

## 第2章

# 篠山市の健康および 生活習慣の状況と課題

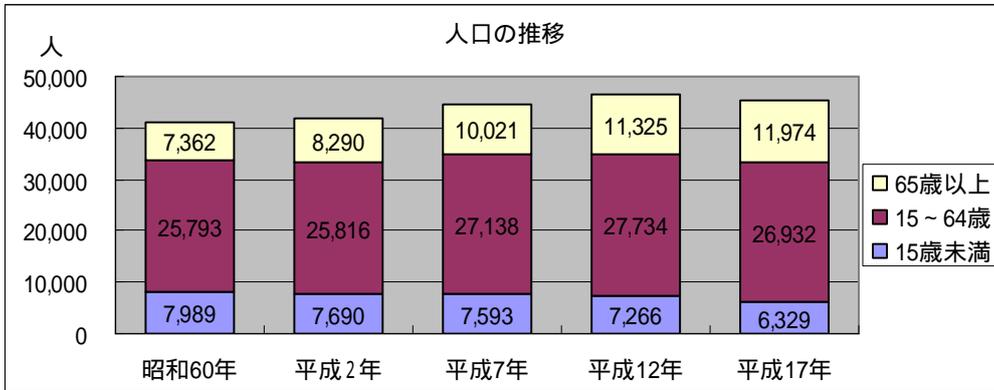
# 1. 篠山市の現状

## 1) 人口動態と課題

### 人口の推移

人口は昭和60年以降増加傾向にありましたが、減少傾向がみられます。

年齢区分ごとにみると、15歳未満人口の全体に占める割合は年々減少を続けており、65歳以上人口は増加しています。



資料：国勢調査

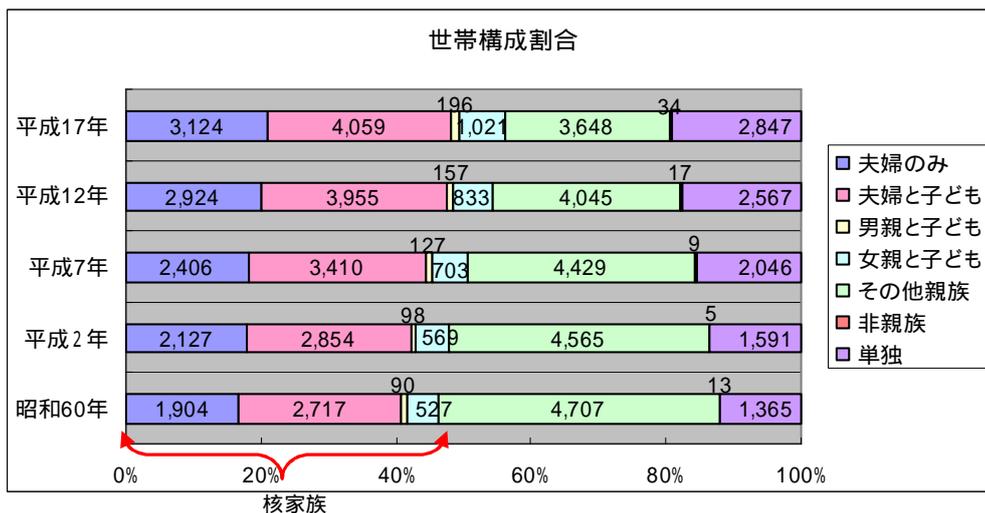
### 世帯数・平均世帯人員の推移

世帯数は年々増加しており、平均世帯人員は減少傾向にあります。

世帯構成割合をみると、核家族世帯と単独世帯の割合が増加し、その他親族世帯の割合が減少しており、世帯の小規模化がうかがえます。



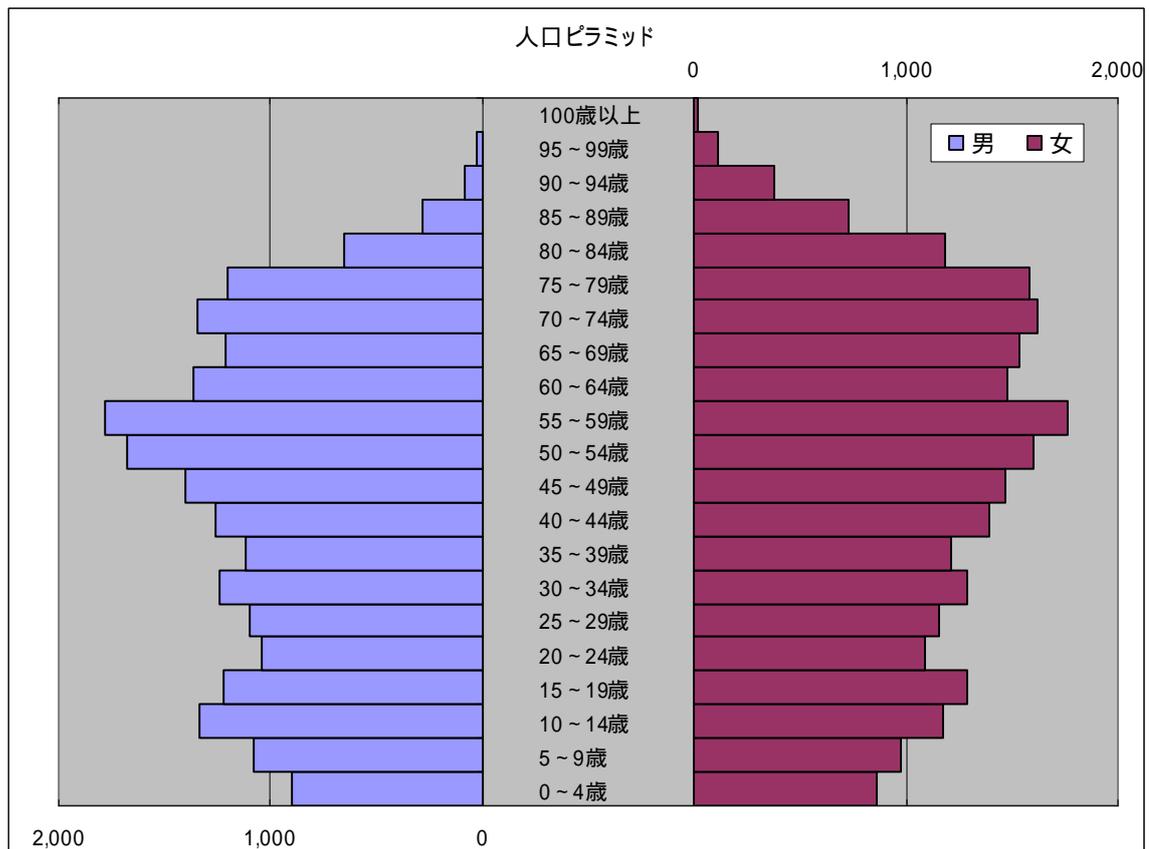
資料：国勢調査



資料：国勢調査

## 人口ピラミッド

5歳階級別人口構成は、男性では55～59歳代、50～54歳代、女性では、55～59歳代、70～74歳代の割合が高くなっています。全体的に、年齢の高い世代の割合が高くなっています。



資料：平成17年度国勢調査

## 出生数の推移

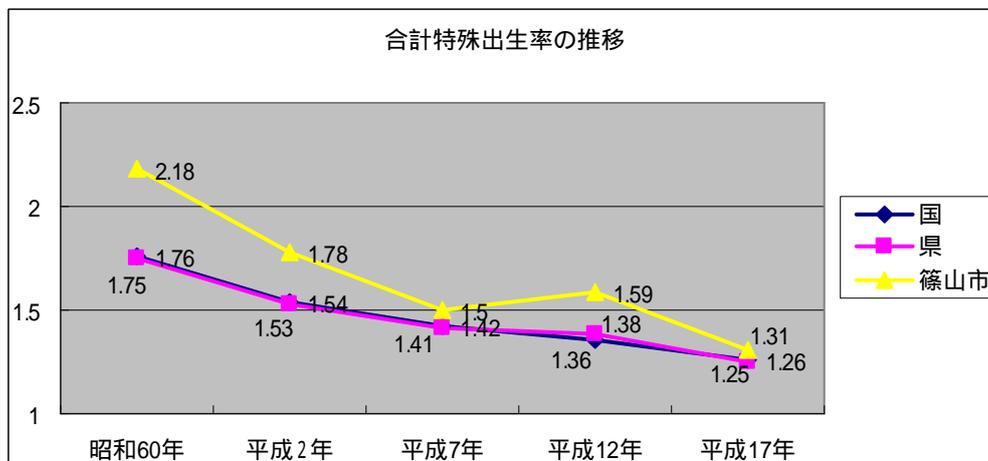
出生数は増減を繰り返しているものの、減少傾向がみられます。



資料：人口動態統計

### 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率は、1人の女性が一生に産む子どもの数を示し、2.1程度以上であれば将来人口は増加し、2.0を下回ると減少します。昭和60年には、2.18ありましたが、年々減少をしています。

