

■ 長岡市の目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

高血圧症の発症と重症化を予防する

糖尿病の発症と重症化を予防する

フレイルを予防する

適切な生活習慣の継続と改善

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

適正飲酒

禁煙

歯・口腔の健康

長岡市はあなたの健康をサポートします！

【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・栄養士との個別健康相談を活用して生活改善！

【各種健康講座】

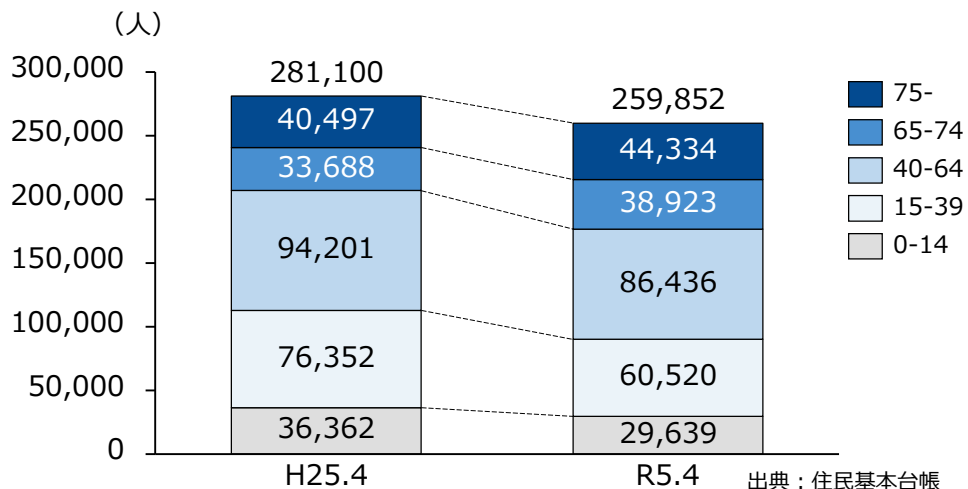
コミュニティセンター等でお手軽に健康増進！

【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！

■ 地域の全体像

○長岡市の人口推移（平成25年/令和5年4月1日時点）

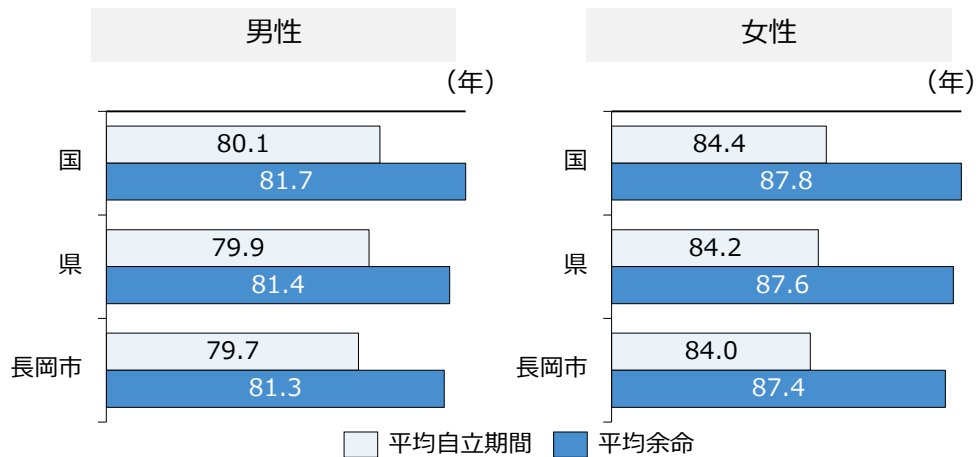


○基本情報（令和5年4月時点）

| | 長岡市 | 中島地区 |
|--------------|---------------------|-----------------|
| 総人口 | 259,852人 | 4,765人 |
| 男性/女性 | 127,280人 132,572人 | 2,234人 2,531人 |
| 世帯数 | 109,787世帯 | 2,268世帯 |
| 高齢化率 | 32.0% | 34.5% |
| 要介護認定率 | 17.8% | 19.7% |
| 1人暮らし高齢者数 | 18,079人 | 478人 |
| 高齢者のみ世帯数 | 14,146世帯 | 276世帯 |
| 出生数 | 1,548人 | 28人 |
| 出生率（人口千対） | 5.96 | 5.88 |
| 1人当たり医療費（国保） | 319,265円 | 333,492円 |
| 1人当たり医療費（後期） | 451,516円 | 405,323円 |

