

**いきいきプラン・
健康かまがや21**

**中間評価報告書
資料編**

**平成18年3月
鎌ヶ谷市**

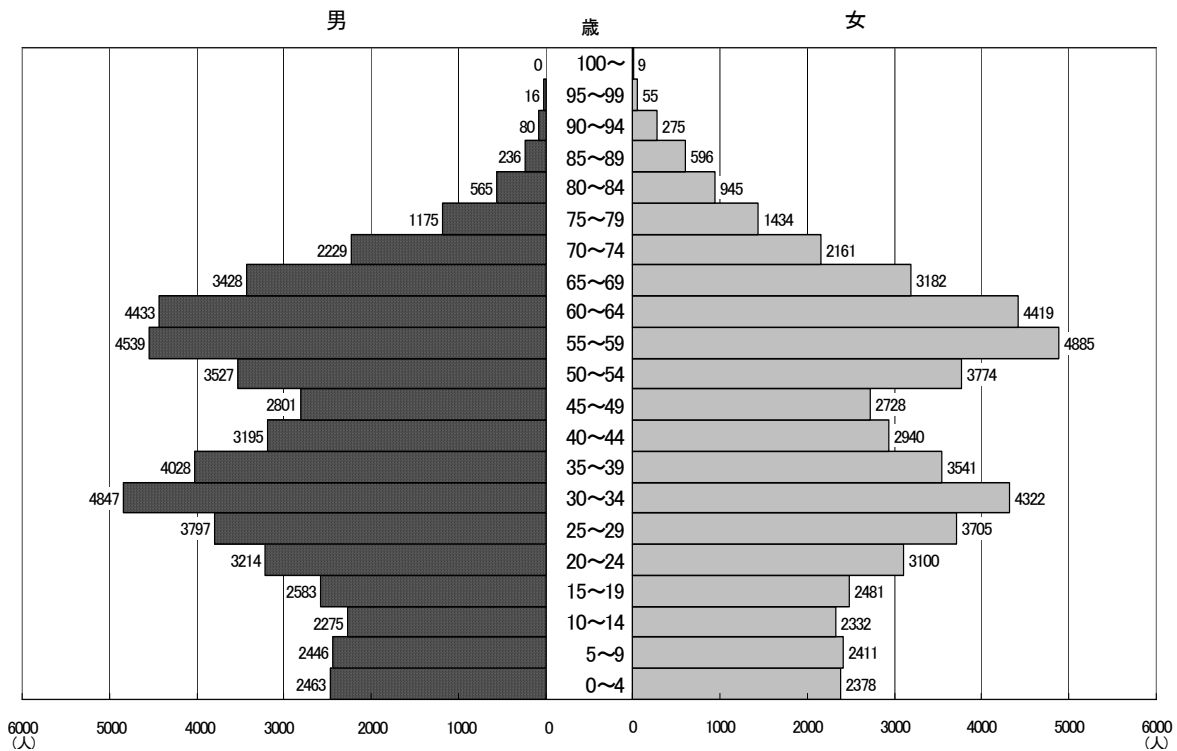
目 次

I. 鎌ヶ谷市の現状	1
1. 鎌ヶ谷市の人口	2
2. 鎌ヶ谷市の人口動態	5
3. 主要死因の経年的変化	6
4. 主な疾患の受療率と医療費の状況	10
5. 市におけるがん検診及び基本健康診査の受診状況と結果	12
6. 母子保健	16
7. 歯科保健	17
II. 健康に関する意識調査	19
1. 調査概要	20
2. 結果	21
1) 回答者の属性	21
2) 「いきいきプラン・健康かまがや21」の周知状況	23
3) 食生活	24
4) 運動	27
5) 悩み・ストレス	30
6) たばこ	32
7) アルコール	36
8) 糖尿病	39
9) 歯の健康	41
10) 自分の健康に対する満足感	44
III. 中間評価のための歩数調査	45
1. 調査目的	
2. 方法	
1) 対象	
2) 実施方法	
3) 調査期間	
4) 調査内容	
5) 分析方法	
3. 結果	
1) 協力者	
2) 歩数調	
資料	48
「健康に関する意識調査」調査票	
「歩数調査」調査票	

I. 鎌ヶ谷市の現状

1. 鎌ヶ谷市の人口

鎌ヶ谷市の人口構造は、30歳から34歳、55歳から64歳の人口割合が高い2つの山が見られる。特に世代別人口の推移、推計からも分かるように、65歳以上の老年人口が急速に増加し、高齢化が着実に進んでいる（図1、図2）。

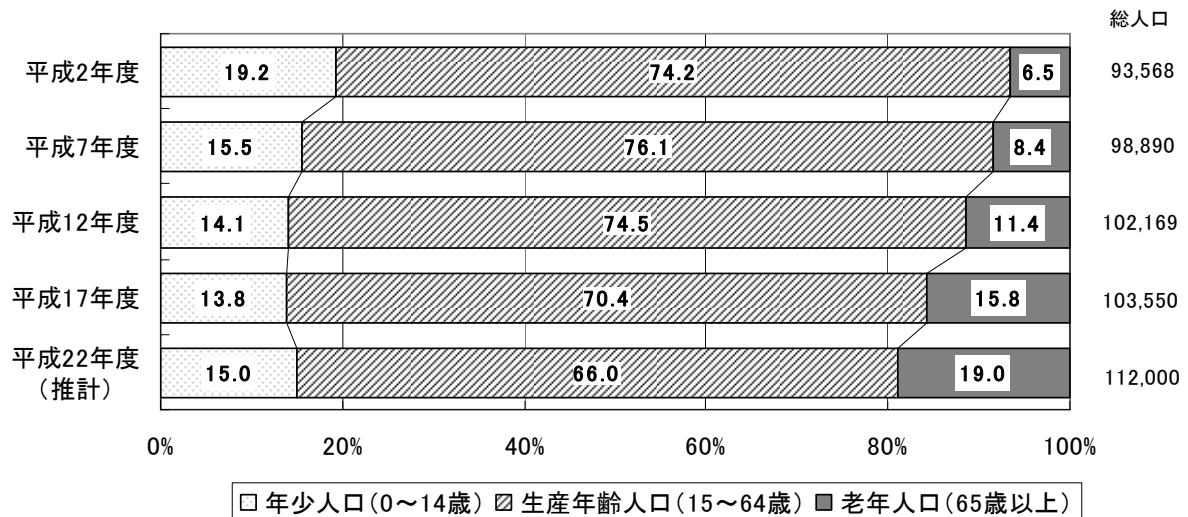


統計かまがや（平成17年3月31日現在）

図1：鎌ヶ谷市人口ピラミッド

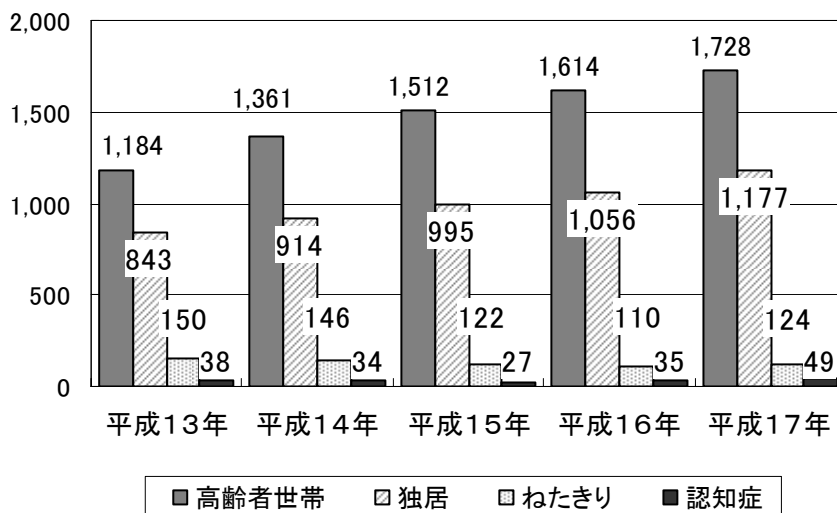
平成17年現在、鎌ヶ谷市人口における高齢者（65歳以上）割合はすでに15.8%であり、推計より早く高齢化は進んでいる。さらに平成22年には高齢者人口は19.0%に達し、将来的には超高齢社会¹を迎えることが予測される。

¹ 超高齢社会・・・65歳以上の人口が人口比で20%を超えた社会



鎌ヶ谷市総合基本計画

図2：鎌ヶ谷市人口構成の推移・推計

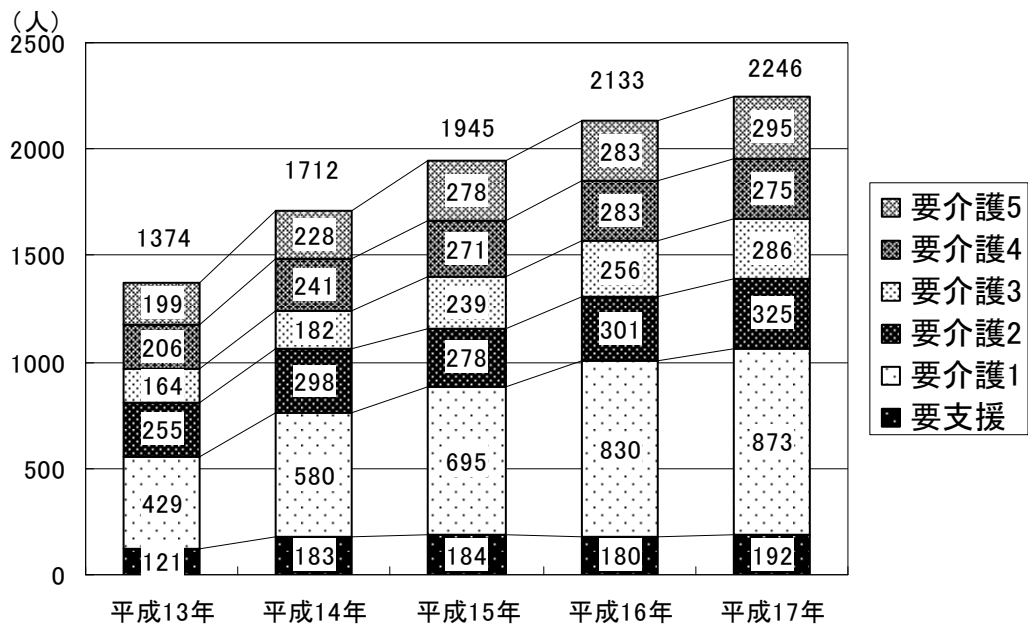


鎌ヶ谷市高齢者保健福祉計画介護保険事業計画策定委員会 平成17年5月

図3：鎌ヶ谷市高齢者世帯²及び65歳以上の独居、ねたきり、認知症による在宅療養者の推移

高齢社会の到来とともに、生活習慣病、およびこれに起因した「ねたきり」や「認知症」等の介護の必要となる人たちの増加が予測されている(図3)。団塊の世代が2年後には、60歳を迎えることになり、今後、鎌ヶ谷市でも病気や介護による負担が極めて大きな問題となると考えられる。

² 高齢者世帯…ともに65歳以上の世帯、および18歳未満がいる世帯



鎌ヶ谷市高齢者保健福祉計画介護保険事業計画策定委員会 平成17年5月

図4：鎌ヶ谷市要介護者の状況

要介護認定者は増え続け、認定率（65歳以上の第1号被保険者数に対する認定者数）も年々上昇している。平成17年は13.2%となり、千葉県平均の13.3%とほぼ同じ割合になっている。要介護度別で見ると、軽度者（要支援、要介護1）の割合が高くなってきている（図4）。

2. 鎌ヶ谷市の人口動態

平成16年の出生率は8.8であり、千葉県8.9、国8.8とほぼ横並びであるが、死亡率は6.0で、千葉県7.0、国8.2と比較して低い状態にあるといえる。新生児死亡³は、平成13、14、15年に3年続けてあった。周産期死亡⁴は、平成16年に3.3に下がり、千葉県4.7、国5.0より低い状態となった。また、出生数に占める低体重児⁵の割合は、横ばい状態が続き、平成16年においては、県、国より高くなった(表1)。

表1：人口動態

	出生数 (人口千対)	低体重児 (全出生数対)	死亡 (人口千対)	乳児死亡 (人口千対)	新生児死亡 (出生千対)	周産期死亡 (出産千対)
平成12年	984 (9.6)	88 (8.9)	522 (5.1)	0	0	4 (4.3)
平成13年	981 (9.5)	92 (9.4)	578 (5.6)	5 (5.1)	2 (2.0)	7 (7.1)
平成14年	985 (9.5)	86 (8.7)	588 (5.7)	3 (3.0)	3 (3.0)	6 (6.1)
平成15年	952 (9.2)	81 (8.5)	637 (6.2)	3 (3.2)	1 (1.1)	5 (5.2)
平成16年	908 (8.8)	89 (9.8)	626 (6.0)	3 (3.3)	0	3 (3.3)
千葉県 (H16)	8.9	8.9	7.0	2.7	1.4	4.7
国 (H16)	8.8	9.5	8.2	2.8	1.5	5.0

習志野保健所事業年報 平成17年

³ 新生児死亡・・・生後4週間未満の死亡

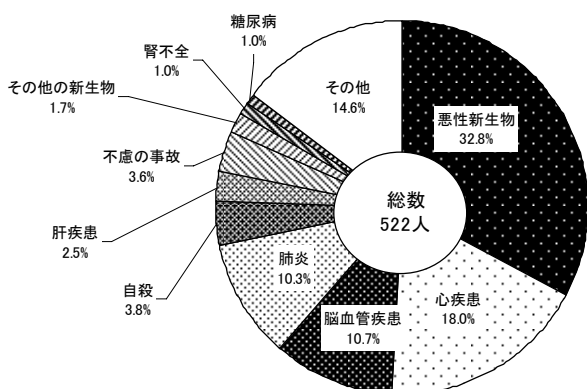
⁴ 周産期死亡・・・妊娠22週以後の死産と生後1週間未満の早期新生児死亡をあわせたもの

⁵ 低体重児・・・2500g未満の体重児

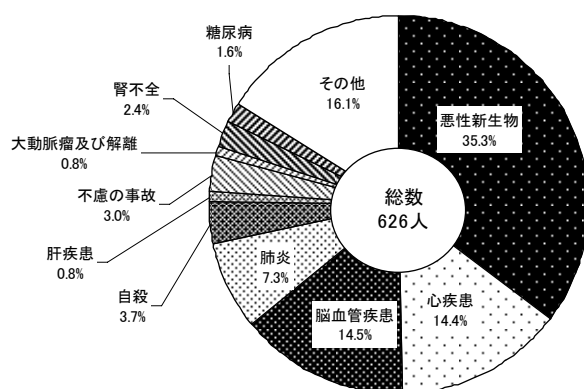
3. 主要死因の経年的変化

平成16年の鎌ヶ谷市の死亡を原因別に見ると、第1位は悪性新生物、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患、第4位は肺炎、第5位は自殺となっている。この主要死因に関する順位については、5年前と変わっていないが、脳血管疾患による死因割合が増えてきている。

相変わらず悪性新生物、心疾患、脳血管疾患という三大生活習慣病だけで全死亡の60%以上を占めていることから、生活習慣病の予防が引き続き大きな課題となっている（図5、図6）。



船橋保健所事業年報 平成13年



習志野保健所事業年報 平成17年

図5：平成12年主要死因割合

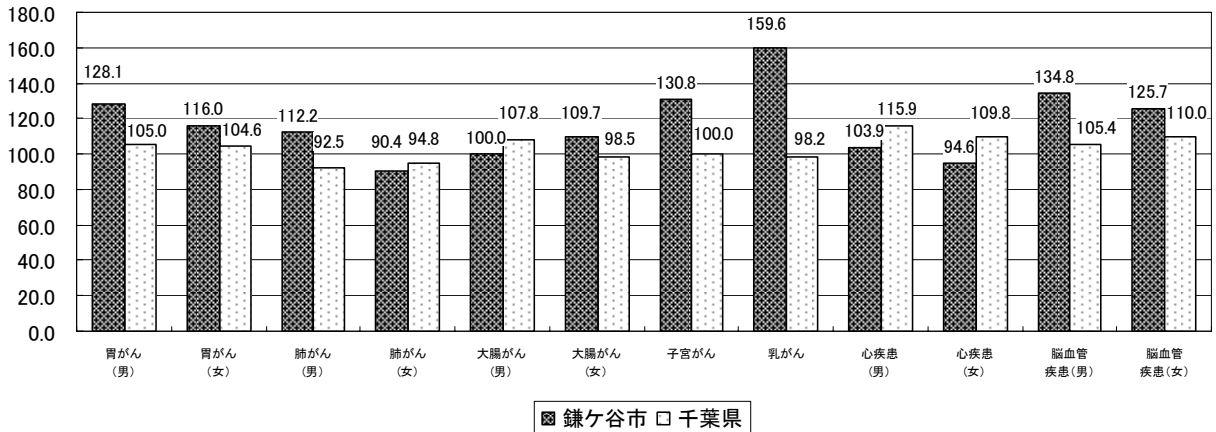
図6：平成16年主要死因割合

心疾患、脳血管疾患はいずれも動脈硬化により発症する疾患である。主要三大死因である悪性新生物とこの動脈硬化性疾患の男女の比率をみると、男性は女性に比べ悪性新生物が1.7倍、動脈硬化性疾患が1.3倍多くみられる。また、5位までの死亡者数を見ると、いずれも男性は女性よりも多く、約1.5倍になっている（表2）。

表2：平成16年男女別主要死因による死亡者数

	男	女	計(人)
悪性新生物	140	81	221
脳血管疾患	50	41	91
心疾患	53	37	90
肺炎	27	19	46
自殺	12	11	23
計(人)	282	189	471

