

平成26年度 東久留米市 健康に関する状況調査報告書 概要版

1 調査の目的

東久留米市では、健康寿命を延伸させ、市民一人ひとりが健康で明るく活気に満ちた地域を実現するために、市民・自治会・各組織団体・行政が協働して健康づくりの指針である健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を策定し、平成18年度から10年間の計画として、市民の健康づくり推進に取り組んでいます。

今回は、現在の計画の最終評価を行うとともに、次期健康増進計画策定のために、子どもから高齢者までの健康に関する意識や生活習慣などの状況を把握するための調査を行いました。

2 調査の対象と実施方法等

※調査期間：平成26年9月1日～9月30日

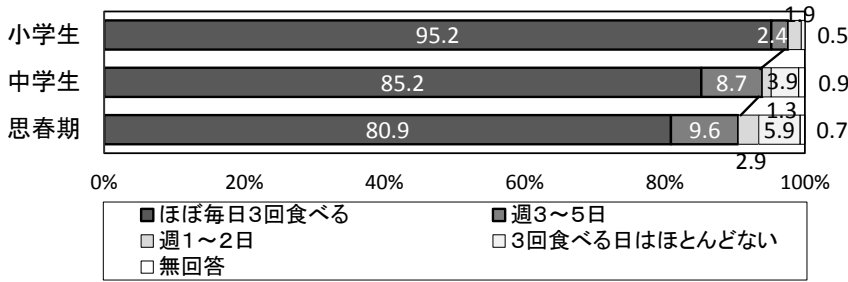
区分	対象抽出・調査方法	発送数	回収数	回収率
① 高齢期	無作為抽出 郵送	400	311	77.8%
② 青・壮年期		600	321	53.5%
③ 思春期		300	136	45.3%
④ 中学生	全7中学校2年生各1クラス 学校配布・回収	240	229	95.4%
⑤ 小学生・保護者	全13小学校5年生各1クラス 学校配布・回収	397	377	95.0%
合計		1937	1374	70.9%

