

目次

○第1章 江差町健康増進計画・食育計画とは

- 1. 計画策定の背景 1
- 2. 計画の性格 1
- 3. 計画の期間 2
- 4. 計画の策定方法 2-3

○第2章 これまでの計画の評価

- 1. 評価指標による目標評価 4-5
- 2. 第1期計画の総合評価 6

○第3章 江差町の現状

- 1. 江差町の地域特性 7-9
- 2. 生活習慣からみた現状 10-12
- 3. 江差町の健康課題 13

○第4章 健康づくりための取り組み

- 1. 取り組みの目指すところ 14-15
- 2. 具体的な取り組み 16-28
 - 重点的な取り組み
 - そのほか健康増進のために必要な取り組み

○第5章 計画推進のために 29

○資料編

- 1. 江差町第2期健康増進計画・食育計画調査結果（25~75歳対象） . . . 31-51
- 2. 健康づくりアンケート調査結果（小学生・中学生対象） 52-61

第1章 江差町健康増進計画・食育計画とは

1. 計画策定の背景

平成 12 年度より国が推進する「21世紀の国民健康づくり運動（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指し、健康を増進し疾病を予防する「一次予防」を重視する取り組みとして開始し、平成 25 年度からの「健康日本21（第2次）」では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を最終的な目標とし、国民の健康づくりを推進してきました。

令和 6 年度から開始となる、「健康日本21（第3次）」では、引き続き生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視した取り組みの推進に加え、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）の概念が盛り込まれました。

また、北海道においては、国の基本方針を踏まえ、子どもから高齢者まですべての道民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、すこやかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、「北海道健康増進計画すこやか北海道21」を策定しています。

江差町においては、町民の健康づくりを支援していくため、平成 28 年 3 月に町健康課に対応した行動計画として、「江差町健康増進計画」を策定し、町民の健康づくりを推進してきました。当初の計画では、計画期間を 2016 年度（平成 28 年度）から 2025 年度（令和 7 年度）の 10 年間としていましたが、新型コロナウイルスの流行による、町民の健康に対する意識や生活・行動スタイルの変化に対応した健康づくり施策の見直しと、江差町国保が保険者として策定するデータヘルス計画と一体的な健康づくり施策の推進を図ることを目的に、データヘルス計画との期間を合わせるため、令和 5 年度で見直しを図り、次期計画を策定することとしました。さらに、健康づくりと密接な関係がある栄養・食生活の分野について、食育基本法に基づく、市町村食育推進計画として位置付け、一体的に策定、推進していくこととします。

国や道の基本方針を踏まえ、本計画の基本理念である「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～」を目指し、新たな健康増進計画・食育計画を策定します。

2. 計画の性格

本計画は、「第6次江差町総合計画」を上位計画とし、総合計画の健康づくり分野の方針である「健康への意識向上」について、より具体的に町民の健康増進のために必要な方策を明らかにするものです。

必要な方策については、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、項目ごとに「個人が行う健康づくりための取り組み」と、個人の取り組みを支援するために実施する「行政や関係団体の取り組み」について明記しています。

また、計画の推進にあたっては、保健事業の効率的な実施を図るため、江差町国保が保険者として作成する「江差町国民健康保険データヘルス計画・特定健康診査等実施計画」に関連する事業と一体的な推進を図ります。同時に、関連する法律および各種計画と十分な整合性を図るものとします（表 1）。

関連する法律および各種計画

（表 1）

法律	北海道の計画	江差町の計画
健康増進法	北海道健康増進計画 「すこやか北海道 21」	江差町健康増進計画・食育計画
食育基本法	北海道食育推進計画	
がん対策基本法	北海道がん対策推進計画	策定なし (江差町健康増進計画)
歯科口腔保健の 推進に関する法律	北海道歯科保健医療推進計画	
国民健康保険法	北海道データヘルス計画	江差町国民健康保険データヘルス 計画/特定健康診査等実施計画
高齢者の医療の 確保に関する法律	北海道医療費適正化計画	
介護保険法	北海道高齢者保健福祉計画 介護保険事業支援計画	江差町高齢者福祉計画 江差町介護保険事業計画

3. 計画の期間

本計画の目標年次は令和 17 年度とし、計画の期間は令和 6 年度～令和 17 年度までの 12 年間とします。なお、6 年を目途に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

4. 計画の策定方法

計画策定にあたり、江差町民の健康に関する意識や食生活等生活習慣の実態を把握するため、「江差町第 2 期健康増進計画・食育計画策定にかかるアンケート調査」を行いました。調査結果を元に健康づくりの方策について町民と行政が一体となって考える「意見交換会」を実施し、町民や関係団体の意見を反映しながら、実現性・地域への波及性がある計画の策定に努めました（表 2・3・4）。

■ アンケート調査

(表 2)

期間	内容	対象	備考
令和 5 年 8 月 28 日 ～9 月 25 日	アンケート調査	25～75 歳の町民 1,010 人	回収数 361 回収率 35.7%
令和 5 年 9 月 19 日 ～9 月 29 日	アンケート調査	小中学生全員 331 人	回収数 242 回収率 73.1%
令和 5 年 9 月	アンケート調査	江差高校 1 年生 33 人	食育講話の事前 アンケートを兼ね ており、回収 率 100%

■ 意見交換会

(表 3)

日時	内容	参加者数
令和 5 年 11 月 28 日	報告： 第 1 期健康増進計画の取り組み経過と評価について 江差町の健康課題と生活習慣の実態について グループワーク： 「これからの健康づくりについて考えよう」 運動、食育、歯の健康、健診の 4 グループで意見交換	33 人

■ 報告会

(表 4)

日時	内容	参加者数
令和 6 年 3 月 11 日	報告： 江差町第 2 期健康増進計画・食育計画素案について グループワーク： 運動、食育、歯の健康、健診の 4 グループで素案につ いての意見交換	30 人

■ 意見交換会・報告会の様子



第2章 これまでの計画の評価

1. 第1期計画の目標の達成状況

これまでの計画については、令和5年度に実施した「江差町健康づくりアンケート」による実態調査の結果や各種統計資料などを用いて、計画策定時の値と現状値を比較し、指標の達成状況の評価・分析を行いました。

実績値の評価（ベースラインとの比較）

A：達成している（改善） B：目標値に達していないが改善傾向 C：変わらない
D：悪化している E：評価困難

（1）重点目標

重点目標	評価指標	目標値	実績値		評価
			ベースライン (平成26年度)	令和5年度	
おいしく塩分摂取量を減らそう	「えさしレシピ」の認知度	40.0%	-	6.9%	D
	減塩を意識している人の割合	65.0%	-	66.8%	A
楽しくからだを動かす体験をしよう	「えさしボタン体操」の認知度	40.0%	-	5.8%	D
	運動習慣のある人割合	35.0%	23.8%	21.3%	D

（2）その他の目標

その他の目標	評価指標	目標値		実績値		評価
				ベースライン (平成26年度)	令和5年度	
しっかり体重を管理しよう	おやつ時間が決まっている児童・生徒の割合	小学生	45.0%	30.7%	38.1%	B
		中学生	17.0%	13.8%	14.7%	
	寝る前2時間以内に食事を摂ることが週3回以上ある人の割合		15.0%	19.3%	22.4%	D
	ほぼ毎日間食する人の割合		15.0%	22.4%	24.9%	D
	腹囲の有所見率		33.0%	37.8%	38.1%	D
生活の中でからだを動かす機会をつくろう	運動習慣のある人の割合		35.0%	23.8%	21.3%	D
	徒歩5分程度の距離の移動に車を利用することが多い人の割合		30.0%	42.4%	53.7%	D
もっと野菜を食べよう	野菜が中心のおかずを毎食食べている人の割合		75.0%	62.2%	60.1%	D
	野菜が中心のおかずを毎食食べている児童・生徒の割合	小学生	65.0%	54.9%	53.7%	D
		中学生	70.0%	56.9%	55.8%	