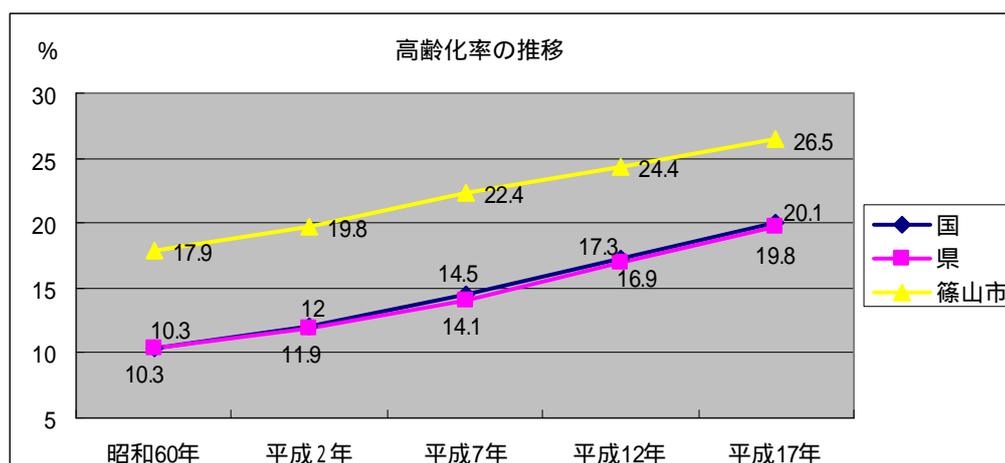


資料：国勢調査

### 高齢化率の推移

高齢化率は、国や県と比べて高い割合で推移しています。

平成17年の高齢化率は26.5%を占めており、住民の4人に1人以上が高齢者となっています。



資料：国勢調査

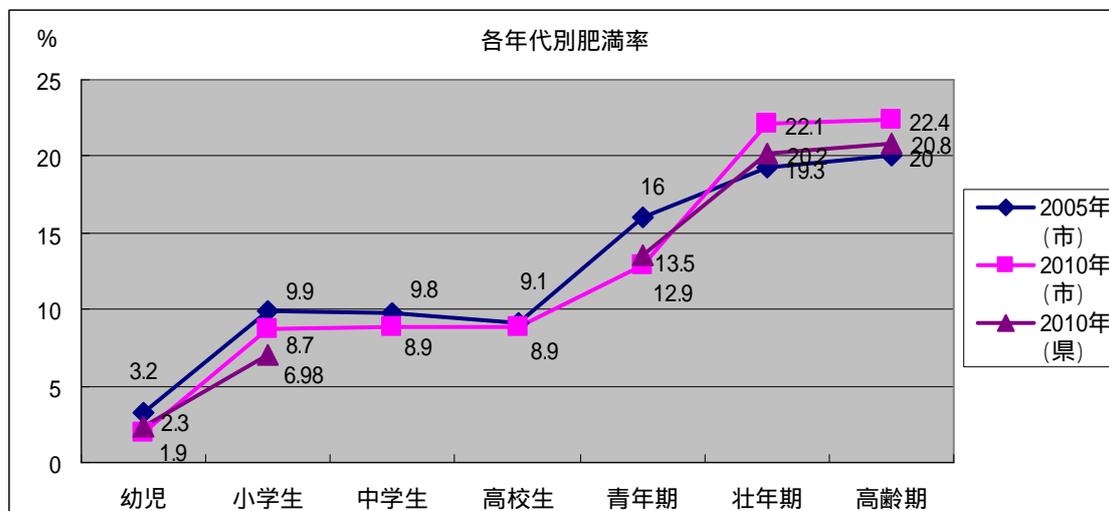
### 【課題】

篠山市の人口は大きな変動はみられませんが、人口構成をみると高齢化が急速に進み、合計特殊出生率は減少しています。今後さらに少子高齢化施策の充実が必要です。

## 2) 健康状態と課題

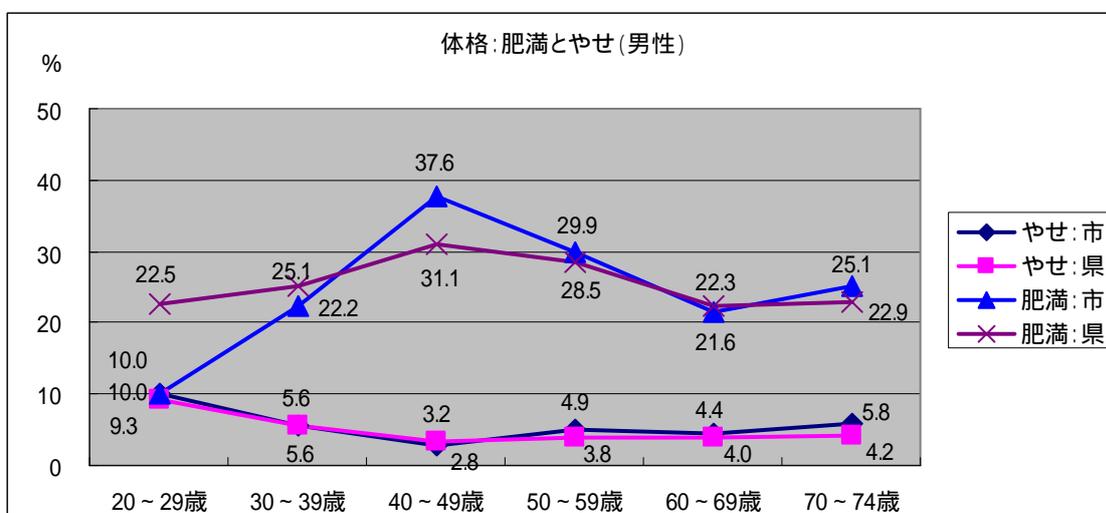
### 各年代別肥満率

年齢が上がるにつれて肥満率が上がっています。5年前と比較すると青年期の肥満率が大きく減少しているのに対し、壮年期高齢期の肥満率は増加しています。



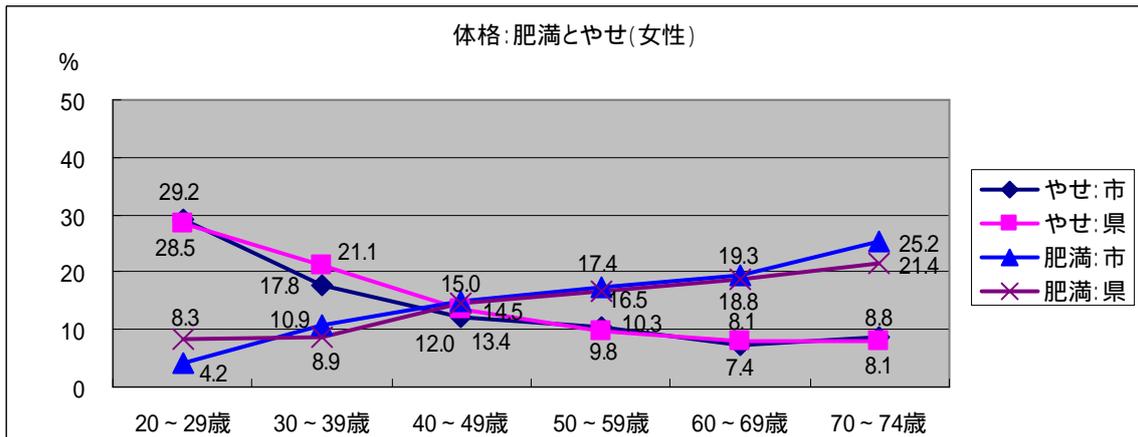
資料：幼児、小学生、中学生...幼児・学童における身体状況調査  
 高校生...市内高等学校身体状況調査  
 青年期、壮年期、高齢期...特定基本健診

やせについては県と同じような傾向です。肥満については40代が県よりも高くなっています。



資料：平成20年度特定基本健診

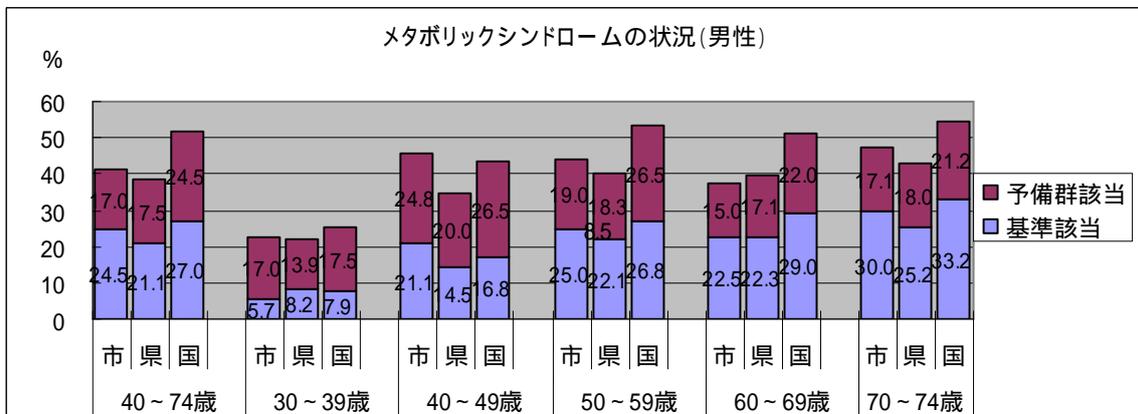
20代30代はやせが多く肥満が少ないですが40代を境に逆転し、年齢が上がるほど肥満が増え、やせが減っています。



資料：平成20年度特定基本健診

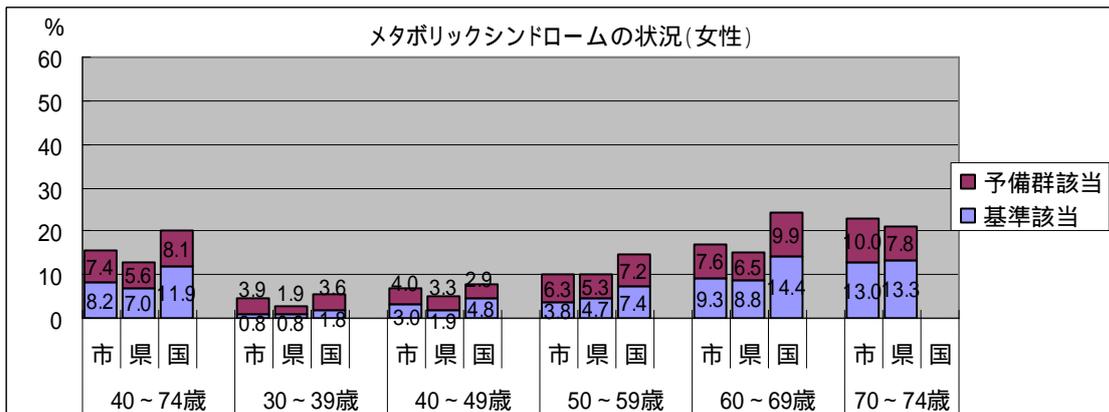
### メタボリックシンドロームの状況

40代は国や県よりも高くなっています。



資料：市、県...平成20年度特定基本健診  
国...平成20年国民健康・栄養調査

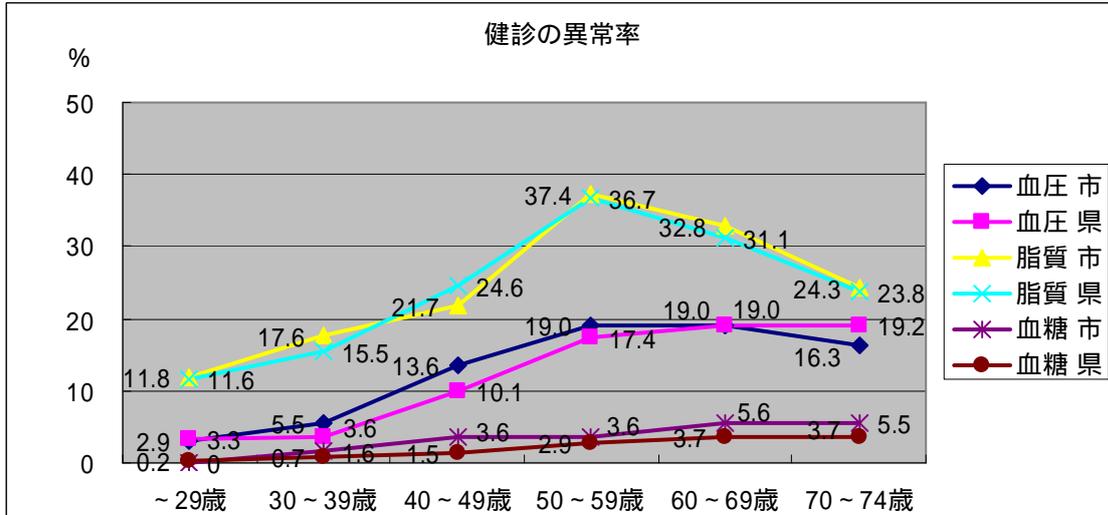
全体的に県より高く、国より低くなっています。年齢が上がるほど基準及び予備群該当者が増えています。



資料：市、県...平成20年度特定基本健診  
国...平成20年国民健康・栄養調査

### 健診の異常率

項目別にみると脂質の異常率が高く、年代別にみると50代の異常率が最も高くなっています。血糖については、年齢が上がるにつれて異常率も高くなっており、全体を通して県よりも高くなっています。



