

# 健康てしお21 第二次計画

天塩町健康づくり計画 2次計画

(計画期間：2011年4月～2021年3月)



『健康てしお21・第二次計画』は、町民のだれもが健康で心豊かな生活を送り「みんながいきいき笑顔がひかる天塩町」の実現をめざす、町の健康づくり計画です。

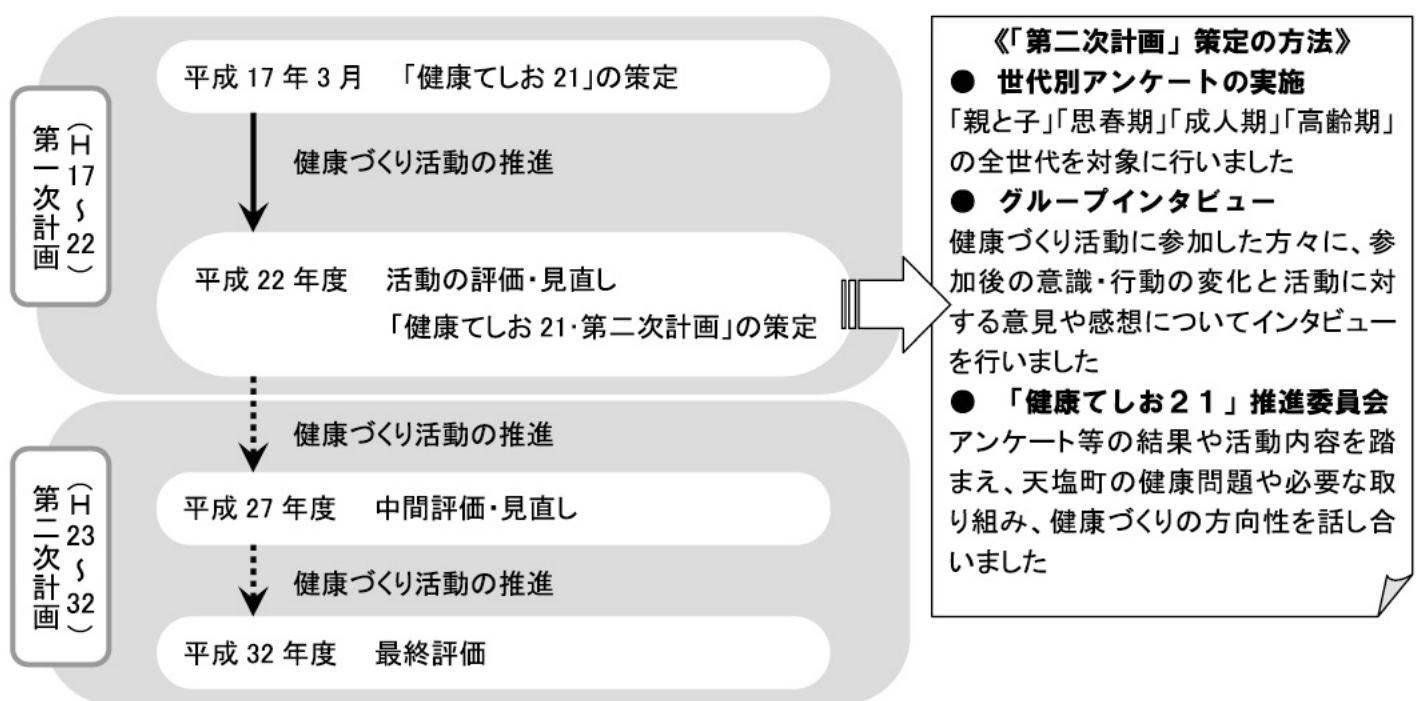
子どもから高齢者まで、町に暮らすすべての人が「自分らしい生活」を送ることができるよう町民、地域、行政が協力し合い、今できることに取り組んでいきましょう。

# 「健康てしお21・第二次計画」とは

天塩町では、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を構築するため、平成17年3月に「健康てしお21(第一次計画)」を策定し、町民・地域・関係機関・行政が一体となり、様々な健康づくり活動に取り組んできました。

平成22年度には世代別アンケートやグループインタビューを通して5年間の活動成果を確認し、町の新たな健康課題を踏まえ、「健康てしお21・第二次計画」を策定しました。

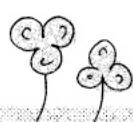
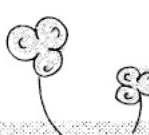
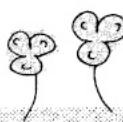
「第二次計画」においても、さらに地域のネットワークを強化しながら、町民主体の健康づくり活動を推進していきます。



