

## 第2章

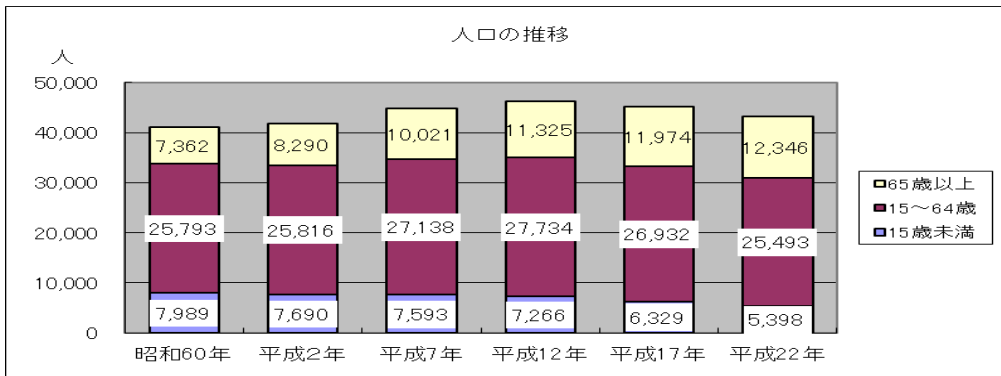
# 篠山市の健康および 生活習慣の状況と課題

# 1. 篠山市の現状

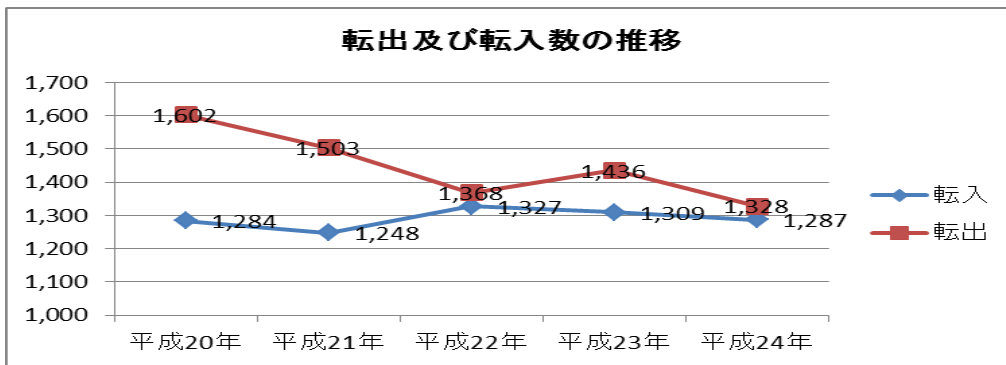
## 1) 人口動態と課題

### ①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、平成15年以降減少傾向がみられ、平成22年には43,000人台となりましたが、転入の増加と転出の抑制により、以後横ばい傾向にあります。平成26年9月末現在人口は、43,421人となっています。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。



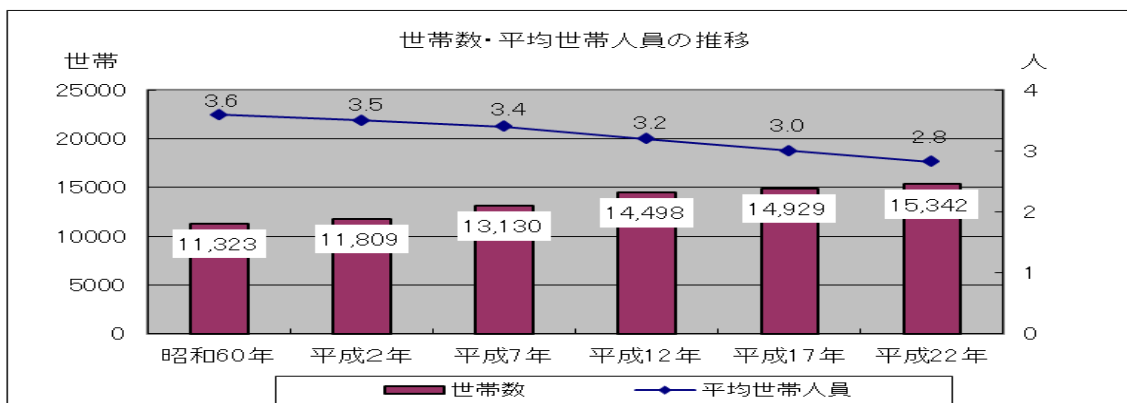
資料：国勢調査



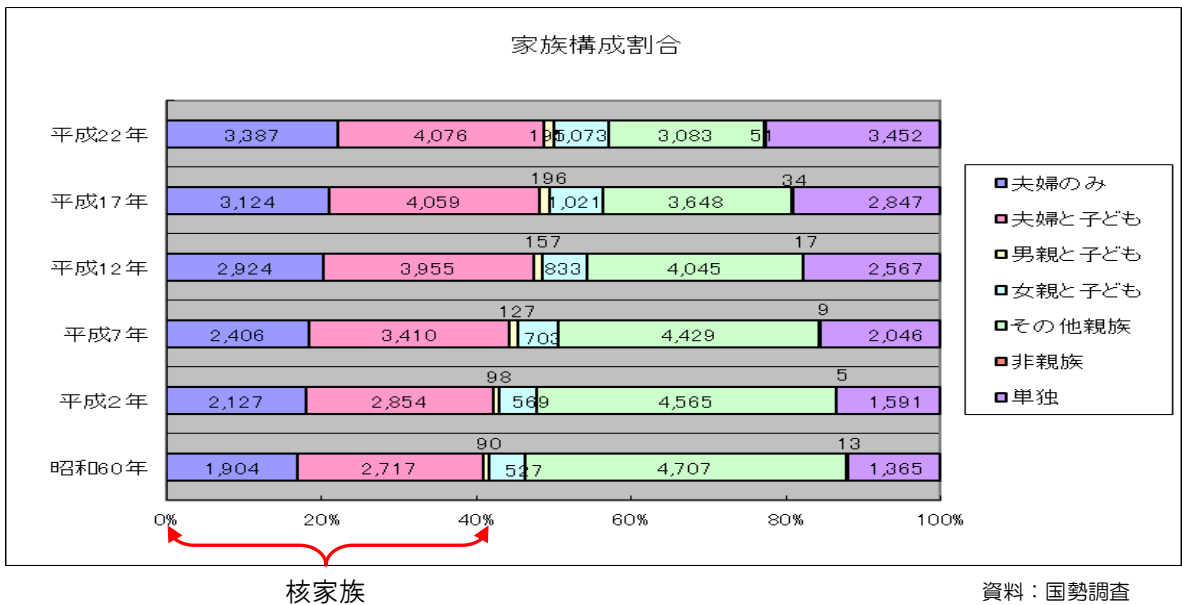
資料：市人口動態統計

### ②世帯数・平均世帯人員の推移

世帯数は年々増加しており、1世帯あたりに占める平均世帯人員は減少傾向にあります。家族構成割合をみると、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。

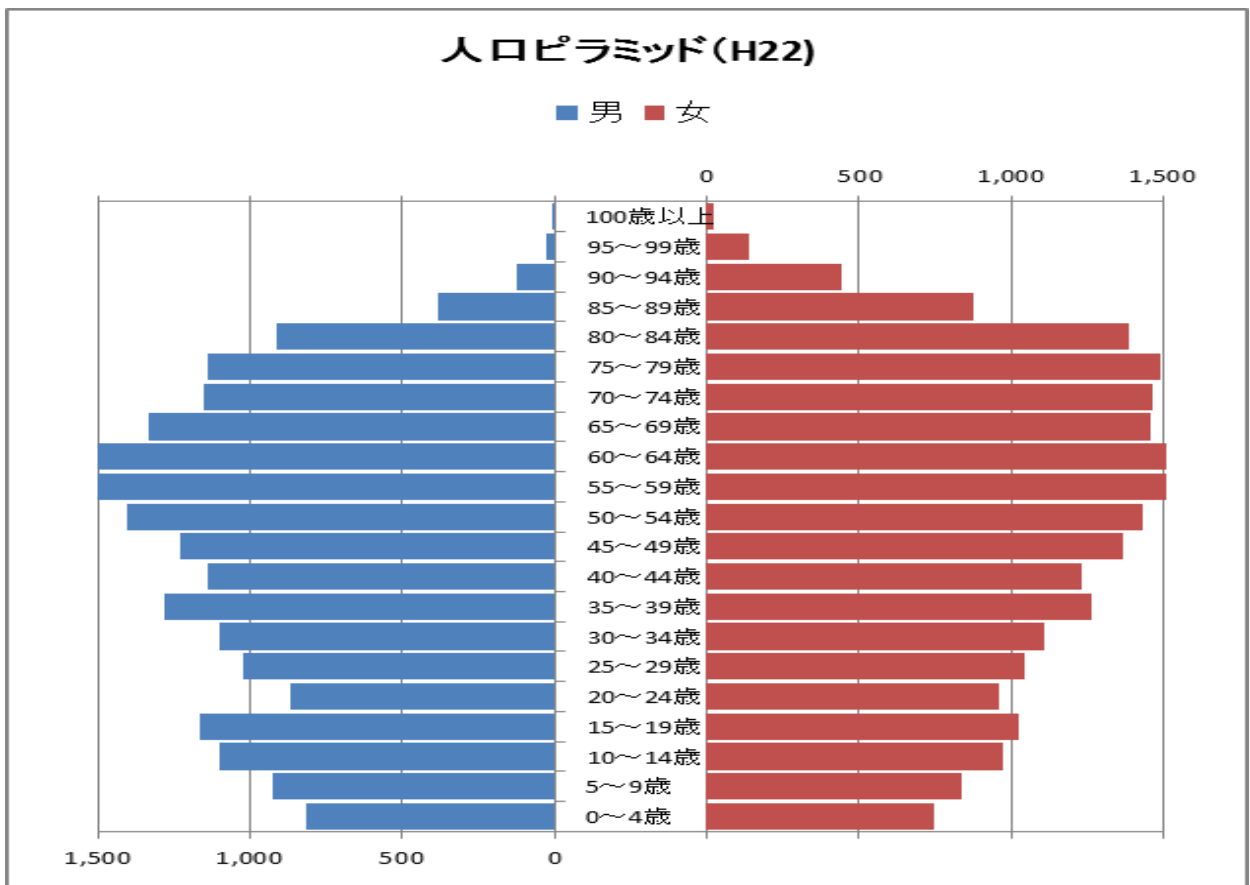


資料：国勢調査



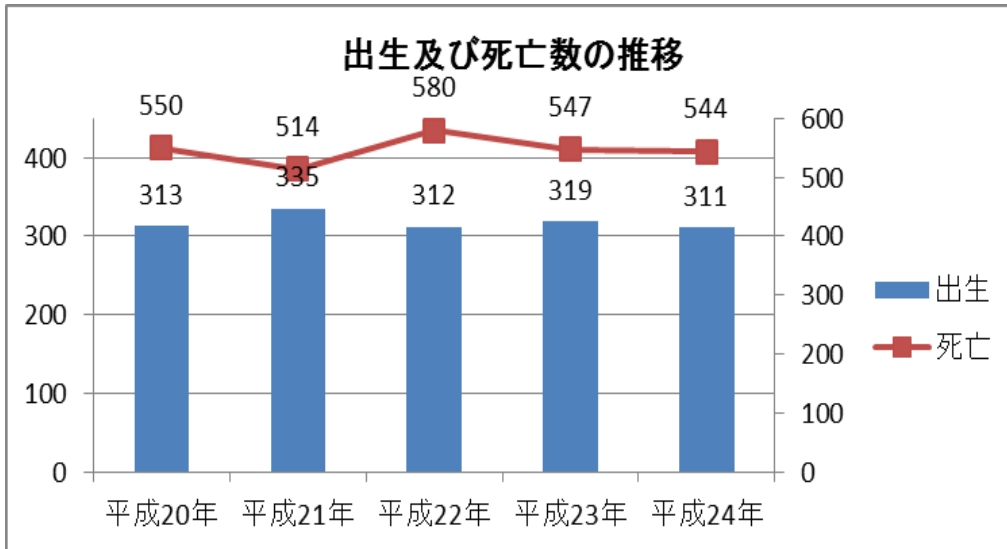
### ③人口ピラミッド

5歳階級別人口構成は、男女とも55～59、60～64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。



### ④出生及び死亡数の推移

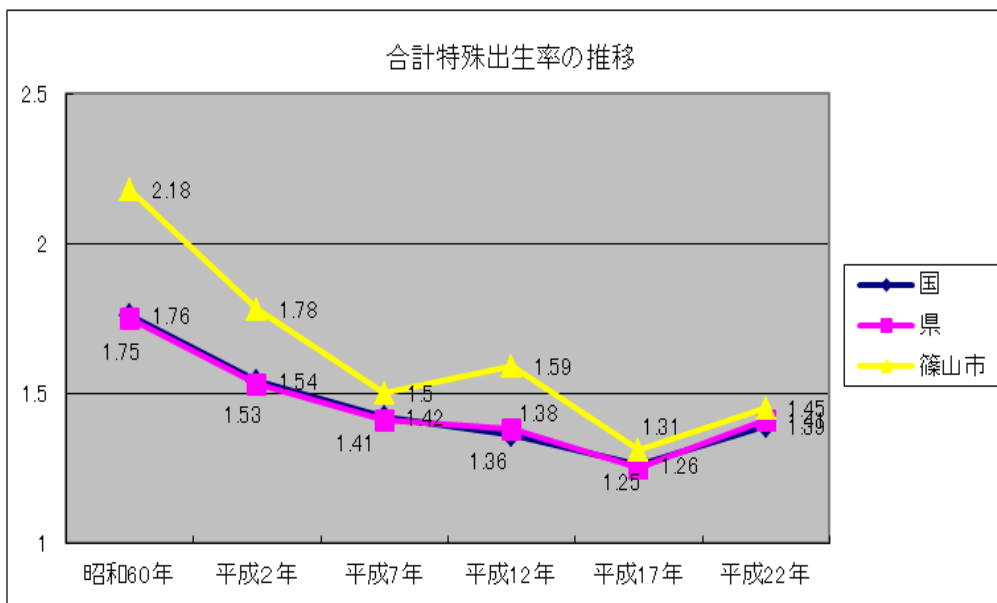
出生数は増減を繰り返しているものの、減少傾向がみられます。死亡数に関しては、ほぼ横ばいの状況です。



資料：人口動態統計

#### ⑤合計特殊出生率の推移

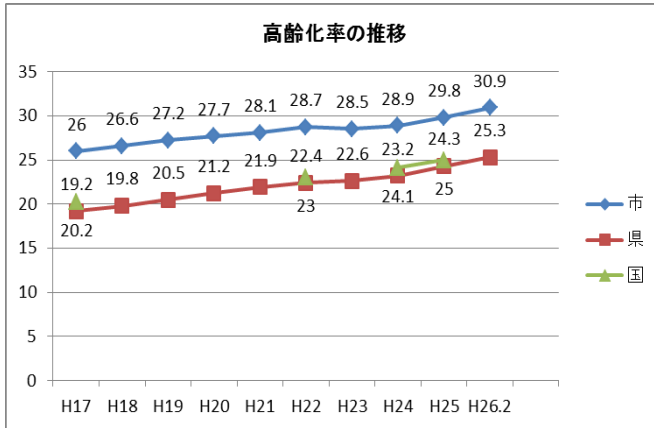
合計特殊出生率は、1人の女性が一生に産む子どもの数を示し、2.1程度以上であれば将来人口は増加し、2.0を下回ると減少します。昭和60年には、2.18ありましたが、年々減少をし、平成22年では、1.45まで減少しています。



