

第1章●計画の意義・役割

1 計画策定の背景と目的

長岡市では、健康診査事業や健康増進事業などを積極的に推進し、市民の健康づくりに努めてきました。

しかし、時代の変遷とともに急速な少子高齢化や生活習慣病の増大、生活様式の変化等、市民を取り巻く状況は大きく変動しています。また、健康に対する価値観も多様化しており、一人ひとりが日常生活の中で健康づくりを意識すること、そして一人ひとりの健康づくりが実現できる環境づくりが求められています。

そこで、病気予防対策にとどまらず、家庭・地域社会・行政が一体となり、個人の健康が守られるまちづくりを進めるという視点を取り入れ、各世代に応じたありたい姿を設定し、市民一人ひとりがそれに向かって主体的な取り組みができるよう計画を策定することとしました。

2 計画の性格

本計画は、市民のありたい姿「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」をめざして、自分自身の生き方として積極的に健康づくりに取り組むための目標と具体的な目標値を設定し、様々な取り組みを行うために策定したものです。

そのために、市民・地域社会・行政が推進体制を整え、それぞれの役割や取り組みを明確にし、市民のQOL（quality of life = 生活の質）を高め、一人ひとりが心ゆたかで幸せな生涯を実現できるように、新たな仕組みや支援の方策を決めていきます。

本計画は、市民による「井戸端会議」での意見を基に、策定部会並びに策定委員会で検討の上、まとめられたものであり、市民の幅広い健康観に基づいた構成になっています。

なお、より実効性の高い施策にしていくためにも、目標については、測定可能な指標を用いて実態調査等により、その達成度を把握し、施策の効果を評価していきます。

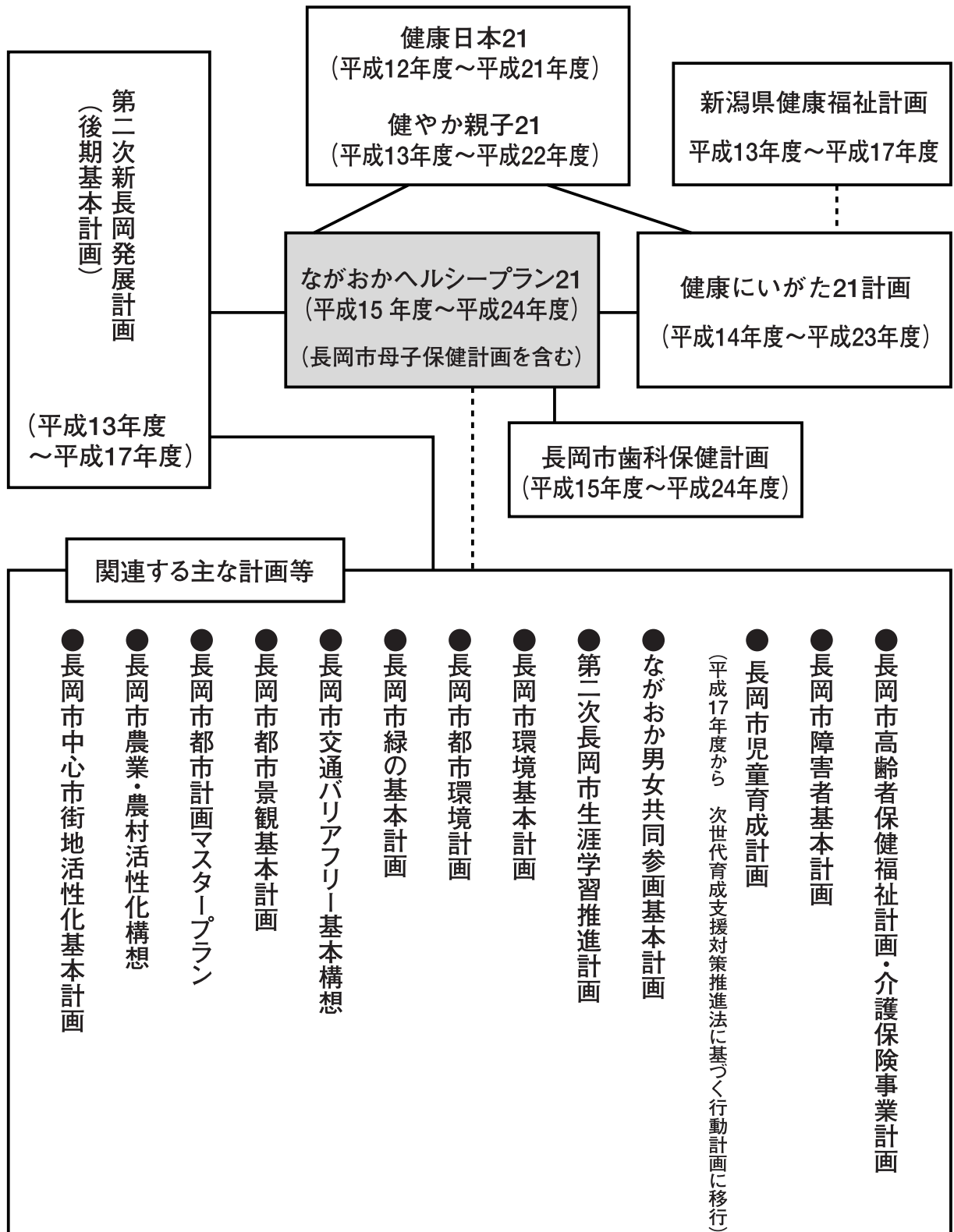
3 計画の位置づけ

ながおかヘルシープラン21は、本市の総合計画である「第二次 新長岡発展計画後期基本計画」を上位計画とし、関連する個別の各種計画とも整合性を図りながら策定したものです。

また、21世紀の我が国を全ての国民が健やかで心ゆたかに生活できる活力ある社会とする

ために、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の地方計画にあたります。

〈関連する計画〉



4 計画の期間

この計画の期間は、平成15年（2003年）度を初年度とし平成24年（2012年）度を目標年度とする10年間とします。

なお、今後の社会情勢の変化や健康に対する価値観の変化等、弾力的に対応するため、計画の中間年度である平成19年（2007年）度を目途に、計画の中間評価と数値目標の見直しを行いません。

5 目標値の設定

世代によって、生活様式（ライフスタイル）が異なり、市民が持っている健康課題も様々です。そのため、5つの世代に分類し、それぞれの健康課題に応じた数値目標を設定します。

世代	年齢
乳幼児期	0歳～6歳（就学前まで）
学童・思春期	7歳～18歳
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期	65歳～

6 計画策定の視点

これまで、行政が主体となって計画し実施してきた保健計画は、市民の理解と参加を得ることが難しい現状でした。また、健康づくりを進めるうえで地域社会と行政の間で、十分な連携が取れているとはいえませんでした。

健康づくりの主体は市民一人ひとりであり、「健康とはこのようなものである」という画一的、押し付け的なものではなく、自らが健康づくりの目標を定め、その実現に向け実践する「自己責任・自己実現」にあるといえます。そのためには、年齢・性別や障害の有無にかかわらずすべての人が、自らの健康づくりを行なえる体制づくりが求められており、そうした個人の取り組みを社会全体で支援していく体制づくりと環境づくりが望まれています。

これらのことから、以下の3つの視点に立って計画の策定と推進を行ないます。

① 市民参画

市民一人ひとりが主体となった健康づくりが進められるよう、計画の策定段階から市民の皆さんが参加・参画していきます。

② 様々な組織や機関の連携（推進体制の整備）

健康づくりの核を個から全体へつなげ広げていくために、地域・関係団体・行政が連携を持ちながら健康なまちづくりを支援していきます。

③ 環境づくり

市民の主体的な健康づくりを支えるための環境づくりを行います。

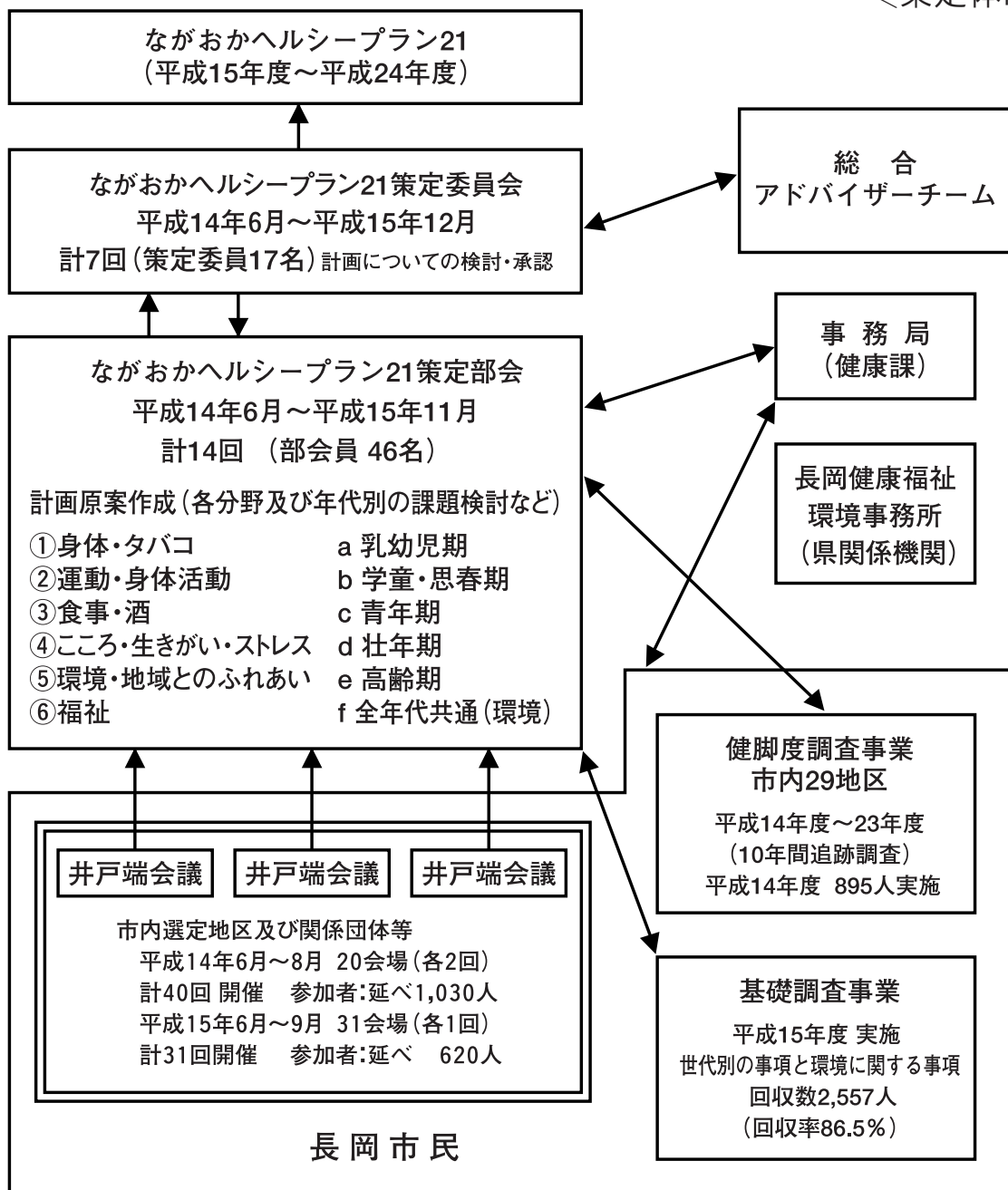
道路や施設、自然といった環境の他に、地域づくりや人とひととの交流、人づくりも健康づくりのための重要な要素として捉えていきます。

7 策定体制及び経緯

本計画の策定にあたっては、市民の考えに基づいて市民や地域が具体的に取り組める計画とするために、ながおかヘルシープラン21策定委員会並びに策定部会を設置しました。

委員構成は、公募及び地域組織、関係機関・団体からの推薦、分野の専門家、行政職員等で、平成14年6月から平成15年12月まで20回にわたり全体討議やグループ討議を行ない、地区組織や市民団体を対象に開催した「井戸端会議」で寄せられた言葉や思いを盛り込みながら計画の策定が進められました。

<策定体制>



第2章●本市の現況

1 人口

長岡市の人口は、長岡市住民基本台帳によると平成15年4月1日現在191,212人で、前年4月1日より494人増加した。

国勢調査結果によれば人口増加のピークは昭和45年から昭和50年で9,480人増加であったが、平成7年から平成12年では2,944人の増加であった。

表2-1 長岡市の人口推移 (人)

	計	前回(年)からの増加人数	男	女
昭和35年	148,254		72,473	75,781
40	154,752	6,498	75,792	78,960
45	162,262	7,510	79,193	93,069
50	171,742	9,480	83,890	87,852
55	180,259	8,517	88,332	91,927
60	183,756	3,497	90,167	93,589
平成2年	185,938	2,182	91,185	94,753
7	190,470	4,532	93,648	96,822
12	193,414	2,944	95,048	98,366
13※	190,417		93,443	96,974
14※	190,718	301	93,596	97,122
15※	191,212	494	93,864	97,348

