

第3章 東久留米市の健康をめぐる現状

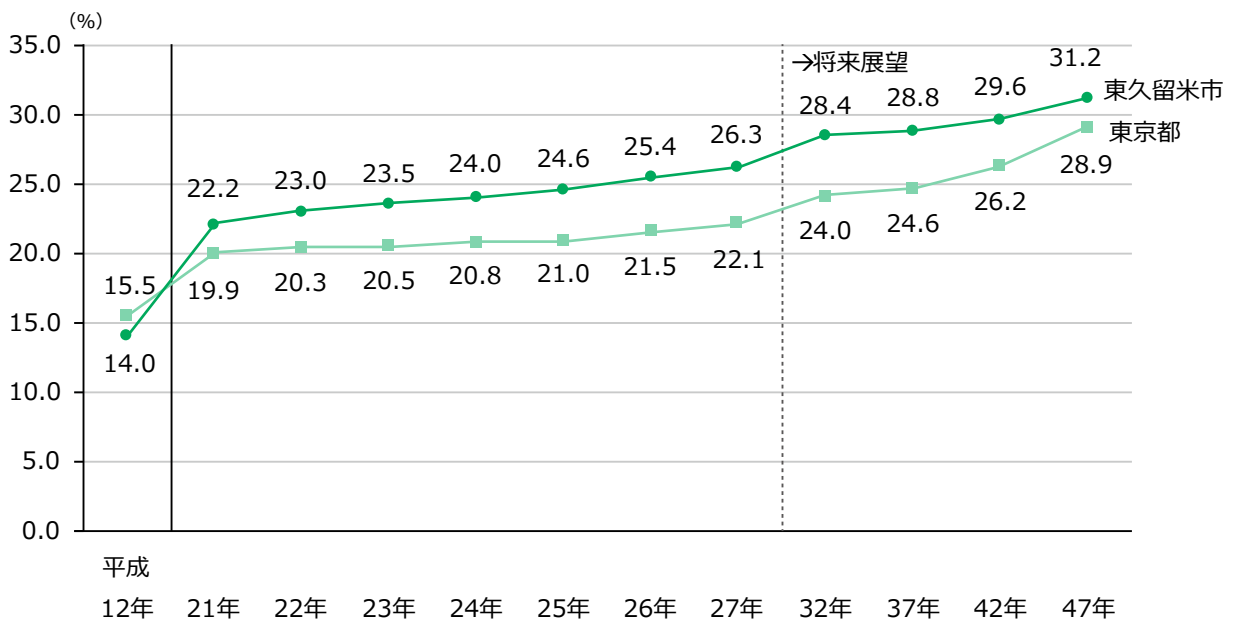
第3章 東久留米市の健康をめぐる現状

1. 人口構成、人口動態等の状況

(1) 高齢化率

高齢化率は、平成12年は14.0%で都より低くなっていましたが、年々上昇し平成27年は26.3%で、都より高く推移しています。「東久留米市人口ビジョン」による将来展望人口では、平成47年に31.2%となる見通しとなっています。

高齢化率の推移

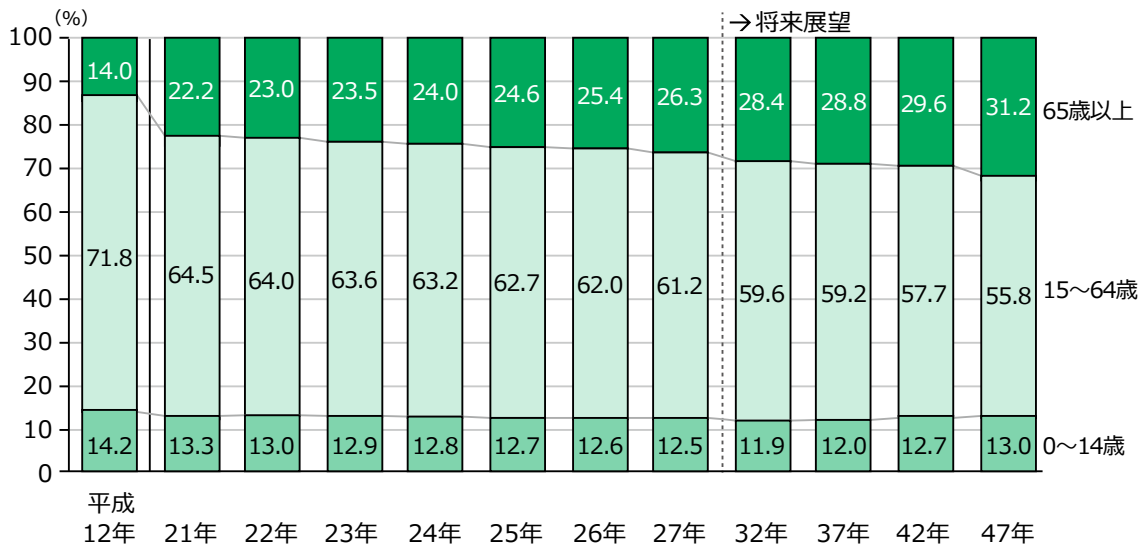


資料：東京都人口統計課「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」（各年1月1日）（平成12～27年）
 東京都人口統計課「東京都男女年齢（5歳階級）別人口の予測」（東京都 平成32～47年）
 「東久留米市人口ビジョン」（平成27年10月）（平成32～47年）

(2) 年齢3区分人口割合

年齢3区分人口は、高齢者人口（65歳以上）の割合が年々増加し、年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）の割合は減少しています。「東久留米市人口ビジョン」による将来展望人口では、平成47年には年少人口が13.0%、生産年齢人口が55.8%、高齢者人口が31.2%となる見通しとなっています。

年齢3区分人口割合の推移と将来展望

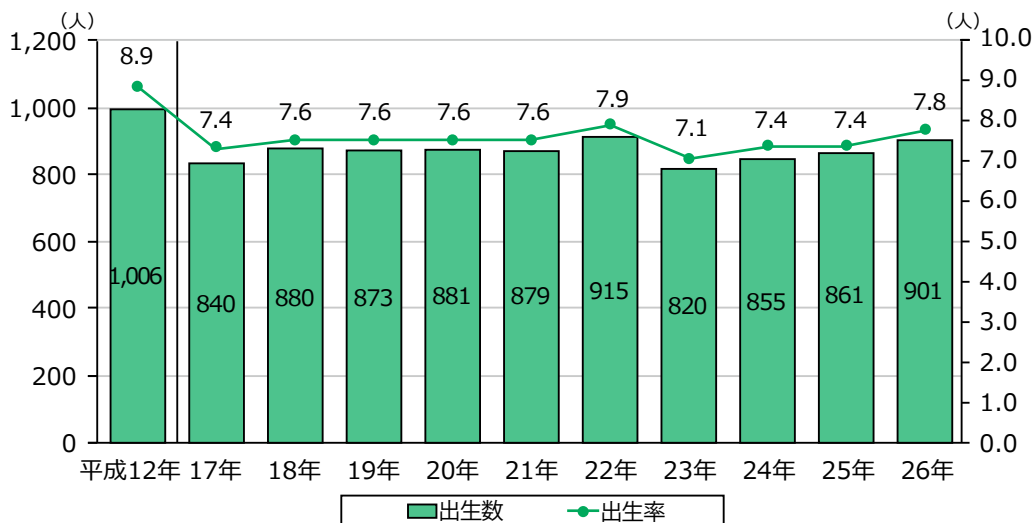


資料：東京都人口統計課「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」（各年1月1日）（平成12～27年）
「東久留米市人口ビジョン」（平成27年10月）（平成32～47年）

