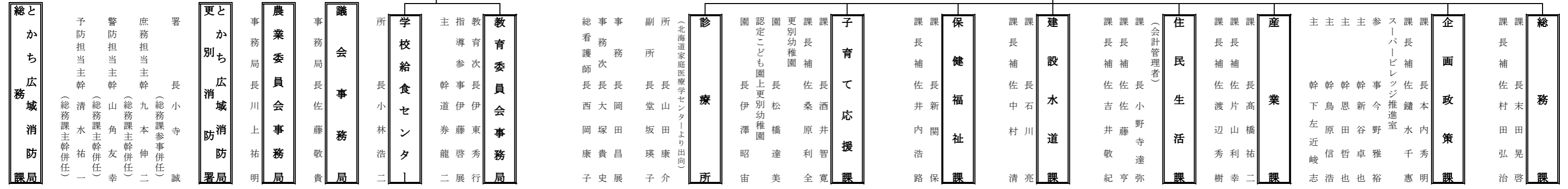


村長 西山 猛

副村長 大野 仁

教育長 細川 徹



<p>■ 人事給与係</p> <p>係長 齋藤慎悟</p> <p>○ 佐々木祥優</p>	<p>■ 予防2係</p> <p>係長 齋藤慎悟</p> <p>○ 梶浦宏喜 (総務課主幹併任)</p>	<p>■ 予防1係</p> <p>係長 清水主幹事務取扱</p> <p>○ 佐々木大地 (総務課主幹併任)</p>	<p>■ 警防2係</p> <p>係長 山角主幹事務取扱</p> <p>○ 石山政一 (総務課主任併任)</p> <p>○ 岩谷健史 (総務課主任併任)</p> <p>○ 梅田龍心 (総務課主任併任)</p>	<p>■ 警防1係</p> <p>係長 吉田耕治</p> <p>○ 小丹枝拓也 (総務課主任併任)</p> <p>○ 友重秀斗 (総務課主任併任)</p> <p>○ 石山政一 (総務課主任併任)</p> <p>○ 荻内大翔 (総務課主任併任)</p>	<p>■ 庶務2係</p> <p>係長 九本主幹事務取扱</p> <p>○ 森田俊輝 (総務課主任併任)</p>	<p>■ 庶務1係</p> <p>係長 川村健太</p> <p>○ 井下翔太郎 (総務課主任併任)</p> <p>○ 奥平竜騎 (総務課主任併任)</p>	<p>■ 農地係</p> <p>係長 前田貴広</p> <p>○ 山角竹志</p>	<p>■ 農振係</p> <p>係長 知本真也</p> <p>○ 西村悠佑</p> <p>○ 裏南輝音</p>	<p>■ 耕林係</p> <p>係長 若原拓</p> <p>○ 棚智弥</p> <p>○ 佐々木陸人</p>	<p>■ 商工労働観光係</p> <p>係長 渡辺課長補佐事務</p> <p>○ 能登俊輔</p> <p>○ 成田匡佑 (農業振興係併任)</p>	<p>■ 地域開発係</p> <p>係長 課長補佐事務</p> <p>○ 石井悠一郎 (政策調整係併任)</p> <p>○ 品田亮太 (道派遣職員)</p>	<p>■ 政策調整係</p> <p>係長 課長補佐事務</p> <p>○ 井原靖博 (地域開発係併任)</p>	<p>■ 広報係</p> <p>係長 川上絵理</p> <p>○ 浦山健太郎 (財政契約係併任)</p> <p>○ 小野山果菜</p> <p>* 上田江梨子</p>	<p>■ 財政契約係</p> <p>係長 松嶋生</p> <p>○ 佐藤愛美</p>	<p>■ 庶務係</p> <p>係長 尾花圭市</p> <p>○ 浦山健太郎 (財政契約係併任)</p> <p>○ 小野山果菜</p> <p>* 上田江梨子</p>
--	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	--	--	--

令和6年4月1日現在
 ◎印は主査
 ○印は主任以下職員
 *印はフルタイム会計年度任用職員

【とから広域消防局】
 【よりかち広域消防署】
 【農委員会事務局】
 【議会事務局】
 【学校給食センター】
 【農村環境改善センター】
 【福祉の里総合センター】
 【認定こども園上更別幼稚園】
 【福祉の里総合センター】
 【子育て応援課】
 【保健福祉課】
 【建設水道課】
 【住民生活課】
 【ふるさと館】

各課の主な業務

課名	係	主 な 業 務	
総務課	庶務係	人事、給与、研修及び福利厚生に関すること 行政不服審査制度及び訴訟に関すること 庁舎の維持管理に関すること 行政改革に関すること 消防、防災及び国民保護に関すること 選挙管理委員会に関すること 村内放送に関すること 電算の業務及び機器管理に関すること 情報公開制度及び個人情報保護制度に関すること 行政事務の電算化に関すること	
		財政契約係	財政計画、予算編成、予算執行調整に関すること 起債及び一時借入金に関すること 財政状況の公表に関すること 公有財産の管理に関すること 入札及び契約に関すること
		広報係	広報広聴及び行政相談に関すること 広報紙及び村勢要覧の編集発行に関すること
産業課	農業振興係	農業の振興、指導に関すること 農業振興地域に関すること 農業災害に関すること 農業の各種資金に関すること 農業の担い手に関すること 農業情報の収集及び提供に関すること 農業経営生産対策推進会議に関すること 村営牧場の管理運営に関すること 家畜衛生及び家畜の感染症に関すること 草地開発事業に関すること 日本型直接支払制度に関すること 水産業(内陸水面)に関すること 有害鳥獣駆除及び狩猟に関すること 自然保護及び鳥獣保護に関すること	
		耕地森林係	農業基盤整備の企画、設計、施工に関すること 河川及び農業用排水施設の管理、補修に関すること 河川及び農業用排水施設の災害に関すること 河川の占有に関すること 林業の振興に関すること 森林保全に関すること 村有林の管理に関すること
課	商工労働係	商工業の振興及び育成支援に関すること 労政に関すること 観光の振興に関すること ふるさと館・どんぐり公園・情報拠点施設・さらべつカントリーパークの管理運営に関すること 無料職業紹介事業に関すること 消費者行政に関すること 地下資源等に関すること 計量検定に関すること	
		上下水道係	上下水道の企画、設計、施行及び監督に関すること 上下水道使用料に関すること 浄化槽の届出及び法定検査に関すること
建設水道課	建築係	建築事業の企画、設計、施工、監督に関すること 村営住宅の入退去及び使用料に関すること 建築確認申請に関すること 民間住宅補助に関すること	
		土木車両係	道路改良事業の企画、設計、施工及び監督に関すること 道路の管理及び占有に関すること 道路施設の災害に関すること 地籍調査に関すること 地理情報システムに関すること 道路施設の維持、補修に関すること 村道及び公共施設の除排雪に関すること 村有バスの管理、運行に関すること 公用車の管理、運行に関すること