習志野保健所事業年報 平成17年

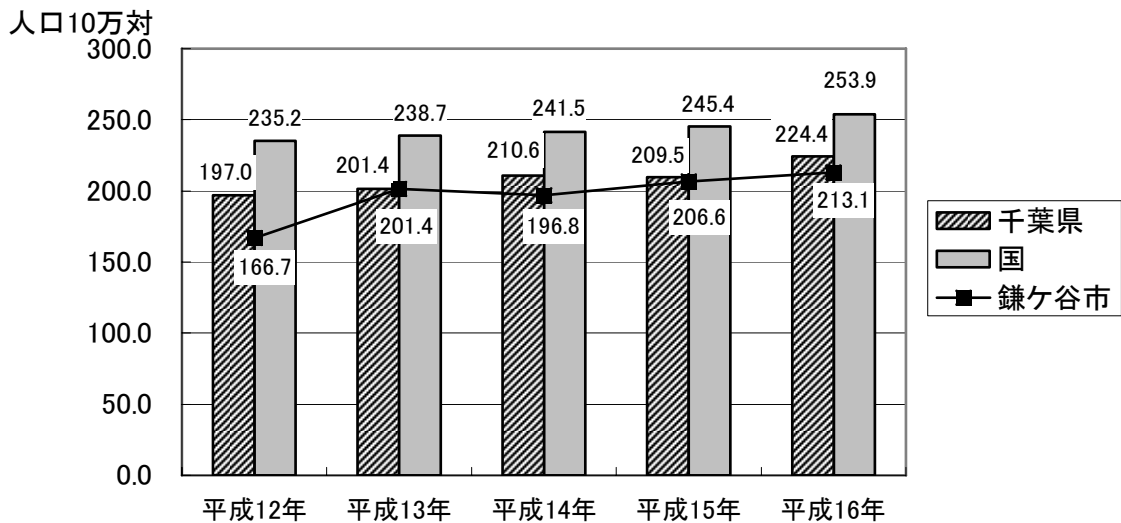


習志野保健所衛生統計 平成 17 年

図 7：標準化死亡比⁶(SMR)の比較

女性の乳がんが他の臓器のがんに比べ、また、県全体と比べて多い。

悪性新生物



船橋保健所事業年報 平成 14 年
習志野保健所事業年報 平成 17 年

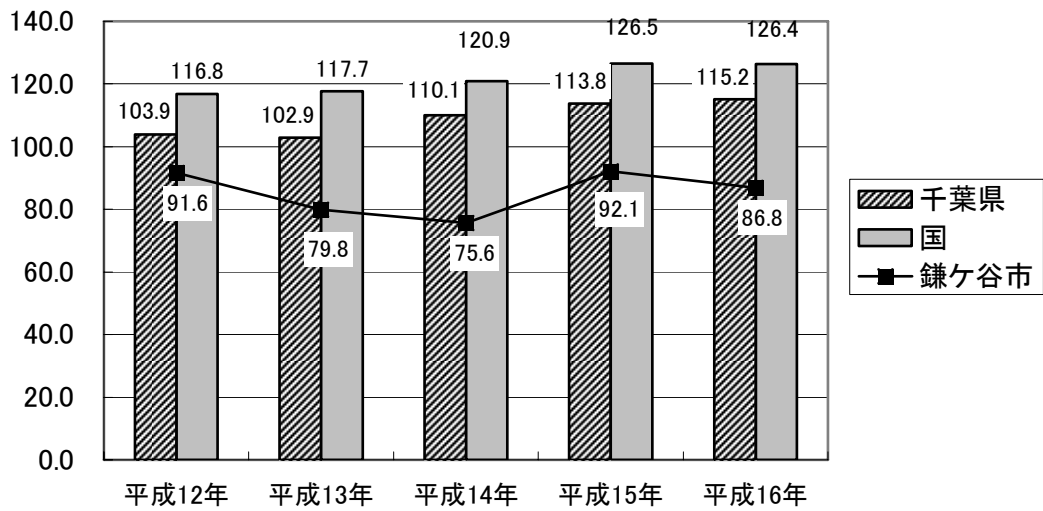
図 8-1：主要死因年次推移

国より低いが少しずつ増えており、県とほぼ同じである。

⁶ 標準化死亡比(SMR)・・・年齢構成の差異を基準の死亡率で調整し、調整した値の現実の死亡数に対する比のことで、主に小地域の比較に用いる。

心疾患

人口10万対



船橋保健所事業年報 平成14年

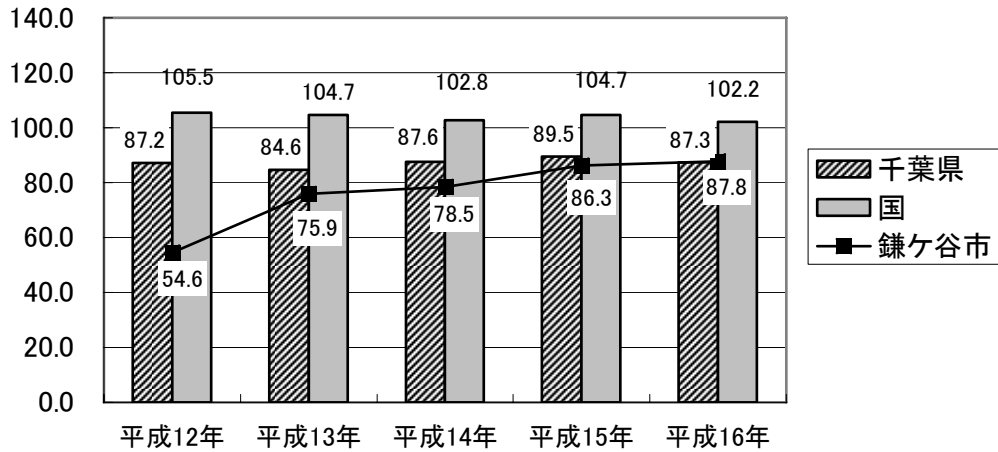
習志野保健所事業年報 平成17年

図8-2：主要死因年次推移

国・県より低い。

脳血管疾患

人口10万対



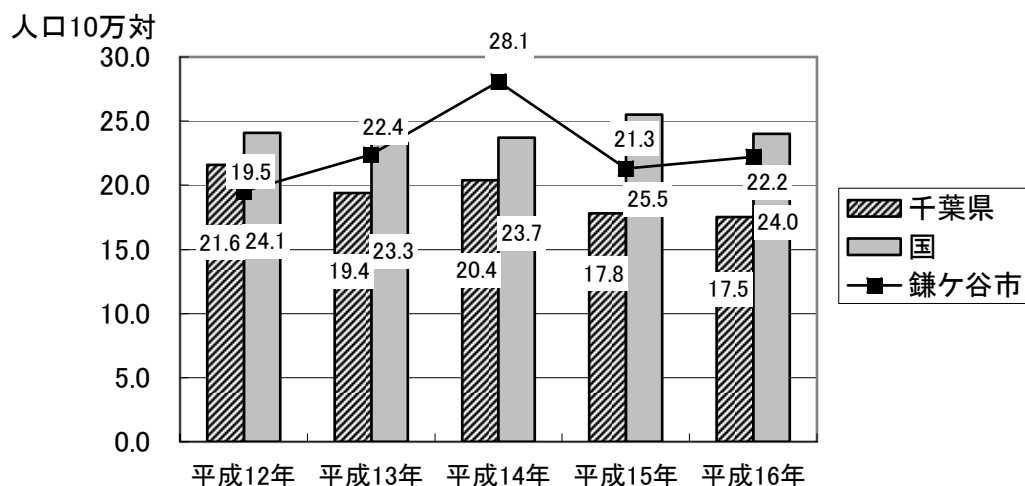
船橋保健所事業年報 平成14年

習志野保健所事業年報 平成17年

図8-3：主要死因年次推移

少しずつ増えている。

自殺



船橋保健所事業年報 平成14年
習志野保健所事業年報 平成17年

図8-4：主要死因年次推移

平成14年をピークとし、その後は横ばいである。

表3：年齢別「自殺」平成14年～16年（74件）

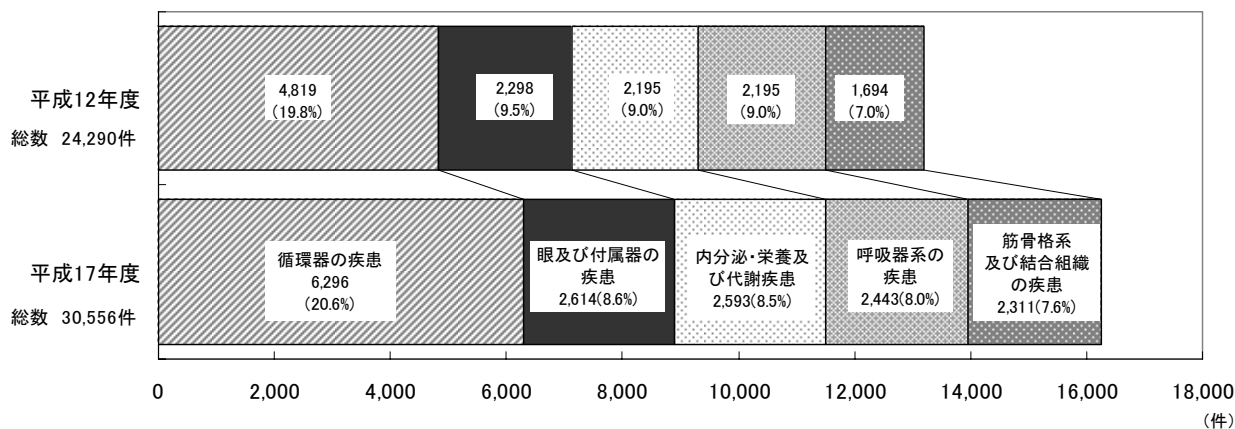
	幼・少年期 (0～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～65歳)	高齢期 (65歳～)	合計
男性	-	1	13	26	7	47
女性	-	4	9	6	8	27
計	-	5	22	32	15	74

習志野保健所事業年報 平成15, 16, 17年

壮年期、中年期の男性の自殺が目立つ。この傾向は「いきいきプラン・健康かまがや21」の策定時と変わらない。

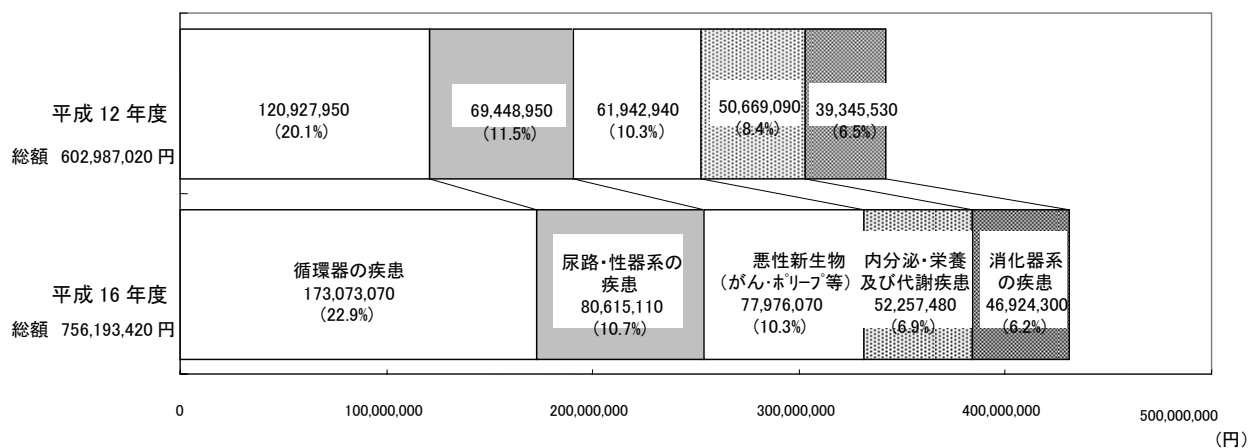
4. 主な疾患の受療率と医療費の状況

鎌ケ谷市の主な疾患の受療状況については、平成12年度に比べ平成17年度には、疾病群件数、費用のどちらにおいても増加している。循環器の疾患に占める割合が、件数・費用ともに最も多くなっている（図9、10）。



国民健康保険の概要 平成17年度

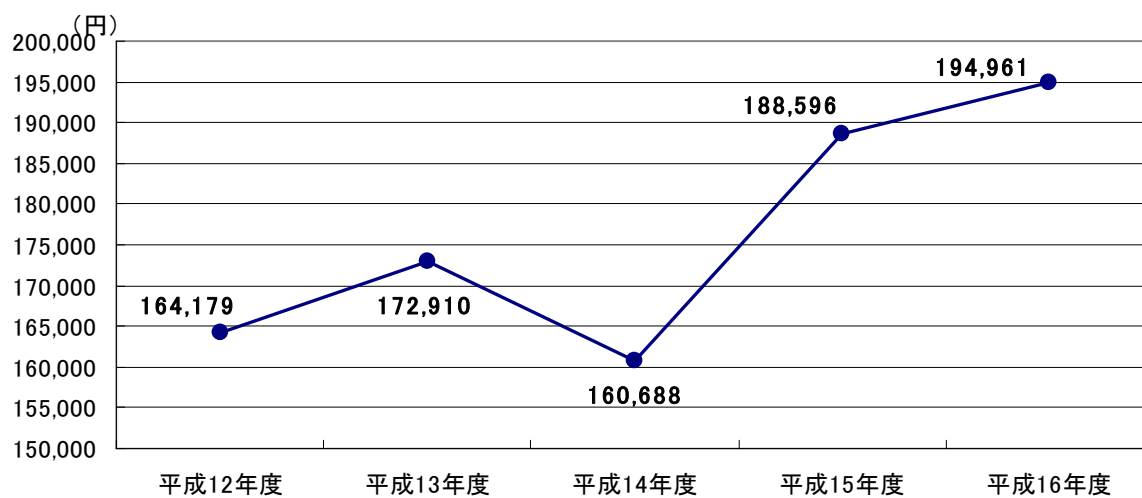
図9：主要（5位まで）疾病群別件数



国民健康保険の概要 平成17年度

図10：主要（5位まで）疾病群別費用

また国民健康保険の統計から、1人当たりの医療費が毎年増加している傾向にある（図11）。



国民健康保険の概要 平成17年度

図 11 : 国民医療費（1人当たりの医療費）

5. 市におけるがん検診及び基本健康診査の受診状況と結果

表4：各種がん検診受診状況

	胃がん				大腸がん				肺がん			
	受診者 人	要精検者 人	要精検率 %	がん と診断 された者 人	受診者 人	要精検者 人	要精検率 %	がん と診断 された者 人	受診者 人	要精検者 人	要精検率 %	がん と診断 された者 人
平成 13年度	3,622	484	13.4	4	3,407	161	4.7	4	4,258	50	1.2	0
平成 14年度	3,829	499	13.0	4	3,636	180	5.0	9	4,480	17	0.4	2
平成 15年度	3,774	591	15.7	1	3,653	235	6.4	6	4,182	19	0.5	1
平成 16年度	3,796	527	13.9	3	3,675	190	5.2	6	3,990	24	0.6	0

	子宮がん				乳がん			
	受診者 人	要精検者 人	要精検率 %	がん と診断 された者 人	受診者 人	要精検者 人	要精検率 %	がん と診断 された者 人
平成 13年度	3,786	27	7.1	3	2,719	67	2.5	4
平成 14年度	3,863	29	0.8	0	2,825	79	2.8	4
平成 15年度	3,716	30	0.8	0	2,763	91	3.3	1
平成 16年度	3,653	19	0.5	0	2,288	52	2.3	2

各年度老人保健事業報告

受診者数は毎年増加しており、要精検者、がん発見率は、ほぼ一定している（表4）。

しかし、胃がん、乳がん、大腸がんの要精検率が高いため精度管理上の課題も残されている現状である。

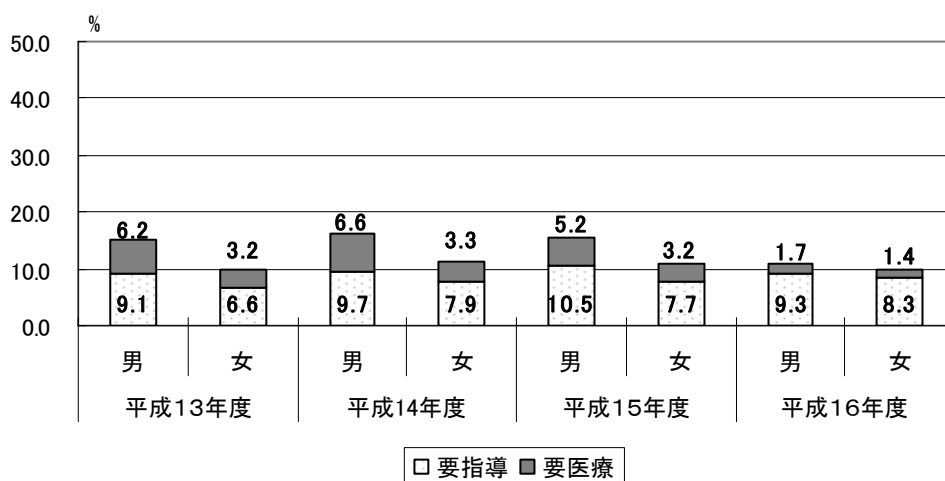
*乳がん検診の要精検者数はマンモグラフィを受けた者を計上している。

表5：基本健康診査の受診者数と検査結果

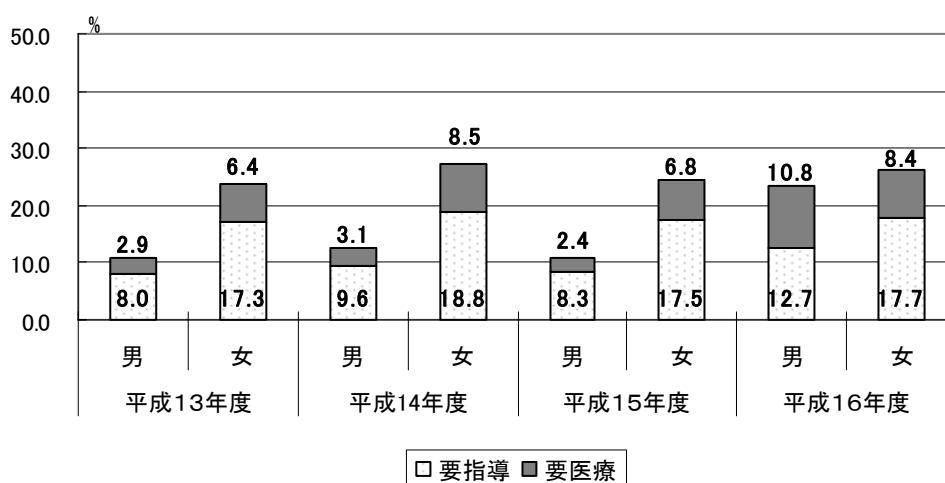
	受診者数	血圧		総コレステロール		糖尿病		肥満		
		要指導	要医療	要指導	要医療	要指導	要医療	太り気味	太りすぎ	
平成13年度	男	3,742	342	231	300	109	433	604	842	588
	女	7,252	476	234	1,254	467	427	502	1,209	1,046
平成14年度	男	4,323	418	286	414	135	453	735	675	1,174
	女	7,870	620	258	1,480	669	457	610	919	1,982
平成15年度	男	4,423	464	228	369	108	494	799	663	1,179
	女	7,885	608	254	1,379	538	559	704	867	3,023
平成16年度	男	4,714	439	80	598	509	554	785	684	1,259
	女	8,156	679	113	1,446	686	500	704	845	2,058

(人)

