

1. 計画策定にあたって

テレビオフ 会話がふえる スイッチだ

平成23年度 生活リズム川柳

押方小学校3年 中水流 実樹



子育て応援「ゆい高千穂」事業
がまだせ若竹会議 生活リズム部会

1 計画策定にあたって

1、 計画策定の背景及び趣旨

わが国の平均寿命は、戦後生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、今や世界有数の長寿国となっており、世界一の健康水準を示しています。しかしその一方で、生活習慣や生活環境の変化等により、がん、脳卒中、循環器疾患、糖尿病などのいわゆる生活習慣病、またその予備群が年々増加傾向にあります。さらに認知症や寝たきり、要介護状態など、医療だけでなく介護が必要な人々が増加し、医療費の高騰や家族の介護負担の増大などが、深刻な社会問題となっています。

加えて、近年日本は世界的に例を見ないスピードで少子高齢化が進んでおり、これらを支える人々の負担が今後増大する恐れがあるだけに、国民が健康で元気に生活できる社会の実現を図ることが求められています。

このようななか、国においては、平成11年度に生活習慣病の予防を目的とした「健康日本21」を定め、早期発見、早期治療という二次予防でなく、疾病の発生を防ぐ一次予防を重点対策としました。宮崎県ではこの趣旨に沿って平成12年度に「健康みやざき行動21」を策定し、県民の健康づくりを進めています。

高千穂町においても、少子高齢化や生活習慣病、またその予備群の増加は深刻な問題であり、医療費や介護保険料の高騰など様々な課題が挙げられています。町民一人ひとりが自ら疾病を予防し、健康を増進することが今後ますます重要となり、生活習慣病の一次予防を中心とした町民の健康づくりをより効果的に推進していくことが重要です。

これらの点を踏まえ、住民と行政が力を合わせて町民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進し、笑顔と元気があふれる「高千穂町健康増進計画」を策定しました。

2、 計画の基本方針

(1) 町民主体の健康づくり

健康づくりは、全ての町民一人ひとりに直接関わる問題であり、町民が主体となって進める健康づくりを推進します。このため、本計画の策定、計画の推進、評価はもちろん、健康づくりを広く住民参加のもとに実行していきます。

(2) 一次予防の重視

生活習慣病の発症や進行には、食生活、運動習慣、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関わっていることが明らかになっています。生活習慣の改善を目指し、原因となる危険因子を減らすことで、病気の発症や進行そのものを予防する「一次予防」に重点を置いた健康づくりを推進します。

(3) ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくり

健康的な生活習慣を送るためには、個人の健康観に基づき町民一人ひとりが主体的に取り組むことが必要です。その実現には、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体として支援していく環境整備をし、社会全体が個人の健康づくりを支援していくことが重要です。本計画では、ヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、町民一人ひとりの健康づくりに対する意思や意欲を高めるための普及啓発活動や、主体的な健康づくり活動を社会全体で支援します。

【 ヘルスプロモーションとは(概念図参照) 】

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス(過程)である」と定義されています。(WHO,オタワ憲章,1986年)

これまでは、病気の予防や健康状態の改善のために、個人に対して知識や技術の提供を行い、そのほとんどを個人の意識や努力に任せていました。

これからは個人がその人らしい豊かな人生を送るという目標に向かって進んでいくために、知識や技術の提供にとどまらず、地域、行政が連携し、「健康的な公共政策づくり」「健康を支援する環境づくり」「地域活動の強化」「個人技術の強化」「ヘルスサービスの方向転換」を柱としたヘルスプロモーションを推進していくことが重要です。

