

町民がつくる健康なまちづくり計画

みんなすこやか厚岸 2 1 (第 3 期)

令和 6 (2024) 年度～令和 17 (2035) 年度

- ・ 健康増進計画 みんなすこやか厚岸 2 1 (第 3 期)
- ・ 第 2 期厚岸町食育推進計画
- ・ 第 2 期厚岸町自殺対策計画
～こころといのちを支える自殺対策の推進～



北海道厚岸町

目次

第1章 計画策定にあたって

1 計画の背景と目的	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画の策定体制	3
5 SDGsとの関連性	4

第2章 町民の健康の概要

1 まちの人口と少子高齢化の推移	5
2 医療費の状況	8
3 まちの健康づくりの状況	9

第3章 町民の健康と生活習慣の現状と課題

1 健康と生活習慣の状況	13
2 健康課題	15

第4章 目標

1 すこやか親子の推進	17
（1）妊娠期から育児期の健康管理	17
（2）子育て支援・児童虐待防止	19
（3）思春期保健の取組	21
2 生活習慣改善の推進	23
（1）栄養・食生活	23
（2）身体活動・運動	26
（3）こころの健康	28
（4）歯の健康	30
（5）たばこ	33
（6）アルコール	35
3 疾病予防の推進と重症化予防の徹底	37
（1）がん	37
（2）生活習慣病	39
（3）各種感染症	42
4 重点課題の取組	43
（1）幼児のむし歯が多い	43
（2）成人の喫煙率が高い	44
（3）食塩摂取量が多い	45

第5章 ライフステージごとの健康づくりの推進

1	ライフステージと健康	46
2	幼年期	46
3	少年期	47
4	青年期	48
5	壮年期	49
6	中年期	50
7	高齢期	51

第6章 健康づくりを支える推進体制と連携

1	健康づくり推進体制	52
2	関係機関等の役割と連携	53

第7章 第2期厚岸町食育推進計画

1	食育の推進が目指すもの	55
2	食を巡る我が国の現状	55
3	厚岸町の地域特性と課題	56
4	食育目標	60
5	ライフステージごとの主な役割	62
6	関係機関の役割	65
7	数値目標	66

第8章 第2期厚岸町自殺対策計画

～こころといのちを支える自殺対策の推進～

1	自殺対策が目指すもの	67
2	我が国の自殺の現状	68
3	厚岸町の自殺の現状	69
4	厚岸町における基本施策と重点施策	71
5	数値目標	71
6	具体的な取組内容	72
7	自殺予防対策の推進と評価	85

資料編

資料1	「みんなすこやか厚岸21（第2期）」最終評価に係る調査結果	87
資料2	「食育推進計画」最終評価に係る調査結果	95
資料3	厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会委員名簿	137
資料4	「みんなすこやか厚岸21（第3期）」策定の取組経過	138

第1章 計画策定にあたって

1 計画の背景と目的

わが国の平均寿命は、生活環境の向上や医学の進歩により高い水準を保っており、わが国は世界有数の長寿国となっています。

その一方で、食事や生活習慣の変化により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病や、高齢化による認知機能や身体機能の低下から起こる要介護者の増加、経済問題や人間関係を含めたストレスから引き起こされるこころの問題など、健康課題が多様化しています。

さらに、令和元年度末から新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため、外出自粛など日常生活を制限せざるを得ない状況が長く続き、人との関わりや社会構造の変化により、心身の健康にも大きな影響を及ぼしています。

このような中、国においては、「21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））（平成25年度から令和5年度）において「健康寿命^{※1}の延伸と健康格差^{※2}の縮小」という基本的な方針を継承しつつ、令和6年度からスタートする健康日本21（第三次）では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、最上位目標である「誰ひとり取り残さない健康づくり」を推進するため、各分野の目標と指標が示されました。

本町においても、町民がつくる健康なまちづくり計画「みんなすこやか厚岸21（第2次）」を平成25年から令和5年度を計画期間として策定しました。

平成29年度には中間評価を実施して、食育推進計画及び自殺対策計画を統合させた総合的な健康づくりに係る計画として、施策を推進してきました。

令和6年度を始期とする「みんなすこやか厚岸21（第3期）」は、「第2期食育推進計画」及び「第2期自殺対策計画」を包含し、第2期計画の最終評価と健康意識調査等の結果の考察を踏まえ、国や道の示す各分野の方向性や指標を反映させて策定するものです。

本計画に基づき、町民が生涯にわたり健康でこころ豊かに暮らせるよう、本町の各施策を健康づくりの観点から体系化し、町民の健康づくりを推進します。

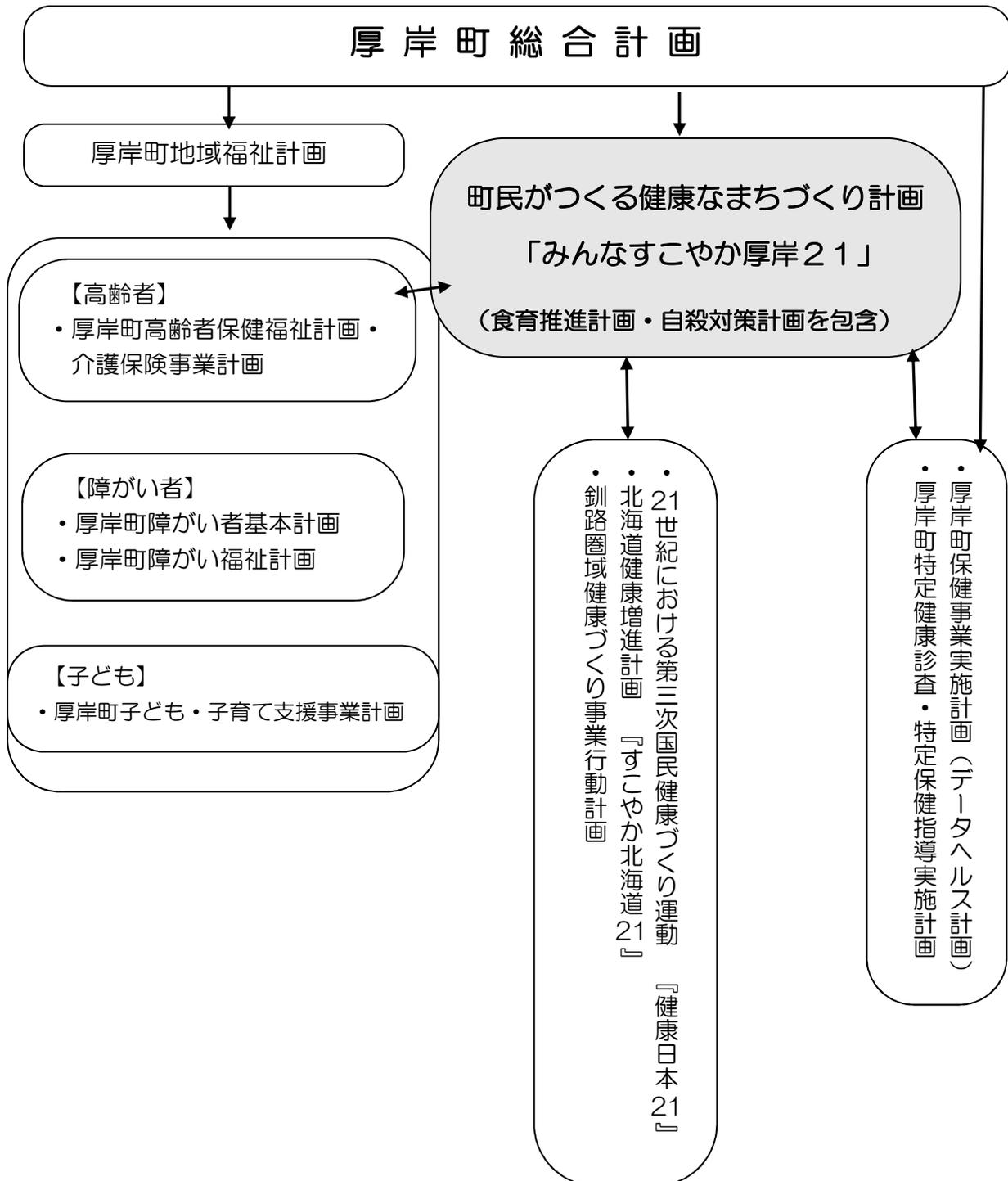
※1 健康寿命：日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと。

※2 健康格差：人種や民族、社会経済的地位による健康と医療の質の格差のこと。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけられる町民の健康増進に関する計画で、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」と、自殺対策基本法第13条に基づく「市町村自殺対策計画」を含めて一体的に策定するものです。

さらに、厚岸町総合計画における保健分野の施策を具体化させる計画として、下図のとおり関連計画との整合性を図りながら推進します。



5 SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

2015年の国連サミットにおいて、すべての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられており、17のゴールから構成されています。

本計画において、関連のある目標は、「2. 飢餓をゼロに」「3. すべての人に健康と福祉を」「11. 住み続けられるまちづくりを」「17. パートナーシップで目標を達成しよう」が挙げられます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



第2章 町民の健康の概要

1 まちの人口と少子高齢化の推移

(1) 人口構成

本町の人口は、昭和35年の20,185人をピークに年々減少が続き、平成27年では9,778人、令和2年では8,892人となっています。平成27年と比べると、幼少年年齢人口が202人の減少(1.2ポイント減)、生産年齢人口が755人の減少(2.8ポイント減)となっているのに対し、高齢人口は77人の増加(4.0ポイント増)となっており、総人口の35.8%を占めています。

厚岸町人口ビジョンにおける人口推計によると、令和12年(目標年次 令和15年近似値)には、総人口が7,303人まで減少し、さらに少子高齢化が進むと予想されています。

このような人口構成の変化は、核家族・少子化の拡大、単独世帯、高齢者世帯の増加などをもたらし、労働力や介護力をより一層低下させることから、今後は健康づくりの推進が町全体、個人及び行政においてもより重要になると考えられます。

総人口の推移 ()内は総人口に占める割合 (単位:人)

	平成 12年	平成 17年	平成 22年	平成 27年	令和 2年	令和 12年※
総人口	12,307	11,525	10,630	9,778	8,892	7,303
幼少年年齢人口 (0~14歳)	1,997 (16.2%)	1,605 (13.9%)	1,274 (12.0%)	1,102 (11.3%)	900 (10.1%)	683 (9.4%)
生産年齢人口 (15~64歳)	7,758 (63.0%)	6,990 (60.7%)	6,315 (59.4%)	5,564 (56.9%)	4,809 (54.1%)	3,708 (50.8%)
高齢人口 (65歳以上)	2,552 (20.7%)	2,930 (25.4%)	3,041 (28.6%)	3,105 (31.8%)	3,182 (35.8%)	2,912 (39.9%)
不詳	—	—	—	7	1	—

※令和12年のみ厚岸町人口ビジョンによる人口推計値を引用

国勢調査

(2) 平均寿命と高齢化率

健康状態を示す包括的指標である平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩、生活習慣の改善などを背景に、年々伸びています。

本町の令和2年の平均寿命は、男女ともに全国や北海道とほぼ同様でした。

また、高齢化率は平成12年では20.7%でしたが急速に伸び続け、令和2年には35.8%と町民の3人に1人が高齢者になっています。高齢者人口の内訳としては、前期高齢者より後期高齢者が多くなっており、寝たきりや認知症などを予防して健康寿命を伸ばしていく必要があります。

令和2年 平均寿命の状況

	厚岸町	北海道	全国
男性	81.0歳	80.9歳	81.5歳
女性	87.2歳	87.1歳	87.1歳

厚生労働省「市区町村別生命表の概況」



国勢調査

(3) 人口の移動

令和4年の本町の自然動態では、出生数は33人、死亡者数は143人で110人の減少で、社会動態では、転入が346人、転出が452人で、106人の減少となっており、自然動態と合わせると219人の減少となっています。

少子化や進学、就職などに伴う若年層の流出、企業の合理化など、転入者は微増ですが出生数の減少と転出超過が進んでおり、人口減少につながっています。

人口移動の状況（外国人含む）（単位：人）

	自然動態		社会動態		その他の増減	人口増加数
	出生	死亡	転入	転出		
H30	53	139	279	439	△6	△252
R1	39	137	328	439	△4	△213
R2	36	128	302	327	△2	△119
R3	43	134	238	397	△6	△256
R4	33	143	346	453	△3	△219

厚岸町人口移動（厚岸町総務課）

(4) 死因別死亡数及び標準化死亡比^{※1}（SMR）

平成22年～令和元年の累積死因別死亡数では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が多く、標準化死亡比（SMR）でも、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が高く、生活習慣病として予防可能な疾患により死亡する人の割合が高くなっています。

死因別死亡数及び標準化死亡比（SMR）

順位	疾病	人数(H22～R1)	SMR
1位	悪性新生物	388	106.0
2位	心疾患	247	124.9
3位	脳血管疾患	122	106.3
4位	肺炎	99	85.7
5位	老衰	65	86.0
6位	不慮の事故	45	126.9
7位	腎不全	21	82.7
8位	自殺	20	100.5
9位	慢性閉塞性肺疾患	15	84.9
10位	交通事故	9	174.2

北海道健康づくり財団「SMR(H22～R1)」

※1 標準化死亡比（SMR）：国の平均を100としており、100以上の場合は国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

2 医療費の状況

(1) 医療費分析

令和元年度から令和4年度の本町の国民健康保険被保険者の医療費(入院と外来の合計)の順位は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が上位を占めているという特徴が見られます。

令和4年度 国民健康保険疾病構造(入院+外来) (%)

	令和元年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度	
1位	糖尿病	6.0	関節疾患	6.7	関節疾患	7.9	関節疾患	7.2
2位	関節疾患	5.8	糖尿病	5.5	糖尿病	5.6	糖尿病	6.2
3位	高血圧症	4.4	高血圧症	4.0	不整脈	4.5	不整脈	4.9
4位	肺がん	3.1	不整脈	3.2	高血圧症	3.6	高血圧症	4.4
5位	不整脈	3.1	肺がん	3.0	骨折	2.8	狭心症	2.5
6位	脂質異常症	2.9	脂質異常症	2.3	脂質異常症	2.4	骨折	2.4
7位	大腸がん	2.1	慢性腎臓病 (透析あり)	2.1	肺がん	2.2	脂質異常症	2.4
8位	胃がん	1.7	胃がん	1.8	慢性腎臓病 (透析あり)	2.1	大腸がん	1.9
9位	骨折	1.7	狭心症	1.8	狭心症	1.9	慢性腎臓病 (透析あり)	1.6
10位	乳がん	1.7	大腸がん	1.7	前立腺がん	1.2	うつ病	1.6

KDB^{※1} 「医療費分析(2)大・中・細小分類」

※全体の医療費(入院+外来)を100%として計算

※1 KDB：国保中央会が開発したデータ分析システム。医療費だけではなく、健診や介護等の情報も合わせて分析できる。

3 まちの健康づくりの状況

健康寿命を延ばし、いきいきと生活していくためには、ライフステージに応じた健康的な生活を習得し生涯を通じて継続していくことが重要です。

健康な生活を送るために令和5年度現在、町が実施している個人や地域を支援する健康づくり事業は、以下のとおりです。

◆思春期までの健康づくり事業

(1) 妊娠期・周産期の健康づくり

この時期は、安心安全な妊娠・出産に向けた支援を中心に、妊婦健診費用助成や医療機関との連携などを行います。

- 不妊治療費助成
- 母子健康手帳交付
- プレママひろば
- 妊婦子育て専門相談
- 妊婦健康診査費用助成
- 妊婦家庭訪問
- 養育者支援保健・医療連携システム
- 妊婦健康診査通院費助成
- 養育支援訪問
- 子育てお助けブックの配布
- 養育医療給付
- 低出生体重児訪問指導
- 産婦健康診査費用助成
- 産後うつ病スクリーニング
- 産前産後ケア教室
- 妊婦あんしんサポート119
- 妊産婦ケア体験チケットの配付
- 産後ケア事業（宿泊型・日帰り型・訪問型）
- あっけし子育て応援アプリ「母子モ」
- 出産・子育て応援交付金
- 子育て世代包括支援センター

(2) 乳幼児期の健康づくり

この時期は、乳幼児の健やかな発育発達への支援を行う事業を中心に、育児不安の対応や虐待予防、疾病予防、発達状況の確認を行います。

- 新生児家庭訪問
- あかちゃん相談会
- すくすくひろば
- 虐待予防スクリーニング
- 子育て講座
- 乳児健康診査費用助成
- 新生児聴覚検査
- 子どもとおでかけハイヤー券
- 定期予防接種
- インフルエンザ予防接種費用助成
- フッ素塗布券
- 療育支援
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
- 子育て世代包括支援センター

(3) 思春期の健康づくり

この時期は、年齢に応じた疾病予防や、将来に向けた健康管理知識獲得への支援が中心です。

- 定期予防接種
- エキノコックス症検診
- 中学生、高校生対象の健康教育
- インフルエンザ予防接種費用助成

(4) 栄養

この時期における栄養対策は、発育段階にある児への栄養管理や、適切な栄養摂取ができるようにするための支援が中心です。

- 親と子の食育教室
- 離乳食教室
- 施設栄養管理（保育所）

◆ 青壮年期から高齢期の健康づくり事業

(1) 青年期以降の健康づくり

この時期は、生活習慣病発症のリスクが高まる時期であり、発症予防や重症化予防を目的とした生活習慣改善への支援と、疾病の早期発見のため、各種検診の実施を引き続き取り組みます。

また、高齢期は、要介護状態にならないための啓発と介護予防事業を実施します。

- 特定健康診査、生活習慣病検診
- 各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）
- 肝炎ウイルス検診
- 特定保健指導
- 運動教室
- 検診事後相談会
- 健康相談
- 健康教育
- 訪問指導
- 心の健康づくり対策
- 地区組織の育成、支援
- 介護予防教室

(2) 感染症

感染症予防のための予防接種や、早期発見のための検診を実施します。

- 結核予防対策
- エキノコックス症検診
- 定期予防接種
- 各種感染症対策
- 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成
- 高齢者带状疱疹ワクチン接種費用助成

(3) 栄養

生活習慣病予防の大きな要因である食生活の改善に向けた取り組みを行います。
高齢期は、低栄養状態を予防するための保健指導や健康教育を実施します。

- 栄養教室
- ヘルシー教室
- 地区組織の育成、支援
- 食生活に関する情報発信
- 特定保健指導

第3章 町民の健康と生活習慣の現状と課題

1 健康と生活習慣の現状

町民の健康や生活習慣の現状については、令和4年度に実施した「健康意識調査」及び「食生活調査」の集計結果から、下記のような状況となっています。

【栄養・食生活の状況について】

- 1日当たり食塩摂取量は、策定時 9.8g で、現状値も 9.2g と減少しているもののほぼ横ばいで推移し目標値の 8g 未滿を達成していない。
- 1日当たり野菜摂取量は策定時 171g で現状値は 218g と増加傾向だが、目標値の 350g 以上には達していない。
- 「朝食を毎日食べない」と回答した 20 歳以上の人は全体の 2 割ほどで、働き盛りの世代で朝食の欠食が多いことがわかった。
朝食を毎日食べない理由としては「時間がない」が 20 歳代から 30 歳代で多く、40 歳代から 70 歳代までは「食べる習慣がない」が多かった。

【運動について】

- どのような運動をしたいかとの質問に、「一人でもできる運動」と回答した人が 32.1% で、性別や年代に関係なく最も多かった。
- 全体的には、「屋内で一人でもできる軽い運動」を希望している人が多かった。

【こころの健康について】

- 過去1ヶ月間に不満や悩み、ストレスが「ある」「多少ある」人は合わせて 78.6% で、多くの人何らかのストレスなどを抱えながら生活していることがわかった。
- 「ある」「多少ある」と回答した人は、若い世代ほど多い傾向があった。
- 悩みやストレスで困った時、相談できる相手が「いない」と答えた人は 25.9% で、高齢になるほど相談相手がいない人が多かった。
- 相談先として公的機関や専門機関があることを知らない人は 58.3% と半数以上いることがわかり、相談したい時に公的機関や専門機関へつながりにくいことが推測される。

【たばこについて】

- 成人の喫煙率は、女性は減少傾向、男性はほぼ横ばいで経過している。
- 17.1%の人が、「ほぼ毎日」受動喫煙の機会があると回答し、過去2回の調査と比較すると減少傾向にある。
- 受動喫煙があった場所としては、前回調査と同様に「家庭」が46.2%と最も高く、次に「職場」が33.3%と高く、1日の中で多くの時間を過ごす場所で分煙が徹底されていないことがわかった。しかし、商業施設や公共施設等、不特定多数の人が利用する場では、分煙が徹底されていることがわかった。

【新型コロナウイルス感染症流行に伴う生活習慣の変容について】

- 影響を受けやすいと考えられる生活習慣として、「運動量」「飲酒量」「食事量」「レトルト食品等の摂取量」について、流行前と比較して増減があったかを調査したが、いずれの項目も「変わらない」が最多で、全国的な調査結果とは異なる傾向だった。
- 「人との交流が減った」と回答したのは58.1%で、どの年代でも過半数の人が回答していた。
- 「収入の減少」や「精神的な不調が増えた」と回答した人は1割程度だった。

【歯の健康について】

- 「歯の健康について心がけていること」が「ある」と69.5%が回答し、男女ともに若い世代の割合が高かった。
- 歯の定期検診を年1回以上受けている人は約3割にとどまっており、定期検診が習慣化されていないことが推測される。

2 健康課題

「みんなすこやか厚岸 21（第 2 期）」の最終評価を行った結果、分野ごとの主な健康課題は下記のとおりでした。

これらの課題への対応を含めて、第 4 章において令和 6 年度以降の指標と取組を設定しています。

【1 すこやか親子の推進】

妊娠期から育児期の健康管理
<ul style="list-style-type: none">・妊婦の喫煙率は目標達成したが、育児期間中の父親の喫煙状況が改善していない。
子育て支援・児童虐待防止
<ul style="list-style-type: none">・身近な相談相手はいるが、身近な協力者がいない母親が多い。・子育てに自信の無い母親が多い。
思春期保健の取組
<ul style="list-style-type: none">・適正な栄養管理が出来ていない人が一定数いる。・思春期相談窓口の認知率が低い。

【2 生活習慣改善の推進】

栄養・食生活
<ul style="list-style-type: none">・食塩の摂取量が多い。・野菜の摂取量が不足している。・朝食を欠食している人が多い。
身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none">・運動習慣や、効果的な身体活動が定着していない。
こころの健康
<ul style="list-style-type: none">・心の健康について相談先を知らない人が多い。・生活困窮や孤立など、心の健康に関わる背景が複雑化している。
歯の健康
<ul style="list-style-type: none">・幼児のむし歯保有者率が高い。・幅広い年代で、予防的な意識（介護予防、歯周病予防等）の向上が必要である。

たばこ

- 男性の喫煙率が高い。

アルコール

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が多い。

【3 疾病予防の推進と重症化予防の徹底】

がん

- がん検診受診率が低い。
- がんの発症につながる、食事、喫煙などの生活習慣の改善が必要な人が多い。

生活習慣病

- 特定健診受診率が低い。
- 生活習慣病と密接に関わる肥満者の割合が男女ともに高い。
- 食生活や運動などの生活習慣の改善が必要な人が多い。

第4章 目標

1 すこやか親子の推進

妊娠期から育児期における健康づくりの取り組みは、将来を担う次世代の健康を支えるために非常に重要です。

また、生活習慣病の発症要因となる日頃の生活習慣は、乳幼児期から家族や社会の影響を受けながら培われ、それ以降の生活のあり方に大きな影響を与えるため、早期からの正しい生活習慣が、将来の生活習慣病予防につながります。

社会情勢の変化から育児環境も大きく変容しており、それに伴う児童虐待や育児不安への対策が必要であるため、3つの視点で事業を推進していきます。

(1) 妊娠期から育児期の健康管理

【目標】

- 妊娠期・育児期における禁煙の啓発を継続して行います。
- 妊娠前の若い世代に対する保健予防知識の普及啓発に努めます。

【現状と課題】

本町では妊婦の喫煙率が令和4年度は0%で、妊娠期の喫煙が胎児の成長の妨げになるという意識が高まっていることが考えられます。しかし、育児期間中の両親の喫煙については、母親13.9%、父親51.5%で、特に父親の喫煙率が高い状況にあります。

また、妊娠中の喫煙は妊娠合併症（自然流産、早産、子宮外妊娠、前置胎盤や胎盤早期剥離など）のリスクを高めるだけでなく、児の低体重出生に大きく関与しており、今後も妊娠期から育児期の健康管理について母子健康手帳交付時から支援を継続するとともに、親になる前の若い世代に対する保健予防知識の普及・啓発が必要です。

【数値目標】

目標としている「妊娠期・育児期における喫煙率低下」を目指し、以下2項目の数値目標を設定します。3歳児健康診査時の両親の喫煙率の目標値は、国の示す目標値に合わせて設定しています。

指 標	現状値	令和17年度目標値
妊婦の喫煙率（母子健康手帳交付時）	0.0%	0.0%
両親の喫煙率（3歳児健康診査時）	母親	13.9%
	父親	51.5%
		12.0%

【今後の取組】

- 妊娠期の健康管理について、母子健康手帳交付時から定期的に把握します。
- 若い世代からの知識の普及啓発を行うための思春期保健事業の継続と充実に努めます。

【具体的な取組の概要】

事業の概要	実施体制
妊娠期の保健指導	保健福祉課
妊婦あんしんサポート119	保健福祉課・厚岸消防署
喫煙状況調査 (母子健康手帳交付時/4ヵ月/1歳6ヵ月/3歳)	保健福祉課
喫煙による健康被害の情報提供 禁煙・分煙指導 (母子健康手帳交付時/プレママひろば/4ヵ月/1歳6ヵ月/3歳)	保健福祉課
中学校と連携した思春期保健事業	保健福祉課・町内各中学校
高校と連携した思春期保健事業	保健福祉課・町内高校

(2) 子育て支援、児童虐待防止

【目標】

- 妊娠期からの切れ目ない支援体制を継続することで、子育てに自信が持てる養育環境づくりを推進します。

【現状と課題】

要保護児童対策協議会^{※1}におけるケース件数及び虐待対応件数は増加していますが、「虐待」について町民の認知が進み、虐待として取扱いが増えたことが背景にあると考えられます。

本町では、児童相談所、保育所、学校、行政など関係機関で検討する要保護児童対策協議会の体制が整ったことで、深刻な児童虐待事案となる前に予防的介入につながるよう、関係機関との連携を図ってきました。

令和4年度に実施した「健康意識調査」では、「子育てに自信のない母親」、「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親」の割合は横ばいで、核家族や転勤などで周囲に協力者がいない状況で子育てをする家庭が増加していることが考えられます。

育児について相談相手のいる母親は100%ですが、「相談相手はいるが、身近な協力者がいない母親」が一定数いる実態があります。

妊娠期から養育環境の整備に向けた早期支援を行う必要があります。

【数値目標】

育児期の養育者の課題である「身近な協力者がいない」ことの改善と、虐待リスクの早期把握を目指し、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標	現状値	令和17年度目標値
育児について協力者のいる養育者の割合 (あかちゃん相談会)	84.4%	95.0%
EPDS ^{※2} スクリーニング率 (産婦健診と乳児全戸訪問)		
スクリーニング率	15.5%	10.0%以下

※1 要保護児童対策協議会：要保護児童の適切な保護、支援等を行うため、子どもに関係する機関等により構成される機関で、児童福祉法により市町村はその設置に努めることとされている。

※2 EPDS（エジンバラ産後うつ病自己質問票）：母親の抑うつ感や不安の程度を評価する自己記入式の質問票で、その程度が強い母親に対し適切な支援を行うために用いられる。

