

### 第3次 地域福祉計画 統括評価

本計画(地域保健計画)では、「市民一人ひとりが心身ともに健康で、生きがいのある元気な生涯(健康寿命)を達成できること」ができるよう、「健康寿命の延伸」「生活習慣病の予防」「介護予防の推進」を重点課題として、「地域保健計画・健康ひがしむらやま21」計画を推進してきました。

#### 1 健康寿命の延伸

##### 【統括評価】

- 平均寿命・健康寿命は横ばいです。
- 自分の健康状態を「よい」「まあよい」は増加しましたが、年齢が上がるほど低い傾向です。

(1) 東村山市の老齢人口は、平成17年度から21年度にかけては、毎年平均約1,100人余りの自然増加していましたが、平成22年度865人、23年度273人と、大きく減少に転じています。

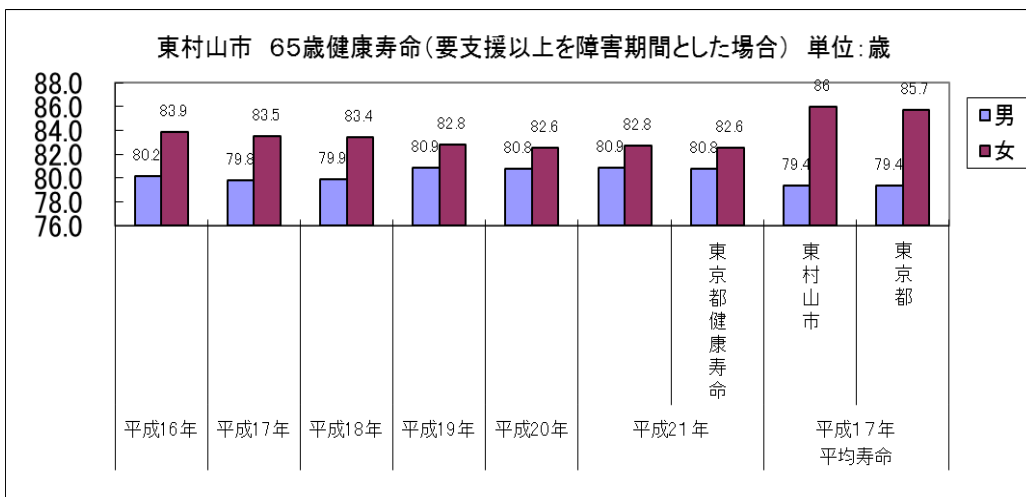
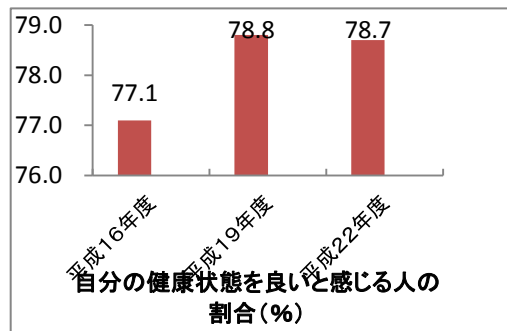
平均寿命および65歳健康寿命は男女とも、ここ数年横ばい傾向にあり、東京都平均とほぼ同じ傾向です。要支援以上を障害期間とした場合の健康寿命は平成21年度、男80.9歳で0.7歳延び、女82.8歳で1.1歳減少しています。

(2) 自分の健康状態を「まあよい」(63.2%)と感じる人が最も多く6割を超えています。「まあよい」と「よい」を合わせると78.7%で、平成16年度に比べ1.6ポイントと若干増加していますが、年齢が上がるほど低くなる傾向にあります。

引き続き介護予防対策と生活の質(QOL)の向上を目指していく必要があります。

65歳健康寿命(要支援以上を障害期間とした場合)

	平成16年度	平成21年度
男	80.2歳	80.9歳 (0.7歳延長)
女	83.9歳	82.8歳 (1.1歳減少)





## 生活習慣病の予防

### 【統括評価】

#### ★クロス集計結果

#### 【生活習慣病】

●人口千対における死亡率は、市部の平均より高い状態を推移し、東京都平均と比べても高い傾向が続いています。

●主要死因の6割は生活習慣病です。

●主要死因のがんと心疾患の死亡率が増加傾向です。

がん死亡(平成20年度)

1位肺がん(↑)

2位胃がん(→)

3位肝がん(↑)・乳がん(→)

●特定健診の結果では、高血圧、脂質異常が増加しています。男性の45歳～60歳未満では、全ての年代において「メタボ」・「メタボ予備」に該当する人が多く、また、4割が脂質異常で高血圧を同時に複合している割合が高い状況です。

