状と課題】

ほどよい運動や、労働・家事等の日常活動を活発にすることは、生活習慣病の予防・改善、介護予防、リフレッシュに効果があるといわれています。

天塩町の現状としては、運動習慣のある人は中高年層に多く60%以上であるのに対し、30～50歳代では40%台と少ない傾向です。

日常の生活の中で歩く機会を増やしたり、運動のサークルに参加する等、一人ひとりに合った運動が継続できるよう、方法などの情報提供や環境を整備していくことが必要です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
成人期	日常生活の中で、意識的に運動をしている人が増える	56.9%	増える
高齢期	冬に週4回以上運動する人が増える	19.3%	増える
高齢期	日常生活の中で、意識的に運動をしている人が増える	69.6%	増える
	運動は何歳から始めてもの効果があることを知っている人が増える	44.6%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

成人期	<ul style="list-style-type: none">週3回以上の運動を心がけ、継続しましょうちょっとした買い物や外出の際は、歩くようにしましょう休みの日などは、積極的に体を動かすようにしましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none">転倒予防のために、無理のない運動で体力・筋力を維持しましょう体の状態に合った靴や福祉用具(杖など)を選び、転倒しないようにしましょう

●行政・関係機関が協働してできること

成人期	<ul style="list-style-type: none">生活習慣病予防や介護予防、運動に関する正しい情報提供の場として、運動教室を開催します【福祉課】ウォーキング講座を継続します【ウォーキングサークル・福祉課】町内のウォーキングマップを作成します町内で行っている運動に関する様々なサークルや教室等の情報を集約し、情報提供を行います
高齢期	

柱の3　自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防しましょう

【現状と課題】

忙しい日常生活の中では、健康を振り返る時間が持てないのが現状です。だからこそ、1年に1回は健康診断を活用して自分の健康状態や生活習慣について見直し、生活習慣病の予防や早期発見・早期治療を心がけていくことが大切です。

天塩町における各種検診受診率は、全国・道内平均よりは高めですが、年々減少傾向にあり決して高いとはいいません。肥満者は約3割を占めており、メタボリック予備軍・該当者も多い状況です。

生活習慣病やがん予防に関する正しい知識を普及するとともに、受けやすい検診体制を整備していく必要があります。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
成人期 高齢期	肥満の人が減る	29.7%	減る
	自分の適性体重を知っている人が増える	73.8%	増える
	健康診断を毎年受けている人が増える	56.3%	増える
	検診の受診率(特定健診・がん検診)	【特定健診】26.3%	40%
		【胃がん】19.6%	30%
		【肺がん】23.2%	30%
		【大腸がん】19.2%	30%
		【子宮がん】14.8%	30%
		【乳がん】21.8%	30%

【具体的な取り組み】

●個人ができること

成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう精密検査が必要な場合は、必ず検査を受けましょう生活習慣病やがんの予防に関する情報に关心を持ち、生活習慣を見直しましょう
------------	---

●行政・関係機関ができること

成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">検診機関と連携し、受けやすい検診体制を整備します【福祉課】メタボリックや生活習慣病予防のための教室を開催します【福祉課】職場や町内会の保健推進員と協働し、生活習慣病予防や健康に関する情報を伝える場を設けます【職場・町内会・保健推進員・福祉課他】広報や「健康てしお21だより」等で、健康に関する情報を提供します【福祉課】
------------	--

★ 柱3については、「健康てしお21・二次計画」の重点的に取り組む柱とし、糖尿病や高血圧、動脈硬化等の生活習慣病予防に向けて、町の健康の実態を町民や関係機関と共有し、地域に必要な取り組みと一緒に考えながら健康づくり活動を推進します。

柱の4 禁煙の輪を広げ、適量のお酒を楽しく飲みましょう

【現状と課題】

喫煙は、肺がんや心臓病、脳血管疾患などの危険因子となるだけでなく、妊婦では流早産の要因となり、胎児の健康にも悪影響を及ぼします。また、たばこを吸わない人にとっても受動喫煙によって呼吸器疾患のリスクが高くなります。

天塩町では全体の喫煙率は減少傾向にあるものの、妊娠期の喫煙率が14.8%と決して低いとはいえない状況です。大切な家族や仲間の健康を守るためにも、禁煙の意識を高めるとともに、受動喫煙に配慮した地域づくりが必要です。

