

# 地域健康カルテ



長岡市

宮内地区

## ■ 長岡市の目標

(ながおかヘルシープラン21より)

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣病の発症を予防する  
健康管理（健診・がん検診）

生活習慣病の重症化を予防する  
重症化対策・保健指導

健康的な生活習慣の継続と健康状態の改善

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙

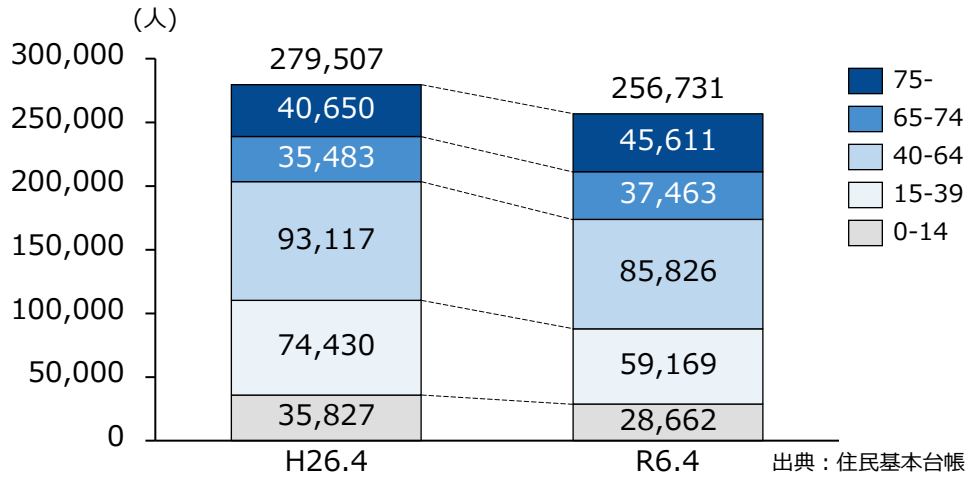
歯・口腔の健康

主体的な多世代健康づくりの広がりを推進

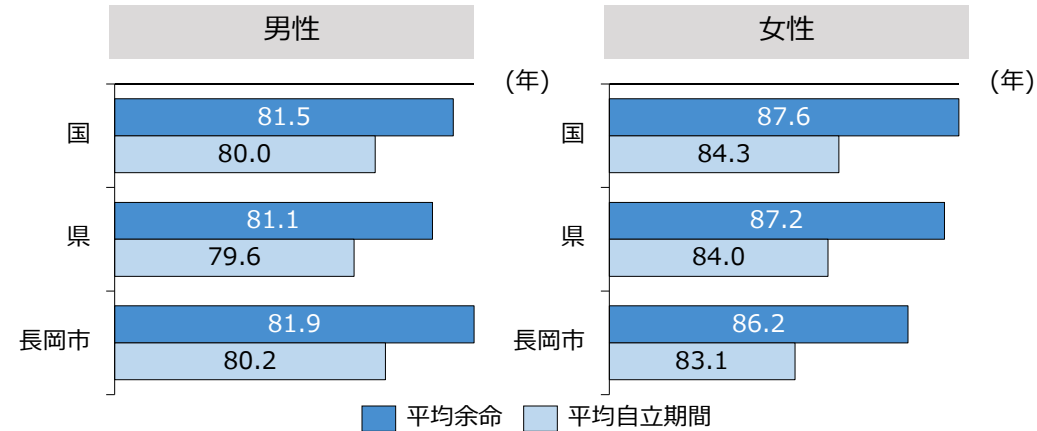
人とひとが地域でつながりながら健康になれるまちを目指します。  
地域健康カルテを活用し、個人・家族・地域みんな健康づくりをすすめてみましょう！