3 結果の概要



① 「食 事」に関すること

【子ども】朝・昼・夕の3回食事をしていますか

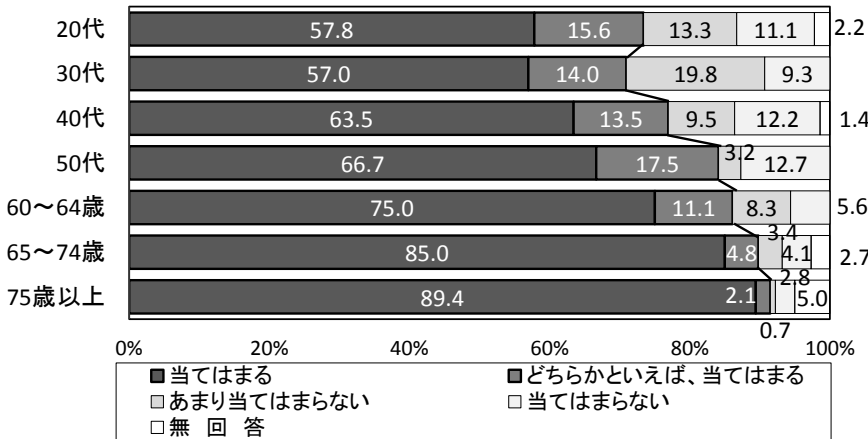


子どもの望ましい生活習慣を確立するために、三食を欠かさずとり、必要な栄養素を摂取することは大切です。

「1日三食とっている」子の割合は、小学生は9割強、中学生・思春期は約9割となっています。

※「1日三食とっている」は、「ほぼ毎日3回食べている」と「週3~5日」の合計としています。

【成人】毎日朝食を食べている

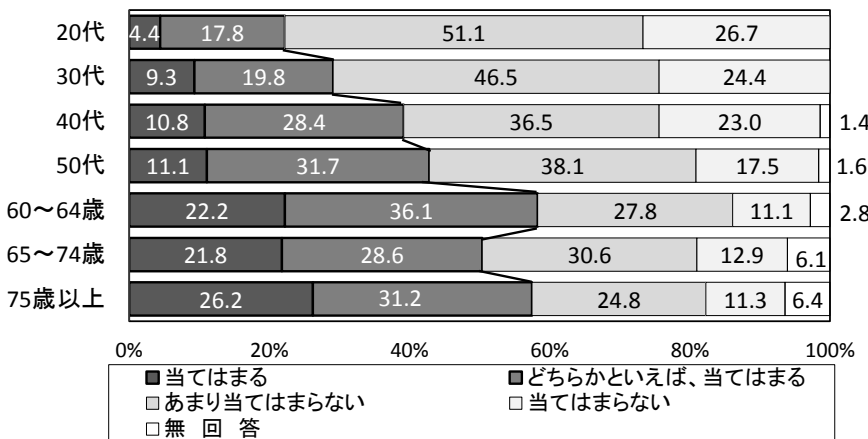


朝食をとることで、1日に必要な量の栄養素や野菜が摂取しやすくなります。

「毎日朝食を食べている」人の割合は、20~40代は7割、50~64歳は8割、65歳以上は約9割となっています。

※「毎日朝食を食べている」は、「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計としています。

【成人】1日5皿以上は野菜料理を食べている

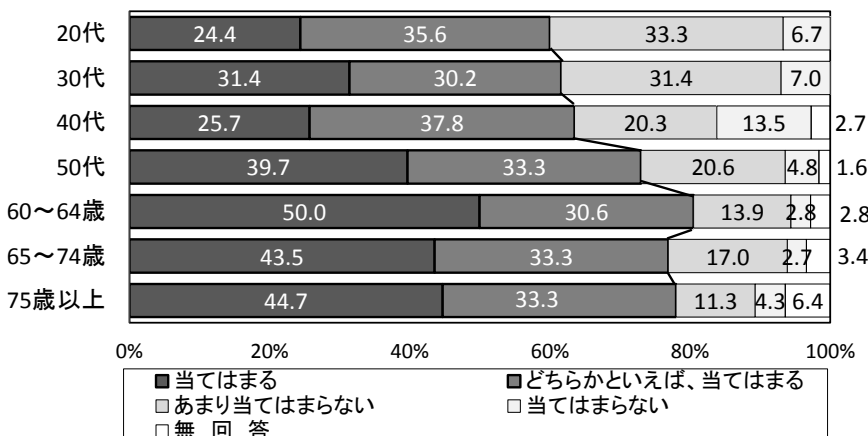


適切な量と質の食事は生活習慣病予防の基本の一つであり、野菜は成人1日350g(5皿)以上とることが目標とされます。

「1日5皿以上は野菜料理を食べている」人の割合は、20代は2割、30代は約3割、40~50代は約4割と割合が増えていますが、60歳以上でも5割となっています。

※「食べている」は、「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計としています。

【成人】家庭の食事は外食に比べて味付けが薄い



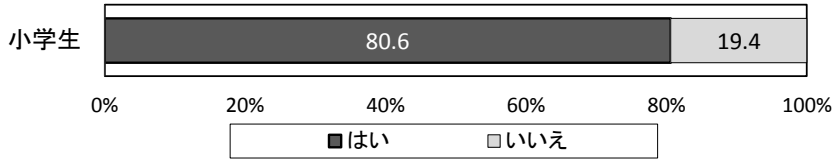
高血圧症などの循環器疾患を予防するには減塩が重要で、成人1日8g以下の塩分摂取が目標となっています。

「家庭の食事は外食に比べて味付けが薄い」人の割合は、20~40代は6割、50代以降は7~8割となっています。

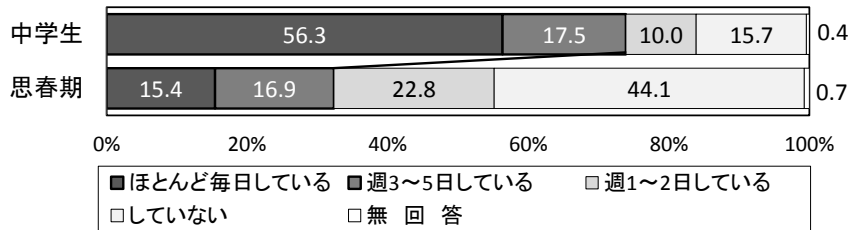
※「薄い」は、「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計としています。