その他の目標	評価指標	目標値		実績値		評価
				ベースライン (平成26年度)	令和5年度	
歯・お口の健康に 関心を持とう	1日2回以上の歯みがき習慣が ある人の割合		85.0%	75.8%	79.2%	B
	毎食後に歯みがき習慣のある 児童・生徒の割合	小学生	70.0%	54.0%	58.5%	B
		中学生	70.0%	42.3%	28.4%	D
	デンタルフロスを利用している 人の割合		40.0%	29.8%	54.0%	A
	定期的に歯科健診を受診している人 の割合		35.0%	22.3%	35.2%	A
「休むこと」を大切に しよう	休日も含めて、毎日決まった時間に 起きる児童・生徒の割合	小学生	90.0%	-	54.4%	E
		中学生	90.0%	-	34.7%	E
	睡眠で十分に休養が取れている 人の割合		75.0%	67.4%	68.7%	B
	眠るためにアルコール類を利用 することがある人の割合		8.0%	12.9%	12.2%	C
ストレスは、みんなで 対処しよう	ストレスを感じても上手に気分転換 できていると感じている人の割合		80.0%	72.8%	75.3%	B
	こころの健康について相談できる人 がいるという人の割合		75.0%	67.4%	65.4%	D
	心の健康について相談できる機関を 知っている人の割合		50.0%	41.0%	38.0%	D
タバコについて 正しい知識を持とう	現在タバコを吸っている人の割合		15.0%	22.8%	20.2%	B
	20歳になる前に喫煙した経験のある 人の割合		50.0%	65.2%	60.3%	B
	タバコの害についての認知度	がん	100%	86.0%	89.2%	B
		心筋梗塞・狭心症	75.0%	65.8%	76.5%	A
		脳卒中	60.0%	50.0%	59.0%	B
		ぜんそく	70.0%	56.9%	64.0%	B
		COPD*1	55.0%	46.2%	51.2%	B
		歯周病	40.0%	28.1%	37.7%	B
		低体重児	50.0%	36.6%	38.5%	B
		SIDS*2	35.0%	19.3%	23.3%	B
お酒は適量を知り、 おいしく飲もう	アルコールの摂取頻度が 「ほぼ毎日」という人の割合		10.0%	14.7%	20.2%	D
	1日平均の飲酒量が適量を守れてい る人（男性2合未満、女性1合未満） の割合	男性	77.0%	73.1%	68.8%	D
		女性	75.0%	68.7%	69.2%	B
健診で自分の健康状態を 知ろう	特定健診を年に1回受けている人の 割合		75.0%	67.0%	67.9%	C
	がん検診を定期的に受けている人の 割合	胃がん	50.0%	40.1%	25.8%	D
		肺がん	50.0%	46.1%	28.3%	D
		大腸がん	50.0%	39.0%	29.6%	D
		乳がん	50.0%	38.6%	35.8%	D
		子宮がん	50.0%	42.9%	37.8%	D
	健康のために気を付けていることと して「健診（検診）を受ける」と答 えた人の割合		30.0%	12.4%	26.0%	B

*1 COPD・・・慢性閉塞性肺疾患

*2 SIDS・・・乳幼児突然死症候群

2. 第1期計画の総合評価

(1) 総合評価

- 計画の後半は、新型コロナウイルスの流行により、健康づくり事業の縮小など、計画の推進が鈍化し、重点的な取り組みの「えさしレシピの普及推進」「えさしバトン体操の普及推進」は普及が進まなかった。
- 腹囲の有所見率や運動習慣、アルコール摂取状況の指標が悪化しており、コロナ禍による活動自粛の影響が示唆される。
- 食習慣については、1日3食の規則的な食事のリズム、野菜の摂取量の指標が悪化している一方、汁物の摂取頻度や減塩に対する意識は改善しており、減塩の意識は高まっている。
- 歯・お口の健康については、「歯みがきの回数」「デンタルフロスの利用」「定期健診」など、意識面は概ね改善傾向がみられる一方、「歯ぐき症状がある」「噛みにくい」など自覚症状がある人の割合は増加しており、60代における自分の歯の本数も全道平均より低くなっている。
- 特定健診・がん検診の受診状況については、がん検診において全項目で受診率が低下している。コロナ禍での医療機関の受診控えや検診実施体制の縮小などが受診動向に影響した可能性が示唆される。

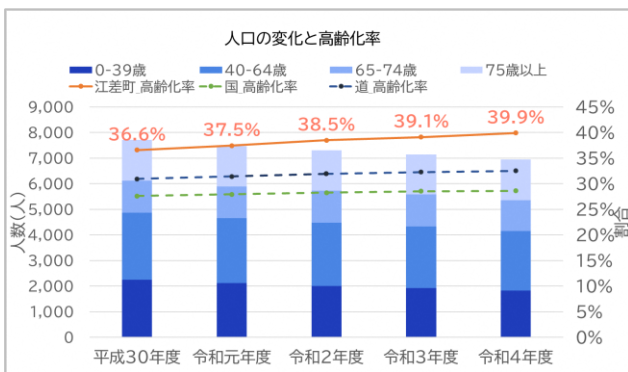
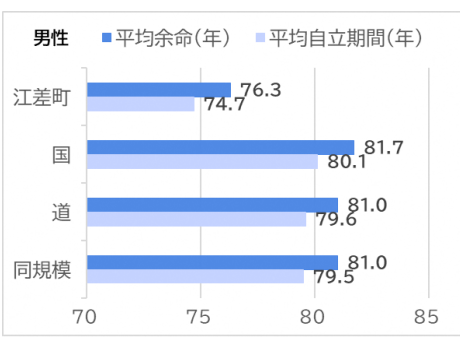
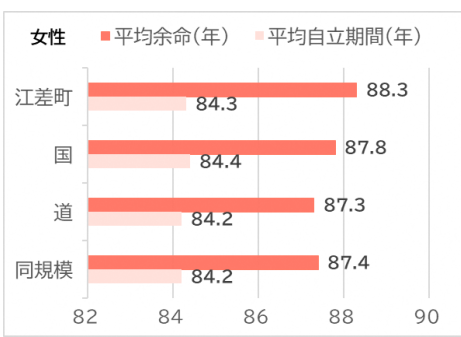
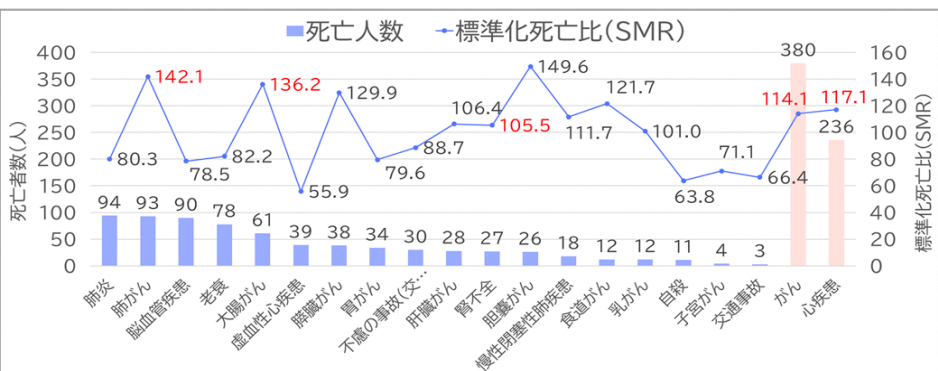
(2) 残された課題（第2期計画の継続課題）

- からだを動かす機会を増やすことへの動機づけと、運動習慣の定着
- 高血圧・糖尿病の発症予防と重症化予防
- コロナ禍で低下した特定健診、がん検診の受診率の向上