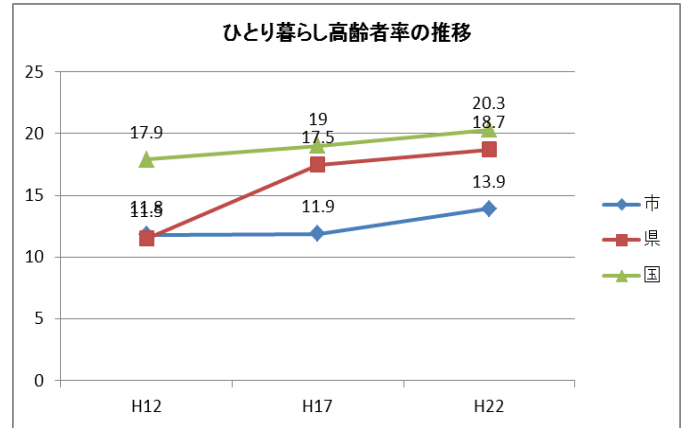
資料：国勢調査

#### ⑥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、平成26年2月には高齢化率は30%を超え、県下で15番目に高い状況となっています。また、それに伴い、一人暮らし高齢者率も上昇しています。



資料：国勢調査



資料：国勢調査

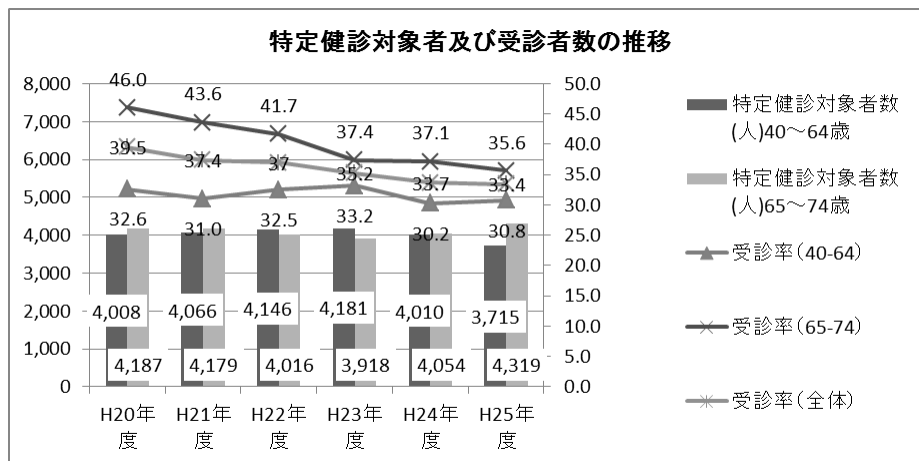
【課題】

篠山市の人口は平成 15 年以降減少傾向にあり、平成 22 年からは横ばいで推移しています。しかし、人口構成では少子高齢化がさらに進むとともに、世帯構成では、核家族化、特に高齢者のひとり暮らし世帯が増加してきています。世帯・世代間のつながりが希薄になる傾向にあるため、地域での地区組織等における見守りや声かけが今後さらに重要になると考えられます。

2) 健康状態と課題

① 特定健診受診状況

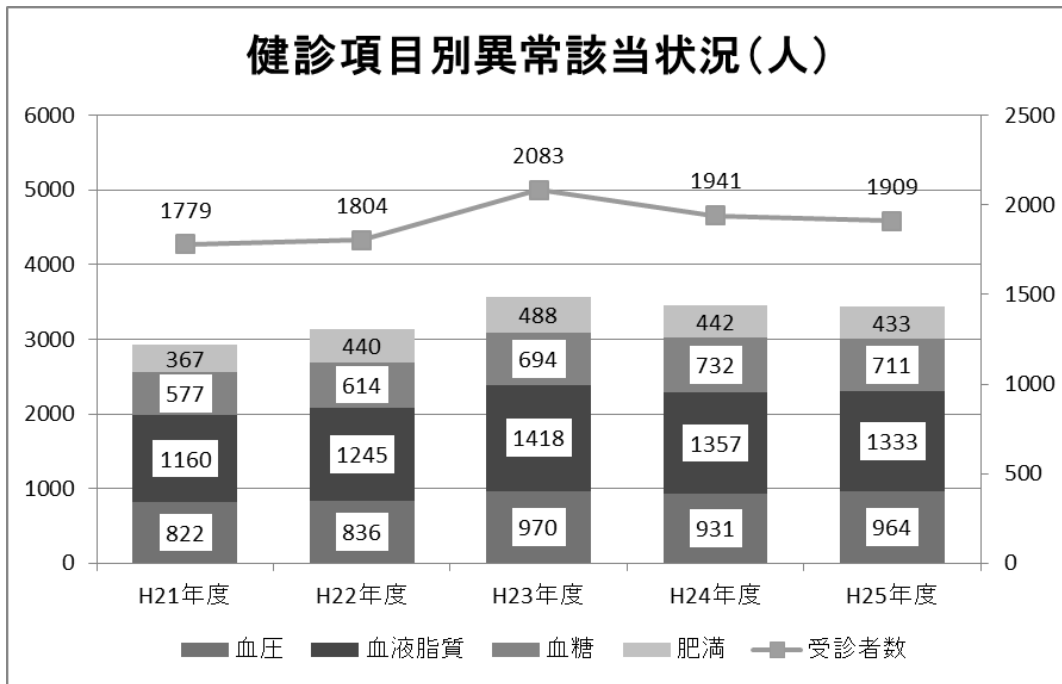
平成 20 年度から始まった特定健診の受診率は、国及び県平均受診率を超えているものの、低迷傾向にあります。特に、40～64 歳はほぼ横ばいであるものの、65～74 歳の受診率の低下が著しい状況です。



資料：国保特定健診等計画書及び健診受診データより作図

② 健診（項目別）異常の出現状況

特定健診の受診率は減少していますが、39 歳以下及び社会保険被扶養者、65 歳以上高齢者を含む全体の健診受診者数は横ばいで推移している状況です。要指導以上の判定を受けた方は、平成 25 年度では血圧 50.5%、血液脂質 69.8%、血糖 37.2%、肥満は 22.7%となっています。

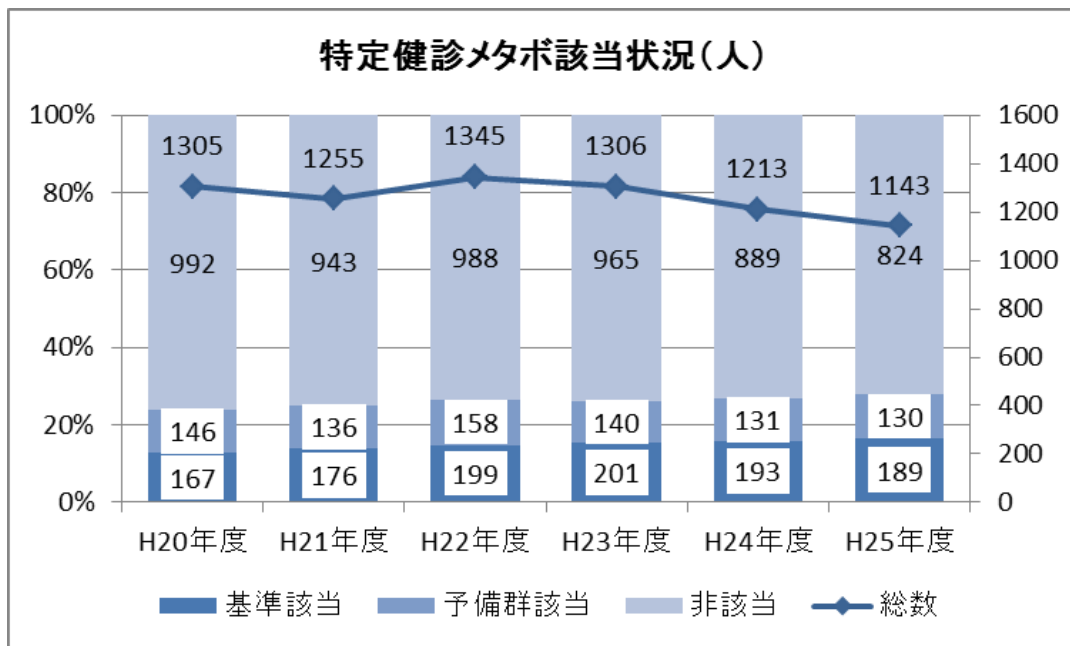


資料：H21-25年度健診受診データより

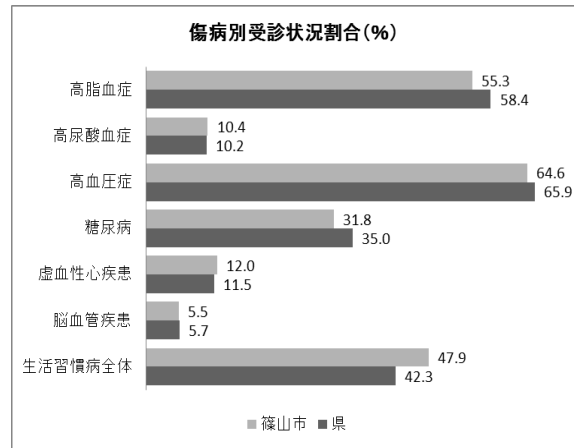
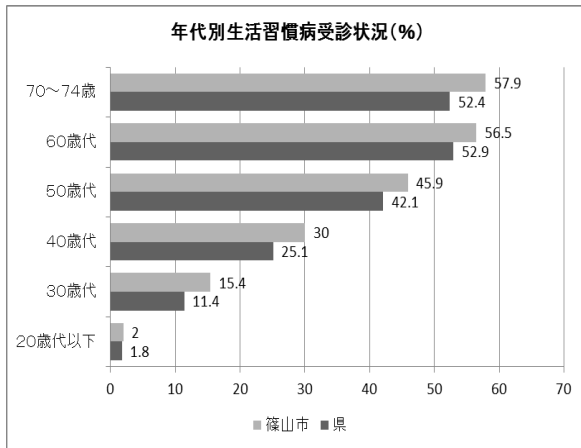
### ③メタボリックシンドローム該当状況

40～64歳までの特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム基準該当者の割合は年々上昇しており、予備群該当者は横ばい状態です。

また、年代別生活習慣病受診状況としては、いずれの年代も県平均を上回っています。傷病別でみると、虚血性心疾患を除き、いずれの傷病も県平均を下回っていますが、生活習慣全体では県平均を上回っている状況で、傷病を重複して持っている様子が見えます。



資料：H20-25年度健診受診データより



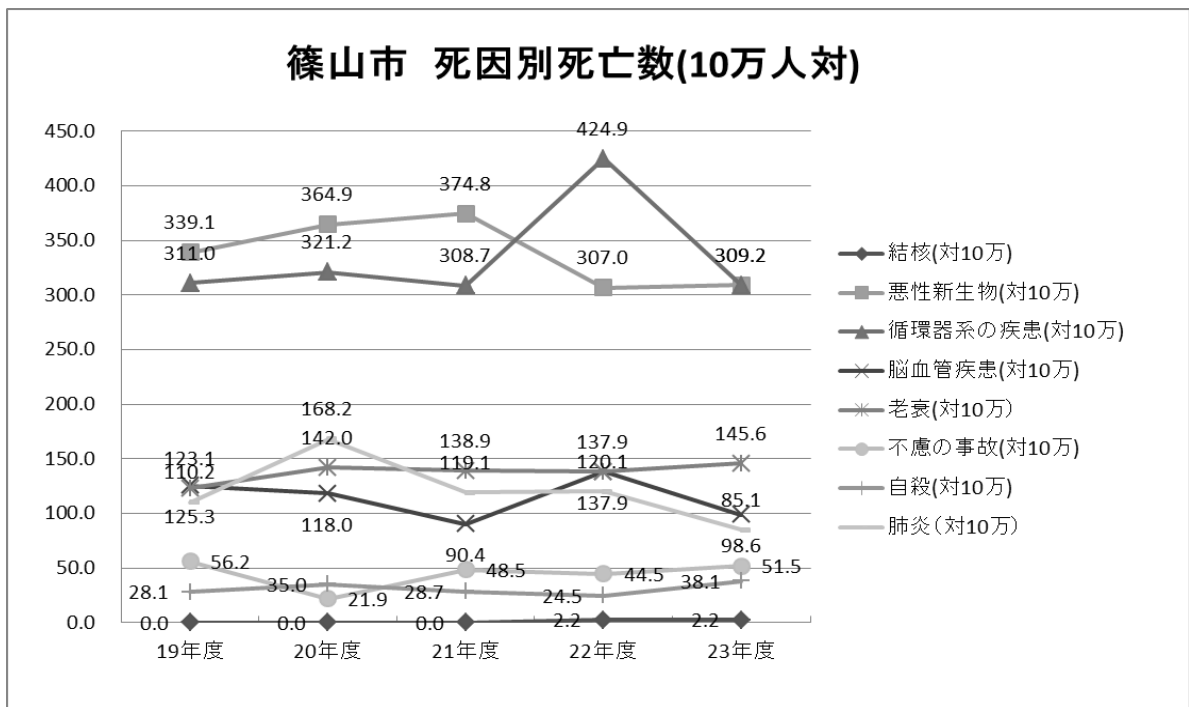
資料：篠山市国保レセプト情報より

#### ④死因別死亡者数の推移

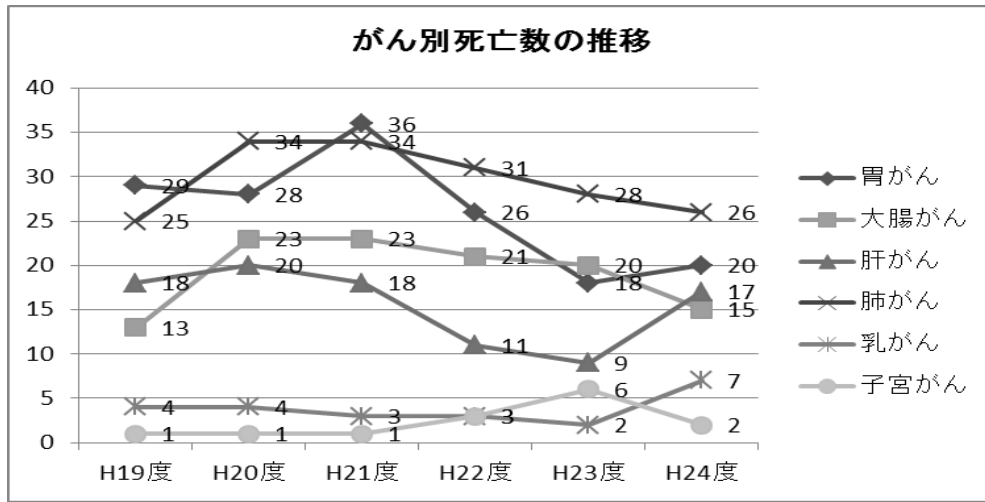
本市における平成 23 年度の死因 1 位は、悪性新生物（がん）と循環器疾患がともに全体の 9.9%を占め、3 位は老衰で 4.7%、4 位が脳血管疾患で 3.2%、5 位は肺炎で 2.7%となっています。同年度の国及び兵庫県の主な死因順位は、1 位が悪性新生物、2 位心疾患、3 位肺炎、4 位脳血管疾患、5 位不慮の事故となっており、本市では、高齢者人口が多いことから、老衰が上位となっています。また、本市では以前より歯科保健対策を重点的に行っており、平成 18 年度より歯科衛生士を市に配置し、肺炎予防も含めた高齢者の口腔ケアを推進しています。

平成 24 年度のがん別の死亡数については、肺がん、胃がん、肝がん、大腸がんの順に多くなっており、特に胃がんは減少傾向にあります。女性特有のがん（乳がん・子宮頸がん）については、増加傾向にあります。

