

# 健康なかとんべつ21 策定について



写真：町民による自主活動サークル（エアロビ）の様子

中頓別町では、町民の健康増進を図るための計画「健康なかとんべつ21（第二次）」が目標年次を迎えています。

来年度からも健康増進の取り組みを推進するために、「健康なかとんべつ21（第三次）」の策定に向けた活動が行われています。

## 健康なかとんべつ21とは

健康なかとんべつ21は、町民の健康増進を図るための基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。この計画の推進にあたっては、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を参考としています。また、保健事業の効率的な実施を図るため、高齢者の医療の確保に関する法律の規定に基づく「中頓別町国民健康保険特定健康診査等実施計画」と一体的に策定し、健康増進事業との連携を図っています。計画は全町民を対象とし、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康増進

の取り組みを推進しています。

## 今までの健康なかとんべつ21

平成12年度から国民健康づくり運動「健康日本21」が展開されてきました。「健康日本21」は、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的として、健康を増進し発症を予防する「一次予防」を重視した取り組みが推進されてきました。中頓別町では平成14年に「健康日本21」の取り組みを法的に位置づけた健康増進法に基づき、健康増進計画「健康なかとんべつ21」を策定しました。

平成25年度からの「健康日本21（第二次）」では、引き続き生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視した取り組みを推進するために、新たに基本的な方向が示されました。また、基本的な方向を達成するための53項目について10年後の目標値が掲げられ、目標値達成に向けて取り



写真：仮想大会での試食会の様子

組みが強化されるように示されました。中頓別町では、示された基本的な方向を踏まえ、これまでの活動の評価および新たな健康課題などを盛り込み、平成27年度から「健康なかとんべつ21（第二次）」を策定し、今年度まで様々な取り組みを行ってきました。

### これからの健康なかとんべつ21

健康なかとんべつ21（第三次）は、みなさんの意見を取り入れた計画にするために令和4年度からさまざまな取り組みを行ってきました。令和4年度は、約40名の方にインタビューを行い、数値では現れない生活の課題などを聞き取りました。聞き取りでわかった課題をもとに令和5年度は全9回の「健康チャレンジャー」の活動を行い、「私にとっての健康」と「町全体が健康になる方法」をみんなで考え、健康のためにやりたいと思っていることや課題、実現するためのアイデアを共有しました。健康なかとんべつ21（第三次）が「自分や家

族の健康のために何かをしていきたい」という想いを出発点に、町民ができることは何か、保健師や栄養士や助産師など専門家が協力できることは何か、そのために町はどのような環境を整えていくといいのか、それぞれの役割や立場をこえて協力しながら少しずつアクションをはじめていくための手引書となるように策定作業が進められています。

2月18日に開催された「仮想大会」では、今までの健康チャレンジャーの活動で出たアイデアを実際に行いました。やってみたことを経験者に相談できる「おはなし会」や理学療法士の相田先生による「運動体験会」、食について考える「調理体験会・試食会」が行われ、多くの人が参加し、健康について考えました。

### 今後のスケジュール

引き続き健康なかとんべつ21（第三次）の策定に向けて内容の検討が行われます。3月末頃までに保健福祉審議会で審議され、答申を得る予定です。