

目次

○江差町健康増進計画とは

- 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 2-4

○江差町の現状

- 1. 江差町の地域特性 5
- 2. 生活習慣からみた現状 5-8
- 3. 江差町の健康課題 9

○健康づくりための取り組み

- 1. 取り組みの目指すところ 10-11
- 2. 具体的な取り組み 12-24
 - 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

○計画推進のために 25

○資料編

- 1. 国保データベース（KDB）システム出力帳票-25年度累計 27-31
- 2. 江差町健康増進計画調査結果（25~75歳対象） 32-51
- 3. 健康づくりアンケート集計結果（小学生・中学生対象） 52-60
- 4. 意見交換会・中間報告会グループワーク結果 61-68

江差町健康増進計画とは

1. 計画策定の背景

国は2000年度より、国民の健康づくり対策として「健康日本21」を策定し、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、健康を増進し生活習慣病発症を予防する一次予防を重視する取り組みを行ってきました。

また、2013年度からは「二十一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）」として、引き続き一次予防に重点を置くとともに、重症化予防を重視した取り組みを推進するため、下記の5つの基本的な方向性を示しています。

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒および歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

また、北海道では国の基本方針を踏まえ「北海道健康増進計画すこやか北海道21」を策定し、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、ライフステージに応じて、すこやかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現に取り組んでいます。

江差町においても、町民の健康づくりを支援していくため、国や道の方針を踏まえ、町の健康課題に対応した行動計画として、「江差町健康増進計画」を策定します。

2. 計画の性格

本計画は、「江差町総合計画」を上位計画とし、総合計画の保健分野の方針である「健康づくり気運の底上げ」「特定健診・各種がん検診等の受診勧奨」の内容について、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、医療保険者として作成する「江差町国民健康保険特定健康診査等実施計画」に関連する事業との連携を図ります。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)。

(表1) 関連する法律および各種計画

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
食育基本法	北海道食育推進計画	策定なし (江差町健康増進計画)
がん対策基本法	北海道がん対策推進計画	
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	
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	江差町国民健康保険 特定健康診査等実施計画
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2025年度とし、計画の期間は2016年度～2025年度までの10年間とします。なお、5年を目途に中間評価を行います。

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、「江差町健康増進計画策定にかかるアンケート調査」を行いました。また、さらに実態を深めるため、各種団体や保健事業参加者にご協力いただき、グループインタビューを実施しました。

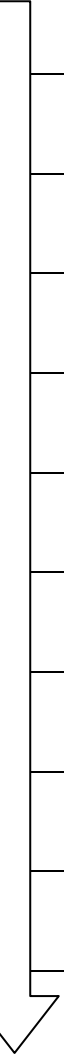
そして、それら調査結果を元に健康づくりの方策について町民と行政が一体となって考える「意見交換会」「中間報告会」を実施し、町民や専門家の意見を反映しながら、実現性・地域への波及性がある計画の策定に努めました(表2・3・4)。

■意見交換会・中間報告会の様子



■アンケート・インタビュー調査

(表 2)

期間	内容	対象	備考
2014/6/2 ～6/30	アンケート調査	25～75 歳の町民 1,200 人	回収数 580 回収率 48.3%
2014/8/25 ～9/8	アンケート調査	小中学生全員 574 人	回収数 373 回収率 65.0%
2015/1/13 ～2/5	アンケート結果について 情報交換	町内小中学校 教頭先生・養護教諭	小学校 3 校 中学校 2 校
2015/1/27	グループインタビュー	転ばん塾参加者 (老人福祉センター)	参加者数 22 人
2015/1/28		転ばん塾参加者 (南が丘ふれあいセンター)	参加者数 22 人
2015/2/12		転ばん塾参加者 (陣屋町ふれあいセンター)	参加者数 9 人
2015/2/13		転ばん塾参加者 (田沢憩いの家)	参加者数 8 人
2015/2/23		転ばん塾参加者 (水堀コミュニティセンター)	参加者数 11 人
2015/3/7		少年野球江差フェニックス 父母会	参加者数 10 人
2015/3/12		江差幼稚園教諭	参加者数 3 人
2015/3/13		えさし水土里の会	参加者数 7 人
2015/3/17		20 代役場職員	参加者数 10 人
2015/3/18		ひやま漁協女性部江差支部	参加者数 3 人
2015/3/18		増永歯科医院 院長 増永健一先生	参加者数 1 人
2015/3/24		糖尿病予防教室「ももの会」	参加者数 2 人

■意見交換会

(表 3)

