

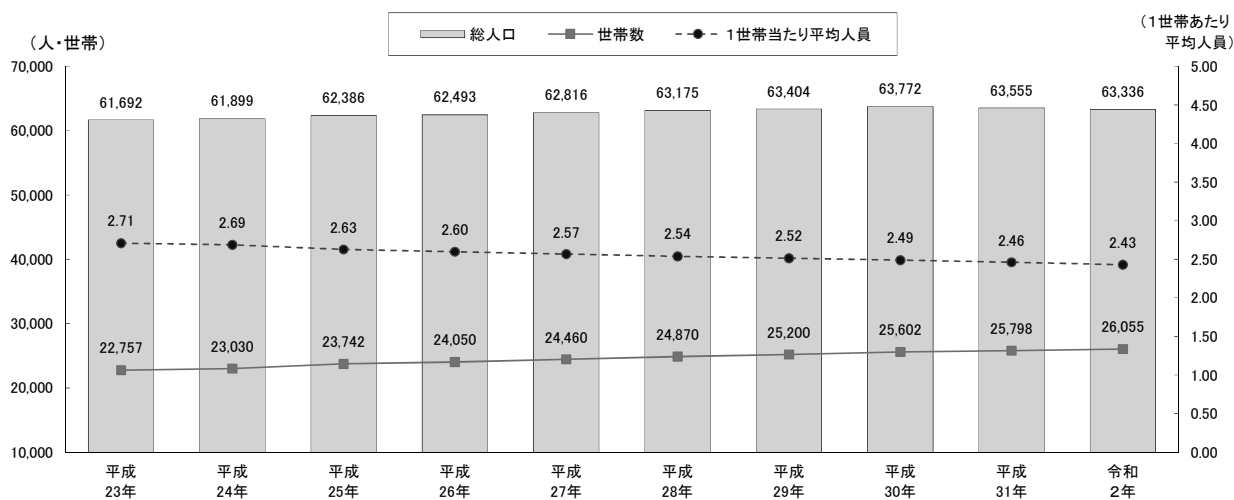
第2部 市の「健康」の現状と課題

1. 統計資料からみる白井市の姿

(1) 人口と世帯

① 人口と世帯の推移

住民基本台帳（各年4月1日現在）による市の人口は、平成31年から減少に転じましたが、世帯数は増加傾向にあり、令和2年4月1日現在、それぞれ63,336人、26,055世帯となっています。1世帯当たりの平均人員数は減少し続け、世帯の少人数化（単独世帯や夫婦のみの世帯などの増加）が進んでいます。



（注）平成24年7月9日に住民基本台帳法が改正され、外国人も住民基本台帳の適用対象となりました。そのため、平成25年以降は外国人人口を含みます。

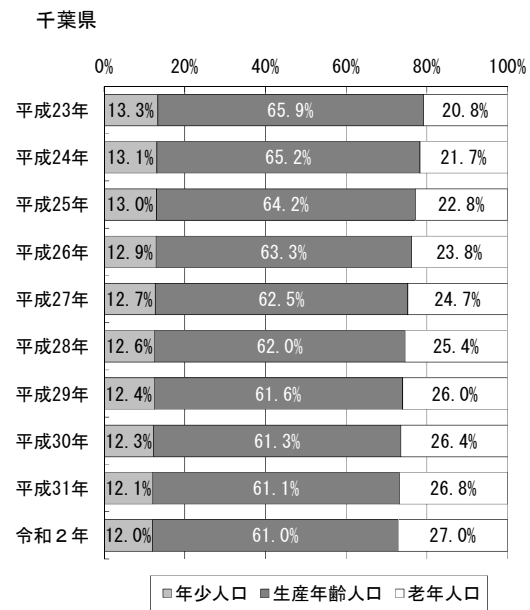
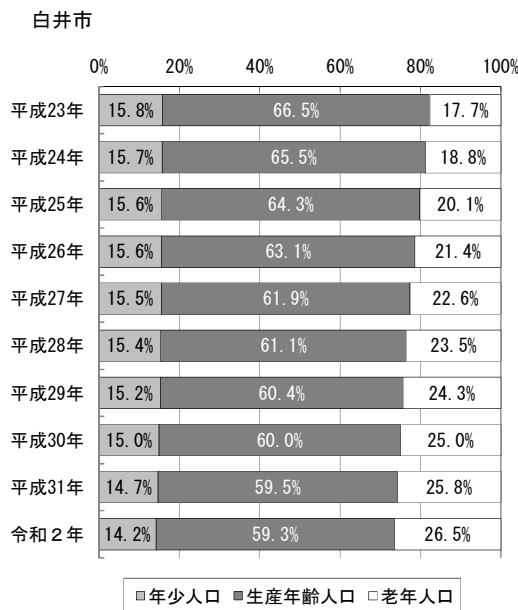
資料：平成23年～平成24年 住民基本台帳及び外国人登録原票
平成25年以降 住民基本台帳

② 年齢3区分の人口構成

年齢3区分の人口構成は、県に比べて、年少人口（15歳未満人口）の割合が高くなっています。老年人口（65歳以上人口）の割合（高齢化率）は低く推移してきましたが、その差は徐々に小さくなってきました。

また、年少人口の割合は過去10年間にほぼ横ばいであるのに対し、高齢化率が増加していることで生産年齢人口（15歳～64歳人口）の割合が減少し、平成31年には60%を下回りました。

	白井市								千葉県			
	総人口	年少人口		生産年齢人口		老年人口		高齢化指数	年少人口	生産年齢人口	老年人口	
		人数	%	人数	%	人数	%					%
平成23年	61,692	9,753	15.8	41,029	66.5	10,910	17.7	111.9%	13.3	65.9	20.8	
平成24年	61,899	9,740	15.7	40,550	65.5	11,609	18.8	119.2%	13.1	65.2	21.7	
平成25年	62,386	9,732	15.6	40,091	64.3	12,563	20.1	129.1%	13.0	64.2	22.8	
平成26年	62,493	9,725	15.6	39,406	63.1	13,362	21.4	137.4%	12.9	63.3	23.8	
平成27年	62,816	9,751	15.5	38,875	61.9	14,190	22.6	145.5%	12.7	62.5	24.7	
平成28年	63,175	9,714	15.4	38,609	61.1	14,852	23.5	152.9%	12.6	62.0	25.4	
平成29年	63,404	9,657	15.2	38,318	60.4	15,429	24.3	159.8%	12.4	61.6	26.0	
平成30年	63,772	9,540	15.0	38,273	60.0	15,959	25.0	167.3%	12.3	61.3	26.4	
平成31年	63,555	9,347	14.7	37,832	59.5	16,376	25.8	175.2%	12.1	61.1	26.8	
令和2年	63,336	8,987	14.2	37,559	59.3	16,790	26.5	186.8%	12.0	61.0	27.0	



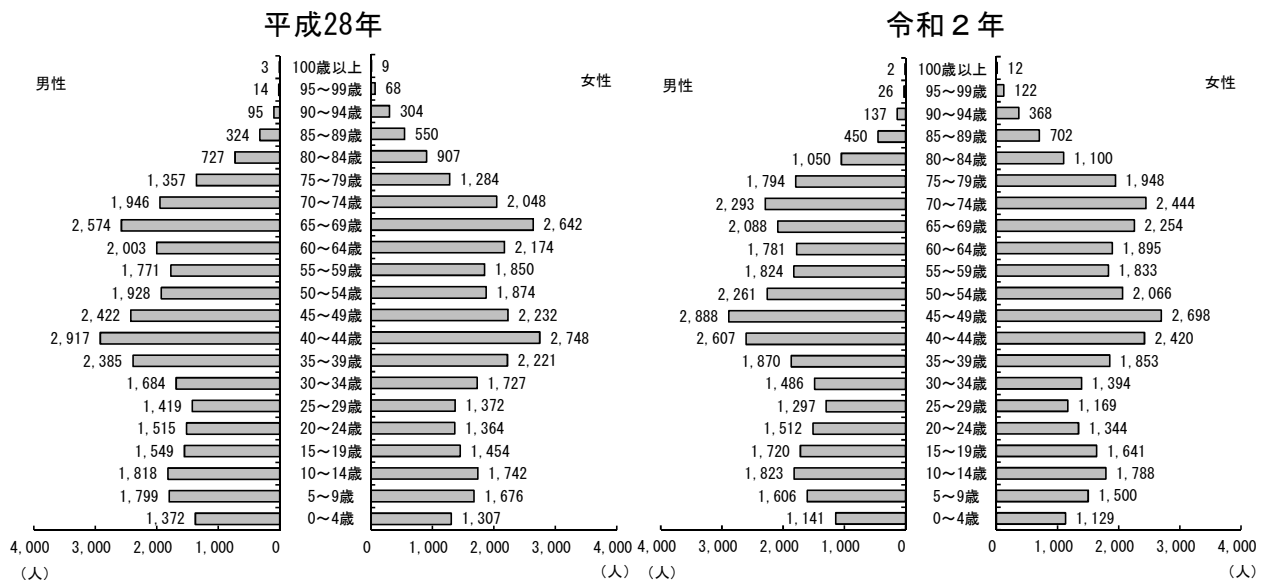
（注）登録人口（住民基本台帳及び外国人登録原票に登録された人口）を利用しています。

資料：千葉県年齢別・町丁字別人口（各年4月1日現在）

③ 人口ピラミッド（5歳階級別人口）

令和2年の人口ピラミッドは、45～49歳を第一頂点とし、70～74歳を第二頂点としたひょうたん型となっています。

平成28年と比較して、一番人口が増加しているのは75～79歳です。



（注）登録人口（住民基本台帳及び外国人登録原票に登録された人口）を利用しています。

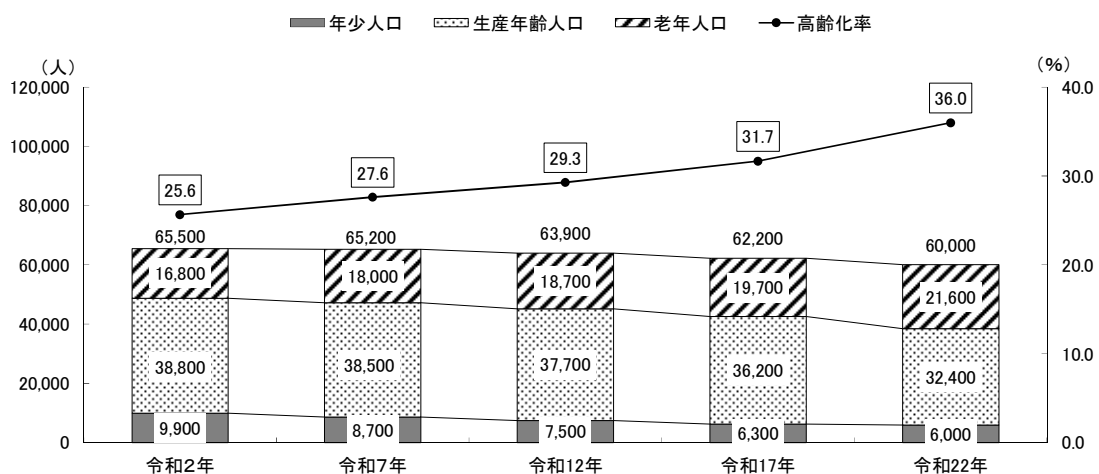
資料：千葉県年齢別・町丁字別人口（各年4月1日現在）

④ 人口推計

第2次まち・ひと・しごと創生総合戦略（平成31年度策定）における市の将来人口※は、令和2年をピークに人口減少に転じる見込みです。

年齢3区分別人口でみると、生産年齢人口（15歳～64歳人口）と年少人口（15歳未満人口）は減少し続け、団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22年（2040年）には老年人口（65歳以上人口）は36.0%に達する見込みです。

※国勢調査結果からの推計値。

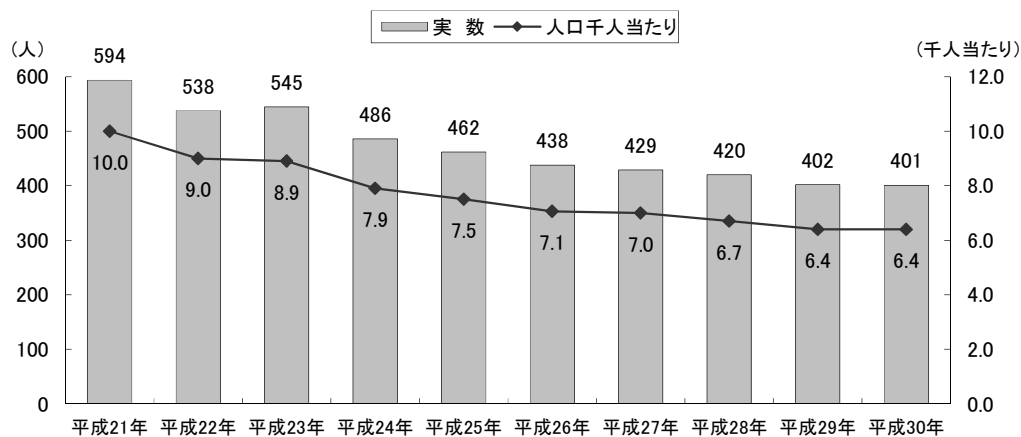


資料：第2次まち・ひと・しごと創生総合戦略（パターン2 市独自推計）

(2) 出生と死亡

① 出生数と出生率（人口千人当たり）の推移

出生数は、平成24年に500人を下回り、減少が続いています。

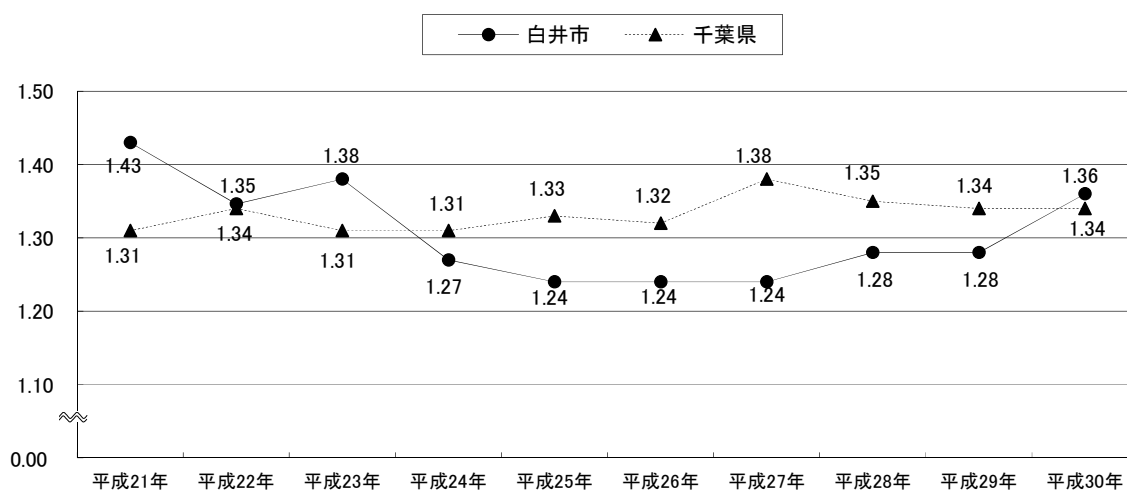


資料：千葉県衛生統計年報

② 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率は、15歳～49歳の女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が生涯に生むと推定される子どもの数を表します。

