

第2章 京田辺市の現状

1

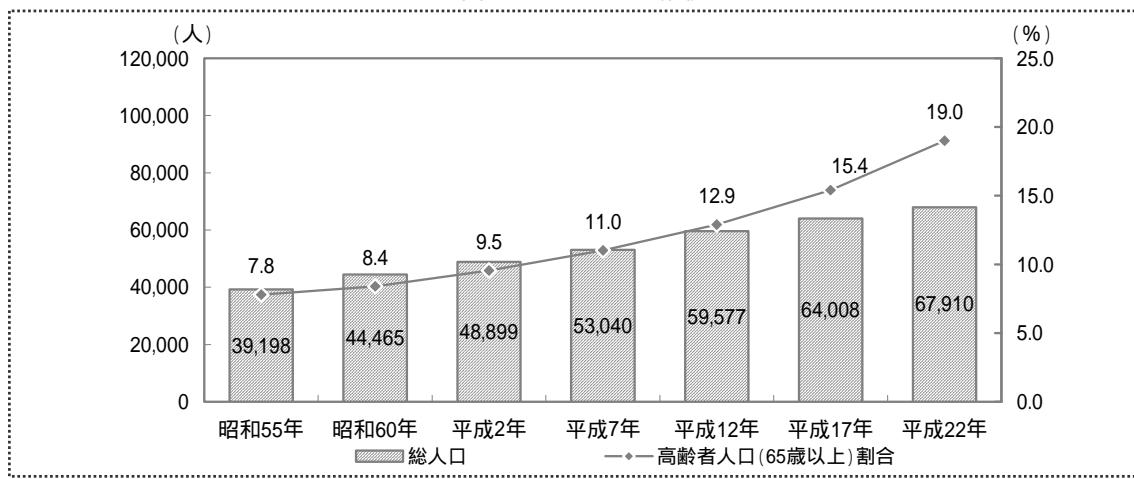
統計からみた市民の健康状況

(1) 人口動態

総人口の推移

本市の人口は、常に増加し続けているとともに、高齢者人口割合についても上昇を続けています。

図表1-1 人口の推移

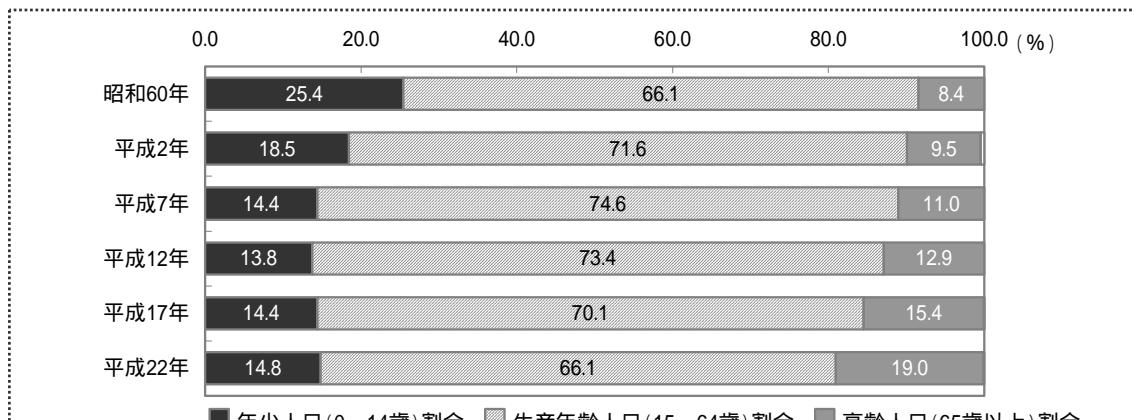


資料：国勢調査

人口構成の推移

本市の人口構成の推移をみると、昭和60年から平成2年に年少人口(0~14歳)割合が大きく減少しています。生産年齢人口(15~64歳)割合は、平成7年以降、減少しています。生産年齢人口のうち、15~24歳については、同志社大学・同志社女子大学の学生による影響が考えられます。

図表1-2 年齢3区分の人口割合の推移



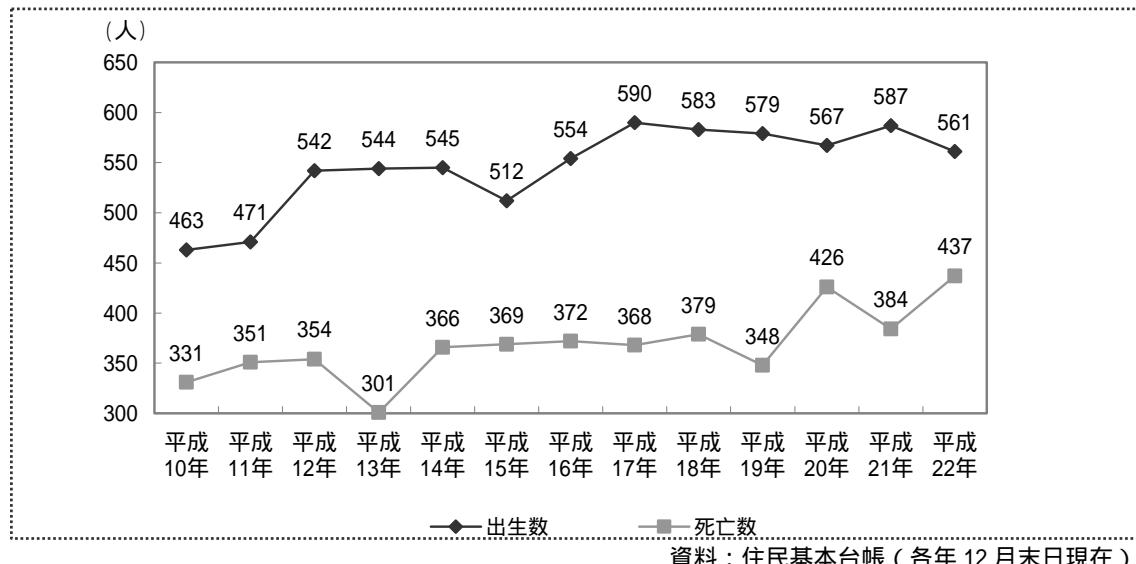
■ 年少人口(0~14歳)割合 ■ 生産年齢人口(15~64歳)割合 ■ 高齢人口(65歳以上)割合
合計が100%にならない年は年齢不詳の人口が含まれている場合があります。

資料：国勢調査

出生数と死亡数の推移

本市における出生数の推移については、毎年出生数が死亡数を上回る自然増を示しています。出生数は全国的に減少している時期でも、本市ではむしろ微増または横ばいの状況で推移しています。

図表1-3 出生数と死亡数の推移

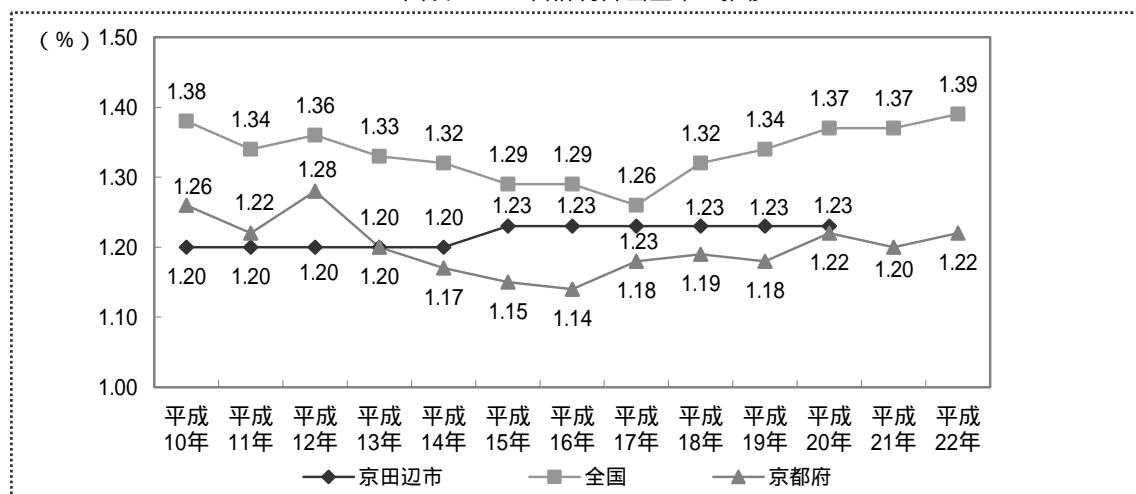


資料：住民基本台帳（各年12月末日現在）

合計特殊出生率 の推移

本市の合計特殊出生率は、平成10年から平成14年までは1.20、平成15年から平成20年までは1.23とわずかに上昇しており、京都府平均よりもやや高く、全国平均よりも低くなっています。現在、南部地域の宅地開発が進められていることから、一定の転入増が見込まれ、年齢層によっては、出生数にも影響がでてくるものと推測されます。

図表1-4 合計特殊出生率の推移



資料：人口動態統計

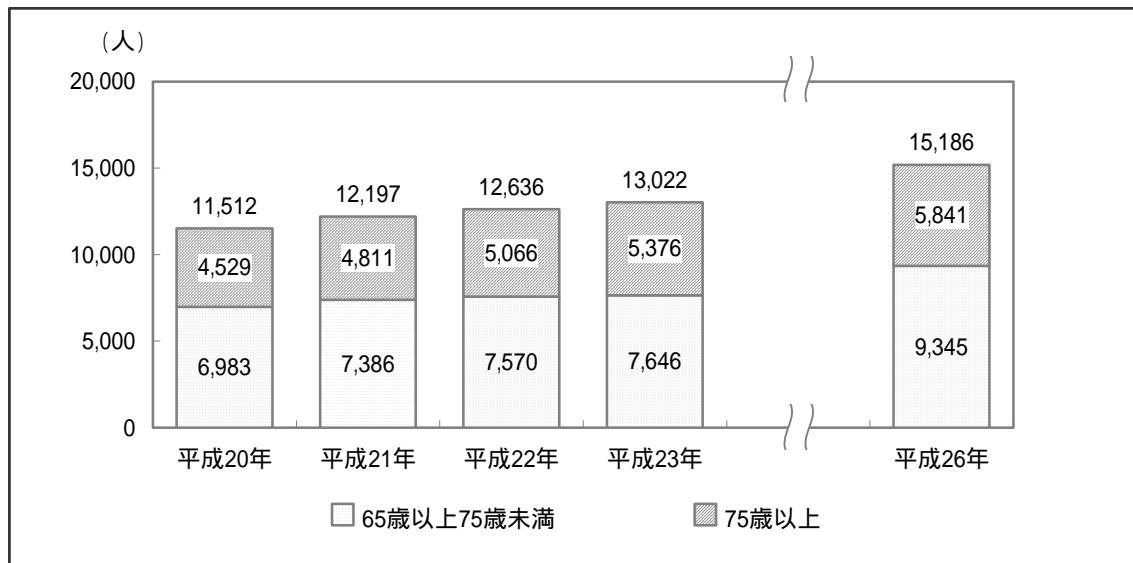
*市町村の合計特殊出生率については、5年間の平均値のため、平成21・22年単年度では、公表されていません。

合計特殊出生率：15歳から49歳の女性の、年齢別出生率を合計した指標。一人の女性が平均して一生の間に何人の子どもを産むかを表す。

6 5歳以上の人団の見込み

本市の高齢人口の見込みは、年々増加傾向を示しています。65歳以上75歳未満人口は平成20年と比べて平成26年で34%増加し、さらに75歳以上人口においては、29%増加する見込みです。

図表1-5 65歳以上人口見込み数

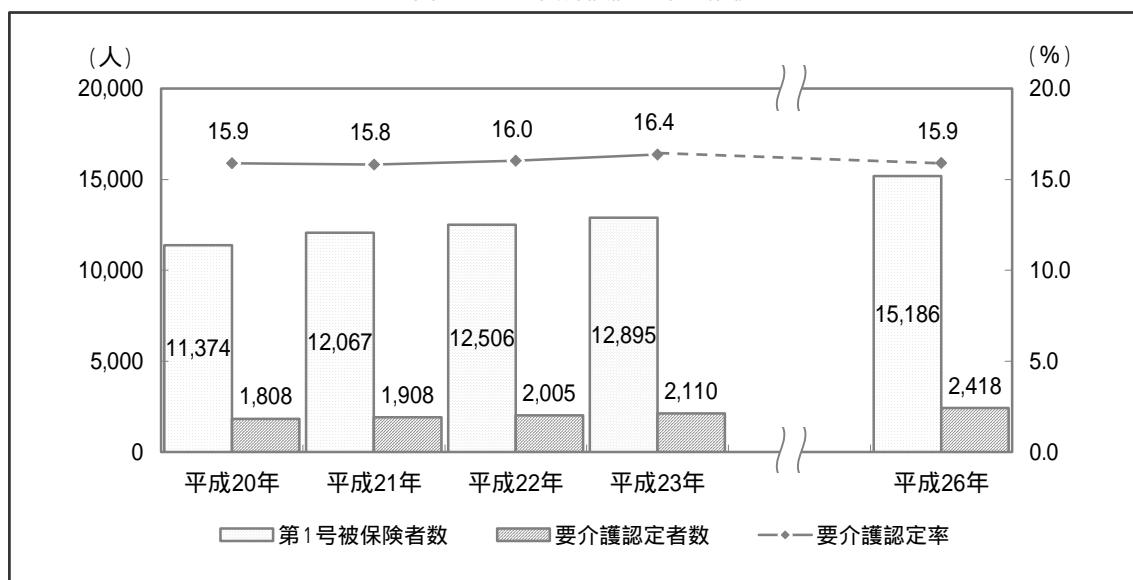


資料：高齢者保健福祉計画

要介護認定者数、認定率などの推移

要介護認定者数の推移をみると、「第1号被保険者数」「要介護認定者数」とともに増加傾向にあります。

図表1-6 要介護認定率の推移



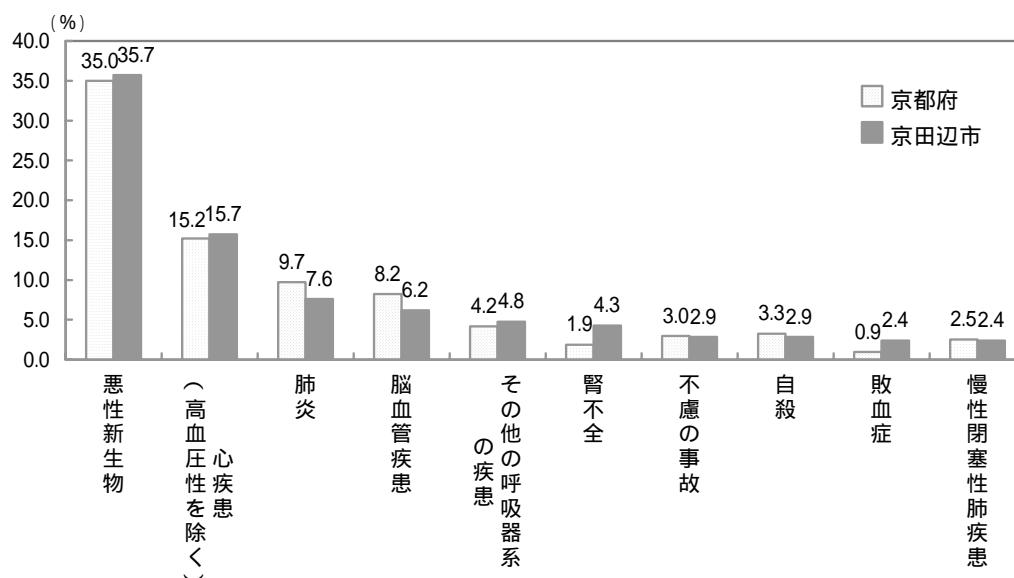
資料：高齢者保健福祉計画

死因別死亡割合

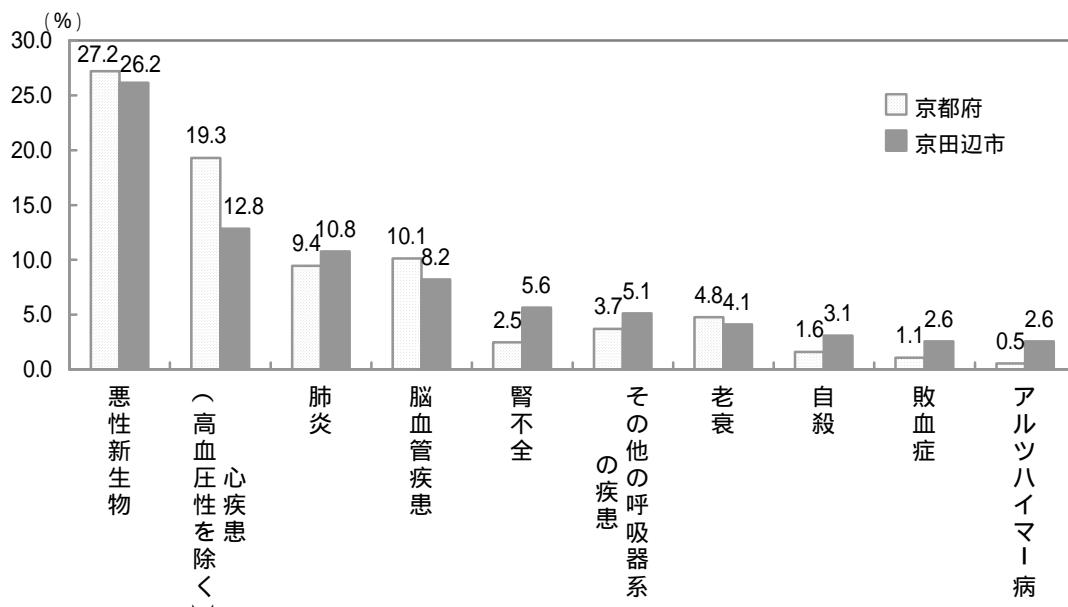
本市の死因別死亡割合は、京都府と同様の傾向がみられ、「悪性新生物」の割合が最も高く、男性で 35.7%、女性で 26.2% となっています。また、次いで「心疾患」が男性で 15.7%、女性で 12.8% となっています。

