

# 地域健康カルテ

長岡市 上川西地区  
令和7年度作成

## ■ 長岡市の目標

(ながおかヘルシープラン21より)

## 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣病の発症を予防する  
健康管理（健診・がん検診）

生活習慣病の重症化を予防する  
重症化対策・保健指導

## 健康的な生活習慣の継続と健康状態の改善

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙

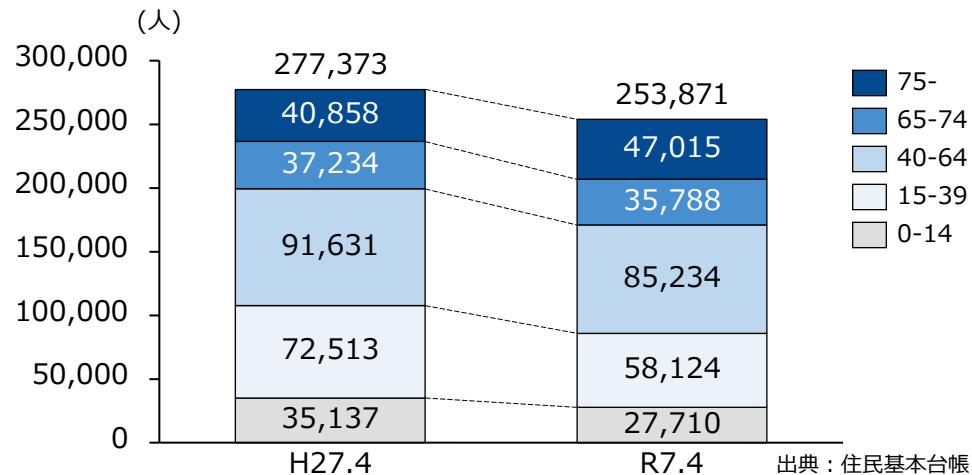
歯・口腔の健康

## 主体的な多世代健康づくりの広がりを推進

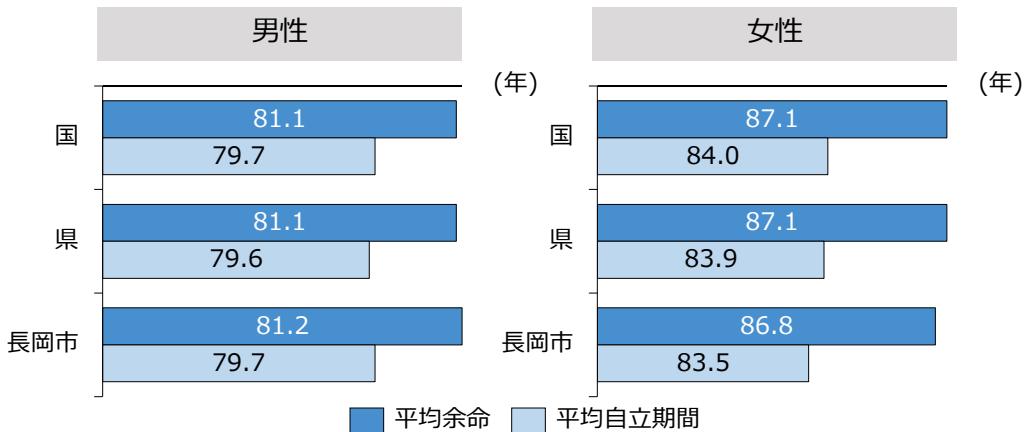
人とひとが地域でつながりながら健康になれるまちを目指します。  
地域健康カルテを活用し、個人・家族・地域みんなで健康づくりをすすめましょう！

# ■ 地域の全体像

○長岡市の人口推移（平成27年/令和7年4月1日時点）



○平均余命と平均自立期間（令和6年）



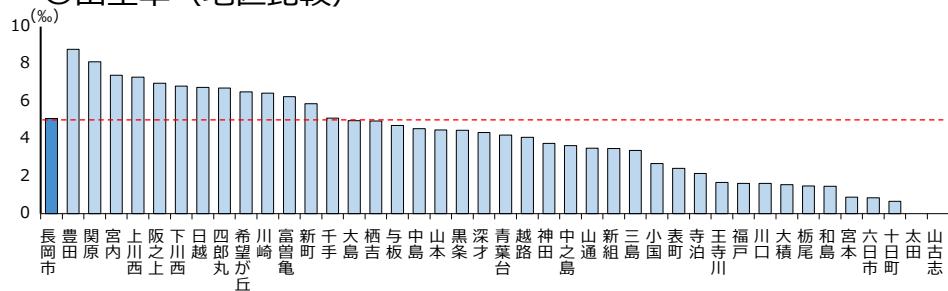
【参考】新潟県 健康寿命 男性72.2歳 女性75.5歳（出典：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」）  
平均寿命 男性81.3歳 女性87.6歳（出典：厚生労働省「令和2年市区町村別生命表」）

