

# 健康ひがしむらやま21の評価(案)

(平成18年度から平成22年度)

## 健康づくり領域

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 休養・こころの健康
4. たばこ
5. アルコール
6. 歯の健康
7. 生活習慣病

平成23年5月

東村山市健康課

# 達成度の概要

## 1 成人の健康づくりの意識や行動は向上してきました。

健康のために食事に気をつけること、肥満者が若干減少していること、たばこをやめた人が増えたこと、歯では口腔ケアをする人が増えたこと、定期的に健診を受ける人が増えたこと等生活習慣の改善がみられます。

## 2 生活習慣病は増え続けており、なお課題が残っています。

脂質異常や高血圧や肥満、またがんで亡くなる方が増えています。今後も生活習慣の改善について普及・啓発を続けることが必要です。特に運動の習慣化、ストレス解消や休養・睡眠の質の向上など、働き盛りの世代に対する普及・啓発が必要です。

## 3 適度な飲酒量の目安を知らない人がわずかに増えています。

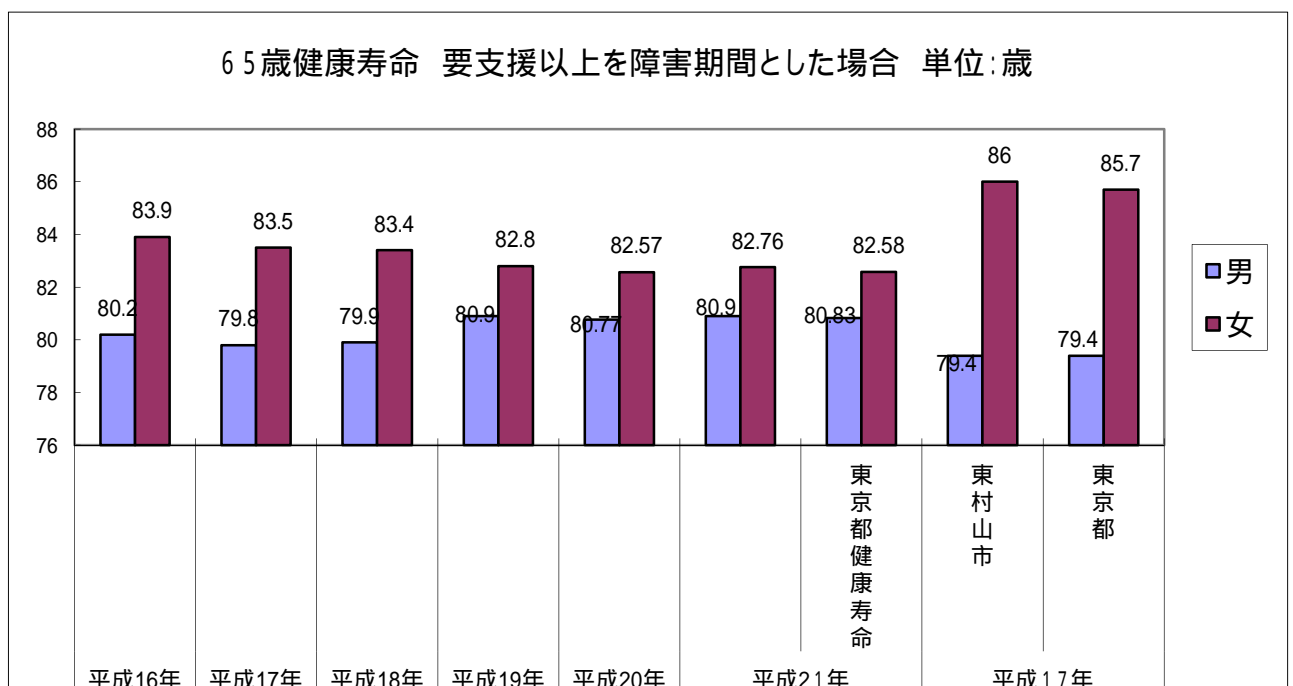
多量飲酒者は50歳以上に多くみられます。引き続き、適度な飲酒量を普及・啓発する必要があります。

## 4 休養・こころの健康づくりへの対策が必要です。

睡眠や休養を取っている人はわずかに改善していますが、ストレスを感じている人は横ばいにあり、また、働き盛りの40代男性の自殺、60歳以降の高齢者の自殺が多くなっています。今後も引き続き相談先の案内、早期受診ができるよう普及啓発するとともに、自殺に対する対策を行っていく必要があります。

