2016～2025年度（ダイジェスト版）

江差町健康増進計画

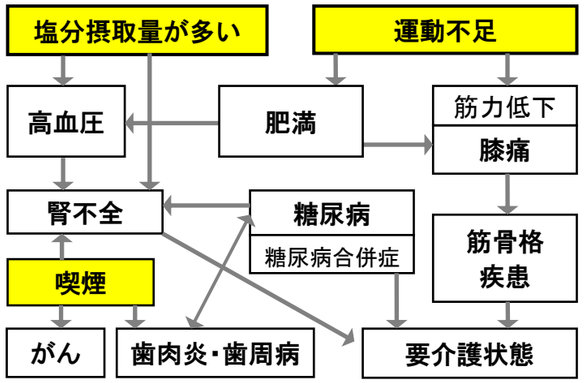
計画策定に伴いアンケートやグループインタビュー調査を実施した結果、江差町では「塩分摂取量が多いこと」「運動不足の傾向にあること」が、江差町に多い病気などの地域特性に深く関連していることがわかりました（右図）。

そこで、江差町ではこれらの実態に対応し、町民全体の健康増進、健康づくり気運の盛り上げを図ることを目指し、町民のみなさんとの意見交換会を経て「江差町健康増進計画」を策定しました。

計画では各世代の健康づくりの取り組み目標や支援方法について明記しています。

ぜひ、本計画を日々の健康づくりにお役立て下さい。

町民みんなで楽しく・おいしく健康づくり
～生涯いきいき江差町民～



＜重点的な取り組み　2項目＞

塩分さしかえレシピ（えさしレシピ）普及推進運動

ダシ・酢・乳製品で、うま味・酸味・コクをプラスして、おいしく塩分を減らそう！

町民のみなさんへの提案　「やってみよう！」

- ○家庭でダシを使う習慣を持ちましょう
- ○野菜やキノコたっぷりのお味噌汁を作りましょう
- ○煮物、炒め物、揚げ物料理にお酢を活用しましょう
- ○お酢やダシを使った漬け物に関心を持ちましょう
- ○和食も含め様々な料理に乳製品を取り入れましょう
- ○コレステロールが高めの方など、乳脂肪分が気になる方は、スキムミルクを活用しましょう

行政・関係団体で行うこと　「サポートします！」

- ◆「えさしレシピ」の開発
- ◆「えさしレシピ」の募集
- ◆「えさしレシピ」を学べる教室の開催
- ◆町のイベント等に合わせた試食会の実施
- ◆ダシを活用した離乳食の試食・作り方の紹介
- ◆塩分制限が必要な方でもおいしく減塩できる「えさしレシピ」の開発・紹介

えさしバトン体操普及推進運動

バトン（棒状の物）を使った体操で楽しく体を動かし、健康づくりの輪を広げよう！

町民のみなさんへの提案　「やってみよう！」

- ○集まりの場や各種スポーツイベント、スポーツ団体の準備体操に「えさしバトン体操」を取り入れましょう
- ○職場等での健康づくりに「えさしバトン体操」を取り入れましょう
- ○肩こり・腰痛等の予防に症状に合わせて生活の中に「えさしバトン体操」の動作を取り入れましょう

行政・関係団体で行うこと　「サポートします！」

- ◆ノルディックウォーキングイベントの準備体操として実施
- ◆介護予防教室等、各種教室やサロンでの実施
- ◆「えさしバトン体操」の動画の作成・PR
- ◆DVD 等媒体の作成・貸出
- ◆症状別に「えさしバトン体操」の動きを解説したパンフレットの作成・配布

＜その他の取り組み　9項目＞

①しっかり体重管理をしよう

やってみよう！	
乳幼児期	おやつは時間を決めて１日１回 子どもの手のひらにのる量にしましょう
学齢期	おやつ・ジュースは時間を決めて しっかり食事をとりましょう
子育て期	こどものおやつも、買いだめは控えましょう
働き盛り期	夜遅い食事の時は、普段の8割の量にしましょう １日１回、体重を測りましょう
円熟期	健康のために摂っているものも １日の基準量を守りましょう

サポートします！

- ◆幼児の健診・相談場面で栄養相談の実施
- ◆小中学生に対する食育講話の実施
- ◆働き盛り世代向け運動教室の実施
- ◆町のイベントなどでの体組成計測定
- ◆乳製品や果物等の１日の基準量や健康食品との付き合い方等についての講話・保健指導の実施
- ◆ジュースの糖分模型等の展示

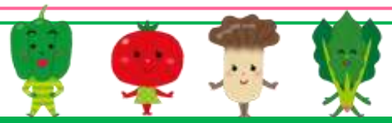
②生活の中でからだを動かす機会を増やそう

やってみよう！	
乳幼児期	親子で体を使う遊びを楽しみましょう
学齢期	ゴミだし・おつかい・掃除・雪かきなど からだを使うお手伝いを積極的にしましょう
子育て期	コンビニへのお買い物など、ちょっとした 用事は歩くよう心がけましょう
働き盛り期	通勤・買い物・仕事の移動など、生活の中で 「ここは必ず歩く」ポイントを見つけましょう
円熟期	ウォーキングのほかに、筋力をつける運動 を実践しましょう

サポートします！

- ◆親子あそびの紹介・あそび場の開放
- ◆ノルディックウォーキングの推進
- ◆トレーニングコーナーの開放
- ◆働き盛り世代向け運動教室の開催
- ◆足腰の筋力をつける運動の紹介
- ◆運動の効果に関する周知
- ◆イベント等での健康チェックコーナーの実施