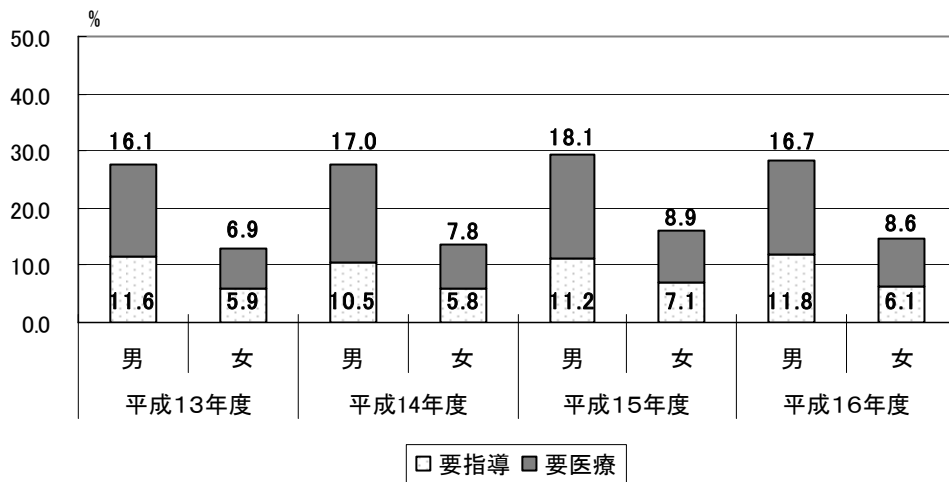
各年度老人保健事業報告



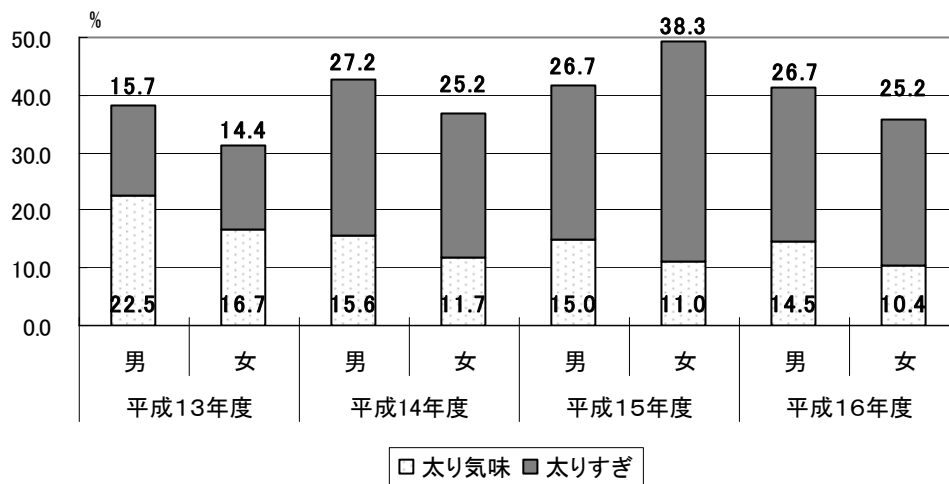
図A 血圧



図B 総コレステロール



図C 血糖



図D 肥満

受診者数は高齢社会の進展に伴い毎年増加している。それぞれの検査項目の要指導者及び要医療者の結果割合が、ほぼ一定している。男性の傾向として、肥満（太りぎみ）、高血糖、高血圧の比率が高くなっている。肥満の是正等、適切な日常生活上の指導が必要とされる。女性の傾向として、高脂血症の比率が高くなっており、肥満や高血圧、喫煙等危険因子を考慮し、適切な食事や運動が必要とされる。

6. 母子保健

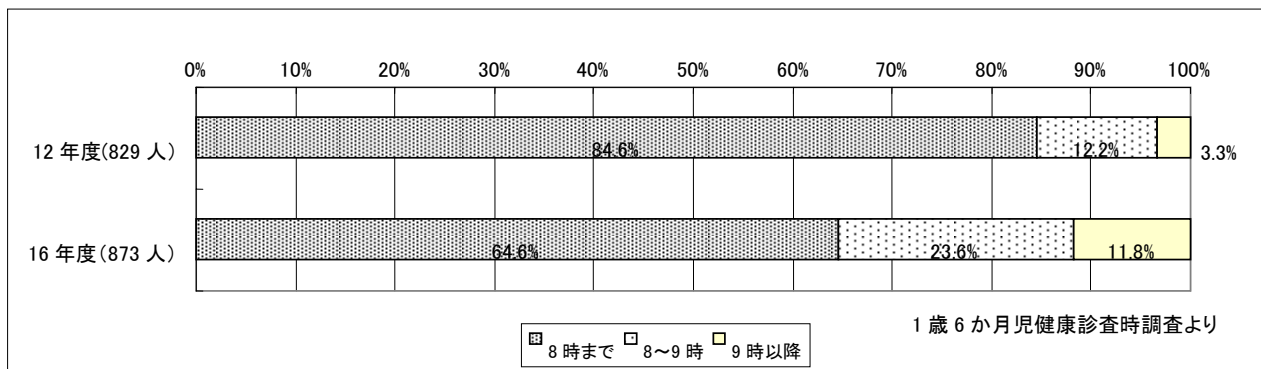


図12：1歳6か月児健康診査で把握した起床時間

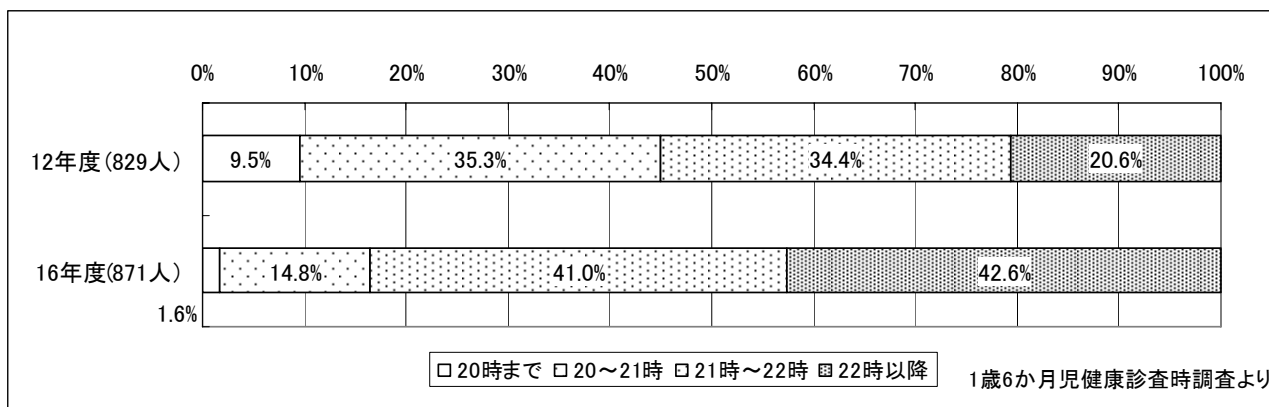


図13：1歳6か月児健康診査で把握した就寝時刻

1歳6か月児健康診査で生活リズムの変化を策定時と比較すると、起床時刻が8時までの児が64.6%に減少し、就寝時刻が22時以降の児が42.6%に倍増した。

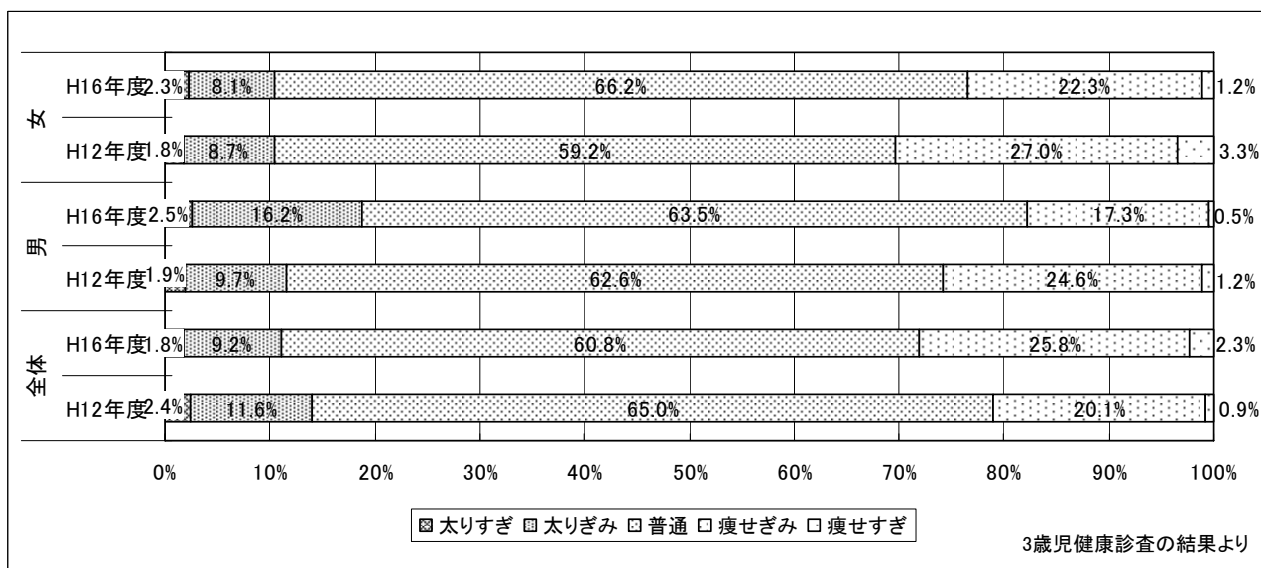


図14：3歳児健康診査における肥満・痩せの状況

3歳児健康診査における肥満・痩せの状況を策定時と比較すると、太りすぎ・太りすぎの肥満傾向の児が11%に減少し、痩せすぎ・痩せすぎの痩せ傾向の児が28.1%に増加した。

7. 歯科保健

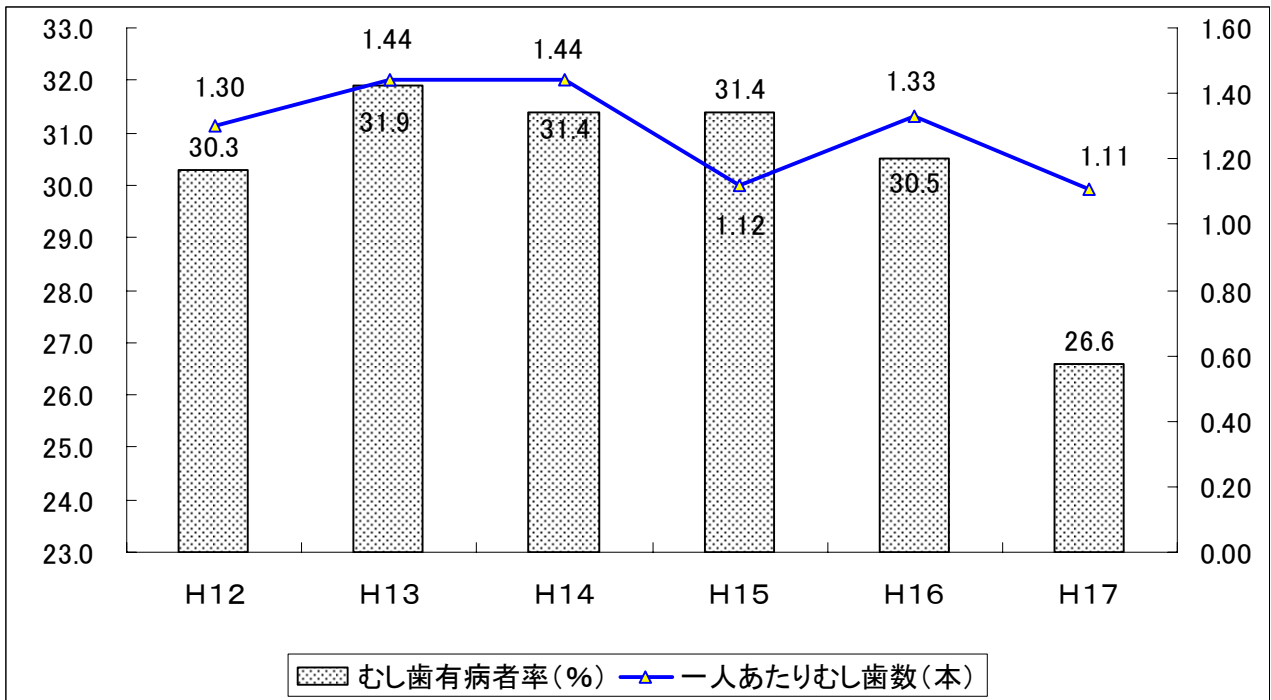


図15：3歳児健康診査むし歯有病状況

3歳児健康診査におけるむし歯有病状況は、平成12年度以降30～31%台の横ばいで、平成17年度は26.6%となり30%を下回った。また、一人平均むし歯数は平成17年度に1.11本となり減少した。

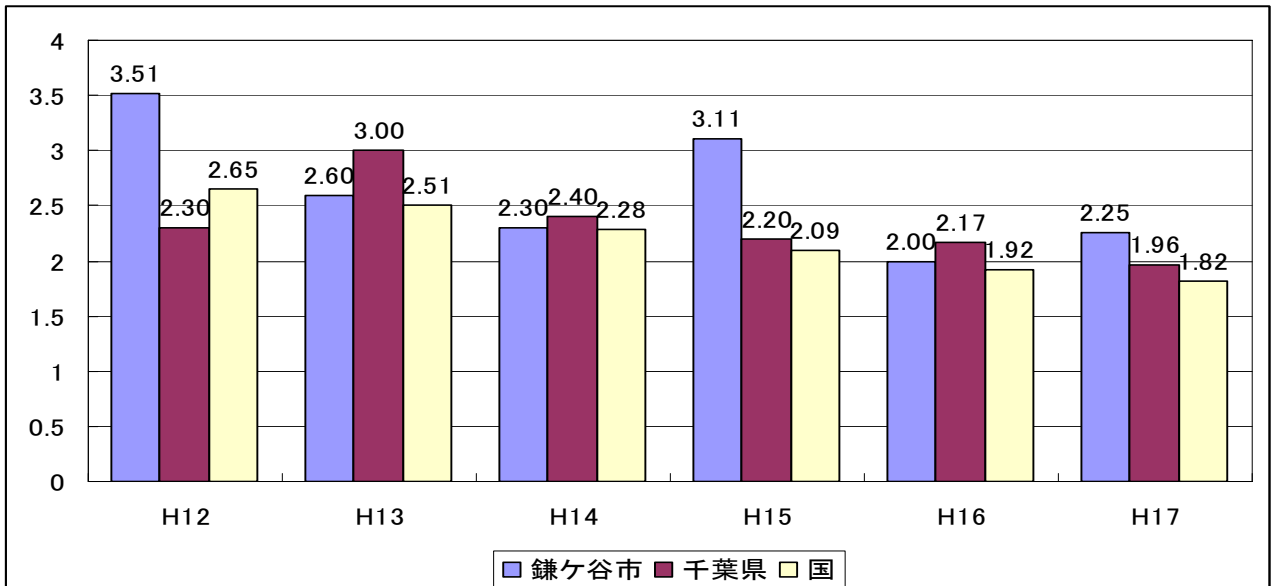


図16：12歳児1人平均むし歯数の推移

12歳児の一人平均むし歯数は、平成17年度2.25本となり減少傾向を示しているものの、国や千葉県より高い数値を示している。

Ⅱ. 健康に関する意識調査

1. 調査概要

1) 調査目的

2010年の達成を目標とした健康づくり運動として、2000年4月から「健康日本21」がスタートしたのを受け、鎌ヶ谷市においても、2003年1月に「いきいきプラン・健康かまがや21」を策定した。この中では、2001年2～3月に実施した「市民健康意識調査」の結果を参考に「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」等の10領域別に2010年の目標を掲げ、取り組んできている。

この度、同プランの中間評価をするにあたり、プランの推進状況を確認し、計画の見直しを図るための基礎資料を得ることを目的に、市民の健康意識や生活習慣にかかわる現状を捉える。

2) 方法

(1) 対象

15歳以上の市民

調査は、健康管理課の事業でかかわる市民を中心とする。対象の選定にあたっては、性別、年齢階級毎（15～19歳、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上）の対象数を各50人以上、総数700人以上とする。

主な対象は以下の通りである。

- ・胃がん、大腸がん検診受診者
- ・1歳6か月児健康診査対象児の家族
- ・母親、父親教室に参加した男性
- ・健康相談や訪問活動でかかわりがあった人
- ・保健師の地区活動（老人クラブや独居老人の集い等）への参加者
- ・保健推進員や食生活改善推進員を介した市民

(2) 実施方法

その場及び、留め置きによる、自記式記入とする

(3) 調査時期

2005年7月～9月

(4) 調査内容

食生活、運動、悩みやストレス、たばこ、アルコール、糖尿病、歯の健康、健康に対する満足感

(5) 分析方法

性別と年齢階級とのクロスを中心に、前回調査を考慮して項目間クロス集計を行う。有意差の検定は、比率の差の検定を中心とし、危険率0.05にて実施。

尚、調査対象が無作為抽出ではない点を踏まえた読み取りに留意した。

2. 結果

1) 回答者の属性

(1) 性年齢階級別構成

回答者の性年齢階級別構成は、男性が432人(42.3%)女性590人(57.7%)となっている。70歳以上を除く全年代で女性の方が多く、特に30歳代が多い(表1)。

表1 回答者の性年齢階級別構成(人)

年齢階級	男性	女性	計
15～19(歳)	50	52	102
20～29	54	72	126
30～39	76	134	210
40～49	55	73	128
50～59	62	93	155
60～69	63	95	158
70以上	72	71	143
計	432	590	1022

(2) 職業

全体でみると勤め人314人(30.7%)自営業65人(6.4%)学生119人(11.6%)専業主婦(夫)318人(31.1%)無職142人(13.9%)その他64人(6.3%)となっている。男女別にみると、男性では30～59歳では就労者がそのほとんどを占めるのに対し、60歳代になると勤め人の割合が減少し、就労している人の割合は1/3となる。70歳代になると就労割合そのものは変わらないが、勤め人が再び増加し、自営業者が減少している。女性では15～19歳と70歳以上を除いては、専業主婦である人が最も多く半数から3/4を占める。就労している人の割合は最も多い20歳代で約5割であり、30歳代から60歳代で2割前後となっている(表2、3及び図1、2)。

表2 年齢階級別職業構成(人) -男性-

年齢階級	勤め人	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	計
全体	222	43	66	1	86	14	432
15～19(歳)	1	0	48	0	0	1	50
20～29	33	1	18	0	2	0	54
30～39	70	4	0	0	2	0	76
40～49	45	7	0	0	0	3	55
50～59	41	18	0	0	1	2	62
60～69	11	10	0	1	36	5	63
70以上	21	3	0	0	45	3	72

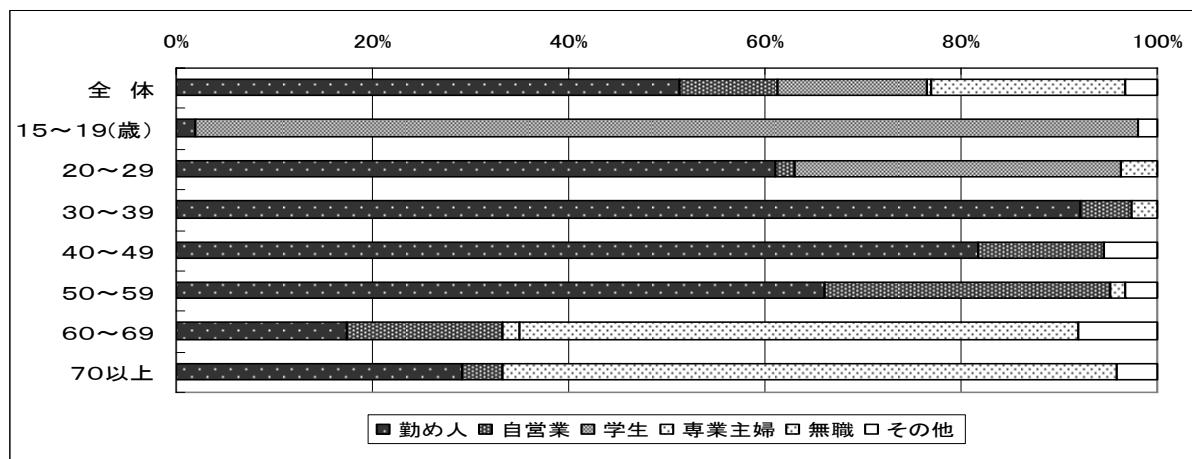


図1 年齢階級別職業構成(%) -男性-

表3 年齢階級別職業構成（人） -女性-

年齢階級	勤め人	自営業	学生	専業主婦	無職	その他	計
全体	92	22	53	317	56	50	590
15～19(歳)	0	0	48	3	1	0	52
20～29	28	1	5	37	1	0	72
30～39	23	2	0	100	1	8	134
40～49	11	4	0	43	1	14	73
50～59	19	6	0	46	3	19	93
60～69	10	7	0	59	12	7	95
70以上	1	2	0	29	37	2	71