第3章 江差町の現状

1. 江差町の地域特性

各種統計の分析結果から見た、江差町の地域特性について、次のようまとめました。

高齢化率	・ 高齢化率は 39.9%で、全国平均と比べて 11.3 ポイント、全道平均と比べて 7.4 ポイント高く、高齢化のスピードも速い 人口の変化と高齢化率  【出典】住民基本台帳 平成30年度から令和04年度
平均余命 平均自立期間 (健康寿命)	・ 平均余命は、男性 76.3 歳、女性 88.3 歳で、全国平均と比べて男性 5.4 歳、女性 0.5 歳長い ・ 健康寿命は、男性 74.7 歳、女性 84.3 歳で、全国平均と比べて特に男性が短い 男性  【出典】KDB帳票 S21.001-地域の全体像の把握 令和04年度(累計) 女性 
死亡統計	・ 標準化死亡比：SMR では、肺がん（142.1）、大腸がん（136.2）、腎不全（105.5）が有意に高く、虚血性心疾患（55.9）が有意に低い  【出典】公益財団法人北海道健康づくり財団統計データ 平成22年から令和元年

医療費

一人あたり医療費は、国保では入院・外来ともに全国平均より高く、後期高齢者では入院・外来ともに低い

総医療費に占める入院の割合は、国保・後期高齢者ともに全国平均より高い

医療費の疾病別構成割合では、国保の医療費においては、がん、糖尿病、脳梗塞、狭心症の割合が全国平均と比べて高い。

後期高齢者においては、脳梗塞、高血圧、慢性腎臓病（透析あり）の割合が全国平均と比べて高い

一人あたり医療費の状況

	国保			後期高齢者		
	江差町	国	国との差	江差町	国	国との差
入院一人あたり医療費(円)	12,660	11,650	1,010	34,740	36,820	-2,080
外来一人あたり医療費(円)	18,700	17,400	1,300	27,540	34,340	-6,800
総医療費に占める入院医療費の割合	40.4%	40.1%	0.3	55.8%	51.7%	4.0

【出典】KDB帳票 S21_001-地域の全体像の把握 令和04年度(累計)

制度別の医療費疾病別構成割合

疾病名	国保			後期高齢者		
	江差町	国	国との差	江差町	国	国との差
糖尿病	7.9%	5.4%	2.5	4.1%	4.1%	0.0
高血圧症	4.0%	3.1%	0.9	4.4%	3.0%	1.4
脂質異常症	1.3%	2.1%	-0.8	0.9%	1.4%	-0.5
高尿酸血症	0.1%	0.0%	0.1	0.0%	0.0%	0.0
脂肪肝	0.1%	0.1%	0.0	0.0%	0.0%	0.0
動脈硬化症	0.2%	0.1%	0.1	0.1%	0.2%	-0.1
がん	25.4%	16.8%	8.6	8.8%	11.2%	-2.4
脳出血	0.7%	0.7%	0.0	1.0%	0.7%	0.3
脳梗塞	3.9%	1.4%	2.5	4.8%	3.2%	1.6
狭心症	2.1%	1.1%	1.0	1.1%	1.3%	-0.2
心筋梗塞	0.0%	0.3%	-0.3	0.5%	0.3%	0.2
慢性腎臓病(透析あり)	2.4%	4.4%	-2.0	5.4%	4.6%	0.8
慢性腎臓病(透析なし)	0.6%	0.3%	0.3	1.1%	0.5%	0.6
精神疾患	4.2%	7.9%	-3.7	3.0%	3.6%	-0.6
筋・骨格関連疾患	8.3%	8.7%	-0.4	9.7%	12.4%	-2.7

【出典】KDB帳票 S21_001-地域の全体像の把握 令和04年度(累計)(国保・後期)

介護給付費

1件当たりの介護給付費が高い（江差町 84,116 円／全道 60,965 円／全国 59,662 円）

要介護認定者の有病率は心臓病、高血圧、筋・骨格疾患の割合が高い

国・道と比較し糖尿病、高血圧、脂質異常症が高いが、特に糖尿病の割合が高い（30.9％／全道 24.6％／全国 24.3％）

計一件当たり給付費(円)

	江差町	国	道
平成30年度	83,738	61,384	68,700
令和4年度	84,116	59,662	60,965
伸び率	1.00%	0.97%	0.89%

【出典】KDB帳票 S25_004-医療・介護の突合の経年比較

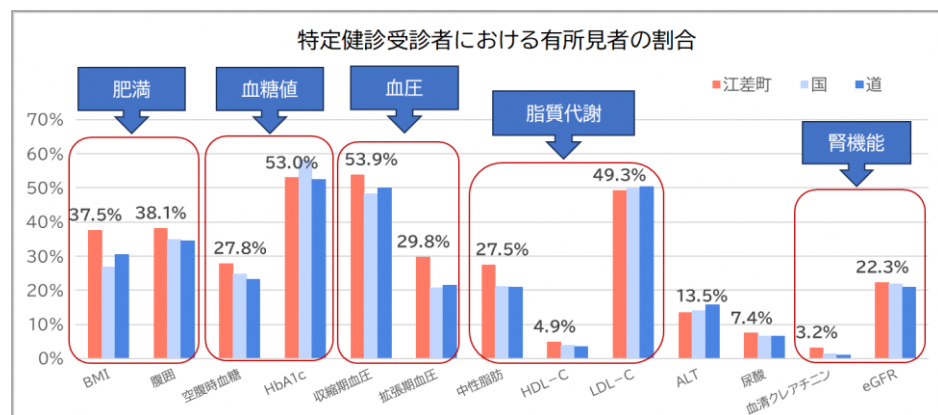
要介護・要支援認定者の有病状況

疾病名	江差町	国	道
糖尿病	30.9%	24.3%	24.6%
高血圧症	56.1%	3.1%	3.0%
脂質異常症	34.3%	2.1%	1.4%
心臓病	60.1%	1.4%	1.1%
脳血管疾患	22.7%	1.1%	1.3%
がん	13.5%	8.8%	11.2%
精神疾患	34.9%	7.9%	3.6%
うち認知症	21.0%	0.3%	0.5%
アルツハイマー病	13.7%	0.0%	0.0%
筋・骨格関連疾患	53.4%	8.7%	12.4%

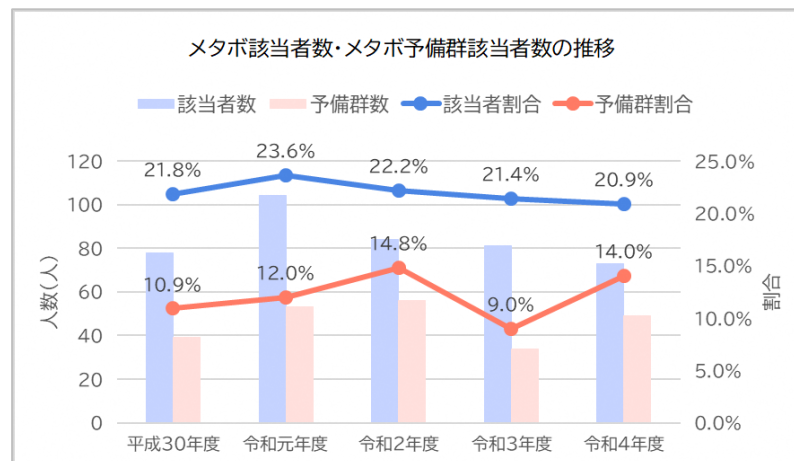
【出典】KDB帳票 S21_001-地域の全体像の把握 令和04年度(累計)

特定健診結果

- ・特定健診受診率は全道平均より高いが、国と比較すると低い（33.6％／全道 27.9％／全国 36.4％）
- ・年代別では特に 40 代の健診受診率が低い（40～49 歳：男性 18.8％／女性 20.0％）
- ・健診有所見率は、全国・全道平均と比較し、「BMI」「腹囲」「血圧」「脂質」「腎機能」で高い
- ・メタボ該当者及びメタボ予備群該当者の割合は、全道平均と比較しともに高い（メタボ該当者：21.1％／全道 20.3％、メタボ予備群該当者：13.8％／全道 11.1％）