	日時	内容	参加者数
1 回目	2015/6/30	報告：健康増進計画ってなに？江差町の健康度は？ 江差町に多い病気などの特徴や生活習慣の実態について知ろう グループワーク：「どんな 80 歳になりたいですか？」	41 人
2 回目	2015/7/10	講演：健康づくりについて考えよう～食生活編～ グループワーク：「塩分を減らそう」 「野菜摂取を増やそう」 講師 青森県立保健大学大学院 健康科学研究科地域保健福祉分野 教授 吉池 信男 先生	38 人
3 回目	2015/7/29	講演：健康づくりについて考えよう ～歯の健康・運動習慣編～ グループワーク：「からだを動かす機会を増やそう」 「80 歳で 20 本の歯を目指そう」 講師 増永歯科医院 増永 健一 先生 フィットネススタジオ ジョイ 原崎 千鶴子 先生	35 人

■中間報告会

(表 4)

日時	内容	参加者数
2015/12/18	報告：江差町健康増進計画素案について グループワーク： 「塩分さしかえレシピ普及推進運動（案）について」 「えさしバトン体操普及推進運動（案）について」	31 人

■完成報告会

(表 5)

日時	内容	参加者数
2016/3/18	講演：美味しく食べて、楽しく健康！ 報告：江差町健康増進計画完成報告 講師 青森県立保健大学大学院 健康科学研究科地域保健福祉分野 教授 吉池 信男 先生	35 人

江差町の現状

1. 江差町の地域特性

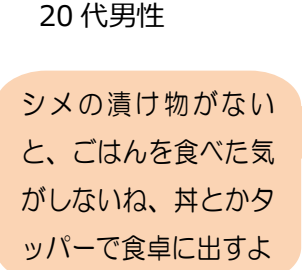
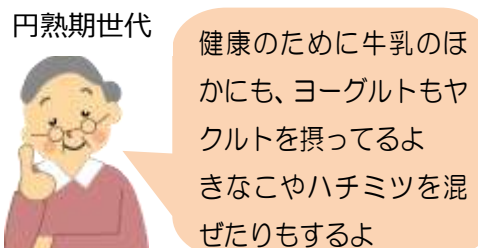
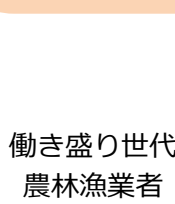
江差町の地域特性について、国保データベース（KDB）システムを活用し、分析を行った結果、つぎのような特性がありました。

高齢化率	・ 高齢化率は 30.5%で、全国平均と比べて 7.3%、北海道平均と比べて 5.7%高い
平均寿命	・ 平均寿命は、男性 78.9 歳、女性 84.8 歳で、全国平均と比べて男性 0.7 歳、女性 1.6 歳低い
死亡統計	・ 標準化死亡比：SMR では、 男性の肺がん （132.0*） 腎不全 （164.9*）、 女性の大腸がん （156.3**）が有意に高く、男性の虚血性心疾患（61.8*）、女性の脳血管疾患（74.2-*）が有意に低い
医療費	・ 入院の医療費では、 腎不全 （全道 35 位） 歯肉炎・歯周病 （全道 70 位） 精神 （全道 76 位）が高い ・ 入院外の医療費では、 歯肉炎・歯周病 （全道 70 位） 脂質異常症 （全道 53 位） 精神疾患 （全道 69 位）が高い ・ 最大医療資源傷病名による医療費の割合では全道平均と比べ、 高血圧 （14.3%/全道 10.8%） がん （26.3%/全道 24.2%） 筋・骨格 （18.2%/全道 16.6%）の割合が高い。
介護給付費	・ 1 件当たりの 介護給付費 が高い（江差町 72,220 円/全道 68,700 円/全国 62,991 円） ・ 要介護認定者の有病率は 糖尿病 が特に高い（33.4%/全道 27.8%/全国 17.4%）
特定健診結果	・ 特定健診受診率は全道平均より高いが、同規模保険者と比較すると低い（36.6%/全道 26.7%/同規模保険者 39.2%） ・ 年代別では特に 50 代男性の健診受診率が低い（55～59 歳男性 22.6%） ・ 健診有所見率は、 血圧 （全道 4 位） メタボ予備群該当 （全道 6 位） 腹囲 （全道 13 位） 血圧・脂質 （全道 5 位）で高い

死亡統計：北海道における主要死因の概要 8（2003-2012 年）—公益財団法人北海道健康づくり財団
上記以外：KDB システム出力帳票（25 年度累計）→資料編 P27-31

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インタビュー調査を元に分析した結果、つぎのような特徴がありました。