資料：平成20年度特定基本健診

### 死因別死者数の順位

主な死因をみると、男性は「がん」「肺炎」「心疾患」、女性は「がん」「心疾患」「老衰」の順に多くなっています。

#### 死因別死者数の順位

	男性	人数	女性	人数
1位	がん	111	がん	56
2位	肺炎	40	心疾患(高血圧性を除く)	53
3位	心疾患(高血圧性を除く)	29	老衰	43
4位	脳血管性疾患	23	肺炎	37
5位	老衰	22	脳血管性疾患	31

資料：平成20年人口動態調査

#### 【課題】

男性は壮年期以降に肥満及びメタボリックシンドロームに該当する者が増えています。死因をみると「心疾患」や「脳血管疾患」が上位を占めており、これらは肥満、メタボリックシンドロームと関連が深い疾病であり、また予防が可能です。今後も健康で豊かな高齢期を迎えるためにも、若い頃からの生活習慣病の予防が大切です。

## 2. 市民の健康に対する意識と生活習慣

市民の健康に対する意識や生活習慣などを把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

### アンケート調査の概要

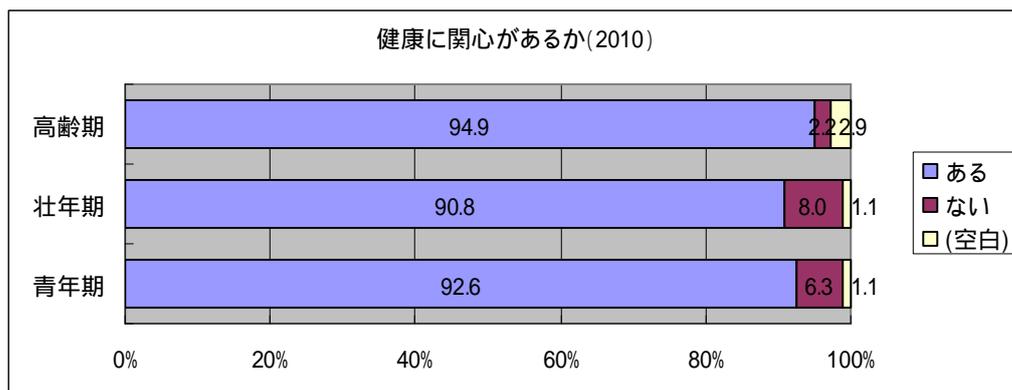
調査期間：平成21年8月～11月

	調査対象	調査方法	調査数	回答数	回収率
乳幼児期	妊婦	母子健康手帳発行時、パパママ教室で配布。パパママ教室案内時郵送。	58	25	43.1%
	4ヵ月～3歳児	健診案内時郵送	294	260	88.4%
	乳幼児期 小計		352	285	81.0%
学童・思春期	小学2～中学2年生	市内全学校にアンケートを配布	1,649	1520	92.2%
	17～18歳	無作為抽出でアンケートを郵送	300	108	36.0%
	学童・思春期 小計		1,949	1628	83.5%
青年期	青年期 (19～39歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	300	95	31.7%
壮年期	壮年期 (40～59歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	200	87	43.5%
高齢期	高齢期 (60歳～)	無作為抽出でアンケートを郵送	200	138	69.0%
調査対象者 総計			3,001	2,233	74.4%

### 1) 健康観と課題

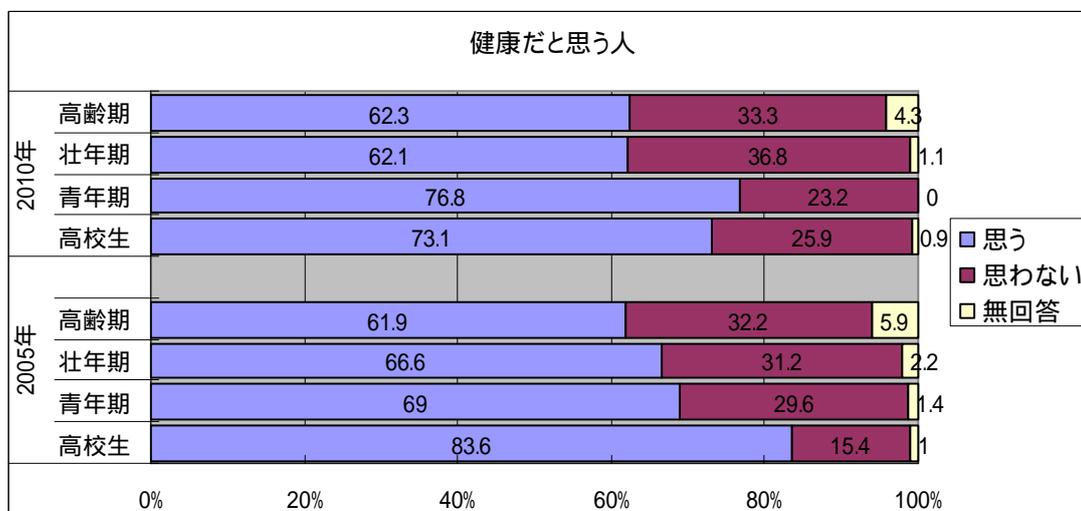
#### 健康観

年代別にみると健康に関心がある人の割合が高いのは、60歳以上の高齢期で、低いのは壮年期でした。



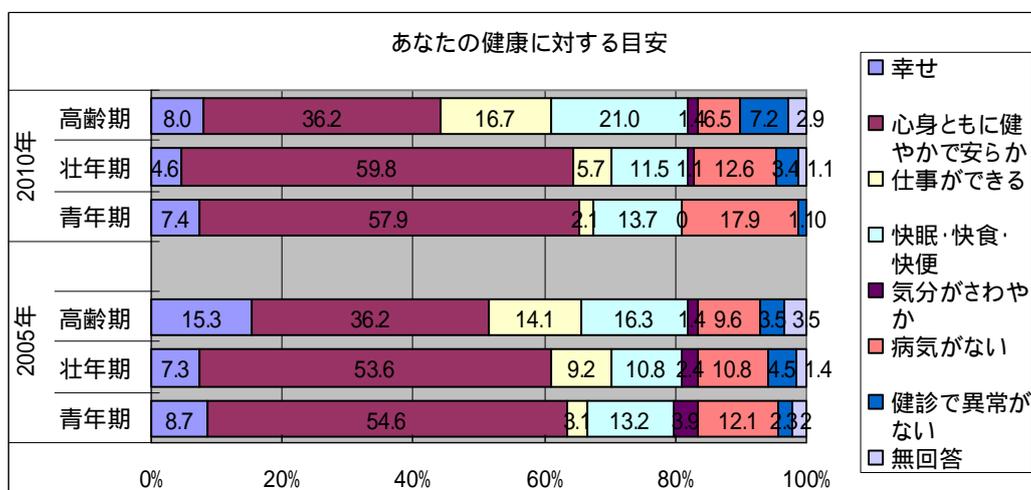
資料：健康ささやま21アンケート

年代別に比較すると、高齢期は健康だと思う人も思わない人も増えています。壮年期と高校生は健康だと思う人が減り、特に高校生では健康だと思う人が10%減少していました。青年期は健康だと思う人が増えていました。



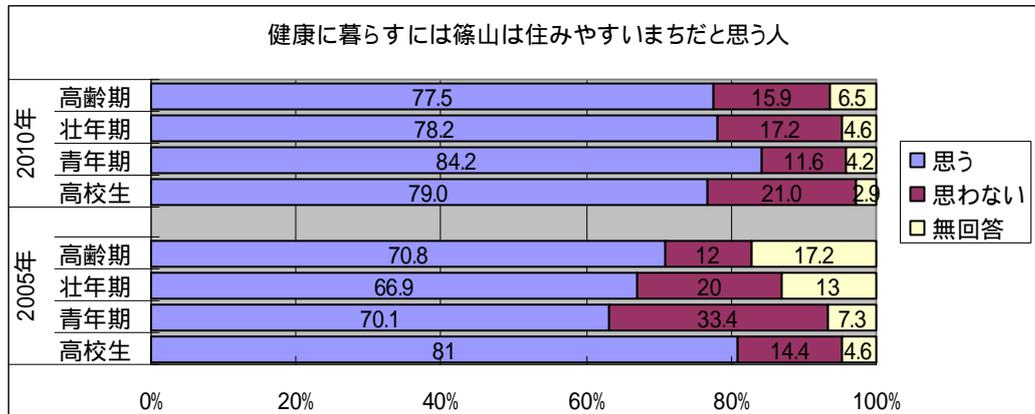
資料：健康ささやま21アンケート

年代別に比較してあまり変化はありませんが、高齢期で「幸せ」と答えた人が半分に減っていました。壮年期の「病気がない」と答えた人も増えています。



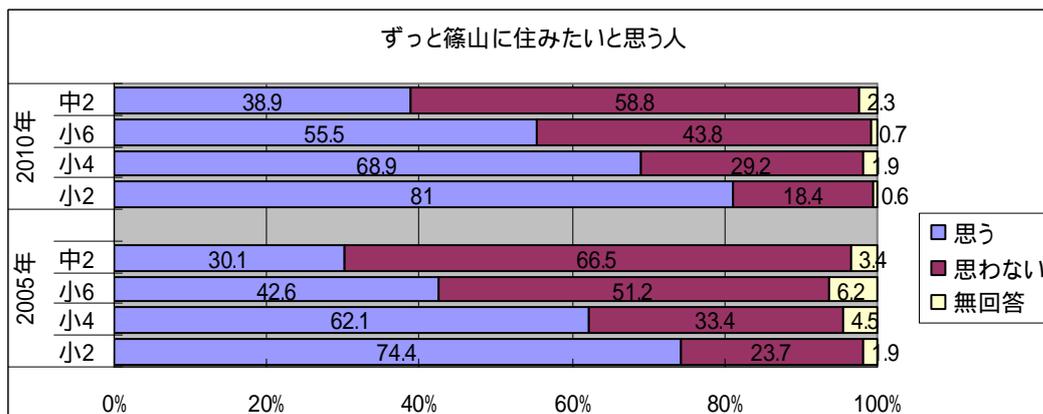
資料：健康ささやま21アンケート

高齢期、壮年期、青年期は「住みやすいまち」と思う人が増えています。とくに青年期は約15%増えています。しかし、高校生は住みやすいと思う人が若干減り、思わない人が増えています。



資料：健康ささやま2 1 アンケート

全体的に篠山に住みたいと思う人が増えています。



資料：健康ささやま2 1 アンケート

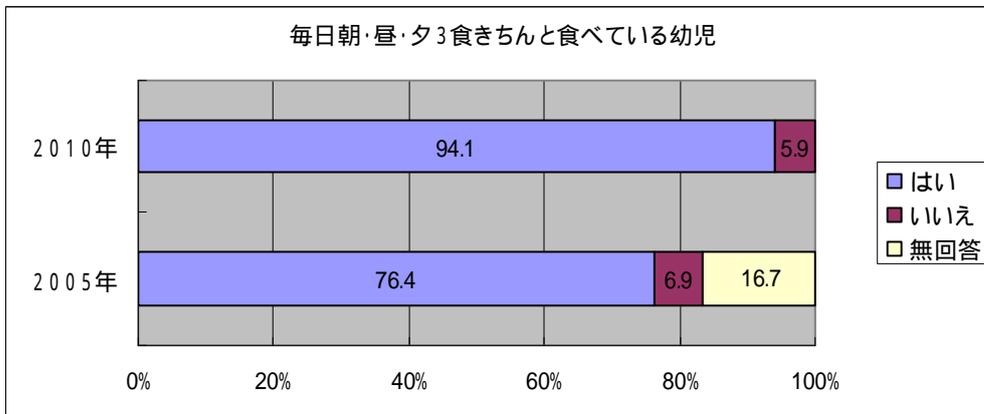
**【課題】**

小学生から高齢者まで、一人ひとりが健康に関心を持ち、一人でも多く健康だと思える人が増えることで住みやすいまちにつながります。今後も一人ひとりの取り組みに加え、地域での健康づくり運動もさらに推進していくことが大切です。

