

江差町健康増進計画策定にかかる

{ 意見交換会
中間報告会

グループワーク結果

テーマ「どんな80歳になりたいですか？」

意見交換会（1回目）

理想の姿

何事にもチャレンジしたい

やさしい良いおばあちゃん

好きなものを食べたい
好きなものを飲みたい
好きなものを食べれる
なんでも食べられる
楽しく酒を飲んでいたい
自分が食べたいものをいつまでも食べられるように

家事を頑張っていたい
自分で買い物し食事できる
手先の仕事をずっとしたい
80才で野菜作りしたい
毎日外で花を育てて楽しみたい
読書していたい

他の人に必要とされる80歳
自分の役割がある
息子の手助けになるように
家で留守番ができる80歳
負担がかからないようになんでも一人でできる
人に頼らずがんばりたい
あと10年は仕事続けたい
人に迷惑をかけない

意識して運動・食事

歯が24〜25本維持
歯を守る・20本以上

仲間と一緒に遊んだり行動したい
旅行計画をしたり考えたい
おしゃべりをするお友達がいて良い
オリンピックを見に行きたい(東京)
いろいろ旅行したい

旅行
近所の人方のお話し相手になりたい
きれいな格好で食事＆旅行

姿勢が良い80歳
腰が曲がらない×2
足腰が丈夫だと良い
足腰ピンピン

ボケてないこと
散歩し続けられるように

今は主人の看護を毎日一生懸命にし、店のこともあるので老人になっていられない

理想の80歳になるためには？

バランスのとれた食事
野菜・魚を食べる
健康診断を受ける
健診に行く

ストレスをためない
楽しく過ごす
リフレッシュ
ストレスをためない
ねむい時はすぐ寝る
睡眠

適度なスポーツを続ける
運動
ラジオ体操をする
ノルディックウォーキングをする
目標を持って歩く
体力をつける
ウォーキングする
正しい運動
楽しい運動(キツイのはダメ)
だれかと運動
だれかと一緒に運動

歯の検診を受ける
一日5回ハミガキ
定期的に歯医者に行く

自分の時間を作る
親に頼る
自分1人で行動する
自分で行動し、なるべく人に頼らない

近所の友達をつくる
社交性を身につける
多くの友達を作りたい
催し物に積極的に参加する
人の輪に入る
なるべく人と一緒にいる

オシャレをする
身支度に気を付ける

趣味をもつ
生きがいをもつ
趣味を大切に
花・手芸はいいよ
畑仕事をしている

目は良くしたい
遠くをよく見る

雪かき・買い物など自分で頑張りたい

生活習慣に気を付ける
健康に関心をもつ

理想の80歳になるために、今できそうなことは？

減塩料理(ダシがメイン)

食事に気を付ける 3食きちんと食べる
バランス良く30品目を数える
腹八分目食べすぎないように
朝食は必ず食べる
おかずを大皿で出さない
食べる時間 バランスの良い食事

しょうゆをかけないでつけて食べる
ラーメンのつゆを残す
半さじ少なく塩を入れる
インスタントラーメンもつゆだけ残すと…
つけめんで食べる
梅ミソいいよ(塩分入れないで)
トマトおススメ 魚と野菜を食べる
野菜を意識的に食べる(青汁でもいい)
家庭菜園で採れた野菜を食べる
野菜をたくさん食べる

飲み物は砂糖なしを選ぶ
おやつを食べすぎ・食べる時間(午後2:00くらいが良い)
男の料理教室に通う

健康体操を続ける
30分くらいだったら歩く
遠回りする
歩く時間帯を決める
ラジオ体操をやる
自転車に乗る・歩いて出勤する
坂を歩くのは良い(自転車だとつらい)
運動できるけど歩く(なるべく車を使わない)
ノルディックはおススメ いにしえ街道を散歩
歩いている ラジオ体操
買い物のために歩く(買いだめしない)

適度なストレッチ
意識して手を伸ばす(寝る前とか)