# ■ 地域の全体像

○長岡市の人口推移（平成26年/令和6年4月1日時点）



○平均余命と平均自立期間（令和5年）



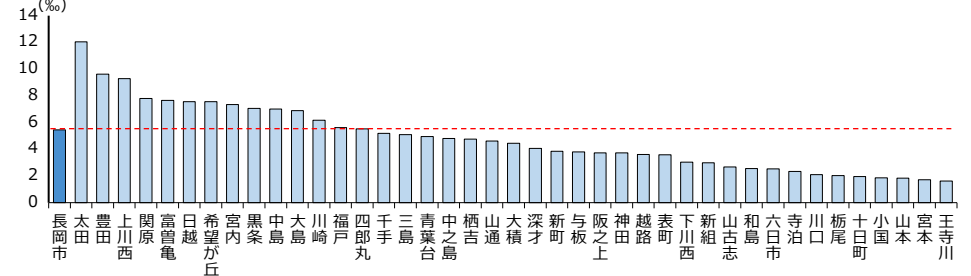
【参考】新潟県 健康寿命 男性72.6歳 女性75.7歳（出典：厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査」）  
 平均寿命 男性81.3歳 女性87.6歳（出典：厚生労働省「令和2年市区町村別生命表」）

○基本情報（令和6年4月時点）

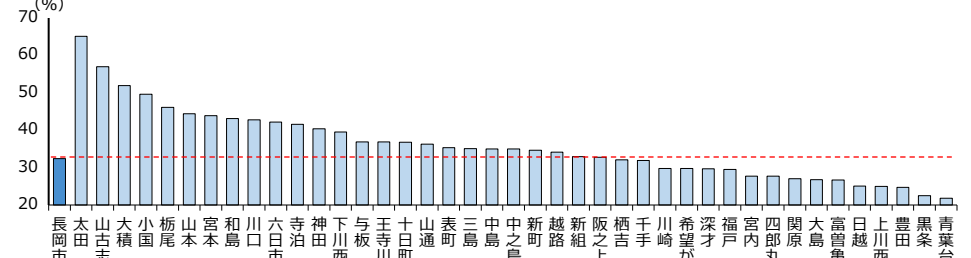
	長岡市	宮内地区
総人口	256,731人	22,594人
男性/女性	125,794人   130,936人	11,113人   11,481人
世帯数	110,006世帯	9,887世帯
高齢化率	32.4%	27.7%
要介護認定率	17.9%	16.3%
1人暮らし高齢者数	18,516人	1,322人
高齢者のみ世帯数	14,293世帯	1,140世帯
出生数	1,400人	166人
出生率（人口千対）	5.45	7.35
1人当たり医療費（国保）	326,415円	276,651円
1人当たり医療費（後期）	467,805円	437,177円

