

# 第1章

「健康おちか21」って、どんな計画？



# 第1章 「健康おぢか21」って、どんな計画？

## 1. 計画の目的

健康で明るく、元気でいきいきとした生活ができることは、全ての小値賀町民の願いです。

国では国民が健やかで心豊かに生活ができる活力のある社会の実現をめざした「健康日本21」を策定し、21世紀における国民の健康づくり運動が推し進められています。また県においても、地方計画として「健康ながさき21」を策定しています。

それらを受け、小値賀町においても、町民の健康に関する課題を分析し、地域の特性を反映した小値賀町健康づくり計画「健康おぢか21」を策定いたしました。

「健康おぢか21」は、21世紀の少子高齢社会を健康でいきいきとした生活をおくるために、町民一人ひとりが健康づくりを意識し、個人の健康観に基づき主体的に取り組む健康づくり計画です。また、健康づくりを行う個人の努力を地域社会全体で支援していく計画となっています。

この計画を実践することにより、健康寿命（認知症や寝たきりにならない状態で自立した生活ができる期間）を延伸し、生活の質を向上させることを目的とします。

## 2. 計画の基本方針

### (1) 世代別の健康づくり計画

健康に対する課題は各世代によって異なり、その世代の健康づくりの結果がその後の生活に大きく影響します。この計画では、長期的展望をもった健康づくりを実施するために、世代別（乳幼児期、児童生徒期、青年期、壮年期、高齢期）に健康に関する課題を抽出し、策定しました。

### (2) 一次予防の重視

これまでは二次予防（疾病の早期発見・早期治療により進行を防ぐ）や三次予防（疾病の再発・合併を防ぎ、機能を回復する）が疾病対策の中心でしたが、これからは生活習慣を改善し、健康の保持・増進に努める「一次予防」に力をいれます。

### (3) 町民主体の健康づくり計画

この計画は町民が主体となり策定しました。今後の計画の推進、評価についても町民が主体となり、行政機関等の支援で進めていきます。



(4)健康づくりに関係する各団体・組織・機関等の実施主体との連携による効果的な推進  
町民一人ひとりの健康づくりを支援する団体・組織・機関等は、従来から努力してきたところですが、更に町民の的確なニーズを把握し、関係する機関が共有化することが重要です。

学校・医療機関・行政・自治体・ボランティア団体等がそれぞれの特性を生かしつつ、相互に連携して個人の健康づくりを地域社会全体で支援する体制づくりを進めます。

#### (5)目標設定と評価

本計画では、町民の健康づくりの状況や健康意識について、具体的な数値目標を設定し、活動の成果や達成状況を評価していきます。

### 3．計画の期間

本計画の期間は、平成19年度を初年度とし、平成23年度までの5か年の行動計画です。5年後には、最終評価を行います。

### 4．計画の策定体制

#### (1)重点課題の選定

「健康日本21」では、9つの領域(1.栄養・食生活、2.身体活動・運動、3.休養・心の健康づくり、4.たばこ、5.アルコール、6.歯の健康、7.糖尿病、8.循環器病、9.がん)の中で70項目に渡る目標が設定されています。これをもとに、小値賀町では各世代別に健康課題を抽出し、現状の把握から目標値を設定しました。

- ・ 乳幼児期(出生～就学前)… 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康
- ・ 児童生徒期(小学生～18歳)… 栄養・食生活、基本的生活習慣、心の健康
- ・ 青年期(18歳～49歳)… 栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙
- ・ 壮年期(50歳～74歳)… 生活習慣病、栄養、運動、心、歯
- ・ 高齢期(75歳以上)… 自立、食生活

#### (2)策定委員会及び作業部会

策定委員会は、関係団体、医療関係者、各種団体の代表等16名で構成されています。

作業部会は、一般町民、各団体・組織の方々48名で構成され、町民の健康の現状から課題・目標を自由に話し合い、現状分析と計画に反映させました。10回以上の会議を重ね、非常に活発な意見が交わされました。

また、埼玉医科大学、純心大学、国保連合会及び上五島保健所による暖かいご指導と助言をいただきました。

### 5．計画の推進

本計画は、町民参画により策定された町民の皆さんの健康計画です。計画の推進・評価等についても、町民の皆さんの健康に対する意識・行動が基本となります。行政をはじめ、地域、学校、保健・医療・福祉関係団体などは、町民の皆さん自らの健康への努力に対し、それぞれの役割において継続的にサポートしてまいります。