

## 第1章

「健康てしお21・第二次計画」とは

## 1 計画策定の趣旨

「健康てしお21・第二次計画」は、町民一人ひとりが健康で心豊かに暮らすことのできる天塩町を実現するための計画です。

国は、平成12年に全ての国民が健やかで心豊かに生活できる社会の実現を目標に「健康日本21」を発表、平成15年には「健康増進法」を制定して国民の健康づくりを総合的に推進してきました。また、北海道では「すこやか北海道21」を健康づくりの基本指針として策定しています。

天塩町では、平成17年3月に町民一人ひとりが主体的に自ら健康づくりに取り組むことができる環境づくりを構築するため、「健康てしお21(第一次計画)」を策定しました。この計画の策定・推進を通し、町民の健康観や願いに基づき、健康づくりを支援する体制や環境整備の方向性を、町民・地域・関係団体・行政とが一体となって明らかにしながら、具体的な取り組みを展開してきました。

策定から5年が経過し、社会経済情勢や少子・高齢化の進展等、健康を取り巻く環境は大きく変化し、天塩町においても新たにに取り組むべき健康課題が見えてきました。

この「健康てしお21・第二次計画」の策定・推進においては、明らかになった課題を踏まえ、さらに町民・関係機関・行政のネットワークを強化しながら、町民主体の健康づくりを推進することを目指します。

## 2 計画の位置づけと計画年度

本計画は、「天塩町総合振興計画」の基本目標の一つである「思いやりと安らぎあふれる心豊かなふるさとづくり」の政策として位置づけ、策定にあたっては、「天塩町次世代育成計画」「天塩町介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画」との整合性に留意しました。

計画期間：平成23年度(2011年度)～平成32年度(2020年度)

中間評価：平成27年度(2015年度)

### 3 「健康てしお21・第二次計画」の特色

#### 1) 町民参画の計画です

健康への取り組みは、個人が主体的に行なわなければ効果はありません。そのためには、町民自らが「自分の理想とする健康の状態」や「どのような健康づくりを求めているか」を明らかにし、その内容を健康づくり施策にしっかりと位置づける必要があります。

「健康てしお21(第一次計画)」では、町民の「健康観」と行政の「健康観」とを一致させることから始め、健康づくり施策の目指す方向や具体的な取り組み方法、目標達成の評価と計画の見直しなどを、町民参画で行ってきました。第二次計画においても、計画の策定・推進・評価に町民が主体的に参加できる体制を継続します。

#### 2) 取り組みに力点を置いた計画です

健康度が向上するためには、健康に関する知識を持っているだけでは不十分で、その人の生活や行動の中に「健康に向けた取り組み」が継続されることが必要です。しかし、「健康のために何かした方がよい」と思っても、一人で頑張り続けることには限界があります。

「健康てしお21(第一次計画)」では、町民一人ひとりの健康への願いや頑張りを支援するための「地域にあったら良い取り組み」をみんなで考え、できるところから取り組んできました。

第二次計画においても、実現した取り組みを基盤としながら、さらに活動の輪を広げ、町民にとって身近で参加しやすい健康づくりを目指します。

#### 3) 町民全てのライフステージ(世代)を通した計画です

一人ひとりの生活習慣は、長い年月をかけて形づくられます。家庭や社会的な環境など様々な要因によっても影響を受けています。

健康の課題は各年代ごとに異なっているため、乳幼児期から高齢期に至るそれぞれのライフステージごとの課題に応じた健康づくりを進める必要があります。

同時に、全てのライフステージに共通する生活習慣の課題や健康づくりの方向性を明らかにすることで、地域や団体、町全体での協働の取り組みの基盤づくりになります。また、ライフステージを超えたネットワークをつくる可能性を広げます。

#### 4 計画策定の基本的な考え方

天塩町が目指している健康づくりの目標は「子どもでも年をとっても、病気や障がいがあっても、元気に暮らせること＝様々な生活の場面で、いきいきとその人らしく生活できること」です。健康は、その人が自分の望む人生を実現するための資源の一つであり、その人の生活の質を、より高めるものです。

「健康てしお21・第二次計画」は、このような健康の考え方に立って健康なまちづくりを実現するため、次の点を重視して計画を策定しました。

##### 1) 「健康てしお21・第二次計画」の健康づくりの考え方

下の左側の絵は以前の健康づくりです。健康は個人が主体的に取り組むものであり、行政は知識や技術を伝える役割を担ってきましたが、健康づくりという急な坂道を、一人で登り続けることは大変な重荷でした。

