

## ■ 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】

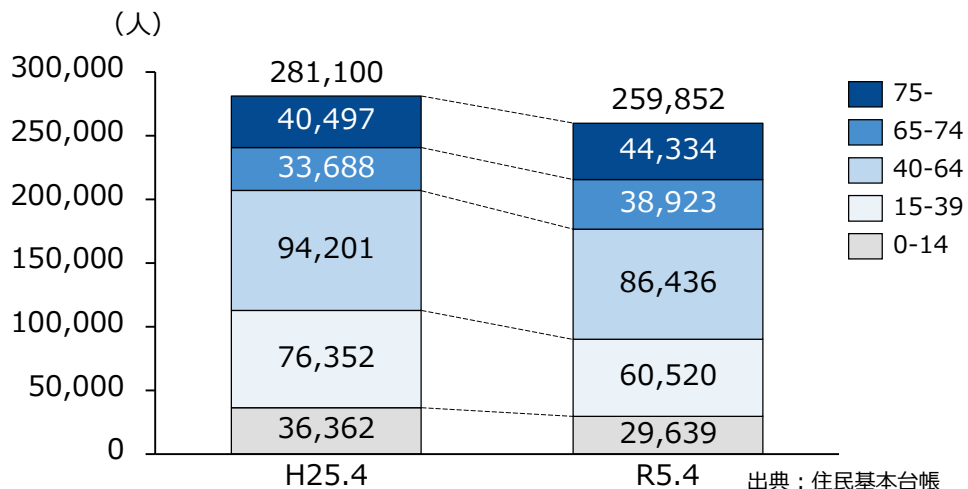
コミュニティセンター等でお手軽に健康増進！

### 【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）

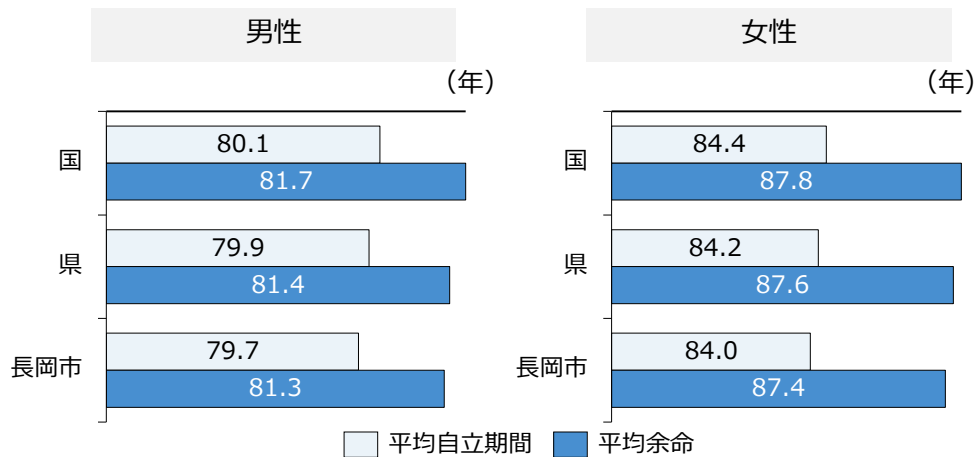


○基本情報（令和5年4月時点）

	長岡市		十日町地区	
総人口	259,852人		1,556人	
男性/女性	127,280人	132,572人	753人	803人
世帯数	109,787世帯		581世帯	
高齢化率	32.0%		35.1%	
要介護認定率	17.8%		16.8%	
1人暮らし高齢者数	18,079人		102人	
高齢者のみ世帯数	14,146世帯		86世帯	
出生数	1,548人		6人	
出生率（人口千対）	5.96		3.86	
1人当たり医療費（国保）	319,265円		282,039円	
1人当たり医療費（後期）	451,516円		555,604円	