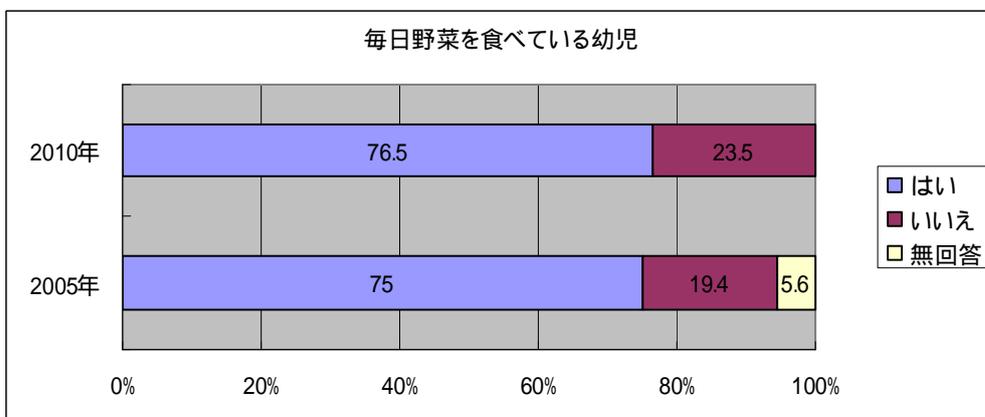
## 2) 生活習慣の状況と課題

### 食事の状況

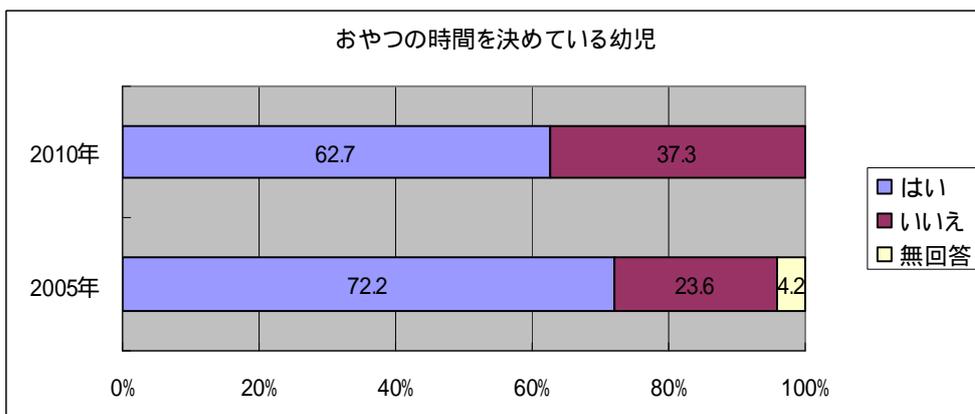
乳幼児期の食事の状況を見ると、「毎日朝・昼・夜3食きちんと食べている」幼児の割合は、20%近く増えています。また、「毎日野菜を食べている」幼児の割合は、わずかながら増えています。「おやつ時間を決めている」幼児の割合は約10%減っています。



資料：健康ささやま 21 アンケート（3歳児）

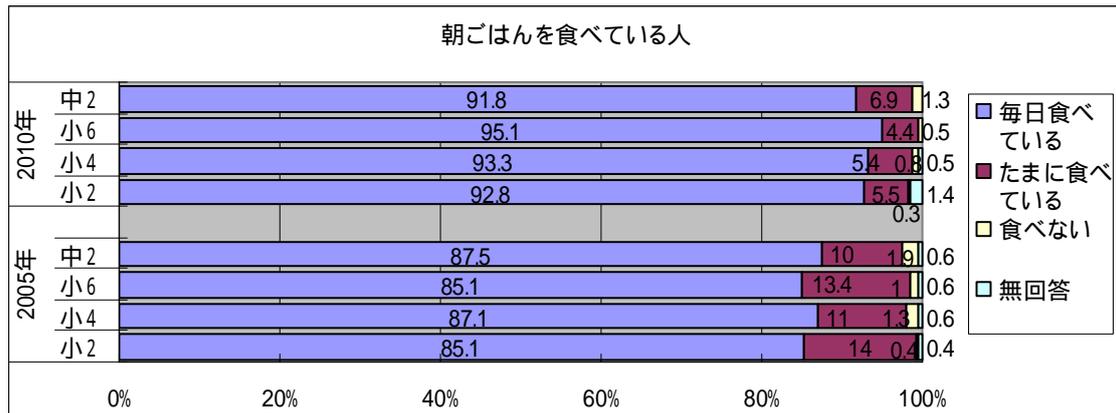


資料：健康ささやま 21 アンケート（3歳児）



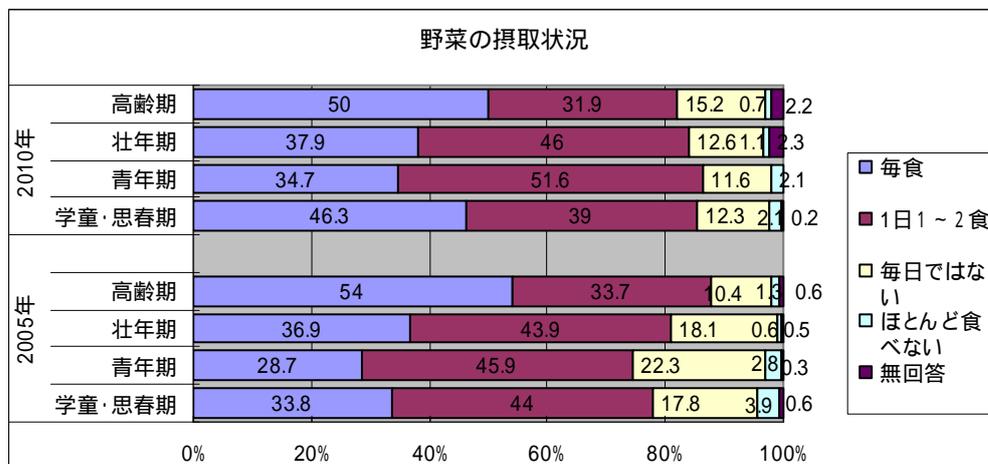
資料：健康ささやま 21 アンケート（3歳児）

学童・思春期の「朝ごはんを食べている」割合をみると、各学年とも80%台から90%台以上に増えています。



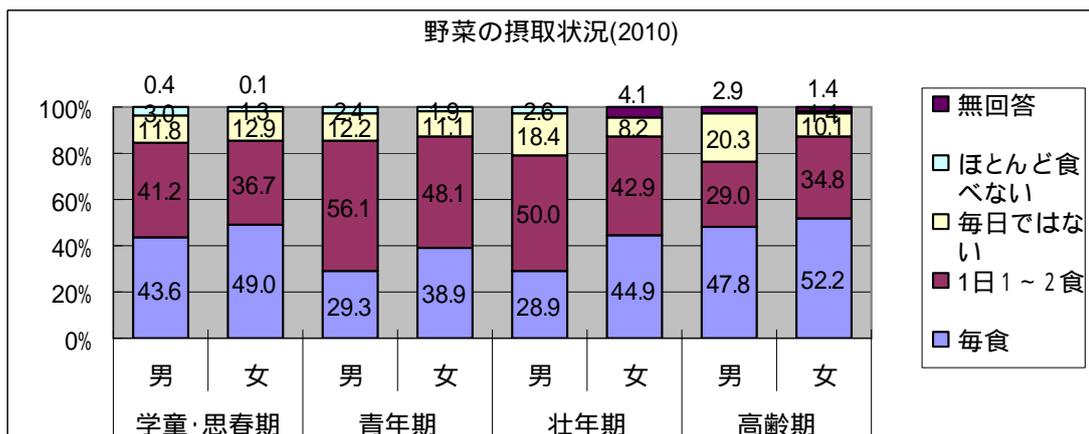
資料：健康ささやま 21 アンケート

ライフステージごとの野菜の摂取状況をみると、高齢期では毎食野菜を食べている人の割合が減ってはいますが、半数の人が毎食野菜を食べています。それに比べて青年期・壮年期は毎食野菜を食べる人の割合はやや増加していますが、30%台とまだまだ少ないです。学童・思春期では、毎食野菜を食べている人の割合が増加し、40%台になっています。

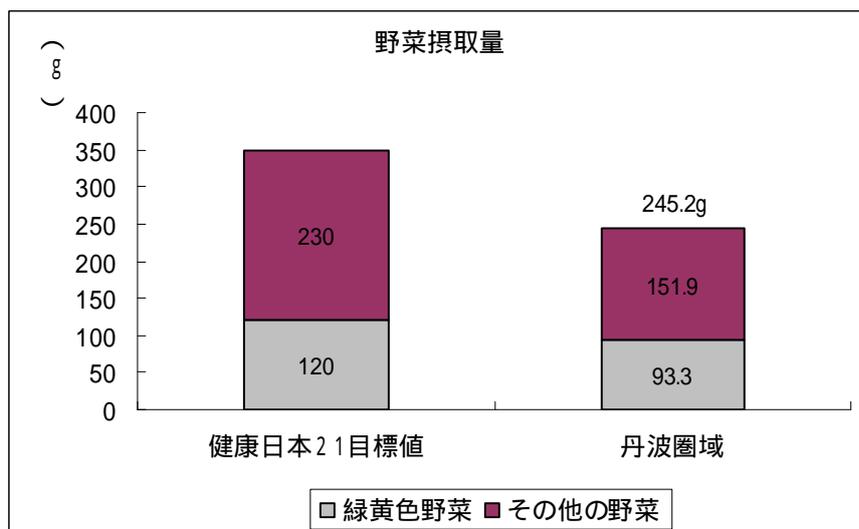


資料：健康ささやま 21 アンケート

また、男女別に摂取状況をみると、すべてのライフステージで野菜を毎日食べる人は男性のほうが少なくなっています。

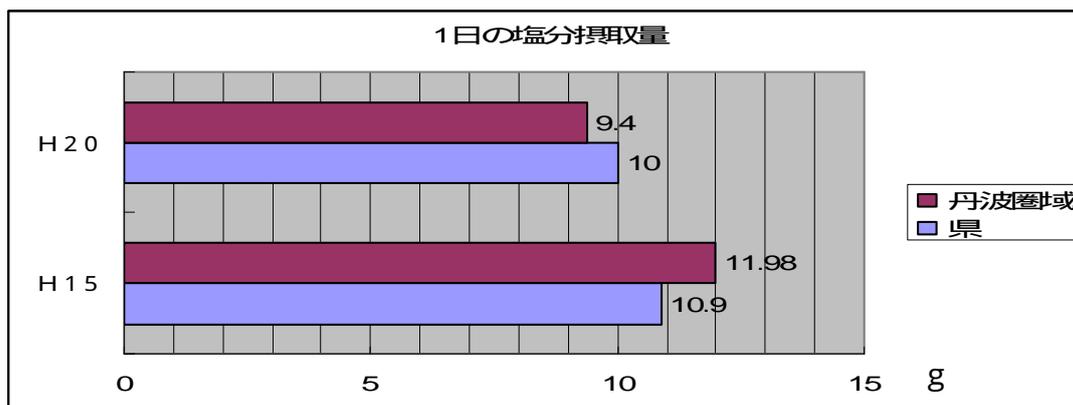


野菜の摂取量は、丹波圏域では1日245gで健康日本21の目標値である350gと比べると100g以上も少ない結果です。



H20年度ひょうご健康食生活実態調査(15歳以上)(ジュース・漬物を含む)