出典：住民基本台帳

○出生率（地区比較）



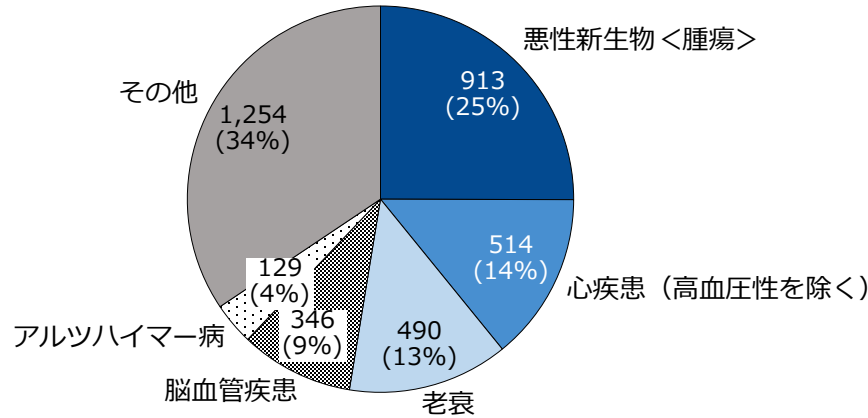
○高齢化率（地区比較）



# ■ 地域の全体像



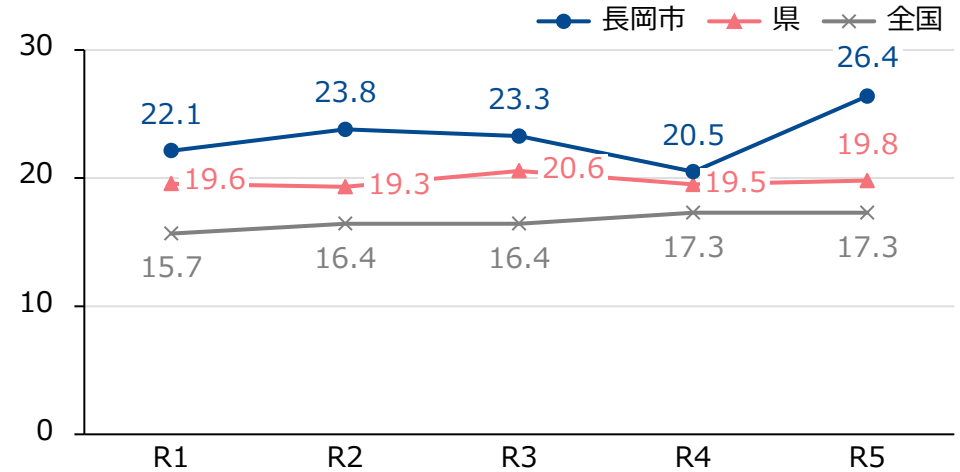
## ○長岡市の主な死因別死亡割合（令和4年）



出典：令和4年健康福祉環境の現況

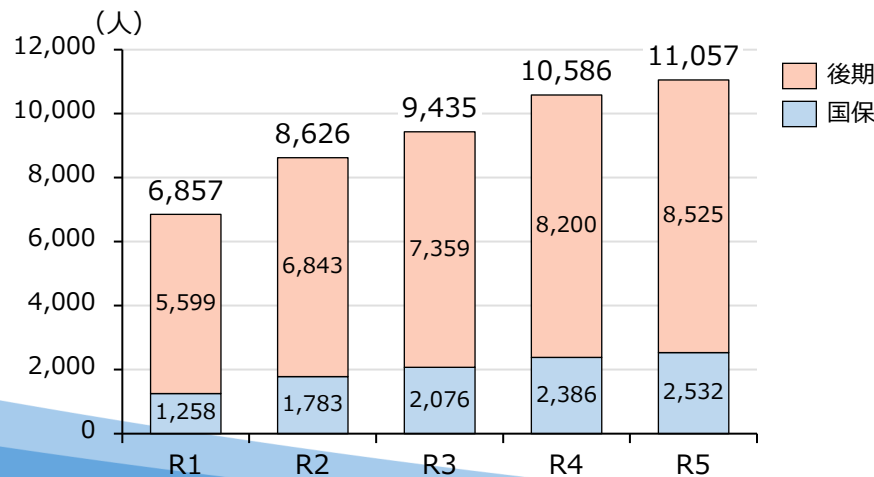
## ○自殺死亡率

※自殺死亡率とは…人口10万人当たりの年間自殺者数



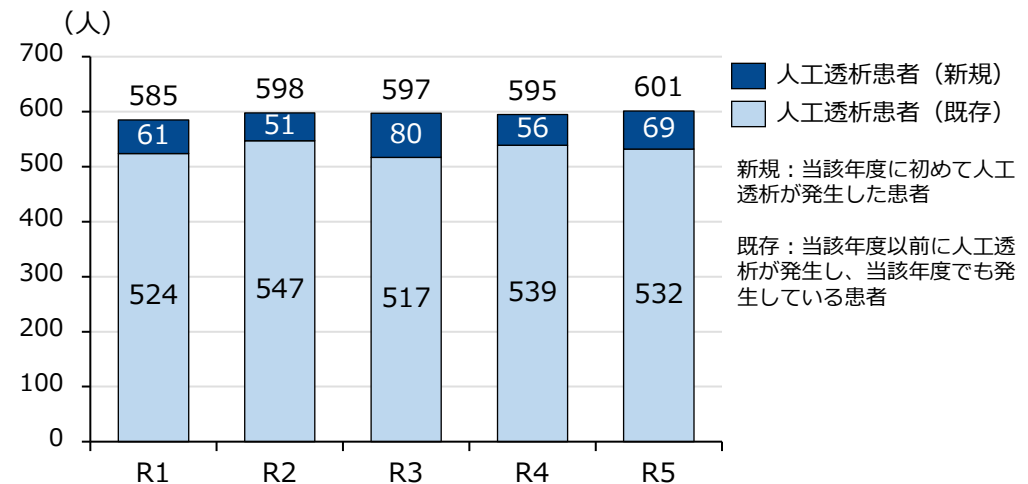
出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## ○長岡市の脳血管疾患患者数