② 「運動」に関すること

【子ども】外で走り回ったりして遊ぶことがありますか



【子ども】運動・スポーツをしていますか

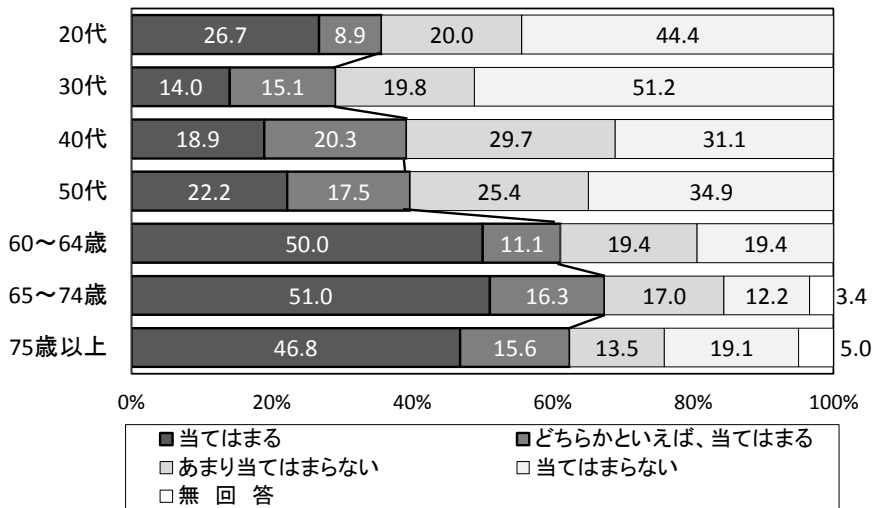


習慣的に運動を行うことは、子どもの望ましい生活習慣の確立のために大切です。

運動習慣がある子どもは、小学生8割、中学生7割、思春期3割となっています。

※「運動習慣がある」は、「ほとんど毎日している」と「週3~5日している」の合計としています。

【成人】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

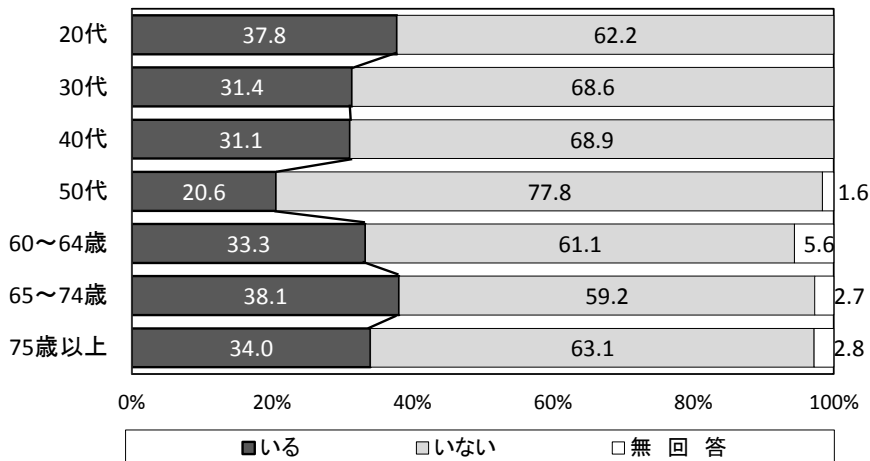


1回30分、週2回の運動習慣は、生活習慣病予防や改善につながります。

「1日30分以上週2回運動をしている」人の割合は、20~50代は約3割、60歳以降は約6割となっています。

※「運動をしている」は、「当てはまる」と「どちらかといえば、当てはまる」の合計としています。

【成人】一緒に運動をする仲間はいませんか

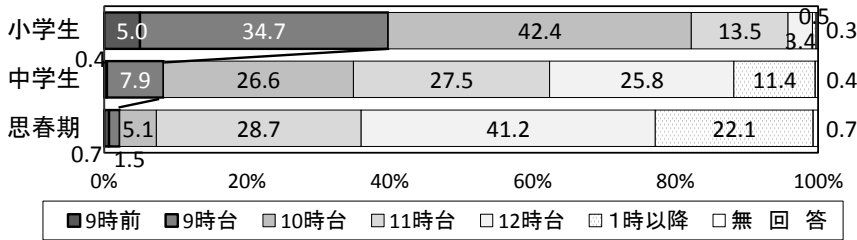


楽しく運動習慣の継続をするための環境づくりの一つとして、一緒に運動する仲間がいることがあげられます。

「一緒に運動をする仲間がいる」人の割合は、全年代で約3割となっています。

③ 「休養・心の健康」に関すること

