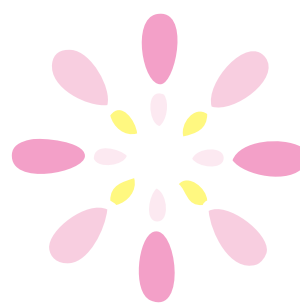
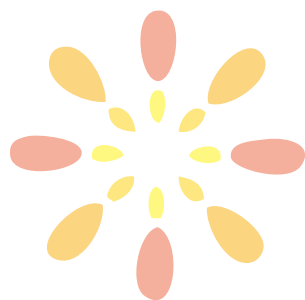


概要版

第3次ながおかヘルシープラン21

2024年4月1日～2036年3月31日



基本理念

人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか

人とひとが地域でつながりながら健康になれるまちを目指します。
この計画では、健康づくりの8つの分野ごとに、目標を設定しています。
日ごろの生活を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。



長岡市
2024年3月

基本理念

人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか

基本目標

健康寿命の延伸 健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、いつまでも健やかで心豊かに生活できるよう、健康寿命の延伸を目指します。

健康格差の縮小 個々の健康への意識、経済状況などにより、健康格差が広がっております。誰もが自然に健康づくりに取り組める環境整備を行い、全ての市民の健康状態を底上げすることで、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)

生活習慣の改善

生活習慣病の発症予防

生活習慣病の重症化予防

生活機能の維持・向上

基本方針 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)

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

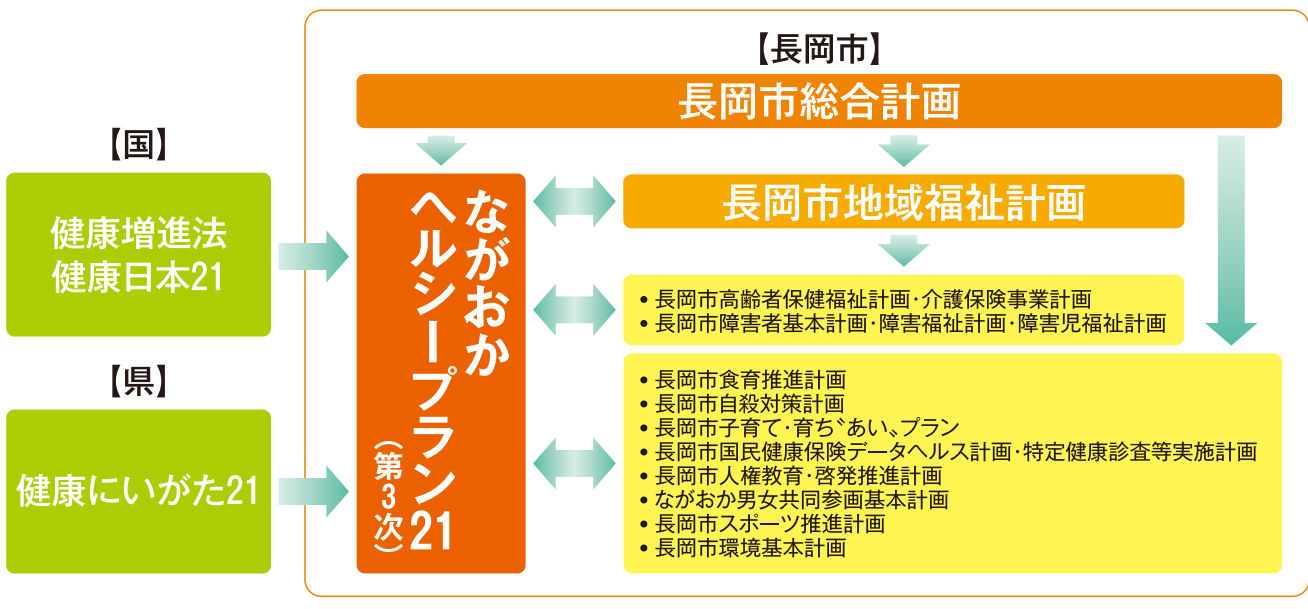
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



ヘルスプロモーションの理念図

(島内1987、吉田・藤内1995を基に長岡市福祉保健部健康増進課作成)