お酒は「百薬の長」と呼ばれていますが、適量の範囲を超えると体に悪影響をもたらし、特に未成年の飲酒による健康への影響は問題といえます。

アンケートの結果より、未成年の飲酒について「良くない」と答える中高生は喫煙と比べると寛容に捉えている傾向にあります。大人が節度ある飲酒を心がけられるよう、飲酒に関する知識を普及するとともに、小学生・中学生のうちから未成年の飲酒の危険性について教育していくことが必要です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
親と子	妊娠中にたばこを吸っている母親が減る	14.8%	減る
	子どもの前でたばこを吸っている家族が減る	33.3%	減る
思春期	未成年者がタバコを吸うことについて、健康に害があるからいけないと答える中高生が増える	【中学生】71.1% 【高校生】61.2%	増える
	未成年者がお酒を飲むことについて、健康に害があるからいけないと答える中高生が増える	【中学生】33.3% 【高校生】24.3%	増える
成人期	たばこを吸う人が減る	25.2%	減る
高齢期	お酒を毎日飲む人が減る	17.1%	減る

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">妊娠期は喫煙・飲酒をしないようにしましょう妊婦さんや子どもへの受動喫煙に配慮しましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none">親や周りの大人は、たばこやお酒の害について子ども達に伝えましょう受動喫煙に配慮しましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">禁煙を心がけましょう周囲の人への受動喫煙に配慮しましょうお酒を毎日飲む人は、休肝日を設けましょうお酒を飲めない人に、無理にお酒を勧めないようにしましょう

●行政・関係機関ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">喫煙が妊婦や子どもの健康に与える害について、正しい情報を提供します【福祉課】飲酒が妊婦の健康に与える害について、正しい情報を提供します【福祉課】
思春期	<ul style="list-style-type: none">喫煙や飲酒に関する正しい情報を提供します【学校・福祉課】
成人期	<ul style="list-style-type: none">禁煙を支援するための情報を提供します【福祉課】
高齢期	<ul style="list-style-type: none">適正な飲酒量について情報提供します【福祉課】
全世代	<ul style="list-style-type: none">公共施設や人が集まる場所での禁煙化を図ります

柱の5 心のゆとりを持ち、ストレスと上手につきあいましょう

【現状と課題】

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるためにとても重要なことです。趣味や役割など自分が活躍できる場を持つことは、張りのある生活につながり、また良質な睡眠は疲れた体や心を休め、一日のエネルギーの源となります。

世代別アンケートの結果では、どの世代においてもストレスを強く感じている傾向にありました。天塩町では自殺者数は多くありませんが、ストレス社会にある現代の中で、どの世代においても心の健康づくりは欠かせません。

行政としては、心の相談窓口を広く周知していくことが必要です。また、質の良い睡眠を確保することや、楽しみやゆとりの時間をつくりたり、自分にあったストレス解消法を見つけるなど、心の健康づくりに関する情報提供や環境づくりが大切です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
親と子	夜10時までに就寝する子どもが増える	【就学前】57.4% 【小学生】44.7%	増える
思春期	夜0時以降に就寝する中高生が減る	【中学生】10.0% 【高校生】25.6%	減る
	困ったことや悩みを相談する人がいないと答える中高生が減る	【中学生】6.7% 【高校生】2.6%	減る
成人期 高齢期	不満、悩み、苦労、ストレスなどを処理できている人が増える	73.4%	増える
	不安や悩みを相談できる相手がいない人が減る	22.0%	減る
	睡眠で休養がとれている人が増える	76.5%	増える
高齢期	週に1回以上外出している人が増える	85.2%	増える
	趣味・楽しみ・好きでやっていることがある人が増える	73.5%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	・ 小さい頃から、親子一緒に早寝早起きの習慣を身につけられるよう心がけましょう
思春期	・ 夜更かしを避け、朝早く起きるようにしましょう ・ 不安や悩みを一人で抱えないようにしましょう
成人期 高齢期	・ 自分にあったストレス解消法を見つけましょう ・ 趣味等、自分が楽しめる時間をつくりましょう ・ うつ病について理解し、自分だけでなく、周りの人の心の健康にも配慮しましょう

●行政・関係機関ができること

親と子	・ 睡眠や休養の大切さについて情報提供します【福祉課】
思春期	・ 心の健康と生活習慣の関連について、正しい知識を伝えます【学校・福祉課】
成人期 高齢期	・ 講演会の開催や広報等を通して、うつ病や自殺予防等、心の健康に関する正しい情報を提供します【福祉課】
	・ 職場等で心の健康づくりに取り組めるよう支援をします【町内の職場・保健所・福祉課】 ・ 心の相談窓口を周知します【保健所・福祉課】

