

第3次ながおかヘルシープラン21について

令和5年7月24日(月曜日)
長岡福祉保健部健康増進課

目次

- 1 第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進協議会の進め方
- 2 第2次ながおかヘルシープラン21最終評価まとめ
- 3 令和4年度 ながおかヘルシープラン21推進会議意見
- 4 第3次ながおかヘルシープラン21概要(案)
 - ・ 計画期間
 - ・ 基本方針
 - ・ 取組分野・領域
 - ・ 計画書構成

1 第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進協議会の進め方

令和5年7月24日
第1回 策定・推進協議会

計画の期間、基本方針、取組分野、健康づくり認定サポーターについて

令和5年10月11日、12日
策定・推進連絡会議

指標、目標値等分野別協議

歯
口腔
の健康

栄養
食生活

身体活動
運動

飲酒
喫煙

休養
睡眠

令和5年11月下旬
第2回 策定・推進協議会

計画の素案とパブリックコメントの実施について

パブリックコメントの実施

令和6年2月初旬
第3回 策定・推進協議会

パブリックコメントの報告、計画最終案について

2 第2次ながおかヘルシープラン21最終評価まとめ

- 乳幼児期** 長岡版ネウボラの推進により、**安心して子育てできる環境が整っている**が、核家族の増加や保護者の就労状況が、**就寝時間が遅くなること食事のバランスの悪化**に影響していると思われ、引き続き**規則正しい生活習慣の啓発**が必要である。
- 学童思春期** 食育の取組により**バランスのよい食事への意識が高まっている**が、**朝食の欠食率や朝食を家族と食べない児童・生徒の割合が高く**、保護者の就労状況の影響や生活リズムの乱れがみられる。**健康づくりの基礎となる生活リズムを整える習慣を持てるような取組が必要**である。
- 青年期** **運動習慣がある人が増加し健康意識の向上**がみられる一方、**食事バランスの悪化や欠食等**食生活の乱れが課題となっている。**高血圧等生活習慣病において予防対策に取り組んでいるが改善が認められず、効果的な取組が必要**である。
- 壮年期** **歯科保健への関心は向上**している。しかし生活習慣の基本となる**食事・運動習慣の改善は認められず、糖代謝異常、高血圧、肥満等生活習慣病は増加し、脳血管疾患や心疾患といった循環器疾患の発症につながっている一因**となっている。**生活習慣病予防の更なる取組の強化が必要**である。
- 高齢期** 日常生活で**意識的に身体を動かす人の割合は増えている**が、**転倒経験者の割合は増加**しており、身体を動かしている人でも、必要な運動ができていないことが推測される。今後も、**運動機能向上を中心に、フレイル予防の取組を推進していくとともに、高齢期の生活習慣病の重症化防止**のため保健事業と介護予防の一体的実施をすすめていくことが必要である。

3 令和4年度ながおかヘルシープラン21推進協議会意見

【委員意見】

- ・DXは様々な分野で言われており、行政とも協力していきたい。
- ・早寝早起き、朝食をとる事など規則正しい生活習慣、食育等の基礎を、小中学校の時期に身につくよう取り組みたい。
- ・青壮年期、働き盛りの人へリサーチしたら、**糖尿病や歯科、食生活に関心が高かった。**
- ・コミュニケーションや人と人のつながりや人と地域のつながりは評価しにくいですが、重要なことであるため次期計画にも引き続き盛り込んでほしい。

【アドバイザーより】

- ・人と人とのつながりや地域の活動がたくさんあって、それが住みやすさにつながっている。**人とのつながりが健康につながるというエビデンスが出てきている。**
- ・今後始まってくるDXは、母子手帳のイメージ。母子手帳のように愛着のある、いろいろなサービスに将来的にはつながっていくと思う。多くの人が使っていけるようになることが大事。
- ・市民参画の視点から、市民が主体的に健康づくりにどのように取り組んだかという、**市民による満足度のような評価があってもよかった。**また、合併した地域も含めて市全体として捉えるだけではなく、**各地域における健康なまちづくりに関する地域からの評価があってもよかった。**第3次ヘルシープランの策定に向けて、これらの検討ができればよい。

4 第3次ながおかヘルシープラン21概要(案)

期間：令和6年度から令和17年度まで（12年間）

※国の次期プラン及び市の関連計画の計画期間（データヘルス計画、介護保険事業計画）と期間を合わせたもの

	R5 2023	R6 2024	R7 2025	R8 2026	R9 2027	R10 2028	R11 2029	R12 2030	R13 2031	R14 2032	R15 2033	R16 2033	R17 2034
ながおか ヘルシープラン21	第2次	第3次ながおかヘルシープラン21											
							中間 評価			★ 目標値	最終 評価		次期 計画 検討
国民健康づくり 運動プラン	第2次	健康日本21（第3次）											
							中間 評価				最終 評価	次期 計画 検討	
長岡市関連計画	第2期	第3期データヘルス計画						第4期データヘルス計画					
	第8期	第9期介護保険 事業計画			第10期介護保 険事業計画			第11期介護保 険事業計画			第12期介護保 険事業計画		