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 代で最も多くなる（総合 28.8%/60 代 35.7%） ・小中学生の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「歯みがき回数が少ない」児童が有意に多い（運動や間食・ジュースとの関連よりも基本的な生活習慣と肥満の関連が強い）
栄 養 ・ 食 生 活	<アンケート> ・肥満に繋がりが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 30 代に多い（総合 19.3%/30 代 30.2%） ・南檜山管内の塩分摂取量の平均は 14.6 g ときわめて多い（※） ・塩分摂取の状況は「汁物を 1 日 2 食以上週 4 日以上食べる」人は 60 代から急に増え（総合 52.8%/60 代 63.1%/70 代 66.7%）、「つけもの等の塩蔵品をほぼ毎日・しばしば食べる」人も 60 代から増える（総合 26.8%/60 代 35.0%/70 代 40.3%） ・「野菜が中心のおかずを毎食食べる人」の割合は、20-40 代は約半数（20 代 45.8%/30 代 51.0%/40 代 50.0%） ・「間食をほぼ毎日・しばしばする人」は 30 代、中学生以下の子どものいる世帯で多い（全体 50.2%/30 代 72.9%/子どものいる世帯 64.3%） ・「おやつ時間が決まっている」児童・生徒の方が、「肥満傾向あり」の割合が有意に少ない <インタビュー>  生野菜は子どもの頃から苦手だな、ドレッシングの味でなんとか食べるよ 20 代男性  子どもが嫌いなのは、あまり食卓に出さないかな～ 子育て世代  シメの漬け物がないと、ごはんを食べた気がしないね、丼とかタッパーで食卓に出すよ  円熟期世代  健康のために牛乳のほかに、ヨーグルトもヤクルトを摂ってるよ きなこやハチミツを混ぜたりもするよ  働き盛り世代 農林漁業者  農家でも前に比べると健康を気にしてジュース類は飲まなくなったね、でも、すぐ買いに行けないから、箱で買ったりするよ

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 27.0% 女性 21.0%/全道平均 男性 39.1% 女性 34.5%) ・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 70.0%)、実践している人は少ない(総合 1.4%) ・「徒歩 5 分程度の移動にも車を利用する人」が多い(総合 42.4%) ・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 2 極化する傾向がみられる <インタビュー> 1 日中動いてるよ、 暖かい時期は畑仕事、 冬は雪かきだね  運動公園の外周とか、 ウォーキングも してるよ 円熟期世代  どこに行くにも、 たいがい車を使う ね、歩きで外出する のは飲み会の時く らいかな 20 代  子どもがいて、 運動しようという 気持ちの余裕がないの 町の運動教室もどん なことをするのか、 よくわからないし 子育て世代
休養・こころの健康	<アンケート> ・「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 12.9%/男性 19.4%/50 代 17.8%) ・「ストレスを感じる頻度がほぼ毎日」という人は、性別では 30 代、業種別では公務員に多い(総合 8.8%/30 代 15.6%/公務員 19.5%) <インタビュー>  ストレスはみんなで 話して、文句言ったり すれば、解消されるよ 働き盛り世代 悪天候だったり、不漁だったりス トレスを感じることもあるけど、 自然相手だからしょうがないよ  イカ漁の時は 3 時間 くらいしか寝れな かったりするね 働き盛り世代 農林漁業者(妻)

歯の健康	<アンケート> ・「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 21.4%/男性 32.8%） ・「なんらかの歯ぐき症状がある人」は約半数、年代別だと40代から増え、50代が最も多い、また、現在喫煙している人の方が多い（総合 50.5%/50代 61.0%/喫煙有り 60.7%） <インタビュー>  歯科医 お口の健康のためには、どこかのタイミングで専門家に口の中を見てもらう機会をもつ事が大事ですね
アルコール	<アンケート> ・「アルコールをほぼ毎日飲む人」は年代別では40代に多く、業種別では金融・保険業で多い（総合 14.7%/40代 17.6%/金融・保険 45.5%） ・1日の飲酒量が3合以上の「多量飲酒者」の割合は全道平均と比べて低い（男性 4.2%/女性 0.6%/全道平均男性 8.4%/全道平均女性 0.9%）
たばこ	<アンケート> ・「現在喫煙している人」は、男性は全道平均と同程度だが、女性は全道平均に比べて高い（男性 31.9%/女性 14.5%/全道平均男性 31.6%/全道平均女性 11.9%） ・「タバコによる健康被害の認知度」は全体的に低く、特に歯周病や乳幼児突然死症候群で低い（歯周病 28.1%/乳幼児突然死症候群 19.3%） ・「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 40.0%/中学生 44.0%）
健康診断・健康状態	<アンケート> ・健康のために気をつけていることは「バランスの良い食事」が最も多く（総合 44.3%）、「健診（検診）を受ける」は低い（総合 12.4%） <インタビュー> がん検診の無料クーポン券が届いたので、「受けなきゃ」とお母さん同士で話してたのクーポン券はきっかけになるね  血液検査は、働いていた時はしてたけど、今はもういつからしてないかわからないくらいよ 子育て世代

