



## 天塩町の健康づくり

天塩町では、国の提唱する「健康日本21」及び「健康増進法」に基づき、住民主体の健康づくり活動を推進するため、平成15年・16年度に町民や関係機関と協働で天塩町健康づくり計画「健康てしお21」を策定し、平成17年度より町民の生涯健康づくりを支えあうネットワークの構築と地域全体の健康度の向上を目指してまいりました。

これまでの5年間の活動では、減塩意識の向上・世代間交流・食育推進等様々な健康づくりの事業を実現・展開しており、町民の健康への関心度が高まりつつあることを実感しております。

平成22年度は、「健康てしお21」の最終年度にあたり、全ての町民へ世代の枠を超えたアンケートの実施や各団体・グループ等へのインタビューを通して、これまで取組んでまいりました健康づくり活動の成果を確認・評価・検証いたしました。

この結果は、次期計画へ転化して、健康なまちづくりのため関係機関・団体等となお一層連携を深め、今後の町民一人ひとりの健康づくりを応援し、新たに目指すべき方向性を定め、健康づくり施策を推進してまいりたいと考えております。

本計画策定にあたり、お忙しい中アンケートやインタビューにご協力頂きました町民の皆様、保健推進員及び関係機関・団体並びに関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

平成23年3月

天塩町長 浅田弘隆



健康てしお21（第一次計画終了）

「皆様に感謝！！」

今回の東北関東大地震でお亡くなりになられた方のご冥福をお祈り申し上げるとともに、被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

「健康てしお21」の推進も、一次計画がようやく終了致します。

顧みますと、平成15年より2年間、健康づくり計画の策定に論議し練り上げました。この期間に北海道大学の玉城教授、現東洋大学の斉藤教授をはじめ、保健師、推進委員の皆様には、ご指導を頂き、ご苦勞をお掛けしながら練り上げた事が、現在の基調になっているのでしょうか。この期間を費やす事に許可をした当時の役職皆様感謝申し上げます。

この間に公衆衛生学会での報告を体験し、計画の骨格を皆さんと共に練り上げた光景は未だ脳裏に焼きついています。ディスカッションでは、「否定をしない」「時間を独り占めにしない」を合い言葉に色々な意見を発表し合い（共有）、そして自ら行動を起こし（協働）、頑張っただけでここまでできました。

計画の推進にあたり、的を絞り込み『①減塩』『②世代間交流』を推進したのは理解しやすかったのではないかと思います。スローフードの会、自分達が楽しみながら高校生・中学生との交流、ウォーキングサークルでのノルディックウォーキング、サークルが主体になった減塩料理試食会、そして「減塩応援隊」の発足、世代間交流事業「餅つき大会」を通しての交流、高校での食育授業、町内会・各職場での減塩料理体験会等、様々な方面に活動の輪が広がりを見せ始めてきました。この活動は、推進委員メンバーの入れ替え、任期途中での交代等のハンディを背負いながらも、勉強・理解しながら成長してきました。挫折しそうになりながらも、斉藤教授の応援講演に助けられ、皆様と頑張れた事を誇りに思います。

これからも、試行錯誤を繰り返し、共に手を取り合いながら「健康てしお21」を築いていきませんか！！

平成23年3月

「健康てしお21」推進委員会委員長 西澤 繁

## 天塩の健康づくりはさらなる高みへ

東洋大学ライフデザイン学部 教授 齊藤恭平

健康増進法の施行にともなって健康増進計画の策定が市町村に努力義務化され、多くの市町村で計画が策定されています。天塩町は北海道内でも比較的早期に計画策定に取り掛かり、留萌管内では一番早く計画を策定しました。天塩町の計画策定は多くの町民にご参加をいただき、長い期間をかけ、じっくりと策定しました。その結果、住民の皆さんの意見や感性が多く盛り込まれた手作り感のある計画となりました。計画策定のプロセスの中で町民の皆さんが町の健康に関する現状を知り、理想的な町の姿を語り、そして町民主体による多くの健康づくり活動が実践されるようになりました。子育てに関する取り組みや、減塩に関する取り組み、世代間交流や、運動に関する取り組みなど、手作り感があり、参加した人たちの笑顔があふれる活動が展開されてきたと聞いております。ともすれば行政の策定する計画は「策定すること」が目的になってしまい、計画はただの刷りものとして評価されるだけで、実現に乏しいものが多いように感じますが、天塩町の計画は策定しているときから、そしてそれ以降も町民や行政の具体的な活動が見える計画であったと評価できると思います。

さて、その計画も第2次計画へシフトする時期を迎えました。これまでの町民主体の良さを継続しながら、新たな健康づくりへチャレンジするスタートへとしてほしいと思います。特にこれからは本格的な少子高齢社会を迎え、地域社会は多くの健康問題を抱えるようになります。そして天塩町もその例外ではありません。子育て支援の問題、成人の生活習慣病、高齢者の生きがいや地域支援など待ったなしの健康問題が皆さんの町を襲います。この問題に目をそむけずに、住民の力で勇気を持って立ち向かってください。そしてこの計画がその指針となることを期待します。

町民が主体となって、さらなる高みを目指す天塩町の健康づくりを応援します。

# 目 次

## 第1章 「健康てしお21・第二次計画」とは

1. 計画策定の趣旨 ..... 2
2. 計画の位置づけと計画年度 ..... 2
3. 「健康てしお21・第二次計画」の特色 ..... 3
4. 計画策定の基本的な考え方 ..... 4
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 ..... 6

## 第2章 「健康てしお21(第一次計画)」の取り組みの現状と評価

1. 「健康てしお21(第一次計画)」の体系 ..... 10
2. 12の柱についての評価 ..... 11

## 第3章 天塩町の健康の概況

1. 位置、規模、地勢 ..... 34
2. 産業 ..... 34
3. 人口構造 ..... 35
4. 人口動態 ..... 36
5. 健診の状況 ..... 37
6. 医療費の状況 ..... 40
7. 介護認定の状況 ..... 42
8. 世代別アンケートの結果から ..... 43

## 第4章 「健康てしお21・第二次計画」の体系と基本計画

1. 「健康てしお21・第二次計画」の概要・体系図 ..... 48
2. 健康づくりの9つの柱 ..... 50
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 ..... 62
4. 「健康てしお21・第二次計画」を推進する体制 ..... 66

## 第5章 各ライフステージにおける健康づくり

1. 親と子 ..... 68
2. 思春期 ..... 69
3. 成人期 ..... 70
4. 高齢期 ..... 71

## 資料編

資料1	世代別アンケートの結果	74
資料2	各柱の評価指標	94
資料3	健康づくりに関連する事業	100
資料4	「健康てしお21」推進委員会	105
資料5	役場内推進委員・事務局	107
資料6	世代別アンケート質問票	108