(4) 目標の設定と評価

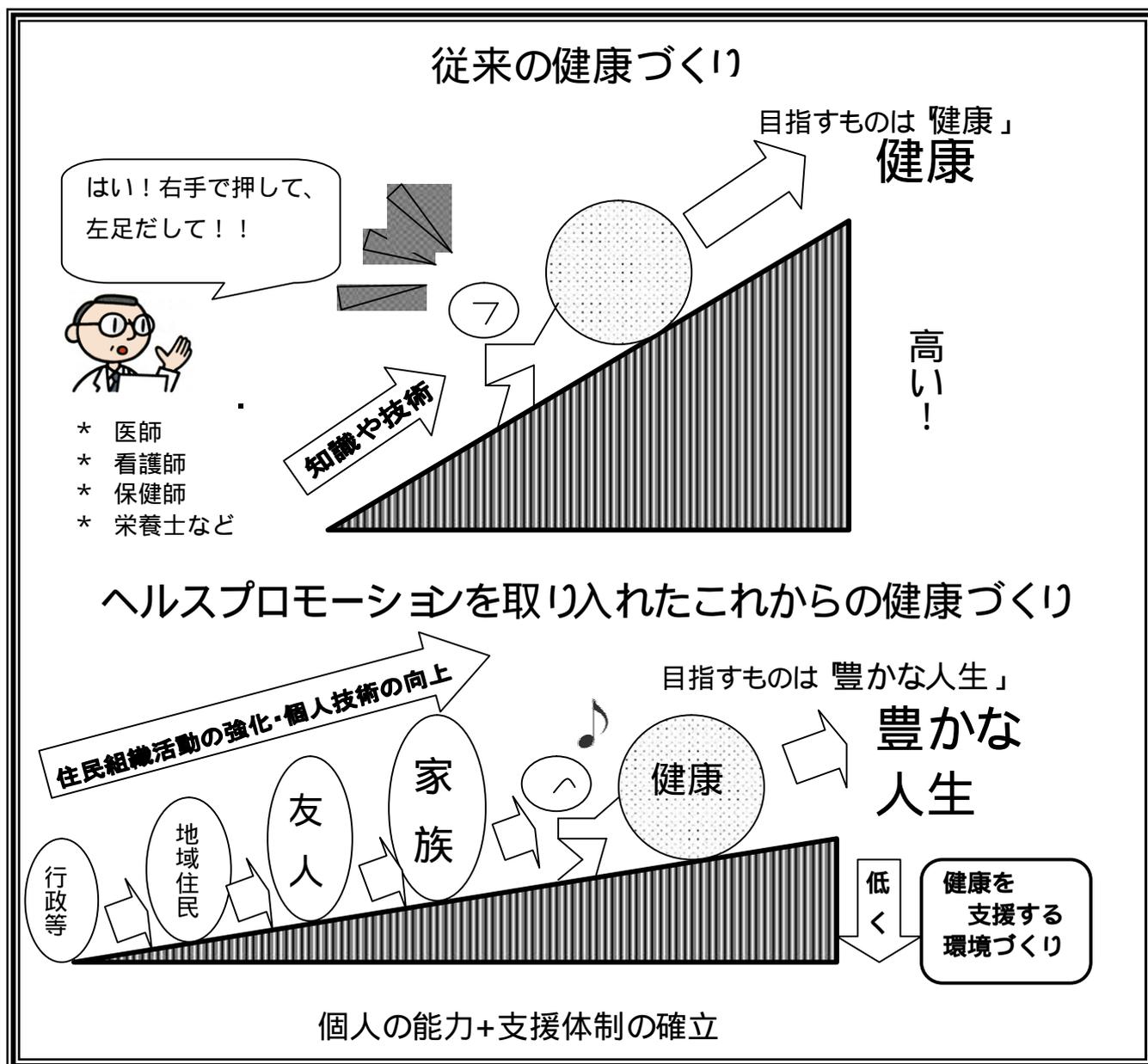
数値目標の設定

前例や経験、勘のみに頼った対策ではなく、既存の健康に関する統計やアンケート調査などを基に健康課題を明確にし、数値目標を設定します。このことは、計画の進行管理に必要であるほか、多くの人と目標を共有することにより、ヘルスプロモーションの推進への力となり、健康づくりを効果的に推進します。

進行管理と評価

本計画は、健康づくりを効果的に推進するために、計画・実施・評価のサイクルを確立し、計画の進行管理と評価を行います。

ヘルスプロモーションの健康づくり概念図



従来の健康づくりは、個人の努力に任されており、保健・医療の専門家が知識の提供を行い、健康そのものに向かって急な坂道をひとりで大きな玉を押し上げている状態です。（概念図：上段）

ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくりは、保健・医療の専門家などが知識の提供を行うことはもちろんのこと、地域で暮している人々がこの玉を押ししている人を一緒に後押ししたり、行政、専門家、関係機関等が環境整備や基盤整備などを行い、坂道の傾斜を低くして、個人の健康づくりをよりスムーズに行えるよう周囲が支援していく考え方です。それは、みんなで力を合わせると、大きな玉でも軽々と押せるような状態です。（概念図：下段）

3、 計画の位置づけ

「高千穂町健康増進計画」は、高千穂町の保健、医療、福祉の基本となる計画であり、町民の生涯にわたる健康づくりに関する基本計画及び行動計画です。

また、健康増進法第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」であり、国の「健康日本21」の地方計画としての側面を有し、宮崎県の「健康みやざき行動21」を考慮して策定しています。