○基本情報（令和7年4月時点）

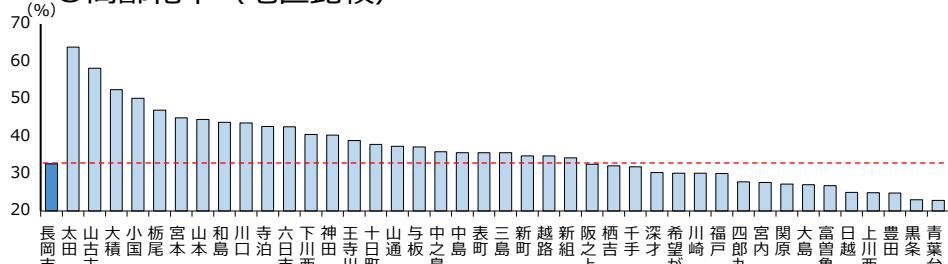
|              | 長岡市       |          | 上川西地区    |        |
|--------------|-----------|----------|----------|--------|
| 総人口          | 253,871人  |          | 11,227人  |        |
| 男性/女性        | 124,465人  | 129,406人 | 5,453人   | 5,774人 |
| 世帯数          | 110,366世帯 |          | 5,067世帯  |        |
| 高齢化率         | 32.6%     |          | 24.9%    |        |
| 要介護認定率       | 18.2%     |          | 15.8%    |        |
| 1人暮らし高齢者数    | 18,903人   |          | 605人     |        |
| 高齢者のみ世帯数     | 14,441世帯  |          | 521世帯    |        |
| 出生数          | 1,292人    |          | 82人      |        |
| 出生率（人口千対）    | 5.09      |          | 7.30     |        |
| 1人当たり医療費（国保） | 356,268円  |          | 257,643円 |        |
| 1人当たり医療費（後期） | 469,415円  |          | 416,195円 |        |