出典：住民基本台帳

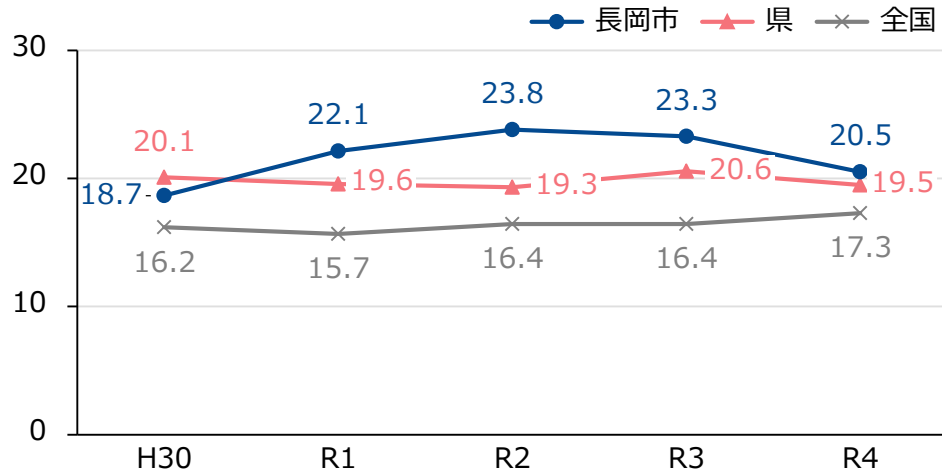
○平均余命と平均自立期間（令和4年）



【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



# 十日町地区の健康マップ



長岡市

十日町地区

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

14

—

8

39

53

95

63

11.9%

3.4%

6.8%

33.1%

44.9%

60.1%

39.9%

十日町  
地区

9.7%

3.8%

8.0%

34.8%

43.7%

64.2%

35.8%

長岡市

## 【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！

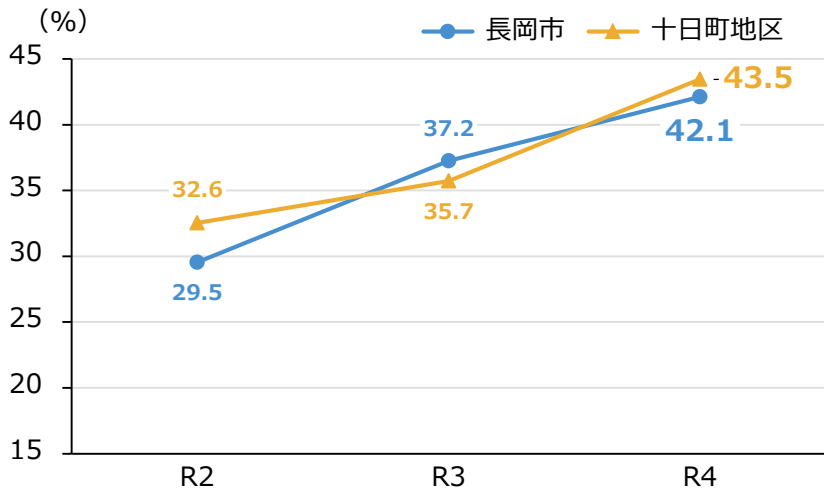
## 【特定健診】

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）

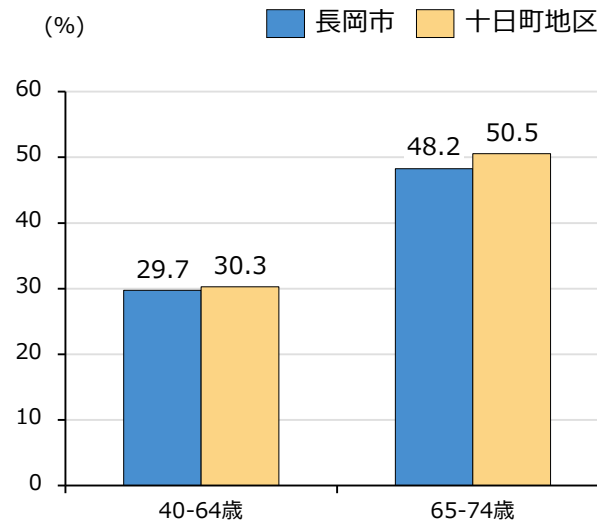


令和4年度

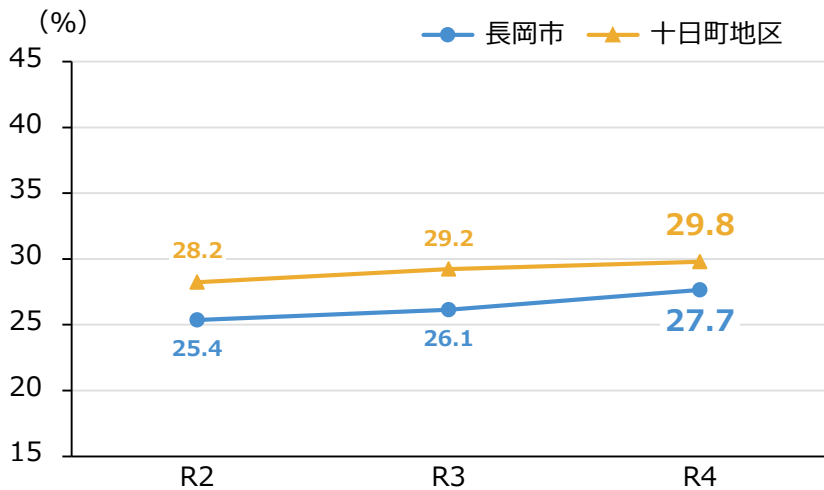
国保	長岡市	十日町地区
対象者数 (人)	37,899	283
受診者数 (人)	15,966	123
受診率 (%)	42.1%	43.5%

※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	十日町地区
対象者数 (人)	45,740	292
受診者数 (人)	12,651	87
受診率 (%)	27.7%	29.8%