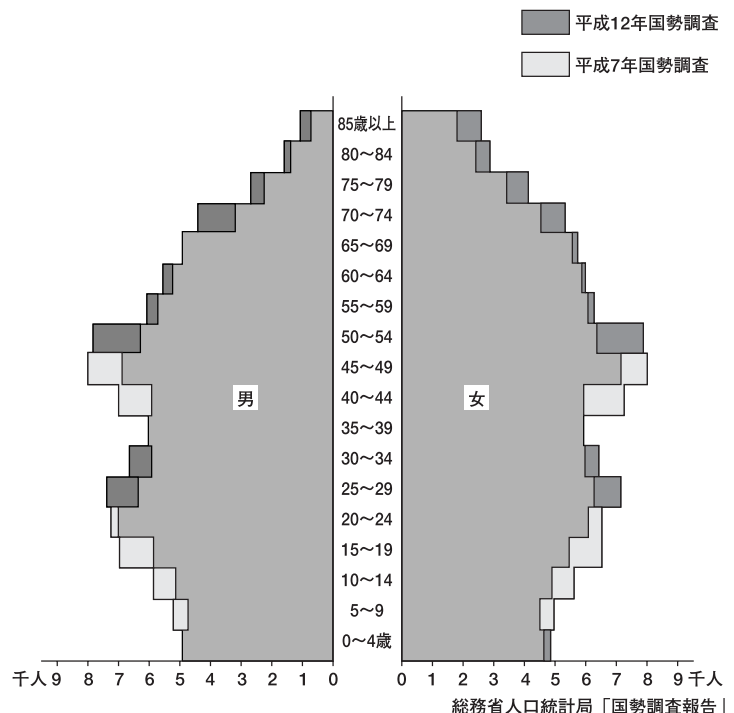
※13・14・15年は長岡市住民基本台帳（各年4月1日）
総務省人口統計局「各年国勢調査報告」

■人口構造

年齢階級人口構成では、平成12年国勢調査結果によると50～54歳の第1次ベビーブーム、25～29歳の第2次ベビーブームをやまとして人口ピラミッドのすそが次第に狭まって、いわゆる「ひょうたん型」となっている。

平成15年の年齢3区別人口の構成割合は、年少人口（0～14歳）28,346人で14.8%、生産年齢人口（15～64歳）125,076人で65.4%、老年人口（65歳以上）37,790人で19.8%であった。特に、老年人口の割合は、前年に比べ0.6ポイント増加しており、人口の高齢化が進んでいる。

図2-1 長岡市の年齢階級別人口（人口ピラミッド）



2 人口動態

■出生の動き

全国で、出生数は減少傾向にあり、長岡市でも同様に平成14年は1,869人で前年より95人減した。また合計特殊出生率（15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子ども数）も減少傾向であるが、長岡市の水準は、県、全国よりも高く推移している。

表2-2 出生数・出生率・合計特殊出生率の推移、全国・新潟県との比較

区分 年	出 生						合計特殊出生率		
	長岡市		新潟県		全 国		長岡市	新潟県	全 国
	実数 (人)	率 (人口 千対)	実数 (人)	率 (人口 千対)	実数 (人)	率 (人口 千対)			
10	2,060	10.6	22,661	8.1	1,203,147	9.6	1.59	1.54	1.38
11	1,963	10.2	21,812	8.8	1,177,669	9.4	1.50	1.48	1.34
12	1,972	10.2	21,886	8.9	1,190,547	9.5	1.52	1.51	1.36
13	1,964	10.1	21,301	8.7	1,170,662	9.3	1.49	1.45	1.33
14	1,869	9.6	20,221	8.2	1,153,855	9.2	1.44	1.38	1.32

厚生労働省「人口動態統計」

■死亡の動き

平成14年の死亡数は、1,456人で前年より88人減少した。人口千人に対する死亡率は7.5で前年より0.5ポイント下回っていて、新潟県よりも低い。全国と同様な傾向で推移している。

表2-3 死亡数・死亡率の推移 全国・新潟県との比較

区分 年	死 亡					
	長岡市		新潟県		全 国	
	実数 (人)	率 (人口 千対)	実数 (人)	率 (人口 千対)	実数 (人)	率 (人口 千対)
10	1,388	7.2	21,273	8.6	936,484	7.5
11	1,517	7.8	22,565	9.1	982,031	7.8
12	1,489	7.7	21,835	8.9	961,653	7.7
13	1,544	8.0	22,267	9.0	970,331	7.7
14	1,456	7.5	22,249	9.1	982,371	7.6

厚生労働省「人口動態統計」

■死亡原因別順位

主な死亡原因では、悪性新生物、脳血管疾患、心疾患が全死因の約60%を占め、がん（悪性新生物）が35.1%と最も高くなっている。（表2-4・図2-2）

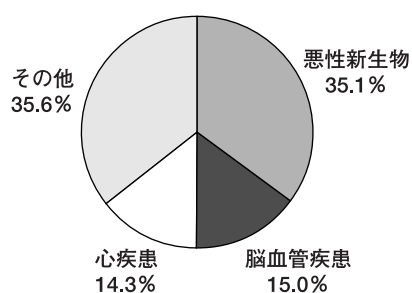
主な死亡原因SMR（標準化死亡比：死亡率を比較する際に年齢構成を考慮した指標であり、全国を100とした場合の比として表す）平成9年～平成13年平均値によれば、悪性新生物男は全国を上回るが、新潟県よりは下回っている。悪性新生物女は全国、新潟県を上回る。脳血管疾患は男女とも全国を上回るが、新潟県よりは下回っている。心疾患男は、全国を下回るが新潟県より上回っている。心疾患女は、全国、新潟県より下回っている。新潟県に多い自殺は、長岡市では男女とも新潟県より下回っている。（表2-5）

表2-4 長岡市の死亡原因別数

	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
平成9年	悪性新生物	440	脳血管疾患	279	心疾患	202	肺炎	93	不慮の事故	48
平成10年	悪性新生物	468	脳血管疾患	250	心疾患	175	肺炎	112	不慮の事故	58
平成11年	悪性新生物	463	心疾患	243	脳血管疾患	241	肺炎及び 気管支炎	131	不慮の事故 及び有害作用	62
平成12年	悪性新生物	498	脳血管疾患	221	心疾患	204	肺炎	130	自殺	52
平成13年	悪性新生物	542	脳血管疾患	233	心疾患	222	肺炎	110	不慮の事故	59

厚生労働省「人口動態統計」

図2-2 長岡市の死亡原因内訳（平成13年）



厚生労働省「人口動態統計」

表2-5 主な死亡原因SMR
（平成9年～平成13年平均値）

	長岡市	新潟県
悪性新生物 男	102.2	104.2
悪性新生物 女	106.4	94.2
心疾患 男	96.0	93.9
心疾患 女	79.5	86.1
脳血管疾患 男	111.1	115.6
脳血管疾患 女	108.3	111.5
自殺 男	104.8	120.7
自殺 女	122.6	153.7

3 世代別の姿（重点項目）

乳幼児期（0～6歳児）

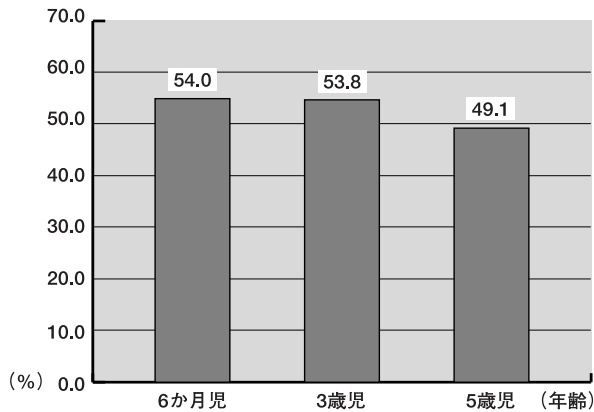
◎重点項目

■質問肢及び現状値等

◎家族が子供の近くでたばこを吸わない

■お子さんはこの1か月にたばこの煙を吸う機会がありましたか。

図2-3 こどもの家庭での受動喫煙の割合



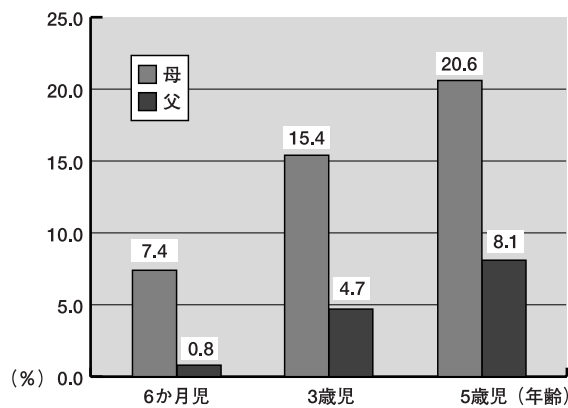
※家庭では乳児期においても54.0%の子どもが、たばこの煙にさらされている。家族内でたばこを吸っている人は、父が約6割、母が約1割である。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」
(平成14年)

◎子育てのストレスに対処することができる

■お母さん・お父さんは子どもを虐待しているのではないかと思いますか。

図2-4 子どもを虐待していると思う親の割合



※6か月児、3歳児、5歳児と年齢があがるにつれて、子どもを虐待していると思う親の割合は増加傾向にある。いずれの年齢も、母の方が思う割合が高い。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」
(平成14年)

■関係機関の相談実人数

表2-6 関係機関の相談実人数

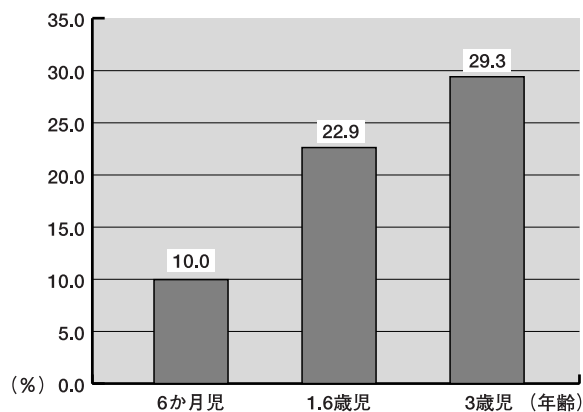
	平成11年	平成12年	平成13年	平成14年
長岡児童相談所	35	45	45	56
市児童福祉課	14	12	16	29

※相談は年々多くなっている。

長岡市「長岡市児童福祉課資料」

■育児をしてイライラすることが多いですか。

図2-5 育児をしていてイライラすることが多い親の割合



※6か月児、1.6歳児、6歳児と年齢があがるにつれて、育児をしていてイライラする親の割合は増加している。

長岡市「乳幼児健診・相談結果」
(平成14年)

◎みんなで楽しく子育てできる

■育児が楽しいと感じますか。

「はい」と答えた親の割合 1.6歳児：77.6%、3歳児：68.0%

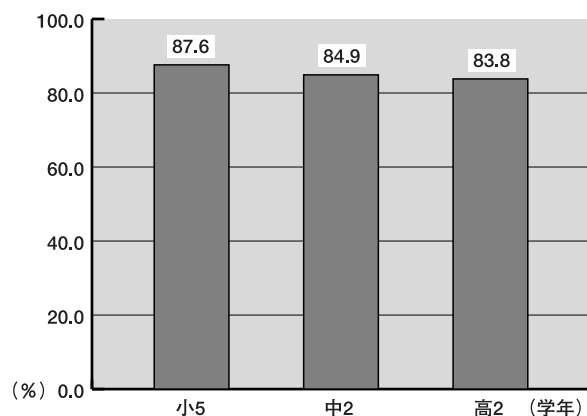
長岡市「乳幼児健診・相談結果」
(平成14年)

学童・思春期（7～18歳）

◎運動が楽しいと思う

■運動やスポーツ、遊びなど体を動かすことは好きですか。

図2-6 体を動かすことが好きな児童・生徒の割合



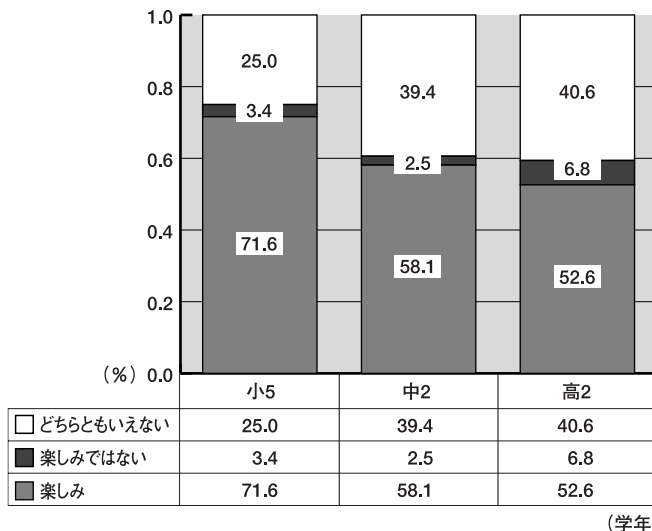
※どの学年でも体を動かすことが好きな児童・生徒は8割以上いる。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」
(平成14年)

◎食事が楽しいと思う

■毎日の夕食は楽しみですか。

図2-7 夕食が楽しいと思う児童・生徒の割合



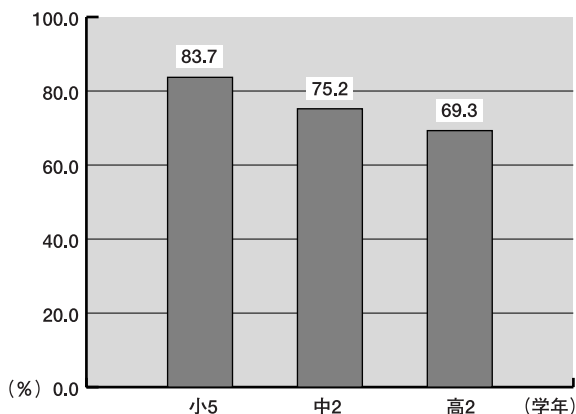
※小5、中2、高2と学年があがるにつれて、食事が楽しいと思う児童・生徒の割合は減少傾向で、どちらともいえないと答えた児童生徒が増加傾向にある。楽しみな理由としては、「お腹がすいているから」「料理がおいしいから」等がある。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」
(平成14年)