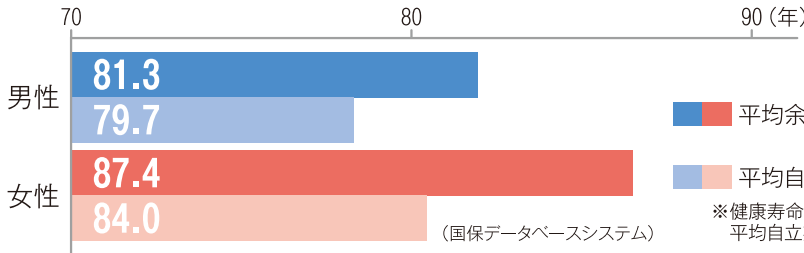
計画の位置づけ



長岡市の状況

健康寿命

平均余命と平均自立期間(令和4年)



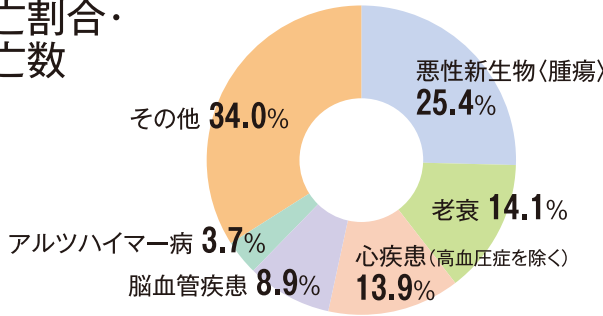
男性：1.6年
女性：3.4年
の差があります。



■ 平均余命：ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値。ここでは0歳時点を示す。
■ 平均自立期間：日常生活動作が自立している期間の平均。
※健康寿命の指標は、都道府県より小さい単位の算出結果がないため、平均自立期間(国保データベースシステムから算出)を参考値としました。

主な死因別死亡割合・死亡数

主な死因別死亡割合(令和3年)



主な死因別死亡数(令和3年)

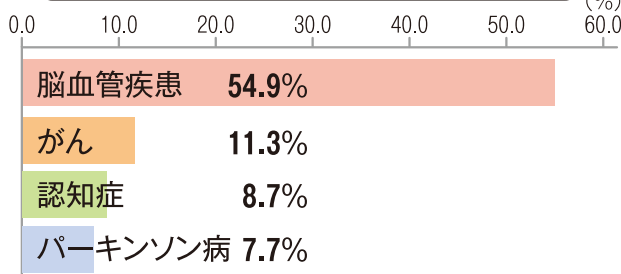
順位	死因	死亡数(人)
1位	悪性新生物(腫瘍)	911
2位	老衰	506
3位	心疾患(高血圧症を除く)	498
4位	脳血管疾患	318
5位	アルツハイマー病	131
	その他	1,220

(新潟県「長岡」令和3年 健康福祉環境の現況)

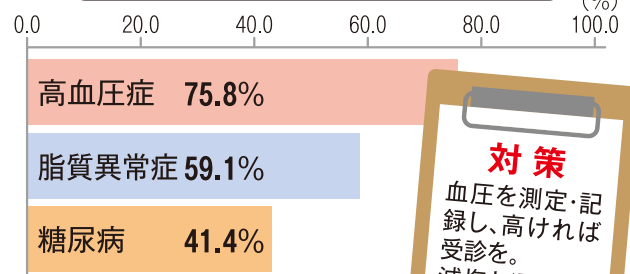
高血圧

若い世代で介護が必要となった原因疾患は「脳血管疾患」が突出して多いです。高血圧は「脳血管疾患」の最大の原因と言われており、実際に患者の約8割が高血圧症を有しています。

介護認定の原因疾患(40歳~64歳)(令和4年度)



脳血管疾患患者の既往歴(令和5年4月時点)



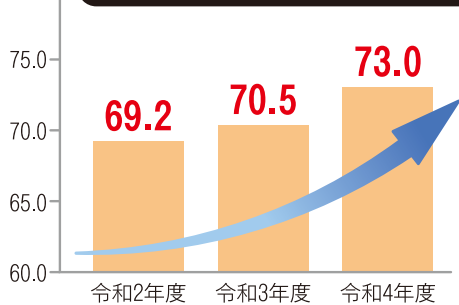
対策

血圧を測定・記録し、高ければ受診を。減塩と運動、肥満解消が有効です。

糖尿病

特定健診を受けた約7割に血糖値の異常がみられ、その割合は年々増加しています!