カップ麺をやめる
コンビニ弁当を控える

調理方法を知りたい

煙を始める

老人クラブに入る！
例会も休まず出席する
町内会の活動に参加する
外出するようにする
人が集まれる場を作る
↑人の輪に入るのが苦手な人への声かけ
晴れの日には毎日外に出て歩く

笑う！！

自分が好き・得意なことを見つける
友達・夫婦の買い物のお手伝いをする

無理をせず継続する

食改に入って外出する
いろいろなものを見る
家にこもらない

デパートでおしゃれをリサーチする
若い人に付いていく
オシャレもする
スナックに行ってカラオケ・ダンス
自分で服を選ぶ
しまむらに行く

歯を大事に

夫婦で旅行する
頭の上に本をあげて歩く

反射神経をきたえる
指先を動かす(スマホの使い方)

<自分ができそうなこと>

バランスの良い食事・ウォーキング

食事は腹八分目を意識する
かつ丼じゃなくて、親子丼にする
明日から朝食をとること
食事について朝は必ず食べるように
夕食後の間食を週末だけにする
煮干でダシをとって減塩
まずは3食きちんと食べる
カップめんを控えて野菜をたくさん食べる
腹八分目

体操を続ける
運動を続ける(テレビ体操)
健康体操の継続(週1回)
運動します！
徒歩や自転車での移動(今日も徒歩です！)
毎日意識して歩く！！
週1回の運動を継続する
健康体操
なるべく車を使わずに歩く(飲みに行く時とか)

パークゴルフ
筋トレ
体操を続けたい
運動する(歩く)
週1回は歩いて出勤
晴れの日は毎日自転車で通勤
週に2回散歩をする

毎日できる運動を見つけて食事にも気を付けながら過ごす
いっぱい寝る、リフレッシュする
生活にメリハリをつける
ストレスはためない
声かけをする
毎日体重を測ること
次の日に必ず用事を作る
仲間と話を笑う時を作る 歩いている自分の姿を意識する
色々な事に興味を持つ(本を読んだり、ネットしたり)
毎日外に出てくよく考えない
明日の心配は今日しない！若い異性にモテる
バランスの良い食事を適度なスポーツ多くの友と笑いのある生活

テーマ「塩分を減らそう！」

どんな取り組みができるだろう？

① 個人ができそうなこと

子どものことを考えてごはんを作る
子どもの頃から薄味に慣れる

漬け物塩分を控えてちゃんと計ってやる
(本を見ながらちょっと少なめに)
漬け物を作る時は何%と計って作っている
塩とか気持ちは控えめに
にがりが入っている塩を使う

しょうゆをかけないでつけて食べる
減塩しょうゆ
醤油をダシで薄める(バレないように)
しょうゆよりポン酢
しょうゆの代わりにダシ入りリタレを使う
刺身(寿司)はしょうゆをちよっとだけ
寿司のネタの方に醤油をつける

薄味が当たり前、ダシも自分で作る
なんと言ってもダシが大切
煮干しを下処理すると、いっぱい使えていっぱいだし出る
野菜をダシで煮ると美味
昆布を1日水に漬け、翌日火にかけて使う
ダシをちゃんとします、しょうゆとかは使わないでもいい
急いで作るのはダメ
ダシを多く、味噌を少なくしたみそ汁
ダシをとる・使う習慣をつける

塩が多い時は酢を使う、味がまるやかになる
酢は塩分を中和してくれる、味も良くなる(みそ汁はダメ)
キンイ酢でなくて良い
酢を使う

どうしても薄くて足りないもの(ささぎ三平汁)が食卓に出るとき
は他はよっぽくなくないものとする
塩分いっぱいいのもの食べたから次の日控える
1日ではなく長いスパンで考える(こい味→次の日はうす味)

ラーメンの汁を残す
冷たい麺類はちよっとだけタレつける
ラーメン(麺類)の汁は残す
麺類はうす味に
薬味を増やす

野菜は必ず食べる
食後に牛乳をのむ(塩分排泄効果があると聞いた)