出典：住民基本台帳

○出生率（地区比較）



○高齢化率（地区比較）

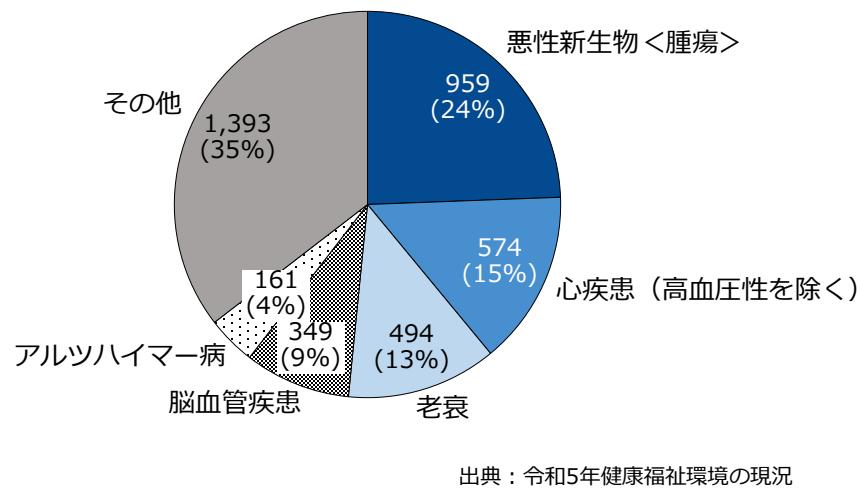


# ■ 地域の全体像

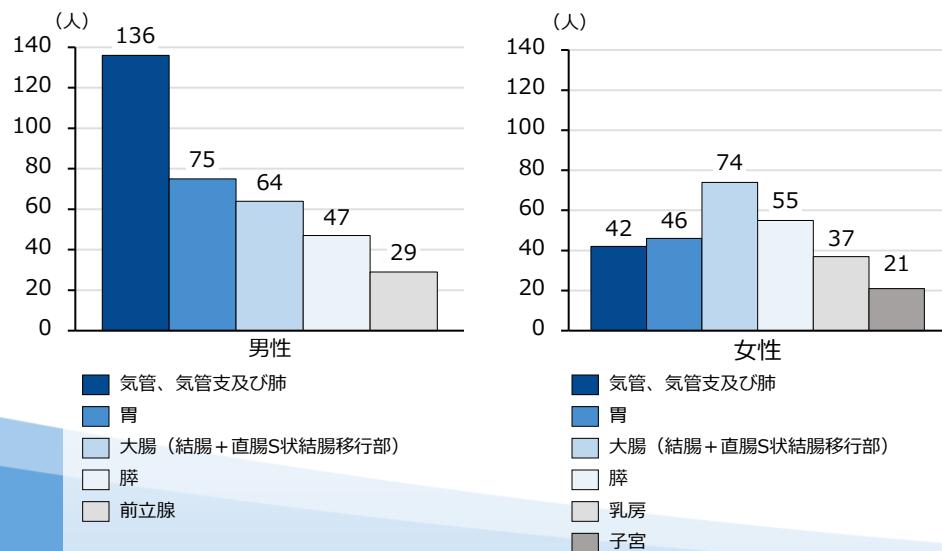


長岡市 上川西地区

## ○長岡市の主な死因別死亡割合（令和5年）

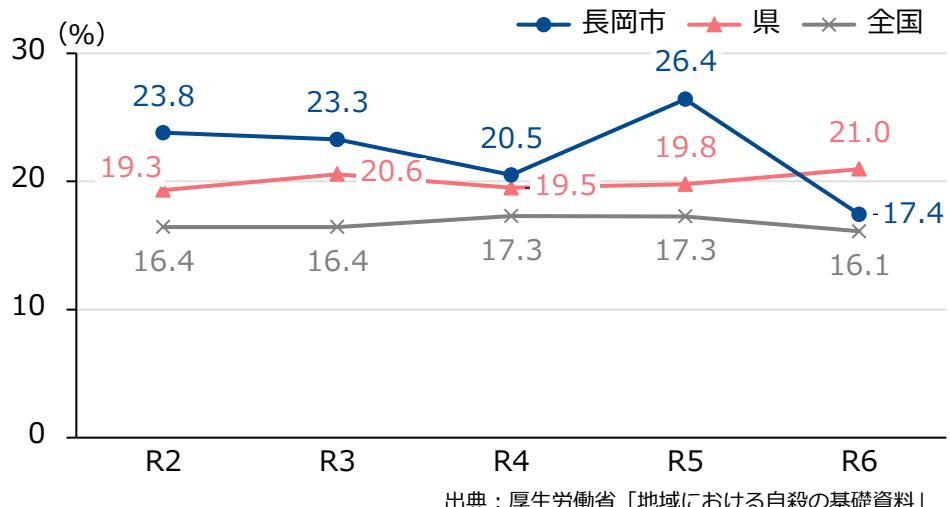


## ○長岡市のがんによる死亡数（令和5年）



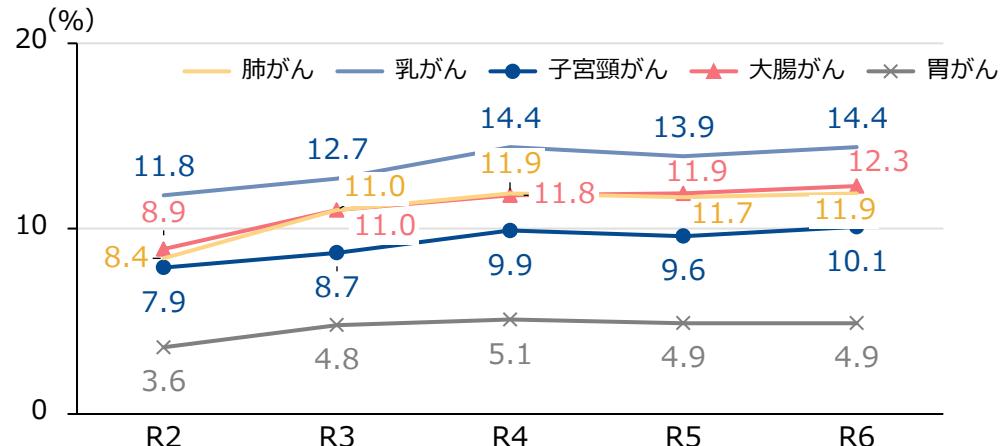
## ○自殺死亡率

※自殺死亡率とは…人口10万人当たりの年間自殺者数



## ○長岡市のがん検診受診率

※子宮頸がん検診及び乳がん検診は、受診間隔が2年に1回のため、2年受診率を算出  
※2年受診率 = (当該年度受診者数+前年度受診者数-2年連続受診者数) / 対象者数 × 100