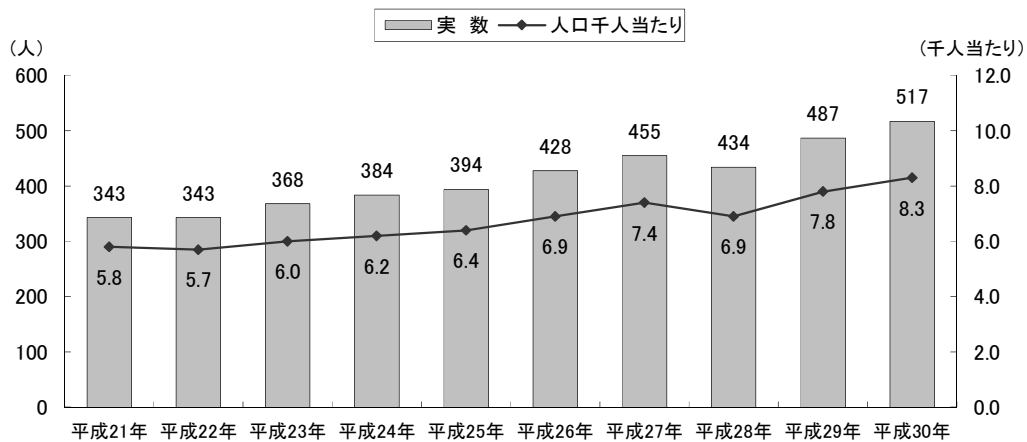
市の合計特殊出生率は、平成24年以降、県の合計特殊出生率を下回り続けましたが、平成30年に県を再び上回りました。



資料：千葉県健康福祉部健康福祉指導課

③ 死亡数と死亡率（人口千人当たり）の推移

死亡数は、微増傾向にあり、平成30年に500人を超えました。
 なお、平成27年以降は、死亡数が出生数（20ページ参照）を上回っており、自然減となっています。



資料：千葉県衛生統計年報

(3) 死因や疾病の状況

① 死因別死亡数

市の死因別死亡数は、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」のいわゆる三大生活習慣病のうち、「悪性新生物」、「心疾患」が上位2位となっています。「老衰」と「肺炎」の順位が「脳血管疾患」よりも高く、また、第6位に「自殺」が入っています。

白井市				
死因	総数	男	女	人口 10万人 当たり
悪性新生物	136	82	54	218.2
心疾患(高血圧性を除く)	49	27	22	78.6
老衰	36	11	25	57.8
肺炎	34	23	11	54.6
脳血管疾患	33	18	15	52.9
自殺	14	9	5	22.5
その他の呼吸器系の疾患	10	7	3	16.0
不慮の事故	10	5	5	16.0
大動脈瘤及び解離	7	5	2	11.2
腎不全	7	4	3	11.2
その他の症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	7	5	2	11.2

(注) 並び順は総数の多い順です。

千葉県				
死因	総数	男	女	人口 10万人 当たり
悪性新生物	16,993	10,307	6,686	271.1
心疾患(高血圧性を除く)	9,346	4,730	4,616	149.1
肺炎	4,606	2,632	1,974	73.5
脳血管疾患	4,600	2,328	2,272	73.4
老衰	4,567	1,245	3,322	72.9
その他の呼吸器系の疾患	2,806	1,684	1,122	44.8
不慮の事故	1,488	907	581	23.7
その他の症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	1,376	888	488	22.0
その他の消化器系の疾患	1,046	493	553	16.7
自殺	1,029	731	298	16.4

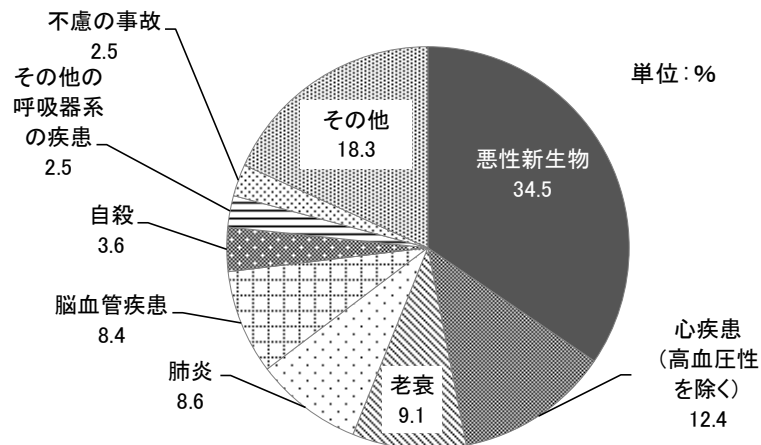
資料：千葉県衛生統計年報（平成30年）

② 人口10万人当たり

人口100,000人当たりの数に直した値をいいます。人口10万対と表されることもあります。統計比率は百分率（パーセント、%）で表すのが一般的ですが、0.△△%のように小さい比率を表す場合に、大きさを比べやすくするために利用します。

② 市の死因別構成比

死因別構成比は、「悪性新生物」が34.5%、「心疾患」が12.4%となっています。
また、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」の三大生活習慣病を合計すると55.3%となります。



資料：千葉県衛生統計年報（平成30年）

③ 年齢別の死因別死亡数

年齢別の死因別死亡数は、「悪性新生物」が50歳から増加しています。また、「心疾患」が60歳から増加し、「肺炎」、「老衰」などは80歳以上が多くなっています。

死因別 年齢別	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰	肺炎	脳血管疾患	自殺	その他の呼吸器系の疾患	不慮の事故	大動脈瘤及び解離	腎不全
総 数	136	49	36	34	33	14	10	10	7	7
0 ～ 9 歳	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
10 ～ 19 歳	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
20 ～ 29 歳	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0
30 ～ 39 歳	4	3	0	0	0	2	0	0	0	0
40 ～ 49 歳	2	0	0	0	0	3	0	0	0	1
50 ～ 59 歳	13	2	0	0	1	1	0	0	1	0
60 ～ 69 歳	39	8	1	5	5	1	1	0	0	2
70 ～ 79 歳	35	9	5	9	8	3	4	2	2	1
80 歳 以上	43	26	30	20	19	1	5	6	4	3

資料：千葉県衛生統計年報（平成30年）

④ 主要 6 死因と疾病の状況

平成28年度から平成31年度までを通して、国保データベース（KDB）システムで示されている主要 6 死因のうち、悪性新生物（がん）の割合が最も多く、全体の約半数を占めています。

悪性新生物（がん）は平成28年度と平成30年度で、心臓病は平成28年度と平成31年度で、国や県と比較して割合が高くなっています。

また、腎不全が増加し続け、平成31年度で5.1%となり、国や県と比較して割合が高くなっています。

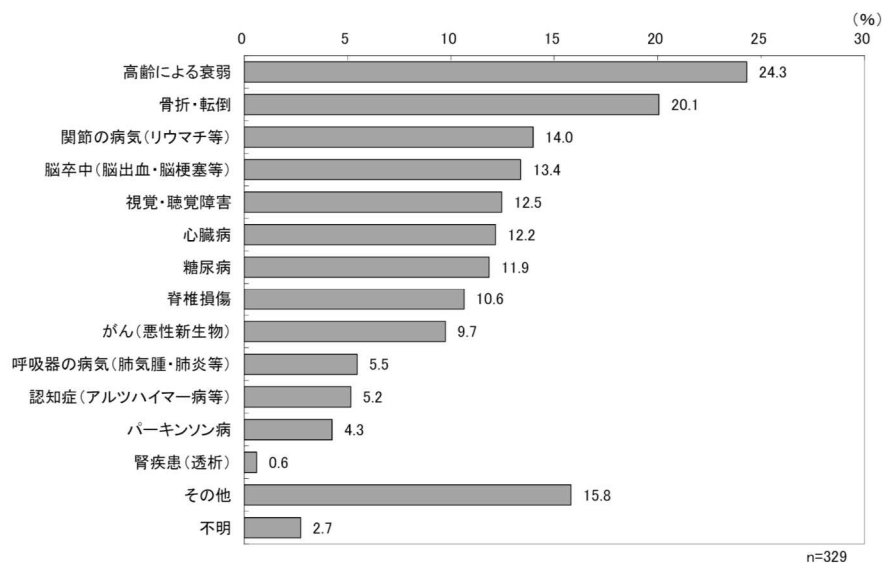
単位：％

	平成28年度			平成29年度			平成30年度			平成31年度		
	白井市	千葉県	国	白井市	千葉県	国	白井市	千葉県	国	白井市	千葉県	国
がん	50.8	48.7	49.6	49.3	49.0	50.1	52.9	50.2	50.5	50.2	50.7	49.9
心臓病	31.1	28.8	26.5	28.3	29.4	26.5	26.1	28.8	26.8	28.6	27.5	27.4
脳疾患	10.6	14.3	15.4	14.1	13.8	15.2	11.3	13.7	14.8	11.7	13.9	14.7
糖尿病	1.5	1.8	1.8	1.1	1.6	1.8	1.2	1.6	1.8	0.7	2.1	1.9
腎不全	1.9	2.7	3.3	4.0	2.7	3.3	4.7	2.7	3.3	5.1	2.8	3.4
自殺	4.1	3.7	3.3	3.3	3.5	3.1	3.8	3.1	2.8	3.7	2.9	2.7

資料：KDB地域の全体像の把握

（参考）介護・介助が必要となった原因の構成割合

平成29年に実施した「第7期高齢者福祉計画・介護保険事業計画に係るアンケート調査」では、介護・介助が必要となった原因として、「高齢による衰弱」（24.3%）、「骨折・転倒」（20.1%）がそれぞれ20%を超えて比較的多く、次いで「関節の病気（リウマチ等）」「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」「視覚・聴覚障害」「心臓病」「糖尿病」などが続いています。



資料：第7期高齢者福祉計画・介護保険事業計画に係るアンケート調査

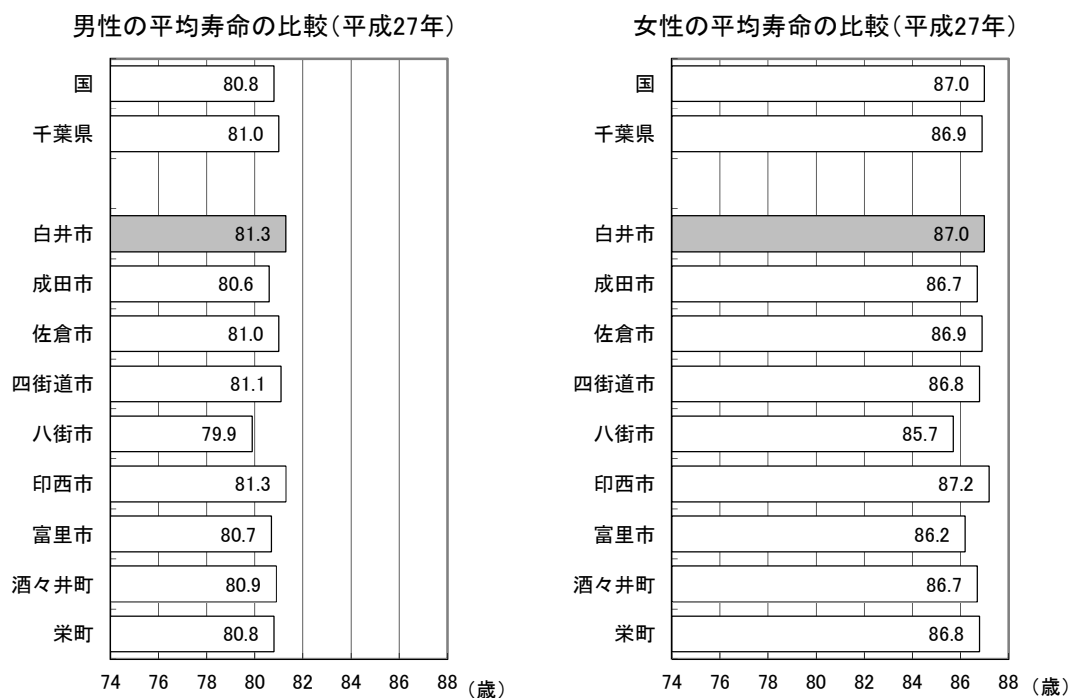
(4) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命

平均寿命は、平成27年市区町村別生命表（政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室 平成30年4月17日発表）によると、男性が81.3歳、女性が87.0歳となっています。

市区町村別生命表は、死亡状況を市区町村単位で比較分析するため、国勢調査年ごとに作成されます。市の平成22年市町村別生命表では、男性が80.5歳、女性が87.0歳であったことから、男性は0.8歳延び、女性は横ばいとなっています。

男性は、国及び県の平均寿命を上回り、印旛保健所管内の市町で印西市と並び1位となっています。一方、女性は、国及び県とおおむね並び、印西市に次いで2位となっています。

