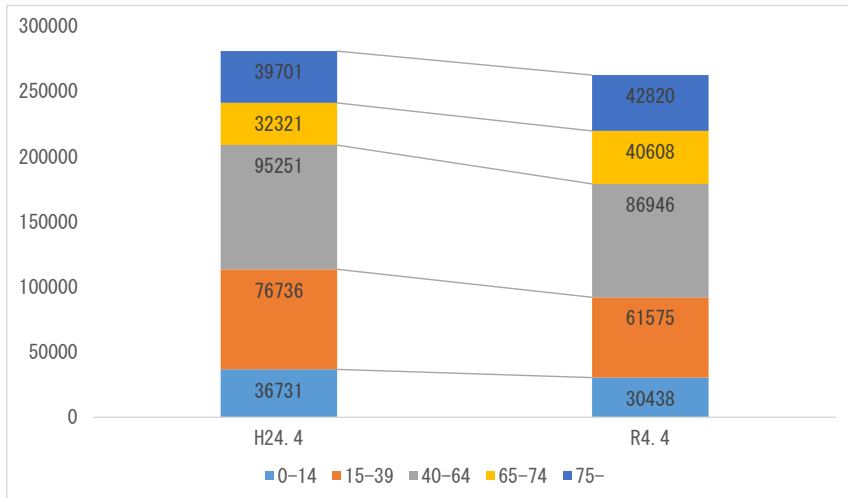




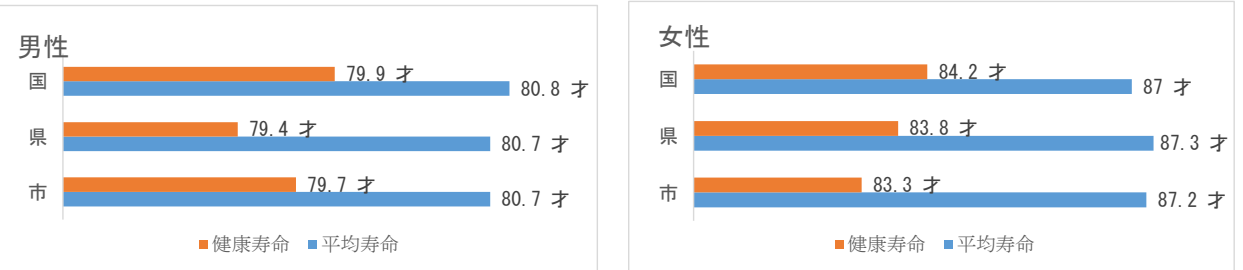
## ○長岡市の人口推移（令和4年4月1日時点）



出典：住民基本台帳

## ○平均寿命と健康寿命（令和3年）

※健康寿命とは・・・医療や介護に依存せず、自立した生活ができる期間



出典：国保データベース

## ○基本情報（令和4年4月1日時点）

※1 令和3年4月1日～令和4年3月31日に生まれた子どもの数

	長岡市	千手地区
総人口	262,387人	7,335人
男性、女性	128,404人   133,983人	3,479人   3,856人
世帯数	109,211世帯	3,526世帯
高齢化率	31.8%	31.3%
要介護認定率	17.7%	17.7%
一人暮らし高齢者数	17,622人	685人
高齢者のみ世帯数	14,010世帯	417世帯
出生数 ※1	1,613人	52人
出生率	6.1	7.1
一人当たり医療費	29,216円	