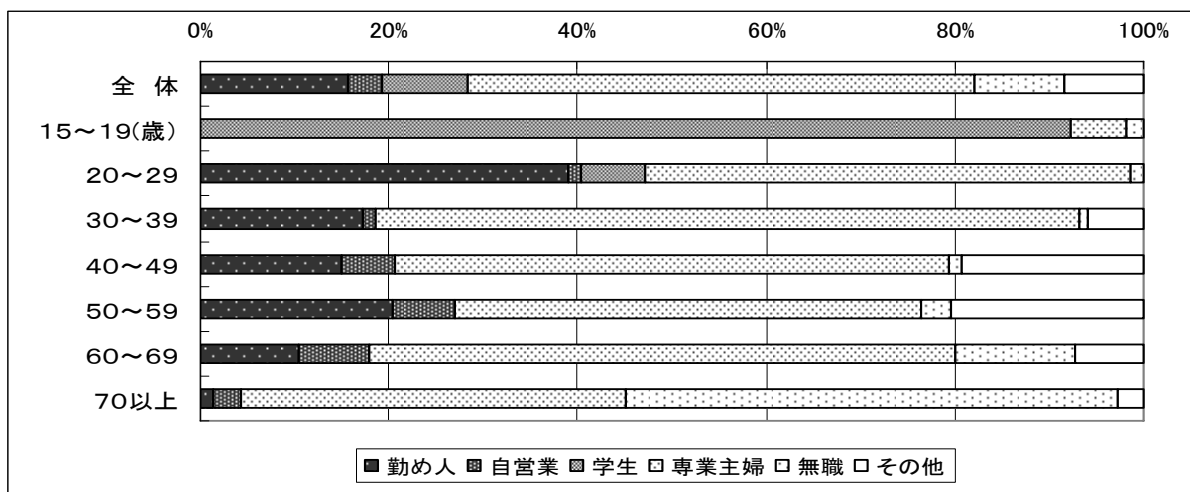


図2 年齢階級別職業構成 (%) -女性-

2) 「いきいきプラン・健康かまがや21」の周知状況

4人に1人が知っている

年齢によって差がある周知状況

全体で239人(23.4%)の人がプランを知っている(表4)。年齢階級別では、40歳代以上で知っている人が多い。20歳代を除いては、どの年齢階級においても女性の方が知っている人の割合が多く特に30歳代と50歳代で、その差が大きい。知っている割合が最も多いのは50歳代女性で約半数となっている(図3)。

表4 「いきいきプラン・健康かまがや」の周知状況

	知っている	知らない	未回答	計
全体	239	778	5	1022
15~19(歳)	3	98	1	102
20~29	8	118	0	126
30~39	27	183	0	210
40~49	28	99	1	128
50~59	59	96	0	155
60~69	60	97	1	158
70以上	54	87	2	143

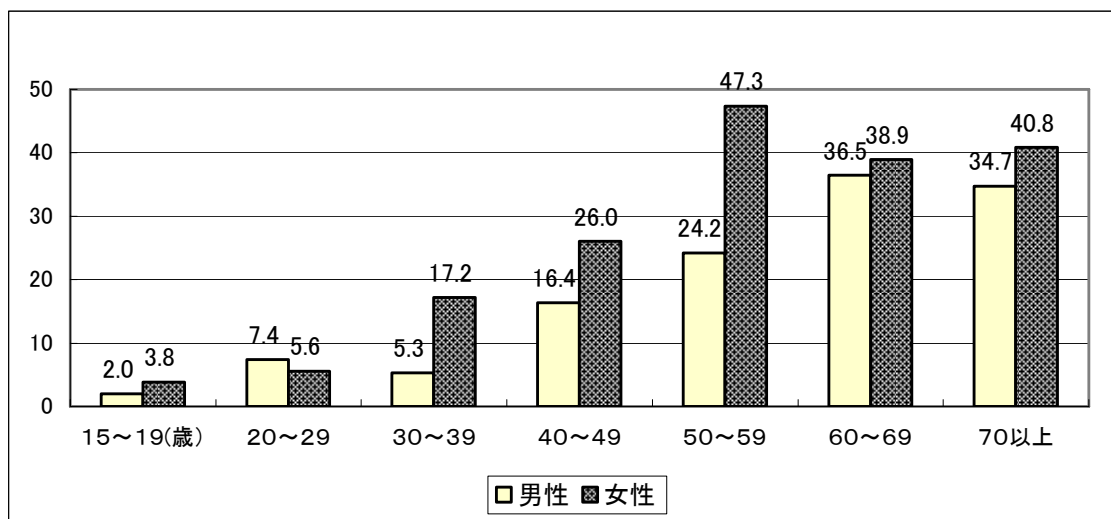


図3 性年齢階級別「いきいきプラン・健康かまがや21」の周知状況 (%)

3) 食生活

全体では、4人に3人が食事に気をつけ、毎日朝食を食べる人は8割を超える
 但し、男性では、30歳代までの朝食欠食率が高い

(1) 健康のための食事への配慮

全体では、764人(74.8%)が「気をつけている」と回答している。年齢階級別にみると、気をつけている人の割合は20歳代ぐらいまでは6割に満たないのに対し、50歳以上では9割近くになっており、加齢との相関が見られる(表5)。

性別にみると「気をつけている」人の割合は、全てにおいて女性の方が多くなっている。男性は、30歳代まで「気をつけている」人の割合が半数に満たない(図4)。

表5 年齢階級別「健康のための食事への配慮」状況(人)

	気をつけている	気をつけていない	未回答	計
全体	764	253	5	1022
15~19(歳)	58	44	0	102
20~29	69	57	0	126
30~39	139	70	1	210
40~49	97	31	0	128
50~59	134	20	1	155
60~69	141	14	3	158
70以上	126	17	0	143

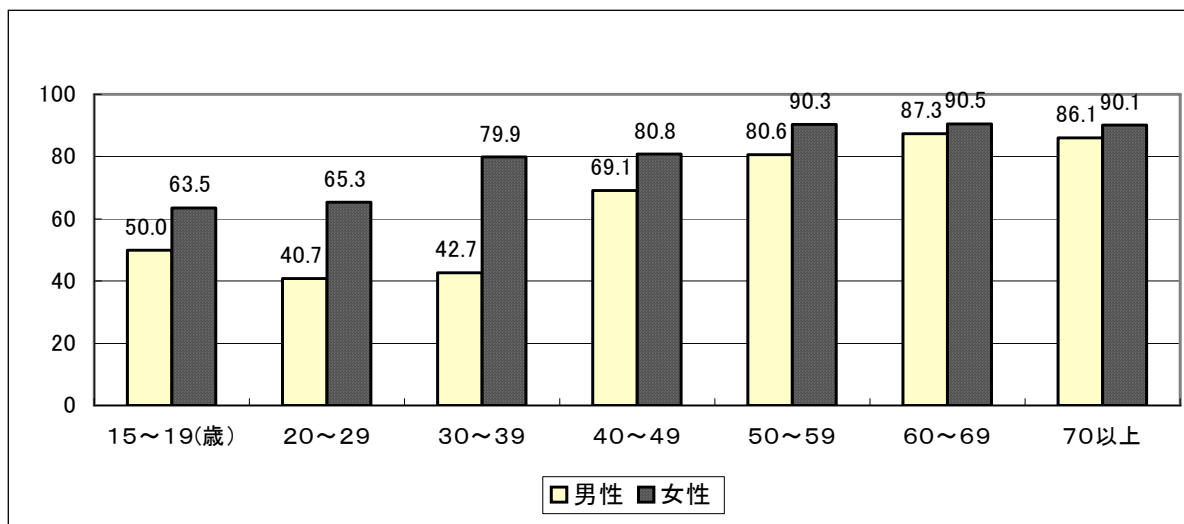


図4 性年齢階級別「健康のための食事への配慮」状況 (%)

(2) 朝食摂取状況

全体では、「毎日」845人(82.7%)、「週4～6日」65人(6.4%)、「週2～3日」46人(4.5%)、「週1日」6人(0.6%)、「ほとんど食べない」60人(5.9%)である。年齢階級別にみると、30歳代までは「ほとんど食べない」が1割前後と他の年齢階級に比べて多く、年齢が上がるほど「毎日食べる」の割合が増える(表6)。性別にみると、男性は「毎日食べる」の割合が少なく、特に30歳代でその傾向が顕著である。また、男女を比較すると「毎日食べる」は、女性は8割以上に対し男性では8割未満である(図5、6)。

食事への配慮の有無と朝食摂取状況との関連をみると、食事への配慮をしている人では9割が朝食を毎日食べているのに対し、配慮をしていない人ではその割合は6割である。欠食がある人の割合は、配慮をしていない人に多い(図7)。

また、職業別にみると「毎日食べる」の割合は、学生が最も低く65.5%、次いで勤め人が74.2%であった。一方「ほとんど食べない」人は、勤め人で11.1%と最も高い。「週2～3日」食べる、すなわち、1週間のうち4～5日は食べない人と合わせると、約2割が朝食を食べないことが習慣化している様子が伺われる。なお、自営業の人では、9割以上が「毎日食べる」と回答している(図8)。

表6 年齢階級別朝食摂食状況(人)

	毎日	週4～6日	週2～3日	週1日	ほとんど食べない	計
全体	845	65	46	6	60	1022
15～19(歳)	71	18	4	0	9	102
20～29	78	22	12	3	11	126
30～39	152	17	17	0	24	210
40～49	108	4	8	0	8	128
50～59	144	2	2	3	4	155
60～69	154	1	1	0	2	158
70以上	138	1	2	0	2	143

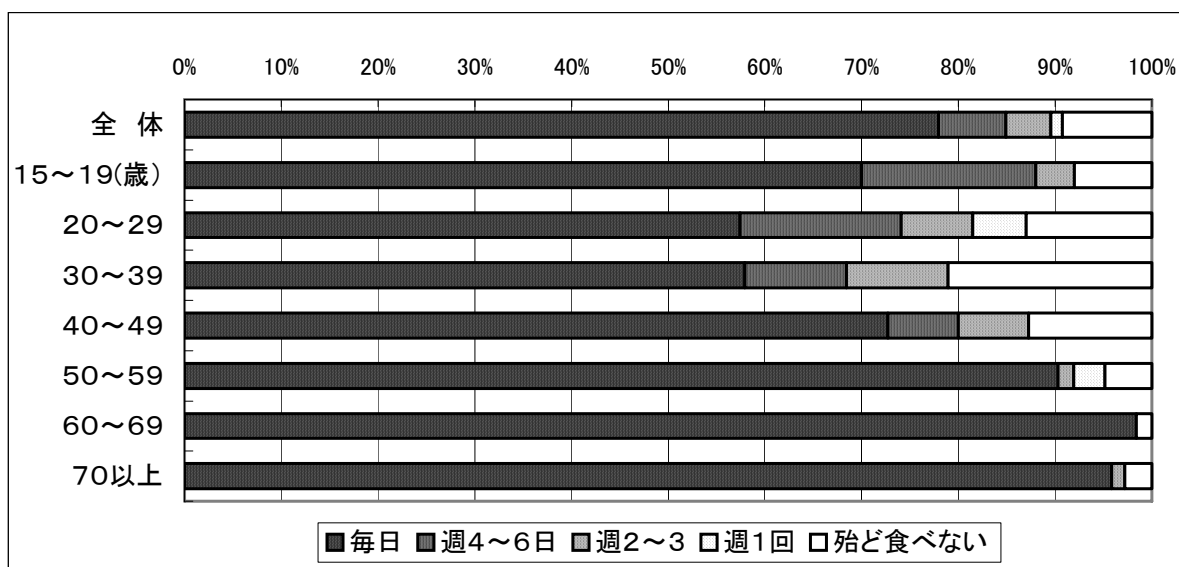


図5 年齢階級別朝食の摂取状況(%) -男性-

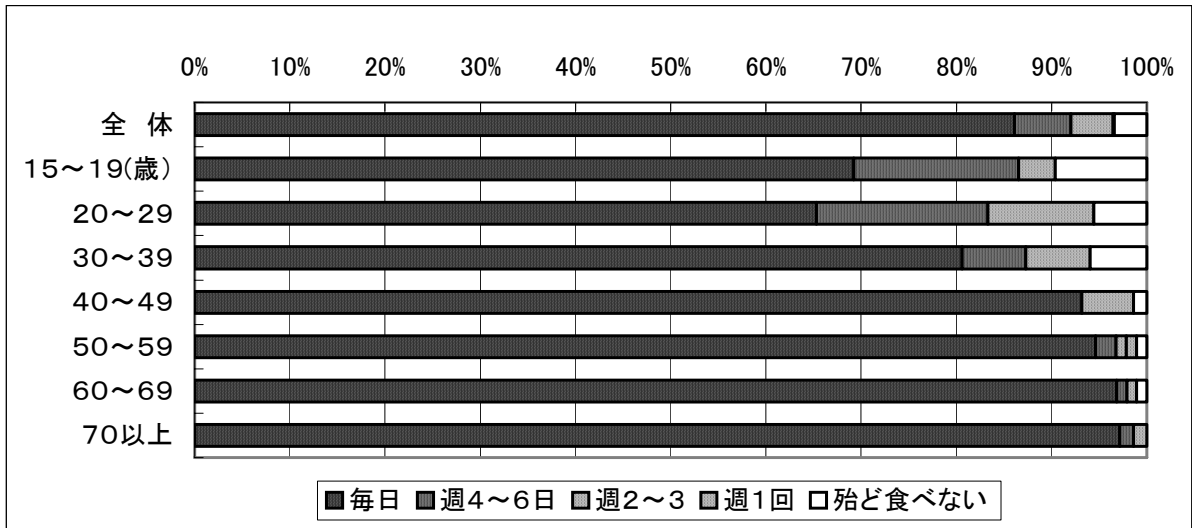


図6 年齢階級別朝食の摂食状況 (%) -女性-

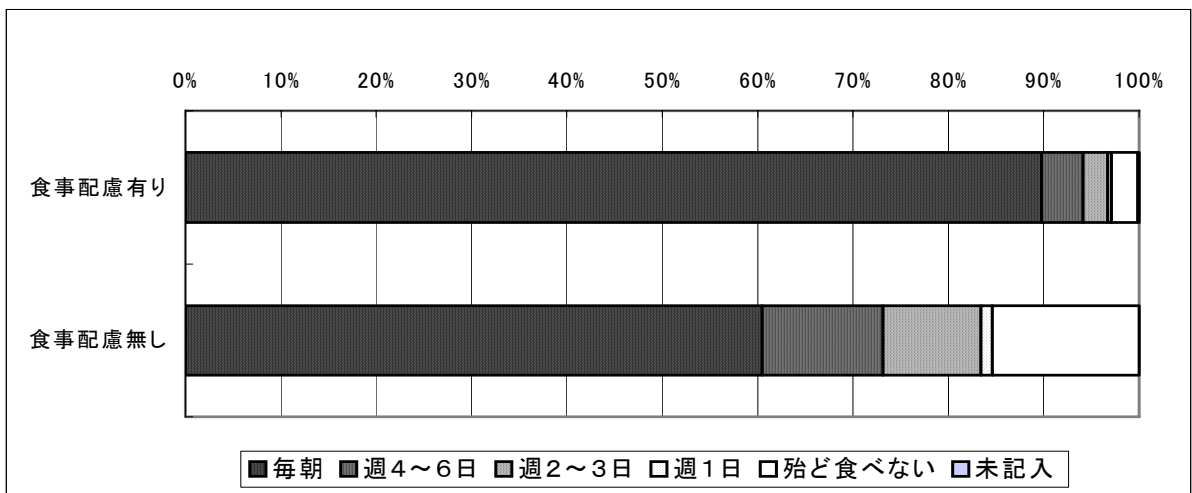


図7 食事への配慮の有無と朝食摂食状況 (%)

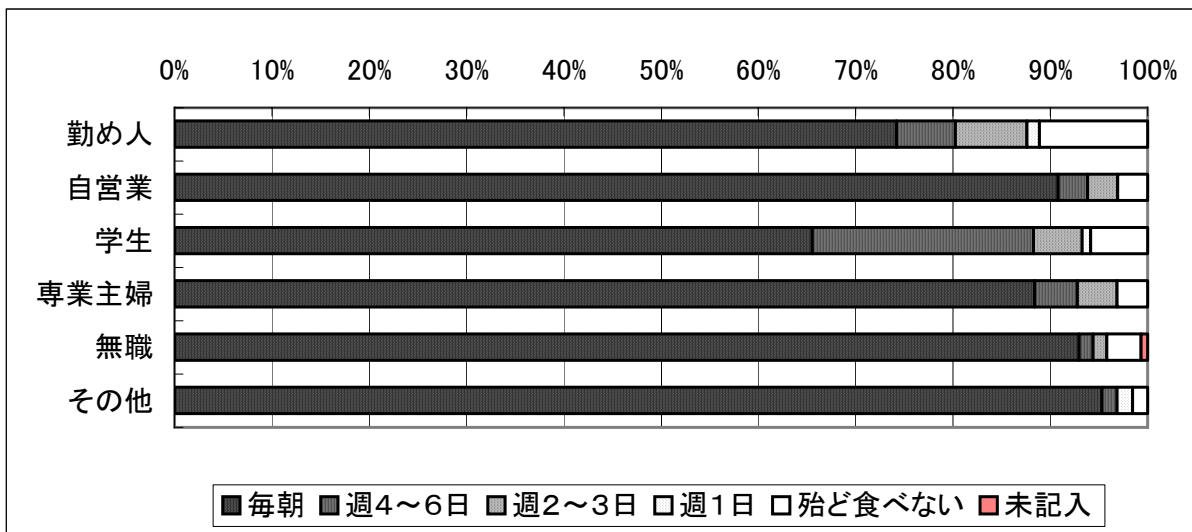


図8 職業別朝食摂食状況 (%)

4) 運動

**運動を習慣的に実施している人は60歳以上に多く、6割を超える
きりり鎌ヶ谷体操を知っている人は3割を超える**

(1) 日常生活における運動実施の状況

健康の維持や増進のために、日常生活の中で意識的に体を動かすなどの運動をしているかを、「いつもしている」「時々している」「以前はしていたが現在はしていない」「全くしたことがない」の4つの選択肢で尋ねた。全体では、「いつも」が279人(27.3%)、「時々」が439人(43.0%)、「以前はしていたが現在はしていない」が160人(15.7%)、「全くしていない」が143人(14.0%)である(表7、8)。性別にみると、「いつも」と答えた人の割合は男性が32.2%で、60～69歳、15～19歳、70歳以上の順に多く、それぞれ半数を占めている。「いつも」に「時々」を加えた割合をみると、15～19歳では7割であるが、20～49歳までは年齢階級が上がるにつれて少なくなり、40～49歳では5割になる。しかし、50歳以上では増加に転じ、60歳以上では約9割を占める(表7、図9)。一方、女性では「いつも」している人は140人(23.7%)であり、年齢階級別にみると、20～29歳が最も少なく8.3%で、以降年齢階級が上がるると共に増加し、70歳以上では半数近くになる。また、「いつも」と「時々」を合わせた割合は、15～39歳までは56～58%でほぼ一定であり、その後年齢と共に増加し、60～69歳が91.6%と最も多い(表8、図9)。