図表 1 - 7 死因別死亡割合（平成 21 年度）

【男性】



【女性】



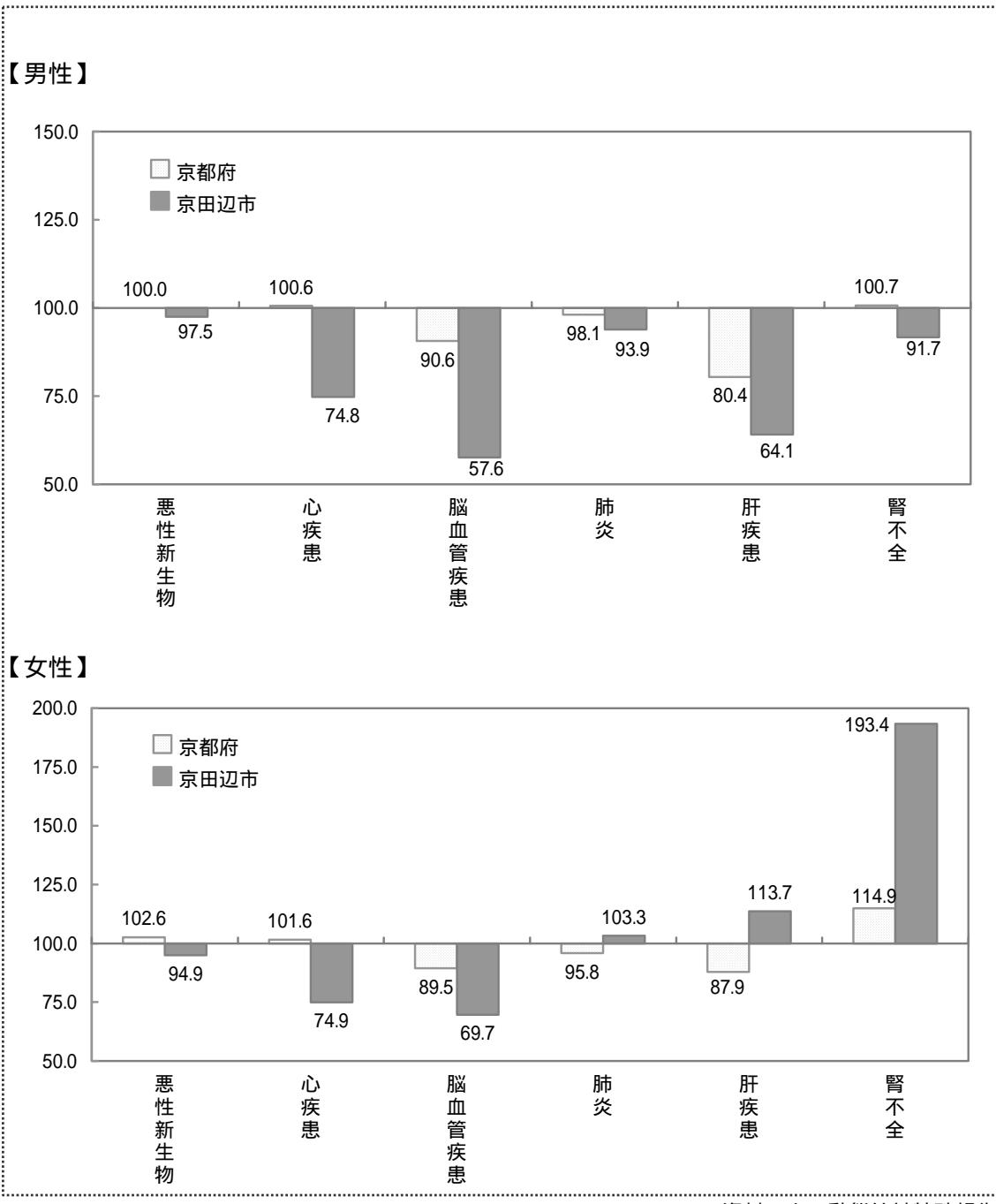
資料：京都府保健福祉統計 平成 21 年

死因別 S M R (標準化死亡比) の状況

S M R (標準化死亡比) とは、死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成をもつ地域別の死亡率を、そのまま比較することはできないため、基準となる集団(国)の死亡率を 100 とし、比較する対象の死亡率がどの程度の大きさかを示したものです。

本市の死因別 S M R は、女性の「肺炎」「肝疾患」「腎不全」を除き、100 を下回っています。

図表 1 - 8 男女別死因別 S M R (標準化死亡比)(平成 15 年 平成 19 年)



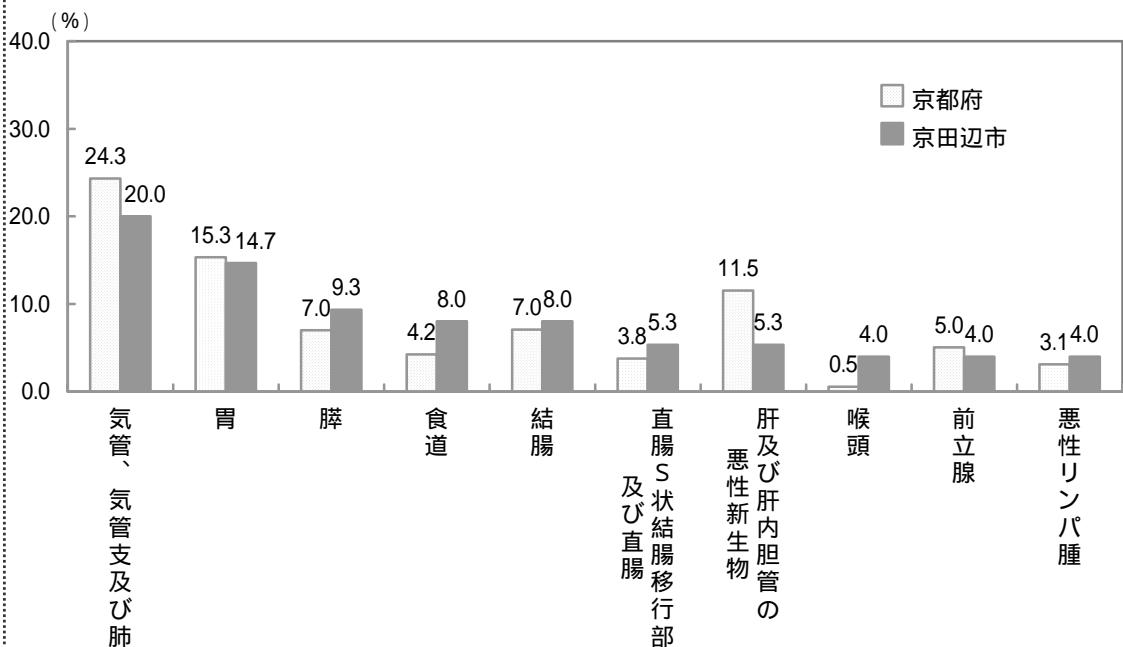
資料：人口動態統計特殊報告

部位別悪性新生物（がん）死亡割合

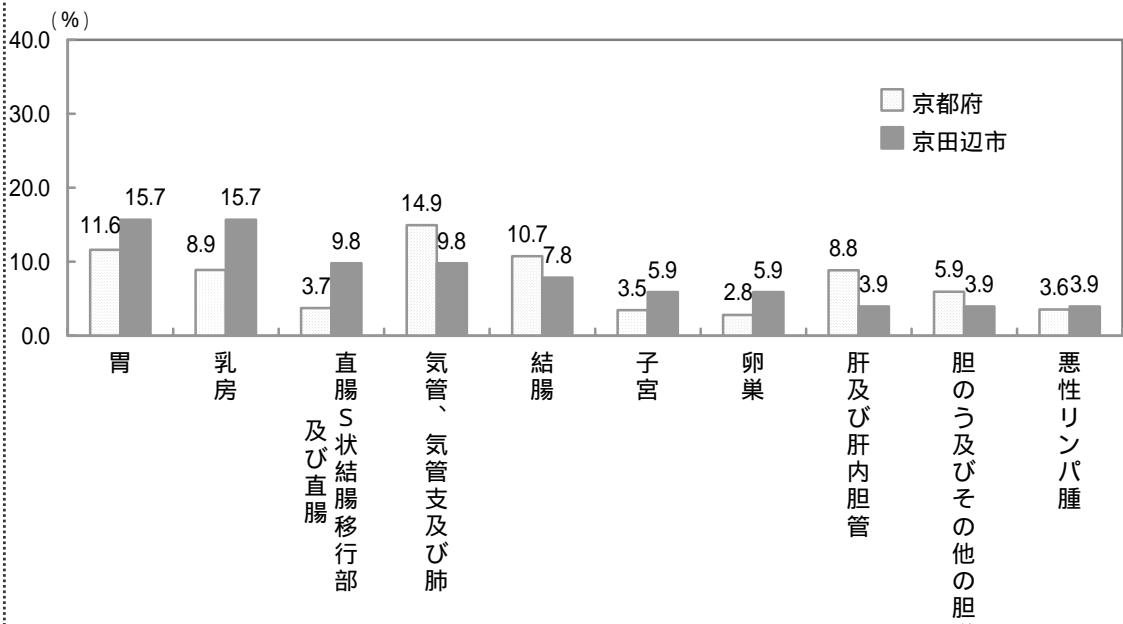
本市の部位別悪性新生物の死亡割合は、男性で「気管、気管支及び肺」、「胃」の割合が高く、女性で「胃」、「乳房」の割合が高くなっています。京都府と比較すると、女性の「乳房」「直腸S状結腸移行部及び直腸」の割合が高い特徴がみられます。

図表1-9 男女別部位別悪性新生物死亡割合（平成21年度）

【男性】



【女性】

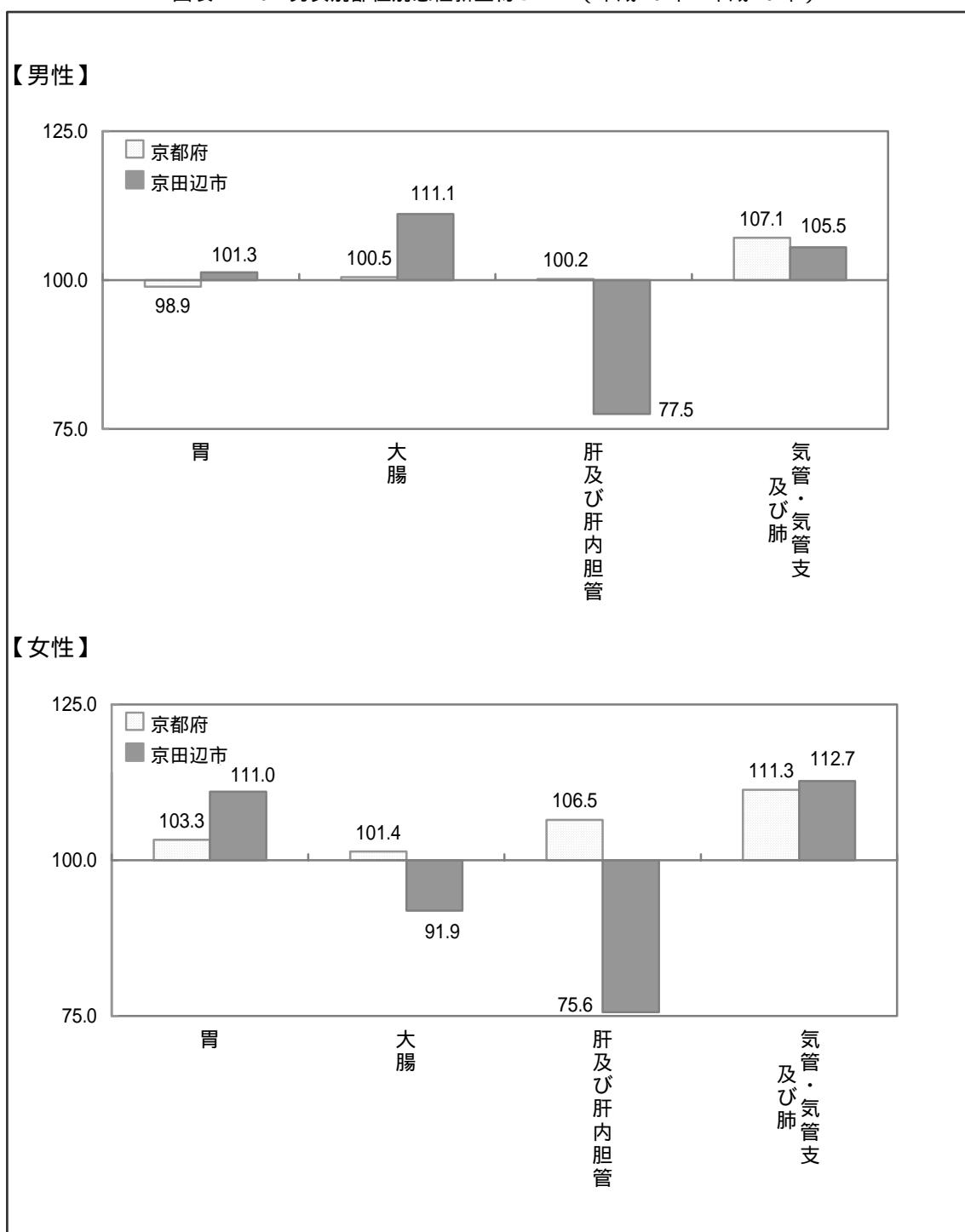


資料：人口動態統計特殊報告

部位別悪性新生物 S M R (標準化死亡比)

本市の部位別悪性新生物 S M R を京都府と比較すると、男性で「大腸」が高く、女性で「胃」が高くなっています。

図表 1 - 10 男女別部位別悪性新生物 S M R (平成 15 年 平成 19 年)



資料：人口動態統計特殊報告

(2) 疾病の状況

本市の国民健康保険被保険者加入割合は、平成23年3月31日現在で22.4%となっています。疾病別の受診率をみると、各年とも「高血圧性疾患」が1位となっており、平成21年5月診療分では10.59%となっています。

図表2-1 疾病別受診率(全年齢 0~74歳)

| 順位 | 平成19年 | 受診率 (%) | 平成20年 | 受診率 (%) | 平成21年 | 受診率 (%) |
|----|------------------|------------|------------------|------------|------------------|------------|
| 1 | 高血圧性疾患 | 14.70 | 高血圧性疾患 | 10.46 | 高血圧性疾患 | 10.59 |
| 2 | その他の歯及び歯の支持組織の障害 | 7.49 | その他の歯及び歯の支持組織の障害 | 6.99 | その他の歯及び歯の支持組織の障害 | 6.44 |
| 3 | その他の内分泌、栄養及び代謝疾患 | 5.40 | 歯肉炎及び歯周疾患 | 5.37 | 歯肉炎及び歯周疾患 | 5.22 |
| 4 | 糖尿病 | 4.68 | その他の内分泌、栄養及び代謝疾患 | 4.18 | その他の内分泌、栄養及び代謝疾患 | 4.75 |
| 5 | 歯肉炎及び歯周疾患 | 4.37 | 糖尿病 | 3.32 | う歯 | 3.29 |
| 6 | う歯 | 2.94 | う歯 | 3.14 | 糖尿病 | 3.20 |
| 7 | その他の眼及び付属器の疾患 | 2.68 | 皮膚炎及び湿疹 | 2.47 | 皮膚炎及び湿疹 | 2.39 |
| 8 | 皮膚炎及び湿疹 | 2.60 | 屈折及び調節の障害 | 2.00 | 屈折及び調節の障害 | 2.08 |
| 9 | 虚血性心疾患 | 2.35 | その他の急性上気道感染症 | 1.89 | その他の眼及び付属器の疾患 | 2.01 |
| 10 | 白内障 | 2.15 | その他の眼及び付属器の疾患 | 1.83 | アレルギー性鼻炎 | 1.72 |

資料：疾病分類統計 各年5月診療分

受診率は被保険者数に対する診療件数です。

(3) 成人保健

特定健診

本市の特定健診の受診率は京都府全体に比べ高くなっています。しかし、内臓脂肪症候群の該当者の割合については、平成21年度で2.6ポイント高くなっています。

図表3-1 特定健診受診率及び受診結果

単位：%

| | | 受診率 | 内臓脂肪症候群 | | 特定保健指導対象者 | |
|----------|--------|------|---------|--------|-----------|--------|
| | | | 該当者 | 予備群該当者 | 積極的支援 | 動機付け支援 |
| 京都府市町村国保 | 平成20年度 | 26.9 | 15.7 | 11.2 | 3.4 | 10.3 |
| | 平成21年度 | 28.0 | 15.2 | 10.6 | 3.2 | 9.4 |
| 京田辺市国保 | 平成20年度 | 39.6 | 16.0 | 12.6 | 3.1 | 11.5 |
| | 平成21年度 | 44.4 | 17.8 | 11.4 | 2.6 | 10.6 |
| | 平成22年度 | 43.5 | 18.1 | 11.1 | 3.1 | 10.4 |

