

第1章「健康おちか21」って何？

1. 計画策定の趣旨

健康で明るく、元気でこころ豊かに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。

今後、人生100年時代に本格的に突入する中、2040年には、全国的に少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児または介護との両立、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等による社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション（DX）の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応等の社会変化などが予測されています。

特に、本町は、全国より速いスピードで高齢化や人口減少が進行していることから、町民の誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康であることの重要性はより高まってきており、平時から個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取組を更に強化していくことが求められています。

このような状況の変化を捉えて対応するため、様々な関係者が各種健康づくり施策を進めるための指針として本計画を策定するものです。

平成12年、国は、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。

長崎県では、少子高齢社会を健康で活力あるものにするため、単に病気の早期発見や治療にとどまるのではなく、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた「健康ながさき21（平成13～24年度）」を策定しました。

国と長崎県の計画を受け、小値賀町においても、全ての住民が健康で明るく、元気に生き生きと生活できる、活力ある町の実現をめざすために、平成19年度に「健康おちか21」を策定しました。

その後、国は、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、児童生徒期、青年期、壮年期、高齢期の人の生涯における各段階をいう。）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、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事項を示し、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」

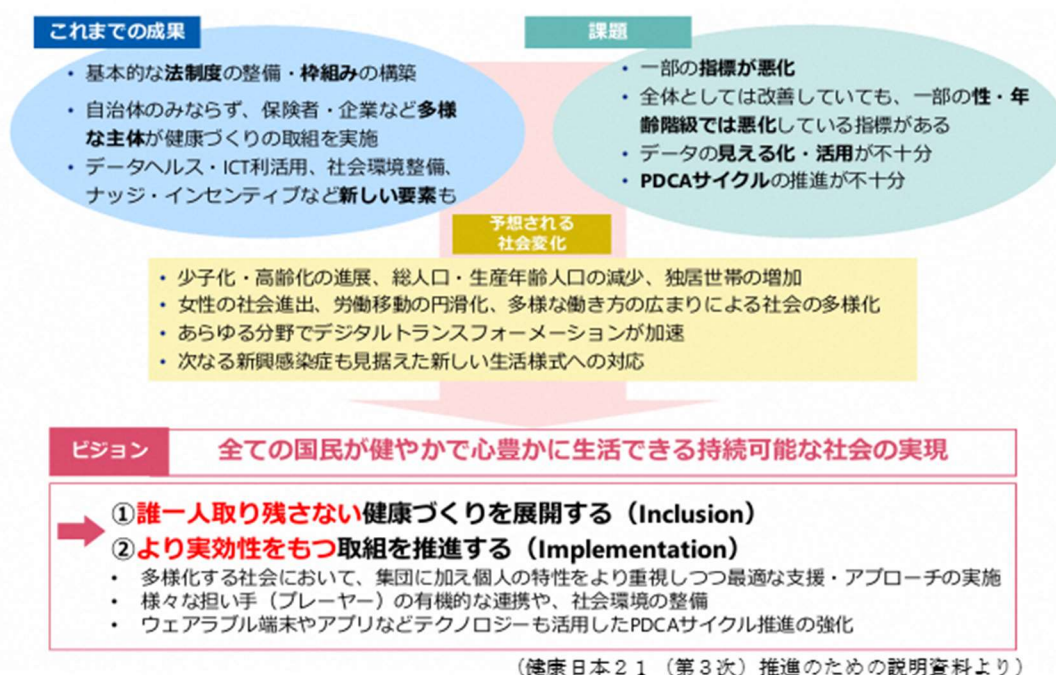
（平成 25～令和 5 年度）」を策定しました。

長崎県では、県民一人一人の生活習慣の改善や県民を取り巻く、地域・企業・行政等が連携し、地域ぐるみ、職域ぐるみで健康づくりの取組を支援する社会環境の整備等を目的に、「健康ながさき 21（第 2 次）（平成 25～令和 5 年度）」を策定し、各種健康づくり施策を展開してきました。

小値賀町では、「みんな達者 みんな笑顔 離れたくない町おぢか」をスローガンに、住み慣れた町で子どもからお年寄りまで笑顔にあふれた健康なまちづくりを目指すために平成 26 年度に「健康おぢか 21（第 2 次）」を策定しました。