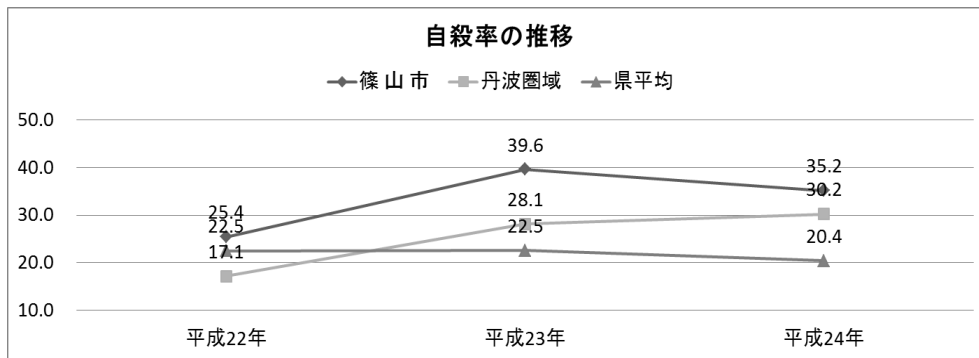
また、本市の自殺率は県平均を大きく上回っており、平成 22 年度から部内自殺対策プロジェクトチームを立ち上げ対策に取り組んでいます。



資料：平成 19～23 年兵庫県保健統計年報



資料：平成 19～24 年兵庫県保健統計年報

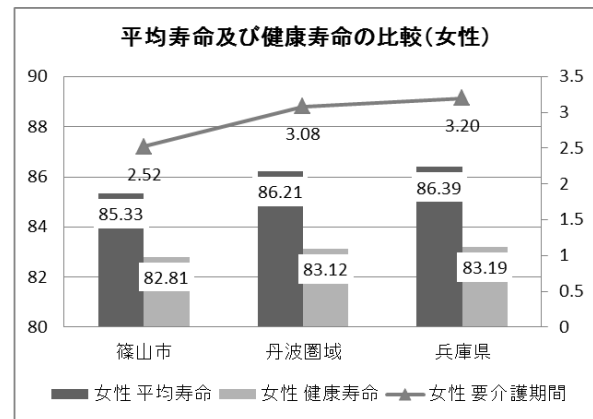
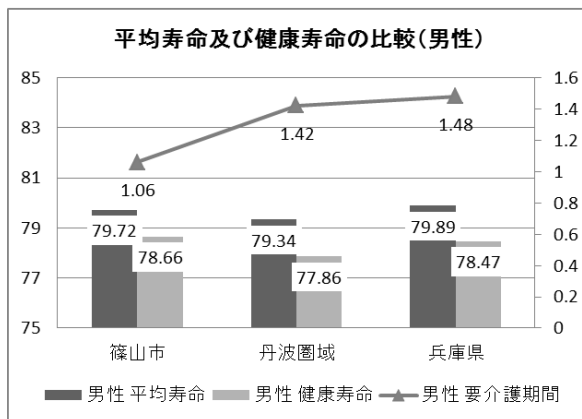


資料：平成 19～24 年兵庫県保健統計年報

## ⑤健康寿命

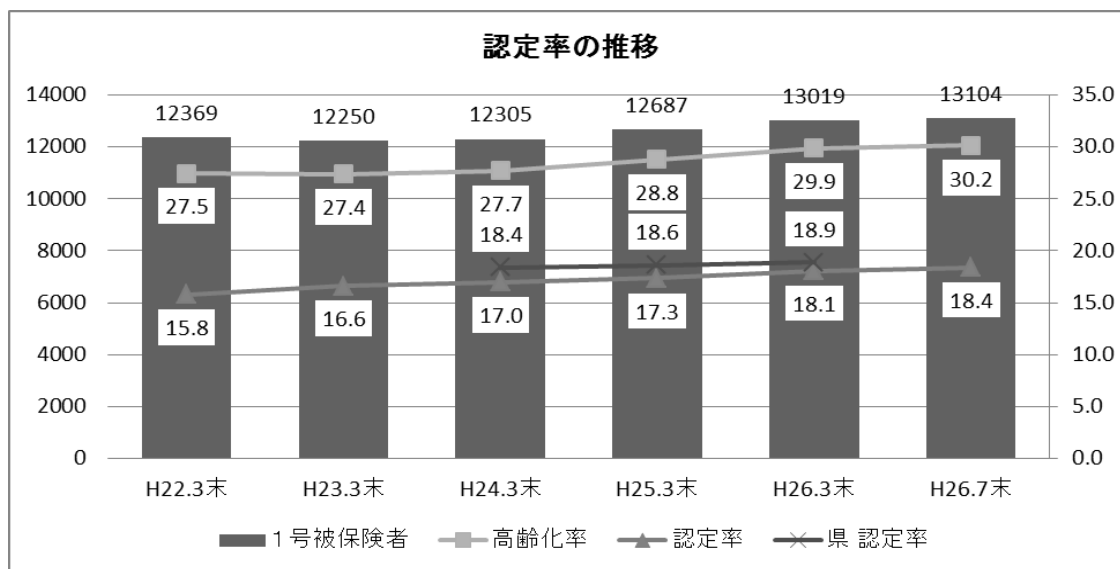
本市では、男女ともに平均寿命は県平均より若干低い状況ではありますが、男性の健康寿命は県平均より高く、女性の健康寿命は県平均より低いが、男女ともに要介護の期間は県下においても短い状況です。要介護認定率も、高齢者人口の増加に伴い増加傾向にありますが、県平均より低く県下で19番目に低い認定率となっています。要介護認定者の有病状況をみると、心臓病が最も多く、次いで筋・骨疾患が多くなっています。

	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	要介護期間	平均寿命	健康寿命	要介護期間
篠山市	79.72	78.66	1.06	85.33	82.81	2.52
丹波圏域	79.34	77.86	1.42	86.21	83.12	3.08
兵庫県	79.89	78.47	1.48	86.39	83.19	3.20

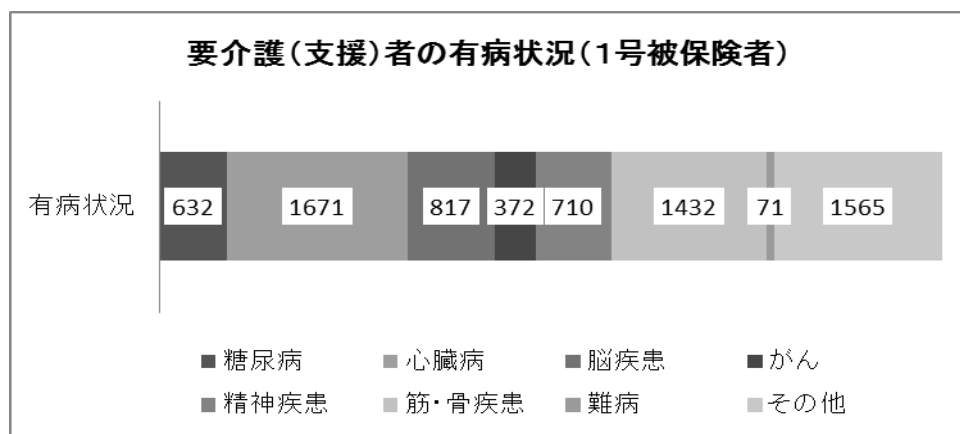


資料：兵庫県健康寿命計算結果総括表（平成 21-23 年度介護保険情報利用）





資料：篠山市保健福祉部医療保険課資料より



資料：篠山市国保レセプト情報より

#### 【課題】

本市の健康寿命は、男女ともに高く、要介護認定率も県平均を下回り、高齢期を健康に過ごされている様子がうかがえます。しかし、要介護者の有病率をみると、生活習慣病に由来するものや、筋・骨疾患が多くなっています。また、認知症やうつといった精神疾患も多くなっています。メタボリックシンドローム該当者の増加や、生活習慣病での受診が県平均より高くなっていることから、将来の要介護状態へのリスクが高くなっている状況です。

死因では、循環器系の疾患と悪性新生物が上位を占めていますが、健（検）診等の受診率も伸び悩んでおり、早期発見、早期予防・治療に結びつけることが難しくなっています。

若い頃からの高血圧を中心とした生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防が大切であり、この予防はひいては認知症の発症リスクを減らすことにもなります。生活習慣病さらには認知症を予防し、今後も健康で豊かな高齢期を迎えるためにも、乳幼児期や学童・思春期での健康意識の向上や、健康的な生活習慣の確立が重要になってきます。

また、高齢期では、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えにより要介護の危険が高まる「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」の状態を引き起こさないよう、高齢者自身が主体となって運動を継続することが必要です。運動習慣は、認知症予防にも有効であり、今後はさらに認知症予防も強化した「集って!動いて!楽しんで!」の介護予防の実践を広めていく必要があります。

## 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。

### 1) アンケート調査の概要

調査期間：平成 24（2013）年 7 月～10 月

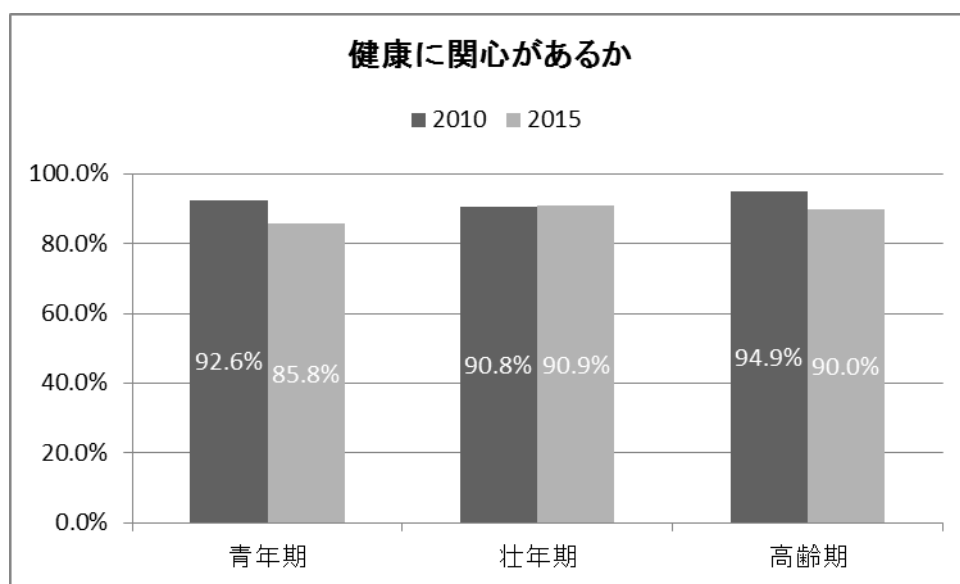
	調査対象	調査方法	調査数	回答数	回収率
乳幼児期	妊婦	母子健康手帳発行時・パパママ教室案内時郵送	55	21	38.2%
	4ヵ月～3歳児	健診案内時郵送	391	347	88.7%
	乳幼児期 小計		446	368	82.5%
学童・思	小学2年生～中学2年生	市内全学校にアンケートを配布	1,528	1,475	96.5%
	17～18歳	無作為抽出でアンケートを郵送	500	172	34.4%
	学童・思春期 小計		2,028	1,647	81.2%
青年	青年期 (19～39歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	500	148	29.6%
壮年	壮年期 (40～59歳)	無作為抽出でアンケートを郵送	500	198	39.6%
高齢	高齢期 (60歳～)	無作為抽出でアンケートを郵送	500	270	54.0%
調査対象者 総計			3,974	2,631	66.2%

※以下グラフ中の西暦は、調査時ではなく「評価年」を示しています。

### 2) 健康観と課題

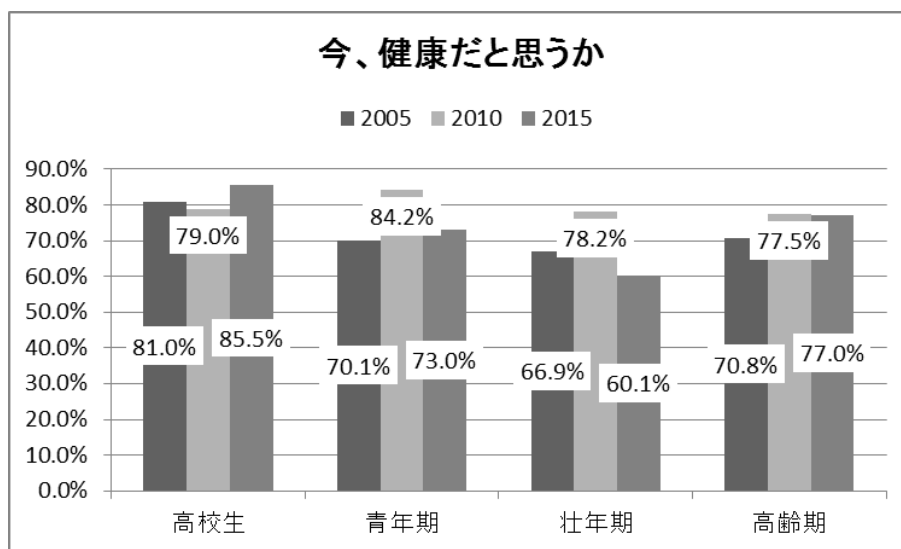
#### ①健康観

健康への関心がある人の割合は、壮年期を除き、青年期・高齢期では 2010 年の割合より低くなっています。



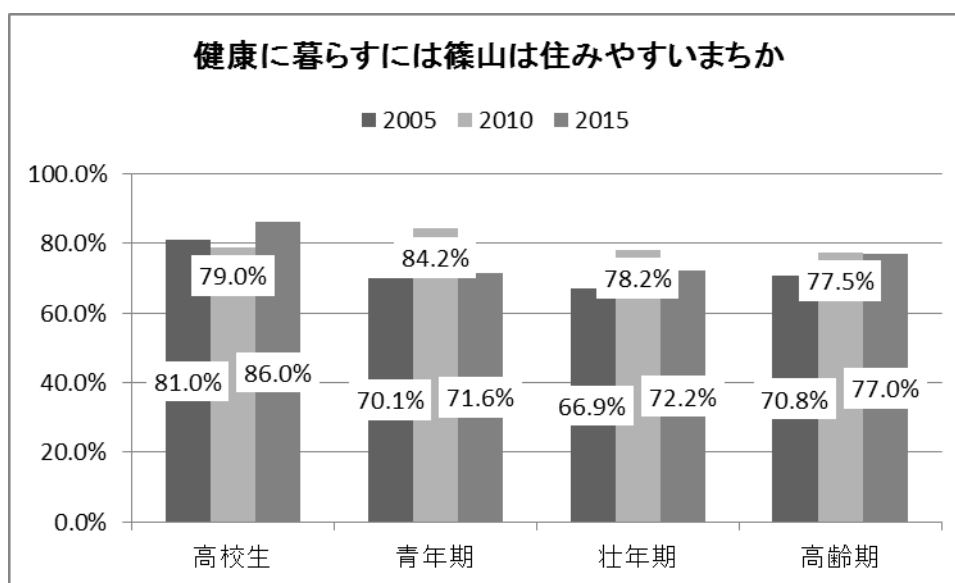
資料：食と健康に関するアンケート

健康だと思う人の割合についても、高校生を除き青年期・壮年期・高齢期で2010年より低くなっています。特に、壮年期では、2005年の割合と比較しても、健康だと思う人の割合は減っています。