◎自分の気持ちを表現したり、ストレスに対処することができる。

■学校であったこと、友だちのこと、遊びのことなど家族に話しますか。

図2-8 家族に話することができる児童・生徒の割合



※小5、中2、高2と学年があがるにつれて、家族に話することができる児童・生徒の割合は減少傾向にある。困ったこと、心配なことがあるとき相談する相手としては、家族、学校の友達等があげられている。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」
(平成14年)

■不登校児童数と割合・いじめの発生校数と割合・心の教室相談件数

表2-7 不登校児童数と割合・いじめの発生校数と割合・心の教室相談件数

	小学校	中学校
年間30日以上欠席者	49人 (0.5%)	139人 (2.5%)
いじめの発生校率	37校中1校 (2.7%)	16校中4校 (2.5%)
心の教室相談件数	設置なし	9,180件

長岡市「いじめ・不登校の実態調査」
(平成14年)

青年期（19～39歳）

◎運動を通じて体力がつき・仲間ができる

■地域の運動サークル数

（小・中・高校生を除いた青年以上）**地域の運動サークル数 612サークル**

長岡市「長岡市生涯学習課資料」(平成14年)

■運動やスポーツなど体を動かそうと思った時に一緒にする仲間がいますか。

「いる」と答えた人の割合 57.3% 長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

◎節度ある適度な飲酒をする

■あなたはふだんお酒（洋酒、日本酒、ビール、焼酎）を飲みますか。平均どのくらい飲みますか。

「多量（3合以上）に飲酒する」と答えた人の割合 男：9.8% 女：4.2%

平成8年健康づくりによる意識調査の報告によれば、平均1日当たり日本酒に換算して3合（純アルコールで約60g）以上消費する成人男性においては4.1%、成人女性においては0.3%となっており、長岡市の青年期の飲酒率は高い。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

◎ストレスに対処できる

■あなたはストレスにうまく対処していると思いますか。

「うまくできている」と答えた人の割合 11.2% 「まあまあできている」と答えた人の割合 56.0%

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

◎不妊のため、周りからのプレッシャーを感じないで生活できる

■不妊のためまわりからプレッシャーを感じたことがありますか。

女性232人中不妊で悩んだ事がある人 30人（12.9%）

30人中プレッシャーを感じたことの有無に回答した人は29人、うち23人（79.3%）があると回答している。

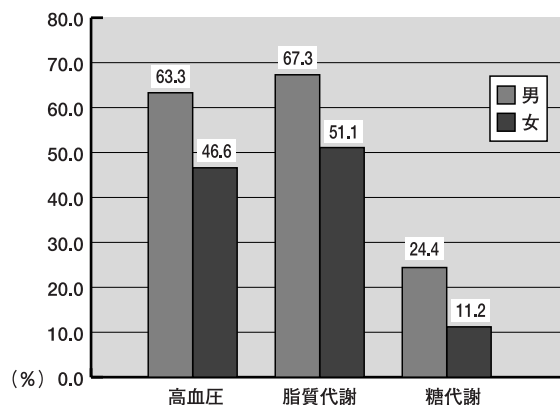
長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

壮年期（40～64歳）

◎動脈硬化にならない 糖尿病にならない

■基本健康診査結果 ①境界域血圧・高血圧判定 ②脂質代謝 ③糖代謝異常と判定された割合（平成14年）

図2-9 基本健康診査結果有所見者



※高血圧は男63.3%・女46.6%、脂質代謝異常は男67.3%、女51.1%、糖代謝異常は男24.4%・女11.2%で、いずれも男の異常者が多い。

長岡市「基本健康診査結果」(平成14年)

■脳血管疾患・心疾患標準化死亡比（SMR）（平成9年～平成13年）

	長岡市	新潟県
脳血管疾患男	111.1	115.6
脳血管疾患女	108.3	111.5
心疾患男	96.0	93.9
心疾患女	79.5	86.1

※脳血管疾患は男女とも全国を上回るが、新潟県よりは下回っている。心疾患男は全国を下回るが新潟県よりは下回っている。心疾患女は、全国、新潟県より下回っている。

■あなたは糖尿病あるいは糖尿病の疑いがあるといわれたことがありますか。

「ある」と答えた人の割合 11.4%

基本健康診査結果で糖代謝異常と判定された割合よりも少ない。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

◎運動を通して体力がつき、仲間できる

■運動やスポーツなど体を動かそうと思った時に一緒にする仲間がいますか。

「いる」と答えた人の割合 49.6% 長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

◎ストレスに対処できる

■あなたは最近1ヵ月間の日常生活における不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

「ある」と答えた人の割合 71.7% 長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

■あなたはストレスがあったとき、うまく対処できていると思いますか。

「いる」と答えた人の割合 76.0% 長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

■長岡市民（40～64歳）で、自殺した人 34人

厚生労働省「人口動態統計」(平成14年)

高齢期（65歳以上）

◎脳卒中にならない

■65歳以上の脳血管疾患の受療件数

平成14年5月診療分 ①入院220件 ②入院外3295件

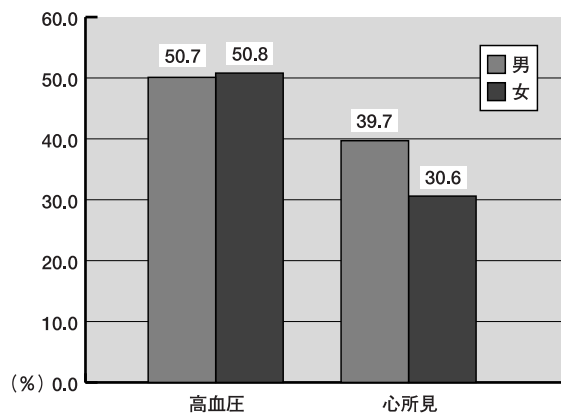
長岡市国保医療費分析システム（疾病別年齢階層別発生状況）

■脳血管疾患死亡率（人口10万人対） 120.1 （平成13年）

厚生労働省「人口動態統計」(平成13年)

■基本健康診査結果 65歳以上で高血圧、心疾患について所見ありと判定された割合

図2-10 基本健康診査結果から有所見者の割合



※高血圧は男50.7%・女50.8%、心所見は男39.7%・女30.6%であった。

長岡市「基本健康診査結果」(平成14年)

◎歩く体力を維持する

■1km位の距離を続けて歩くことができますか？

「はい」と答えた人の割合 81.5%

長岡市「健脚度調査事業」(平成14年)

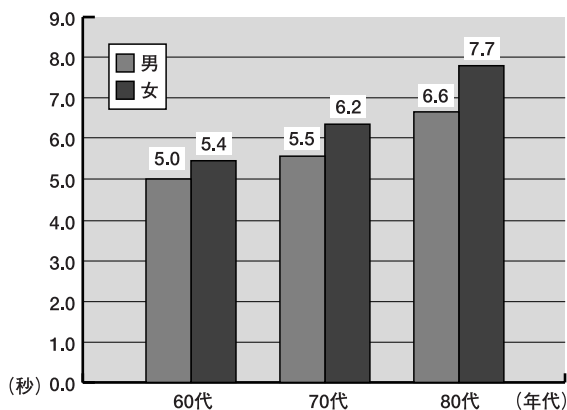
■転ぶのではないかという不安を感じますか。

「はい」と答えた人の割合 28.6%

長岡市「健脚度調査事業」(平成14年)

■10m歩行時間（計測値）

図2-11 10M歩行時間



※10m歩行時間は、60代と70代では男で平均値0.5秒の増加、女で0.8秒の増加である。70代と80代では、男で1.1秒の増加、女で1.5秒の増加で、後期高齢者の歩行速度の低下が顕著である。

長岡市「健脚度調査事業」(平成14年)

◎食事を楽しむ気持ちをもつ

- 楽しく食事をするために気をつけていることはありますか。

「はい」と答えた人の割合 86.4%

内容は、「家族との団らん」「栄養バランス」と回答している人が多い。

長岡市「ながおかヘルシープラン21基礎調査」(平成14年)

◎くよくよせず明るい前向きな気持ちをもつ

- 心配だったり、気になったりして、眠れないことがありますか。

「はい」と答えた人の割合 37.5%

長岡市「健脚度調査事業」(平成14年)

- あなたの「ストレス解消」あるいは「気晴らし」の方法はどんなことですか。ご自由にお書きください。

方法があると回答した人の割合 男50.9%、女60.0%

内容は「お茶飲み・おしゃべり」「畑仕事・園芸・家庭菜園」等が上げられている。

長岡市「健脚度調査事業」(平成14年)

- 長岡市民(65歳以上)で自殺した人 **6人**

厚生労働省「人口動態統計」(平成14年)

環境(全世代共通)

◎ごみをできるだけ出さないようにする(ごみの減量)

- 1人・1日当たりごみ排出量 (平成13年実績) **1,200g** 長岡市「長岡市ごみ処理基本計画」

- 環境にやさしい生活のために、どのようなことをしていますか。

①簡易包装や買い物袋の持参に協力している人 **16.9%**

②洗剤は詰め替え製品を選んでいる人 **55.9%**

長岡市「まちづくり評価アンケート」(平成15年度結果)

◎ユニバーサルデザインによるまちづくり

- バリアフリー歩道の設置距離 (平成14年) **2,200m**

長岡市「長岡市交通バリアフリー基本構想」

- 歩道の設置率 **市道13%**

「長岡市道路管理課資料」(平成15年4月1日)

第3章●ながおか市民のありたい姿と健康課題

1 健康なまちづくりに向けて

■ 市民の対話からスタート

これまでの多くの健康づくりは、行政などが市民に知識や技術を提供し、その実践は個人の努力に委ねる面がありました。

そこで、市民のための市民参画による健康なまちづくりを進めるために、市内9地区、及び、小学生から老人クラブ、育児サークル、JA青年部、女性団体など9団体計20会場 各2回 合計40回の井戸端会議を開催し、まず、それぞれ参加者が考える健康に対する思いを話し合うことから始めました。

井戸端会議では、「あなた自身、家族、地域の人々の健康づくりについて、ありたい姿、気づいていること、問題あるいはおかしいと思うこと、改善したいことなど、自由に意見を聞かせてください」「健康とは、個人の身体・心の健康の両方を含みます。さらに、地域社会全体の健康も含みます。」という問いかけを行い、それぞれの考える健康づくりを話し合いました。

■ 市民との対話の中で見えてきたもの

話し合いの中で、「健康づくり」は、生きていくための目標ではなく、いきいきと暮らしていくための手段であること、市民の意見が①身体・タバコ、②運動・身体活動、③食事・酒、④ところ・生きがい・ストレス、⑤環境・地域とのふれあい、⑥福祉の6分野に分類されること、さらに、健康は身体・心の健康だけでなく、生きがいや仲間、地域、自然など多様な要素を含み、生活をするための一人ひとりを取り巻くすべての環境が市民の健康づくりにかかわるものであることが見えてきました。

また、6分野の意見を各世代のありたい姿としてまとめ、さらに全世代共通のありたい姿を「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか*」としました。

*人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか (全世代共通のありたい姿=QOL)

年齢・性別や障害の有無にかかわらず、すべての市民が家庭や地域において交流し、自分らしくいきいきと暮らし、笑顔で喜び支え合える健康なまち ながおかをめざしています。