(3) 出生数と出生率

出生数と出生率はともに、平成12年から減少し、平成17年以降ほぼ横ばいで推移しており、平成26年は出生数901人、人口千人あたり出生率7.8人となっています。

出生数と人口千人あたり出生率の推移

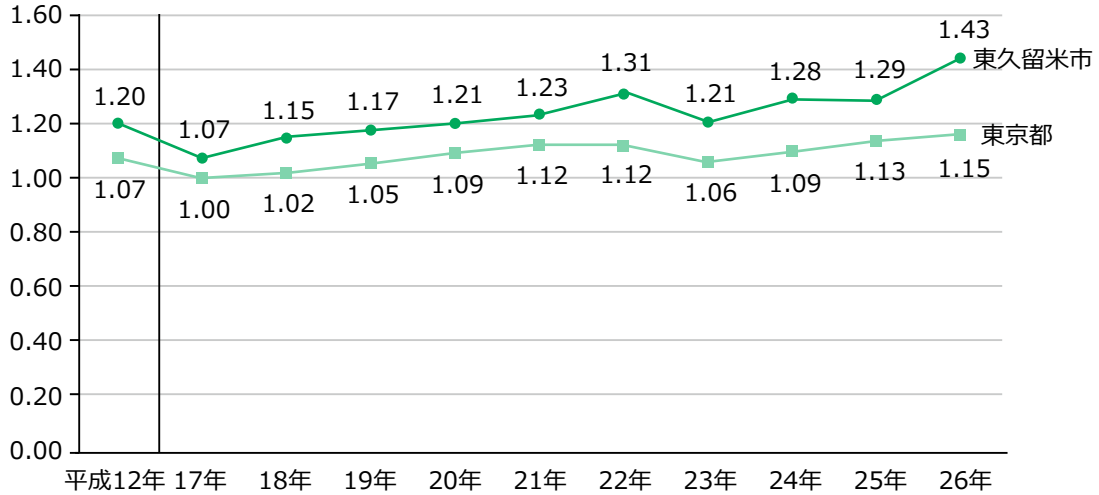


資料：東京都福祉保健局「人口動態統計」

(4) 合計特殊出生率※

合計特殊出生率は、都より高い率で推移し、平成 26 年は 1.43 となっています。

合計特殊出生率の推移（東京都との比較）



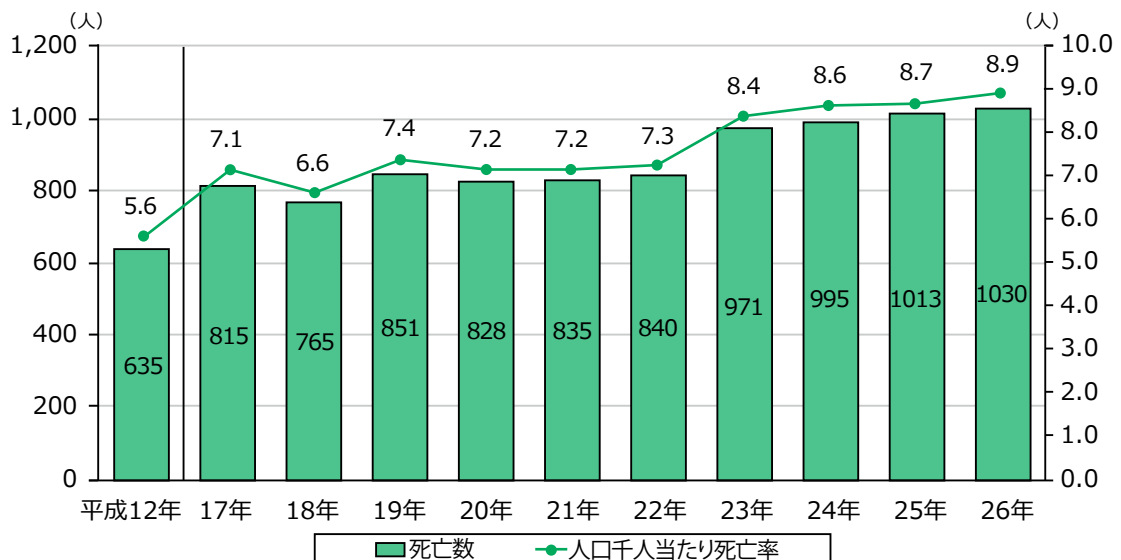
資料：東京都福祉保健局「人口動態統計」

※合計特殊出生率：15歳～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。（一人の女性が生涯何人の子どもの産むのかを推計したもの）

(5) 死亡数及び人口千人あたり死亡率

死亡数及び人口千人あたりの死亡率は、平成 12 年より増加しています。

死亡数及び人口千人あたり死亡率の推移

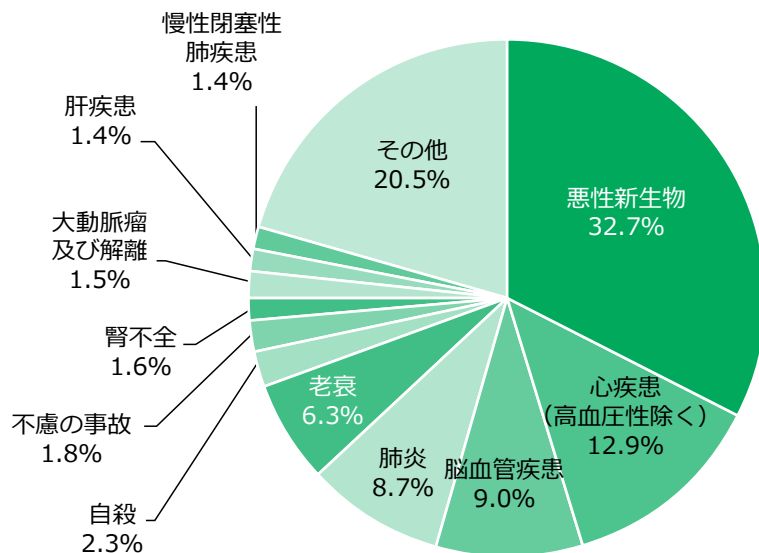


資料：東京都福祉保健局「人口動態統計」

(6) 主要死因

平成 25 年の主要死因は、第 1 位が悪性新生物（がん）、第 2 位が心疾患（高血圧を除く）、第 3 位が脳血管疾患であり、合わせて全体の 54.6% を占めます。