【 関係法令 】

< 健康増進法 >

第8条第2項 市町村は、基本方針（ 1 ）及び都道府県健康増進計画を勘案して、該当市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

- 1 基本方針：健康増進法第7条 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。厚生労働大臣が定める。

4、 計画の期間

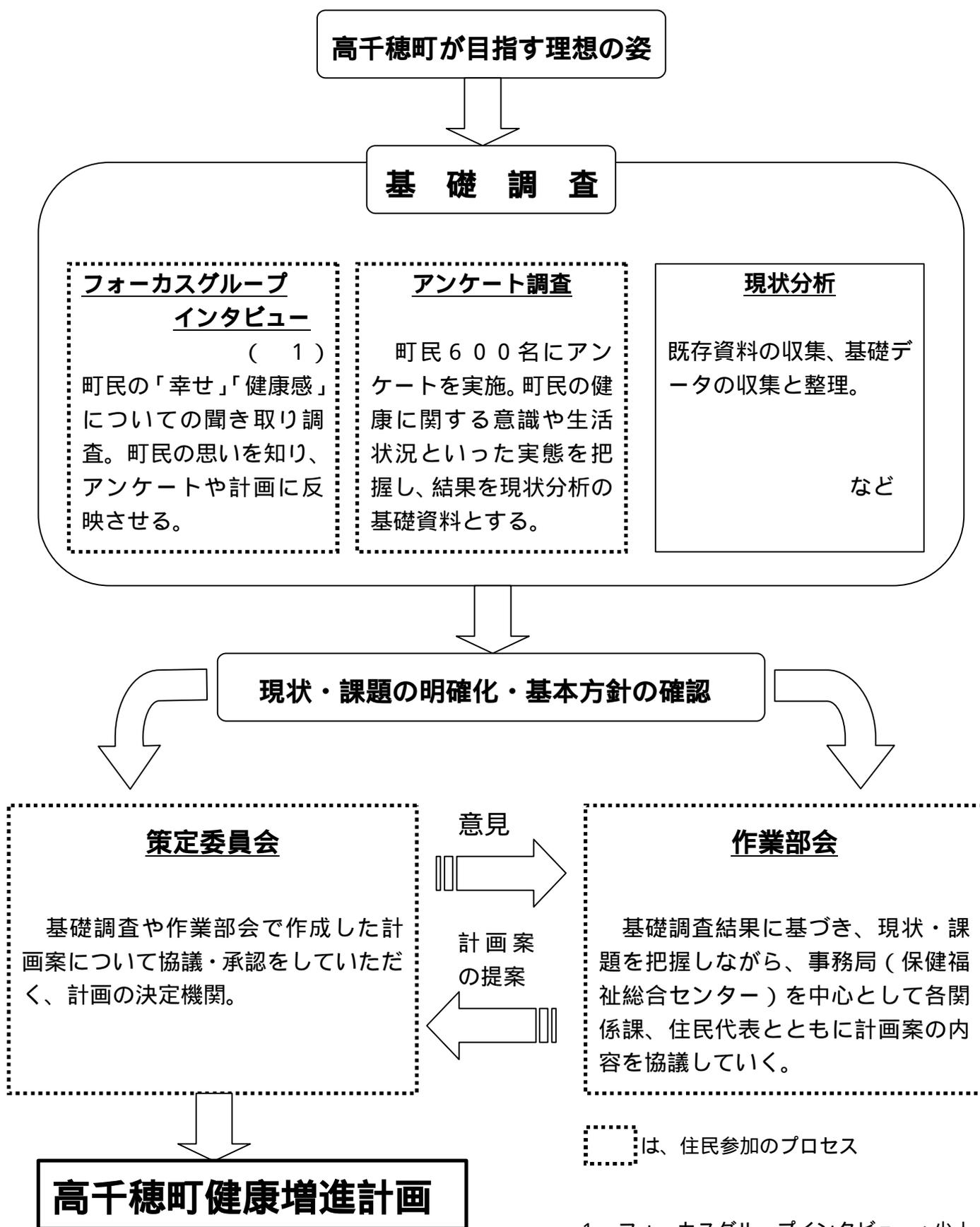
「高千穂町健康増進計画」は、平成24年度を初年度とし、平成33年度までの10か年計画として策定します。なお、計画は必要に応じて随時見直しを行い、全体的には計画の中間年度である平成28年度を目途に、計画の中間評価と内容の見直しを実施します。

年度	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
年数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	計画の推進・実行				中間評価・計画の見直し	計画の推進・実行				最終評価

結果の公表

結果の公表

5、 計画の策定体制



1 フォーカスグループインタビュー：少人数による座談会形式のインタビュー