## 5 平均寿命・健康寿命は横ばいです。

平均寿命及び健康寿命は男女とも、ここ数年横ばい傾向にあります。今後、健康寿命を延伸するために、引き続き介護予防対策が必要です。

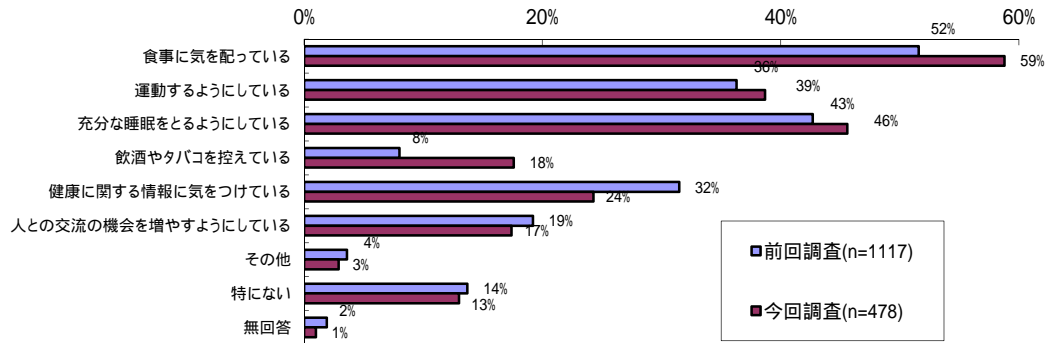


# 栄養・食生活

## 現状と課題

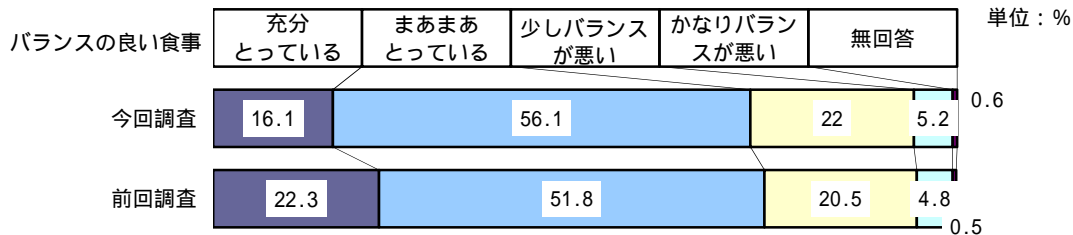
健康のために、食事に気をつけている人が増えています。

健康のために「食事に気を配っている」(58.8%)が最も多く6割を占め、前回調査に比べ7.2ポイント増加しています。健康的な食事への関心が高いことが伺えます。今後広域的確な栄養・食生活に関する情報を提供する必要があります。



バランスの良い食事を「まあまあとっている」人が半数を超えます。

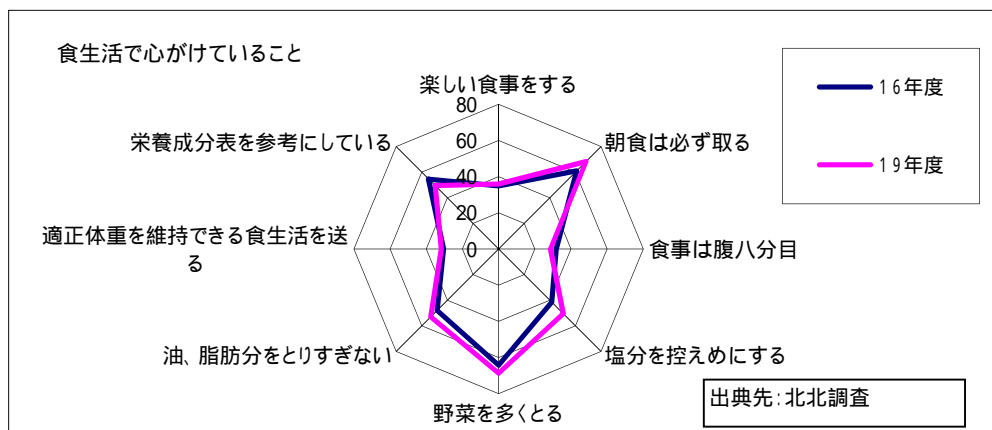
バランスの良い食事を「まあまあとっている」(56.1%)が最も多く半数を超え、どの年齢においても5割を超えています。一方、前回調査と比べると、「充分とっている」が6.2ポイント減少しています。「かなりバランスが悪い」は「18～29歳」が最も多く1割を超えており、若年層へ向けた普及啓発が必要です。



出典先: 市基礎調査

塩分、脂肪、野菜に気をつけている人が増えています。

前回調査と比べると、「塩分を控えめにする」が9.1ポイント増加し、次いで、「脂肪分をとりすぎない」「野菜を多くとる」人が増加しています。約7割の人が朝食は必ずとっており、7.3ポイント増えています。食生活で心がけている内容は改善していますが、今後は健康教育の充実、圏域目標である「野菜をたっぷり宣言」キャンペーンを継続し、引き続き普及啓発の必要があります。