出典：住民基本台帳

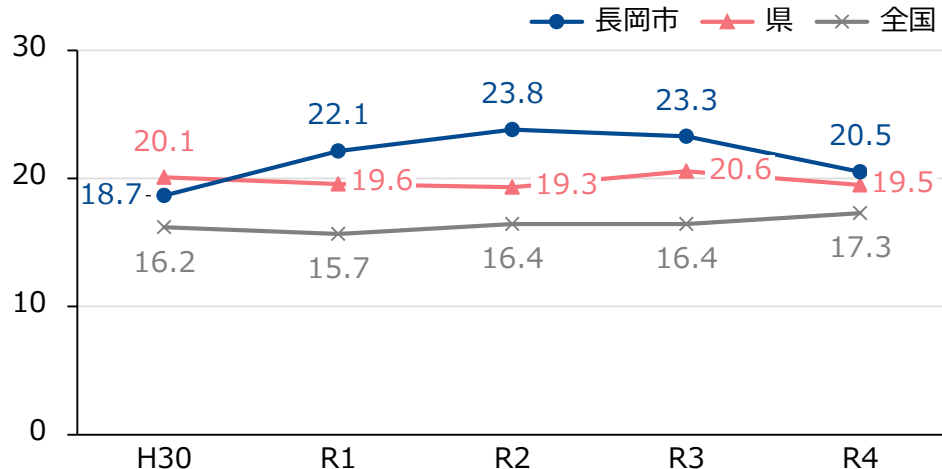
○平均余命と平均自立期間（令和4年）



【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」）

○自殺死亡率（令和4年）

※自殺死亡率とは…人口10万人当たりの年間自殺者数

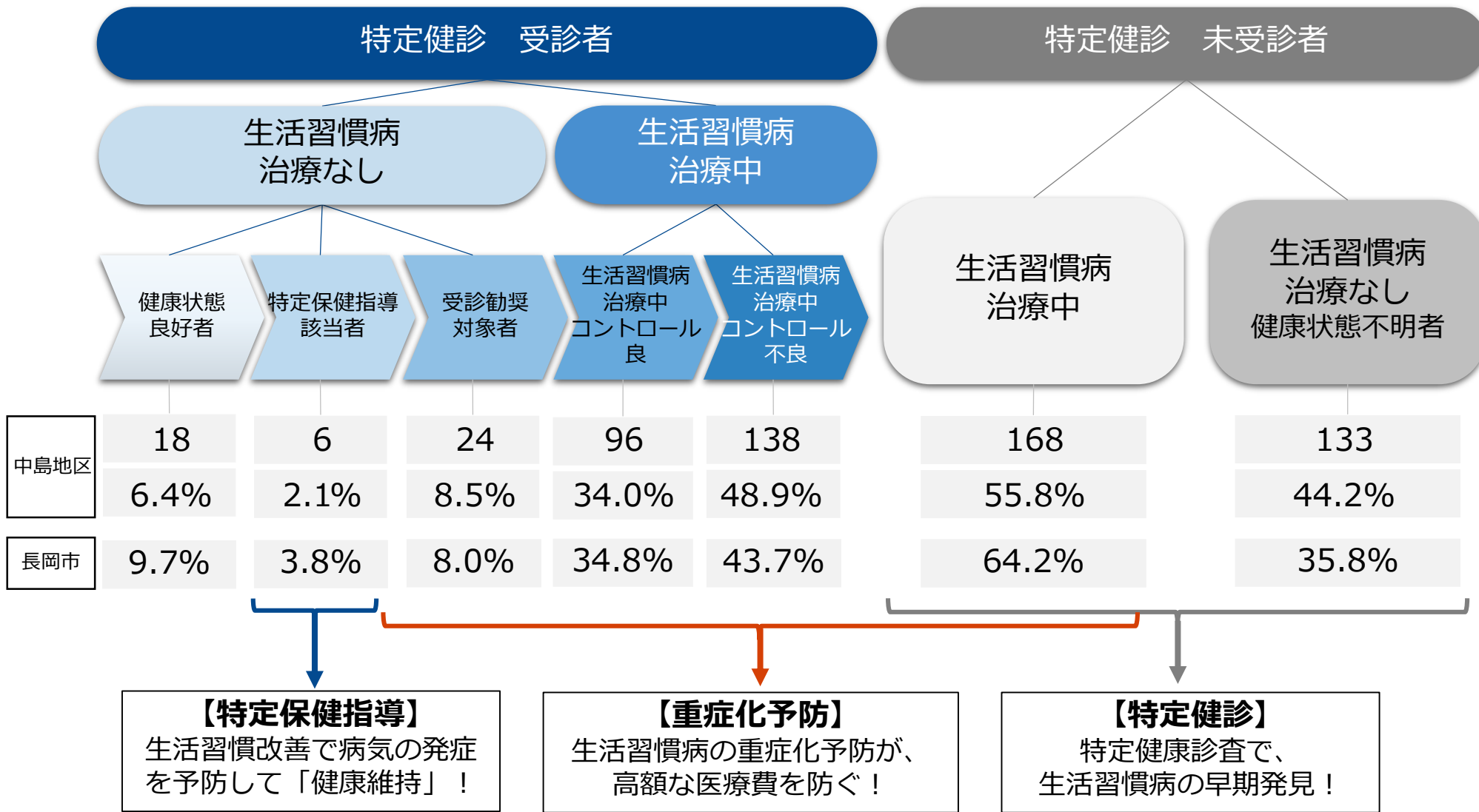


中島地区 の健康マップ



長岡市

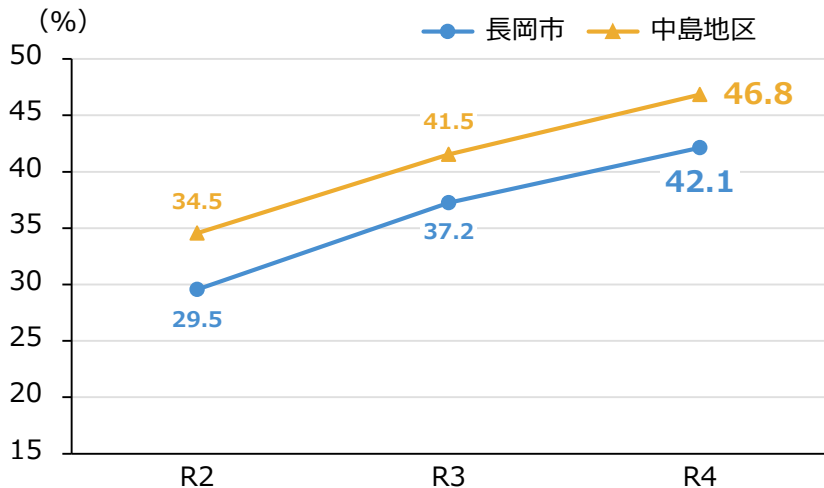
中島地区



■ 特定・後期高齢者健診の受診状況

○受診率

特定健康診査（国保40～74歳）