資料：京田辺市統計資料

がん検診

平成19年度のがん検診受診率は、府と比べ全ての検診で高く、全国と比べても肺がん、大腸がんを除き高くなっています。また、平成19年度から平成22年度における本市のがん検診受診率の推移をみると、乳がん、子宮がんについては高くなっています。

図表3-2 がん検診受診率

単位：%

| | | 胃がん | 肺がん | 大腸がん | 乳がん | 子宮がん |
|------|--------|------|------|------|------|------|
| 全国 | | 11.8 | 21.6 | 18.8 | 14.2 | 18.8 |
| 京都府 | 平成19年度 | 6.0 | 13.5 | 11.1 | 14.1 | 13.8 |
| 京田辺市 | 平成20年度 | 14.4 | 15.0 | 18.5 | 23.4 | 23.2 |
| | 平成21年度 | 12.4 | 13.7 | 16.4 | 25.2 | 25.0 |
| | 平成22年度 | 12.1 | 13.8 | 16.2 | 33.1 | 33.0 |

資料：地域保健・健康増進事業報告

(4) 母子保健

乳幼児健康診査等の状況

本市の乳幼児健診等の受診率は、平成 19 年度と平成 22 年度を比較すると、2 歳児発達相談以外で高くなっています。京都府の受診率と比較すると、平成 20 年度では、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診の受診率が低くなっています。

図表 4-1 乳幼児健診等の受診率

単位：%

| | | 新生児 (訪問) | 3 か月児 (健診) | 10 か月児 (発達相談) | 1 歳 6 か月児 (健診) | 2 歳児 (発達相談) | 3 歳児 (健診) |
|------|-------------|---------------|-----------------|--------------------|---------------------|------------------|----------------|
| 全国 | 平成 21 年度 | - | 95.2 | - | 93.5 | - | 90.8 |
| 京都府 | 平成 20 年度 | - | 95.81 | - | 95.63 | - | 93.22 |
| 京田辺市 | 平成 19 年度 | - | 97.92 | 90.76 | 93.69 | 90.25 | 86.69 |
| | 平成 20 年度 | 84.27 | 97.72 | 93.56 | 94.78 | 82.91 | 88.84 |
| | 平成 21 年度 | 82.38 | 99.13 | 96.09 | 94.18 | 87.40 | 87.43 |
| | 平成 22 年度 | 93.21 | 99.46 | 95.53 | 93.90 | 87.67 | 86.93 |

資料：国民衛生の動向 2011/2012
京都府保健福祉統計 20 年度
京田辺市母子保健統計

(5) 歯科保健

歯科健康診査の状況（幼児期から学童期）

本市の乳幼児のう歯保有率は、京都府に比べて低くなっています。

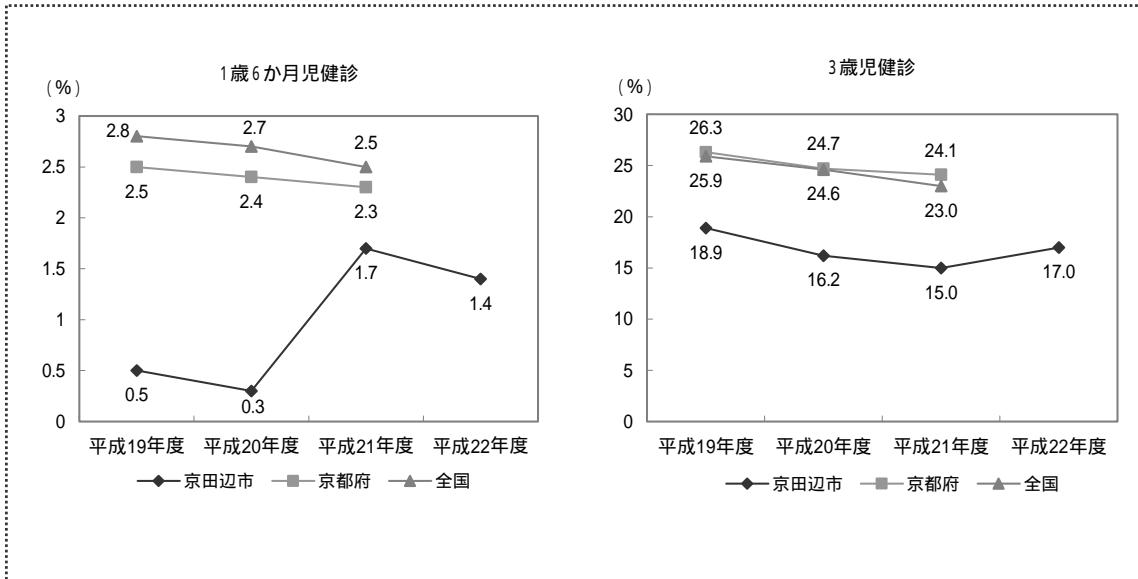
図表 5-1 う歯保有率

単位：%

| | | 1歳6か月児健診 | 3歳児健診 | 小学校1年 | 小学校6年 |
|------|--------|----------|-------|-------|-------|
| 京都府 | 平成19年度 | 2.5 | 26.3 | 59.91 | 54.77 |
| | 平成20年度 | 2.4 | 24.7 | 58.02 | 52.74 |
| | 平成21年度 | 2.3 | 24.1 | 55.39 | 51.40 |
| | 平成22年度 | - | - | - | - |
| 京田辺市 | 平成19年度 | 0.5 | 18.9 | 52.6 | 38.3 |
| | 平成20年度 | 0.3 | 16.2 | 50.1 | 40.6 |
| | 平成21年度 | 1.7 | 15.0 | 47.5 | 40.6 |
| | 平成22年度 | 1.4 | 17.0 | 43.5 | 41.1 |

資料：京都府の歯科保健・京田辺市学校保健

図表 5-2 う歯保有率



資料：京都府の歯科保健・京田辺市学校保健

平成22年度の京都府、全国のう歯保有率については、現時点では公表されていません。

2 市民の健康意識

調査の概要

調査期間：平成22年10月26日～11月16日

| 調査対象 | 調査方法 | 配布数 | 回収数 | 回収率 |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------|--------|-------|
| 親子 (1歳から5歳児 の保護者) | 郵送による配布・回収 もしくは健診時回収 | 565件 健診：165件 4,5歳：400件 | 351件 | 62.1% |
| 小学校6年生 中学校3年生 | 学校を通じて配布・回収 | 502件 小学校：245件 中学校：257件 | 451件 | 89.8% |
| 成人(20歳以上) | 住民基本台帳による無作為 抽出、郵送配布・回収 | 2,200件 | 1,050件 | 47.7% |
| 合計 | | 3,267件 | 1,852件 | 56.7% |

アンケート結果の詳細データは、平成22年度実施『健康に関する市民意識調査』にとりまとめています。

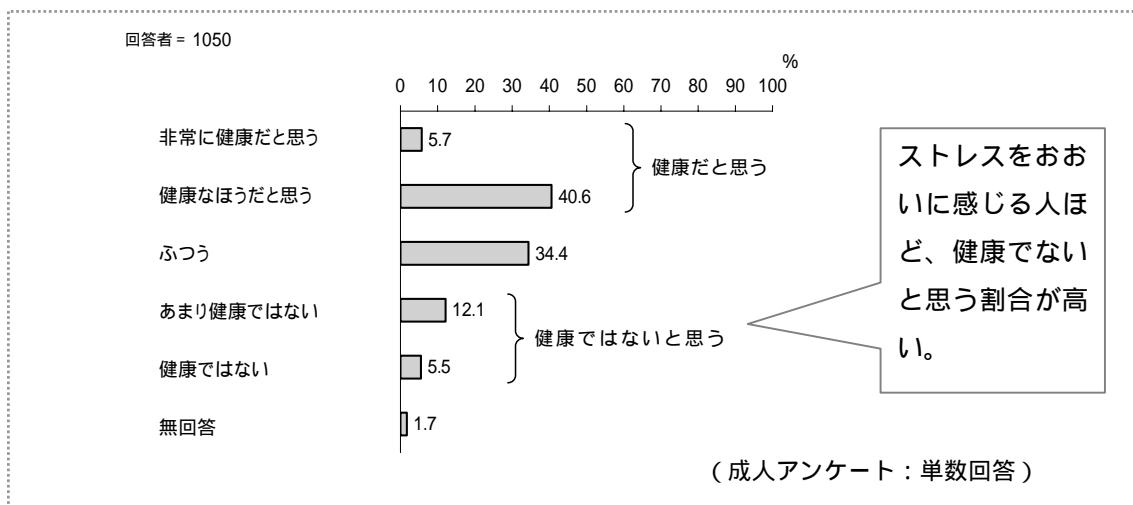
(1) 健康状態や意識

ポイント

- 運動習慣のある人、意識して歩く人、趣味のある人は健康状態がよいと感じている。
- 若い女性で瘦身志向^{そうしんしきょう}が強い。
- 特に、若い年代で、自分の適正体重の認識が低く、体重コントロールについて適正に行われていない。

主観的健康観

「自分の健康状態」について、健康だと思う人は約5割となっています。



主観的健康観：自身の健康状況を自らが評価する指標

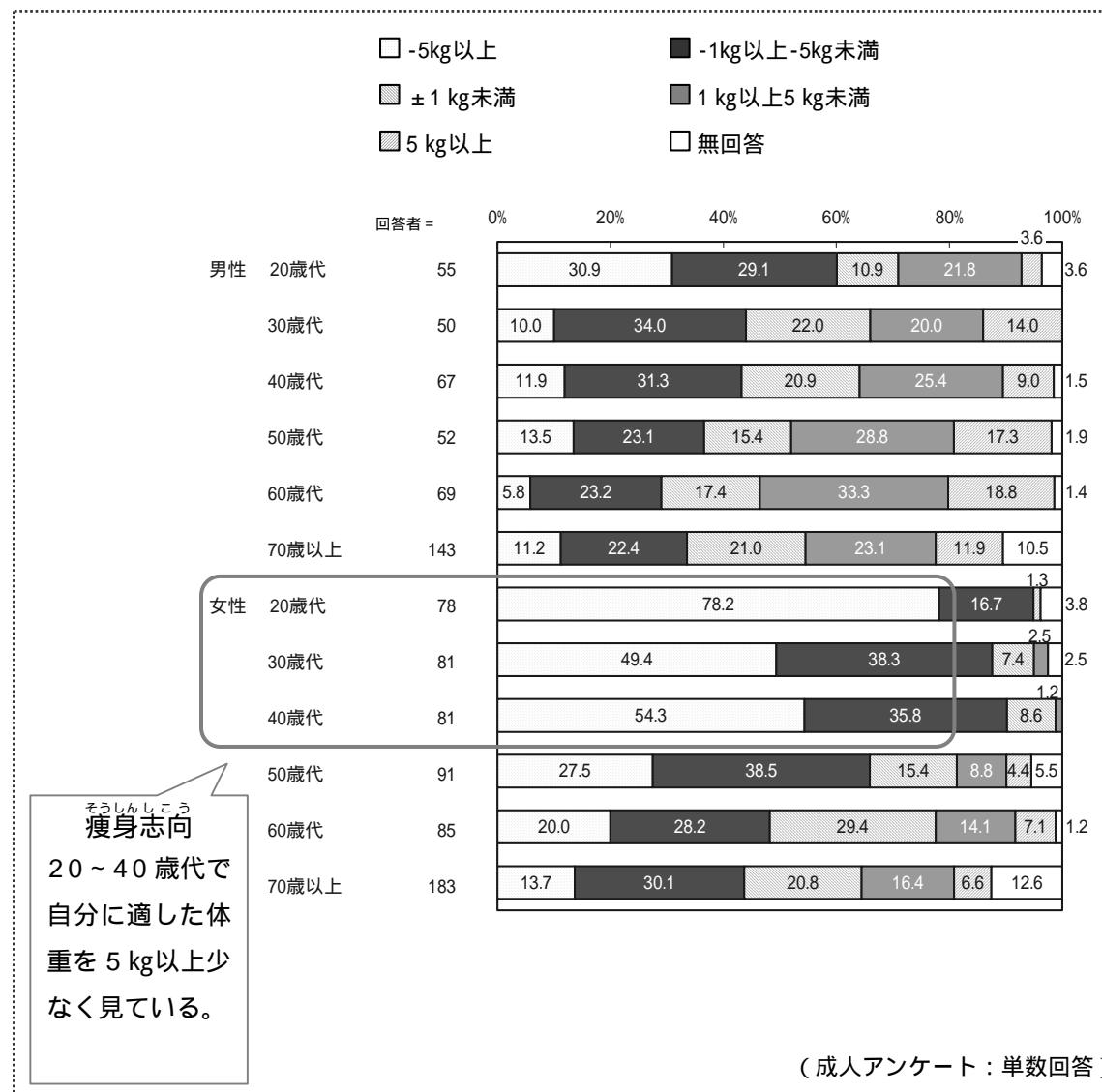
自分の適正体重の認識

B M I から算出した適正体重と、認識している適正体重の差（認識している適正体重 - B M I から算出した適正体重）については、女性の 20 歳代から 40 歳代で、自分の適性体重を 5 kg 以上少なくみる割合が高くなっています。

やせの人が自分を標準体重と思う割合が約 2 割、標準の人で太っていると思う割合が約 3 割となっており、適正体重の認識が低いことがうかがえます。

また、若い女性の瘦身志向がうかがえます。

【性別年代別】



B M I (Body Mass Index): 身長からみた体重の割合を示す体格指標のひとつ。体重 [kg] ÷ 身長 [m]² で算出します。B M I が 18.5 未満は「やせ」、18.5 以上 25 未満は「標準」、25 以上は「肥満」とされています。

(2) 栄養・食生活

ポイント

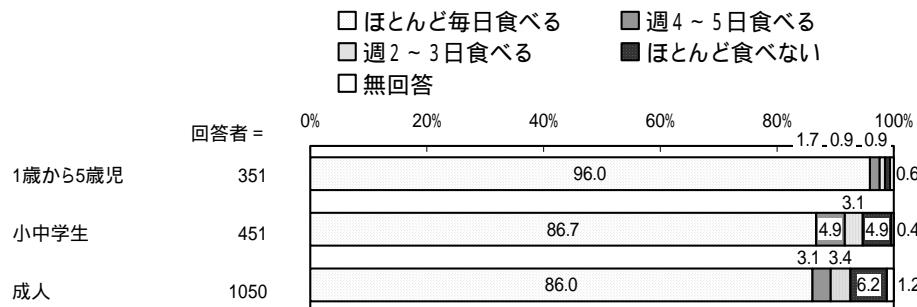
- ・朝食の欠食者は若い世代で多い。
- ・1歳から5歳児、小中学生においても、朝食の欠食者がいる。
- ・1歳から5歳児の保護者、30歳代から60歳代の女性で「食育」への関心のある人が約8割となっている。
- ・男性の高齢者では、食生活の改善意識が低い。
- ・健全な食生活を送るために食事バランスガイドなどを参考にしている人は5割程度。
- ・食品の安全に関する知識を持っていない成人は3割を超えていている。
- ・地産地消の認知度は7割を超えていている。

朝食の摂取状況

1歳から5歳児については、就寝時刻が、午後10時以降と遅かったり、起床時刻が午前8時以降と遅かったりすると、朝食を欠食する頻度が高くなり、生活習慣が食生活に与える影響が大きいといえます。

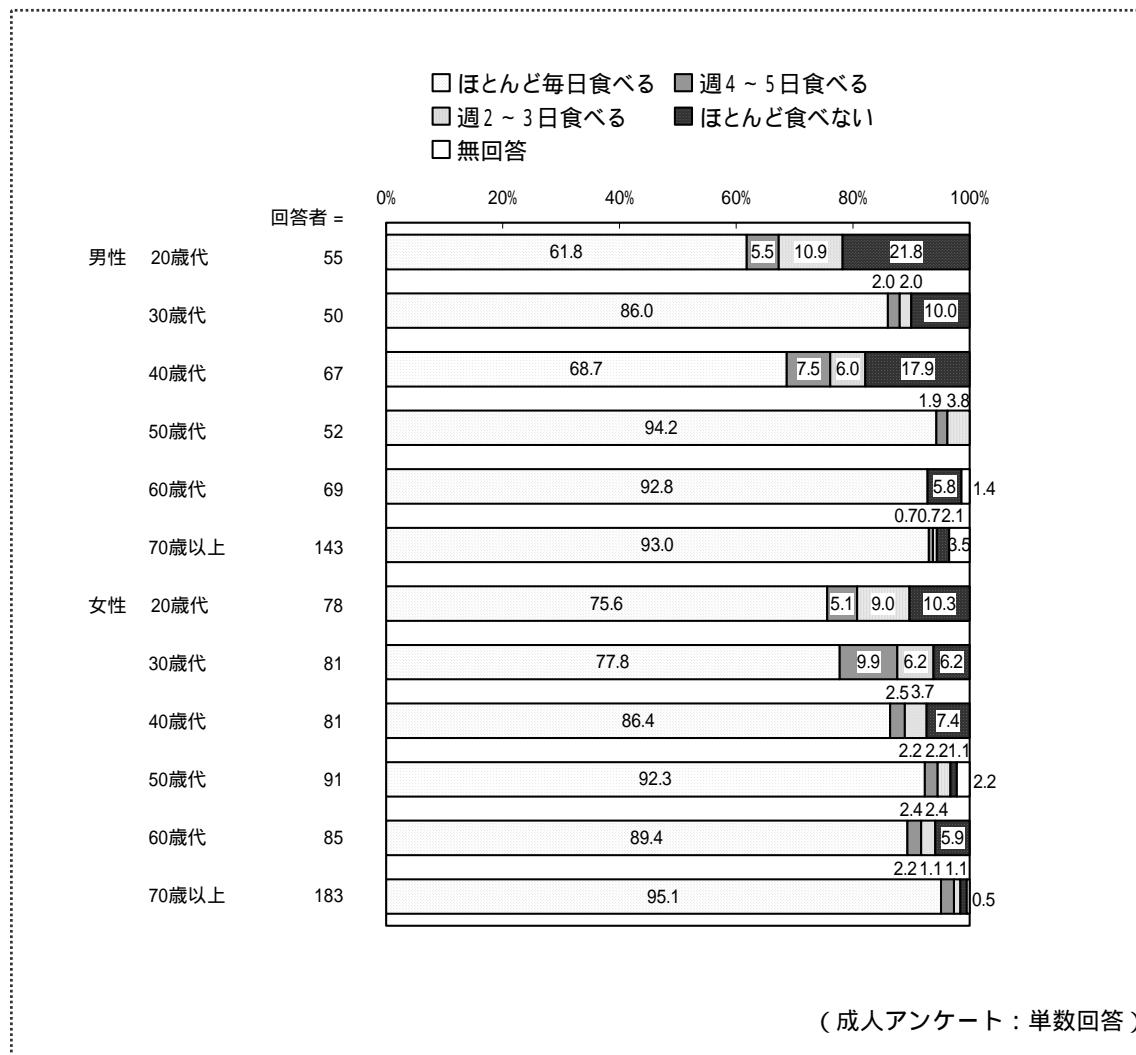
また、成人の朝食の欠食の理由として、男性の20歳代、40歳代、女性の20～30歳代で、朝食を食べる時間にゆとりがないことや、食欲のないことなどがあげられています。