また、運動を週2日以上1日30分以上行っている人は、男性では46.1%女性では38.5%であった(表9、図10)。

表7 年齢階級別運動実施状況(人) -男性-

	いつも	時々	以前していた	したこと無	未記入	計
15～19(歳)	27	13	6	4	0	50
20～29	9	24	11	10	0	54
30～39	7	34	16	19	0	76
40～49	8	19	18	10	0	55
50～59	16	28	8	10	0	62
60～69	36	21	3	2	1	63
70以上	36	26	7	3	0	72
計	139	165	69	58	1	432

表8 年齢階級別運動実施状況(人) -女性-

	いつも	時々	以前していた	したこと無	未記入	計
15～19(歳)	11	18	11	12	0	52
20～29	6	36	10	20	0	72
30～39	17	60	27	30	0	134
40～49	12	37	16	8	0	73
50～59	24	44	19	6	0	93
60～69	37	50	2	6	0	95
70以上	33	29	6	3	0	71
計	140	274	91	85	0	590

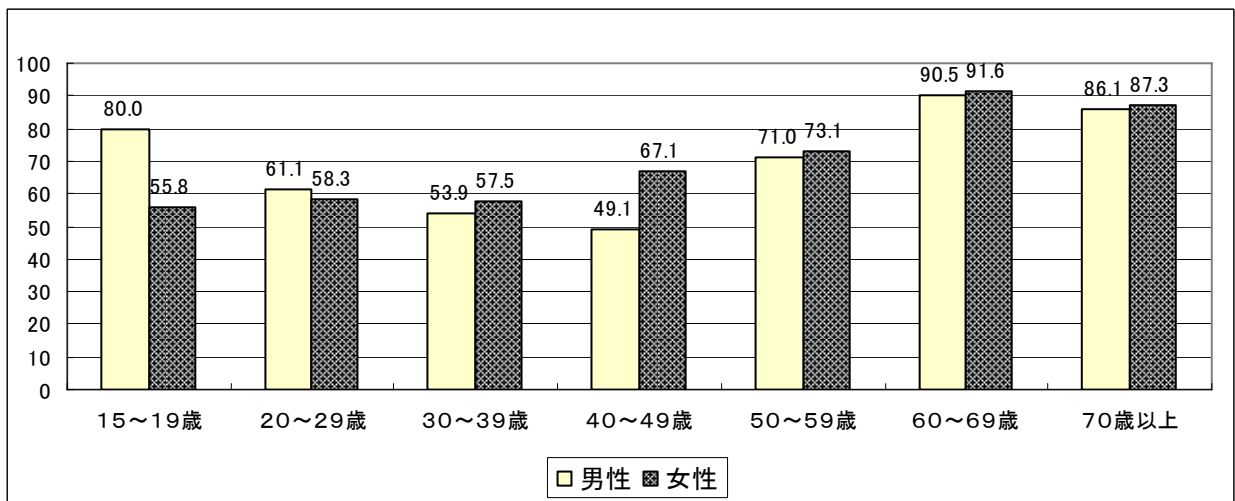


図9 性年齢階級別にみた運動を「いつも」「時々」している人の割合 (%)

表9 運動を週2日以上、1日30分以上行っている人の割合(人・%)

	男性		女性		※ %は各年齢階級別回答者数に対する割合
	人	%	人	%	
15~19(歳)	37	74.0	18	34.6	
20~29	19	35.2	13	18.1	
30~39	16	21.1	29	21.6	
40~49	13	23.6	23	31.5	
50~59	20	32.3	43	46.2	
60~69	49	77.8	60	63.2	
70以上	45	62.5	41	57.7	
計	199	46.1	227	38.5	

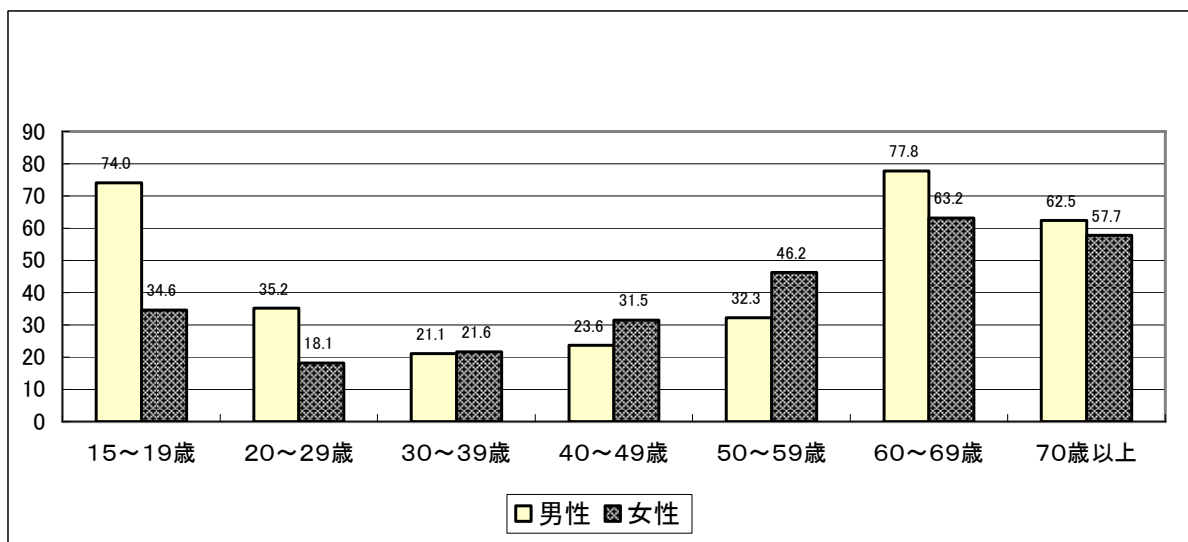


図10 性年齢階級別「週2日以上1日30分以上運動している人」の割合 (%)

(2) きらり鎌ヶ谷体操の周知状況

「きらり鎌ヶ谷体操」について知っている人は、全体では318人（31.1%）であった。年齢階級が上がるにしたがい知っている人が増える傾向にある（図11）。性別では女性の方が知っている人が多く30～50歳代では、特に差がある（図12）。

また、知っているとして回答した318人のうち、実施したことがある人は193人（60.7%）であった（図13）。

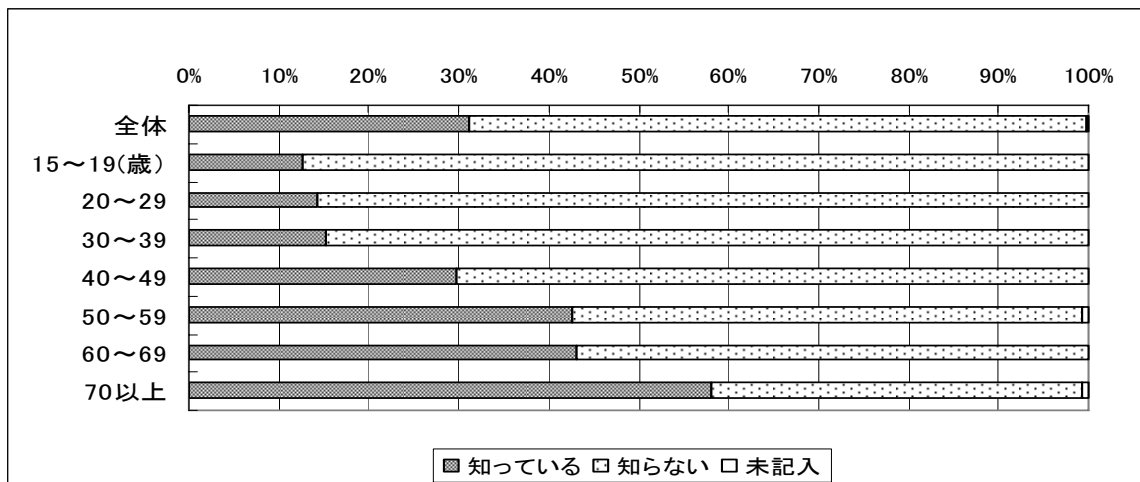


図11 年齢階級別「きらり鎌ヶ谷体操」周知状況 (%)

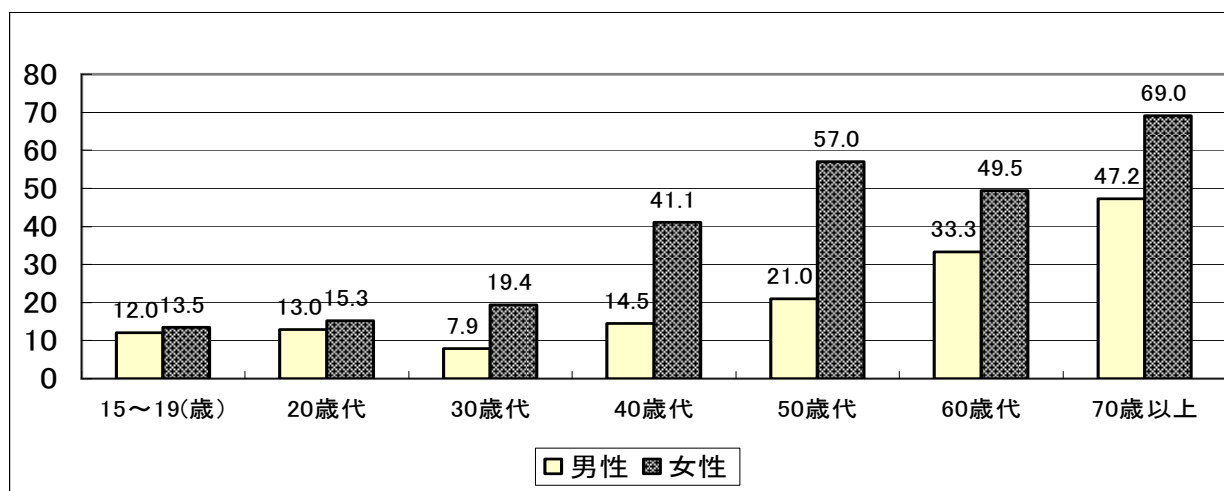


図12 性年齢階級別「きらり鎌ヶ谷体操」を知っている人の割合 (%)

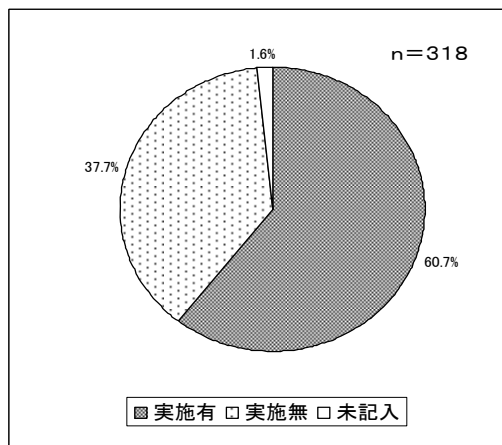


図13 きらり鎌ヶ谷体操の実施状況 (%)

5) 悩み・ストレス

7割が悩みやストレスを持っている

年齢が高くなるとその割合は減るが、悩みやストレスがあるときの相談相手がいない人の割合は増える

(1) 悩み・ストレスの実感

過去1か月を振り返って、「不満、悩み、苦勞、ストレス」などがどの程度あったかを尋ねた。全体では、「大いにある」226人(22.1%)「多少ある」507人(49.6%)「あまりない」233人(22.8%)「全くない」54人(5.3%)であった。男性では、「大いにある」人の割合は、20歳代と40歳代では4割弱と、青壮年期で多い。女性では15～19歳が最も多く4割弱であり、年齢とともに減少する傾向にある。男女で15～19歳での割合に差があるが、母数が少ないため有意差は認められない(図14、15)。

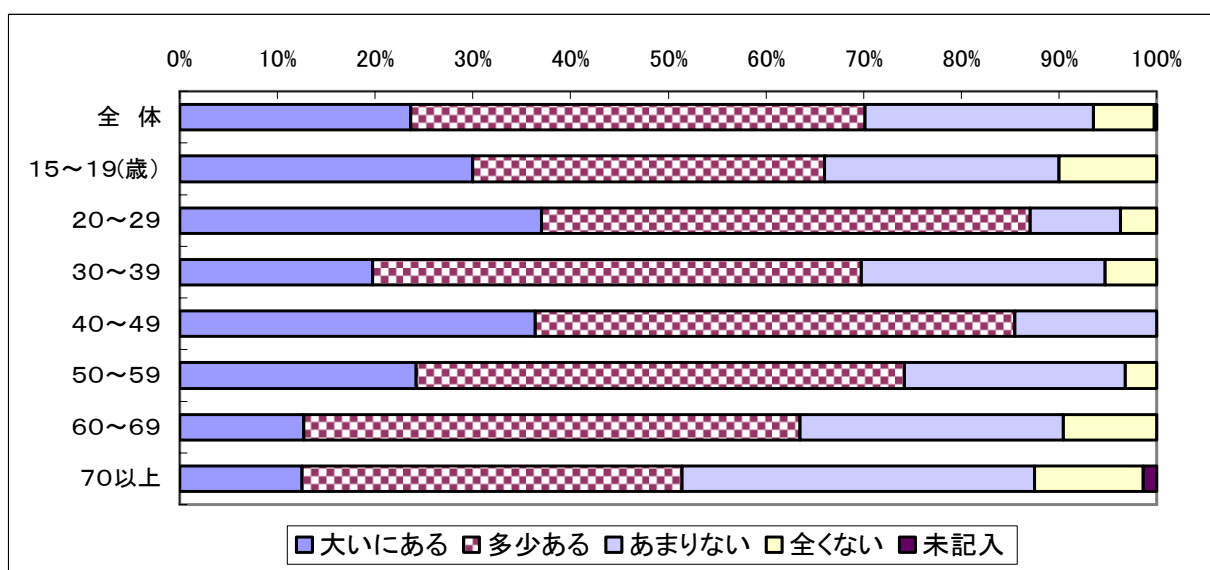


図14 年齢階級別過去1か月のストレス実感状況(%) -男性-

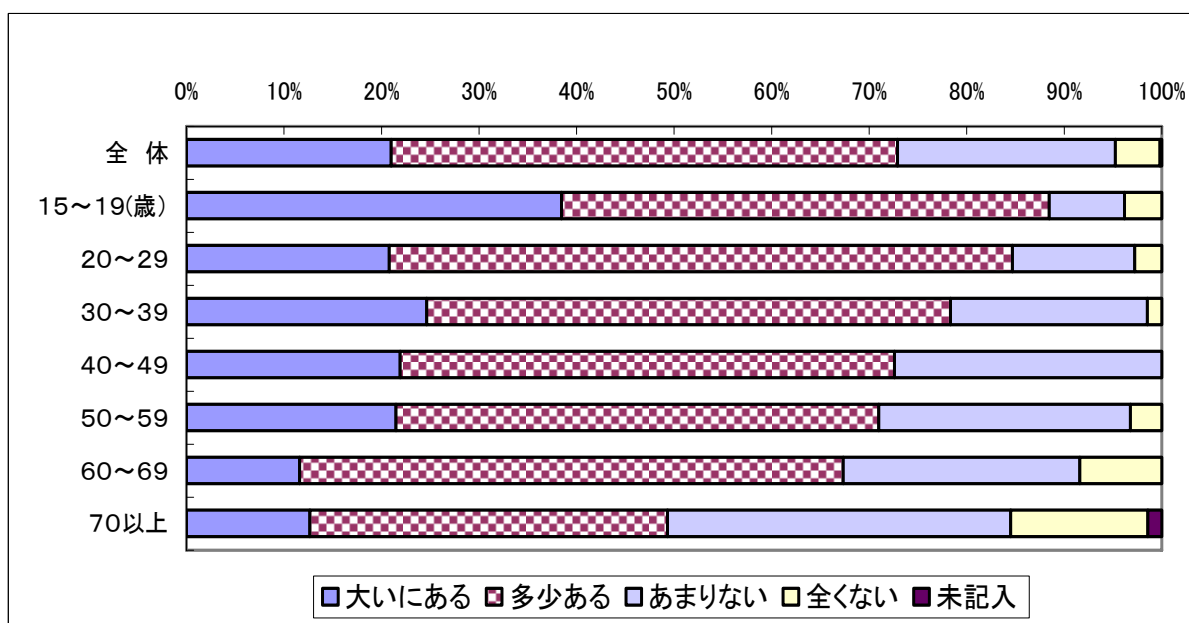


図15 年齢階級別過去1か月間のストレス実感状況(%) -女性-

(2) 相談相手の有無

悩みやストレスなどを相談できる人や機関がある人は、男性で270人(62.5%)、女性で509人(86.3%)と女性のほうが有意に多い。全年齢階級を通じて男性の方が少なく、特に60歳代で少ない(図16)。

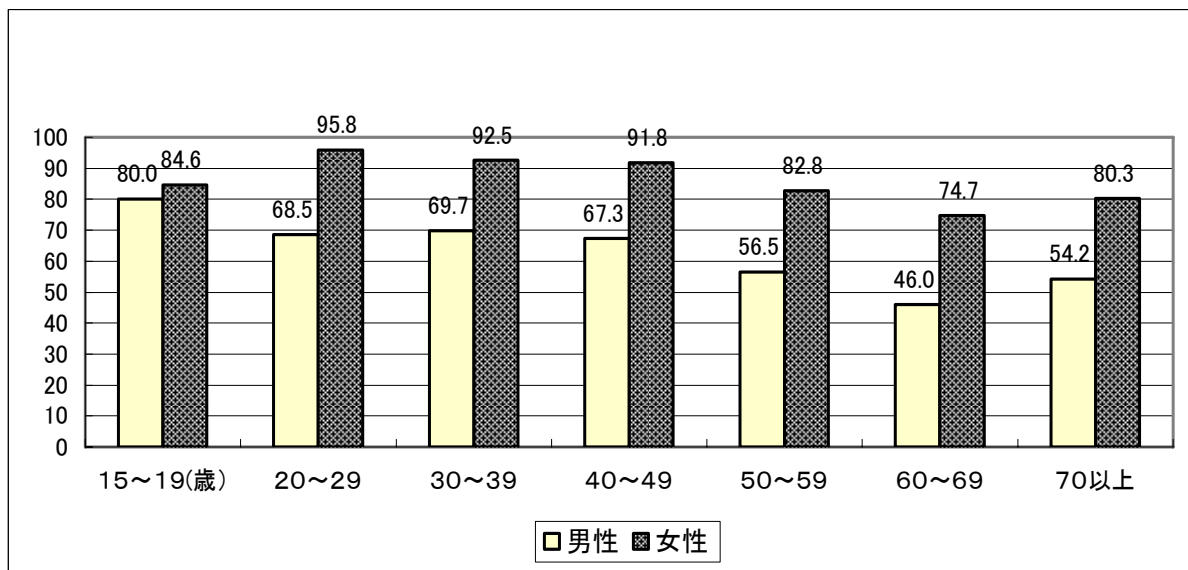


図16 年齢階級別相談先がある人の割合 (%)

6) たばこ

20歳代から40歳代男性の半数前後が喫煙している また、未成年者の喫煙が1割を超える

(1) 喫煙状況

喫煙している人は、男性では166人(38.4%)女性では52人(8.8%)であった。男性は、30歳代と40歳代の喫煙率が57.9%、55.4%と多く、50歳代以上では次第に減少している。また、未成年者では12.0%が喫煙していた。女性では、20歳代と30歳代の喫煙率が多く、18.1%と13.5%であった。