【出典】KDB帳票 S21_024-厚生労働省様式(様式5-2) 令和04年度



【出典】KDB帳票 S21_001-地域の全体像の把握 平成30年度(累計)から令和04年度(累計)

2. 生活習慣からみた現状

町民の生活習慣の実態についてアンケートや意見交換会での調査を元に分析した結果、次のような特徴がありました。

① しっかり体重を管理しよう (体格)	<アンケート> ・「BMI25.0 以上」の肥満に該当する人は、3～4 人に 1 人という高い割合であり、その割合は 60 代で最も多い（総合 28.5%/60 代 34.5%） ・小中学生の「肥満傾向あり」の割合は、小学生で 10.9%、中学生で 8.4%であった ・肥満度と生活習慣の関連を集計した結果、「肥満傾向あり」の児童では「甘い飲み物の 1 日の摂取量が 500ml 以上」「体育の授業以外で 1 日 1 時間以上体を動かしていない」児童が有意に多い
② 食への関心を育もう (栄養・食生活)	<アンケート> ・「朝食を毎日食べる人」の割合は、20-30 代で少なく（総合 72.6%/20 代 40.0% 30 代 50.0%）、「食べないことが多い」「ほとんど食べない」割合が 4 割を超えている。中学生以下の子どもがいる世帯においても、朝食を毎日食べているのは 6 割程度であった ・肥満に繋がりやすい食生活である「寝る前 2 時間以内に食事を摂る人」は 20 代に多い（総合 22.4%/20 代 33.3%） ・塩分摂取の状況は「味噌汁などの汁物の摂取頻度」は年齢が上がるにつれて増える傾向にあり 70 代が最も多い（総合 37.7%/70 代 47.9%）が、「加工食品の摂取頻度」は 20 代に多い ・「減塩を意識している人」は 6 割を超えており、60-70 代では 8 割を超えている ・「野菜が中心のおかずを毎食食べる人」の割合は、20-40 代で少ない傾向（総合 60.1%/20 代 46.7%/30 代 35.7%/40 代 46.6%） ・「甘い飲み物の 1 日の摂取量が 500ml 以上」の児童・生徒の割合が増えている（小学生 24.8%/中学生 25.3%） <意見交換会> 野菜が高くて一人暮らしだとあまってしまう。小分けで売っていないと手が出にくい 野菜のおかずだと子どもが嫌そうにする 野菜を使った時短料理のレシピがあると便利！ カット野菜の量り売りをしてくれると助かる

③生活の中からだを動かす機会を増やそう (運動・身体活動)	<アンケート> ・「運動習慣のある人」の割合は男女とも全道平均と比べ 10%以上少ない (男性 20.4% 女性 21.9%/全道平均 男性 40.2% 女性 36.4%) ・ノルディックウォーキングについて知っている人は多いが(総合 57.6%)、実践している人は少ない(総合 0.9%) ・「徒歩 5 分程度の移動にも車を利用する人」の割合が多く、特に 30-40 代に多い(総合 53.7%/30 代 60.7% 40 代 63.8%) ・1 日 1 時間以上の運動の頻度に関しては、中学生女子では「毎日動かす」生徒と「あまり動かさない」生徒で二極化する傾向がみられる <意見交換会>  円熟期世代 コロナ禍で運動不足になって、歩く事の大切さを実感したよ  全世代共通 コロナ禍で家での時間が多くなって、活動量がすごく減ったよ
④歯・お口の健康に関心を持つ (歯の健康)	<アンケート> ・歯の喪失については、「20 本以上の歯を有する人」の割合が 50-60 代にかけて急激に減少する傾向がみられる(50 代 85.9%/60 代 48.2%) ・「60 歳(55~64 歳)で 24 本以上の歯を有する人」の割合が、全道平均と比較し 20%以上少ない(44.1%/全道平均 70.3%) ・「歯磨きの頻度が 1 日 1 回以下の人」は、性別では男性に多く、およそ 3 人に 1 人という高い割合である(総合 19.1%/男性 30.5%) ・「なんらかの歯ぐき症状がある人」が約半数おり、年代別では 30 代から増え始め、60 代が最も多い(総合 51.8%/30 代 50.0% 60 代 65.5%) <意見交換会>  1 年に 1 回歯医者にかかることは大事だね  自分にあった歯ブラシや歯みがき粉の選び方がわかるといいね
⑤休むことを大切にしよう ⑥ストレスはみんなまで対処しよう (休養・こころの健康)	<アンケート> ・「睡眠で休養がとれている人」は全体では約 7 割だが、20 代では半数以上が「十分に休養がとれていない」と感じている ・「眠るためにアルコール類を利用することがある人」は、性別では男性、年代では 50 代に多い(総合 12.2%/男性 22.3%/50 代 19.7%) ・「ストレスを感じる頻度がほぼ毎日」という人は、年代では 40 代、業種別では医療・介護・福祉職に多い(総合 7.8%/40 代 15.5%/医療・介護・福祉職 18.2%)

⑦タバコについて正しい知識を持とう (タバコ)	<アンケート> ・「現在喫煙している人」は、男性は全道平均より高く、女性は全道平均より低い（男性 31.8%/女性 10.9%/全道平均男性 28.1% 女性 13.2%） ・妊娠中も喫煙を継続している妊婦の割合が高い（15%/全道平均 3.0%） ・「タバコによる健康被害の認知度」は、がん、心筋梗塞・狭心症で高く、歯周病や乳幼児突然死症候群で低い（がん 89.2%/心筋梗塞・狭心症 76.5%/歯周病 37.7%/乳幼児突然死症候群 23.3%） ・「同居家族に喫煙する人のいる」児童・生徒の割合は高く、タバコは身近なものである（小学生 45.6%/中学生 45.3%）
⑧お酒は適量を知り、おいしく飲もう (アルコール)	<アンケート> ・「アルコールをほぼ毎日飲む人」は性別では男性、年代別では 50 代に多く、業種別では農林漁業に多い（総合 20.2%/男性 35.0%/50 代 31.0%/農林漁業 38.5%） ・「1 日の飲酒量が生活習慣病のリスクを高める量を超えている人（男性 2 合以上、女性 1 合以上）」の割合は、全道平均と比べて男女ともに高い（男性 27.4% 女性 21.9%/全道平均男性 20.5% 女性 15.7%）
⑨健診で自分の健康状態を知ろう (健康状態・健康診断)	<アンケート> ・健康のために気をつけていることは「十分な睡眠・休養」が最も多く（総合 53.7%）、「健診（検診）を受ける」は低め（総合 26.0%） ・「特定健診を年に 1 回受診している人」は、職域保険加入者の割合が高いのに対して、国保加入者や仕事をしていない人で低い（仕事あり 78.2%/仕事なし 50%） ・胃・肺・大腸がん検診の受診者は、40 代の受診割合が少ない <意見交換会>  働き盛り-円熟期世代  働き盛り世代  全世代共通 節目の年齢で案内が届くと、「受けなきゃ」ってなるけど、毎年だと案内にも慣れちゃうよね 若いうちは「まだ大丈夫」と勘違いしやすいよね コロナ禍で人が多い所には行きづらくて、健診・病院の優先度が下がった。「今年は 1 年お休みしよう」がその後も受けていないのかも 家族や友人など身近な人が亡くなると、「検査しなきゃ」と思う。健診を身近に感じてもらう PR があるといいね