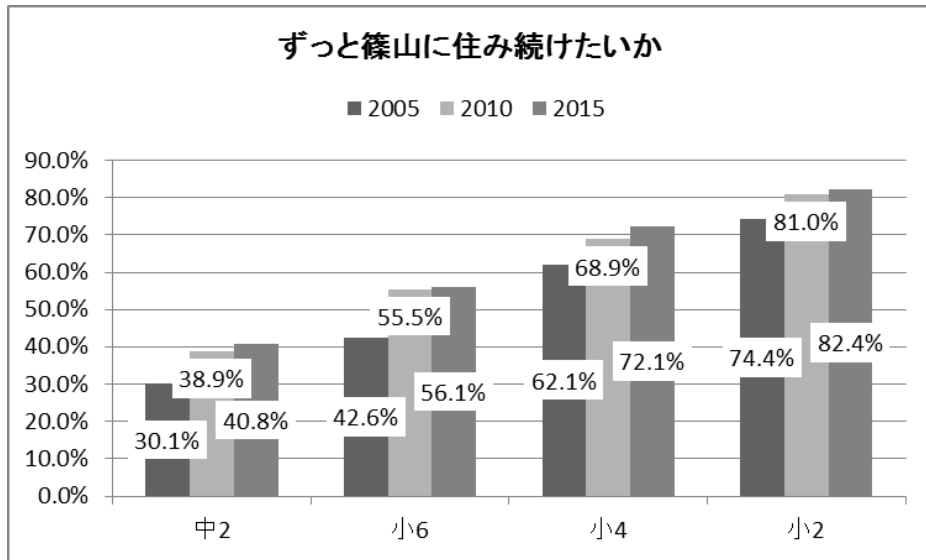
資料：食と健康に関するアンケート

2010年には、高校生を除き青年期・壮年期・高齢期で、篠山を「住みやすいまち」と思う人が増えていました。しかし、今回の調査では、2005年を下回らなかったものの青年期・壮年期・高齢期で、住みやすいと思う人割合は減ってきています。高校生においては、住みやすいと思う人の割合は増えています。



資料：食と健康に関するアンケート

学童・思春期において、「ずっと篠山に住み続けたい」と思う人の割合は、学年が低いほど高く、2005年からの推移をみても、どの学年も割合が高くなっています。



資料：食と健康に関するアンケート

#### 【課題】

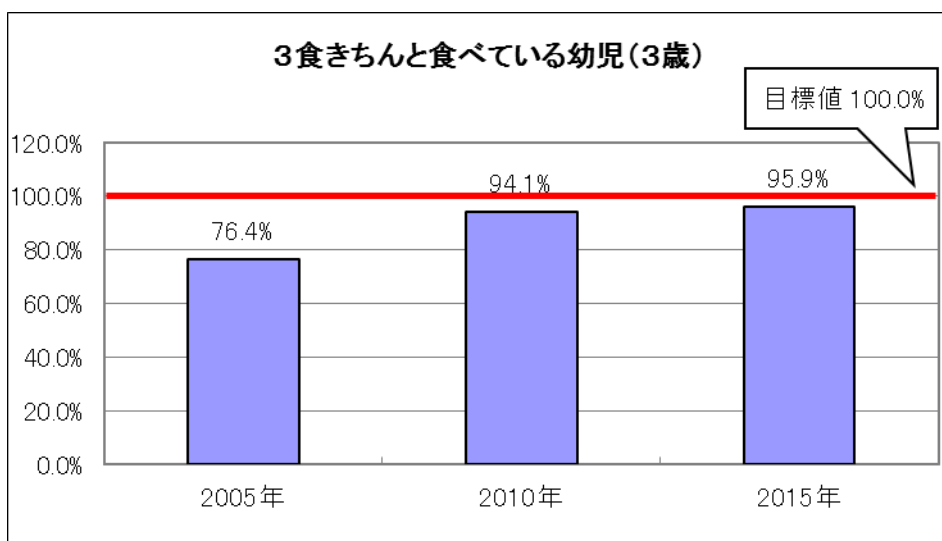
高校生や高齢者では、健康観も維持されていますが、青年期・壮年期では健康観が低くなっており、心の健康とも大きくかかわってきます。壮年期での健康への関心が高まっているため、今後も継続して、健康づくりの情報発信や意識啓発を強化していく必要があります。

学童・思春期においては、篠山を住みよいと感じている割合が高まっていますが、学年が上がるにつれて、その割合が下がる傾向にあるため、今後も一人一人の健康意識の向上に働きかけるとともに、関係機関が連携して、地域ぐるみの健康づくり運動を推進していく必要があります。

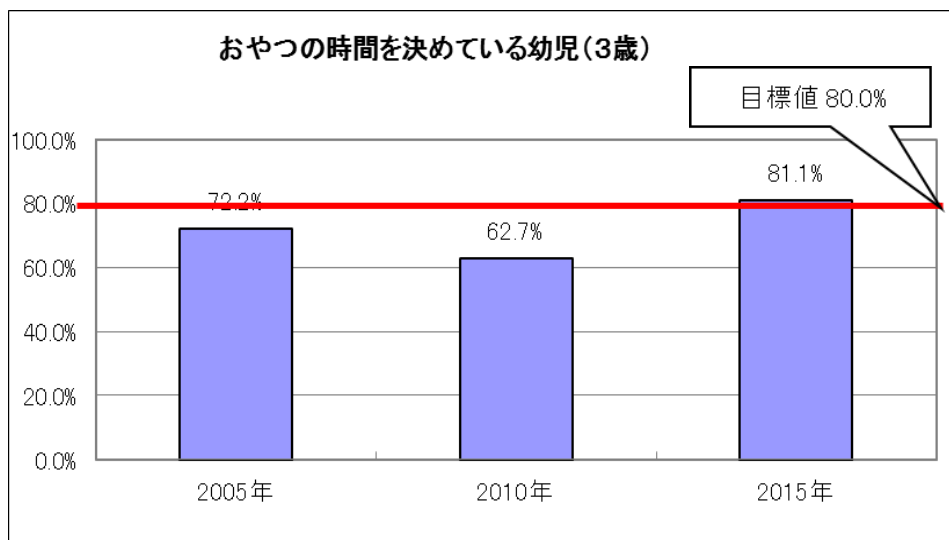
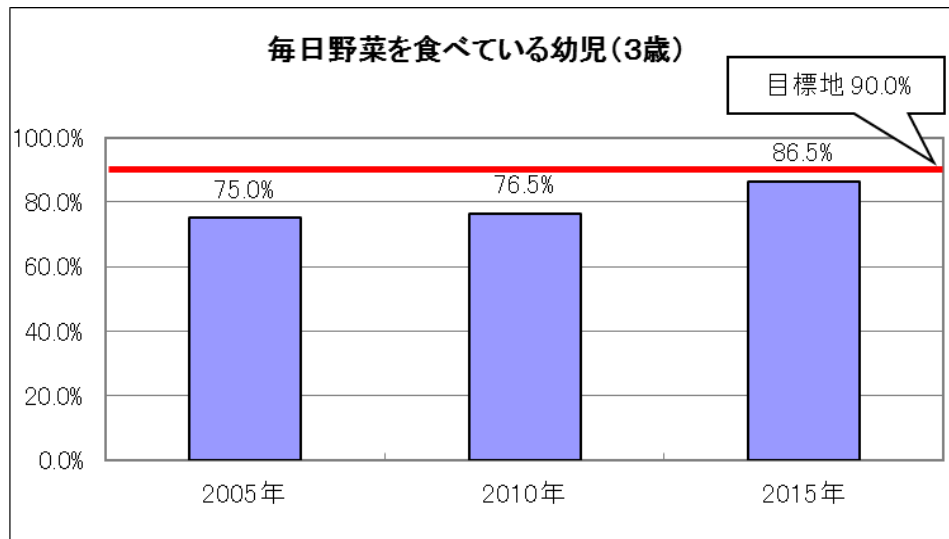
### 3) 生活習慣の状況と課題

#### ① 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、増加しており、「毎日野菜を食べている」幼児の割合は、10%増加しています。また、「おやつ決めの時間を決めている」幼児の割合は目標の80%を上回り81.1%となっています。

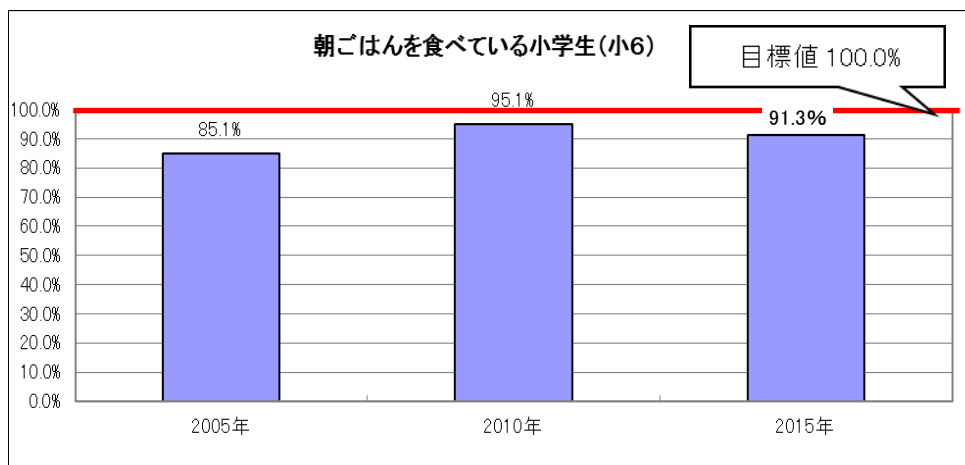


資料：食と健康に関するアンケート（3歳児）



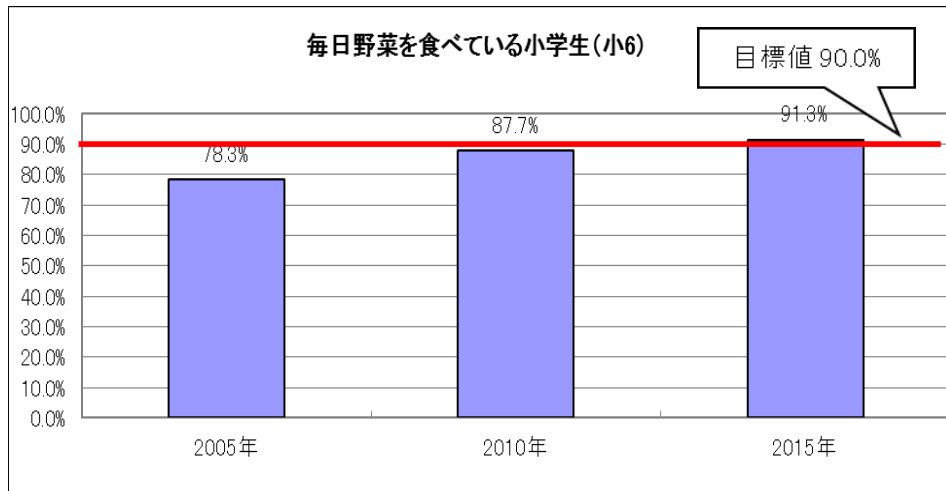
資料：食と健康に関するアンケート(3歳児)

学童・思春期の「朝ごはんを食べている」割合をみると、2010年に比べ若干減少したものの、90%以上を保っています。

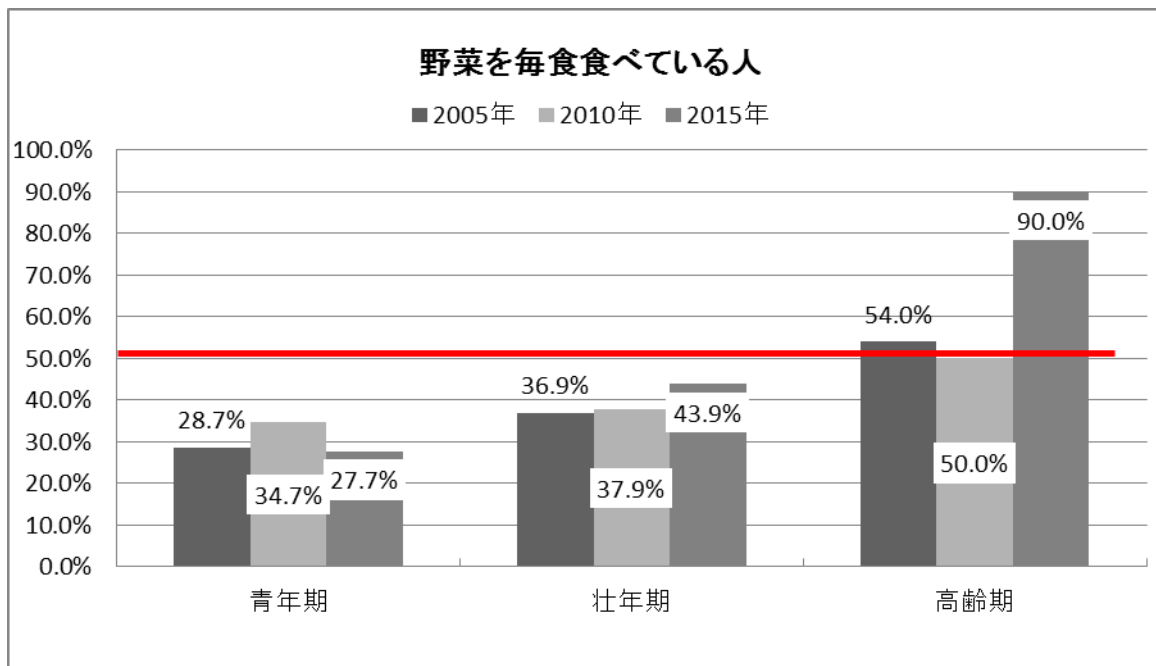


資料：食と健康に関するアンケート(小6)

ライフステージごとの野菜の摂取状況をみると、学童・思春期（小 6）では目標の 90%を上回り、高齢期でも目標の 70%を大きく上回り 90%の方が毎日野菜を食べている状況です。壮年期については、目標に到達してはいないものの、2010 年に比べ増加傾向にあります。青年期では、2010 年に 30%を超えたものの、今回の調査においては減少している状況です。



資料：食と健康に関するアンケート（小6）



資料：食と健康に関する 21 アンケート

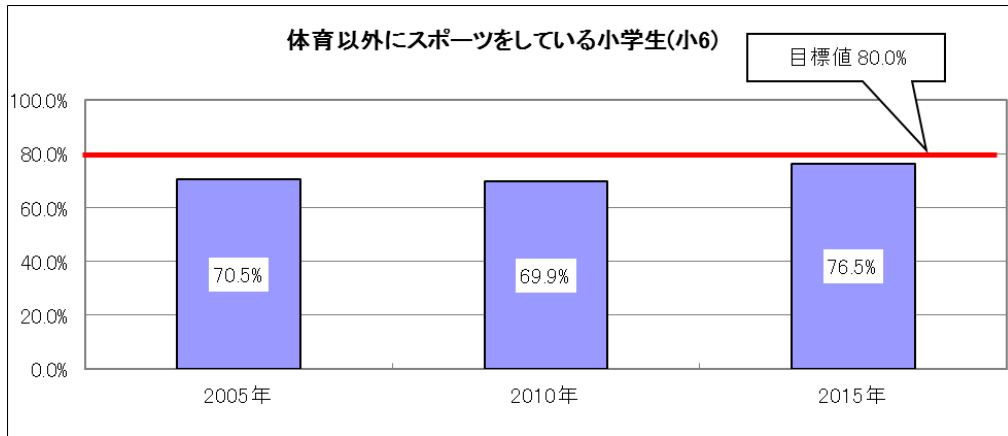
#### 【課題】

食事については、平成 25 年 3 月に策定した「篠山市食育推進計画」に基づき、地域、学校、農業の分野で食育推進を図っており、3 食きちんと食べている幼児の割合や野菜摂取量も増えていきます。しかし、青年期では野菜摂取量が減ってきている状況であり、様々な機会を通じてのさらなる啓発は重要であります。