出典先: 北北調査

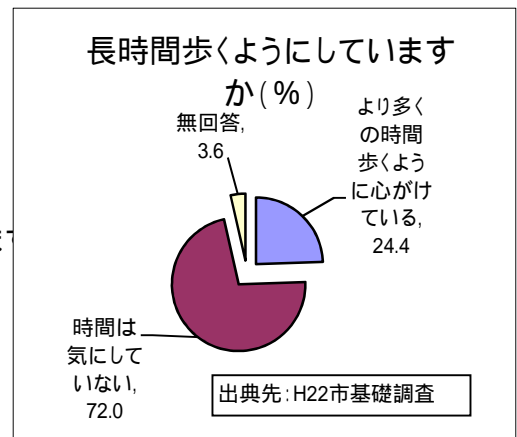
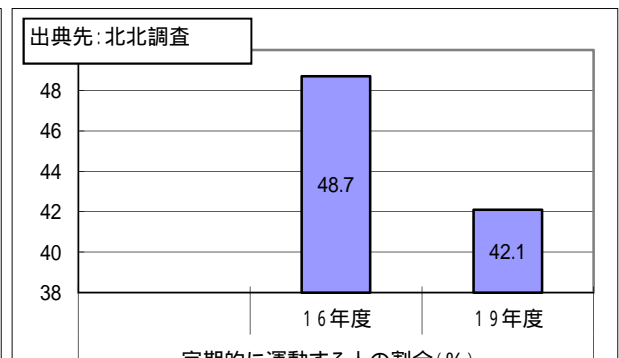
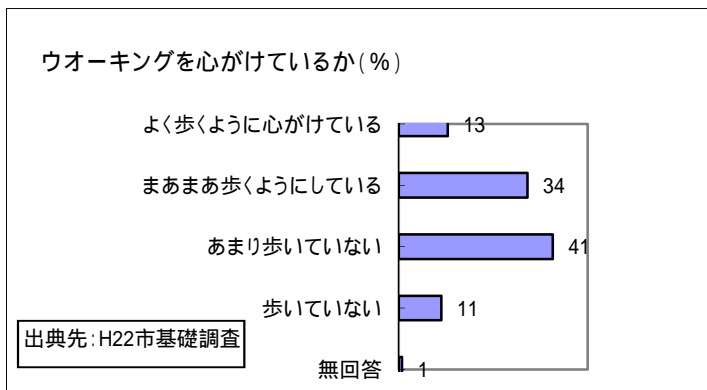
# 身体活動・運動

## 現状と課題

若い世代に、歩く習慣が少ない状況にあります。

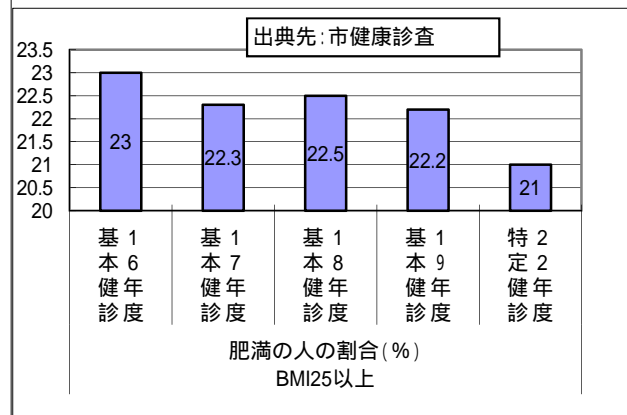
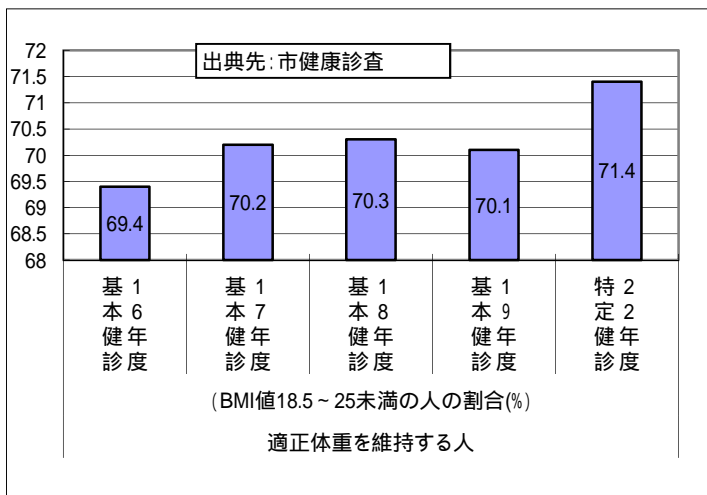
ウォーキングは「あまり歩いていない」が4割を占め最も多く、「歩いていない」は1割強である。半数以上が歩く習慣があまりない状況にあります。年齢では若い世代ほど歩く習慣が少なく、年齢が上がるほどよく歩かのように心がけています。北北の調査では、定期的に運動する人は平成19年度では、16年度に比べ6.6ポイント減少しています。今後も特に働き盛りの世代を中心に運動の普及啓発が必要です。