柱の6 歯を大切にしましょう

【現状と課題】

歯の健康は食べ物を噛むだけではなく、食事や会話の楽しみなど豊かな生活につながります。天塩町では1歳6ヶ月児、3歳児のう歯保有率は比較的高い傾向にあり、歯磨きの習慣と、間食・甘味飲料のとり方に注意することが必要です。

成人期においては、歯の健康への意識が高まるよう歯科検診等の機会の確保について検討します。また、高齢期では介護予防のための口腔ケア事業を継続的に取り組むことが必要です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
親と子	一日1回歯磨きを手伝っている親が増える	【就学前】87.8%	増える
		【小学生】29.8%	
成人期 高齢期	虫歯のある子どもが減る	【1歳6ヶ月】20.0%	減る
		【3歳】42.9%	
高齢期	一日2回以上、歯磨きする人が増える	59.7%	増える
高齢期	「お口のケア」が大切であること知っている人が増える	58.4%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">・ 親が毎日の仕上げ磨きや点検を行うようにしましょう・ 甘味飲料や間食の時間を決めましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none">・ 一日2回以上の歯みがきを継続しましょう・ だらだらとジュースを飲んだり、おやつを食べたりするのはやめましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 一日2回以上の歯みがきを継続しましょう・ 定期的に歯科検診を受けるようにしましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 口の役割・機能を知り、「お口のケア」を行いましょう・ 食後に歯みがきや入れ歯を洗いましょう・ 積極的に「お口の体操」を行いましょう

●行政・関係機関ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">・ 受けやすいフッ素塗布事業の方法を検討します【町内歯科医院・福祉課】・ 虫歯予防に関する情報提供を行います【福祉課】
思春期	<ul style="list-style-type: none">・ 甘味飲料や間食の取り方について、正しい知識を伝えます【学校・福祉課】
成人期	<ul style="list-style-type: none">・ 歯科検診事業の実施を検討します【福祉課】
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 口腔ケア事業を継続して行います【福祉課】

柱の7 家族・仲間・地域とのつながりを深めましょう

【現状と課題】

家族の会話、仲間との交流、隣近所とのあいさつ、世代を超えた人とのふれあい等、安らぎや生きがいのある生活には人と人とのつながりが欠かせません。

天塩町では、地域のつながりを深めるため、世代間交流事業に焦点をあてて取り組んできました。交流の場は少しずつ増えてきていますが、アンケートの結果をみると町全体の傾向は前回と大きな変化はありませんでした。

今後も、町民一人ひとりが人とのコミュニケーションや関わりを大切に考えられるよう、町内の多くの関係機関と協働しながら地域交流の場を増やしていくことが必要です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
親と子	近所の人とあいさつを交わしている親が増える	82.6%	増える
	町内会活動に参加している親子が増える	24.6%	増える
	世代を超えて地域の人と交流する機会がある子どもが増える	21.0%	増える
思春期	近所の人にあいさつをいつもしている中高生が増える	【中学生】44.4% 【高校生】57.9%	増える
	小さい子ども達とふれあう機会がない中高生が減る	【中学生】20.0% 【高校生】34.2%	減る
	地域の大人や高齢者と交流する機会がある中高生が増える	【中学生】7.8% 【高校生】14.5%	増える
成人期 高齢期	近所の人と親しく付き合っている・あいさつをする人が増える	93.1%	増える
	地域の中でボランティアや町内会活動、サークル活動に参加する人が増える	47.4%	増える
	世代を超えて地域の人と交流する機会がある人が増える	18.4%	増える
高齢期	週2回以上外出する人が増える	80.1%	増える
	お祭り、町内会活動、老人クラブなどに参加する人が増える	45.7%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none"> 夫婦・親子の会話を大切にしましょう まず大人同士、親同士が声をかけ合い、挨拶する習慣を身につけましょう 町内の行事に誘い合って参加し、地域の人と交流しましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 家族の会話を大切にしましょう 近所・地域の人と挨拶をしましょう 地域や町内の行事に、積極的に参加しましょう 自分にできるボランティアに挑戦しましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 家族との時間を大切にしましょう 普段から、挨拶や声かけを積極的に行いましょう 地域や町内の行事に、積極的に参加しましょう 自分の経験や昔ながらの知恵を若い人達に伝えていきましょう