【今後の取組】

- 各種保健事業において、養育者の育児不安に対応します。
- 子育てに余裕がもてるよう、地域の子育て支援サービスを周知し、積極的な活用を促します。

【具体的な取組の概要】

事業の概要	実施体制
プレママひろば	保健福祉課
出産・子育て応援事業 (相談支援と出産・子育て応援給付金)	保健福祉課
産前・産後ケア教室	保健福祉課
妊産婦ケア体験チケット配布	保健福祉課
妊産婦・子育て専門相談	保健福祉課
乳児全戸訪問	保健福祉課
E P D S スクリーニング	保健福祉課
子育てお助けブックの配布	保健福祉課
子どもとお出かけハイヤー券交付	保健福祉課
産後ケア事業	保健福祉課
あかちゃん相談会	保健福祉課
虐待予防スクリーニング	保健福祉課
乳幼児健康診査（1歳6ヵ月／3歳）	保健福祉課
乳幼児健診未受診者の実態把握	保健福祉課
子育て支援センター	保健福祉課
子育て講座	保健福祉課
あつけし子育て応援アプリ「母子モ」	保健福祉課
養育支援訪問（家事育児ヘルパー）	保健福祉課
ファミリーサポート	社会福祉協議会 保健福祉課
子どもショートステイ	保健福祉課
要保護児童対策協議会でのケース検討	保健福祉課 児童相談所 関係機関

(3) 思春期保健の取組

【目 標】

- プレコンセプションケア^{※1}の視点を強化し、学校と連携し思春期保健事業を継続します。
- 思春期相談窓口と、インターネット上での正しい情報の入手先が幅広く認知されるよう、普及啓発を継続していきます。

【現状と課題】

これまでの10歳代を対象にした調査では、やせすぎ、太りすぎなどの適切な健康管理が出来ていないとの回答が一定数あったことから、成人期に向けた疾病予防、安全で安心な妊娠・出産のための体づくりなどのプレコンセプションケアの視点を持った保健指導が必要です。

また、近年のインターネットの普及により様々な情報があふれているため、情報を適切に判断、運用できる能力（情報リテラシー）は、自分達を守るために必要な能力です。しかし、子どもから大人へ成長していく段階である思春期には、正しい判断が出来ない可能性や、性に関する悩みや不安を身近な人には相談できない傾向もあり、教育機関と連携し実施している思春期保健事業において、正しい情報の入手について、普及啓発を継続していく必要があります。

【数値目標】

思春期に必要な知識についての理解を促進し、困った時の適切な相談窓口の普及をめざし、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標		現状値	令和17年度目標値
性感染症を理解している高校生の割合		97.6%	100%
望まない妊娠を避けるための方法を理解している高校生の割合		90.2%	95.0%以上
思春期相談窓口を知っている者の割合			
中学生	1年	30.6%	50.0%以上
	2年	22.2%	
	3年	45.8%	
高校生	1年	60.0%	80.0%以上
	2年	61.0%	
	3年	75.0%	

※1 プレコンセプションケア：若い世代（女性と夫もしくはパートナー）のためのヘルスクエアで、現在の身体の状態を把握し、将来の妊娠や身体の変化に備えて、自分達の健康に向き合うことをいう。

【今後の取組】

- 教育機関と連携した思春期保健事業をとおして、「プレコンセプションケア」の視点を強化し、思春期に適した健康管理ができるよう、情報提供していきます。
- 思春期相談窓口や、正しい情報の入手について幅広く認知されるよう、普及啓発を継続していきます。

【具体的な取組の概要】

事業の概要	実施体制
中学校と連携した思春期保健事業	保健福祉課 教育委員会 町内中学校
高校と連携した思春期保健事業	保健福祉課 町内高校
思春期相談窓口とインターネット上での正しい入手先の情報提供	保健福祉課 教育委員会

2 生活習慣改善の推進

生活習慣病等の発症要因となる日常の生活習慣は、栄養・食生活をはじめ運動・休養や喫煙、アルコールなど生活の広範囲にわたっており、改善に向けた取り組みが重要です。

ここでは、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」の6つの分野において、生活習慣改善に向けた取り組みや目標値を設定します。

(1) 栄養・食生活

【目標】

- 町民の一人ひとりが栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう、各種事業の展開を図ります。
- 食に関する情報の発信を行います。
- 食生活改善推進員の活動を積極的に支援します。

【現状と課題】

第2期計画から、重点目標の一つとして「食塩摂取量を減らす」ことを推進していますが、1日あたりの平均食塩摂取量は9.2gと横ばいで、国の目標値7.0gよりも多い数値となっています。

このことは、がんや循環器疾患等の生活習慣病の発症に大きく関与し、多くの町民の健康寿命に影響することから、引き続き重要な課題として取り組む必要があります。

食生活を反映する指標となる「肥満者の割合」は、成人男性48.4%（道35.9%）、成人女性35.3%（道21.9%）と、北海道よりも高く、年々悪化へ推移しています。

栄養バランスの指標となる「1日あたりの平均野菜摂取量」は218gで、目標値の350gに達していなく、不足している実態です。

本町の食生活改善に関わる事業は、全ての年代が対象者であり、さらに子どもの食に関わる生活習慣は、関わる大人の影響が大きいことから、家族、地域ぐるみで健康的な食生活に関心を向けてもらう必要があります。

【数値指標】

食生活に関する課題である「成人の肥満者が多い」「野菜摂取不足」「塩分の取り過ぎ」に着目し、国や道が示す目標値に準じて、以下のとおり数値指標を設定します。

指 標	現状値	令和 17 年度目標値
肥満者の割合（BMI ^{※1} 25 以上）		
成人男性	48.4%	28.0%以下
成人女性	35.3%	24.0%以下
朝食を食べない者の割合		
保育所児童	6.9%	0%
小学生	9.2%	10%以下
中学生	27.6%	10%以下
成人男性	18.1%	10%以下
成人女性	14.3%	10%以下
1日あたりの平均食塩摂取量	9.2g	7.0g
1日あたりの平均野菜摂取量	218g	350g

【今後の取組】

- 生活習慣病の発症を予防するため、適切な栄養バランスについて知識の普及・啓発に努めます。
- ライフステージに応じた食習慣や栄養バランスに関する啓発を行います。
- 高齢者にはフレイル^{※2}予防を目的とした食生活の啓発を継続します。
- 教育委員会と連携し、朝食の大切さを養育者と児童・生徒に伝えていきます。

※1 BMI：「体格指数」で、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出する。

日本人では【22】が最も病気になりにくいとされる。

※2 フレイル：「フライリティー：虚弱」の日本語訳で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態をいう。

【具体的な取り組みの概要】

事業の概要	実施体制
離乳食教室、幼児食教室	保健福祉課
あかちゃん相談会、1歳6か月児・3歳児健康診査での栄養指導	保健福祉課
食生活嗜好調査（保育所児童対象）	保健福祉課
給食だより、食育だより、保健だよりの発行	保健福祉課、教育委員会
親と子の食育教室	保健福祉課
教育機関と連携した食に関する教育	保健福祉課、教育委員会
プレママひろば	保健福祉課
栄養教室	保健福祉課
高齢者を対象にした栄養講話	保健福祉課
健診結果相談会	保健福祉課
食に関する情報発信	保健福祉課、関係団体
食生活改善協議会への支援	保健福祉課
「食生活教室」への支援	保健福祉課、関係団体

(2) 身体活動・運動

【目標】

- 運動に限らず、日常生活の中で取り入れる身体活動の方法と、心身の健康の維持につながる運動習慣について普及啓発を図ります。

【現状と課題】

本町の「運動習慣のある人の割合」は、第2期計画期間中の調査では、男性が約28%、女性が約25%で推移しており、全体でも30%を下回っています。

令和4年度に実施した「健康意識調査」では、「1人でもできる運動」が32.1%、「屋内でできる運動」が16.7%、「身体の調子を整える運動（ヨガ、ストレッチなど）」が16.0%で、総体的に「屋内で・1人でできる・軽い運動」を希望する傾向がわかりました。

令和2年以降の新型コロナウイルス感染症の拡大により、「運動量が減った」と回答した割合は約2割で、「変わらない」が過半数でした。

感染症拡大による外出自粛や運動不足の影響は大きくなかったものの、特に影響を受けやすい高齢者に対しては、ロコモティブシンドローム^{*1}やフレイルにならないために、令和6年度からスタートする「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」において、本町の高齢者の健康実態に合わせた身体活動の維持と向上の取り組みを進める必要があります。

幼年期（0～5歳）から中年期（45歳～64歳）の運動習慣は、生活習慣病の予防、ストレス解消、生活リズムの安定など、心身の健康を維持するために欠かせない要素です。

本町は地域の特性から自動車での移動が多く、「なるべく歩く」「家事などで活動量を増やす」「親子や友達と体を動かす遊び」など、年齢や体力にあった運動に取り組むことや、運動に限らない日常の活動量を増やす習慣について、様々な場面で助言と啓発が必要です。

【数値目標】

「運動習慣のある人の割合」が低迷していることから、取組を推進することにより、「現状値プラス10%」を目指します。

指 標		現状値	令和17年度目標値
運動習慣のある人 ^{*2} の割合	男性	27.5%	37.5%
	女性	25.9%	35.9%

※1 ロコモティブシンドローム：「運動器症候群」といわれ、加齢に伴う筋力低下や関節・脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動機能が衰え、要介護や寝たきりのリスクが高い状態をいう。

※2 運動習慣のある人：週2回以上、1回30分以上、1年以上の運動をしている人

【今後の取組】

- 保健事業、保健指導などを通じて、対象者の生活スタイルに合った運動メニューや日常生活の中における活動量の増やし方について助言を行います。
- 関係機関と連携して、運動習慣のきっかけや継続につながる環境づくりに努めます。
- 高齢者に対しては、保健事業と介護予防を一体的に実施するため、地域包括支センターと連携をして事業展開を進めていきます。

【具体的な取組みの概要】

事業の概要	実施体制
親子で楽しみながら身体を動かす場の提供	保健福祉課 教育委員会
運動を通じて生活習慣病予防や介護予防の場の提供	保健福祉課
生活の中で気軽に取り入れることができる身体活動について周知	保健福祉課
運動施設の活用や利用促進	保健福祉課 教育委員会
町や民間団体が主催するスポーツ関連の行事やイベントの情報発信	教育委員会
保健事業と介護予防の一体的実施	保健福祉課 町民課

(3) こころの健康

【目 標】

- こころの健康に関する知識や相談機関の周知を行い、市民のこころの健康の保持・増進を図ります。

【現状と課題】

令和4年度に実施した「健康意識調査」の結果では、新型コロナウイルス感染症拡大による影響として、「精神的な不調の増加」「収入減少」「人との交流の減少」があったと回答した市民が一定数いることから、こころの健康に係る状況は全体的に悪化傾向にあると考えられます。

また、「最近1ヶ月間不満や悩みのある人の割合」は、平成23年度、平成29年度、令和4年度ともに8割程度であり、いずれの実施年度においても、年齢・性別に関係なく幅広く存在していることがわかりました。

さらに、「健康意識調査」から、6割以上の人が「相談先としての公的機関や医療機関などの存在を知らない」ことがわかりました。相談先の周知と並行して、地域の身近な見守り役である「自殺予防ゲートキーパー」の更なる養成も重要です。

自殺による死亡率については、年による変動が大きく、一定の傾向を見いだすことは困難ですが、ほぼ毎年自殺者がいることは重く受け止める必要があります。

近年は、孤立、生活困窮、家族関係の希薄化などといった、精神的な不調や自殺の要因となり得る複合的な課題を抱える状況もあり、世代や属性を超えて交流できる居場所づくりや多機関の連携による支援など、重層的な支援体制を整備することが必要です。

【数値目標】

自殺死亡率の目標値は、国の目標値とあわせ、現状のマイナス30%以下に設定します。

指 標	現状値	令和17年度目標値
自殺死亡率（人口10万人あたり）	19.1 (2017～2021年の5年平均)	13.4以下
最近1ヶ月間、不満・悩み等がある人の割合	78.6%	減少
睡眠による休養がとれていない人の割合	10.9%	減少
相談機関（公的機関や医療機関など）を知っている人の割合	41.8%	増加

【今後の取組】

- こころの健康に関する知識や相談機関の周知を行います。
- 居場所づくりや、他職種連携による幅広い相談支援、自殺予防ゲートキーパー養成などの包括的な支援体制を整備します。

【具体的な取組の概要】

事業の概要	実施体制
心の健康及び相談機関に関する普及啓発	保健福祉課
自殺予防ゲートキーパーの養成	保健福祉課
重層的な支援体制の整備	保健福祉課

(4) 歯の健康

【目標】

- むし歯のない子どもの増加を目指します。
- ライフステージに応じた口腔ケアの知識の普及啓発をすすめます。

【現状と課題】

幼児のむし歯有病者率は、1歳6か月児健診で平成29年度が10.0%、令和3年度が4.0%まで減少しており、3歳児健診においても平成29年度が41.4%、令和3年度が13.5%と大きく改善が見られています。

改善した背景には、保護者の予防意識の向上と行動の変化、こども医療費の無償化、母子保健事業による取組が考えられますが、北海道や全国と比較すると、まだ格差が大きい状況です。

一部の家庭においては、時間を決めずに砂糖を多く含んだお菓子を与えていたり、スポーツドリンクやジュースを日常の水分補給として摂取している現状があります。

養育者に対して、むし歯になりやすい生活習慣の改善ができるよう助言していくとともに、予防意識を高めるための保健指導を継続して行う必要があります。

1歳6か月児歯科検診 むし歯有病者率

	平成29年度	平成31年度	令和3年度
厚岸町	10.0%	12.0%	4.0%
北海道	1.8%	1.4%	1.2%
全国	1.3%	0.9%	0.8%

北海道 オープンデータポータル

3歳児歯科検診 むし歯有病者率

	平成29年度	平成31年度	令和3年度
厚岸町	41.4%	29.0%	13.5%
北海道	15.9%	12.7%	10.3%
全国	14.4%	11.8%	10.2%

北海道 オープンデータポータル

学齢期（中学1年生）におけるむし歯保有者率は、平成29年度で59.7%、令和4年度で24.5%と、年々減少し大幅に改善していますが、永久歯が揃う12歳児のDMFT指数^{※1}は、令和3年度の全国平均が0.63に対し、厚岸町は1.2とほぼ2倍という現状です。

児童、生徒に対しては、学校歯科医や養護教諭による歯科保健教育やブラッシング指導など、今後も継続した取り組みが必要です。

成人期から高齢期では、69.5%の人が「歯の健康について心がけていること」が「ある」と回答しており、若い世代ほど心掛けていることがある割合が高い状況でした。

成人期は、歯周病のリスクが高くなる時期です。歯周病は呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、認知症など、全身の健康とも関連があり、歯を失う大きな原因の一つとなるため、歯周病予防の適切なセルフケアに加え、定期的に歯科検診を受ける必要があります。

高齢期は、歯の欠損や義歯により、口腔衛生状態を保つことが難しくなる時期です。歯周病等だけではなく、咀嚼機能やえん下機能の低下から、高齢期における口腔ケアの働きかけと、介護予防教室や広報誌を通じて知識の習得が必要です。

歯の健康について心がけていることがある人の割合（%）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
心がけていることがある	75.0	70.6	78.6	58.8	64.3	63.2	25.0

歯の定期健診を年に1回以上受けている人の割合（%）

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
定期健診を受けている	33.3	43.5	41.4	20.0	38.0	25.0	14.3

※1 DMFT指数：一人当たりの永久歯のむし歯経験数

【数値目標】

本町の特徴でもある「幼児のむし歯保有者率が高い」ことの改善を目指し、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標	現状値	令和 17 年度目標値
むし歯のない 1 歳 6 か月児の割合	94.0%	100%
むし歯のない 3 歳児の割合	83.0%	90.0%
中学 1 年生の DMFT 指数	1.2	1.0 以下
年に 1 回以上歯科検診を受けている人の割合	31.4%	40.0%

【今後の取組】

- 幼児期はむし歯になりやすい生活習慣の見直しのため、養育者への保健指導を継続します。
- 関係機関と協力して、学齢期の歯科の状況を把握するとともに、口腔内の衛生管理の必要性の普及に努めます。
- 成人期から高齢期に対しては、生活習慣病と関連のある歯周病予防のため、口腔ケアの必要性の啓発や歯科検診の勧奨を継続します。

【具体的な取組の概要】

事業の概要	実施体制
あかちゃん相談会	保健福祉課
1 歳 6 か月児、3 歳児健康診査	保健福祉課
フッ素塗布券の交付	保健福祉課
乳幼児の養育者への健康教育	保健福祉課・歯科医師会
学齢期における歯科保健指導	学校歯科医・教育委員会
介護予防教室等での口腔ケア指導	保健福祉課・歯科医師会

(5) たばこ

【目標】

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供し、禁煙と分煙について普及啓発を図ります。
- 未成年者の喫煙防止教育を継続して進めます。

【現状と課題】

本町の成人の喫煙率は、令和4年度20.8%（男性31.2%、女性10.3%）で、本計画策定時の平成24年度27.2%（男性39.2%、女性15.2%）と比べ減少傾向にあります。全道の令和4年度18.4%（男性26.5%、女性10.2%）と比較すると、男性が依然として高い現状です。

令和4年度に実施した健康意識調査では、受動喫煙の機会が「ほぼ毎日ある」と答えた人は17.7%で、場所では「家庭」が46.2%と最も多く、ついで「職場」が33.3%という結果でした。このことから、これらの場所では分煙が十分にされていないことがわかりました。

喫煙や受動喫煙が原因と考えられる、がんや脳血管疾患、心疾患などによる死亡数の多さからも、喫煙に伴う超過医療費は過大であり、禁煙と受動喫煙防止は、喫緊の問題となっています。

今後も引き続き禁煙と分煙の対策を進めるとともに、ここ数年増えている電子たばこの悪影響についても正しい知識の普及啓発が必要と考えられます。

【数値目標】

本町の特徴でもある「成人の喫煙率が高い」、「育児期間中の喫煙率が高い」ことの改善を目指し、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標	現状値	令和17年度目標値
妊婦の喫煙率（再掲）	0%	0%
成人の喫煙率		
男性	31.2%	25.0%
女性	10.3%	7.0%
両親の喫煙率（3歳児健康診査時）（再掲）		
父親	51.5%	12.0%
母親	13.9%	12.0%
過去1ヶ月間、受動喫煙の機会が全くなかった人の割合	51.8%	70.0%

【今後の取組】

- 電子たばこを含む喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及や、禁煙に取り組む人への継続的支援を行います。
- 受動喫煙を防ぐために事業所などと連携し、適切な分煙について知識の普及や情報提供を行います。
- 未成年や妊娠期、育児期など、ライフステージに応じた保健指導や健康教育に取り組めます。

【具体的な取り組みの概要】

事業の概要	実施体制
妊娠期及び育児期における継続的な禁煙及び分煙指導	保健福祉課
児童生徒への喫煙防止健康教育	保健福祉課 教育委員会 町内高校
喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する知識の普及	保健福祉課 教育委員会 町内高校 関係団体
禁煙に取り組む人への個別的、継続的な支援	保健福祉課

【目 標】

- 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適量の飲酒について普及啓発を進めていきます。

【現状と課題】

令和4年度の特定健康診査結果における「生活習慣病のリスクを高める量^{※1}を飲酒している人の割合」は、本計画策定時（平成24年度）から、男女とも横ばいとなっており、健康に影響を与える量の飲酒をしている者が一定数いることがわかりました。

胎児の発育と発達に悪影響を及ぼす妊婦の飲酒率は、妊娠届出や妊娠中期の面談での保健指導を徹底して行っていることもあり、目標を達成しています。

また、新型コロナウイルス感染症の影響として、飲酒習慣のある人で「飲酒量は変わらない」が36.8%、「飲酒量が増えた」が7.3%でした。

「飲酒量が増えた」と回答した年代別では、20歳代が25.0%と最も多く、行動の自粛期間の長期化により、若い世代の飲酒量が一時的に増加していたことが考えられます。

適量の飲酒はリラックスやストレス解消などの効用がありますが、多量飲酒^{※2}は肝臓疾患や生活習慣病、アルコール依存症など健康に大きな影響があることや生活の質の低下につながるため、飲酒による健康の影響を正しく理解し、適量の飲酒や休肝日の設定、飲酒するときの副菜の選び方など、個々の対象者に合わせた保健指導に努め継続していく必要があります。

また、成長の途中である未成年の飲酒については、家庭や学校と連携した飲酒防止教育を継続していく必要があります。

【数値目標】

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合」の改善を目指し、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標		現状値	目標値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	25.4%	21.6%
	女性	6.9%	5.9%

※1 生活習慣病のリスクを高める量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上（純アルコール量20gの目安：ビール中瓶1本 500ml）

※2 多量飲酒：1日当たりの純アルコール摂取量が60g以上

【今後の取組】

- 飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及と情報提供を行います。
- 未成年の飲酒防止について、学校など関係機関と連携して取り組みます。

【具体的な取組みの概要】

事業の概要	実施体制
妊婦への飲酒指導	保健福祉課
未成年対象の飲酒防止教育の実施	保健福祉課 教育委員会
適正な飲酒についての保健指導	保健福祉課

3 疾病予防の推進と重症化予防の徹底

生活習慣に起因する疾患は、本町においても増加傾向にあります。

食事や運動などの日々の生活習慣が大きく関与することから、発症予防や重症化予防に着目した取り組みを進めます。

(1) がん

【目標】

- がんの予防、早期発見、早期治療に向け、よりよい生活習慣の普及啓発をします。
- 検診受診率を向上させる取り組みを進めます。

【現状と課題】

予防可能ながんのリスク要因として、喫煙、過剰な飲酒、肥満、野菜摂取不足、食塩の過剰摂取等があり、本町は「喫煙率が高い」、「食塩摂取量が多い」、「野菜摂取量が少ない」という特徴があるため、がんの予防に向けた取り組みが重要です。

また、がんの早期発見に繋がるがん検診受診率は、令和3年度では、胃がん検診9.0%、肺がん検診10.6%、大腸がん検診6.1%、乳がん検診13.7%、子宮頸がん検診10.6%と、全道（胃がん検診4.9%、肺がん検診4.0%、大腸がん検診4.8%、乳がん検診13.7%、子宮頸がん検診16.3%）と比べると子宮がん検診以外は上回っているか、同じという結果でした。

新型コロナウイルス感染症の影響で、検診の受診控えによる受診率低下があったことから、今後も引き続きがん検診受診が習慣化できるような取り組みが必要です。

さらに、がんのリスク要因となる生活習慣改善の周知や、個別の保健指導や健康教育、早期発見のための検診受診率向上の取り組みを進めていきます。

【数値目標】

がんの早期発見に関わる課題の「がん検診の受診率が低い」、「成人の喫煙率が高い」ことの改善を目指し、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標		現状値	令和 17 年度目標値
胃がん検診受診率		9.0%	12.0%
肺がん検診受診率		10.6%	14.0%
大腸がん検診受診率		6.1%	8.0%
乳がん検診受診率		13.7%	18.0%
子宮頸がん検診受診率		10.6%	14.0%
成人の喫煙率（再掲）	男性	31.2%	25.0%
	女性	10.3%	7.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（再掲）	男性	25.4%	20.3%以下
	女性	6.9%	4.8%以下

各がん検診受診率：地域保健・健康増進事業報告

【今後の取組】

- 食事、運動、喫煙などの生活習慣の改善に向け、普及啓発を行います。
- がんの早期発見につながるがん検診受診率の増加を目指し、検診の重要性の周知を行います。
- がん検診の受診医療機関の拡大や検診時に託児を行うなど、誰もが受けやすい検診の体制整備をします。

【具体的な取り組みの概要】

事業の概要	実施体制
各種（胃・肺・大腸・乳・子宮）がん検診	保健福祉課
受けやすい検診の体制整備	保健福祉課
がん検診の受診勧奨	保健福祉課

(2) 生活習慣病

【目標】

- 食生活や運動習慣など、よりよい生活習慣について普及啓発を進めます。
- 生活習慣病の早期発見につながる、特定健康診査の受診率向上の取り組みを継続します。

【現状と課題】

本町では、第2章で述べたとおり、国民健康保険被保険者の医療費の順位が、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病による疾患が上位を占めている特徴があります。

死因別死亡数では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が多く、生活習慣病として予防可能な疾患により死亡する人の割合が高い現状です。

また、肥満者の割合は増加しており、糖尿病の予備群となる可能性が高いことが考えられます。糖尿病は、腎症、網膜症、神経障害など合併症を併発し、心疾患や脳血管疾患を引き起こすことから、重症化予防の取り組みも重要となります。

「メタボリックシンドローム^{※1}の該当者の割合」は19.5%、「予備群の割合」は12.7%で、全道を上回っている状況と、喫煙率、食塩摂取量、野菜摂取量、運動習慣などを示す指標は改善がみられないことから、よりよい生活習慣についての普及啓発と、メタボリックシンドロームの早期発見につながる特定健康診査の受診勧奨を引き続き行う必要があります。

特定健康診査の受診率が道や国より低い実態があり、新型コロナウイルス感染症の影響による「健診の受診控え」の傾向があったことから、毎年の特定健康診査の受診を習慣化するための取り組みを進めます。

特定健康診査受診率

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
厚岸町	24.6%	23.6%	21.4%	19.3%	24.4%
北海道	29.5%	28.9%	27.0%	27.9%	-
全国	37.9%	38.0%	33.7%	36.4%	-

法定報告値

※1 メタボリックシンドローム：内臓脂肪肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上あわせもった状態をいう。

【数値目標】

生活習慣病予防に関連する課題の「特定健康診査の受診率が低い」、「運動習慣のある人の割合が低い」ことの改善を目指し、以下のとおり数値目標を設定します。

指 標		現状値	令和 17 年度目標値
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	該当者の割合	22.3%	13.7%
	予備群の割合	16.2%	10.2%
糖尿病の可能性が高い人 (HbA1c6.5%以上)の割合(40歳以上)の減少	男性	8.2%	6.5%
	女性	6.5%	5.0%
特定健康診査受診率		24.4%	60.0%
特定保健指導実施率		26.0%	60.0%
食塩摂取量の減少 (再掲)		9.2 g	7.0 g
野菜摂取量の増加 (再掲)		218 g	350 g
運動習慣のある人の割合 (再掲)	男性	27.5%	37.5%
	女性	25.9%	35.9%
成人の喫煙率 (再掲)	男性	31.2%	25.0%
	女性	10.3%	7.0%

【今後の取組】

- 生活習慣病とメタボリックシンドローム予防のため、栄養教室や健康教育、保健指導などのあらゆる場面で普及啓発をすすめます。
- 特定健康診査と特定保健指導により、メタボリックシンドローム該当者と予備軍の減小に向けた取り組みをすすめていきます。
- 後期高齢者に対しては、生活習慣病の重症化予防の取り組みとして、必要な保健業や介護予防事業等につながる事業の展開（高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施）を進めていきます。

【具体的な取り組みの概要】

事業の概要	実施体制
特定健康診査、生活習慣病検診	保健福祉課 町民課
検診事後相談会	保健福祉課
特定保健指導・生活習慣改善のための保健指導	保健福祉課 町民課
栄養教室、健康教育	保健福祉課 関係団体
国民健康保険部門との連携 〔特定健康診査未受診者対策、 ヘルスアップ教室（運動教室）等〕	保健福祉課 町民課
運動施設の利用勧奨	保健福祉課 教育委員会
特定健康診査実施医療機関の拡大	保健福祉課
診療情報提供事業 ^{※1}	保健福祉課
糖尿病重症化予防事業 ^{※2}	保健福祉課
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施	保健福祉課 町民課

※1 診療情報提供事業：定期通院している医療機関が持っている診療情報を、本人同意のもとで医療機関から診療情報を提供してもらい、特定健康診査を実施したとみなす事業。

※2 糖尿病重症化予防事業：糖尿病が重症化するリスクの高い、医療機関の未受診者・受診中断者への受診勧奨、保健指導を行う事業。

(3) 各種感染症

【現状と課題】

感染症とは、ウイルスや細菌などの感染により起こる病気の総称です。

感染予防のために予防接種が有効な疾患に対しては、予防接種法に基づき主に乳幼児対象に町が予防接種事業を実施しています。

多様な感染症の中で、多くの町民に影響を与えるものとしてはインフルエンザやノロウイルス感染症、新型コロナウイルス感染症があげられます。

インフルエンザは、予防接種法に基づく高齢者対象の予防接種事業を町が実施していますが、毎年幅広い年齢層で流行を繰り返し、学級閉鎖や職場の欠勤など、社会生活に大きな影響を及ぼしています。