③もっと野菜を食べよう



やってみよう！	
乳幼児期	いろんな味を体験しよう
学齢期	苦手な野菜も時々チャレンジしてみましょう
子育て期	こどもが苦手な野菜も時々食卓に出し、 おいしく食べる姿をみせましょう 毎食１品は野菜が中心のおかずを食べましょう
働き盛り期 円熟期	小鉢１つ分程度の野菜から 先に食べるようにしましょう

サポートします！

- ◆ダシで煮た野菜などおいしく野菜が摂れる離乳食の紹介
- ◆野菜がたっぷりとれるレシピ・手軽に１皿増やせる野菜レシピの開発
- ◆商店等と連携したレシピの設置・配布等の検討
- ◆健診結果説明会や各種教室での栄養指導・講話

④歯・お口の健康に関心を持とう

やってみよう！	
乳幼児期	１日１回は仕上げ磨きをしましょう
学齢期	食後は歯磨きをする習慣をつけましょう
子育て期	糸ようじやフロスを使用しましょう
働き盛り期 円熟期	半年に１回は 歯科健診を受けましょう

サポートします！

◆妊婦さんへ「健口パスポート」の配布
◆保育園・幼稚園・小学校でのフッ素洗口の推進
◆歯磨き教室の実施
◆おロの健康に関する演会等の実施
◆大人の歯科健診実施体制の構築・検討
◆たばこ対策・糖尿病対策との連携
◆介護予防事業等でのロ腔ケア・ロ腔体操等の実施

⑤「休むこと」を大切にしよう

やってみよう！	
乳幼児期	早寝・早起きを心がけましょう
学齢期	休日も決まった時間に起き、生活リズムを整えましょう
子育て期	寝床に入ったら携帯電話の画面は見ないようにしましょう
働き盛り期	眠るためにアルコールを使用するのはやめましょう 眠れない日が続いたら受診しましょう
円熟期	眠くなってから寝床へ、昼間の眠気で困らない程度の自然な睡眠を心がけましょう

サポートします！

◆乳幼児健診等の場面を活用した、生活リズムの重要性等の周知
◆睡眠障害やこころの健康に関する講演会や講話の実施
◆アルコールを睡眠薬代わりにするリスクについての周知
◆年齢によって必要な睡眠の量や質等に関する講演会

⑥ストレスは、みんなで対処しよう

やってみよう！	
乳幼児期	親子での触れ合いの手段として、絵本を活用しましょう
学齢期	悩んだ時、困った時は身近な大人に相談しましょう
子育て期	家族でねぎらいの言葉、感謝の言葉をかけあいましょう 子育てや家庭のことについて相談できる人や場所をみつけておきましょう
働き盛り期	タバコや晩酌以外のストレス解消方法を持っておきましょう 職場の仲間の様子が<u>いつもと違う</u>と感じたら「話聞くよ」と声をかけましょう
円熟期	人と話す機会を積極的に持ちましょう
子育て期 ～円熟期	悩みや心配事を抱え込まず、身近な人や相談機関に話しましょう

サポートします！

◆子育て世代が孤立しないような支援体制の構築
◆７ヶ月児相談でブックスタートの実施
◆子育て支援サークルの活動支援
◆メンタルヘルスに関する講演会
◆相談窓口の周知
◆円熟期の方達が集える場の整備・活動支援

⑦タバコについて正しい知識を持とう

やってみよう！	
学齢期	タバコについて正しい知識を持ちましょう
子育て期	妊娠中・授乳中は禁煙しましょう
子育て期 働き盛り期 円熟期	喫煙している方 こどものいる所ではタバコを吸わないようにしましょう 禁煙方法について知り、「まずは休煙」の気持ちでチャレンジしてみましょう 禁煙が成功した方 禁煙の成功談を周りの人に積極的に話しましょう

サポートします！

◆学校教育との連携による知識の普及
◆妊娠届の手続き時の禁煙指導
◆健康診断等、各種保健事業を活用した禁煙方法等についての周知
◆出前講座実施の協議・検討
◆民間企業と連携した PR 方法の検討
◆公共施設等での受動喫煙防止対策の検討・推進

⑧お酒は適量を知り、おいしく飲もう

やってみよう！	
学齢期	お酒について正しい知識を持ちましょう
子育て期	お酒の適量を知りましょう
働き盛り期 円熟期	週に２日は休肝日を作りましょう

サポートします！

◆学校教育と連携による正しい知識の普及
◆職域と連携した出前講座等の実施
◆結果説明会等での保健指導
◆アルコールを睡眠薬代わりにするリスクについての周知
◆イベントでのアルコール耐性チェック等の PR 活動
◆お酒の糖分やカロリーがわかる教材の展示等

⑨健診で自分の健康状態を知ろう

やってみよう！	
子育て期	（女性のみ）２年に１回、子宮がん検診を受けましょう
働き盛り期	年に１回がん検診を受けましょう 年に１回の特定健診で、自分の健康状態を知りましょう
円熟期	年に１回がん検診を受けましょう 年に１回の特定健診・一般健診で自分の健康状態に合わせた生活習慣の改善方法を身につけましょう

サポートします！

◆がん検診対象年齢の初年度に無料クーポン券の配布
◆体のメカニズムも含めたわかりやすい健診結果の説明
◆職域と連携した出前講座等の実施
◆イベントや講演会での健診の PR
◆健康推進員協議会と協働で訪問勧奨の実施
◆国保以外の保険者の特定保健指導の受託

※江差町健康増進計画（全文）は、江差町の公式ホームページ上および保健センターで閲覧することができます。

発行　江差町役場　健康推進課（☎５２－６７１８）