●がん検診受診率は、子宮がん・乳がんは若干の増加がみられましたが、全般に低迷しています。

●メタボの内容を認知している人は約7割強입니다。年齢が上がるほど知っている人は多くなり、若い人ほど知らない状況です。

### 【今後の課題】

#### 【がん】

●がんによる死亡者が増加

・肺がん・肝臓がんの増加、

・胃がん・乳がんの死亡者は高値で横ばい

●心疾患による死亡者が増加

●がん受診率の低迷

#### 【特定健診】

●40代、50代の働き盛りの特定健診受診率が低い

●男性にメタボ該当・予備軍が多い

●高血圧、脂質異常の増加

●メタボへの認知、理解が生活習慣の変容につなげていない。

●20代、30年代にメタボの内容を知らない人が3～4割いる。

#### 【メタボ認知の相関関係】

##### ★メタボ認知と歩きとの関係

メタボを知らない人は、歩かない傾向が高い一方で、メタボの内容を知っている人では、歩きとの相関関係はなかった。

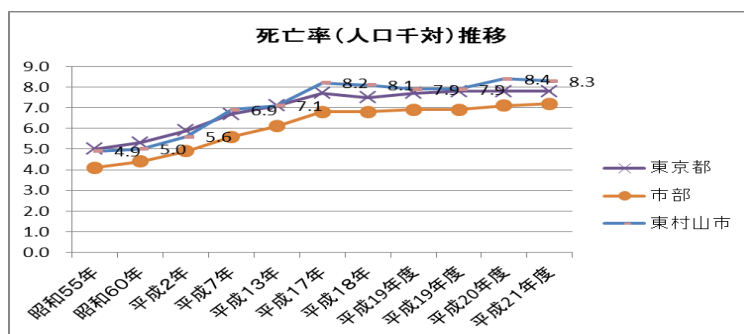
##### ★メタボ認知とバランスのよい食事との関係

メタボの内容を知っている人は、バランスのよい食事をとる傾向が高く、メタボの内容をよく知らない人では食事のバランスが悪い傾向にある。

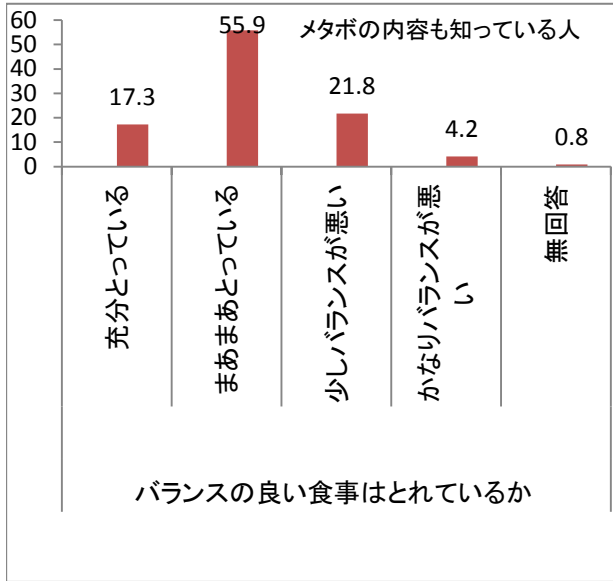
#### 【メタボ認知の相関関係】

★メタボを知らない人は、身体活動や食習慣への知識も低い

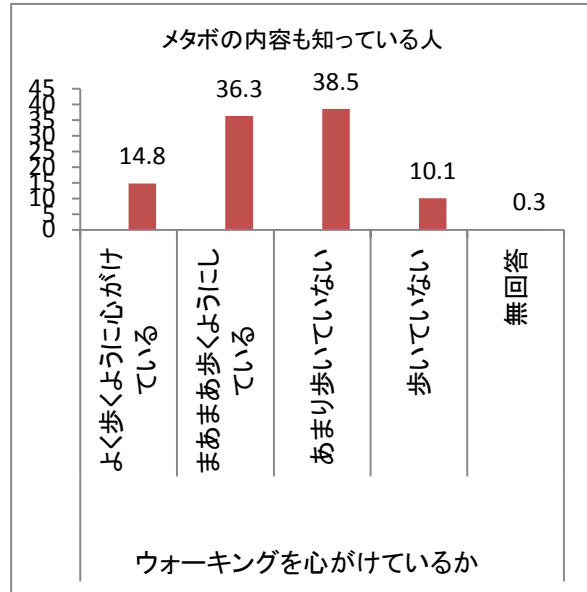
★メタボの内容も知っている人では、知識はあるが、行動につながらない人も多い



【統括評価】



【今後の課題】



【栄養・食生活】

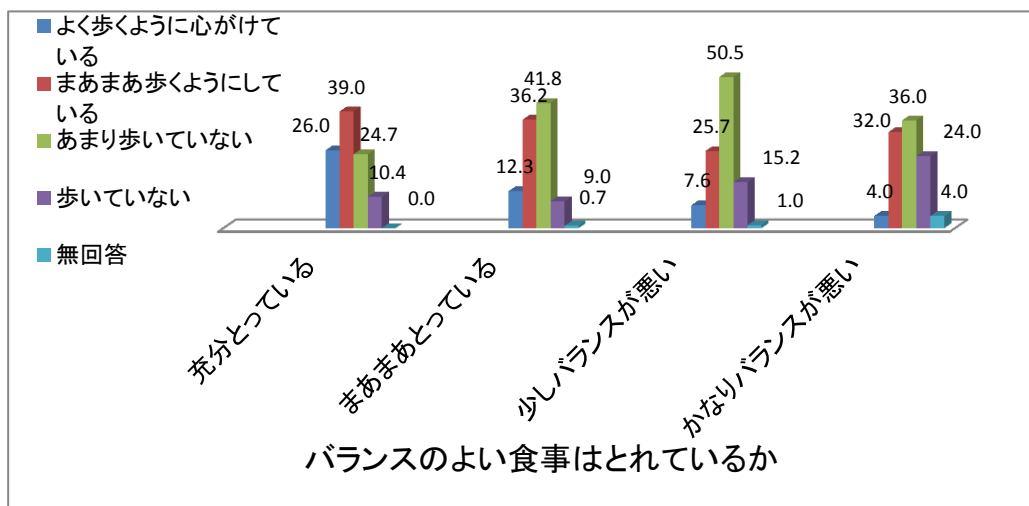
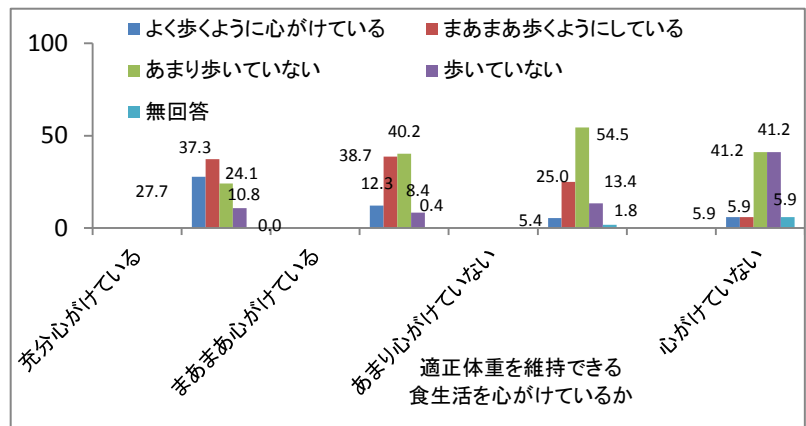
- 健康のために、「食事に気を付けている」、「バランスのよい食事をとっている」「塩分・脂肪・野菜に気を付けている人」が増えています。
- 適正体重を維持する人は、若干、改善傾向にあります。
- 一方、10代、20代に「かなりバランスが悪い」が1割を超え、20代、30代の約3割が適正体重を維持できる食生活をあまりこころがけていない状況です。

【相関関係】

- ★バランスのよい食事をとっている人では、良く歩く傾向にあり、食事バランスが悪い人では、あまり歩かない傾向が高い。