また、ノロウイルスは主に冬期間に流行し、感染力が強いため家庭内や集団生活の場において容易に感染拡大してしまうという特徴があります。

新型コロナウイルス感染症は、世界的な大流行を引き起こし、日常生活のみでなく、経済活動にも大きな影響を及ぼしました。

いずれも、重症化すると乳幼児や高齢者など虚弱者にとっては脅威となりうる病気であり、感染予防についての正しい知識の普及や、流行状況の情報提供など関係機関と連携した取り組みが大変重要です。

【今後の取組】

- 各種感染症予防について、町民個人や各種施設が取り組む予防法などの知識の普及、流行状況などについての情報提供を行います。
- 新しい感染症に対する早期の対応を図り、情報収集に努めます。

4 重点課題への取組

本町の健康課題の中で、特徴的なもの及び様々な疾患の発症や予防に影響が大きいものを洗い出し、重点課題として設定します。

これらの課題は、町の健康状態の代表的な課題として重点的に取組を進めていきます。

(1) 幼児のむし歯が多い

幼児のむし歯については、1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査の結果では年々減少傾向にありますが、釧路管内や全道と比較すると、依然としてむし歯保有者率は高い現状にあります。

行動目標：幼児のむし歯を減らそう

自分がめざす目標

- おやつは、時間と量に気をつけます。
- 食事やおやつは、よく噛んで食べます。
- 日常の水分補給は、糖分のない水やお茶にします。
- 食後は歯みがきをします。
- 歯みがきの後は、養育者から仕上げみがきを受けて、歯をきれいに保ちます。

家庭がめざす目標

- おやつは、時間と量に気をつけます。
- 口の中の健康が、全身の健康に影響することや、正しい歯みがき方法を学び、子どもに伝えます。
- 仕上げ磨きをして子どもの歯の健康状態を把握し、必要時は受診します。
- 定期的に歯科健診や、フッ素塗布を受けます。

地域がめざす目標

- 子どもたちの健康状態（口の中も含む）について、気になることがあれば保護者や関係機関と連携します。

行政がめざす目標

- むし歯を防ぐ生活習慣について、健康教育等で知識の普及を図ります。
- あかちゃん相談会やフッ素塗布、1歳6か月健診及び3歳児健診をとおして、むし歯予防につながる生活習慣について保健指導を継続します。
- 重点課題となった主旨や課題への取組の周知を行います。

(2) 成人の喫煙率が高い

成人の喫煙率については、男女ともに年々減少傾向にありますが、釧路管内や全道と比較すると、依然として高い現状にあります。減少傾向に転じた要因は、健康増進法の施行による喫煙場所の制限など、喫煙を取り巻く社会環境の整備によるものが大きいと推測されます。

しかし、本町は「成人の喫煙率が高い」、「育児期間中の喫煙率が高い」という特徴があることから、今後も引き続き禁煙と分煙の対策を進めていきます。

行動目標：喫煙率を減らそう

自分がめざす目標

- 電子たばこを含むたばこが自分や周囲の健康に与える影響について理解します。
- たばこを吸わない人は、そのまま継続します。
- 公共の場所以外の家庭内や職場での受動喫煙対策を行います。
- 喫煙者は、禁煙に取り組みます。

家庭がめざす目標

- 電子たばこを含むたばこが健康に与える影響について、養育者や家族が学び、子どもの喫煙を防止します。
- 家庭で喫煙する場合は分煙を徹底し、受動喫煙対策に取り組みます。

地域がめざす目標

- 未成年者の喫煙を注視し、注意します。
- 未成年者にたばこを販売しません。
- 受動喫煙を防ぐために分煙対策をします。

行政がめざす目標

- 電子たばこを含むたばこが健康に与える影響や禁煙、分煙について、知識の普及を図ります。
- 未成年期からの喫煙防止教育を、関係機関と連携して行います。
- 妊娠期や育児期の禁煙・分煙指導を行います。
- 重点課題となった主旨や課題への取組の周知を行います。

(3) 食塩摂取量が多い

本町の1日当たり食塩摂取量は減少傾向ですが、食塩摂取の過剰が背景である高血圧や正常高値血圧^{※1}の人が増加傾向にあること、国が示す食塩摂取の目標値が年々厳しくなっていることから、再度重点課題として取り組む必要性があります。

また、健康維持のために重要な野菜の摂取量が目標を下回っている現状から、減塩への取り組みと併せて、食事全体のバランスも視野を含めた取組を展開します。

行動目標：食塩摂取量を減らそう

自分がめざす目標

- 生活リズムを整え、1日3回の食事をとるようにします。
- 食事のバランスや、自分に合う食事量を知り、毎日の食事に活かします。
- 食塩摂取量に関心を持ち、毎日の食事で減塩に努めます。

家庭がめざす目標

- 食事のバランスや量に気をつけます。
- 毎食、野菜を食べるようにします。
- 家庭の食事について、食塩過多にならないように家族で協力し合います。

地域がめざす目標

- 行政や関係団体が開催する栄養教室や啓発イベントなどに積極的に参加し、地域でお互いに声かけをします。

行政がめざす目標

- 適切な食事量やバランス、食塩摂取量について、知識の普及を図ります。
- 適切な食習慣を学ぶ機会として、栄養教室を開催します。
- 養育者や児童・生徒に対し、よりよい食習慣のための知識を普及します。
- 重点課題となった主旨や課題への取組の周知を行います。

※1 正常高値血圧：高血圧予備軍で、注意が必要な血圧のこと。

参考：成人の血圧値分類(高血圧治療ガイドライン2019)

(mmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	最大血圧	最小血圧	最大血圧	最小血圧
正常血圧	120未満	かつ80未満	115未満	かつ75未満
正常高値血圧	120~129	かつ80未満	115~124	かつ75未満
高値血圧	130~139	かつ/または80~89	125~134	かつ/または75~84
I度高血圧	140~159	かつ/または90~99	135~144	かつ/または85~89
II度高血圧	160~179	かつ/または100~109	145~159	かつ/または90~99
III度高血圧	180以上	かつ/または110以上	160以上	かつ/または100以上

第5章 ライフステージごとの健康づくりの推進

1 ライフステージと健康

人の一生は、いくつかの節目となる生活環境の段階（ライフステージ）に分かれています。

ライフステージごとに、生活習慣や健康状態は異なります。また、それぞれのライフステージは独立したものではなく、前の段階での生活や習慣が、次の段階の健康状態に大きく関わってきます。

本章では、生まれてからの人生を大きく6段階に分け、それぞれのライフステージの特徴や健康管理のポイントを紹介します。

また、健康は、生活を取り巻く外部環境と密接な関わりがあり、全てのライフステージにおける健康の基盤として重要な要素です。

特に、近年の環境や社会情勢の変化に伴い、香害などの化学物質の影響など、外部環境と健康との相互関係が大きくなっていることから、正しい知識の普及などについて、ライフステージごとに関係機関と連携した取組を進めます。

2 幼年期（0～5歳）

重点テーマ

心身の健康の基盤形成

妊娠期は、母体や心身の変化が著しい時期であるほか、親の生活習慣が胎児や乳幼児の成長発達に大きく影響する時期でもあります。

幼年期は、人格や習慣、愛着を形成する重要な時期であり、健康に生涯を送るための基盤を形成する上で大切な時期です。

また、幼年期の健康づくりは、養育者や家族の影響が大きいため、妊娠期から子育て期に至るまでの間、乳幼児だけでなく養育者などの家族も含めた切れ目のない支援が必要となります。

健康づくりのために

- 「食べる」「眠る」などの基本的な生活リズムを身につけましょう。
- 3度の食事はバランスよく、家族で楽しく食卓を囲みましょう。
- 甘いジュースやお菓子等は量と時間を決め、肥満やむし歯を予防しましょう。
- 寝る前は養育者が仕上げみがきを実施し、むし歯を予防しましょう。
- 子育ての悩みは抱え込まず、周りの人や関係機関に相談しましょう。

3 少年期（6～14歳）

重点テーマ

正しい生活習慣の確立

少年期は、生活の主な場所が、養育者のいる家庭から学校など同年代の集団に移っていく時期です。

幼年期に比べ、他者との関わりが増える中で、食生活や日常生活に乱れが生じやすくなり、むし歯や肥満などの将来の生活習慣病の増加が想定されます。

しかし一方で、自分で意思決定をして目標を達成できる時期でもあり、健康に関する基礎知識や正しい生活習慣を習得するには最適な時期です。

少年期の健康づくりは、子を取り巻く環境である家族や学校、地域が連携し、健康的な生活のための正しい知識と行動、対処方法を身につけるための取組を推進することが重要です。

健康づくりのために

- 朝ご飯は毎日食べましょう。
- 食事は適切な量をバランスよく食べ、肥満を予防しましょう。
- 早寝・早起きをして、寝不足にならないようにしましょう。
- スマートフォンやタブレット等でのゲームや動画は、時間を決めましょう。
- 体を動かして遊びましょう。
- あいさつを大切にし、周りの人と相談しあえる関係性をつくりましょう。
- 悩み事は1人で抱えず、友人や家族、学校などに相談しましょう。
- 家族で食卓を囲み、よく会話をして、お子さんの変化や悩みに気を配りましょう。

4 青年期（15～24歳）

重点テーマ

正しい生活習慣の定着

生殖機能が完成し、子どもから大人へと移行する時期です。性ホルモンの分泌により、性意識が高まる時期でもあり、性への関心、体の成熟に伴う不安、悩みを抱くなど、心身ともに変化が著しい時期でもあります。

また、親や友達と異なる自我に気づき、様々な葛藤の中で自分を見つめ直しアイデンティティを確立する時期です。

学校生活や単身生活において、生活習慣に乱れが生じることも多い時期ですが、この時期は性感染症や望まない妊娠、喫煙、飲酒、薬物に関する正しい知識を身につけ、周りの意見や雰囲気にならされず正しい生活習慣を定着することが重要で、壮年期以降のライフステージにおける生活習慣の出発点となります。

健康づくりのために

- 朝ご飯を毎日食べましょう。
- 睡眠時間を十分に確保し、規則正しい生活を送りましょう。
- 意識的に身体を動かし、運動習慣を定着させましょう。
- 周りの人と相談し合える関係をつくりましょう。
- インターネット等の間違った情報に惑わされず、正しい情報を見極めましょう。
- 妊娠や性感染症の正しい知識を身につけ、自分と周りの人の体を大切にしましょう。
- 極端な「やせ」「肥満」がもたらす健康への悪影響を理解しましょう。
- 飲酒、喫煙、薬物乱用が自分の体や将来に及ぼす影響を理解しましょう。

5 壮年期 (25～44 歳)

重点テーマ

心身の健康の維持・増進

就職、結婚、出産等により生活スタイルが大きく変化する時期です。

社会的役割が増す中で、心身の不調や生活習慣病の兆候があらわれる人が多くなってきますが、多忙な生活の中で自分の健康をおろそかにしてしまう傾向もあり、自身自身の健康に関心を持つことが重要です。

また、この時期は妊娠、出産、育児を経験する人が多く、女性においては妊娠前、妊娠中、産後の健康管理が大切です。

健康づくりのために

- 不安や悩みは、一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。
- 運動、休息、趣味など自分に合った方法で、ストレス解消に努めましょう。
- 気持ちに余裕がなく疲労が強い時は、早めに専門家に相談しましょう。
- 自分の適正体重を知り、偏りのない食生活と適度な運動で、生活習慣病予防に努めましょう。
- 喫煙が体に及ぼす影響を理解し、喫煙者は禁煙や分煙をしましょう。
- 健康診断やがん検診を定期的に受けて、身体の状態を確認し、必要があれば早期に病院を受診しましょう。
- 飲酒が身体に及ぼす影響を理解し、適正量の飲酒を心がけましょう。
- 睡眠時間を十分に確保し、規則正しい生活を送りましょう。

6 中年期（45～64 歳）

重点テーマ

心身の健康の保持

中年期は、社会的に働き盛りとして多くの役割や期待を担っていますが、同時に身体機能が徐々に低下し、家庭や職場などで精神的なストレスがピークとなり、健康に不安を感じる時期です。

身体的には、部分的に老化が現れ、泌尿器系、循環器系、内分泌系、骨・運動器系に加齢の影響が大きく現れます。

高齢期への準備期として、高齢期における疾病や生活の質を視野に入れ、自分の健康状態を把握し、自己管理を行うことが大切です。

健康づくりのために

- 不安や悩みは、一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。
- 運動、休息、趣味など自分のための時間をつくり、ストレス解消に努めましょう。
- 気持ちに余裕がなく疲労が強い時は、早めに専門家に相談しましょう。
- 毎年、特定健康診査とがん検診を受けて身体の状態を確認し、必要があれば早期に病院を受診しましょう。
- 特定保健指導の対象となった場合は、積極的に指導を受けましょう。
- 自分の適正体重を知り、バランスの良い食生活を心がけ、生活習慣病予防に努めましょう。
- 歩くことや家事などをとおして、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。

7 高齢期（65歳以上）

重点テーマ

生活の質の保持と介護予防

高齢期は、多くの人の子育てや就労などを終え、人生での役割の転換の時期であるとともに、心身の衰えが顕著となる時期です。

これまでの生活の質を保持し、住み慣れた地域で生活できるよう、運動機能や認知機能を維持することや、地域活動で社会参加をすることが大切です。

特に、後期高齢者（75歳以上）は生活習慣病の重症化予防と、心身機能及び生活機能の低下を防止する取り組みの双方を実施することが効果的であることから、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」において、高齢者の生活課題や健康課題を経年的に把握して、課題にあった保健事業と介護予防事業に取り組みます。

健康寿命の延伸や介護予防の視点も持ちながら、高齢者の自立した生活を維持するための健康づくりが重要な時期です。

健康づくりのために

- 地域活動(自治会、老人クラブ、行事など)を通じて、地域とつながりをもちましょう。
- 散歩や買い物などで外出の機会を増やしましょう。
- 趣味や地域活動など自分の生きがいをもち、充実感が得られる生活を送りましょう。
- 身体の状態に応じて、必要な栄養素が含まれている食事をバランスよく食べましょう。
- 適度な運動を意識し、体力を維持しましょう。
- 健康診査を定期的を受けて体の状態を確認し、必要があれば早めに病院を受診しましょう。
- 介護予防教室等に積極的に参加しましょう。
- 予防接種を受けることや、日常生活での感染予防対策で、感染症を予防しましょう。

第6章 健康づくりを支える推進体制と連携の確立

1 健康づくり推進体制

計画の推進にあたっては、進捗状況を把握し、「厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会」において、事業の推進管理を行っていきます。

個別の事業の推進には、行政や関係機関との協力と連携が重要です。下表にある様々な関係機関との連携のもとに事業を推進しており、連携や協力の基礎となる本計画の主旨や健康課題の周知・共有についても取組を進めます。

また、社会情勢などに応じ、計画期間の中間には取り組みの体系や数値目標の見直しを行い、目標達成に向けた効果的な事業展開を図っていきます。

健康づくり事業の連携・推進体制

連携先	具体的な連携状況
町内小中高校	<ul style="list-style-type: none">・ 予防接種の実施や助成に関する周知・ 子どもの療育や虐待予防に関すること・ 思春期保健事業の実施・ 感染症に関する情報提供・ 栄養や食育事業の実施
保育所・幼稚園	<ul style="list-style-type: none">・ 予防接種の実施や助成に関する周知・ 子どもの療育や虐待予防に関すること・ 思春期保健事業の実施・ 感染症に関する情報提供・ 栄養や食育事業の実施
事業所	<ul style="list-style-type: none">・ 各種検診に関する情報提供・ 子どもの療育や虐待予防に関すること・ 感染症に関する情報提供
自治会	<ul style="list-style-type: none">・ 健康教育、栄養教室の開催
医療機関・検診機関	<ul style="list-style-type: none">・ 各種検診に関する情報提供
各種団体	<ul style="list-style-type: none">・ 栄養や食育事業の実施・ 健康教育の実施・ ゲートキーパー養成講座の実施・ 各種検診に関する情報提供・ 感染症に関する情報提供
行政	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもの療育や虐待予防に関すること・ 栄養や食育事業の実施・ ゲートキーパー養成講座の実施

2 健康づくりを推進する関係機関等の役割と連携

本計画の目標達成のためには、町民が主体的に取り組むことが大変重要で、個人の健康づくりを支える学校、企業、地域や関係機関との連携や協力が欠かせません。社会全体で町民一人ひとりの健康づくりを支援するために、相互に連携しながら次のように役割を果たしていきます。

【町民の役割】 個々に合った主体的な健康づくりの取組や実践

健康づくりは、町民一人ひとりが自分の健康状態を正しく把握し、より健康的な生活習慣を獲得して主体的に進めていくことが必要です。そのためには、それぞれが自分自身に合った健康づくりを実践し、家庭や仲間同士、職場、地域の中で互いに支え合いながら健康づくりや地域づくりを進めていくことが必要です。

【行政の役割】 各種保健事業の実施、健康づくりを後押しする環境整備と普及啓発

本計画推進のため、町民の生涯を通じた主体的な健康づくりとともに、町民の健康づくりを支える環境整備の両輪で施策を進めていきます。

そのためには、地域の健康課題や社会資源の情報収集、分析、情報提供を進めます。

また、町民の健康的な生活習慣の実践や行動変容に向けて普及啓発を行うとともに、健康づくりに関する地域の組織などの活動支援など、町民が健康づくりに取り組み継続していくための地域の環境整備に努めます。

【地域の関係団体の役割】 個人の健康を支える活動の推進

町民一人ひとりが健康づくりに取り組むにあたっては、共通の目的意識を持ち、共に活動する仲間がいるということは大変大きな推進力となります。

地域における自主的な活動組織の団体が、個人の健康を支える役割を担うよう、活発な活動の推進が望まれます。

【事業者の役割】
従業員の健康管理や職場環境の整備

事業者は、健康診断など労働者の健康管理を行い、地域社会の一員として町民の健康を支える役割を担っています。特に主な就労層である青年期から壮年期の健康づくりに大きな影響を与えることから、行政と連携した取組が期待されます。

【幼稚園、保育所、学校の役割】
保育や教育を通して、児童と生徒が生活習慣や健康の大切さを学ぶ

学校や保育所などは、児童生徒にとって多くの時間を過ごす場所であり、学校での様々な体験は生涯にわたっての健康的な生活習慣の獲得に大きな影響を与えます。行政（保健分野）との連携を密にするなど、一体となった取組も必要です。

第7章 第2期厚岸町食育推進計画

1 食育の推進が目指すもの

「食」は私たちが生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きとした生活を送るために、欠かすことができない大切なものです。

豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、様々な経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる「食育」の推進が求められています。

また、地域の特性を活かした食生活の実践や地域産業への理解の促進など、食を通じて地域の活性化を促進していくことも期待できます。

国は、国民が生涯にわたって健康で豊かな食生活を実施するための「食育」を重要課題として考え、「食育」に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成17(2005)年に「食育基本法」を制定し、令和3(2021)年3月には「第4次食育推進基本計画」を策定しました。

また、北海道では、令和6年度を始期とする「どさんこ食育推進プラン」(第5次北海道食育推進計画)に基づき、道内の食育を総合的に進めています。

厚岸町においても、子どもから高齢者に至るまで、生涯を通じた取組の重要性をふまえ、地域の特性を活かしながら食育を推進する「厚岸町食育推進計画」を平成30(2018)年に策定し、各種取組を継続してきました。これまでの取組により、食育推進計画において設定しているいくつかの指標項目が改善するなど、一定の成果は表れているものの、食塩の摂取量が多い、野菜の摂取量が少ない、朝食の欠食など、依然として課題があります。

そのため、これまでの食育推進の成果と課題を整理し、食育の意義や大切さを改めて考え、関係機関や団体等が役割を分担しながら、食育を総合的に推進するため「第2期厚岸町食育推進計画」を策定し、すべての町民が「食」に関心を持ち、健全な「身体」と「心」を育むとともに、「食」の魅力があふれる元気な「地域」を目指します。

2 食をめぐる我が国の現状

我が国では、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性が増しています。

また、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化により、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えています。さらに、古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。

食の供給面からみると、農林漁業者の高齢化・減少が進み、食料自給率が低く、多くを海外からの輸入に頼っている状況ですが、一方で食品ロスの増加が問題となっています。

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の流行が世界規模に拡大し、その影響は人々の生命や生活のみならず、行動・意識にまで波及しました。また、日本各地で異常気象に伴う自

然災害の頻発、地球規模の気候変動の影響などの環境問題もあり、食の在り方を考えるうえで避けられない課題となっており、食育の重要性が高まっています。

3 厚岸町の地域特性と課題

厚岸町は、地形的に多種多様な海産物を豊富に育む天然の漁場を有し、50種類を超える魚介類が年間を通じて水揚げされ、牡蠣の養殖では全国的知名度を誇っています。夏から秋にかけては昆布漁が行われ、じっくり干し上げられた昆布は旨味が凝縮され、様々な料理に展開されています。

一方、内陸部では広大な酪農地帯を背景にした生乳生産が盛んに行われ、濃厚な牛乳が産出されています。また、椎茸の産地でもあり、近年ではレタスの水耕栽培も行われています。この他、小規模ながら、根菜や葉野菜の生産を行うなど、豊富な食資源に恵まれた地域となっています。



【厚岸産の牡蠣】



【厚岸産の昆布】



【厚岸産の牛乳】

主幹産業である一次産業に携わる方々は、早朝から仕事にでることが多く、不規則な就業時間から朝食を摂らない習慣や手軽に食べられる加工食品等の利用が多い傾向があります。また、朝食の欠食から1日の食事回数が減ることで、1日の野菜摂取量が伸び悩む要因にな

っています。豊富な食資源があり、生産者と消費者の距離も近く、恵まれた環境にある一方で、食卓に厚岸町の地域食材を取り入れていない家庭があるなど、以下の様々な課題を抱えています。

(1) 食塩摂取量が多く、野菜の摂取量が少ない

1日あたりの平均食塩摂取量は減少傾向にありますが、目標値の8.0gには届かず、依然として高い状況にあります。また、栄養バランスの指標となる1日あたりの平均野菜摂取量は、目標値の350gよりも100g以上少なく、野菜不足の状況といえます。

食塩の過剰摂取や野菜不足は、高血圧症やそれに伴う生活習慣病の発症につながるリスクが高まることから、各世代の特徴にあった働きかけを行い、予防につなげていく必要があります。

1日の食塩摂取量と野菜摂取量の状況

	平成29年度	令和4年度
食塩摂取量 (g/日)	10.6g	9.2g
野菜摂取量 (g/日)	226g	218g

(2) 朝食の欠食が増えている

朝食の欠食(時々食べないも含む)は、平成29年度に比べ保育所児童、小学生で少なくなっていますが、中学生、成人で増加しています。

朝食の欠食は、常習化すると生活リズムが乱れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなり、心の健康とも関連していると言われてしています。朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチであることから、どの世代においても朝食を食べることが習慣になるような働きかけが必要ですが、特に子どもから若い世代(20~30代)への働きかけを重点的に行う必要があります。

各世代における朝食の欠食状況

	保育所児童	小学生	中学生	若い世代 (20~30代)
平成29年度	12.1%	13.2%	17.6%	-
令和4年度	6.9%	9.2%	27.6%	32.6%

(3) 家族と一緒に食卓を囲む機会が減少している

朝食を家族全員で食べる機会は平成 29 年度と比べて減っており、特に中学生で「孤食※¹」が増えています。一方で夕食は家族全員で食べる家庭は増えており、家族団らんの時間は夕食時に比較的とれているようです。

町の主幹産業が漁業、酪農であるため、就業時間が不規則な家庭が多いことや、ライフスタイルの多様化などの背景から、家族で朝食を一緒に食べることは難しい現状ですが、「共食※²」は、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大切にする気持ちなどを伝える重要な食育の機会です。朝食に拘らず「共食」の回数が増えるよう、働きかけが必要です。

食事を一人で食べる子どもの割合

	保育所児童		小学生		中学生	
	平成 29 年度	令和 4 年度	平成 29 年度	令和 4 年度	平成 29 年度	令和 4 年度
朝食	0.8%	5.0%	6.1%	11.1%	33.7%	44.2%
夕食	0.0%	2.0%	0.6%	0.0%	5.8%	5.1%

食事を家族一緒に食べる割合

	保育所児童		小学生		中学生	
	平成 29 年度	令和 4 年度	平成 29 年度	令和 4 年度	平成 29 年度	令和 4 年度
朝食	17.3%	18.8%	23.7%	21.3%	23.5%	9.6%
夕食	57.9%	80.2%	65.9%	74.1%	72.9%	74.4%

※1 孤食：家族が不在の食卓で、一人で食事をする事

※2 共食：みんなで食卓を囲んで、共に食べる事

(4) 食についての関心

地元の旬の食材や特産物を知っている人の割合と、それを献立に取り入れている人の割合は平成29年度より増えていますが、地元の旬の食材や特産物を知っていても献立に取り入れていない人は約3割のままとなっています。

町民が地元の特産物を知り、旬を感じられる豊かな食生活を実践できるよう、地元の特産物を使用した料理教室やイベント等を通して今後も普及啓発していく必要があります。

地元の旬の食材や特産物を知っている人の割合

	平成29年度	令和4年度
知っている	81.1%	91.0%
知らない	15.3%	9.0%
未記入	3.6%	-

地元の旬の食材や特産物を知っていて、献立に取り入れている割合

	平成29年度	令和4年度
取り入れている	66.8%	72.2%
取り入れていない	28.6%	27.8%
未記入	4.6%	-

4 食育目標

食をめぐる現状や課題などを踏まえ、町では食育の推進を効果的に図るため、次の3つの食育目標に基づき、食育を推進します。

基本目標Ⅰ	健康づくりにつながる食育の推進
-------	-----------------

生涯にわたって健やかで元気な生活を送ることが出来るよう、子どもから高齢者までそれぞれの世代の特徴にあった働きかけや食育の取組を展開します。

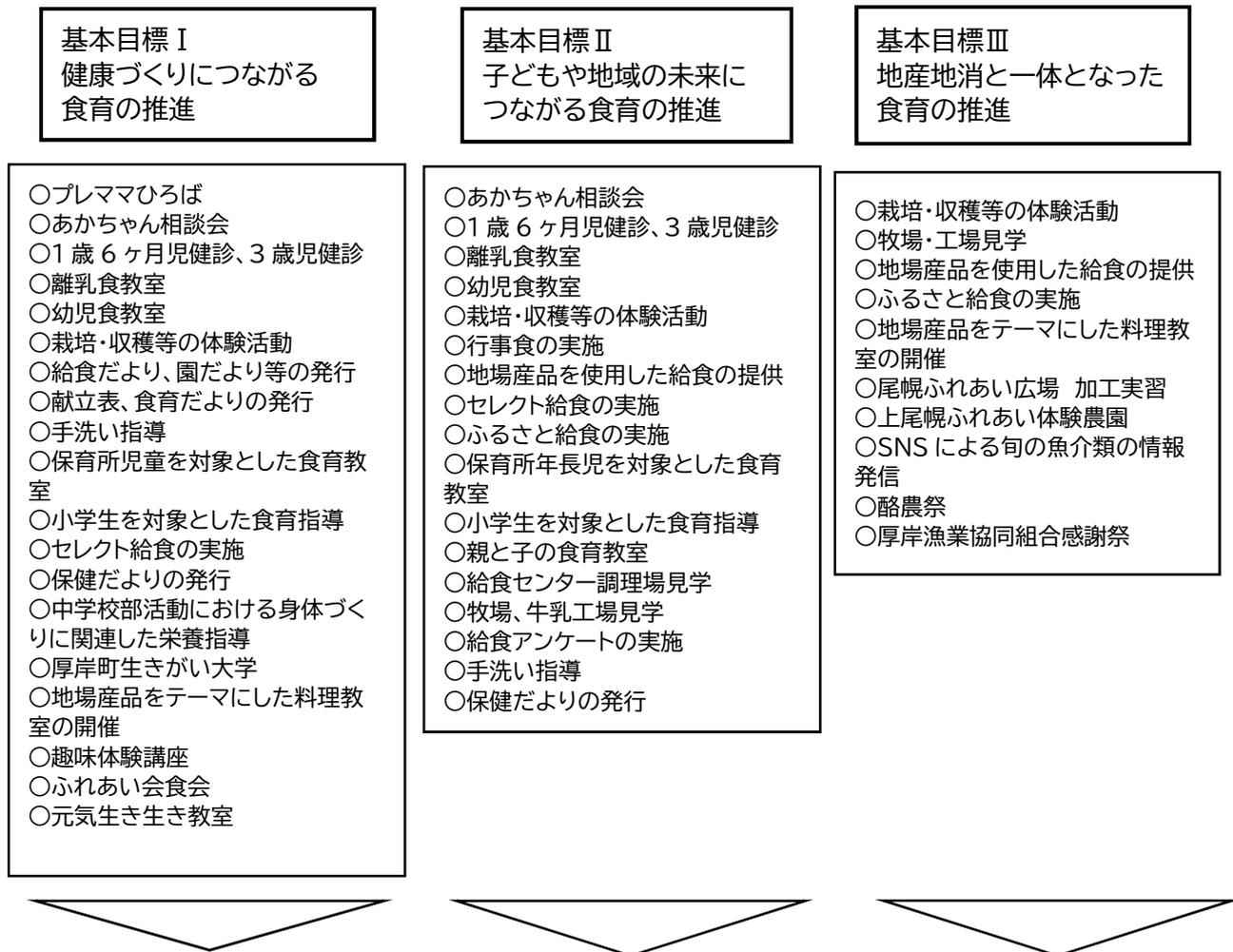
基本目標Ⅱ	子どもや地域の未来につながる食育の推進
-------	---------------------