「よく歩かのように心がけている」または「まあまあ歩かのようにしている」人では、歩く「時間は気にしていない」が7割で最も多く、若い年代ほど高い傾向にあります。また「より多くの時間歩かのように心がけている」方では、40代と50歳以上で高く、それぞれ3割近くを占めます。



肥満の人が若干改善しています。

適正体重を維持する人は、平成16年度に比べ若干改善しています。45歳以降に多くなる高血圧や脂質異常の予防と改善に向けて、運動・食生活など生活習慣の改善への普及啓発が必要です。

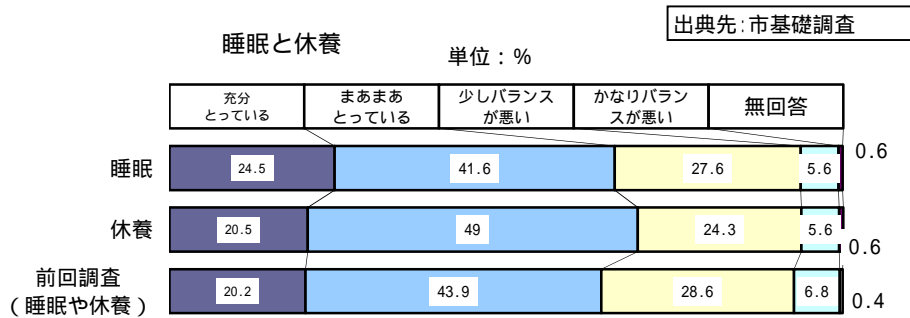


# 休養・こころの健康

## 現状と課題

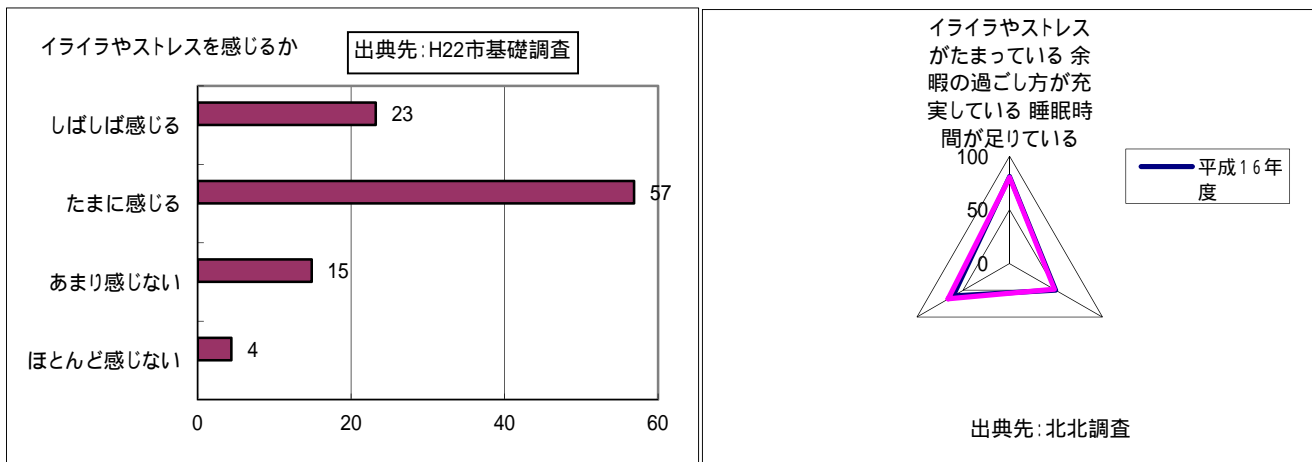
睡眠や休養をとっている人はわずかに改善しています。

睡眠がかなり不足しているという人は40代に多く、休養が不足している人も40代で最も多く、働き盛りの世代に睡眠や休養がなかなか充分にとれない状況が推察されます。ストレス解消や睡眠の質を向上させる工夫を普及啓発する必要があります。



