

# データからみる 西東京市の健康

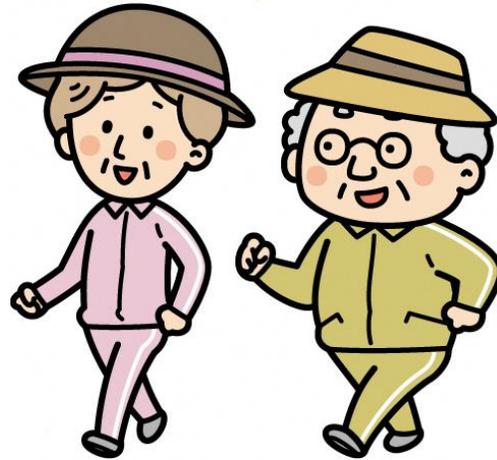
\* 健康日本21(第3次)「基本的な方向」による分類 \*

# 【健康寿命の延伸・健康格差の縮小】

～北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集より～

死因1位：悪性新生物  
しかし死亡率は減少  
(全国・東京都の死亡率は横ばい)

心疾患の死亡率  
全国・東京都よりも  
高い増加率



65歳以上要介護者の増加率が高い。  
= 元気高齢者の割合は減少傾向

《女性》  
東京都に比べ、健康寿命が  
わずかに短い

《男性・女性》  
要介護2以上の認定後の平均障害期間が長い。  
= 介護を要する期間が長い

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## • 健康把握

「自分は健康である」  
20歳以上：7割弱  
70歳以上：6割



「自分は健康である」  
40歳代以降では、男性  
より女性の割合が高い。



「生活習慣が良い」  
若い世代より高齢者  
の割合が高い。



**健康診断等の受診率：84%**

ただし、男女20歳代、女性30・40歳代の受診率は低い。  
子育て中の保護者の受診率も低く「忙しくて時間がとれない」が主な理由。

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## ・食・栄養

### 朝食の摂取状況

「毎日欠かさず食べる」

1歳以上の子ども：9割以上

70歳代男女：一番割合が高い

20歳代の朝食を食べない理由

「時間がない」「起きられない」「面倒」

「毎日欠かさず食べる」

中学1年生女子：8割を下回る



「緑黄色野菜・その他の野菜・  
海藻・きのこ類を食べている人」

未就学児：8～9割

20歳以上：8割

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## ・運動・スポーツ

「外遊びを心がけている」

未就学児の保護者：7割  
特に1～2歳児の保護者に  
多い

「ほぼ毎日外出している」

20歳代男女：8割  
70歳代男女：4割前後  
年齢と共に低下!!