・江差町第 2 期健康増進計画・食育計画アンケート調査結果 25～75 歳対象（令和 5 年度）

→資料編 P31-51 参照

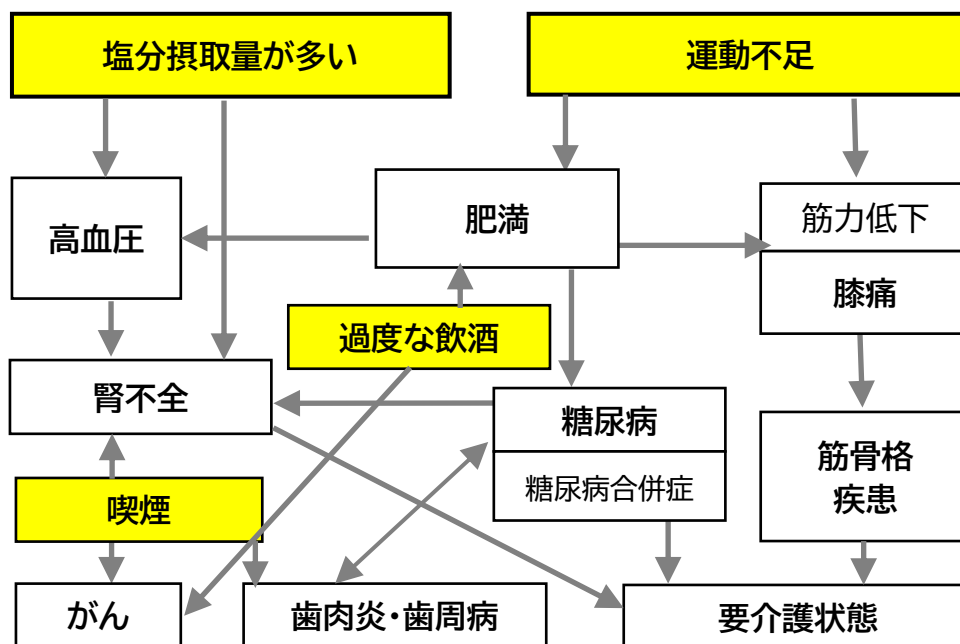
・健康づくりアンケート調査結果 小学生・中学生対象（令和 5 年度）→資料編 P52-61 参照

3. 江差町の健康課題

地域特性や生活習慣の現状の分析結果に共通するキーワードを元に、江差町の健康課題を整理しました（図1）。

これらの健康課題は元をたどると、「塩分摂取量が多い」「運動不足」「喫煙」「過度な飲酒」といった生活習慣と関連が深いことから、地域全体の健康度を底上げするためには、これら生活習慣を改善する取り組みを行う必要があります。

（図1）



第4章 健康づくりのための取り組み

1. 取り組みの目指すところ

健康寿命の延伸を図るためには、町民一人ひとりが主体的・継続的に健康づくりに取り組む必要があります。そして、主体的・継続的な健康づくりのためには、「一緒に取り組む仲間がいること」「楽しくできること」「満足感があること」が重要であることから、本計画の基本理念を「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～」とします。

そして、基本理念に沿って取り組みを展開する上で具体的にイメージしやすいよう「生涯いきいき江差町民のめざす姿」「めざす姿を実現するための目標」を設定しました。さらに、目標に関しては、第1期計画からの継続課題である「塩分摂取量が多い」「運動不足」という2つの生活習慣について重点的に取り組み、改善する必要があることから、引き続き、「おいしく塩分摂取を減らそう」「楽しくからだを動かす体験をしよう」の2点を重点目標とします。

これら基本理念・目標に向かって、健康づくりの取り組みを展開していきます。

基本理念

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～

「生涯いきいき江差町民」のめざす姿

いつまでも、楽しみを持ち続けることができる

食への感謝を忘れず、いつまでも、おいしくごはんを食べることができる

自分・家族・周りの人の健康を守る意識を持っている

めざす姿を実現するための目標

<重点目標>

- ◆ おいしく塩分摂取量を減らそう
- ◆ 楽しくからだを動かす体験をしよう

<その他の目標>

食育推進の分野

- ① しっかり体重管理をしよう
- ② 食への関心を育もう

健康増進の分野

- ③ 生活の中でからだを動かす機会を増やそう
- ④ 歯・お口の健康に関心を持とう
- ⑤ 「休むこと」を大切にしよう
- ⑥ ストレスはみんなで対処しよう
- ⑦ タバコについて正しい知識を持とう
- ⑧ お酒は適量を知り、おいしく飲もう
- ⑨ 健診で自分の健康状態を知ろう

2. 具体的な取り組み

重点的な取り組み

<重点目標>

- ◆ おいしく塩分摂取量を減らそう
- ◆ 楽しくからだを動かす体験をしよう



塩分さしかえレシピ
(えさしレシピ)
普及推進運動



えさしバトン体操
普及推進運動

具体的な取り組み（１）

おいしく塩分摂取量を減らそう

塩分さしかえレシピ 通称 えさしレシピ！ 普及推進運動

現 状	健康課題	高血圧の治療している人が多く、医療費の占める割合も高い		
		腎不全による死亡が多い		
		塩分摂取量が多い 南檜山14.6g／北海道10.0g／推奨量 男性7.5g、女性6.5g		
	アンケート	減塩を意識している人は65%を超えており、60代・70代では8割を超えており減塩の意識は高い		
		「野菜が中心のおかずを毎食食べている人」は20～40代では半数以下		
意見交換会	「時短レシピがあると便利」「野菜が高くて一人暮らしだと小分けで売っていないと手が出にくい」			
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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			
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	食生活改善推進協議会や企業と協働で、幅広い年齢層に対応した「えさしレシピ」の開発・普及イベントを行います			
	食生活改善推進協議会と協働で、幅広い年齢を対象に「えさしレシピ」を学べる教室を開催します			
	広報、SNS等で「えさしレシピ」やおいしく減塩できる方法を紹介します			
	店頭への「えさしレシピ」の設置など、商店や企業と連携した普及方法を検討します			
	尿中塩分量測定により、自身の塩分摂取量を知る機会をつくります			
	南檜山糖尿病重症化予防プロジェクトと連携し、厳格な塩分制限が必要な方でも、おいしく減塩できる方法をお伝えします			
	7カ月児相談の離乳食体験で、ダシを活用した離乳食の試食・作り方を紹介します			
	保育園の給食と連携し、えさしレシピのメニューを体験する機会をつくります			
ね ら い	だし、酢、乳製品を活用し、「うま味」「酸味」「コク」をプラスする事で、おいしく減塩することを目指します			
	減塩により、高血圧を予防・解消するほか、高血圧が要因となる心疾患・脳血管疾患・腎不全を予防します			
	野菜の摂取量を増やすことで、塩分の排泄を促し、血圧の上昇を抑えます			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①「えさしレシピ」の認知度	6.9%	30.0%
		②野菜を毎食食べている人の割合	60.1%	70.0%
		③野菜を毎食食べている児童・生徒の割合	小学生53.7% 中学生55.8%	小学生65.0% 中学生65.0%
		④塩分摂取量（尿中塩分量測定結果）	—	中間評価までに設定
	評価	①～③アンケート調査、④特定健診での尿中塩分量測定結果		

具体的な取り組み（２）

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

現 状	健康課題	肥満傾向の人が多く、それに起因する高血圧、糖尿病の医療費が高い		
		糖尿病の悪化や、骨折・腰や膝など関節の疾患が原因で要介護状態になる人が多い		
	アンケート	運動習慣のある人の割合が、全道平均よりも１０％以上低い		
	意見交換会	「コロナ禍で家での時間が多くなって、活動量がすごく減ったよ」		
「子どもでも、大人でもいつでも自由にからだを動かせる環境があるといい」				
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案　「やってみよう！」			
	町内会や老人クラブ等の集まりの場、各種スポーツ団体の準備体操として「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			
	肩こりや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			
支 援	行政・関係団体で行うこと　「サポートします！」			
	江差町健康推進員協議会と協働でノルディックウォーキングの準備体操として実施し、普及に努めます			
	地域の団体と連携して「えさしバトン体操」の普及の場を広げます			
	健康教育や各種教室、サロンなどで「えさしバトン体操」を実施します			
	体操の動画をホームページやSNSに公開し、普及に努めます			
	希望する団体等にDVDの貸し出しや出前講座を実施します			
ね ら い	音楽に合わせて体操し、楽しくからだを動かすことで、運動による爽快感を感じるきっかけをつくります			
	「ひねり動作でお腹周りを刺激して内臓脂肪を減らす」「スクワットの動作で太ももの筋力をつける」など、江差町の健康課題に合わせた振付により、町の健康課題が町民に意識されることを目指します			
	バトン（棒状の物ならなんでも可）を持って体操することで、だれでも同じような動作を行うことができ、運動効果を高めることができます			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①「えさしバトン体操」の認知度	5.8%	30.0%
		②「運動習慣のある人」の割合	21.3%	30.0%
	評価	①②アンケート調査		