イライラやストレスを感じている人は相変わらず多く、変化はありません。

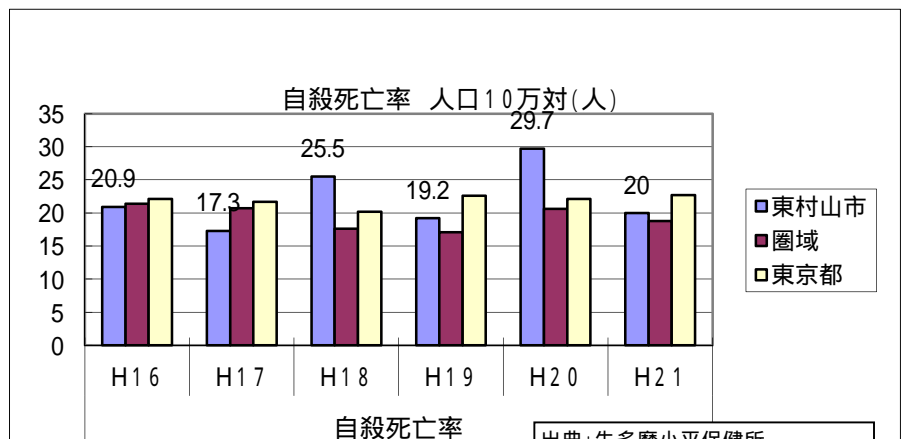
イライラや精神的なストレスをしばしば感じる割合は40代が最も多く、規則正しい生活、十分な睡眠や休養がとれ、精神的なストレス解消ができるような対策が必要です。



壮年期以降の男性に自殺が目立ちます。

自殺は40代男性に最も多く、40代前半ではがんに続く死因の第2位、40代後半では死因の3位で、自殺が、40代の死因の上位を占めています。60歳以降の高齢者に自殺が多くなっていることが特徴です。

今後は相談先の案内をさらに充実させ、自殺に対する対策も行なっていく必要があります。



人口10万対(人)

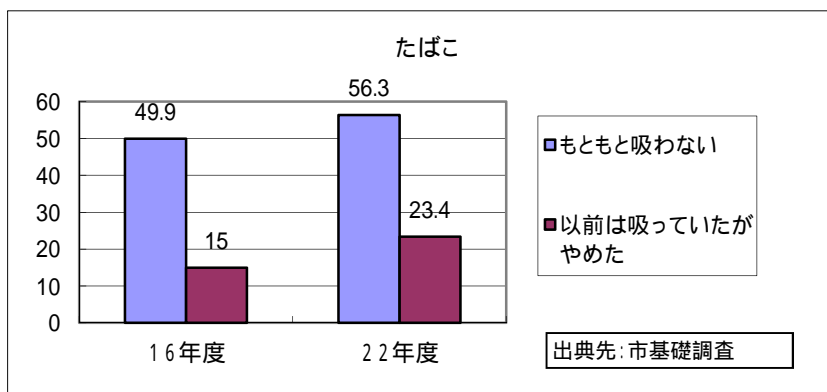
出典: 元多摩小平保健所  
保健医療福祉データ集

# たばこ

## 現状と課題

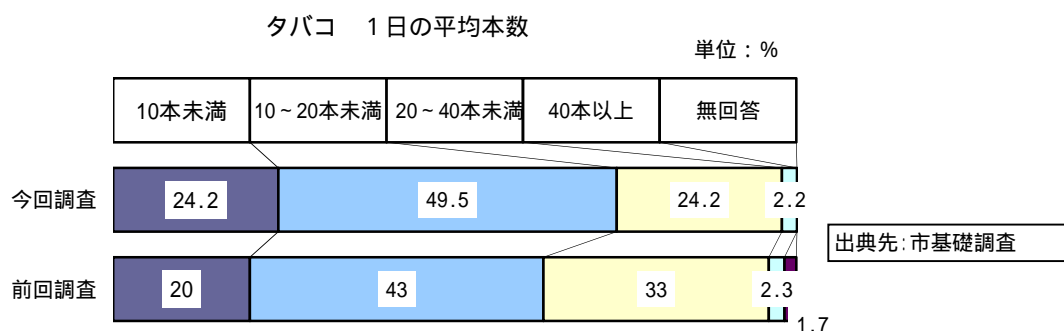
たばこをやめた人が増えています。

たばこを「もともと吸わない」(56.3%)が最も多く半数を超えます。たばこをやめた人は年齢が上がるほど多く、前回調査に比べ8.4ポイント増えています。



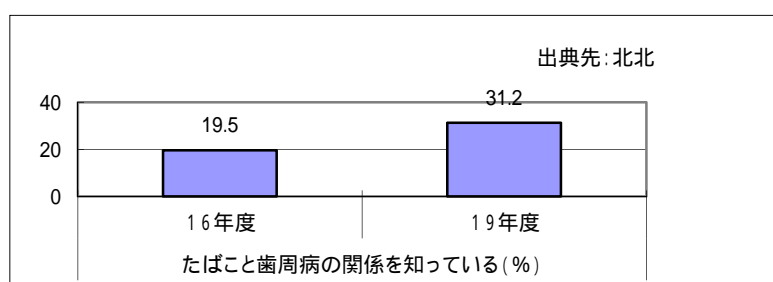
たばこを吸う本数が減っています。

たばこの本数は、1日に平均「10～20本未満」(49.5%)が最も多く半数を占めます。前回調査と比較すると、「20～40本未満」が8.8ポイント減少し、「10～20本未満」が6.5ポイント増加、「10本未満」が4.2ポイント増加しています。10本未満は年齢があがるほど少なくなる傾向にあり、10本以上については年齢があがるほど多くなる傾向にあります。