【参考】新潟県（令和5年度）

肺がん13.0%、乳がん15.5%、子宮頸がん12.2%、大腸がん13.7%、胃がん7.0%

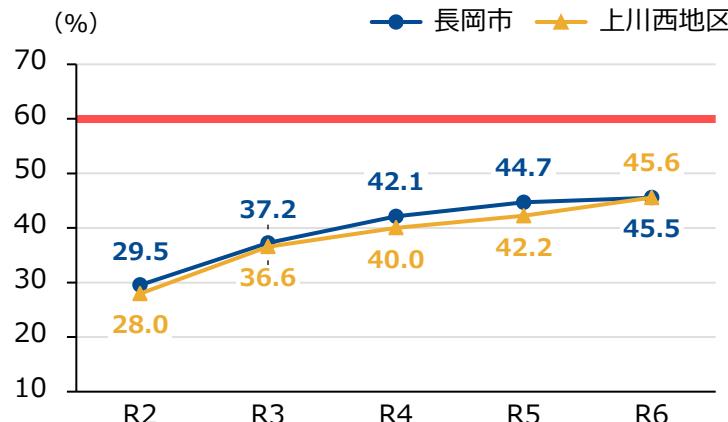
出典：新潟県福祉保健部健康づくり支援課「にいがたの生活習慣病」

# ■ 特定・後期高齢者健診の状況

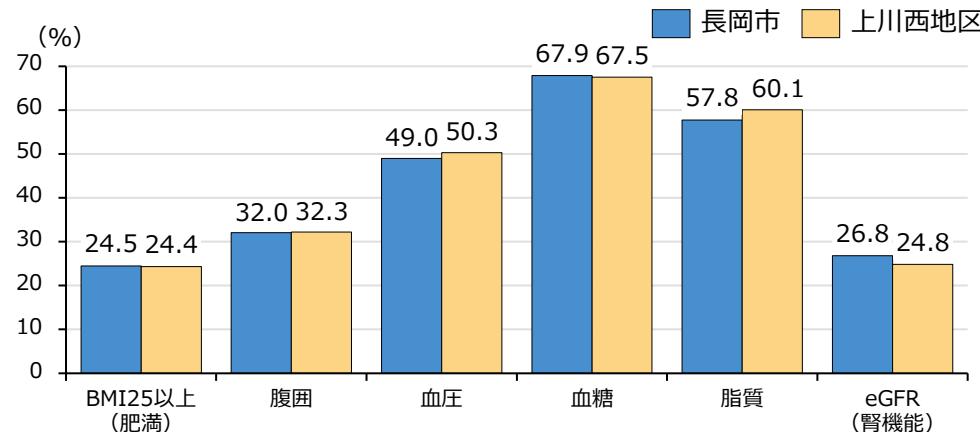
長岡市 上川西地区

40～74歳（市国保特定健診受診者データ）（令和6年度）

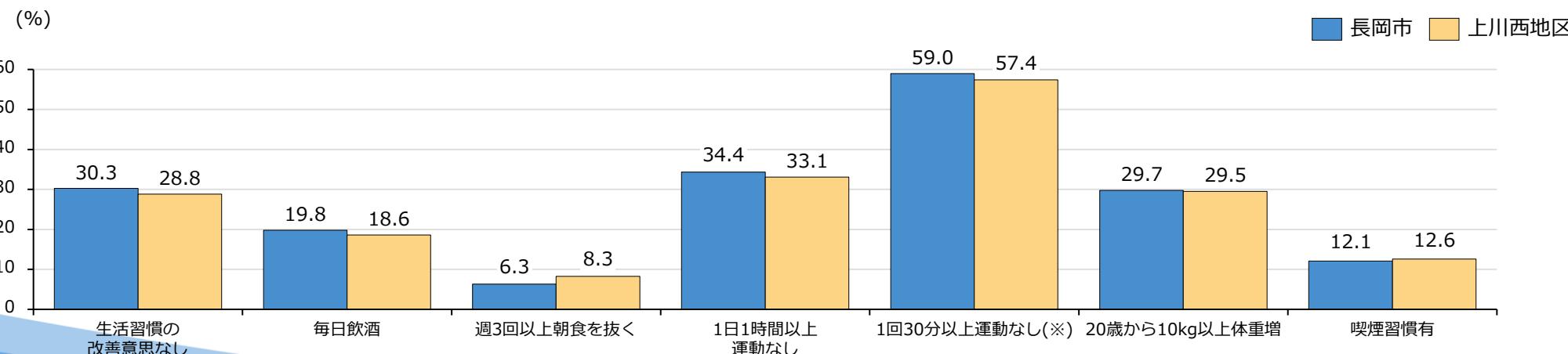
## ○特定健康診査 受診率



## ○有所見割合（保健指導・受診が必要な人）



## ○問診の結果から（リスク有り人の割合）



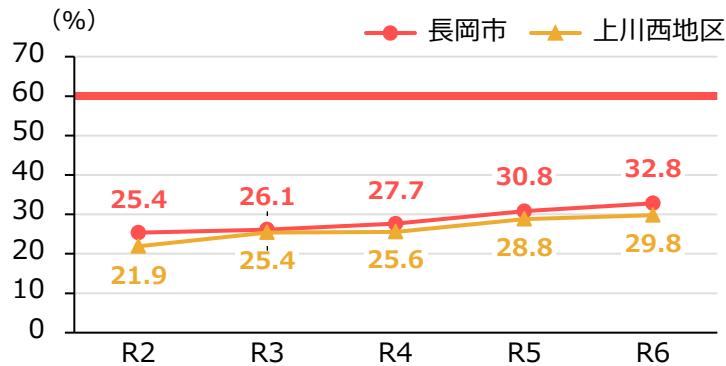
出典: 長岡市健診データ

# ■ 特定・後期高齢者健診の状況

長岡市 上川西地区

75歳以上 (市後期高齢者健診受診者データ) (令和6年度)