4 第3次ながおかヘルシープラン21概要(案)

基本理念: 人とひと、笑顔がはぐくむ、健康なまちながおか

基本目標: 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

<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) 生活習慣の改善(リスクファクターの低減)
- (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- (3) 心身の生活機能の維持・向上

<基本方針2>

主体的な多世代健康づくりの広がり(社会環境の質の向上)

- (1) 社会とのつながり・こころ健康の維持及び向上
- (2) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

長岡市の現状・課題

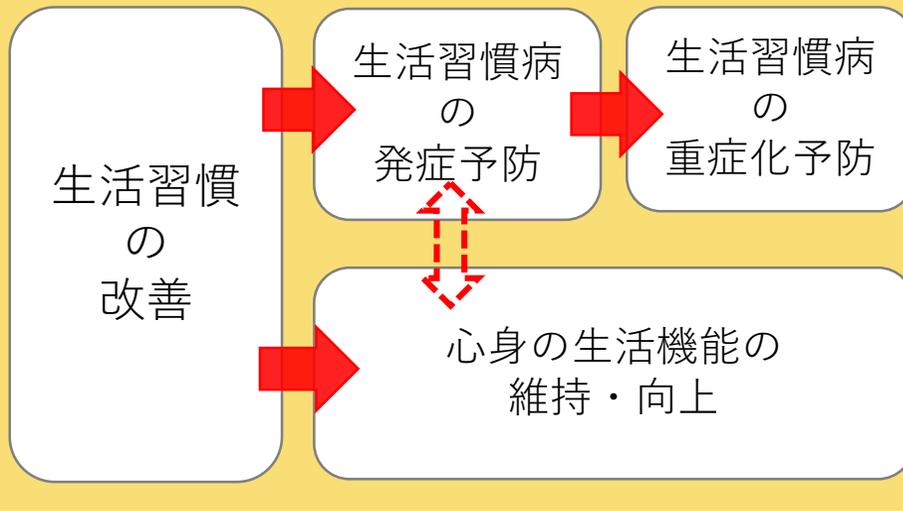
高血圧・糖尿病による疾病負荷が大きい

- ・「脳血管疾患」は40～64歳の介護認定原因疾病の54.9%を占める
- ・「脳血管疾患」のSMR[※]は全国と比較して経年的に高く推移している
- ・「脳血管疾患」患者のうち約8割が高血圧症
- ・入院+外来の医療費では、慢性腎臓病(透析含む)に次いで2番目に糖尿病が高い
- ・透析患者のうち、「糖尿病」は半数以上を占めており、透析患者数、新規透析導入者数ともに増加傾向

※標準化死亡比

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

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）



基本方針 2
主体的な多世代健康づくりの広がり（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

取組分野・領域

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	栄養・食生活	適正体重 バランスの良い食事 野菜・果物・食塩の摂取量	生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率 がん検診受診率
	身体活動・運動	歩数・運動習慣 こどもの運動・スポーツ		循環器疾患	年齢調整死亡率 高血圧・脂質異常症 メタボ該当者・予備群 特定健診・特定保健指導
	休養・睡眠	休養感・睡眠時間 過労働時間		糖尿病	合併症（腎症） 治療継続者 血糖コントロール不良者 糖尿病有病者 メタボ該当者・予備軍 特定健診・特定保健指導
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒 20歳未満の飲酒			
	喫煙	喫煙率 20歳未満の喫煙 妊婦の喫煙		(COPD)	(COPD死亡率)
	歯・口腔の健康	歯周病 よく噛んで食べる 歯科検診	生活機能の維持・向上	ロコモティブシンドローム こころの健康	

主体的な多世代健康づくりの広がり（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	就労・就学、ボランティアを含む社会活動
	通いの場など居場所づくり
	メンタルヘルスに取り組む職場
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	地域の健康課題に即した健康づくり
	多世代健康づくりの推進
	DX社会推進

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども	こどもの運動・スポーツ 肥満傾向児 20歳未満の飲酒・喫煙
高齢者	ロコモティブシンドローム 高齢者の社会活動
女性	若年女性やせ 生活習慣病のリスクを高める飲酒 妊婦の喫煙

・基本目標
・基本方針1

「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」
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）