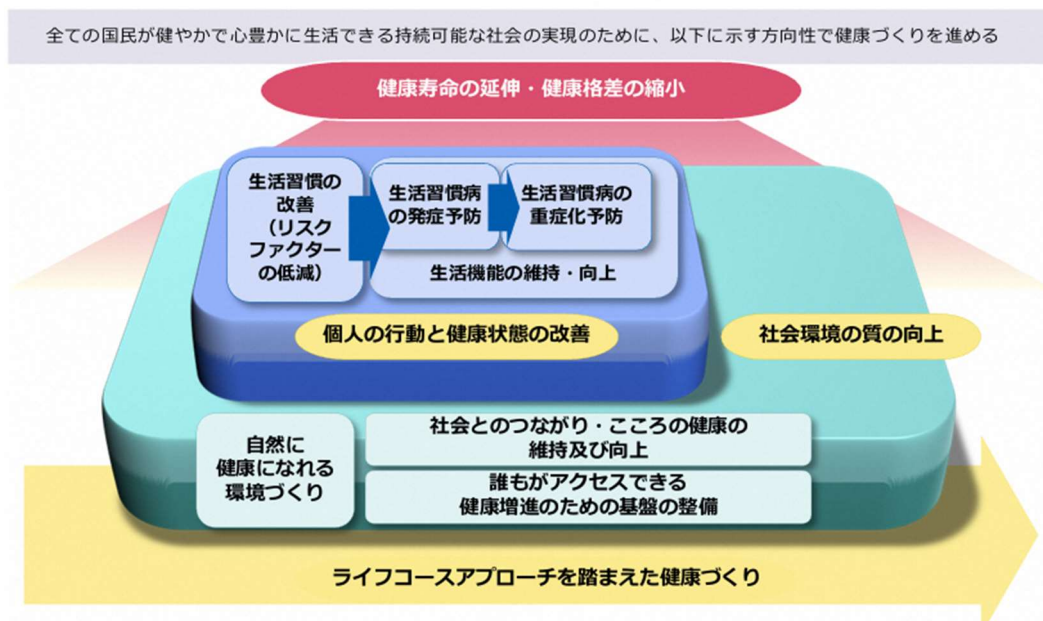
更に、国と長崎県の第 2 次計画中間評価を受けて、新しいスローガン「みんなが宝 思いやり助け合う町おぢか」のもと、各年齢層（乳幼児期、児童生徒期、青年期、壮年期、高齢期）ごとにテーマを設定し、令和 2 年度に「健康おぢか 21（第 3 次）」の計画を策定しました。

図表 1：健康日本 21（第三次）のビジョン



国では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活ができる持続可能な社会の実現」をビジョンとした「健康日本 21（第三次）」（図表 1）が令和 6 年度に策定され、①誰一人取り残さない健康づくりを展開する、②より実効性を持つ取組を推進するという二点を中心に取組むため、ビジョンを実現するための基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの 4 つとし、現状にあった 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。（図表 2）