死因の内訳（平成 25 年）

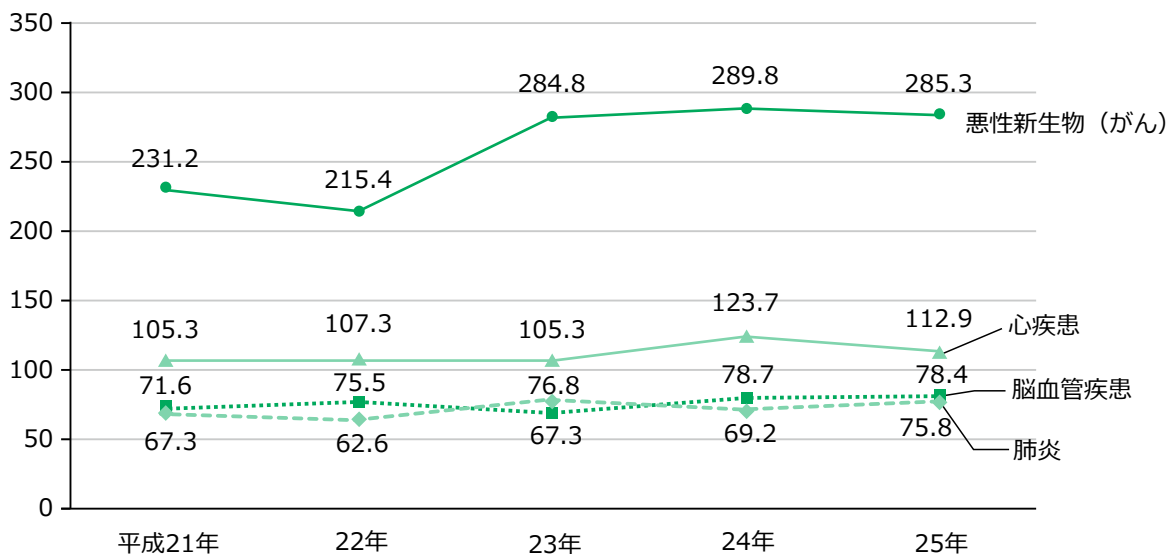


資料：東京都福祉保健局「人口動態統計」

(7) 主要死因別死亡率（人口 10 万人あたり）

主要死因別の死亡率は、悪性新生物（がん）が 1 位で推移しており、2 位は心疾患となっています。

主要死因別死亡率（人口 10 万人あたり）の推移

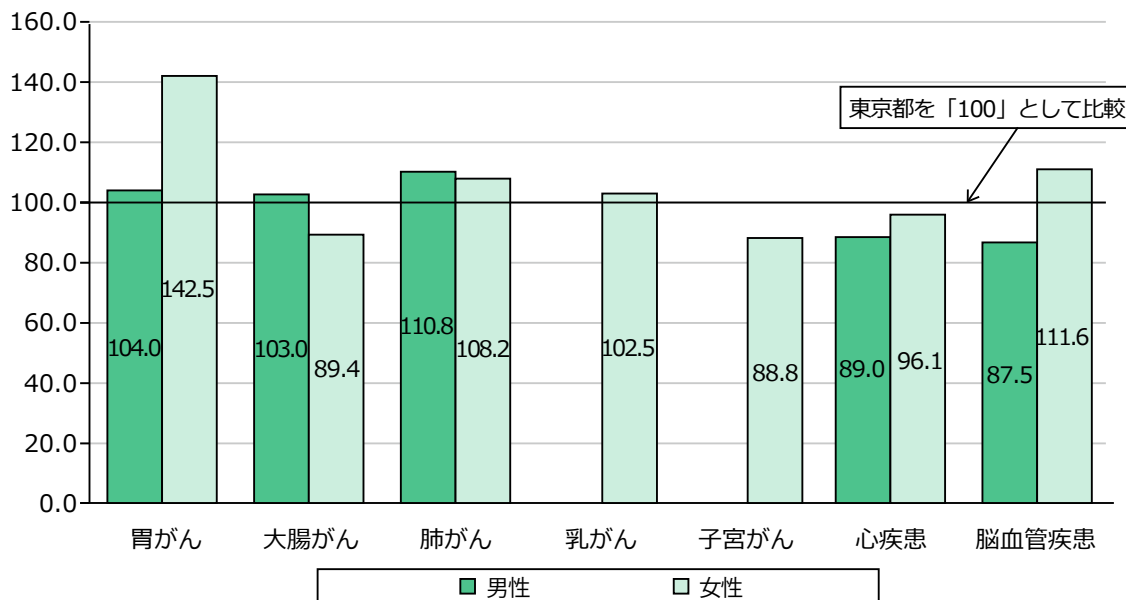


資料：東京都多摩小平保健所「北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集（平成 26 年版）」

(8) 標準化死亡比※

標準化死亡比は、都と比べると、男性では、胃がんと大腸がん、肺がんが高くなっています。女性では胃がんと肺がん、乳がん、脳血管疾患が高くなっています。

標準化死亡比（平成 24 年）



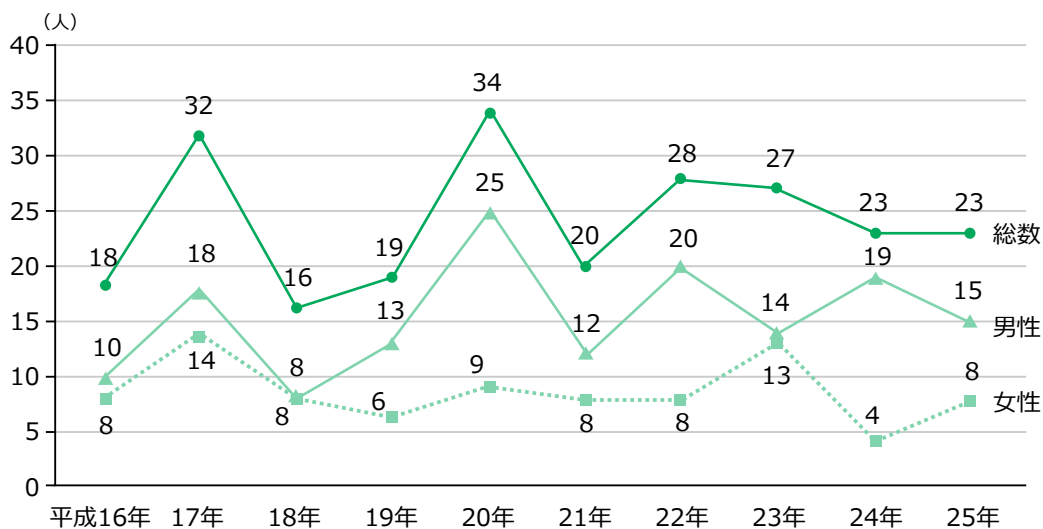
資料：東京都多摩小平保健所「北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集（平成 26 年版）」

※標準化死亡比:年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値（期待死亡数）に対する現実の死亡数の比のこと。東京都の値を 100 としており、この値が 100 より高い場合は標準より死亡率が高いと判断する。

(9) 自殺者数の推移

自殺者数は、年間 20～30 人で推移しています。

自殺者数の推移



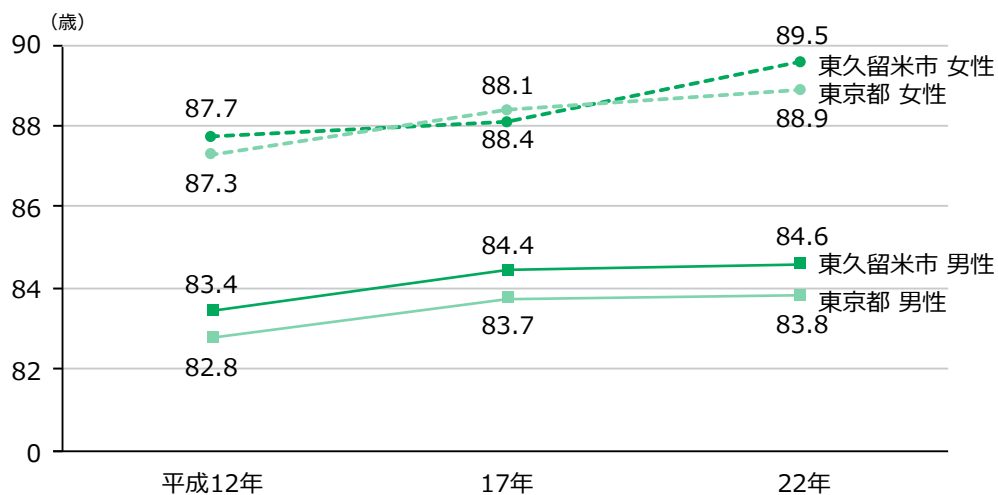
資料：厚生労働省「人口動態調査」

2. 65 歳平均余命と 65 歳健康寿命

(1) 65 歳平均余命※1

65 歳平均余命は、男女ともに年々延伸し、平成 22 年には男性 84.6 歳、女性 89.5 歳となっており、都よりも高くなっています。

65 歳平均余命の推移（東京都との比較）



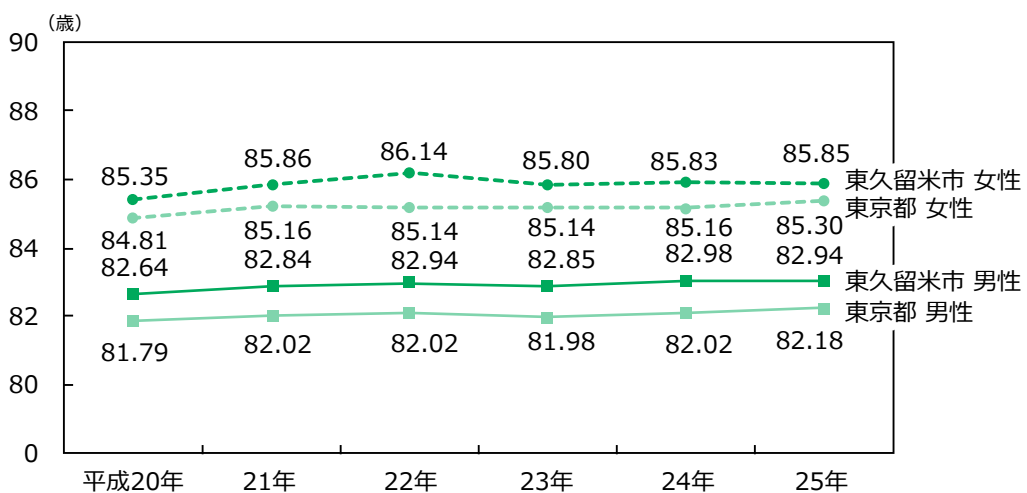
資料：厚生労働省「簡易生命表」

※1 65 歳平均余命：65 歳の人が、65 歳以降何年生きられるかの期待値のこと。

(2) 65 歳健康寿命※2

65 歳健康寿命は、ほぼ横ばいで推移しており、都よりも高い数値となっています。

65 歳健康寿命（要介護 2 以上）の推移



資料：東京都福祉保健局「65 歳健康寿命（東京保健所長会方式）」

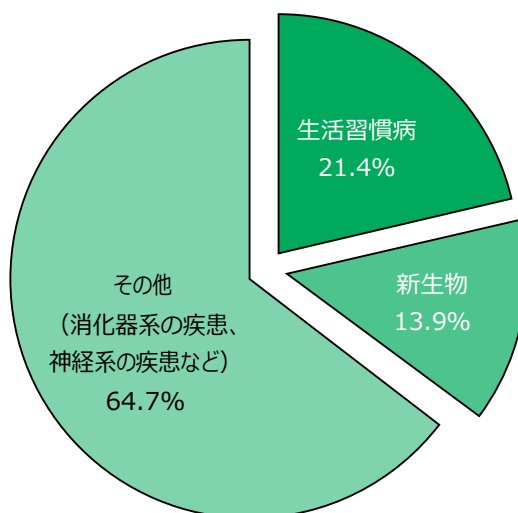
※2 65 歳健康寿命：65 歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すもの。東京都は、65 歳健康寿命の把握にあたり「東京保健所長会方式」を採用し、介護保険の要介護度をを用いて算出している。

3. 国民健康保険における医療費分析

東久留米市国民健康保険の医療費（5月分）は5年間で10%ほど増加しており、大きな割合を占めているのは主に生活習慣病である「循環器系の疾患」「内分泌、栄養及び代謝疾患」のほか、「新生物（がん）」となっています。