※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

**18 位** / 41地区

後期高齢者健診  
受診率順位

**15 位** / 41地区

# ■ 特定・後期高齢者健診結果



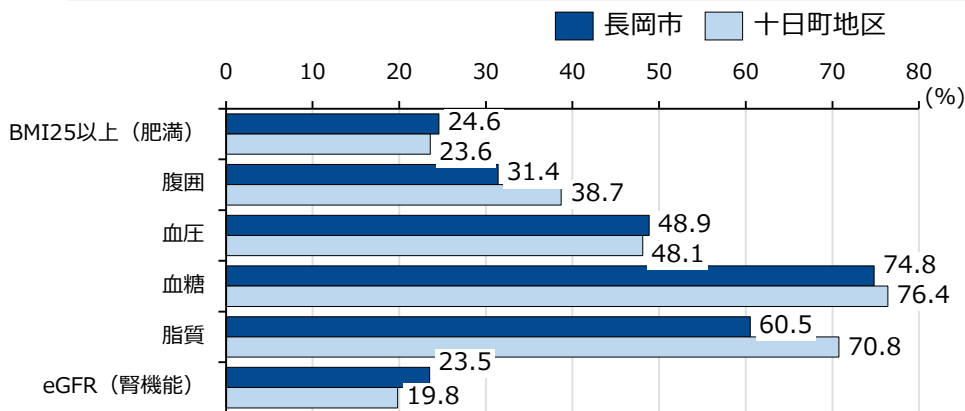
長岡市

十日町地区

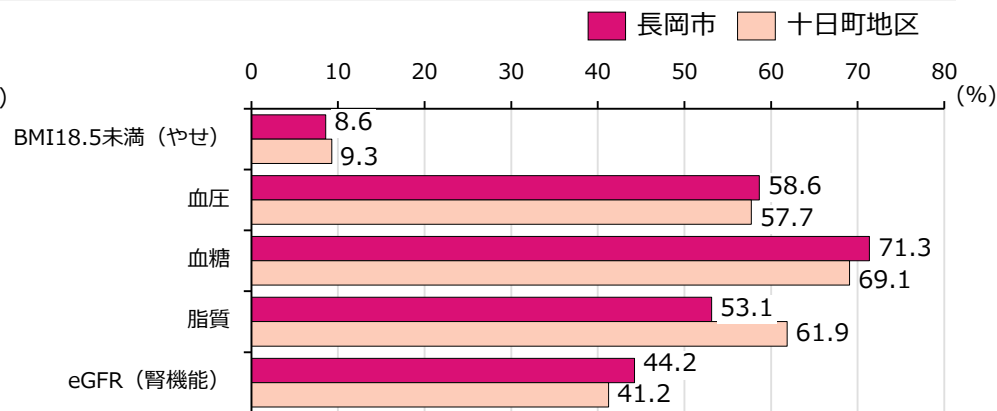
40～74歳 (市国保特定健診受診者データ)

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)