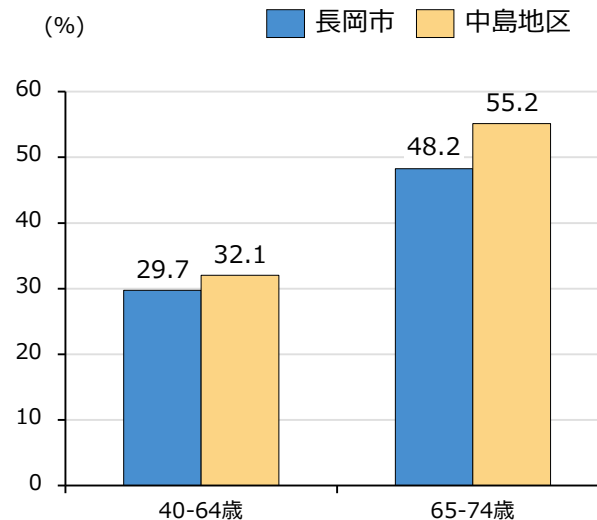


令和4年度

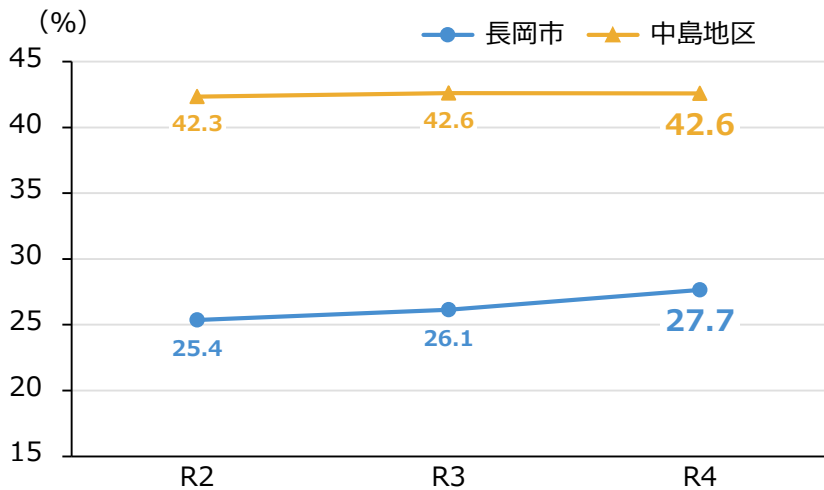
| 国保 | 長岡市 | 中島地区 |
|----------|--------|-------|
| 対象者数 (人) | 37,899 | 728 |
| 受診者数 (人) | 15,966 | 341 |
| 受診率 (%) | 42.1% | 46.8% |

※受診率等は他の公表データとは一致しません。

○年齢階層別 受診率 (R4受診者数/R4対象者数)



後期高齢者健診



令和4年度

| 後期 | 長岡市 | 中島地区 |
|----------|--------|-------|