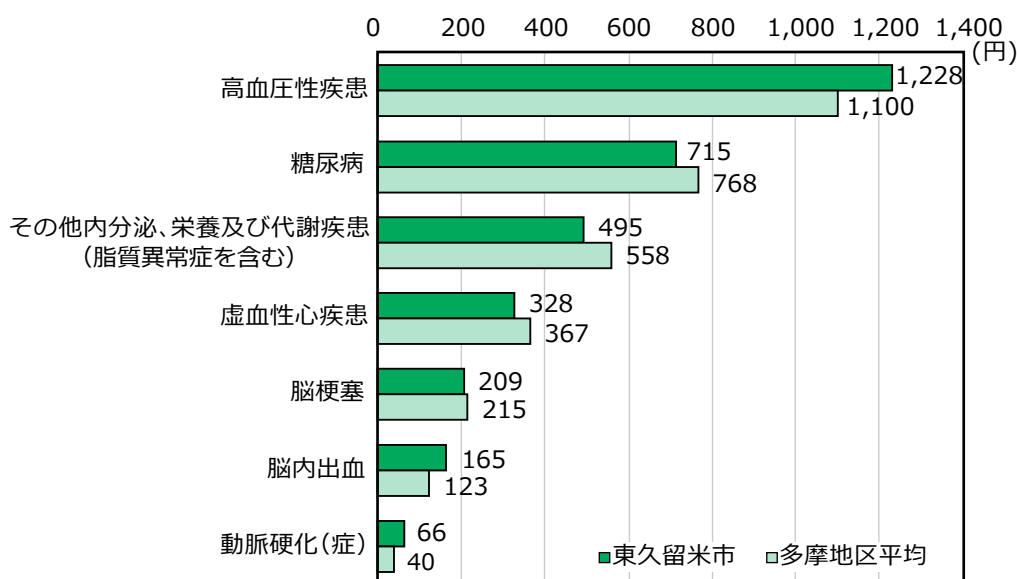
医療費における生活習慣病と新生物の占める割合

(平成23年5月分)



このうち生活習慣病について調べてみると、上位3疾患で7割以上を占めており、1位の「高血圧性疾患」は、多摩地区の平均と比べて高い傾向にあることがわかりました。

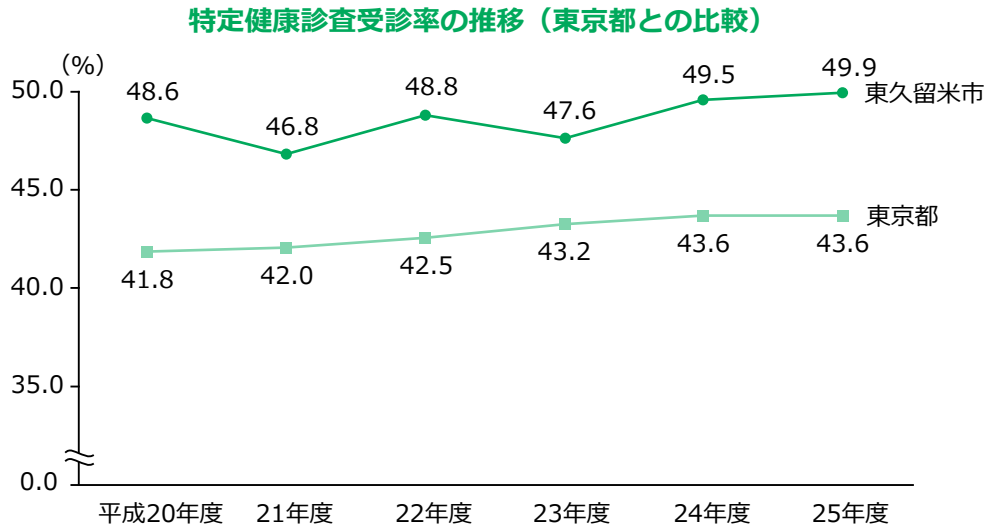
生活習慣病に関する加入者1人あたり医療費



資料：「東久留米市国民健康保険データヘルス計画」（平成27年3月）

4. 特定健康診査受診率

特定健康診査の受診率は多少の上下はあるものの、常に都を上回っており、若干の増加傾向がみられます。

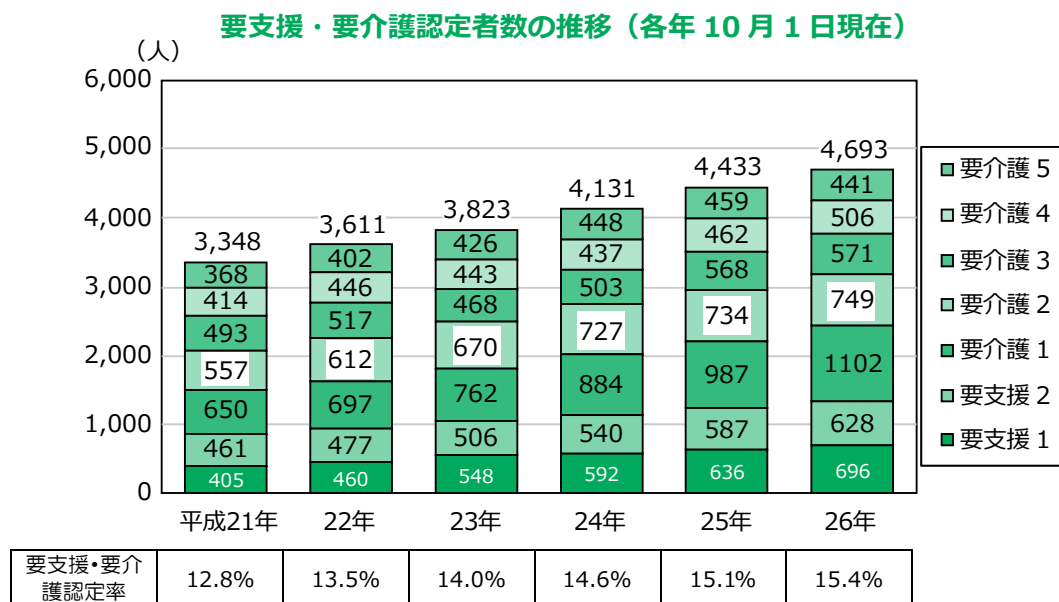


資料：東京都保険者別特定健診・特定保健指導実施結果報告（法定報告）

5. 高齢者の状況

（1）要支援・要介護認定者数の推移

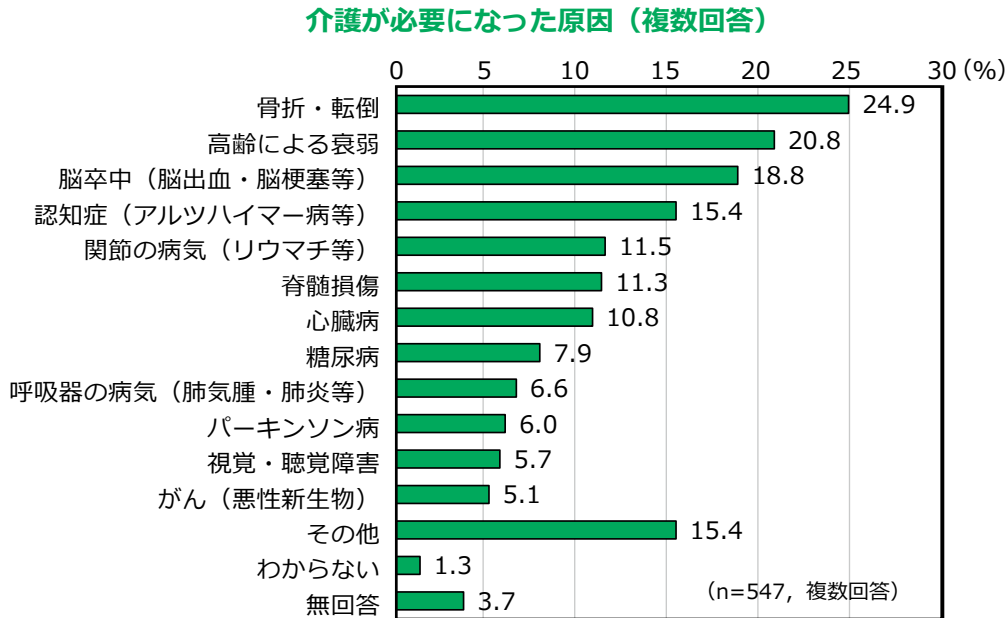
第1号被保険者の要支援・要介護認定者数の推移をみると、平成21年の3,348人から平成26年には4,693人と1,345人（40.2%）増加しています。また、要支援・要介護認定率（高齢者人口に対する認定者数の割合）も、平成21年の12.8%から平成26年の15.4%へと増えています。



資料：「第6期東久留米市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」

(2) 介護・介助が必要になった主な原因

在宅サービス利用者に介護・介助が必要になった原因をたずねたところ、「骨折・転倒」が24.9%で最も割合が高く、次いで「高齢による衰弱」が20.8%、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が18.8%となっています。



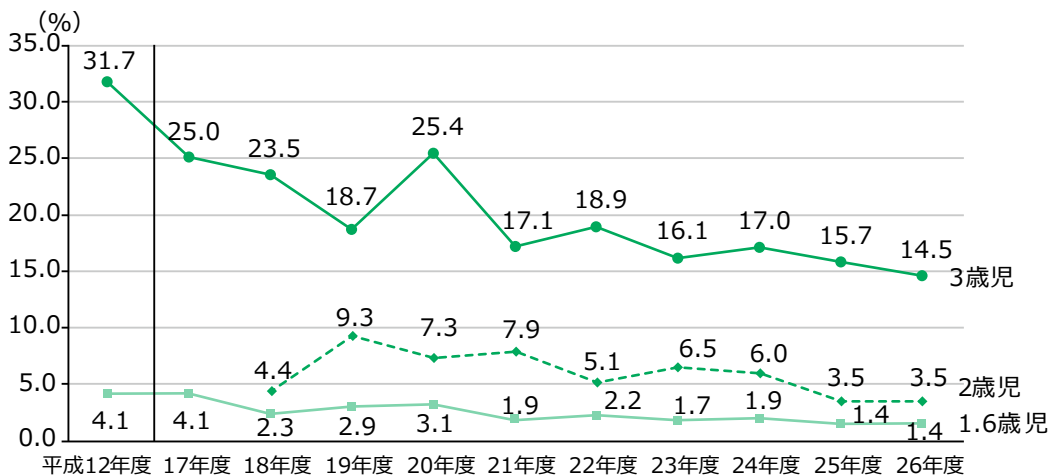
資料：「東久留米市高齢者アンケート調査結果報告書」（平成26年3月）

6. 子どもの歯の健康状況

(1) 乳幼児のう歯の状況

3歳児のう蝕有病者率(むし歯のある子の割合)は平成12年度の30%台から徐々に減少し、平成26年度には14.5%となっています。1歳6か月児、2歳児も微減傾向にあります。(2歳児は、平成18年度に開始した2歳児歯科健診による)