「朝食の欠食者」は、国と比較して、男性の30歳代で低くなっているものの、男性の20歳代では高くなっています。また、朝食を食べる人は、府と比較して、男性・女性ともに高くなっています。



(1歳から5歳児の保護者、小中学生、成人アンケート：単数回答)

【性別年代別】



Topics 朝ごはんの効果



「1日のリズムを作ります」

朝ごはんを食べることで体内時計が整いリズムを作ります。

「脳を活性化させます」

勉強の記憶力や仕事の集中力に差が出ます。

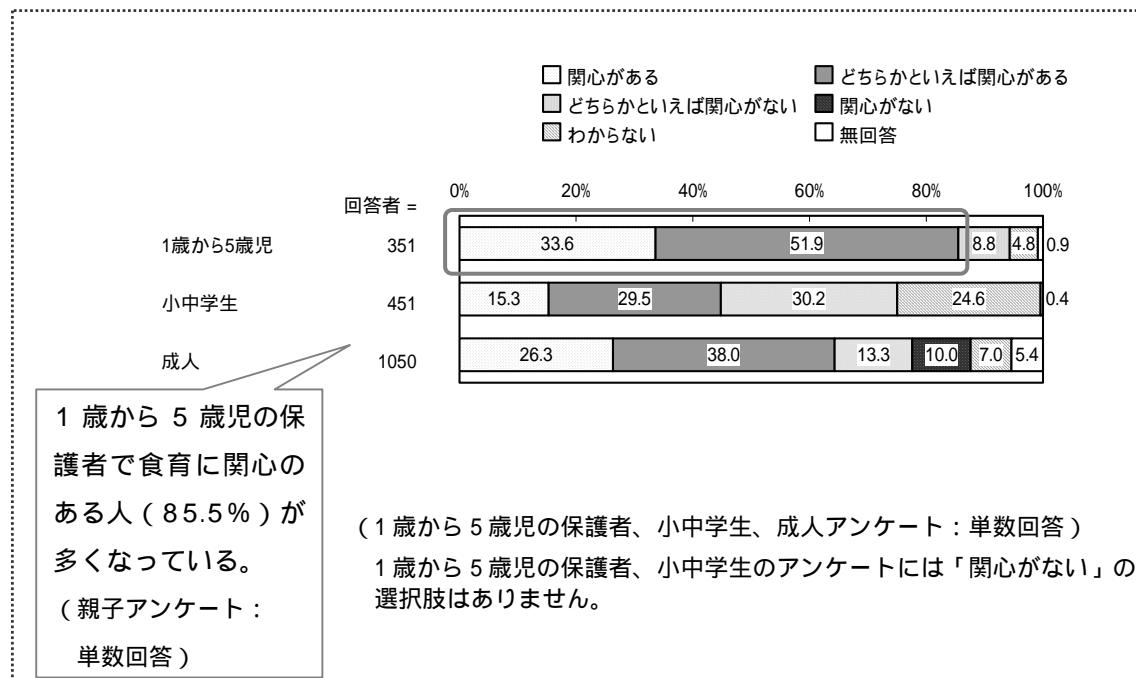
車の運転の安全性にも関わりがあると言われています。

「ダイエットにも朝ごはんがおすすめです」

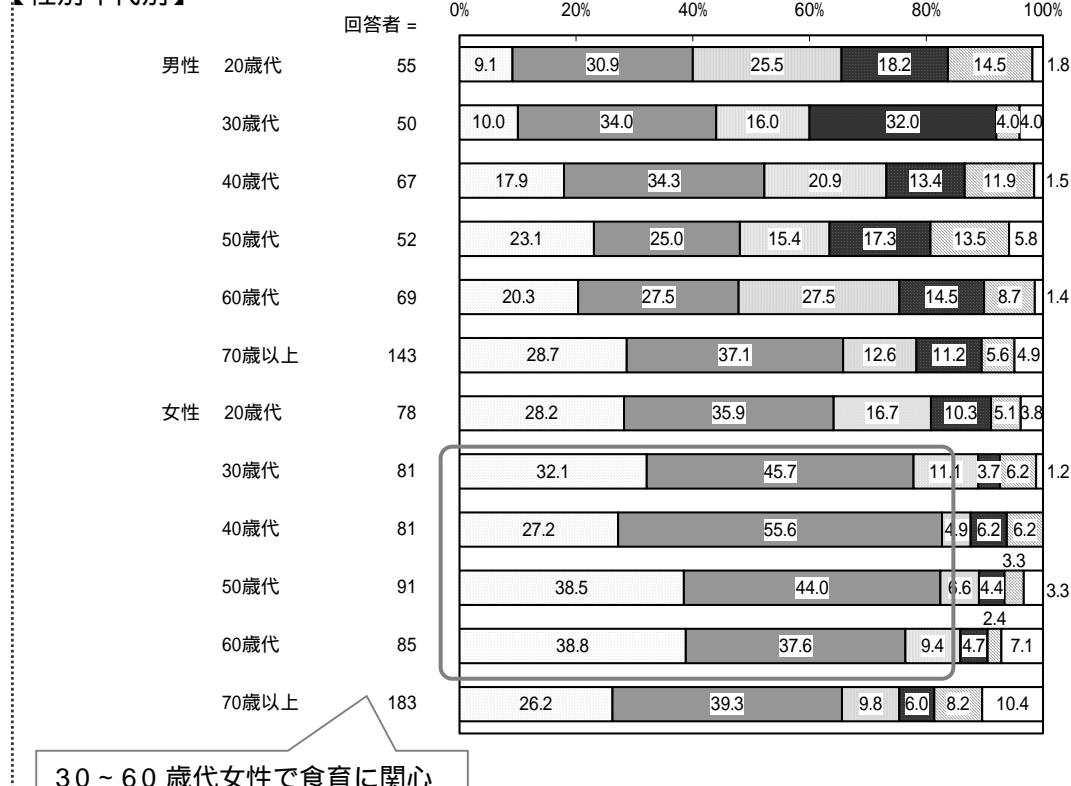
朝ごはんを食べないと筋肉が減り、脂肪をため込みやすいからだになります。

食育への関心の有無

現在子育て中である1歳から5歳児の保護者、また30歳代から60歳代の女性で食育に関する人の割合が高く、約8割となっています。

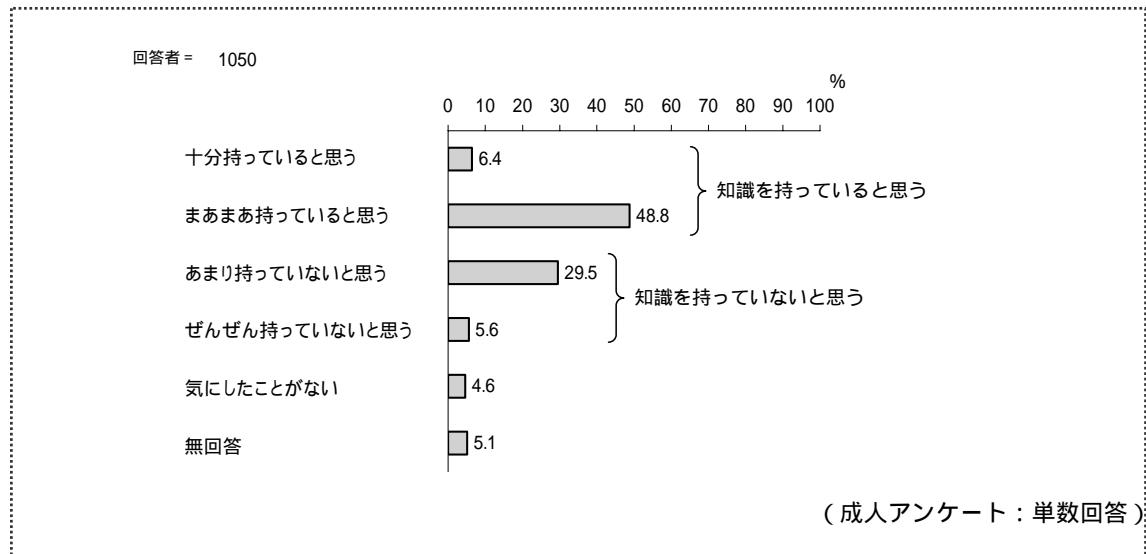


【性別年代別】



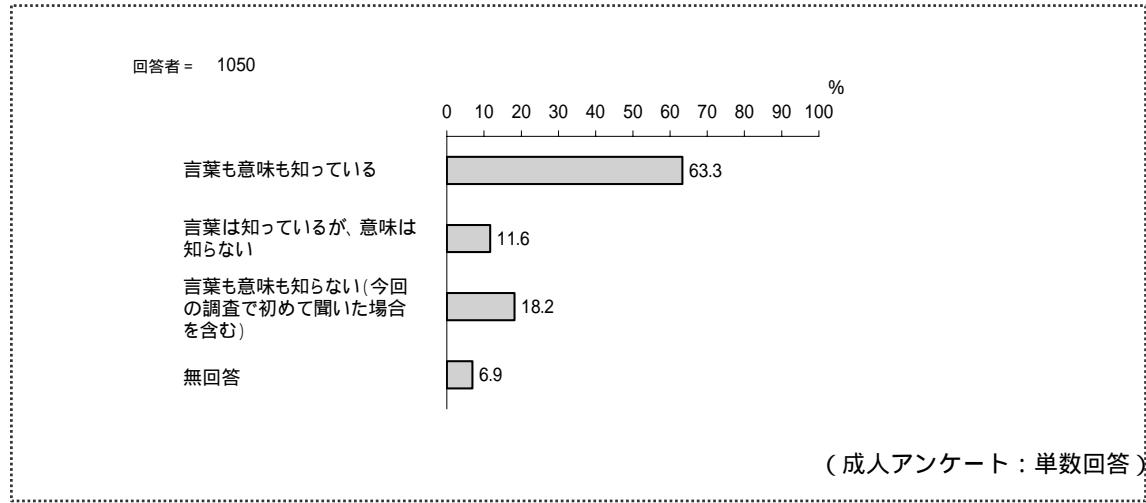
食品の安全に関する知識

知識をもっていると思う割合が 55.2%、知識をもっていないと思う割合が 35.1%となっています。



地産地消 という言葉やその意味

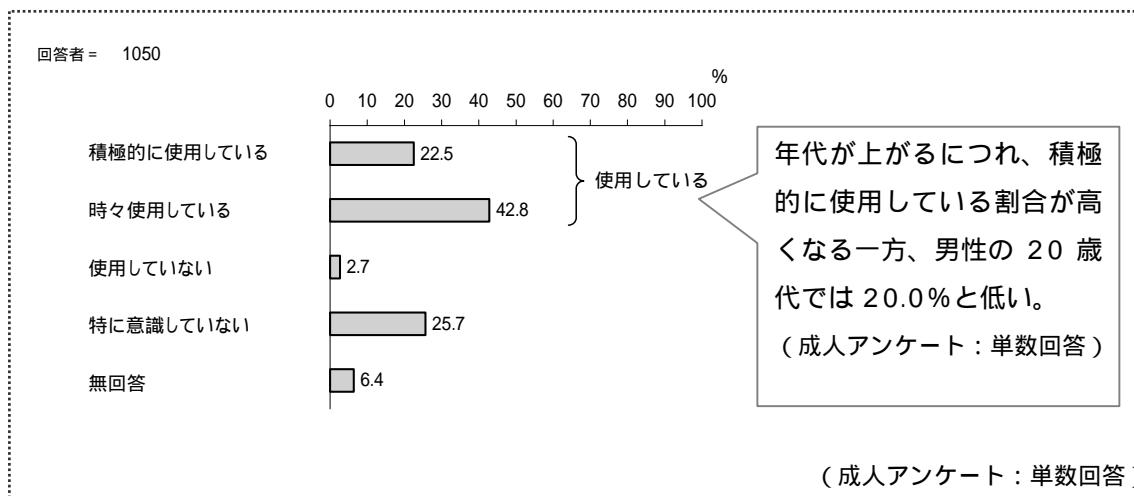
地産地消の認知度は 74.9%となっています。一方、「言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」が 18.2%となっています。



地産地消：地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組み。その他に、旬にとれた食材を旬の時期に食べる「旬産旬消」という言葉もあり、生産者の顔が見える地元で取れた新鮮で安全な農産物の供給のことをいう。

地場産農産物の使用

使用している割合が 65.3%となっています。一方、「使用していない」が 2.7%となっています。



(成人アンケート：単数回答)

Topics バランス食のポイント



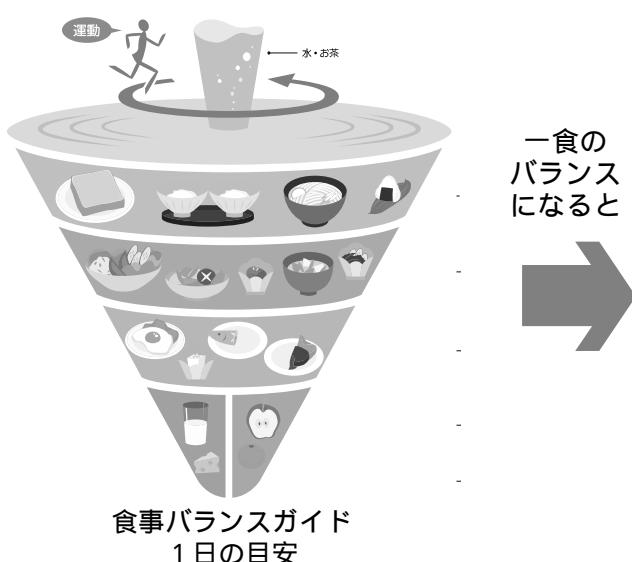
バランス食とは、自分のからだの細胞のつくり替えに必要なものが必要な量で、丁度よいタイミングで入ってくる食べ方のことです。ポイントは 3 つ。

3 食欠食せずに食べる。

毎食、主食（ごはんの仲間）・副菜（野菜料理）・主菜（魚・肉・卵・豆腐料理）を揃えて食べる。

主食・副菜・主菜の割合は 3 : 2 : 1

主食を少なく、主菜をたくさん食べるようなバランスの崩れた食べ方が生活習慣病を近づけます。まずはごはんをしっかり 1 膳、野菜の小鉢を 2 皿と肉や魚などの料理を控えめに 1 皿がおすすめです。



主食・副菜・主菜の割合は 3 : 2 : 1
3 : 主食（ごはんの仲間）
2 : 副菜（野菜料理）
1 : 主菜（魚・肉・卵・豆腐料理）

(3) 身体活動・運動

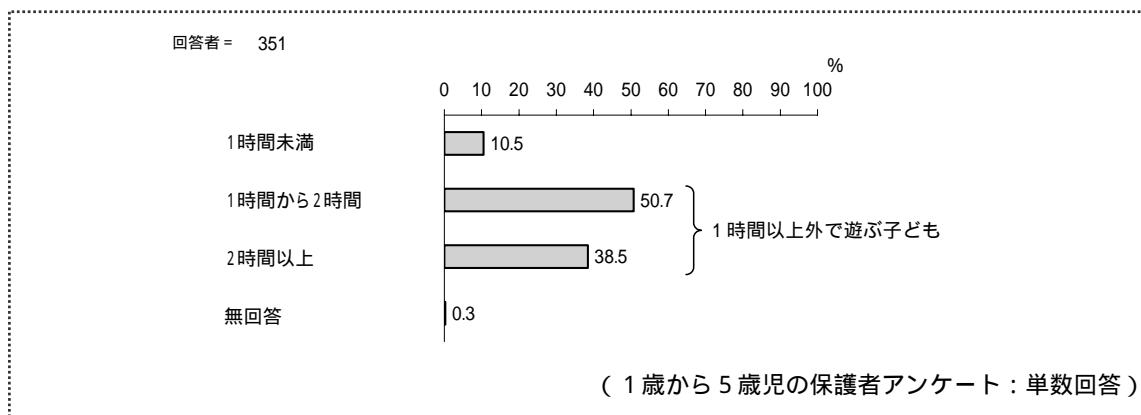


ポイント

- ・1時間以上外で遊ぶ幼児は約9割。
- ・小中学生において、学校の体育以外で運動をしていない人は2割を超えてい。
- ・日ごろ運動をしていない成人は5割程度。30歳以上で、年齢が高くなるほど運動をしている。

