

■ 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】

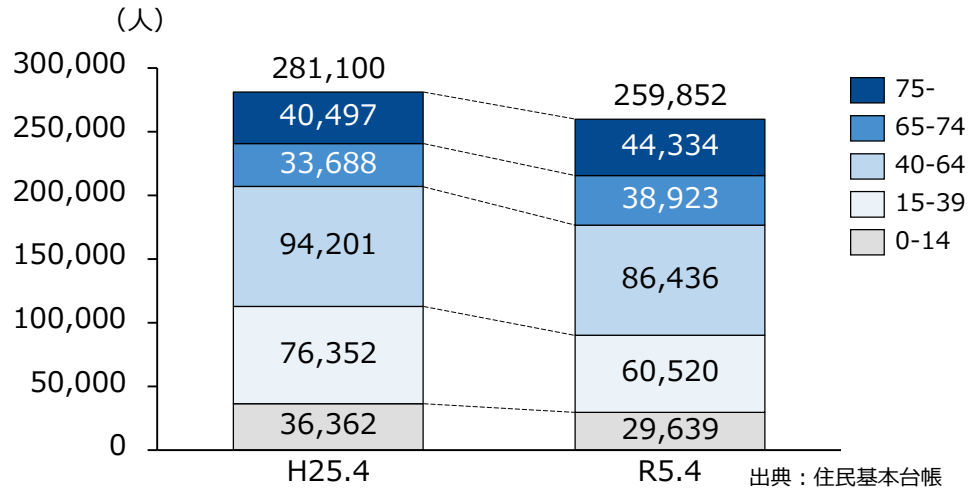
コミュニティセンター等でお手軽に健康増進！

【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）

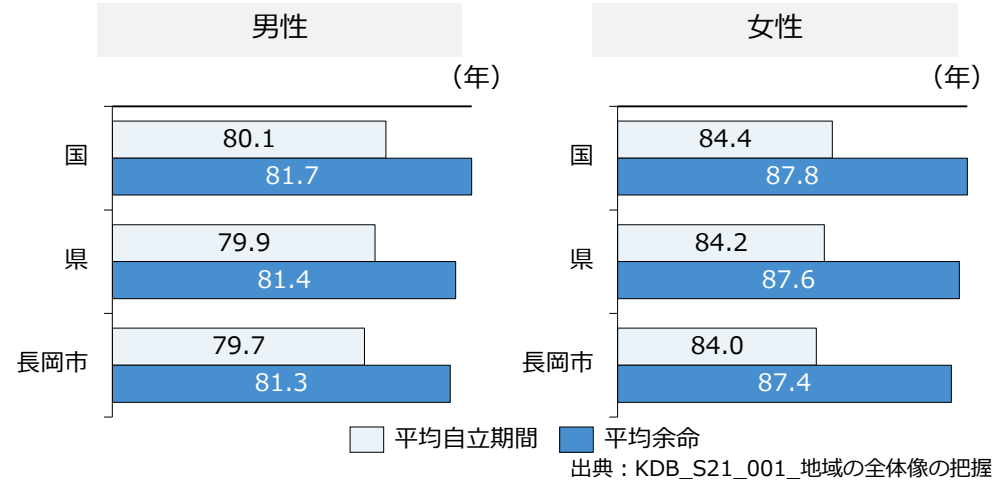


○基本情報（令和5年4月時点）

	長岡市	宮本地区
総人口	259,852人	1,223人
男性/女性	127,280人 132,572人	609人 614人
世帯数	109,787世帯	480世帯
高齢化率	32.0%	42.4%
要介護認定率	17.8%	17.8%
1人暮らし高齢者数	18,079人	76人
高齢者のみ世帯数	14,146世帯	87世帯
出生数	1,548人	3人
出生率（人口千対）	5.96	2.45
1人当たり医療費（国保）	319,265円	320,195円
1人当たり医療費（後期）	451,516円	587,272円