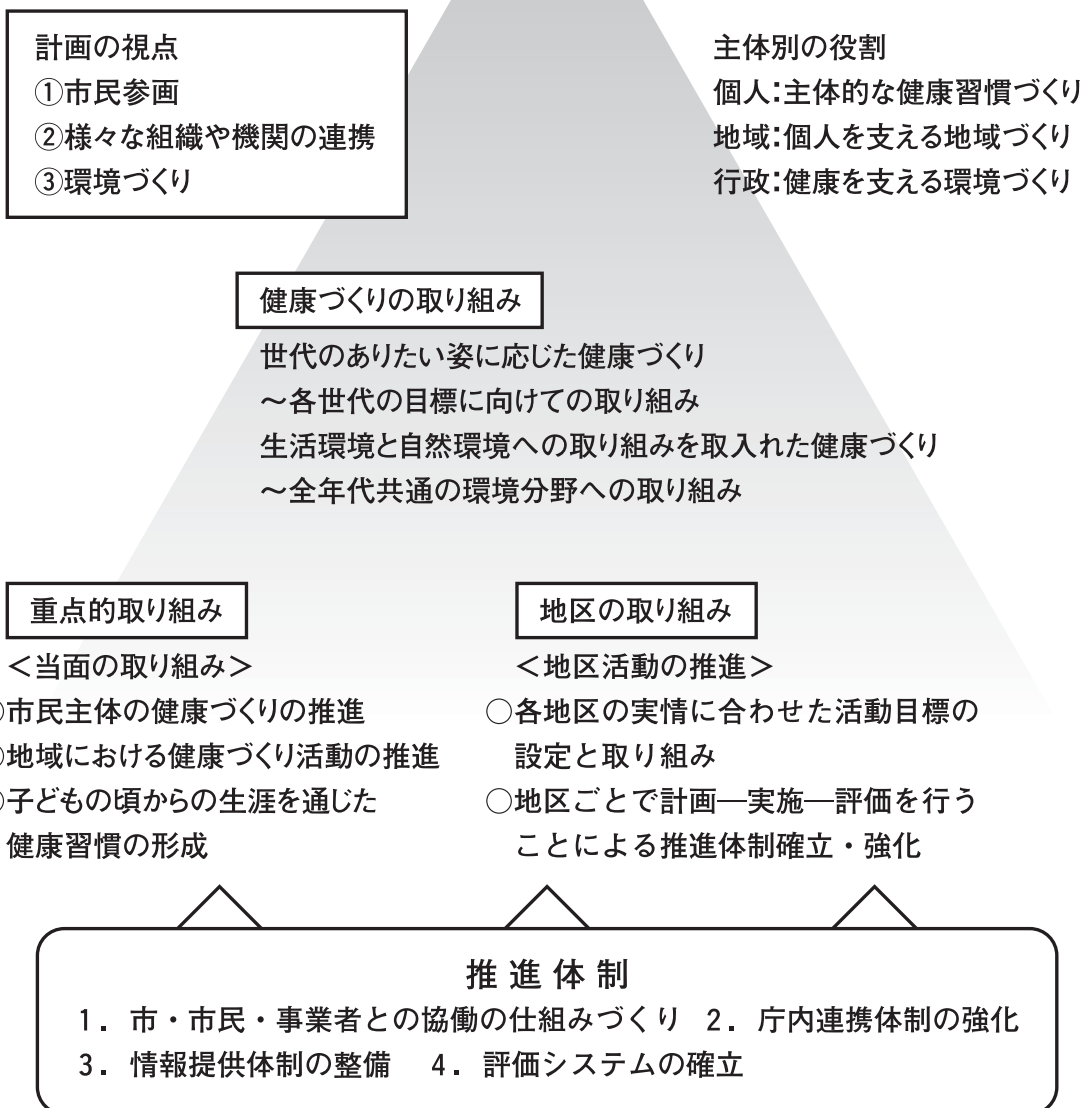
2 長岡市民のめざす「ありたい姿」

計画の視点や現状をふまえながら、「長岡市民のありたい姿」に向けて、今後は市民と地域社会、行政が協働して「市民の生活の質を高めるための取り組み」として、みんなで考え取り組んでいく必要があります。それぞれの世代及び分野の目標を示し、それを実現するための主体である個人、地域社会、行政の役割や姿勢を明らかにし、また、それを実現していくためにどうすればよいかということに視点を置いて支援していくことが大切であるとまとめられました。

<ながおかヘルシープラン21 全体像>

<長岡市民のありたい姿>

人とひと 輝く笑顔がはぐくむ
健康なまち ながおか



■ 各世代のありたい姿

長岡市民のありたい姿に向むけて、各世代がどのような状態であれば豊かな人生を送り、質の高い生活を送ることができるのか、そのありたい姿は次のとおりです。

<各世代のありたい姿>

世代	ありたい姿（QOL）
乳幼児期	のびのび笑顔であんしん子育て*
学童・思春期	こころとからだのバランスよい自立
青年期	元気な心身でうるおいある充実した生活
壮年期	自分らしく前向きに仲間と共に歩む
高齢期	はつらつ笑顔はみんなの手本

* 「子育て」

ながおかヘルシープラン21では以下の内容を含めて「子育て」と表現しています。

- ・子ども自身が育つ「子育て」
- ・子育てをしながら親も子どもと一緒に育つ「親育ち」
- ・育児を担う人や社会全体で行なう「子育て」

3 健康なまちづくりに向けての指針

右ページの体系図は、「人とひと 笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」をめざして、各世代のありたい姿とそのために必要な目標について整理したものです。

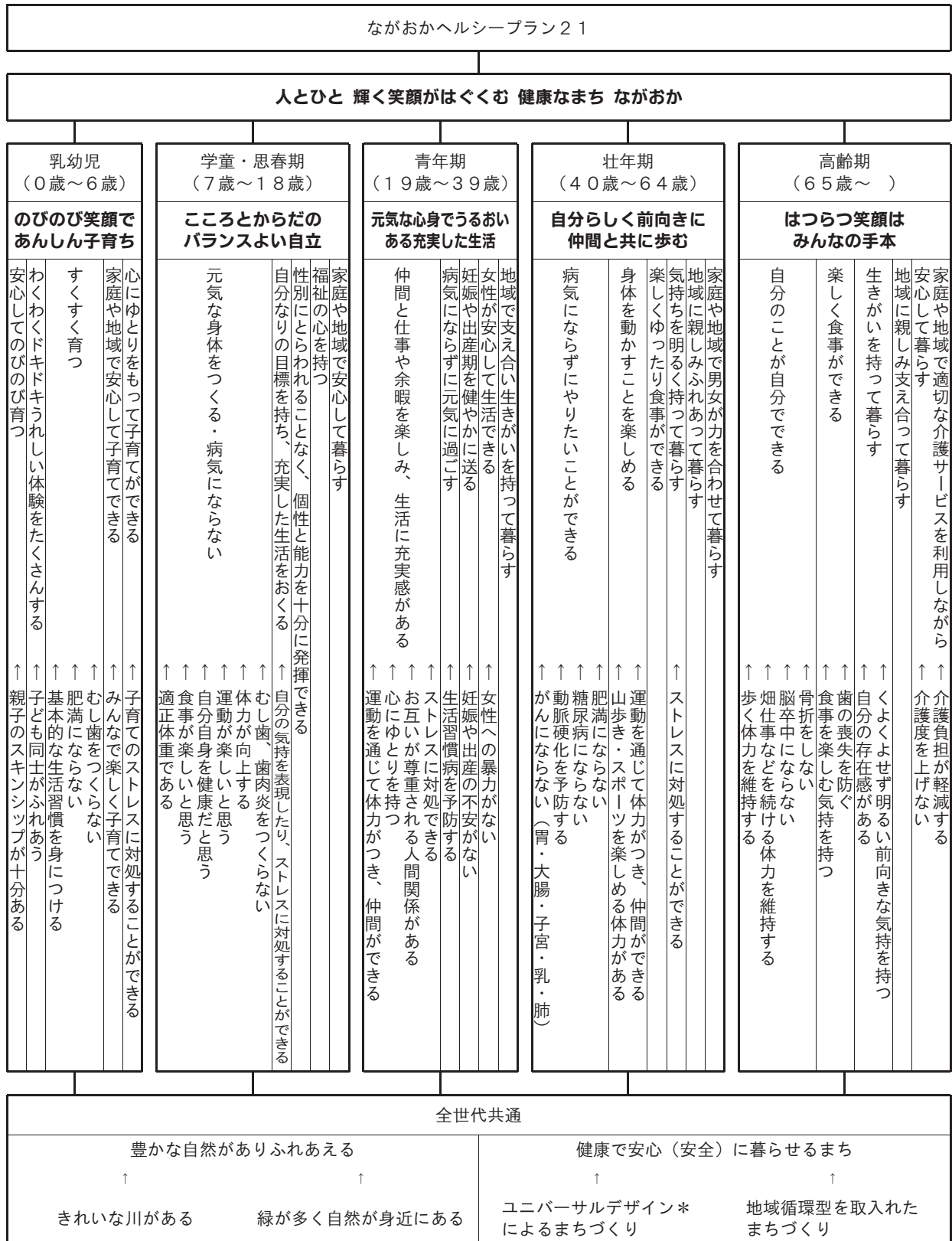
各世代のありたい姿を実現するために、その下により具体的な「健康目標」を設定しています。そして「健康目標」を実現するために、どのような行動や生活をしたらよいか、一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組めるように目標を示しています。

これらの目標の一つ一つは、市民の井戸端会議を基に、策定部会で検討され、優先順位づけをした結果選ばれたものです。

*ユニバーサルデザイン

年齢・性別や障害の有無などによる区別がなく、誰もが使いやすいデザインのことで、その考え方や過程のことを指す。すべての人が安全かつ快適な生活を送れるような環境づくりを設計段階からめざすこと。

〈ながおかヘルシープラン21 体系図〉



◎あつた姿(POP)

○健康目標

◎

○

第4章●健康づくりへの取り組み

～世代のありたい姿に応じた健康づくり
～生活環境と自然環境への取り組みを取入れた健康づくり

*指標については、長岡市におけるデータを使用しています。

■乳幼児期（0歳～6歳）

のびのび笑顔で あんしん子育て

この時期は一生の中で最も成長が著しく、両親や家族の中で愛情を受けながら人生の基盤となるゆたかな心を育み、健康な生活をおくるための生活習慣や社会性を身につける時期です。子どもの健やかな成長には、育児を担う人が心にゆとりをもった安定した環境で子育てができることが大切です。

安心してのびのび育つ、わくわくドキドキうれしい体験をたくさんする

子どもが安心して育つためには親子のふれあいがあり、人間関係の基礎となる安心感を十分に持って成長することが必要です。そして、「わくわくドキドキうれしい」という様々な体験が子どもの心と身体の成長を促します。長岡は冬の間、雪遊びができる反面、天候に左右されて外遊びができない日が多く、子育てしにくい理由の第1位*①に、子どもの遊び場が不足していることがあがっています。

子ども同士が自由に遊ぶことができ、親と子がふれあい、同年代の母親同士が子育てについて気軽に話せるサークルなどに参加できるような条件整備が必要です。

また、病気になってもいつでも必要な医療が受けられ、子育てに困った時には、いつでも相談できる支援体制の整備も望まれます。

すくすく育つ

家庭内では大人の夜型生活が進み、テレビやビデオの影響で、子どもにとっての生活リズムや望ましい生活習慣が作りにくくなっています。3歳児の就寝時間は午後10時頃*②が最も多くなっており、早寝早起き、好き嫌いなく何でも食べる、むし歯予防など生涯の健康の基礎となる規則正しい生活習慣を育てることが望まれます。そのためには育児の協力者が必要であり、家族でよく話し合い、一人ひとりの個性を尊重し、その家庭にあった方法を見つけることが大切です。

家庭や地域で安心して子育てができる

核家族化や少子化が進み、近所付き合いが少なくなっていることから、近所に友達のいない親子が多くなっています。仕事や病気などで、親が子どもを預けたい時に、いつでも預けられるような体制を充実することが望まれています。

地域では、気軽に言葉をかけ、子育てを見守り、応援する気持ちをみんなで持ちたいものです。

心にゆとりを持って子育てができる

父親は仕事中心の生活で育児に参加できないことも多く、母親の育児負担が大きくなっています。家事や育児を夫婦で協力、分担している人は約半数*③にとどまっており、そのため、育児不安、過保護や過干渉あるいは放任などがみられ、乳幼児虐待*④という痛ましい問題も発生しています。また、一方では子育て中も自分の時間を持って、いきいきと暮らしたいという母親の願いが強くなっています。

子育てを楽しく、育児におけるストレスに対処するためには、家族でよく話し合い、父親も積極的に育児に参加するとともに、母親を精神的に支援することが望まれます。子育ては親も子育てを楽しみながら一緒に育つ「子育て」をしていくという姿が大切です。

* 「子育て」

ながおかヘルシープラン21では以下の内容を含めて「子育て」と表現しています。

- ・子ども自身が育つ「子育て」
- ・子育てをしながら親も子どもと一緒に育つ「親育ち」
- ・育児を担う人や社会全体で行なう「子育て」

*① まちづくり評価アンケート（長岡市 H14 n=1,365）

問18 長岡市は子育てしやすいまちだと思いますか 2. いいえ（13.8%）
（2. いいえと答えた人で）

問18-1 長岡市が子育てしづらい理由

1. 保育サービスが不十分 42.3%
2. 放課後児童対策不十分 39.7%
3. 子どもの遊び場が少ない 70.9%
4. 住宅事情が悪い 16.9%
5. その他 8.5%
6. 無回答 0.5%