そのほか健康増進のために必要な取り組み

<その他の目標>

食育推進の分野

- ① しっかり体重管理をしよう
- ② 食への関心を育もう

健康増進の分野

- ③ 生活の中でからだを動かす機会を増やそう
- ④ 歯・お口の健康に関心を持とう
- ⑤ 「休むこと」を大切にしよう
- ⑥ ストレスは、みんなで対処しよう
- ⑦ タバコについて正しい知識を持とう
- ⑧ お酒は適量を知り、おいしく飲もう
- ⑨ 健診で自分の健康状態を知ろう

①しっかり体重管理をしよう

現 状	健康課題	肥満傾向の人が全道平均と比べて多い		
		小中学生の「肥満傾向あり」の割合が増加している		
		糖尿病の悪化や、骨折・腰や膝など関節の疾患で要介護状態になる人が多い		
	アンケート	「甘い飲み物の1日の摂取量が500ml以上」の児童・生徒の割合が増えている （「甘い飲み物の1日の摂取量が500ml以上」の児童・生徒に肥満の割合が高い）		
		肥満傾向のある人は、30代から増え、60代で最も多くなる		
寝る前2時間以内の太りやすい時間帯に食事を摂る割合は、20代で最も多い				
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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・ジュースは時間と量を決めましょう		
	子育て期	こどものおやつ、買いだめは控えましょう		
	働き盛り期	夕食は、寝る時間の2時間前までにすませましょう		
		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、「食べすぎ」に注意しましょう		
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	乳幼児の健診や相談場で、おやつやジュースの与え方など、肥満の予防・解消のための栄養相談を実施します			
	小中高校生を対象に、成長期に必要なエネルギー、おやつ・ジュースの摂り方についての食育講話を行います			
	働き盛り世代を対象に、運動習慣確立のきっかけづくりとして、運動事業の実施を検討します			
	特定保健指導を実施し、メタボリックシンドローム解消のための減量支援を行います			
	町のイベントなどを活用して、体組成計測定を行い、体重管理についての関心を高めます			
	「食べ過ぎ」を防ぐため、健診結果説明会や通いの場での健康教育で、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についてお伝えします			
	健診結果説明会などを活用し、間食やジュース類に含まれる糖分やカロリーについて意識できるような教材の展示・指導を行います			
ね ら い	肥満を予防・解消することで肥満が要因となる高血圧・高血糖を予防・解消し、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病発症のリスクを下げます			
	肥満を予防・解消することで糖尿病の発症や体重増加による膝等の関節への負担を軽減し、江差町に多い糖尿病の悪化や関節疾患で要介護認定を受ける人の減少を目指します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①糖分の含まれる飲み物を1日500ml以上飲む児童・生徒の割合	小学生24.8% 中学生25.3%	小学生15.0% 中学生15.0%
		②寝る前2時間以内に食事を摂ることが週3回以上ある人の割合	22.4%	15.0%
		③「ほぼ毎日」間食をする人の割合	24.9%	20.0%
		④腹囲の有所見率	37.9%	33.0%
	評価	①～③アンケート調査、④特定健診結果		

②食への関心を育もう

現 状	健康課題	肥満傾向の人が全道平均と比べて多い		
		大腸がんによる死亡が多い		
		特定健診質問票の結果で「生活習慣を改善するつもりはない」と回答する人の割合が全道平均より高い		
	アンケート	「朝食を毎日食べる人」は年代が若いほど少なく、20～30代では、「食べないことが多い」「ほとんど食べない」割合が4割を超えている		
		「野菜が中心のおかずを毎食食べている人」は20～40代では半数以下		
		「主食、主菜、副菜をそろえた食事をこころがけている人」は、年代が若いほど少なく、20代では「心がけていない」が5割を超えている		
「食品を無駄にしないように心がけている人」は9割を超えている				
意見交換会	「だれでも、時短で楽したい」「習慣を変えるには、手軽さや簡単に手に入る環境が大事」			
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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		
		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			
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	乳幼児健診や相談の場で、親子の適切な食習慣につながる栄養指導を実施します			
	保育園や学校給食と連携し、地場産の食材や旬の食材を積極的に活用し、町でとれる野菜や魚を食べる機会を増やします			
	保育園での収穫体験等を通じ、食べ物や自然に感謝する心を育みます			
	小中高校生を対象に、成長期に必要な栄養素、おかし・ジュースの摂り方についての食育講話を行います			
	食生活改善推進協議会と協働で、幅広い年齢層に応じた調理を学べる教室を開催します			
	食生活改善推進協議会と協働で、食材を無駄にしない意識の啓発に努めます			
	関係団体と連携し、郷土料理を伝承する場をつくります			
	町のイベントなどを通して、地産地消の取り組みを推進します			
ね ら い	子どもの頃から、朝食や夕食を家族と一緒に食べる「共食」や食体験を通して、食への感謝の心を育みます			
	食べ物の知識を正しく学ぶことで、栄養バランスを考えた「食べ物を選ぶ力」を育み、適切な食習慣の確立を目指します			
	地場産の食材を活用した、地域の郷土料理や行事食などの食文化の伝承を目指します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①朝食を毎日食べる人の割合	72.6%	80.0%
		②朝食を毎日食べる小中学生の割合	小学生86.4% 中学生78.9%	小学生90.0% 中学生90.0%
		③野菜を毎食食べている人の割合	60.1%	70.0%
		④町の郷土料理を知っている人の割合	-	中間評価までに設定
	評価	①～④アンケート調査		

③生活の中でからだを動かす機会を増やそう

現 状	健康課題	肥満傾向の人が全道平均と比べて多い		
		糖尿病の悪化や、骨折・腰や膝など関節の疾患が原因で要介護状態になる人が多い		
	アンケート	運動習慣のある人の割合が、全道平均よりも１０％以上低い		
		徒歩５分程度の距離の移動に車を利用することが多い人の割合が53.7%と高い		
		日常生活での活動量が「低い」と答えている人の割合は、40～50代の働き盛り世代に多い		
	意見交換会	「コロナ禍で家で時間が多くなって、活動量がすごく減ったよ」		
「コロナ禍で運動不足になって、歩く事の大切さを実感したよ」				
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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、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	徒歩5分程度の距離の移動は、歩くよう心がけましょう		
	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		
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	乳幼児健診時に、親子遊びの紹介パンフレットを配布します			
	キッズランド・子育て支援センターなど、親子遊びができる場を開放します			
	江差町健康推進員協議会と協働で、ノルディックウォーキングを推進します			
	まるやまトレーニングコーナーを開放します			
	働き盛り世代を対象に、運動習慣確立のきっかけづくりとして、運動事業の実施を検討します			
	体育団体やスポーツ少年団など、地域の人材を活かしたスポーツ活動を支援します			
	有酸素運動が認知症予防に効果的であるということについて、周知します			
	介護予防事業や各種教室、サロンなどで、足腰の筋力をつける運動をご紹介します			
	町のイベント等を活用して、体組成計測定や脚力・筋力チェックなどを行い、自身のからだづくりに関心を持つきっかけをつくります			
ね ら い	子どもの頃から体を使う楽しさを経験し、生涯にわたって運動やスポーツを楽しめることを目指します			
	運動習慣を持つことで、肥満予防や脚力維持に繋がり、肥満に起因する生活習慣病の発症や脚力低下に起因する膝痛などから要介護状態になることの予防を目指します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①運動習慣のある人の割合	21.3%	30.0%
		②徒歩5分程度の距離の移動に車を利用することが多い人の割合	53.7%	45.0%
	評価	①②アンケート調査		