1歳6か月児・2歳児・3歳児の歯科健診時う蝕有病者率

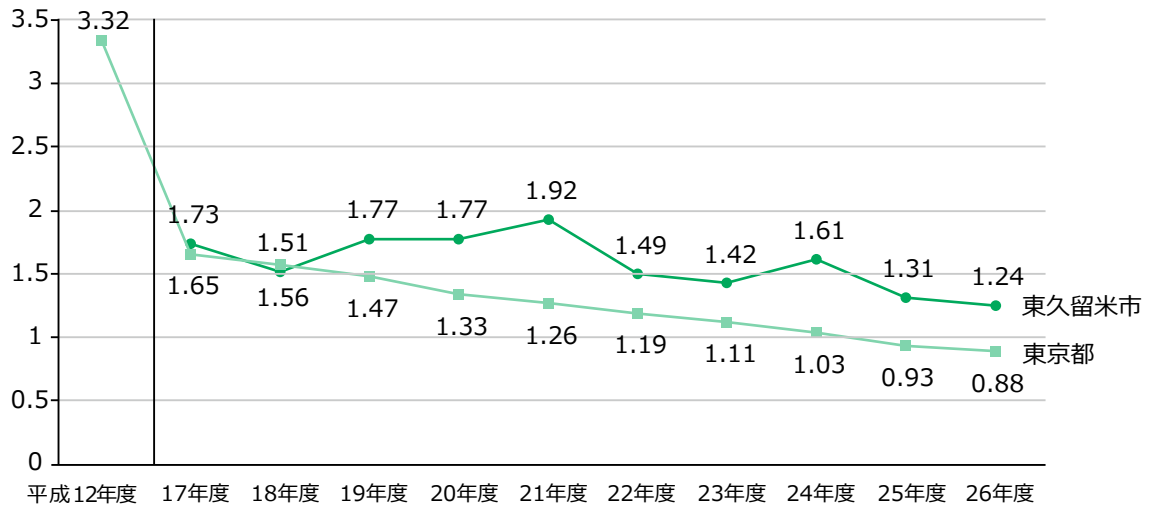


資料：東久留米市保健衛生事業報告書

(2) 12歳児の一人平均う歯数 (DMFT 指数※)

12歳児(中学校第1学年)のDMFT指数は、平成12年度の3.32から減少し、この数年は微減の状態推移しており、平成26年度は1.24となっています。都に比べると高い値を示している状況です。

12歳児(中学校第1学年)DMFT指数の推移



資料：東京都教育委員会「東京都学校保健統計書」

※DMFT 指数：永久歯の一人平均う歯経験歯数のこと。
 D・・・永久歯のむし歯で未処置の歯
 M・・・むし歯が原因で失った歯
 F・・・永久歯のむし歯で処置を完了した歯
 T・・・歯を表す
 DMFT 指数＝被験者の DMF 歯の合計／被験者数

7. 健康に関する状況

(1) 食事

① 毎日朝食を食べている人の割合

「朝・昼・夕の3回食事をしている」割合は、子どもは9割以上となっていますが、成人の「毎日朝食を食べている」割合は、20～40代は7～8割程度と低くなっています。

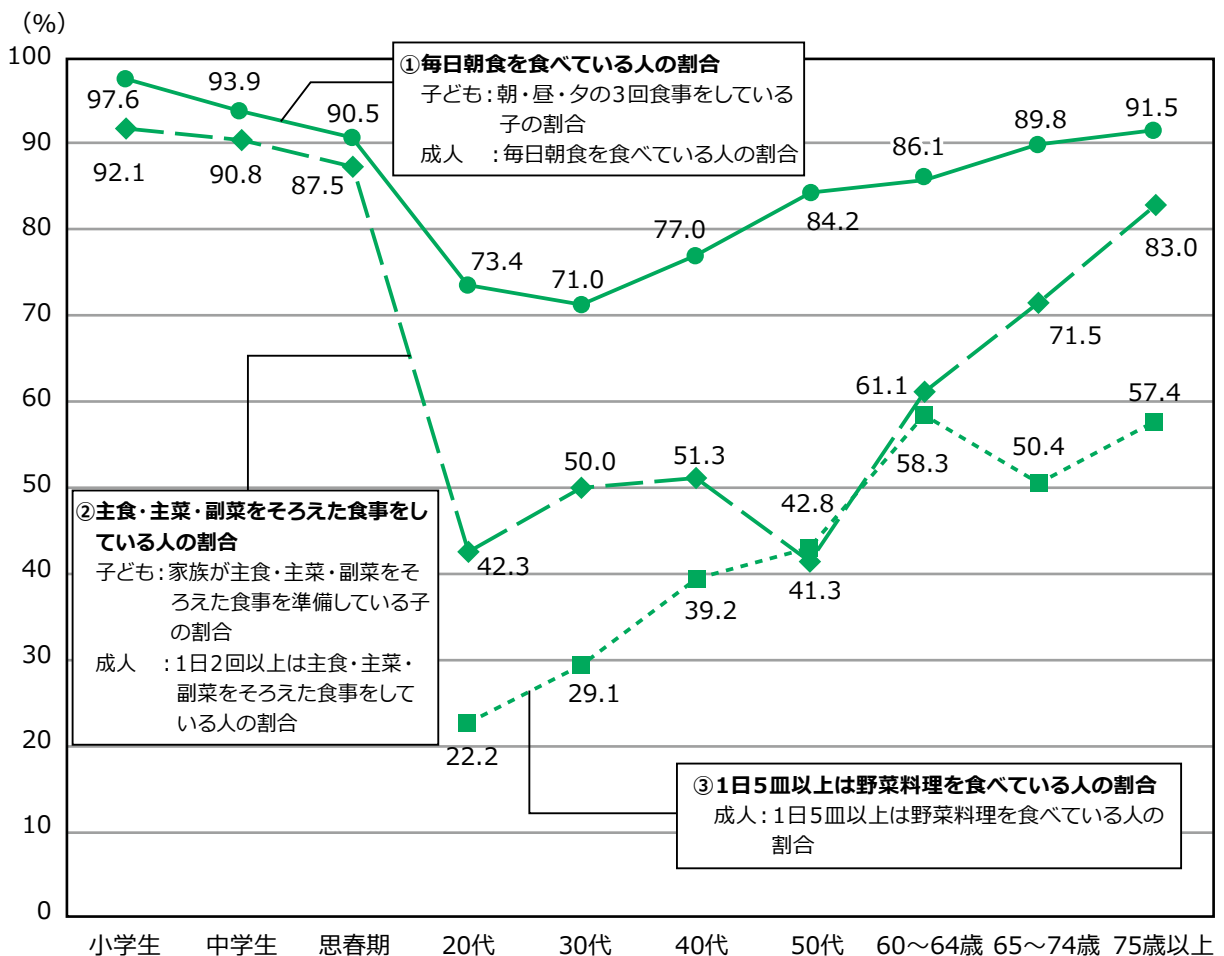
② 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合

「1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている」人の割合は、20～50代で低くなっており60代以降高くなっています。

③ 1日5皿以上は野菜料理を食べている人の割合

「1日5皿以上は野菜料理を食べている」人の割合は、若い世代ほど低い傾向となっています。

20～30代は他の世代に比べて、健康的な食習慣の人の割合が低い状況です。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