課名	係	主 な 業 務
住民生活課	税務係	村・道民税、国民健康保険税に関すること 介護保険料、後期高齢者医療保険料に関すること 固定資産税、軽自動車税に関すること たばこ税に関すること
	戸籍窓口係	戸籍に関すること 住民登録(出生、死亡、転入、転出、転居)に関すること 印鑑登録に関すること 国民年金に関すること 旅券に関すること
生活課	住民生活係	地縁団体に関すること 被災者援護に関すること 日本赤十字社に関すること 戦傷病者及び戦没者遺族に関すること 行政区及びコミュニティ運動に関すること 交通安全対策及び防犯活動の推進に関すること 人権擁護に関すること 社会福祉センター、憩の家、上更別福祉館、屋内ゲートボール場の管理運営に関すること 住民協働事業に関すること 統計調査に関すること 公害・廃棄物及び資源物の収集、処理に関すること リサイクルセンターの維持管理に関すること 墓地及び火葬場に関すること 畜犬の登録、狂犬病予防、野犬捕どうに関すること 危険動物の飼育に関すること 食品衛生に関すること 埋火葬許可に関すること 地球温暖化対策に関すること
		出納係
保健福祉課	福祉係	保健、福祉、医療の総合調整に関すること 社会福祉法人、社会福祉団体に関すること 生活保護に関すること 民生委員、児童委員に関すること 障がい者及び高齢者の福祉に関すること
	国保介護係	国民健康保険の事務に関すること 各種医療費の給付に関すること 後期高齢者医療制度に関すること 介護保険事業(給付、要介護認定)に関すること 成人、高齢者保健事業(健診など)に関すること 健康増進及び精神保健に関すること 予防接種、その他保健事業に関すること
社課	保健推進係	成人、高齢者の栄養指導、相談に関すること 地域包括支援センター、介護予防支援に関すること 在宅医療・介護連携に関すること 障害者の相談支援に関すること
		子育て応援係
課	母子保健係	母子保健事業に関すること 子どもの予防接種に関すること 母子の栄養指導、相談に関すること
		診療所

課名	係	主 な 業 務	
企画政策課	政策調整係	施策の企画・調整に関すること 広域計画及び事業に関すること 陳情・請願等の立案、審査、調整に関すること 地域創造複合施設の管理運営に関すること	
	地域開発係	土地利用・企業誘致・地域振興に関すること 地域公共交通の確保に関すること 国内外の交流に関すること 定住・移住に関すること ふるさと創生事業に関すること	
	スーパービレッジ推進室	地方創生の推進に関すること スーパービレッジ構想等の推進に関すること 情報通信基盤に関すること	
教育委員会	事務局	学校教育係	教職員の人事及び服務に関すること 児童、生徒の就学に関すること 小・中学校の管理に関すること
	社会教育係	生涯学習、社会教育に関すること 文化施設、図書館の管理運営に関すること 芸術・文化活動・体育活動の育成に関すること 各種講座の開設に関すること 体育施設(トレセン、プール、運動広場等)の管理運営に関すること	
学校給食センター		学校給食に関すること	
議会事務局		議会の事務に関すること 議会広報の発行に関すること	
農業委員会	農地係	農地法に基づく事務に関すること 農業経営基盤強化促進法に基づく事務に関すること 農地移動適正化あつせん事業に関すること	
と更かち別広域消防事務組合	庶務係	1係	職員の服務に関すること 署内の予算決算に関すること 公有財産の管理に関すること 消防団との連絡調整に関すること
		2係	消防機械器具に関すること 消防水利及び地理に関すること 応急手当普及啓発に関すること 救急業務に関すること
	予防係	1係	消防用設備に関すること
2係	違反是正に関すること 火災の原因及び損害の調査に関すること 危険物施設の許認可等に関すること		

電話番号

施設・課名等	電話番号	FAX番号		
役場	1階	住民生活課	52-2112	52-3286
		住民生活課出納係	52-2113	
		建設水道課	52-5200	
		企画政策課スーパービレッジ推進室	52-5252	
福祉の里総合センター	2階	総務課	52-2111	52-2812
		企画政策課	52-2114	
		産業課	52-2115	
	3階	農業委員会事務局	52-2116	
		議会事務局	52-2117	
		保健福祉課	53-3000	53-2111
		子育て応援課	53-3700	
国保診療所	52-2301	53-2100		
老人保健福祉センター(社会福祉協議会)	53-3500	52-2161		
改善センター	教育委員会事務局	52-3171	52-3173	
学校給食センター		52-2125	52-2668	
更別幼稚園		52-2363	52-2518	
認定こども園上更別幼稚園		52-2470	52-2769	
ふるさと館		52-2211	53-3005	
とかち広域消防事務組合更別消防署		52-2201	52-2032	

更別村の脱炭素をめざして

温室効果ガス排出量部門ごとの特性と必要な取組

村における温室効果ガス排出部門ごとに特性と、村民の皆様と一緒に取り組んでいく必要のある地球温暖化対策上の取組を整理したものを以下に示します。

家庭部門

特徴

主に冬季に暖房での灯油等の使用のほか、家電製品等での電力使用に伴い温室効果ガスが排出されています。

必要な取組

暮らしの中での省エネ取組のほか、住宅の断熱化等の取組を進めていきましょう。

業務部門

公共施設、医療施設、福祉施設などでは、給湯や暖房用での重油の使用に伴い温室効果ガスが排出されています。
事業所の照明や電子機器等での電力使用に伴い温室効果ガスが排出されています。

給湯や暖房の熱を効率的に使ったり、再エネ化したりしていく取組を進めていきましょう。

産業部門

農業機械の燃料使用に伴い温室効果ガスが排出されています。

農業生産の効率化と併せた省エネ取組を進めていきましょう。

運輸部門

自動車の燃料使用に伴い温室効果ガスが排出されており、自家用乗用車だけでなく貨物自動車からも多くの温室効果ガスが排出されています。

次世代自動車の導入や利用を進めていきましょう。

廃棄物部門

プラスチックや合成繊維などが含まれるごみの焼却処理の際に温室効果ガスが排出されています。
農業系、食品系の廃棄物が比較的多く排出されています。

プラスチック製品などのごみの排出削減を進めていきましょう。
農業系、食品系の廃棄物のロス削減等を進めていきましょう。

ゼロカーボンアクションをできるところからはじめてみましょう！

チェックリスト	おおよそのコスト	年間CO ₂ 削減量
□ 節電する	0円	エアコン 26kg-CO ₂ /台 ^{※6}
□ 食事を食べ残さない	0円	54kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ ごみを正しく分別する	0円	4kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ スマホ等でガス/電気等を見える化する	- ^{※1}	1.3t-CO ₂ /戸 ^{※7}
□ 再エネ電気に切り替える	契約料金プラン+ 3円/kWh ^{※2}	1,232kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ LED照明を導入する	3,096円の節約 ^{※3}	冷蔵庫 163kg-CO ₂ /世帯 ^{※6}
□ 給湯器を導入する	10,028円の節約 ^{※3}	1.5t-CO ₂ ^{※7}
□ 断熱リフォームをする	200万~300万円 ^{※4}	0.42t-CO ₂ /戸 ^{※8}
□ 太陽光発電設備を設置する	145万円 ^{※5}	1,275kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ 徒歩、自転車、公共交通を利用する	自転車：2万円程度 運賃（乗車分）	通勤時 243kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ フリーマーケットを利用する	購入した分	40kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ 環境に配慮している商品を購入する	購入した分	0.03kg-CO ₂ /人 ^{※6}
□ 次世代自動車に乗る	300万~600万円程度	242kg-CO ₂ /人 ^{※6}