（※）H23 健康づくり道民調査

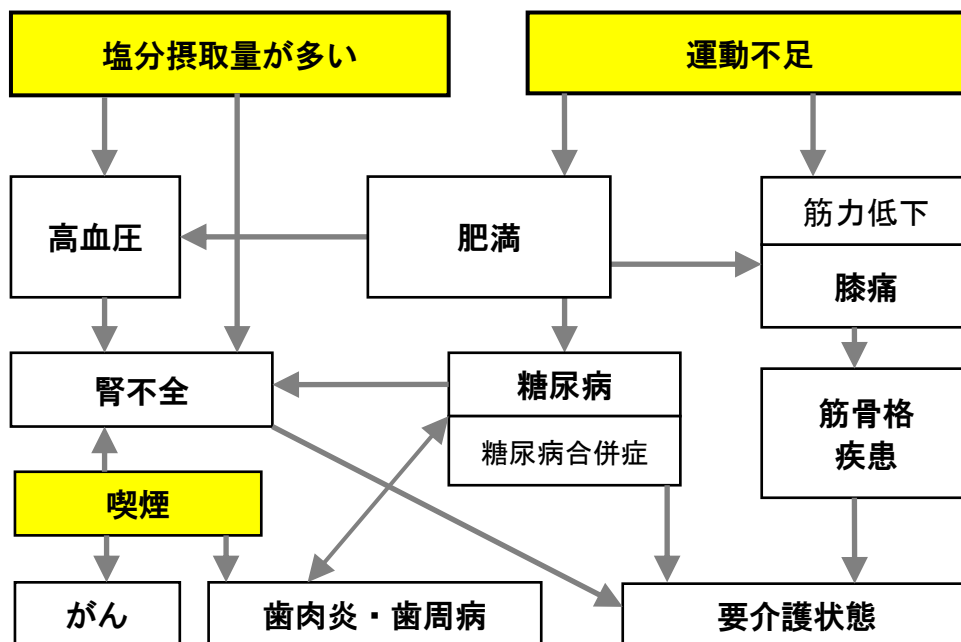
- ・江差町健康増進計画策定にかかる調査結果 25～75 歳未満対象（26 年度）→資料編 P32-51
- ・健康づくりアンケート集計結果 小学生・中学生対象（26 年度）→資料編 P52-60 参照

3. 江差町の健康課題

地域特性や生活習慣の現状を分析した結果、いくつかの共通するキーワードあったことから、これらキーワードを元に江差町の健康課題を整理したところ、それぞれのキーワードが互いに深く関連していることがわかりました（図1）。

そして、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」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）



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」「おいしさなど満足感があること」が重要です。そこで、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～」としました。

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、江差町健康課題の分析結果から「塩分摂取量が多い」「運動不足」という2つの生活習慣に対しては、町民の健康増進のために重点的に取り組み、改善する必要があることから「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した。

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

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

- ◆ 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



重点目標

- ◆ しっかり体重管理をしよう
- ◆ 生活の中でからだを動かす機会を増やそう
- ◆ もっと野菜を食べよう
- ◆ 歯・お口の健康に関心を持とう
- ◆ 「休むこと」を大切にしよう
- ◆ ストレスはみんなで対処しよう
- ◆ タバコについて正しい知識を持とう
- ◆ お酒は適量を知り、おいしく飲もう
- ◆ 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