出典：住民基本台帳

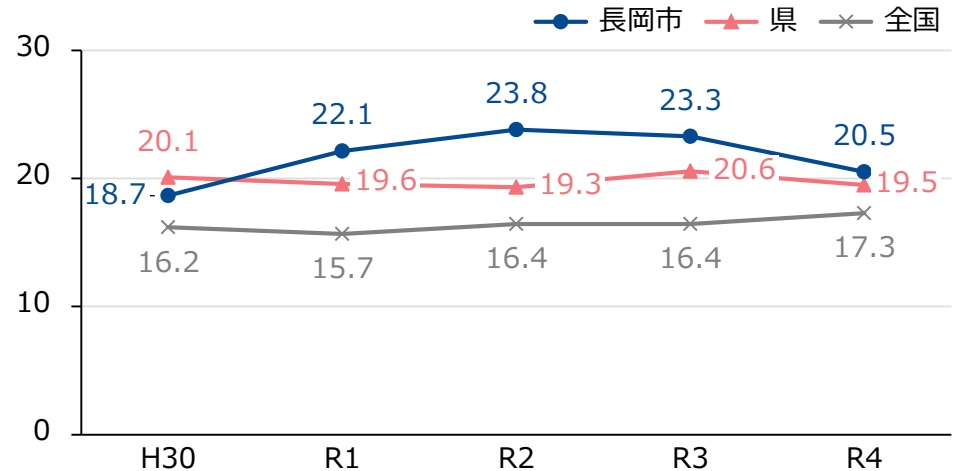
○平均余命と平均自立期間（令和4年）



【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



宮本地区 の健康マップ



長岡市

宮本地区

特定健診 受診者

特定健診 未受診者

生活習慣病
治療なし

生活習慣病
治療中

健康状態
良好者

特定保健指導
該当者

受診勧奨
対象者

生活習慣病
治療中
コントロール
良

生活習慣病
治療中
コントロール
不良

生活習慣病
治療中

生活習慣病
治療なし
健康状態不明者

宮本地区	8	—	10	38	54
	7.0%	4.3%	8.7%	33.0%	47.0%
長岡市	9.7%	3.8%	8.0%	34.8%	43.7%

64	42
60.4%	39.6%
64.2%	35.8%

【特定保健指導】

生活習慣改善で病気の発症を予防して「健康維持」！

【重症化予防】

生活習慣病の重症化予防が、高額な医療費を防ぐ！

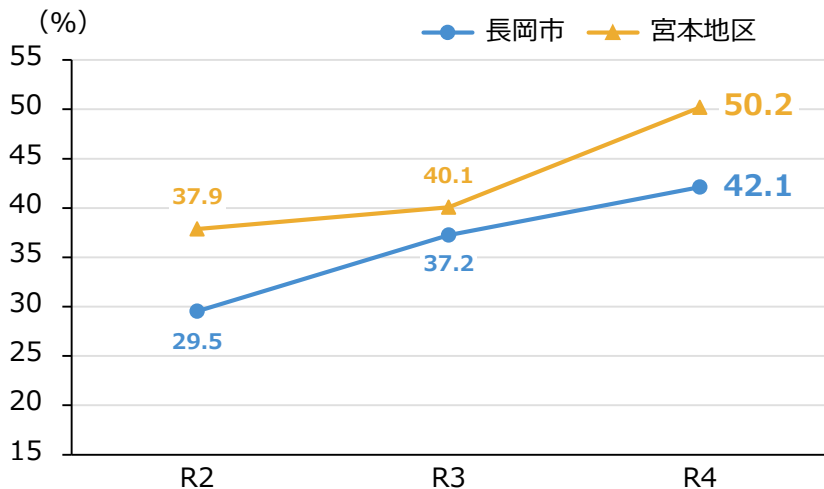
【特定健診】

特定健康診査で、生活習慣病の早期発見！

■ 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）

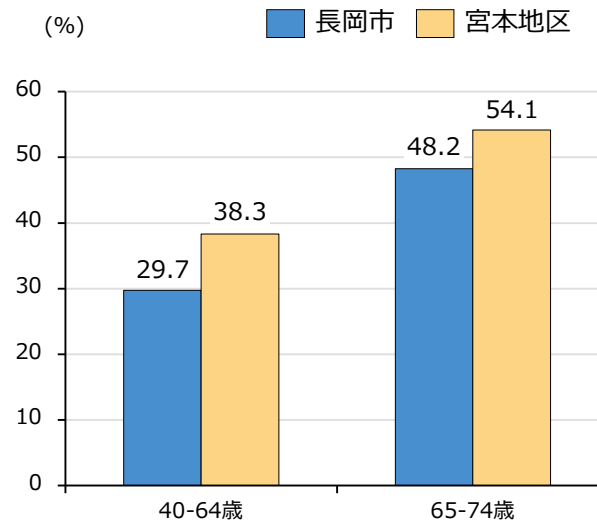


令和4年度

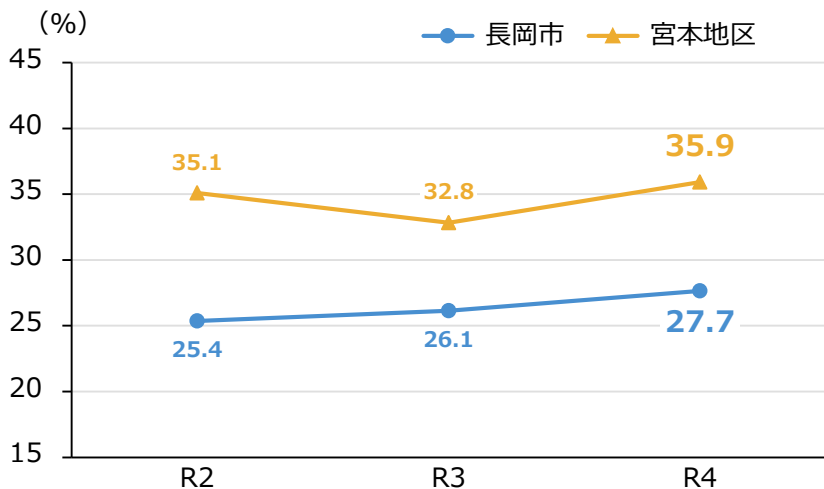
国保	長岡市	宮本地区
対象者数 (人)	37,899	241
受診者数 (人)	15,966	121
受診率 (%)	42.1%	50.2%

※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	宮本地区
対象者数 (人)	45,740	270
受診者数 (人)	12,651	97
受診率 (%)	27.7%	35.9%