※1 北海道ガス(EMINELプラン) エコジョーズの利用や切替時にガスと電気が一体となるプラン
 ※2 出典:ほくでん カーボンFプラン
 ※3 出典:北海道経済産業局 実践! おうちで省エネ
 ※4 出典:ホームプロHP 北海道の断熱リフォーム
 ※5 出典:株式会社じげん グリエネHP 北海道の太陽光発電の価格相場
 ※6 出典:環境省 ゼロカーボンアクション30
 ※7 出典:北海道HP おうちの給湯や暖房を見直しませんか?
 ※8 出典:札幌市 集合住宅の高断熱化モデル改修

令和6年3月に、『更別村地球温暖化対策実行計画(区域施策編)』(以下、本計画)を策定しました！！

本計画の策定に際して、住民説明会とパブリックコメントを実施し住民の意見を反映しました。

住民説明会

開催日時:令和6年3月16日 10:00~11:30
 以下の内容で説明を行い、ご質問・ご意見をいただきました。
 「テーマ1:地球温暖化とは?~更別村の将来像」
 「テーマ2:更別村の目標~本計画の概要」
 「テーマ3:わたしたちにできる地球温暖化対策！」



●住民説明会の様子

パブリックコメント(意見募集)

実施期間:令和6年3月1日から3月18日
 9名から28件のご意見をいただきました。※詳細は村ホームページをご参照ください。

計画の目的

地域の特色や社会的状況等を踏まえた新たな温室効果ガスの削減目標と、目標達成のための施策を見直すとともに、本村が実施する地球温暖化対策に関する施策・取組の詳細を示すものです。

本計画の目次

本計画の目次構成は、以下のとおりに設定しております。

第1章	地球温暖化を取り巻く動向
第2章	基本的事項
第3章	更別村の現状と課題
第4章	計画の方向性
第5章	地球温暖化対策に係る施策・取組
第6章	重点施策
第7章	計画の推進・進行管理

計画の位置付け

本計画は、「地球温暖化対策の推進に関する法律の第21条第3項」に基づく計画で、本村の自然的・社会的条件に応じて、温室効果ガスの排出の抑制等を総合的かつ計画的に進めるための施策を策定するものです。

計画期間と目標年度

本計画の計画期間と目標年度は、以下のとおりに設定しております。



施策の体系

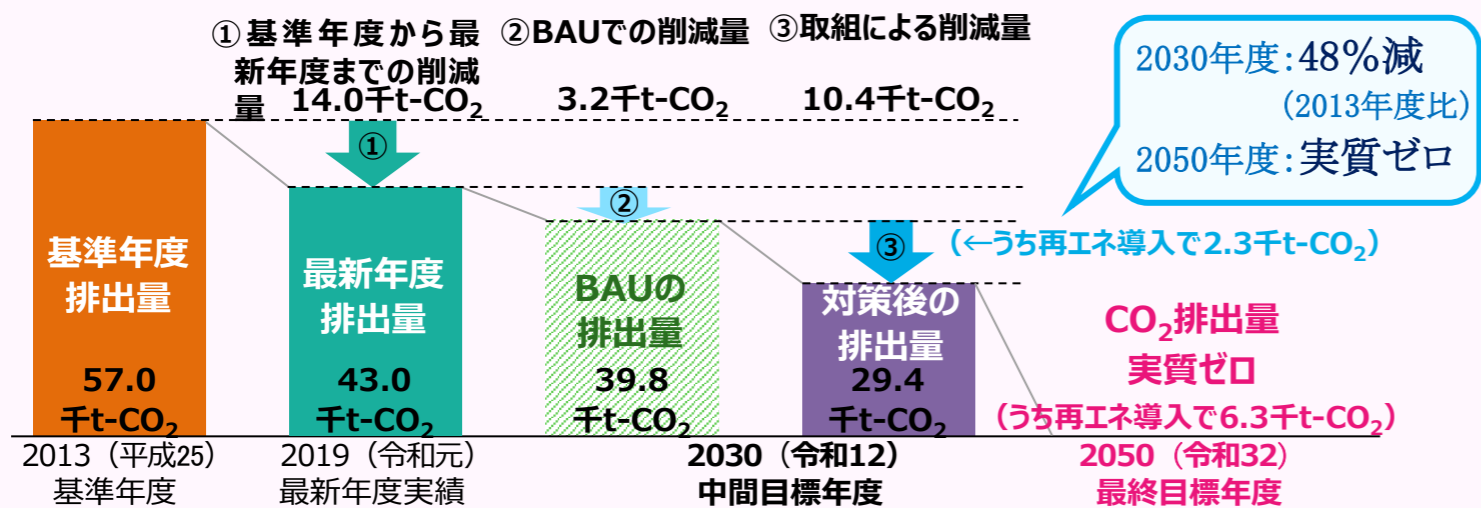
将来像実現のため、温室効果ガス排出量の抑制・削減に向けた施策体系を示します。

更別村の将来像：『日本一大規模農業の村“スーパービレッジ更別村”の挑戦!!
「脱炭素」×「デジタル」×「防災・福祉」の複合連携により持続可能な環境-経済-福祉を実現する』

No.	基本方針	施策
I	公共施設における再エネ・省エネの新技术等の導入による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● 公共施設で再エネ・省エネの新技术等の導入を進め、村全体の地球温暖化対策を牽引していきます。 ● 公共施設の更新に合わせて再エネ・省エネの導入も進めています。
II	デジタル技術との連携による全村ペーパーレス化とICT活用による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● デジタル技術を駆使したICT活用で、村サービスの利便性向上を図りながら低炭素化を進めています。
III	家庭部門における再エネ・省エネ技術の導入による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般住宅等での再エネ・省エネ技術の導入支援を進めています。
IV	産業部門、その他部門における再エネ・省エネ技術の導入による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● 事業所における再エネ・省エネ技術の導入支援を進めています。 ● 農業における低炭素化を進めています。 ● 卒FIT電源の地域内での活用など、村内の発電設備の有効活用を進めています。
V	運輸部門における再エネ・省エネ技術の導入による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● 次世代自動車の導入支援を進めています。 ● 公共交通の低炭素化と利便性向上を進めています。
VI	ごみ等の再資源化と食品ロス削減による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● ごみ等の再利用・再資源化や省資源化と食品ロスの削減を進めています。
VII	森林等吸収源の推進による脱炭素	<ul style="list-style-type: none"> ● 森林や農地土壌等によるCO2吸収を推進していきます。