塩分さしかえレシピ 普及推進運動

通称 えさしレシピ！

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

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		
		男性の腎不全による死亡が多い		
		塩分摂取量が多い 南檜山平均14.6g／全国平均10.4g／推奨量 男性8g 女性7g		
	インタビュー	「食事のシメに漬けものを食べないと、ごはんを食べた気がしないね」		
		「みそ汁は薄味にしているつもりだけど、前に塩分濃度を測ってもらったら、濃いって言われたよ」		
意見交換会	「減塩でも、食べる楽しみを奪わないことが必要だね」「酢やだしを使って工夫しているよ」			
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			
	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			
	お酢やだし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			
支援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」			
	江差町食生活改善推進協議会と協働で「えさしレシピ」の開発を行います			
	町民のみなさんのアイデアや料理の腕を活かした「えさしレシピ」の募集を行います			
	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			
	広報等で「えさしレシピ」を紹介します			
	産業まつりやウォーキングイベント等、町のイベントに合わせて「えさしレシピ」の試食会を行います			
	7カ月児相談の離乳食体験で、だしを活用した離乳食の試食・作り方の紹介を行います			
	健診の結果説明会で、「血圧が高めの方」や「腎機能の低下がみられる方」に対し「えさしレシピ」を紹介します			
	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レシピを開発します			
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			
	野菜だし、キノコだしの活用により、野菜摂取量を増やす事ができます			
	野菜摂取量を増やす事で、ビタミンやミネラルなど重要な栄養素を摂ることができるほか、満腹感を与え食べすぎを抑える効果、血糖値や中性脂肪値の急激な上昇を抑える効果、便秘を解消する効果が得られます			
	野菜摂取量を増やす事で、江差町に多い「大腸がん」の発症を予防します			
	スキムミルクの活用により、脂質を抑えながら、カルシウムを摂ることができます			
	乳製品でカルシウムを摂ることで、骨粗しょう症による骨折等を予防し、いつまでも元気な足腰を保ちます			
目標値			2014年	2024年
	指標	①「えさしレシピ」の認知度	－	40.0%
		②減塩を意識している人の割合	－	65.0%
	評価	①②アンケート調査		

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からだを動かし、健康づくりの輪を広げよう！

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の人、高血圧の医療費が高い。		
		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		
	インタビュー	子育て期「こどもがいると運動しようと思う余裕がないなあ」		
	意見交換会	「“いつでもできる”は、いつまでもやらない」「テレビ体操とか決まった時間だとやりやすいね」		
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			
支 援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」			
	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イベントの準備体操として実施します			
	介護予防教室など各種教室やサロンで「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上などで公開し、普及に努めます			
	希望する団体等にDVDの貸し出しを行います			
	症状に合わせて「えさしバトン体操」の動作をストレッチとして取り入れることができるよう、動きを解説したパンフレット等の媒体作成を行います			
ね ら い	音楽に合わせて体操することで、楽しくからだを動かす事ができます			
	「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、運動効果を高める事ができます			
	各種団体等に象徴されるようなバトン（例えば、ノルディックウォーキングのボール、追分の櫓、尺八など）を持って体操してもらうことで、町や各種団体のPRも兼ね、バトン体操の輪が町全体に広がることを目指します			
目 標 値			2014年	2024年
	指 標	①「えさしバトン体操」の認知度	－	40.0%
		②「運動習慣のある人」の割合	23.8%	35.0%
		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

目標

- ◆ しっかり体重管理をしよう
- ◆ 生活の中でからだを動かす機会を増やそう
- ◆ もっと野菜を食べよう
- ◆ 歯・お口の健康に関心を持とう
- ◆ 「休むこと」を大切にしよう
- ◆ ストレスはみんなで対処しよう
- ◆ タバコについて正しい知識を持とう
- ◆ お酒は適量を知り、おいしく飲もう
- ◆ 健診で自分の健康状態を知ろう

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（腹囲有所見率：全道13位）		
		高血圧の人が多く、治療している人の割合も高血圧が占める医療費の割合も多い		
		全道平均と比べて、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	おやつ時間が決まっている児童・生徒は少ない 時間が決まっている児童・生徒の方が、肥満傾向のある割合が少ない		
		肥満傾向のある人は、40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、30代で最も多い		
間食をする人は女性の方が多く、中学生以下のこどもがいる世帯で多い				
インタビュー	高齢者で特に健康に関心がある人は、牛乳・きなこ・ゴマ・ヨーグルト・果物などを健康維持のため基準量以上に摂取している人が多い			
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	夜遅い食事のときは、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			
支 援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」			
	幼児の健診や相談場面で、肥満の予防・解消のための栄養相談を実施します			
	小中学生を対象に、成長期に必要なエネルギー、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			
	働き盛り世代を対象にした夜間運動教室を実施し、運動以外にも間食のカロリー等について周知し、肥満解消のきっかけづくりを行います			
	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			
	介護予防教室などを活用し、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・解消する事で肥満が要因となる高血圧を予防・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・解消する事で糖尿病の発症を抑え、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			2014年	2024年
	指 標	①おやつ時間が決まっている児童・生徒の割合	小学生30.7% 中学生13.8%	小学生45.0% 中学生17.0%
		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	19.3%	15.0%
		③「ほぼ毎日」間食をする人の割合	22.4%	15.0%
		④腹囲の有所見率	37.8%	33.0%
	評 価	①～③アンケート調査		
④特定健診結果				