子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものとして重要です。家庭での共食や、学校教育活動の中で食に関する指導を行っていきます。

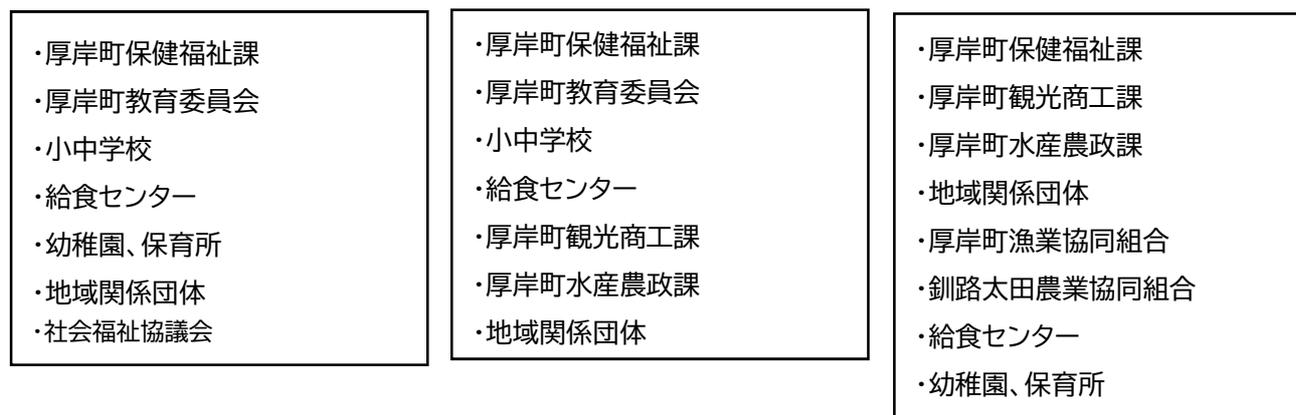
基本目標Ⅲ	地産地消と一体となった食育の推進
-------	------------------

厚岸町は漁業、酪農が盛んです。食とふれあう活動や体験を通して、地産地消へつながっていく食育取組を推進します。

厚岸町における食育の取り組み



【関係機関・行政】



5 ライフステージごとの主な取組

ライフ ステージ	事業名・活動名	事業の内容	実施団体 担当課等
妊娠期 乳児期	プレママひろば	プレママひろばで妊娠中の食事、栄養に関する講話を行った後、妊娠中に必要な栄養素が含まれたデザート等を配布	保健福祉課
	あかちゃん相談会	離乳食について個別相談を実施	保健福祉課
	離乳食教室	離乳食に関する講座を実施	保健福祉課
幼児期	1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	幼児食について個別相談を実施	保健福祉課
	幼児食教室	幼児食に関する講座を実施	保健福祉課
	栽培・収穫等の体験活動	保育所・幼稚園の畑で野菜の栽培・収穫を行い、野菜の成長や栄養について学ぶ	保育所・幼稚園
	行事食の実施	認可保育所では、ひなまつりやクリスマスなど、年間を通じて行事食を給食で提供	保育所・幼稚園
	給食だより、園だより等の発行	認可保育所給食だよりと献立表、へき地保育所では食育だより、幼稚園では園だよりを月1回発行	保育所・幼稚園
	地場産品を使用した給食の提供	地場産品を使用した給食提供を実施	保育所
	食育教室	認可保育所の児童を対象に食育教室を実施	保健福祉課
	給食アンケートの実施	嗜好調査、生活調査を実施	保育所・幼稚園
	手洗い指導	手洗いが必要なタイミングでの手洗い誘導と手洗い指導の実施	保育所・幼稚園
学齢期	献立表と食育だよりの発行	給食献立表と食育だよりを毎月発行し、食に関する情報の発信と食育の普及啓発の実施	給食センター
	食育指導	栄養教諭が食育授業や給食時間中の巡回指導を通して、児童生徒が正しい食習慣や食事のマナー、食に関する知識を学習する機会を提供	給食センター
	給食センター調理場見学	大量の食材を調理する調理現場を見学し、実際に使用している調理機具に直接触れるなど、食に関する興味・関心を高める機会の提供	給食センター
	地場産品を使用した給食の提供	地元で収穫される農産物や水揚げされる水産物を活用した給食の提供	給食センター

ライフ ステージ	事業名・活動名	事業の内容	実施団体 担当課等
学齢期	セレクト給食の実施	児童生徒が食に関する興味・関心を高めるとともに、自分の食べ物を選ぶ力を身につけるため、年に3回実施	給食センター
	ふるさと給食の実施	厚岸町の特産物や食文化を児童生徒に伝えるとともに、地元産業の理解・関心を高めるため、年に1回実施	給食センター
	保健だよりの発行	保健だよりを発行し、家庭との連携を図る	小中学校
	中学校部活動における体づくりに関連した栄養指導	各部活動における適切な指導及び保護者への情報提供を行う	中学校
	牧場・工場見学	日頃給食で触れている牛乳から、酪農業の仕事内容に対する学習や牧場見学、牛乳工場見学を通じて食や農への関心を深める	水産農政課
	親と子の食育教室	夏休み、冬休み期間に食育講話、調理実習を実施	保健福祉課
	各種事業への協力	食に関する普及啓発、各種事業への協力	地域関係団体
	食生活教室の開催	各地区で開催	地域関係団体 保健福祉課
	栄養教室 ヘルシー教室(生活習慣病予防)	それぞれ、年1回以上、生活習慣病予防を目的として開催し、講話と調理実習を実施	保健福祉課
高齢期	厚岸町生きがい大学	学習会と調理実習を年数回実施	生涯学習課
	ふれあい会食会	勉強会と会食を実施	社会福祉協議会
	元気いきいき教室	食に関する講座を実施	社会福祉協議会
共通	地場産品をテーマにした調理実習等の実施	毎年大人向け・小学生向けの地場産品を使用した調理実習等を実施	観光商工課
	趣味体験講座	幼児から高齢者までを対象に、年1回自宅で簡単に出来るパン作り等を実施	生涯学習課
	尾幌酪農ふれあい広場 加工実習	依頼があった際に加工実習室を利用した食品加工体験を実施 (個人から団体まで受入・アイスクリーム作りなどの加工体験実習)	水産農政課
	上尾幌ふれあい体験農園	毎年希望者に畑の貸し出しを実施 (100㎡・80㎡・70㎡・50㎡の区画があり、希望者が多い場合は抽選)	水産農政課

ライフ ステージ	事業名・活動名	事業の内容	実施団体 担当課等
共 通	SNS等による旬の魚介類の情報発信	厚岸で獲れる魚介類について、SNSを活用した情報発信	水産農政課
	酪農祭	じゃんけん大会等のイベントを行い、楽しみながら、焼き肉や収穫した野菜を食し、地産地消等の取組として実施	釧路太田農業協同組合
	厚岸漁業協同組合感謝祭	ビンゴ大会等のイベントを行いながら、厚岸産の魚介物を食し、地産地消等の取組として実施	厚岸漁業協同組合
	健康と食に関する情報提供	食中毒警報の発令状況の周知、食に関する情報の広報誌掲載	保健福祉課
	栄養教室の開催への支援	依頼があった際に町の管理栄養士を派遣	保健福祉課
	食に関する普及啓発	食塩摂取量や野菜摂取量をテーマにしたパネル展を実施	保健福祉課 地域関係団体
	食生活改善推進員への養成・支援	希望者に実施し、数名の食生活改善推進員を養成中	保健福祉課



6 関係機関の役割

本町では、3つの基本目標を基盤に、家庭や生産者、学校、地域関係団体等、地域の全ての人々が、食育を通じ健康で豊かな暮らしを実現できるよう、食育の取組を行っていきます。

また、総合的な視野から行政のそれぞれの分野で連携を図り、円滑に取組が進むよう食育を推進していきます。

(1) 家庭における役割

- ・家族で囲む暖かい食卓の団らんを通して、食を楽しみ、食の基本的なマナーを学ぶとともに、社会性や協調性を育みます。
- ・早寝早起きの実践と、朝食の欠食をなくし、規則正しい生活習慣を身につけます。
- ・地場産食材や旬の食材を積極的に活用します。

(2) 保育所・幼稚園の役割

- ・健康な食習慣を身につけるために、必要な食育の推進に取り組みます。
- ・節分やひな祭りなど、日本文化や地域の伝統文化の体験などを通じて、多様な食と文化に対する興味を持つ機会を提供します。
- ・給食では地場産食材や旬の食材を積極的に活用し、食に対する興味や関心を持つための取組を実施するとともに、保護者への情報提供等を行い、家庭との連携に努めます。

(3) 学校の役割

- ・地域の生産者、地域関連団体等と連携した各種体験活動や、栄養教諭による食に関する授業などの学習を推進し、食への関心と理解を深め、正しい知識を習得します。
- ・給食は、食育実践の場として重要な機会であり、給食の食材として地場産食材を活用し、給食での地産地消を推進します。
- ・地域の食文化や食に関する産業への理解を深め、食への感謝と郷土を愛する心を育む取組を推進します。

(4) 生産者・地域関連団体の役割

- ・各種体験活動の実施、協力など学習機会の提供を通じて、地域の生産物や生産、流通に関わる人々の営みに対する理解を深め、その大切さを伝える取組を推進します。
- ・料理教室や地域イベント等を通して、地元食材や食文化への理解を深めます。

(5) 行政の役割

- ・各主体との連携をはかり、食育に関する普及や啓発活動を行い、総合的な食育の推進に努めます。
- ・地域住民や生産者、地域関連団体の取組を支援し、また協働するとともに、食育を推進するための組織づくりなど、幅広い食育の取組に関わっていきます。

7 数値目標

食育の推進、食育目標の達成度を客観的な指標により把握するため、目標値を設定します。

指標	現状値	令和 17 年度目標値
基本目標Ⅰ 健康づくりにつながる食育の推進		
適正体重を維持している者 (※肥満 BMI25 以上 やせ BMI18.5 未満)		
成人男性の肥満者の割合	48.4%	28%
成人女性の肥満者の割合	35.3%	24%
朝食を欠食する者の割合		
保育所児童	6.9%	0%
小学生	9.2%	10%以下
中学生	27.6%	10%以下
若い世代 (20代~30代)	32.6%	15%以下
1日あたりの平均食塩摂取量	9.2g	7.0g
1日あたりの平均野菜摂取量	218g	350g
基本目標Ⅱ 子どもや地域の未来につながる食育の推進		
＜一緒に食卓を囲みましょう。＞		
子どもが家族と一緒に食事を食べる割合	76.2%	1日1回以上
＜地域や家庭で受け継がれてきた料理を食卓に取り入れましょう。＞		
季節ごとの行事や、お祝いの日食べる料理・お菓子を 知っている人の割合	71.7%	現状より増加
基本目標Ⅲ 地産地消と一体となった食育の推進		
＜地元の特産品や旬の食材を活用しましょう。＞		
地元の旬の食材や特産品を知っている人の割合	86.9%	現状より増加
知っている人で特産品を献立に取り入れている割合	67.3%	現状より増加

第8章 第2期厚岸町自殺対策計画

～こころといのちを支える自殺対策の推進～

1 自殺対策が目指すもの

自殺は、誰にも起こりうる身近な問題です。自分は、自殺と関係ないと考える人は多いかと思いますが、自殺は、身近にある健康問題や経済・生活問題、介護・看病疲れ等の家庭問題等様々な要因が複雑に関係しており、自分や家族、友人など身近な人が当事者になる可能性があります。

平成18年の自殺対策基本法の施行以降、「個人の問題」と認識されがちだった自殺は、広く「社会の問題」として認識され、自殺対策が社会的取組として推進されてきたことにより、自殺者数は減少傾向となりましたが、我が国の年間自殺者数は依然として2万人を超えており、非常事態はいまだ続いています。

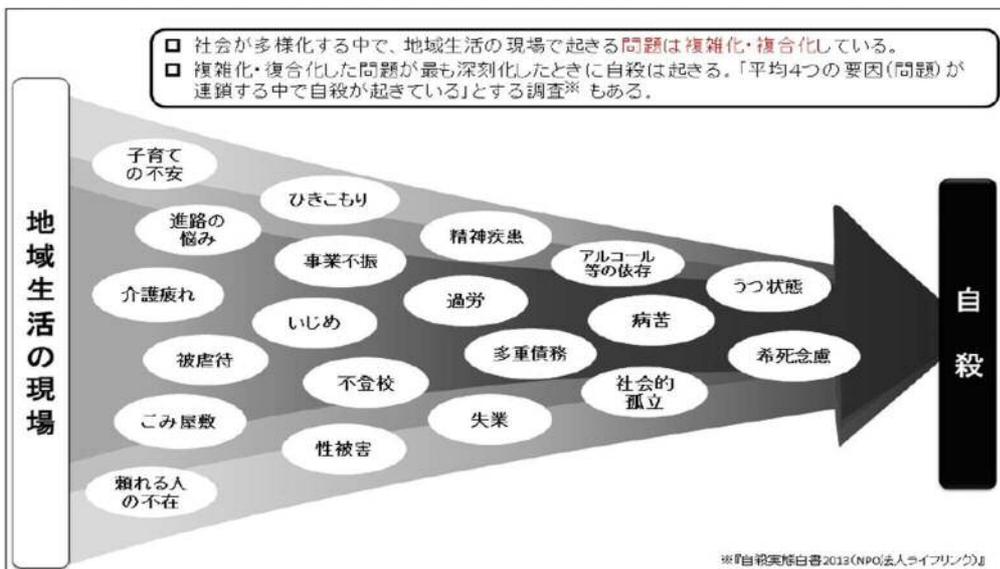
自殺の多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、こころの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、それらが複雑化・複合化し、最も深刻化したときに自殺は起こるとされています。

(図1)

そこで、複雑化・複合化した問題に対応するためには、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません(自殺対策基本法第2条)。

また、近年の新型コロナウイルス感染症の流行により、人との関わり合いや雇用形態を始めとして様々な変化が生じており、さらに自殺のリスクは上昇している状況にあります。自殺対策は、SDGs(持続可能な開発目標)が掲げる「誰一人取り残さない」という理念にも通じる取組で、我が国の自殺対策は、全ての人がかげがえのない個人として尊重される社会、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

図1：自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省資料)



(1) 国の動き

我が国は、自殺者数の急増に対処するため平成18(2006)年に「自殺対策基本法」を制定、平成28(2016)年に改正し、全自治体に自殺対策計画の策定を義務付けました。また、平成29(2017)年7月に自殺総合対策大綱が閣議決定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」という基本理念のもと、社会全体の取組みとして、国、地方自治体、関係団体、民間団体等が連携を図りながら、自殺対策を総合的に推進し、当面の目標としては、先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指して、令和8(2026)年までに、自殺死亡率を平成27(2015)年と比べて30%以上減少させることとなりました。

さらに、令和4年10月、新たな自殺総合対策大綱が閣議決定され、コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、今後5年間で取り組むべき施策を新たに位置づけることになりました。

(2) 厚岸町の取組み

町民の健康に関する計画として、平成25(2013)年に健康増進法に基づいた「みんなすこやか厚岸21(第2期)」を策定し、こころの健康について取り組んできましたが、中間評価や国の自殺の現状、自殺総合対策大綱、町の自殺の特徴などを踏まえ、平成30(2018)年に自殺対策基本法に基づいた「厚岸町自殺対策計画～こころといのちを支える自殺対策の推進～」を「みんなすこやか厚岸21(第2期)中間評価改訂版」に抱合して一体的に策定し、自殺対策に取り組んできました。

今回、「みんなすこやか厚岸21(第2期)」と合わせ最終評価を行い、新たにみえた町の課題に向けて取り組むために「厚岸町自殺対策計画～こころといのちを支える自殺対策の推進～(第2期)」を引き続き「みんなすこやか厚岸21(第3期)」に包含し、一体的に策定します。

2 我が国の自殺の現状

我が国の自殺者数は、平成10(1998)年以降、14年連続で3万人を超える状態が続きましたが、平成24(2012)年には15年ぶりに3万人を下回り、以後減少していました。男性、特に、中高年男性が自殺者数の大きな割合を占める状況は変わっていませんが、令和2(2020)年には新型コロナウイルス感染症流行の影響等により、特に女性や小中高生の自殺者数が著しく増加し、総数においては11年ぶりに自殺者数が増加に転じ、2万人を超えました。

令和4(2022)年には男性の自殺者数も13年ぶりに増加し、小中高生の自殺者数は過去最多となっています。我が国の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺による死亡率)は依然として、G7諸国の中で最も高く、自殺者数も毎年2万人を超える水準で推移していることから、非常事態はいまだ続いていると言わざるを得ません。

3 厚岸町の自殺の特徴（2017年～2021年）

（1）自殺者の推移

本町の平成 29(2017)年から令和 3(2021)年までの 5 年間の自殺者数は 9 人、平均 1.8 人であり、平成 30(2018)年をピークに減少傾向にあります。

自殺者数の推移(2017～2021年) (人)

	2017	2018	2019	2020	2021	合計	平均
自殺統計(自殺日・住居地) 自殺者数	0	5	3	1	0	9	1.8

資料：厚生労働省・厚岸町地域自殺実態プロフィール【2022】

（2）自殺死亡率の比較

平成 29(2017)年から令和 3(2021)年までの 5 年間の人口 10 万人当たりの自殺死亡者数を表す自殺死亡率（以下「自殺率」という）の平均は、次のとおりです。

自殺死亡率の比較(2017～2021年の平均) (人口10万対)

	厚岸町	釧路圏域	北海道	国
自殺統計(自殺日・住居地) 自殺死亡率	19.1	18.9	17.9	16.3

資料：厚生労働省・厚岸町地域自殺実態プロフィール【2022】

（3）自殺者の特徴

当町における自殺者の特徴は、策定時に比べ若い世代に増えてきていることや有職者、特に自営業に自殺が多いこと、子どもの自殺がないことです。

自殺者の特徴 ①

	自殺者の年齢帯								
	厚岸町			釧路圏域			北海道		
	男性	女性	子ども	男性	女性	子ども	男性	女性	子ども
策定時 (2012年～2016年)	50代	70代	無	40～60代	70代	有	30～60代	すべての年代	有
2017年～2021年	20～30代	40～50代	無	40代	50代	有	50代	50代	有

自殺者の特徴 ②

	職の有無			有職自殺者のうち職種		
	厚岸町	釧路圏域	北海道	厚岸町	釧路圏域	北海道
	有職者が多い	無職者が多い	無職者が多い	自営>被雇用人	自営<被雇用人	自営<被雇用人
策定時 (2012年～2016年)	有職者が多い	無職者が多い	無職者が多い	自営>被雇用人	自営<被雇用人	自営<被雇用人
2017年～2021年	有職者が多い	無職者が多い	無職者が多い	自営>被雇用人	自営<被雇用人	自営<被雇用人

資料：厚生労働省地域自殺実態プロフィール【2017、2022】

(5) 現状からみえた課題

これらの特徴を踏まえ、平成 29 (2017) 年～令和 3 (2021) 年の 5 年間における自殺実態について、自殺対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」によると、本町における自殺で亡くなる人の割合の多い属性（性別×年代別×職業の有無別）の情報から、本町の自殺が「若者」「勤務・経営」「高齢者」と関わりが深いという状況が示されました。

これらを本町の自殺対策の重点施策として推進していきます。

4 厚岸町における基本施策と重点施策

全ての自治体で統一して取り組む5つの基本施策と「3 厚岸町の自殺の特徴」に記載している3つの重点施策を組み合わせ、厚岸町の特성에応じた施策に取り組みます。

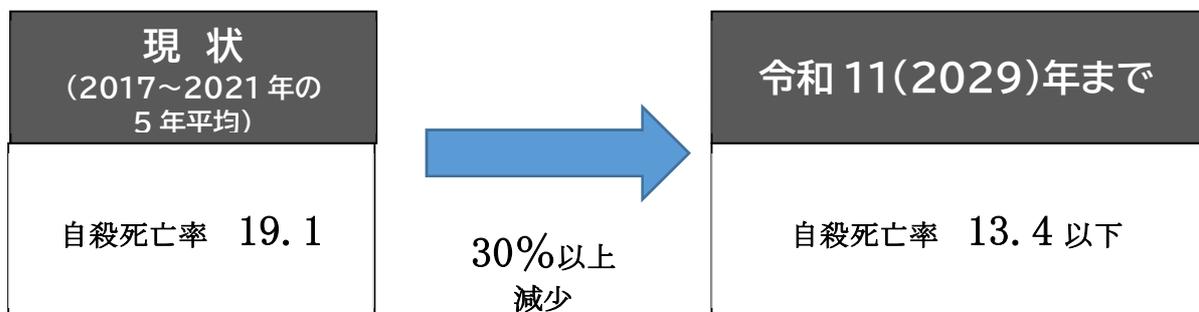
また、町が行っている既存事業を「生きる支援関連施策」と位置づけ、より包括的・横断的に自殺対策を推進していきます。

基本施策	重点施策	生きる支援関連施策
1：地域におけるネットワークの強化 2：自殺対策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	1：働き盛り世代への対策 2：高齢者への対策 3：若者への対策	関連事業を「生きる支援関連施策」として再編 ■ 視点を変えて「自殺対策」としてとらえ直した事業 ■ 生きる支援として「生きがい」「楽しみ」「よろこび」など、生きることを間接的に後押しする事業

5 数値目標

「自殺総合対策大綱」では、先進諸国の水準まで減少させることを目指し、令和8(2026)年までに自殺死亡率を平成27(2015)年と比べて30%以上減少させることを目標としています。

本町においても、国の考えを踏まえ、本計画の中間評価の時期となる令和11(2029)年までに自殺死亡率を30%以上減少させることを目標とします。



6 具体的な取組内容

基本施策

自殺対策における基本施策は、「地域におけるネットワークの強化」、「自殺対策を支える人材の育成」、「住民への啓発と周知」、「生きることの促進要因の支援」、「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の5つから構成されており、地域で自殺対策を推進する上で欠かすことのできない基盤の取組です。

これらの施策をそれぞれかつ総合的に推進することで、本町における自殺対策の基盤を強化します。

(1) 地域におけるネットワークの強化

誰も自殺に追い込まれることのない地域社会を実現していくためには、関係機関が連携・協働して自殺対策を総合的に推進することが必要です。

自殺対策を直接的な目的としていない事業であっても、地域の交流の促進や、町民の精神的安定、安心安全につながる様々な取組により、間接的に地域のネットワークの強化が見込まれます。

事業名	事業概要	担当課
釧路管内養育者支援保健・医療連携システム	産前産後の期間において支援が必要な養育者や子の情報を、医療機関と地域保健機関が早期に相互に共有し、適切な支援を行う。	保健福祉課
釧路地域うつ・自殺予防対策ネットワーク会議	自殺予防対策の関係機関が自殺に関する地域の実態や課題を情報交換・共有する。また、関係機関の連携により、釧路地域全体における効果的な自殺予防対策の推進を図る。	保健福祉課
妊婦あんしんサポート 119	町内に産科医療機関がないことから、緊急時にすみやかな搬送ができるよう、事前に厚岸消防署に妊婦の情報を登録、共有することで安心安全な妊娠期間を過ごすための基盤が整備される。	保健福祉課
地域ケア会議推進事業	地域ケア会議を実施することにより、個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤が整備され、誰もが生活しやすい社会につながる。	保健福祉課

事業名	事業概要	担当課
SOSネットワークシステム	認知症等の人が行方不明になった場合、地域ぐるみですみやかに発見・保護し、その後の生活を支援する仕組み。 行方不明者の家族の精神的負担を軽減することで自殺リスクを軽減する。	保健福祉課
認知症地域支援推進事業	認知症地域支援推進員を中心に、認知症高齢者や家族等への相談支援と、医療機関等との連携により地域における支援体制を構築する。	保健福祉課
厚岸町地域子ども会育成連絡協議会事業	様々な体験活動等の事業を実施することで、子どもの居場所づくりや活動の場づくり、交流の場が確保され、子どもの健全な育成につながり、自殺リスクが軽減される。	生涯学習課
社会福祉協議会との連携	地域福祉推進の中核として行う各種福祉活動を通し、町民の多様な悩みや相談に対応し、関係機関が連携できる関係性を構築する。	保健福祉課
商工会との連携	メンタルヘルスに関する事業所等への周知について連携することで、事業所や労働者を支える社会基盤を整備する。	保健福祉課

(2) 自殺対策を支える人材の育成

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」が重要です。

自殺リスクの高い人の早期発見と早期対応のため、自殺の危険を示すサインに気づき、話を聴いて、必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人材（ゲートキーパー等）の養成を進めます。

また、行政機関だけでなく、関係機関、地域住民等を対象とした研修会等による人材育成を図ります。

事業名	事業概要	担当課
ゲートキーパー講座	自殺の要因やうつ病などの知識、身近な人への傾聴や相談先へのつなぎなどの学習を行うことで、地域における身近な相談者を増やし、地域での見守りの基盤をつくる。	保健福祉課
認知症サポーター	認知症の人やその家族を見守る応援者である認知症サポーターを養成する事業。周囲に理解者が増えることにより、介護者の負担軽減につながり、自殺リスクも軽減される。	保健福祉課
商工会等との連携による普及啓発	商工会等と連携し、メンタルヘルスに関する普及啓発やゲートキーパー講座を開催する。	保健福祉課 観光商工課 水産農政課
自殺対策に関わる人材の育成	保健師等行政職員の自殺対策に関わる人材を育成するための研修に積極的に参加する。	保健福祉課

(3) 町民への啓発と周知

自殺を考えている人は、なんらかのサインを発しているといわれています。自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていくという町民一人ひとりの役割等についての意識が共有されるよう、普及啓発を図ります。

また、自殺に対する誤った認識や偏見をなくし、自殺のリスクを高める様々な悩みや生活上の困難に陥った場合には、誰かに助けを求めることが適切であることの理解を促進します。

事業名	事業概要	担当課
健康相談・健康教育	こころの健康に関する相談の対応や、健康教育を実施することにより、住民への周知や理解を深め、自殺リスクの軽減を図る。	保健福祉課
「あつけし・あんしん認知症月間」資料展示	認知症・介護に関する資料展示や貸し出し等を行うことで、自殺の原因にもなりかねない介護の大変さや認知症への理解を普及啓発する。	生涯学習課（本の森厚岸情報館）
広報やホームページ等の各種媒体による周知	自殺予防週間などの機会に合わせ、自殺予防やメンタルヘルスに関する記事を掲載し、町民への周知を図る。	保健福祉課

(4) 生きることの促進要因への支援

自殺を予防するための対策は、自殺につながる要因を減らす取組だけでなく、生きることの促進要因を増やすという双方の取組を通じて、自殺リスクを低下させる必要があるため、様々な分野において「生きるための包括的な支援」を推進します。

事業名	事業概要	担当課
プレママひろば	心身共に不安定となる妊娠期から、妊婦同士の交流や正しい知識を提供することで、孤立せずに安定した生活を送ることができ、自殺リスクの軽減となる。	保健福祉課
妊産婦子育て専門相談	委託機関との連携を図り、相談内容から本人や家族の状態を把握し、必要に応じて関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応を強化できる。	保健福祉課