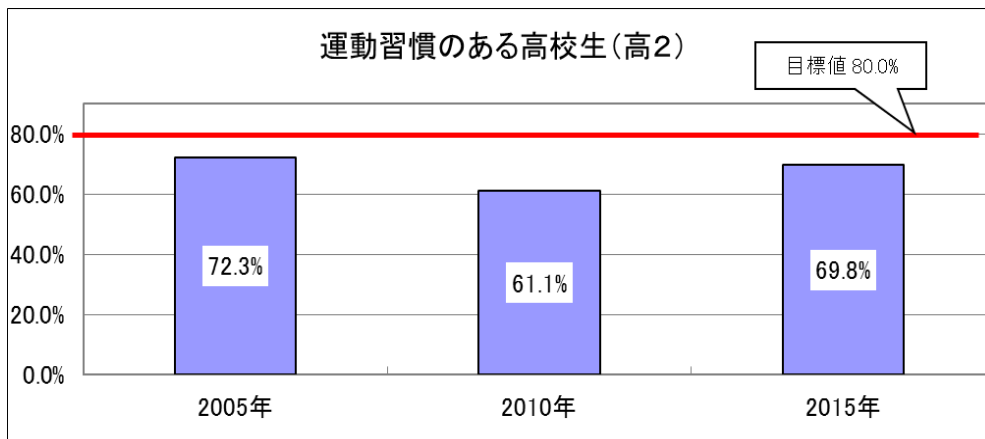
食事を栄養面で捉えるだけでなく、家庭でのコミュニケーション、しつけ、感謝の心を養うなど、心とからだ、生きる力を育む取り組みを続けることが大切です。

②運動の状況

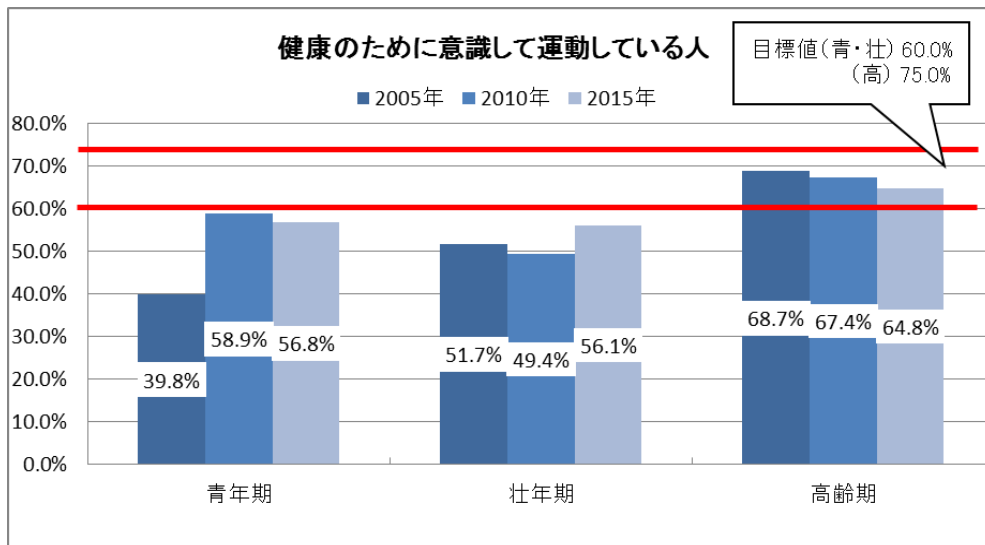
学童・思春期における運動習慣のある人の割合は増加しています。2010年に比べると、青年期では意識も運動習慣も減少していますが、2005年と比較すると、運動への取り組みは大きく増えてきていると言えます。壮年期では意識は高まっているが運動習慣としては若干減少しています。高齢期では運動習慣・意識ともに減少傾向にあります。



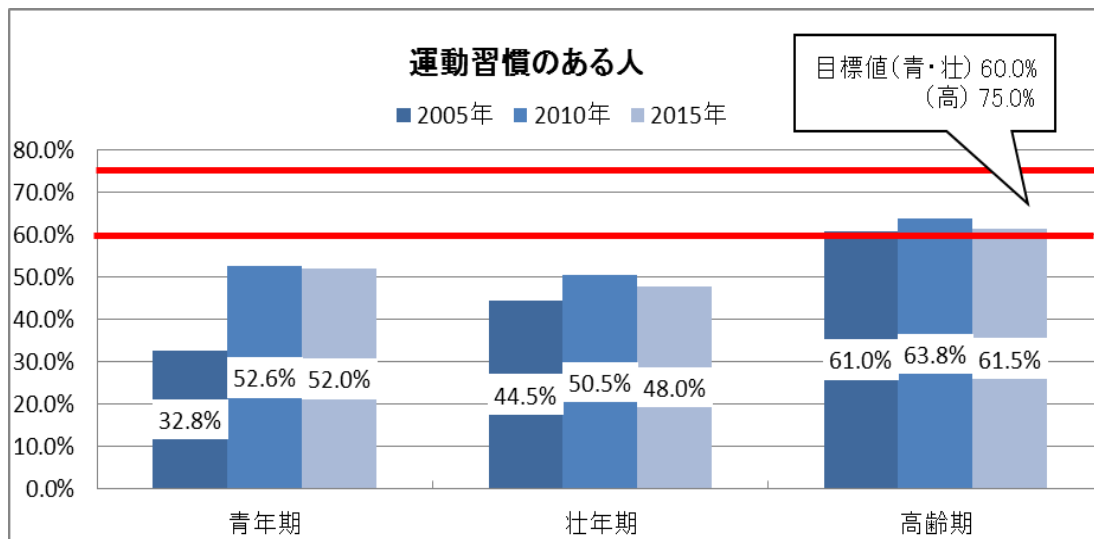
資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

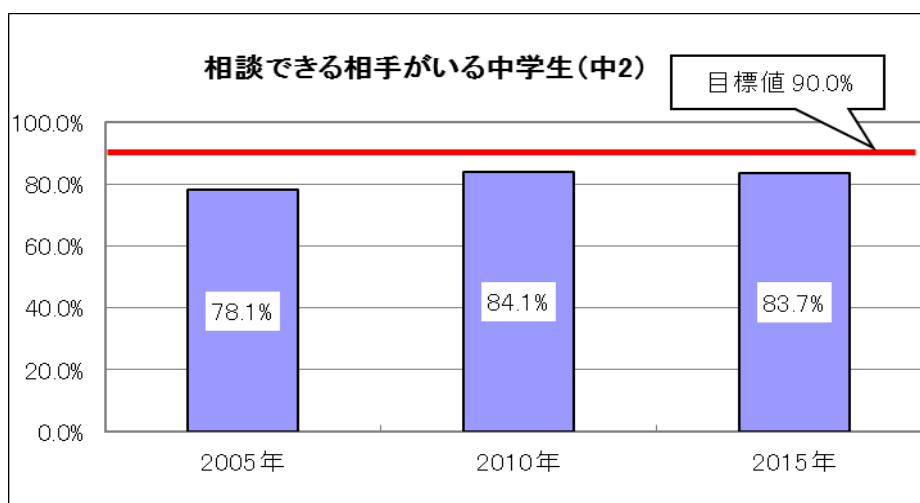
#### 【課題】

生活スタイルの変化により、日常生活でからだを動かす機会は減ってきました。子供は特に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。全国的に子供の体力の低下が指摘されていますが、子供の頃からの運動習慣は、青年期、壮年期での運動習慣に影響を与えます。また、親子でからだを動かすことで、子供だけでなく、メタボリックシンドローム予防が重要な、親世代へもよい影響を与えることができるため、積極的な啓発がますます必要になってきます。

また、高齢期においては、ロコモティブシンドローム予防の観点からも、効果的な運動を継続して地域ぐるみで進めていくことが必要です。

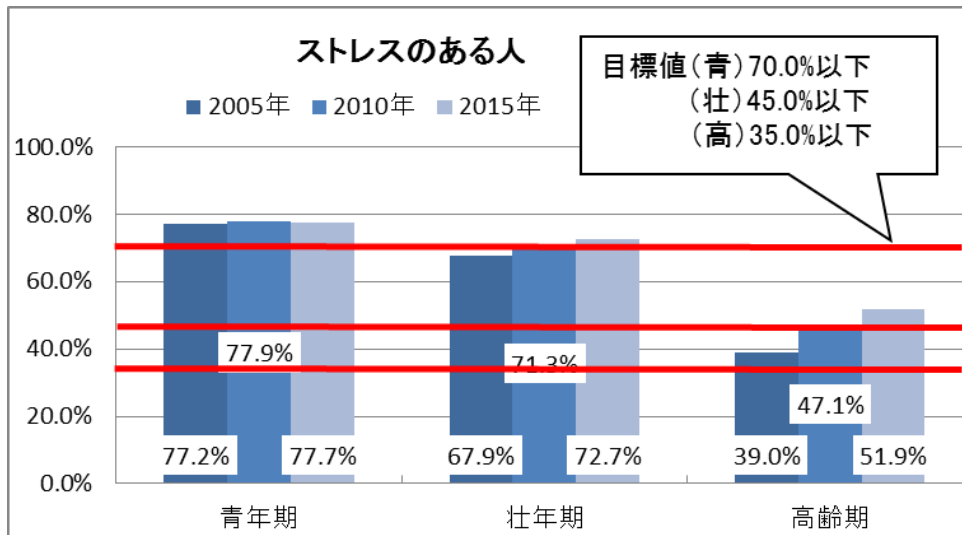
#### ③心の健康と睡眠の状況

相談相手がいる中学生の割合は目標の90%には届かず、横ばい状態です。また、ストレスのある人の割合は目標値を大きく上回り、各年代で増加しています。特に高齢期での増加が大きくなっています。反対に、楽しみを持っている人の割合は、壮年期が微増したものの、青年期、高齢期では減少傾向にあります。

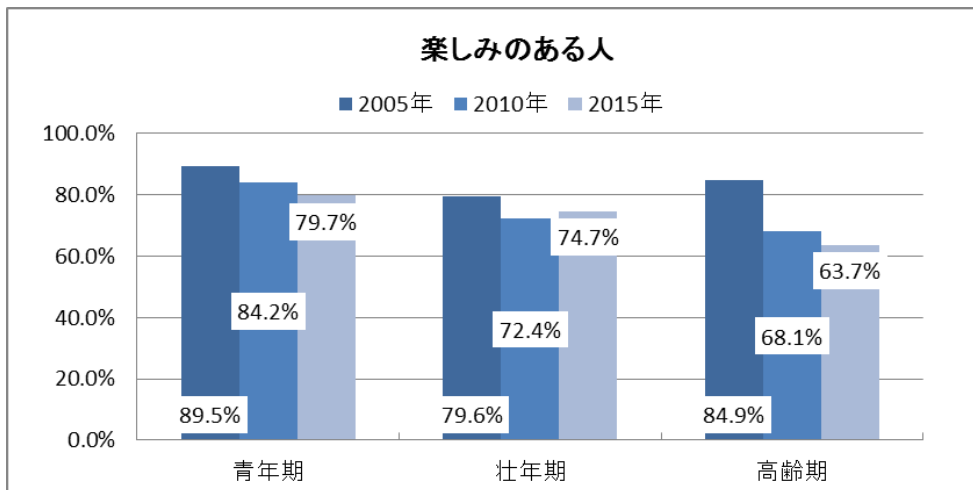


資料：食と健康に関するアンケート(中2)



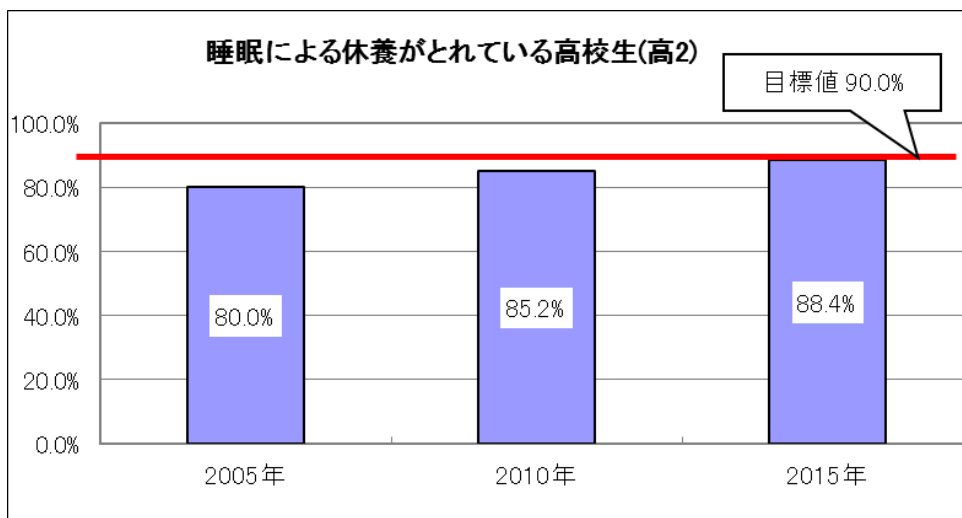


資料：食と健康に関するアンケート

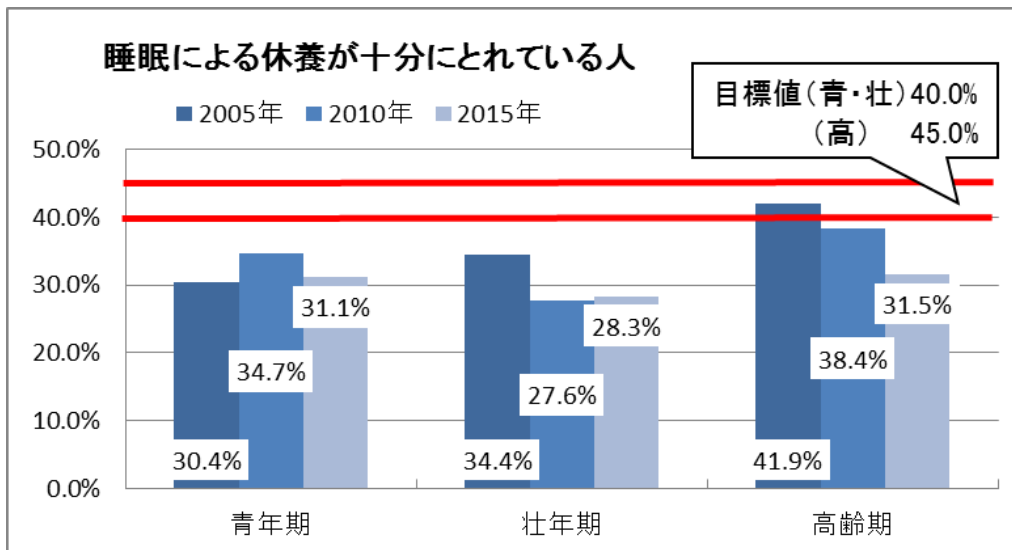


資料：食と健康に関するアンケート

睡眠による休養については、高校生では目標の90%には届かなかったものの88.4%と増加してきています。青年期・壮年期ではほぼ横ばいとなっていますが、高齢期では大きく減少しています。



