第3次
ながおかヘルシープラン21

基本理念を「人とひと　輝く笑顔がはぐくむ　健康なまち　ながおか」とし、人々が地域でつながりをもちながら、健康になっていくまちを目指して策定した健康増進計画です。
長岡市では脳血管疾患による死亡率が高く、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防が課題です。

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

・健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、健康寿命の延伸を目指します
・誰もが自然と健康づくりに取り組める環境整備を行い、健康格差の縮小を図ります

基本方針

1 健康的な生活習慣の継続と健康状態の改善
（個人の行動と健康状態の改善）

2 主体的な多世代健康づくりの広がりを推進
（社会環境の質の向上）

８つの分野別に目標と具体的な取り組みを設定しました。また、個人を取り巻く環境やその質の向上に取り組むことで、自然と健康的な行動をとることができる環境づくりを目指します。

生活習慣病の発症予防
健（検）診で健康管理

生活習慣病の重症化予防
医療機関の受診や保健指導などの活用

栄養
食生活

身体活動
運動

休養
睡眠

飲酒

喫煙

歯・口腔の
健康

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期から高齢期まで、生涯を通じた切れ目のない健康づくりに取り組みます。

こども ▶ 青年期 壮年期 ▶ 高齢者

ライフステージごとのホルモンの変化など、女性の特性を踏まえた健康づくり

現状値と目標値

生活習慣病の発症予防
◆特定健診受診率（40～74歳）　42.9%▶60%

生活習慣病の重症化予防
◆特定保健指導利用率（40～74歳）　32.2%▶60%

栄養･食生活
◆1日の食塩摂取量　8.9g▶7g

歯・口腔の健康
◆う蝕のない人の割合（12歳）　88.4%▶95%
◆歯周疾患検診受診率　14.9%▶20%
◆後期高齢者歯科健診受診率　20.5%▶23%

身体活動･運動
◆1日の平均歩数（20～64歳）　5,700歩▶8,000歩

その他具体的な目標値については、長岡市ホームページをご覧ください⇒