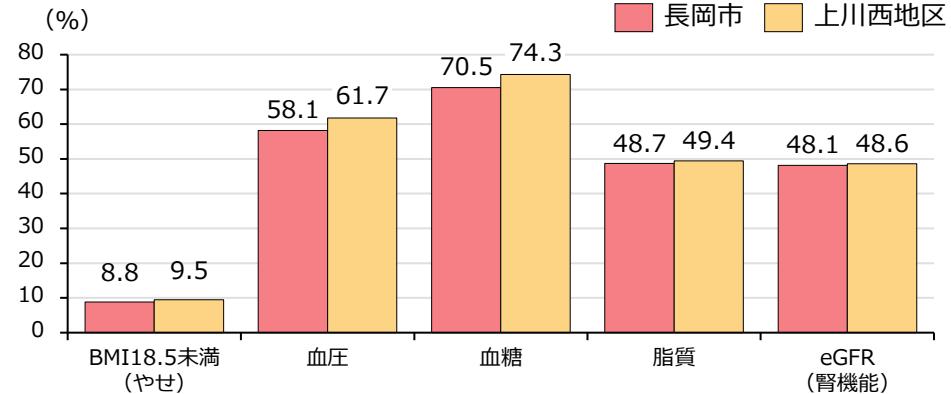
## ○後期高齢者健診 受診率



**目標**  
受診率順位  
**28位**  
/41地区

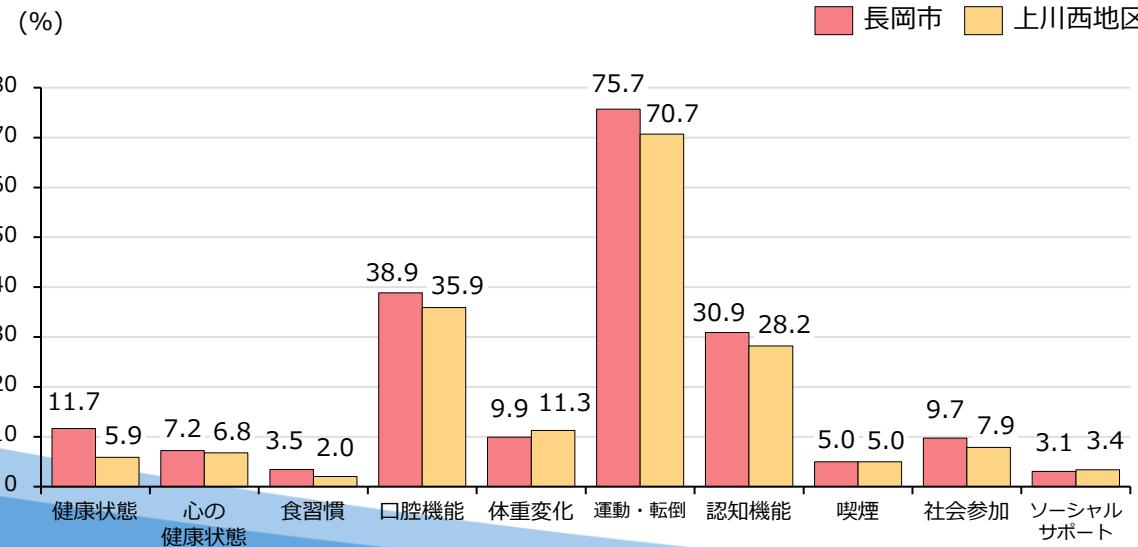
出典：R2～R4：長岡市健診データ（健康かるて）  
R5～R6：長岡市速報値

## ○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  
※BMI 18.5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（リスク有り人の割合）

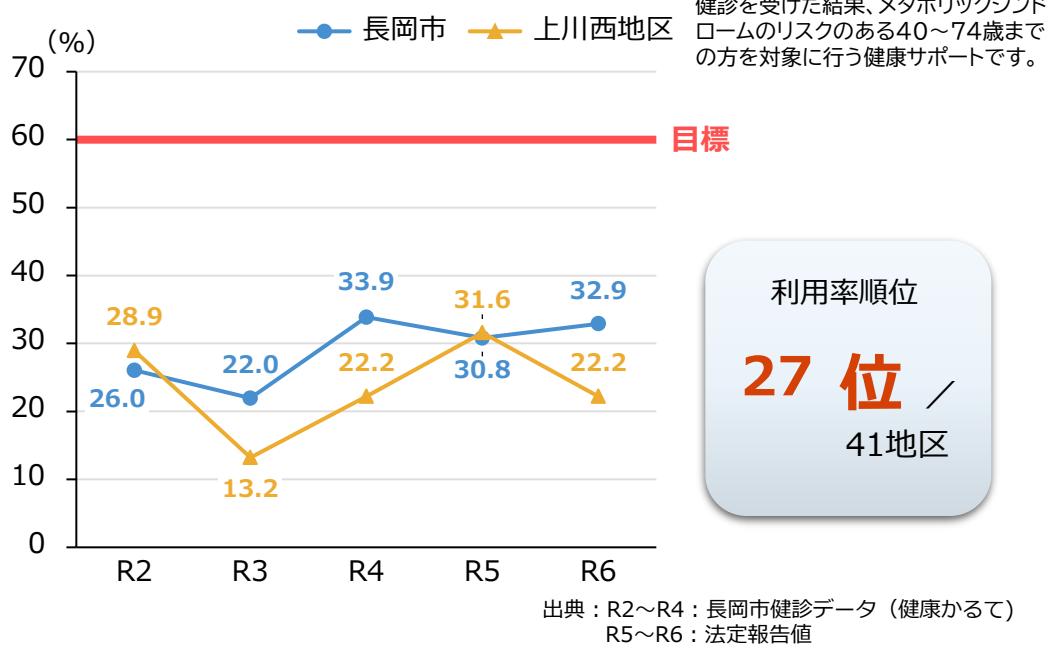


| 項目        | 質問内容   | 回答内容                  |
|-----------|--|-----------------------|
| 健康状態      | あなたの現在の健康状態はいかがですか   | 「あまりよくない」又は「よくない」     |
| 心の健康状態    | 毎日の生活に満足していますか   | 「やや不満」又は「不満」          |
| 食習慣       | 1日3食きちんと食べていますか  | 「いいえ」                 |
| 口腔機能      | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか<br>お茶や汁物等でむせることができますか                            | 「はい」<br>「はい」          |
| 体重変化      | 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか   | 「はい」                  |
| 運動・転倒     | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか<br>この1年間に転んだことがありますか<br>ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | 「はい」<br>「はい」<br>「いいえ」 |
| 認知機能      | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか<br>今日が何月何日かわからない時がありますか             | 「はい」<br>「はい」          |
| 喫煙        | あなたはたばこを吸いますか  | 「吸っている」               |
| 社会参加      | 週に1回以上は外出していますか<br>ふだんから家族や友人と付き合いがありますか                                 | 「いいえ」<br>「いいえ」        |
| ソーシャルサポート | 体調が悪いときに、身边に相談できる人がいますか  | 「いいえ」                 |