事業名	事業概要	担当課
養育支援訪問事業	若年妊婦や虐待のおそれのある家庭を対象に、保健師等が自殺予防の視点も持ちつつ、養育に関する助言・指導を行い、適切な養育を確保する。	保健福祉課
妊娠期から産後・育児期のメンタルヘルス対策	産後うつなどのスクリーニングにより、支援が必要な人を早期に把握し、自殺対策の視点も強化して支援を行う。	保健福祉課
虐待予防ケアマネジメントシステム事業	虐待予防のスクリーニングにより、支援が必要な人を早期に把握し、自殺対策の視点も強化して支援を行う。	保健福祉課
産後ケア事業（日帰り型・宿泊型・訪問型）	本人や家族との面談時に状態を把握し、問題があれば関係機関につなげる等、自殺対策を踏まえた対応を強化できる。	保健福祉課
福祉相談所運営事業	高齢者や生活困窮者等の悩みごと等の相談に対応し、生活の安定を図り、自殺リスクの軽減を図る。	保健福祉課
重層的支援体制整備事業	世代や属性を問わない交流の場や居場所の整備や、幅広い支援体制が整備されることにより、困窮や孤立などの複雑な背景の町民の生活安定や精神的安定につながり、自殺リスクが軽減される。	保健福祉課
自治会活動活性化事業	自治会活動等の地域での交流や支え合いは、自殺リスクの軽減につながることから、このような自治会活動を支援する。	町民課
各種生涯学習事業	参加者同士の交流を促し気軽に参加できる生涯学習事業を実施することにより、町民の居場所や楽しみ、生きがいが確保され、自殺リスクの軽減につながる。”	生涯学習課
各種運動教室等事業	運動に関するサークルや教室等の参加により、生きがいや生活の楽しみ、仲間づくりにつながり、自殺リスクの軽減ができる。”	生涯学習課

(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

様々な困難やストレスの対処方法を身につけるため、SOSの出し方に関する学校教育を実施することは、自殺対策において重要です。困難やストレスに直面した際の対応能力を高めるため、心の健康に対する正しい知識と対処方法に関する教育を進めていきます。

事業名	事業概要	担当課
思春期保健活動	町内の小中高校生を対象に、保健師が妊娠・出産や性、生命の大切さなどに関する講座を実施する。困難やストレスに直面したときの相談先の紹介を行い、必要時には適切な機関と連携を図る。	保健福祉課
スクールカウンセラーの配置	様々な問題を抱えた児童生徒やその保護者が、自殺のリスクを抱えている可能性もあり、自殺予防の視点も踏まえた相談対応を行うことで、自殺リスクの軽減につながる。	管理課
Q-Uアンケート※ ¹ の実施	児童生徒が抱える課題や、個人や学級の状態を把握し、いじめや不登校等の適切な対応を図ることで、自殺リスクの軽減につながる。	管理課
子ども理解支援ツール「ほっと」の活用	児童生徒が抱える課題や、個人や学級の状態を把握し、いじめや不登校等の適切な対応を図ることで、自殺リスクの軽減につながる。	管理課

※1 Q-Uアンケート：「楽しい学校生活を送るためのアンケート」のこと。学校・学級生活への不適應、不登校、いじめなどの可能性が高い子どもを早期に発見するための心理テスト。

重点施策

重点施策とは、当町の特徴として自殺率が高い、「働き盛り世代」・「若者」・「高齢者」への支援強化と生きることを支援するための多機関協働を図り、すべての町民のもつ“生きる力”を支える環境づくりを推進します。

(1) 働き盛り世代への対策

働き盛り世代の勤務問題にかかる自殺対策は、職域や事業所との連携や協働により勤務問題による自殺リスクの低減に向けた取組を推進する必要があります。

当町には、町内の事業所のうち従業員数が1人から4人の小規模の事業所が事業所全体の半分以上と非常に多く、小規模事業所はメンタルヘルス対策がとりにくいことも推測されます。勤務環境、労働環境の多様化に対応できるよう、単に職域、各事業所の対策だけではなく、行政の役割も重要であり、地域での周知・啓発が必要です。

また、一次産業に従事する町民が多いことから、町の実施する各種検診や相談などにより自殺予防対策を強化することが重要です。

事業名	事業概要	担当課
各種健診（特定健康診査、生活習慣病検診、各種がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診）	各事業における参加者の中で、自殺リスクの高い方に対し、必要な助言や適切な支援先につなぐことにより、自殺リスクの軽減を図る。	保健福祉課
行政職員の健康管理・研修	町民からの相談に応じる行政職員の心身両面の健康管理を行うことにより、自殺対策を踏まえた町民への適切な対応をとることができる基盤が整備される。	総務課
商工会等との連携による普及啓発	商工会等と連携し、就労者に対するメンタルヘルスに関する普及啓発やゲートキーパー講座を開催する。	保健福祉課 観光商工課 水産農政課
相談窓口の周知	メンタルヘルスに関する各種相談窓口を周知する。	保健福祉課

(2) 高齢者への対策

高齢者は閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいという高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援、働きかけが必要になってきます。行政サービス、民間事業者のサービス等を適切に活用し、生きることの包括的支援としての施策の推進を図ります。

事業名	事業概要	担当課
生活支援体制整備事業	生活支援コーディネーターが高齢者の社会参加や及び生活支援を推進する事業。 高齢者の生活を支援することにより、介護負担軽減や、高齢者本人のいきがい創出につながり、自殺リスクが軽減される。	保健福祉課
介護予防把握事業(高齢者実態把握事業)	アンケート形式で、何らかの支援を要する人を早期に発見し、介護予防活動等に繋げる事業。 生活課題を早期に把握、支援することにより課題解決が可能になり、自殺リスクを軽減できる。	保健福祉課
在宅医療・介護連携推進事業	医療従事者、介護関係者が連携を図り、多職種協働による在宅医療・介護を一体的に提供する事業。 介護や医療を必要とする人の在宅生活を支援することにより、介護負担を軽減し、自殺リスクが軽減される。	保健福祉課
介護予防事業	介護予防に関する事業に参加し、体力低下予防と交流を図ることで、参加者の生活の質が向上し、自殺リスクの軽減につながる。	保健福祉課
生きがい活動支援通所事業	デイサービスセンターにおいて日常生活の訓練や趣味活動を通じて閉じこもり防止や生きがい活動の機会を提供する事業。交流や生きがいの場を得ることにより、自殺リスクが軽減される。	保健福祉課
老人クラブ・高齢者事業団支援	高齢者の生きがい・交流の場の確保により、生きがいを持って生活できるなど精神的安定が図られ、自殺リスクが軽減される。	保健福祉課

事業名	事業概要	担当課
認知症初期集中支援チーム	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく生活できるよう、医師などの専門職が認知症の人とその家族に早期に関わり支援する事業。介護負担の軽減につながり、自殺リスクも軽減される。	保健福祉課
SOSネットワークシステム（再掲）	認知症等の人が行方不明になった場合、地域ぐるみですみやかに発見・保護し、その後の生活を支援する仕組み。行方不明者の家族の精神的負担を軽減し、安全に保護しその後を支援することで自殺リスクを軽減する。	保健福祉課
ひとり歩き高齢者等みまもりステッカー交付事業	認知症等により、所在不明となる可能性のある高齢者等に履き物等に貼付するステッカーを交付し、早期保護・安全を確保する事業。介護負担の軽減につながり、介護者の自殺リスクも軽減される。	保健福祉課
緊急通報装置システム	独居等の高齢者が救急時に速やかに消防等への通報ができるようにすることで安心した生活を遅れるよう支援する事業。事業に関する手続等で、問題を抱えた高齢者を早期に支援することができ、自殺リスクの軽減につながる。	保健福祉課
地域包括支援センター定期連絡会議	民間の介護事業者等との連携を図ることにより、問題を抱えた高齢者等の早期支援につながり、自殺リスクを軽減する。	保健福祉課

(3) 若者への対策

若者は、進学や就職など環境の変化が大きく、ストレスを受けやすい世代であることに加え、近年の新型コロナウイルス感染症の流行による就職の困難さや経済的困窮の影響を受けやすく、学校や職場、地域での交流も減少し、悩みを抱えやすい状況にあります。

生きづらさを抱えた若者や自己肯定感の低い若者の孤独を防ぎ、若者が相談しやすい SNS などを活用した相談窓口の周知や困難に直面したときに誰かに相談したり、頼ったりすることの大切さを子どもの頃（小中高生）から学ぶことができるよう取り組みます。

また、SNS の誹謗中傷等のいじめについても深刻な問題です。SOS の出し方と合わせて上手な SNS の活用方法についても 10 代からで学べるよう推進します。

事業名	事業概要	担当課
無料法律相談の実施	生活上の困り毎に対し、専門相談機関を紹介し、金銭トラブル等の解決を目指し支援する。	町民課
二十歳のつどい（旧成人式）	つどいに参加する若者に対し、各種啓発（消費者被害・薬物乱用防止・メンタルヘルス等）を行うことで、ストレスや悩みを抱える人が相談できる場所を知ったり、身近な人の心配な様子に気づくことで、自殺リスクの軽減につながる。	生涯学習課
思春期保健活動（再掲）	町内の小中高校生を対象に、保健師が妊娠・出産や性、生命の大切さ、SNS の活用方法などに関する講座を実施する。困難やストレスに直面したときの相談先の紹介を行い、必要時には適切な機関と連携を図る。	保健福祉課
SNS などを活用した相談窓口の周知	若者が利用しやすい相談窓口として、SNS などを活用した様々な相談窓口についての周知を行う。	保健福祉課 指導室
消費者被害の防止	講演会や啓発活動を実施することで、消費者被害が未然に防止され、自殺リスクの軽減につながる。	観光商工課
重層的支援体制整備事業（再掲）	世代や属性を問わない交流の場や居場所の整備や、幅広い支援体制が整備されることにより、困窮や孤立などの複雑な背景の町民の生活安定や精神的安定につながり、自殺リスクが軽減される。	保健福祉課

生きる支援関連施策

自殺対策は、様々な角度からの取組が重要で、横断的に取り組むことが重要です。

本来は別の目的を持つ事業であり、「自殺対策」という意識で実施していない事業であっても、視点を変えることで結果的に「自殺対策」につながっている事業もあります。

自殺対策は、いわば「生きることの支援」であり、このような取組を、「生きる支援関連施策」としてまとめ、「自殺対策」の視点で共有して取り組んでいきます。

事業名	事業概要	担当課
妊娠届出（母子健康手帳交付）に係る面談、保健指導	妊娠期から育児期に向けた見通しを持つことで、安心して妊娠、出産を迎えることができる。	保健福祉課
妊産婦ケア体験チケット配付事業	妊娠期間中に、子育ての相談支援機関を体験利用することで、相談しやすい環境が整い、安心して妊娠、出産を迎えることができる。	保健福祉課
地域子育て情報発信アプリ	アプリにより、妊娠期から育児期における各種情報提供を行うことにより、安定した妊娠・育児期間を過ごすことができる。	保健福祉課
子育て世代包括支援センター事業	保健師と共に支援プランを作成することで、妊娠期から育児期の見通しを持つことができ、安心して安心して妊娠、出産を迎えることができる。	保健福祉課
妊産婦・新生児・乳児・未熟児家庭訪問、乳児全戸訪問事業	保健師等の家庭訪問により、育児や生活上の相談支援を受け、安心して生活できる。	保健福祉課
産前産後ケア教室	精神的に不安定となりやすい産前産後において、教室参加により妊産婦どうしの交流や助産師による適切な指導を受けることで、妊娠期から育児期を楽しく過ごすことができる。	保健福祉課
あかちゃん相談会	育児中は心身共に負担が大きいため、あかちゃんの状態のみでなく、養育者本人や家族などの相談支援を受けることで、安定した育児を行うことができる。	保健福祉課

事業名	事業概要	担当課
子育て講座	子育てに関する正しい情報を伝達することで、育児ストレスの軽減につながり、安定した育児を行うことができる。	保健福祉課
1歳6ヶ月児健康診査 3歳児健康診査	子どもの発育発達の確認や育児の相談をすることで、安心して育児を行うことができる。	保健福祉課
療育支援	適切な療育を受けることにより、養育者の負担が軽減され、安心して生活できる。	保健福祉課
食生活改善協議会活動支援	会の活動に参加することにより交流ややりがいにつながる。	保健福祉課
感染症に関する普及啓発	感染症に関する正しい知識の普及により、安心安全な生活を送ることができる。	保健福祉課
保育所・児童館による保育等の実施	子どもの保育等により、養育者が安心して就労することができ、安定した生活を送ることができる。	保健福祉課
児童の養育に関する各種手当及び障がい者・児への各種手当の支給	各種手当等の支給により、経済的安定が図られ、安心して生活することができる。	保健福祉課
各種障がい福祉サービスの給付	適切な障がい福祉サービスにより、本人や家族の負担軽減や精神的な安定が図られる。	保健福祉課
障がい福祉に関する各種相談事業	障がいを持つ人の生活や制度に関して専門的な相談窓口を設けることにより、相談しやすい環境が整備され、安心して生活することができる。	保健福祉課
事業者の思いやりを支援するバリアフリー助成事業	身近な場所がバリアフリー化されることにより、生活しやすい環境が整備され、安心して生活することができる。	保健福祉課
介護サービス相談員派遣事業	相談員への相談により、不安や不満の解消や介護サービスの改善につながり、安定した生活を送ることができる。	保健福祉課
福祉灯油購入助成事業、家族介護用品給付事業、福祉電話購入事業等の低所得者対策	生活困窮により必要な生活必需品の購入・維持が難しい方に対し、各種助成を行うことにより、安心安全な生活を送ることができる。	保健福祉課
災害見舞金、弔慰金等の災害時支援	見舞金支給により、生活の安定につながる。	保健福祉課

事業名	事業概要	担当課
成年後見制度推進事業	認知症、知的障害その他の精神上的の障害がある方の財産管理等により権利を擁護し、安心した生活を送ることができる。	保健福祉課
家族介護者交流事業	認知症の人を介護する人家族が集うことで、交流による楽しみや、介護負担の軽減が図られる。	保健福祉課
老人クラブ・高齢者事業団支援(再掲)	高齢者の生きがい・交流の場が確保される。	保健福祉課
行政職員への各種研修	健康管理に関する研修により、行政職員の心身の健康の保持増進につながる。	総務課
行政職員の健康管理	健康診断やストレスチェック等の健康管理を行うことにより、行政職員の心身両面の健康の保持増進につながる。	総務課
人権教育・人権相談	人権に関わる相談や教育を通じて、思いやりの心が醸成され、暮らしやすく安定した地域づくりにつながる。	総務課
行政相談所の開設	行政などへの苦情や意見、要望等の相談の場が確保されることにより、安心して生活することができる。	町民課
各種公納金納付相談	各種公納金等の滞納に関して個別に納付相談をすることにより、適切な納付や支援につながり、安心して生活することができる。	税務課・町民課 環境林務課 保健福祉課 水道課・建設課
就学援助・奨学金	就学や進学に際して経済的困難を抱える家庭に経済的支援を行うことで、安心して就学・進学することができる。	管理課
医療相談・介護サービス相談	町立厚岸病院において、医療費や介護サービス費の支払いに困難を抱える町民の相談を受けることにより、適切な支払いや支援に結びつき、安心して医療や介護サービスを受けることができる。	町立厚岸病院 老人保健施設
経営安定のための各種支援事業	農業、漁業、中小企業への経済的支援や就農支援を行うことにより経営安定が図られ、安定した生活を送ることができる。	水産農政課 観光商工課
消費者被害の防止	講演会や啓発活動を実施することで、消費者被害が未然に防止され、安心安全な生活を送ることができる。	観光商工課

事業名	事業概要	担当課
求人情報提供	身近な場所で求人の情報を公開することで、求職中の町民が就労に結びつきやすく、町民の経済的・精神的な安定につながる。	観光商工課

7 自殺予防対策の推進と評価

今回、「みんなすこやか厚岸 21（第 2 期）」と合わせ最終評価を行い、新たにみえた町の課題に向けて取り組むために「厚岸町自殺対策計画～こころといのちを支える自殺対策の推進～（第 2 期）」を引き続き「みんなすこやか厚岸 21（第 3 期）」に包含し、一体的に策定しました。

本計画においては、全ての自治体で統一して取り組む 5 つの基本施策と、町独自の 3 つの重点施策を組み合わせ、厚岸町の特性に応じた施策に取り組みつつ、庁内の既存事業を「生きる支援関連施策」と位置づけ、より横断的に自殺対策を推進していきます。

本計画を推進するためには、町民一人ひとりが自殺対策の重要性を認識し、生きるための支援に取り組む必要があります。そのために、ホームページ等の各種媒体を活用し、計画を周知します。

また、本計画の進捗状況については、「厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会」において報告・審議し、目標達成に向けて計画的な事業の推進に努めます。

なお、本計画は、「みんなすこやか厚岸 21（第 3 期）」の中間評価予定年度である令和 11 年度を目途に評価を行い、次期計画である令和 12 年度から令和 17 年度を計画期間とする「厚岸町自殺対策計画～こころといのちを支える自殺対策の推進～（第 3 期）」を新たに策定する予定です。

資料編

- 資料1 「みんなすこやか厚岸 21 (第2期)」最終評価に係る集計結果
- 調査結果1 健康に関する設問について
 - 調査結果2 食習慣に関する設問について
- 資料2 「食育推進計画」最終評価に係る集計結果
- 調査結果3 調査対象 A・B の集計
 - 調査結果4 調査対象 C・D の集計
 - 調査結果5 【再掲】調査対象 A 保育所別 内訳
 - 調査結果6 【再掲】調査対象 A 小学校別 内訳
 - 調査結果7 【再掲】調査対象 B 中学校別 内訳
 - 調査結果8 【再掲】調査対象 B 翔洋高校各学年別 内訳
- 資料3 厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会委員名簿
- 資料4 「みんなすこやか厚岸 21(第3期)」策定の取組経過について

資料1 「みんなすこやか厚岸 21(第2期)」最終評価に係る集計結果

調査期間	令和4年11月25日(金)～令和4年12月15日(木)	
調査対象	健康に関する設問	20歳以上の町民の年代別10%を無作為に抽出した616人(外国人および特別養護老人ホーム等入所者を除く) 対象数 616人 回収数 220人 回収率 35.7% (回答方法:返送189人(86%)、インターネット31人(14%))
	食習慣に関する設問	①20歳以上の町民の年代別10%を無作為に抽出した616人(外国人および特別養護老人ホーム等入所者を除く) 対象数 616人 回収数 220人 回収率 35.7% (回答方法:返送189人(86%)、インターネット31人(14%)) ②20歳以上の町民275人(全町地区対象年代3%の167人に、床潭地区、太田地区対象とした年代別20%の108人) 対象数 275人 回収数 67人 回収率 24.4% (回答方法:返送56人(84%)、インターネット11人(16%))
調査方法	調査票を郵送し、記述式アンケートを返送回答またはインターネットにて回答	
調査結果1	健康に関する設問について	
調査結果2	食習慣に関する設問について	

調査結果 1 健康に関する設問について

- 1) あなたは、過去1ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.ある	25.0%	33.3%	52.2%	27.6%	31.4%	18.0%	17.2%	0.0%
2.多少ある	53.6%	50.0%	47.8%	51.7%	54.3%	56.0%	54.7%	57.1%
3.ない	21.4%	16.7%	0.0%	20.7%	14.3%	26.0%	28.1%	42.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 2) あなたは、悩みやストレスを感じたとき、相談先として公的な機関や専門の医療機関があることを知っていますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	41.8%	41.7%	56.5%	55.2%	40.0%	30.0%	42.2%	28.6%
2.知らない	58.2%	58.3%	43.5%	44.8%	60.0%	70.0%	57.8%	71.4%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 3) あなたは、悩みやストレスを感じたときに、相談できる相手はいますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	74.1%	83.3%	82.6%	82.8%	74.3%	80.0%	62.5%	57.1%
2.いいえ	25.9%	16.7%	17.4%	17.2%	25.7%	20.0%	37.5%	42.9%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 4) あなたは、過去1ヶ月間に、自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.ほぼ毎日	17.7%	33.3%	26.1%	24.1%	25.7%	18.0%	6.3%	0.0%
2.週に数回程度	10.9%	8.3%	8.7%	13.8%	17.1%	12.0%	6.3%	14.3%
3.週に1回程度	8.2%	25.0%	17.4%	3.4%	5.7%	10.0%	4.7%	0.0%
4.月に1回程度	11.4%	8.3%	17.4%	10.3%	20.0%	6.0%	10.9%	0.0%
5.まったくなかった	51.8%	25.0%	30.4%	48.3%	31.4%	54.0%	71.9%	85.7%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 4) 補問→受動喫煙の機会があると答えた方（【6】で1～4に該当する方）は、その場所はどこですか。

※複数回答

n= 117

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.家庭	46.2%	45.5%	42.1%	64.7%	44.4%	47.8%	36.8%	0.0%
2.職場	33.3%	36.4%	36.8%	17.6%	40.7%	26.1%	36.8%	100.0%
3.学校	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
4.飲食店	10.3%	9.1%	5.3%	17.6%	7.4%	13.0%	10.5%	0.0%
5.公共施設（駅・ホテル等）	5.1%	9.1%	5.3%	0.0%	3.7%	8.7%	5.3%	0.0%
6.遊技場（ゲームセンター・パチンコ・競馬場等）	3.4%	0.0%	5.3%	0.0%	3.7%	0.0%	10.5%	0.0%
7.商業施設（スーパー・デパート等）	1.7%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%	4.3%	0.0%	0.0%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

5) あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っていますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	41.8%	41.7%	21.7%	41.4%	48.6%	50.0%	40.6%	28.6%
2.知らない	58.2%	58.3%	78.3%	58.6%	51.4%	50.0%	59.4%	71.4%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

6) あなたは、歯の健康について心がけていることがありますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.ある	69.5%	75.0%	69.6%	79.3%	74.3%	68.0%	65.6%	42.9%
2.ない	30.5%	25.0%	30.4%	20.7%	25.7%	32.0%	34.4%	57.1%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

6) 歯の健康について心がけていることがあると回答した人（男女別内訳）

【男性】

n= 153

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.ある	75.5%	75.0%	66.7%	80.0%	88.9%	72.7%	69.2%	66.7%
2.ない	24.5%	25.0%	33.3%	20.0%	11.1%	27.3%	30.8%	33.3%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

6) 歯の健康について心がけていることがあると回答した人（男女別内訳）

【女性】

n= 153

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.ある	65.1%	75.0%	70.6%	78.6%	58.8%	64.3%	63.2%	25.0%
2.ない	34.9%	25.0%	29.4%	21.4%	41.2%	35.7%	36.8%	75.0%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

7) あなたは、歯の定期検診を1年に1回以上受けていますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	31.4%	33.3%	43.5%	41.4%	20.0%	38.0%	25.0%	14.3%
2.いいえ	68.6%	66.7%	56.5%	58.6%	80.0%	62.0%	75.0%	85.7%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

8) ~11) 新型コロナウイルス感染症の「流行前」と「現在（コロナ禍）」ではどのように変化しましたか。

8) 運動量について

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.増えた	5.0%	8.3%	0.0%	6.9%	2.9%	8.0%	4.7%	0.0%
2.減った	19.5%	33.3%	21.7%	20.7%	20.0%	18.0%	15.6%	28.6%
3.変わらない	54.1%	58.3%	39.1%	44.8%	51.4%	54.0%	65.6%	42.9%
4.もともと運動をしない	21.4%	0.0%	39.1%	27.6%	25.7%	20.0%	14.1%	28.6%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

9) 飲酒量について

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.増えた	7.3%	25.0%	8.7%	6.9%	11.4%	6.0%	1.6%	14.3%	
2.減った	8.6%	8.3%	13.0%	10.3%	0.0%	14.0%	7.8%	0.0%	
3.変わらない	36.8%	33.3%	26.1%	48.3%	37.1%	48.0%	29.7%	14.3%	
4.もともと飲酒しない	47.3%	33.3%	52.2%	34.5%	51.4%	32.0%	60.9%	71.4%	
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

10) 食事量(間食を含む)について

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.増えた	16.4%	33.3%	26.1%	13.8%	22.9%	16.0%	6.3%	28.6%	
2.減った	7.3%	8.3%	0.0%	13.8%	0.0%	10.0%	7.8%	14.3%	
3.変わらない	76.4%	58.3%	73.9%	72.4%	77.1%	74.0%	85.9%	57.1%	
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

11) レトルト食品やインスタント食品の食事について

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.増えた	13.6%	16.7%	30.4%	10.3%	17.1%	14.0%	6.3%	14.3%	
2.減った	6.4%	8.3%	0.0%	6.9%	2.9%	10.0%	7.8%	0.0%	
3.変わらない	67.3%	75.0%	60.9%	72.4%	71.4%	64.0%	65.6%	71.4%	
4.もともとあまり食べない	12.7%	0.0%	8.7%	10.3%	8.6%	12.0%	20.3%	14.3%	
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

12) 新型コロナウイルス感染症流行の影響として当てはまるものを選択してください。

※複数選択

n= 272

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.人との交流が減った	58.1%	61.5%	53.1%	63.2%	51.2%	61.5%	61.6%	25.0%	
2.収入が減った	10.7%	15.4%	15.6%	10.5%	4.7%	15.4%	5.5%	25.0%	
3.精神的な不調 (イライラ、落ち込み、不眠等)が増えた	12.1%	7.7%	15.6%	13.2%	18.6%	9.2%	11.0%	0.0%	
4.どれにも当てはまらない	19.1%	15.4%	15.6%	13.2%	25.6%	13.8%	21.9%	50.0%	
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

13) あなたは、「ケアラー」、「ヤングケアラー」という言葉を知っていますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.知っている	64.1%	58.3%	56.5%	69.0%	65.7%	74.0%	60.9%	28.6%	
2.知らない	35.9%	41.7%	43.5%	31.0%	34.3%	26.0%	39.1%	71.4%	
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

※13) 「知っている」回答者→「ケアラー」、「ヤングケアラー」についての相談窓口を知っていますか。

n= 141

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	35.5%	42.9%	23.1%	30.0%	39.1%	27.0%	43.6%	100.0%
2.知らない	64.5%	57.1%	76.9%	70.0%	60.9%	73.0%	56.4%	0.0%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※13) 「知っている」回答者→あなたの身近に「ケアラー」または「ヤングケアラー」がいる、もしくは、ご自身が「ケアラー」または「ヤングケアラー」として悩みを抱えていますか。

n= 141

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	7.1%	0.0%	7.7%	10.0%	8.7%	2.7%	7.7%	50.0%
2.いいえ	92.9%	100.0%	92.3%	90.0%	91.3%	97.3%	92.3%	50.0%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

14) あなたは、妊娠中の女性が「やせすぎ」または「太りすぎ」ていることで、お腹の赤ちゃんの育ちに影響があることを知っていますか。

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	66.8%	83.3%	87.0%	72.4%	74.3%	68.0%	51.6%	42.9%
2.知らない	33.2%	16.7%	13.0%	27.6%	25.7%	32.0%	48.4%	57.1%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

15) 健康増進には、運動が必要とされていますが、あなたは、どのような運動をしたいと思いますか。

※すでに運動をしている方は、いましている運動を選択してください。

※複数回答

n= 480

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.1人でもできる運動	32.1%	25.0%	22.2%	33.3%	31.6%	34.5%	37.4%	25.0%
2.仲間と一緒にできる運動	6.7%	15.6%	11.1%	7.0%	2.5%	4.5%	7.3%	0.0%
3.屋内でできる運動	16.7%	15.6%	20.6%	15.8%	19.0%	18.2%	12.2%	18.8%
4.屋外でできる運動	7.7%	9.4%	3.2%	5.3%	5.1%	6.4%	12.2%	18.8%
5.軽く汗をかくような運動	15.6%	28.1%	12.7%	10.5%	15.2%	20.0%	12.2%	18.8%
6.身体の調子を整える運動(ヨガ、ストレッチなど)	16.0%	6.3%	27.0%	24.6%	16.5%	14.5%	10.6%	12.5%
7.運動したいと思わない	3.3%	0.0%	3.2%	3.5%	6.3%	0.0%	4.9%	6.3%
8.その他	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	1.8%	3.3%	0.0%
合計	100%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
【その他】								
<ul style="list-style-type: none"> ・乗馬 ・家の仕事が漁師なので手伝っています ・犬の散歩(3匹) 								