子どもが外で遊ぶ時間

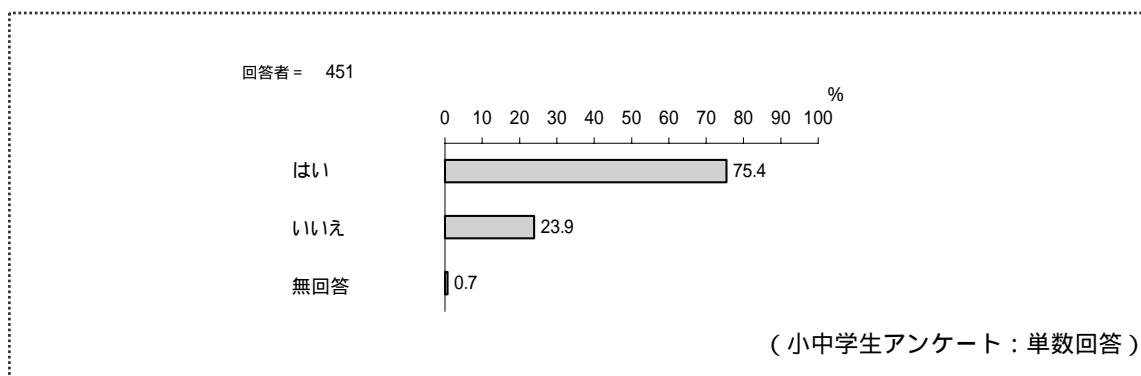
「1時間から2時間」の割合が最も高く、次いで「2時間以上」「1時間未満」となっています。



学校の体育の授業以外での運動の有無

「1年間で、学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしているか」について、「はい」が75.4%、「いいえ」が23.9%となっています。

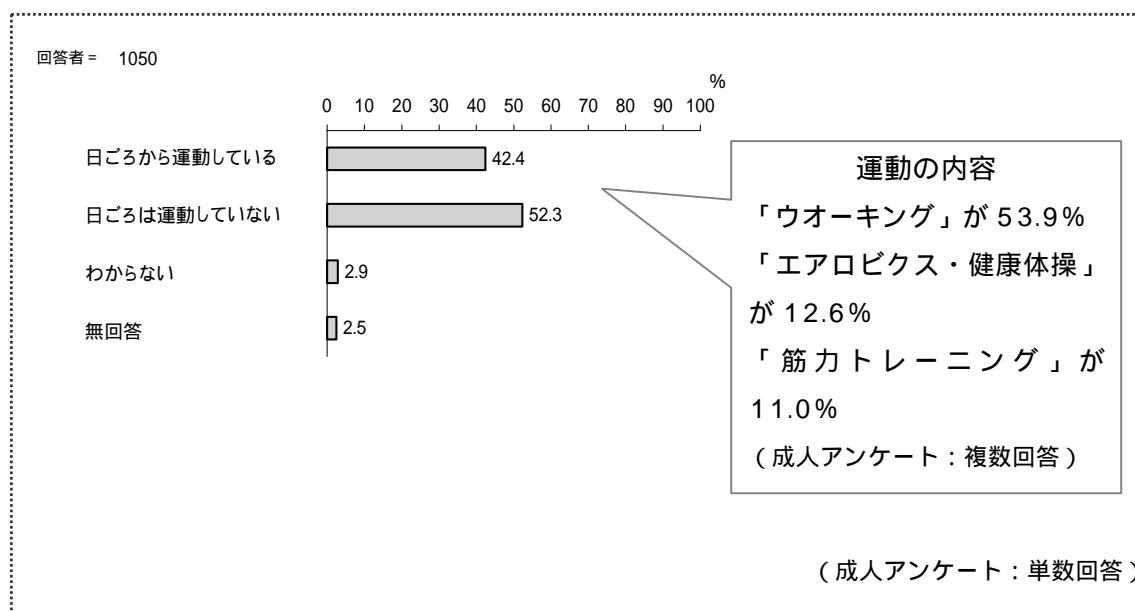
「平日の放課後の過ごし方」については、「学習塾」が50.3%と最も高く、次いで「家の中で遊ぶ」が49.9%、「家の中で勉強」が43.2%となっており、「外で遊ぶ」は36.1%となっています。



運動をしている状況

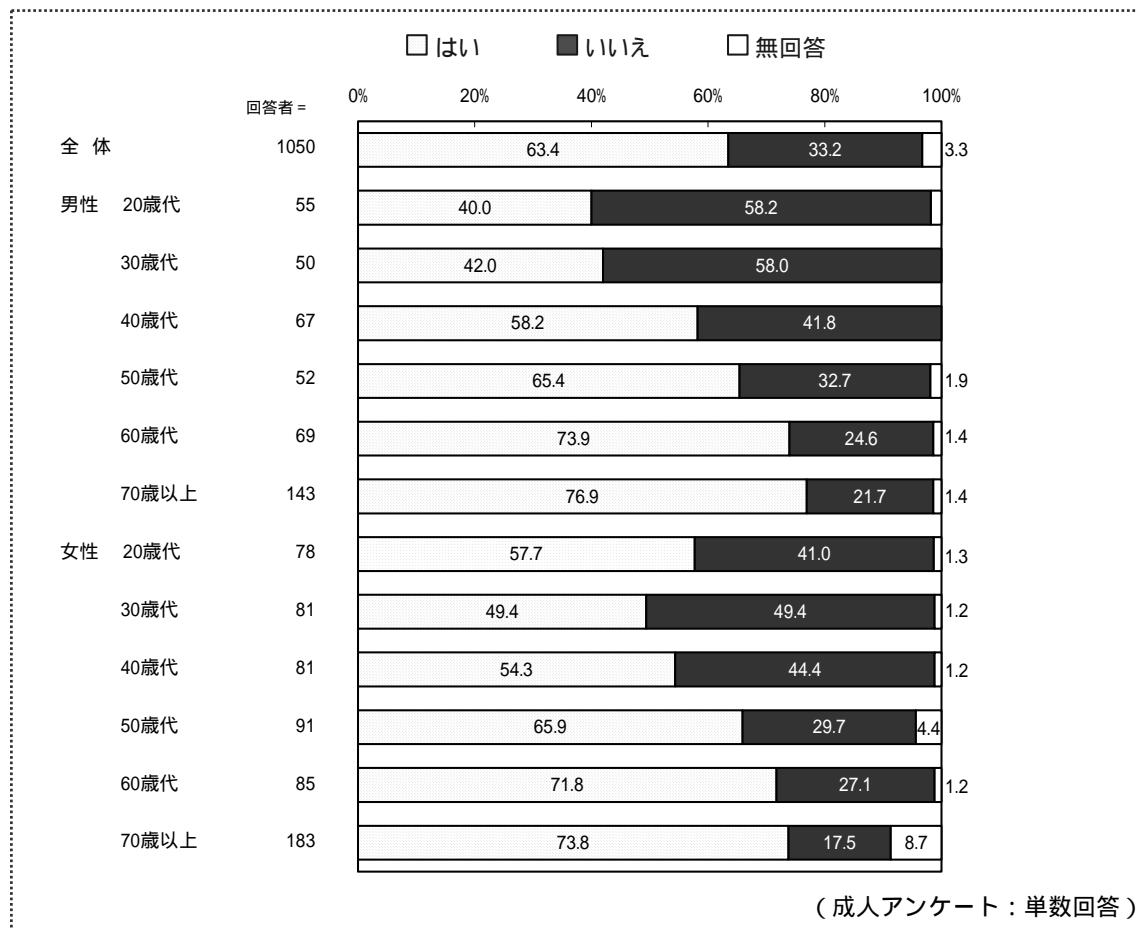
「日ごろから運動している」が42.4%、「日ごろは運動していない」が52.3%となっています。また、男女ともに30歳以上で、年代があがるにつれて「日ごろから運動している」の割合が高くなる傾向にあります。

「意識的に運動を心がけている人」は、国と比較して、男性、女性ともに低くなっています。また、「運動習慣者の割合」についても、国や府と比較して、男性、女性ともに低くなっています。

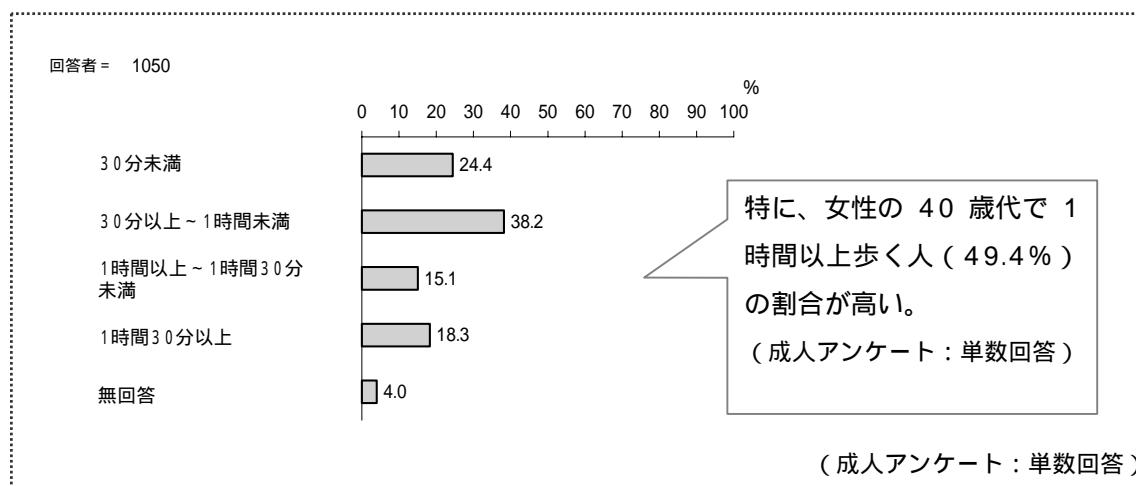


「意識してなるべく歩くようにしていますか」について、「はい」が 63.4%、「いいえ」が 33.2%となっています。男女ともに、年代があがるにつれて「歩いている」が高くなる傾向にあります。「1日あたりの歩数」は、成人男性で 6,826 歩、成人女性で 6,836 歩となっています。

【性別年代別】



「日常生活（仕事や家事も含む）において、1日あたり何分ぐらい歩いていますか」について、「30分以上～1時間未満」が 38.2%と最も高く、次いで「30分未満」が 24.4%、「1時間30分以上」が 18.3%となっています。



(4) 休養・こころの健康

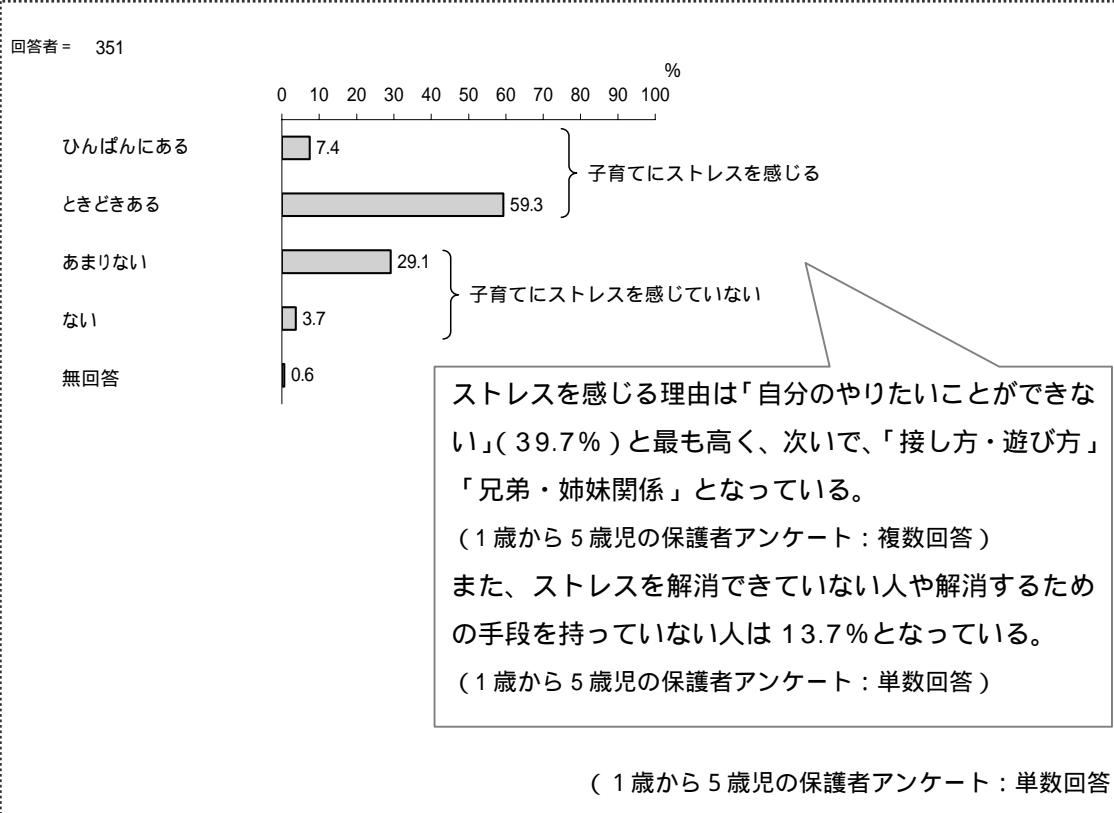


ポイント

- ・子育てにストレスを感じている保護者は約7割。
- ・小中学生において、目覚めの悪い子どもは約7割。また、成人において目覚めたとき、疲労感を感じる人は5割程度で、若い世代で多い。
- ・ストレスを感じる人は働き世代や子育て中の保護者の年代で多い。
- ・小中学生において相談相手がない人は1割を超えており。また、男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。

子育てにストレスを感じることの有無

子育てにストレスを感じる人が約7割となっています。

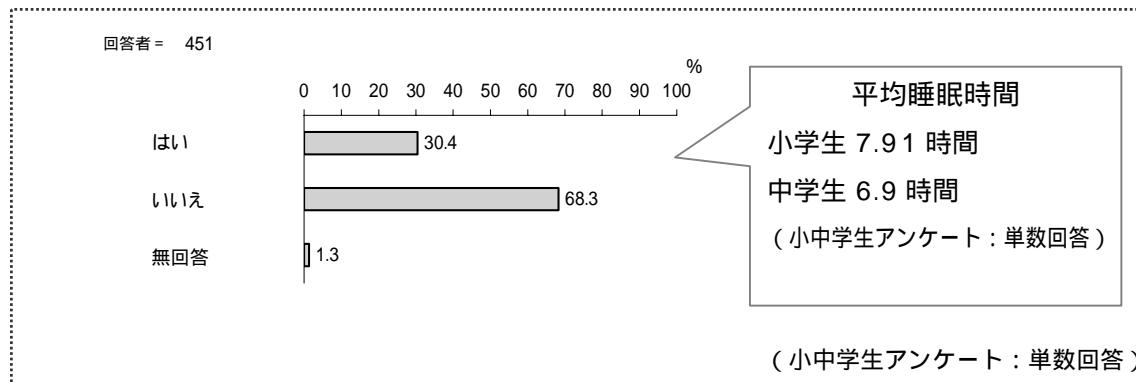


寝る時刻、朝起きたときの目覚め

「寝る時刻」は、小学6年生で午後11時までの割合が高く、中学3年生で午後11時以降の割合が高くなっています。睡眠時間については、小学6年生で8時間以上の割合が高く、中学3年生で7時間以下の割合が高くなっています。

また、「朝起きた時すっきり目が覚めますか」について、「はい」が30.4%、「いいえ」が68.3%となっており、目覚めの悪い子が約7割となっています。

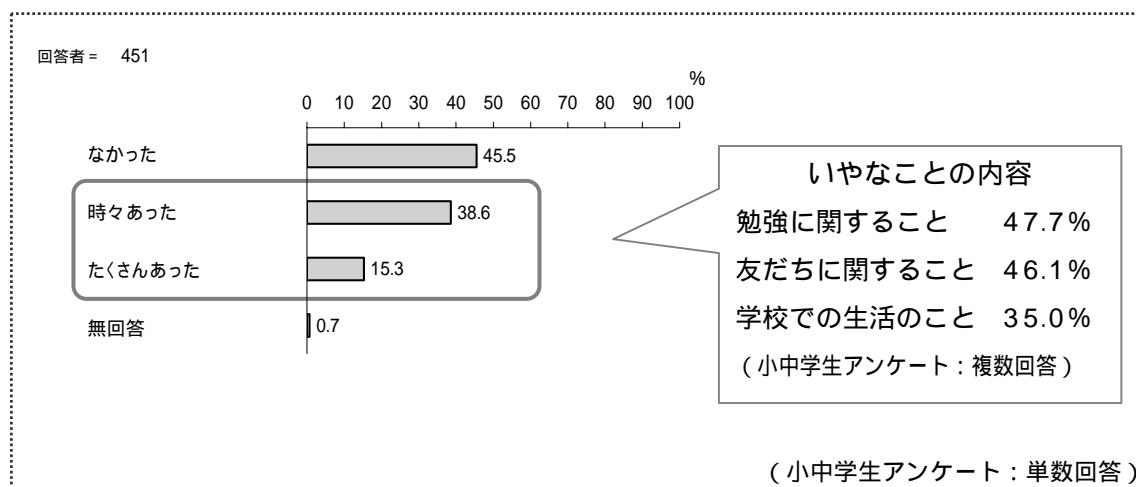
「朝起きた時の目覚め」



この1か月間に、いやなことがあったか

いやなことが「あった」の割合が53.9%、「なかった」の割合が45.5%となっています。特に、女子や相談相手がない人で「たくさんあった」が高くなっています。

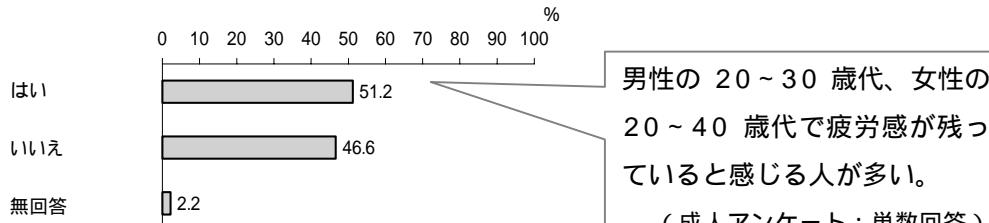
また、「困ったときや心配なことがあるときの相談相手」について、相談相手がいる人が82.9%、相談相手がない人が15.3%となっています。