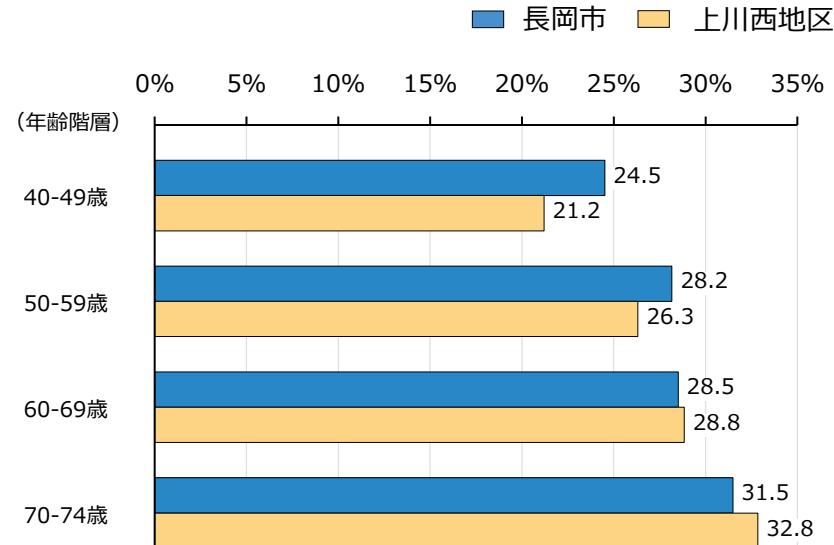
※口腔機能、運動・転倒、認知機能、社会参加はOR条件 出典：KDB\_S27\_009\_介入支援対象者一覧