【子ども】夜、何時に寝ることが多いですか

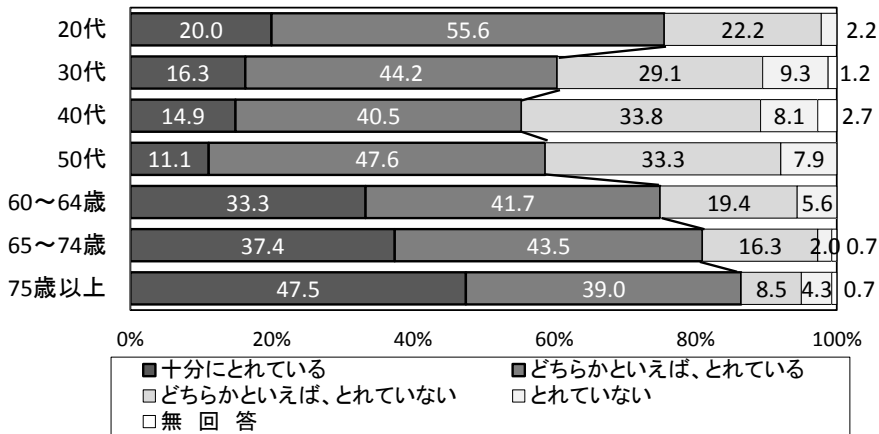


子どもの健康づくりには、夜更かしせず、規則正しい生活をして、体内時計のリズムを保つことが大切です。

「夜10時までに寝る」子の割合は、小学生4割、中学生1割弱、思春期0%となっています。

※「夜10時までに寝る」は、「9時前」「9時台」までの合計となっています。

【成人】いつも睡眠が十分にとれていると思いますか

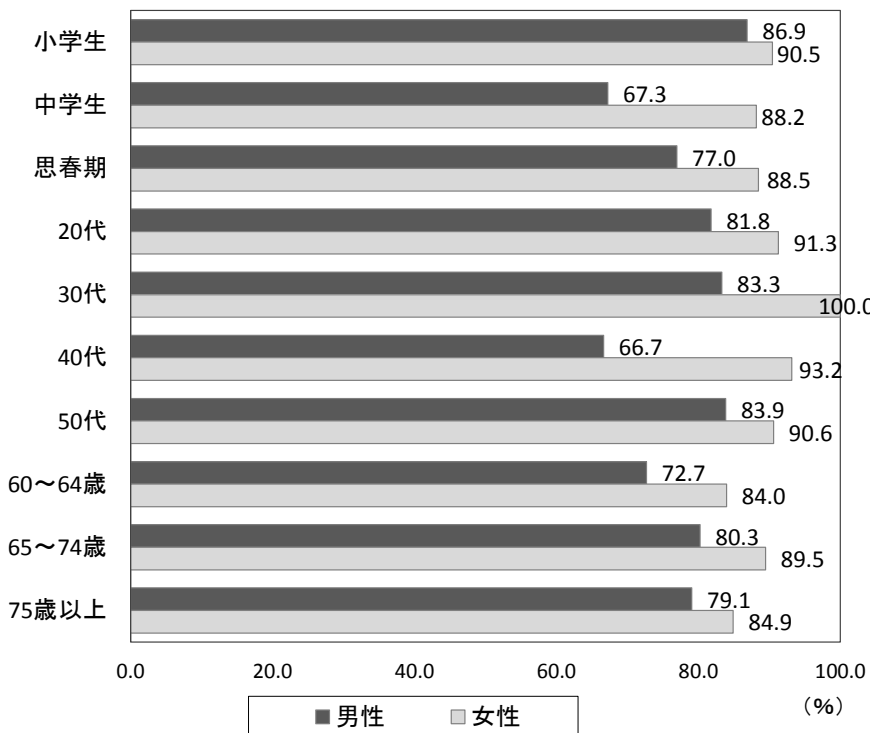


心身の健康を保つためには、十分な睡眠をとることが必要です。

「いつも睡眠が十分にとれている」人の割合は、30～50代は6割前後、20代・60～64歳は7割、65歳以上は8割となっています。

※「いつも睡眠が十分にとれている」は、「十分にとれている」と「どちらかといえば、とれている」の合計としています。

【子ども・成人】悩みや不安を感じた時に誰かに相談する人

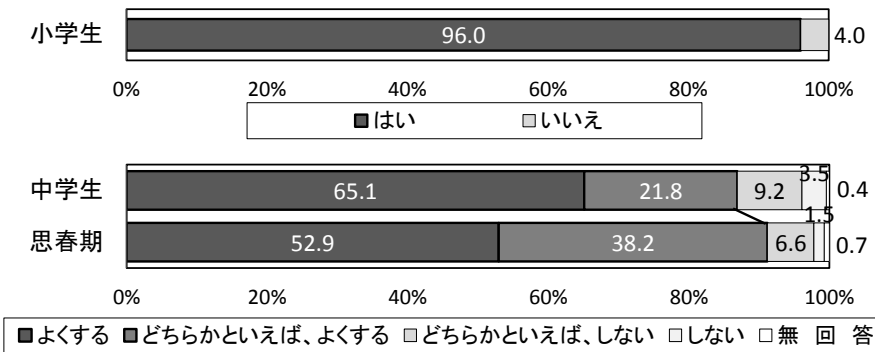


心の病気の予防には、身近に気軽に相談できる相手がいることは大切なことです。

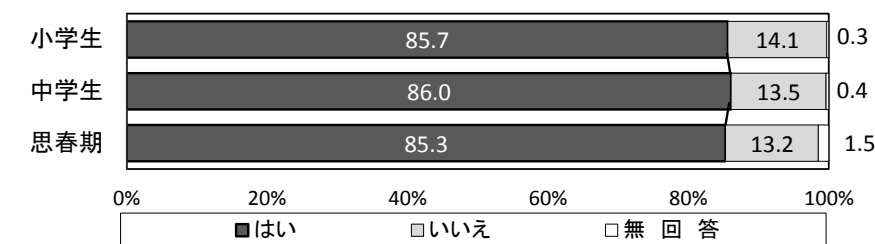
「悩みや不安を感じた時に誰かに相談する」人の割合は、男性では中学生・40代は6割、思春期・60～64歳は7割です。それ以外の年代の男性と、女性の全年代でほぼ8割以上となっています。