特定健診結果(長岡市国保)における糖代謝有所見率の推移(令和4年度)



糖尿病の合併症

「しめじ」もあれば、「えのき」もある

- し** 神経の症状
手足のしびれ、こむら返り
- め** 目の症状
網膜症→失明
- じ** 腎臓の症状
腎症→透析
- え** 壊疽
足が腐る
- の** 脳卒中
- き** 虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞

対策

長岡市は、運動習慣のない人が国、県と比較して多いです。体を動かし、間食とお酒を見直しましょう。

高血圧や糖尿病などの悪化により「脳血管疾患」の発症リスクが高まります。長岡市の脳血管疾患による死亡率は、男女ともに全国と比べて高い状況です。

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)

① 栄養・食生活

- 早寝、早起き、朝ごはん! 家族みんなで生活リズムを整えよう。
- 家族や地域で食事を楽しみ、食と人のつながりを広げていこう。

野菜の
1日の目安量は
5~6皿(350g)



1皿の目安は、
ゆでなら片手1杯
生なら両手1杯

◆トマトのマリネ
塩分/0.4g

◆酸味や香辛料は
味のアクセント。

◆ほうれんそうのおかかあえ
塩分/0.3g

◆かつお節を使ってうまみをプラス。
◆少量の調味料でも食べる直前に
あえることで味が感じやすくなる。

◆とり肉のごま風味焼き
塩分/0.4g

◆ごまやナッツ類を
使って焼くことで
香ばしさをプラス。

現状値と目標値

- ◆主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上
食べている人の割合 64.9% ▶ **80%**
- ◆1日の食塩摂取量 8.9g ▶ **7g**
- ◆BMI25以上(肥満)の人の割合
 - 19歳以上男性 27.6% ▶ **減少**
 - 19歳以上女性 20.8% ▶ **減少**

◆献立の工夫/
1食分の塩分
1.9g



◆具だくさんみそ汁
塩分/0.8g

◆具だくさんにして
汁の量を抑える。

塩分を抑える減塩の工夫

② 身体活動・運動

- 1日10分、スマホを休んで、スキマ時間に歩いてみよう。
- 散歩、草とり、雪かき、こまめに身体を動かそう。

まずは、自分の1日の歩数を
把握してみましょう。
あなたは何歩?

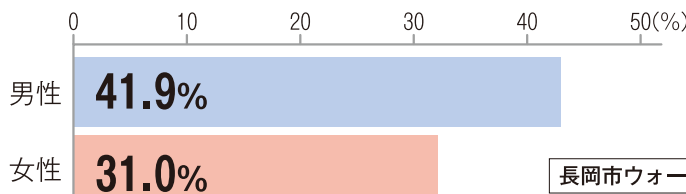
目標平均歩数
8,000歩



現状値と目標値

- ◆1日の平均歩数
20歳~64歳
5,700歩 ▶ **8,000歩**

1日1時間以上の運動をしていない市民の割合(令和4年度)



(国保データベースシステム)

長岡市ウォーキングマップ 検索

https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate01/kenkou/walking_map.html



③ 休養・睡眠

- 十分な睡眠や余暇を日常生活に積極的に取り入れて、心身を健康に保とう。

働く世代にとって
必要な睡眠時間は

6~9時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。
習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患の
リスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患
リスクの増加と関連することがわかっています。

2型糖尿病
1.37倍

うつ病
2.27倍

認知症
1.68倍

厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」

現状値と目標値

- ◆睡眠で休養がとれている人の割合
 - 19歳~39歳 78.8% ▶ **80%**
 - 40歳~64歳 73.6% ▶ **80%**



睡眠により休まった感覚(休養感)は
適切な睡眠の目安

4 飲酒

- お酒の適量を守り、飲みすぎないように気をつけよう。
- 無理にお酒を勧めるのはやめよう。

現状値と目標値

- ◆ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合

男性 20歳～39歳	9.7%	▶ 8%
40歳～64歳	18.4%	▶ 13%
女性 20歳～39歳	14.7%	▶ 6%
40歳～64歳	16.1%	▶ 6%

長岡市民の飲酒量は全国平均よりも多い!
(国の現状値 男性14.9% 女性 9.1%)