| 対象者数 (人) | 45,740 | 963 |
| 受診者数 (人) | 12,651 | 410 |
| 受診率 (%) | 27.7% | 42.6% |

※受診率等は他の公表データとは一致しません。

特定健康診査（国保）
受診率順位

8 位 / 41地区

後期高齢者健診
受診率順位

1 位 / 41地区

■ 特定・後期高齢者健診結果

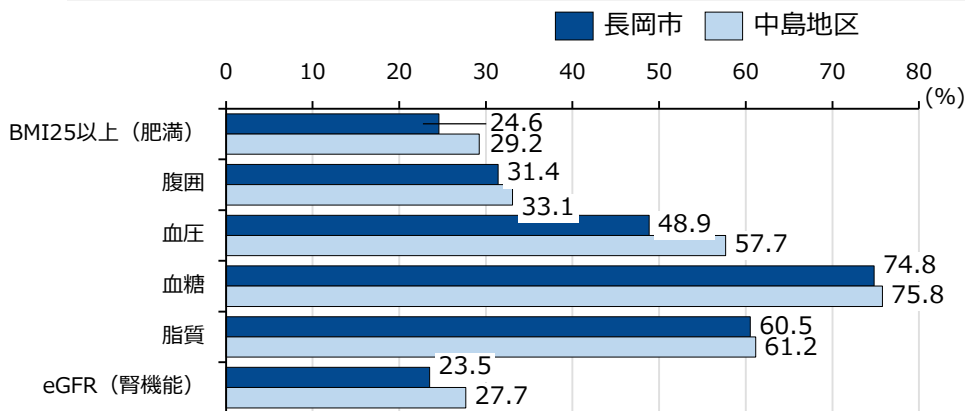


長岡市 中島地区

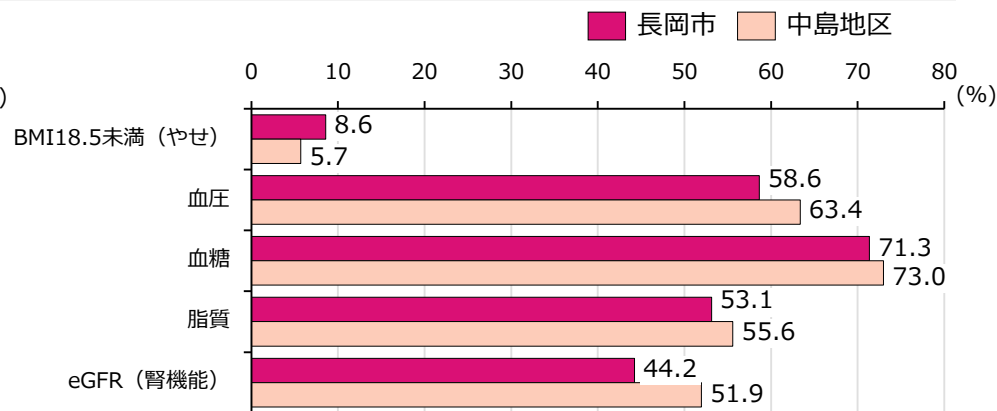
40～74歳 (市国保特定健診受診者データ)

75歳以上 (市後期高齢者健診受診者データ)