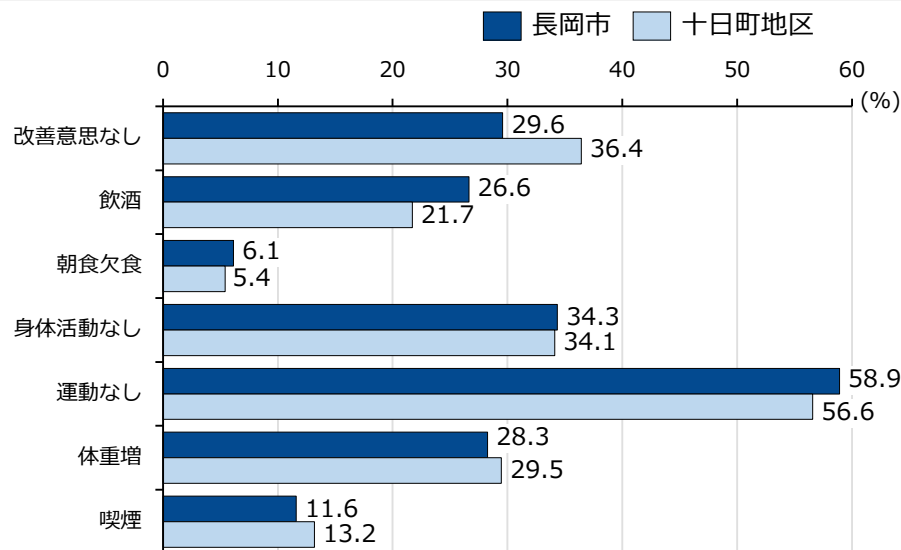
出典：KDB\_S27\_009\_介入支援対象者一覧



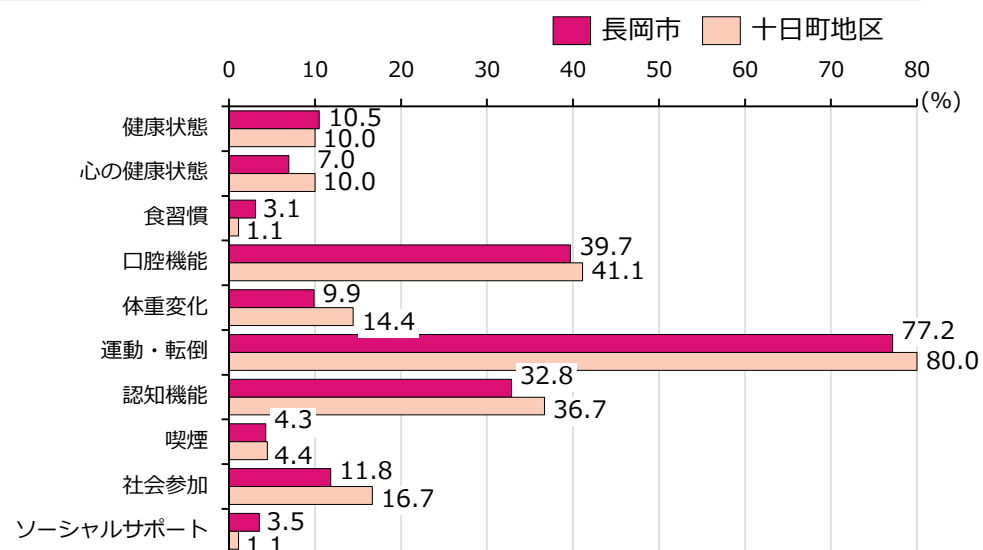
出典：KDB\_S27\_009\_介入支援対象者一覧

※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)