「健康てしお21」で目指している健康づくりは、町民や地域・関係機関と一緒に取り組むことで、健康づくりへの力が何倍にもなります。また、行政は住民の健康づくりの取り組みを支援する環境づくりをすることを通して、坂道の勾配を緩めることができます。その結果、豊かな人生に向けて、誰もが取り組むことのできる健康づくりが可能になります。

「健康てしお21（第一次計画）」では、「町民が個人、家庭でできること」「地域でできること」「団体でできること」「行政でできること」「協働でできること」について、町民がアイデアを出し合い、それぞれの立場でできることを考え、様々な新しい活動が実現しました。

第二次計画においても、町民・関係機関・行政が健康な町づくりのために、それぞれの役割を明らかにします。



## 2) 「共有」と「協働」を合言葉に

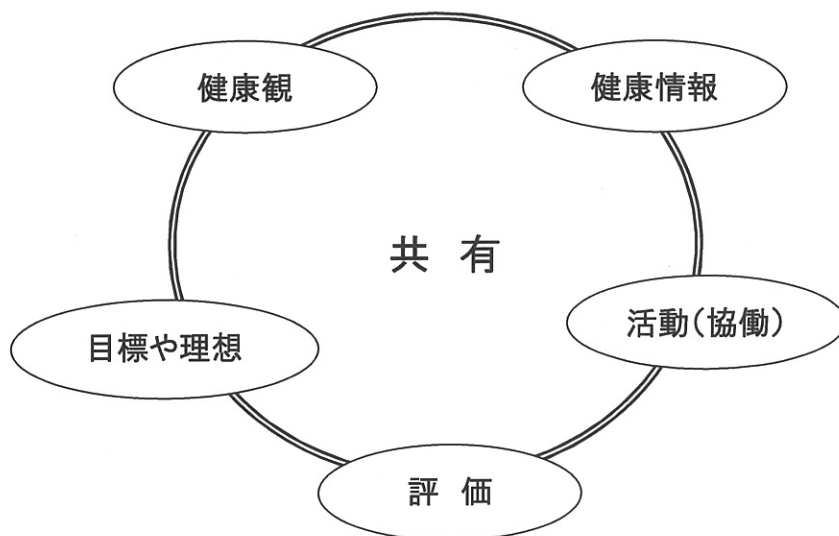
私たちは一人ひとり、違った個性や価値観、生活スタイルを持っています。「健康」という一つの言葉の持つイメージも、十人十色です。

一人ひとりが自分らしく暮らしたいと願い、そのための健康を推進するまちづくりのためには、それぞれの健康観や願いを理解し合うことから始まります。また、行政の持っている健康情報と家庭や地域にある健康情報も、共有することでより地域で活用できる情報になります。

個人の生活はいくつもの側面を持っています。健康づくりもまた、様々なアプローチがあることで、地域の中に健康への足がかりを多くつくることができます。

「健康てしお21(第一次計画)」では、個人の健康観、健康なまちづくりの目標、取り組みの方法、計画達成の評価などについて、町民と関係機関、行政が共有し、できるところから協働の取り組みを実現し、共に活動を振り返りながら方向性の検討を重ねてきました。

第二次計画においても、「共有」「協働」を通して築いてきた信頼関係を基盤としながら、より豊かで安らぎのある地域づくりを目指します。



## 5 「健康てしお21(第一次計画)」の推進と「健康てしお21・第二次計画」の策定

### 1) 「健康てしお21(第一次計画)」の推進と健康づくり活動の経過

「健康てしお21」推進委員は任期を2年間とし、重点的に取り組みたい活動について推進委員会の中で検討してきました。

第一次計画においては、「減塩の意識を上げる活動」と「世代間交流事業」を重点活動とし、推進委員が中心となって取り組みました。その他にも、町民や関係機関と問題意識を共有し、地域に必要な健康づくりの取り組みについてアイデアを出し合ってきた中で、「ウォーキング講座」や「スローフードの会」、「中高生と乳幼児の交流事業」等、様々な活動が実現しました。