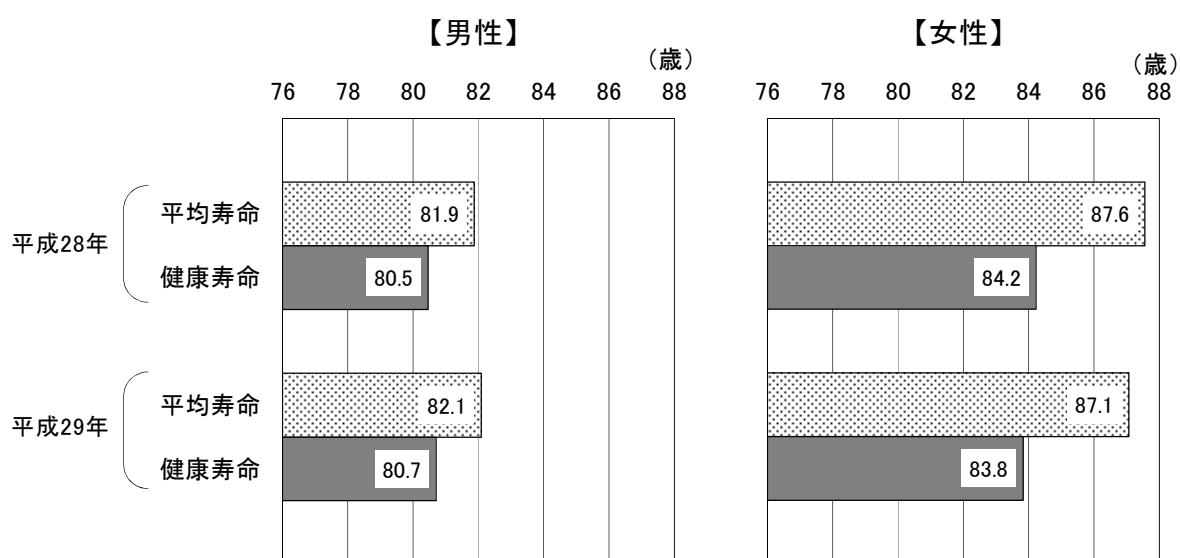


資料：平成27年市区町村別生命表の概況

② 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

市では、健康寿命を「日常生活動作が自立している期間の平均」と捉え、要介護２以上を日常生活に障がいのある期間と考えて算出しました。

男性は、平均寿命、健康寿命ともに平成28年度から平成29年度にかけておおむね横ばいで推移しました。女性は、平均寿命、健康寿命ともに平成28年度から平成29年度にかけて若干低くなりました。



資料：白井市健康課資料

[市の健康寿命の算定方法]

市の健康寿命は、平成24年度厚生労働科学研究費補助金『健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班による「健康寿命の算定方法の指針」』を参考に算出しています。

算出にあたり、市の基礎資料は、「住民基本台帳（各年10月1日）」、「人口動態統計」、「介護事業状況報告（各年9月末）」を利用しました。「住民基本台帳」及び「人口動態統計」については、健康寿命の精度を確保する観点から、平成28年の値であれば平成27年から平成29年の3か年の合計、平成29年の値であれば平成28年から平成30年の3か年の合計を用いています。

また、算出に必要な全国の基礎資料は、総務省「人口推計（各年10月1日）」、各年の厚生労働省「人口動態統計（確定数）」、各年の厚生労働省「簡易生命表」を利用しました。

なお、「健康寿命の算定方法の指針」を参考に算出した市の平均寿命は、算出方法や利用した統計などが異なるため、前ページの平均寿命と結果が異なります。

健康寿命の解釈にあたっては、健康寿命は推定値であり、真の値は一定程度の信頼区間に含まれるものとみる必要があります。信頼区間は、人口規模が小さく、死亡率と不健康割合のばらつきが大きいくほど、健康寿命の精度が低くなり、その信頼区間の幅は広がります。

ここで算出した健康寿命の95%信頼区間（どこかに真の値がある確率が95%であるという意）は、次のとおりで、考慮すべき幅があることに留意ください。

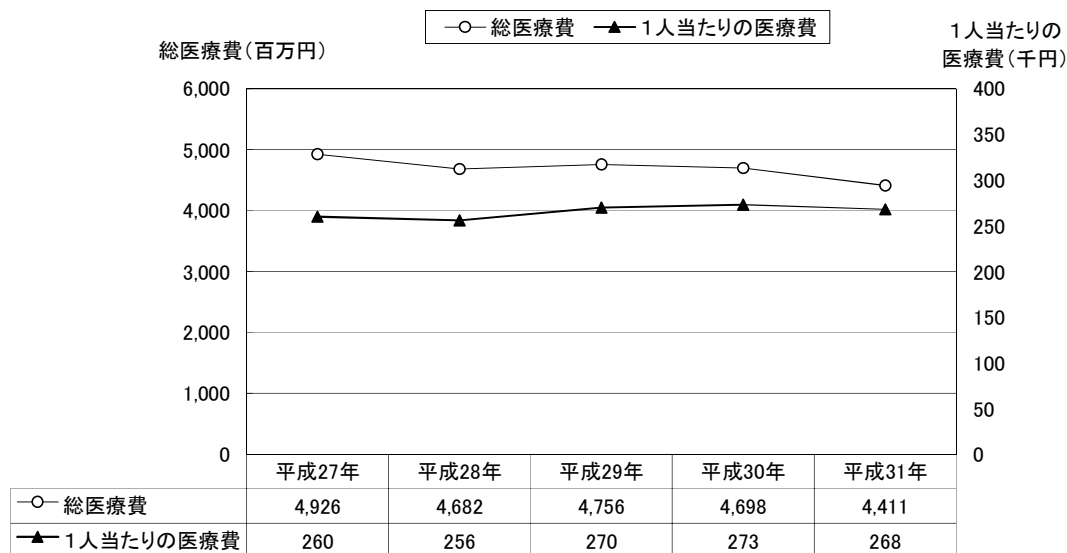
	平均寿命		健康寿命	
平成28年	男性	81.2歳～82.6歳	男性	79.8歳～81.1歳
	女性	86.9歳～88.3歳	女性	83.6歳～84.9歳
平成29年	男性	81.4歳～82.8歳	男性	80.0歳～81.4歳
	女性	86.3歳～87.8歳	女性	83.1歳～84.5歳

(5) 医療費の状況

① 医療費の推移

国民健康保険加入者の総医療費は、平成28年から平成30年にかけて、約47億円で推移しましたが、平成31年で約44億円へと減少しました。

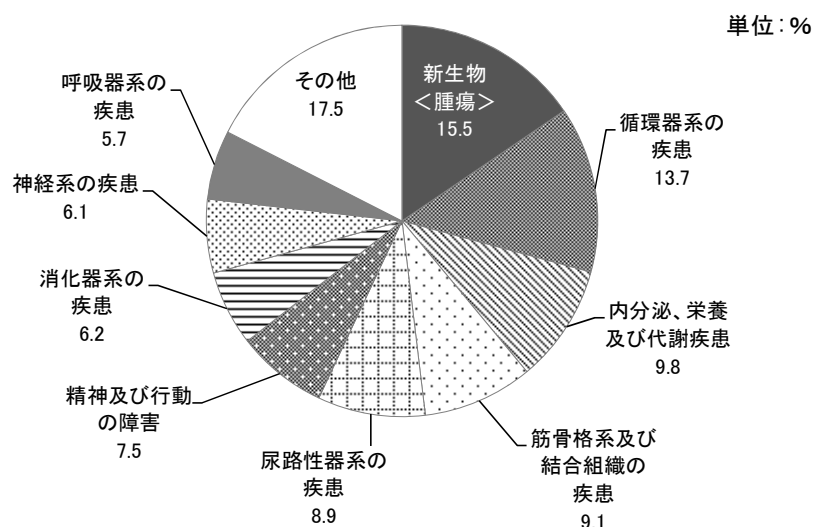
1人当たりの医療費は、平成29年以降、約27万円で推移しています。



資料：千葉県国民健康保険団体連合会

② 国民健康保険疾病分類別医療費

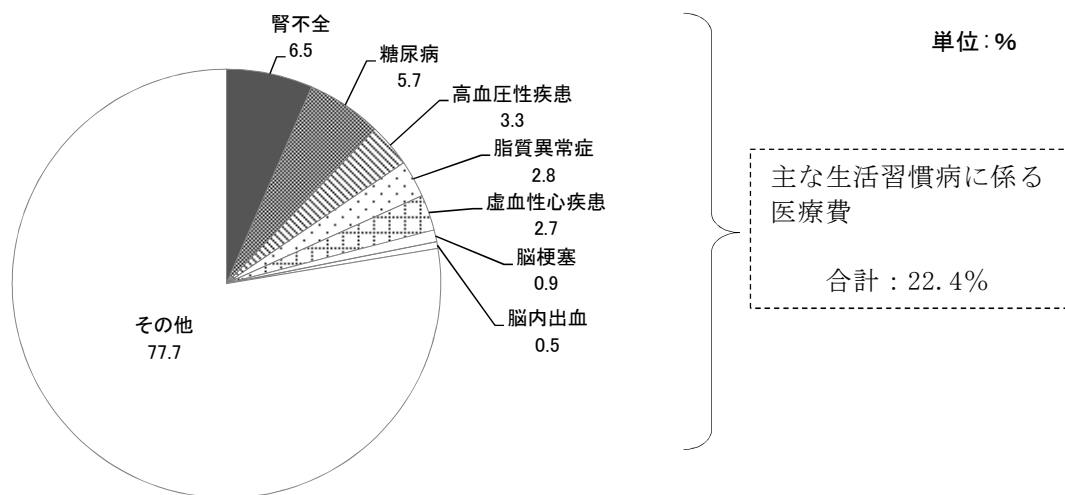
KDBシステムの医療費分析で示される医療費の割合は、胃がんや大腸がんなどの「新生物＜腫瘍＞」が15.5%、高血圧性疾患などの「循環器系の疾患」が13.7%などとなっています。



資料：KDB医療費分析（平成31年度累計）

③ 主な生活習慣病に係る医療費の割合

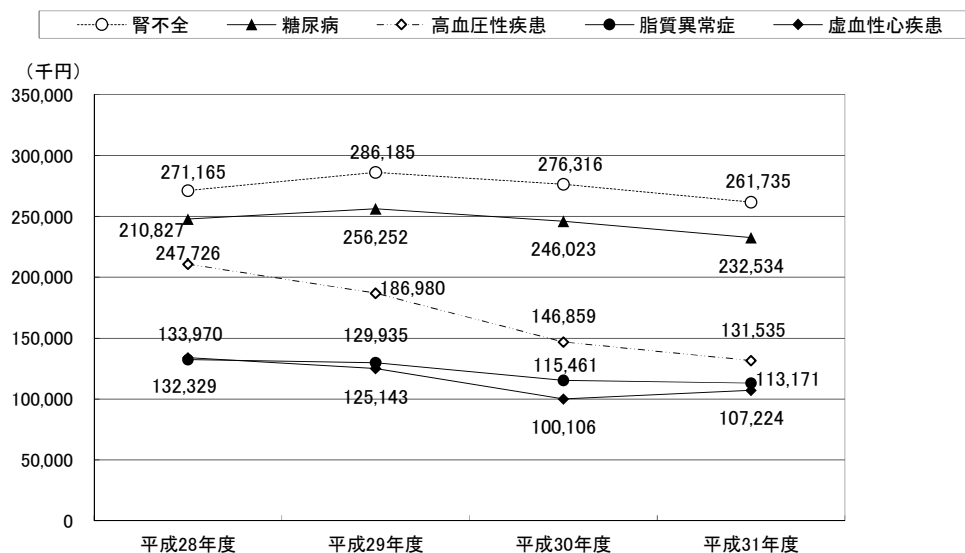
KDBシステムの中分類から、「新生物」を除いた、主な生活習慣病に係る医療費を抜き出してみたところ、その合計は22.4%となっています。



資料：KDB医療費分析（平成31年度累計）

④ 生活習慣病の疾病別医療費の推移（上位5つ）

生活習慣病に係る医療費は、平成29年度以降で減少傾向がみられますが、「腎不全」と「糖尿病」が年間2億円台で推移しています。



資料：KDB医療費分析（各年度累計）

2. 市民の生活習慣など

白井市民の「健康」に関するアンケート調査や統計データによる、生活習慣などの課題を整理しました。

なお、白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施概要は、次のとおりです。

《調査目的》

「第2次しろい健康プラン」の評価及び本計画を策定するための基礎資料を得ることを目的として実施しました。

《実施概要》

■一般市民

- (1) 調査対象者 市内在住の20歳以上の市民
- (2) 調査対象者数 無作為に2,000人
- (3) 調査方法 郵送配布・郵送回収
- (4) 調査実施期間 令和元年11月21日～令和元年12月12日

■高校1年生

- (1) 調査対象者 市内在住の高校1年生相当の市民
- (2) 調査対象者数 662人
- (3) 調査方法 郵送配布・郵送回収
- (4) 調査実施期間 令和元年11月21日～令和元年12月12日

■小学5年生

- (1) 調査対象者 白井市内の公立学校に通う小学5年生
- (2) 調査対象者数 723人
- (3) 調査方法 学校配布・学校回収
- (4) 調査実施期間 令和元年11月8日～12月6日

《回収結果》

	発送数	有効回収数	有効回収率
一般市民	2,000人	944人	47.2%
高校1年生	662人	282人	42.6%
小学5年生	723人	657人	90.9%

《アンケート結果をみるにあたっての留意点》

- ①集計は、小数点第2位を四捨五入しています。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合があります。
- ②基数となるべき実数（n [number of casesの略]）は、設問に対する回答者数です。
- ③回答の割合（%）は、その質問の回答者数を基数として算出しています。したがって、複数回答の設問はすべての割合を合計すると100.0%を超えることがあります。

（１）健康意識など

健康への関心度は、《関心がある（計）》が令和元年は94.1%で、平成26年の91.9%と比較して大きな違いはみられませんでした（図表１）。

生活習慣病の予防や疾病の早期発見のために行っている白井市特定健康診査の受診率は、平成31年度で45.0%です。毎年度、国や県の受診率より高く推移していますが、40歳から59歳の受診率が60歳以上の年代に比べ低い状況にあります。（図表２）。