調査結果 2 食習慣に関する設問について

16) あなたが、普段から食事のマナーで気をつけていることは何ですか。

※複数回答

n= 1079

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.食事のあいさつをする	7.3%	7.6%	10.4%	6.8%	7.2%	7.8%	5.8%	8.6%
2.正しい姿勢で食べる	4.6%	3.8%	3.7%	5.3%	5.2%	5.5%	4.0%	5.7%
3.食事中ひじをつかない	10.2%	11.4%	10.4%	10.5%	13.7%	11.5%	7.6%	5.7%
4.茶碗をもって食べる	12.1%	11.4%	11.9%	12.0%	12.4%	11.0%	12.8%	14.3%
5.口にものを入れたまま話をしない	8.1%	11.4%	12.7%	10.5%	8.5%	6.0%	6.1%	2.9%
6.食器・箸を正しく置く(食器の位置)	3.7%	3.8%	5.2%	4.5%	1.3%	3.2%	4.0%	5.7%
7.箸を正しく持って食べる	8.9%	15.2%	7.5%	9.8%	7.8%	6.9%	9.5%	8.6%
8.主食・おかず・汁を交互に食べる	5.9%	3.8%	2.2%	6.0%	5.9%	5.0%	8.0%	11.4%
9.ながら食いをしない (テレビやゲームをしながら等)	2.4%	2.5%	3.7%	2.3%	0.7%	3.7%	2.1%	0.0%
10.好き嫌いをしない	7.2%	3.8%	7.5%	4.5%	6.5%	8.7%	8.3%	8.6%
11.残さず食べる	11.0%	10.1%	11.9%	10.5%	11.1%	10.6%	11.3%	11.4%
12.よく噛んで食べる	6.6%	3.8%	3.0%	3.8%	7.2%	8.3%	8.3%	8.6%
13.後片付けをする	10.9%	11.4%	9.7%	13.5%	11.1%	10.1%	11.0%	8.6%
14.その他	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	1.8%	1.2%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
【その他】								
・ 記載なし								

17) あなたは、「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」を知っていますか

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	80.9%	83.3%	82.6%	69.0%	80.0%	82.0%	82.8%	100.0%
2.知らない	19.1%	16.7%	17.4%	31.0%	20.0%	18.0%	17.2%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

18) あなたは、地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	90.5%	100.0%	100.0%	86.2%	85.7%	92.0%	87.5%	100.0%
2.知らない	9.5%	0.0%	0.0%	13.8%	14.3%	8.0%	12.5%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 199

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	73.4%	41.7%	60.9%	60.0%	73.3%	84.8%	83.9%	57.1%
2.いいえ	26.6%	58.3%	39.1%	40.0%	26.7%	15.2%	16.1%	42.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

19) 地元の特産物を使用した、家庭で食べられている伝統的な料理はありますか

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	34.1%	33.3%	17.4%	27.6%	17.1%	50.0%	39.1%	42.9%
2.いいえ	65.9%	66.7%	82.6%	72.4%	82.9%	50.0%	60.9%	57.1%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.はい」回答者

○ それはどんな料理ですか

- ・ 天ぷら
- ・ 飯寿司
- ・ 炊き込みご飯
- ・ 陶板焼き
- ・ カキ鍋
- ・ カキフライ
- ・ カキのみそ汁
- ・ 酢牡蠣
- ・ 蒸し牡蠣
- ・ 昆布の佃煮
- ・ こんぶの煮物
- ・ とろろ昆布
- ・ さんまの佃煮
- ・ サンマ煮つけ
- ・ ちゃんちゃん焼き
- ・ 秋サケの酒かす塗り
- ・ 氷下魚の干物
- ・ 魚類の干物
- ・ タコの味噌漬け
- ・ 地元産牛肉
- ・ ホッキご飯
- ・ ホッキカレー
- ・ かきごはん
- ・ かき湯豆腐
- ・ カキしゃぶしゃぶ
- ・ カキのアヒージョ
- ・ カキのバター焼き
- ・ 牡蠣の酢味噌和え
- ・ 昆布巻
- ・ 糠さんま
- ・ さんましゃぶしゃぶ
- ・ サンマの刺身
- ・ タラのムニエル
- ・ タラやサケの粗汁
- ・ マスのかまぼこ
- ・ 魚の塩焼き
- ・ イカの酢漬け
- ・ キノコを使った料理
- ・ 魚介類を使った料理、野菜・肉(牛)を多く使う
- ・ 魚やカキのアクアパッツァ
- ・ 飯寿司 (サンマ、鮭、ホッケ、タコ)
- ・ あさり汁
- ・ アサリのバター炒め
- ・ アサリの酒蒸し
- ・ あさりのカレーライス
- ・ あさりごはん
- ・ だし昆布を使ったお味噌汁、お吸い物
- ・ じゃみサンマの佃煮
- ・ 焼き魚(さんま)
- ・ 鮭の飯寿司
- ・ 魚類の煮つけ (カレイ、サンマ)
- ・ 三平汁、けんちん汁、カジカ汁
- ・ 鯨の竜田揚げ
- ・ 魚料理いろいろ

20) あなたは、季節ごとの伝統行事やお祝いの日に食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	80.9%	83.3%	95.7%	79.3%	85.7%	78.0%	75.0%	85.7%
2.知らない	19.1%	16.7%	4.3%	20.7%	14.3%	22.0%	25.0%	14.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

21) あなたは、ご家庭で伝統行事やお祝いの日に食べる料理を作りますか

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	44.5%	50.0%	56.5%	48.3%	40.0%	54.0%	32.8%	42.9%
2.いいえ	55.5%	50.0%	43.5%	51.7%	60.0%	46.0%	67.2%	57.1%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「いいえ」回答者→その日の料理はどうしていますか

n= 147

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.普段と変わらない食事内容	53.7%	50.0%	21.4%	56.3%	60.7%	55.2%	54.2%	100.0%
2.お祝いの料理をお店から購入して、 家庭で食べる	30.6%	25.0%	64.3%	31.3%	25.0%	17.2%	35.4%	0.0%
3.外食する	8.8%	0.0%	14.3%	6.3%	10.7%	13.8%	6.3%	0.0%
4.その他	6.8%	25.0%	0.0%	6.3%	3.6%	13.8%	4.2%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
【その他】								
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事は妻が作り用意をするから。 ・ 家族がつくる ・ 実家で作ってあるものを食べる 								

22) あなたは、朝食を毎日食べていますか

n= 220

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	84.1%	66.7%	60.9%	79.3%	74.3%	96.0%	92.2%	100.0%
2.いいえ	15.9%	33.3%	39.1%	20.7%	25.7%	4.0%	7.8%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

22) あなたは、朝食を毎日食べていますか（男女別）

【男性】

n= 94

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	81.9%	50.0%	50.0%	80.0%	61.1%	100.0%	92.3%	100.0%
2.いいえ	18.1%	50.0%	50.0%	20.0%	38.9%	0.0%	7.7%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

22) あなたは、朝食を毎日食べていますか（男女別）

【女性】

n= 126

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	85.7%	75.0%	64.7%	78.6%	88.2%	92.9%	92.1%	100.0%
2.いいえ	14.3%	25.0%	35.3%	21.4%	11.8%	7.1%	7.9%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「いいえ」回答者→朝食を食べない理由は何ですか

n= 35

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.時間がないから	42.9%	75.0%	77.8%	33.3%	11.1%	50.0%	20.0%	0.0%
2.食べるものが用意されていないから	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%
3.食べる習慣がないから	54.3%	25.0%	22.2%	66.7%	88.9%	50.0%	60.0%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%

資料2 「食育推進計画」最終評価に係る集計結果

調査期間	令和4年11月25日(金)～令和4年12月15日(木)	
調査対象	A	町内認可保育所3施設(厚岸保育所、真竜保育所、宮園保育所)の保護者全数に施設から配布し、提出またはインターネットでの回答を依頼した 対象数 178人 回収数 101人 回収率 56.7% (回答方法:提出54人(54%)、インターネット47人(46%))
	A	町内小学校3校(太田小学校、厚岸小学校、真龍小学校)の保護者全数に、学校より配布し、家庭でインターネットでの回答を依頼した 対象数 339人 回収数 108人 回収率 31.9%
	B	町内中学校3校(太田中学校、厚岸中学校、真龍中学校)のすべての生徒へ、学校内で配布し、学校の授業時間内にインターネットでの回答を依頼した。 対象数 190人 回収数 156人 回収率 82.1%
	B	厚岸翔洋高校のすべての生徒へ、学校内で配布し、学校の授業時間内にインターネットでの回答を依頼した。 対象数 89人 回収数 63人 回収率 70.8%
	C	20歳以上の町民の年代別10%を無作為に抽出した616人(外国人および特別養護老人ホーム等入所者を除く) 対象数 616人 回収数 220人 回収率 35.7% (回答方法:返送189人(86%)、インターネット31人(14%))
	D	20歳以上の町民275人(全町地区対象年代3%の167人に、床潭地区、太田地区対象とした年代別20%の108人) 対象数 275人 回収数 67人 回収率 24.4% (回答方法:返送56人(84%)、インターネット11人(16%))
合計	対象数 1,687人 回収数 715人 回収率 42.4%	
調査結果3	調査対象A・Bの集計	
調査結果4	調査対象C・Dの集計	
調査結果5	【再掲】調査対象A 保育所別 内訳	
調査結果6	【再掲】調査対象A 小学校別 内訳	
調査結果7	【再掲】調査対象B 中学校別 内訳	
調査結果8	【再掲】調査対象B 翔洋高校各学年別 内訳	

調査結果3 調査対象A・Bの集計

◆ 回答率

項目	在籍数	回答数	割合
1.保育所	178	101	56.7%
2.小学生	339	108	31.9%
3.中学生	190	156	82.1%
4.高校生(翔洋高等学校)	89	63	70.8%
合計	796	428	53.8%

※ 家族構成

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.大家族(祖父母と同居)	22.2%	22.8%	23.1%	21.2%	22.2%
2.核家族(親と子)	75.2%	75.2%	74.1%	76.9%	73.0%
3.その他	2.6%	2.0%	2.8%	1.9%	4.8%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
3.その他					
・ 大家族だか、父親は単身赴任		・ 母子家庭	・ 兄3人姉1人		
・ 寮		・ 下宿	・ 夏は2番の方、冬は1番の方		
・ 父、祖父母		・ 親、兄、祖母			

※ 家庭での生活時間や食生活について

1) 起床時間は何時ですか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.6:00以前	11.2%	3.0%	3.7%	17.9%	20.6%
2.6:00~6:59	62.1%	64.4%	78.7%	53.8%	50.8%
3.7:00~7:59	25.0%	28.7%	17.6%	26.9%	27.0%
4.8:00~8:29	1.2%	4.0%	0.0%	0.0%	1.6%
5.8:30以降	0.5%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

2) 就寝時間は何時ですか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.20:00以前	0.2%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.20:00~20:59	13.1%	28.7%	18.5%	3.8%	1.6%
3.21:00~21:59	32.0%	53.5%	58.3%	9.6%	7.9%
4.22:00~22:59	23.6%	14.9%	18.5%	30.8%	28.6%
5.23:00以降	31.1%	2.0%	4.6%	55.8%	61.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

3) 朝食を食べますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.毎日食べる	78.7%	93.1%	90.7%	72.4%	50.8%
2.時々食べない	15.7%	6.9%	8.3%	18.6%	34.9%
3.食べない	5.6%	0.0%	0.9%	9.0%	14.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.毎日食べる」回答者→朝食の時間帯

n= 337

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.6:00以前	1.8%	2.1%	0.0%	2.7%	3.1%
2.6:00～6:59	30.6%	25.5%	26.5%	38.1%	31.3%
3.7:00～7:59	63.5%	59.6%	73.5%	59.3%	59.4%
4.8:00～8:29	3.9%	12.8%	0.0%	0.0%	3.1%
5.8:30以降	0.3%	0.0%	0.0%	0.0%	3.1%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

4) 朝食を主に誰と食べていますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.家族全員	15.9%	18.8%	21.3%	9.6%	17.5%
2.父	2.3%	2.0%	2.8%	3.2%	0.0%
3.母	16.8%	27.7%	19.4%	11.5%	7.9%
4.祖父母	0.5%	1.0%	0.9%	0.0%	0.0%
5.兄弟・姉妹	29.2%	35.6%	41.7%	24.4%	9.5%
6.1人	27.1%	5.0%	11.1%	44.2%	47.6%
7.その他	8.2%	9.9%	2.8%	7.1%	17.5%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
7.その他 ・ 母と兄弟 ・ 母と祖母 ・ 知り合いとオンラインで ・ 姉と母 ・ 食べない ・ 妹、叔父、祖母 ・ 父と妹 ・ 父と祖母 ・ 1人だったり、妹と弟 ・ 祖父母と兄 ・ 寮生 ・ 母と、兄弟・姉妹 ・ 父と母 ・ 先生 ・ 時と場合による					

5) 朝食でよく食べるものは何ですか

※複数回答

n= 1,975

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.ごはん	16.0%	16.0%	14.6%	16.0%	17.5%
2.食パン	9.6%	9.6%	11.4%	11.7%	12.9%
3.菓子パン	7.4%	7.4%	6.1%	7.0%	7.5%
4.めん類	1.6%	1.6%	2.0%	1.3%	0.8%
5.卵	8.2%	8.2%	8.6%	6.5%	7.9%
6.味噌汁	5.4%	5.4%	6.1%	7.1%	8.3%
7.魚、魚加工品 (魚肉ソーセージ、ツナ、カニカマ等)	4.2%	4.2%	4.1%	5.1%	4.6%
8.肉、肉加工品 (ウインナー、ハム、ナゲット等)	12.2%	12.2%	11.6%	9.7%	8.3%
9.野菜 (サラダ等)	1.2%	1.2%	2.3%	5.9%	5.0%
10.豆腐や納豆 (大豆製品)	6.0%	6.0%	3.9%	2.4%	3.3%
11.冷凍食品やレトルト食品	1.0%	1.0%	2.0%	1.9%	1.7%
12.牛乳、チーズ、ヨーグルト	13.4%	13.4%	11.1%	9.4%	6.7%
13.スープ	2.0%	2.0%	3.9%	3.0%	2.9%
14.果物	6.4%	6.4%	7.0%	6.2%	4.6%
15.シリアル (コーンフレーク、フルーツグラノーラ等)	5.0%	5.0%	5.0%	5.1%	5.4%
16.その他	0.6%	0.6%	0.5%	1.6%	2.5%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
16.その他 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べない ・ コカコーラ ・ 水 ・ ウィダーインゼリー 					

6) 夕食までの間におやつを食べますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.毎日食べる	23.8%	23.8%	48.1%	13.5%	7.9%
2.時々食べない	60.4%	60.4%	48.1%	70.5%	58.7%
3.食べない	15.8%	15.8%	3.7%	16.0%	33.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

7) よく食べるおやつは何ですか

※複数回答

n= 1,199

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.菓子パン	5.8%	2.7%	5.6%	6.3%	10.6%
2.スナック菓子	24.6%	23.9%	28.0%	22.1%	25.8%
3.ガム・あめ	11.4%	8.8%	14.0%	11.2%	11.9%
4.アイスクリーム	11.3%	9.4%	12.4%	11.7%	11.9%
5.ゼリー	6.3%	7.4%	4.3%	7.0%	6.6%
6.ジュース	16.3%	17.2%	16.1%	16.3%	15.2%
7.ヨーグルト	6.5%	10.4%	4.0%	6.3%	4.6%
8.果物	10.1%	12.1%	8.1%	11.2%	7.3%
9.手作りおやつ	2.8%	1.7%	4.3%	2.3%	2.6%
10.その他	4.8%	6.4%	3.1%	5.6%	3.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
10.その他 ・ チョコレート ・ ラムネ ・ ビーフジャーキー ・ グミ ・ 食べない ・ 昆布 ・ せんべい ・ 乾物 ・ 海味鮮 ・ コーヒー牛乳 ・ 大福 ・ お肉 ・ 牛乳 ・ カップ麺 ・ まんじゅう					

8) 夕食を主に誰と食べていますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.家族全員	73.6%	80.2%	74.1%	74.4%	60.3%
2.父	1.4%	2.0%	0.0%	1.9%	1.6%
3.母	7.2%	4.0%	9.3%	9.0%	4.8%
4.祖父母	2.3%	0.0%	6.5%	1.3%	1.6%
5.兄弟・姉妹	5.6%	5.9%	6.5%	5.1%	4.8%
6.1人	4.2%	2.0%	0.0%	5.1%	12.7%
7.その他	5.6%	5.9%	3.7%	3.2%	14.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
7.その他 ・ 母、兄弟 ・ 母と妹 ・ 知り合いとオンラインで ・ 父母と兄弟 ・ 母と祖父母 ・ 時と場合による ・ 祖父母と兄 ・ 父、母 ・ 家族全員と1人で半々 ・ 寮生 ・ 寮生か一人 ・ 祖父、曾祖母、母、おじさん					

9) 地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.知っている	91.6%	94.1%	97.2%	89.7%	82.5%
2.知らない	8.4%	5.9%	2.8%	10.3%	17.5%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 392

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.はい	74.2%	75.8%	77.1%	76.4%	59.6%
2.いいえ	25.8%	24.2%	22.9%	23.6%	40.4%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

10) 地元の特産物を使用した、家庭で受け継がれている伝統的な料理（親や祖父母、地域の人から教わった料理）はありますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.はい	35.3%	42.6%	52.8%	23.1%	23.8%
2.いいえ	64.7%	57.4%	47.2%	76.9%	76.2%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.はい」回答者

○ それはどんな料理ですか

- ・ 知らない
- ・ あさりのパスタ
- ・ 牡蠣のアヒージョ
- ・ ホッキの炊き込みご飯
- ・ 三平汁
- ・ 団子(いも、かぼちゃ、よもぎ)
- ・ ふのりのお味噌汁
- ・ 魚のあら汁
- ・ いくら
- ・ いくら醤油漬け
- ・ いくらごはん
- ・ 牡蠣ごはん
- ・ ちゃんちゃん焼き
- ・ カキフライ
- ・ さんまの醤油漬け
- ・ 昆布やホッキの五目ごはん
- ・ イカの塩辛
- ・ サンマのみりん干し
- ・ ツブの煮付け
- ・ サケの包蒸し
- ・ 行者ニンニクの天ぷら
- ・ カレイの煮付け
- ・ ホイル焼き、鍋
- ・ 塩辛
- ・ 秋刀魚の三枚おろしを食べやすいサイズに切ったものを煮付けのタレみたいな中で、シャブシャブ
- ・ 牡蠣炒め
- ・ カキなべ
- ・ カキ炊き
- ・ ホッキの炊き込みご飯
- ・ かれいの干物
- ・ あさり味噌汁
- ・ あさり蒸し焼き(酒蒸し)
- ・ かきの炊き込みご飯
- ・ さんまの佃煮
- ・ カキ味噌汁
- ・ 秋刀魚のザンギ
- ・ 魚の唐揚げ
- ・ バター焼き(カキ、あさり)
- ・ 魚のすり身
- ・ あさりご飯
- ・ あさりかき揚げ
- ・ 鮭の石狩鍋
- ・ 秋刀魚のたたき
- ・ 魚乾物
- ・ ほっきフライ
- ・ 蒸し牡蠣
- ・ サンマの刺身のたたきお茶漬
- ・ 牡蠣ピザ
- ・ 鱒のか昆布料理まぼこ
- ・ さんま甘露煮
- ・ 秋刀魚煮付け
- ・ クジラ汁
- ・ 鮭の飯寿司
- ・ 山菜料理
- ・ 牛乳豆腐
- ・ 鮭と大根の甘酢漬け
- ・ ざんぎ
- ・ いくら塩漬け
- ・ 鱈フライ
- ・ 森高牛乳グラタン
- ・ 蟹ご飯
- ・ 糠さんま
- ・ さんま丼
- ・ 魚の煮付け
- ・ 椎茸バター
- ・ 焼き鮭
- ・ 焼き牡蠣
- ・ 醤油ご飯
- ・ 海老天
- ・ ピリ辛さんま
- ・ 旨煮

11) 「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」を知っていますか

n= 63

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.知っている	68.2%	-	89.8%	53.8%	66.7%
2.知らない	31.8%	-	10.2%	46.2%	33.3%
合計	100.0%	-	100.0%	100.0%	100.0%

12) 季節ごとの伝統行事やお祝いの日に食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.知っている	89.0%	91.1%	96.3%	83.3%	87.3%
2.知らない	11.0%	8.9%	3.7%	16.7%	12.7%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

13) ご家庭で伝統行事やお祝いの日に食べる料理をつくりませんか

n= 428

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.つくる	69.4%	61.4%	73.1%	72.4%	68.3%
2.つくらない	30.6%	38.6%	26.9%	27.6%	31.7%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「2.つくらない」と回答者→その日の料理はどうしてますか。

n= 131

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.普段と変わらない食事内容	38.9%	33.3%	37.9%	37.2%	55.0%
2.お祝いの料理をお店から購入して、家で食べる	47.3%	43.6%	51.7%	51.2%	40.0%
3.外食する	7.6%	12.8%	6.9%	4.7%	5.0%
4.その他	6.1%	10.3%	3.4%	7.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
【その他】					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 頂き物がある ・ 少し豪華なものをつくる ・ わからない ・ クリスマスと正月以外 ・ いつもより豪華 ・ 祖母からもらえる ・ 店から買うこともあるし普段と変わらないときもある 					

14) お子さまに、身につけさせたい食事のマナーは何ですか

※複数回答

n= 1,926

項目	全体に占める割合	世代別			
		保育所	小学生	中学生	高校生
1.食事のあいさつをする	18.5%	24.0%	14.8%	18.2%	16.4%
2.正しい姿勢で食べる	14.1%	14.5%	17.6%	12.2%	11.8%
3.茶碗をもって食べる	14.8%	10.8%	14.0%	18.2%	15.7%
4.食器・箸を正しく置く(食器の位置)	8.9%	5.9%	8.8%	9.7%	12.5%
5.箸を正しく持って食べる	14.1%	11.6%	14.4%	15.7%	14.3%
6.主食・おかず・汁を交互に食べる	6.5%	4.5%	5.8%	7.7%	8.7%
7.ながら食いをしない(テレビ・タブレット・ゲームをしながら等)	11.0%	12.6%	12.8%	8.6%	10.1%
8.食事中歩いたりしない	11.5%	15.9%	11.0%	8.9%	10.5%
9.その他	0.5%	0.2%	0.6%	0.8%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
9.その他					
<ul style="list-style-type: none"> ・ ない 					

調査結果4 調査対象C・Dの集計

◆ 回答率

対 象	対象者数	回答数	割合
C 全町地区対象年代別10%	616	220	35.7%
D 全町地区対象年代別3%、床潭地区・太田地区20%	275	67	24.4%
計	891	287	32.2%

16) あなたが、普段から食事のマナーで気をつけていることは何ですか。

※複数回答

n= 1437

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.食事のあいさつをする	7.2%	7.0%	11.1%	7.9%	7.1%	7.1%	5.6%	7.7%
2.正しい姿勢で食べる	5.0%	5.2%	4.3%	4.8%	5.4%	5.5%	4.6%	5.8%
3.食事中ひじをつかない	10.2%	12.2%	10.5%	10.3%	12.9%	10.5%	7.9%	7.7%
4.茶碗をもって食べる	12.4%	11.3%	12.3%	11.5%	12.9%	12.0%	12.9%	13.5%
5.口にもものを入れたまま話をしない	8.2%	9.6%	11.1%	10.9%	7.6%	7.7%	6.6%	5.8%
6.食器・箸を正しく置く(食器の位置)	3.9%	3.5%	4.9%	4.2%	2.2%	3.7%	4.3%	5.8%
7.箸を正しく持って食べる	8.6%	12.2%	7.4%	9.1%	8.5%	6.8%	9.6%	5.8%
8.主食・おかず・汁を交互に食べる	5.8%	2.6%	3.1%	6.1%	5.8%	5.2%	7.6%	9.6%
9.ながら食いをしない (テレビやゲームをしながら等)	2.6%	1.7%	3.7%	2.4%	1.8%	3.7%	2.3%	0.0%
10.好き嫌いをしない	7.1%	6.1%	6.8%	4.8%	5.8%	8.0%	8.1%	9.6%
11.残さず食べる	10.7%	12.2%	11.7%	11.5%	10.3%	9.5%	10.7%	11.5%
12.よく噛んで食べる	6.9%	5.2%	3.7%	4.2%	6.7%	9.2%	7.9%	7.7%
13.後片付けをする	10.6%	11.3%	9.3%	12.1%	11.2%	9.8%	10.9%	9.6%
14.その他	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	1.8%	1.2%	1.0%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
【その他】 ・ 記載なし								

17) あなたは、「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」を知っていますか

n= 287

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	80.1%	77.8%	82.1%	69.4%	78.3%	81.2%	83.5%	90.9%
2.知らない	19.9%	22.2%	17.9%	30.6%	21.7%	18.8%	16.5%	9.1%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

18) あなたは、地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 287

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	90.2%	88.9%	100.0%	86.1%	89.1%	91.3%	88.6%	90.9%
2.知らない	9.8%	11.1%	0.0%	13.9%	10.9%	8.7%	11.4%	9.1%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 259

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	74.5%	43.8%	64.3%	61.3%	78.0%	79.4%	85.7%	70.0%
2.いいえ	25.5%	56.3%	35.7%	38.7%	22.0%	20.6%	14.3%	30.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

19) 地元の特産物を使用した、家庭で食べられている伝統的な料理はありますか

n= 287

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	36.9%	27.8%	17.9%	30.6%	28.3%	49.3%	41.8%	45.5%
2.いいえ	63.1%	72.2%	82.1%	69.4%	71.7%	50.7%	58.2%	54.5%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.はい」回答者

○ それはどんな料理ですか

- ・ 天ぷら
- ・ 飯寿司
- ・ 炊き込みご飯
- ・ 陶板焼き
- ・ カキ鍋
- ・ カキフライ
- ・ カキのみそ汁
- ・ 酢牡蠣
- ・ 蒸し牡蠣
- ・ 昆布の佃煮
- ・ こんぶの煮物
- ・ とろろ昆布
- ・ さんまの佃煮
- ・ サンマ煮つけ
- ・ ちゃんちゃん焼き
- ・ 秋サケの酒かす塗り
- ・ 氷下魚の干物
- ・ 魚類の干物
- ・ タコの味噌漬け
- ・ 地元産牛肉
- ・ ホッキご飯
- ・ ホッキカレー
- ・ かきごはん
- ・ かき湯豆腐
- ・ カキしゃぶしゃぶ
- ・ カキのアヒージョ
- ・ カキのバター焼き
- ・ 牡蠣の酢味噌和え
- ・ 昆布巻
- ・ 糠さんま
- ・ さんましゃぶしゃぶ
- ・ サンマの刺身
- ・ タラのムニエル
- ・ タラやサケの粗汁
- ・ マスのかまぼこ
- ・ 魚の塩焼き
- ・ イカの酢漬け
- ・ キノコを使った料理
- ・ 魚介類を使った料理、野菜・肉(牛)を多く使う
- ・ 魚やカキのアクアパッツァ
- ・ 飯寿司(サンマ、鮭、ホッケ、タコ)
- ・ あさり汁
- ・ アサリのバター炒め
- ・ アサリの酒蒸し
- ・ あさりのカレーライス
- ・ あさりごはん
- ・ だし昆布を使ったお味噌汁、お吸い物
- ・ じゃみサンマの佃煮
- ・ 焼き魚(さんま)
- ・ 鮭の飯寿司
- ・ 魚類の煮つけ(カレイ、サンマ)
- ・ 三平汁、けんちん汁、カジカ汁
- ・ 鯨の竜田揚げ
- ・ 魚料理いろいろ

20) あなたは、季節ごとの伝統行事やお祝いの日に食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 287

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.知っている	80.1%	83.3%	89.3%	77.8%	87.0%	78.3%	75.9%	72.7%
2.知らない	19.9%	16.7%	10.7%	22.2%	13.0%	21.7%	24.1%	27.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