※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

6 位 / 41地区

後期高齢者健診
受診率順位

7 位 / 41地区

■ 特定・後期高齢者健診結果

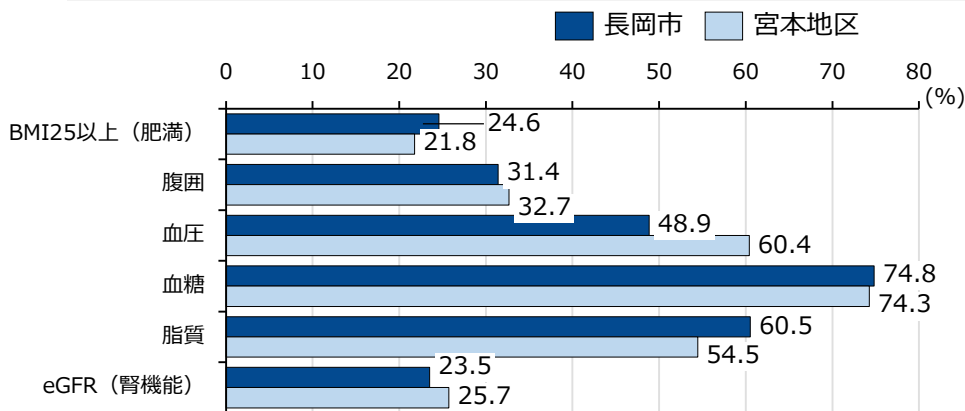


長岡市 宮本地区

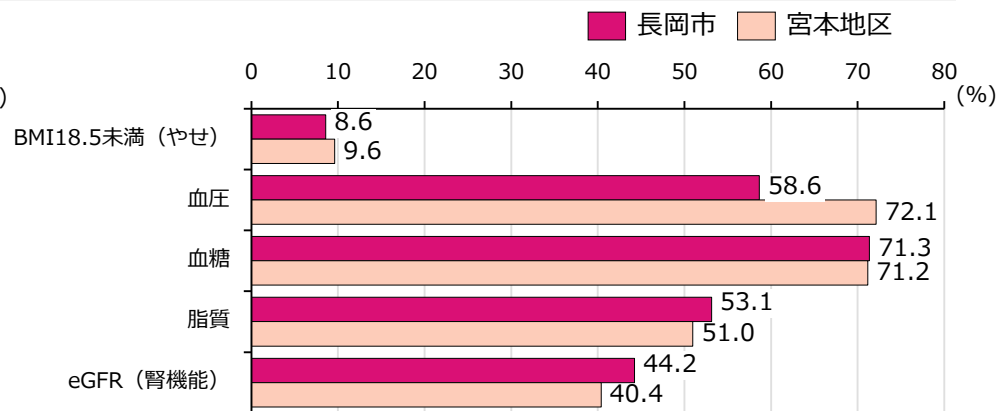
40～74歳 (市国保特定健診受診者データ)

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)