○有所見割合 (保健指導・受診が必要な人)



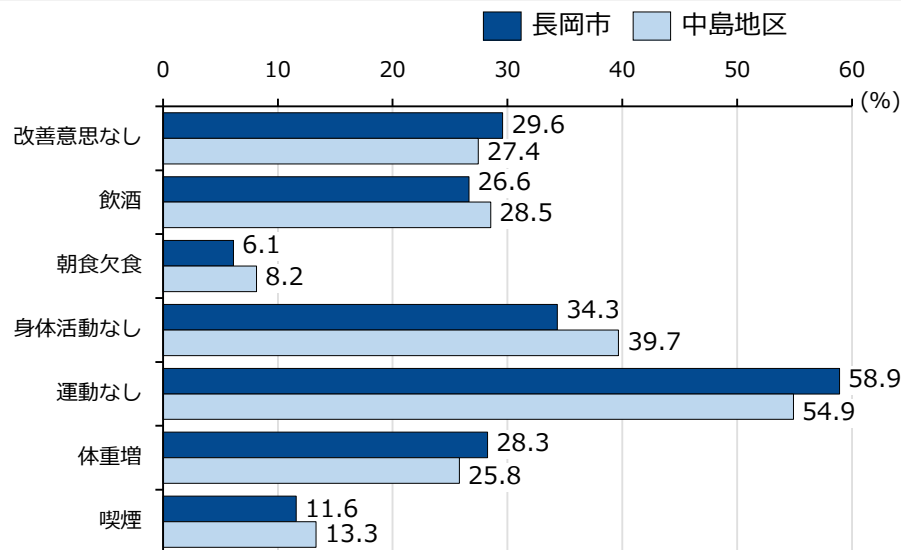
出典：KDB_S27_009_介入支援対象者一覧



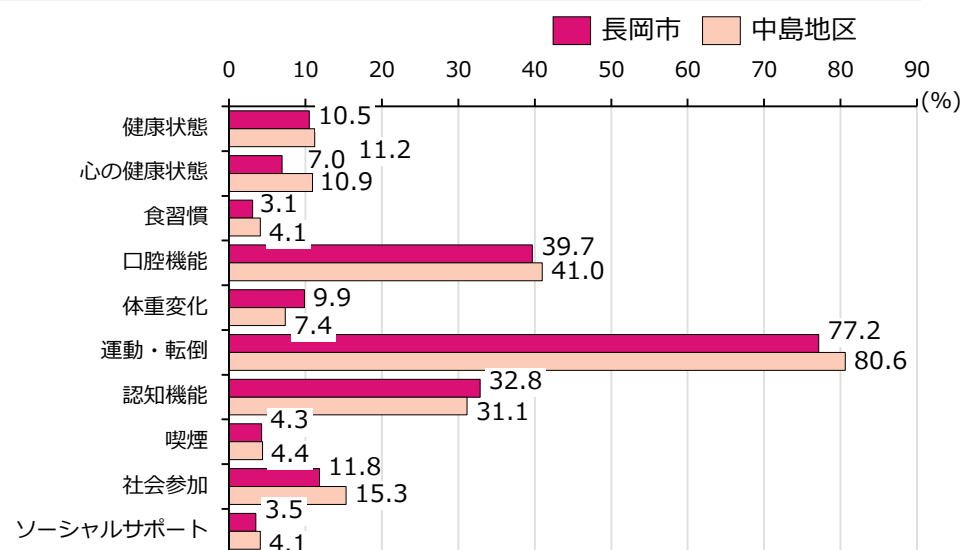
出典：KDB_S27_009_介入支援対象者一覧

※腹囲は特定健診データ、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)