喫煙が歯に及ぼす影響について知っている人が増えました。

喫煙と歯周病との関係について知っている人の割合が11.7ポイント増えています。

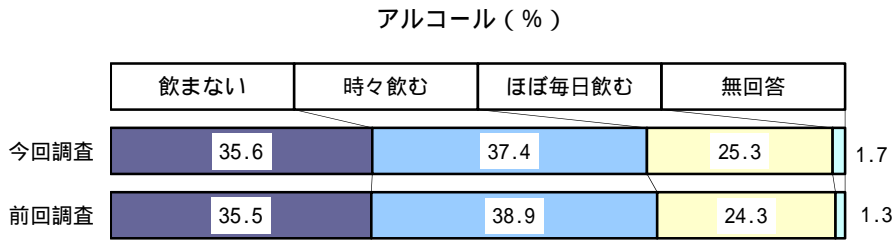


# アルコール

## 現状と課題

アルコールをほぼ毎日飲む人は、約3人に1人です。

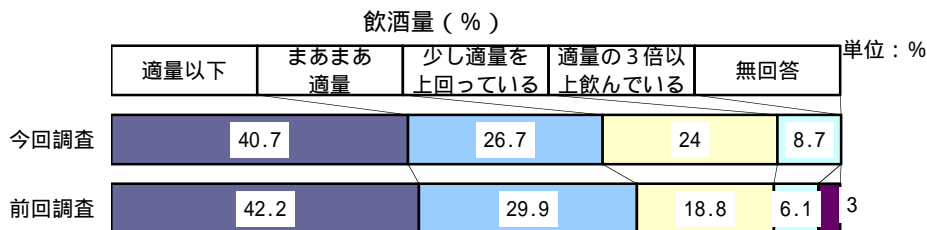
お酒を「時々飲む」人が最も多く、次いで「飲まない」、「ほぼ毎日飲む」の順で、前回調査とほぼ同じ傾向です。「ほぼ毎日飲む」人は年齢があがるほど多くなる傾向にあります。



出典先:市基礎調査

多量飲酒者が増えています。

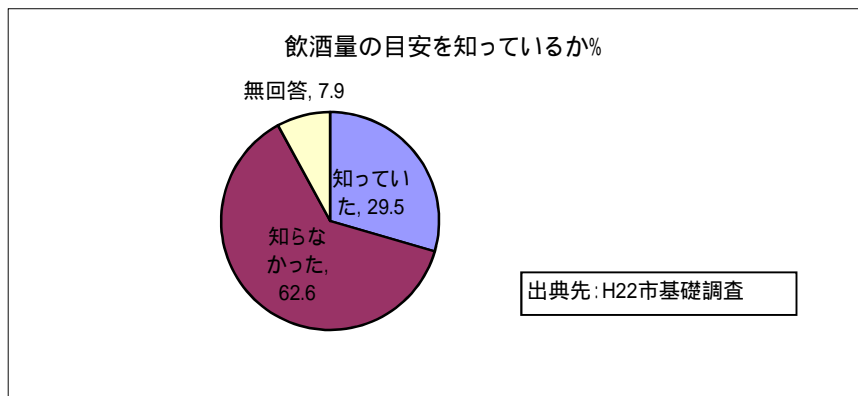
「時々飲む」または「ほぼ毎日飲む」人の飲酒量は、「適量以下」(40.7%)が最も多く4割を占めています。次いで「まあまあ適量」(26.7%)、「少し適量を上回っている」(24.0%)、「適量の3倍以上飲んでいる」(8.7%)の順です。「適量の3倍以上飲んでいる」は、「50歳以上」(16.9%)が最も多く、他の年齢より15ポイント以上多くいます。



出典先:市基礎調査

アルコールの適量を知らない人がわずかながら増えています。

適度な飲酒量の目安を「知らなかった」(62.6%)が6割を超えており、前回H16年度北北調査と比べると、4.8ポイント知らない人が増えています。一方「知っていた」は年齢があがるほど多い傾向にあります。今後は多くの人々が節度あるアルコールの飲み方を理解し、多量飲酒者が減少するよう引き続き教育を行なう必要があります。