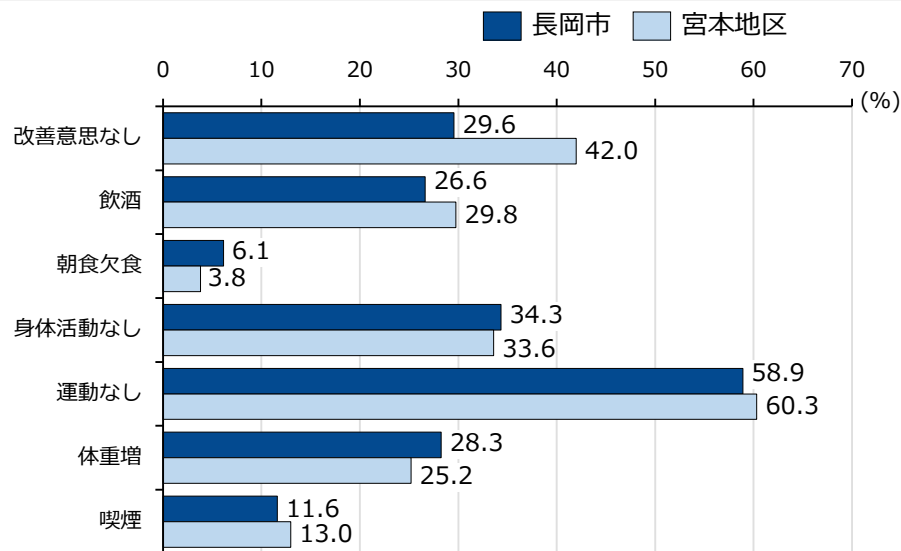
出典：KDB_S27_009_介入支援対象者一覧



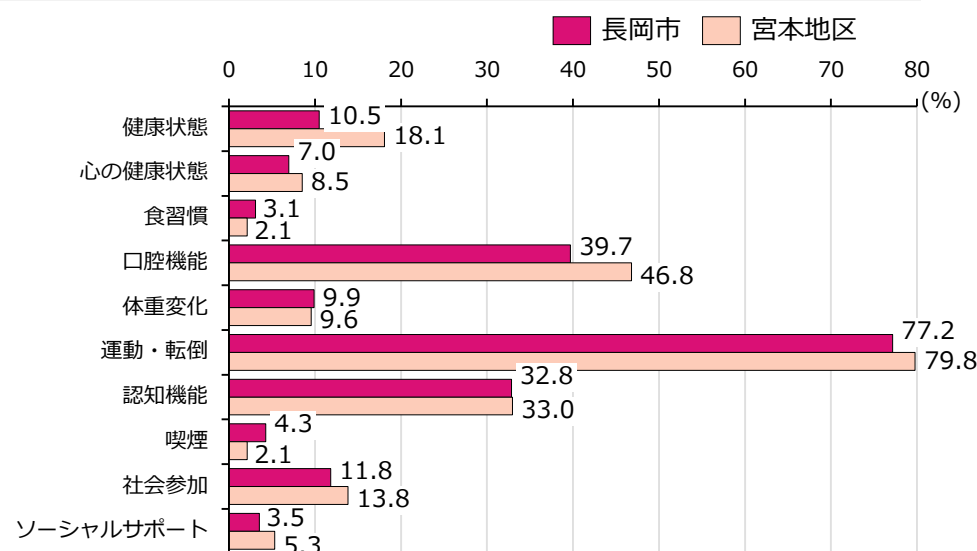
出典：KDB_S27_009_介入支援対象者一覧

※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)