●行政・関係機関ができること

全世代	<ul style="list-style-type: none"> 世代間交流の取り組みを継続し、多世代の町民が参加できるような交流の場を増やします【老人クラブ・たけのこサークル・こがら児童クラブ・高校生ボランティアクラブ・社会福祉協議会 等】
親と子	<ul style="list-style-type: none"> 昔遊び交流会等を開催し、地域の高齢者と交流します【たけのこサークル・老人クラブ・バンビの会 等】 保育所の子ども達が町内の高齢者と交流する機会をつくります【保育所・高齢者大学】
思春期	<ul style="list-style-type: none"> 高校生がボランティア活動を通して、地域の子ども達や高齢者と交流します【天塩高校ボランティアクラブ・こがら児童クラブ・恵愛荘】
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> いきいきサロン等で高校生と交流する機会をつくります【学校・ボランティアセンター・社会福祉協議会】 高齢者が持っているいろいろな経験や知恵を、親子や中高生等の若い世代に伝えられるような場をつくります

★ 柱7については、「健康てしお21・二次計画」の重点的に取り組む柱とし、これまで関係機関が協働して活動してきた世代間交流事業を中心に、地域のつながりが持てるような町民主体の活動に取り組んでいきます。

柱の8 「お互い様」と助け合える関係をつくりましょう

【現状と課題】

困った時に相談したり、頼める人が身近にいないというのはとても不安です。

アンケートの結果から、高齢者のソーシャルサポート(人とのつながり)が低い人が増えており、特に一人暮らし高齢者に多い状況であることがわかりました。また、ソーシャルサポートの低い人は体や心の健康状態がよくないと答える傾向にあり、「人とのつながり」は高齢者の健康づくりには重要な課題といえます。

誰もが安心して生活を送るために、みんながお互いに思いやりの気持ちを持ち、助け合える地域の仕組みや関係をつくっていくことが必要です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
高齢期	ソーシャルサポート(人とのつながり)の高い一人暮らしの高齢者が増える	19.0%	増える
	ソーシャルサポート(人とのつながり)の高い高齢者が増える	37.8%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 自分にできるボランティアをしましょう・ 困った時には誰かに相談しましょう・ 必要なサービスを上手に活用しましょう
------------	--

●行政・関係機関ができること

成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 介護等に関する相談窓口や、サービスの内容について情報提供します【地域包括支援センター】・ 介護に関する講演会や地域で介護講座等を開催します【町内会・地域包括支援センター】・ 介護予防サポートやボランティアの養成のための、講習会を開催します【社会福祉協議会・ボランティアセンター・地域包括支援センター】・ 高齢者が抱える課題や天塩町の現状を把握し、高齢者を支える地域の仕組みを考えます【町内会・老人クラブ・社会福祉協議会・地域包括支援センター・福祉課】
------------	--

柱の9 子どもが健やかに育ち、親が安心して子育てができるよう、 地域全体で子育てに取り組みましょう

【現状と課題】

少子化・核家族化が進む中、育児ストレスの増加や虐待等、子育てに関する様々な問題が発生しています。

天塩町でも子どもの数が減り、核家族世帯が増えている現状にあり、協力・相談相手がない親や育児への不安を感じる親も増えてきています。

親が自信を持って自分らしい子育てができ、子どもが健やかにのびのびと育つためには、地域全体で子育てを支える環境づくりが大切です。また、思春期の時期から子育てについて考え、自分の体を大切にできる心を育むためにも、中高生への性(生)教育はとても重要です。

【各世代の指標】

	評価する指標	現状	目標値
親と子	相談相手がいる親が増える	99.3%	増える
	自信を持って子育てできる親が増える	23.2%	増える
	ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある親が増える	46.4%	増える
	父親の育児参加の割合が増える	42.0%	増える
		39.9%	
思春期	妊娠11週以下で母子手帳を交付する割合	79.1%	100%
	赤ちゃんを抱いたり、お世話をしたことのある中高生が増える	【中学生】63.3% 【高校生】73.0%	増える
	避妊方法について正しい知識を持っている高校生が増える	65.8%	
	性感染症について正しい知識を持っている高校生が増える	5.3%	増える

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">・ 親同士が声をかけあって、育児教室やサークル、地域の行事に参加しましょう・ 父親や祖父母が子育てに参加し、身近な相談者になりましょう・ 地域の人は、近所や身近な親子に声をかけ、困ったことがあつたら協力しましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none">・ 小さい子どもや赤ちゃんと積極的にふれあいましょう・ 性について正しく理解し、自分の体を大切にしましょう