朝、目が覚めたとき、疲労感が残っていると感じること

「はい」が 51.2%、「いいえ」が 46.6% となっています。

回答者 = 1050



男性の 20~30 歳代、女性の
20~40 歳代で疲労感が残っ
ていると感じる人が多い。

(成人アンケート：単数回答)

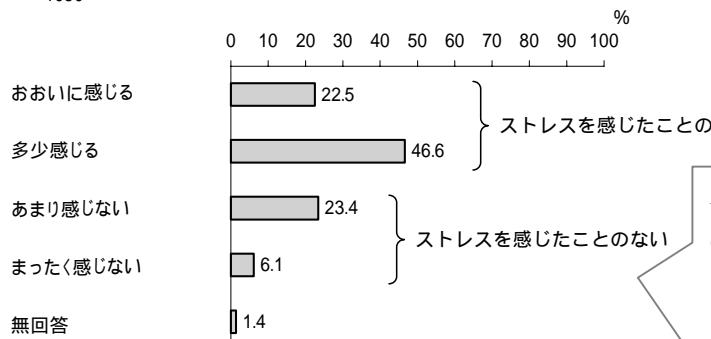
(成人アンケート：単数回答)

この 1 か月間のストレスの状況

ストレスを感じたことのある人が 69.1%、ストレスを感じたことのない人が 29.5% となっています。

「ストレスを感じた人」は、国(62.2%)と比較して高く、約 70% となっています。

回答者 = 1050



ストレスを感じたことのある

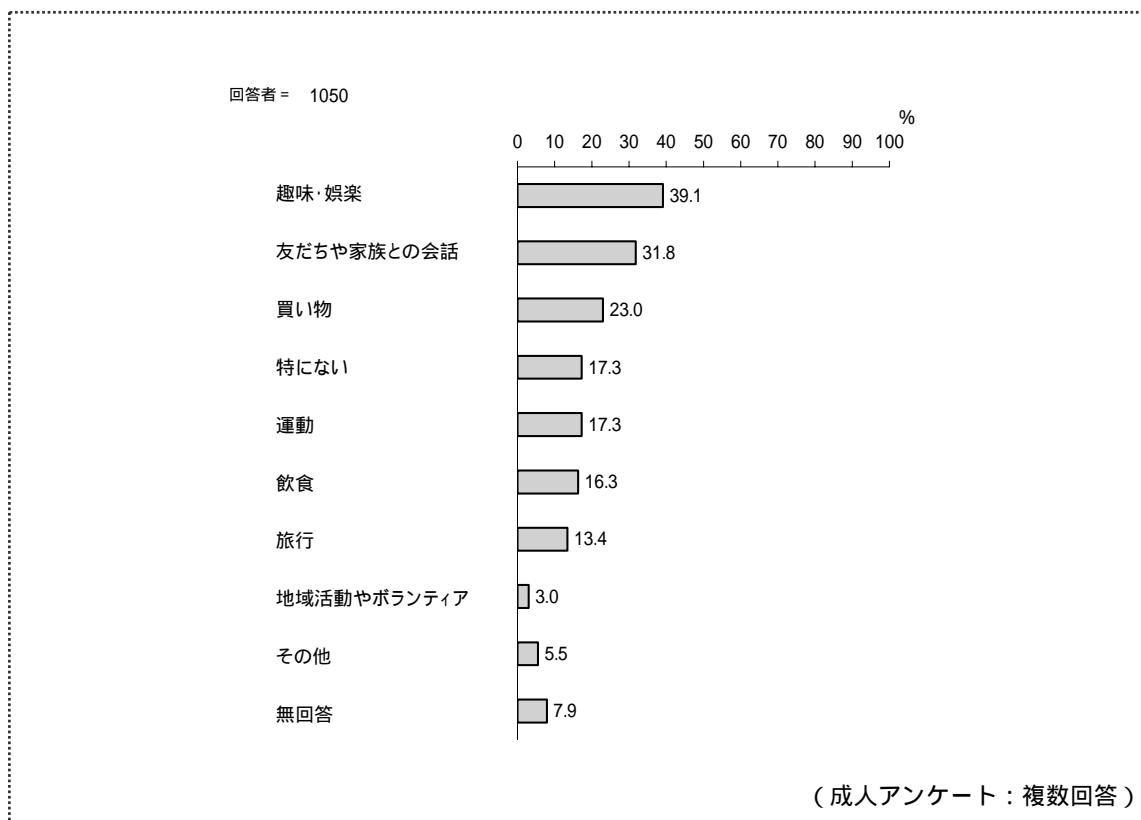
ストレスを感じたことのない

男性の 30~40 歳代、女性
の 20~40 歳代で高く、主
な理由は「仕事・アルバイト」
「子どものこと」と、仕事や
子育て、仕事と家庭の両立な
どさまざまな要因でストレ
スの頻度が高くなる年代で
あることがうかがえる。

(成人アンケート：複数回答)

(成人アンケート：単数回答)

「自分なりのストレス解消法」について、「趣味・娯楽」が39.1%と最も高く、次いで「友だちや家族との会話」が31.8%、「買い物」が23.0%となっています。



(5)たばこ

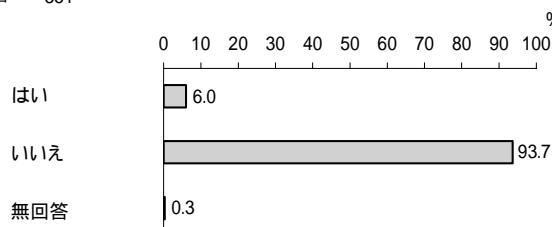
ポイント

- ・1歳から5歳児の保護者において、たばこが体におよぼす影響のうち、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）」を知っている人は8割程度。
- ・小中学生において、わずかではあるものの喫煙経験のある人がいる。
- ・たばこの煙が身体に影響すると認識している小中学生は9割超。
- ・男性の若い世代において、喫煙者が多い。そのうち、たばこをやめたいと思う人は、約6割。

妊娠中の喫煙の有無

1歳から5歳児の保護者のうち「はい」が6.0%となっています。また、「たばこが体に及ぼす影響」についての設問において、「肺がん」が93.2%と最も高くなっていますが、「妊娠に関連した異常（赤ちゃんに影響する）」が79.2%となっており、たばこが子どもの健康におよぼす影響を十分周知されていないと考えられます。

回答者 = 351



家庭で喫煙する人は約3割、その中の4割が子どもの周囲で喫煙している。
(1歳から5歳児の保護者アンケート：単数回答)

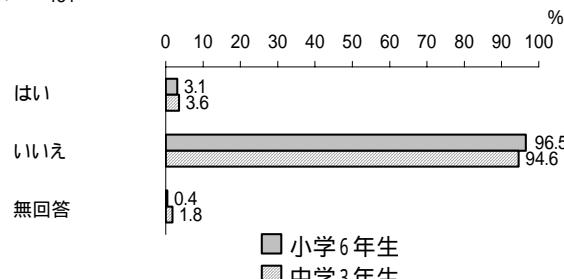
(1歳から5歳児の保護者アンケート：単数回答)

小中学生の喫煙経験の有無

「はい」が約3%となっています。

また、「家族の中でたばこを吸う人の有無」について、「いる」が37.7%、「いない」が61.0%となっています。

回答者 = 451



きっかけは、「吸ってみたかった」が最も高く、次いで「友だちにすすめられて」「親が吸っている」「友だちが吸っている」となっている。

(小中学生アンケート：複数回答)

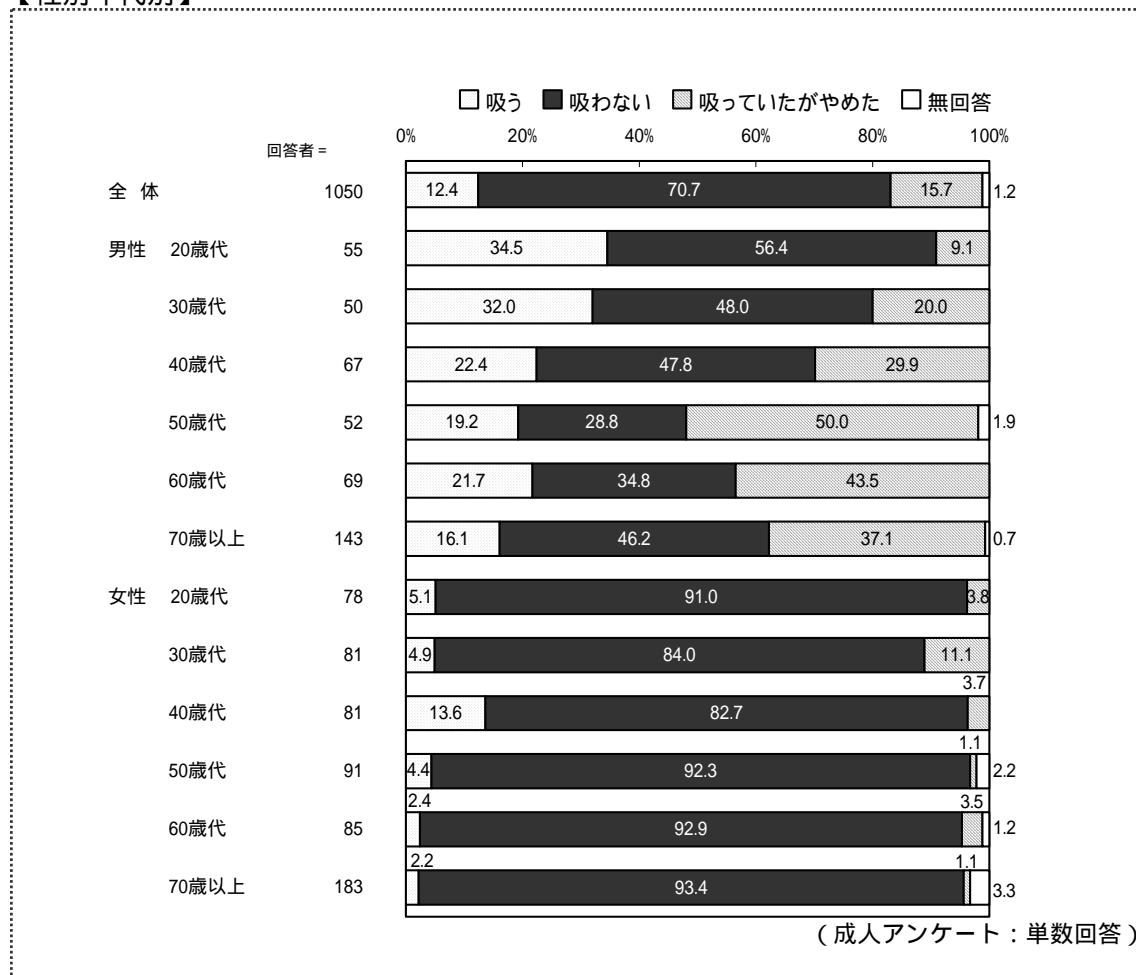
(小中学生アンケート：単数回答)

成人の喫煙の状況

「吸わない」が70.7%、「吸っていたがやめた」が15.7%となっており、市民の8割以上が喫煙をしていない状況です。一方で「吸う」が12.4%となっており、特に、男性の20～30歳代で割合が高くなっています。

また、「禁煙希望」について、たばこをやめたいと思う人は約6割となっており、その理由として「健康に悪いと思うから」が76.6%と最も高く、次いで「たばこ代がかかるから」「家族の健康のため」となっています。

【性別年代別】



「身の回りの分煙化」について、分煙が進んでいると思う人が71.4%となっています。喫煙者の減少や喫煙によるまわりの人への影響を気にする人も増えており、たばこが健康によぼす影響に対する市民の意識が高まっていると考えられます。

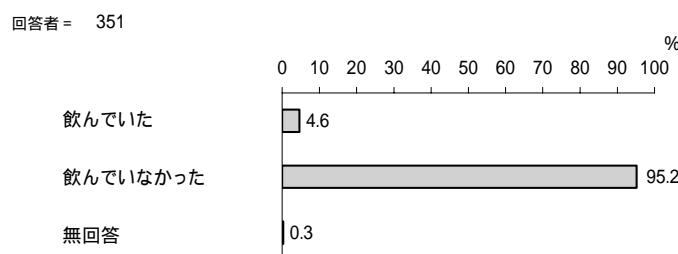
(6) アルコール

ポイント

- ・1歳から5歳児の保護者において、飲酒が妊娠中のからだにおよぼす影響について知らない人は約1割。
- ・小中学生において、飲酒経験がある人は約4割。特に中学生では半数程度の人が飲酒経験をしている。
- ・年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。
- ・「節度ある適度な飲酒」について知らない人は3割を超えていている。

妊娠中の飲酒の状況

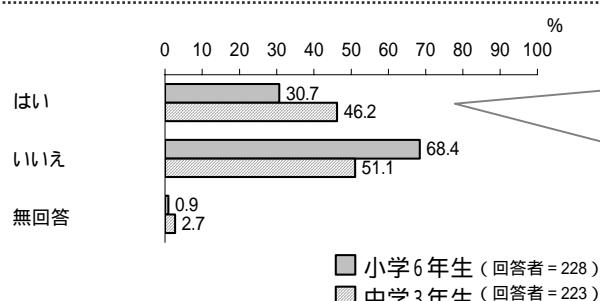
「飲んでいた」が4.6%となっています。また、「授乳中の習慣的な飲酒」について、「飲んでいた」が1.7%となっています。また、「飲酒が妊娠中のからだにおよぼす影響」について、知らない人が1割あり、知られていない状況です。



(1歳から5歳児の保護者アンケート : 単数回答)

小中学生の飲酒経験の有無

飲酒経験がある児童・生徒が約4割となっており、中学3年生では2人に1人は飲酒経験があります。また、約1割の子どもが、お酒のからだへの影響について理解していない状況です。



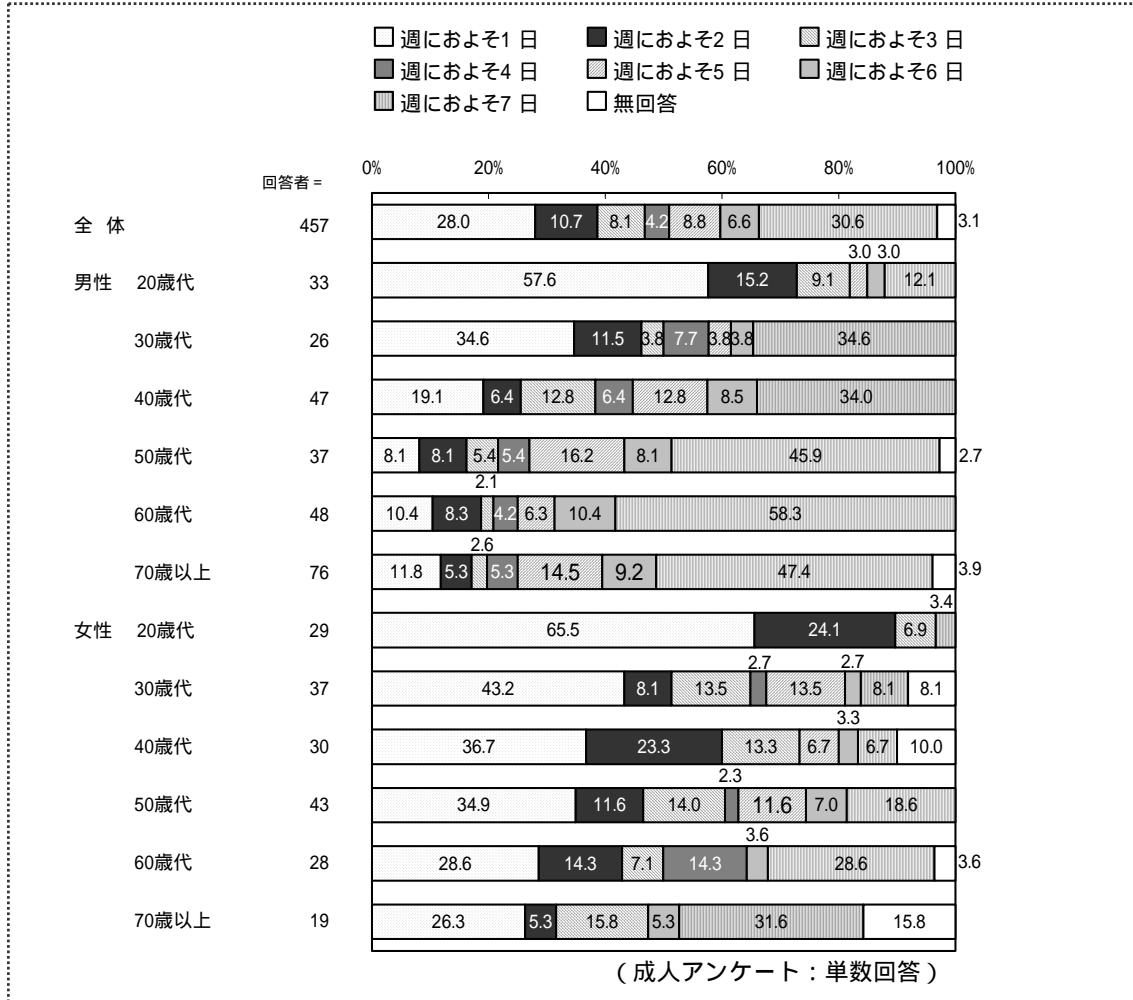
どんなときに飲んだのかは
「お正月やお盆」(64.7%)
が最も高く、次いで「おとなの集まり」、「友だちといふとき」となっている。
(小中学生アンケート : 複数回答)