## 「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



# 天塩町の現状 ~世代別アンケートの結果から~



## 親と子

### 生活習慣

- ・朝食を毎日食べる子どもは約9割でした。
- ・夜10時までに就寝する子どもは就学前で6割以下、小学生で約4割の状況でした。

### 子育て

- ・小学生以下の子どもがいる家庭の約3分の2が核家族世帯でした。
- ・子育てに関する不安や負担を「非常に感じている」親は約6%いました。

### たばこ

- ・妊娠中にたばこを吸っている母親は15%でした。

### 交流

- ・世代を超えて地域の人と交流する機会のある子どもは約2割と少ない状況でした。

### 生活習慣

- ・食事を一日3食食べる人は約8割で、男性の4人に1人は欠食のある状況でした。

### 肥満

- ・肥満の人は全体では約3割、男性40~50歳代では4割以上いました。18~39歳の女性の約2割にやせの傾向がありました。

### こころ

- ・ストレスを感じている人のうち、処理できている人は約7割いました。

### たばこ

- ・たばこを吸う人は25%、50歳未満の男性の喫煙は約5割でした。

## 成人期



## 思春期

### 食生活

- ・朝食を毎日食べる中高生は8割以上でした。
- ・甘味飲料を毎日500ml以上飲む高校生は3割いました。

### こころ

- ・ストレスを感じている中高生は増加傾向にあり、4人に1人はストレスを「いつも感じている」状況となっています。

### たばこ

- ・未成年者の喫煙について「健康に害があるからいけない」と答える人は中学生で7割、高校生は6割でした。

### 交流

- ・近所の人にあいさつをしている中学生は5割以下、高校生は約6割いました。

### 食生活

- ・1割の人に欠食がある状況でした。

### 運動

- ・運動をしている人が約7割いました。夏期間は約5割、冬期間は3割となっています。

### こころ

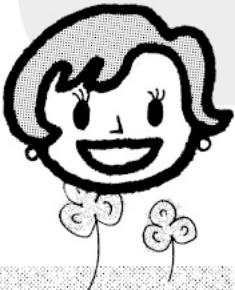
- ・趣味や楽しみのある人は約7割でした。週1回以上外出する人は85%いました。