本村の温室効果ガス排出量の削減目標

2030(令和12)年度と2050(令和32)年度の温室効果ガス排出量削減目標は以下のとおりです。



本村の再生可能エネルギー等の導入目標(太陽光発電)

再生可能エネルギーの導入目標を、発電設備の出力ベースで設定しました。再生可能エネルギーのうち、太陽光発電に関する内訳は、以下のとおりです。

(単位: MWh/年)

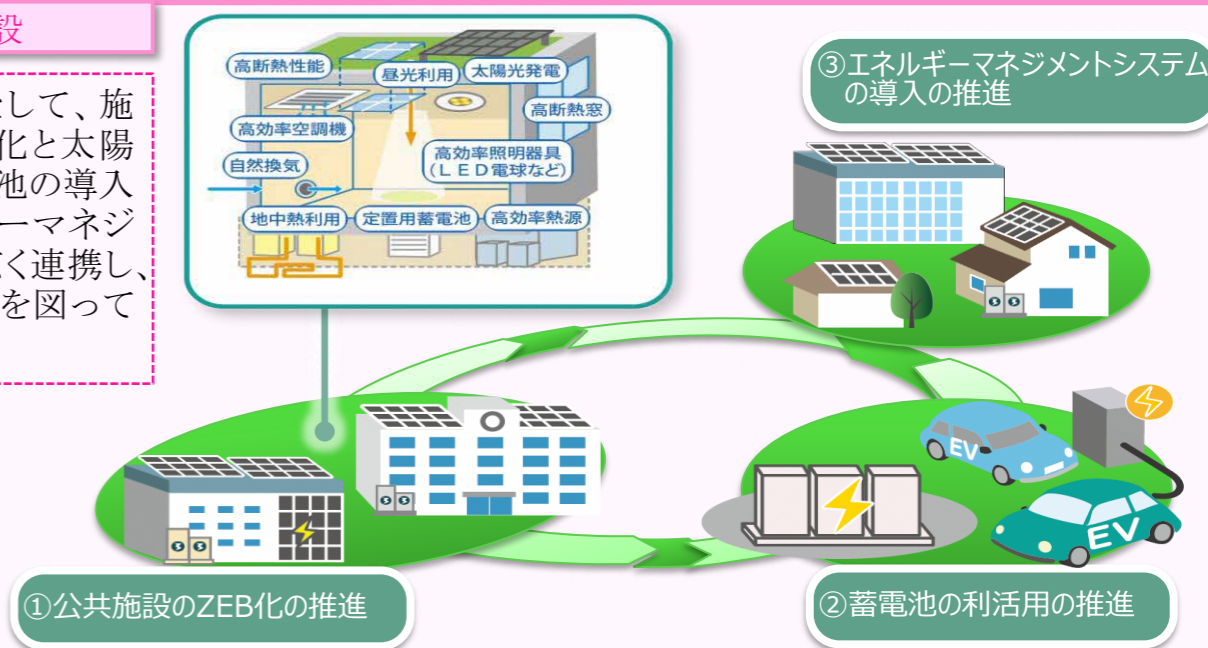
種類	区分	ポテンシャル	2022年度	2030年度	2050年度
			導入実績(累積)	導入目標	導入目標
太陽光(建物系)	住宅	11,049	-	+1,105	+3,315
	公共施設	2,698	-	+1,349	+2,158
	その他	45,594	-	+2,280	+6,802
	小計	59,341	882	+4,734 (累計5,616)	+12,275 (累計13,157)
太陽光(土地系)		40,608	38,390	+50 (累計38,440)	+101 (累計38,491)
合計		99,949	39,272	+4,784 (累計44,056)	+12,376 (累計51,648)

重点施策

2030(令和12)年度の目標を実現するために、基本施策に位置付けた7の施策に紐づく事業のうち、特に事業効果の高いものや、村民・事業者・行政が一体となって取り組むことができるものを「重点施策」として、以下のとおりに設定しました。