④歯・お口の健康に関心を持とう

現 状	健康課題	「60歳（55～64歳）で24本以上の歯を有する人」の割合が、全道平均より20%以上低い		
	アンケート	歯みがきの頻度が「1日1回以下」の人が男性の3人に1人と多い		
		定期的に歯科健診を受診する人は3割と少ない		
		なんらかの歯ぐき症状がある人は、30代から急激に増えて半数以上になる		
	意見交換会	「1年に1回歯医者にかかることは大事だね」		
「自分にあった歯ブラシや歯みがき粉の選び方がわかるといいね」				
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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	1年に1回は、歯科健診を受けましょう		
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	妊娠中の歯周炎やむし歯の進行を防ぐため、妊娠中のお口の健康管理について妊娠届出時に周知します			
	保育園・幼稚園・小学校でのフッ素洗口を推進します			
	歯科医院と連携し、保育園・幼稚園での歯みがき教室の実施など、子どもの頃からお口の健康に関心を持ち、正しい歯みがき習慣を持つことができるよう支援します			
	乳幼児の歯科健診を実施し、定期的なお口の状態のチェックと保健指導の機会を確保します			
	定期的なお口の状態のチェックと保健指導の機会として、成人期の歯科健診の実施を検討します			
	歯科医院や商店、企業と連携し、歯ブラシの選び方・みがき方など、セルフケアのポイントについて周知・啓発できる体制づくりについて検討します			
	口腔フレイル対策として、健康教育や介護予防事業等と連携し、口腔ケア・口腔体操の実施など円熟期のお口の健康を守る方法について周知します			
	タバコ対策・糖尿病対策と連携した取り組みで、歯周病の発症・重症化予防に努めます			
ね ら い	歯周病と関わりの深い、糖尿病・心臓病・誤嚥性肺炎等のリスクを軽減します			
	歯周病が要因となる早産のリスクを軽減し、次世代の健康に繋がります			
	虫歯や歯周病の予防を通じて、歯やお口の状態を気にせずに、食べる楽しみがいつまでもつづく生活を目指します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①1日2回以上の歯みがき習慣がある人の割合	79.2%	85.0%
		②毎食後に歯みがき習慣のある児童・生徒の割合	小学生58.5% 中学生28.4%	小学生70.0% 中学生50.0%
		③定期的に歯科健診を受診している人の割合	35.2%	45.0%
		④「60歳（55～64歳）で24本以上の歯を有する人」の割合	44.1%	55.0%
		⑤75歳以上で硬いものが食べにくくなった人の割合	18.8%	15.0%
	評価	①～④アンケート調査、⑤後期高齢者健診質問票		

⑤ 「休むこと」を大切にしよう

現 状	アンケート	「睡眠で休養がとれている人」は全体では約7割だが、20代では半数以上が「十分に休養がとれていない」と感じている		
		業種別では医療・介護・福祉職で「十分に休養がとれていない」と感じている人が多い		
		眠るためにアルコールを利用する人は、男性に多く、年代では40代から増え始める		
		「休日も含めて、決まった時間に起きる」児童・生徒の割合は半数程度で、学年が上がるにつれて少なくなる		
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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		
		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		
	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		
		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に入り、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			
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	乳幼児健診で生活リズムを整えることの重要性を伝えます			
	睡眠障害がうつ等のこころの病気の発症に繋がったり、こころのSOSのサインともなることを周知・啓発します			
	アルコールと睡眠の質の関係など、アルコールを睡眠薬代わりにするリスクについて周知・啓発します			
	年齢によって必要な睡眠の量や質は変化することについて健康教育等を通して周知します			
ね ら い	睡眠について正しい知識を持つことで、適切な量の睡眠の確保、質の改善、睡眠障害への早期からの対応を身につけ、からだとこころの健康を保ちます			
	寝酒など、不適切な習慣を改善し、生活習慣病やこころの病気の発症・重症化のリスクを軽減します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①休日も含めて、毎日決まった時間に起きる児童・生徒の割合	小学生54.4% 中学生34.7%	小学生70.0% 中学生50.0%
		②睡眠で十分に休養がとれている人の割合	68.7%	75.0%
		③眠るためにアルコール類を利用することがある人の割合	12.2%	8.0%
	評価	①～③アンケート調査		

⑥ストレスは、みんなで対処しよう

現 状	健康課題	江差町の主要死亡統計では、自殺による死亡が毎年1～2名いる現状にある		
	アンケート	ストレスを感じる頻度について「ほぼ毎日」という人は30～40代に多い		
		ストレスを感じている度合いが「5（最も強い）」という人は30～40代に多い		
		業種別では、医療・介護・福祉職がストレスを感じる度合い・頻度ともに高い		
意見交換会	「コロナの期間は人に会わなくなって、話すことが減った。人と話すことは大事だと実感した」			
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「やってみよう！」			
	乳幼児期	親子のふれあいの手段として、絵本を活用しましょう		
	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		
		子育てや家庭のことについて、相談できる人や場所を見つけておきましょう		
	働き盛り期	タバコや飲酒以外のストレス対処方法を持っておきましょう		
		職場の仲間の様子が「いつもと違う」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～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			
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	妊婦相談、新生児訪問、乳幼児健診などの各種相談事業や子育て支援センター、保育園などの子育て支援サービスと連携し、子育て世代が孤立せず育児不安等に対応できるよう切れ目なく支援します			
	7か月児相談の際に「ブックスタート」を行います			
	中学生を対象とした思春期健康教育を通じて、ストレスへの対処法やSOSを出し方、相談窓口について学ぶ機会をつくります			
	ストレスへの対処方法やこころのバランスを崩している方への対応方法など、メンタルヘルスに関する講演会を実施します			
	こころの健康に関する相談窓口について周知します			
	介護予防事業やサロン活動への支援、シニアカレッジなど、円熟期世代の方が集える場をつくります			
ね ら い	孤立せずに人と話したり相談することで、イライラなどマイナスの感情や自分の考えを整理することができ、こころの健康を保つことを目指します			
	ストレスやメンタルヘルスに関する知識を持つことで、ストレスに対するセルフケア能力を高め、こころの健康を保つことを目指します			
	自殺の原因の背景にある、うつ病などメンタルヘルスに関する知識を持つことで、地域や職場で支え合い、地域全体で自殺をくい止める環境をつくることを目指します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①ストレスを感じても上手に気分転換ができていると感じている人の割合	75.3%	80.0%
		②こころの健康について相談できる人がいるという人の割合	65.4%	75.0%
		③こころの健康について相談できる機関を知っている人の割合	38.0%	50.0%
	評価	①～③ アンケート調査		