		「健康てしお21」 推進委員会	推進委員会で重点的に 取り組んできた活動	その他、町民・関係機関・行政が 協働で取り組んできた活動					
第一次計画策定	H15	策定委員会		スロー フードの 会					
	H16								
第一次計画推進	H17	第一期推進委員会	減塩の意識を上げる活動	世代間交流事業	嚙み嚙みレシピ作成	ウォーキング講座	思春期食育教室	思春期乳幼児交流・赤ちゃんふれあい体験事業	子育てマップ作成
	H18								
	H19	第二期推進委員会							
	H20								
	H21		第三期推進委員会						
H22							子育てマップ第二版作成		
第一次計画評価									

2) 計画の評価・策定の進め方

<p>「健康てしお21」 推進委員会</p>	<p>① 平成 22 年 6 月 2 日(木) 参加者 20 名  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プレゼンテーション:「健康てしお 21」の取り組みの内容と評価について</li> <li>・ ワークショップ:「活動の効果をj知るために、アンケートやインタビューで聞いてみたいこと」</li> </ul> <p>② 平成 22 年 8 月 27 日(金) 参加者 17 名  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プレゼンテーション:「気になる天塩町の新たな健康問題」</li> <li>・ 講話:「頑張れ！天塩町の健康づくり」 東洋大学教授 斉藤恭平氏</li> <li>・ ワークショップ:「天塩町の健康問題について、地域の実情から感じること」</li> </ul> <p>③ 平成 22 年 11 月 24 日(水) 参加者 18 名  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プレゼンテーション:「町民健康アンケートの報告」</li> <li>・ ワークショップ:「今後の減塩活動・世代間交流事業について」</li> </ul> </p></p></p>
<p>実態調査</p>	<p>① 親と子  「子育てアンケート」  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象:乳幼児・小学生の子どもがいる保護者</li> <li>・ 回収率:60.3% (送付数 229 部/回収 138 部)</li> </ul> <p>② 思春期  「中学生の健康に関するアンケート」  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象:天塩中学校・啓徳中学校に通う中学1～3 年生</li> <li>・ 回収率:93.8%(送付数 96 部/回収 90 部)</li> </ul> 「高校生の健康に関するアンケート」  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象:天塩高校に通う高校1～3 年生</li> <li>・ 回収率:100%(送付数 152 部/回収 152 部)</li> </ul> <p>③ 成人期  「町民健康アンケート(18～64 歳)」  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象:18～64 歳の天塩町民</li> <li>・ 回収率:52.0%(送付数 2,085 部/回収 1,085 部)</li> </ul> <p>④ 高齢期  「町民健康アンケート(65 歳以上)」  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対象:65 歳以上の天塩町民</li> <li>・ 回収率:64.3%(送付数 946 部/回収 608 部)</li> </ul> </p></p></p></p>
<p>グループ インタビュー</p>	<p>① 消防署天塩支署(7 月 28 日)～減塩料理体験について  ② たけのこサークル(8 月 5 日)～減塩料理体験・世代間交流事業について  ③ 老人クラブ(8 月 24 日)～世代間交流事業について  ④ 2 丁目町内会女性部(9 月 5 日)～減塩料理体験について  ⑤ 天塩高校ボランティアクラブ(10 月 20 日)  ～世代間交流事業・食育教室・乳幼児交流事業について  ⑥ ウォーキングサークル(12 月 14 日)～ウォーキング講座について  ⑦ 減塩応援隊(1 月 26 日)～減塩料理体験について</p>
<p>広報</p>	<p>「健康てしお21」だより 全 7 回(第 11 号～第 17 号) ※H23.2 月末時点 町広報誌</p>
<p>事務局会議</p>	<p>全 20 回 ※H23.2 月末時点</p>

### 3) 第一次計画の推進・評価、第二次計画策定の体制

第一次計画の推進と評価、また第二次計画の策定作業は、「健康てしお21推進委員会」、「役場内推進委員会」が協働で取り組みました。

また、第一次計画推進の際は、重点的に取り組む課題について、推進委員が中心となって部会を立ち上げ、具体的な活動の方向性や企画・実践の役割を担いました。

- ① 健康てしお21推進委員会：健康に関する諸団体の代表者と公募委員で構成
- ② 役場内推進委員会：行政の支援内容を明確化し施策に反映させるため、役場各課の代表者で構成

⇒ 「減塩の意識を広げる部会」「世代間交流部会」に分かれ、取り組みの企画・実践

「健康てしお21」推進委員会の様子



グループインタビューの様子