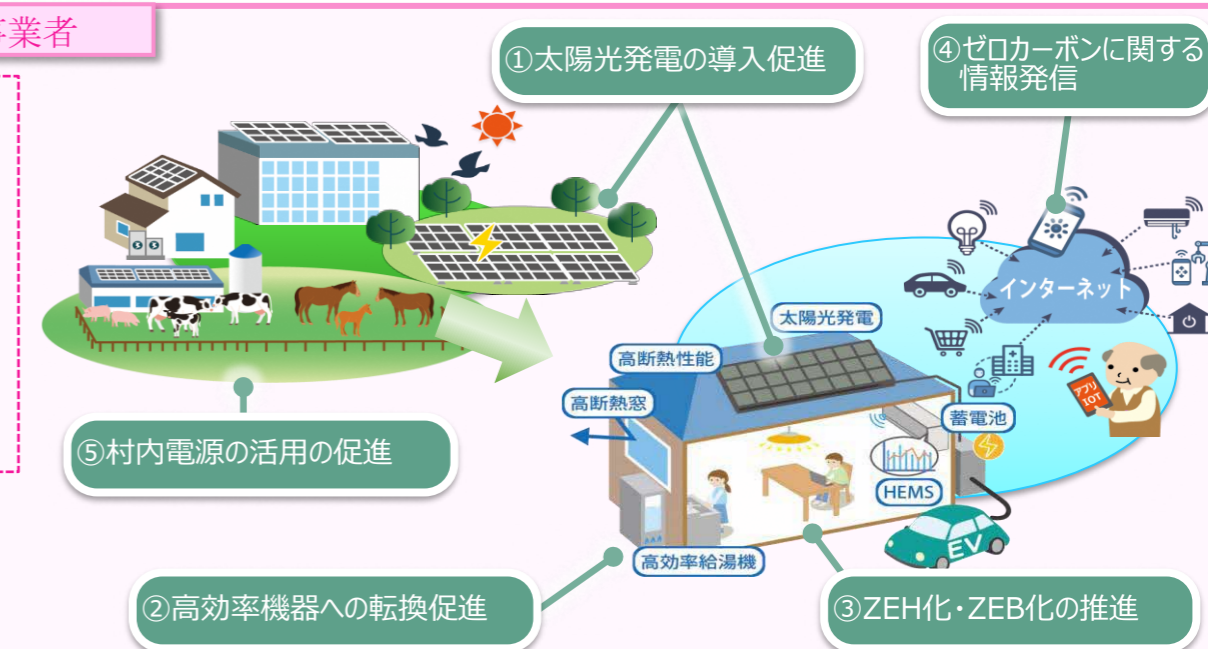
重点1 公共施設

公共施設を軸として、施設本体の低炭素化と太陽光発電設備・蓄電池の導入を進め、エネルギーマネジメントシステムで広く連携し、省エネ・防災活用を図っていきます。



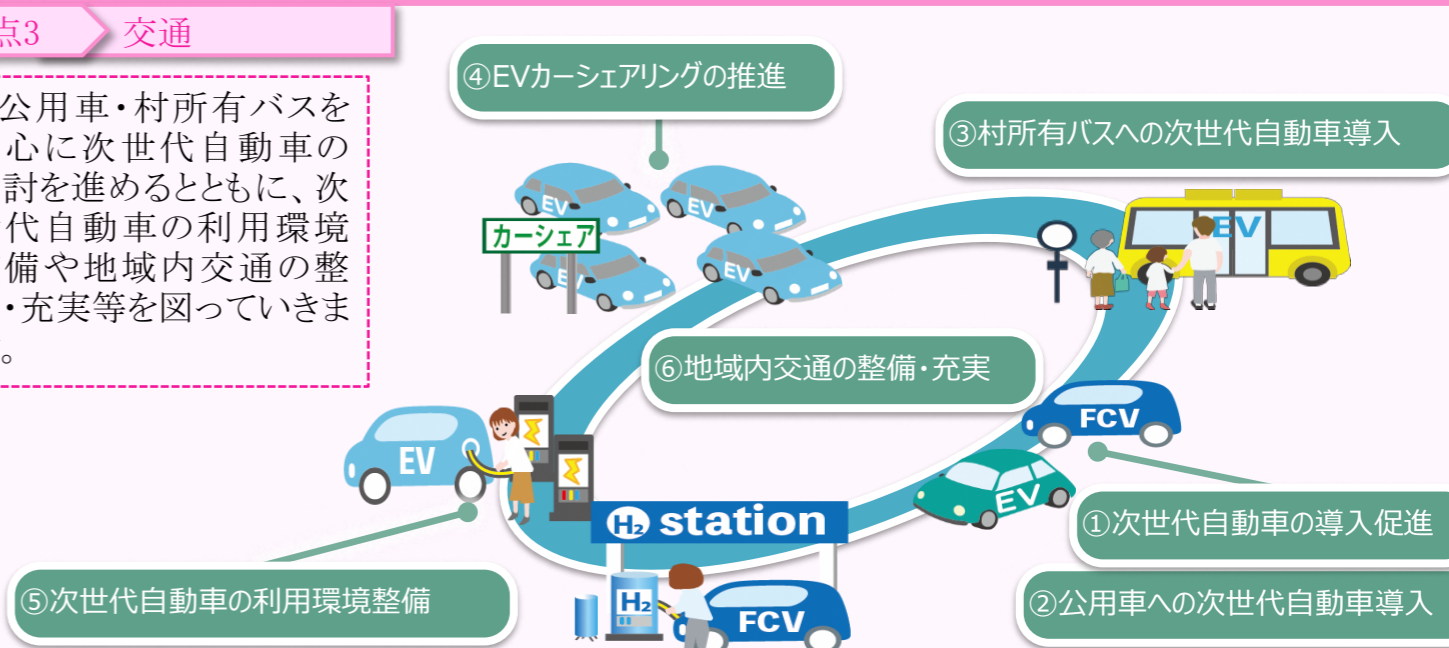
重点2 村民・事業者

太陽光発電の導入や高効率機器への転換、ZEH化・ZEB化など村民・事業者の個々の取組を推進し、村内で一体となって脱炭素化を図っていきます。



重点3 交通

公用車・村所有バスを中心に次世代自動車の検討を進めるとともに、次世代自動車の利用環境整備や地域内交通の整備・充実等を図っていきます。



令和6年度

「65歳からの元気づくり活動」

のご案内

いつまでもイキイキした生活続けるために、今年も様々な教室を開催します。多くの方々のご利用をお待ちしています。(65歳以上の方が対象です)

大人のまなびや

週1回の教室と、毎日10分程度でできる脳のトレーニング教材で脳の活性化を行います。

実施日	毎週火曜日（祝日・年末年始はお休み）		
時間	9時20分～ 9時50分	10時00分～ 10時30分	10時40分～ 11時10分
会場	社会福祉センター 小会議室		
利用料	月1,000円		
定員	18名		
申込み 問合せ	更別村社会福祉協議会（53-3500） ☆定員に達するまで受け付けます		

皆でお茶を飲んで一休みしながら楽しく楽習しましょう！

かむかむ教室

みんなでお話しながらお昼ご飯を作り、一緒に食べて、低栄養やお口の機能低下を予防します。

いつまでもおいしく食事がとれる身体を目指しましょう。

実施日	月 1 回水曜日（10月、12月は火曜日） （4/10、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18 10/22、11/13、12/24、1/8、2/12、3/12）
時間	10時00分～13時00分
会場	福祉の里総合センター 集会室・調理実習室
利用料	200円
定員	15名
申込み 問合せ	更別村保健福祉課（53-3000） ☆定員に達するまで受け付けます

定期的に歯科診療所の足澤先生や
歯科衛生士さんが来てくれます!!

今年はバスツアーなど楽しめる行事も
企画しています♪




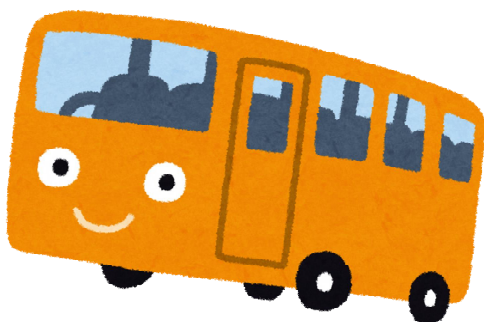

元気クラブ

体操を中心に、レクリエーションや子どもたちとの交流、バス外出、作品づくりなど、いろいろなプログラムを行っています。

仲間と一緒に楽しい時間を過ごしたい方におすすめです。



実施日	毎週木曜日（祝日・年末年始はお休み）	
時間	10時00分～12時00分	
会場	老人保健福祉センター 集会室	
利用料		200円
申込み 問合せ	更別村社会福祉協議会（53-3500） ☆随時、受付けています	



ご友人を誘って、
ぜひご参加ください♪

まる元運動教室

立ち座り・歩行等の日常生活に不安のある方にお勧めの教室です。筋トレや立位での運動を主に行うクラスもあります。

安全に運動を行うプロ“健康運動指導士”が指導し、看護師が体調確認を行います。



実施日	月曜日	金曜日		
クラス	ライオン クラス	ゾウ クラス	ヤマネコ クラス	パンダ クラス
内容	強度の高い筋力トレーニングや立位での体操を中心とした運動	椅子に座った運動、足腰を鍛え、バランスを保つための運動 *希望者は520円で昼食が食べられます。	筋力トレーニングやウォーキングを中心とした運動	椅子に座った運動、足腰を鍛え、バランスを保つための運動
時間	10時00分～ 11時00分 *体調確認 9時30分～	10時40分～ 11時40分 *体調確認 10時10分～	13時30分～ 14時30分 *体調確認 13時00分～	15時00分～ 16時00分 *体調確認 14時30分～
会場	老人保健福祉センター 集会室			
利用料	月1,000円			
申込み 問合せ	更別村保健福祉課 (53-3000) ☆随時、受付けています			

問い合わせ

更別村保健福祉課 (地域包括支援センター)

☎53-3000

さらべつ健康ポイントラリー



参加者募集!

