

第3次

ながおかヘルシープラン21

基本理念を「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」とし、人々が地域でつながりをもちながら、健康になっていくまちを目指して策定した健康増進計画です。

長岡市では脳血管疾患による死亡率が高く、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防が課題です。

基本目標

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

- ・健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、健康寿命の延伸を目指します
- ・誰もが自然と健康づくりに取り組める環境整備を行い、健康格差の縮小を図ります

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)

2

主体的な多世代健康づくりの広がりを推進
(社会環境の質の向上)

8つの分野別に目標と具体的な取り組みを設定しました。また、個人を取り巻く環境やその質の向上に取り組むことで、自然と健康的な行動をとることができる環境づくりを目指します。

生活習慣病の発症予防
健(検)診で健康管理

生活習慣病の重症化予防
医療機関の受診や保健指導などの活用

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

3

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

胎児期から高齢期まで、生涯を通じた切れ目のない健康づくりに取り組みます。

こども

青年期
壮年期

高齢者

ライフステージごとのホルモンの変化など、女性の特性を踏まえた健康づくり

現状値と目標値

生活習慣病の発症予防

◆特定健診受診率(40~74歳) 44.7% ▶ 60%

栄養・食生活

◆1日の食塩摂取量 8.8g ▶ 7g

身体活動・運動

◆1日の平均歩数(20~64歳) 5,832歩 ▶ 8,000歩

生活習慣病の重症化予防

◆特定保健指導利用率(40~74歳) 36.4% ▶ 60%

歯・口腔の健康

◆う蝕のない人の割合(12歳) 90.0% ▶ 95%

◆歯周疾患検診受診率 13.3% ▶ 20%

◆後期高齢者歯科健診受診率 20.2% ▶ 23%

野菜の
1日の目安量は
5~6皿(350g)



1皿の目安は、
ゆでなら片手1杯
生なら両手1杯



※現状値は「第3次ながおかヘルシープラン21進捗状況報告書」より抜粋。その他具体的な目標値については、長岡市ホームページをご覧ください⇒