④ 「コミュニケーション・社会参加」に関すること

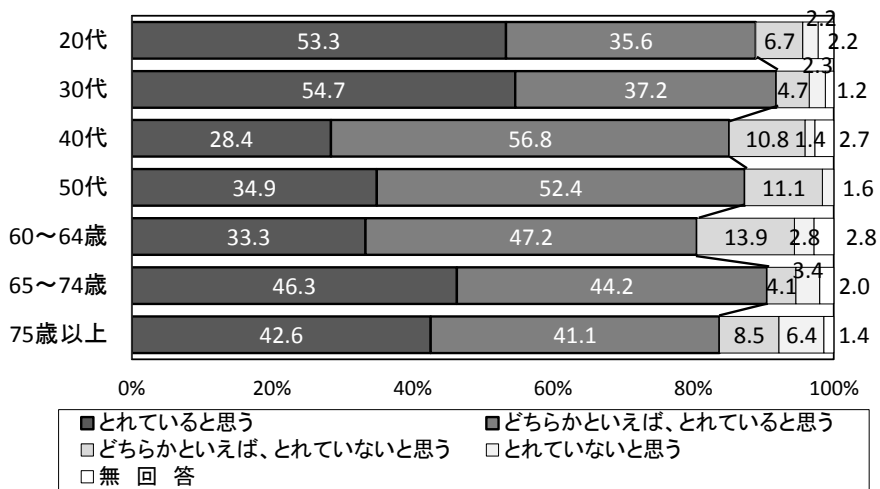
【子ども】 家族（家の人）とよく話をしますか



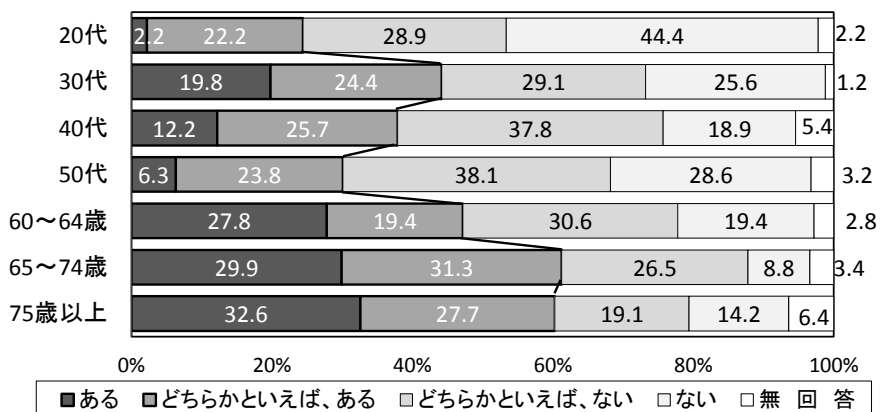
【子ども】 なんでも話せる友達がありますか



【成人】 家族や仲間とのコミュニケーションがとれていると思いますか



【成人】 地域の人との交流がありますか



家族や友人、仲間など身近な人とお互いに声をかけ合いコミュニケーションをはかることは、心の健康につながります。

子どもでは、「家族とよく話す」割合は約9割、「なんでも話せる友達がいる」割合は8割となっています。

成人では、「家族や仲間とのコミュニケーションがとれている」割合は、8～9割となっています。

※「家族とよく話をする」は、「よくする」と「どちらかといえば、よくする」の合計としています。

※「家族や仲間とのコミュニケーションがとれている」は、「とれていると思う」と「どちらかといえば、とれていると思う」の合計としています。

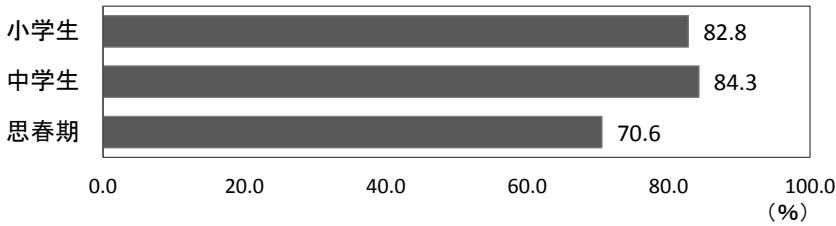
地域のつながりが豊かなほど、心身の健康により影響があります。

「地域の人との交流がある」人の割合は、20代は2割、40～50代は3割、30代・60～64歳代は4割、65歳以上は6割となっています。