おかしの塩分1回量決める
外食はしない
おかしの量をセーブする
食べる量を減らす(漬け物は2枚まで)

人によって味覚は違うから、まあ頑張れ

1日1,500~1,800kcalを目安に
体力をつけるため食事量はしっかり(朝食はしっかり)
朝、菓子パンはダメ!野菜ジュースでも飲む
ジュース、缶コービーは砂糖いっぱいダメ 水一番

サポート

② 関係団体・商店・事業所等ができそうなこと

ヘルシーランチのお店の指定

塩分の計量スプーンがあったら良い

ちよっとういしいダシを売ってほしい
青森のようなダシの開発
だし汁を売ってほしい(低価格)
だし汁を使ってお弁当を売ってほしい

「減塩」って表示してもらおう
JASマークに似たようなものを作ればいいのか?
食品の表示があると良い(どれくらい多いのか)
1日の摂取基準が分かるようにしてほしい

魚屋さんに働きかけを

個人商店はお客さんの好みで塩をする。魚屋さんの意
識ひとつで個人に働きかけられるのでは?

元々うす味にする
惣菜等、すでに濃い味付けの
ものは薄くていいので...

サポート

③ 役場・行政ができそうなこと

塩分がすぐわかるようなスプーン計画

視覚でPRする何かを開発
減塩PRロゴなど

料理教室の開催
若い男性向けなど、対象を
絞り込んだ方が参加しやすい
のでは?

うす味体験会を作る
産業まつりなどで、食改
と一緒になんか試してみ
たい(低価格)で、味
をわけてもらおう(低価格)
設置など

比較したレシピ

具体的にどうしたら減塩できるかを伝える
(どういう食事をとると14.6gになるのか?そこから何を減らすと理想の塩分量になるのか?)

意見交換会 (2回目)

テーマ「野菜摂取を増やそう！」

どんな取り組みができるだろう？

① 個人ができそうなこと

みそ汁に野菜
なべ料理の活用
何かのついでに野菜を摂る(例: 肉を食べるついでになど)
温野菜の摂取
生より、蒸したり炒めたりして摂取する
野菜ジュース(自家製)
野菜付きの物を選ぶ
細かくして料理に入れる
おひたしなど作り置きできる野菜は少し余分に作っておく
(朝食やお弁当に入れる)
生野菜・茹で野菜、常に冷蔵庫にあり
サラダは必ず食しています
毎日20種は食べている
親に食卓に出してもらうように頼む
満腹感を満たすため、キャベツを使った料理を毎食作る
できるだけ旬の野菜を食べる
玉ねぎ・人参など保存ができ、安価な野菜を常備しておく
野菜の保存(一年中食べれる)
野菜を乾燥する
自分で野菜を作り食べる
畑をやっています
(いも、トマト、きゅうり、大根、しいたけ、ネギ、エンドウ)
畑を少々やっていますので、おいしい野菜です
時期の山菜もの採りに行く

サポート

② 関係団体・商店・事業所等ができそうなこと

冷凍野菜の増量
市販のものはちやちやなど種類が限定されているので増やしてほしい
調理にあった野菜セットの製造
「〇〇サラダ」の企画・製造
新鮮な生野菜を使ったふりかけ
それぞれの野菜の場所にレンジ等を置く
目新しい野菜は特にレンジを知りたい！
野菜狩り(果物狩り的な)
自分では野菜を育てられない人向けに
おいしい野菜・魚など安く売る努力を
お金を少しでも食べたいと思うもののメニュー作り、食事の提供

サポート

③ 役場・行政ができそうなこと

野菜の上手な食べ方講座(例: 大根やにんじんなど皮の使い方)
野菜づくりの体験
食育教育(子どもの食育+親への食育)
野菜のおいしいものを知っていれば大人になっても食べるのでは？
親のキラライな野菜をなくす！
野菜のハネものを売るシステムづくり
住民から「やりたい」と声が上がって、行政に打診するようやり方でのシステムづくりが必要。
生ゴミ減らそう運動の展開