参加無料

対象者：更別村にお住まいの今年度 19 歳以上の方

対象期間：R6.4.1～R7.2.28

更別村では、健康な生活習慣を身につけるきっかけづくりとして、健(検)診や健康づくり事業に参加するとポイントが貯まるポイントラリーを実施しています！



この機会にぜひご参加ください！



ポイントを
貯める

- ・各種健(検)診や教室に参加して、裏面応募用紙にポイントをもらおう
- ・記録表は保健福祉課窓口に設置のほか、更別村ホームページ (<https://www.sarabetsu.jp>) からダウンロードできます

応募する

- ・必要事項を記入して応募しよう【令和7年3月1日必着】

賞品GET

- ・貯めたポイント数により賞品が豪華になります
- ・ 5ポイント以上：参加賞
- ・ 10ポイント以上：どんぐり商品券1,000円分
- ・ 15ポイント以上：美味しいものセット3,000円相当



さらべつ健康ポイントラリー応募用紙【R7.3.1 必着】

①各種健(検)診等 一つにつき1ポイント				2ポイント以上必須		
内容	基本健診(総合健診、人間ドック、高齢者健診、脳ドック、職場健診)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診
実施時期	総合健診 10/29~11/12/9・10	人間ドック、総合健診、2/12		総合健診、人間ドック	人間ドック、7/10	
内容	歯科検診	前立腺がん検診	骨粗鬆症検診	健診事後相談会	体組成分析器で体の状態をチェック	
実施時期	通年	総合健診、人間ドック	人間ドック、7/10	1/8・1/29	11月、2月増進室設置予定	


※集団検診：検診会場でポイントを付与します。集団検診以外：結果表を保健福祉課にご提示いただければポイントを付与します。

②券購入・各種教室参加等 初回参加又は購入で1ポイント				1ポイント以上必須		
内容	プール1か月券	トレセン柔剣道場回数券	健康増進室3か月券/半年券	軽運動教室	夢民講座	どんぐりマラソン
実施時期	5~10月	通年	休館日:毎週月曜日	毎月第1・3水曜	夏季・冬季	10月頃
内容	サラパークレッスン	健康運動教室(内容:)	健康運動教室(内容:)	健康運動教室(内容:)	健康レポート	介護カフェ
実施時期等	事業内容はサラパークに問合せください	事業内容はさらに問合せください	事業内容はさらに問合せください	事業内容はさらに問合せください	事業内容はさらに問合せください	第2又は第3月曜、6・9・12・3月第2水曜

③記録表提出 記録表提出で1ポイント		1ポイント以上必須			
運動：30分以上の運動を週2日以上	2週間継続	1か月継続	3か月継続	半年継続	
歩数：一日5,000歩を週5日以上	2週間継続	1か月継続	3か月継続	半年継続	
食事：「まごわやさしい」を週5日以上	2週間継続	1か月継続	3か月継続	半年継続	

※記録表は保健福祉課窓口に設置のほか、更別村ホームページ(<https://www.sarabetsu.jp>)からもダウンロードできます。

- ご応募は下記の必要事項を記入の上、保健福祉課へ提出ください。※応募はお一人につき1回限りです。
- 5ポイント以上で参加賞、10ポイント以上でどんぐり商品券、15ポイント以上で美味しいものセットを贈呈します。

氏名	生年月日	年 月 日	参加者アンケート 【二次元コードからご回答ください】 
住所 更別村	電話番号		

※ご記入いただいた個人情報につきましては、本事業に関することのみ使用いたします。



令和6年度

成人・高齢者

各種健診（検診）のお知らせ

下記の健診・検診（エキノコックス症検診は除く）は「さらべつ健康ポイントラリー」の対象事業です



総合健康診査（巡回ドック）

基本健診と合わせて、がん検診などを受けることができます。

今年度より総合健診では、歯科検診及び骨粗鬆症検診は受けられません。

【対象者】

- ① 今年度19歳～74歳の国保加入者
- ② 更別村国保診療所で実施する高齢者健診を受診されない方（今年度75歳以上）
- ③ 上記以外の今年度19歳～74歳の村民の方

【日程】 **完全予約制**

10月29日（火）	託児あり	12月 9日（月）
10月30日（水）		12月10日（火）
10月31日（木）		
11月 1日（金）		



【実施場所】更別村老人保健福祉センター

8月チラシ配布・申し込み開始（班内回覧はありません）

★ 成人・高齢者歯科検診 ★

総合健診では受けられないので、ご希望の方はこちらの検診を受診してください。

【対象者】今年度19歳以上の方

【実施時期】4月～令和7年3月

【実施場所】更別村歯科診療所

歯科診療所へ直接申し込み



★ 骨粗鬆症検診 ★

総合健診では受けられないので、ご希望の方はこちらの検診を受診してください。

【対象者】今年度19歳以上の方

【日程】7月10日（水） **☆乳がん・子宮がん検診と同時開催**

【実施場所】更別村老人保健福祉センター

5月チラシ配布・申し込み開始



乳がん・子宮がん検診

【対象者】乳がん検診 今年度40歳以上の方

子宮がん検診 今年度20歳以上の方

【日程】7月10日（水）

【実施場所】更別村老人保健福祉センター

5月チラシ配布・申し込み開始



胃がん・肺がん検診

【対象者】今年度30歳以上の方

【日程】令和7年2月12日（水）

【実施場所】更別村老人保健福祉センター

12月チラシ配布・申し込み開始



高齢者健康診査

【対象者】今年度75歳以上の方（昭和25年4月1日生まれ以前の方）

【実施時期】6月～令和7年3月

【実施医療機関】更別村国民健康保険診療所

対象となる方へ4月に案内文書を郵送



脳ドック

【対象者】今年度40歳以上の方（定員15名）

【実施時期】11月～令和7年1月

【実施医療機関】北斗病院

8月チラシ配布・申し込み開始



エキノコックス症検診

【対象者】小学3年生・中学2年生・今年度19歳以上の方

【日程】12月23日（月）

【実施場所】更別村老人保健福祉センター

12月チラシ配布



人間ドック

【対象者】今年度40歳以上の方

【実施場所】帯広厚生病院

現在申込受付中！！ →



問い合わせ：更別村役場保健福祉課

☎53-3000

第3次どんどん元気さらべつ

〈更別村健康増進計画・自殺対策計画〉

令和6年度～令和17年度(2024～2035年度)

(概要版)