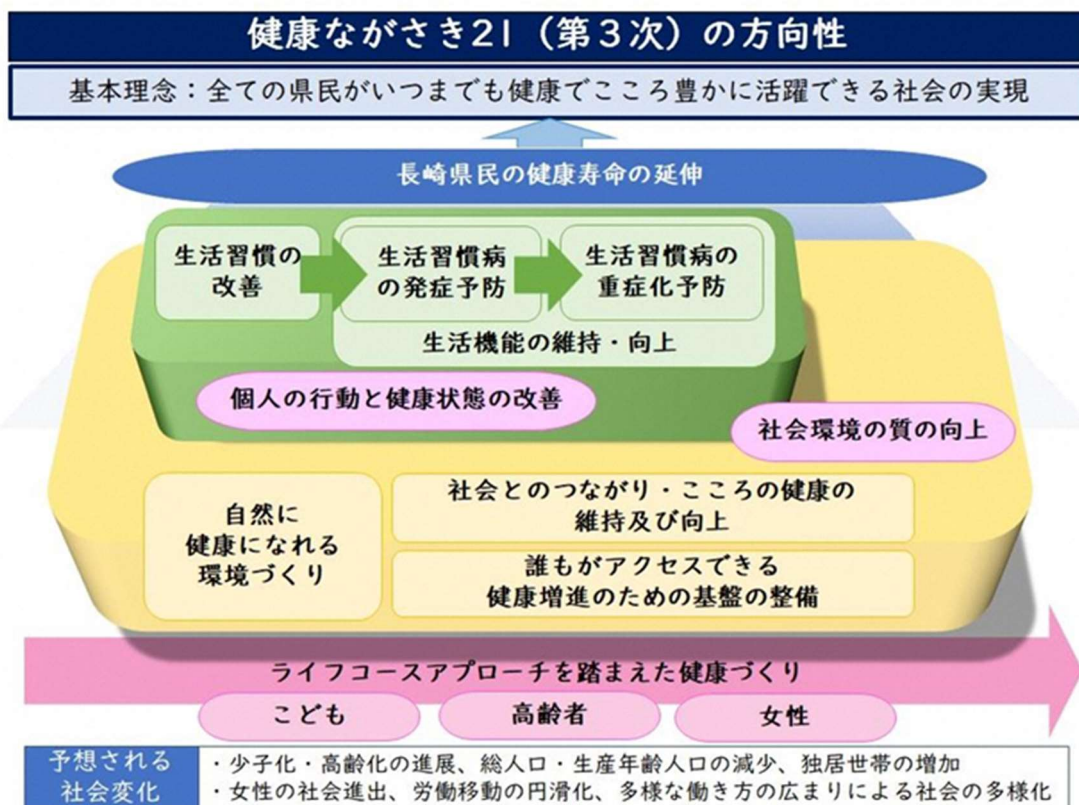
図表 2：健康日本 21（第三次）の概念図



（健康日本 21（第 3 次）推進のための説明資料より）

また長崎県においても、国の方針を受け、地方計画としてすべての県民がいつまでも健康でこころ豊かに活躍できる社会の実現を基本理念とした「健康ながさき 21（第 3 次）」（図表 3）を令和 6 年度～令和 17 年度の 12 か年計画として策定されています。