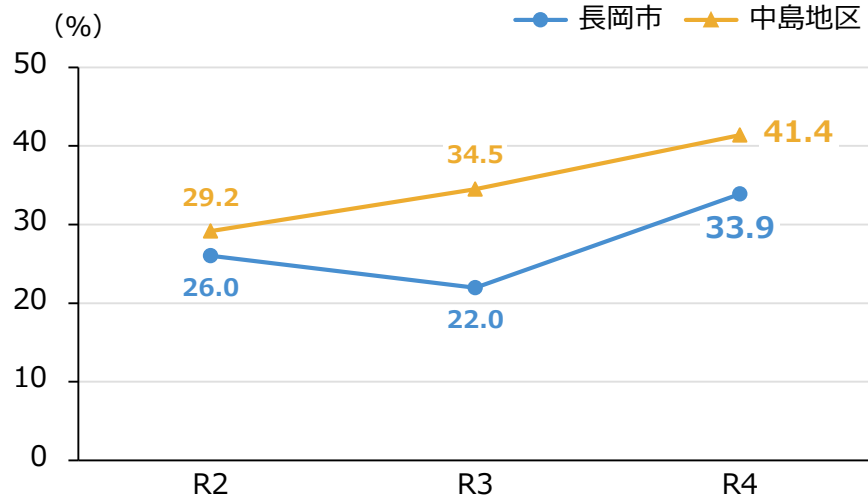
出典：長岡市健診データ



出典：KDB_S27_009_介入支援対象者一覧

■ 特定保健指導

○ 特定保健指導利用率（市国保加入者）



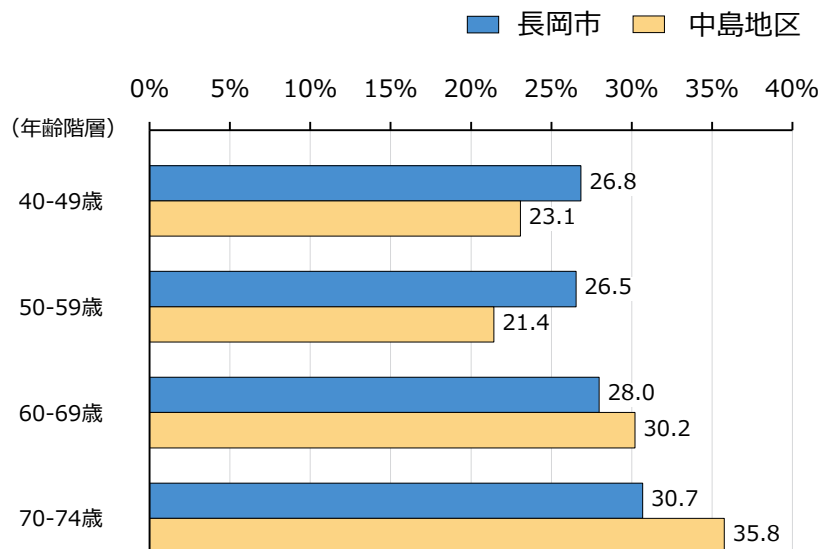
| | 長岡市 | 中島地区 |
|--------------|-------|-------|
| 保健指導対象者数 (人) | 1,665 | 29 |
| 利用者数 (人) | 564 | 12 |
| 利用率 (%) | 33.9% | 41.4% |

特定保健指導 利用率順位

10 位 / 41地区

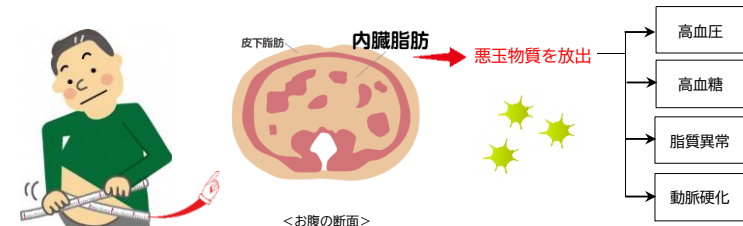
出典：長岡市健診・特定保健指導データ

○ メタボ該当者及び予備群（市国保加入者）



出典：KDB_S27_009_介入支援対象者一覧

ぽっこりお腹 内臓脂肪がつまっているかも！？



内臓脂肪からはさまざまな悪玉物質が放出され、高血圧や糖尿病などを引き起こします。特定保健指導では、専門家が内臓脂肪を減らすことをお手伝いします。

※国保データベースによる統計データは法定報告値等の公表データと異なる場合があります。

生活習慣病重症化予防



○健診異常値放置者

下記いずれかに該当し、生活習慣病での受診がない (人)

| 検査項目 | | | 基準値 | 長岡市 |
|------|------------|-------|-----|-----|
| 血糖 | 空腹時血糖 | 126以上 | 135 | |
| | 随時血糖 | 200以上 | | |
| | HbA1c | 6.5以上 | | |
| 血圧 | 収縮期血圧 | 160以上 | 165 | |
| | 拡張期血圧 | 100以上 | | |
| 脂質 | LDL (国保のみ) | 180以上 | 140 | |
| 腎機能 | 尿蛋白 | 2+以上 | 22 | |
| | eGFR | 45未満 | | |