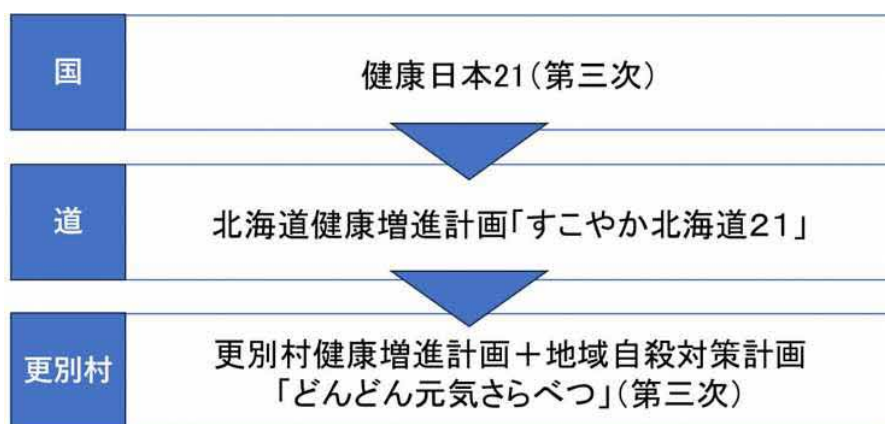
令和6年(2024年)3月

更別村

第3次 どんどん元気さらべつ〈更別村健康増進計画・自殺対策計画〉 (概要版)

1 プランの策定の趣旨

- 本プランは、健康増進法(平成十四年八月二日法律第百三号)第7条に基づいて定めるものであり、現在の第2次計画が平成26～令和5年度の期間であったことから、新たに第3次計画を策定しようとするものです。
- 国及び道の計画に準じ、村の現状を評価し「第3次 どんどん元気さらべつ」を策定しました。



2 どんどん元気さらべつのねらい

- 村民一人ひとりの健康づくりを積極的にすすめ、それを関係機関や地域で一体となり支えていくことを目的として、以下の3点を基本方針・ねらいとしています。
- (1) 健康寿命を延ばす健康づくり
- (2) 生活習慣病の予防と重症化予防
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持、向上

3 更別村の現状

- 平均寿命、健康寿命(平均自立期間)は男女ともに伸びています。
- 健康状態の自己評価が「健康」「どちらかといえば健康」、および適正体重と比べて「ちょうどよい」と回答した方の割合はともに増加しています。

項目		結果		比較	
平均寿命(平均余命)	男性	80.7年(H27)	→	83.7年(R4)	+3.0
	女性	87.2年(H27)	→	89.5年(R4)	+2.3
健康寿命(平均自立期間)	男性	78.1年(H27)	→	82.8年(R4)	+4.7
	女性	85.7年(H27)	→	87.0年(R4)	+1.3
健康状態の自己評価	合計	85.0%(H25)	→	86.1%(R4)	+1.1
適正体重の状況	合計	45.1%(H25)	→	46.8%(R4)	+1.7

4 第2次計画の評価の概要

- 第2次計画の数値目標6領域55項目のうち、「目標達成」は12項目、21.8%でした。
- 「改善傾向」は22項目、40.0%、「悪化傾向」は21項目、38.2%でした。

項目	指標数	割合(%)
目標に達した	12	21.8
改善傾向	22	40.0
悪化傾向	21	38.2
計	55	100.0

目標に達した主な項目	改善傾向の主な項目	悪化傾向の主な項目
薄味を心がける家庭の増加(1~5歳)	適正体重を知り、維持している人の増加(40~64歳)	適正体重を知り、維持している人の増加(20~39歳)
毎日、間食(甘い飲み物含む)を摂る人の減少(40~64歳)	自分の歯が20本以上ある人の増加(65歳以上)	ストレスによりこころやかからだの不調を感じている人の減少(20~39歳)
たばこを吸う人の減少(20~39歳)	悩みを相談できる相手がいる人の増加(13歳以上)	たばこを吸う人の減少(40~64歳、65歳以上)

5 第3次計画の分野別の取り組み

1. 栄養・食生活

今後の重点活動

【12歳以下】

体の成長や、体調を整える、免疫力を上げる等、健康を維持するため、野菜を食べることの重要性について、子どもに関する各種事業や関係機関との連携、広報等で必要性を周知していく。

【13～64歳】

生活習慣病予防等、健康を維持するため、野菜適量摂取量の増加、適正体重者の増加を目指し、各種事業や広報等で必要性を周知していく。

【65歳以上】

健康を維持するとともに介護予防を意識した生活のため、バランスの良い食事、野菜適量摂取の増加、適正体重者の増加を目指し、各種事業や広報等で必要性を周知していく。

主な評価指標

増加

バランスよく食べている率
野菜を毎日食べている率
味付けが薄い率
1日3食を食べている率

減少

甘い菓子を毎日食べる率
甘い飲み物を毎日飲む率
ほぼ毎日アルコールを飲む率

2. 身体活動

今後の重点活動

【12歳以下】

子どもにとっての外遊びは健康・体力の維持、生活リズムを整える、成長を促す等の効果があり重要である。各種事業や広報などで必要性の周知を行う。

【13～64歳】

適度な運動は、体力・身体機能の維持・向上のほか、精神面においてもストレス軽減や自己肯定感の向上等にも有効であるため、各種事業や広報などで必要性の周知を行う。

【65歳以上】

適度な運動は、身体・認知機能の維持のほか、精神面においてもストレス軽減や自己肯定感の向上等にも有効である。また高齢者は介護予防において、転倒による骨折をしないことが重要である。各種事業や広報などで必要性の周知や運動教室を行う。

主な評価指標

増加

ほぼ毎日外遊びをする率
週2～3日以上運動する率

ほぼ毎日身体を動かす率

3. 生活リズム

今後の重点活動

【12歳以下】

子どもにとっての睡眠は、疲れを取るだけでなく、脳や心身の発達、情緒の安定を促すために重要である。そのためには早寝早起きで生活リズムを整え、十分な睡眠時間の確保が必要になる。各種事業や広報などで必要性の周知を行う。

主な評価指標

増加

夜9時までに就寝する率

4. 歯の健康

今後の重点活動

【1～5歳】

乳歯は食べ物を噛むほか、発音を助ける、あごの発育を助け顔の形を整える、永久歯が正しい位置に生える目印になるなどの役割がある。乳歯の健康を守るために、歯磨きの大切さの周知や歯科検診の受診勧奨を行っていく。

【6～12歳】

乳歯から永久歯へ生え替わる時期であり、歯並びや噛み合わせを育成する面から重要な時期である。また、よく噛むことは、味覚や脳の発達を促し、虫歯や肥満予防などへつながる。歯の健康を守るために、歯磨きや歯科検診の重要性を周知していく。

【13～64歳】

肥満や生活習慣病予防のためには、様々な食べ物をバランス良く摂ることが必要であり、そのためには健康な歯であることが重要である。歯の健康を守るために、歯磨きの重要性を周知し、歯科検診の受診勧奨を行っていく。