(2) 運動

①運動習慣のある人の割合

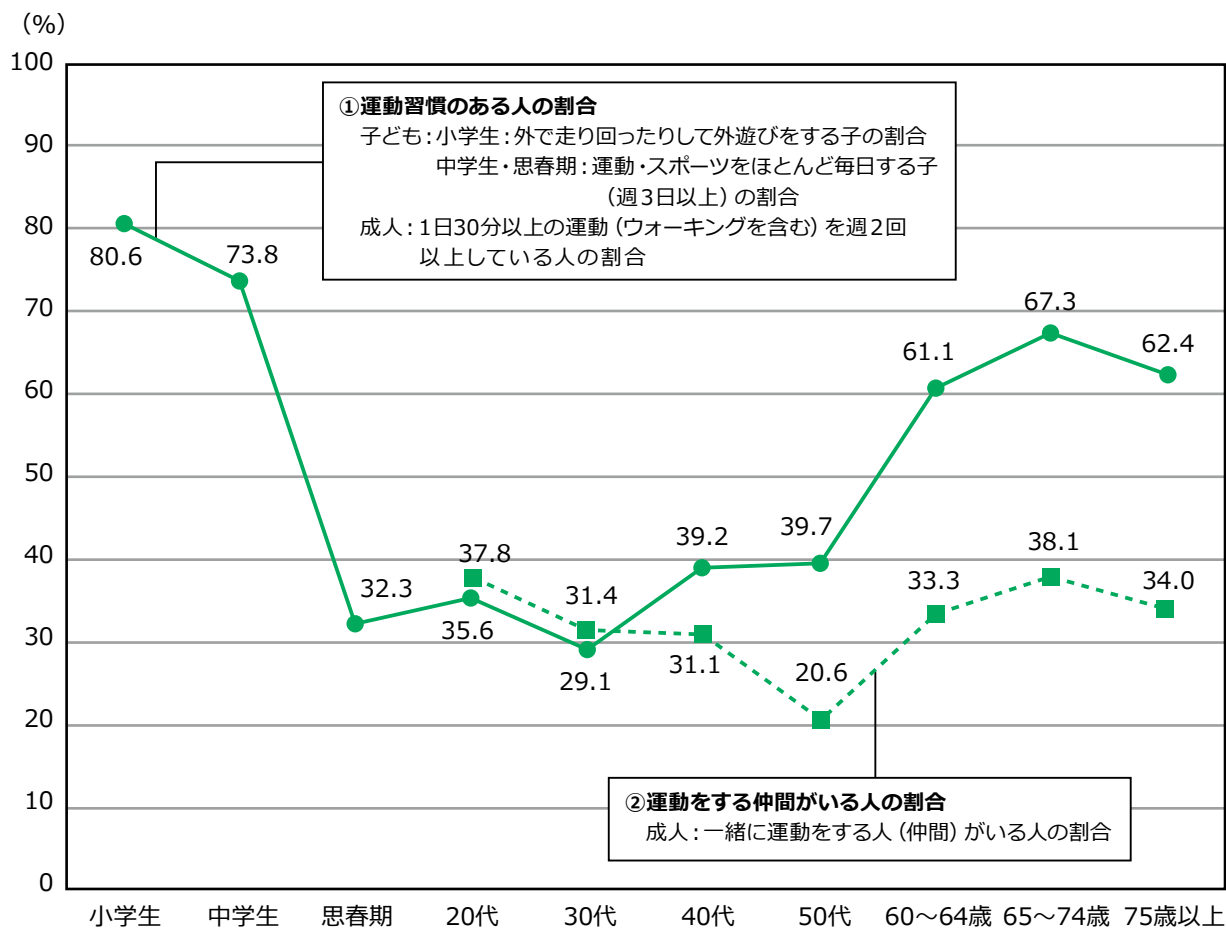
子どもでは、「運動・スポーツをほとんど毎日する（週3日以上）」割合は、思春期では3割と低くなっています。