*② 3歳児健診 問診表集計（長岡市 H14. 5月・10月調査分 n=299）

生活リズム 3歳児の起床時間と就寝時間の平均 起床時刻 7時10分 就寝時刻 21時23分

*③ まちづくり評価アンケート（長岡市 H14 n=1,365）

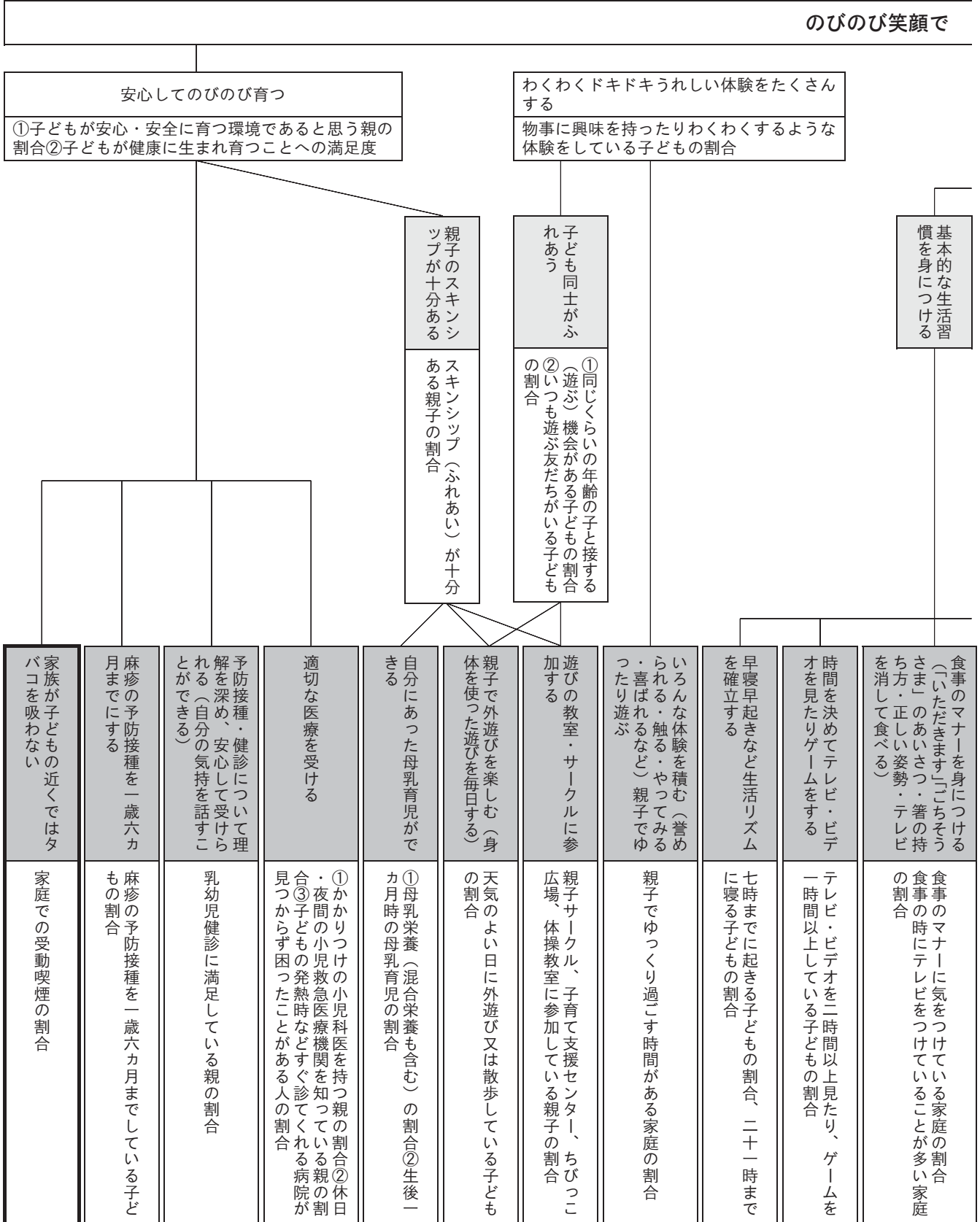
問12(2) 家庭生活の炊事、洗濯、掃除、子育てを夫婦で協力・分担していますか

1. 協力している 25.3%
2. どちらかといえば協力 29.7%
3. どちらかといえば非協力 13.6%
4. 協力していない 7.5%
5. 無回答 24.0%

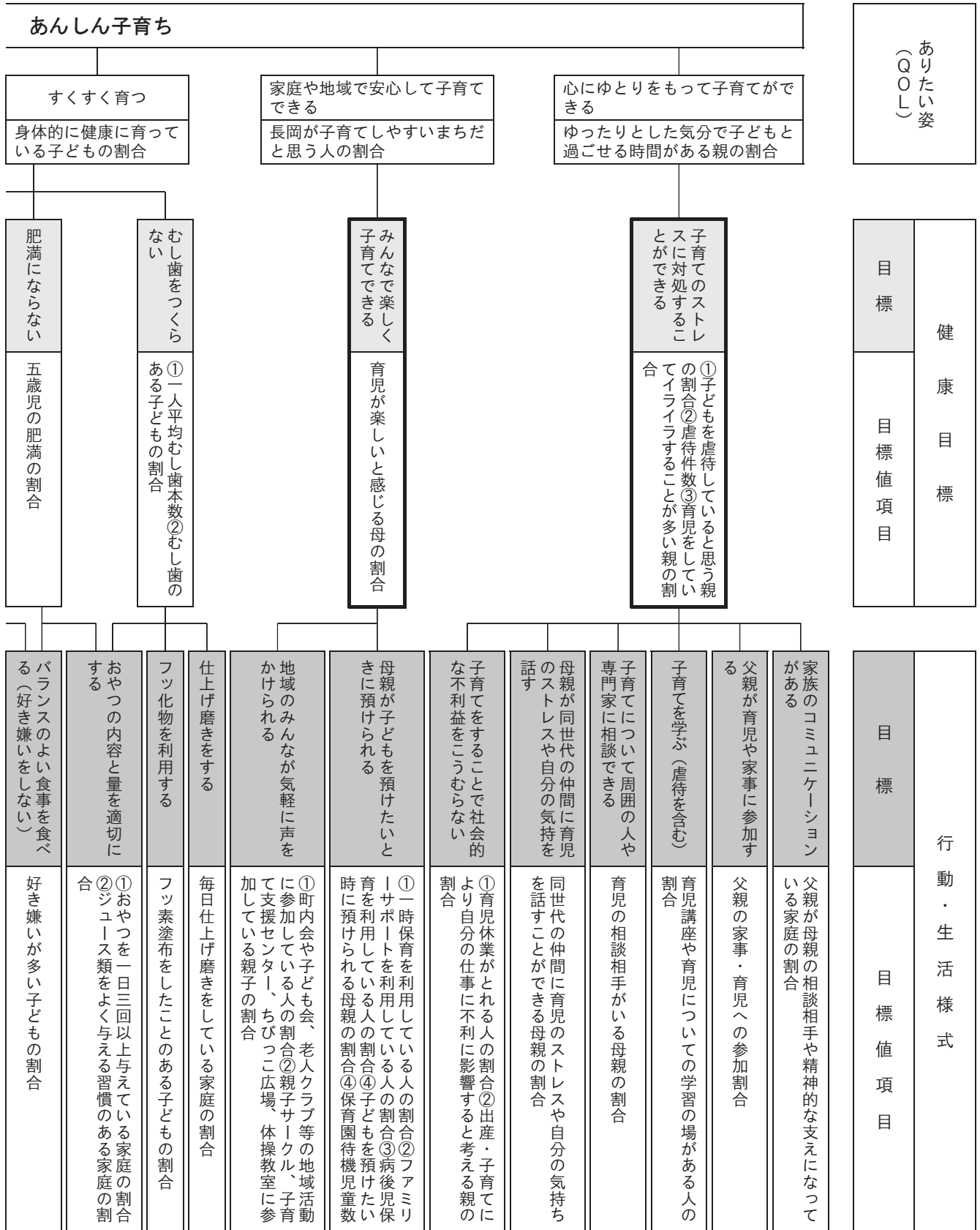
<年代別> 1. 協力している+2. どちらかといえば協力 20代：27.3%、30代：57.7%（20代+30代：44.9%）

*④ 虐待件数（相談件数）

- a. 長岡児童相談所 H11 35件、H12 45件、H13 45件
- b. 長岡市児童福祉課 H11 14件、H12 12件、H13 16件



<ありたい姿と健康目標、行動・生活様式> 乳幼児期



■学童・思春期（7歳～18歳）

こころとからだのバランスよい自立

心も身体も成長めまぐるしい時期です。規則的な生活習慣を身につけ、家族や友人とのコミュニケーションをとりながら自分で考え、判断し、行動できるようになる大人への準備期です。

子どもから大人への移行期でもあるこの時期には、「こころとからだのバランスよい自立」をめざすことが必要です。

元気な身体をつくる・病気にならない

外遊びが減り、室内でテレビ・ビデオやゲームを楽しむ子どもが増え、塾や習い事に通う子どもが多くなっています。また、食事時間が遅くなったり、インスタント食品の利用や食事を抜いたり、夜更かしするなど食生活をはじめ生活リズムの乱れが起こっています。小学生の約10%*⑤が肥満、中学2年生の約40%*⑥が血中脂質検査で要注意・要精密検査と判定されているという現状から、生活リズムを守り、バランスよい食習慣を身につけ、遊びやスポーツなどの体験活動を通して丈夫な心と身体をつくるのが大切です。

近年、情報が氾濫し、飲酒・喫煙の低年齢化、性意識・性行動の変化もみられるため、正しい知識を身につけることが必要です。

自分なりの目標を持ち、充実した生活を送る

コミュニケーションをとることが苦手であったり、勉強や友だちづきあいのストレスなどから、いじめや引きこもり、不登校等の心の問題も起こってくる時期です。不登校の児童・生徒は小学校0.3%、中学校2.5%*⑦であり、「心の教室相談室」の利用は年間約12,000件*⑧あり、年々増加傾向にあります。

こうした現状を改善していくためには、自分の生活や将来の目標を持ち、様々な体験を通して、やりがいや達成感を得ることが大切です。また、多くの人との交流をすることで、自分の気持ちを表現できるような人間関係をつくることも大切です。夢や目標に向かって前向きに取り組み、困難を乗り越えていくこと、力強さやたくましさを身につけることが必要です。

性別にとらわれることなく、個性と能力を十分に発揮できる

男女にかかわらず、一人ひとりの個性と能力を最大限に発揮できるように、様々な機会を利用し、社会の変化に適応できる主体的で創造的な子どもの育成が大切です。

家庭生活で家事や育児を夫婦で協力している人は約半数*③であり、男だから女だからではなくお互いに協力している親の姿を見せることが大切です。

福祉の心を持つ

本市では、社会福祉への理解と関心を高め、「思いやり、助け合い」の心を育成するために、小学校3年生を対象に福祉読本を作成し配布しています。また、社会福祉協議会において、「社会福祉協力校指定事業及びフォローアップ事業」が市内小中学校で行われています。ボランティア活動や地域福祉活動に主体的に参加し、いろいろな人との交流を通じて感動し、思いやりや感謝する心、地域で支え合うことの大切さを身につけるなど、福祉の心を育てていくことが大切です。周囲の大人が子どもに向き合い見守るとともに、自らが態度や行動で示すことも必要です。

家庭や地域で安心して暮らす

親が帰宅するまで安心して過ごすことができるように、児童の放課後対策の充実が求められています*①。また、地域の人と交流したり、気軽に挨拶や声をかけあえるよう、家庭や学校・地域が連携して健康な心と身体を育てていく取り組みが必要です。

*① まちづくり評価アンケート（長岡市 H14 n=1,365）

問18 長岡市は子育てしやすいまちだと思いますか 2. いいえ（13.8%）
（2. いいえと答えた人で）

問18-1 長岡市が子育てしづらい理由

1. 保育サービスが不十分 42.3% 2. 放課後児童対策不十分 39.7% 3. 子どもの遊び場が少ない 70.9%
4. 住宅事業が悪い 16.9% 5. その他 8.5% 6. 無回答 0.5%

*③ まちづくり評価アンケート（長岡市 H14 n=1,365）

問12(2) 家庭生活の炊事、洗濯、掃除、子育てを夫婦で協力・分担していますか

1. 協力している 25.3% 2. どちらかといえば協力 29.7% 3. どちらかといえば非協力 13.6%
4. 協力していない 7.5% 5. 無回答 24.0%

*学校保健・安全等統計資料（長岡市 H14） データはH13年度

⑤ 肥満傾向調査結果 市内小学生で肥満度が120%以上の児童の割合 男子11%、女子8.0%

⑥ 中学校2年生 血中脂質検査で要注意・要精密検査と判定 43.5%

*⑦ 長岡市内いじめ・不登校の実態調査結果より（長岡市教育委員会調べ H13）

	小学校	中学校
不登校（年間30日以上の欠席者数）	H11 43(0.38%)	145(2.33%)
	H12 36(0.33%)	151(2.55%)
	H13 37(0.33%)	146(2.55%)