出典：長岡市国保・後期レセプトデータより算出

## ○長岡市の人工透析患者数



出典：長岡市更生医療データ

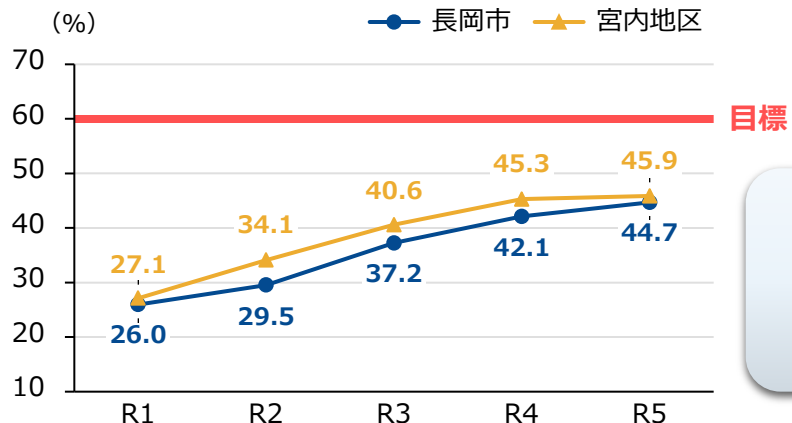
# ■ 特定・後期高齢者健診の状況



長岡市 宮内地区

40～74歳 (市国保特定健診受診者データ)