図表 3：健康ながさき 21（第 3 次）の方向性



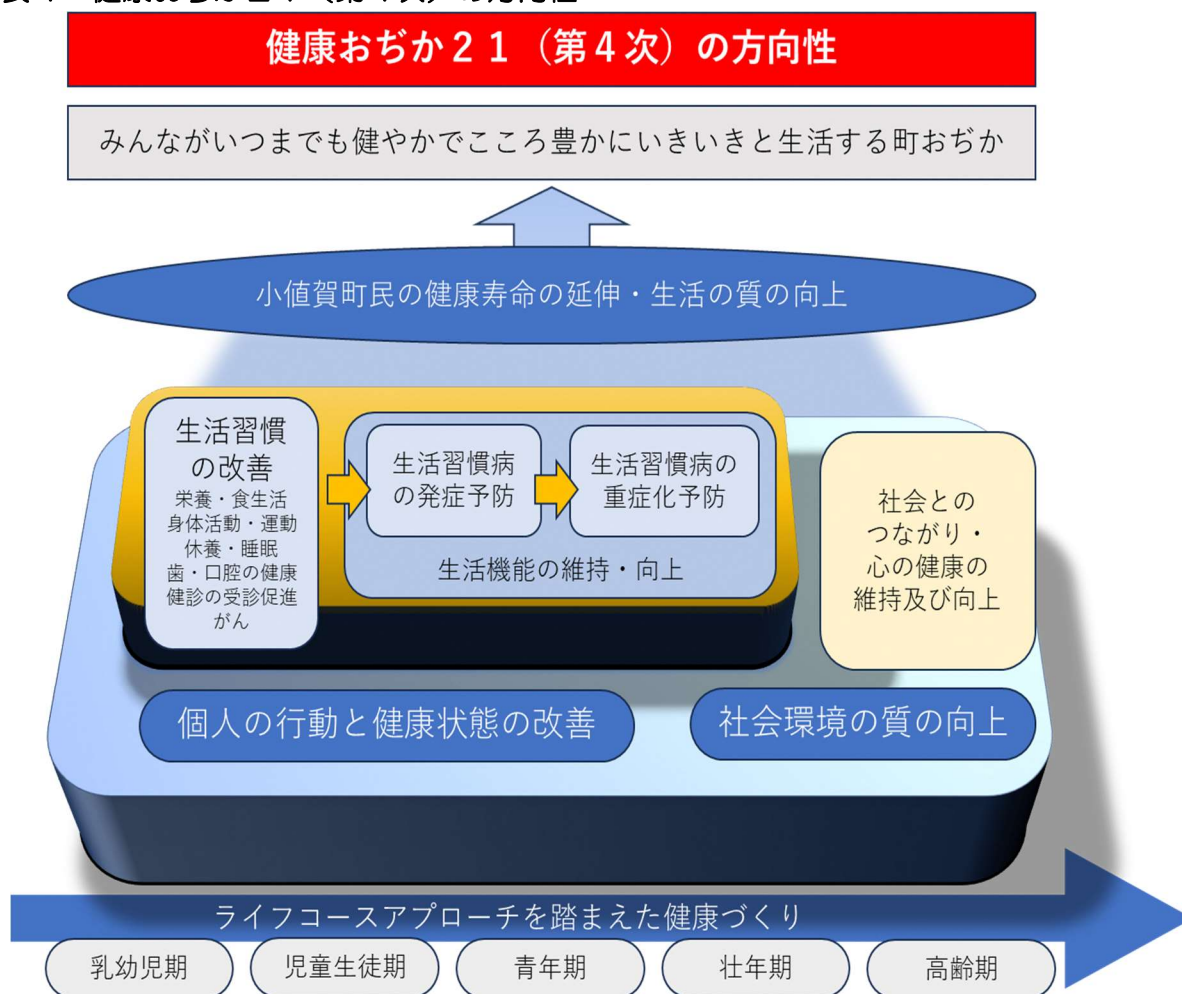
（健康ながさき 21（第 3 次）より）

「健康おぢか21（第4次）」は、「みんながいつまでも健やかでこころ豊かにいきいきと生活する町おぢか」をスローガンに、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。

本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。

（図表4）

図表4：健康おぢか21（第4次）の方向性



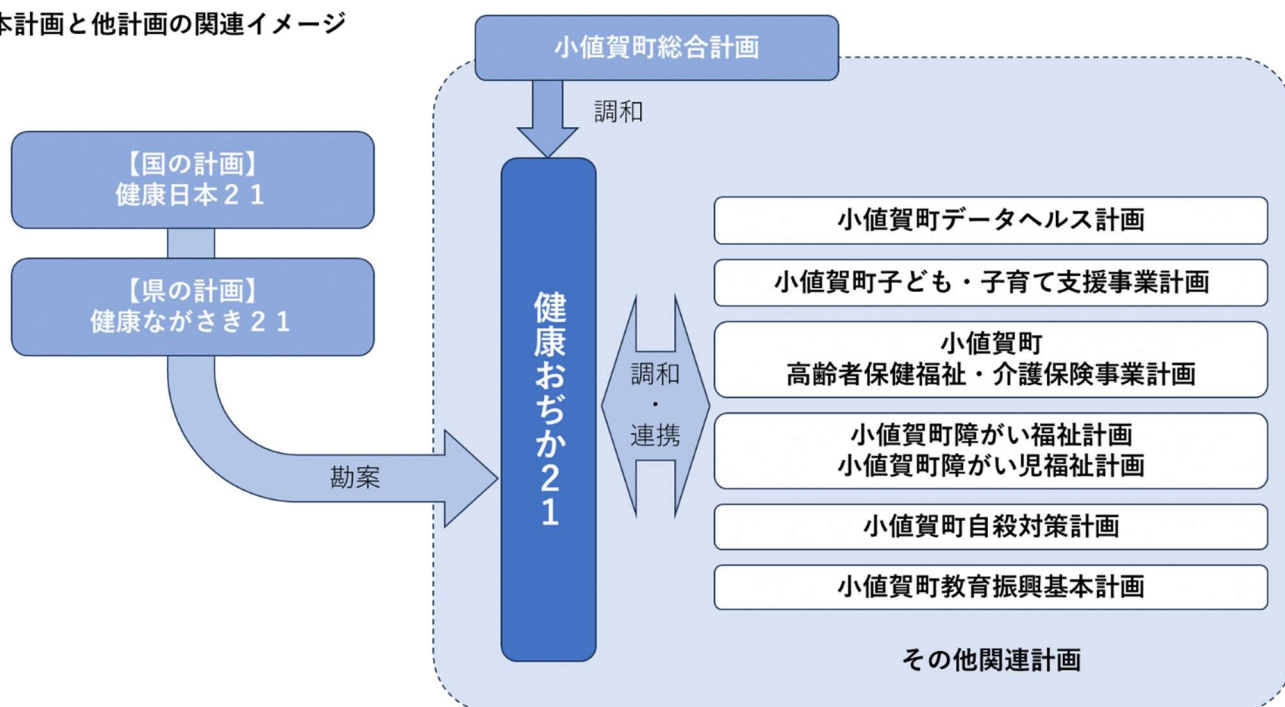
本計画の施策を着実に進めることは、平成27年に国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」の一つである「3. すべての人に健康と福祉を」の目標の達成に資するものと考えます。