1日あたりの喫煙本数を見ると、男性では20~29本が半数を占めて最も多く、女性では10~19本が約4割で最も多い(図17、18)。

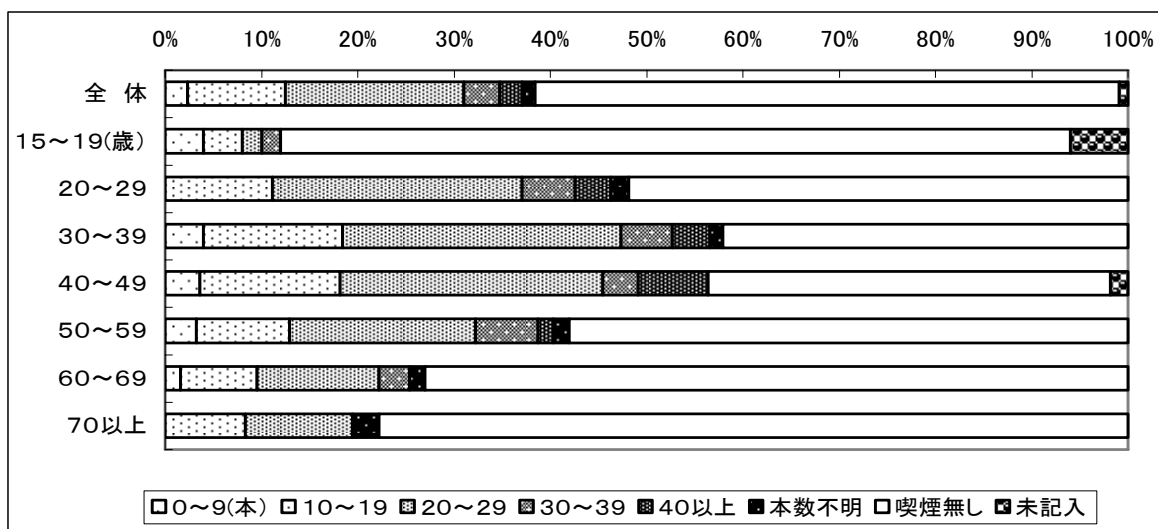


図17 年齢階級別喫煙状況(%) -男性-

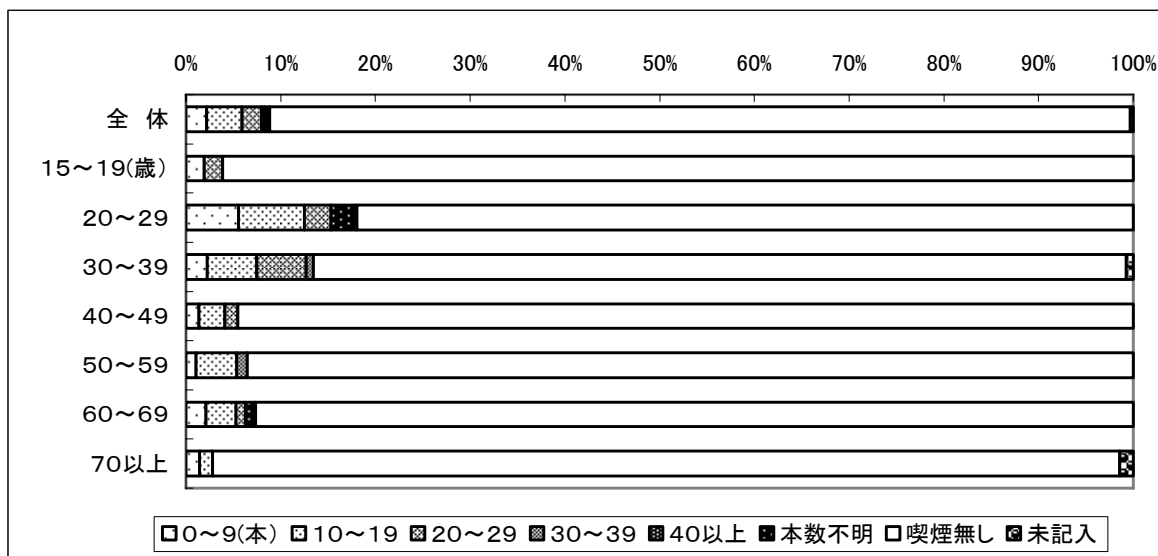


図18 年齢階級別喫煙状況(%) -女性-

(2) 喫煙場所

公共の場で、指定された喫煙場所で吸っている人は、218人中199人(91.3%)であった(図19)。

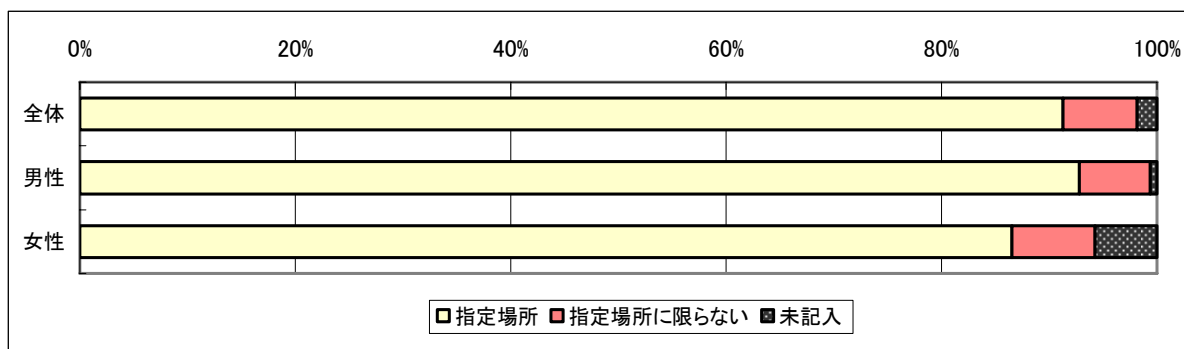


図19 指定場所での喫煙 (%)

(3) 禁煙の意志

喫煙をしている人のうち禁煙をしたいと答えた人は136人(62.4%)であった(表10)。

また、喫煙本数別に禁煙への意志をみると、喫煙本数が少ない人の方がやめたいと思っている人が多く、特に男性でその傾向がある(表11、図20、21)。

表10 喫煙している人のうち禁煙したいと思っている人の割合

	はい		いいえ		未回答		計
	人	%	人	%	人	%	
男性	101	60.8	62	37.3	3	1.8	166
女性	35	67.3	14	26.9	3	5.8	52
全体	136	62.4	76	34.9	6	2.8	218

表11 喫煙本数と禁煙への意志 (人)

喫煙本数	全体				再掲)男性			再掲)女性		
	禁煙したい	したくない	未記入	計	禁煙したい	したくない	未記入	禁煙したい	したくない	未記入
0~9(本)	15	8	0	23	8	2	0	7	6	0
10~19	48	16	2	66	31	12	1	17	4	1
20~29	55	36	1	92	47	33	0	8	3	1
30~39	10	8	0	18	9	7	0	1	1	0
40~49	3	5	0	8	3	5	0	0	0	0
50本以上	1	1	0	2	1	1	0	0	0	0

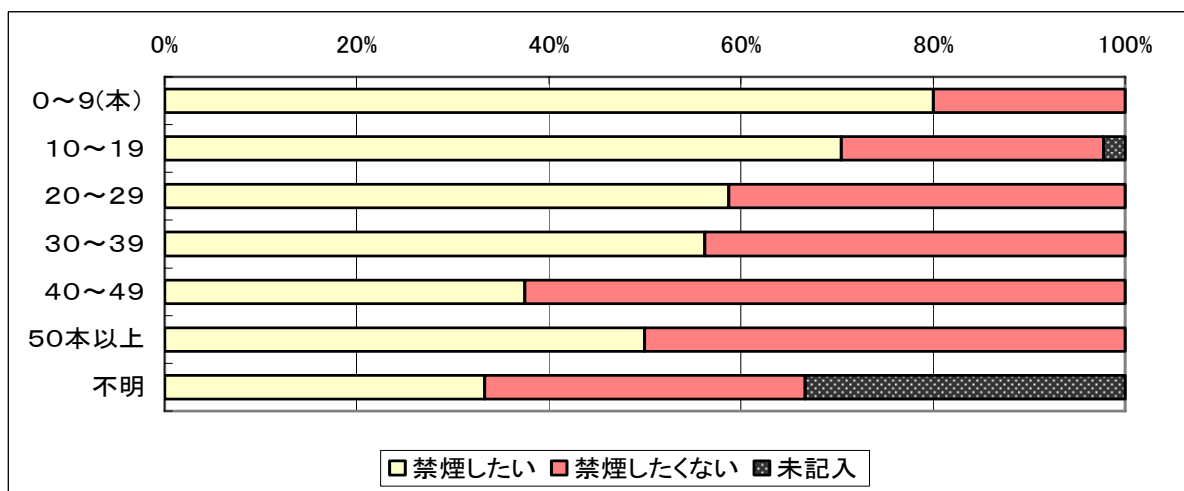


図20 喫煙本数別禁煙したい人の割合 (%) - 男性 -

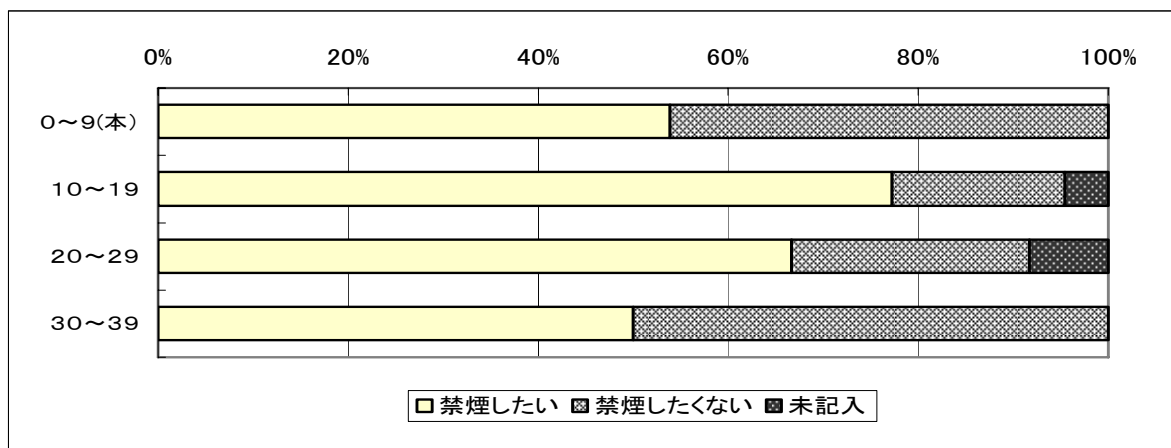


図21 喫煙本数別禁煙したい人の割合(%) -女性-

(4) 受動喫煙の害についての認識

「健康に影響はない」「健康に悪い影響があるがそれほど大きな影響ではない」を合わせた受動喫煙の害に対する認識が低い人は、男性では79人(18.3%)女性では57人(9.7%)であり、男性が女性の2倍であった。男性では年齢が低い層よりも高い層の方が、認識が低い傾向にあった(表12、13、図22)。また、喫煙習慣の有無との関連をみたところ、「影響はない」という人の割合には差がなかったが、「大きな影響ではない」と考えている人の割合は、喫煙している人のほうが有意に多い(図23)。

表12 受動喫煙の害についての認識(人) -男性-

年齢階級	影響はない	大きな影響ではない	非常に悪い	わからない	未記入	計
全体	9	70	311	40	2	432
15~19(歳)	1	3	39	7	0	50
20~29	0	8	46	0	0	54
30~39	0	11	61	4	0	76
40~49	2	10	37	6	0	55
50~59	0	16	37	8	1	62
60~69	2	12	43	5	1	63
70以上	4	10	48	10	0	72

表13 受動喫煙の害についての認識(人) -女性-

年齢階級	影響はない	大きな影響ではない	非常に悪い	わからない	未記入	計
全体	9	48	488	32	13	590
15~19(歳)	1	3	46	1	1	52
20~29	0	7	61	3	1	72
30~39	3	12	115	1	3	134
40~49	1	5	65	2	0	73
50~59	0	8	74	9	2	93
60~69	3	4	79	5	4	95
70以上	1	9	48	11	2	71

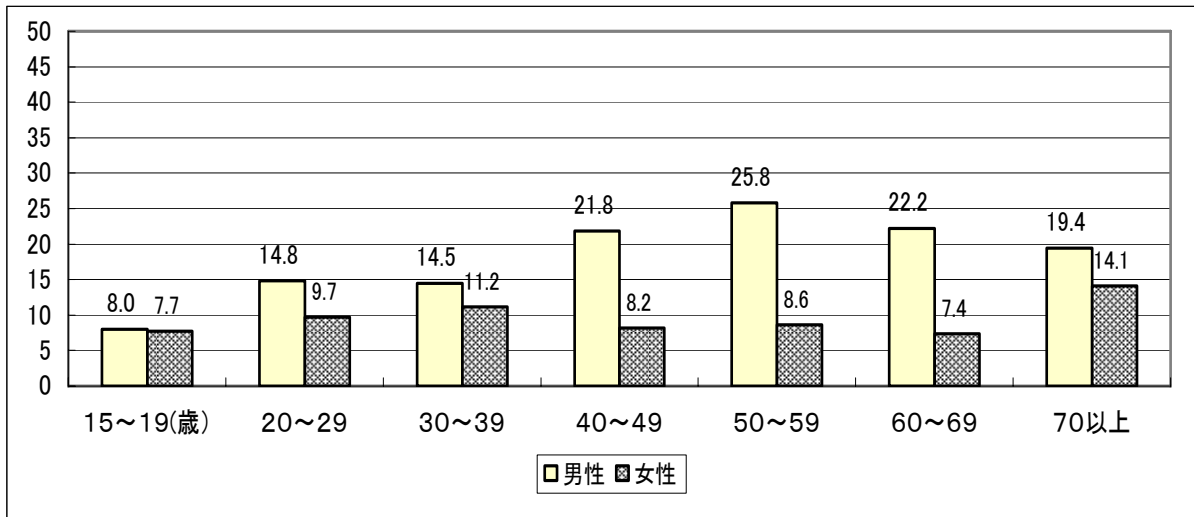


図 2 2 性年齢階級別 受動喫煙が他人の健康に「影響はない」「大きな影響ではない」と考えている人の割合 (%) - 女性 -

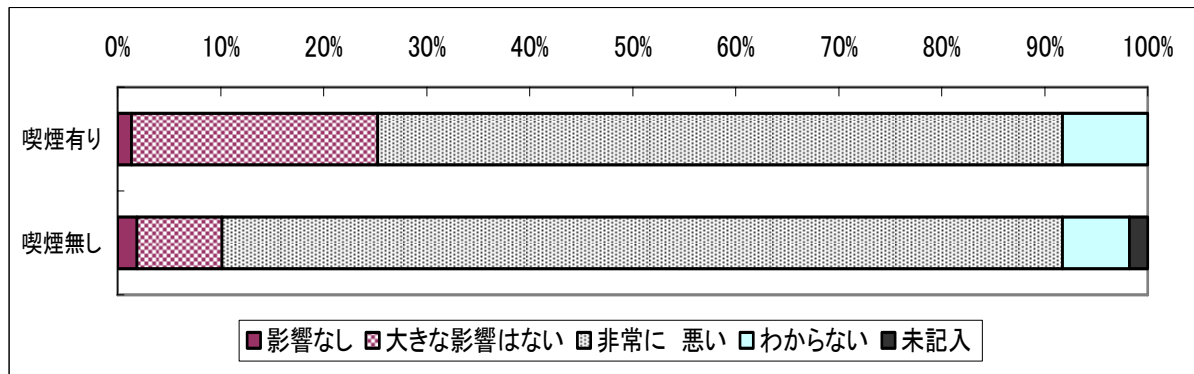


図 2 3 喫煙習慣の有無と受動喫煙の害についての認識 (%)

7) アルコール

男性40歳代は飲酒の頻度が多い 未成年者の1割は毎週飲んでいる

(1) アルコールの摂取状況

アルコールの摂取頻度は、全体では、「毎日」194人(19.0%)、「週4～6日」69人(6.8%)、「週1～3日」111人(10.9%)、「月1～3日」155人(15.2%)、「ほとんど飲まない」484人(47.4%)となっている(表14、15)。男性では、「毎日飲む」と「週4～6日」を合わせた割合が、40歳代では7割近くを占めており、60歳代と50歳代が6割前後、30歳代と70歳以上が約5割と続いている。また、本来飲酒が禁止されている未成年者でも7人(14%)が「週に1～3日」飲むと回答している(図24)。女性では、全体では約6割が「ほとんど飲まない」と回答している。「毎日飲む」または「週4～6日」飲む人の割合は、20歳代では4.2%であり、最も多い40歳代では17.8%であった(図25)。

また、ストレスの実感状況との関連は、ストレスを感じている人ほど、摂取頻度が多い傾向にあったが、有意差は認められなかった(図26)。

表14 年齢階級別アルコール摂取頻度(人) -男性-

年齢階級	毎日	4～6日/週	1～3日/週	1～3日/月	殆ど飲まない	未記入	計
全体	155	45	55	54	119	4	432
15～19(歳)	0	0	7	5	37	1	50
20～29	11	3	7	19	14	0	54
30～39	26	12	11	7	20	0	76
40～49	30	8	9	3	5	0	55
50～59	27	9	9	7	10	0	62
60～69	31	8	4	5	13	2	63
70以上	30	5	8	8	20	1	72

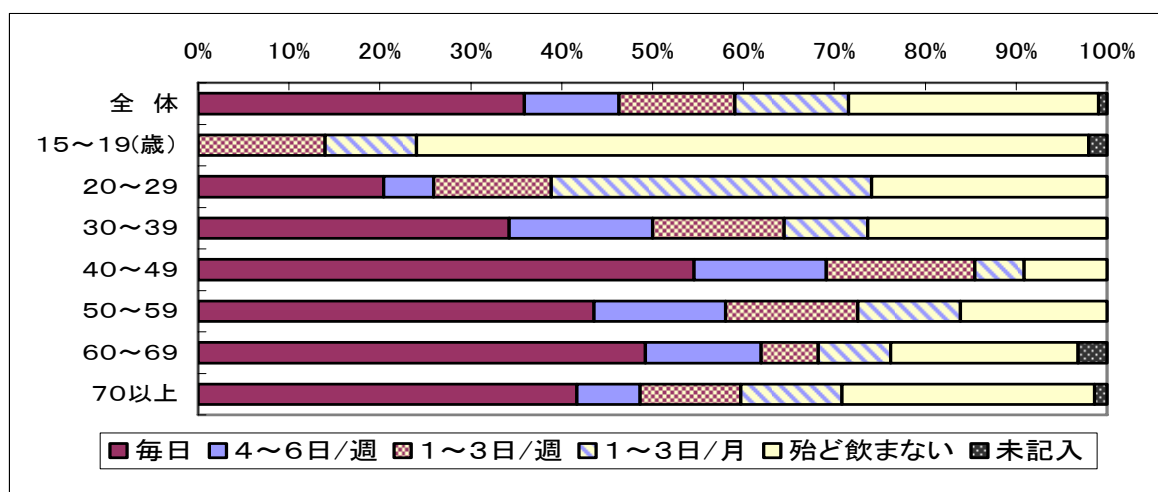


図24 年齢階級別アルコール摂取頻度(%) -男性-

表15 年齢階級別アルコール摂取頻度（人）－女性－

年齢階級	毎日	4～6日/週	1～3日/週	1～3日/月	殆ど飲まない	未記入	計
全体	39	24	56	101	365	5	590
15～19(歳)	0	0	2	6	43	1	52
20～29	2	1	8	21	40	0	72
30～39	7	10	14	21	80	2	134
40～49	9	4	12	17	31	0	73
50～59	10	3	10	13	56	1	93
60～69	9	5	8	12	61	0	95
70以上	2	1	2	11	54	1	71