⑦タバコについて正しい知識を持とう

現 状	健康課題	肺がんによる死亡が全国と比べて多い		
		喫煙率は、女性では全道平均より低い、男性では全道平均より高い		
		妊婦の喫煙率が全道平均より高い		
	アンケート	喫煙者の60%が20歳になる前に喫煙を開始している		
		喫煙者の約半数が「タバコをやめたい」と思っている		
		タバコによる健康被害について「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」「歯周病」「低体重の赤ちゃんの出生」「乳幼児突然死症候群」の認知度が低い		
「同居家族に喫煙する人がいる」児童・生徒の割合が高い				
4ヵ月児健診アンケート	妊娠中も喫煙を継続している妊婦の割合が高い			
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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	【喫煙している方】 子どものいる所では、タバコを吸わないようにしましょう		
	働き盛り期	禁煙の方法について知り、「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	【禁煙に成功した方】 禁煙の成功談を周りの人に積極的に話しましょう		
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	学校教育と連携し、児童・生徒が正しいタバコの知識について学習できるよう支援します			
	妊娠届の面談時に、喫煙している方や家族に対し、妊娠中の喫煙のリスクや禁煙方法についてお伝えします			
	禁煙のメリットや禁煙外来等の禁煙サポートについての情報提供を行います			
	店頭へのパンフレットの設置など、商店や企業と連携した禁煙サポートについて検討します			
	受動喫煙防止のため、公的機関の敷地内禁煙等の対策について、協議・検討します			
ね ら い	タバコが自身や周囲の人の健康に与える影響を正しく知ること、「吸わない」という選択ができる人が増える事を目指します			
	妊婦やその家族が吸わないことで、低出生体重児の出生を予防し、次世代の生活習慣病発症リスクを軽減します			
	最大のリスク要因である「タバコ」を吸わない人を増やし、生活習慣病の発症・重症化を予防します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①妊娠中もタバコを吸っていた妊婦の割合（2022年度調査）	15.0%	0%
		②現在タバコを吸っている人の割合	20.2%	15.0%
		③20歳になる前に喫煙した経験のある人の割合	60.3%	50.0%
		④タバコの害についての認知度		
		がん	89.2%	100%
		心筋梗塞・狭心症	76.5%	85.0%
		脳卒中	59.0%	70.0%
		ぜんそく	64.0%	75.0%
		慢性閉塞性肺疾患	51.2%	60.0%
	歯周病	37.7%	45.0%	
	低体重の赤ちゃんの出生	38.5%	45.0%	
	乳幼児突然死症候群	23.3%	35.0%	
評価	①4ヵ月児健診アンケート（母子保健報告）、②～③アンケート調査			

⑧お酒は適量を知り、おいしく飲もう

現 状	健康課題	肥満傾向の人が全道平均と比べて多い		
		糖尿病の悪化で要介護状態となる人が全国と比べて多い		
	アンケート	アルコールをほぼ毎日飲む人の割合が増えており、年代別では50代が多い		
		「1日の飲酒量が生活習慣病のリスクを高める量を超えている人（男性2合以上、女性1合以上）」の割合が、全道平均と比べて男女ともに高い		
	意見交換会	「コロナをきっかけに外に飲みに出る回数が減って、家飲みが増えたら、お酒を飲む頻度が増えた」		
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「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	妊娠中・授乳中の飲酒は控えましょう		
	子育て期	お酒の適量を知りましょう（男性2合未満／女性1合未満）		
	働き盛り期			
	円熟期	週に2日は休肝日をつくりましょう		
支 援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」			
	学校教育と連携し、児童・生徒が正しいアルコールの知識について学習できるよう支援します			
	お祭りなどイベント時に「未成年に絶対飲酒をさせない」という意識の啓発を徹底します			
	お酒の適正量やアルコールを睡眠薬代わりにするリスクについて周知・啓発します			
	企業や官公庁と連携し、適正飲酒について学習する出前講座等の実施について検討します			
	健診結果説明会で、多量飲酒者に対して、お酒との上手な付き合い方について保健指導を行います			
	健診結果説明会などを活用し、お酒に含まれる糖分やカロリーについて意識できるような教材の展示や保健指導を行います			
ね ら い	自分の適量を知り、上手にお酒と付き合うことで、生活習慣病の発症・重症化のリスクを軽減します			
	ストレス発散や不眠の解消などの不適切な飲酒習慣を減らし、こころの病気の発症や重症化を予防することを目指します			
	アルコール分解能力が低く、依存性が高まりやすい未成年の飲酒を減らし、急性アルコール中毒や臓器障害、大人になってから多量飲酒習慣を持つことを予防します			
目 標 値	指標	内容	2023年	2035年
		①アルコールの摂取頻度が「ほぼ毎日」という人の割合	20.2%	15.0%
		②「1日の飲酒量が生活習慣病のリスクを高める量を超えている人（男性2合以上、女性1合以上）」の割合	男性27.4% 女性21.9%	男性20.0% 女性15.0%
	評価	①②アンケート調査		

⑨健診で自分の健康状態を知ろう

現状	健康課題	肺がん、大腸がんによる死亡が全国と比べて多い			
		腎不全、心疾患による死亡が全国と比べて多い			
		糖尿病の悪化や骨折、腰や膝など関節の疾患で要介護状態になる人が多い			
		特定健診質問票の結果で「生活習慣を改善するつもりはない」と回答する人の割合が全道平均より高い			
	アンケート	健康のために気をつけていることについて「健診（検診）を受ける」と回答した人は26.0%			
		仕事をしていない人の特定健診・がん検診受診率が低い			
意見交換会	「節目の年齢で案内が届くと「受けなきゃ」となるけど、毎年だと案内にも慣れちゃうよね」				
	「若いうちは「まだ大丈夫」と勘違いしやすいよね」				
取り組み	町民のみなさんへ提案 「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（乳がん検診は2年に1回）			
		年に1回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（乳がん検診は2年に1回）			
		年に1回の特定健診・後期高齢者健診で、自分の健康状態に合わせた生活改善の方法を身につけましょう			
支援	行政・関係団体で行うこと 「サポートします！」				
	がん検診受診のきっかけづくりとして、節目年齢での個別勧奨や、無料クーポン券の配布を検討します				
	特定健診・後期高齢者健診を無料で受けられる体制を継続します				
	被扶養者など、健診受診機会が少ない方へのPRを強化します				
	企業と連携し、健診受診者へ地域づくりポイント（EZOポイント）を付与し、健診の受診意欲の向上を図ります				
	企業や官公庁と連携し、健診結果について学習する出前講座や相談会の実施について検討します				
	特定健診の受診勧奨、特定保健指導の利用勧奨を強化します				
	国保加入者以外の方についても特定保健指導の実施体制を整え、メタボリックシンドローム解消のための支援を行います				
	南檜山糖尿病重症化予防プロジェクトと連携し、糖尿病など生活習慣病の重症化を防ぐための保健指導・栄養指導を実施します				
ねらい	定期的ながん検診の受診により、がんを早期に発見し、がんの死亡率の減少を目指します				
	がんを早期に発見することにより、治療の負担を軽減し、がん患者の生活の質を高めます				
	メタボリックシンドローム等の生活習慣病発症リスクを早期に発見し、生活習慣の改善を行うことで、生活習慣病の発症を予防します				
	生活習慣病の重症化を予防することで、心筋梗塞や脳梗塞などの重症化した生活習慣病の発症を予防し、死亡や要介護状態を防ぎます				
目標値	指標	内容	2023年	2035年	
		①特定健診を年に1回受けている人の割合	67.9%	75.0%	
		②がん検診を定期的に受けている人の割合	胃がん検診	25.8%	50.0%
			肺がん検診	28.3%	50.0%
			大腸がん検診	29.6%	50.0%
			乳がん検診	35.8%	50.0%
			子宮がん検診	37.8%	50.0%
		③健康のために気をつけていることとして「健診（検診）を受ける」と答える人の割合	26.0%	30.0%	
	④特定健診質問票で「生活習慣を改善するつもりはない」と答える人の割合	32.0%	25.0%		
	評価	①～③アンケート調査、④特定健診結果			

第5章 計画推進のために

1. 計画の評価と見直しについて

本計画をより実行性のあるものとするためには、計画の進捗状況を的確に管理し、取り組みを進めていくことが重要です。そのため、個別の保健事業については、年度ごとに保健事業計画書を作成し、年度ごとの実施状況や実施内容の評価し、次年度に向けた見直しを行うことを基本とします。

設定した評価指標に基づく計画の進捗管理については、計画の中間時期である6年を目途に中間評価を実施し、必要に応じて見直しを行います。

評価と見直しにあたっては、関係団体として大きな役割を担う「江差町健康推進員協議会」及び「江差町食生活改善推進協議会」、関係各課と話し合いを行い、広く意見を求め、課題の共有や取り組みの追加・見直しを行います。