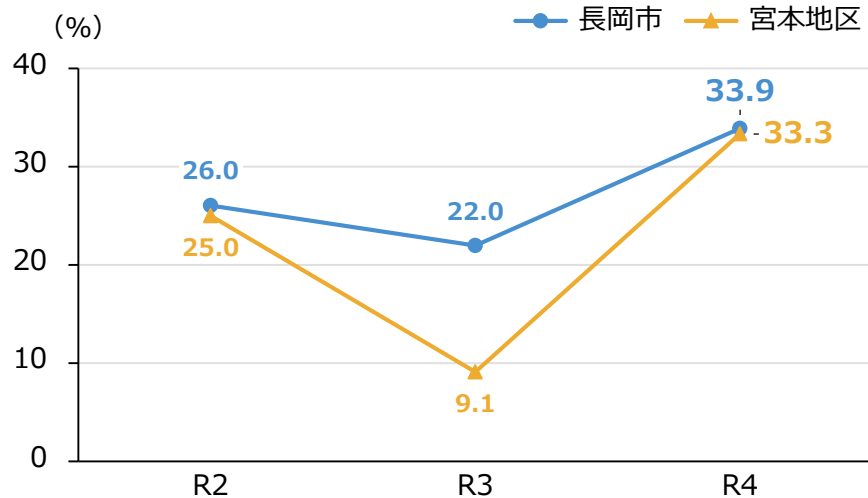
出典：長岡市健診データ



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）



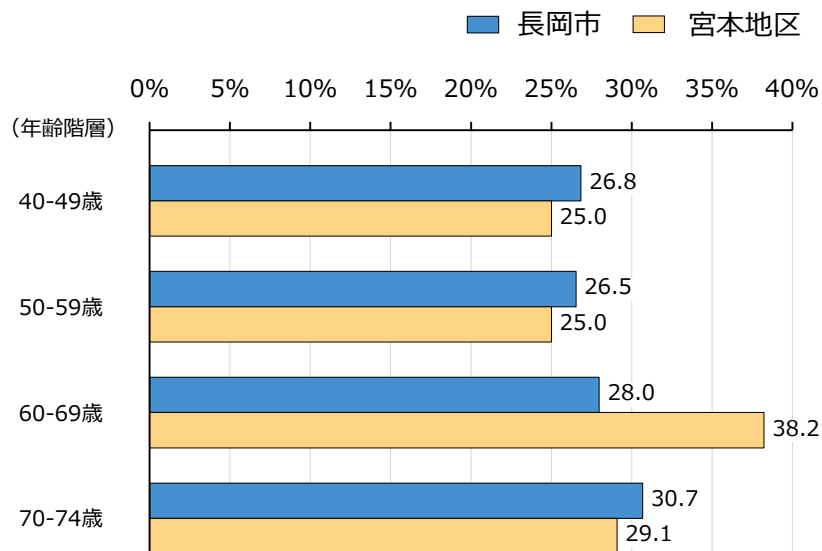
	長岡市	宮本地区
保健指導対象者数 (人)	1,665	9
利用者数 (人)	564	—
利用率 (%)	33.9%	33.3%