サポート

意見交換会(2回目)

テーマ「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？

① 個人ができそうなこと

20分歩く
外出はすべて徒歩
歩く→やせるとはめられる→もっと増える

フルディックウォーキング
ウォーキング30分
フルディックウォーキングを毎日行う

出勤を自転車に

決まった時間だからやりやすい

ラジオ体操をやる
健康体操(週1回)
週1回の健康体操(ビデオでやってみる)
毎朝ラジオ体操
朝、毎日テレビ体操(20年)
老人クラブなどの集まりで簡単な体操をみんなで取り組む
健康体操に参加する
ラジオ(テレビ)体操をする
正しい形で体操する

パークゴルフ場に行ければ良い
温泉に通っている

立った時、歩く時に意識して足の親指に力を入れる
できるだけ姿勢を良くする

家事も運動！
クイックルワイパーをやめて雑巾にする
コロナをやめて掃除機をかける

やった目に○をつける

テレビを見る時しながら運動を
座っている時は太ももあげる
布団に入ってから体を動かす
入浴中のストレッチ
寝る前のストレッチ

腰筋(お腹)に手を当てて力を入れる)
笑う！(腹筋をつかう)

筋肉を刺激する(力を入れるだけでもOK)

座禅(姿勢正しく)

なるべく車を使わない
コンビニに買い物へ行く時は5～10分歩く
冬は歩くようにしている
駐車場ではなるべく遠くに車を停める

畑仕事・草取り

草刈をする

畑仕事をする

畑をやる(農作業をする)

孫と一緒に遊ぶ
子どもと遊んで動かす

② 関係団体・商店・事業所等ができそうなこと

職場ごとに健康目標を作る
町内会・老人クラブごとに目標を決める

ラジオ体操を職場で行う
ラジオ体操を職場で普及する
仕事の休み時間に体操を取り入れる

若い人が集まる場所を作る

ポイント制にして健康グッズプレゼント
メタバメジャーをプレゼント

ストレッチの仕方を施設に貼る
ストレッチの仕方を教える

声をかけ合ってみんなで体操

ウインドジョギングができるくらい大きなスニーカーがあると良い
スニーカーには表示を置かない(目的のものを探し回って運動になるように)
女性向けの「カブス」のようなものがあると良い

継続するためにご褒美として焼肉をする

サポート

③ 役場・行政ができそうなこと

貸し畑を作る

施設がない！

体育館を作る

町内に温泉プールが欲しい
水中ウォーキングのためにバスを出す

水泳教室があれば良い

プールが欲しい(町中に)

通年プールに行けるような施設が欲しい

歩くプールの整備
(水堀はウォーキング用ではないため)

歩道の整備

広報誌事で紹介、運動メニューの例を一緒にのせると良い

昔、バレーボールとネットを各町内会に支給していた(農村部)

他町と連携し、広域での施設利用・事業運営ができないか？

町外のスポーツ行事に団体に参加する

他町でやっている教室の紹介
(昔は乙部のプールで江差町の水泳教室をやっていた)

食べ物を採る事業をする(山菜採り・異物採りなど)

登山(ハイキング)を計画する

みんなが集まり、活動できる場を企画する

運動メニューの表示
インスタグラムも必要！

トレーニングルームの周知

意見交換会(3回目)

テーマ「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？

① 個人ができそうなこと

しっかり歯みがき
1日1回鏡を見て磨き残さないように磨く
テレビを見ながらいっぱい歯を磨く
1本ずつ順番に歯を磨く
歯みがきは1日3回
歯みがき、まめに3回以上
食後に必ず歯磨きをする
毎日、朝昼夜3回しっかりと歯磨きする
毎日の正しい歯の磨き方意識している
歯間ブラシを活用する
うがいで口内洗浄できる
はぐきをマッサージ
バックの中に歯ブラシを入れて持ち歩く
歯間ブラシを持ち歩き、毎食活用
電動歯ブラシ（充電忘れずに）
歯ブラシを頻繁に変える
毛の短い歯ブラシが良い
糸ようじを使う
糸ようじは歯医者さんのおススメを買う
いきなり歯磨き粉はダメ、歯磨き粉は2回目以降