【65歳以上】

肥満や生活習慣病予防のためには、様々な食べ物をバランス良く摂ることが必要であり、そのためには健康な歯であることが重要である。また、よく噛むことは、脳の血流が増加するため脳の活動が活発になり、認知症予防にもつながる。歯の健康を守るために、歯磨きの重要性を周知し、歯科検診の受診勧奨を行っていく。

主な評価指標

増加

朝、昼、晩に歯を磨く率

1歳6か月児健診でむし歯のない子どもの率

仕上げ磨きをほぼ毎日する率

3歳児健診でむし歯のない子どもの率

5. たばこ

今後の重点活動

【6～19 歳】

子どもの受動喫煙は、ぜんそくや気管支炎、アトピー性皮膚炎といった病気を発症したり、知能低下や低身長など成長へ影響が出る。また、周りの家族が喫煙者であると、子どもが将来喫煙者になる確率が高くなる。子どもの健康を守るために、禁煙・分煙のほか、子ども自身が正しい知識を知る必要がある。子どもに関する各種事業や関係機関との連携、広報等で周知していく。

【20～64 歳】

喫煙は各種がんの原因になるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病といった、様々な病気の原因になる他、子どもの健康にも影響する。たばこの悪影響を受けないために、禁煙・分煙の必要性及び正しい情報の周知、健診後の結果説明等で禁煙指導を行う。

【65 歳以上】

喫煙は各種がんの原因になるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病といった、様々な病気の原因になる他、子どもの健康にも影響する。また、高齢者の場合、認知症発症の危険性が高まる。たばこの悪影響を受けないために、禁煙・分煙の必要性及び正しい情報の周知、健診後の結果説明等で禁煙指導を行う。

<健康日本 21(第三次)の目標との整合性について>

・「妊娠中の喫煙をなくす」について、中間評価にて実施する健康意識アンケート調査に追加し、現状を把握した上で目標値を設定する。

主な評価指標

増
加

分煙・喫煙に取り組む率
たばこの悪い影響を知っている率

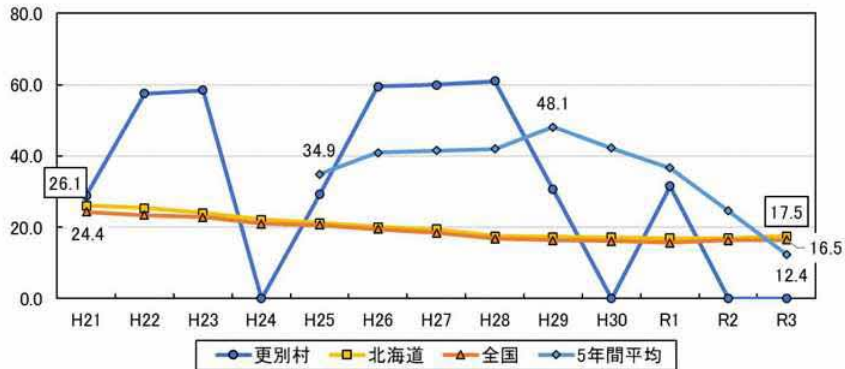
減
少

喫煙率
たばこを吸ったことがある率(20 歳未満)

更別村いのちを支えるまちづくり計画(更別村自殺対策計画)

1 自殺の現状と分析

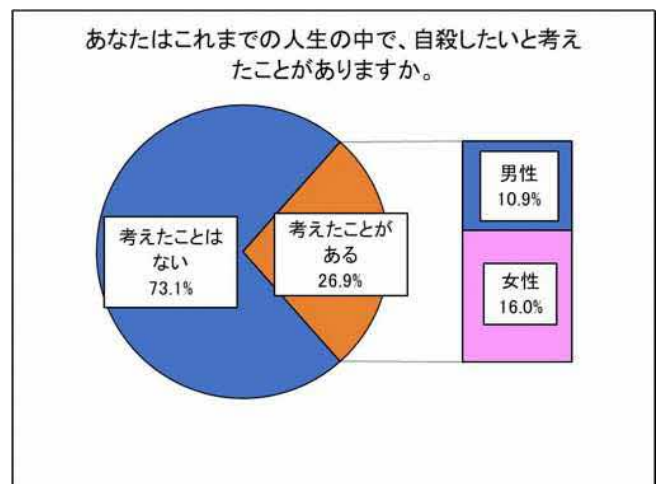
平成 21 年から令和 3 年までの 13 年間の更別村の自殺者数は合計で 14 人となっています。人口 10 万人当たりの自殺死亡率について、自殺死亡率の 5 年間平均でみると、最も高い平成 29 年の 48.1 から令和 3 年には 12.4 まで減少しており、全国及び北海道を下回る水準となっています。



2 意識調査結果

自殺やうつに関する意識について

「考えたことがある」と回答したのは 26.9% でした。うち男性 10.9%、女性 16.0% となっており、女性の方が多くなっています。



3 いのちを支える自殺対策における取り組み

(1)基本方針

全ての自治体で取り組むことが望ましいとされた「基本施策」と、地域の自殺の実態を詳細に分析した地域自殺実態プロファイルにより示された「重点施策」を組み合わせ、地域の特性に応じた実効性の高い施策を推進していきます。

また、庁内の多様な既存事業を「生きることを支える取り組み」と位置づけ、より包括的・全庁的に自殺対策を推進していきます。

(2)基本理念と施策体系

誰も自殺に追い込まれることのない更別村
～つながり、みんなで支えあうまちづくり～

【基本施策】

- (1)地域におけるネットワークの強化
- (2)生きることを支える人材の育成
- (3)住民への啓発と周知
- (4)生きることの促進要因への支援
- (5)児童生徒の SOS の出し方に関する教育

【重点施策】

- (1)勤務・経営対策
- (2)高齢者対策
- (3)子ども・若者対策

【生きるを支える関連施策】

さまざまな課題に取り組む各課、各組織の既存事業と連携し、より包括的な対策を推進していきます。

4 いのちを支える自殺対策における取り組みの評価指標

<基本施策>

項目	評価指標	現状値	令和17年度までの目標値
統計	自殺者数	2人(R4)	0人
ネットワーク強化	各種協議会・会議開催回数	各1回以上/年	各1回以上/年
人材育成	ゲートキーパー養成講座	1回	2回以上
啓発と周知	こころの健康づくり講演会	2回	2回以上
	広報掲載回数	年2回	2回(9月・3月)/年
	各相談会開催回数	2回以上/年	現状維持
	悩みを相談できる相手がいる20歳以上の住民の割合	20～39歳 84.2% 40～64歳 73.5% 65歳以上 68.1%	増加
生きることの促進要因	各事業の実施状況	通年実施	現状維持
	ストレスを解消する方法がある20歳以上の住民の割合	20～39歳 84.2% 40～64歳 73.5%	増加
児童生徒のSOS	スクールカウンセラーの配置状況	各小中学校 1回以上/月	現状維持
	何でも話せる相手(友達)がいる児童生徒の割合	6～12歳 60.9% 13～19歳 82.9%	増加

<重点施策>

基本施策と合わせて、実施の有無で評価。