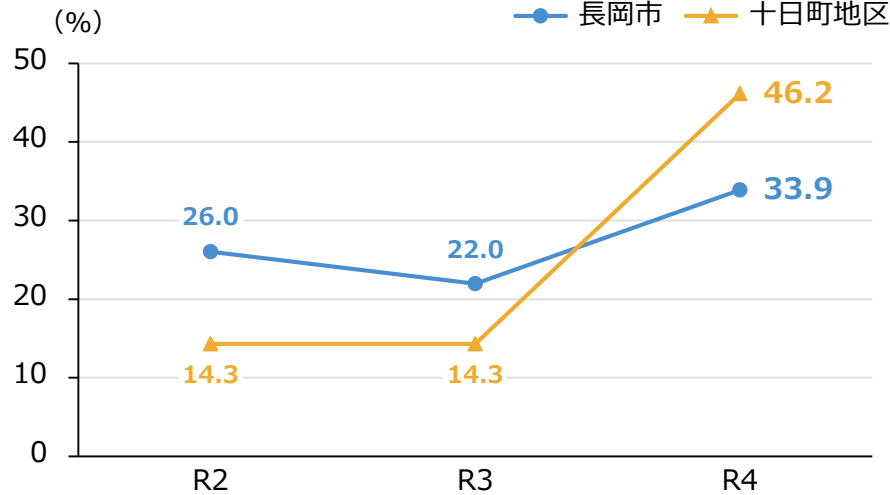
出典：長岡市健診データ



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）



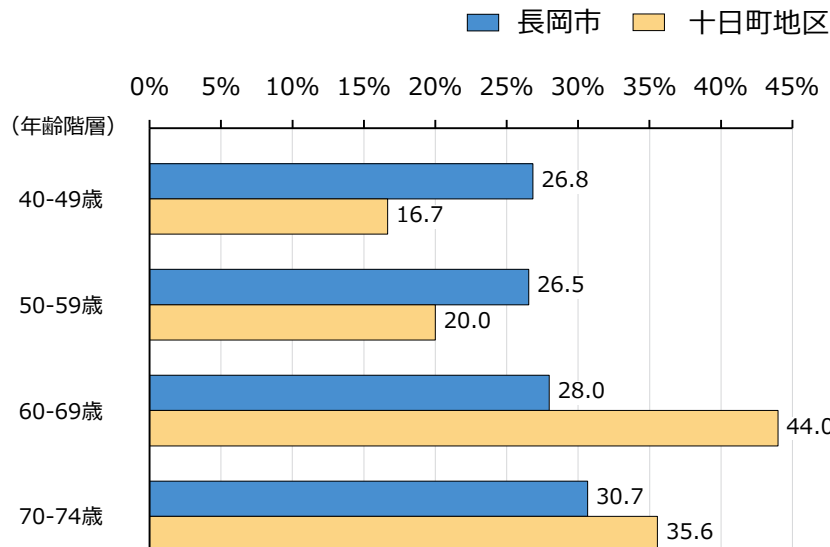
	長岡市	十日町地区
保健指導対象者数 (人)	1,665	13
利用者数 (人)	564	6
利用率 (%)	33.9%	46.2%