●行政・関係機関ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">・ 親子や妊婦が集まって交流したり、情報交換したりできる場をつくります【子育て支援センター・福祉課】・ 子育てマップを発行し、町内の子育てに関する情報を提供します【子育て支援センター・福祉課】・ 父親が育児に参加できるような教室の開催やパンフレットの配布を行います【福祉課】・ 子育て不安やストレスの状況を把握し、個別に応じて必要な支援を行います【福祉課】
思春期	<ul style="list-style-type: none">・ 乳幼児交流事業や赤ちゃんふれあい体験事業を継続します【学校・たけのこサークル・福祉課】・ 性に関する正しい知識・情報を提供します【学校・福祉課】

3 「健康てしお21・第二次計画」で重点的に取り組むテーマと柱

テーマ① 健康の維持増進

柱の1 バランスの取れた食事を家族や仲間と楽しみましょう

柱の3 自分の健康状態を知り、生活習慣病を予防しましょう

天塩町では、今まで減塩に焦点をあて、町民や関係機関と協働し活動を展開してきました。しかし、アンケートの結果や健診結果等から、甘味飲料の多量摂取、野菜の摂取不足等の食習慣の問題や、メタボリック該当者・予備軍や糖尿病予備軍が増えていることが分かりました。今後は、減塩活動を継続しながら、さらに生活習慣病予防のための食習慣の確立に重点を置き、町民が主体的に取り組み、参加できる健康づくり活動を進めています。

【評価する指標】（※現状の値は資料2を参考）

	評価する指標	柱	評価の方法
親と子	肥満の子どもが減る	1	・5歳児健診
	甘味飲料を毎日飲む子どもが減る	1	・世代別アンケート ・10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳、5歳児の栄養アンケート
	野菜を一日3回食べている子どもが増える	1	・世代別アンケート ・1歳6ヶ月、3歳、5歳児の栄養アンケート
	減塩を心がけた食事をしている親が増える	1	・1歳6ヶ月、3歳、5歳児の栄養アンケート
思春期	肥満の中高生が減る	1	・世代別アンケート
	野菜を一日3回食べている中高生が増える	1	・世代別アンケート ・学校内でのアンケート
	甘味飲料を500ml以上飲んでいる中高生が減る	1	・世代別アンケート ・学校内でのアンケート
成人期 高齢期	肥満の人が減る	1・3	・世代別アンケート
	内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)該当者・予備軍の人が減る	3	・特定健診結果
	自分の適正体重を知っている人が増える	3	・世代別アンケート ・健診の問診票
	特定健診の受診率が上がる	3	・特定健診受診率
	野菜(漬物以外)を一日3回食べている人が増える	1	・世代別アンケート ・健診(食生活)の問診票
	甘味飲料を毎日飲む人が減る	1	・世代別アンケート ・健診(食生活)の問診票
	めん類の汁を全部飲む人が減る	1	・世代別アンケート ・健診(食生活)の問診票
	しょう油の代わりにポン酢等を利用する人が増える	1	・世代別アンケート ・健診(食生活)の問診票
	減塩料理体験に参加する人が増える	1	・世代別アンケート
	健診結果の見方を知っている人が増える	3	・健診の問診票

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">妊娠期から育児期において、一日3回のバランスの良い食事を心がけましょうおやつやジュースを買い置きしないようにしましょう離乳食完了後も、うす味を意識した食事を心がけましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none">自分で朝ごはんを準備して食べられるような習慣を身につけましょう夜、遅くまで食べたり飲んだりしないようにしましょう野菜を毎食、少しでも食べることを心がけましょう甘味飲料を飲み過ぎないように心がけましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう精密検査が必要な場合は、必ず検査を受けましょう一日3食、腹八分目を心がけましょう栄養バランスについて学び、食品が偏らないようにしましょう減塩について意識を高め、香辛料の使い方を工夫する等して、塩分を減らしましょう甘味飲料をお茶に替えるようにしましょう

●行政・関係機関ができること

① 減塩の意識を広げる活動の推進

町民が主体となって実践してきた減塩活動を継続し、さらに活動の輪を広げます。

- ・減塩応援隊の活動を継続し、減塩メニューの考案や学習会の開催等、活動内容を展開します。
- ・町内会や職場・団体等に呼びかけ、減塩料理体験を開催します。
- ・減塩活動の内容や進捗状況について周知します。
- ・減塩に取り組みやすいよう、広報等で正しい知識・情報を提供します。