1日の塩分摂取量は11.98g(篠山市参考値)から9.4g(丹波圏域)と大幅に減少しています。



H20年度ひょうご健康食生活実態調査(15歳以上)

#### 【課題】

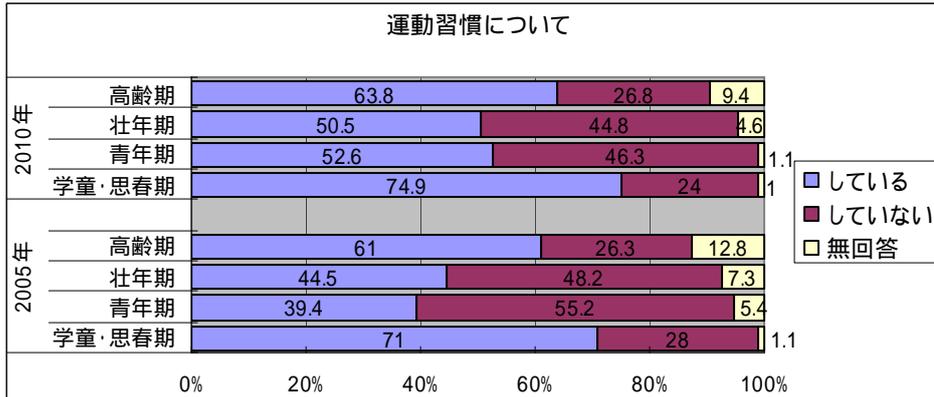
幼児期は3食の食事と共に、補食や楽しみの意味でも大事な間食についても、様々な場所で学ぶ機会を持つことが必要です。

野菜の摂取については、若い世代で毎食食べている割合が少なく特に男性にはその傾向があります。また、毎食食べていても摂取量については目標値の1日350gには約100gも不足しています。1日にあと1~2皿の副菜をライフスタイルに合わせた食べ方で食べることを普及していく必要があります。

塩分摂取量については、食事摂取量全体が減少していることもあり減っていますが、厚生労働省の示す2010年度からの食事摂取基準では2015年の目標量が1日成人男性9.0g未満、成人女性7.5g未満とされており、今後も減塩の取り組みが必要です。

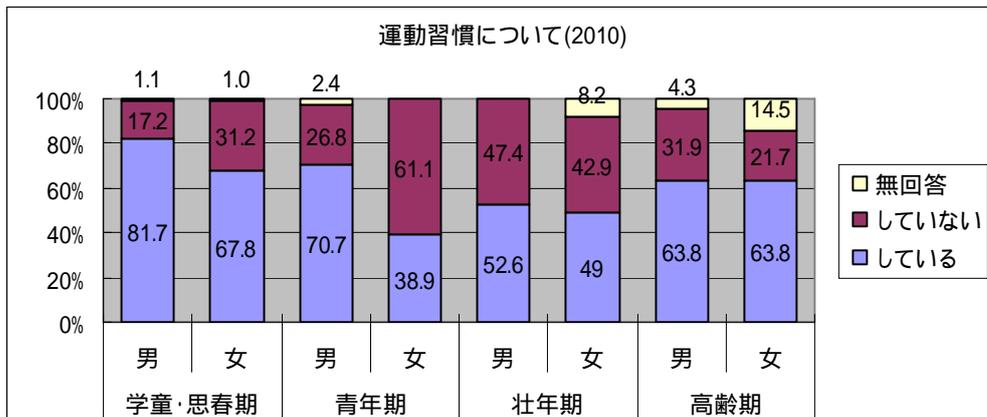
## 運動の状況

各年代とも運動をしている人が増えており、青年期は10%以上増えています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

男女別にみるとどの年代も女性より男性の方が運動をしている人が多くなっています。青年期の女性が最も運動をしている人の割合が少ないです。



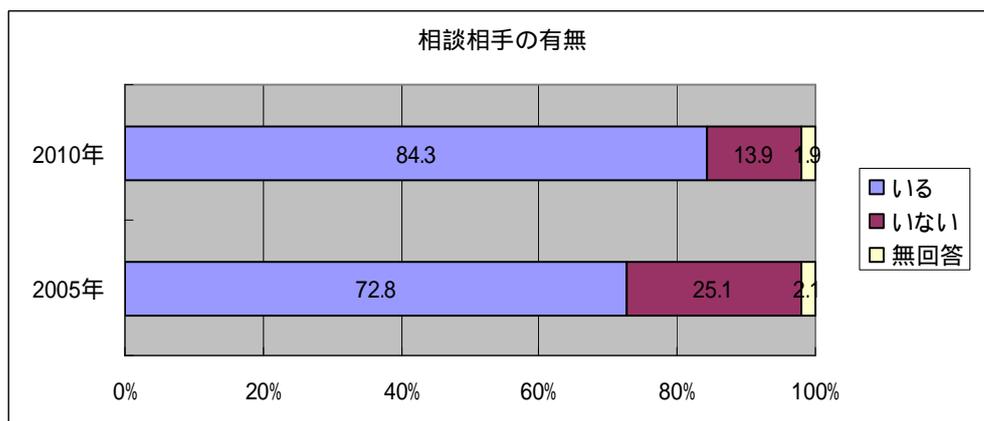
資料：健康ささやま 21 アンケート

### 【課題】

全国的に子どもの体力の低下が指摘されています。生活スタイルが変化し、便利になった反面、日常生活で体を動かす機会が減ったことが体力低下の原因として考えられます。今後も運動不足を解消するため、外遊びやスポーツの時間を確保するなど、意識して積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