21) あなたは、ご家庭で伝統行事やお祝いの日に食べる料理を作りますか

n= 287

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	42.2%	44.4%	50.0%	41.7%	41.3%	52.2%	31.6%	36.4%
2.いいえ	57.8%	55.6%	50.0%	58.3%	58.7%	47.8%	68.4%	63.6%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「いいえ」回答者→その日の料理はどうしていますか

n= 200

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.普段と変わらない食事内容	49.0%	46.2%	22.2%	40.0%	58.3%	55.0%	50.0%	62.5%
2.お祝いの料理をお店から購入して、家庭で食べる	36.0%	38.5%	66.7%	36.0%	27.8%	25.0%	40.0%	25.0%
3.外食する	9.5%	0.0%	11.1%	20.0%	11.1%	10.0%	5.0%	12.5%
4.その他	5.5%	15.4%	0.0%	4.0%	2.8%	10.0%	5.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
【その他】								
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事は妻が作り用意をするから。 ・ 家族がつくる ・ 実家で作ってあるものを食べる 								

22) あなたは、朝食を毎日食べていますか

n= 287

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	84.0%	77.8%	60.7%	75.0%	76.1%	92.8%	92.4%	100.0%
2.いいえ	16.0%	22.2%	39.3%	25.0%	23.9%	7.2%	7.6%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

22) あなたは、朝食を毎日食べていますか（男女別）

【男性】

n= 126

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	81.7%	77.8%	37.5%	75.0%	57.1%	100.0%	93.5%	100.0%
2.いいえ	18.3%	22.2%	62.5%	25.0%	42.9%	0.0%	6.5%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

22) あなたは、朝食を毎日食べていますか（男女別）

【女性】

n= 159

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.はい	85.5%	77.8%	70.0%	75.0%	92.0%	86.8%	91.3%	100.0%
2.いいえ	14.5%	22.2%	30.0%	25.0%	8.0%	13.2%	8.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「いいえ」回答者→朝食を食べない理由は何ですか

n= 46

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.時間がないから	39.1%	75.0%	63.6%	44.4%	9.1%	40.0%	16.7%	0.0%
2.食べるものが用意されていないから	2.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	0.0%
3.食べる習慣がないから	58.7%	25.0%	36.4%	55.6%	90.9%	60.0%	66.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%

23) 「豆腐」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	11.9%	0.0%	0.0%	14.3%	9.1%	10.5%	26.7%	0.0%
4.週3回程度	14.9%	16.7%	20.0%	14.3%	27.3%	15.8%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	14.9%	0.0%	40.0%	0.0%	9.1%	21.1%	13.3%	25.0%
6.月2回程度	44.8%	50.0%	20.0%	57.1%	45.5%	36.8%	46.7%	75.0%
7.月1回程度	7.5%	16.7%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	6.7%	0.0%
8.食べなかった	6.0%	16.7%	0.0%	14.3%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

24) 「納豆」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	25.4%	0.0%	0.0%	0.0%	36.4%	31.6%	40.0%	25.0%
4.週3回程度	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	0.0%	25.0%
5.週1回程度	9.0%	0.0%	0.0%	14.3%	9.1%	5.3%	13.3%	25.0%
6.月2回程度	43.3%	66.7%	80.0%	71.4%	36.4%	42.1%	26.7%	0.0%
7.月1回程度	6.0%	16.7%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	0.0%	0.0%
8.食べなかった	10.4%	16.7%	0.0%	14.3%	0.0%	10.5%	13.3%	25.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

25) 「たまご」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	4.5%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	49.3%	50.0%	60.0%	42.9%	36.4%	47.4%	66.7%	25.0%
4.週3回程度	11.9%	0.0%	20.0%	14.3%	18.2%	10.5%	6.7%	25.0%
5.週1回程度	4.5%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	22.4%	16.7%	0.0%	42.9%	45.5%	21.1%	13.3%	0.0%
7.月1回程度	6.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	50.0%
8.食べなかった	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

26) 「果物」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	6.7%	0.0%
3.毎日(1日1回)	41.8%	33.3%	40.0%	14.3%	63.6%	26.3%	66.7%	25.0%
4.週3回程度	10.4%	0.0%	40.0%	0.0%	9.1%	15.8%	0.0%	25.0%
5.週1回程度	6.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	10.5%	0.0%	25.0%
6.月2回程度	20.9%	16.7%	0.0%	42.9%	18.2%	26.3%	13.3%	25.0%
7.月1回程度	9.0%	16.7%	0.0%	14.3%	0.0%	15.8%	6.7%	0.0%
8.食べなかった	9.0%	33.3%	0.0%	28.6%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

27) 「練り製品（ハム、ウインナー、ちくわ、かまぼこ等）」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日（1日3回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日（1日2回）	3.0%	16.7%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日（1日1回）	26.9%	50.0%	60.0%	28.6%	18.2%	21.1%	26.7%	0.0%	
4.週3回程度	13.4%	33.3%	0.0%	14.3%	27.3%	5.3%	6.7%	25.0%	
5.週1回程度	7.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	21.1%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	35.8%	0.0%	20.0%	28.6%	27.3%	31.6%	66.7%	50.0%	
7.月1回程度	7.5%	0.0%	0.0%	28.6%	0.0%	10.5%	0.0%	25.0%	
8.食べなかった	6.0%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	10.5%	0.0%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

28) 「ドレッシング・マヨネーズ」をどのくらいの頻度で使いましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日（1日3回）	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日（1日2回）	6.0%	0.0%	0.0%	14.3%	9.1%	5.3%	6.7%	0.0%	
3.毎日（1日1回）	31.3%	50.0%	20.0%	14.3%	36.4%	42.1%	26.7%	0.0%	
4.週3回程度	10.4%	16.7%	40.0%	0.0%	18.2%	0.0%	6.7%	25.0%	
5.週1回程度	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	15.8%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	29.9%	0.0%	20.0%	71.4%	18.2%	21.1%	33.3%	75.0%	
7.月1回程度	4.5%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%	
8.食べなかった	11.9%	16.7%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	26.7%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

29) 「かけ調味料（醤油）」をどのくらいの頻度で使いましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.必ず使う	19.4%	0.0%	0.0%	14.3%	27.3%	15.8%	26.7%	50.0%	
2.よく使う	35.8%	33.3%	60.0%	42.9%	27.3%	47.4%	20.0%	25.0%	
3.ときどき使う	32.8%	50.0%	40.0%	28.6%	36.4%	26.3%	33.3%	25.0%	
4.ほとんど使わない	9.0%	16.7%	0.0%	14.3%	9.1%	5.3%	13.3%	0.0%	
5.全く使わない	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

30) 「漬物」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日（1日3回）	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	6.7%	0.0%	
2.毎日（1日2回）	6.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	6.7%	25.0%	
3.毎日（1日1回）	26.9%	0.0%	0.0%	0.0%	27.3%	21.1%	60.0%	50.0%	
4.週3回程度	7.5%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	13.3%	0.0%	
5.週1回程度	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	11.9%	16.7%	60.0%	28.6%	9.1%	5.3%	0.0%	0.0%	
7.月1回程度	19.4%	50.0%	20.0%	28.6%	27.3%	15.8%	6.7%	0.0%	
8.食べなかった	22.4%	33.3%	0.0%	42.9%	9.1%	36.8%	6.7%	25.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

31) 「梅干し・佃煮」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	28.4%	0.0%	0.0%	14.3%	27.3%	31.6%	46.7%	50.0%	
4.週3回程度	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
5.週1回程度	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%	
6.月2回程度	20.9%	16.7%	33.3%	14.3%	9.1%	31.6%	20.0%	25.0%	
7.月1回程度	13.4%	16.7%	33.3%	0.0%	9.1%	10.5%	20.0%	25.0%	
8.食べなかった	31.3%	66.7%	100.0%	71.4%	36.4%	21.1%	6.7%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

32) 「魚料理(さしみ)」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	1.5%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
4.週3回程度	4.5%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	0.0%	6.7%	0.0%	
5.週1回程度	6.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	15.8%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	38.8%	33.3%	40.0%	28.6%	27.3%	36.8%	46.7%	75.0%	
7.月1回程度	22.4%	16.7%	0.0%	28.6%	27.3%	26.3%	20.0%	25.0%	
8.食べなかった	25.4%	50.0%	20.0%	28.6%	36.4%	21.1%	20.0%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

33) 「魚料理(焼き魚)」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	17.9%	0.0%	0.0%	14.3%	18.2%	15.8%	33.3%	25.0%	
4.週3回程度	14.9%	0.0%	20.0%	0.0%	27.3%	21.1%	13.3%	0.0%	
5.週1回程度	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	46.3%	66.7%	40.0%	57.1%	18.2%	42.1%	53.3%	75.0%	
7.月1回程度	11.9%	33.3%	0.0%	28.6%	27.3%	5.3%	0.0%	0.0%	
8.食べなかった	4.5%	0.0%	40.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

34) 「魚料理(煮魚)」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	1.5%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
4.週3回程度	4.5%	0.0%	20.0%	0.0%	18.2%	0.0%	0.0%	0.0%	
5.週1回程度	7.5%	0.0%	0.0%	0.0%	18.2%	10.5%	6.7%	0.0%	
6.月2回程度	31.3%	0.0%	0.0%	28.6%	36.4%	21.1%	53.3%	75.0%	
7.月1回程度	28.4%	33.3%	20.0%	28.6%	9.1%	36.8%	33.3%	25.0%	
8.食べなかった	26.9%	66.7%	40.0%	42.9%	18.2%	31.6%	6.7%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

35) 「揚げ物（フライ、天ぷらなど）」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日（1日3回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日（1日2回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日（1日1回）	10.4%	16.7%	0.0%	28.6%	9.1%	0.0%	20.0%	0.0%
4.週3回程度	11.9%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	21.1%	13.3%	0.0%
5.週1回程度	10.4%	16.7%	40.0%	0.0%	18.2%	10.5%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	46.3%	50.0%	40.0%	71.4%	36.4%	57.9%	13.3%	100.0%
7.月1回程度	17.9%	16.7%	0.0%	0.0%	27.3%	10.5%	40.0%	0.0%
8.食べなかった	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

36) 「ひき肉料理」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日（1日3回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日（1日2回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日（1日1回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
4.週3回程度	7.5%	0.0%	0.0%	0.0%	18.2%	5.3%	13.3%	0.0%
5.週1回程度	7.5%	33.3%	20.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	38.8%	33.3%	40.0%	57.1%	9.1%	47.4%	40.0%	50.0%
7.月1回程度	23.9%	33.3%	0.0%	28.6%	36.4%	26.3%	6.7%	50.0%
8.食べなかった	22.4%	0.0%	40.0%	14.3%	36.4%	15.8%	33.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

37) 「肉料理（揚げ物以外）」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日（1日3回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日（1日2回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日（1日1回）	13.4%	33.3%	20.0%	28.6%	9.1%	15.8%	0.0%	0.0%
4.週3回程度	10.4%	16.7%	40.0%	0.0%	18.2%	5.3%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	9.0%	0.0%	40.0%	0.0%	18.2%	5.3%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	47.8%	33.3%	0.0%	57.1%	36.4%	57.9%	46.7%	100.0%
7.月1回程度	11.9%	16.7%	0.0%	14.3%	9.1%	10.5%	20.0%	0.0%
8.食べなかった	7.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	20.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

38) 「きのこ」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日（1日3回）	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日（1日2回）	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	6.7%	0.0%
3.毎日（1日1回）	17.9%	0.0%	20.0%	14.3%	18.2%	21.1%	26.7%	0.0%
4.週3回程度	7.5%	16.7%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	4.5%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	32.8%	50.0%	0.0%	42.9%	27.3%	42.1%	20.0%	50.0%
7.月1回程度	16.4%	16.7%	0.0%	0.0%	9.1%	21.1%	20.0%	50.0%
8.食べなかった	16.4%	16.7%	40.0%	42.9%	18.2%	5.3%	13.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

39) 「色の濃い野菜のおかず」を1日に何皿食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.0皿	4.5%	16.7%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
2.1皿	70.1%	50.0%	80.0%	57.1%	81.8%	84.2%	60.0%	50.0%
3.2皿	16.4%	33.3%	20.0%	28.6%	18.2%	10.5%	13.3%	0.0%
4.3皿	6.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	50.0%
5.4皿	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

40) 「色の淡い野菜のおかず」を1日に何皿食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.0皿	6.0%	16.7%	20.0%	14.3%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
2.1皿	67.2%	50.0%	60.0%	42.9%	63.6%	84.2%	73.3%	50.0%
3.2皿	19.4%	33.3%	0.0%	42.9%	36.4%	5.3%	20.0%	0.0%
4.3皿	6.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	50.0%
5.4皿	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

41) 「インスタント食品(汁物)」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	10.4%	33.3%	0.0%	28.6%	0.0%	0.0%	6.7%	50.0%
4.週3回程度	3.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	29.9%	50.0%	0.0%	42.9%	18.2%	36.8%	33.3%	0.0%
7.月1回程度	17.9%	0.0%	40.0%	14.3%	18.2%	21.1%	13.3%	25.0%
8.食べなかった	35.8%	16.7%	40.0%	14.3%	63.6%	31.6%	40.0%	25.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

42) 「手作りの味噌汁やスープ」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	6.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	20.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	10.4%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	26.3%	0.0%	25.0%
3.毎日(1日1回)	46.3%	66.7%	40.0%	42.9%	63.6%	26.3%	53.3%	50.0%
4.週3回程度	6.0%	16.7%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	1.5%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	14.9%	0.0%	0.0%	42.9%	18.2%	15.8%	13.3%	0.0%
7.月1回程度	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	25.0%
8.食べなかった	11.9%	16.7%	60.0%	0.0%	0.0%	15.8%	6.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

43) 食べている味噌汁やスープの味の濃さを教えてください。

※「手作りの味噌汁やスープ」をどのくらいの頻度で食べましたか。で1～7までの回答者59名

n= 59

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.濃いめ	3.4%	20.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.普通	66.1%	60.0%	100.0%	85.7%	54.5%	56.3%	71.4%	75.0%
3.薄め	30.5%	20.0%	0.0%	0.0%	45.5%	43.8%	28.6%	25.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

44) 「麺類（スープのある）」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日（1日3回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日（1日2回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日（1日1回）	6.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	25.0%
4.週3回程度	7.5%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	10.5%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	7.5%	16.7%	0.0%	0.0%	18.2%	10.5%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	55.2%	33.3%	80.0%	71.4%	36.4%	52.6%	60.0%	75.0%
7.月1回程度	16.4%	16.7%	0.0%	28.6%	27.3%	15.8%	13.3%	0.0%
8.食べなかった	7.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	10.5%	13.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

45) スープはいつもどうしていますか。近いものをお答えください。

※「麺類（スープのある）」をどのくらいの頻度で食べましたか。で1～7までの回答者62名

n= 62

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.ほぼ全部飲む	13.4%	16.7%	0.0%	28.6%	10.0%	17.6%	15.4%	0.0%
2.2～6割飲む	44.8%	83.3%	40.0%	42.9%	20.0%	52.9%	46.2%	75.0%
3.ほとんど飲まない	34.3%	0.0%	60.0%	28.6%	70.0%	29.4%	38.5%	25.0%
合計	92.5%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

46) 「スパゲティ、やきそば」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日（1日3回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日（1日2回）	1.5%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日（1日1回）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
4.週3回程度	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.週1回程度	9.0%	16.7%	20.0%	0.0%	9.1%	10.5%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	44.8%	50.0%	20.0%	57.1%	36.4%	47.4%	40.0%	75.0%
7.月1回程度	31.3%	33.3%	0.0%	28.6%	54.5%	31.6%	26.7%	25.0%
8.食べなかった	13.4%	0.0%	40.0%	14.3%	0.0%	10.5%	26.7%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

47) 「食パン、ロールパン」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	25.4%	50.0%	0.0%	14.3%	36.4%	10.5%	33.3%	50.0%
4.週3回程度	6.0%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	10.5%	0.0%	0.0%
5.週1回程度	9.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	15.8%	13.3%	0.0%
6.月2回程度	25.4%	0.0%	20.0%	42.9%	27.3%	31.6%	26.7%	0.0%
7.月1回程度	10.4%	16.7%	0.0%	14.3%	0.0%	15.8%	6.7%	25.0%
8.食べなかった	20.9%	33.3%	40.0%	28.6%	18.2%	10.5%	20.0%	25.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

48) 「菓子パン」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	11.9%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	10.5%	13.3%	75.0%
4.週3回程度	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.週1回程度	11.9%	16.7%	20.0%	0.0%	27.3%	5.3%	6.7%	25.0%
6.月2回程度	34.3%	0.0%	60.0%	57.1%	18.2%	47.4%	33.3%	0.0%
7.月1回程度	9.0%	16.7%	0.0%	14.3%	9.1%	5.3%	13.3%	0.0%
8.食べなかった	31.3%	50.0%	20.0%	28.6%	36.4%	31.6%	33.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

49) 「ご飯」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	26.9%	16.7%	20.0%	42.9%	0.0%	26.3%	46.7%	25.0%
2.毎日(1日2回)	50.7%	66.7%	20.0%	28.6%	72.7%	57.9%	33.3%	75.0%
3.毎日(1日1回)	20.9%	16.7%	60.0%	28.6%	18.2%	15.8%	20.0%	0.0%
8.食べなかった	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

50) 「炊き込みご飯、丼物、カレー、炒飯」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%
4.週3回程度	7.5%	16.7%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	6.7%	0.0%
5.週1回程度	4.5%	16.7%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	55.2%	50.0%	40.0%	71.4%	54.5%	63.2%	46.7%	50.0%
7.月1回程度	25.4%	16.7%	0.0%	14.3%	36.4%	15.8%	40.0%	50.0%
8.食べなかった	6.0%	0.0%	20.0%	14.3%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

51) 「海藻(昆布、わかめ、もずく等)」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
2.毎日(1日2回)	3.0%	0.0%	0.0%	14.3%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	10.4%	0.0%	0.0%	14.3%	18.2%	10.5%	6.7%	25.0%
4.週3回程度	7.5%	16.7%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	13.3%	0.0%
5.週1回程度	7.5%	16.7%	20.0%	0.0%	0.0%	10.5%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	40.3%	50.0%	20.0%	28.6%	54.5%	31.6%	40.0%	75.0%
7.月1回程度	10.4%	16.7%	0.0%	14.3%	0.0%	15.8%	13.3%	0.0%
8.食べなかった	19.4%	0.0%	60.0%	28.6%	9.1%	26.3%	13.3%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

52) 「牛乳」をどのくらいの頻度で飲みましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	41.8%	50.0%	60.0%	42.9%	36.4%	36.8%	40.0%	50.0%
4.週3回程度	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	6.7%	25.0%
5.週1回程度	3.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	10.4%	16.7%	0.0%	28.6%	18.2%	5.3%	6.7%	0.0%
7.月1回程度	4.5%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%
8.食べなかった	34.3%	33.3%	20.0%	14.3%	45.5%	42.1%	33.3%	25.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

53) 「ヨーグルト」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	23.9%	16.7%	20.0%	0.0%	36.4%	31.6%	26.7%	0.0%
4.週3回程度	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%
5.週1回程度	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	6.7%	0.0%
6.月2回程度	22.4%	33.3%	40.0%	28.6%	9.1%	36.8%	6.7%	0.0%
7.月1回程度	10.4%	16.7%	20.0%	14.3%	0.0%	5.3%	6.7%	50.0%
8.食べなかった	38.8%	33.3%	20.0%	57.1%	45.5%	21.1%	53.3%	50.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

54) 「アイスクリーム」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.毎日(1日1回)	4.5%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	5.3%	6.7%	0.0%
4.週3回程度	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
5.週1回程度	4.5%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	5.3%	0.0%	0.0%
6.月2回程度	29.9%	33.3%	40.0%	28.6%	18.2%	26.3%	33.3%	50.0%
7.月1回程度	14.9%	16.7%	20.0%	28.6%	9.1%	15.8%	13.3%	0.0%
8.食べなかった	44.8%	50.0%	20.0%	28.6%	54.5%	47.4%	46.7%	50.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

55) 「和菓子・洋菓子」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	3.0%	0.0%	0.0%	14.3%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	10.4%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	10.5%	13.3%	25.0%	
4.週3回程度	4.5%	16.7%	0.0%	0.0%	9.1%	5.3%	0.0%	0.0%	
5.週1回程度	4.5%	0.0%	40.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	26.9%	16.7%	20.0%	28.6%	0.0%	42.1%	26.7%	50.0%	
7.月1回程度	20.9%	0.0%	0.0%	28.6%	18.2%	21.1%	33.3%	25.0%	
8.食べなかった	29.9%	66.7%	20.0%	28.6%	45.5%	21.1%	26.7%	0.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

56) 「スナック菓子」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	11.9%	33.3%	20.0%	28.6%	18.2%	5.3%	0.0%	0.0%	
4.週3回程度	7.5%	16.7%	20.0%	0.0%	18.2%	0.0%	6.7%	0.0%	
5.週1回程度	7.5%	0.0%	40.0%	14.3%	0.0%	10.5%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	19.4%	16.7%	20.0%	28.6%	9.1%	15.8%	26.7%	25.0%	
7.月1回程度	13.4%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	15.8%	20.0%	50.0%	
8.食べなかった	40.3%	33.3%	0.0%	28.6%	45.5%	52.6%	46.7%	25.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

57) 「その他の菓子類」をどのくらいの頻度で食べましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日(1日3回)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
2.毎日(1日2回)	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
3.毎日(1日1回)	25.4%	33.3%	60.0%	28.6%	27.3%	21.1%	20.0%	0.0%	
4.週3回程度	7.5%	0.0%	20.0%	0.0%	18.2%	5.3%	6.7%	0.0%	
5.週1回程度	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	
6.月2回程度	17.9%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	31.6%	20.0%	50.0%	
7.月1回程度	11.9%	33.3%	0.0%	28.6%	9.1%	10.5%	6.7%	0.0%	
8.食べなかった	34.3%	33.3%	20.0%	28.6%	27.3%	31.6%	46.7%	50.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

58) 「アルコール」をどのくらいの頻度で飲みましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別							
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	
1.毎日	17.9%	0.0%	0.0%	42.9%	27.3%	21.1%	13.3%	0.0%	
2.週3回程度	4.5%	0.0%	20.0%	0.0%	9.1%	0.0%	6.7%	0.0%	
3.週1回程度	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
4.月2回程度	10.4%	0.0%	60.0%	0.0%	0.0%	10.5%	6.7%	25.0%	
5.月1回程度	6.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	0.0%	
6.飲まなかった	61.2%	66.7%	20.0%	57.1%	63.6%	68.4%	60.0%	75.0%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

59) 「甘味飲料(ゼロカロリーを除く)」をどのくらいの頻度で飲みましたか。

※Dのみ

n= 67

項目\年齢	全体に占める割合	年代別						
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1.毎日	34.3%	66.7%	40.0%	57.1%	9.1%	31.6%	33.3%	25.0%
2.週3回程度	3.0%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%
3.週1回程度	3.0%	16.7%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%
4.月2回程度	14.9%	0.0%	20.0%	28.6%	9.1%	15.8%	13.3%	25.0%
5.月1回程度	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.3%	13.3%	0.0%
6.飲まなかった	40.3%	0.0%	40.0%	14.3%	72.7%	42.1%	40.0%	50.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

調査結果 5 【再掲】 調査対象A 保育所別 内訳

◆ 回答率

対 象	回答数		回答合計	2保在籍数	割 合
	あつけし	しんりゅう			
1.0～2歳児クラス	15	29	44	68	64.7%
2.3歳児クラス	9	12	21	40	52.5%
3.4歳児クラス	8	12	20	38	52.6%
4.5歳児クラス	9	7	16	32	50.0%
合 計	41	60	101	178	56.7%

※ 家族構成

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.大家族（祖父母と同居）	22.8%	24.4%	21.7%
2.核家族（親と子）	75.2%	73.2%	76.7%
3.その他	2.0%	2.4%	1.7%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%

※ 家庭での生活時間や食生活について

1) 起床時間は何時ですか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.6:00以前	3.0%	2.4%	3.3%
2.6:00～6:59	64.4%	53.7%	71.7%
3.7:00～7:59	28.7%	39.0%	21.7%
4.8:00～8:29	4.0%	4.9%	3.3%
5.8:30以降	0.0%	0.0%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%

2) 就寝時間は何時ですか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.20:00以前	1.0%	0.0%	1.7%
2.20:00～20:59	28.7%	19.5%	35.0%
3.21:00～21:59	53.5%	61.0%	48.3%
4.22:00～22:59	14.9%	17.1%	13.3%
5.23:00以降	2.0%	2.4%	1.7%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%

3) 朝食を食べますか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.毎日食べる	93.1%	92.7%	93.3%
2.時々食べない	6.9%	7.3%	6.7%
3.食べない	0.0%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.毎日食べる」回答者→朝食の時間帯

n= 94

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.6:00以前	2.1%	5.3%	0.0%
2.6:00～6:59	25.5%	21.1%	28.6%
3.7:00～7:59	59.6%	60.5%	58.9%
4.8:00～8:29	12.8%	13.2%	12.5%
5.8:30以降	0.0%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

4) 朝食を主に誰と食べていますか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.家族全員	18.8%	9.8%	25.0%
2.父	2.0%	0.0%	3.3%
3.母	27.7%	22.0%	31.7%
4.祖父母	1.0%	0.0%	1.7%
5.兄弟・姉妹	35.6%	48.8%	26.7%
6.1人	5.0%	7.3%	3.3%
7.その他	9.9%	12.2%	8.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

5) 朝食でよく食べるものは何ですか

※複数回答

n= 501

項目	全体に占める 割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.ごはん	16.0%	15.3%	16.5%
2.食パン	9.6%	8.3%	10.5%
3.菓子パン	7.4%	6.5%	8.1%
4.めん類	1.6%	3.2%	0.4%
5.卵	8.2%	6.9%	9.1%
6.味噌汁	5.4%	7.4%	3.9%
7.魚、魚加工品	4.2%	3.7%	4.6%
8.肉、肉加工品	12.2%	12.5%	11.9%
9.野菜（サラダ等）	1.2%	0.9%	1.4%
10.豆腐や納豆（大豆製品）	6.0%	6.0%	6.0%
11.冷凍食品やレトルト食品	1.0%	0.0%	1.8%
12.牛乳、チーズ、ヨーグルト	13.4%	13.4%	13.3%
13.スープ	2.0%	3.2%	1.1%
14.果物	6.4%	6.0%	6.7%
15.シリアル	5.0%	5.6%	4.6%
16.その他	0.6%	0.9%	0.4%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%

6) 夕食までの間におやつを食べますか

n= 101

項目	全体に占める 割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.毎日食べる	23.8%	36.6%	15.0%
2.時々食べない	60.4%	46.3%	70.0%
3.食べない	15.8%	17.1%	15.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%

7) よく食べるおやつは何ですか

※複数回答

n= 297

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.菓子パン	2.7%	1.7%	3.3%
2.スナック菓子	23.9%	24.8%	23.3%
3.ガム・あめ	8.8%	10.3%	7.8%
4.アイスクリーム	9.4%	9.4%	9.4%
5.ゼリー	7.4%	5.1%	8.9%
6.ジュース	17.2%	18.8%	16.1%
7.ヨーグルト	10.4%	12.0%	9.4%
8.果物	12.1%	10.3%	13.3%
9.手作りおやつ	1.7%	0.9%	2.2%
10.その他	6.4%	6.8%	6.1%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

8) 夕食を主に誰と食べていますか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.家族全員	80.2%	80.5%	80.0%
2.父	2.0%	0.0%	3.3%
3.母	4.0%	0.0%	6.7%
4.祖父母	0.0%	0.0%	0.0%
5.兄弟・姉妹	5.9%	12.2%	1.7%
6.1人	2.0%	0.0%	3.3%
7.その他	5.9%	7.3%	5.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

9) 地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.知っている	94.1%	97.6%	91.7%
2.知らない	5.9%	2.4%	8.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 95

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.はい	75.8%	82.5%	70.9%
2.いいえ	24.2%	17.5%	29.1%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

- 10) 地元の特産物を使用した、家庭で受け継がれている伝統的な料理（親や祖父母、地域の人から教わった料理）はありますか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.はい	42.6%	46.3%	40.0%
2.いいえ	57.4%	53.7%	60.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