### ソーシャルサポート（人とのつながり）

- ・ソーシャルサポートが多い人は、一人暮らし高齢者のうち約2割でした。

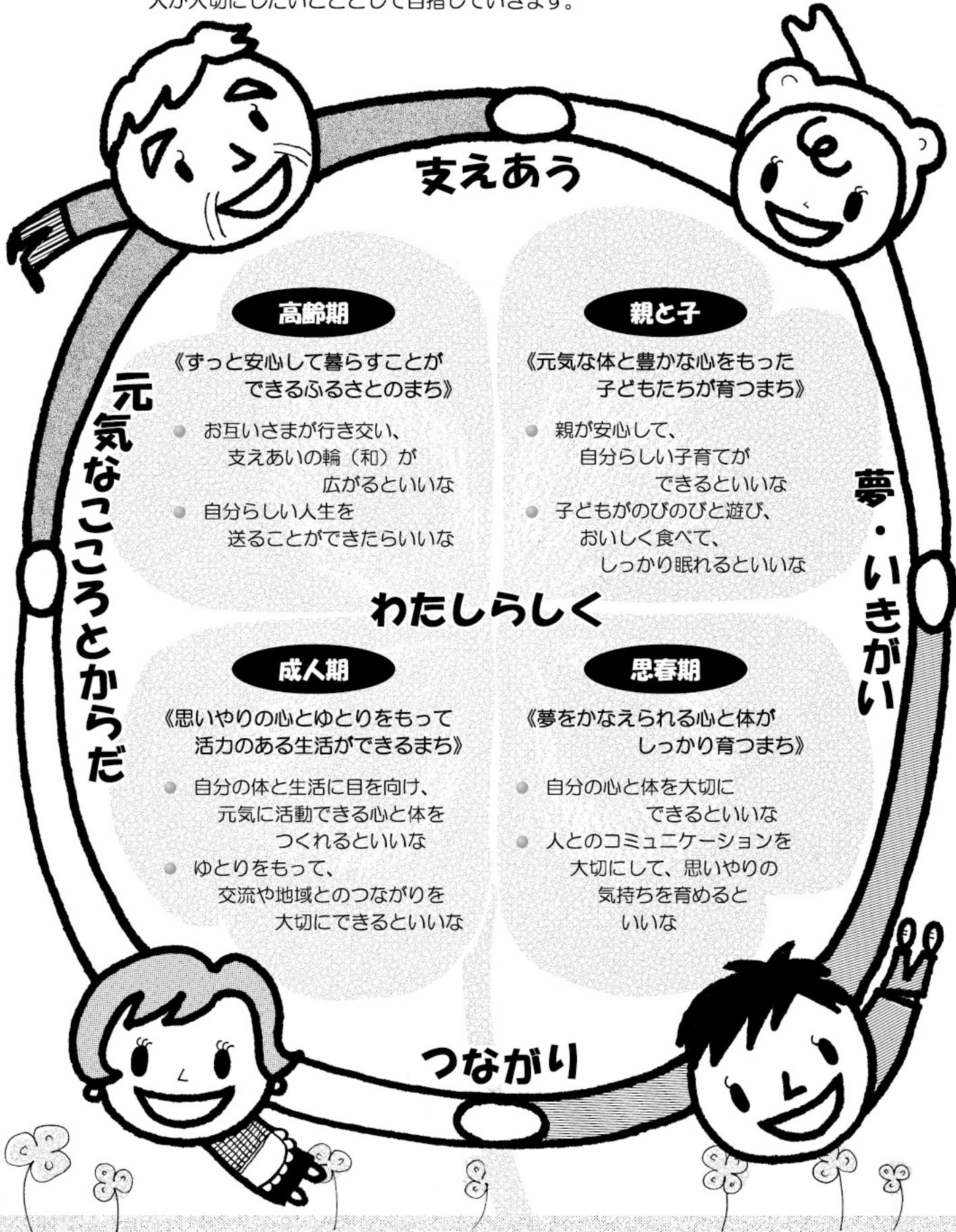
- ・近所とほとんど付き合いをしていない人が、80歳以上になると約1割と増えています。

## 高齢期



## 天塩町の目指す姿

「健康てしお21（第一次計画）」策定にあたり、策定委員会の話し合いの中からうまれた各世代の理想の姿があります。「こんな町に暮らしたい」と考えた5つのキーワードと各世代の理想を第二次計画でも受け継ぎ、町に暮らす人が大切にしたいこととして目指していきます。





## 健康づくりの「9つの柱」

一人ひとりの「健康」は、個人の体や生活習慣、家庭、社会的な環境など様々な要因から影響を受けています。同じく、健康づくりの方法も人それぞれ、色々な取り組み方があります。

「9つの柱」は、生活習慣やこころ、個人や地域など様々な視点から考えた健康づくりの9つの目標です。

この中から1つでも「自分の取り組み」として生活に取り入れることが、健康づくりの第一歩を踏み出すことにつながります。「9つの柱」それぞれ、またはどこかにみなさん的第一歩が記されることを願っています。

柱の1  
バランスのとれた  
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

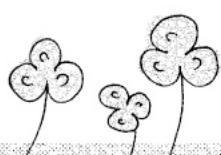
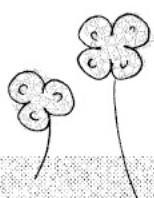
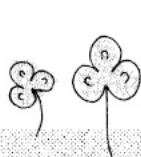
柱の6  
歯を大切にしまし  
ょう

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  
にとりくみましょう

アンケート結果や保健活動等から明らかになった町の健康課題について、推進委員会で話し合いを重ねた結果、「健康の維持・増進(柱の1・3)」「つながり(柱の7・8)」の2つを、今後の重点課題として取り組んでいきます。