特定保健指導 利用率順位

**9 位** / 41地区

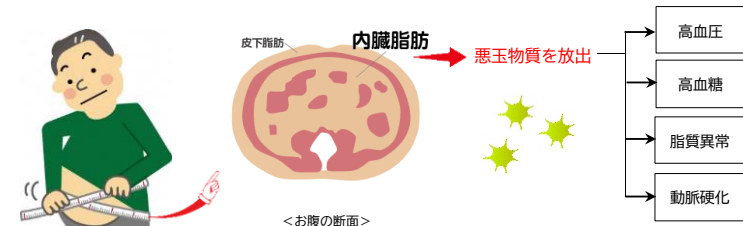
出典：長岡市健診・特定保健指導データ

○ 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

十日町地区

## ○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

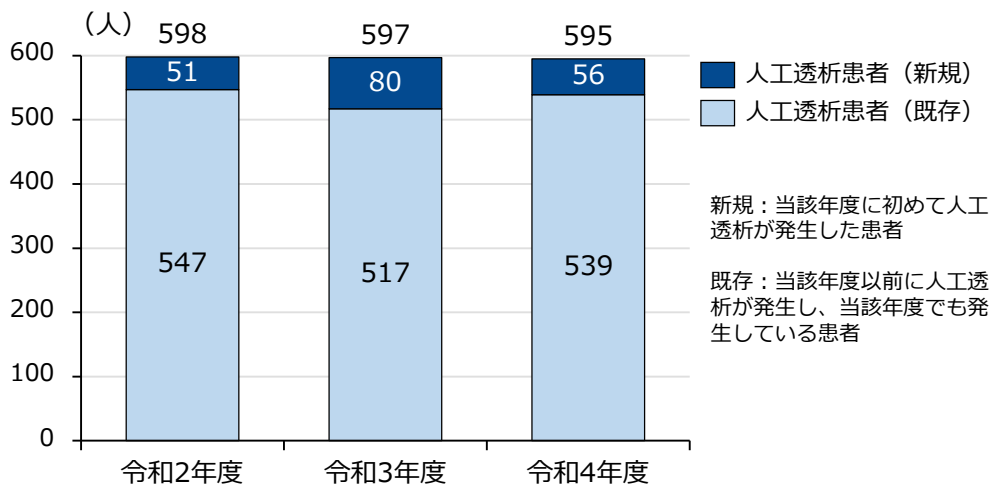
## ○治療中断者

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

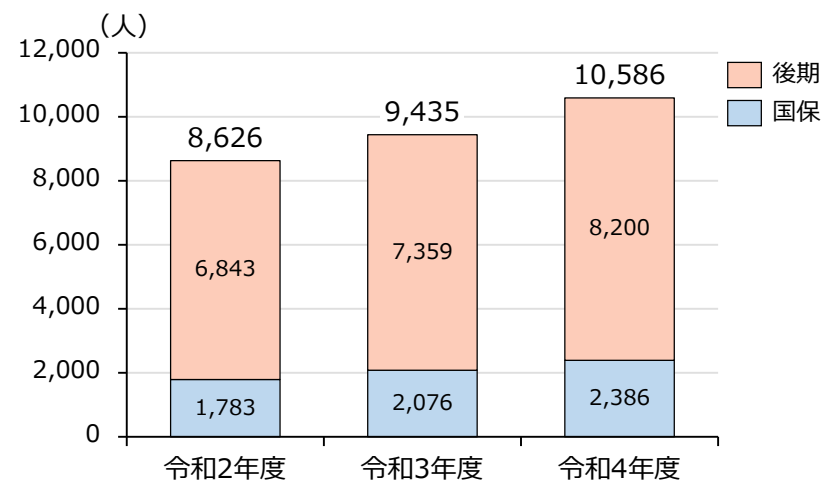
出典：R4年度事業対象者リスト