○ 特定健康診査 受診率



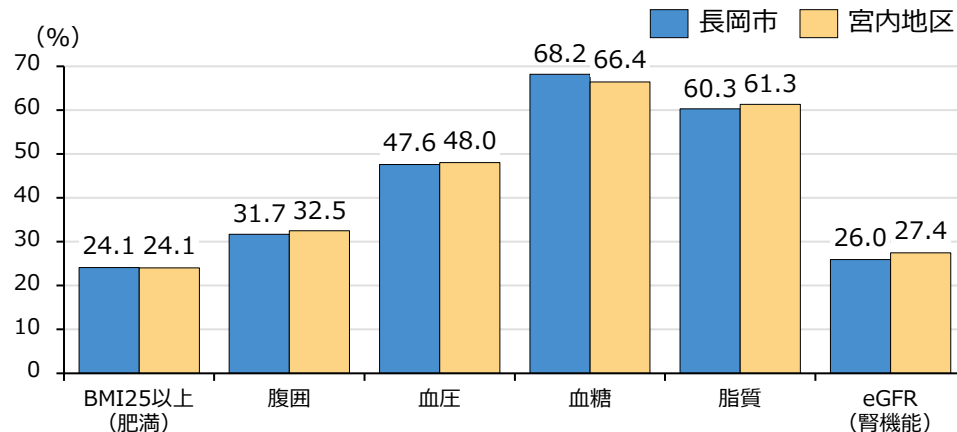
受診率順位

**13位**

／41地区

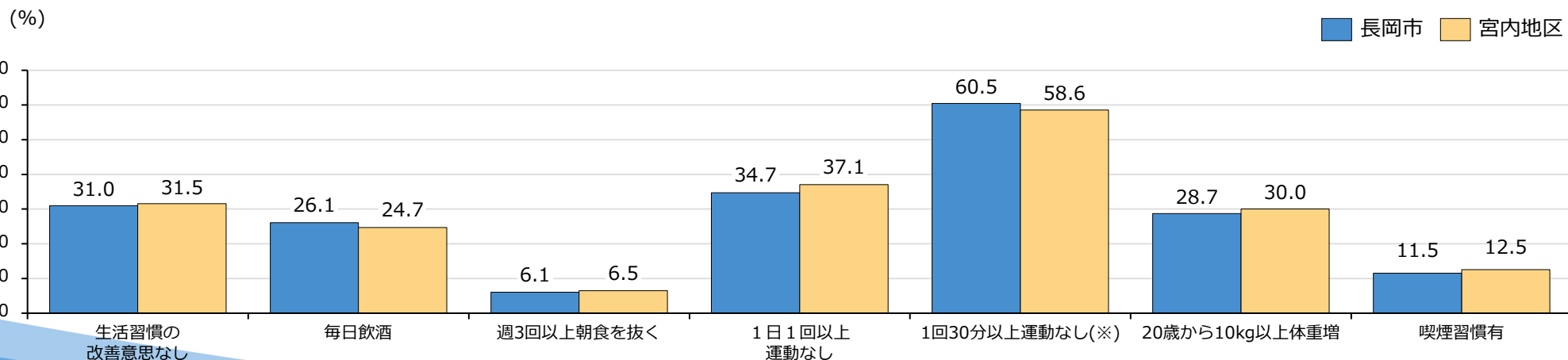
出典：R1～R4：長岡市健診データ（健康かるて）  
R5：法定報告値

○ 有所見割合 (保健指導・受診が必要な人) (令和5年度)



出典：KDB\_S27\_009\_介入支援対象者一覧  
※腹囲は特定健診データのみを使用

○ 問診の結果から (リスク有の人の割合) (令和5年度)



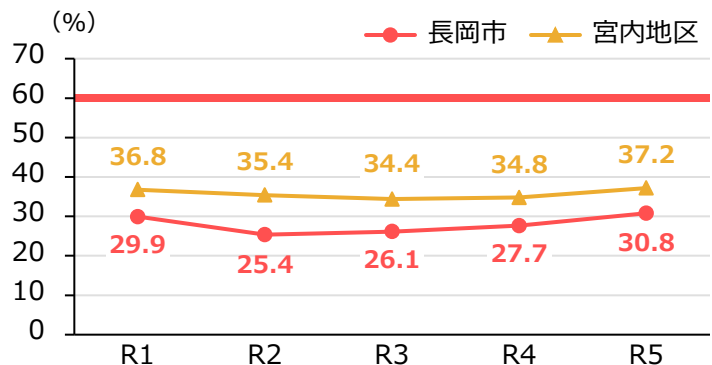
※「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施」について「いいえ」と回答した者の割合