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（腹囲有所見率：全道13位）		
		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42.4%と高い		
		日常生活での活動量が「高い」と答えている人の割合は、円熟期が最も高い		
	インタビュー	子育て期「こどもがいると運動しようと思う余裕がないなあ」		
円熟期「運動公園の外周とか、ウォーキングしているよ」				
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	コンビニへのお買いものなど、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・仕事中の移動など、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		
支援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」			
	乳幼児健診時に、親子遊び紹介のパンフレットを配布します			
	キティ・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の開放を行います			
	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、運動事業を実施します			
	広域での施設利用や事業運営など、限られた資源を活用した効率的な事業展開の方法を検討します			
	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			
	介護予防事業やサロンで、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作ります			
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		2014年	2024年
		①運動習慣のある人の割合	23.8%	35.0%
		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	42.4%	30.0%
	評価	①②アンケート調査		

もっと野菜を食べよう

現状	健康課題	女性の「大腸がん」による死亡が多い		
		女性のLDLコレステロール有所見率は60%と過半数を占める		
	アンケート	「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		
	インタビュー	子育て世代「こどもに喜んでほしいから、嫌いなものはあまり食卓に出さないかな」		
		20代「子どもの頃から生野菜は苦手、ドレッシングの味でなんとか食べるくらいだよ」		
意見交換会	20代「朝食は食べない」「昼は缶コーヒーのみ」			
取り組み	町民のみなさんへ提案「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見せましょう		
		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	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		
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			
支援	行政・関係団体で行うこと「このようにサポートします！」			
	7ヶ月児相談の離乳食体験で、だして煮た野菜など、おいしく野菜が摂れる離乳食の試食を行います			
	食生活改善推進協議会と協働で、野菜がたっぷりとれるレシピ・手軽に野菜を1皿追加できるレシピの開発に努めます			
	野菜売り場にレシピを設置するなど、商店と連携した取り組みを検討します			
	健診結果説明会等を利用し、高血糖や高中性脂肪の方には「野菜から先に食べる」など、食事の摂り方の工夫についてお話します			
	介護予防事業等を活用し、円熟期の栄養バランスの注意点や食事の摂り方の工夫についてお話します			
ねらい	野菜摂取量を増やす事で満腹感を感じつつ、カロリーが抑えられ、肥満の予防に繋がります			
	食物繊維を多くとることにより、便秘を改善し、大腸がんの発症リスクを軽減します			
	食物繊維を多くとることにより、脂質の吸収を抑えるほか、血糖値の上昇を穏やかにします			
目標値			2014年	2024年
	指標	①野菜が中心のおかずを毎食食べている人の割合	62.2%	75.0%
		②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54.9% 中学生56.9%	小学生65.0% 中学生70.0%
	評価	①②アンケート調査		

歯・お口の健康に関心を持とう

現状	健康課題	1件あたりの歯科治療にかかる医療費が全道と比べて高い		
	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		
		デンタルフロスを利用する人は約3割、定期的に歯科健診を受診する人は約2割とどちらも少ない		
		なんらかの歯ぐき症状がある人は、40代から急激に増えて半数以上になる		
	インタビュー	歯科医「お口の健康のためには、どこかのタイミングで専門家に口の中を診てもらふ機会を持つことが大事ですね」		
意見交換会	理想の80歳の姿「いつまでも自分の食べたいものが食べられると良いな」「いつまでも、おいしくお酒が飲みたいね」			
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	半年に1回は歯科健診を受けましょう		
	円熟期	半年に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 「このようにサポートします！」			
	妊娠届の手続き時に「健口パスポート」を配布します			
	保育園・幼稚園・小学校でのフッ素洗口を推進します			
	保育園・幼稚園での歯磨き教室の実施など、子どもの頃からお口の健康に関心を持ち、正しい歯磨き習慣を持つことができるよう支援します			
	歯科医師と連携し、歯周病等お口の健康について町民が知識を得られる機会をつくります			
	歯ブラシの選び方・磨き方など、自分の歯の状態に合わせたセルフケアができるよう、歯科医師や歯科衛生士との相談の機会、口腔内のチェックの機会として歯科健診の実施に向けて検討します			
	介護予防事業と連携し、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ます			
	虫歯や歯周病の予防を通じて、いつまでも歯やお口の状態を気にせずに、食事が楽しめることを目指します			
目標値	指標		2014年	2024年
		①1日2回以上の歯みがき習慣がある人の割合	75.8%	85.0%
		②毎食後に歯みがき習慣のある児童・生徒の割合	54.0%	70.0%
		③デンタルフロスを利用している人の割合	29.8%	40.0%
		④定期的に歯科健診を受診している人の割合	22.3%	35.0%
	評価	①～④アンケート調査		

