

# 江差町第2期 令和6年度～令和17年度 (ダイジェスト版) 健康増進計画・食育計画

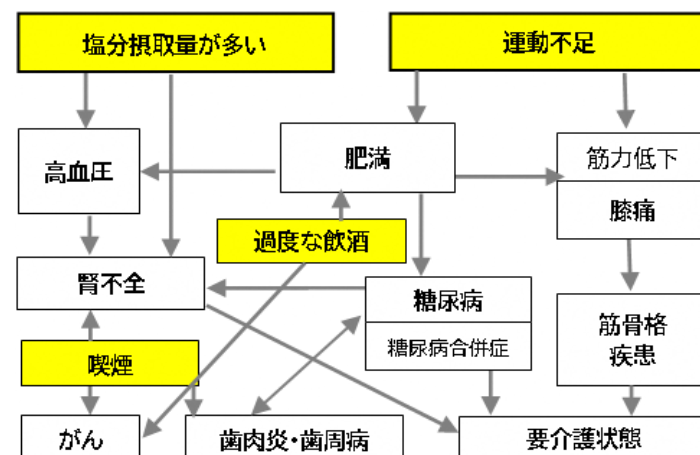
各種統計やアンケート調査の分析の結果、江差町に多い病気や健康寿命に影響する生活習慣として「塩分摂取量が多い」「運動不足」「喫煙」「過度な飲酒」という特性が見られました(右図)。

町ではこれらの生活習慣を改善する取り組みを推進し、町民の「健康への意識向上」を目指し、「江差町第2期健康増進計画・食育計画」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～



## <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<br>子どもの手のひらにのる量にしましょう   |
| 学齢期     | おやつ・ジュースは時間と量を決めましょう                   |
| 子育て期    | こどものおやつの買いだめは控えましょう                    |
| 働き盛り期   | 夕食は、寝る2時間前までにすませましょう<br>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、「食べすぎ」に注意しましょう |

#### サポートします！

- ◆ 幼児の健診・相談場面で栄養相談の実施
- ◆ 小中高校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
- ◆ 特定保健指導による減量支援
- ◆ 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
- ◆ 間食やジュースの糖分模型等の展示



## <重点的な取り組み 2項目>

### おいしく塩分摂取量を減らそう

#### 塩分さしかえレシピ (えさしレシピ) 普及推進運動



#### 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
- 毎食、野菜を食べましょう
- 味見をしてから、調味料をつかいましょう
- しょうゆやソースは、かけずに「つけて」食べましょう
- めん類の汁は残しましょう
- 栄養成分表示の“食塩相当量”を確認しましょう

#### 行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」

- ◆ 幅広い年齢層向け「えさしレシピ」の開発・普及
- ◆ 「えさしレシピ」を学べる教室の開催
- ◆ 尿中塩分量測定による塩分摂取量の測定
- ◆ 塩分制限が必要な方向けのおいしい減塩法の紹介
- ◆ ダシを活用した離乳食の試食・作り方の紹介
- ◆ 保育園給食でえさしレシピメニューの提供

### 楽しくからだを動かす体験をしよう

#### えさしバトン体操普及推進運動



#### 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・腰痛などの予防のため、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の準備体操として実施
- ◆ 各種教室やサロンでの実施
- ◆ 地域の団体と連携した普及の場の拡大
- ◆ 「えさしバトン体操」動画のホームページやSNSでの公開・PR
- ◆ DVDの貸出や出前講座の実施

### ②食への関心を育もう

| やってみよう！ |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| 乳幼児期    | 規則正しく1日3食とれるよう生活リズムをつけましょう              |
| 学齢期     | 好き嫌いしないで、バランスよく食べましょう                   |
| 子育て期    | 子どもと一緒に、朝ごはんを食べましょう                     |
| 働き盛り期   | 1日3食、食事をとりましょう<br>毎食、野菜を食べましょう          |
| 円熟期     | 郷土料理や旬の食材を取り入れた行事食など、食文化を次の世代に伝えていきましょう |

#### サポートします！

- ◆ 幼児の健診・相談場面で栄養相談の実施
- ◆ 保育園・学校給食での地場産食材の積極的な活用
- ◆ 保育園での収穫体験の実施
- ◆ 小中高校生に対する食育講話の実施
- ◆ 食材を無駄にしない意識の啓発
- ◆ 郷土料理を伝承する場の提供
- ◆ 地産地消の推進



### ③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    | 親子でからだ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<br>からだを使うお手伝いを積極的にしましょう |
| 子育て期    | 徒歩 5 分程度の距離の移動は、歩くよう心がけましょう                |
| 働き盛り期   |                                            |
| 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
- ◆ 体育団体や少年団等のスポーツ活動の支援
- ◆ 足腰の筋力をつける教室の実施
- ◆ 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