- 11) 季節ごとの伝統行事やお祝いの日に食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.知っている	42.6%	85.4%	95.0%
2.知らない	57.4%	14.6%	5.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

- 12) ご家庭で伝統行事やお祝いの日に食べる料理をつくりませんか

n= 101

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.つくる	61.4%	65.9%	58.3%
2.つくらない	38.6%	34.1%	41.7%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

※「2.つくらない」と回答者→その日の料理はどうしてますか。

n= 39

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.普段と変わらない食事内容	33.3%	42.9%	28.0%
2.お祝いの料理をお店から購入して、家庭で食べる	43.6%	42.9%	44.0%
3.外食する	12.8%	14.3%	12.0%
4.その他	10.3%	0.0%	16.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%

13) お子さまに、身につけさせたい食事のマナーは何ですか

※複数回答

n= 491

項目	全体に占める割合	保育所別	
		あつけし	しんりゅう
1.食事のあいさつをする	24.0%	16.6%	28.6%
2.正しい姿勢で食べる	14.5%	15.0%	14.1%
3.茶碗をもって食べる	10.8%	11.8%	10.2%
4.食器・箸を正しく置く（食器の位置）	5.9%	6.4%	5.6%
5.箸を正しく持って食べる	11.6%	12.3%	11.2%
6.主食・おかず・汁を交互に食べる	4.5%	3.7%	4.9%
7.ながら食いをしない（テレビ・タブレット・ゲームをしながら等）	12.6%	15.0%	11.2%
8.食事中歩いたりしない	15.9%	18.7%	14.1%
9.その他	0.2%	0.5%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%

調査結果 6 【再掲】 調査対象A 小学校別 内訳

◆ 回答率

対 象	在籍数	回答数	割合
1.太田小学校	26	2	7.7%
2.厚岸小学校	111	36	32.4%
3.真龍小学校	202	70	34.7%
合 計	339	108	31.9%

※ 家族構成

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.大家族（祖父母と同居）	23.1%	100.0%	30.6%	17.1%
2.核家族（親と子）	74.1%	0.0%	66.7%	80.0%
3.その他	2.8%	0.0%	2.8%	2.9%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※ 家庭での生活時間や食生活について

1) 起床時間は何時ですか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.6:00以前	3.7%	0.0%	8.3%	1.4%
2.6:00～6:59	78.7%	50.0%	75.0%	81.4%
3.7:00～7:59	17.6%	50.0%	16.7%	17.1%
4.8:00～8:29	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.8:30以降	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

2) 就寝時間は何時ですか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.20:00以前	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.20:00～20:59	18.5%	0.0%	22.2%	17.1%
3.21:00～21:59	58.3%	50.0%	50.0%	62.9%
4.22:00～22:59	18.5%	50.0%	22.2%	15.7%
5.23:00以降	4.6%	0.0%	5.6%	4.3%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

3) 朝食を食べますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.毎日食べる	90.7%	50.0%	86.1%	94.3%
2.時々食べない	8.3%	50.0%	13.9%	4.3%
3.食べない	0.9%	0.0%	0.0%	1.4%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.毎日食べる」回答者→朝食の時間帯

n= 98

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.6:00以前	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.6:00～6:59	26.5%	0.0%	41.9%	19.7%
3.7:00～7:59	73.5%	100.0%	58.1%	80.3%
4.8:00～8:29	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.8:30以降	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

4) 朝食を主に誰と食べていますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.家族全員	21.3%	0.0%	19.4%	22.9%
2.父	2.8%	0.0%	8.3%	0.0%
3.母	19.4%	50.0%	22.2%	17.1%
4.祖父母	0.9%	0.0%	0.0%	1.4%
5.兄弟・姉妹	41.7%	50.0%	33.3%	45.7%
6.1人	11.1%	0.0%	16.7%	8.6%
7.その他	2.8%	0.0%	0.0%	4.3%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

5) 朝食でよく食べるものは何ですか

※複数回答

n= 561

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.ごはん	14.6%	25.0%	14.8%	14.3%
2.食パン	11.4%	0.0%	11.0%	11.9%
3.菓子パン	6.1%	0.0%	6.0%	6.2%
4.めん類	2.0%	0.0%	2.7%	1.6%
5.卵	8.6%	12.5%	7.7%	8.9%
6.味噌汁	6.1%	12.5%	8.8%	4.6%
7.魚、魚加工品	4.1%	12.5%	3.8%	4.0%
8.肉、肉加工品	11.6%	0.0%	9.9%	12.7%
9.野菜（サラダ等）	2.3%	0.0%	2.7%	2.2%
10.豆腐や納豆（大豆製品）	3.9%	0.0%	6.0%	3.0%
11.冷凍食品やレトルト食品	2.0%	12.5%	1.1%	2.2%
12.牛乳、チーズ、ヨーグルト	11.1%	12.5%	11.0%	11.1%
13.スープ	3.9%	0.0%	3.3%	4.3%
14.果物	7.0%	12.5%	6.6%	7.0%
15.シリアル	5.0%	0.0%	4.4%	5.4%
16.その他	0.5%	0.0%	0.0%	0.8%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

6) 夕食までの間におやつを食べますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.毎日食べる	48.1%	100.0%	41.7%	50.0%
2.時々食べない	48.1%	0.0%	58.3%	44.3%
3.食べない	3.7%	0.0%	0.0%	5.7%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

7) よく食べるおやつは何ですか

※複数回答

n= 322

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.菓子パン	5.6%	14.3%	5.9%	5.2%
2.スナック菓子	28.0%	28.6%	29.4%	27.2%
3.ガム・あめ	14.0%	0.0%	14.7%	14.1%
4.アイスクリーム	12.4%	14.3%	9.8%	13.6%
5.ゼリー	4.3%	14.3%	3.9%	4.2%
6.ジュース	16.1%	14.3%	14.7%	16.9%
7.ヨーグルト	4.0%	0.0%	4.9%	3.8%
8.果物	8.1%	14.3%	9.8%	7.0%
9.手作りおやつ	4.3%	0.0%	2.9%	5.2%
10.その他	3.1%	0.0%	3.9%	2.8%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

8) 夕食を主に誰と食べていますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.家族全員	74.1%	100.0%	77.8%	71.4%
2.父	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.母	9.3%	0.0%	5.6%	11.4%
4.祖父母	6.5%	0.0%	8.3%	5.7%
5.兄弟・姉妹	6.5%	0.0%	8.3%	5.7%
6.1人	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
7.その他	3.7%	0.0%	0.0%	5.7%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

9) 地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.知っている	97.2%	100.0%	94.4%	98.6%
2.知らない	2.8%	0.0%	5.6%	1.4%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 105

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.はい	77.1%	100.0%	82.4%	73.9%
2.いいえ	22.9%	0.0%	17.6%	26.1%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 10) 地元の特産物を使用した、家庭で受け継がれている伝統的な料理（親や祖父母、地域の人から教わった料理）はありますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.はい	52.8%	50.0%	55.6%	51.4%
2.いいえ	47.2%	50.0%	44.4%	48.6%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 11) あなたは一汁三菜(いちじゅうさんさい)がどのようなものか知っていますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.知っている	89.8%	100.0%	88.9%	90.0%
2.知らない	10.2%	0.0%	11.1%	10.0%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 12) 季節ごとの伝統行事やお祝いの日に食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.知っている	96.3%	100.0%	91.7%	98.6%
2.知らない	3.7%	0.0%	8.3%	1.4%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

- 13) ご家庭で伝統行事やお祝いの日に食べる料理をつくりますか

n= 108

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.つくる	73.1%	100.0%	63.9%	77.1%
2.つくらない	26.9%	0.0%	36.1%	22.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「2.つくらない」と回答者→その日の料理はどうしてますか。

n= 29

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.普段と変わらない食事内容	37.9%	0.0%	38.5%	37.5%
2.お祝いの料理をお店から購入して、家庭で食べる	51.7%	0.0%	61.5%	43.8%
3.外食する	6.9%	0.0%	0.0%	12.5%
4.その他	3.4%	0.0%	0.0%	6.3%
合計	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%

14) お子さまに、身につけさせたい食事のマナーは何ですか

※複数回答

n= 499

項目	全体に占める割合	小学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.食事のあいさつをする	14.8%	0.0%	13.0%	16.0%
2.正しい姿勢で食べる	17.6%	16.7%	18.9%	17.0%
3.茶碗をもって食べる	14.0%	16.7%	13.0%	14.5%
4.食器・箸を正しく置く（食器の位置）	8.8%	16.7%	7.7%	9.3%
5.箸を正しく持って食べる	14.4%	16.7%	14.8%	14.2%
6.主食・おかず・汁を交互に食べる	5.8%	0.0%	4.7%	6.5%
7.ながら食いをしない（テレビ・タブレット・ゲームをしながら等）	12.8%	16.7%	15.4%	11.4%
8.食事中歩いたりしない	11.0%	16.7%	12.4%	10.2%
9.その他	0.6%	0.0%	0.0%	0.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

調査結果 7 【再掲】 調査対象A 中学校別 内訳

◆ 回答率

対 象	在籍数	回答数	割合
1.太田中学校	11	10	90.9%
2.厚岸中学校	61	57	93.4%
3.真龍中学校	118	89	75.4%
合 計	190	156	82.1%

※ 家族構成

n= 156

項目	全体に占める 割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.大家族（祖父母と同居）	21.2%	50.0%	19.3%	19.1%
2.核家族（親と子）	76.9%	50.0%	78.9%	78.7%
3.その他	1.9%	0.0%	1.8%	2.2%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※ 家庭での生活時間や食生活について

1) 起床時間は何時ですか

n= 156

項目	全体に占める 割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.6:00以前	17.9%	10.0%	21.1%	16.9%
2.6:00～6:59	53.8%	60.0%	47.4%	57.3%
3.7:00～7:59	26.9%	20.0%	29.8%	25.8%
4.8:00～8:29	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.8:30以降	1.3%	10.0%	1.8%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

2) 就寝時間は何時ですか

n= 156

項目	全体に占める 割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.20:00以前	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.20:00～20:59	3.8%	20.0%	1.8%	3.4%
3.21:00～21:59	9.6%	10.0%	12.3%	7.9%
4.22:00～22:59	30.8%	40.0%	40.4%	23.6%
5.23:00以降	55.8%	30.0%	45.6%	65.2%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

3) 朝食を食べますか

n= 156

項目	全体に占める 割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.毎日食べる	72.4%	90.0%	70.2%	71.9%
2.時々食べない	18.6%	0.0%	24.6%	16.9%
3.食べない	9.0%	10.0%	5.3%	11.2%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「1.毎日食べる」回答者→朝食の時間帯

n= 113

項目	全体に占める 割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.6:00以前	2.7%	11.1%	5.0%	0.0%
2.6:00～6:59	38.1%	11.1%	42.5%	39.1%
3.7:00～7:59	59.3%	77.8%	52.5%	60.9%
4.8:00～8:29	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.8:30以降	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

4) 朝食を主に誰と食べていますか

n= 156

項目	全体に占める 割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.家族全員	9.6%	0.0%	7.0%	12.4%
2.父	3.2%	10.0%	3.5%	2.2%
3.母	11.5%	20.0%	8.8%	12.4%
4.祖父母	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.兄弟・姉妹	24.4%	40.0%	28.1%	20.2%
6.1人	44.2%	30.0%	45.6%	44.9%
7.その他	7.1%	0.0%	7.0%	7.9%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

5) 朝食でよく食べるものは何ですか

※複数回答

n= 673

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.ごはん	16.0%	13.5%	17.0%	15.8%
2.食パン	11.7%	7.7%	12.3%	12.0%
3.菓子パン	7.0%	3.8%	5.5%	8.4%
4.めん類	1.3%	0.0%	2.4%	0.8%
5.卵	6.5%	5.8%	6.3%	6.8%
6.味噌汁	7.1%	9.6%	8.3%	6.0%
7.魚、魚加工品	5.1%	9.6%	4.7%	4.6%
8.肉、肉加工品	9.7%	13.5%	10.7%	8.4%
9.野菜（サラダ等）	5.9%	9.6%	4.7%	6.3%
10.豆腐や納豆（大豆製品）	2.4%	3.8%	1.2%	3.0%
11.冷凍食品やレトルト食品	1.9%	3.8%	2.8%	1.1%
12.牛乳、チーズ、ヨーグルト	9.4%	5.8%	9.5%	9.8%
13.スープ	3.0%	1.9%	3.2%	3.0%
14.果物	6.2%	7.7%	5.1%	6.8%
15.シリアル	5.1%	3.8%	5.1%	5.2%
16.その他	1.6%	0.0%	1.2%	2.2%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

6) 夕食までの間におやつを食べますか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.毎日食べる	13.5%	10.0%	8.8%	16.9%
2.時々食べない	70.5%	70.0%	73.7%	68.5%
3.食べない	16.0%	20.0%	17.5%	14.6%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

7) よく食べるおやつは何ですか

※複数回答

n= 429

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.菓子パン	6.3%	8.0%	6.0%	6.3%
2.スナック菓子	22.1%	24.0%	20.0%	23.2%
3.ガム・あめ	11.2%	8.0%	14.0%	9.8%
4.アイスクリーム	11.7%	8.0%	14.7%	10.2%
5.ゼリー	7.0%	8.0%	6.0%	7.5%
6.ジュース	16.3%	4.0%	17.3%	16.9%
7.ヨーグルト	6.3%	12.0%	4.7%	6.7%
8.果物	11.2%	16.0%	10.0%	11.4%
9.手作りおやつ	2.3%	4.0%	2.7%	2.0%
10.その他	5.6%	8.0%	4.7%	5.9%
合計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

8) 夕食を主に誰と食べていますか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.家族全員	74.4%	70.0%	64.9%	80.9%
2.父	1.9%	0.0%	3.5%	1.1%
3.母	9.0%	20.0%	12.3%	5.6%
4.祖父母	1.3%	0.0%	1.8%	1.1%
5.兄弟・姉妹	5.1%	10.0%	5.3%	4.5%
6.1人	5.1%	0.0%	7.0%	4.5%
7.その他	3.2%	0.0%	5.3%	2.2%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

9) 地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.知っている	89.7%	100.0%	91.2%	87.6%
2.知らない	10.3%	0.0%	8.8%	12.4%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 140

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.はい	76.4%	60.0%	73.1%	80.8%
2.いいえ	23.6%	40.0%	26.9%	19.2%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

10) 地元の特産物を使用した、家庭で受け継がれている伝統的な料理（親や祖父母、地域の人から教わった料理）はありますか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.はい	23.1%	30.0%	22.8%	22.5%
2.いいえ	76.9%	70.0%	77.2%	77.5%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

11) あなたは一汁三菜(いちじゅうさんさい)がどのようなものか知っていますか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.知っている	53.8%	80.0%	42.1%	58.4%
2.知らない	46.2%	20.0%	57.9%	41.6%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

12) 季節ごとの伝統行事やお祝いの日食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.知っている	83.3%	90.0%	80.7%	84.3%
2.知らない	16.7%	10.0%	19.3%	15.7%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

13) ご家庭で伝統行事やお祝いの日食べる料理をつくりませんか

n= 156

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.つくる	72.4%	80.0%	78.9%	67.4%
2.つくらない	27.6%	20.0%	21.1%	32.6%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

※「2.つくらない」と回答者→その日の料理はどうしてますか。

n= 43

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.普段と変わらない食事内容	37.2%	0.0%	66.7%	27.6%
2.お祝いの料理をお店から購入して、家庭で食べる	51.2%	100.0%	33.3%	55.2%
3.外食する	4.7%	0.0%	0.0%	6.9%
4.その他	7.0%	0.0%	0.0%	10.3%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

14) お子さまに、身につけさせたい食事のマナーは何ですか

※複数回答

n= 649

項目	全体に占める割合	中学校別		
		太田	厚岸	真龍
1.食事のあいさつをする	18.2%	20.0%	20.4%	16.8%
2.正しい姿勢で食べる	12.2%	15.0%	11.8%	12.1%
3.茶碗をもって食べる	18.2%	15.0%	19.9%	17.6%
4.食器・箸を正しく置く(食器の位置)	9.7%	12.5%	9.5%	9.5%
5.箸を正しく持って食べる	15.7%	12.5%	16.6%	15.6%
6.主食・おかず・汁を交互に食べる	7.7%	10.0%	6.2%	8.3%
7.ながら食いをしない(テレビ・タブレット・ゲームをしながら等)	8.6%	10.0%	7.6%	9.0%
8.食事中歩いたりしない	8.9%	5.0%	7.1%	10.3%
9.その他	0.8%	0.0%	0.9%	0.8%
合 計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

調査結果 8 【再掲】 調査対象A 翔洋高校学年別 内訳

◆ 回答率

対 象	在籍数	回答数	割合
1.1年生	32	23	71.9%
2.2年生	24	15	62.5%
3.3年生	33	25	75.8%
合 計	89	63	70.8%

※ 家族構成

n= 63

項目	全体に占める 割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.大家族（祖父母と同居）	22.2%	50.0%	35.7%	14.3%
2.核家族（親と子）	73.0%	32.6%	21.7%	45.7%
3.その他	4.8%	33.3%	0.0%	66.7%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

※ 家庭での生活時間や食生活について

1) 起床時間は何時ですか

n= 63

項目	全体に占める 割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.6:00以前	20.6%	53.8%	23.1%	23.1%
2.6:00～6:59	50.8%	37.5%	21.9%	40.6%
3.7:00～7:59	27.0%	23.5%	29.4%	47.1%
4.8:00～8:29	1.6%	0.0%	0.0%	100.0%
5.8:30以降	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

2) 就寝時間は何時ですか

n= 63

項目	全体に占める 割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.20:00以前	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
2.20:00～20:59	1.6%	100.0%	0.0%	0.0%
3.21:00～21:59	7.9%	40.0%	20.0%	40.0%
4.22:00～22:59	28.6%	55.6%	5.6%	38.9%
5.23:00以降	61.9%	25.6%	33.3%	41.0%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

3) 朝食を食べますか

n= 63

項目	全体に占める 割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.毎日食べる	50.8%	34.4%	34.4%	31.3%
2.時々食べない	34.9%	45.5%	13.6%	40.9%
3.食べない	14.3%	22.2%	11.1%	66.7%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

※「1.毎日食べる」回答者→朝食の時間帯

n= 32

項目	全体に占める 割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.6:00以前	3.1%	100.0%	0.0%	0.0%
2.6:00～6:59	31.3%	30.0%	20.0%	50.0%
3.7:00～7:59	59.4%	36.8%	36.8%	26.3%
4.8:00～8:29	3.1%	0.0%	100.0%	0.0%
5.8:30以降	3.1%	0.0%	100.0%	0.0%
合 計	100.0%	34.4%	34.4%	31.3%

4) 朝食を主に誰と食べていますか

n= 63

項目	全体に占める 割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.家族全員	17.5%	63.6%	0.0%	36.4%
2.父	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
3.母	7.9%	20.0%	20.0%	60.0%
4.祖父母	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
5.兄弟・姉妹	9.5%	33.3%	33.3%	33.3%
6.1人	47.6%	36.7%	26.7%	36.7%
7.その他	17.5%	18.2%	36.4%	45.5%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

5) 朝食でよく食べるものは何ですか

※複数回答

n= 240

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.ごはん	17.5%	35.7%	26.2%	38.1%
2.食パン	12.9%	32.3%	29.0%	38.7%
3.菓子パン	7.5%	33.3%	33.3%	33.3%
4.めん類	0.8%	0.0%	50.0%	50.0%
5.卵	7.9%	36.8%	26.3%	36.8%
6.味噌汁	8.3%	25.0%	35.0%	40.0%
7.魚、魚加工品	4.6%	36.4%	27.3%	36.4%
8.肉、肉加工品	8.3%	35.0%	25.0%	40.0%
9.野菜（サラダ等）	5.0%	25.0%	25.0%	50.0%
10.豆腐や納豆（大豆製品）	3.3%	37.5%	25.0%	37.5%
11.冷凍食品やレトルト食品	1.7%	25.0%	50.0%	25.0%
12.牛乳、チーズ、ヨーグルト	6.7%	43.8%	25.0%	31.3%
13.スープ	2.9%	57.1%	14.3%	28.6%
14.果物	4.6%	27.3%	27.3%	45.5%
15.シリアル	5.4%	38.5%	23.1%	38.5%
16.その他	2.5%	50.0%	0.0%	50.0%
合 計	100.0%	34.6%	27.1%	38.3%

6) 夕食までの間におやつを食べますか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.毎日食べる	7.9%	20.0%	40.0%	40.0%
2.時々食べない	58.7%	43.2%	27.0%	29.7%
3.食べない	33.3%	28.6%	14.3%	57.1%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

7) よく食べるおやつは何ですか

※複数回答

n= 151

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.菓子パン	10.6%	18.8%	18.8%	62.5%
2.スナック菓子	25.8%	33.3%	25.6%	41.0%
3.ガム・あめ	11.9%	38.9%	22.2%	38.9%
4.アイスクリーム	11.9%	33.3%	27.8%	38.9%
5.ゼリー	6.6%	10.0%	0.0%	90.0%
6.ジュース	15.2%	39.1%	17.4%	43.5%
7.ヨーグルト	4.6%	42.9%	14.3%	42.9%
8.果物	7.3%	36.4%	0.0%	63.6%
9.手作りおやつ	2.6%	25.0%	0.0%	75.0%
10.その他	3.3%	20.0%	40.0%	40.0%
合 計	100.0%	31.8%	19.2%	49.0%

8) 夕食を主に誰と食べていますか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.家族全員	60.3%	31.6%	18.4%	50.0%
2.父	1.6%	100.0%	0.0%	0.0%
3.母	4.8%	66.7%	33.3%	0.0%
4.祖父母	1.6%	100.0%	0.0%	0.0%
5.兄弟・姉妹	4.8%	33.3%	66.7%	0.0%
6.1人	12.7%	50.0%	12.5%	37.5%
7.その他	14.3%	22.2%	44.4%	33.3%
合計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

9) 地元の旬の食材や特産物を知っていますか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.知っている	82.5%	32.7%	23.1%	44.2%
2.知らない	17.5%	54.5%	27.3%	18.2%
合計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

※「知っている」回答者→ご家庭の献立に取り入れていますか

n= 52

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.はい	59.6%	29.0%	16.1%	54.8%
2.いいえ	40.4%	38.1%	33.3%	28.6%
合計	100.0%	32.7%	23.1%	44.2%

10) 地元の特産物を使用した、家庭で受け継がれている伝統的な料理（親や祖父母、地域の人から教わった料理）はありますか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.はい	23.8%	40.0%	13.3%	46.7%
2.いいえ	76.2%	35.4%	27.1%	37.5%
合計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

11) あなたは一汁三菜(いちじゅうさんさい)がどのようなものか知っていますか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.知っている	66.7%	26.2%	31.0%	42.9%
2.知らない	33.3%	57.1%	9.5%	33.3%
合計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

12) 季節ごとの伝統行事やお祝いの日に食べる料理・お菓子を知っていますか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.知っている	87.3%	34.5%	23.6%	41.8%
2.知らない	12.7%	50.0%	25.0%	25.0%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

13) ご家庭で伝統行事やお祝いの日に食べる料理をつくりませんか

n= 63

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.つくる	68.3%	32.6%	23.3%	44.2%
2.つくらない	31.7%	45.0%	25.0%	30.0%
合 計	100.0%	36.5%	23.8%	39.7%

※「2.つくらない」と回答者→その日の料理はどうしてますか。

n= 20

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.普段と変わらない食事内容	55.0%	27.3%	27.3%	45.5%
2.お祝いの料理をお店から購入して、家庭で食べる	40.0%	62.5%	25.0%	12.5%
3.外食する	5.0%	100.0%	0.0%	0.0%
4.その他	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合 計	100.0%	45.0%	25.0%	30.0%

14) 身につけたい食事のマナーは何ですか

※複数回答

n= 287

項目	全体に占める割合	学年別		
		1年生	2年生	3年生
1.食事のあいさつをする	16.4%	34.0%	19.1%	46.8%
2.正しい姿勢で食べる	11.8%	41.2%	20.6%	38.2%
3.茶碗をもって食べる	15.7%	33.3%	24.4%	42.2%
4.食器・箸を正しく置く（食器の位置）	12.5%	33.3%	22.2%	44.4%
5.箸を正しく持って食べる	14.3%	34.1%	24.4%	41.5%
6.主食・おかず・汁を交互に食べる	8.7%	40.0%	16.0%	44.0%
7.ながら食いをしない（テレビ・タブレット・ゲームをしながら等）	10.1%	27.6%	20.7%	51.7%
8.食事中歩いたりしない	10.5%	26.7%	23.3%	50.0%
9.その他	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合 計	100.0%	33.8%	21.6%	44.6%

資料3 厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会委員名簿

敬称略

行政機関・団体等	名 称	職名等	委員名	適用
保健医療関係	町立厚岸病院	院長	佐々木 暢彦	
	医療法人社団田中医院	事務長	伊藤 彰紀	
	厚岸町医歯会		福田 英樹	
福祉団体等関係	厚岸町社会福祉協議会	会長	大野 繁嗣	
	厚岸町民生委員児童委員協議会	会長	江幡 満	
	厚岸町自治会連合会	副会長	濱 秀利	
	厚岸町老人クラブ連合会	会長	奥山 春夫	
	厚岸町女性団体連絡協議会	会長	柿崎 多佳子	委員長
	難病連厚岸浜中支部	支部長	谷口 弘	
	連合北海道厚岸地区連合	会長	榊田 清実	
	身体障害者福祉協会厚岸町分会	会長	安達 由圃	
	厚岸町手をつなぐ親の会	会長	上月 時夫	
	厚岸町コミュニケーション障害の会	事務局	室崎 正之	副委員長
	厚岸町消費者協会	会長	葛西 松子	副委員長
	厚岸町商工会	事務局長	岩崎 純史	
町行政関係	厚岸町	副町長	石塚 徹	
	厚岸町教育委員会	教育長	滝川 敦善	
臨時委員 (食育推進計画関係)	厚岸漁業協同組合	女性部長	堀 陽子	
	釧路太田農業協同組合	女性部長	村田 晴美	
	厚岸町食生活改善協議会	会長	横井 美恵子	
臨時委員 (自殺対策計画関係)	厚岸警察署	署長	渡部 雅彦	
	厚岸消防署	署長	布施 丈弘	
	北海道釧路総合振興局保健環境部保健行政室(北海道釧路保健所)	健康推進課長	宮川 清詩	

資料4 みんなすこやか厚岸21（第3期）策定の取組経過について

日程	内容等
令和4年11月15日	令和4年度第1回厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会 ●「みんなすこやか厚岸21（第2期）」最終評価及び「みんなすこやか厚岸21（第3期）」の策定について
令和4年11月25日～ 令和4年12月15日	健康意識調査の実施
令和5年7月14日～ 令和5年7月28日	「第2期厚岸町自殺対策計画」策定に伴う関連事業・施策に係る調査の実施
令和5年7月25日～ 令和5年8月4日	「第2期厚岸町食育推進計画」策定に伴う関連事業・施策に係る調査の実施
令和5年7月26日	令和5年度第1回厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会 ●「みんなすこやか厚岸21（第3期）」の策定について ・健康意識調査について ・「みんなすこやか厚岸21（第2期）」最終評価について
令和5年11月2日	令和5年度第2回厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会 ●「みんなすこやか厚岸21（第3期）」の策定について ・計画の構成案について ・第1章～第4章、第8章について
令和5年12月18日	令和5年度第3回厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会 ●「みんなすこやか厚岸21（第3期）」の策定について ・前回委員会における意見の反映について ・第4章～第7章について
令和6年2月5日～ 令和6年2月18日	意見募集（パブリックコメント）実施
令和6年2月21日	令和5年度第4回厚岸町保健・医療・福祉総合サービス調整推進委員会 ●「みんなすこやか厚岸21（第3期）」の策定について ・計画素案(案)及びパブリックコメント等の結果について
令和6年3月29日	厚岸町政策会議

みんなすこやか厚岸21 (第3期)

令和6年3月

発行 厚岸町
編集 厚岸町保健福祉課
住所 〒088-1119 厚岸郡厚岸町住の江1丁目2番地
電話 0153-53-3333
FAX 0153-53-3077