「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約7割		
		業種別では農林漁業従事者で「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50代でやや多い		
	インタビュー	養護教諭「朝欠食の理由として、休日に遅くまで寝ていたため、という子が多い」		
農業従事者「農繁期には4時半とか3時半とかに起きるよ、お昼に15分くらい寝ると午後頑張れるね」				
漁業従事者「イカ漁の時は睡眠時間が3時間くらいしかないね、昼間に仮眠をとるよ」				
取り組み	町民のみなさんへ提案 「やってみよう！」			
	乳幼児期	早寝・早起きを心がけましょう		
	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		
		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		
	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類を利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		
支援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」			
	乳幼児健診で生活リズムを整える事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			
	アルコールを睡眠薬代わりにすると、「耐性ができて量が増えやすいこと」「入眠作用はあるが睡眠の質を低下させ熟眠感が得られないこと」などの悪影響について周知・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講演会等で周知します			
ねらい	睡眠について正しい知識を知ることで、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			2014年	2024年
	指標	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90.0% 中学生90.0%
		②睡眠で十分に休養がとれている人の割合	67.4%	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	12.9%	8.0%
	評価	①～③アンケート調査		

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20代に多い		
		業種別では、公務員がストレスを感じる度合い・頻度ともに高い		
	インタビュー	20代「ストレスはあまり感じていないと思うけどなー、ストレス解消方法はぱっと思いつかないな」		
		働き盛り期「ストレスはみんなで話して文句を言ったりすれば解消されるよ」		
意見交換会	円熟期「（理想の80歳になるために）仲間と話をして笑う時間を作っているよ」「次の日の用事を必ず作るようにしているよ」			
取 り 組 み	町民のみなさんへ提案 「やってみよう！」			
	乳幼児期	親子でのふれあいの手段として、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見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	悩み・ストレスを抱え込まず、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 「このようにサポートします！」			
	新生児訪問や各種相談支援、子育て支援センターでの育児相談など、子育て世代が孤立せず育児不安等に対応できるよう支援します			
	7か月児相談の際に「ブックスタート」を行います			
	キティ広場など、子育て支援サークルの活動支援を行います			
	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の周知を行います			
	介護予防事業やサロン活動の支援等、円熟期世代の方達が集える場を作ります			
	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、ストレスに関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、うつ病等メンタルヘルスに対する知識を学ぶことで、地域や職場で支え合い、自殺をくい止める体制をつくることを目指します				
目 標 値			2014年	2024年
	指標	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	72.8%	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	67.4%	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	41.0%	50.0%
	評価	①～③ アンケート調査		

タバコについて正しい知識を持とう

現状	健康課題	全国と比べ、男性の肺がん死亡が多い			
	アンケート	喫煙率は、男性は全道平均と同程度だが、女性の喫煙率は全道に比べて高い			
		喫煙者の65%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			
意見交換会	歯科医「歯周病の予防には禁煙が重要です」「お口の状態を見れば、タバコを吸う人かどうかすぐわかりますね」「親がタバコを吸う家庭は、子どもの歯ぐきも茶色かったりします」				
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】 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			
	働き盛り期	【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			
	円熟期				
支援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」				
	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				
	妊娠届の手続き時に、喫煙している方や家族に対し、妊娠中の喫煙は低出生体重児のリスクを高めることといったタバコの害や禁煙方法について周知します				
	健康診断など様々な機会を利用し、喫煙者に対して禁煙のメリットや禁煙外来等の禁煙をサポートするものに対して情報提供を行います				
	企業や官公庁と連携し、タバコの害や禁煙のメリットについて学習する出前講座の実施に向けて検討・協議を進めます				
	ドラッグストア等の禁煙サポート用品のコーナーに、タバコの害や禁煙のメリットについてのパンフレットを設置するなど、民間企業と連携したPR方法について協議・検討を進めます				
	受動喫煙防止のため、公的機関の施設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、で、「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、低体重での出生を予防し、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		2014年	2024年	
		①現在タバコを吸っている人の割合	22.8%	15.0%	
		②20歳になる前に喫煙した経験のある人の割合	65.2%	50.0%	
		③タバコの害についての認知度	がん	86.0%	100.0%
			心筋梗塞・狭心症	65.8%	75.0%
			脳卒中	50.0%	60.0%
			ぜんそく	56.9%	70.0%
			慢性閉塞性肺疾患	46.2%	55.0%
			歯周病	28.1%	40.0%
	低体重の赤ちゃんの出生		36.6%	50.0%	
乳幼児突然死症候群	19.3%	35.0%			
評価	①～③アンケート調査				