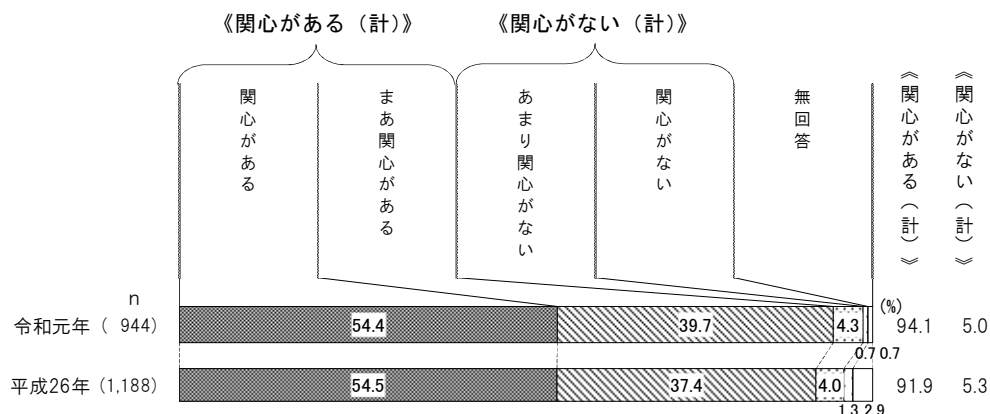
平成26年度に実施した５つのがん検診の受診率は、平成29年度以降、おおむね横ばいないしは減少傾向にあります（図表３）。

平成31年度の白井市特定健康診査の結果では、「メタボリックシンドローム該当者」が17.8%、「メタボリックシンドローム予備群」が10.8%で、合わせて約３割がメタボリックシンドロームの該当者及び予備群となっていますが（図表４）、おおむね国や県よりも低く推移しています。

生活習慣の自己評価は、平成26年にも20歳から59歳の働いている世代の生活習慣の自己評価が低いことを課題としていました。令和元年も同様の課題がみられますが、特に、女性の30歳から49歳の自己評価が平成26年から大きく低下しています（図表５）。

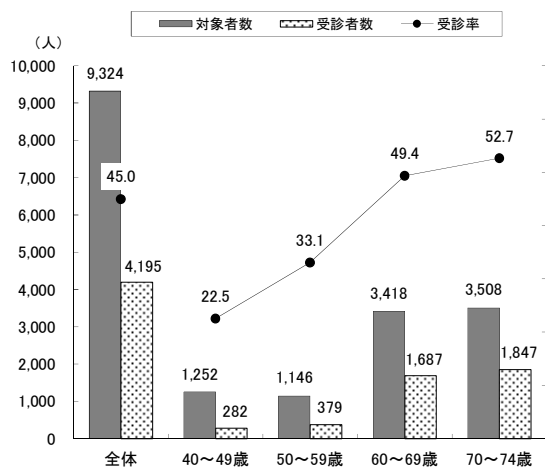
また、女性ではやせ願望も多くみられる課題は残されており（図表６）、その一方で、65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）でも、女性は男性よりも高いなど、世代の特性に応じた普及啓発が必要となります（図表７）。さらに、健康づくりに関わる言葉や意味の認知度は、いずれも平成26年よりも高まっていますが、「共食」や「COPD」、「ロコモティブシンドローム」などは、「言葉も意味も知っている」人がおよそ４人に１人とどまっているので、引き続き、広く情報提供をしていくことが必要です（図表８）。

図表 1 自分の健康への関心度



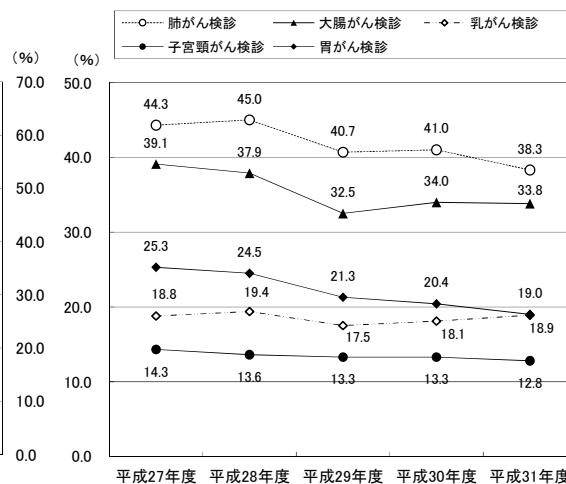
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表 2 特定健康診査受診率



資料：平成31年度白井市特定健康診査結果

図表 3 がん検診受診率



資料：白井市健康課資料

図表 4 メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

単位：%

	平成31年度		
	白井市	千葉県	国
メタボリックシンドローム該当者	17.8	18.4	19.0
メタボリックシンドローム予備群	10.8	11.2	11.2

資料：KDB健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

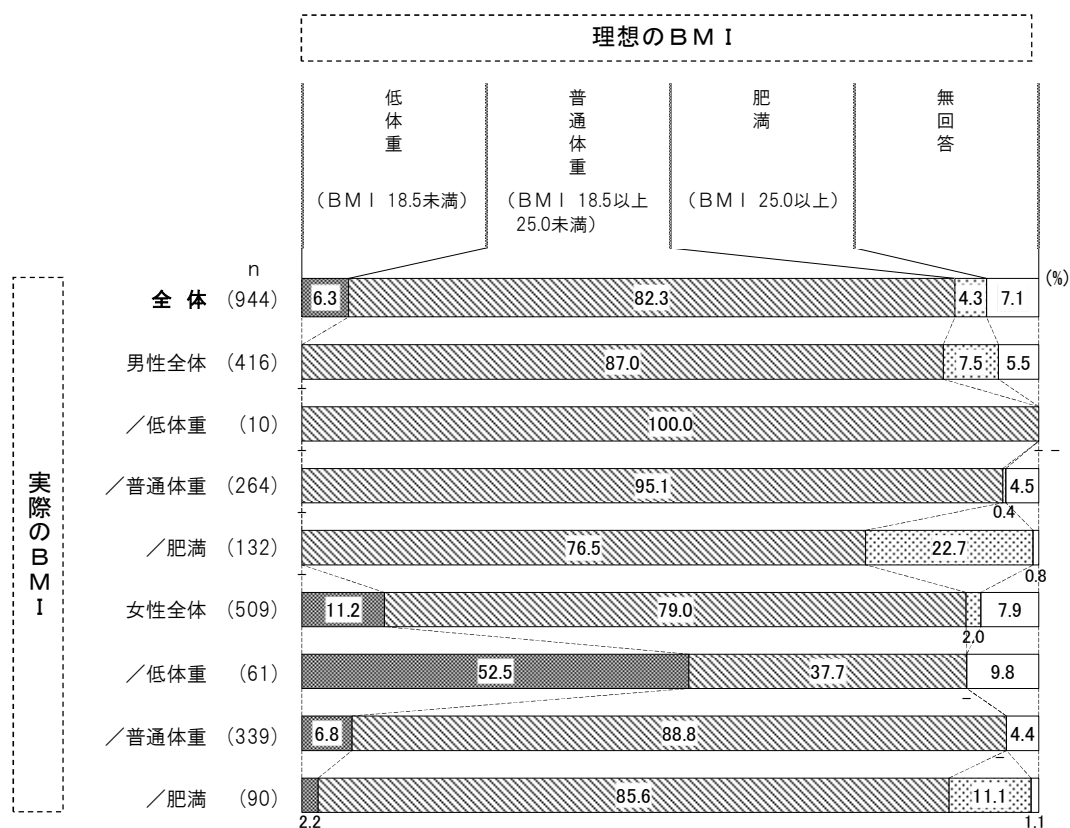
図表 5 健康面からみた生活習慣の自己評価《良くないと思う (計)》

単位：%

	平成26年		令和元年	
	男性	女性	男性	女性
20~29歳	54.6	43.8	43.8	43.6
30~39歳	54.5	39.4	53.2	50.7
40~49歳	49.4	34.3	53.2	43.9
50~59歳	50.6	33.3	45.9	29.2

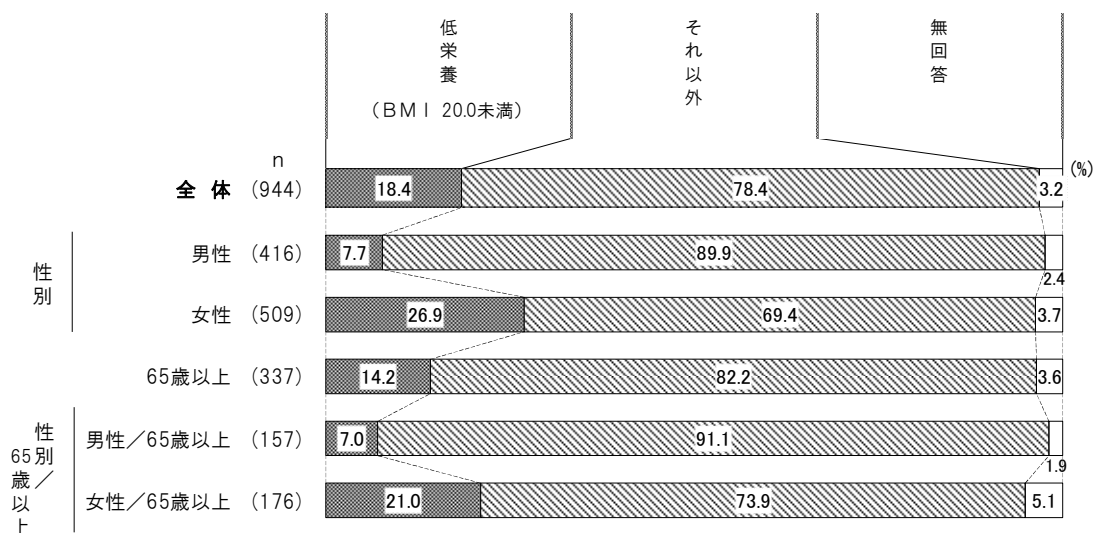
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表6 BMI の実際と理想



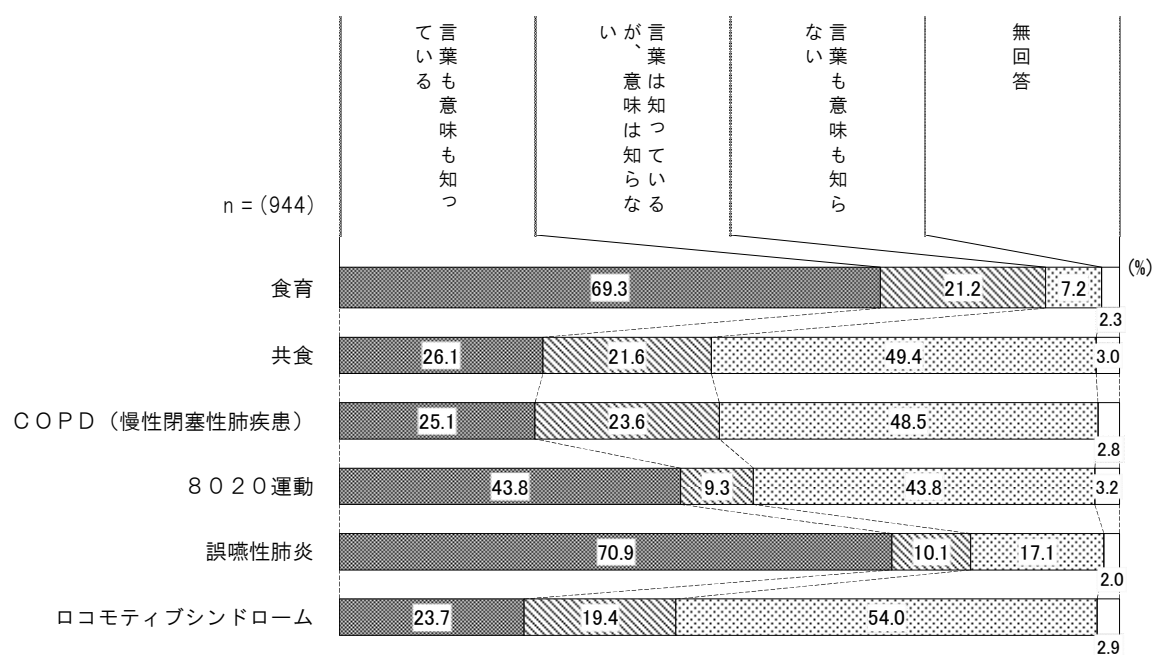
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表7 65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表 8 言葉や意味の認知度



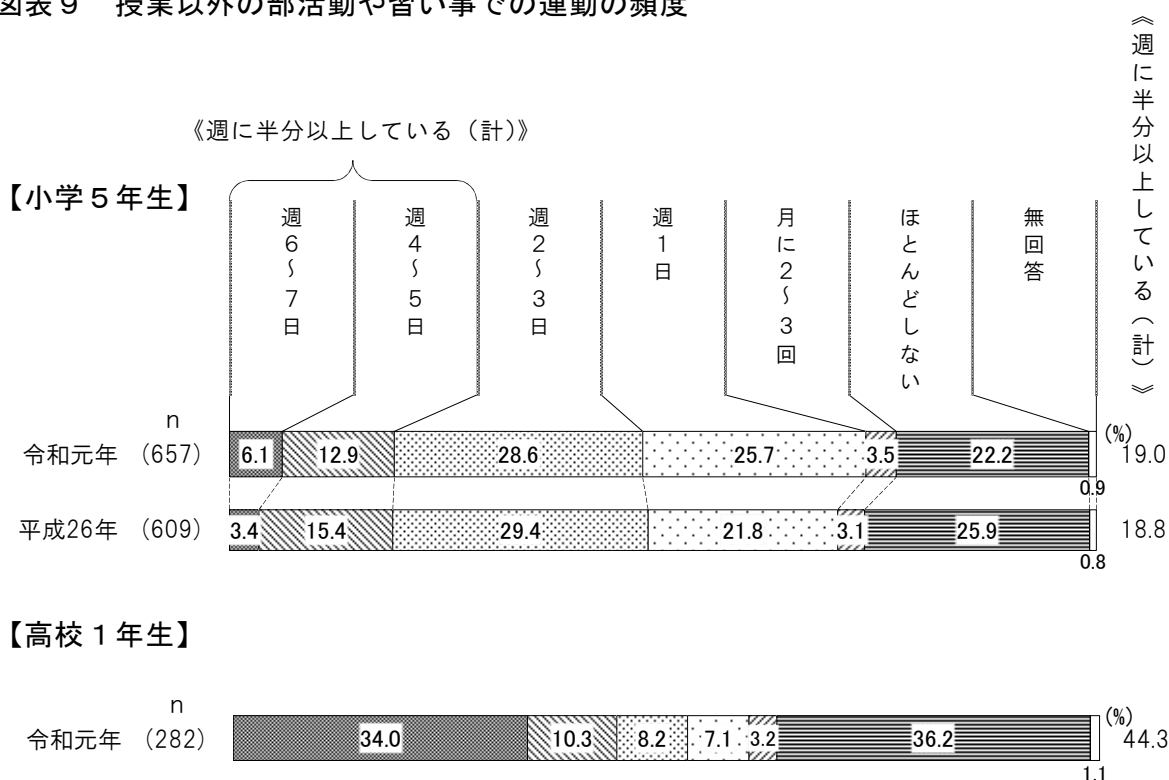
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(2) 身体活動^⑨・運動