# 9つの柱の目標と取り組み

## 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

### ●目標

- ・朝食を毎日食べる人が増える
- ・ジュースを毎日500ml以上飲んでいる中高生が減る
- ・減塩料理体験に参加する人が増える

### ●個人の取り組み

- ・一日3食、腹八分目を心がける
- ・甘味飲料をお茶にかえるようにする

### ●行政の取り組み

- ・減塩活動を継続する
- ・食育事業を推進する



## 柱の2. 運動を生活の中に取り入れましょう

### ●目標

- ・運動習慣のある人が増える
- ・運動に関する正しい情報提供の場として、運動教室を開催する

### ●個人の取り組み

- ・ちょっとした買い物や外出の際は歩くようとする

### ●行政の取り組み

- ・運動に関する正しい情報提供の場として、運動教室を開催する

## 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

### ●目標

- ・健康診断を毎年受けている人が増える
- ・肥満の人が減る

### ●個人の取り組み

- ・定期的に健康診断やがん検診を受ける
- ・精密検査が必要な場合は、必ず検査を受ける

### ●行政の取り組み

- ・メタボリック予防や生活習慣病予防のための教室を開催する

## 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

### ●目標

- ・たばこを吸う人が減る
- ・妊娠中にたばこを吸っている母親が減る

### ●個人の取り組み

- ・妊娠期の喫煙・飲酒をしない
- ・お酒を毎日飲む人は、休肝日を設ける

### ●行政の取り組み

- ・喫煙や飲酒に関する正しい情報を提供する



## 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

### ●目標

- ・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
- ・趣味や楽しみを持っている人が増える

### ●個人の取り組み

- ・自分にあったストレス解消法を見つける
- ・不安や悩みを一人で抱えないようにする

### ●行政の取り組み

- ・心の健康に関する教室や講演会を開催する

## 柱の6. 歯を大切にしましょう

### ●目標

- ・むし歯のある子どもが減る
- ・一日2回以上、歯磨きする人が増える

### ●個人の取り組み

- ・甘味飲料や間食の時間を決める
- ・毎日、子どもの仕上げ磨きを行う

### ●行政の取り組み

- ・口の健康についての情報を提供する



## 柱の7. 家族・仲間・地域とのつながりを深めましょう

### ●目標

- ・近所の人とあいさつを交わしている親が増える
- ・世代を超えて地域の人と交流する機会のある人が増える

### ●個人の取り組み

- ・近所の人とあいさつを交わす
- ・地域、町内会の集まりに参加する

### ●行政の取り組み

- ・学校や保育所と高齢者の集まりなど関係機関が協働して交流する機会をつくる

## 柱の8. 「お互い様」と助け合える関係をつくりましょう

### ●目標

- ・ソーシャルサポート（人とのつながり）の多い高齢者が増える

### ●個人の取り組み

- ・自分にできるボランティアを考えてみる
- ・必要なサービスを上手に利用する

### ●行政の取り組み

- ・介護等に関するサービスの相談窓口やサービス内容について情報提供する

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

### ●目標

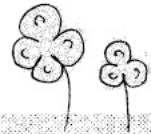
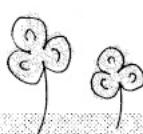
- ・相談相手がいる親が増える
- ・父親の育児参加の割合が増える
- ・避妊方法、性感染症について正しい知識を持っている高校生が増える

### ●個人の取り組み

- ・親同士が声をかけ合い、育児教室やサークル、地域の行事に参加する
- ・地域の人が身近な親子に声をかける

### ●行政の取り組み

- ・親子や妊婦が集まり、交流や情報交換する機会をつくる



# 重点的に取り組みたいこと

## 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

### 《町の現状と課題》

- ▶ **野菜の摂取不足**…一日3回(毎食)野菜を摂取している人は、全ての世代において2割以下でした。
- ▶ **甘味飲料の多量摂取**…甘味飲料を毎日飲んでいる人は小学生で3割、中高生で4割いました。  
成人期では18~49歳の男性で5割以上と多い傾向でした。
- ▶ **肥満の割合**…肥満者(BMI25以上)が全体の3割を占め、40~59歳男性では4割以上いました。
- ▶ **塩分摂取**…「めん類の汁を全部飲む人」「味が付いているおかずにはしょう油等をかける人」は、それぞれ18歳以上の町民の4人に1人いました。
- ▶ **糖尿病予備軍の増加**…町で実施している健診受診者うち、HbA1c(糖尿病の検査)が高い人が男女共に急激に増えています。



### ◆◆◆ みんなができること ◆◆◆

#### ①野菜を積極的にとりましょう

- 毎食、少しでも何か野菜を食べるよう心がける
- いろいろな野菜を入れた、具だくさんみそ汁を食べる
- 家族・親子で家庭菜園を試みる
- 市販の惣菜やお弁当を買う時は、野菜の惣菜・サラダと一緒に買う

#### ②糖質のとりすぎに注意しましょう

- おやつやジュースを買い置きしない
- 缶コーヒーやジュースをお茶に変える
- コーヒーや紅茶に砂糖を入れない
- ご飯・麺類・パン等の主食ばかりを、とり過ぎないようにする
- 夕食後の間食・夜食は乳製品や果物等、糖分の少ないものにする