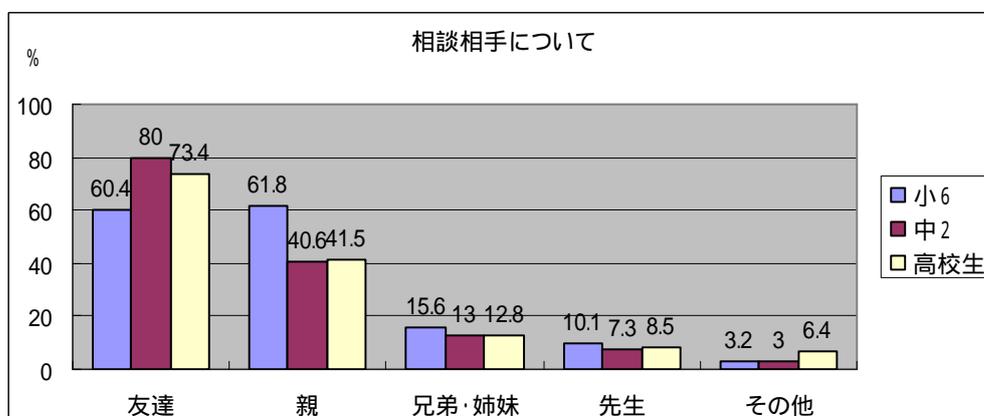
## 心の健康と睡眠の状況

相談相手がいる者の割合が約12%増えています。



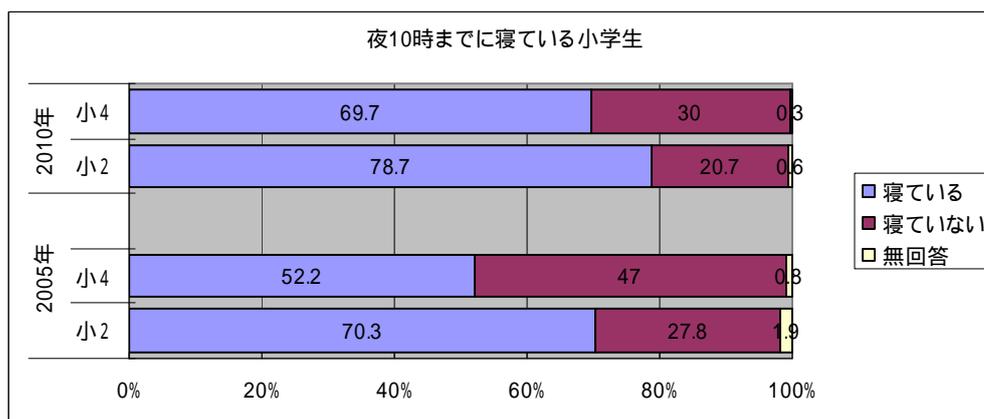
資料：健康ささやま 21 アンケート（小6、中2）

小学生は親に相談する割合が61.8%ですが、中学、高校生では50%以下に減り、逆に友達に相談する割合が大きく増えています。



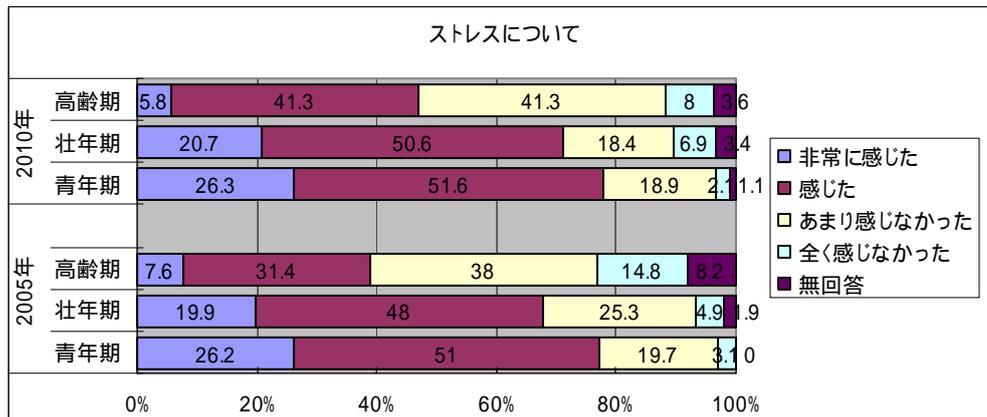
資料：健康ささやま 21 アンケート

「夜10時までに寝ている小学生」の割合は、小2、小4ともに増えています。



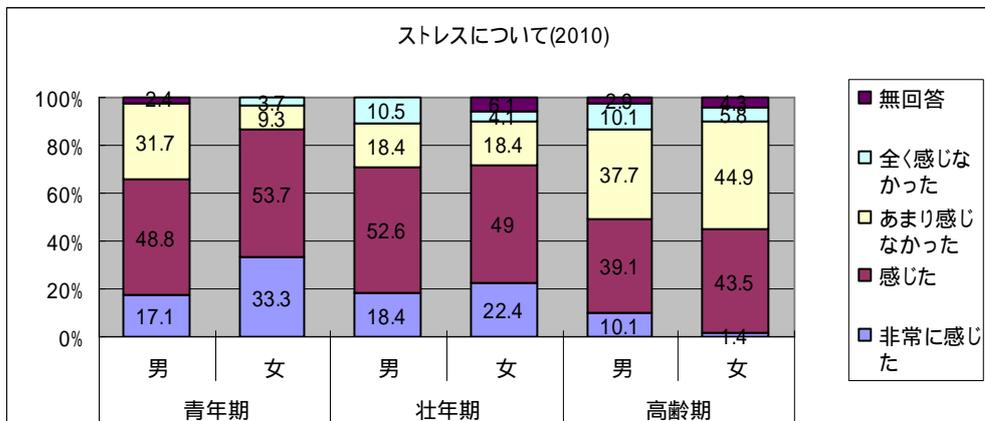
資料：健康ささやま 21 アンケート

高齢期、壮年期のストレスを非常に感じた、または感じた人の割合が増えています。青年期はあまり変化がみられませんでした。



資料：健康ささやま 21 アンケート

年代別男女別にみると、青年期の女性が最もストレスを感じている者が多く、高齢期の女性が最も少なくなっています。



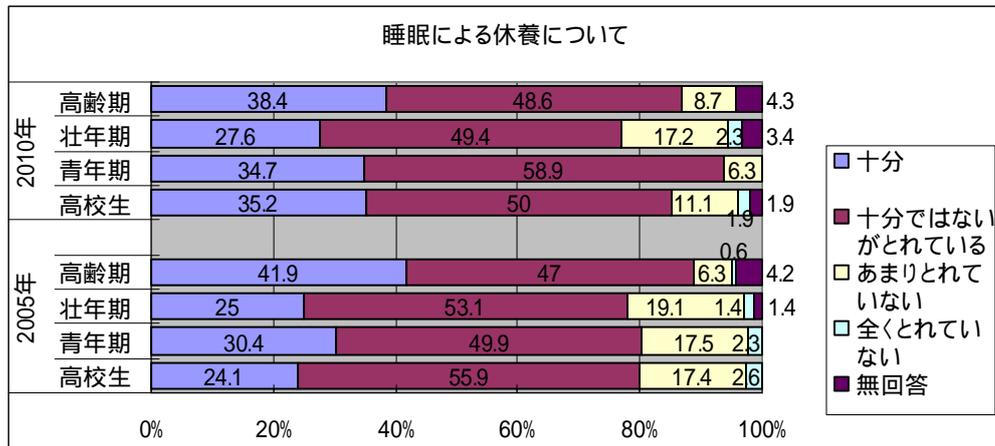
資料：健康ささやま 21 アンケート

男女すべての年代にストレス解消の方法として「睡眠」が入っています。男性に「飲酒」がりましたが女性にはありませんでした。女性はどの年代も1位が「誰かに話す」となっています。

### ストレスの解消法

	男			女		
	青年期	壮年期	高年齢期	青年期	壮年期	高年齢期
1位	趣味	趣味 睡眠	睡眠	誰かに話す	誰かに話す	誰かに話す
2位	睡眠	飲酒	趣味	睡眠	好きなものを食べる 睡眠	趣味
3位	好きなものを食べる 誰かに話す	誰かに話す	飲酒	好きなものを食べる	趣味 入浴	睡眠

高校生～壮年期まで「睡眠による休養が十分にとれている人」の増加が見られます。年代別にみると、「睡眠による休養が十分にとれている」人の割合が最も高いのは高齢期です。最も少ないのは壮年期で、「睡眠による休養が全くとれていない」人の割合も 2.3%あります。



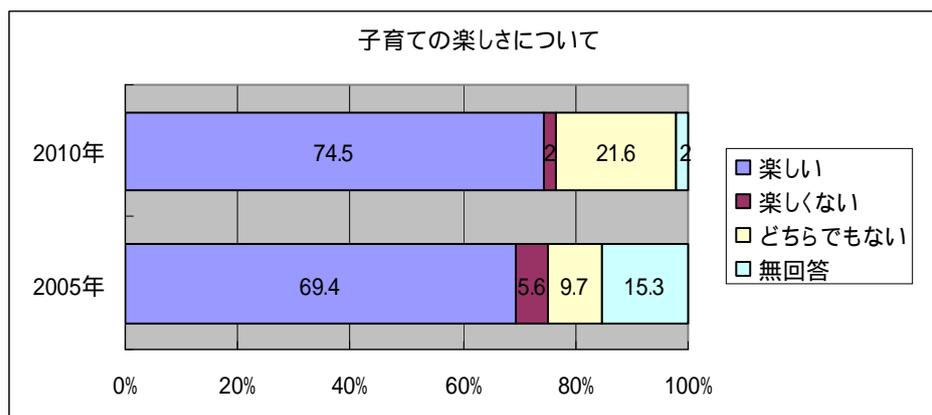
資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

家庭環境の変化、またストレスの多い社会情勢の中、ストレスを感じる人が増えており、また睡眠による休養も十分にとれていない傾向にあります。睡眠は、子どもの成長や心の健康にも関係しており、市民一人ひとりが睡眠の大切さを振り返り、そして心の健康づくりをすることが大切です。そのため、心の健康に関する知識の普及とともに、今後も相談体制の充実を図ることが必要です。

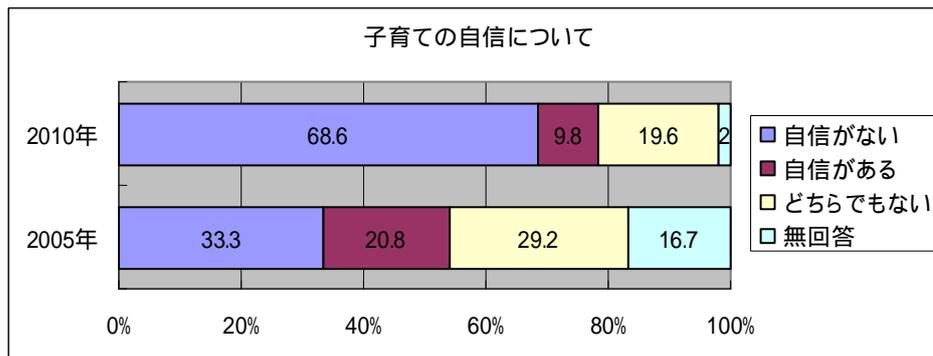
子育ての状況

「子育てを楽しんでいる」と感じる親の割合は増えています。一方「子育てを楽しんでいると感じない」「どちらともいえない」親の割合も増加しています。



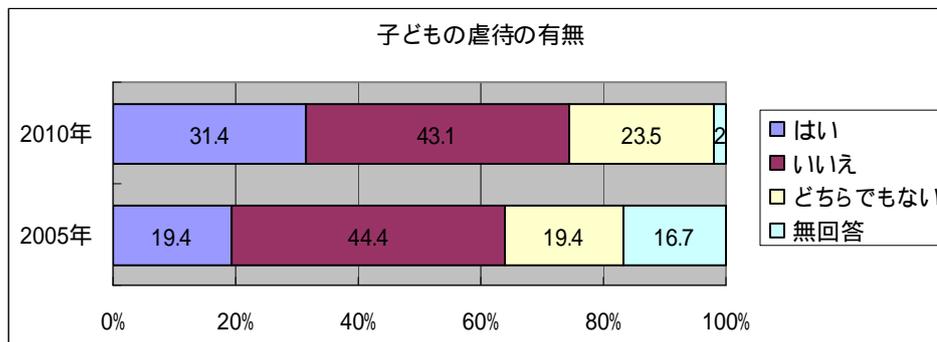
資料：健康ささやま 21 アンケート(3歳児)

「子育てに自信がない」親の割合は約 35% 増え、「子育てに自信がある」「どちらともいえない」親の割合は減少しています。



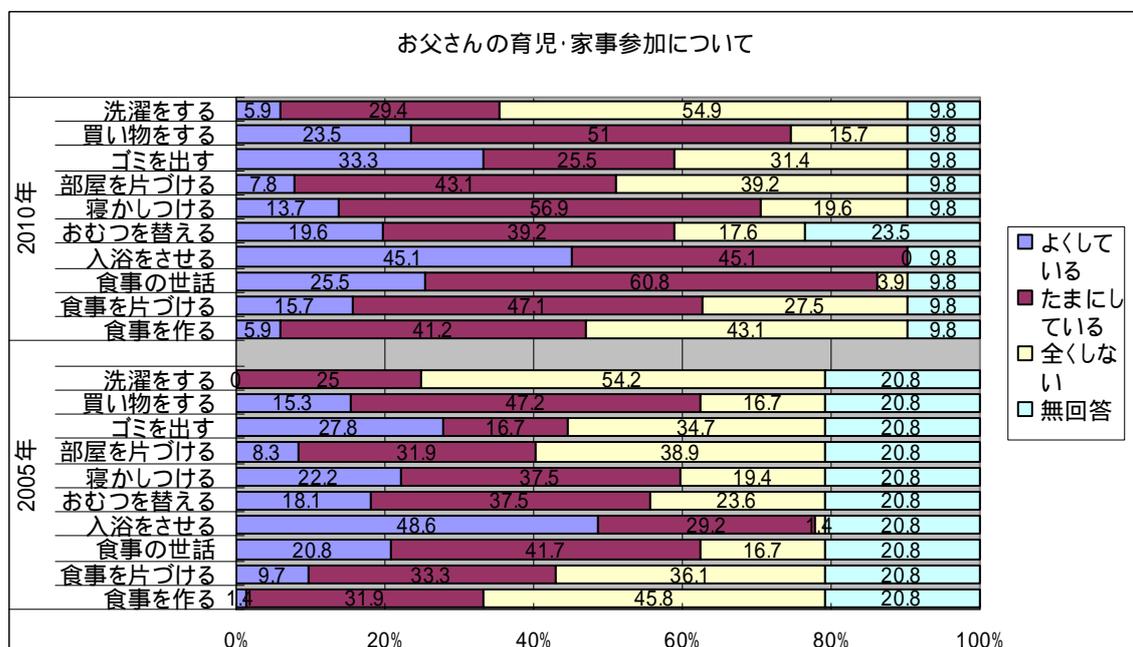
資料：健康ささやま 21 アンケート(3 歳児)

「子どもを虐待しているのではないかと思うことがある」親の割合は 12% 増え、全体の約 3 割の人が虐待の不安を抱えていることが伺えます。



資料：健康ささやま 21 アンケート(3 歳児)

お父さんの育児・家事参加状況を見ると、「よくしている」「たまにしている」父親の割合が最も高いのは「入浴をさせる」、次いで「食事の世話」「買い物をする」となっています。全体的に家事・育児に参加する父親の割合が増えています。