※個別健診受診者及び後期高齢者はHbA1c7.0%以上

出典：R4年度事業対象者リスト

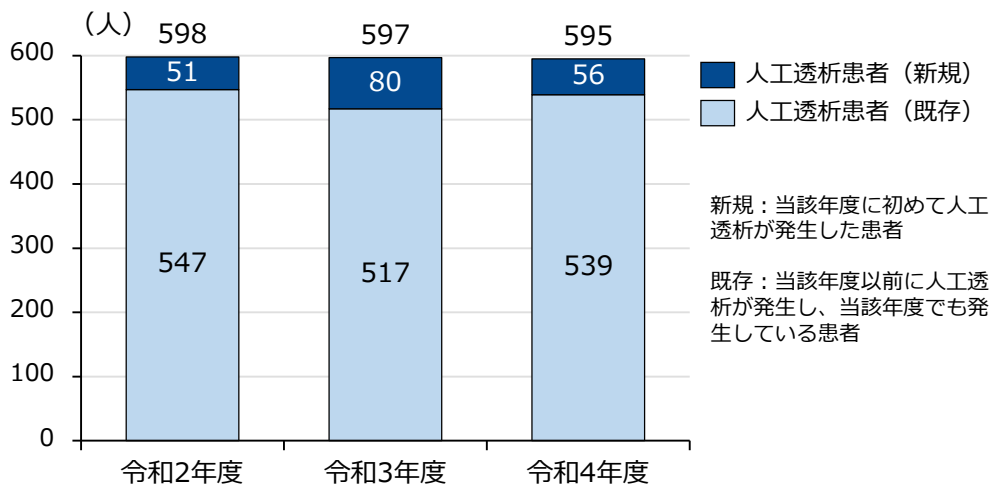
○治療中断者

最終処方月から6か月以上受診がない (人)