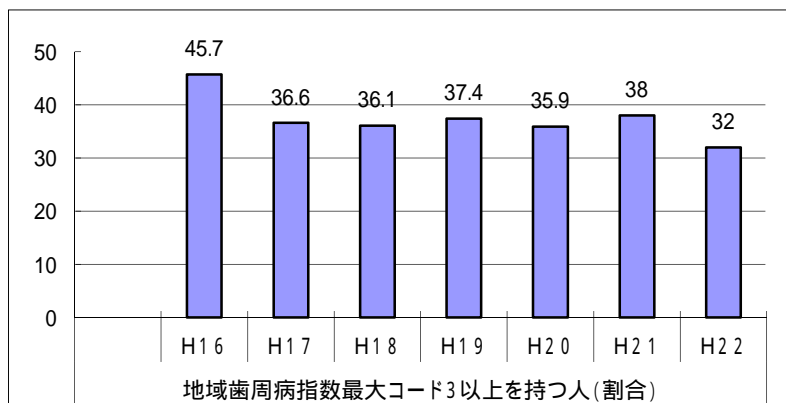
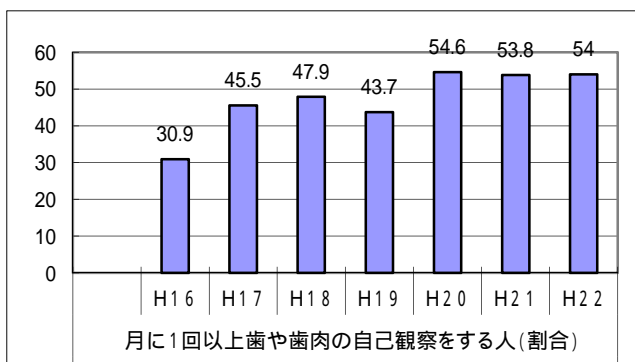
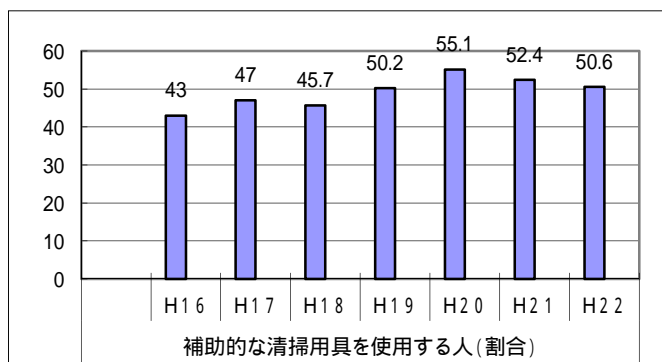
# 歯の健康

## 現状と課題

お口のケアをする人が増えています。

歯科健診のアンケートでは、歯間清掃用具を使って、歯を磨いたり歯や歯肉の自己観察をする人が増える傾向にあります。また歯科健診では歯周病を判断する地域歯周病指数最大コード3以上(中等度)の人が少なくなっています。

また、今回の調査では、1日1回、10分程度は歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使って「ほぼ毎日みがいている」人が最も多く6割を占めています。次いで多いのは、「ほとんどみがいていない」(21.8%)でした。

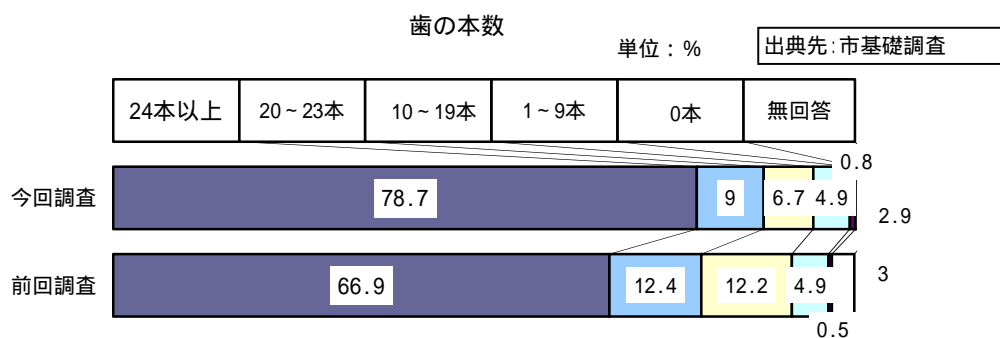


|   |                     |
|---|---------------------|
| 0 | 健全                  |
| 1 | 出血あり                |
| 2 | 歯石あり                |
| 3 | 4～5mmのポケット<br>(中等度) |
| 4 | 6mmを超えるポケット<br>(重度) |

24本以上の歯を持つ人が増えています。

自分の歯は「24本以上」が最も多く約8割を占め、前回調査と比べると11.8ポイント増えています。

続く「20～23本」(9.0%)、「10～19本」(6.7%)、「1～9本」(1.9%)、「0本」(0.8%)は、いずれも1割に満たず、前回調査よりも改善しています。