特定保健指導 利用率順位

19 位 / 41地区

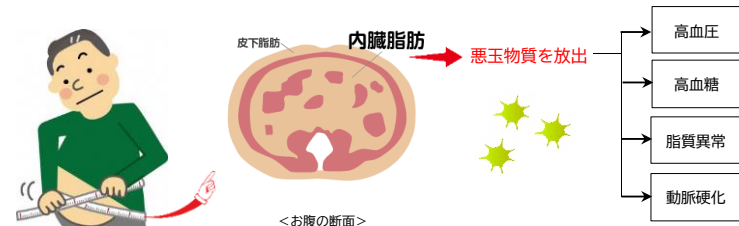
出典：長岡市健診・特定保健指導データ

○ 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



長岡市

宮本地区

○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

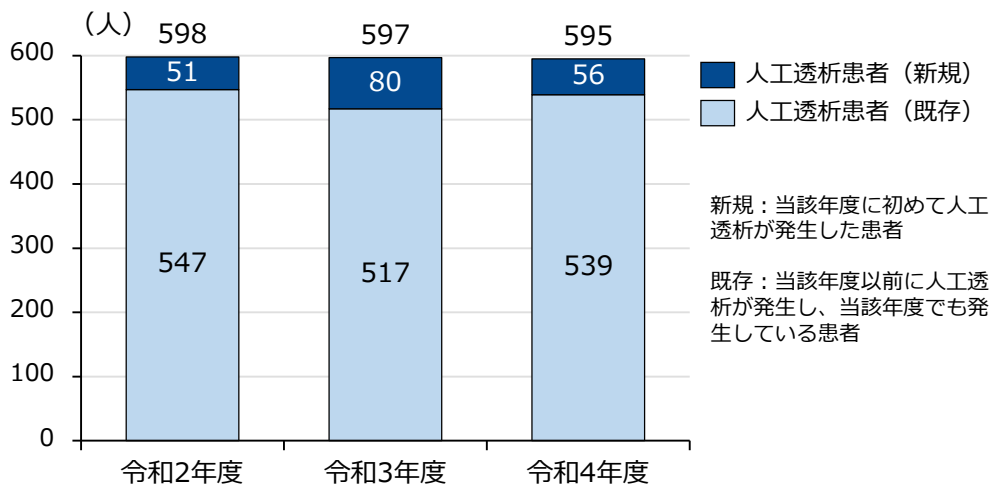
○治療中断者

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

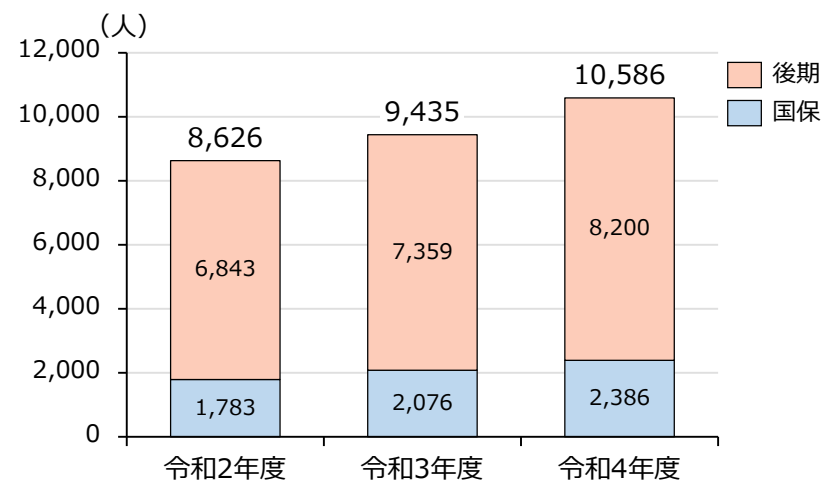
出典：R4年度事業対象者リスト