児童生徒の部活動や習い事での運動については、小学5年生で《週に半分以上している（計）》が19.0%にとどまり、平成26年から特に大きな変化はみられません。高校1年生では、《週に半分以上している（計）》は44.3%ですが、一方、「ほとんどしない」が36.2%みられます（図表9）。一般市民でも、運動の頻度をたずねていますが、こちらも大きな変化はみられませんでした（図表10）。身体活動・運動には、健康を脅かすリスクを低下させ、長期的に良好な健康状態を維持する効果があります。そのことをあらゆる世代に周知し、体を動かす市民を増やしていく必要があります。

また、高齢者の地域におけるスポーツ・趣味・娯楽活動の状況は、「活動していない」が62.3%と、平成26年から増加しました（図表11）。要介護認定者を除く一般高齢者にたずねた運動機能や転倒の状況は、平成29年に比べて、数ポイントですが「できない」率が高くなっており、本格的な増加傾向に至らないよう、高齢期の健康づくりをさらに促進しなくてはなりません（図表12）。

図表9 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度

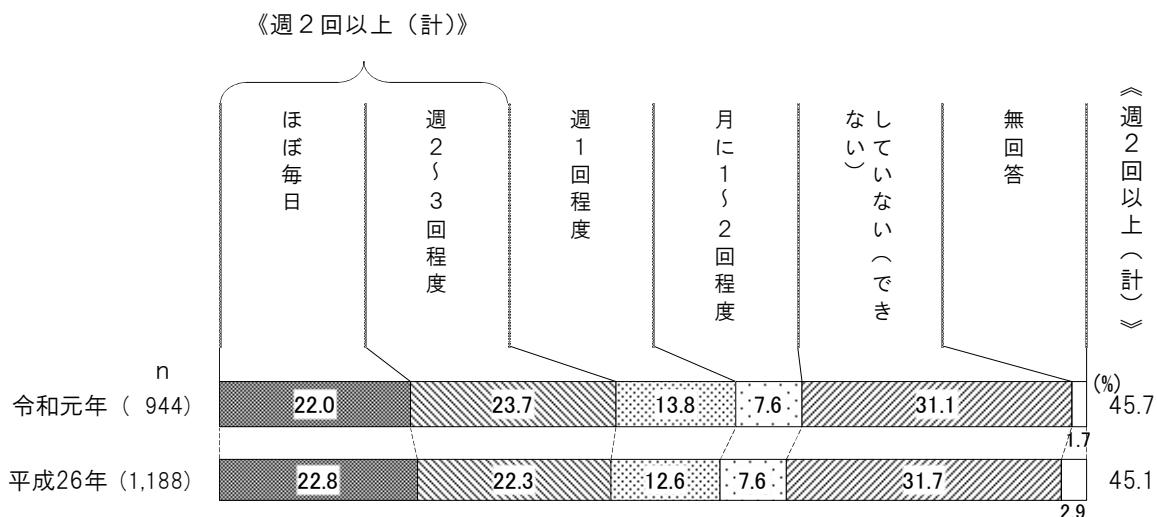


資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生、高校1年生）

⑨ 身体活動

人が体を動かすことを総じて身体活動といいます。日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」と、スポーツなど特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある「運動」から成ります。

図表10 運動の頻度



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表11 高齢者の地域におけるスポーツ・趣味・娯楽活動の状況

単位：％

	活動している	たまに活動している	活動していない	無回答
令和元年	20.5	12.2	62.3	5.0
平成26年	22.7	11.0	57.1	9.3

（注）65歳以上における割合です。

資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表12 高齢者の運動機能や転倒の状況

単位：％

	主要項目	平成29年	令和元年
運動機能	階段手放しで昇れない	19.4	22.2
	椅子手放しで立てない	14.4	14.7
	15分続けて歩けない	8.9	10.7
転倒	1年間で転倒あり	28.2	29.2
	転倒の不安あり	45.5	53.6

（注）「できない」と答えた率です（「できるけどしていない」は含みません）。

資料：第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画に係るアンケート調査

(3) 喫煙・飲酒

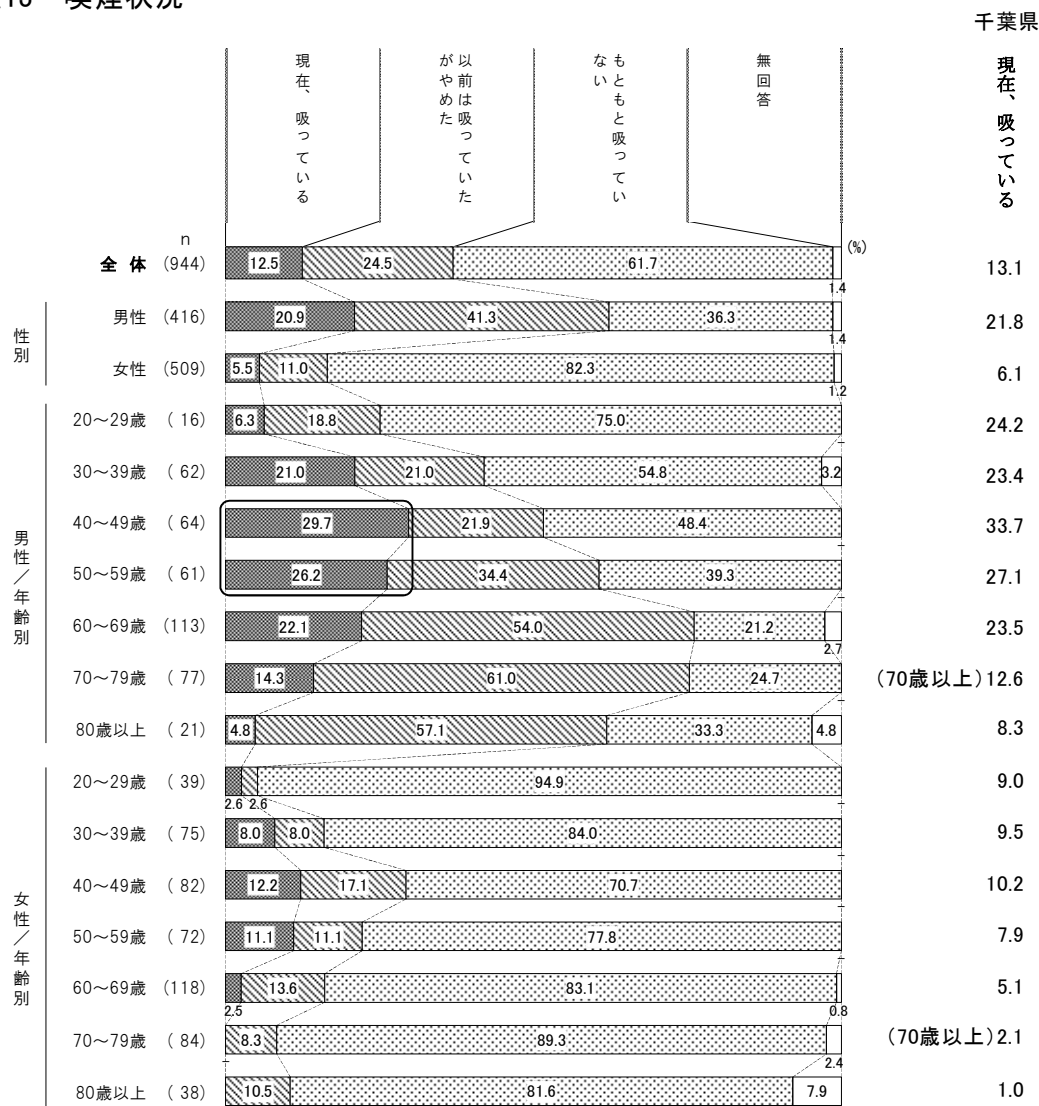
喫煙については、「現在、吸っている」が12.5%となっていますが、男性の40歳から59歳で、喫煙率が2割台後半と高い状況にあります。県に比べて、各性別年齢別で低い傾向がみられますが（図表13）、喫煙者の禁煙意向は平成26年から大きな変化はみられません（図表14）。

また、小学5年生にたずねた“家で喫煙する人の有無”では、「いる」が35.8%で、平成26年よりも減少しています。高校1年生では「いる」が36.5%です（図表15）。

一方、受動喫煙の機会をたずねた結果では、「あった」は、“路上”が31.6%、“飲食店”が29.1%となっています（図表16）。

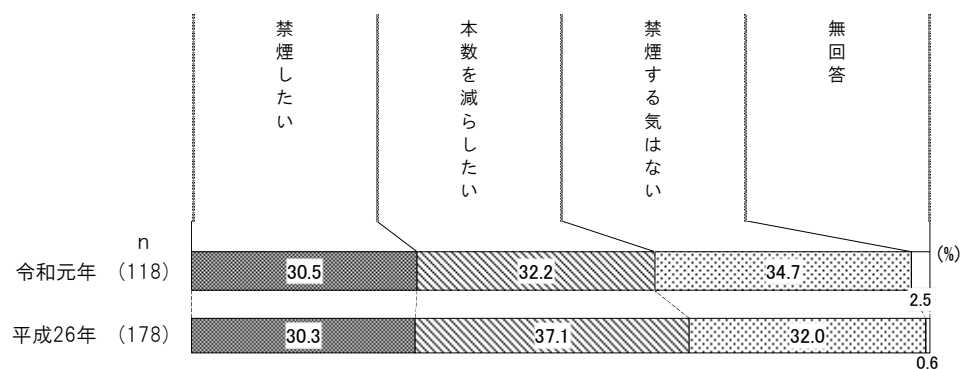
飲酒の頻度については、「毎日」が17.4%となっています（図表17）。なお、図示していませんが、「毎日」は男性の60～79歳で約4割と高くなっています。日本酒にして1合以下とされる適正飲酒量については、50.1%の人が理解していますが、この値は平成26年から大きな変化はみられません（図表18）。

図表13 喫煙状況



資料：白井市 白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）
千葉県 令和元年度生活習慣に関するアンケート調査結果

図表14 喫煙者の禁煙意向

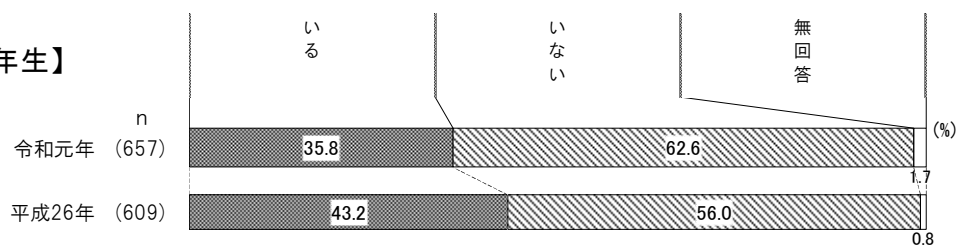


(注) 喫煙者における割合です。

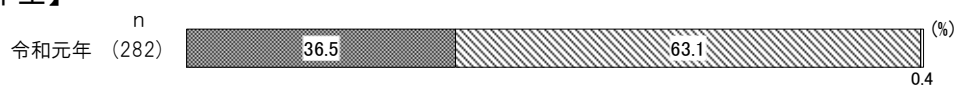
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表15 家で喫煙する人の有無

【小学5年生】

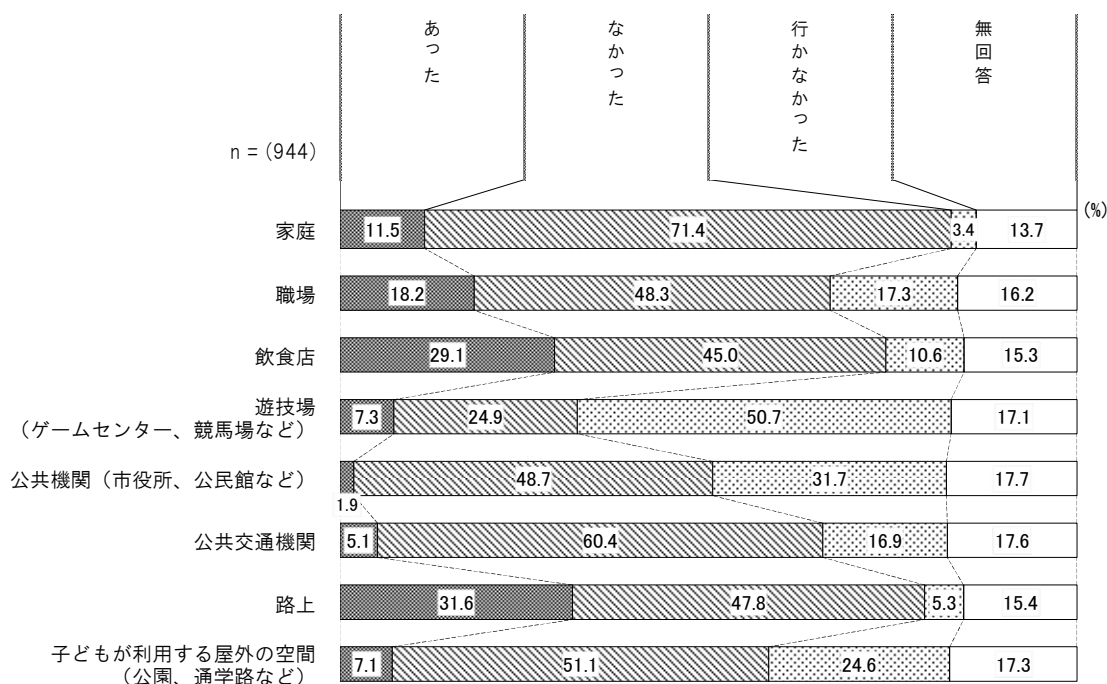


【高校1年生】



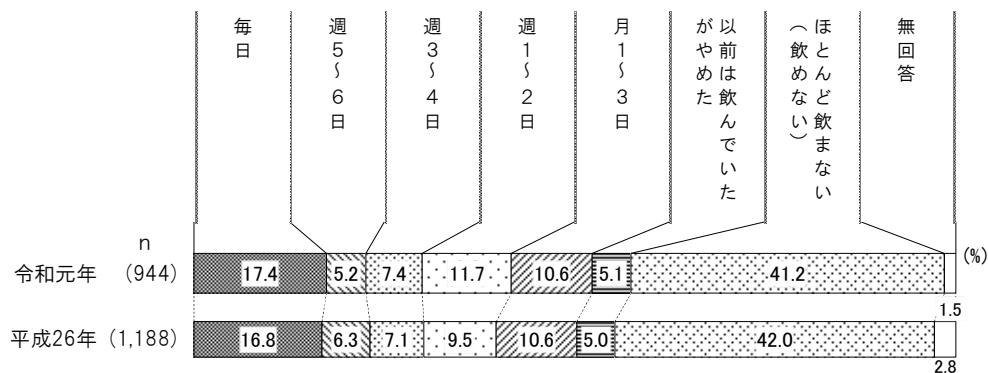
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生、高校1年生）