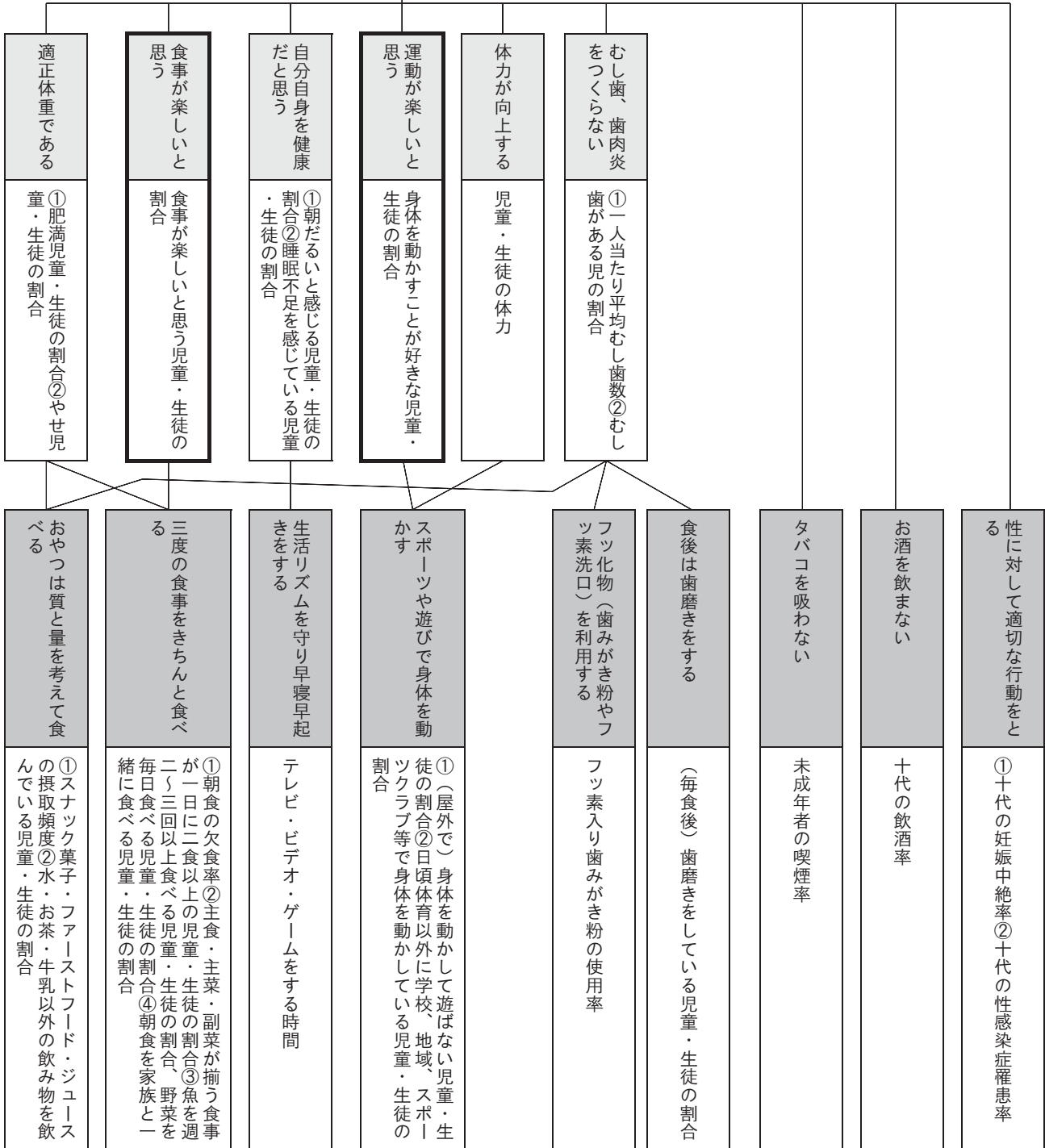
*⑧ 長岡市「心の教室相談室」利用状況（教育委員会調べ H13）

相談件数 12,856件（内容：友人関係、性格・行動：付き合い方、勉強、家庭）

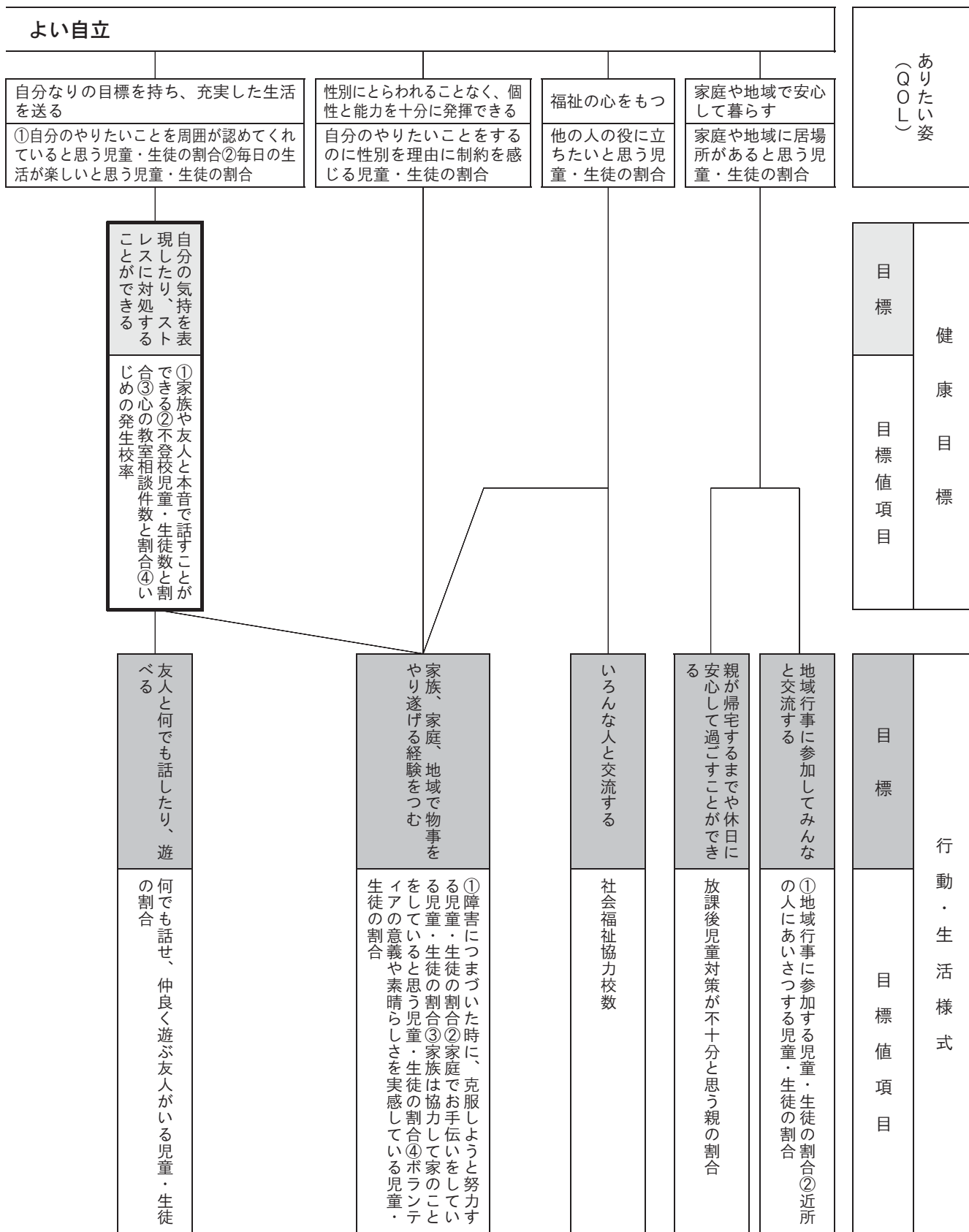
参考-H12：9,150件、H11：7,855

元気な身体をつくる・病気にならない

自分は健康だと思う児童・生徒の割合



＜あいたい姿と健康目標、行動・生活様式＞学童・思春期



■ 青年期（19歳～39歳）

元気な心身でうるおいある充実した生活

学生から社会人となり、結婚して家庭を構え、子どもの誕生で親としての責任も加わるという人生の中でも激動の時期です。

家族を持ち、仕事をし、社会とのつながりが強くなり、仕事へのやりがいや生活の充実感を持つと同時に、身体に変化（衰え）があっても自覚が伴わず、若さにまかせて生活習慣を見直すことが少ないのが特徴です。

仲間と仕事や余暇を楽しみ、生活に充実感がある

仕事と家庭の両立に育児が加わり、自分の時間が持てないという人が多い現状です。

夫婦が家事や育児を協力し合い、家庭や職場や地域で、自分の意見を主張でき、相手の意見も受け入れられる人間関係を築くこと、さらに悩みを人に相談してストレスを和らげることが、充実した生活につながります。また、スポーツなどで体を動かすことを通して、体力づくりや仲間づくりを行うことも大切です。

病気にならず元気に過ごす

若さに油断し、健康に対する意識が低く、朝食を食べないは20歳代の男女は36.2%^{*}⑨、運動習慣のない人は75.3%^{*}⑩です。

毎日朝食を取り、家庭では手作りの食事を心がけたいものです。高脂血症やガンなどの生活習慣病を防ぐためにも、日常生活の中で身体を動かし、適度な飲酒、禁煙（分煙）をすることも大切です。

妊娠や出産期を健やかに送る

妊娠・出産については、妊婦が心身ともに健康であることが大切です。

子育ては妊娠したときから始まっており、母親が安心して子育てができるよう、まずは夫婦で学ぶ機会を持ち、そして、子どもの発育に害のあるタバコは家族全員が気遣いをしたいものです。また、不妊については女性だけでなく、男性も精神面や経済面で大きな負担となっています。そのため、不妊の相談機関の整備促進を図るとともに、不妊について前向きに思いやる地域社会の意識づくりも大切です。

女性が安心して生活できる

恋人や妻などへの暴力（身体的・精神的・経済的・性的）は人権侵害であり、子どもの健全な成長にも悪影響を及ぼします。女性に対する暴力のない人間関係や社会をつくるための意識改革と新たな支援体制の充実が求められています。

地域で支え合い生きがいを持って暮らす

ボランティア活動の経験がある人は30歳代で12.9%*⑪と少し関心が出てきますが、地域活動等にあまり目が向かない時期です。

子ども会、町内会、スポーツクラブなどの地域活動及びボランティア活動に主体的に参加することが大切です。地域の人と気軽に言葉をかけ合い、お互いに支え合うことで、地域も自分も生かされることを体験することは、家庭や地域における子育てにも良い結果を生むことになります。そして、これらの地域情報は誰もがいつでも簡単に入手できるような取り組みが必要です。

*⑨ ながおかヘルシープラン21 基礎調査 青年期（H15）

問1 あなたはふだん朝食を食べますか

<19~29歳 男女> 1:ほとんど食べない 22.8% 2:週1日食べる 2.3% 3:週2~3日食べる 11.2%

*⑩ ながおかヘルシープラン21 基礎調査 青年期（H15）

問14 あなたは日ごろから日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか

<19~39歳 男女> 1:いつもしている 8.0% 2:時々している 29.1%

問15 あなたは運動習慣がありますか

1.1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上継続まではいかないが、運動習慣あり 2.運動習慣あり

<19~29歳> 男(n=104) 1:18.3% 2:16.3% 女(n=107) 1:9.3% 2:5.6%

*⑪ まちづくり評価アンケート（長岡市 H13 n=1,365）

問23 ボランティア活動について

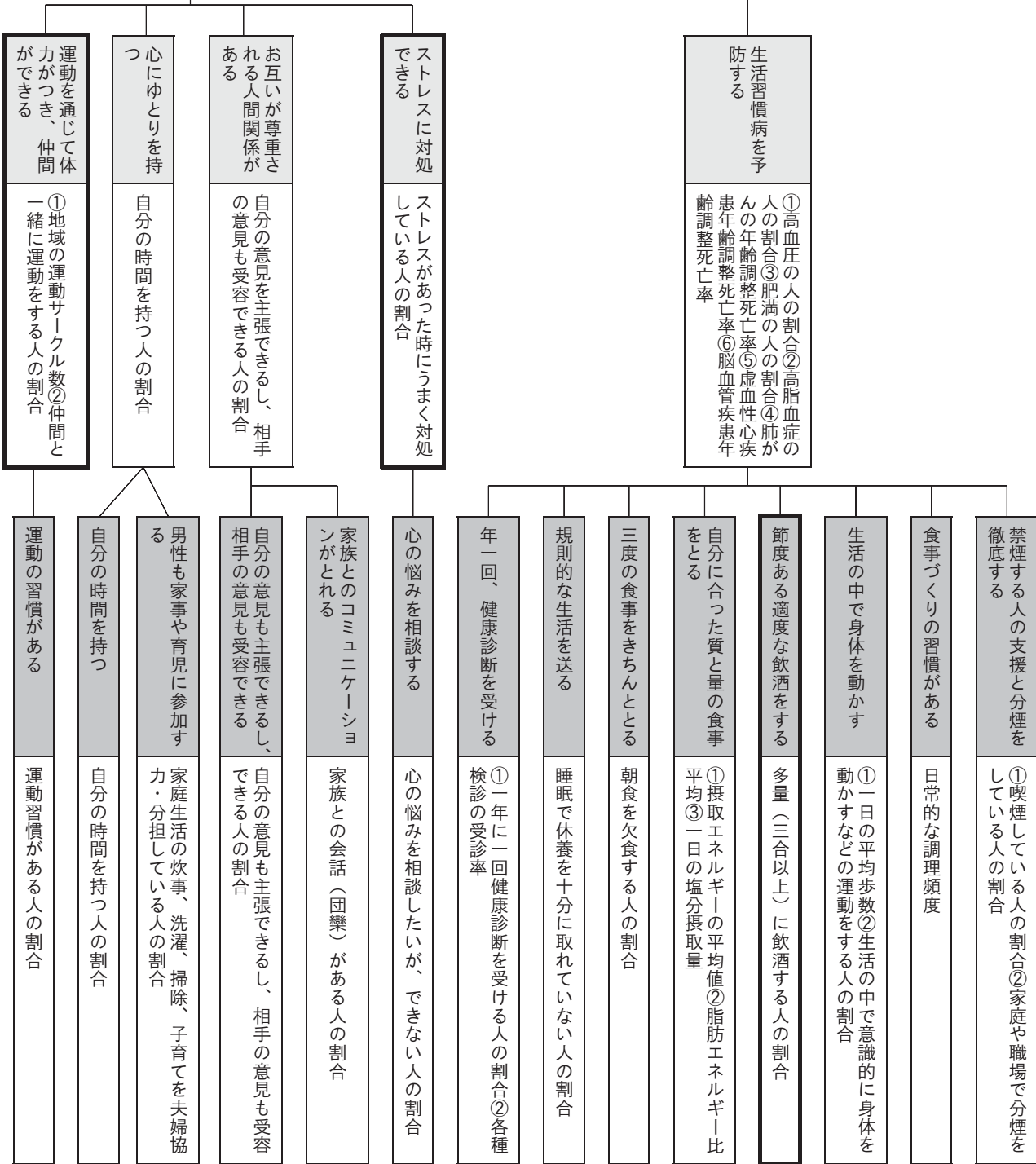
1.よく参加している 17.3% 2.現在はしていない 9.3% 3.活動をしてみたい 30.2%