虫歯ができないようにする
虫歯を口に入れない
キスをしない（虫歯がある人と）
甘い物の食べ方・運び方
母親のスプーンの使い回しをしない
虫歯をつつさない
子どもが小さい時から健診に連れて行く→習慣化
定期健診に行く（1年）→磨き方再確認
定期健診（自分は3カ月ごと）
年4回の定期健診を実施
かかりつけ医を持つ

タバコはダメ
子どものうちはスルメなど固いものを食べる
歯・アゴ周りの強くなる運動を行う
歯・歯ぐきの成長に効果のあるものを食べる
噛む回数を増やして、口・アゴを強化
食事時はよくかむ（30回以上）
唾液を多くする噛み方

② 関係団体・商店・事業所等ができそうなこと

歯ブラシの種類を整理してほしい
歯ブラシの種類がいっぱいあって、どれを選ぶと良いかわからない
アドバイスが欲しい
染出し液をお店に置いてもらう
歯の磨き残し分かる液体を売ってほしい
予約なしでも歯医者に行けると良い
定期的に健診、歯垢を取りに行くようにさせる
歯科医院で歯を残すような治療方法を行う
歯痛が治る薬の開発
虫歯にならない薬の開発

サポート

③ 役場・行政ができそうなこと

歯周病のセルフチェックできる方法が分かると良い
歯周病についてもっと話を聞く機会が欲しい
歯についての教育をしてほしい
歯の話を聞く機会があればよい
虫歯に関する正しい知識を知らせる
歯の病気が体の病気にも繋がる事を広報し、ハミガキや健診の大切さを周知
歯からの健康づくりを江差町全体で取り組む
保育所・各小中学校で給食後に必ずハミガキを行う
子どものころからの習慣づけ
公共施設での全面禁煙

サポート

意見交換会（3回目）

「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
- ・ 野菜やきのこ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ものに関心を持ちましょう
- ・ 汁物や和え物、練り物やひき肉料理のつなぎとして、牛乳料理以外にも
スキムミルクを活用しましょう



サポート

行政・関係団体で行うこと「このようにサポートします！」

- ・ 「えさしレシピ」の開発
 - 小学生・男性、みんなが作れるメニューが良い
 - スキムミルクは普段使わないのでわかりづらい？ 食改さんですでにレシピがある(スキムミルク)
 - 新しく買ってそろえるのは大変なので、今あるもので代用 お味噌汁でも肉料理でもひとさじスキムミルクを入れる
 - スキムミルクに変わるものはないか？ 脂肪分がカットされている牛乳・脂肪分ゼロのヨーグルト
 - スキムミルクを目立つ場所に置いてもらう(店からなくなるくらいになるといいね)
 - スキムミルクと脱脂粉乳が同じものだという事を知ってもらう 「おいしくなった脱脂粉乳！」
- 大きい袋で買うと使う量がバラバラになるので1回使い切りが良い
- だしの昆布は刻んで入れていた(食改のみそ汁)
- だしを取ったりするのが面倒で、やろうと思ってもすすまない 一人暮らしだと尚更
- アゴだしは塩分が少ない 簡単にできるダシを知らせる
- ダシを使うと味が濃くなるのでみその量が減る 具だくさんのみそ汁にする
- ・ 「えさしレシピ」の募集
- ・ 「えさしレシピ」を学べる教室
 - 自分で作ったものを持ち寄って食べる事があればアイデアが伝わっていく
 - 職場に出前講座に来てもらいたい 出向くのは気が引ける
 - 女性は話すのを億劫がらないが、男性は億劫がる
- ・ 広報で「えさしレシピ」を紹介
 - 季節ごと・季節の食材・目立つ所・表紙 町の封筒の裏に作り方を印刷、ロゴも(税金の封筒とか)
 - ハコラクなど雑誌で紹介してもらう(若い人向け) ポケット版えさしレシピ(小さいカード)を店舗に置いてもらう
 - ご当地レシピと抱き合わせでアピールできると良い。飲食店とコラボ。
 - 学校の給食で「えさしレシピ」を使ってもらう 「子ども」に確実に食べてもらうには？
 - 〇月〇日は「えさしレシピの日」として、町民に周知する
 - スーパーにレシピを置いてもらう！！
- ・ 町のイベントに合わせた「えさしレシピ」の試食会
 - 家に帰って、おいしいと言ってもらえれば家でも作ってもらえる？ ノルディックウォーキング
 - イベントでスキムミルクをココア等に入れて試飲していたことがある。まず、知ってもらおう！
- ・ 7ヶ月相談でダシを活用した離乳食の試食と作り方を紹介
- ・ 「血圧が高めの方」や「腎機能の低下がみられる方」にレシピ紹介
- ・ 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