2. 計画の目的

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づき策定する小値賀町の健康増進計画です。また、「健康日本21（第三次）」「健康ながさき21（第3次）」を勘案し、また「第5次小値賀町総合計画」の施策14「健康・保健対策の推進」施策15「地域福祉の充実」と調和させ、さらに本町の関連する計画との調和や連携に配慮し、策定します。

本計画と他計画の関連イメージ



3. 計画の基本方針

（1）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり計画

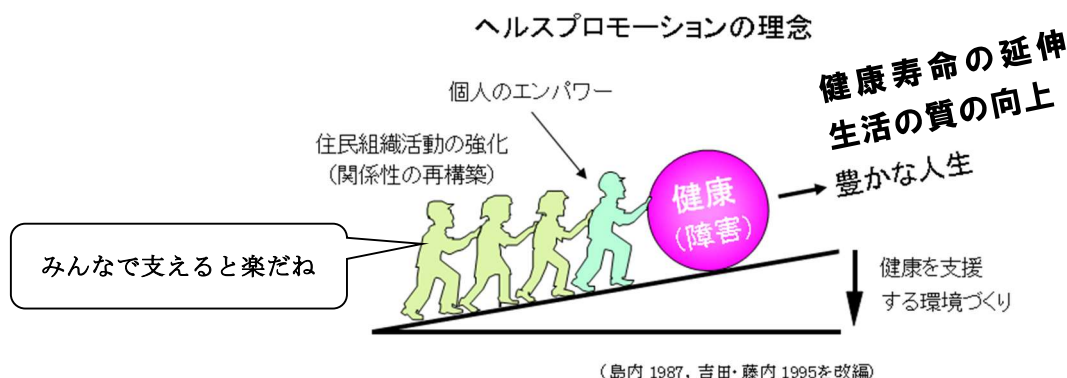
健康に対する課題は各世代によって異なり、その世代の健康づくりの結果がその後の生活に大きく影響します。この計画では、長期的展望をもった健康づくりを実施するために、ライフコースアプローチ（乳幼児期、児童生徒期、青年期、壮年期、高齢期の世代ごとのライフステージ）を踏まえた健康づくりに関する課題を抽出し策定しました。

（2）生活習慣の改善を重視

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、生活機能の維持・向上に努める「一次予防」に力をいれていきます。

（３）町民主体の健康増進計画

本計画は、もともと町民が主体となり策定しています。今回の第４次計画の推進についても、町民が主体となるように行政機関等が支援する形で進めていきます。



（４）社会環境の質の向上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、従来から健康づくりについて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、共有することが重要です。

また、社会環境の質を向上させる地域づくりが、健康づくりに大いに影響していることから、健康づくりに関係する団体の垣根を越え地域づくりを行う団体・組織・機関とも連携し進めます。

学校・医療機関・行政・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、「みんながいつまでも健やかでこころ豊かにいきいきと生活する町おちか」をスローガンに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。

4. 計画の期間

本第４次計画の期間は、令和７年度から令和１１年度までの５か年の行動計画となります。（本計画終了時点で国及び長崎県の第３次計画の中間評価と同じ時期になります）

5. 計画の策定体制

令和２年度から令和６年度までの第３次計画を住民アンケート結果を踏まえて目標値の達成度合いを ABCD の四段階評価を行いました。

本第４次計画では、第３次計画で未達成であった活動を中心に継続し、健康ながさき２１（第３次）計画で新たに追加された項目を本計画にも採用することで、新

たな活動計画を作成し、令和7年現在の現状に合わせて目標値を再設定しました。

6. 計画の推進

本第4次計画は、町民のための健康計画です。計画の推進についても、町民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、町民自らの健康への努力・生活の質の向上に対し、それぞれの役割において継続的にサポートを行います。