## ④歯・お口の健康に関心を持とう

| やってみよう！ |                    | サポートします！                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児期    | 1日1回は仕上げ磨きをしましょう   |  <ul style="list-style-type: none"><li>◆妊娠中のお口の健康管理について周知</li><li>◆保育園・幼稚園・小学校でのフッ素洗口の推進</li><li>◆歯磨き教室の実施</li><li>◆乳幼児の歯科健診の実施</li><li>◆大人の歯科健診実施体制の構築・検討</li><li>◆セルフケアのポイントについて周知</li><li>◆健康教育、介護予防事業等での口腔ケア・口腔体操等の実施</li></ul> |
| 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   | 1年に1回は、歯科健診を受けましょう |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 円熟期     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## ⑤「休むこと」を大切にしよう

| やってみよう！ |                                              | サポートします！                                                                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児期    | 早寝・早起きを心がけましょう                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆乳幼児健診等の場面を活用した、生活リズムの重要性の周知</li> <li>◆睡眠障害やこころの健康に関する周知・啓発</li> <li>◆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</li> <li>◆年齢に応じた必要な睡眠の量や質についての健康教育の実施</li> </ul> |
| 学齢期     | 休日に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    | 寝るときは、スマートフォンやタブレットの画面を見ないようにしましょう           |                                                                                                                                                                                         |
| 働き盛り期   | 眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）はやめましょう<br>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        |                                                                                                                                                                                         |

## ⑥ストレスは、みんなで対処しよう

| やってみよう！  |                                                                      | サポートします！                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆子育て世代が孤立しないよう切れ目ない支援体制の構築</li> <li>◆7ヶ月児相談でブックスタートの実施</li> <li>◆中学生への思春期講話の実施</li> <li>◆メンタルヘルスに関する講演会</li> <li>◆相談窓口の周知</li> <li>◆円熟期の方達が集える場の整備・活動支援</li> </ul> |
| 学齢期      | 心配ごとや悩みがある時は、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<br>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<br>職場の仲間の様子が「いつもと違う」と感じたら「話聞くと」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 | 心配ごとや悩みは一人で抱え込まず、身近な人や相談機関に話しましょう                                    |                                                                                                                                                                                                           |

## ⑦タバコについて正しい知識を持とう

| やってみよう！ |                                      | サポートします！                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学齢期     | タバコについて正しい知識を持ちましょう                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆学校教育との連携による正しい知識の普及</li> <li>◆妊娠届の手続き時の禁煙指導</li> <li>◆禁煙のメリットや禁煙サポートについて情報提供</li> <li>◆企業と連携した禁煙サポートの検討</li> <li>◆公共施設等での受動喫煙防止対策の推進</li> </ul> |
| 子育て期    | 妊娠中・授乳中は禁煙しましょう                      |                                                                                                                                                                                         |
| 子育て期    | 喫煙している方<br>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 |                                                                                                                                                                                         |
| 働き盛り期   | 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  |                                                                                                                                                                                         |
| 円熟期     | 禁煙が成功した方<br>禁煙の成功談を周りの人に積極的に話しましょう   |                                                                                                                                                                                         |

## ⑧お酒は適量を知り、おいしく飲もう

| やってみよう！ |                                 | サポートします！                                                                                                                                                                                                  |
|---------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学齢期     | お酒について正しい知識を持ちましょう              | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆学校教育と連携による正しい知識の普及</li> <li>◆職域と連携した出前講座等の実施</li> <li>◆お酒の適量や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</li> <li>◆健診結果説明会等での保健指導</li> <li>◆お酒の糖分やカロリーがわかるわかりやすい教材の作成・展示</li> </ul> |
| 子育て期    | 妊娠中・授乳中の飲酒は控えましょう               |                                                                                                                                                                                                           |
| 働き盛り期   | お酒の適量を知りましょう<br>(男性2合未満/女性1合未満) |                                                                                                                                                                                                           |
| 円熟期     | 週に2日は休肝日を作りましょう                 |                                                                                                                                                                                                           |
|         |                                 |                                                                                                                                                                                                           |

## ⑨健診で自分の健康状態を知ろう

| やってみよう！ |                                                                  | サポートします！                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん検診の節目年齢での勧奨や無料クーポン券の配布を検討</li> <li>◆特定健診・後期高齢者健診の無料実施</li> <li>◆被扶養者への検診機会のPR強化</li> <li>◆健診受診者への地域づくりポイント付与</li> <li>◆職域と連携した出前講座等の実施</li> <li>◆特定健診・特定保健指導の受診勧奨の強化</li> <li>◆国保以外の保険者の特定保健指導の受託</li> <li>◆生活習慣病重症化を予防する保健指導の実施</li> </ul> |
| 働き盛り期   | 年に1回がん検診を受けましょう<br>年に1回の特定健診で、自分の健康状態を確認しましょう                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 円熟期     | 年に1回がん検診を受けましょう<br>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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

※江差町健康増進計画・食育計画（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。