※「地域との交流がある」は、「ある」と「どちらかといえば、ある」の合計としています。

⑤ 「口腔ケア」に関すること

【子ども】 ていねいに歯みがきをしている

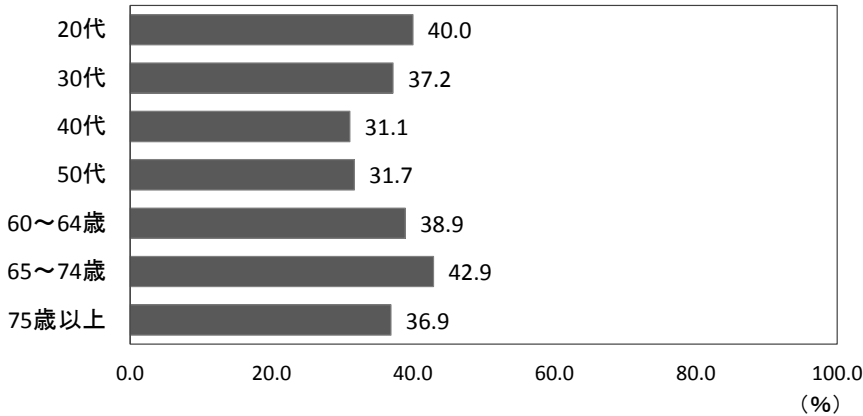


歯と口腔の健康を維持するためには、丁寧な歯みがきで口腔内を清潔に保つことが大切です。

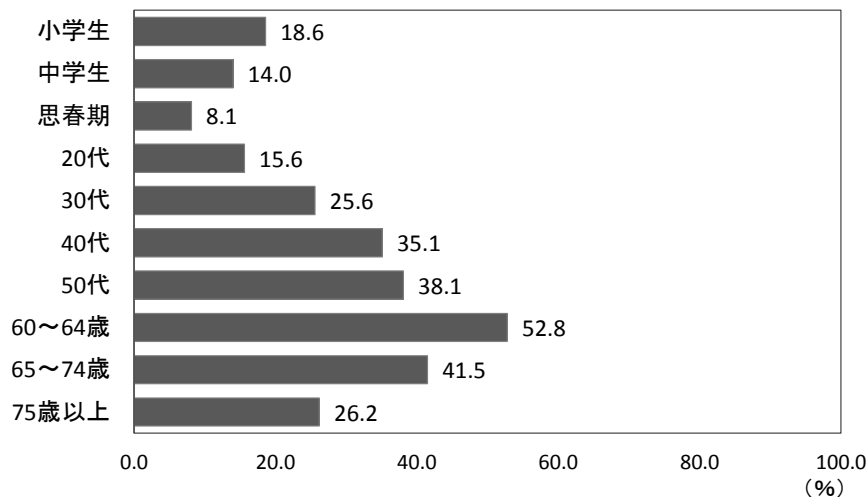
「毎日ていねいに歯みがきをしている」子の割合は、小学生・中学生は8割、思春期は7割となっています。

成人では「1日に1回は5分以上時間をかけて、ていねいに歯をみがいている」人の割合は、全年齢で3~4割となっています。

【成人】 1日に1回は5分以上時間をかけて、ていねいに歯をみがいている



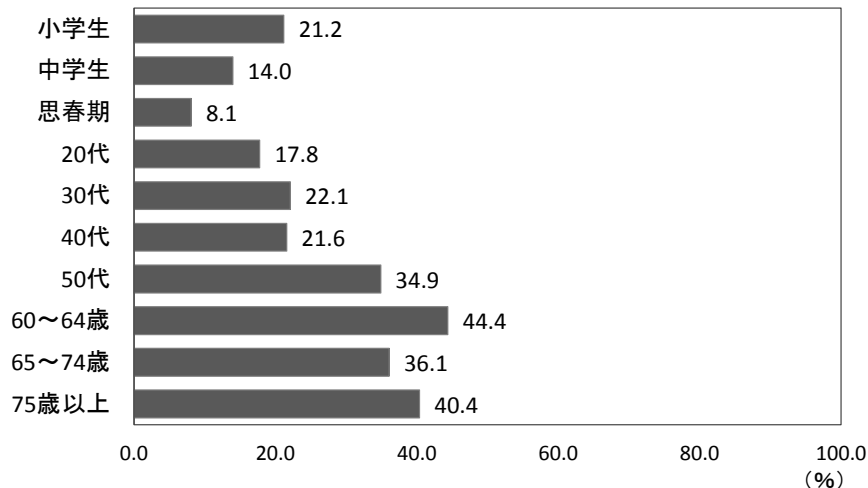
【子ども・成人】 糸ようじや歯間ブラシを使用している



むし歯や歯肉炎・歯周病を予防するためには、歯ブラシ以外に補助道具（フロスや歯間ブラシ）を使うことが効果的です。

「糸ようじや歯間ブラシを使用している」子の割合は1割前後となっています。成人では、20代1割、30代2割と年代ごとに増え、60~64歳で5割となり、それ以降の年代は減少しています。