「週1回以上スポーツをする」

全体：4割  
女性は年代による差が大きく、  
20～40歳代ではスポーツを  
しない人が多い



# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## ・ ころろ・休養 ①

「毎日を充実して暮らせている」 ⇒ 7割

「趣味や楽しみを持つように心がけている」 ⇒ 7割強

「休養・睡眠を心がけている」 ⇒ 7割強

男性40歳代…充実度は低い

男女30・40歳代…割合が低下

年代が若いほど、割合が低下



### 「睡眠による充足度」

未就学児：8割強

小学生：5割

20歳以上：4割弱

### 「よく眠れている」

中学1年生女子は4割を下回る

### 睡眠時間

男性30～50歳代・女性50歳代：6時間未満が多い  
子育て中の保護者：子どもが小さいほど短い

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## ・ ころろ・休養 ②



「ストレスを感じるがあった」

男女20～40歳代：5～6割  
若い世代に多い

「ストレス等の相談相手がいる」

全体：8割弱  
男性50歳代以上の割合は低下

「子育てに対する不安や悩みあった」

平成23年度の調査より増加。  
「イライラ」「自信のなさ」を感じる  
保護者が増加。



「自分の事を好き」

小中学生：6割  
※中学1年女子：5割  
20歳以上：8割

「西東京市は子育てしやすいまちだと思う」

未就学児の保護者：5割



# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## ・ 飲酒・喫煙

「喫煙している」：1割強  
男性の喫煙率が高い（特に50歳代）

「家庭内に喫煙者がいる」：3割  
平成23年度の調査よりも低下

「妊娠中の喫煙経験者」：4.8%



「飲酒習慣がある」：5割強  
20歳代の飲酒頻度は少ない。

「ほぼ毎日飲酒している」  
男性60歳代以上：5割

「1回あたり2合以上飲酒」  
男性30～60歳代：4～5割

「妊娠中の飲酒経験者」：16.4%  
※平成23年度の調査より低下



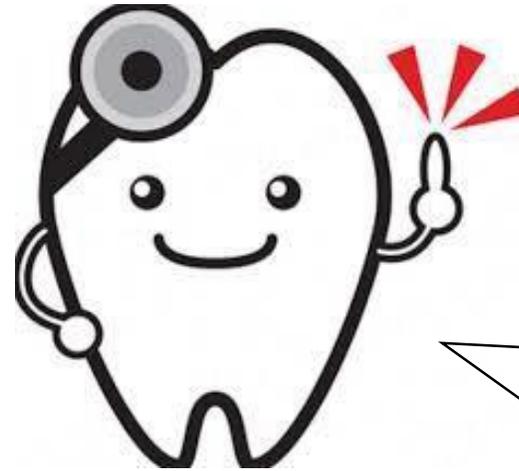
# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～

## ・ 歯と歯ぐきの健康

「歯が20本以上ある人」

60歳代：7割  
70歳以上：5割弱



「歯と歯ぐきの健康を気にかけている」

未就学児の保護者：9割弱  
20歳代：8割

「取り組んでいること」

歯間清掃用具の使用  
定期的な歯科受診  
フッ化物・フッ素剤の使用  
ていねいな歯みがき  
など

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～平成28年度アンケート調査結果より～



## • 市の事業に対する認知・参加経験

「健康づくり推進プランの認知率」⇒ 3割強  
男性・若い年代…認知率が低い

「健康都市宣言・健康都市連合への加盟」

8～9割が知らないと回答

「健康都市宣言での取組み」⇒ 3割強

「自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます」

「休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます」

※未就学児の保護者では、平成23年度の調査よりも  
取り組んでいる割合が増加。

「認知率が高い成人保健事業」

がん検診、スポーツ大会や運動会、  
健康フェスティバル等

「認知率が高い母子保健事業」

こんにちは赤ちゃん訪問（新生児訪問）  
乳幼児健診・相談会、離乳食講習会 等

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～健康課内のデータより～

## 「特定健診 受診率」

平成28年度～令和元年度：増加傾向  
令和2年度：減少  
令和3年度：増加

## 「『あるこ』登録者」

(令和5年4月)

適正体重が維持できており、  
日頃から体を動かす習慣が  
ある方の登録が多い傾向

平均年齢：50.4歳

平均BMI：22.5

平均歩数：7,328.6歩



## 「特定保健指導 実施率」

年度によりばらつきがあり。  
全体的に減少傾向。

## 「特定健診結果」

生活習慣の改善が必要な人の増加  
体重増加・重度歯周病有する人  
など

## 「内臓脂肪症候群該当者割合」

平成29年度：17.5% ⇒ 令和3年度：19.8%

## 「内臓脂肪症候群予備軍割合」

平成29年度：11.1% ⇒ 令和3年度：11.6%

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～令和4年度統計にしとうきょうより～

## 「国民健康保険給付状況」

### 「療養の給付」・「療養費」の件数

平成29年度より毎年減少傾向にあったが、令和3年度には増加

### 「高額療養費」の件数

平成29年度から令和2年度までは、25,000件で推移していたが、令和3年度には26,000件代に増加



## 「児童・生徒の栄養状態」

### 「栄養不良の小学生」

平成30年度：22人⇒令和3年度：5人

### 「肥満傾向の小学生」

平成30年度：139人⇒令和3年度：51人

### 「栄養不良の中学生」※年度にばらつきあり

平成30年度：6人⇒令和元年度：16人  
⇒令和2年度：3人

(掲載されているデータは令和2年度まで)