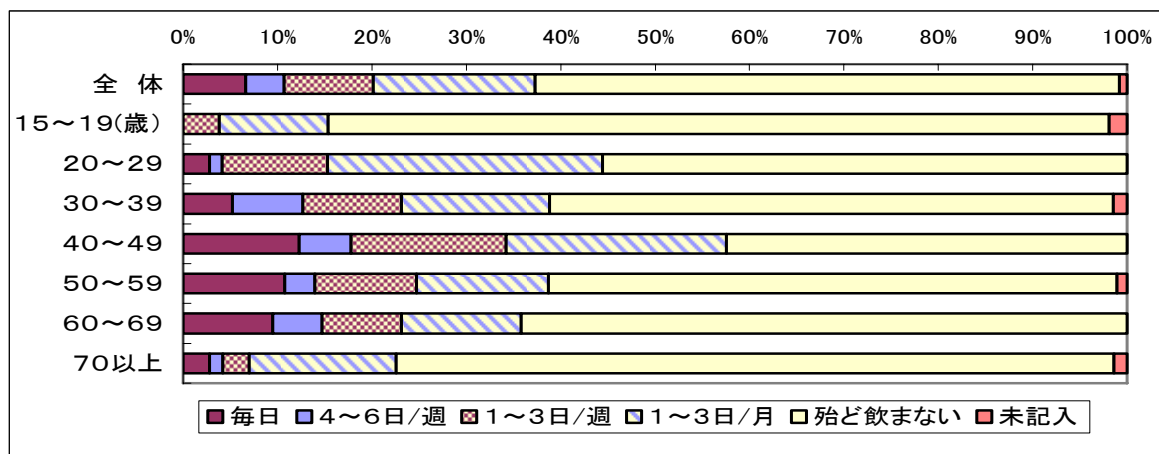


図25 年齢階級別アルコール摂取頻度（%）－女性－

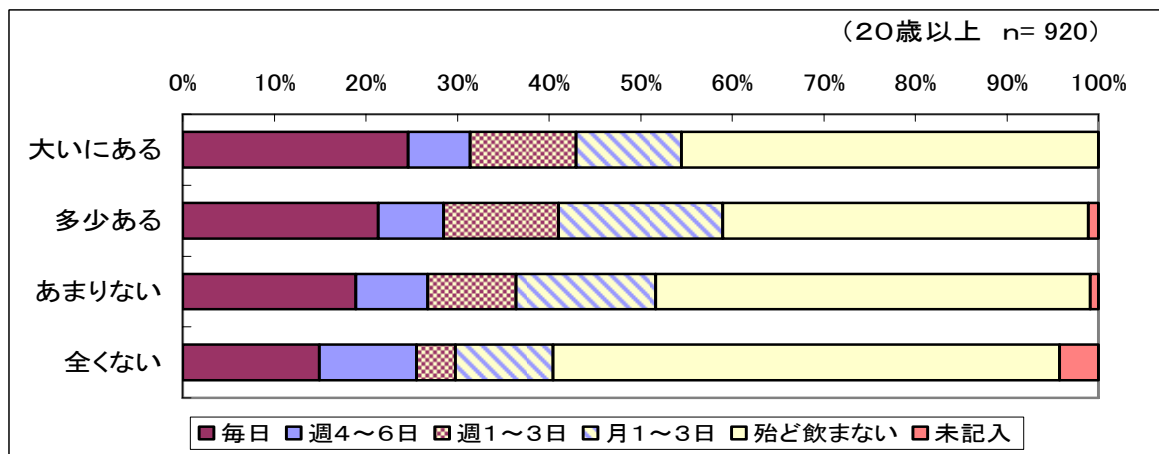


図26 ストレス実感状況とアルコール摂取頻度（%）－男性－

(2) 節度ある適度なアルコール摂取量の認識

アルコールを飲む場合、「1日に日本酒では1～2合（ビールでは中ビン1本、ウィスキーではダブル1杯）までとすることが健康にとっては良い」ということを知っている人の割合は、全体では677人（66.2%）であった。年齢階級別にみると、20歳代では半数の49.2%、30歳代では68.1%、40歳代以降では75.0%から83.9%の範囲内であった（図27）。

このことについて、(1)のアルコールの摂取状況との関連をみたところ、摂取頻度が多い人ほど適量を認識している傾向があった（図28）。

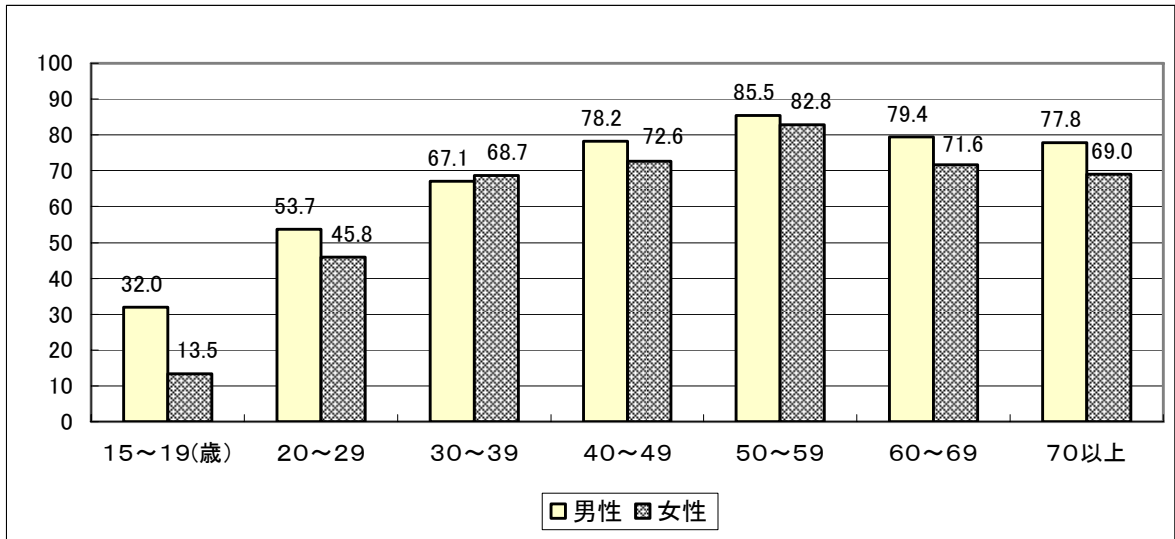


図 2 7 性年齢階級別にみたアルコール適量を知っている人の割合 (%)

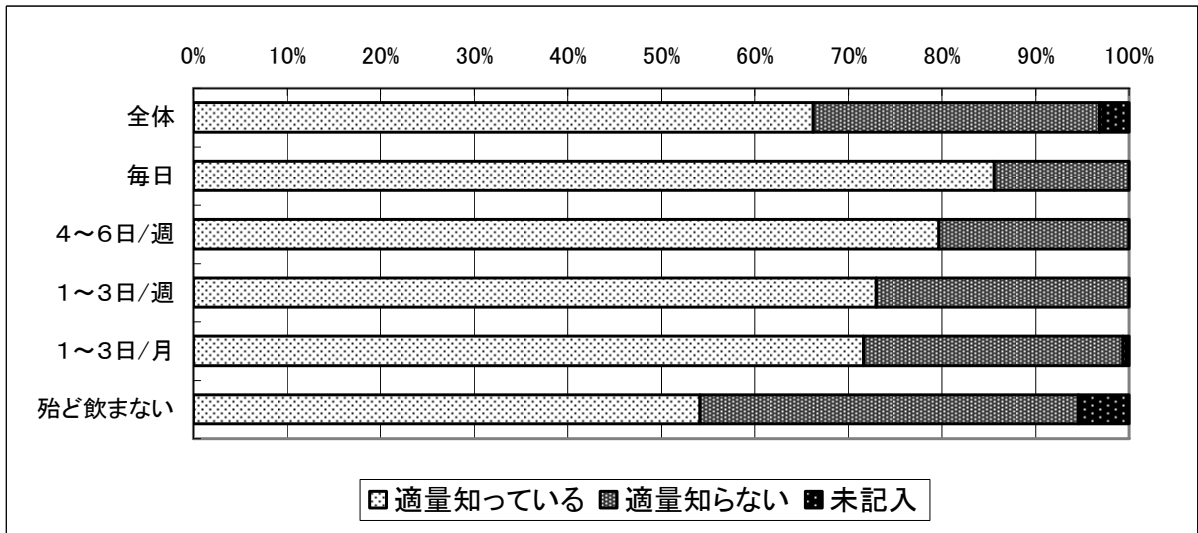


図 2 8 アルコール摂取状況別適量の認識 (%)

8) 糖尿病

30歳代から50歳代で増加する血糖異常 特に、男性で顕著である

健康診断などの機会に、血糖異常や糖尿病、その疑いがあると指摘されたことがある人は、全体では、116人(11.4%)で、年齢階級別では、29歳以下では指摘を受けたことがある人はなく、30歳代から増加している。性別にみると、男性では50歳代、女性では60歳代に多い(図29)。

次に、血糖異常の指摘の有無と前述の「食事への配慮」や「運動の実施状況」との関連をみた。食事への配慮では、指摘を受けたことがある人の方が食事への配慮をしている人の割合が多く、有意差が認められた(図30)。

また、日常生活の中で意識的に身体を動かすなどの運動をしているかについては、血糖異常有りと指摘を受けたことがある人の方が有意に多くなっている(図31)。

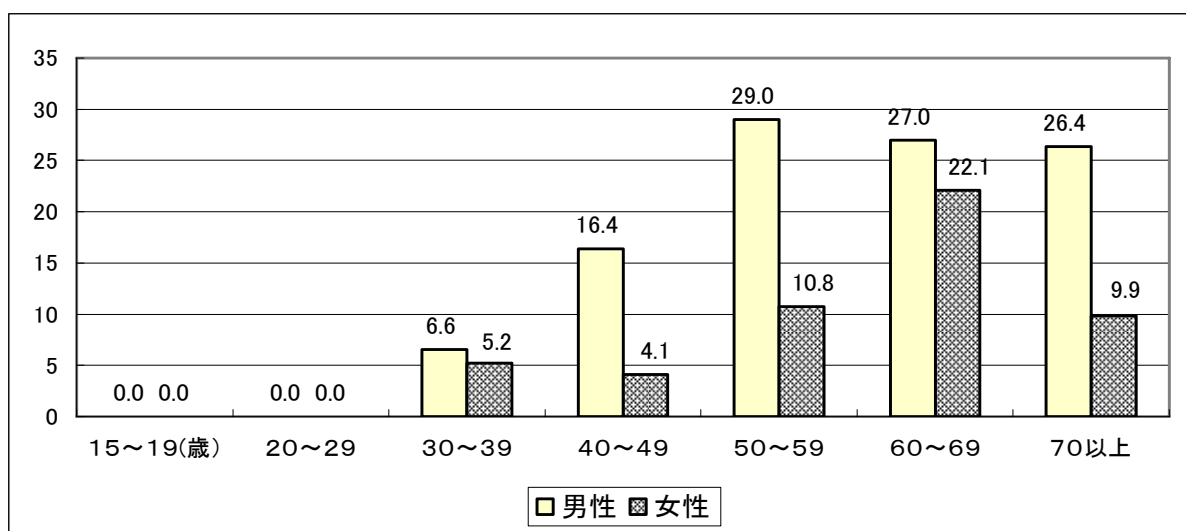


図29 性年齢階級別血糖異常を指摘されたことがある人の割合 (%)

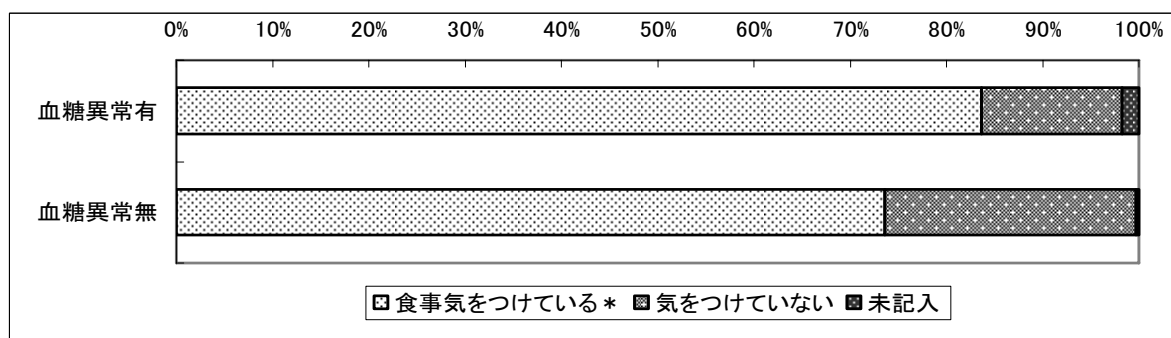


図30 血糖異常の有無別に見た食事への配慮 (%)

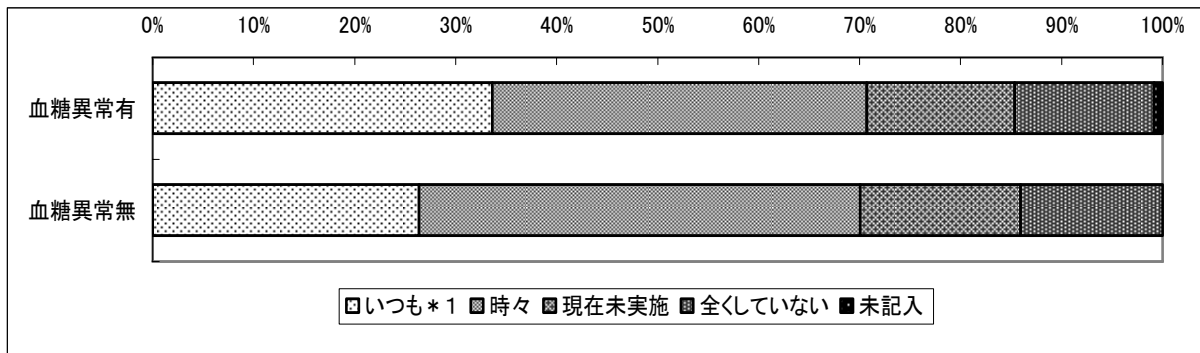


図 3 1 血糖異常の有無別に見た運動実施状況 (%)

9) 歯の健康

10歳代、20歳代の若年層では、口腔ケアへの関心が薄く、年齢と共にいろいろなケアを行っている人が増える

(1) 歯石の除去

1年以内に歯石除去をした人は、全体で438人(42.9%)であり、50歳代と60歳代では、それぞれ半数以上であった。性年齢階級別にみると20歳代で男女とも同割合だが、他の年齢階級では女性の方が歯石除去した人の割合が高く、30歳代と70歳以上では、有意差が認められた(図32)。

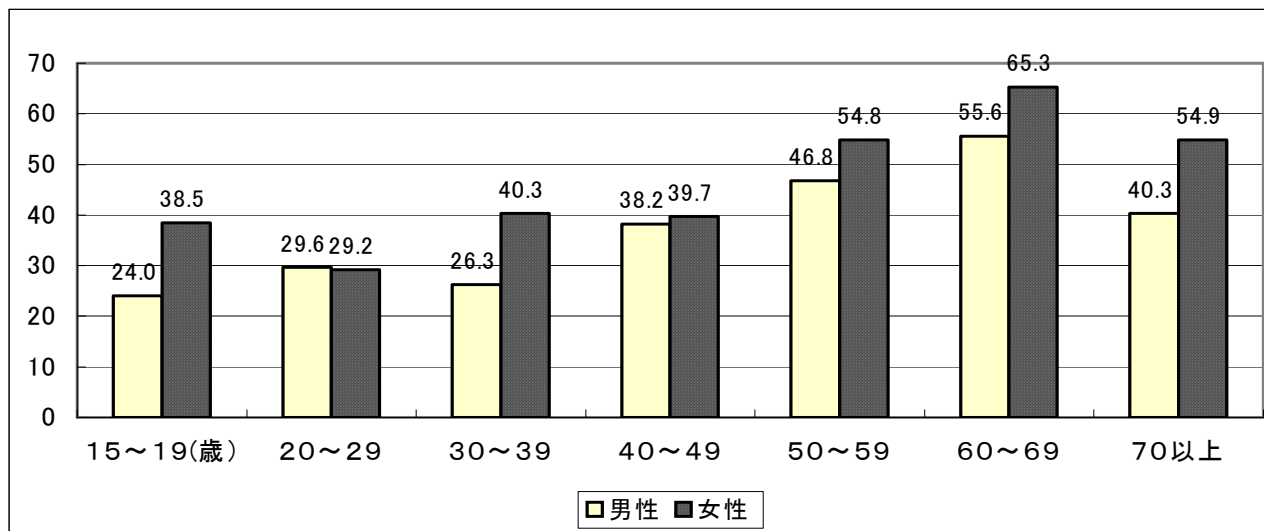


図32 性年齢階級別過去1年以内に歯石を除去した人の割合 (%)

(2) フッ化物配合歯磨剤の使用

フッ化物配合歯磨剤の使用を尋ねたところ、全体では「使っている」が455人(44.5%)、「使っていない」が275人(26.9%)で、「わからない」が281人(27.5%)であった。年齢階級別にみると、20歳代までは「使っている人」が3割程度で少なく、一方で「わからない」が半数である。30歳代になると使用している人の割合が増えるとともに、「わからない」という人の割合が減少する(図33、34)。