4.活動をする気はない40.7% 5.無回答 8.7%

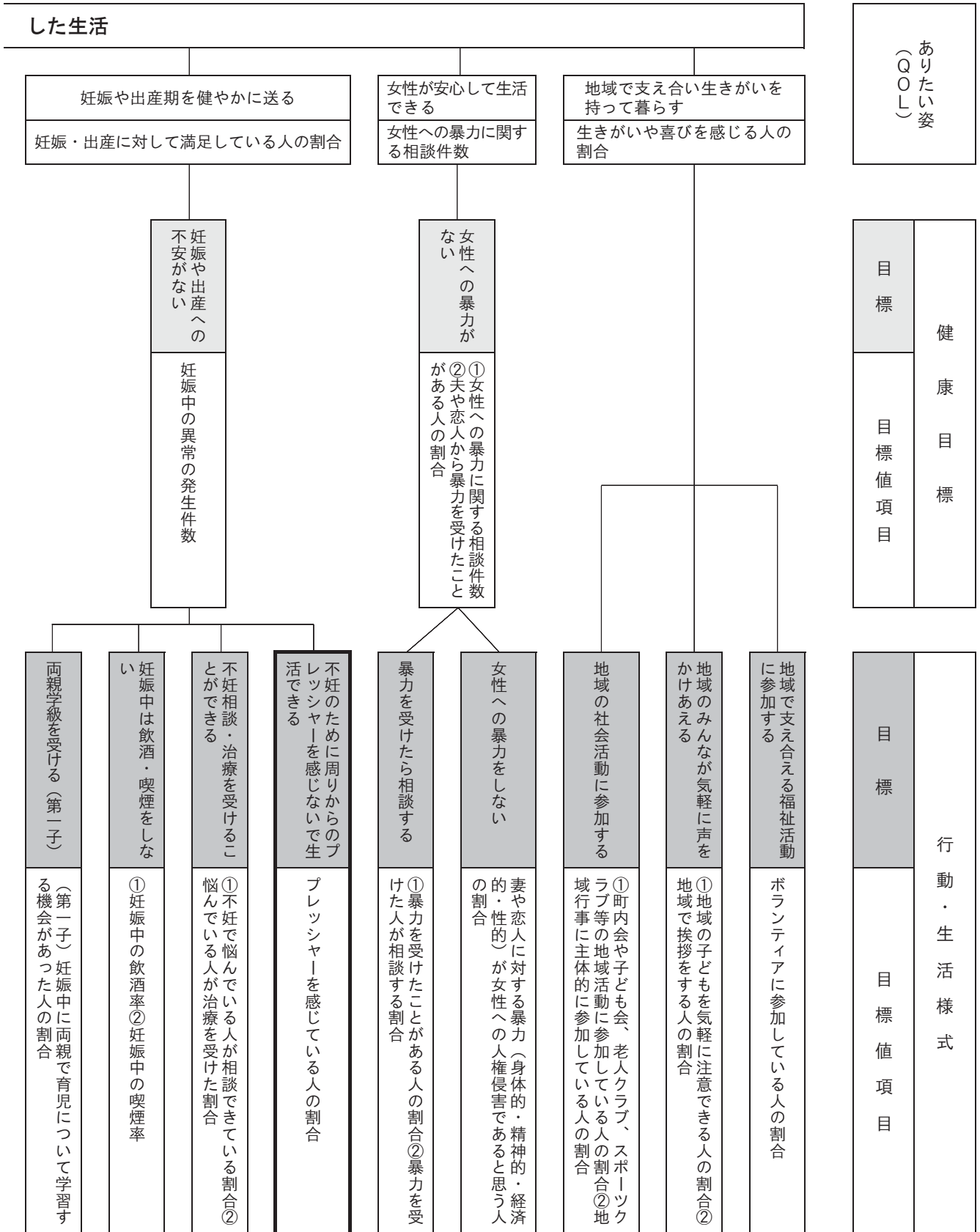
<年代別> 30代(n=194) 1:5.7% 2:7.2% 3:34% 4:50.5% 5:2.6%

元氣な心身でうるおいある充実

仲間と仕事や余暇を楽しみ、生活に充実感がある	病気になるずに元気に過ごす
充実感のある生活をしていると思う人の割合	自分が健康だと感じる人の割合



＜あいたい姿と健康目標、行動・生活様式＞青年期



■ 壮年期（40歳～64歳）

自分らしく前向きに仲間と共に歩む

壮年期は働き盛りの年代で、人生の中で最も忙しく、家庭や職場での責任も重くストレスがたまりやすくなる時期です。このような日常生活において、生活の質を維持して病気にならないで、精神的にもゆとりのある生活をめざしていくことが必要です。

また、次に迎える高齢期をいきいきと過ごすためにも、地域での行事やサークル活動を通して、ともに楽しみ語り合える仲間をつくり、自分らしく前向きに生きることが必要です。

病気にならずにやりたいことができる

この年代は身体の機能が低下し始めるころでもあります。壮年期は約8割*^⑫の人が「自分は健康だ」と感じていますが、肥満・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病が発症しやすい時期でもあります。この1年間に健康診断や人間ドックなどを受けていない人は約2割*^⑬おり、その理由としては「忙しいから」が最も多く*^⑭、受けない理由の半数を占めています。

病気にならないで健康に元気で過ごすために、食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣を見直したり、職場や地域における健康診査の定期的な受診と健診結果に応じた行動をとれることが大切です。

身体を動かすことを楽しめる

身体を動かすことが健康づくりによいということを知っていても、実際に意識して身体を動かす生活をこころがけている人は少ないようです。40・50歳代の人で「週1回以上運動している人」はわずか11%*^⑮です。

「山歩き」のような自然に親しみながらの運動は市民の楽しみの一つであり、こうした楽しみを続けるためにも、日ごろからウォーキングをするなど体を動かすことを心がけ、体力を維持していくことが大切です。また、仲間と一緒に身体を動かすことは、楽しさを共有し、お互いに刺激しあうことで継続しやすくなります。

楽しくゆったり食事ができる

家族それぞれの生活時間に違いがあり、家族全員で食事をするのが難しくなっています。日ごろの出来事について家族と話すのは大切なコミュニケーションの場となります。家族揃って和気あいあいと食事を楽しむような時間を持つことが大切です。

気持ちを明るく持って暮らす

仕事の疲れやストレスがたまりやすいこの年代は、過度のストレス状態が続くと心や身体に変調をきたしてしまいます。男性の自殺者の半数*⑯が壮年期でもあることから、心の健康づくりが重要となってきます。自分に合った趣味や楽しみを持ち、気持ちをリフレッシュし、家族で楽しく話し合うなどコミュニケーションを図るようにしていくことが大切です。一人ひとりがストレスへの対処法を身につけ、早めに解消することが必要です。

地域に親しみふれあって暮らす

核家族化が進み、共働きが増えてきたことから、地域との結びつきがだんだん薄れ、いろいろな行事に主体的に参加することが少なくなっています。高齢になっても仲間と語り合え、ともに楽しめるように、若い頃から自分の住んでいる地域に目を向け、多くの人とふれあって暮らすことが大切です。

家庭や地域で男女が力を合わせて暮らす

「家事や育児は女性がするもの」「女だから」「男だから」といった性別による固定的な考え方がまだまだみられます。性別にとらわれることなく、それぞれの個性と能力を發揮できるようにすることが大切です。そのために、一人ひとりが家庭や地域で実践していくことが必要です。

*⑫ まちづくり評価アンケート（長岡市 H13 n=1,365）

問4 健康状態をどのように感じていますか

1. 健康である23.0%
2. どちらかといえば健康 54.4%
3. どちらかといえば不健康 14.4%
4. 健康でない5.3%
5. わからない1.2%
6. 無回答 1.6%

<年代別> 40代+50代(n=548)

- 1: 19.7%
- 2: 57.5%
- 3: 16.1%
- 4: 5.1%
- 5: 1.0%
- 6: 0.8%

*⑬ まちづくり評価アンケート（長岡市 H13 n=1,365）

問5 この1年間に健康診断や人間ドックを受けたことがありますか

1. 市の検診を受けた 24.2%
2. 職場の検診で受けた 36.3%
3. 民間の診療機関で受けた 15.5%
4. 受けていない 22.2%
5. 無回答 1.8%

<年代別> 40代+50代(n=548)

- 1: 24.9%
- 2: 47.4%
- 3: 11.1%
- 4: 16.1%
- 5: 0.6%

*⑭ まちづくり評価アンケート（長岡市 H13 n=1,365）

問5-1（問5で4. 受けていないと答えた人）

健康診断や人間ドックを受けていない理由

<年代別> 40代+50代(n=88)▲複数回答

1. 医療機関で受診中だから 23.7%
2. 健康に自信があるから 14.6%
3. 忙しいから 51.2%
4. その他 18.3%
5. 無回答 5.8%

*⑮ まちづくり評価アンケート（長岡市 H13 n=1,365）

<年代別> 40代+50代(n=548)

問19 生涯学習として趣味の活動やスポーツをしていますか

1. はい38.3%
2. いいえ58.5%
3. 無回答 3.3%

問19-2 スポーツをしている方、週に1回以上していますか

1. はい 60人（全体に対しての割合：10.9%）
2. いいえ 19人
3. 無回答 2人

参考：頻度を問わないで、問19-1 スポーツをしている人 81人
（全体に対しての割合：17.8%）

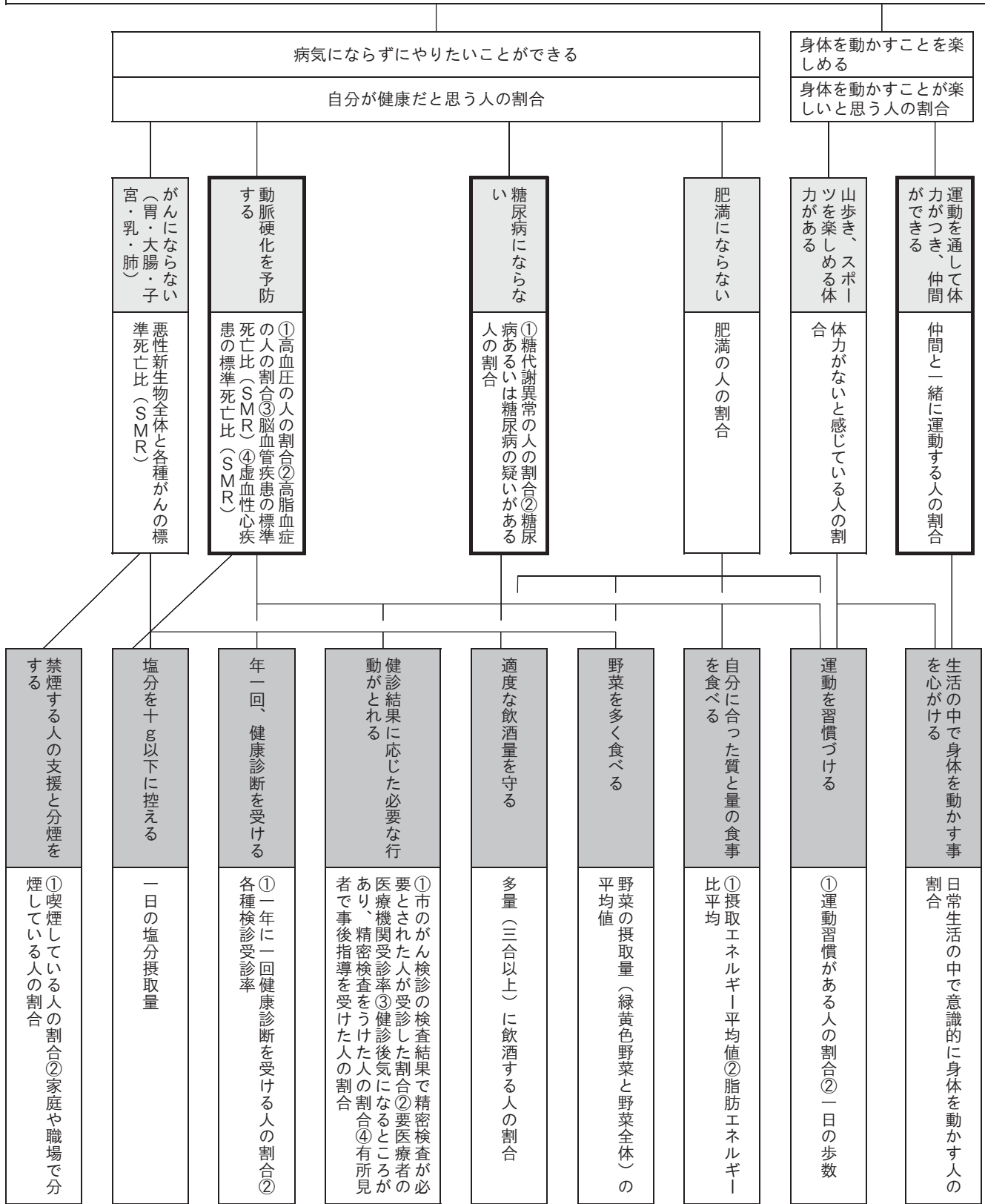
*⑯ 衛生年報（新潟県長岡保健所 H12）

1-6 死亡数、年齢（5歳階級）、性・死因（死因分類）別自殺 40歳～64歳

<男性のみ> 19人（51.4%：総数は37人）

<男女合計> 20人（38.5%：総数は52人）

自分らしく前向きに仲間



<あいたい姿と健康目標、行動・生活様式> 壮年期

と共に歩む				健康目標		行動・生活様式	
楽しくゆったり食事ができる	気持ち明るく持って暮らす	地域に親しみふれあって暮らす	家庭や地域で男女が力を合わせて暮らす	あいたい姿 (QOL)	健康目標	行動・生活様式	目標値項目
家族と一緒に食事をとっている人の割合	生きがいを感じて生活している人の割合	この地域に住んでよかったと思う人の割合	男女の地位が平等と思う人の割合				
家族で会話をしながら食事を をする	自分の時間を大切に する	長岡野菜を使った食の 伝承をする	男女共に家事や育児に 参加する	ストレスに対処 することができ る	目標	目標値項目	女性が主体的、自立的に (自分の名前で) 地域の行事に 参加する
家族そろって食事を 楽しむようにしている 人の割合	①ボランティア活動に 生きがいや喜びを感じ ている人の割合 ②趣味やスポーツに熱中 している人の割合	長岡野菜を使った料理を 作ったり食べたりの割合	家庭生活の炊事、洗濯、 掃除、子育てを夫で協力・分担している人の 割合	①ストレスを感じている 人の割合 ②ストレスにうまく対処し ている人の割合 ③自殺者数	地域行事へ主体的に参 加している人の割合	①近所の子どもを気軽に 注意できる人の割合 ②地域で挨拶をする人の 割合	①委員会・審議会等への 女性の登用率 ②地域行事へ主体的に参 加している女性の割合
		家族とのコミュニケーション がとれる	地域行事へ主体的に参 加する				
		家族との会話や意思の疎 通がとれている人の割合	地域行事へ主体的に参 加する				