出典：住民基本台帳、高齢者の現況調査  
国保データベース、健康かるて集計

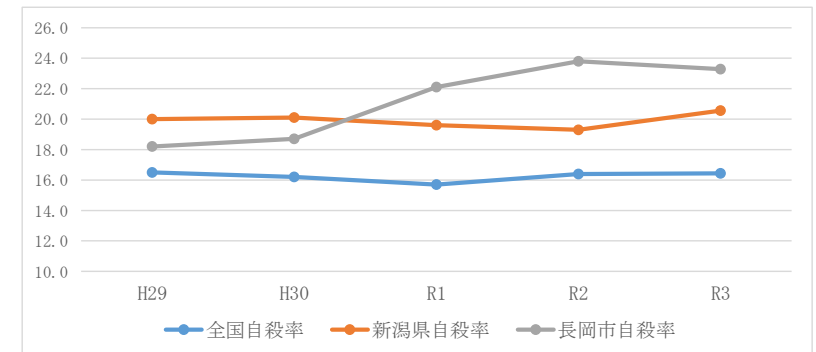
## ○長岡市の要介護原因別疾病上位5位（令和3年度）

	1号		2号
	65-74歳	75歳以上	40-64歳
1位	脳血管疾患 (21.5%)	認知症 (30.1%)	脳血管疾患 (50.0%)
2位	認知症 (13.7%)	脳血管疾患 (12.4%)	悪性新生物 (12.4%)
3位	悪性新生物 (12.7%)	関節疾患(9.8%)	認知症 (7.2%)
4位	関節疾患 (6.3%)	骨折・転倒 (8.4%)	パーキンソン病 (6.7%)
5位	パーキンソン病 (5.5%)	心疾患 (5.8%)	関節疾患 (4.6%)

出典：要介護認定原因疾患集計

## ○自殺死亡率（令和3年）

※自殺死亡率とは・・・人口10万人当りの年間自殺者数



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

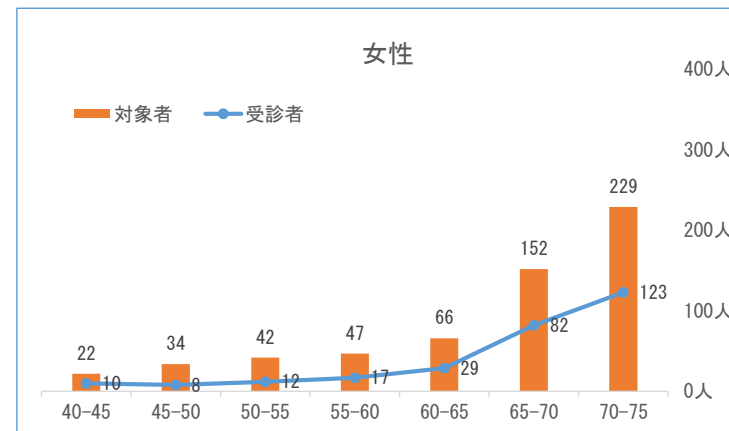
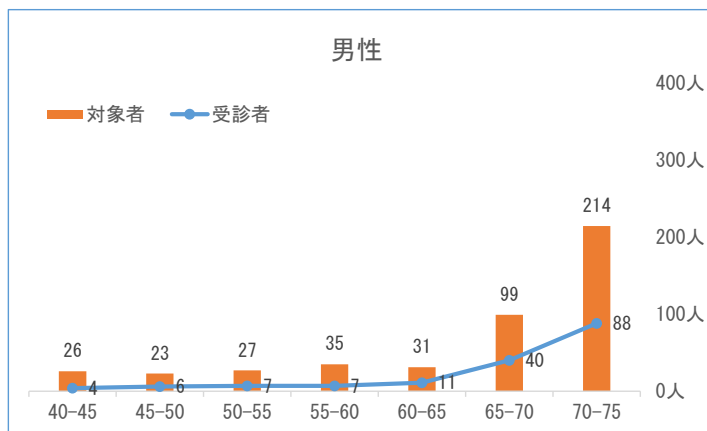
千手 地区の

○年齢別受診者数 (令和3年度)