| 該当疾病 | 長岡市 |
|------|-----|
| 糖尿病 | 65 |
| 高血圧 | 148 |

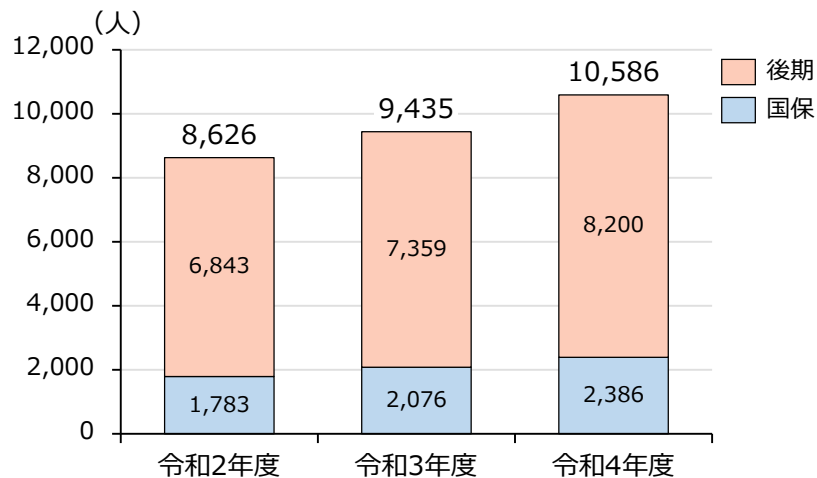
出典：R4年度事業対象者リスト

○人工透析患者



出典：長岡市更生医療データ

○脳血管疾患



出典：長岡市国保・後期レセプトデータより算出

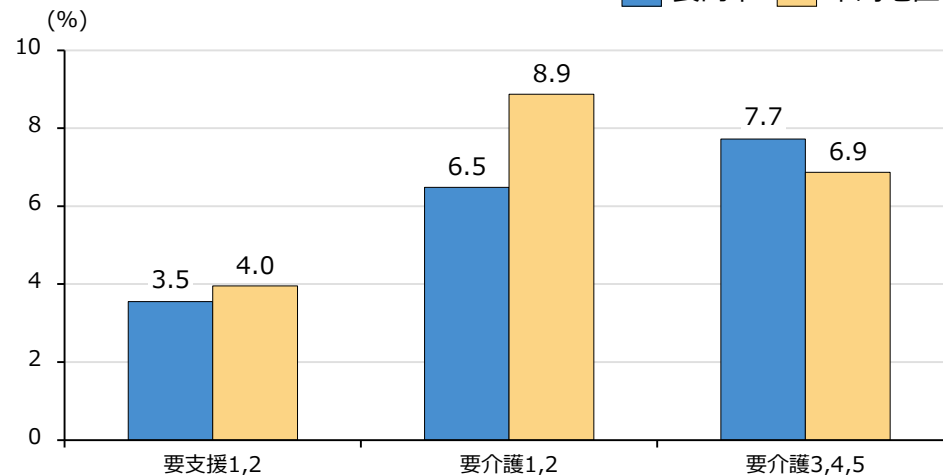
■ 介護の状況

○長岡市の要介護原因別疾病上位5位（令和4年度）

| | 1号 | | 2号 |
|----|-------------------|------------------|-------------------|
| | 65-74歳 | 75歳以上 | 40-64歳 |
| 1位 | 脳血管疾患 (23.0%) | 認知症 (28.9%) | 脳血管疾患 (54.9%) |
| 2位 | 認知症 (13.1%) | 脳血管疾患 (12.0%) | 悪性新生物 (11.3%) |
| 3位 | 悪性新生物 (9.8%) | 関節疾患 (10.4%) | 認知症 (8.7%) |
| 4位 | パーキンソン病 (7.4%) | 骨折・転倒 (8.2%) | パーキンソン病 (7.7%) |
| 5位 | 関節疾患 (6.7%) | 心疾患 (6.1%) | 糖尿病 (4.6%) |

出典：長岡市介護保険課「原因疾病集計」

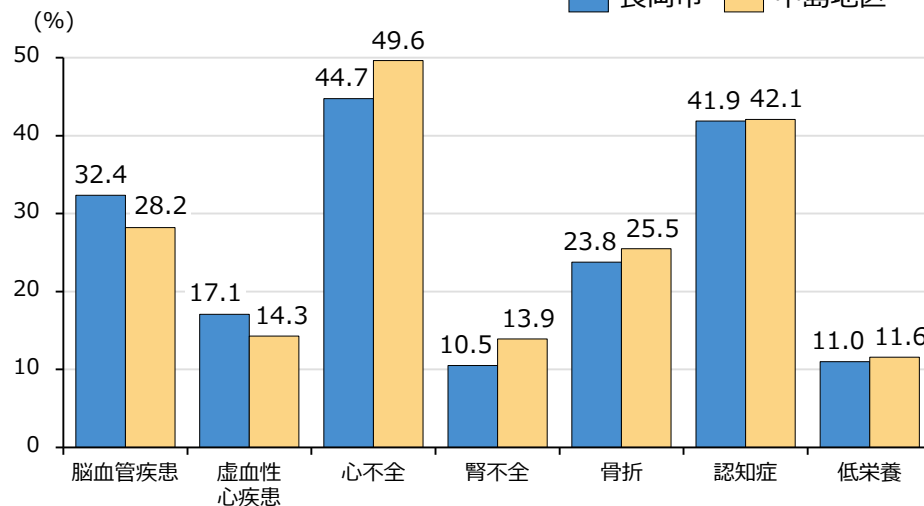
○要介護認定者割合



出典：住民基本台帳

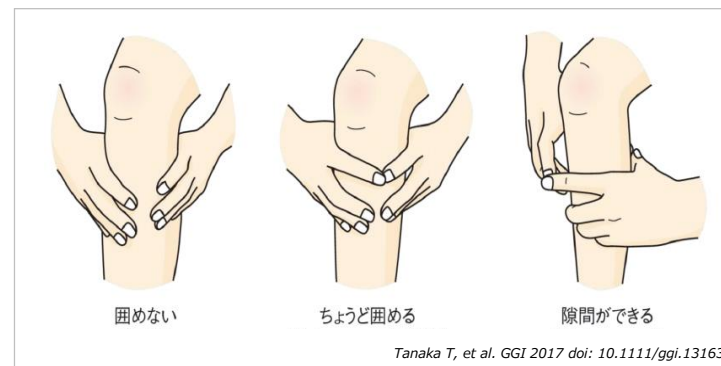
○介護認定者の有病状況（75歳以上）

■ 長岡市 ■ 中島地区



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

やってみよう！指輪っかテスト



自分の筋肉量を測ってみましょう。
自分の指を使って行う簡易型のチェックです。
隙間ができていると転倒や骨折等のさまざまな
リスクが高まっていくことがわかっています。