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

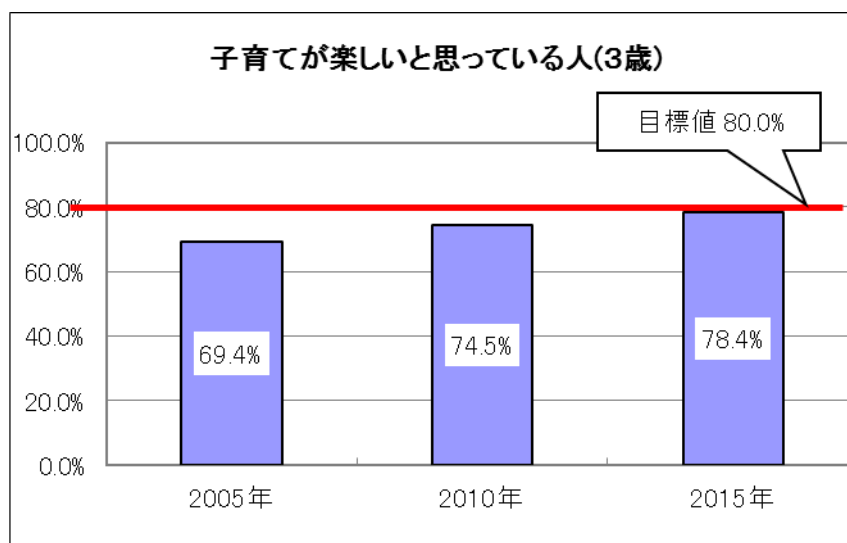
#### 【課題】

学童・思春期の睡眠時間は少しずつ増えていますが、青年期以降の睡眠時間は減っています。また、壮年期以降は、ストレスのある人の割合が増えています。ストレスを感じている人と、睡眠時間は関連しており、十分な睡眠時間を確保することが心の健康づくりにつながります。今後も心の健康に関する知識の普及とともに、相談体制の充実を図ることが大切です。

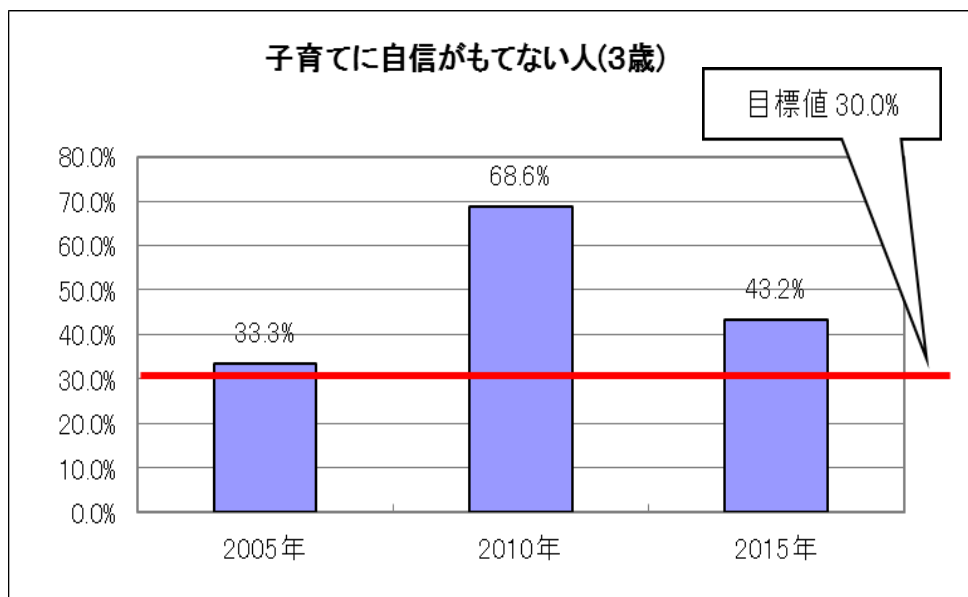
篠山市の自殺率が、平成 20 年度に 36.5 人（自殺率：人口 10 万人当たりの自殺者数）と兵庫県平均 21.9 人より突出して高い水準となったことから平成 22 年度に「篠山市自殺対策庁内プロジェクトチーム」を設置し、市民の自殺対策に資するために保健福祉分野において実施する方策について検討し、相談窓口の開設や予防啓発、研修等を開催しています。その結果、自殺率は平成 23 年度の 39.6 人をピークに減少しており、今後も引き続き、自殺対策に取り組む必要があります。

#### ④子育ての状況

子育てが楽しいと思っている人の割合は、目標には届かなかったものの、78.4%と上昇しており、また、子育てに自信が持てない人の割合は 43.2%と減少しています。

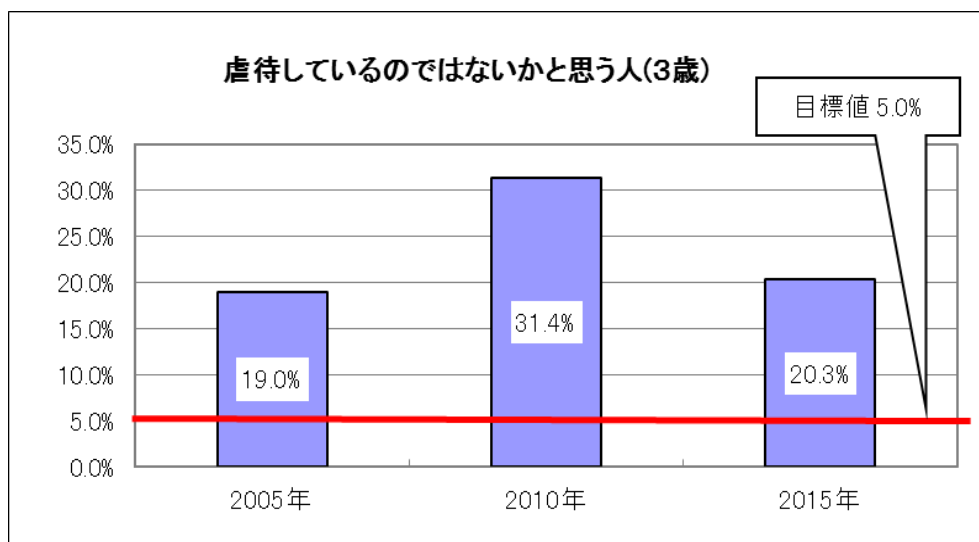


資料：食と健康に関するアンケート（3歳児）



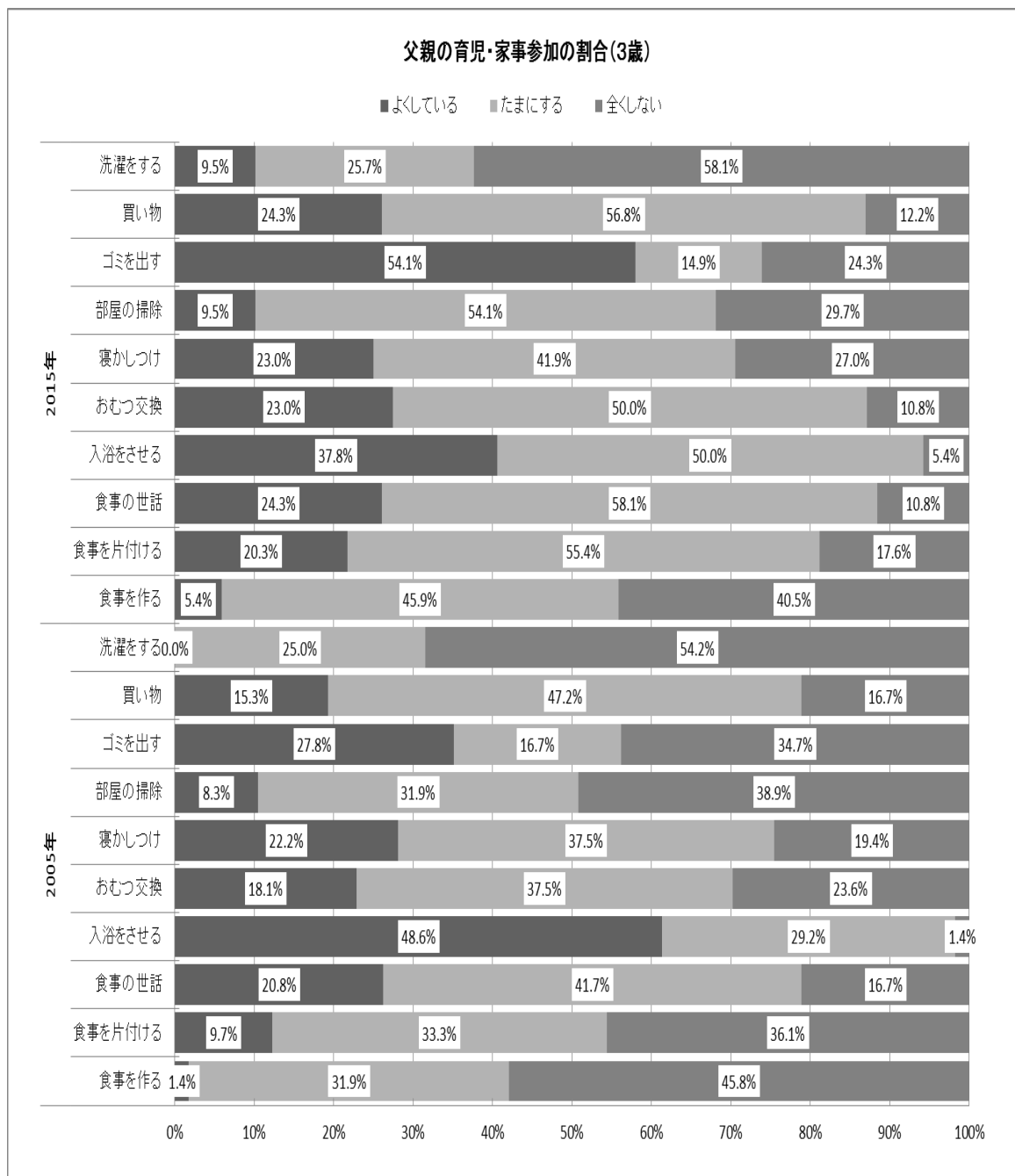
資料：食と健康に関するアンケート(3歳児保護者)

虐待しているのではないかと思う人の割合も減少しており、子育てに対しての不安が減少している様子がうかがえます。



資料：食と健康に関するアンケート(3歳児)

父親の育児・家事参加状況を見ると、「よくしている」「たまにしている」父親の割合は2005年と比較し、全体的に増加しています。特に「洗濯」「買い物」「ゴミ出し」「食事片付け」といった家事をサポートする項目が多くなっており、反面「寝かしつけ」「おむつ交換」「入浴」といった直接的な育児参加は2005年と比較すると減少しています。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：食と健康に関するアンケート（3歳児）

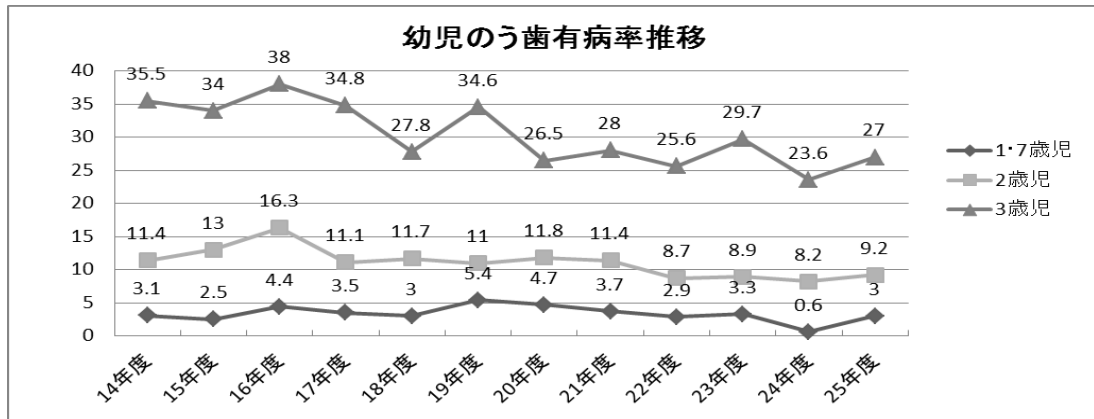
#### 【課題】

現行の「篠山市次世代育成支援対策推進行動計画（元気なささっこ愛プラン）」により子育て支援に取り組んできた結果、「子育てを楽しんでいる」と感じている人の割合が高くなっており、子育てに自信がもてない人や虐待しているのではないかと感じる親は減っています。また、父親の育児・家事参加の状況では、全体的に協力的ですが、家事の参加は増えているものの直接的な育児の項目では「全くしない」項目が増加しています。社会情勢の変化等も影響がありますが、引き続き、母親を孤立させない育児支援を啓発していく必要があります。

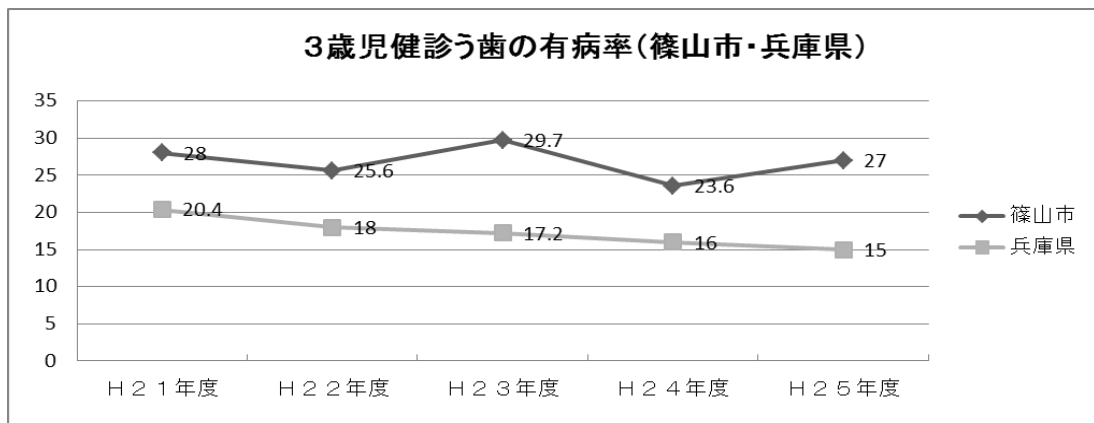
また、地域での孤立化を防ぐため、妊娠期から子供の健康や子育てに関する正しい情報提供を行いながら、関係機関が連携しそれぞれの親子に応じた育児相談や発達支援ができるよう、平成27年度からの「篠山市子ども・子育て支援事業計画」の策定により、今後も市全体、地域ぐるみで子育て、子育てを支援する必要があります。

## ⑤歯の状況

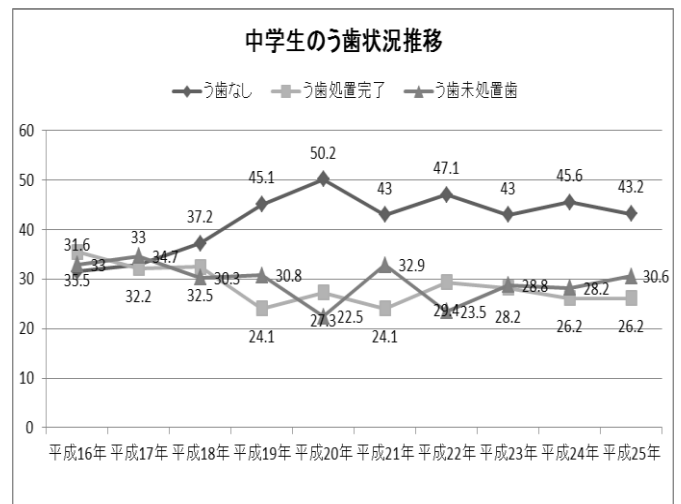
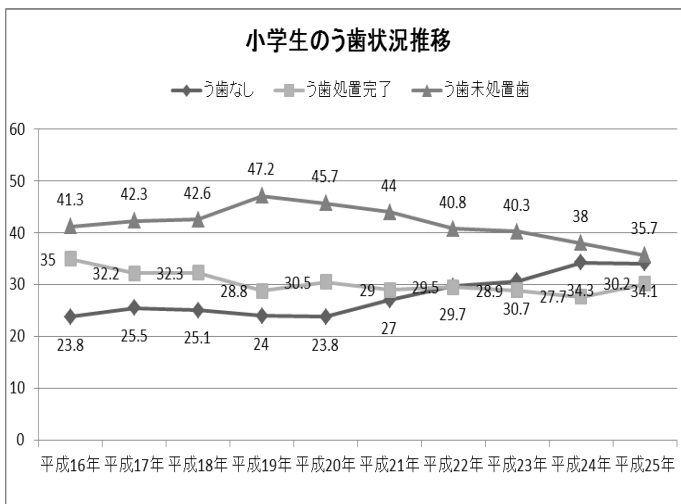
幼児、小・中学生のう歯の有病率は、少しずつ減少してきておりますが、県平均と比較すると、本市のう歯有病率は、まだまだ高い状況です。乳幼児のう歯の保有状況の傾向としては、「う歯がある人」は少なくなっていますが、1人がたくさんのお歯を保有している状況であるため、有病率は高くなり、1人平均う歯数は低くなるといった状況です。小学生・中学生のう歯状況推移では、いずれも「う歯なし」の率は年々増加してきています。