(小中学生アンケート : 単数回答)

成人（飲酒者）の飲酒の頻度

「週におよそ7日」が30.6%と最も高く、次いで「週におよそ1日」が28.0%、「週におよそ2日」が10.7%となっており、男性・女性ともに年齢が高くなるにつれて飲酒の頻度が高くなっています。特に、男性の50歳以上で「週におよそ7日」の割合が高くなっています。

【性別年代別】



「節度ある適度な飲酒」を知っているかについては、「はい」が 50.3%、「いいえ」が 36.5%となり、十分に知られていない状況です。

節度ある適度な飲酒：1日平均、日本酒で1合、又はビール500ml（適量については、86頁参照）

(7) 歯の健康

ポイント

- ・子どもに自分の歯ブラシを持たせている保護者は9割超。
- ・男性の20歳代、40歳代で、歯の健康に関する取り組みを特に何もしていない人が2割台。

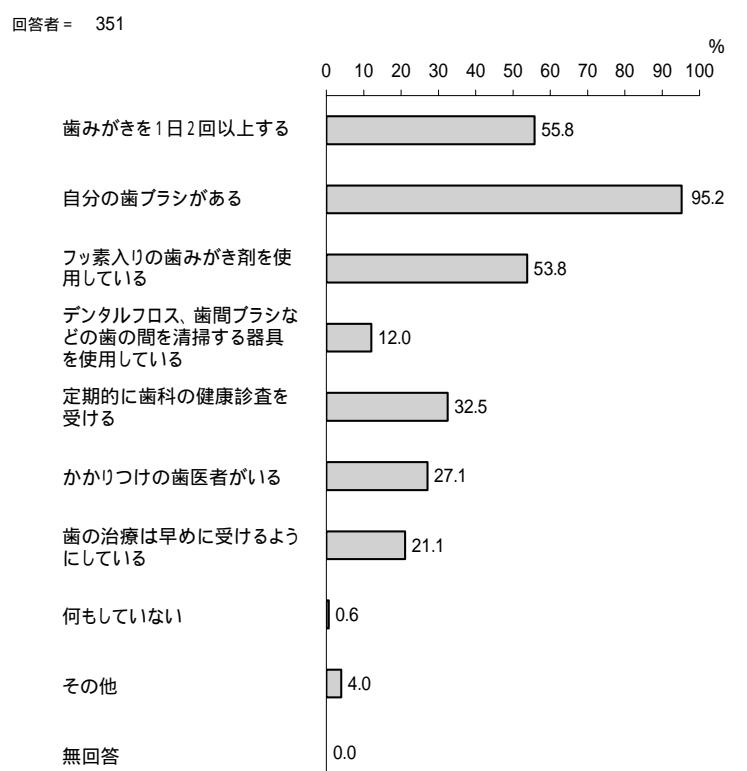
歯の健康管理について

毎日親が子どもの歯の健康管理として実践していることについて、「自分の歯ブラシがある」が95.2%と最も高く、次いで「歯みがきを1日2回以上する」が55.8%、「フッ素入りの歯みがき剤を使用している」が53.8%となっています。

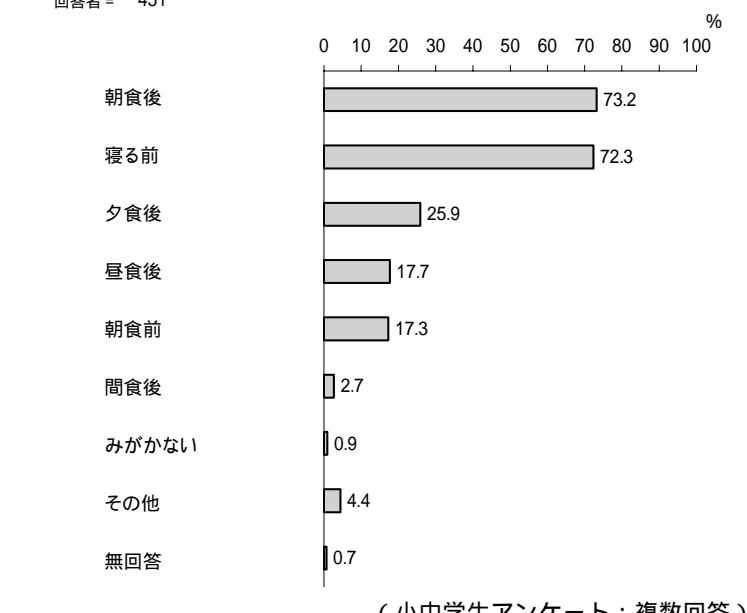
小中学生の歯みがきの状況

「朝食後」が73.2%と最も高く、次いで「寝る前」「夕食後」となっています。

おやつによく食べるものについて、「菓子・スナック菓子類」が68.1%と最も高く、次いで「ジュース・炭酸の入った飲みもの・スポーツドリンク」「パン・菓子パン類」となっています。特に、女子で「菓子・スナック菓子類」「果物」の割合が高くなっています。



回答者 = 451



成人の歯の健康管理

「歯みがきを1日2回以上する」が69.6%と最も高く、次いで「かかりつけの歯医者がいる」が43.0%、「歯の治療は早めに受けるようにしている」が30.7%となっています。すべての年代で「歯みがきを1日2回以上する」の割合が最も高くなっています。また、男性の70歳以上、女性の40~60歳代で「かかりつけの歯医者がいる」の割合が高くなっています。

単位：%

| 区分 | 回答者 | す る 歯 み が き を 1 日 2 回 以 上 | か か り つ け の 歯 医 者 が い | フ 使 用 素 し 入 て り い の 歯 み が き 剤 | よ 歯 う に 治 療 し て は い ま れ に 受 け る | す ラ デ ル シ ン タ ル フ 使 用 の ス ー ス 、 を 歯 科 の 健 康 診 査 | を 定 期 的 に 歯 科 の 健 康 診 査 | 何 も し て い な い | そ の 他 | 無 回 答 |
|---------|------|---|---|---|--|--|--|---------------------------------|-------------|-------------|
| 全 体 | 1050 | 69.6 | 43.0 | 19.6 | 30.7 | 24.0 | 21.9 | 8.8 | 2.6 | 2.6 |
| 男性 20歳代 | 55 | 47.3 | 14.5 | 18.2 | 12.7 | 3.6 | 5.5 | 29.1 | - | - |
| 30歳代 | 50 | 72.0 | 26.0 | 20.0 | 18.0 | 14.0 | 12.0 | 14.0 | - | - |
| 40歳代 | 67 | 64.2 | 19.4 | 16.4 | 13.4 | 22.4 | 13.4 | 20.9 | 1.5 | - |
| 50歳代 | 52 | 59.6 | 34.6 | 15.4 | 23.1 | 25.0 | 15.4 | 11.5 | 1.9 | - |
| 60歳代 | 69 | 63.8 | 42.0 | 13.0 | 27.5 | 14.5 | 21.7 | 10.1 | 2.9 | - |
| 70歳以上 | 143 | 56.6 | 51.7 | 18.2 | 37.1 | 19.6 | 25.2 | 12.6 | 1.4 | 4.9 |
| 女性 20歳代 | 78 | 87.2 | 29.5 | 24.4 | 23.1 | 15.4 | 15.4 | 5.1 | - | - |
| 30歳代 | 81 | 85.2 | 42.0 | 25.9 | 28.4 | 32.1 | 21.0 | 2.5 | 3.7 | - |
| 40歳代 | 81 | 86.4 | 51.9 | 16.0 | 33.3 | 38.3 | 25.9 | 4.9 | - | - |
| 50歳代 | 91 | 87.9 | 58.2 | 24.2 | 45.1 | 39.6 | 41.8 | 1.1 | 1.1 | - |
| 60歳代 | 85 | 77.6 | 60.0 | 21.2 | 43.5 | 36.5 | 24.7 | - | - | 1.2 |
| 70歳以上 | 183 | 60.1 | 48.6 | 19.7 | 35.5 | 21.3 | 23.0 | 7.1 | 8.7 | 6.6 |

(成人アンケート：複数回答)

男性の20歳代、40歳代で「何もしていない」が多く、若いときからの歯の健康に対する取り組みが重要である。

(8) 健康管理

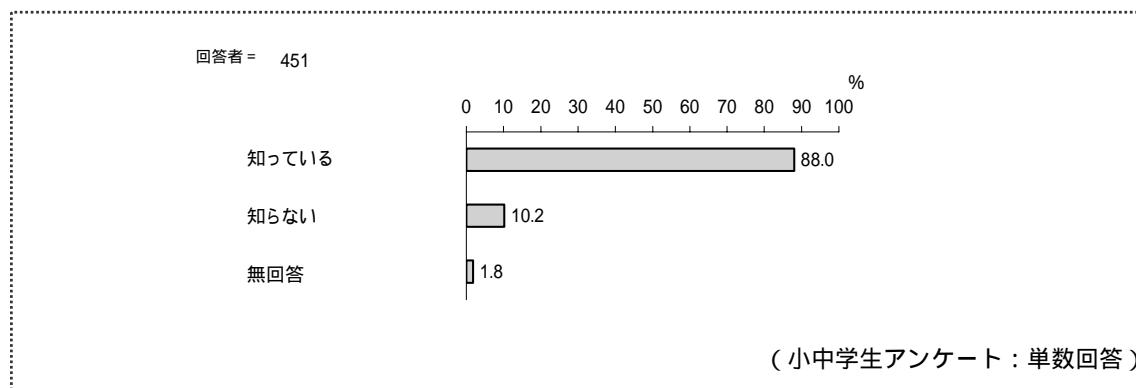


ポイント

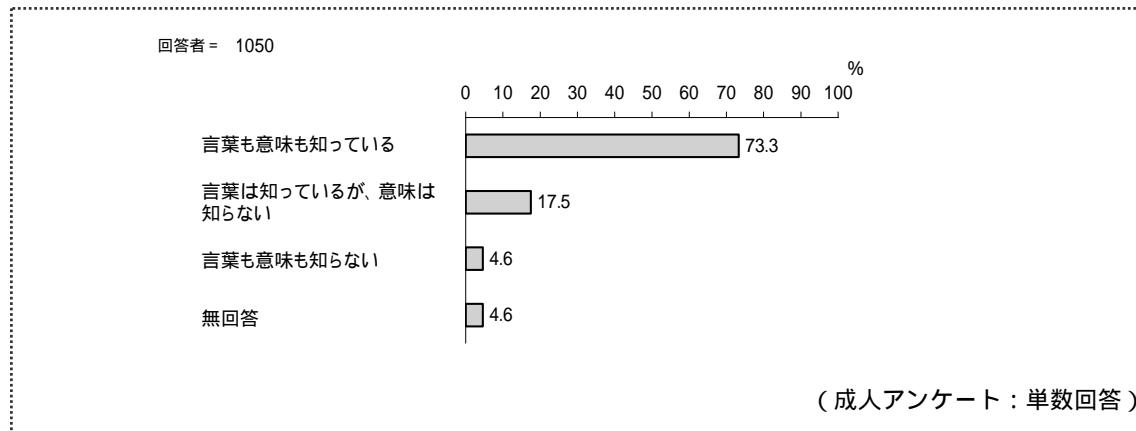
- ・メタボリックシンドロームの認知度は高い。小中学生では約9割が知っている。
- ・薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。
- ・男性の20～50歳代、女性の20歳代で、自分の健康について関心が低くなっている。
- ・健康診断を定期的に受診していない人は2割を超えてい。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度

小中学生では、「知っている」が88.0%、「知らない」が10.2%となっています。

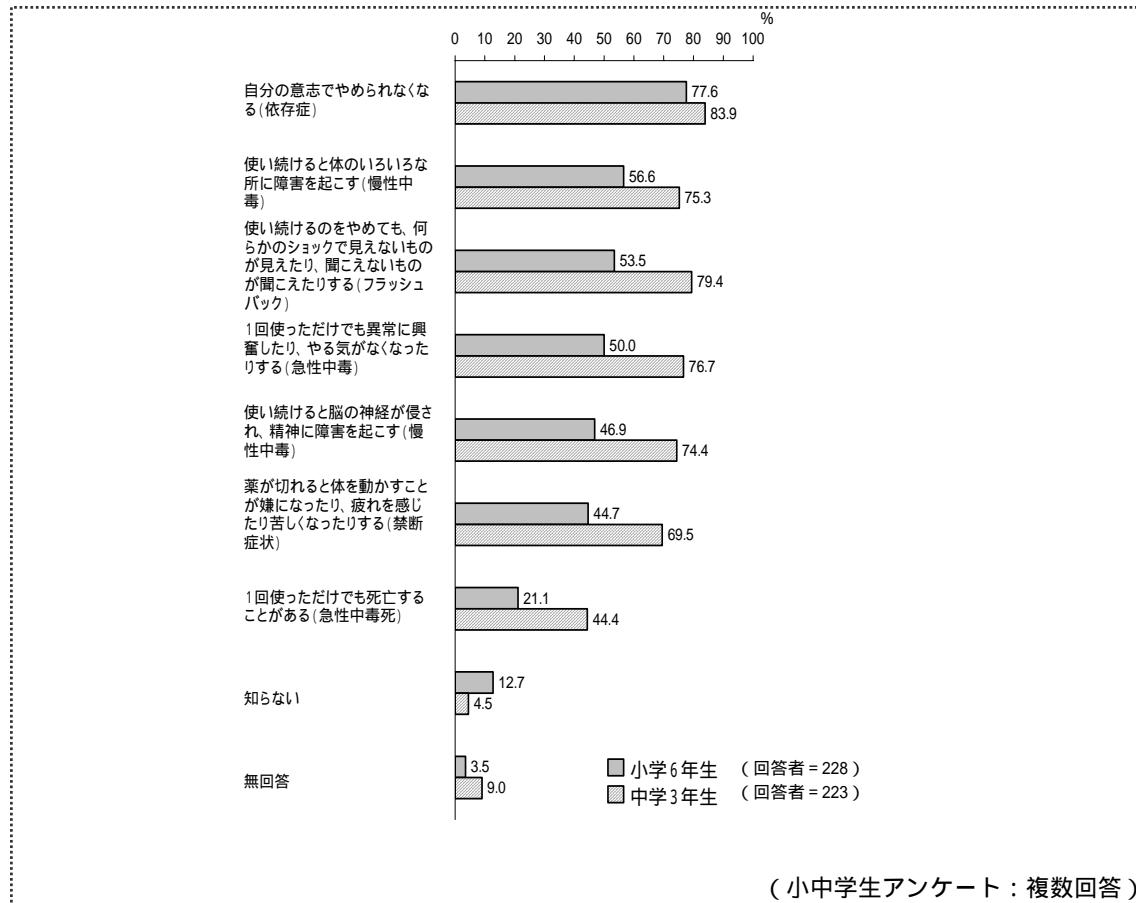


成人では、「言葉も意味も知っている」が73.3%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が17.5%となっており、「言葉も意味も知らない」が4.6%となっています。マスメディアなどを通じて広く市民に周知されていることがうかがえます。



小中学生の薬物のこころやからだにおよぼす悪影響の認知度

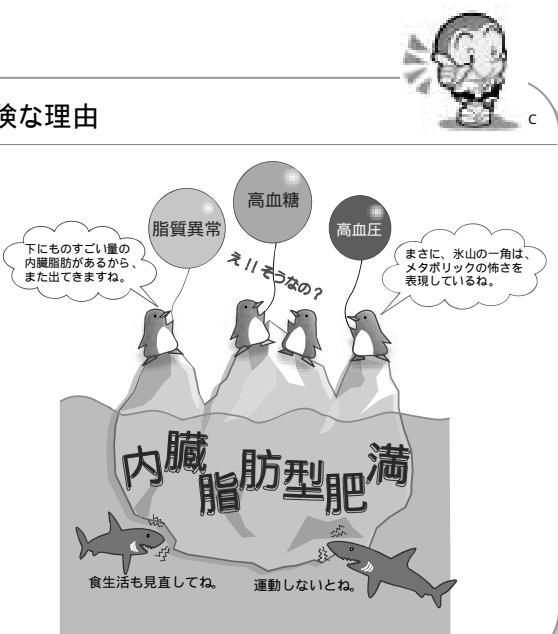
「自分の意志でやめられなくなる(依存症)」が80.7%と最も高く、次いで「使い続けるのをやめても、何らかのショックで見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたりする(フラッシュバック)」が66.3%、「使い続けると体のいろいろな所に障害を起こす(慢性中毒)」が65.9%となっています。