どのくらいの量のお酒を飲むと生活習慣病のリスクにつながるの

純アルコール摂取量
男性：40g以上
女性：20g以上

飲酒量(純アルコール量)は少ないほどリスクを減らせます。



5 喫煙

- たばこの煙から、子ども、妊婦、大切な人を守ろう。
- 歩きたばこはやめて、マナーを守ろう。

喫煙は、がん、心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患など、様々な生活習慣病の要因となります。

※慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、肺や気管支の組織が壊れて呼吸ができなくなる病気です。

また、妊婦の喫煙は流産や低出生体重児の出産などのリスクを高めます。

現状値と目標値

- ◆ 喫煙している人の割合

男性 40歳～64歳	28.8%	▶ 20%
------------	-------	-------

- ◆ 妊婦の喫煙率 1.6% ▶ 0%

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。



6 歯・口腔の健康

- デンタルフロスや歯間ブラシ等を用いた適切な口腔ケアを習慣にしよう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう。

現状値と目標値

- ◆ う蝕のない人の割合

3歳	91.6%	▶ 95%
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%



お口の体操 やってみよう!!



大きな声でゆっくりと発音しましょう

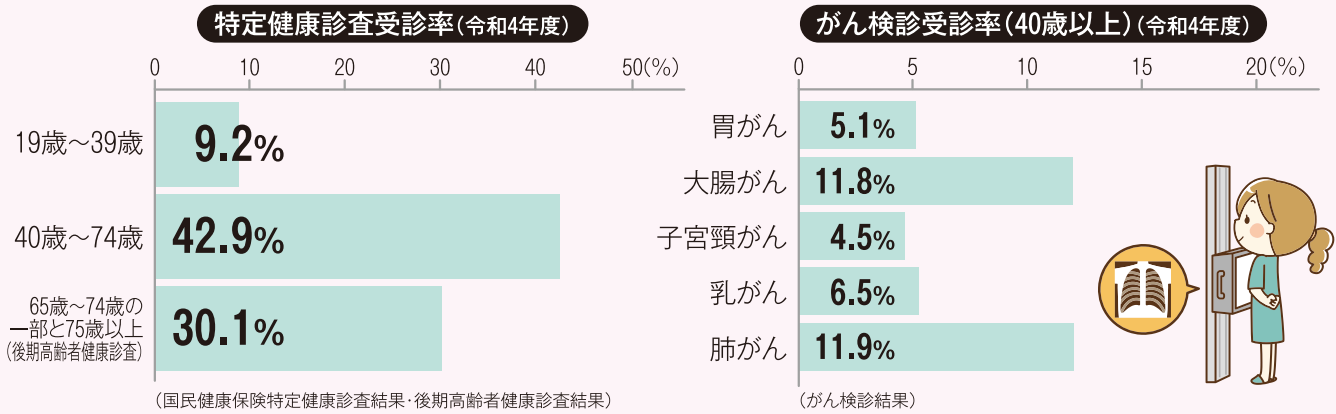
- ①「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」
- ②「ばんだのたからもの」を3回続けて言う

「パ」唇をしっかり閉じてから発音する(破裂音)
「タ」舌先を上の前歯の裏に押し当てて発音する
「カ」舌の奥に力を入れて、のどに響かせて発音する
「ラ」舌の先をそらせて、上あごに当てて発音する

⑦ 生活習慣病の発症予防 健康管理(健診・がん検診)

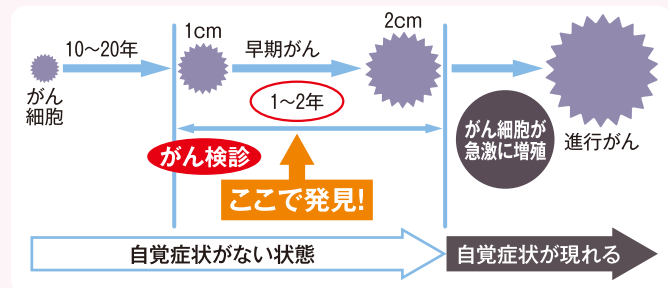
- 定期的な健(検)診を受診することにより、自らの健康状態を正しく把握し、疾病の早期発見と、生活習慣の見直しにつなげましょう。