## ○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

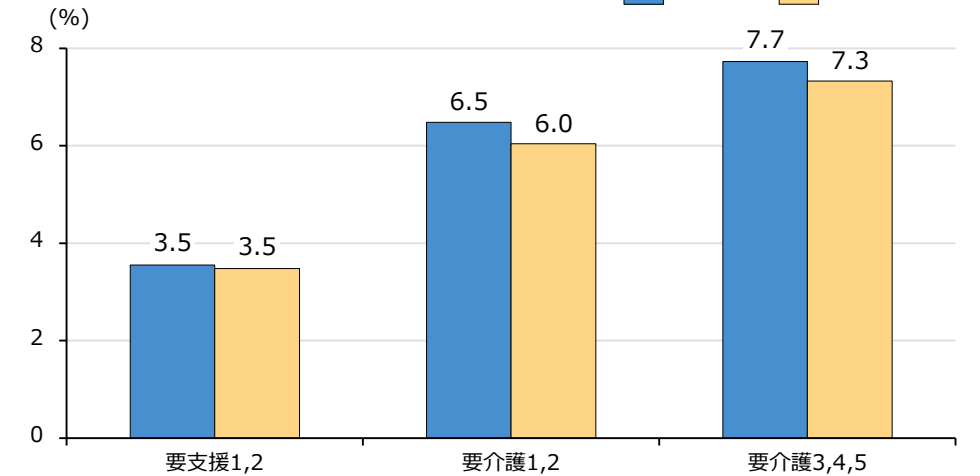
# ■ 介護の状況

○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」

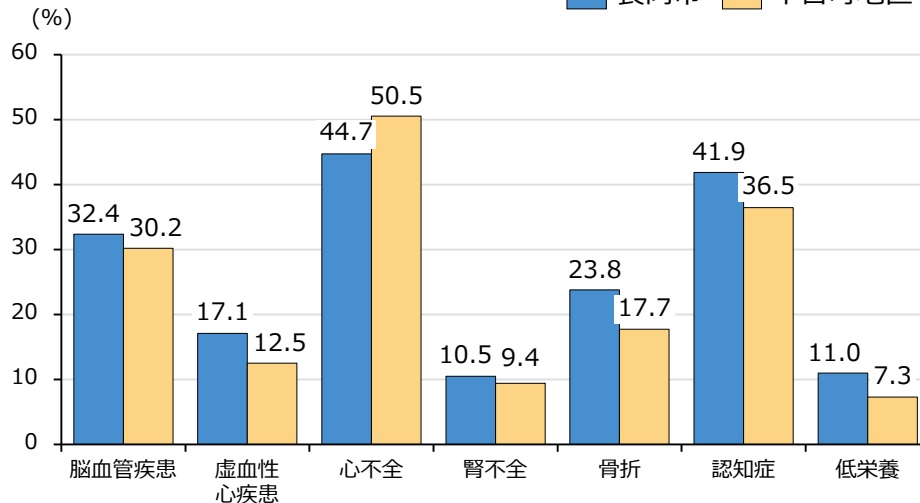
○要介護認定者割合



出典：住民基本台帳

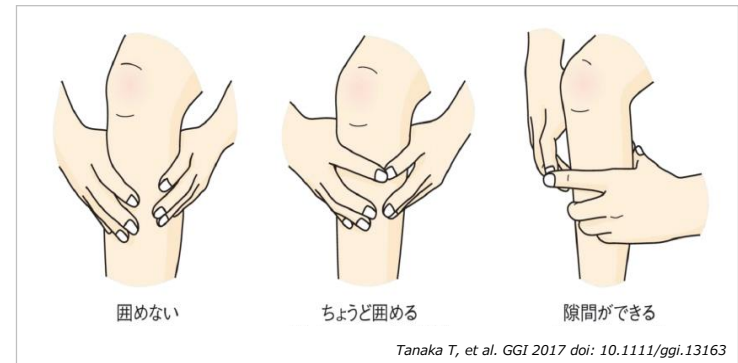
○介護認定者の有病状況（75歳以上）

■ 長岡市 ■ 十日町地区



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。