成人では、「1日30分以上の運動（ウォーキングを含む）を週2回以上している」割合は、20～50代は3～4割ですが、60歳以降は6割を超えています。

②運動をする仲間がいる人の割合

「一緒に運動をする人（仲間）がいる」人の割合は、成人の全年代を通して3割前後となっています。

思春期と20～50代は、運動習慣のある人の割合が高齢期より低くなっています。



資料：平成 26 年度 「東久留米市健康に関する状況調査」

(3) 休養・こころの健康

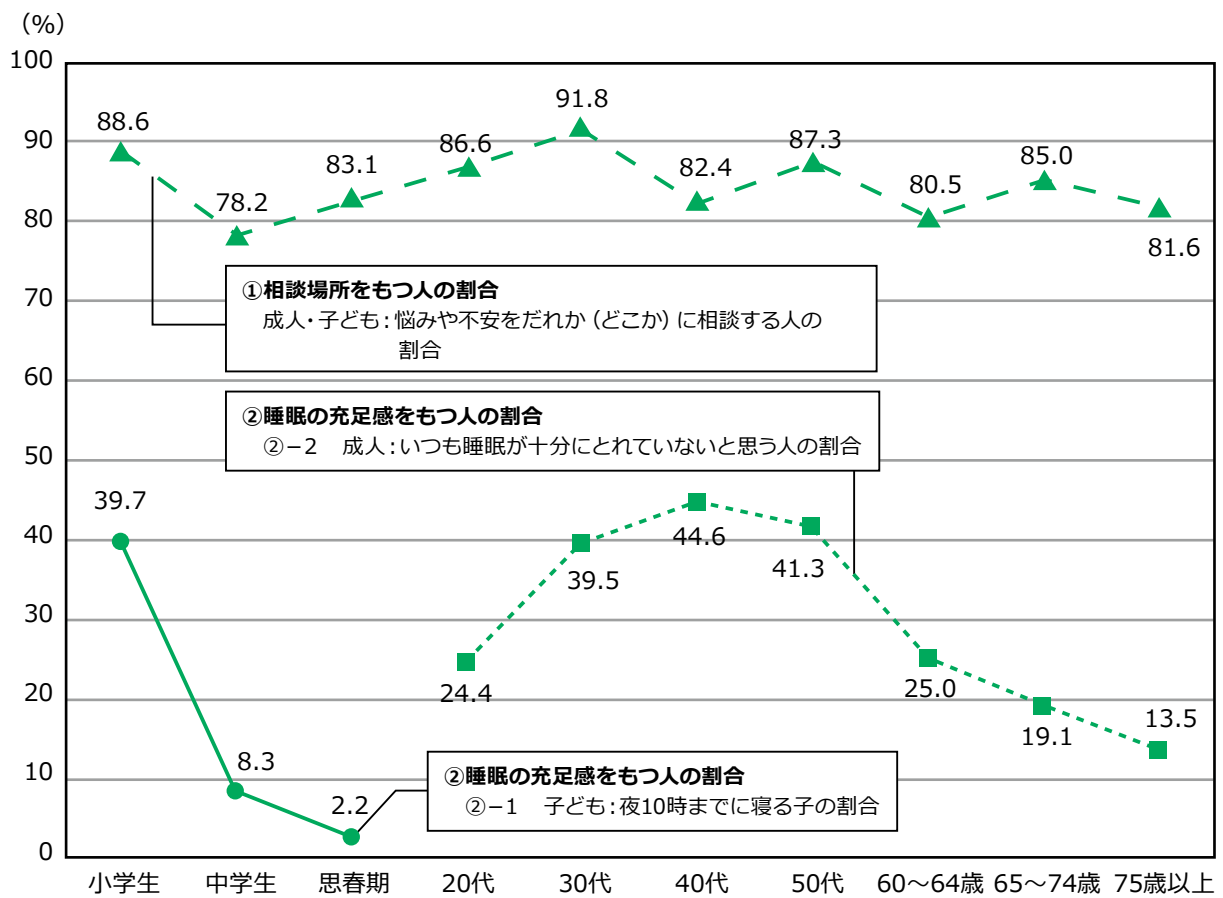
①相談場所を持つ人の割合

「悩みや不安をだれか（どこか）に相談する」人の割合は、全年代を通して、約8割となっています。

②睡眠の充足感を持つ人の割合

子どもでは、「夜10時までに寝る」割合は、半数を割っています。（②-1）

成人では、「いつも睡眠が十分にとれていないと思う」割合は、30～50代は4割と成人の全年代の中で高くなっています。（②-2）



資料：平成26年度 「東久留米市健康に関する状況調査」

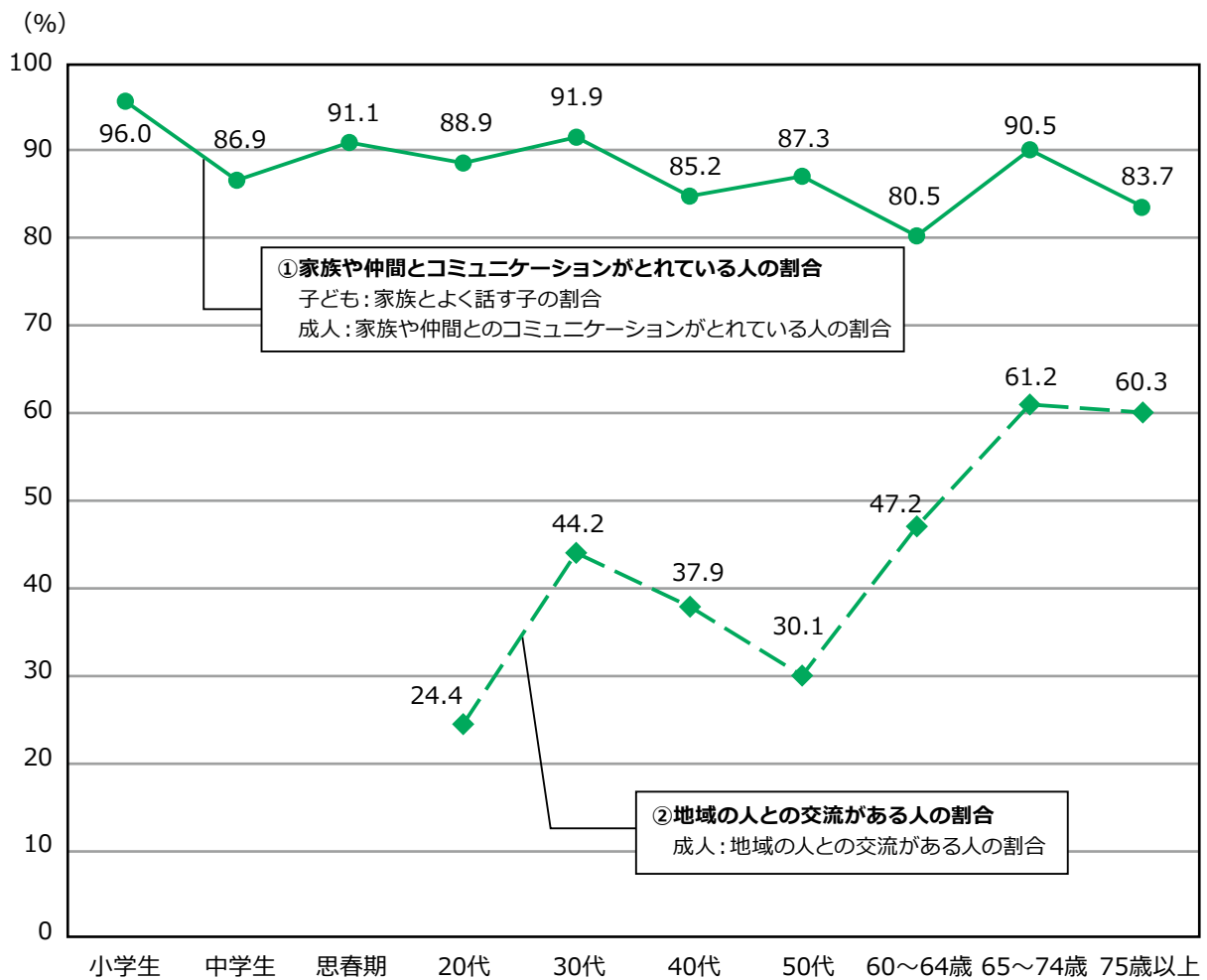
(4) コミュニケーション・社会参加

① 家族や仲間とコミュニケーションがとれている人の割合

「家族とよく話す」「家族や仲間とのコミュニケーションがとれている」人の割合は全年代を通して8割を超えています。

② 地域の人との交流がある人の割合

「地域の人との交流がある」人の割合は、高齢期に比べ青・壮年期では低くなっていますが、30代は約4割で、60～64歳と同じ割合になっています。



資料：平成 26 年度 「東久留米市健康に関する状況調査」

(5) 口腔ケア

①丁寧な歯磨きをする人の割合

子どもでは、「歯磨きを丁寧にしている」割合は、7～8割となっていますが、成人では「1日に1回は5分以上の歯磨き習慣のある」割合は、全年代で3～4割となっています。

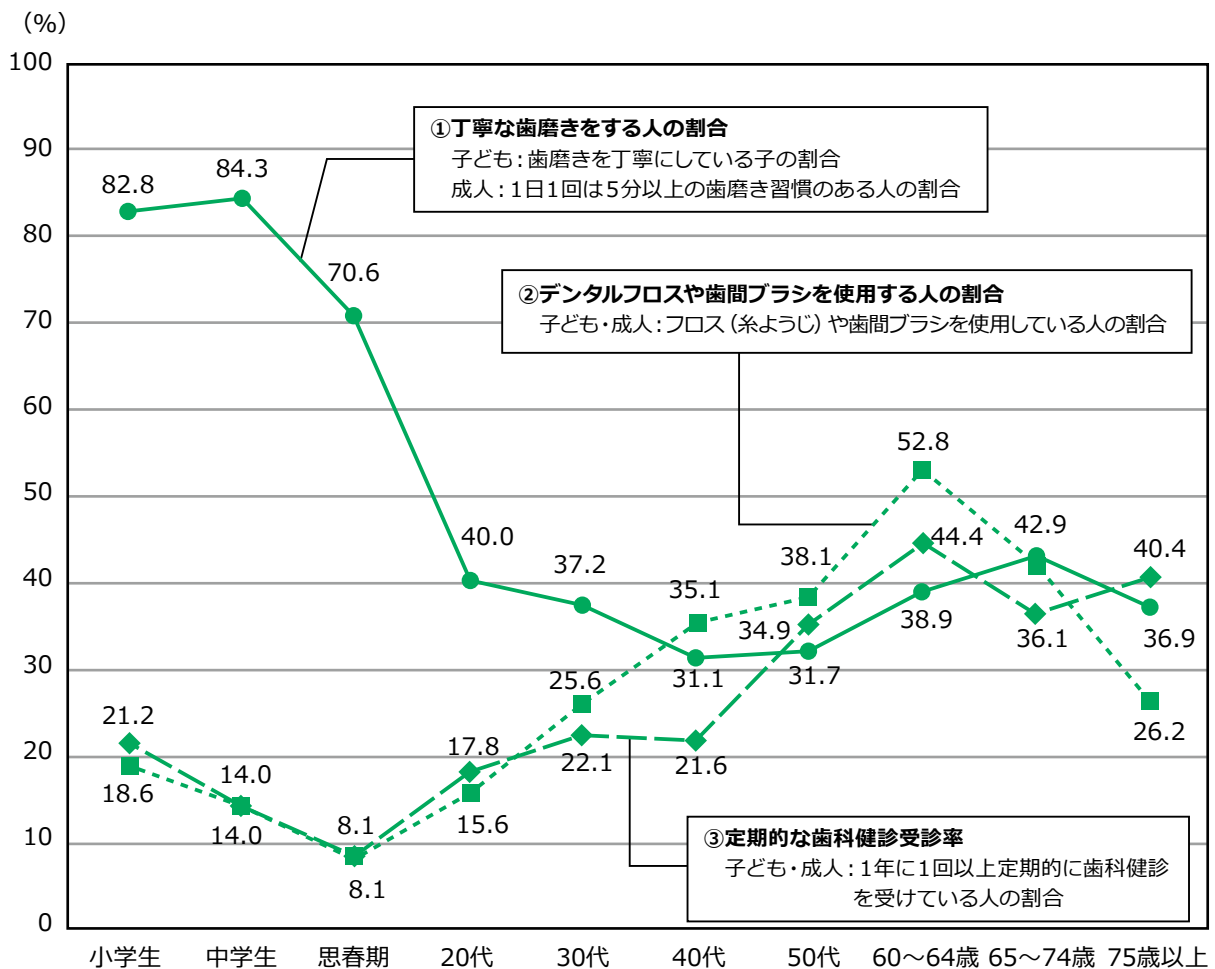
②デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合

子どもでは、「デンタルフロスや歯間ブラシを使用している」割合は1～2割となっています。成人では、年齢とともに増加しますが、65歳以降では減少しています。

③定期的な歯科健診受診率

「定期的に歯科健診を受けている」人の割合は、40代までは3割に届いていませんが50代以降増加しています。

定期的な歯科健診受診率が高い年代は、デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合も高い傾向がみられます。