- ★適正体重を維持できる食生活を心がけている人では、歩くように心がけている人が多く、適正体重を維持できる食生活を心がけていない人では歩かない傾向が高い。

【栄養・食生活】

- 20代、30代の世代に食生活のバランスが悪い
- 塩分、野菜、脂肪などの食習慣について知識や行動レベルに変容されているか懸念される。



## 【統括評価】

### 【身体活動・運動】

●運動では、定期的に運動する人は減少傾向にあります。また「歩いていない」が全体の4割を占め 特に若い世代ほど歩く習慣が少なく、年齢が上がるほど「よく歩くよう心がけている」人が多い状況です。

### 【たばこ】

●たばこをやめた人、たばこを吸う本数は全般に減っています。また、たばこをやめた人では年齢が上がるほど多い一方、タバコの本数も多なっている状況です。  
●喫煙が歯に及ぼす影響について、知っている人が増えています。

### 【アルコール】

●アルコールを飲む人では、適量を知らない人がわずかながら増えています。若い人ほど知らない傾向 にあります。また年齢が上がるほど、ほぼ毎日飲む人が多くなる傾向にあり、50歳以上では適量の3倍以上飲んでいる人が最も多い状況

### 【歯科保健】

●歯では10分程度、歯間清掃用具を使って、お口のケアをする人が多くなっています。65歳以上では、ほぼ毎日実施している方が71%です。一方、30歳以降では「ほとんどみがいていない」が2割を超え増加の傾向にあります。

### 【休養・こころの健康づくり】

●睡眠や休養を取っている人はわずかに増えていますが、40代の働き盛りの世代はストレスを最も多く感じ、睡眠や休養が十分取れていない状況にあります。  
●自殺が最も多い40代男性に加え、60歳以降の高齢者に自殺が多くなっています。

## 【今後の課題】

### 【身体活動・運動】

●若い世代の身体活動の減少  
●運動への健康意識は前年より高くなったものの、行動につながらない人も多い  
●身体活動低下による生活習慣病へのリスクの懸念

### 【たばこ】

高齢者のたばこの本数の増加

### 【アルコール】

●適量を知らない人が増加  
●高者の飲酒量が増加

### 【歯科保健】

働きり世代の口腔ケア一向上

### 【休養・こころの健康づくり】

●40代にストレスが多く、睡眠や休養が十分取れていない  
●自殺が40代男性に加え、高齢者に多くなっています。