長岡市では、毎年**150人**前後の方が**大腸がん**で亡くなっています。大腸がんは**早期に発見、すぐに治療**することで治りやすい病気とされています。健診・がん検診を受けましょう。



現状値と目標値

- 特定健康診査受診率
40歳～74歳 42.9% ▶ **60%**
- がん検診受診率
(胃)5.1% (大腸)11.8% (子宮頸)4.5%
(乳)6.5% (肺)11.9% ▶ **年1%ずつ上昇**



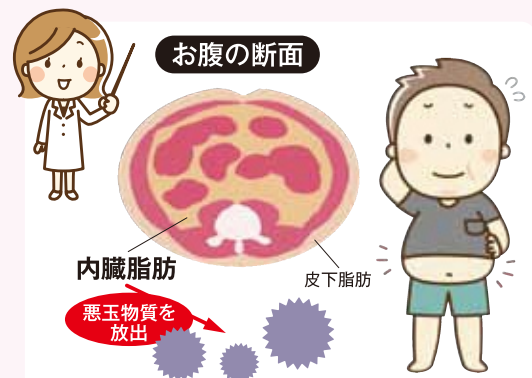
⑧ 生活習慣病の重症化予防 重症化対策・保健指導

- 健(検)診の結果、疾患(高血圧、メタボリックシンドローム、糖尿病)やがんの精密検査が必要になった場合、速やかに医療機関を受診しましょう。
- 保健指導を活用し、生活習慣を見直しましょう。

メタボリックシンドロームとは、おなかの中につまっている「内臓脂肪」に加えて「高血圧」「高血糖」「脂質異常」が重なった状態です。内臓脂肪から出る悪玉物質により血管が傷つくことで動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。

現状値と目標値

- 特定保健指導利用率 40歳～74歳 32.2% ▶ **60%**
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の人数 29.3% ▶ **減少**
- 高血圧の改善：140mmHg以上／90mmHg以上の人の割合 26.4% ▶ **減少**
- 血糖コントロール不良者の減少：HbA1c8.0以上の人の割合 1.0% ▶ **減少**



基本方針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)

1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- 誰もが安心して参加できる居場所を増やしましょう。
- 悩みは一人で抱え込まず、相談しよう。

現状値と目標値

- ◆ 長岡市「通いの場」団体数 335団体 ▶ **増加**
- ◆ 市民協働センター登録団体数 432団体 ▶ **増加**
- ◆ ゲートキーパー養成研修会受講者延べ人数 2,448人 ▶ **増加**



2 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

- 声かけ合って個人・家族・地域みんなで健康づくりをすすめましょう。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



のびのび笑顔であんしん子育て、
からだところどころのバランスよい自立

正しい生活習慣、生活リズムでこどもが育つ環境を整えよう。

- 7時までに起きるこども(3歳児) 80.8% ▶ **増加**
- 9時までに寝るこども(3歳児) 46.9% ▶ **増加**



青年期 元気な心身でうるおいある充実した生活
壮年期 自分らしく前向きに仲間と共に歩む

野菜不足や運動不足になりやすい年代です。
生活習慣を見直しましょう。



はつらつ笑顔はみんなの手本

栄養、口腔機能、運動、社会参加を中心に
フレイル予防と、生活習慣病の重症化予防に取り組みましょう。

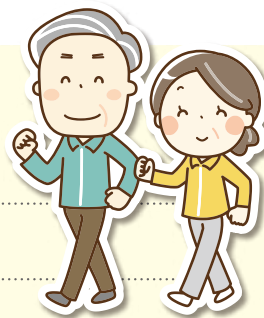


生活習慣を見直してホルモンバランスを整え、
心身の状態を良好に保ちましょう。
がん検診の受診と乳がん自己触診も忘れずに。



- 若年女性のやせは、骨量の減少や低出生体重児の出産リスクが高まります!
BMI18.5未満の女性の割合 20歳～39歳 24.1% ▶ **減少**

今日が人生で一番若い日!
あなたは、どんな健康づくりに取り組みますか?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



個人・家族・地域みんなで健康づくりをすすめましょう!

① 地域ごとの健康課題について分析します。



⑤ 地域の中で、活動を振り返り、改善点等を次年度へ活かします。



② 地域の中で、健康課題に即した健康づくりについて意見交換をします。



健康づくり サイクル



④ 活動を実施します。



③ 実施計画を作成します。