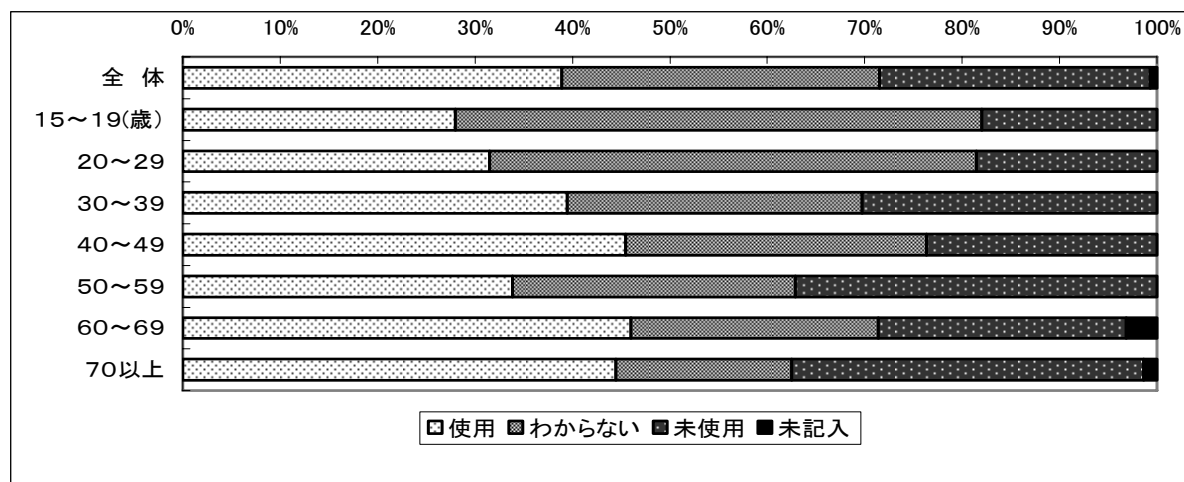


図33 年齢階級別フッ化物配合歯磨剤の使用状況 (%) -男性-

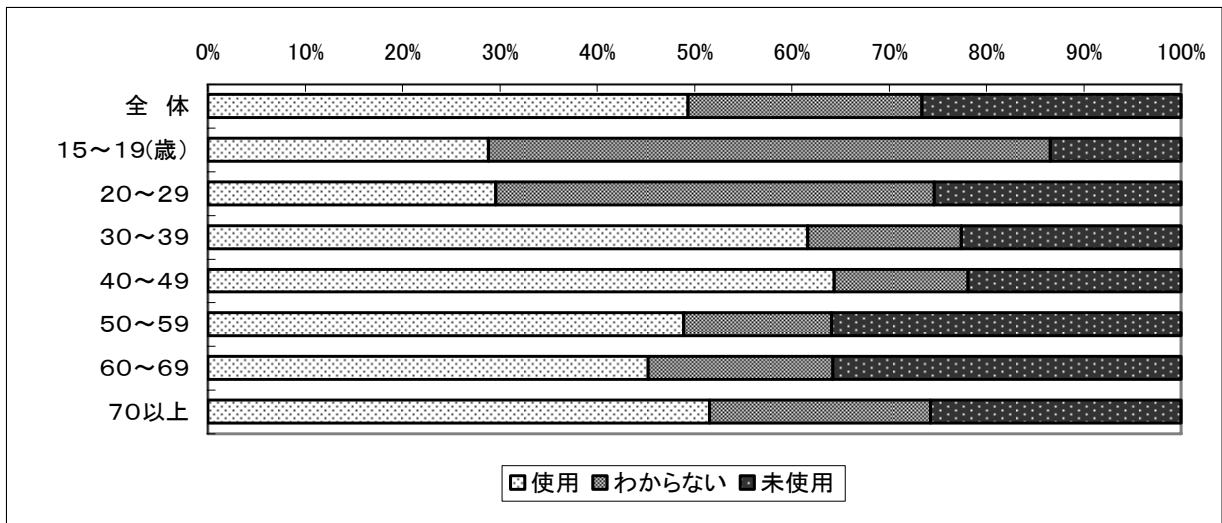


図34 年齢階級別フッ化物配合歯磨剤の使用状況(%) -女性-

(3) 歯間清掃用具の使用

歯間清掃用具の使用は、全体では339人(33.2%)が使用している。男女別では、女性の方が使用している人が多く、それぞれ年齢階級別にみると、70歳以上を除いては、女性のほうが使用している人の割合が多く、30歳代、50歳代、60歳代では有意差が認められた(図35)。

歯石除去、フッ化物配合歯磨剤、歯間清掃用具について、「全項目を実施」「1項目か2項目を実施」「全項目未実施」の3群に分け、その割合をみた。全項目とも実施している人は、男性35人(8.1%)女性71人(12.0%)で、1~2項目実施している人が、男性230人(53.2%)女性377人(63.9%)と半数以上であった。一方、全項目未実施の人は、男性165人(38.2%)女性136人(23.1%)であった。全項目未実施の人は、女性では、20歳代以下で多く半数近くを占める。30歳以上では、2割内外に減少している。これに対し、男性では、若い世代で多い傾向があるものの、目立って少ない60歳代以外は、女性ほどの年齢による差は認められず、一般的に1/3から1/2と多くを占めている(図36、37)。

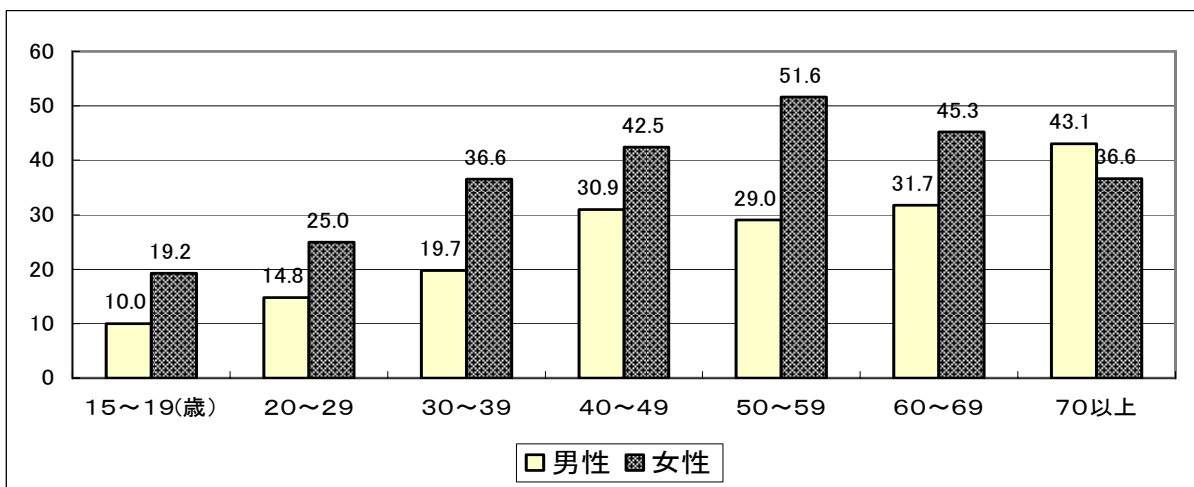


図35 性年齢階級別歯間部清掃用具を使用している人の割合(%)

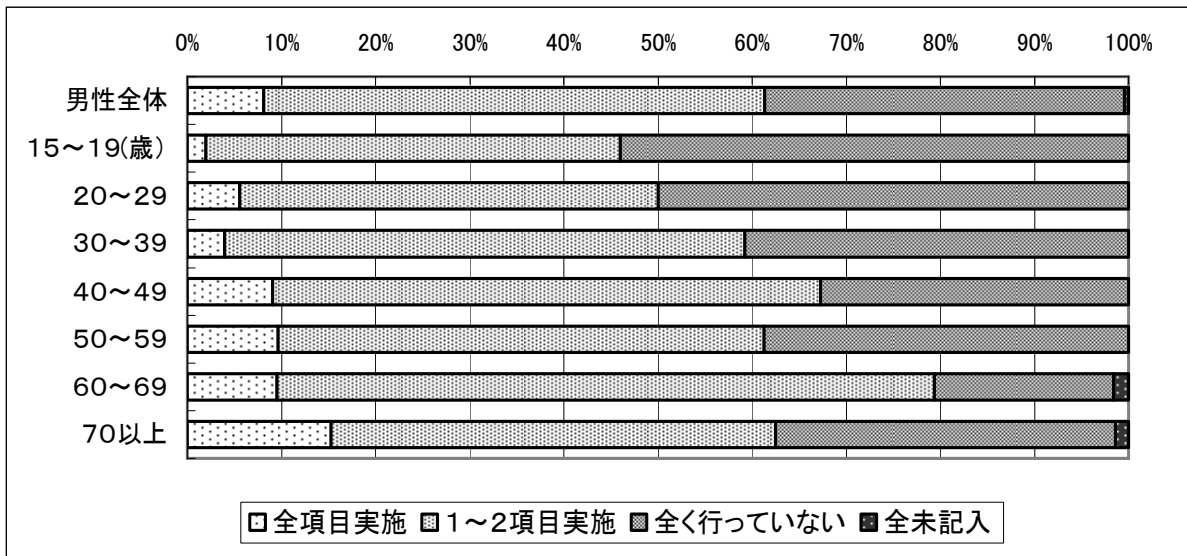


図36 年齢階級別口腔ケア実施状況 (%) -男性-

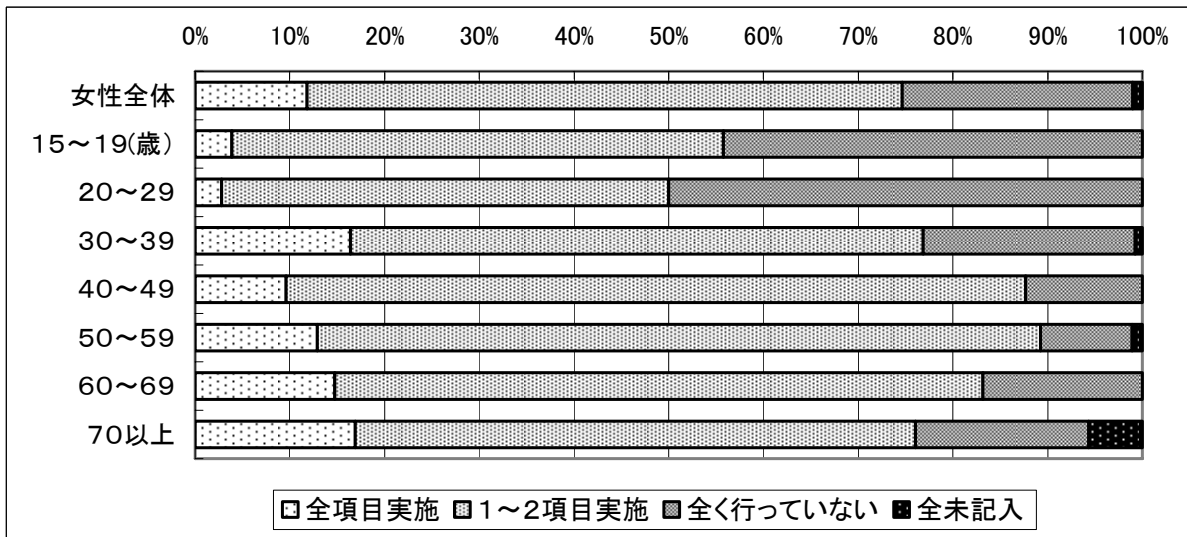


図37 年齢階級別口腔ケア実施状況 (%) -女性-

10) 自分の健康に対する満足感

約半数の人が、自分の健康に満足している

自分の健康について、満足している人は、全体では506人(49.5%)と半数であった。性年齢階級別にみると、男性では40歳代が、女性では50歳代が低い(図38)。

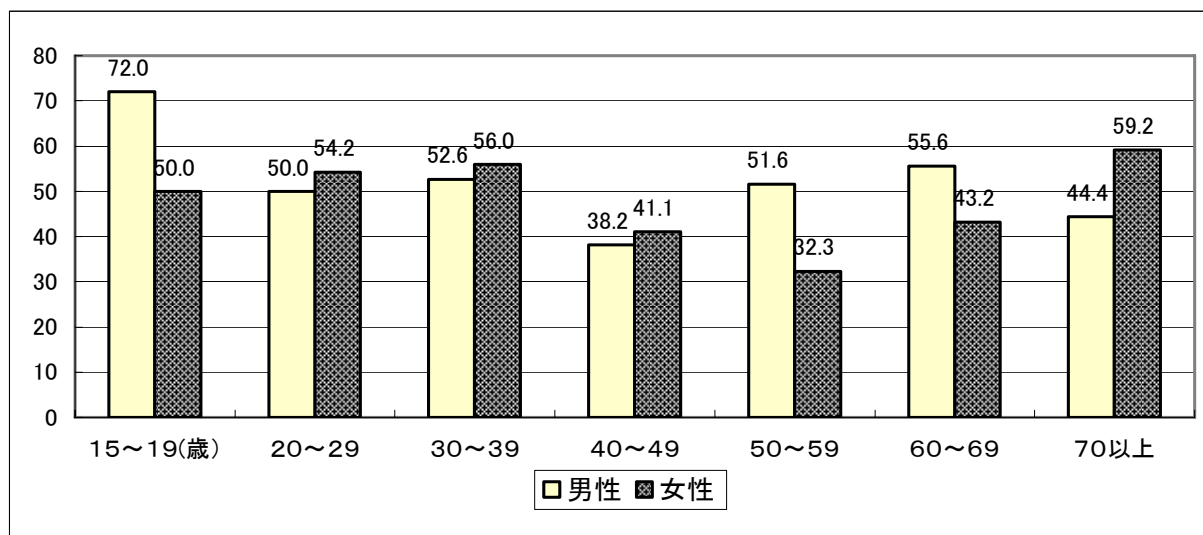


図38 性年齢階級別にみた自分の健康に満足している人の割合 (%)

歩数調査

1. 調査目的

2003年1月に策定した「いきいきプラン・健康かまがや21」の中間評価年にあたり、健康づくりに欠かせない運動習慣の一つとして鎌ヶ谷市が独自に設定した「日常生活における歩数の増加」の現状を把握し、中間評価の基礎資料とする。

2. 方法

1) 対象

市内居住者で50歳代男女と70歳以上の男女

調査は、健康管理課の事業でかかわる市民を中心とする。対象の選定にあたっては、性別、年齢階級毎の対象を各50人以上とする。

主な対象は以下のとおりである。

- ・胃・大腸がん検診受診者
- ・保健師の地区活動（老人クラブや独居老人の集いなど）参加者
- ・保健師の健康相談や訪問活動でかかわりのあった人
- ・食生活改善推進員およびその配偶者
- ・保健推進員およびその配偶者
- ・保健推進員を介した住民
- ・土木業従事者
- ・職員及びその家族

2) 実施方法

配布した歩数計で起床から就寝までを測定し、調査票に自己記入する。

3) 調査期間

平成17年6月22日（水）～7月31日（日）のうち連続した3日間。

4) 調査内容

50歳代男女と70歳以上の男女の歩数を測定し、3日間の平均値を出す。

5) 分析方法

それぞれの階級毎に集計し、平均値を前回調査と比較する。

3. 結果

1) 協力者

対象		回答人数
50歳代	男性	51人
	女性	63人
70歳以上	男性	50人
	女性	50人

2) 歩数調査結果

対 象	市の現状 (2001年)	目標値 (2010年)	市の現状 (2005年)	比 較
50歳代(男)	9078歩	9100歩以上	8291歩	減少
50歳代(女)	8248歩	8500歩以上	8527歩	増加(目標達成)
70歳以上(男)	6632歩	現状維持	6518歩	減少(目標達成)
70歳以上(女)	5580歩	現状維持	6468歩	増加(目標達成)

男性では、50歳代は歩数の減少が見られ、目標達成はされていない。また、70歳以上は歩数がやや減少したが、現状維持という目標は達成されている。

女性では、50歳代と70歳以上いずれも増加し、目標が達成されている。

資 料

「健康に関する意識調査」調査票

問1 年齢は満何歳になりますか。

- ア 15～19歳
- イ 20～29歳
- ウ 30～39歳
- エ 40～49歳
- オ 50～59歳
- カ 60～69歳
- キ 70歳以上

問2 性別はどちらですか。

- ア 男
- イ 女

問3 現在の職業は何ですか。

- ア 勤め人
- イ 自営業
- ウ 学生
- エ 専業主婦
- オ 無職
- カ その他

問4 あなたは、健康づくりプランとして「いきいきプラン・健康かまがや21」が策定されたことをご存じですか。

- ア はい
- イ いいえ

問5 あなたは、健康のために食事に気をつけていますか。

- ア はい
- イ いいえ

問6 あなたは、朝食をどの程度たべますか。

- ア 毎日たべる
- イ 週4～6回たべる
- ウ 週2～3回たべる
- エ 週1回たべる
- オ ほとんどたべない

- 問7 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。
- ア いつもしている
 - イ 時々している
 - ウ 以前はしていたが現在はしていない
 - エ まったくしたことがない
- 問8 あなたは、運動を週2日以上、1日30分以上行なっていますか。
- ア はい
 - イ いいえ
- 問8-1 問8で「はい」と答えた方にお尋ねします。運動はどの位継続していますか。
- ア 1年以上続いている
 - イ 6～12ヶ月続いている
 - ウ 6ヶ月未満
- 問9 あなたは、「きりり鎌ヶ谷体操」をご存知ですか。
- ア はい
 - イ いいえ
- 問9-1 問9で「はい」と答えた方にお尋ねします。実際に、やったことはありますか。
- ア はい
 - イ いいえ
- 問10 あなたは、この1ヶ月間に不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。
- ア 多いにある
 - イ 多少ある
 - ウ あまりない
 - エ まったくない
- 問11 あなたは、不満、悩み、苦労、ストレスなどで困った時、相談できる人や機関がありますか。
- ア はい
 - イ いいえ
- 問12 あなたは、たばこを吸いますか。
- ア はい
(日／本)
 - イ いいえ

- 問12-1 問12で「はい」と答えた方にお尋ねします。あなたは、公共の場では、指定された場所で吸っていますか。
- ア はい
イ いいえ
- 問12-2 問12で「はい」と答えた方にお尋ねします。あなたは、たばこをやめたいと思うことがありますか。
- ア はい
イ いいえ
- 問13 たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に与える影響について、あなたはどのように思われますか。
- ア 健康に影響は無い
イ 健康に悪い影響があるがそれほど大きな影響ではない
ウ 健康に非常に悪い影響がある
エ わからない
- 問14 あなたは、アルコール飲料をどの程度飲んでいきますか。
- ア 毎日飲む
イ 週4～6日飲む
ウ 週1～3日飲む
エ 月1～3日飲む
オ ほとんど飲まない
- 問15 アルコールは、飲むとしても「1日に日本酒では1～2合(ビールでは中びん1本、ウイスキーではダブル1杯)までとすることが健康にとっては良い」ということを知っていますか。
- ア はい
イ いいえ
- 問16 あなたは、今までに健康診断等で血糖異常や糖尿病またはその疑いがあると言われたことがありますか。
- ア はい
イ いいえ
- 問17 あなたは、1年以内に歯石をとってもらいましたか。
- ア はい
イ いいえ
- 問18 あなたは、歯を磨く時フッ素入りの歯磨き剤を使用していますか。
- ア はい
イ いいえ
ウ わからない

問19 あなたは、歯間部清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシ等)を使用していますか。

ア はい

イ いいえ

問20 あなたは、ご自身の健康に満足していますか。

ア はい

イ いいえ

「歩数調査」調査票

～ 歩数調査ご協力のお願い ～

鎌ヶ谷市では、すべての人が健やかで心豊かに生活できるよう、平成15年1月に「いきいきプラン・健康かまがや21」を策定いたしました。

本年は、その計画の見直しの年として、皆様の健康づくりに欠かせない「運動習慣」について、歩数調査を実施し、皆様の現状を把握することにいたしました。

つきましては、この趣旨をご理解いただきまして、調査にご協力をいただける方は下記にご記入の上、担当者にお渡してください。

お答えいただきました内容は、すべて統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。

私は、歩数調査に協力いたします。

受付番号	
氏名	
性別	男 ・ 女
年齢	才
電話番号	

歩数調査の方法について

この度は、調査にご協力をいただきましてありがとうございます。
調査期間や仕方については、下記のとおりです。

(調査期間)平成17年6月22日(水)～7月31日(日)間の連続3日間
(調査方法)

- ① 調査は、お配りした歩数計をつけて、3日間連続して行います。
(朝起きてから夜寝るまでを1日とします。)
- ② 1日ごとに、下記の「歩数調査結果票」にご記入いただきます。
- ③ ご記入いただいた「歩数調査結果票」は健康管理課へご持参
いただくか、お電話でお知らせください。

(注) 普段の生活における調査ですから、無理をして歩く必要はありません。

※お配りした歩数計は、今後の健康づくりにお役立てください。

歩 数 調 査 結 果 票	
受付番号 _____	
歩数計をつけた日	歩 数
月 日	歩
月 日	歩
月 日	歩

ご協力ありがとうございました。

問い合わせ 鎌ヶ谷市健康管理課
電 話 4 4 5 - 1 1 4 1 内線 (7 3 1)