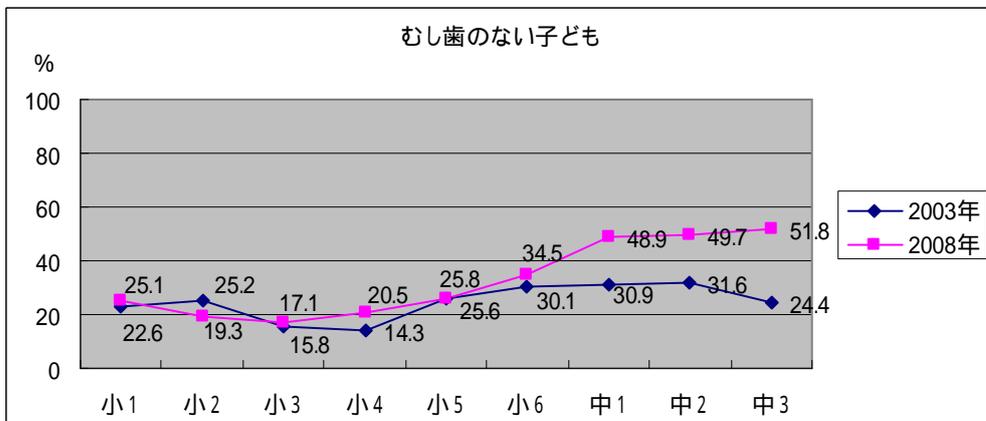
資料：健康ささやま 21 アンケート(3 歳児)

【課題】

子育てが楽しい親が増え、家事・育児に積極的に参加している父親も増えていきます。しかし、子育てに自信がない、子どもを虐待しているのではないかと思う親が増えていることから、子育てに何らかの不安を抱えている親が多いこと、また虐待に対する知識が普及してきたことも伺えます。地域での孤立化を防ぐため、子どもの健康や子育てに関する正しい情報提供を行いながら、関係機関が連携しそれぞれの親子に応じた育児相談や発達支援ができるよう、妊娠期からのかかわりをより充実させ虐待等の予防に努めていく必要があります。

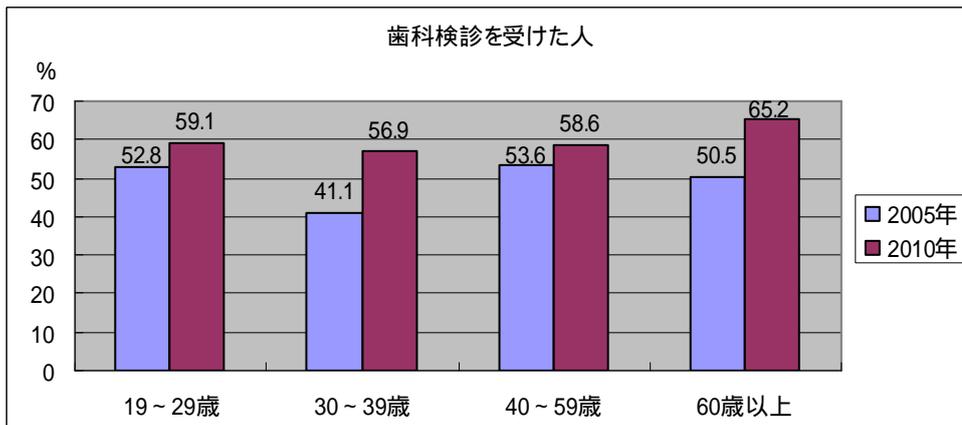
歯の状況

むし歯のない子どもの割合は、小学生は 20～30%台とあまり変わりはありませんが、中学生は約 50%に増加しています。2003 年に最もむし歯のない割合が少なかった小学 4 年生が、乳歯から永久歯に代わった 2008 年には最も割合が多くなっています。



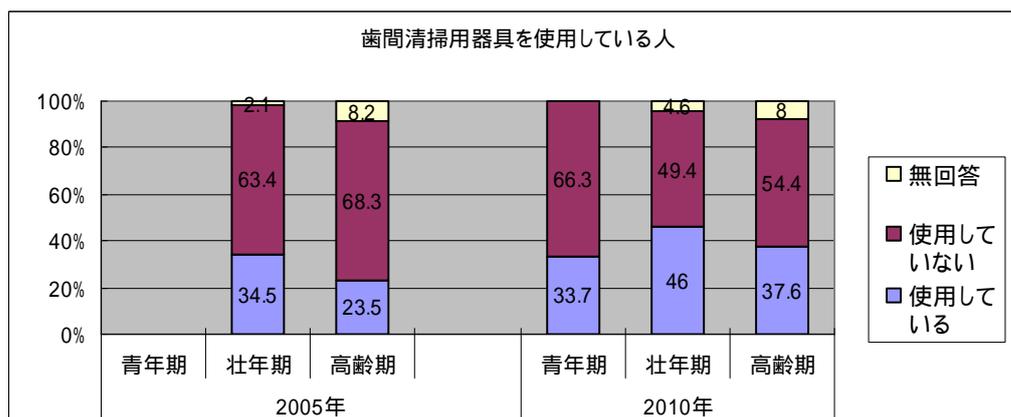
資料：平成 20 年度篠山市児童生徒健康調査

過去 1 年間に歯科検診を受けた人の割合は、各年代で増加しています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

歯間清掃用器具を使用している人の割合は、壮年期、高齢期とも増加しています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

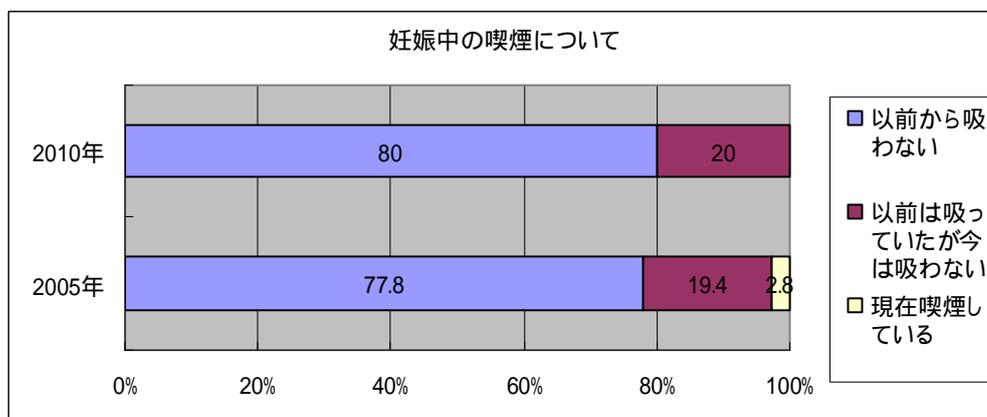
歯科保健に対する意識は高まっています。よく噛んでおいしく食べ、楽しく話し、思いっきり笑う充実した人生を送り続けるため、口の中にしっかり意識をもち、毎日のセルフケアと定期検診を心掛けていくことが大切です。

今後も引き続き、関係機関と連携して歯科保健を普及啓発していくことが必要です。

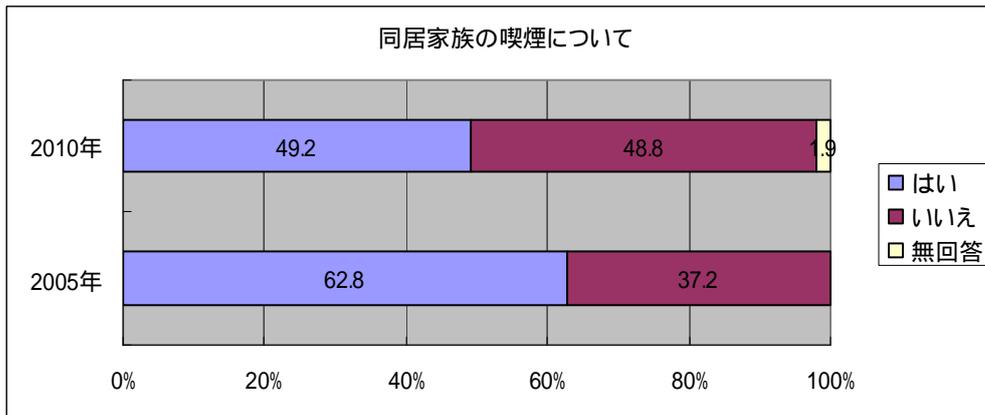
喫煙の状況

妊娠中の喫煙状況をみると、「現在喫煙している」妊婦は減少しました。

また、乳幼児の同居家族の喫煙状況をみると、「同居家族が喫煙する」割合は約10%減少しています。

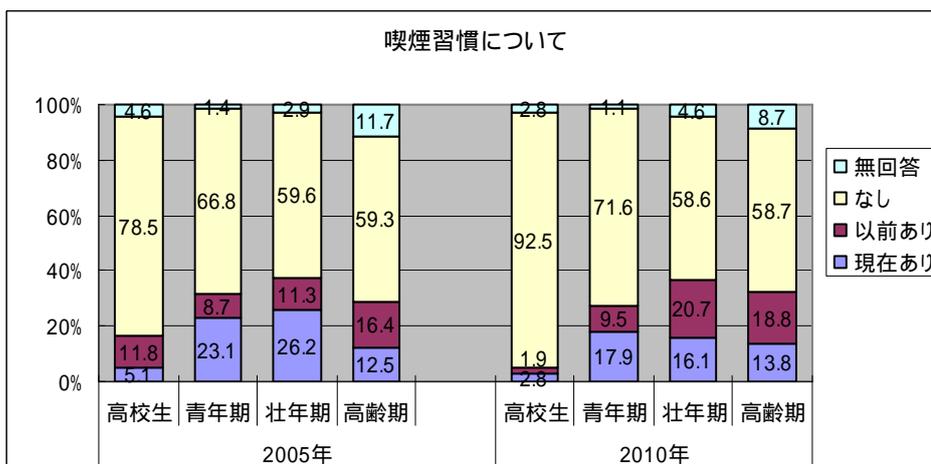


資料：健康ささやま 21 アンケート(妊婦)



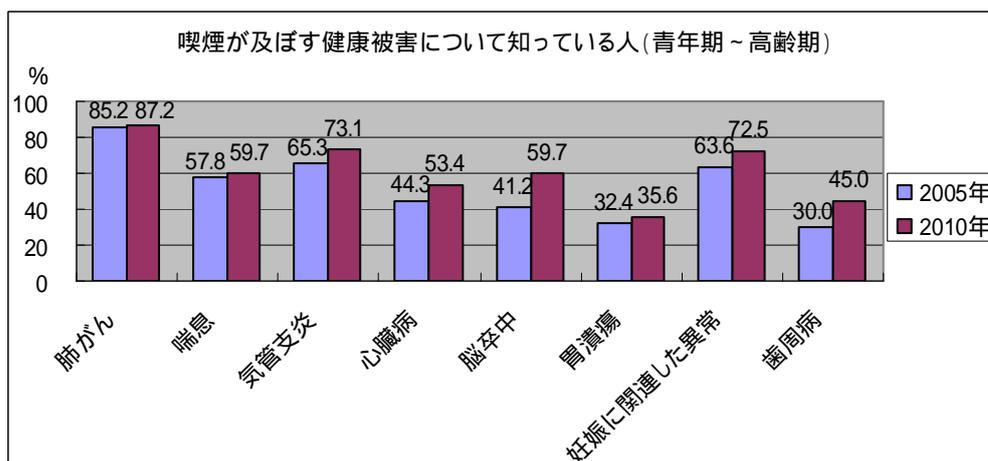
資料：健康ささやま 21 アンケート(乳幼児期)