	分野	目標	施策の展開	指標・目標値
生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加 バランスの良い食事を摂っている者の増加	栄養・食生活の改善・食育の推進 （※第4次食育推進計画）	連絡会議で検討
	身体活動・運動	歩数・運動習慣、こどもの運動・スポーツ	身体活動・運動の推進（※スポーツ推進計画）	
	休養・睡眠	休養感・睡眠時間、過労働時間	こころの健康づくりの推進（※自殺対策計画）	
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒、20歳未満の飲酒	飲酒による健康被害の啓発	
	喫煙	喫煙率、20歳未満の喫煙、妊婦の喫煙	受動喫煙防止対策・禁煙支援の推進	
	歯・口腔の健康	歯周病、よく噛んで食べる、歯科検診	歯・口の健康づくりの推進	
生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率の減少 がん検診受診率の向上	検診の推進・受診勧奨	連絡会議で検討
	循環器	年齢調整死亡率、高血圧・脂質異常症の減少 メタボ該当者・予備群の減少 特定健診・特定保健指導実施率の向上	健診の推進・受診勧奨（※データヘルス計画）	
	糖尿病	糖尿病性腎症の減少、治療継続者の増加 血糖コントロール不良者の減少 メタボ該当者・予備軍の減少 特定健診・特定保健指導実施率の向上	特定保健指導の見えるかの推進 オンライン面接、保健指導の導入	
	COPD	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少		
生活機能の維持・向上	ロコモティブシンドロームの減少	フレイル予防の取組の推進		

・基本方針 2 主体的な多世代健康づくりの広がり（社会環境の質の向上）

分野	目標	施策の展開	指標・目標値
社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	就労・就学、ボランティア、社会活動を行っている者の増加	若者等を対象にした健康教育・啓発の推進	連絡会議で検討
	地区コミュニティ、民間事業者等、通いの場の増加	地域と連携した保健事業と介護予防の一体的実施	
	メンタルヘルスに取り組む職場の増加	こころの健康づくりの推進（※自殺対策計画）	
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	健康づくりに取り組む市民の増加	職場・地域など身近な環境での健康づくりの展開	
	多世代健康づくりの推進	幅広い世代が無理なく健康な行動をとれる環境づくり	
	DX社会推進	スマホアプリによる利用しやすい健康づくりシステムの導入	

・ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

	分野	目標	施策の展開	指標・目標値
踏まえた健康づくり	こども	運動・スポーツを習慣的に行っていないこどもの減少、児童・生徒にける肥満傾向児の減少、20歳未満の飲酒・喫煙をなくす	身体活動・運動の推進（※スポーツ推進計画）	連絡会議で検討
	高齢者	ロコモティブシンドロームの減少、高齢者の社会活動の増加	地域と連携した保健事業と介護予防の一体的実施（※長岡市高齢者保健福祉・介護保険事業計画）	
	女性	若年女性やせの減少、生活習慣病のリスクを高める飲酒の減少、妊婦の喫煙の減少	地域・職域連携の推進	

(4) 計画書構成 (案)

第1章 策定にあたって

- 1 策定の背景と趣旨
- 2 計画の基本的な方向
- 3 計画の位置付け
- 4 計画の期間
- 5 計画策定の体制
- 6 計画策定後の点検体制

第2章 前計画(第2次ながおかヘルシープラン21)の評価と課題

- 1 最終評価結果
- 2 課題

第3章 長岡市の健康状況

- 1 人口動態
 - (1) 人口
 - (2) 平均寿命・健康寿命
 - (3) 日常生活に制限のない期間平均
 - (4) 健康格差
 - (5) 出生
 - (6) 死亡数・死亡割合
 - (7) 標準化死亡比(SMR)
 - (8) 主な疾病の死亡状況
- 2 健康状況
 - (1) 特定健診・特定保健指導
 - (2) 肥満・メタボリックシンドローム該当者
 - (3) 高血圧・脂質異常症・糖尿病・慢性腎症(CKD)・慢性閉塞性肺炎(COPD)
 - (4) 循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)
- 3 がん検診等の状況
- 4 医療の状況
 - (1) 受診状況
 - (2) 医療費
 - (3) 人工透析の状況

- 5 介護の状況
 - (1) 要介護認定の状況
 - (2) 要介護認定者の主な原因

第4章 市民の生活習慣と健康意識

- 1 特定健康診査受診者の生活習慣
- 2 後期高齢者健康診査受診者の生活習慣
- 3 子どもの生活習慣と育児状況

第5章 計画の目標と施策体系

- 1 計画の基本理念
- 2 計画の目標
- 3 基本方針
- 4 施策体系

第6章 健康的な生活習慣の継続を推進分野別取組

- 1 栄養・食生活
 - 2 身体活動・運動
 - 3 休養・睡眠
 - 4 飲酒禁煙
 - 5 禁煙
 - 6 歯・口腔の健康
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 7 健康管理
 - 8 分野別・ライフステージ別の取組

第7章 計画の評価指標

- 1 指標設定の考え方
- 2 計画目標値
- 3 成果指標
- 4 施策目標値

第8章 推進評価体制

- 1 「ながおかヘルシープラン21策定・推進協議会」の設置
- 2 「ながおかヘルシープラン21策定・推進連絡会」の設置

第9章 資料編