出典：長岡市健診データ

# ■ 特定・後期高齢者健診の状況

75歳以上（市後期高齢者健診受診者データ）

○後期高齢者健診 受診率

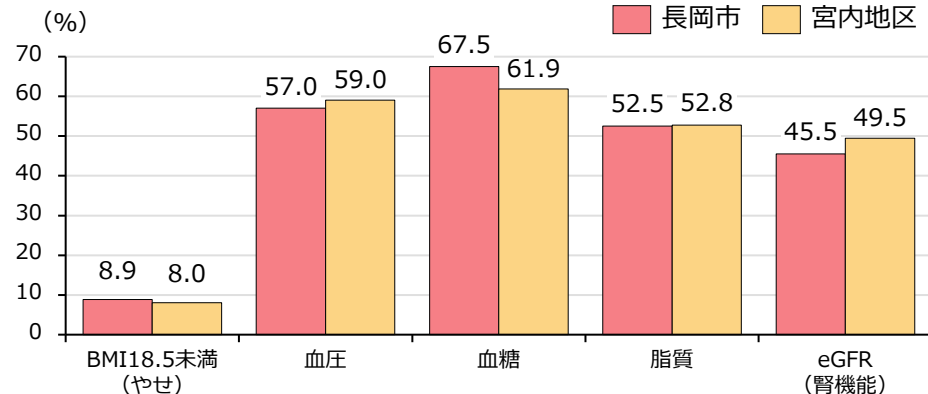


目標

受診率順位  
**7位**  
/41地区

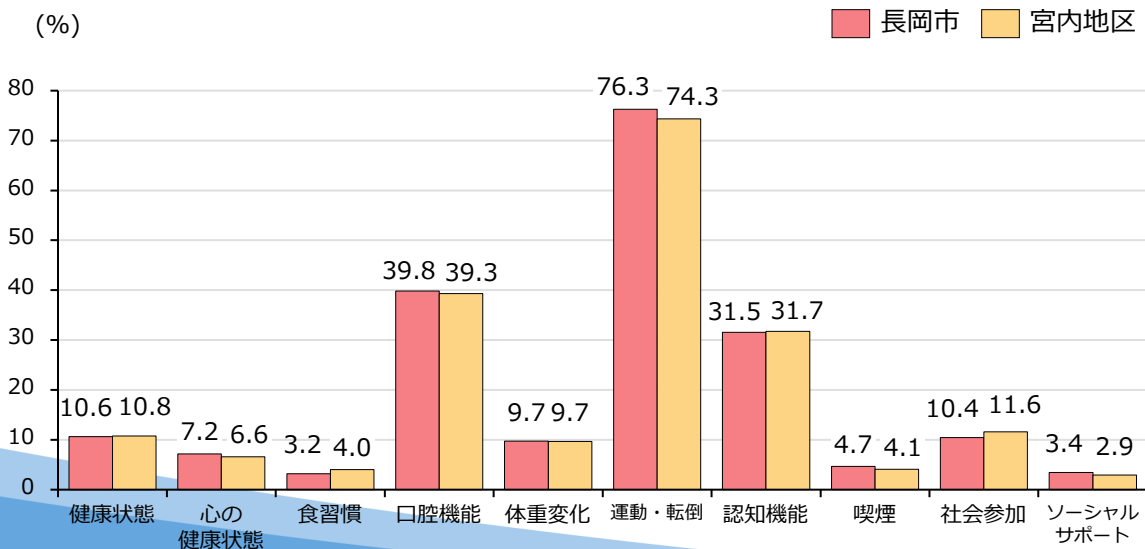
出典：R1～R4：長岡市健診データ（健康かるて）  
R5：長岡市速報値

○有所見割合（保健指導・受診が必要な人）（令和5年度）



出典：KDB\_S27\_009\_介入支援対象者一覧  
※BMI18.5未満（やせ）は後期高齢者健診データのみを使用

○問診の結果から（リスク有の人の割合）（令和5年度）

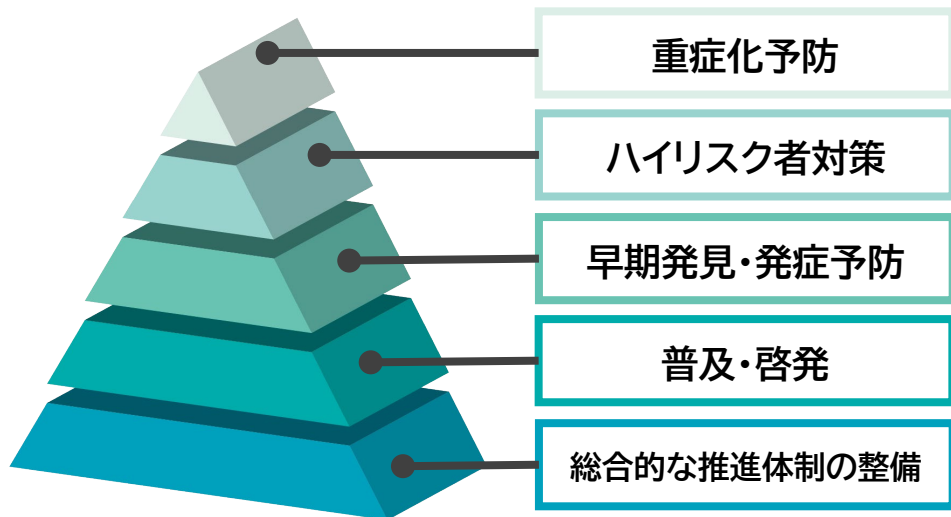


項目	質問内容	回答内容
健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	「あまりよくない」又は「よくない」
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	「やや不満」又は「不満」
食習慣	1日3食きちんと食べていますか	「いいえ」
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	「はい」
	お茶や汁物等でむせることがありますか	「はい」
体重変化	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	「はい」
運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	「はい」
	この1年間に転んだことがありますか	「はい」
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	「いいえ」
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	「はい」
	今日が何月何日かわからない時がありますか	「はい」
喫煙	あなたはたばこを吸いますか	「吸っている」
社会参加	週に1回以上は外出していますか	「いいえ」
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	「いいえ」
ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	「いいえ」