#### ③減塩を心がけましょう

- めん類の汁を半分以上残す
- 味が付いているおかずにはしょう油等は使わないように心がける
- ソースやしょう油は「かけず」に「つける」
- 卓上にしょう油を置かないようにする
- 食材の素材の味の美味しさを楽しむ

#### ④自分の健康状態を確認しましょう

- 年に1回は健康診断を受ける
- 必要な精密検査をきちんと受ける
- 每年の健診結果を保管し、過去の値と比較してみる
- 家庭や職場に血圧計を置く
- 運動教室や講演会に参加する

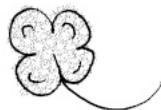


## テーマ② つながり

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

### 《町の現状と課題》

- ▶ 親子の核家族、独居高齢者・老夫婦世帯の増加
  - …小学生の子どもがいる家庭の3分の2は核家族世帯。高齢者では、約2割が一人暮らし、4割以上が夫婦のみ世帯でした。
- ▶ 世代を超えた交流機会の少なさ
  - …親子・思春期・成人期・高齢期のどの世代においても、地域の人と交流する機会がないと答えた方が約3割いました。
- ▶ ソーシャルサポート(人とのつながり)が少ない高齢者の増加
  - …人とのつながりが少ない高齢者が増えており、特に75歳以上の後期高齢者、一人暮らし世帯の方に多い傾向がありました。



### ◆◆◆ みんなができること ◆◆◆

#### ①家族とのつながり

- 「おはよう」「おやすみ」等、日常の挨拶を交わす
- 家族との会話や一緒に過ごす時間を大切にする

#### ②仲間や地域とのつながり

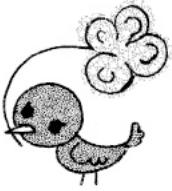
- 近所の人との挨拶を心がける
- 町内会・地域の活動に大人も子どもも積極的に参加する
- 行事やイベントに友達や隣近所の人等誘い合って参加し、地域の人と交流する
- 自分の特技や知識を生かし、子ども達や若い世代に伝えたり教えたりする

#### ③地域の見守り・支え合い

- 近所の一人暮らし高齢者や老夫婦世帯、子育て中の家庭等に困りごとはないか声をかける
- 登下校中の子ども達に「おはよう」「こんにちは」等の挨拶をする
- ボランティア活動に参加してみる
- 困り事があった時に、誰かに相談する
- いざという時の相談窓口(民生委員や役場等)を覚えておく
- 「お守りカード」を活用する
- 近所の人と具体的に見守りできること、見守りしてほしいことを話してみる
- 講演会等に積極的に参加し、認知症等の高齢者に多い病気を理解する



# 健康づくりの取り組み



## 減塩の意識を広げる取り組み



減塩活動をサポートしてくれ  
る町民ボランティアの方々



## もちつき交流会



餅つきを通して、  
多世代の町民が交流

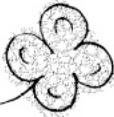
## 昔遊び交流会



## 赤ちゃんふれあい体験（高校）



## 中高生と幼児交流（中学校、高校）



## 高校生食育教室（1、2、3年生）



高校生の望ましい食生活は…



美味しい料理の  
秘訣はね…♪



3年生の食育教室の講師は、  
スローフードの会のメンバー

## ウォーキング講座



スキーストックを使った、  
ノルディックウォーキング

みんなで歩くって  
気持ちいい！



## 子育てマップ



町の子育て情報冊子

## スローフードの会



新鮮で旬の野菜、地場産の食材を使った料理を、皆で交流しながら美味しくいただきます



立派な野菜！どうやって調理しようかな？

## 介護予防サポーター養成事業



介護予防の方法を皆で考え、  
理解を深めます



## 口腔ケア事業



「お口の体操」は  
継続することが大切！

このように、地域と関係機関が協働し、様々な健康づくりの取り組みが生まれています。  
これからも健康づくりの取り組みを続けて、つなげて、広げていきましょう！！

# 私の健康づくり宣言

私の目標 (将来、こんな自分でいたいなあ、こんな地域になってほしいなあ)



そのために、私が今、できること

- ▶ 「子育て」や「健康」に関する相談先は…  
**福祉課 ふれあい係 まで**
- ▶ 「高齢者の生活」や「介護・サービス」に関する相談先は…  
**福祉課 地域ケア係（地域包括支援センター）まで**

電話 (01632) 2-1001 (天塩町役場内)

〔発行: 天塩町  
作成: 天塩町 福祉課〕