喫煙習慣の状況を見ると、喫煙習慣のある高校生は減少しています。  
喫煙習慣が最も高いのは青年期です。全体的に喫煙習慣は減少しています。

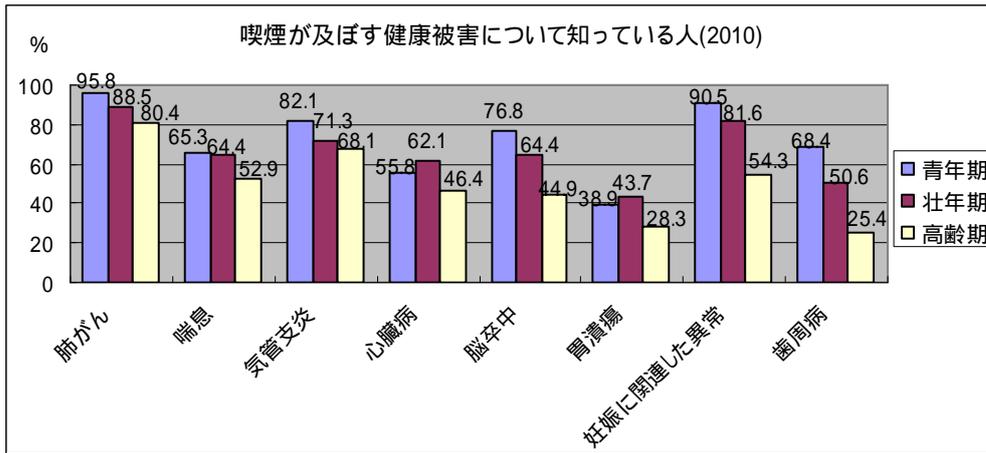


資料：健康ささやま 21 アンケート

喫煙が及ぼす健康被害について知っている人は、どの項目も増加しています。  
最も知られていたのは、「肺がん」、次に「気管支炎」、「妊娠に関連した異常」でした。  
年代別にみると、若い年代ほど喫煙の健康影響について知識があることがうかがえます。



資料：健康ささやま 21 アンケート



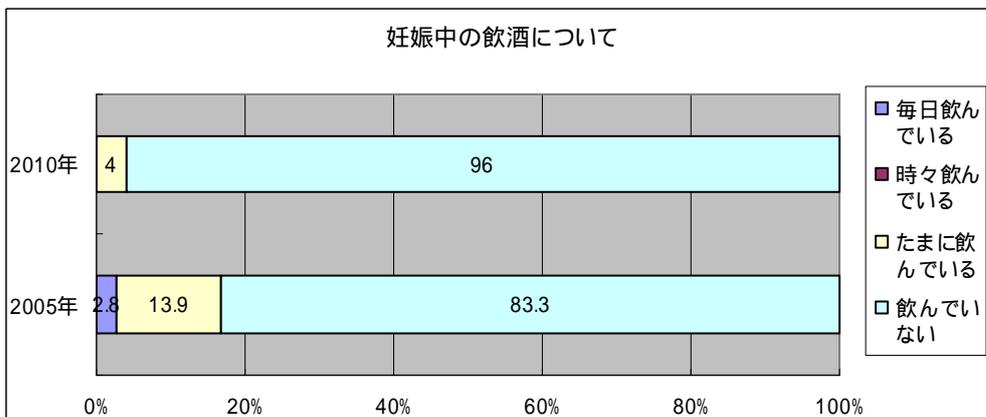
資料：健康ささやま 21 アンケート

【課題】

健康増進法により公共の場での禁煙・分煙の取り組みが進んでいます。今後も家庭や学校、地域、職域が一体となって受動喫煙防止対策を整えるとともに、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害についての知識の普及や禁煙を希望する人への禁煙サポート体制を充実させていく必要があります。

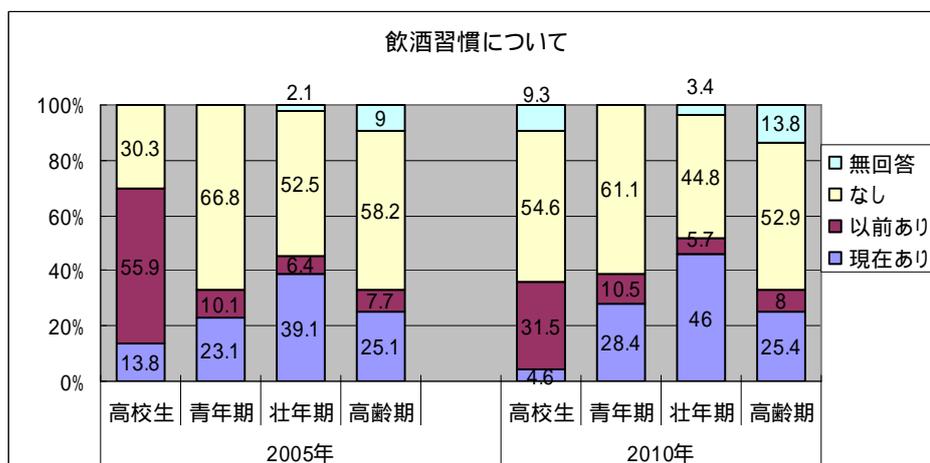
飲酒の状況

妊娠中の飲酒状況をみると、飲んでいない人が約 10%増加し、たまに飲んでいる人、毎日飲んでいる人は減少しています。



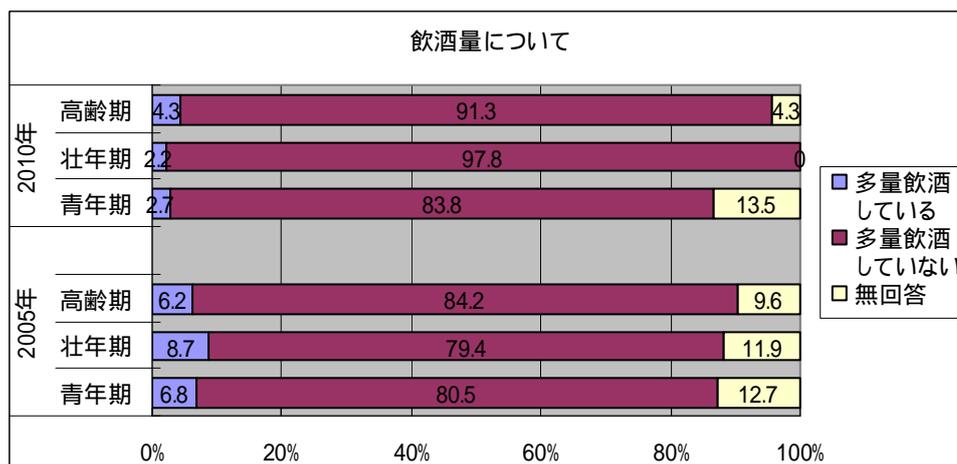
資料：健康ささやま 21 アンケート

飲酒習慣の状況を見ると、飲酒習慣のある高校生は約 10%、以前飲酒したことのある高校生は約 20%減少しています。飲酒習慣が最も高いのは壮年期です。



資料：健康ささやま 21 アンケート

飲酒量の状況を見ると、「多量飲酒している」割合が最も高いのは、高齢期です。全体的に多量飲酒者は、減少しています。



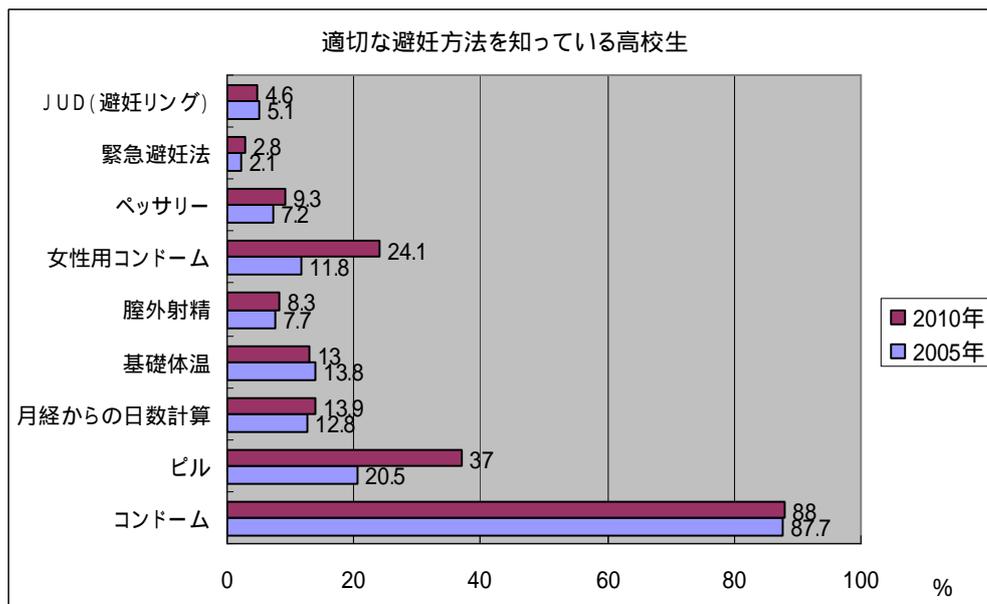
資料：健康ささやま 21 アンケート

**【課題】**

全体的に改善が見られますが、今後も妊娠中や未成年者への飲酒による健康被害や、飲酒と健康の関係について、正しい知識の普及等継続した取り組みが必要です。

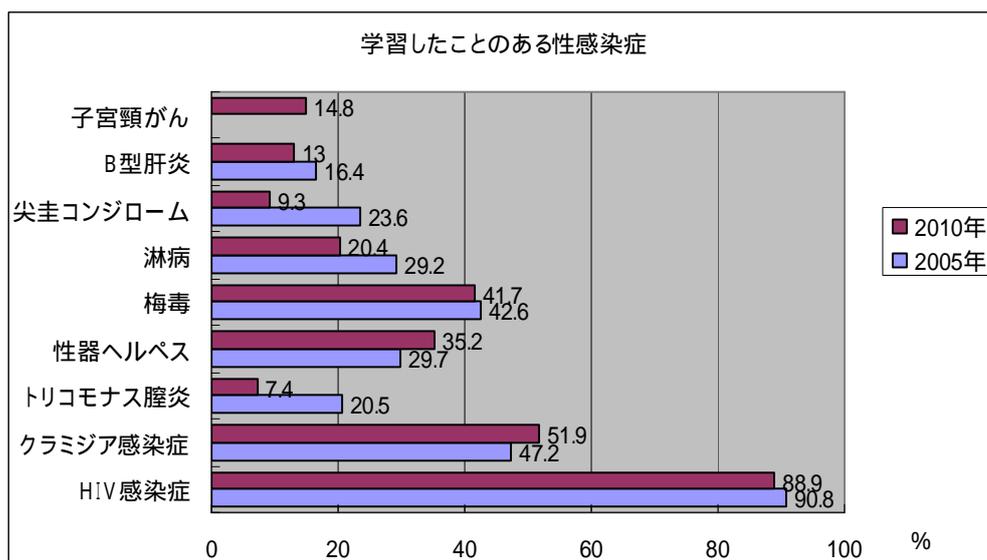
## 性を取りまく状況

高校生が知っている適切な避妊方法で最も多いのは「コンドーム」、次いで「ピル」でした。



資料：健康ささやま 21 アンケート

学習したことがある性感染症で最も多いのは「HIV感染症」88.9%、「クラミジア感染症」51.9%となっています。



資料：健康ささやま 21 アンケート

### 【課題】

一人ひとりが避妊方法や性感染症予防について正しい知識を学習し、自分自身を大切にできるように実践していくことが重要です。今後も家庭や学校、地域が一体となりさらに性教育への取り組みを進めていく必要があります。