○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

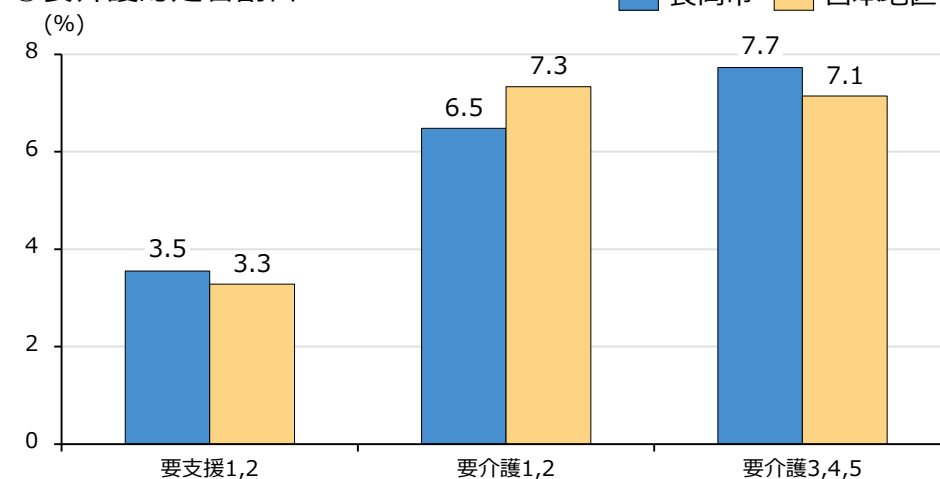
■ 介護の状況

○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」

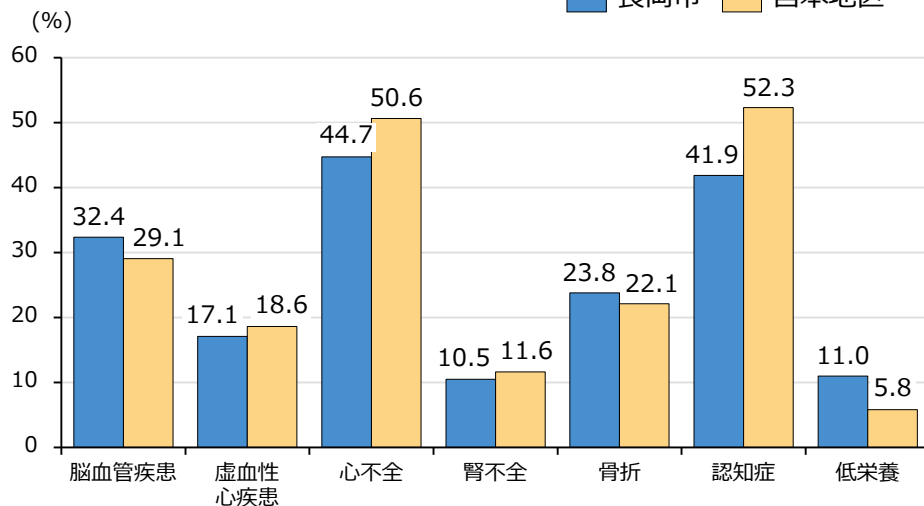
○要介護認定者割合



出典：住民基本台帳

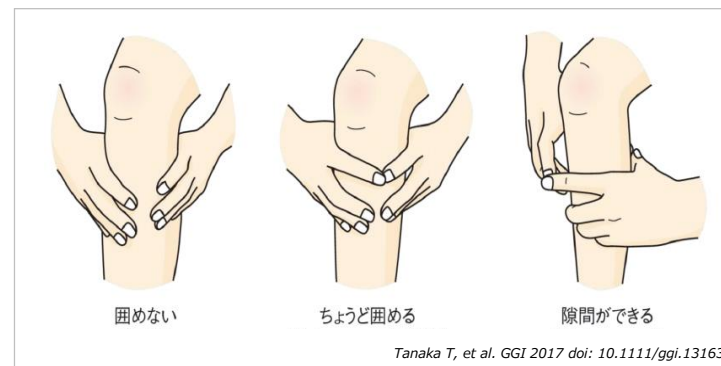
○介護認定者の有病状況（75歳以上）

■ 長岡市 ■ 宮本地区



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。