資料：乳幼児健診データより

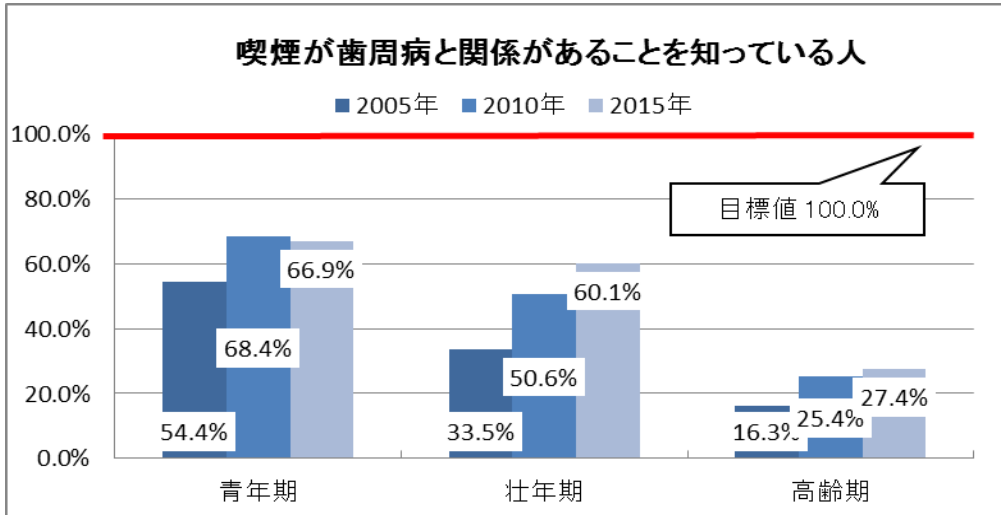


資料：乳幼児健診データより

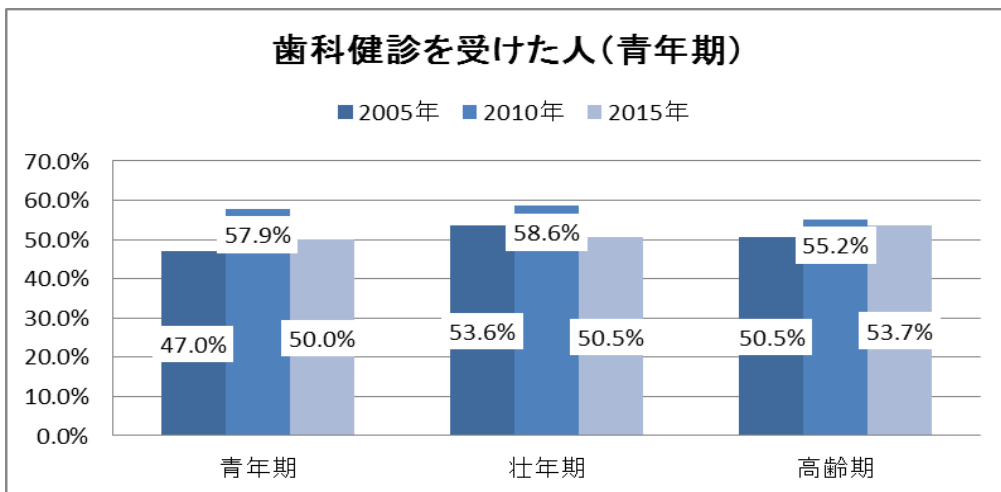


資料：篠山市児童生徒健康調査統計

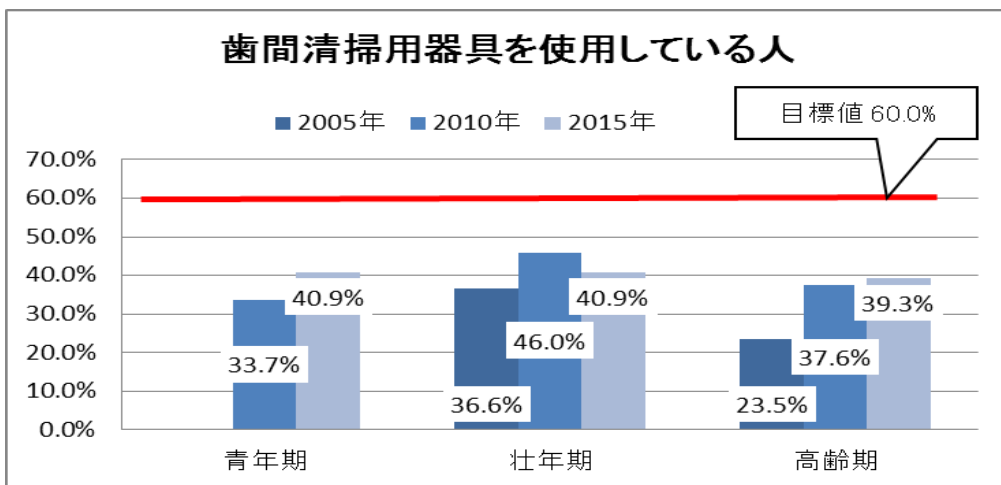
歯周疾患と喫煙の関係について、知識のある人の割合は壮年期・高齢期では増加しており、青年期では、2005年からは増加しているものの、2010年と比較すると若干の減少があります。歯科健診を受けた人の割合も各世代に同様の傾向がみられます。歯間清掃用具の使用については、青年期、高齢期では増加していますが、壮年期では若干の減少がみられました。



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

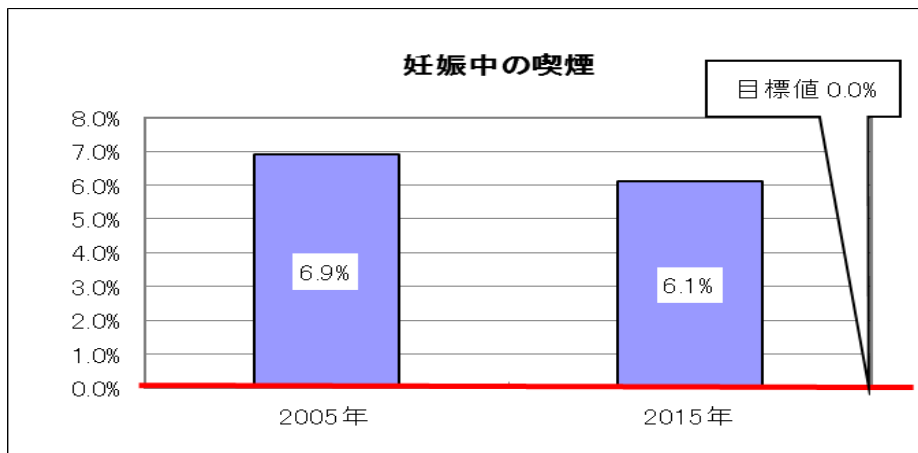
### 【課題】

歯周疾患予防は、様々な疾病予防の入り口となります。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には、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。2010年には、上昇した歯科保健に関する意識も、今回減少しているため、継続した啓発が重要であることがわかりました。前計画期間中は、若年者と高齢者を重点に歯科保健を推進しましたが、アンケート結果からうかがえるように、今後は壮年期へのアプローチを強化していく必要があります。また、子供の歯状況は、二極化してきており、「1人の子がう歯をたくさん保有しており、且つ、未処置が多い」といった課題があります。こういったケースは、家庭的な課題を抱えている場合が多く、今後は関係機関と連携し包括的な家族支援を視野に入れていく必要があります。

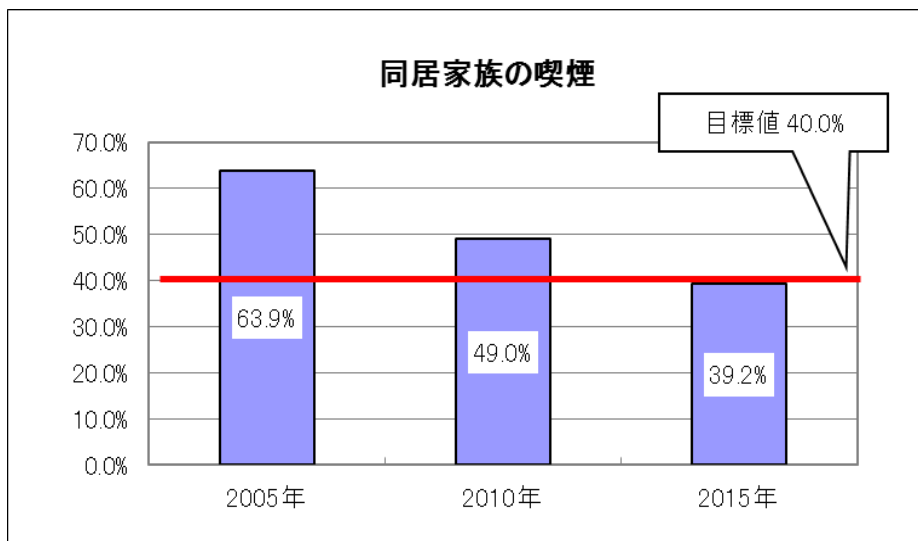
### ⑥喫煙の状況

妊娠中の喫煙をしている妊婦は減少していますが、目標の0%には至っていません。乳幼児の同居家族の喫煙は目標の40%を下回り、39.2%となっています。喫煙している高校生の割合は、4.1%と減少しましたが、目標の0%には至りませんでした。

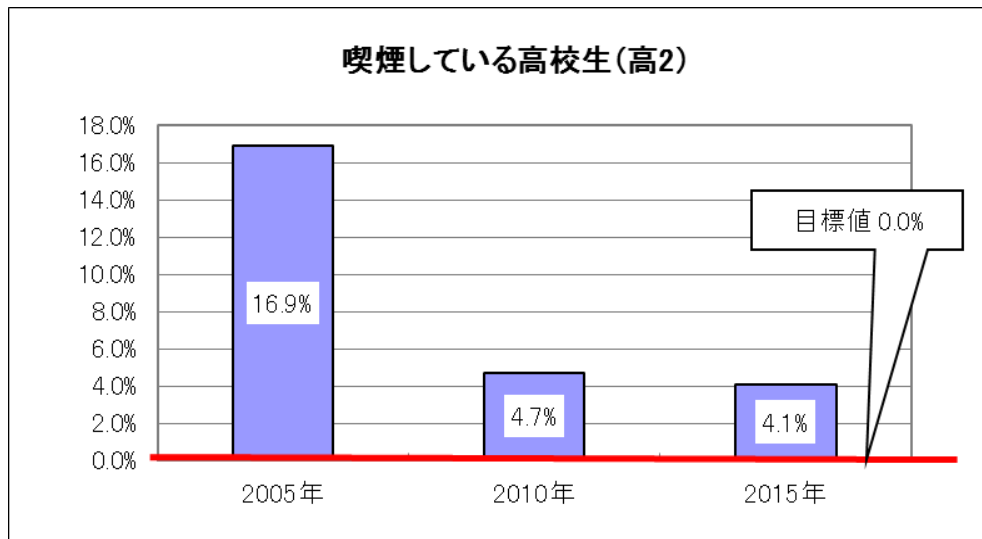
タバコを吸うと病気になりやすいと思う人（学童期）の割合は、学年が上がるほど割合が増えています。