※口腔機能、運動・転倒、認知機能、社会参加はOR条件 出典：KDB\_S27\_009\_介入支援対象者一覧

# ■ 特定保健指導

長岡市生活習慣病予防事業の概要図



## 特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。

○特定保健指導の対象者

腹囲 男性**85cm以上** ∴ 女性**90cm以上**

または

BMI **25以上**

さらに以下のリスクが**1つ以上**

血圧

血糖

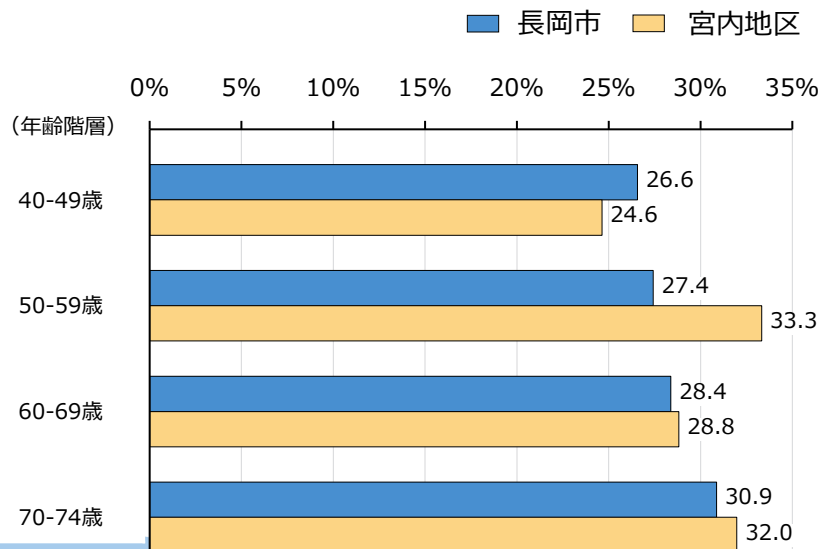
脂質



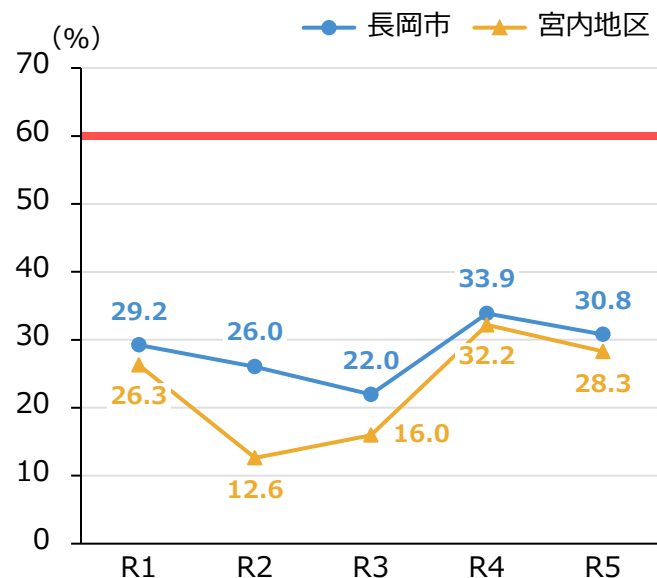
喫煙



○メタボ該当者及び予備群（市国保加入者）



○特定保健指導利用率（市国保加入者）



利用率順位

**22 位** / 41地区

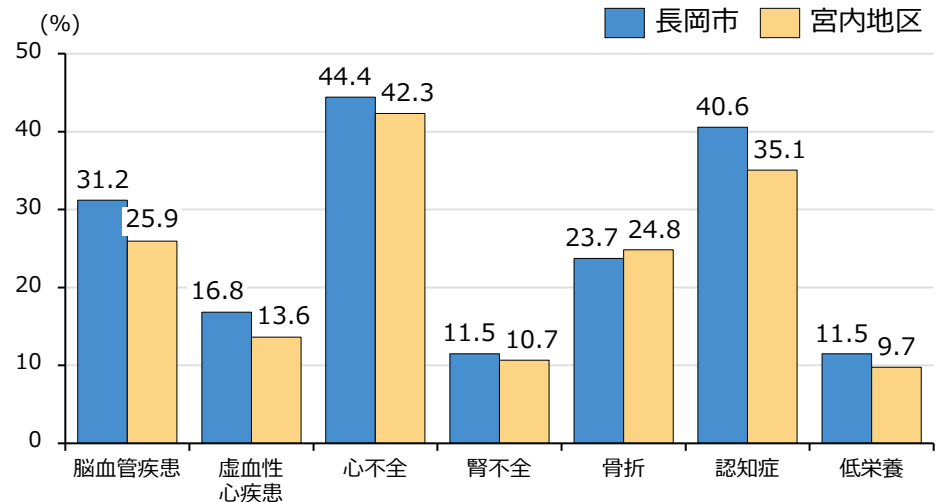
# ■ 介護の状況

○長岡市の要介護原因別疾病上位5位（令和5年度）

	1号		2号
	65-74歳	75歳以上	40-64歳
1位	脳血管疾患 (18.6%)	認知症 (27.6%)	脳血管疾患 (42.3%)
2位	認知症 (12.6%)	脳血管疾患 (11%)	悪性新生物 (13.5%)
3位	悪性新生物 (12.1%)	関節疾患 (10.1%)	パーキンソン病 (8.7%)
4位	パーキンソン病 (8.4%)	骨折・転倒 (8.7%)	認知症 (7.7%)
5位	関節疾患 (6.8%)	心疾患 (6.2%)	糖尿病 (6.7%)

出典：長岡市介護保険課「原因疾病集計」

○介護認定者の有病状況（75歳以上）



出典：S21\_011\_厚生労働省様式（様式1-1）、KDB\_S24\_004\_後期高齢者の医療（健診）・介護実合状況

## 健康づくりのための取組

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、改善点を次年度へ活かします。



健康づくり  
サイクル



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。



④活動を実施します。



③実施計画を作成します。

長岡市では、市民の皆さまの健康をサポートするため、下記のような取組を行っています。

### 特定・後期高齢者健診

1年に1度の健診で生活習慣病の早期発見！

### 健康相談・保健指導

保健師・栄養士との健康相談を活用して生活改善！

### 各種健康講座

コミュニティセンター等でお手軽に健康増進！

### 通いの場でフレイル予防

介護予防サークル等を活用してフレイル予防！