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方が全道と比べて多い		
		特定健診結果で男性のγGTP有所見率は33.3% 年代別では特に55～59歳で56.3%と過半数になる		
	アンケート	アルコールをほぼ毎日飲む人は、年代別では40代から増える		
		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50代でやや多い		
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	お酒の適量を知りましょう		
	働 き 盛 り 期	週に2日は休肝日を作りましょう		
	円 熟 期	週に2日は休肝日を作りましょう		
支 援	行政・関係団体で行うこと 「このようにサポートします！」			
	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			
	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向けて検討・協議を進めます			
	健診結果説明会などを活用し、多量飲酒者に対して純アルコール量や糖分量、肝臓で分解にかかる時間などを具体的に伝えるなど、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			
	アルコールを睡眠薬代わりにすると「耐性ができて量が増えやすいこと」「入眠作用はあるが睡眠の質を低下させ熟眠感が得られないこと」などの悪影響について周知・啓発します			
	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			2014年	2024年
	指 標	①アルコールの摂取頻度が「ほぼ毎日」という人の割合	14.7%	10.0%
		②1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73.1% 女性68.7%	男性77.0% 女性75.0%
	評 価	①②アンケート調査		

健診で自分の健康状態を知ろう

現状	健康課題	男性の肺がん、女性の大腸がんによる死亡が全国と比べて多い				
		男性の腎不全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				
	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12.4%と低い				
		特定健診を年に1回受診している人は、仕事をしている人の方が多い				
インタビュー	子育て期「がん検診の無料クーポン券は受けるきっかけになるね」					
	子育て期「血液検査は働いていた時は毎年していたけど、今は機会がないね、いつからしていないかわからないよ」					
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回の特定健診で、自分の健康状態を知りましょう				
		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）				
	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・一般健診で、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 「このようにサポートします！」					
	がん検診受診のきっかけづくりとして、対象年齢となった初年度等に、がん検診の無料クーポン券を配布します					
	健診事後の結果説明会で異常の有無を伝えるだけでなく、体のメカニズムと合わせ自分の健康状態や健康維持のための気をつけるポイントについて理解することができるよう支援します					
	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向けて検討・協議を進めます					
	産業まつり等イベントでの健康コーナーの実施や医療講演会の実施により、健診のPRを行います					
	江差町健康推進員協議会の協力を得て、特定健診の受診勧奨を行います					
	特定健診受診率の低い地区を重点勧奨地区と定め、訪問勧奨を行います					
	国保以外の方の特定保健指導についても受託し、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					
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、がんの死亡率を減少を目指します					
	がんを早期に発見する事により、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、心筋梗塞や脳梗塞等生活習慣病の発症を予防します					
目標値			2014年	2024年		
	指標	①特定健診を年に1回受けている人の割合		67.0%	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	40.1%	50.0%
				肺がん検診	46.1%	50.0%
				大腸がん検診	39.0%	50.0%
				乳がん検診	38.6%	50.0%
				子宮がん検診	42.9%	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」と答えた人の割合		12.4%	30.0%		
評価	①～③アンケート調査					

計画推進のために

本計画をより実行性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、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」および「江差町食生活改善推進協議会」と担当課で定期的な話し合いや学習会を行い、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。

また、重点的な取り組みである「塩分さしかえレシピ（えさしレシピ）普及推進運動」および「えさしバトン体操普及推進運動」については、5年間の取り組みの方向性を定め、2020年度に中間評価を行い、評価・検証を行います（表6）。

（表6）

	2016 年度	2017 年度	2018 年度	2019 年度	2020 年度	
えさしレシピ 普及推進運動	食改と協働 えさしレシピの開発		えさしレシピの教室		中間評価	
			えさしレシピの募集			
	えさしレシピの周知					
	＜重点的に周知する内容＞					
	概要	だし	酢	乳製品		
えさしバトン体操 普及推進運動	バトン体操 の開発	バトン体操の周知				中間評価
		＜周知方法＞				
		既存事業・イベントでの実施				
	DVD・動画 作成	町内団体や企業への周知・連携				
		DVD の貸出				
	パンフレット 作成	パンフレット配布				

資料編

1. 国保データベース（KDB）システム出力帳票－25 年度累計
2. 江差町健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果（25～75 才対象）
3. 健康づくりアンケート集計結果（小学生・中学生対象）
4. 意見交換会・中間報告会グループワーク結果

◆意見交換会

第 1 回グループワーク

「どんな 80 才になりたいですか？」

第 2 回グループワーク

「塩分を減らそう！どんな取り組みができるだろう？」

「野菜摂取を増やそう！どんな取り組みができるだろう？」

第 3 回グループワーク

「からだを動かす機会を増やそう！どんな取り組みができるだろう？」

「80 歳で 20 本の歯を目指そう！どんな取り組みができるだろう？」

◆中間報告会

「塩分さしかえレシピ普及推進運動について」

「えさしバトン体操普及推進運動について」

国保データベース(KDB)システム出力帳票 25年度累計