図表16 受動喫煙の機会



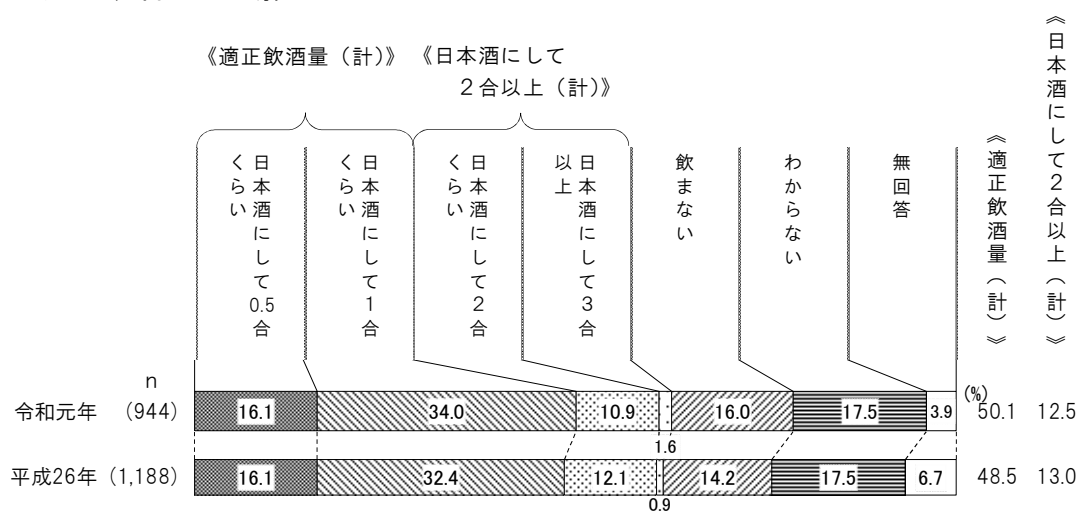
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表 17 飲酒頻度



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表18 適正飲酒量の理解



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(4) 休養・こころ

小学5年生では、平成26年に比べて就寝時間が「午後9時から10時」が56.9%と減少し、「午後10時から11時」が25.3%と増加しました。高校生では、就寝時間が「午後11時から午前0時」が42.6%で最も高く、「午前0時過ぎ」が27.3%となっています（図表19）。

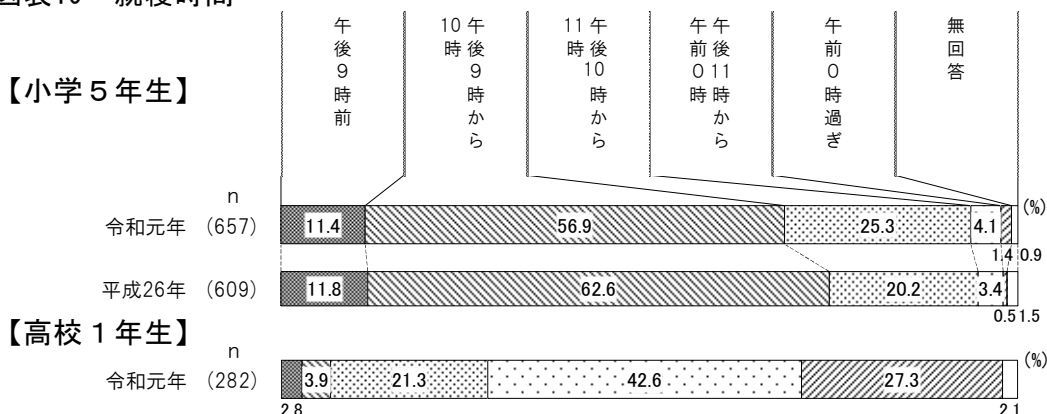
また、一般市民では、睡眠による休養について、「十分とれている」が平成26年から減少しています（図表20）。

一般市民に心の状態をたずねたところ、“以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる”が44.4%で最も高く、次いで“わけもなく疲れたような感じがする”が33.3%です。全体の傾向は、平成26年から特に大きな変化はみられません（図表21）。

悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかについては、一般市民も高校1年生も、《思わない（計）》が約3割となっています。（図表22）。

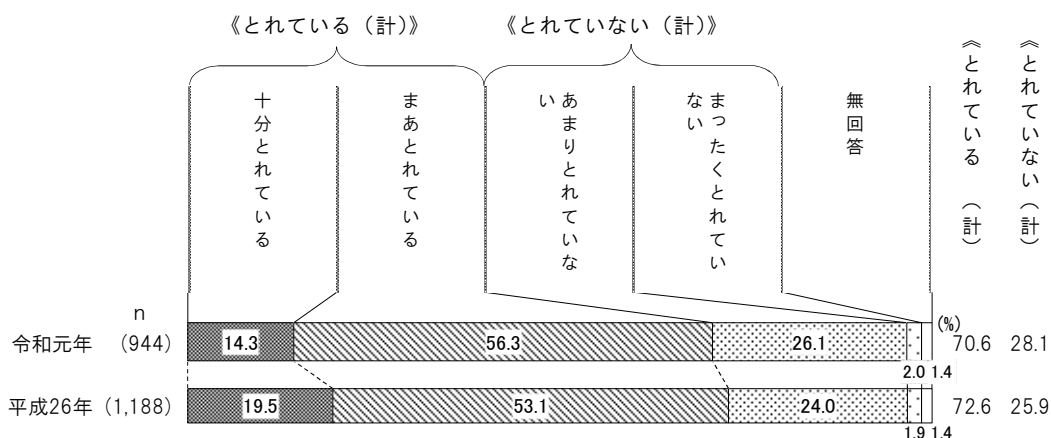
さらに、高校1年生に、悩みやストレスを感じた時に「SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）相談」を行う団体があることを知っているかたずねたところ、その認知度は29.4%でした（図表23）。

図表19 就寝時間



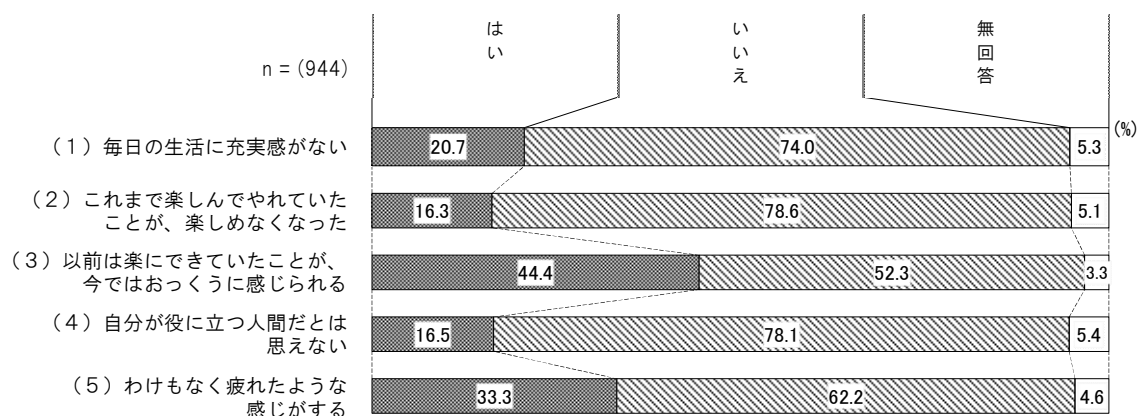
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生、高校1年生）

図表20 睡眠による休養



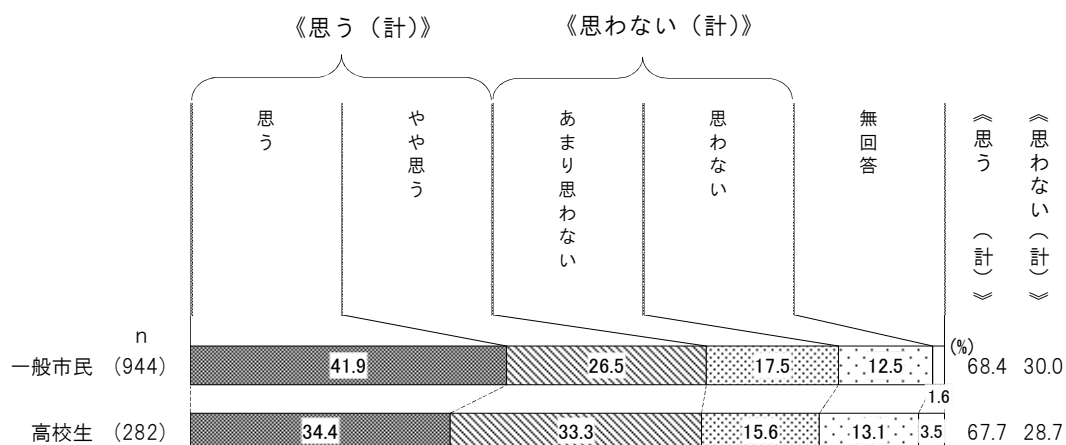
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表21 心の状態



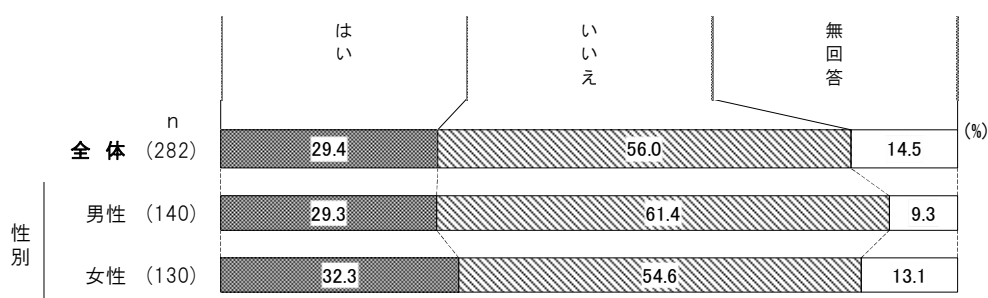
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表22 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民、高校1年生）

図表23 「SNS相談」を行う団体の認知度

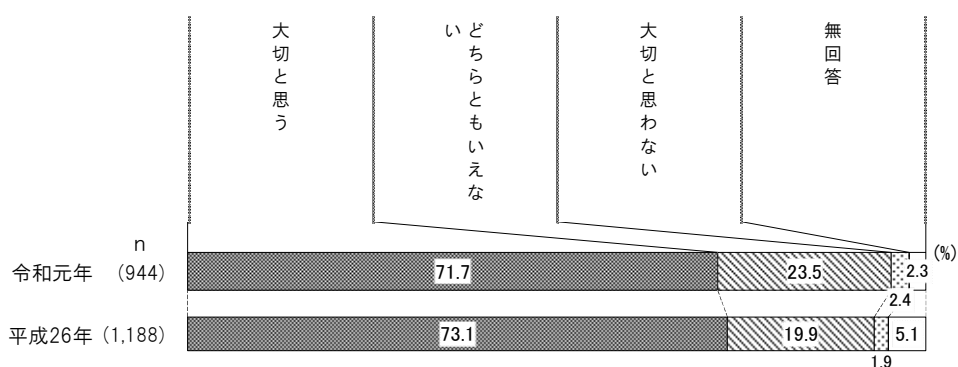


資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（高校1年生）

(5) 地域との関わり

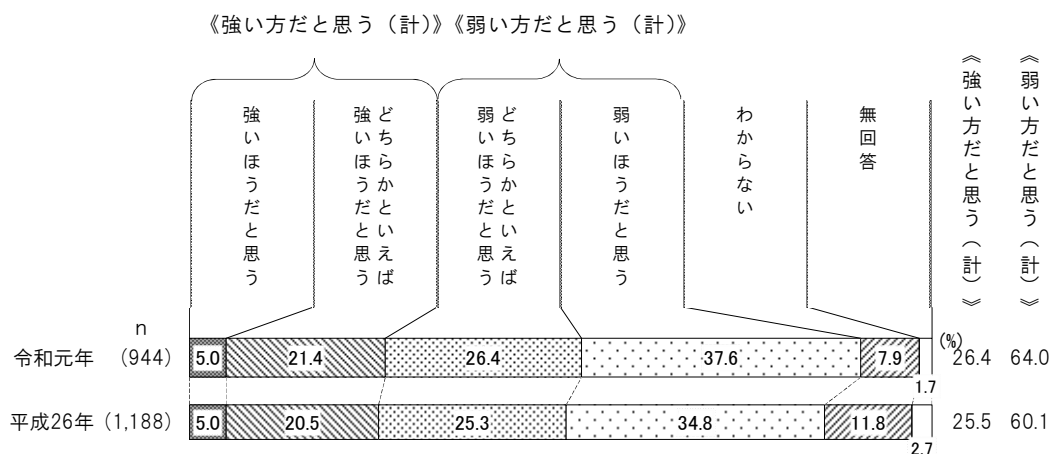
健康で充実した生活を送るために地域とのつながりが「大切と思う」かについては、71.7%の人が「大切と思う」と感じており、大切さを感じる意識は高い割合を維持しています（図表24）。その一方で、地域の人たちとのつながりの強さが《弱いほうだと思う（計）》が64.0%となっています（図表25）。