【子ども・成人】 定期的に歯科検診を受けている

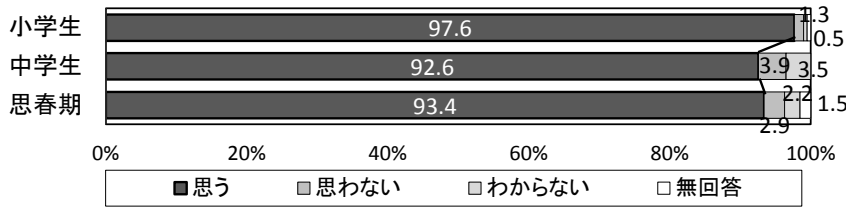


定期的にかかりつけ歯科医による健診や、歯石除去などの予防処置を受けることは、歯科疾患の予防や早期発見のために大切です。

「定期的に健診を受けている」子の割合は1割~2割となっています。成人は、20~40代は約2割、50代は3割、60代以降は約4割となっています。

⑥ 「たばこ・酒」に関すること

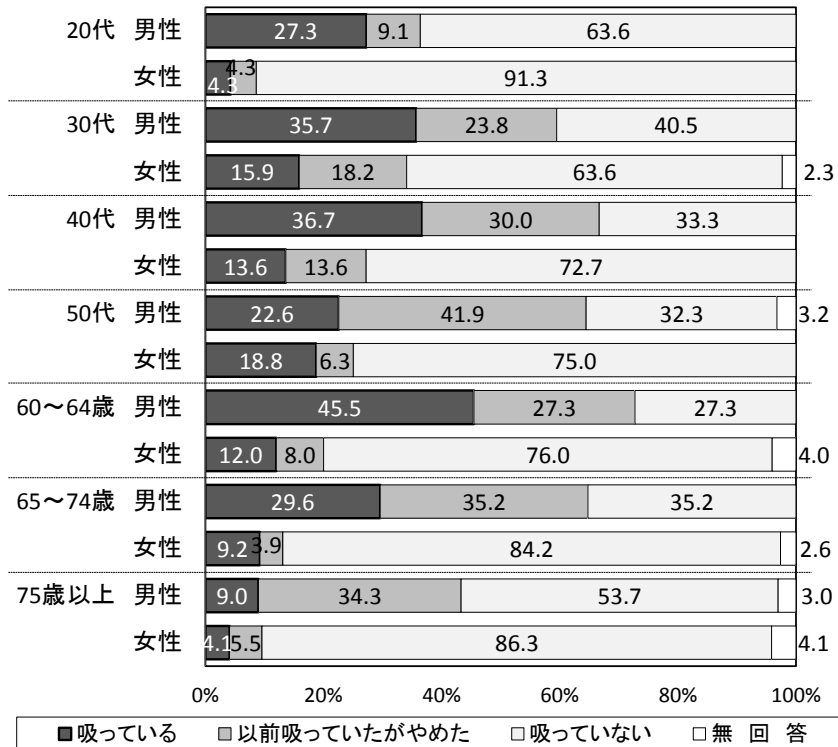
【子ども】 たばこは体によくないと思いますか



未成年者は、成人後に喫煙を開始した場合と比べ喫煙期間が長くなるため、健康への影響が大きいとされています。

「たばこは体によくないことを知っている」子の割合は、小学生・中学生・思春期ともに9割以上になっています。

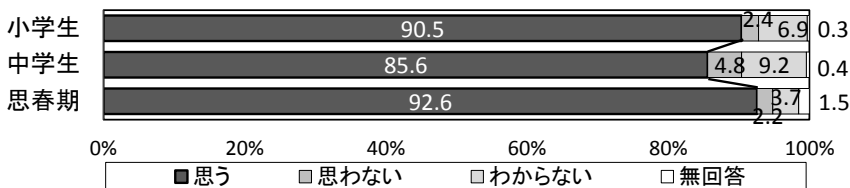
【成人】 たばこを吸っていますか



喫煙は、がんや循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常や歯周疾患など様々な健康への影響があるとされています。

「喫煙している人」の割合は、20～50代男性は2～3割前後、女性は1～2割前後になっています。60～64歳男性は4割、女性は1割、65歳以降は、男性・女性ともに減っています。