資料：平成 26 年度 「東久留米市健康に関する状況調査」

(6) たばこ・酒

①たばこの害の認知度

子どもでは、「たばこは体によくないと思う」割合は9割を超えています。

②酒の害の認知度

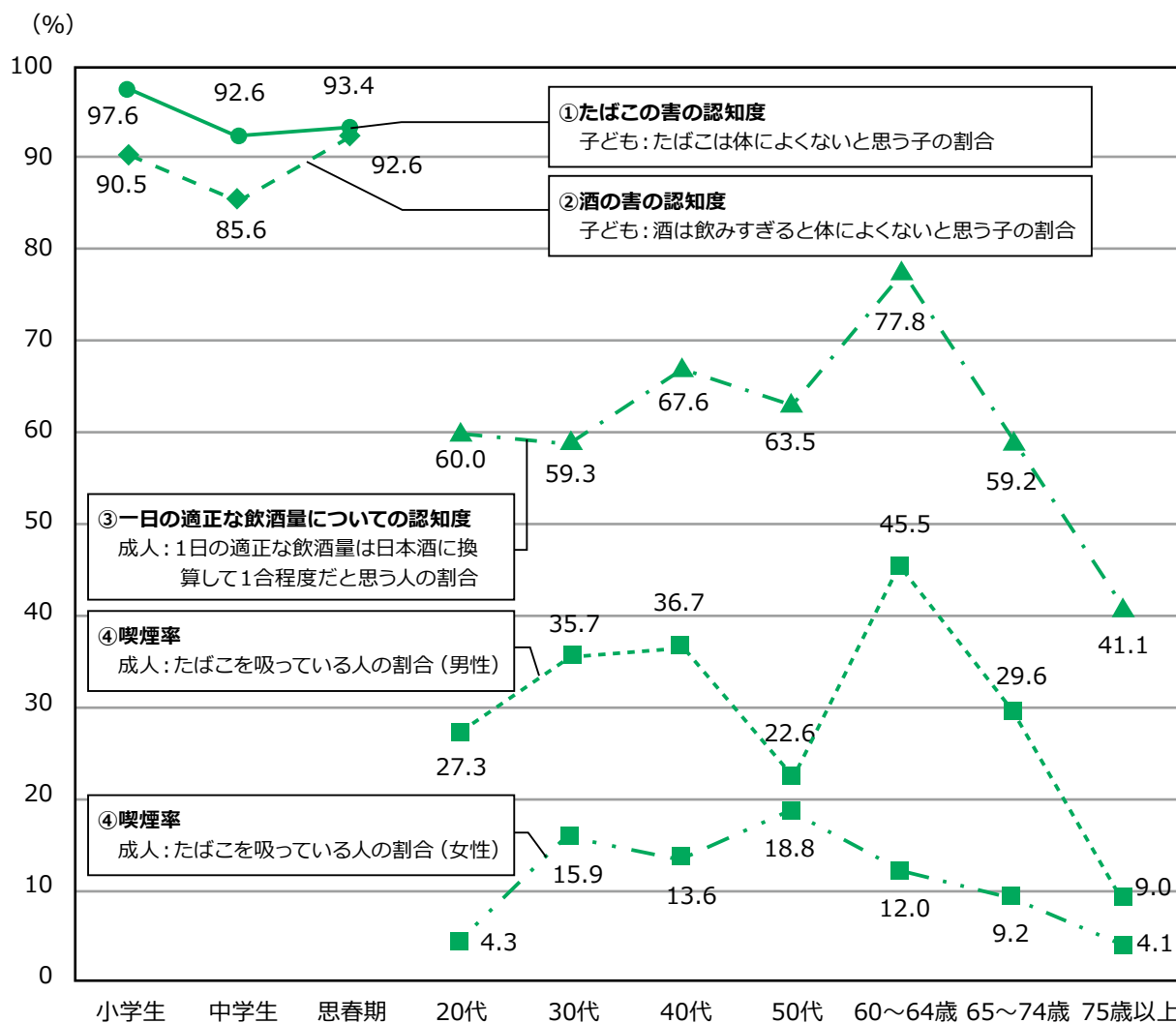
子どもでは、「酒は飲みすぎると体によくないと思う」割合は9割前後となっています。

③一日の適正な飲酒量についての認知度

「一日の適正な飲酒量は日本酒に換算して1合程度だと思う」人の割合は、青・壮年期で6割前後となっています。なお、成人では、純アルコールの摂取として、男性で1日40g（日本酒換算で2合）以上、女性で20g（1合）以上を摂取すると生活習慣病のリスクが高まるとされているので、飲酒する場合は生活習慣病のリスクを高めない程度とする必要があります。

④喫煙率

「たばこを吸っている」人の割合は、男性は20～50代で2～3割、60代が4割強と一番高くなっています。女性は1～2割で、50代が一番高くなっています。



資料：平成26年度 「東久留米市健康に関する状況調査」

(7) 健康管理

①健康感

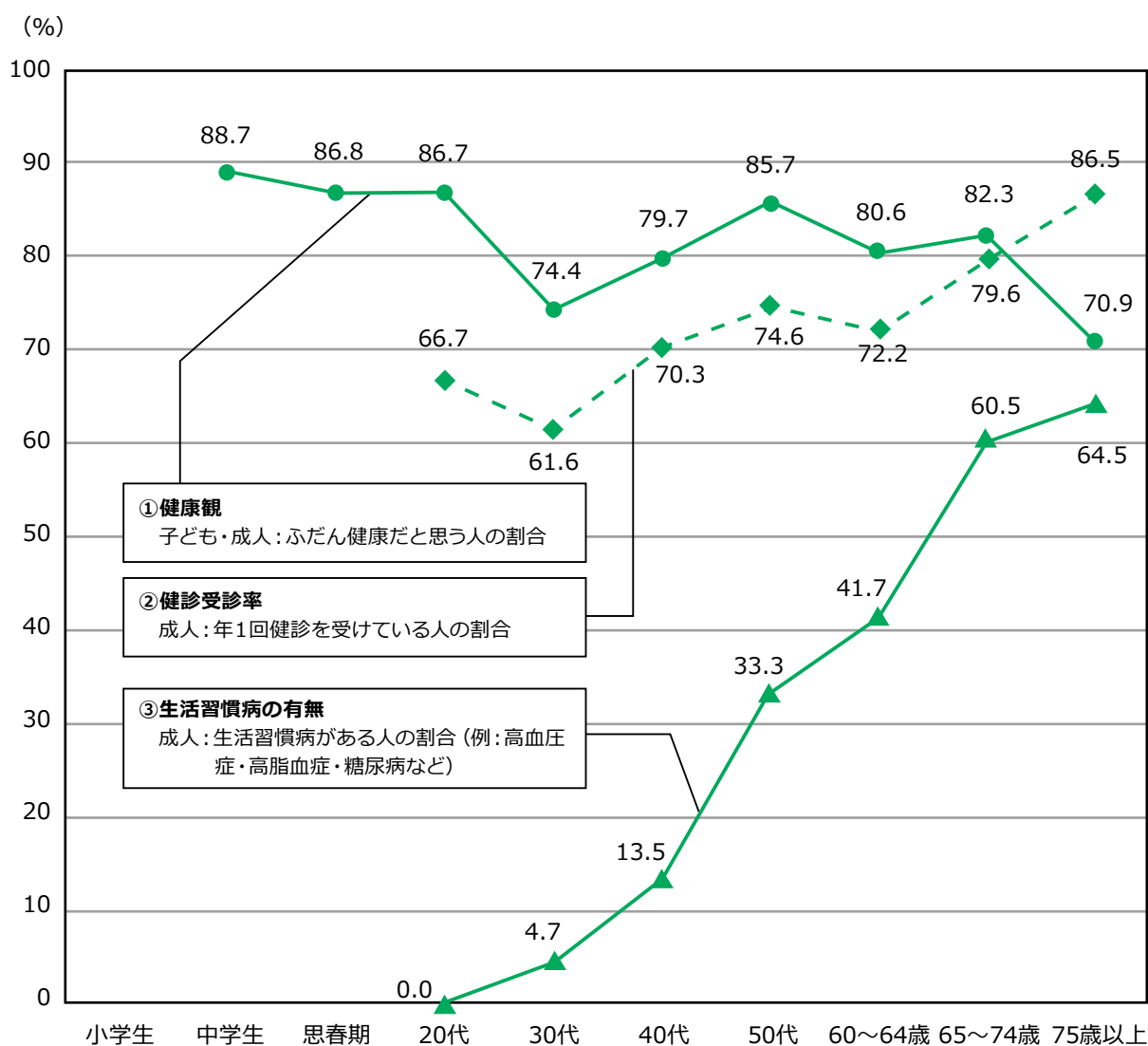
全年代を通して「ふだん健康だと思う」人の割合は、7割以上となっています。

②健診受診率

「年1回健診を受けている」人の割合は、6割以上となっています。

③生活習慣病の有無

「生活習慣病がある」人の割合は、30代で上昇しはじめ、年代とともに増加し、65歳以降は6割を超えています。



資料：平成 26 年度 「東久留米市健康に関する状況調査」

(8) グループインタビュー

若い世代の健康づくりや地域活動に参加するための工夫等について、市民の方に意見を伺いました。

日 時：平成 27 年 6 月 23 日（火）

対象者：1 歳児を子育て中の母親

場 所：わくわく健康プラザ

●自分自身の健康について

- ・子どもが第一で、どこかが悪いと感じても自分のことは我慢してしまう。
- ・具合が悪くなったときにはインターネットで情報を得ている。

●自分自身の健康づくりのために・・・

- ・子どもの健診時などで、「ついで」に自分の健康に関する情報が得られるとうれしい。
- ・保育があると安心して参加できる。

日 時：平成 27 年 7 月 3 日（金）

対象者：氷川台自治会

場 所：氷川台会館

●自治会員からの意見

- ・輪番制で回ってきた自治会役員を一年間担当し、自治会活動の楽しさを実感した。役員終了後も引き続き、何らかの自治会活動（サークル活動やイベント企画など）に関わっている。自分が最初からやった企画の達成は、達成感が違う。
- ・若い世代や新しく参加した人でも言いたいことが言える雰囲気がある。
- ・既にいる人たちが心から楽しんで活動していることで、若い人たちも自然と参加したいと思うようになる。
- ・自分の得意なことや好きなことで地域社会に貢献できることがあると、地域の活動に参加しやすくなる。いろいろな機会があることで、参加する機会が多くなる。
- ・活動を続けるうちに顔見知りが増え、挨拶を交わすことで地域の人との交流が増えた。

●自治会として配慮していること

- ・自治会の課題を細かく抽出し、戦略を立て、焦らず一つひとつ解決に取り組んでいる。また、自治会の将来の目指す方向を明確にしながら、自治会活動の「見える化」を図り、会員が自治会内の情報を共有できるように様々な形で情報発信をしている。
- ・なるべくいろいろな人が自分の好きなところに出られるように、様々なチャンスをつくっている。
- ・楽しいことをやれば人が寄ってくる。そして、活動そのものが目標になってくる。自分自身が楽しいと感じながら活動することが一番である。