図表24 健康で充実した生活を送るために地域とのつながりが大切だと思うか



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表25 地域の人たちとのつながりの強さ



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(6) 食生活

幼児期における規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。しかし、幼児健康診査票によると、子どもの食生活が“偏食や食べる量が少ない・多い”などの原因により「気になる」と感じている人が、全ての幼児健康診査で増加しており、特に、3歳児健康診査での割合が増加しています(図表26)。

1日の中で主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数は、一般市民で《2回以上(計)》が59.6%と平成26年から減少していますが、高校1年生は76.3%となっています(図表27)。

キノコ類や野菜などの苦手な食べ物が食事で提供された場合、そういった食べ物を「まったく食べない」が小学生で8.2%、中学生で13.7%となっており、学年が上がると増加しています。(図表28)。

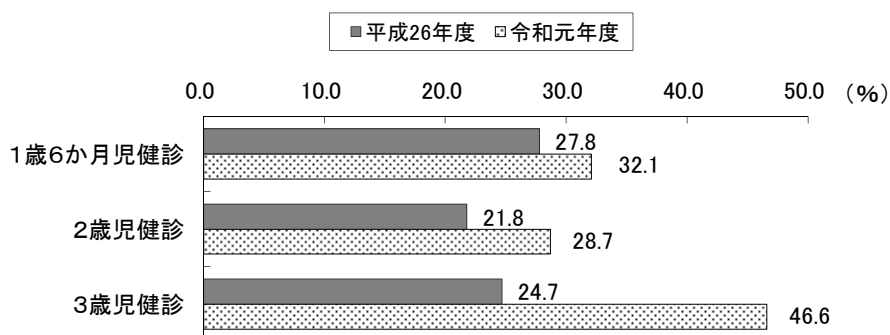
野菜の摂取量は1日に350g以上が望ましいとされています。小鉢1皿の野菜を70gとすると5皿以上になりますが、「《5皿以上(計)》」は一般市民で9.7%となっています(図表29)。

小学5年生では、「よく噛んで食べている」が58.6%と平成26年から減少し、中学生では、53.9%で変化はみられませんでした(図表30)。さらに、おやつでよく食べるものは、「せんべい・スナック菓子」、「甘い菓子(チョコ・アメ・ガムなど)」が高い傾向も平成26年と変わりません(図表31)。

家族と一緒に食事をする頻度は、夕食が高くなっています(図表32)。一般市民にたずねた“農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識”は「はい」が29.7%で、平成26年から減少しました(図表33)。

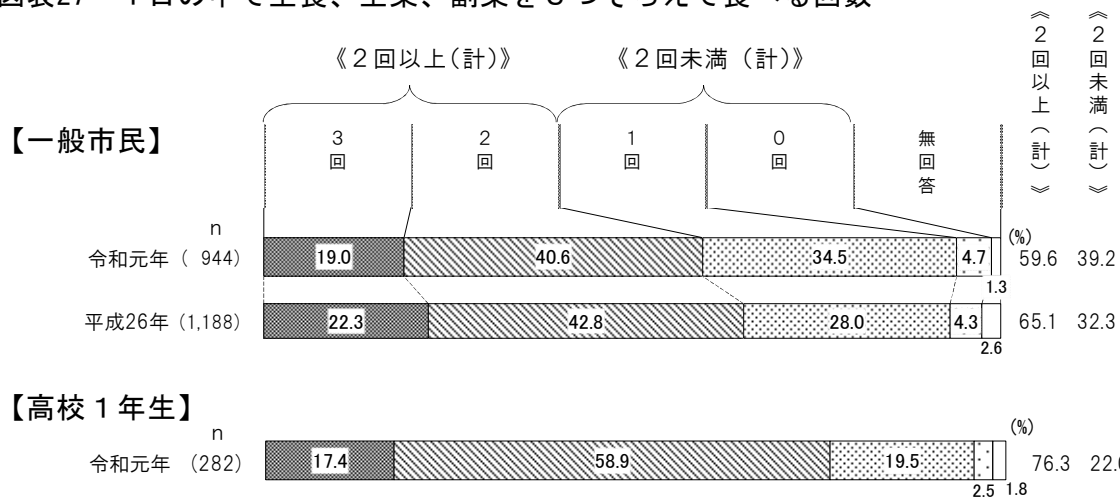
また、食生活で気をつけていることの上位3項目は、「(10)食品ロスを減らす」が76.5%、「(7)夜食や間食をとりすぎない」が75.2%、「(3)朝昼夕の三食を必ず食べる」が70.7%となっています(図表34)。

図表26 子どもの食生活について気になる保護者の割合



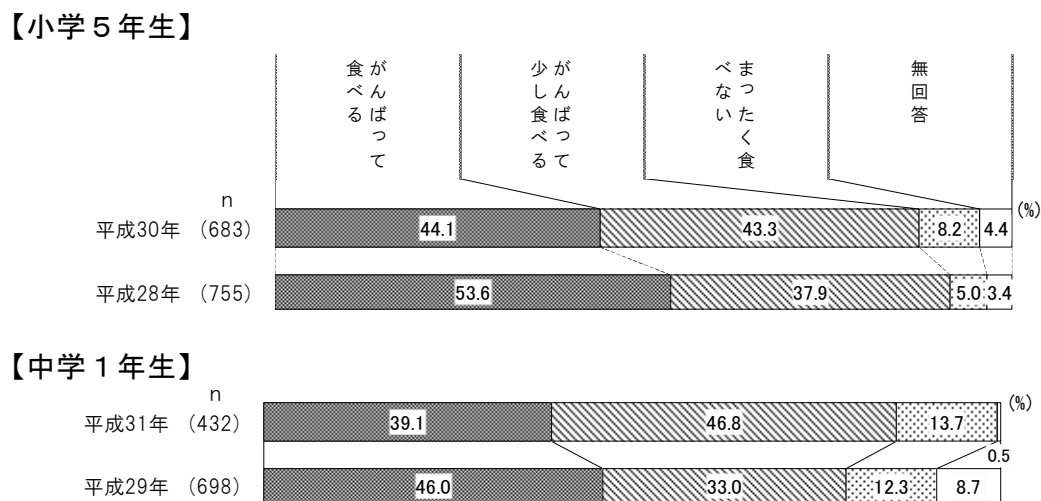
資料：白井市健康課幼児健康診査票

図表27 1日の中で主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数



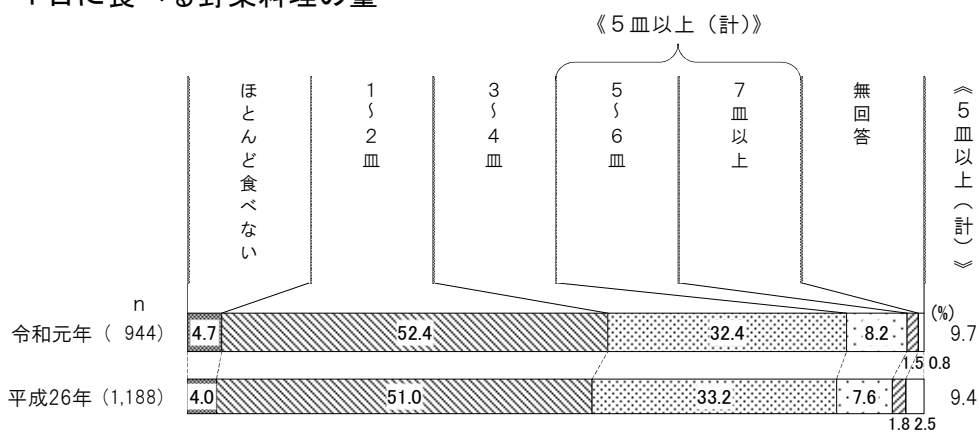
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民、高校1年生）

図表28 苦手な食べ物が食事で提供された場合の行動



資料：白井市食育評価アンケート（小学5年生、中学1年生）

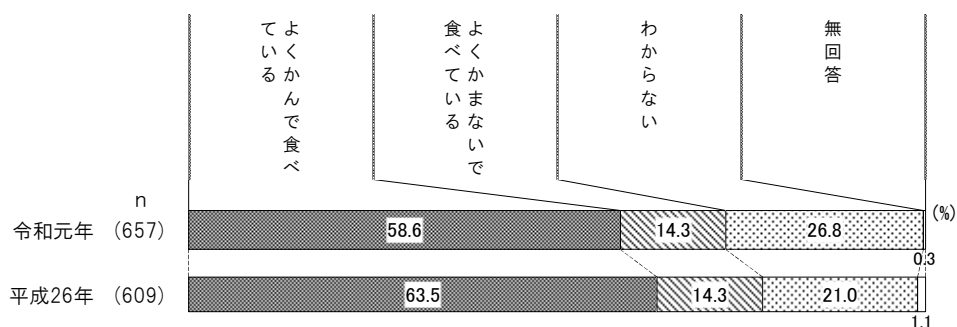
図表29 1日に食べる野菜料理の量



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表30 よく噛んで食べる程度

【小学5年生】



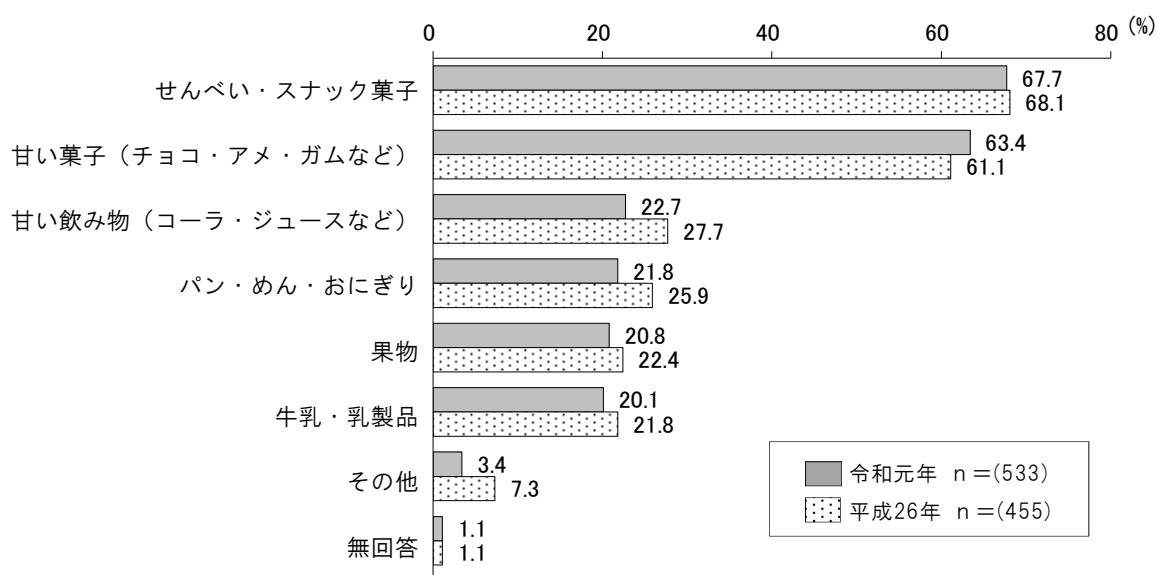
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生）

【中学1年生】



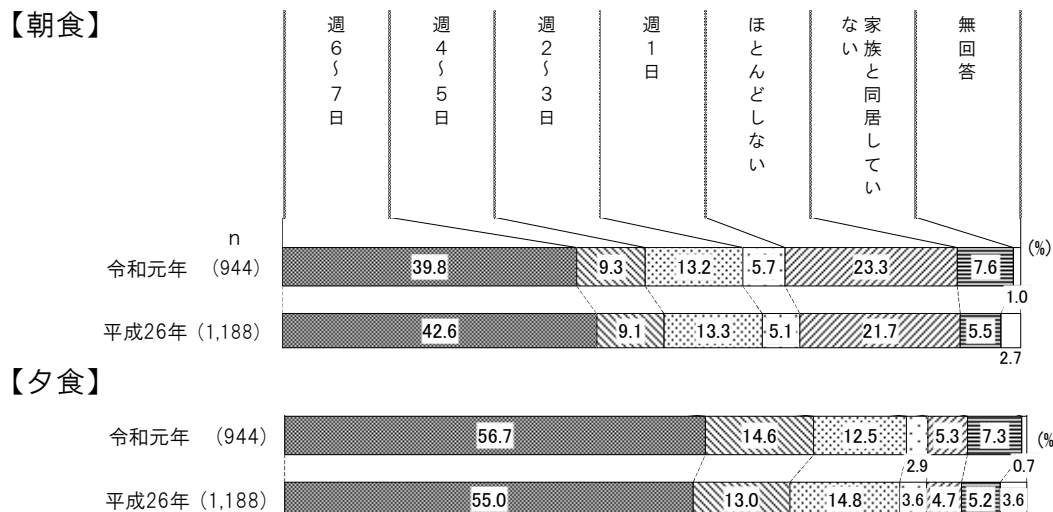
資料：白井市食育評価アンケート（中学1年生）

図表31 おやつでよく食べるもの



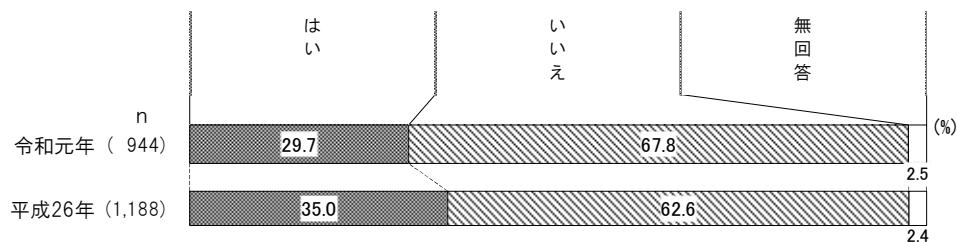
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生）