居酒屋～薄味は難しい → 家庭の中で活用してもらう

町民のみなさんへの提案「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

音楽に合わせた体操（音楽が普及すると自然に体が動くようになるのでは）

ラジオ体操がラジオでかかると体が動く

曲が大事、子ども～大人まで

曲のキャッチーさ、短さも大切（onちゃん体操はなぜか踊らされる）

函館のイカ踊りを参考に

onちゃん体操のようにシンプルに

痛くてもできる体操を考える

手ぬぐいでもOK

バトンの代わりにタオルを使う

サポート

行政・関係団体で行うこと「このようにサポートします！」

- ・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
推進員さんたちにも覚えてもらいたい
- ・人が集まる場所で歌を浸透させていく
- ・千人パレード、浴衣・ゲタを履くのが痛くなった→棒体操だと半纏・ズック靴でも出れる
→高齢者でも出れる→千バの人数が多くなる→そろったらキレイ
- ・職員がマスターして教えに行く→課で体操する、町長先頭にマスターする
ラジオ体操の時に職員が行って、子どもに指導する
- ・役場で出前講座をする
- ・介護予防教室やサロンで「えさしバトン体操」を実施
老人クラブのあるところは老人クラブで
- ・体操の動画をホームページ上などで公開
各世代の動画があると良い Youtubeにアップする
- ・防災無線を活用して曲を流せないか 決まった時間帯に曲を流す→まずは曲を普及
- ・希望する団体にDVDの貸出 →運動の効果もプラスで説明する
ビフォーアフターのDVDを作る 体格のいい人
- ・保育園・小学校、子どもたちから始める→簡単だと高齢者もできる
- ・保育園・小学校・中学校でラジオ体操なみにできる、産業まつり→各世代で普及
（役場・学校・保育所からまずは普及してもらう）
- ・症状に合わせて「えさしバトン体操」の動作の一部をストレッチとして
取り入れることができるよう、動作を解説したパンフレットを作成
買い物する場（ラルズ、コンビニ）に設置 運動の効果のパンフレット
広報冷蔵庫へ貼る「捨てないで」 初級・中級・上級を作る
腰が痛い、膝が痛いと言って運動しない 「座ったままできる」というのもあればよい
ウエストを細くする！などの目的別にしても良い
- ・資格を取る講習会を開く「えさしバトン体操一級です！」
- ・バトンをいろんな所に置いておく
（バスの待合室とか病院の待合室の置いておく）
- ・職場での体操として取り入れてもらう
- ・年に2回発表会を実施
- ・職場（役場が率先して！）決まった日時にえさし体操をする

ディスコダンス（乙部・熊石）

一曲じゃない ひとりでOK

ラジオ体操の大会（函館）→順位決める

孫ふとり気味、嫁には言えない→こんな時は一緒にバトン体操

継続させるには1人では続かない

体操教室もみんながいるからと思えば行ける

朝の活動前に必ず実施

棒
状
の
物

ノルディックポール

子どもにはラップの芯 軽い・丈夫

家にある物

めくり棒