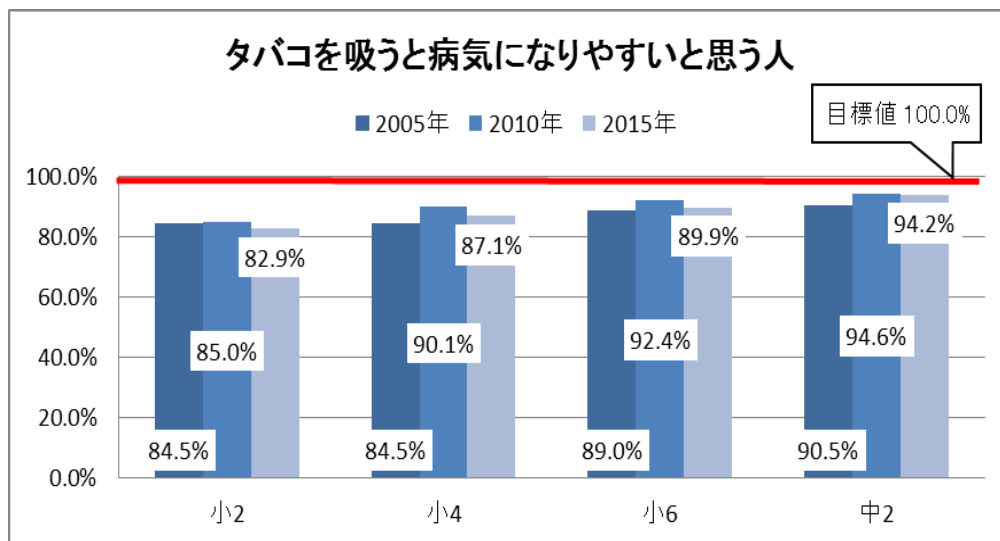
資料：食と健康に関するアンケート（妊婦）



資料：食と健康に関するアンケート（乳幼児期）

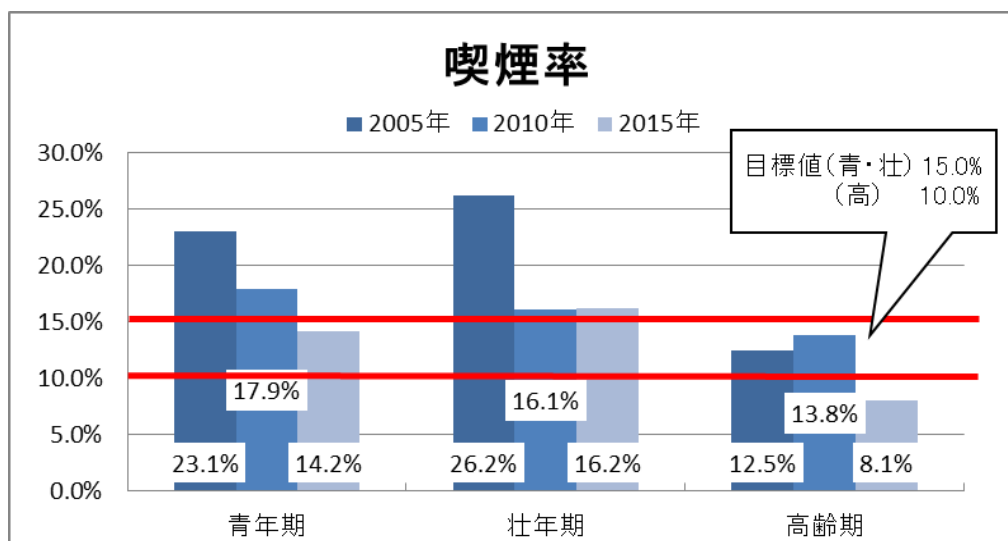


資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

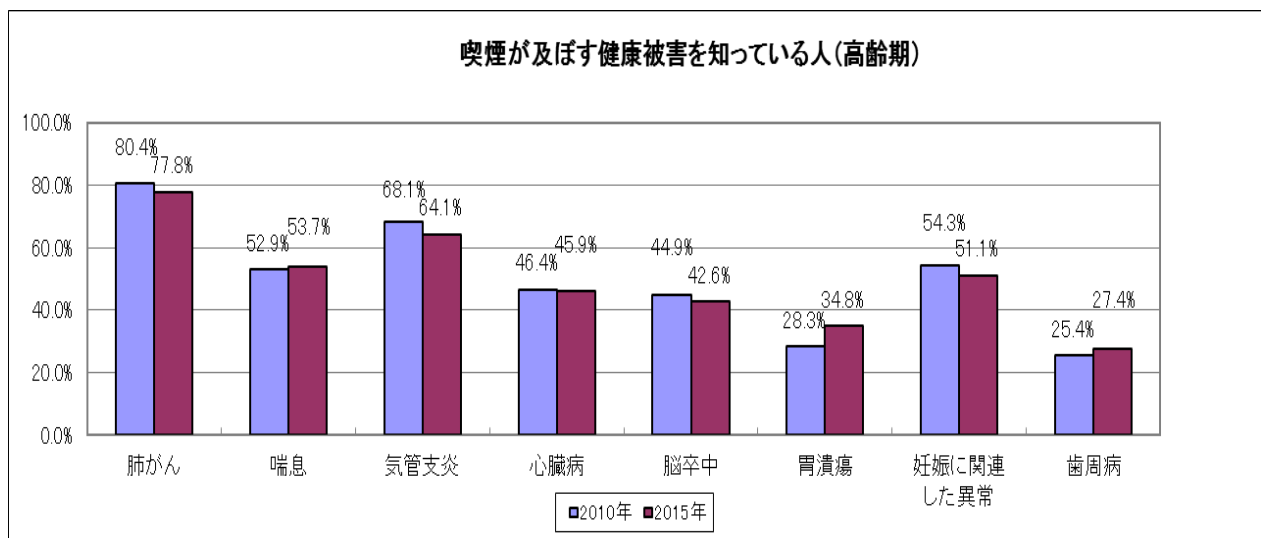
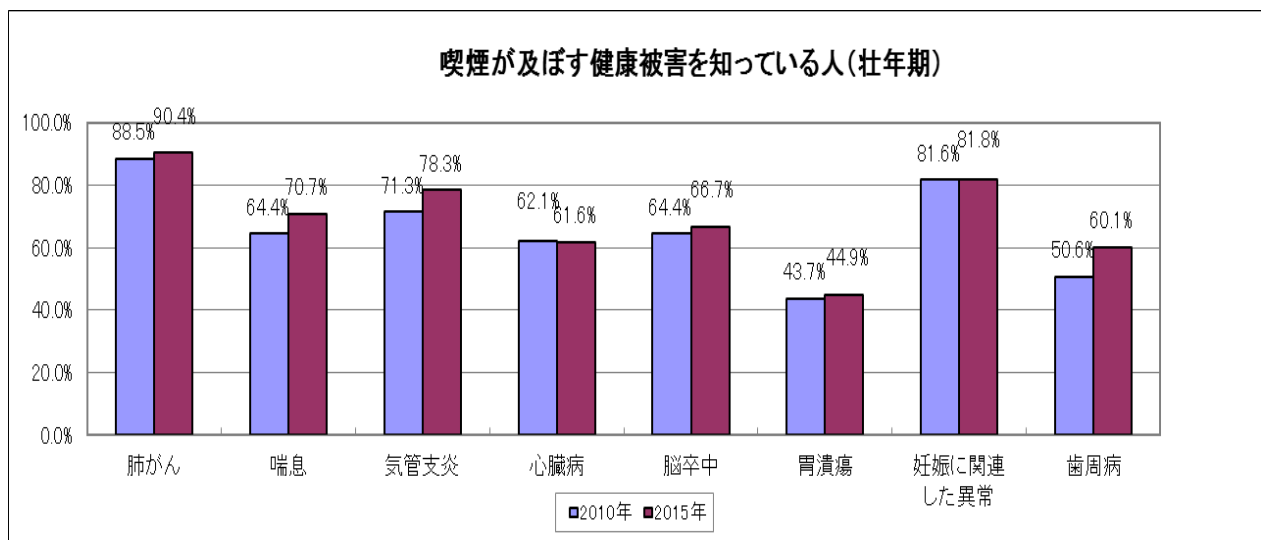
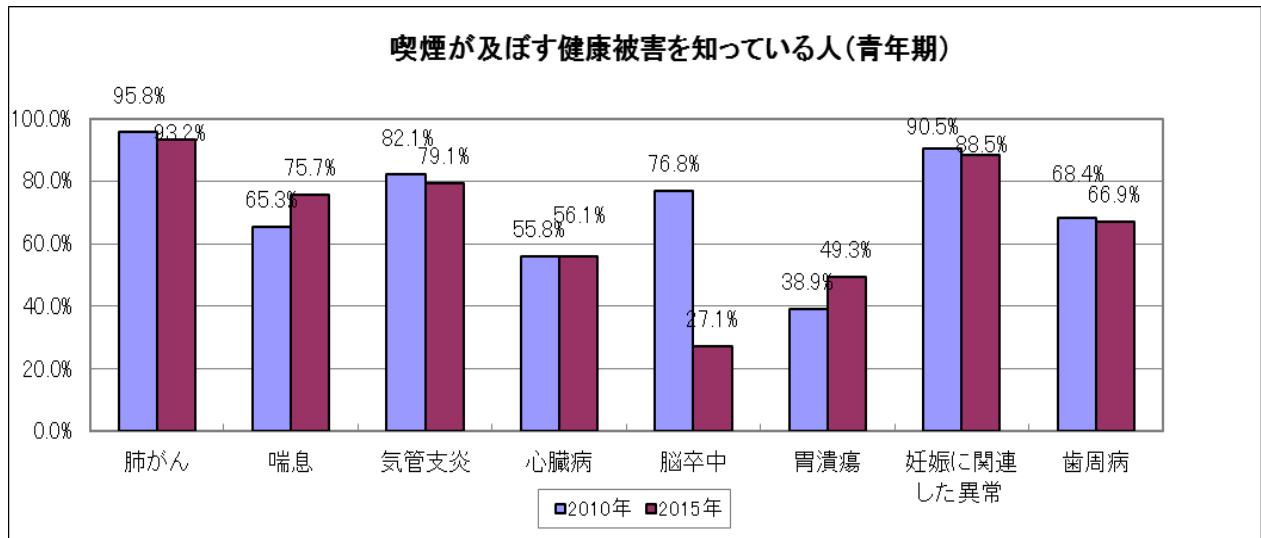
青年期以降の喫煙率は、青年期では年々減少し、目標の 15%を下回りました。壮年期は横ばいで推移し、高齢期でも目標の 10%を下回る 8.1%となりました。



資料：食と健康に関するアンケート



喫煙が及ぼす健康被害について知っている人は、青年期では「喘息」「心臓病」「胃潰瘍」を除く項目で減少し、特に「脳卒中」については、27.1%となっています。壮年期ではいずれの項目も知っている人は増加していますが、高齢期では、全体的に喫煙が及ぼす健康被害への認識が低い結果となりました。そうした中でも、「歯周病」への影響についての理解は高まっています。



【課題】

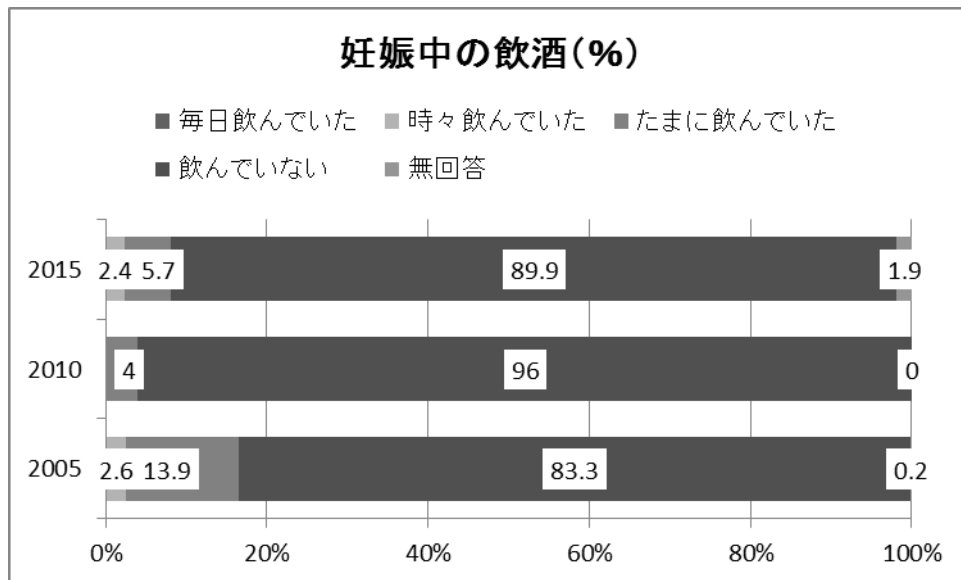
喫煙率はどの年代も下がっており、特に高齢者は8.1%と目標の10%を下回りました。本市が長年取り組んできた喫煙防止教育に、健康増進法や兵庫県の受動喫煙防止条例が後押しとなったことが考えられます。しかし、壮年期の喫煙率は16.2%で、2010年の16.1%と喫煙率がほとんど変わっておらず、今後も引き続き喫煙防止対策に取り組む必要があります。

また受動喫煙の防止対策として、煙にさらされない環境づくりを地域ぐるみで取り組む必要があります。

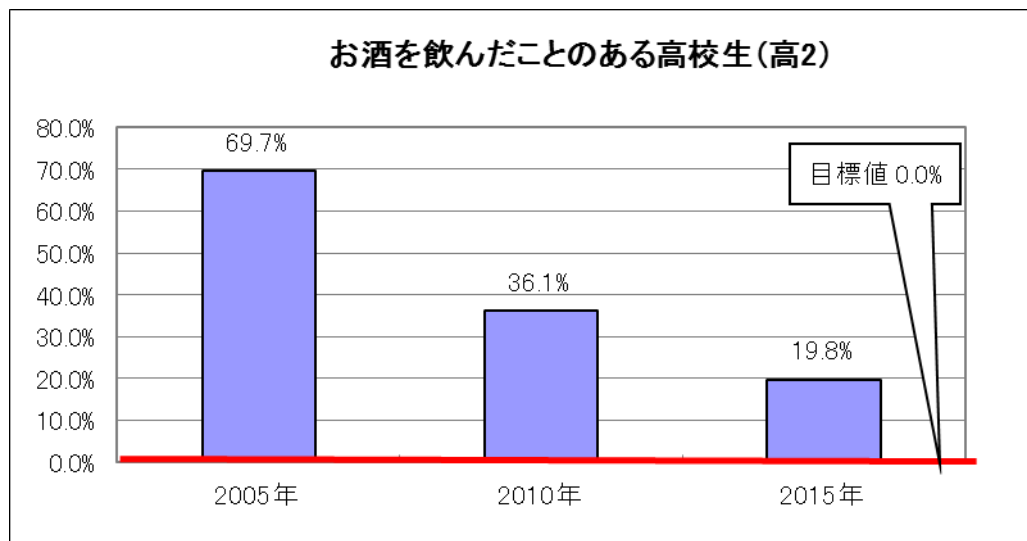
⑦飲酒の状況

妊娠中の飲酒状況をみると、2005年から比較すると、妊娠中の飲酒は減少しています。「毎日」飲酒の人はいませんが、2010年と比較すると「時々」「たまに」飲酒の人は、増加しています。

お酒を飲んだことのある高校生は、2005年から大きく減少し、19.8%となっています。

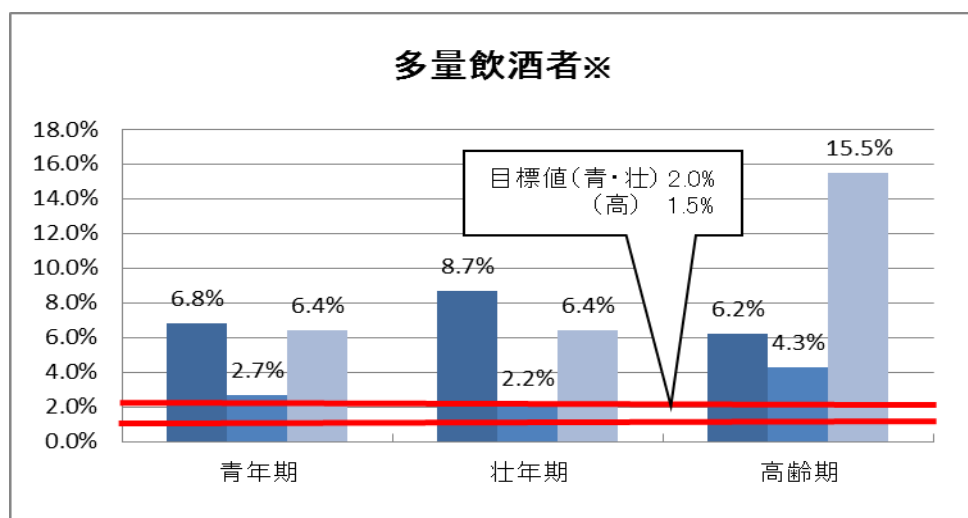


資料：食と健康に関するアンケート



資料：食と健康に関するアンケート

アルコール依存のハイリスク者である多量飲酒者は、2010年には目標値近くまで減少したものの、今回の調査ではすべての年代で増加しています。特に高齢期での増加が大きく15.5%となっています。



資料：食と健康に関するアンケート

※多量飲酒者：一日当たりの純アルコール摂取量が60グラム以上の者をいう。(目安：日本酒なら3合以上・ビールなら中ビン3本以上)

**【課題】**

お酒を飲んだことのある高校生は減っていますが19.8%が飲んだことがあると答えています。また、妊娠中の飲酒者は増加しており、平成25年度に丹波健康福祉事務所が実施したアルコールに関する実態調査でも、本市における飲酒規範の低さが指摘されており、特に女性にこの傾向が強いことから、胎児や、未成年へのアルコール被害に対してハイリスクな状況にあります。アルコールの害等に関する正しい知識の啓発等の対策強化は重要な課題です。青年期、壮年期、高齢期の多量飲酒者が2010年に比べていずれも増えています。特に高齢期での増加が著しく、適正飲酒への取り組みは重要です。多量飲酒については、健康日本21（第2次）ではさらに予防を重視し、「生活習慣病のリスクを高める量」とし、一日当たりの純アルコール摂取量を男性40グラム以上・女性20グラム以上と定義しています。飲酒はストレス、睡眠など心の健康、自殺対策等とも深く関連があることから、関係機関で連携した取り組みが必要です。

⑧性をとりまく状況

適切な避妊方法を知っている高校生が減少し、各項目で知識が少なくなっています。中でも一番ポピュレーションな避妊方法である「コンドーム」についても40%を下回っている状態です。

また、学習したことがある性感染症についても、2005年、2010年と比較し、子宮頸がん以外はすべて下回っており、正しい知識が学べていない現状がうかがえます。

**【課題】**

丹波地域においては、10代の出産率が県平均よりやや高い傾向にあり、人工死産率は県平均に比べ減少してきていますがゼロには至っていません。さらに近年では、若年者の妊娠出産ケースも続いており、望まない妊娠や、児童虐待のハイリスク群を増やさないためにも、性教育を充実させ、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。