Topics メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が危険な理由

メタボリックシンドロームになると、高血糖、高血圧症、脂質異常症の一歩手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかる病気を急速に招きます。

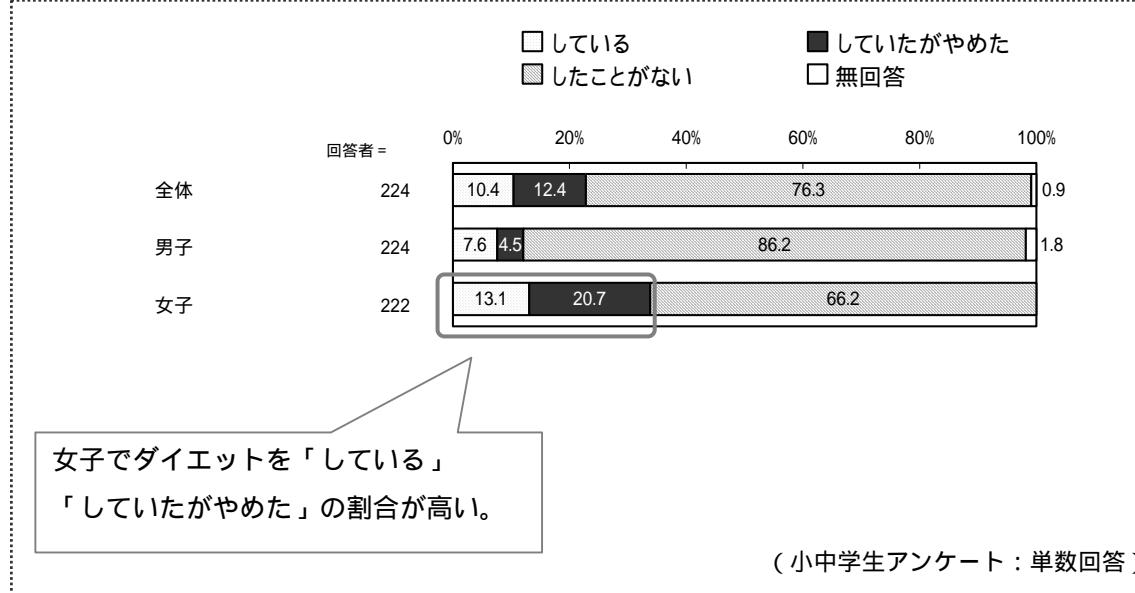
- ・内臓脂肪の減少により、高血糖、高血圧、脂質異常がともに改善する
- ・個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されない



小中学生のダイエット

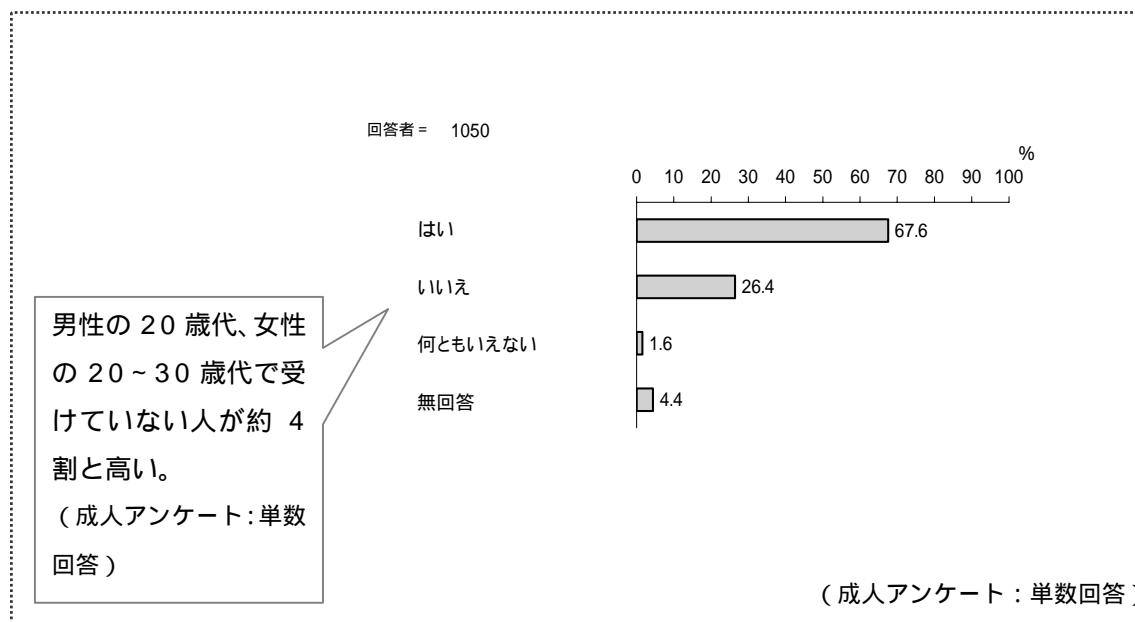
「していたがやめた」が 12.4%、「している」が 10.4%となっています。

【性別】

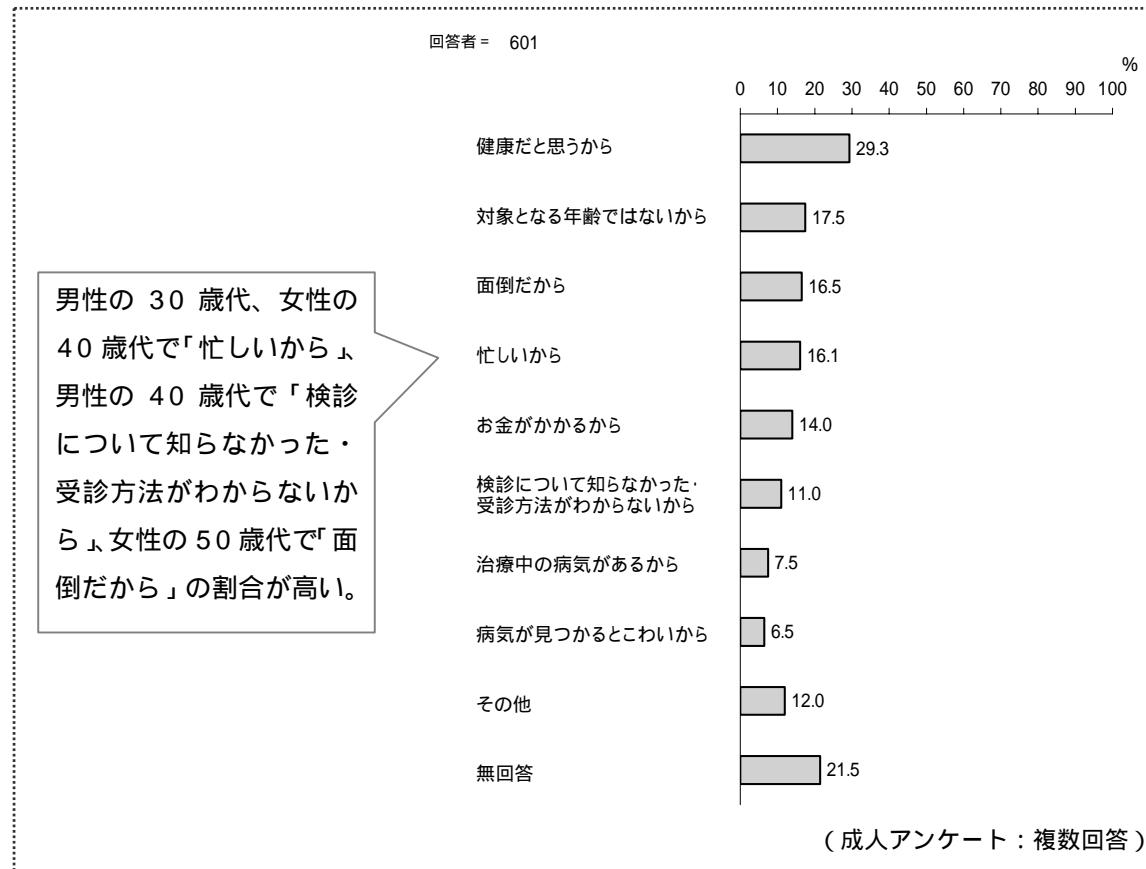


成人の1年以内の定期健診の受診状況

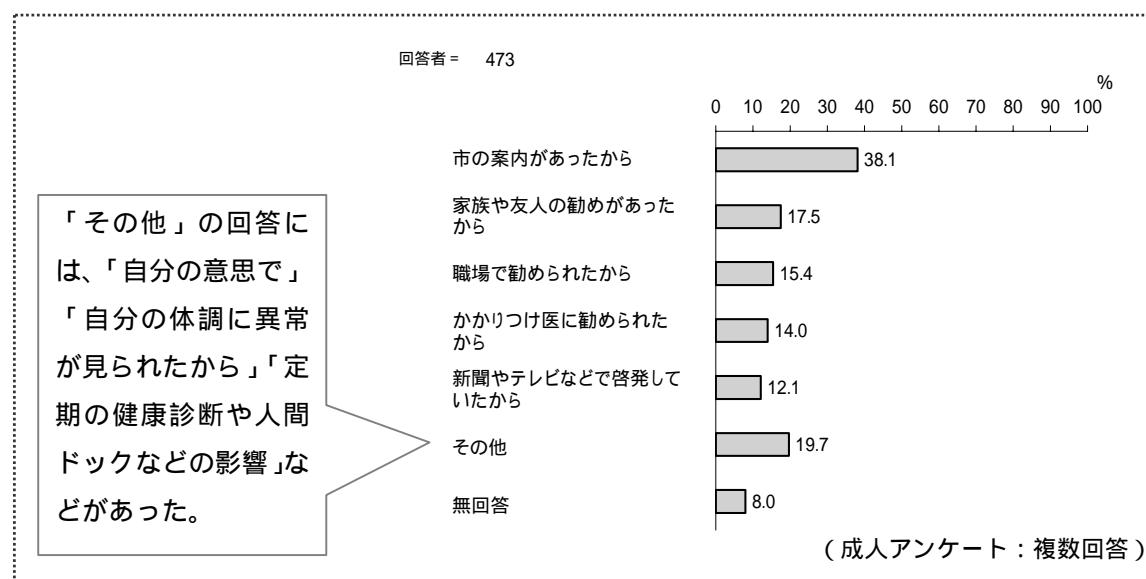
受けている人が 67.6%、受けていない人が 26.4%となっています。



「定期健診やがん検診等を受けなかった理由」について、「健康だと思うから」が 29.3% と最も高く、次いで「対象となる年齢ではないから」が 17.5%、「面倒だから」が 16.5%、「忙しいから」が 16.1% となっています。



「がん検診を受けようとしたきっかけ」について、「市の案内があったから」が 38.1% と最も高く、次いで「家族や友人の勧めがあったから」が 17.5%、「職場で勧められたから」が 15.4% となっています。



Topics ビタミン「W」のすすめ



この計画をつくるにあたり、市民の皆様のお考えや健康課題を把握するため、アンケート方法による調査を市民の方々にお願いしました。また、市役所内には、課題を計画につなげていくため、市職員をはじめ十数人によるワーキング部会がつくられました。

アンケートの結果を集計しワーキング部会で議論する中で、このメンバーの一人が、市民の方から寄せられたご意見の中に、「今自分でできる健康づくり」としての少数意見に、『笑うこと』というのがあることに着目しました。そして、人のからだの状態を整える栄養素の一つ「ビタミン」の働きと、「笑い」の頭文字「W」と掛け合わせ、一人ひとりが負担なく健康を保つ秘けつとして「ビタミン W を広めよう!」と提案しました。

毎日がたのしく笑いに包まれ、ゆったりとした気持ちで過ごせたらすばらしいですよね。

こころの片隅に、家庭の常備薬として、是非多くの方々に服用していただきたいと思います。

3 課題の整理

| 分 野 | 主な現状・課題 | |
|--------------------------|---|---|
| (1) 健康状態や意識 について | <ul style="list-style-type: none"> 若い女性で瘦身志向が強い。^{そうしんしきょう} 特に、若い年代で、自分の適正体重の認識が低く、体重コントロールについて適正に行われていない。 |  |
| (2) 栄養・食生活 | <ul style="list-style-type: none"> 朝食の欠食者は若い世代で多い。 1歳から5歳児、小中学生においても、朝食の欠食者がいる。 食品の安全に関する知識を持っていない成人は3割を超えている。 |  |
| (3) 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> 1時間以上外で遊ぶ幼児は約9割。 小中学生において、学校の体育以外で運動をしていない人は2割を超えていている。 日ごろ運動をしていない成人は5割程度。30歳以上で、年齢が高くなるほど運動をしている。 |  |
| (4) 休養・こころの 健康 | <ul style="list-style-type: none"> 子育てにストレスを感じている保護者は約7割。 小中学生において、目覚めの悪い子どもは約7割。また、成人において目覚めたとき、疲労感を感じる人は5割程度で、若い世代が多い。 ストレスを感じる人は働き世代や子育て中の保護者の年代が多い。 小中学生において相談相手がない人は1割を超えている。また、男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。 |  |
| (5) たばこ | <ul style="list-style-type: none"> 1歳から5歳児の保護者において、たばこが体におよぼす影響のうち、「妊娠に関連した異常(赤ちゃんに影響する)」を知っている人は8割程度。 小中学生において、わずかではあるものの喫煙経験のある人がいる。 たばこの煙が身体に影響すると認識している小中学生は9割超。 男性の若い世代において、喫煙者が多い。そのうち、たばこをやめたいと思う人は約6割。 |  |
| (6) アルコール | <ul style="list-style-type: none"> 1歳から5歳児の保護者において、飲酒が妊娠中の体におよぼす影響について知らない人は約1割。 小中学生において、飲酒経験がある人は約4割。特に中学生では半数程度の人が飲酒経験をしている。 年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 「節度ある適度な飲酒」について知らない人は3割を超えている。 |  |
| (7) 歯の健康 | <ul style="list-style-type: none"> 男性の20歳代、40歳代で、歯の健康に関する取り組みを特に何もしていない人が2割台。 |  |
| (8) 健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームの認知度は高い。小中学生では約9割が知っている。 薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。 男性の20~50歳代、女性の20歳代で、自分の健康について関心が低くなっている。 健康診断を定期的に受診していない人は2割を超えている。 |  |

ライフステージに置き換えると

| ライフステージ | 主な現状・課題 |
|------------|---|
| 妊娠出産期、乳幼児期 | <ul style="list-style-type: none"> 1時間以上外で遊ぶ幼児は約9割。 子育てにストレスを感じている保護者は約7割。 子育て中の保護者にストレスを感じる人が多い。 たばこがからだにおよぼす影響で「妊娠に関連した異常」を知っている保護者は8割程度。 飲酒が妊娠中におよぼす影響を知らない保護者は約1割。 |
| 学童期 | <ul style="list-style-type: none"> 朝食欠食者は若い世代に多く、子どもにも欠食者がいる。 学校の体育以外で運動をしていない小中学生は2割以上。 目覚めの悪い小中学生は約7割。 相談相手がいない人は1割を超えている。 喫煙経験のある小中学生がわずかにいる。 たばこの煙がからだに影響すると認識している小中学生は9割超。 飲酒経験がある小中学生は約4割。中学生では半数程度。 メタボリックシンドロームの認知度は高く、小中学生では約9割が知っている。 薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。 |
| 思春期 | <ul style="list-style-type: none"> 朝食欠食者は若い世代に多く、子どもにも欠食者がいる。 学校の体育以外で運動をしていない小中学生は2割以上。 目覚めの悪い小中学生は約7割。 相談相手がいない小中学生は1割以上。 喫煙経験のある小中学生がわずかにいる。 たばこの煙がからだに影響すると認識している小中学生は9割超。 飲酒経験がある小中学生は約4割。中学生では半数程度。 メタボリックシンドロームの認知度は高く、小中学生では約9割が知っている。 薬物によるこころやからだにおよぼす悪影響について知らない小中学生は約1割。 |
| 青年期 | <ul style="list-style-type: none"> 若い女性で瘦身志向が強い。<small>(そうしんしきょう)</small> 特に若い年代で自分の適正体重の認識が低い。 朝食の欠食者は若い世代で多い。 食品の安全に関する知識をもっていない人は3割以上。 日ごろ運動をしていない成人は5割程度。 地域活動に参加していない人は約6割。 働き世代にストレスを感じる人が多い。 男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。 男性の20歳代で歯の健康に関する取り組みを特に何もしていない人が2割台。 男性の若い喫煙者が多い。そのうち、やめたい人は約6割。 年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 「節度ある適度な飲酒」を知らない人は3割以上。 男性の20～50歳代、女性の20歳代で、自分の健康について関心が低くなっている。 健康診断を定期的に受診していない人は2割以上。 |
| 壮年期 | <ul style="list-style-type: none"> 食品の安全に関する知識をもっていない人は3割以上。 日ごろ運動をしていない成人は5割程度。 働き世代にストレスを感じる人が多い。 男性の働き世代において、相談する人がいない人が多い。 年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 「節度ある適度な飲酒」を知らない人は3割以上。 男性の20～50歳代で、自分の健康について気にしていない人が多い。 健康診断を定期的に受診していない人は2割以上。 |
| 高齢期 | <ul style="list-style-type: none"> 食品の安全に関する知識をもっていない人は3割以上。 日ごろ運動をしていない成人は5割程度。 年齢が高くなるにつれ、飲酒の頻度が高い。 「節度ある適度な飲酒」を知らない人は3割以上。 健康診断を定期的に受診していない人は2割以上。 |