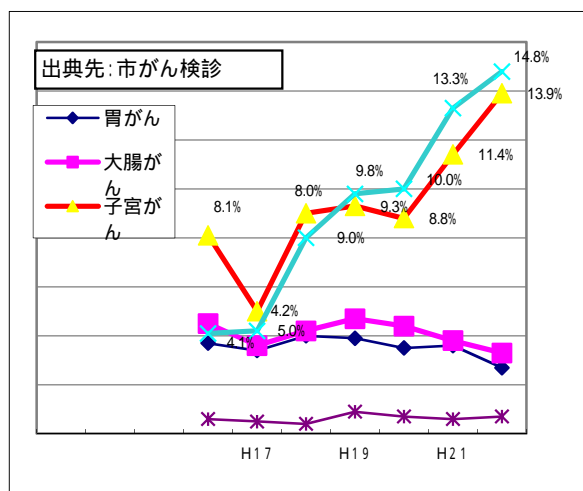
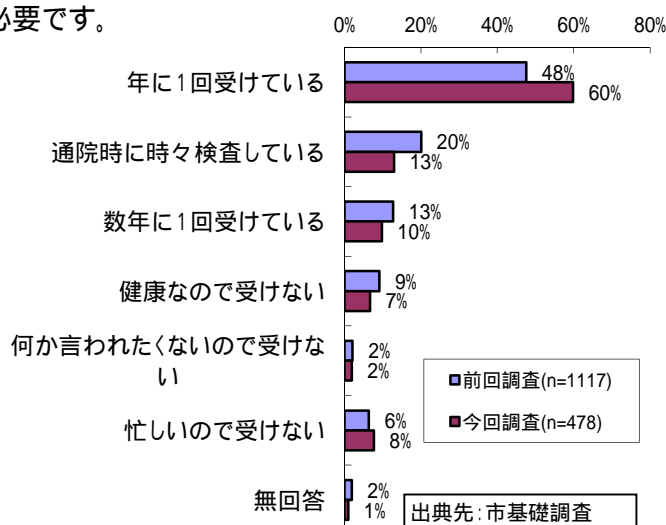
# 生活習慣病

## 現状と課題

定期的に健(検)診を受ける人は増えています。

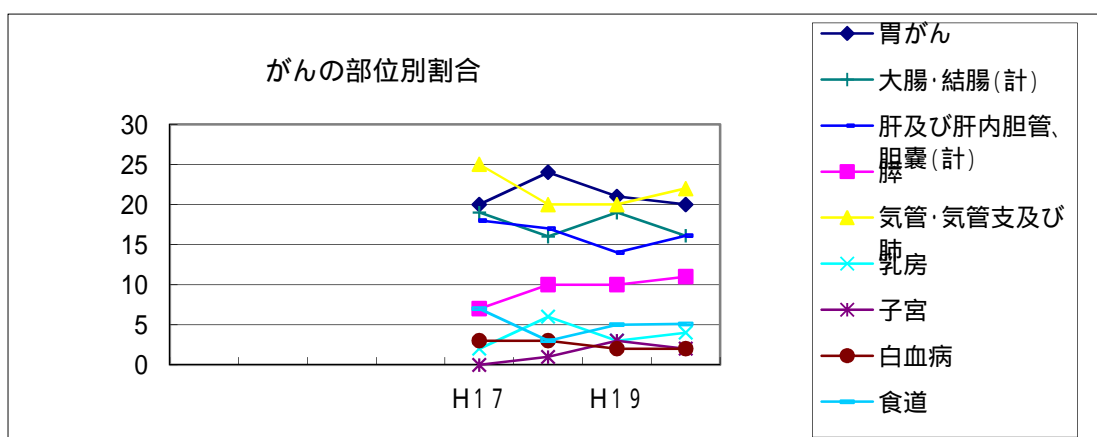
健康診査を受ける人は、年に1回受ける人が最も多く6割を占め、前回調査に比べると12.2ポイント増えています。次いで、「通院時に時々検査している」で、7.1ポイント減少しています。

がん検診では、受診率が低迷している状況にあります。平成21年度より実施しております女性特有のがん検診事業に併せ、特定年齢に個別勧奨を実施したことで乳がん及び子宮がん検診の受診率を向上することができました。いずれのがん検診でも受診率は50%に満たない現状ですので、今後さらに受診の啓発が必要です。



がんで亡くなる人が増えています。

肺がん、胃がん、大腸がんで亡くなる人が増えています。今後はさらにこれらの検診の啓発をすすめ、早期発見を促していく必要があります。



脂質異常や高血圧が増えています。

健康診査を受ける人は増えていますが、高齢化に伴い、高血圧、脂質異常も増加しています。特定健診の結果では、男性の受診率が低く、若い年代では男女ともに受診率が低いことが問題です。疾病別では、男性の45歳～60歳未満の男性の4割が脂質異常であり、重ねて高血圧も割合が高い傾向にあります。また、男性は全ての年代において「メタボ」・「メタボ予備群」に該当する人が高く、特定保健指導を利用していけるよう図っていく必要があります。