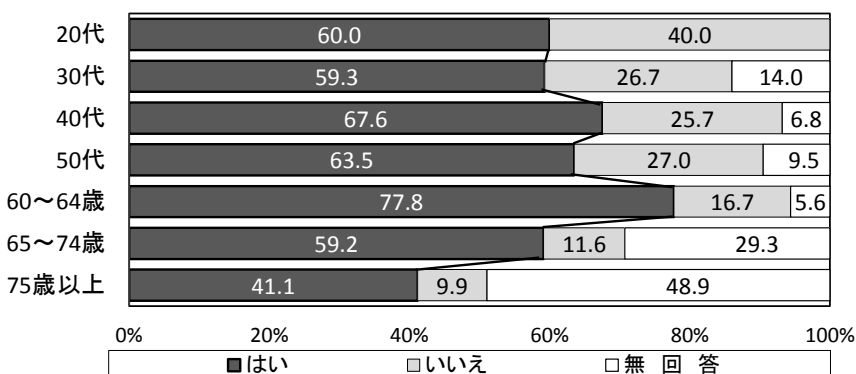
【子ども】 酒は飲みすぎると体によくないと思いますか



未成年者は成人に比べてアルコールの分解能力が低く、健康への影響を受けやすいとされています。

「酒は飲みすぎると体によくないことを知っている」子の割合は、小学生・中学生・思春期を通して9割前後になっています。

【成人】 1日の適正な飲酒量は日本酒に換算して1合程度だと思いませんか

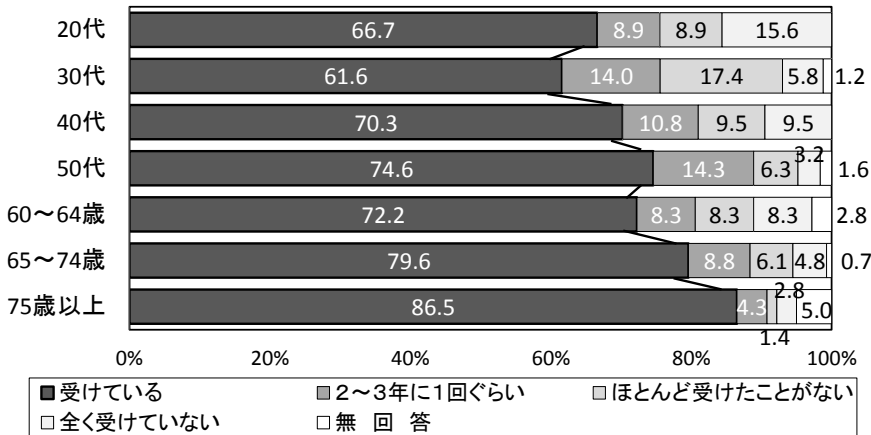


過度な飲酒量は、生活習慣病などを引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されています。

「1日の適正な飲酒量を知っている人」の割合は、20～50代で6割前後になっています。

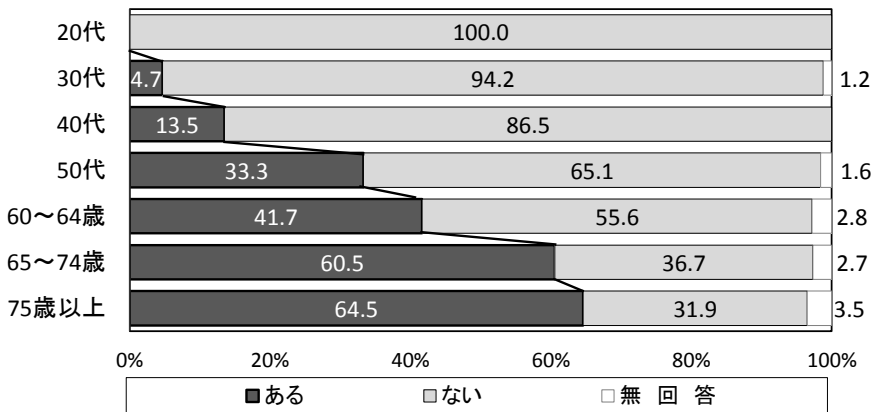
⑦ 「健康管理」に関すること

【成人】年に1回は健康診断を受けていますか



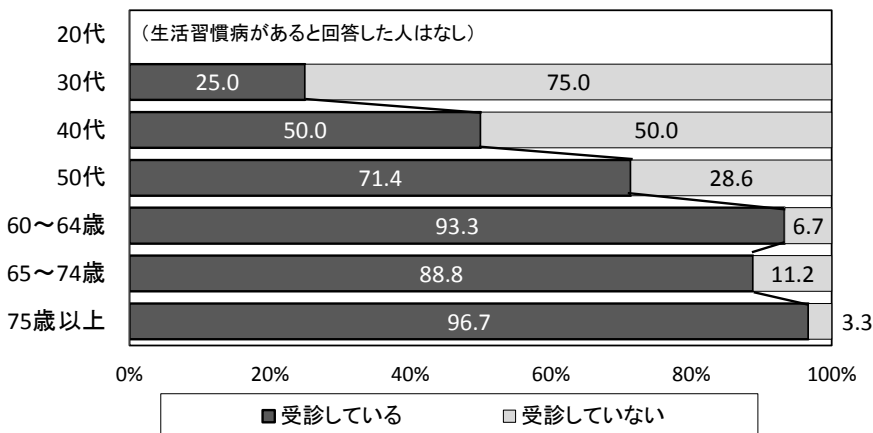
主な生活習慣病の早期発見のためには、定期的な健診の受診が欠かせません。「年に1回は健康診断を受けている人」の割合は、20~30代は約6割、40代~64歳は7割、65歳以降は8割前後となっています。

【成人】生活習慣病<例：高血圧・高脂血症・糖尿病など>がありますか



高齢化の進展により、何らかの疾患を有する人が増加しているといわれています。「生活習慣病がある人」の割合は30代で出現しはじめ、40代は1割、50代は3割と徐々に増え、65歳以上は6割となっています。

【成人】定期的に受診していますか（※生活習慣病があると回答した方のみ）



生活習慣病の診断を受けた場合、早期治療・重症化予防のために定期的な受診をすることは大切です。生活習慣病のある方で「定期的に受診している」人の割合は、30代は約2割、40代は5割、50代は約7割、60代以降は9割前後となっています。