# ■生活習慣病重症化予防対策

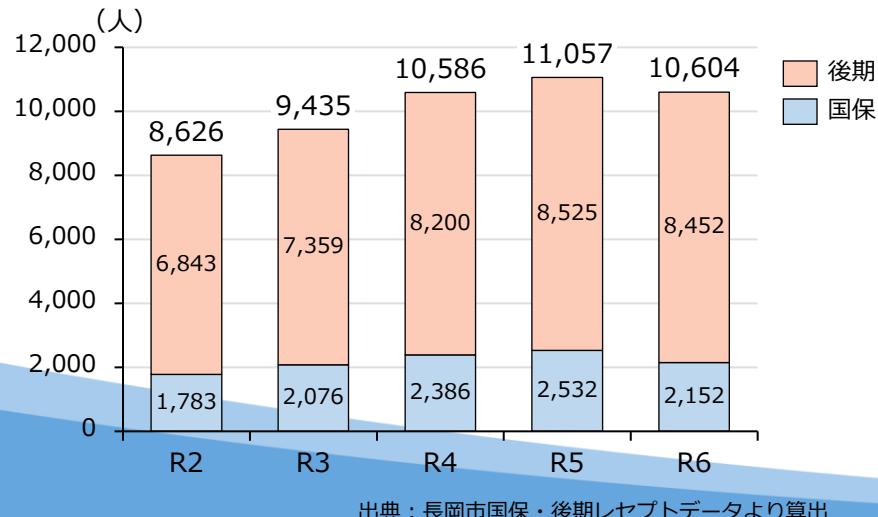
## ○特定保健指導利用率（市国保加入者）



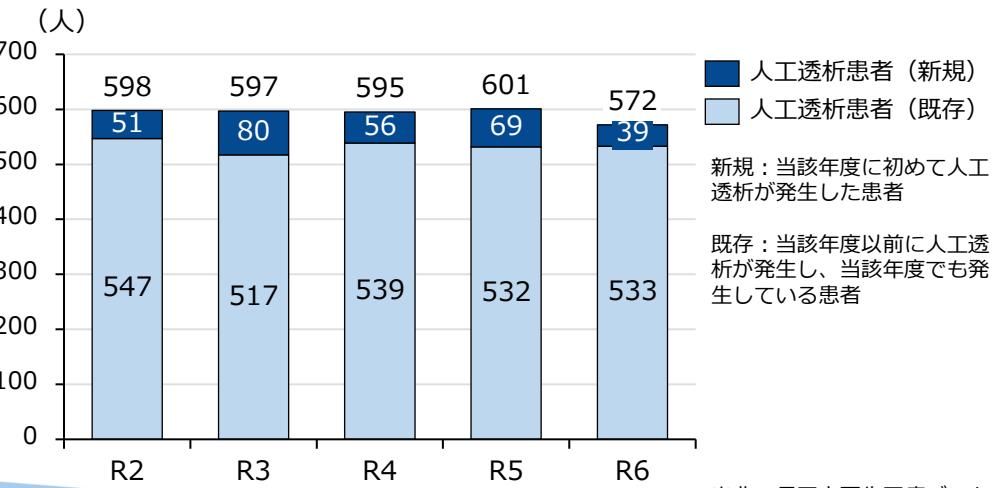
## ○メタボ該当者及び予備群（市国保加入者）



## ○長岡市の脳血管疾患患者数



## ○長岡市的人工透析患者数



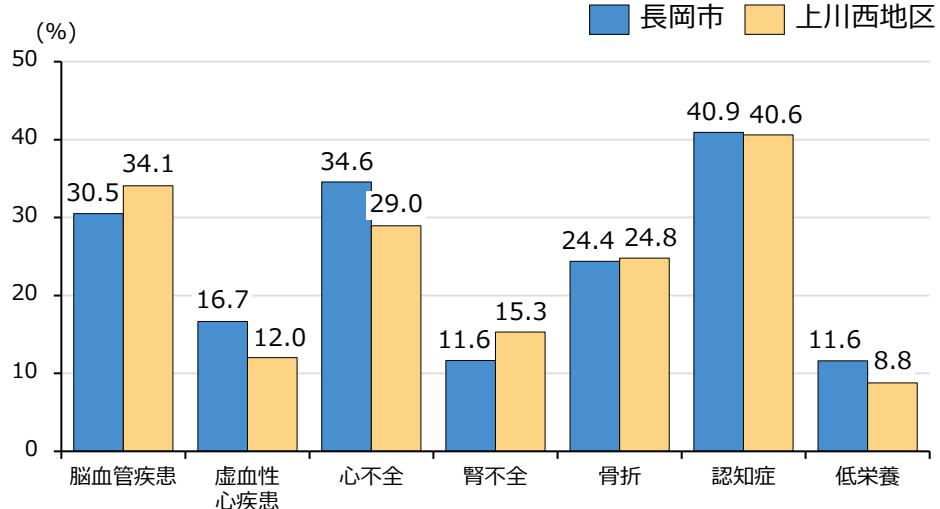
# ■介護の状況

## ○長岡市の要介護原因別疾病上位5位（令和6年度）

|    | 1号                |                  | 2号                |
|----|-------------------|------------------|-------------------|
|    | 65-74歳            | 75歳以上            | 40-64歳            |
| 1位 | 脳血管疾患<br>(17.5%)  | 認知症<br>(27.8%)   | 脳血管疾患<br>(43.5%)  |
| 2位 | 認知症<br>(14%)      | 脳血管疾患<br>(10.4%) | 悪性新生物<br>(17.5%)  |
| 3位 | 悪性新生物<br>(10.3%)  | 関節疾患<br>(9.2%)   | 認知症<br>(8.4%)     |
| 4位 | パーキンソン病<br>(8.4%) | 骨折・転倒<br>(8.9%)  | 糖尿病<br>(8.4%)     |
| 5位 | 骨折・転倒<br>(7.4%)   | 心疾患<br>(6.5%)    | パーキンソン病<br>(5.8%) |

出典：長岡市介護保険課「原因疾病集計」

## ○介護認定者の有病状況（75歳以上）



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）・介護突合状況

## 健康づくりのための取組

①地域ごとの健康課題について分析します。



⑤地域の中で、活動を振り返り、改善点を次年度へ活かします。



健康づくり  
サイクル



②地域の中で、健康課題に即した健康づくりについて意見交換をします。



④活動を実施します。



③実施計画を作成します。

長岡市では、市民の皆さまの健康をサポートするため、下記のような取組を行っています。

### 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！