■高齢期（65歳～ ）

はつらつ笑顔は みんなの手本

加齢とともに、誰もが身体の機能の衰えを感じるようになります。

反面、それまでの人生経験により、人との協調性やいたわり、優しさといった心の機能は充実し、ゆたかになります。そして、社会的には人生の完成期とも言える時期です。家庭や地域で生き生きと笑顔で生活したいとする高齢者の望みがあります。

自分のことが自分でできる

長岡市民のうち65歳以上の人占める割合は19.2%*^⑰です。高齢者人口は着実に増加していますが、痴呆や寝たきりの高齢者は約11.5%*^⑱で、ほとんどの高齢者は地域で元気に生活しています。健康のためのウォーキングや、土いじりを楽しみながら花や野菜を作り、人に分けて喜んでもらっている人も多く見られます。

痴呆や寝たきりの原因である脳卒中や骨折を防ぐには、定期的に健康診査を受け、生活の中で身体を動かし、足腰を鍛え、老化のスピードをゆるやかにしていくことが大切です。

楽しく食事ができる

いつまでも美味しく楽しく食事をとるためには、歯の喪失を防ぐことが大切です。

80歳で自分の歯が20本以上残っている人の割合は、約32%*^⑲です。定期的に歯科健診を受けることや、1日1回以上しっかり歯磨きをするなどの自己管理が大切です。また、自分に合ったバランスのよい食事を家族や仲間と食べることや、長岡の地場産の食材を生かした郷土料理などを食べることは、楽しみやゆたかな心を育む一つとなります。

生きがいを持って暮らす

生きがいや生きる喜びを感じる時は、「家族や仲間といる時」と答えている人が半数*^⑳を占めています。支えてくれる家族がいて、家族の役に立っているという充実感が生きがいにつながっていることがうかがえます。また、誰でも手軽に楽しめるニュースポーツや民謡などの趣味や娯楽活動を通じ、日ごろから何でも語り合え、困った時に支え合える仲間や場所があることは、いきいきと暮らしていくうえで大切です。

地域に親しみ支え合って暮らす

高齢者の50%*^㉑は町内会や公民館行事など地域活動に参加しています。地域の仲間と語

り合え、ともに楽しめるように、多くの人とふれあって暮らすことが大切です。

また、いろいろな世代と交流することは、高齢者の知恵や伝統文化を次の世代に伝えるとともに、いきいきと生きることにつながります。高齢者が地域福祉をお互いに支え合うことが生きがいや健康づくりにもつながります。

家庭や地域で適切な介護サービスを利用しながら安心して暮らす

「寝たきりになっても、住み慣れた家で過ごしたい」というのは、多くの高齢者の願いです。介護保険制度は様々なサービスがありますが、これらのメニューや利用の仕方をよく知らない人の割合は、約半数*⑳に上るのが現状です。福祉や介護サービスに関する情報をよく知り、適切に利用できることが、家庭や地域の中で安心して暮らすために大切です。

- *⑰ 長岡市の高齢者の現況調査（H13・14）、国勢調査報告（H12・7・2）
高齢者人口 65歳以上が総人口に占める割合

年 度	H 2	H 7	H12	H13	H14
割合(%)	13.2	15.9	18.2	18.8	19.2

- *⑱ 介護保険事業報告（H14. 3月分）
要介護認定者数 4,885人（内訳 第1号被保険者 4,705人、第2号被保険者数 180人）

- *⑲ 歯と健康に関するアンケート調査（H14 長岡市）
あなたは口の中に20本以上歯がありますか？ 「はい」と答えた人の割合
<年代別> 65～74歳 61.0%、75～84歳 32.1%、85歳以上 3.6%

- *⑳ まちづくり評価アンケート（H14 長岡市）
問24 どのようなときにいきがいや生きる喜びを感じますか
<年代別> 60歳以上 1. 友達や友人と一緒にのとき54.2% 2. 子どもや孫といるとき44.6% 3. 家族団らんのとき45%

- *㉑ まちづくり評価アンケート（H14 長岡市）
問22 町内会や子ども会、老人クラブ等の地域活動にどの程度参加していますか
1. よく参加+2. ときどき参加 の割合
<年代別> 60代 39.2%、70代 50.6%、80代 50.0%

- *㉒ 長岡市高齢者等生活実態調査（H13）
介護保険制度の認知度（要介護認定を受けていない人にたずねた結果）
1. ほとんどわからない（42.7%）・2. まったくわからない（9.6%）
<年代別> 64歳以下 1.（47.1%）・2.（9.4%） 65歳以上 1.（40.2%）・2.（9.4%）

はつらつ笑顔は みんなの手本

自分のことが自分でできる
 ①自分のことが自分でできる人の割合②痴呆性老人の割合③要介護等認定者の割合

楽しく食事ができる
 ①食事が楽しい人の割合②食事をおいしく食べられる人の割合

歩く体力を維持する
 ①1kmを続けて歩くことができる人の割合②10m歩行時間③転倒不安のある人の割合

畑仕事などを続ける体力を維持する
 畑仕事などを続ける体力があると思ふ人の割合

脳卒中にならない
 ①六五歳以上の脳血管疾患の受療件数②脳血管疾患死亡率③基本健康診査結果で高血圧、心疾患について所見があった人の割合

骨折をしない
 ①介護保険申請者のうち「骨折があり」一人の割合②一年間の転倒経験者の割合③一年間の骨折者の割合④骨密度測定で精密検査が必要な人の受診割合

食事を楽しむ気持を持つ
 食事を工夫して楽しむ人の割合

歯の喪失を防ぐ
 八十歳で二十本以上歯が残っている人の割合

一日
 男：六七〇〇歩
 女：五九〇〇歩 以上歩く
 一日の平均歩数

生活の中で体を動かす
 日常生活の中で意識的に身体を動かす人の割合

定期的に健康診断を受ける
 一年に一回、健康診断を受ける人の割合

療機関で受診する
 (受療必要者が) 適切に医療機関で受診する
 基本健康診査結果で精密検査が必要な人の受療率

自分に合った質と量の食事をする
 主食・主菜・副菜がそろった食事が一日二食以上の人の割合

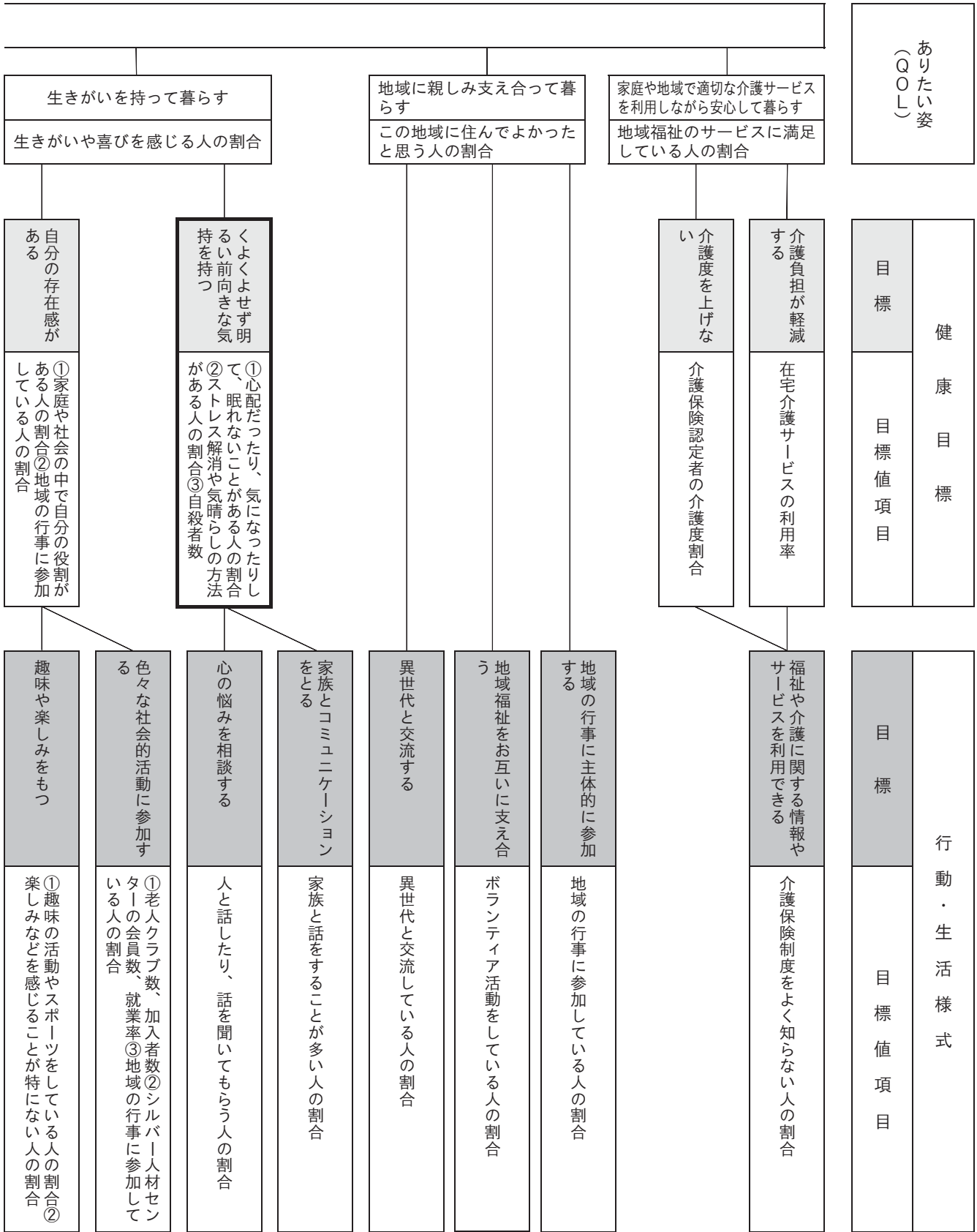
家族や仲間と一緒に食事をする
 ①一日一回以上家族や仲間と一緒に食事をする人の割合②ふれあい型食事サービスを利用している人の割合

長岡の食を伝承し、地産地消をすすめる
 ①地域内生産物(長岡野菜)を使った料理を作ったり、食べたりしている人の割合②周囲の人に地域内生産物(長岡野菜)を使った料理の伝承をしている人の割合

定期的に歯科検診を受ける
 定期的に歯科を受診する人の割合

毎食後歯磨きをする
 ①毎食後に歯磨きをする人の割合②歯間清掃用具を使用している人の割合

<ありたい姿と健康目標、行動・生活様式> 高齢期



■全世代共通

健康なまちは、安心して暮らせる生活環境があつてこそ築くことができます。緑豊かな恵まれた自然環境やきれいな川、出かけやすいまちなど、日常生活における環境と安全性の確保が不可欠です。市民の健康づくりの重要な要素として、こうした環境づくりにも取り組みます。

豊かな自然がありふれあえる

長岡には豊かな自然があると思う人が58%*²³おり、めだかや蛍がいた水辺はごく少なくなつたものの、豊かな緑と信濃川を代表とする自然を楽しみながら、多くの市民は癒される生活を送っています。

日常生活の中で誰もが自然と楽しむために、気軽に散策できる自然や公園、木陰のある道、子どもたちが魚やザリガニなどを捕まえて楽しめる川辺を作り、次世代にも残していく必要があります。

健康で安心（安全）に暮らせるまち

市民生活に直接影響する道路について、冬は歩道の除雪に満足している人が10.5%*²⁴にとどまり、出かけにくい状況です。歩道と車道の段差解消が進んでいますが、ベビーカーや自転車の利用者をはじめ、足腰の弱い高齢者には大変という声はまだ市民の意見として聞かれます。段差がなくて、冬でも安全な歩道や街灯が整備され、誰もが、どこへでも安心して出かけられるまちづくりが必要です。

また、アレルギー性の病気などが代表するように、健康と環境は密接な関係にあります。すべての人が健康的な生活を送るために、まず一人ひとりができることから取り組んでいくことが大切です。川や空気や土を汚さない生活や、限りある資源を再利用する*²⁵などの意識を多くの市民が持ち、地域循環型社会を目指す必要があります。

*²³ まちづくり評価アンケート（H14 長岡市 n=1,365）

問1 長岡市の良いところ、好きなおところは何か 1. 豊かな自然がある 58.2%

問27 緑の多さの満足度 1. 満足である（17.3%）・2. どちらかといえば満足（22.3%）・3. 普通（41.3%）

*²⁴ まちづくり評価アンケート（H14 長岡市 n=1,365）

問27 歩道の除雪の満足度 1. 満足である（2.6%）・2. どちらかといえば満足（7.9%）

*²⁵ まちづくり評価アンケート（H14 長岡市 n=1,365）

問7 環境にやさしい生活のためにどのようなことをしていますか 1. ゴミのリサイクルに協力している 50.3%

＜ありたい姿と健康目標、行動・生活様式＞全世代共通：環境分野