図表32 家族と一緒に食事をする頻度



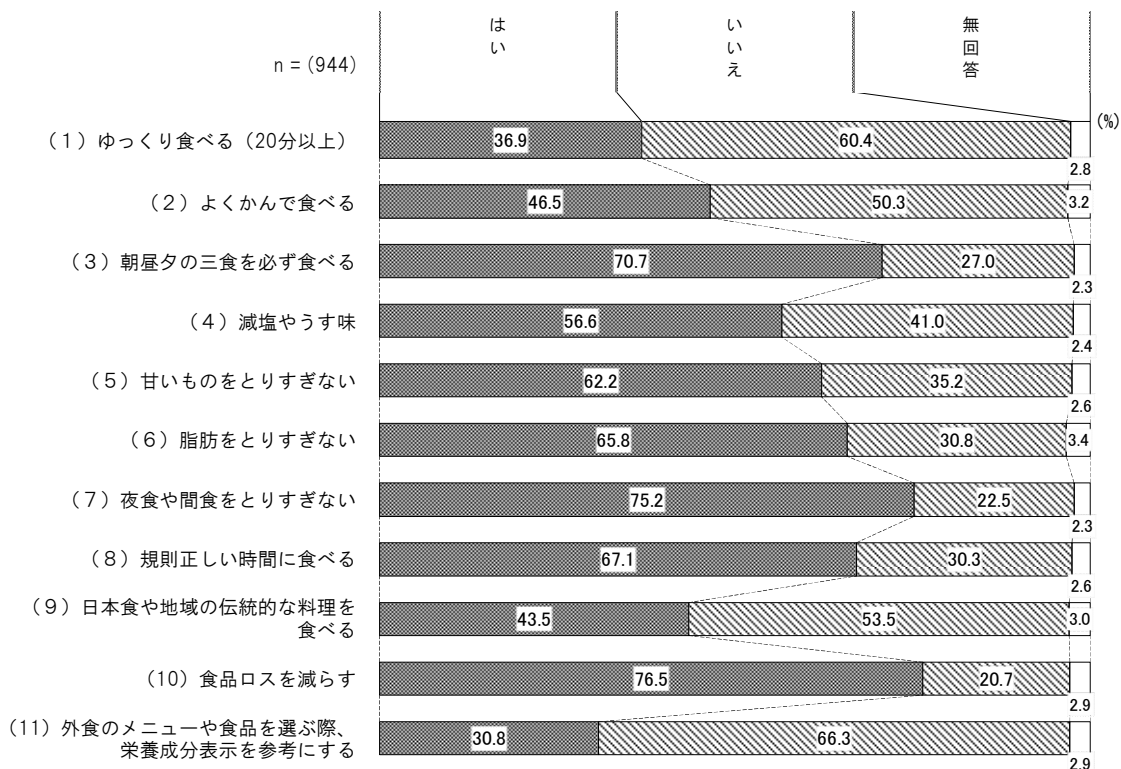
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表33 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表34 食生活で気を付けていること



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(7) 歯と口腔

市の幼児歯科健診の受診率は、県に比べて高く推移していますが、市の3歳児で減少傾向の兆しがみられます。3歳児のむし歯有病者率は、県が顕著に減少しているのに対して、市は若干高く推移しています（図表35、図表36）。また、市の中学生で歯肉に炎症所見を有する人の割合も、平成29年度から減少していますが、さらに減少させていく必要があります（図表37）。

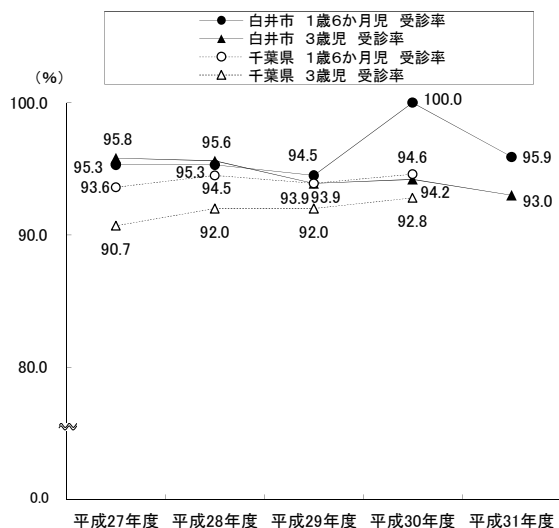
市の歯周疾患検診は、40・50・60・70歳を対象として実施しています。60歳で未処置歯を有する人の割合は、年度によって増減幅が大きいものの（図表38）、40歳で進行した歯周炎を有する人の割合は減少傾向にあります。全身の健康にもつながる歯周病等の歯科疾患対策強化について引き続き取り組む必要があります（図表39）。

一般市民が、むし歯や歯周病予防のために実践していることは、「歯みがき」が最も高く、「デンタルフロス・歯間ブラシの使用」や「歯の定期健診」などが、平成26年から着実に増加しています（図表40）。高校1年生の歯をみがくタイミングで「昼食後」は10.6%となっており、どの年代よりも低いことから、青年期向けの口腔衛生に関する啓発について検討する必要があります（図表41）。なお、一般市民の直近1年間の歯の定期健診の受診率は57.7%で、平成26年から増加しました（図表42）。

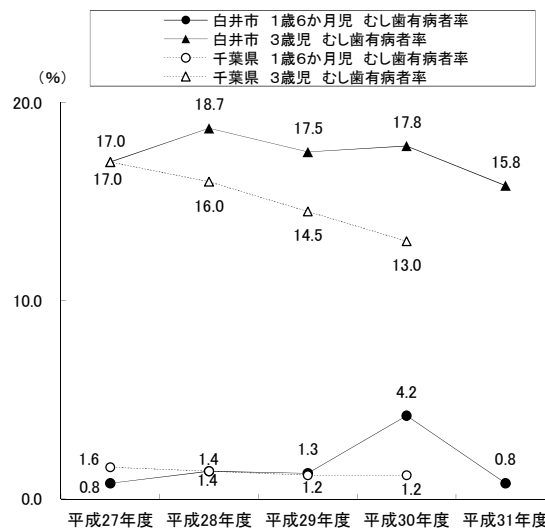
8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）という観点から80歳以上の歯の本数に着目すると、80歳以上男性で20本以上の人の割合は57.2%、80歳以上女性で20本以上の人の割合は34.3%となっており、男性が県平均よりも高いことが市の特徴です（図表43）。

一般市民における口腔機能としての食べ物を噛む状態（図表44）、かかりつけ歯科医の有無は、平成26年から大きな変化はみられません（図表45）。

図表35 幼児歯科健診の受診率



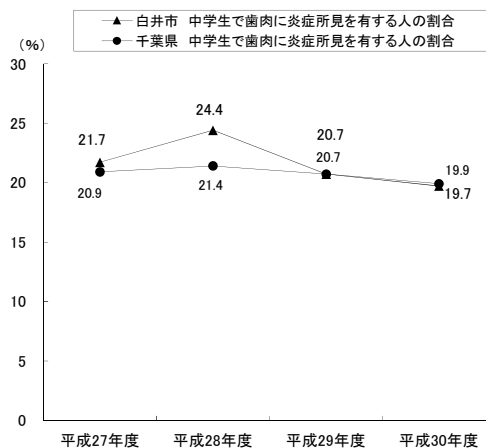
図表36 むし歯有病者率



(注) 図表35、36とも千葉県の平成31年度の数値は未公表です。

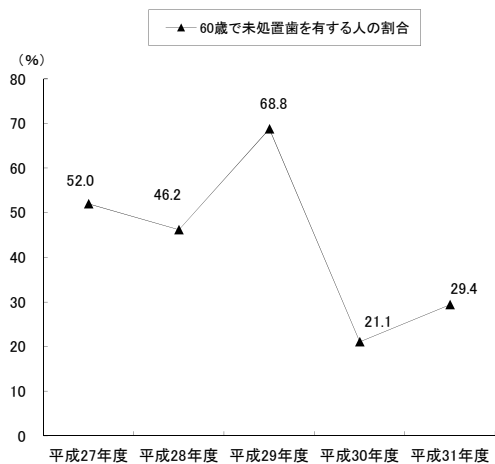
資料：白井市 白井市幼児健康診査結果
千葉県 千葉県1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査実績

図表37 中学生で歯肉に炎症所見を有する人の割合

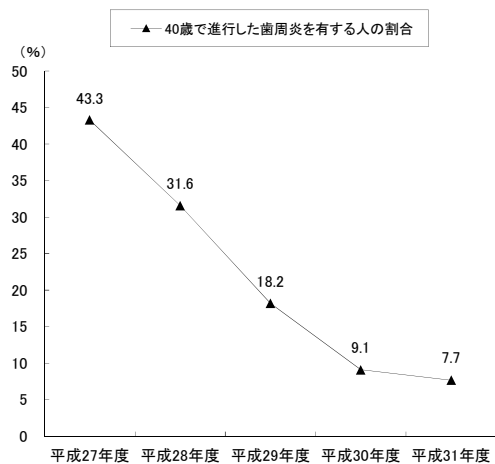


資料：白井市児童生徒健康診断結果

図表38 60歳で未処置歯を有する人の割合

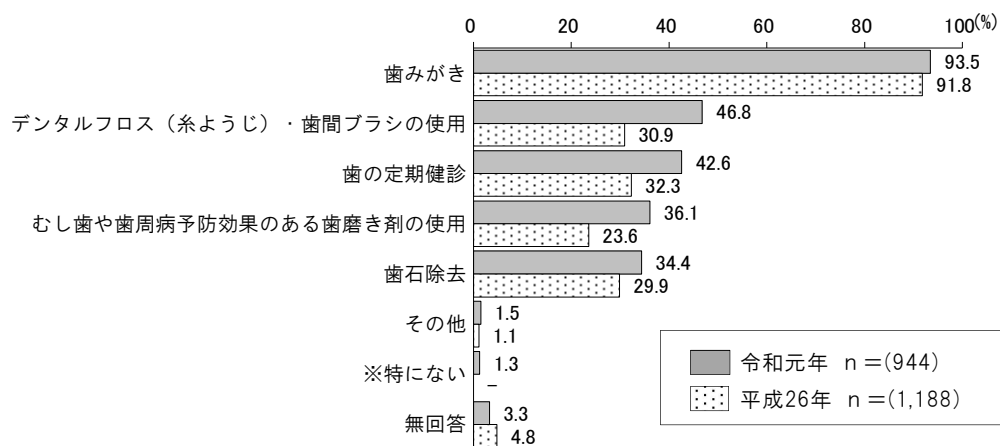


図表39 40歳で進行した歯周炎を有する人の割合



資料：白井市歯周疾患検診結果

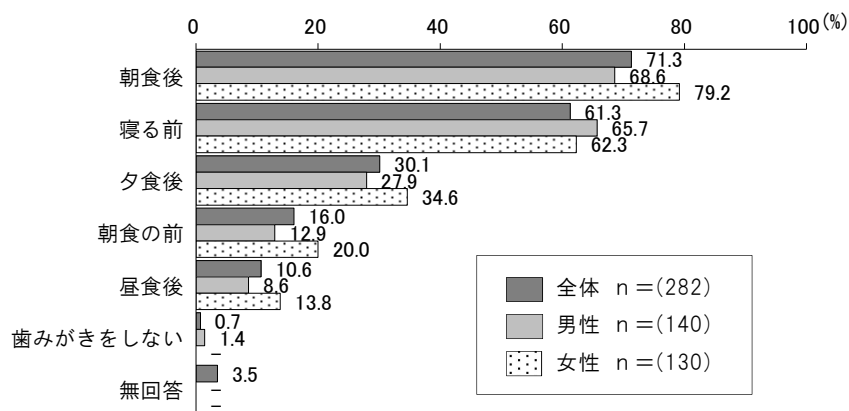
図表40 むし歯や歯周病予防のために実践していること



※「特にない」は令和元年度から新設

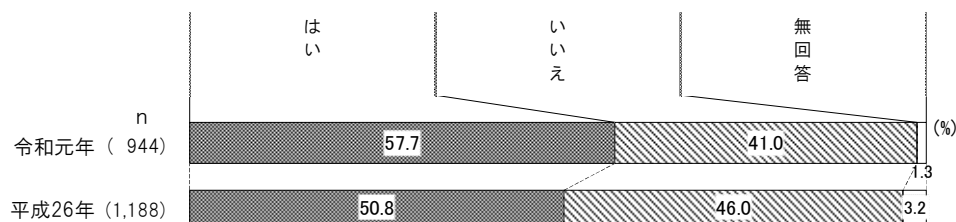
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表41 歯みがきのタイミング



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（高校1年生）

図表42 直近1年間の歯の定期健診の受診



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表43 歯の本数

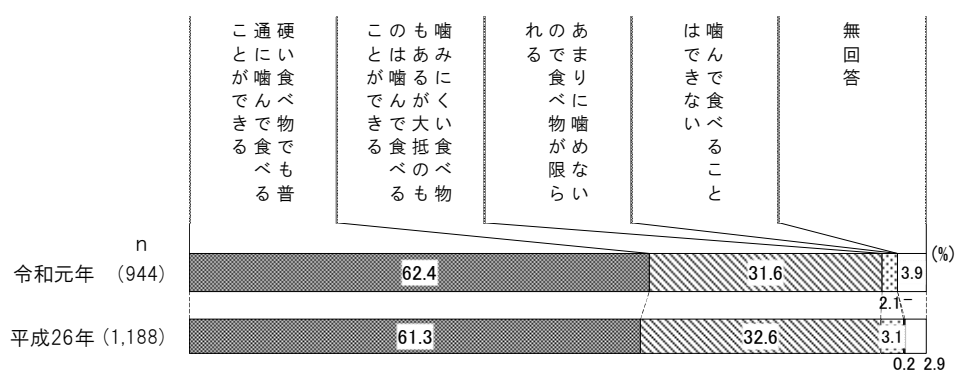
単位：％

	白井市 実数記入（20本以上）			千葉県 「全部ある」（28本） 「ほとんどある」（20～27本）	
	全体	男性	女性	男性	女性
80歳以上	41.6	57.2	34.3	33.0	35.2

（注）千葉県の全体は公表されていないため、割愛しています。

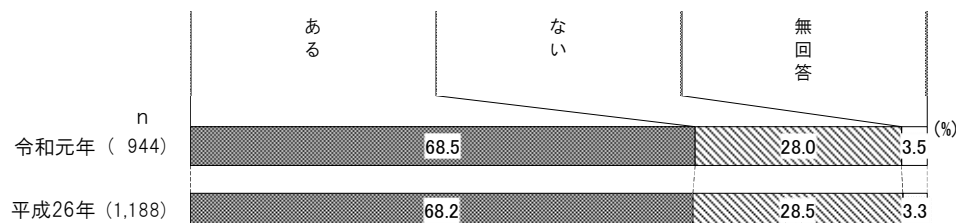
資料：白井市 白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）
千葉県 令和元年度生活習慣に関するアンケート調査結果

図表44 食べ物を噛む状態



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表45 かかりつけ歯科医の有無



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）