### 「肥満傾向の中学生」

平成30年度：71人⇒令和2年度：11人  
⇒令和3年度：83人⇒令和4年度：22人

# 【個人の行動と健康状態の改善】

～令和4年度西東京市ホームページアクセスランキングより～

「閲覧数の多い健康関連の記事」⇒新型コロナウイルス関連

「新型コロナウイルス感染症の市内感染者発生状況について」

毎月2位～6位とアクセス数が多い。

※新型コロナウイルス関連以外では、

- ① 「上手に禁煙するために」 (大半の月で上位50位以内)
- ② 「各種健康診査等電子申請一覧」

「各種検診等のうち閲覧数の多い記事」

(上位100位以内に入った回数が多い順)

1. 「胸部健診精密検査について」 (4回)
2. 「胸部健診について」「子宮がん検診について」  
「子宮がん検診精密検査について」 (各2回)
3. 「若年健診について」「乳がん検診について」 (各1回)

・各種講座やイベント開催時には、トップページにも掲載しているが、上位100位以内に入っていないかった。

・講座への申込手段は、メールよりも電話による申込が大半を占める事から、健康課で実施している各種講座やイベントに関心がある人(年代)は、情報収集等の手段としてインターネットを使う人は少ない?



# 【社会環境の質の向上】

## ～第4期西東京市地域福祉計画（H31～35）より～

西東京市の現状から見える課題（アンケート調査及び地区懇談会等より）

- 地域のつながりが希薄化しています。  
8割の人が近所付き合いは必要だと感じていながらも、隣近所の付き合いが少なく、交流の場も少ない。それに伴い、孤立してしまっている人もいる。地域で活動する団体や事業者同士のつながりも薄い。
- 相談先が分からない人が多くいます。  
相談先が複雑で分かりづらい。ちょっとした困り事でも相談できると良い。
- 必要な人に情報が行き届いていない。  
サービス等が必要になった時に情報が得にくい。分かりやすい情報発信が必要。

## ～平成28年度アンケート調査より～

「地域での健康づくり活動への参加意向がある」：2割

期待すること…「人とのつながりや知識・ノウハウが豊かになること」

「生活習慣がよりよくなること」等

参加しない理由…時間的な都合や面倒であること等



# 【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

～健康日本21（第3次）より～

**健康課題や取り巻く状況は、ライフステージごとに異なっており、  
具体的には以下の点が上げられる。**

- ・ 就労世代や育児を行う者は健康づくりに費やす時間が十分でない
- ・ 若年女性のやせ、更年期の女性が女性ホルモン量の減少に伴い抱える様々な健康課題
- ・ 社会参加する機会の減少に伴い、高齢者の健康が悪化する

## 《指標》

- \* 低栄養傾向の高齢者の減少
- \* 社会活動を行っている高齢者の増加
- \* 若年女性のやせの減少
- \* 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少

# 【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】



## ～若年健診（18～39歳・女性）の結果より～

BMI：18.5未満（やせ）      令和2年度：20.4%⇒令和3年度：21.7%⇒令和4年度：22.5%  
BMI：25以上（肥満）      令和2年度：11.1%⇒令和3年度：11.5%⇒令和4年度：10.5%



## ～平成28年度アンケート調査結果より～

### 「飲酒習慣がある人の1回あたりの飲酒量」

1合以上：20歳代 5割強

30歳代 4割

（純アルコール20g以上）

### 「適正な飲酒量」

日本酒にして0.5合くらい：20歳代 2割

30歳代 2割強

（飲酒習慣のない人の回答も含む）



西東京市においても、やせている若い女性は徐々に増加。  
また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している若い女性の割合も半数にのぼり、今後改善が望まれる。