② 糖尿病・動脈硬化予防対策

町民と問題意識を共有しながら、対策の方法について共に考えます。

- ・町民の食習慣や健康の実態を把握し、課題を町民と共有しながら、糖尿病や動脈硬化が進行する背景を探ります。
- ・ニーズや実態に基づき、健診結果説明会や健康教育を開催します。
- ・各ライフステージに合わせ、糖分の取り方や食事の適正量等の正しい知識について積極的に情報提供を行います。

③ 天塩町の健康の実態の把握と町民への周知

- ・国保医療費や健診結果の分析を定期的に行います。

- ・「健康てしお21だより」等で、明らかになった町の健康の現状や課題について周知します。

テーマ② つながり

柱の7 家族・仲間・地域とのつながりを深めましょう

柱の8 「お互い様」と助け合える関係をつくりましょう

第一次計画では、世代間交流に焦点をあて、地域の多くの関係団体と協働して世代を超えた交流の場を設けてきました。しかし、高齢化や地域のつながりの希薄化が進む現代、天塩町においても核家族世帯や独居高齢者・老夫婦世帯が増え、地域の中でのつながりづくりが一層重要になってきています。

今後も、世代間交流事業を継続するとともに、高齢者の見守りや隣近所の支え合いを築けるような地域づくりに力を入れ、関係機関や町民とネットワークの強化を図ります。

【評価する指標】（※現状の値は資料2を参照）

	評価する指標	柱	評価の方法
親と子	近所の人とあいさつを交わしている親が増える	7	・世代別アンケート
	町内会活動に参加している親子が増える	7	・世代別アンケート
	世代を超えて地域の人と交流する機会がある子どもが増える	7	・世代別アンケート
思春期	近所の人にあいさつをいつもしている中高生が増える	7	・世代別アンケート
	小さい子ども達とふれあう機会がない中高生が減る	7	・世代別アンケート ・学校内でのアンケート
	地域の大人や高齢者と交流する機会がある中高生が増える	7	・世代別アンケート ・学校内でのアンケート
成人期 高齢期	近所の人と親しく付き合っている・あいさつをする人が増える	7	・世代別アンケート
	地域の中でボランティアや町内会活動、サークル活動に参加する人が増える	7	・世代別アンケート
	世代を超えて地域の人と交流する機会がある人が増える	7	・世代別アンケート
高齢期	週2回以上外出する人が増える	7	・世代別アンケート
	お祭り、町内会活動、老人クラブなどに参加する人が増える	7	・世代別アンケート
	ソーシャルサポート(人とのつながり)の高い一人暮らしの高齢者が増える	8	・世代別アンケート
	ソーシャルサポート(人とのつながり)の高い高齢者が増えれる	7・8	・世代別アンケート
全世代	世代間交流の場が増える	7	・世代間交流事業の実績

【具体的な取り組み】

●個人ができること

親と子	<ul style="list-style-type: none">・ まず大人同士、親同士が声をかけ合い、挨拶する習慣を身につけましょう・ 町内の行事に誘い合って参加し、地域の人と交流しましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none">・ 近所・地域の人と挨拶をしましょう・ 地域や町内の行事に、積極的に参加しましょう・ 自分にできるボランティアに挑戦しましょう
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 普段から、挨拶や声かけを積極的に行いましょう・ 地域や町内の行事に、積極的に参加しましょう・ 自分にできるボランティアをしましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ 困った時には誰かに相談しましょう・ 必要なサービスを上手に活用しましょう・ 自分の経験や昔ながらの知恵を若い人達に伝えていきましょう

●行政・関係機関ができること

① 世代間交流事業の推進

これまで取り組んできた世代間交流の活動を継続し、関係機関とのネットワークを強化しながら、地域のつながりが深まるような交流機会を考えます。

- ・サークルや老人クラブ、社会福祉協議会等、町内の団体や関係機関と協働し、世代間交流事業の企画・実践をします。

② 高齢者の見守りネットワークの強化

高齢者が抱える課題や町の現状を把握し、町民・関係機関・行政が問題を共有しながら、地域に必要な「高齢者を見守るしくみ」を考えます。

- ・町内会や老人クラブ、民生委員協議会（地域包括支援センター相談協力員）等の関係機関と連携を強化し、地域の見守りの実態の把握と課題の共有を図ります。
- ・地域での見守りの視点から、認知症ケア等の正しい知識について情報提供を行います。

4 「健康てしお21・第二次計画」を推進する体制