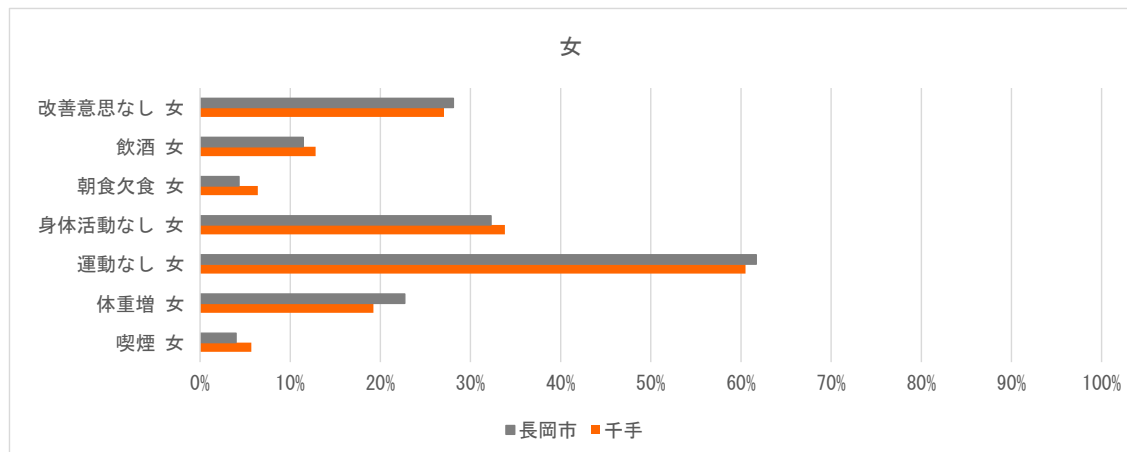
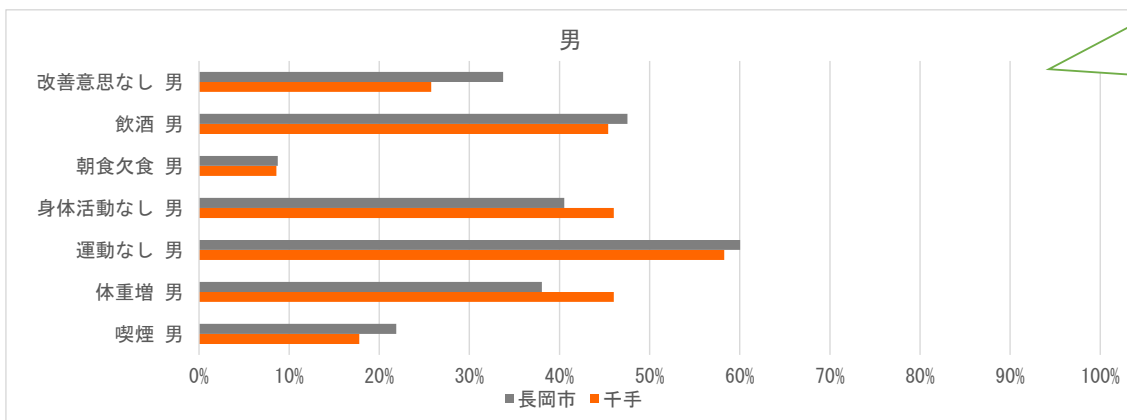
対象者数 1,047 人

受診者数 444 人

受診率 42.4 %



○特定健康診査の問診結果 (令和3年度)



問診項目

- ・改善意思なし・・・「運動や食生活の生活習慣を改善してみようと思いますか」いいえ の割合
- ・飲酒・・・「毎日」または「時々」飲酒する方の割合
- ・朝食欠食・・・朝食を抜くことが週3回以上ある方の割合
- ・身体活動なし・・・日常生活で歩行や同等の身体活動（1日1時間以上）がない方の割合
- ・運動なし・・・1年以上継続した運動習慣（30分以上を週2回以上）がない方の割合
- ・体重増・・・20歳の時の体重から10キロ以上増加している方の割合
- ・喫煙・・・喫煙している方の割合

○健康状態不明者等 (令和3年度)

未把握：健診未受診かつ生活習慣病の受診歴がない方  
 未治療：健診の結果、医療機関で診察または治療の必要があるが、生活習慣病の受診がない方  
 治療中断：生活習慣病レセプトがあったが、定期的な受診を中断している方

	未把握		未治療		治療中断	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
長岡市	8438	19.7%	341	2.4%	246	0.57%

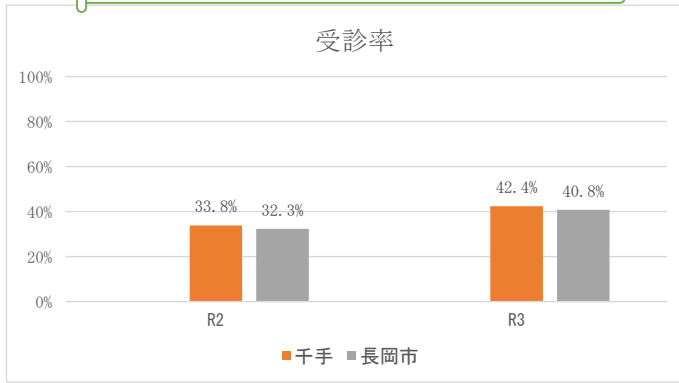


長岡市では・・・治療を行わなかった方124人が重症化！  
 3年前に検査値に異常があったにもかかわらず治療を行わなかった方のうち、124名の方が脳梗塞など重症な病気を発症しています。  
 (長岡市国保、2017年特定健診受診者データより)

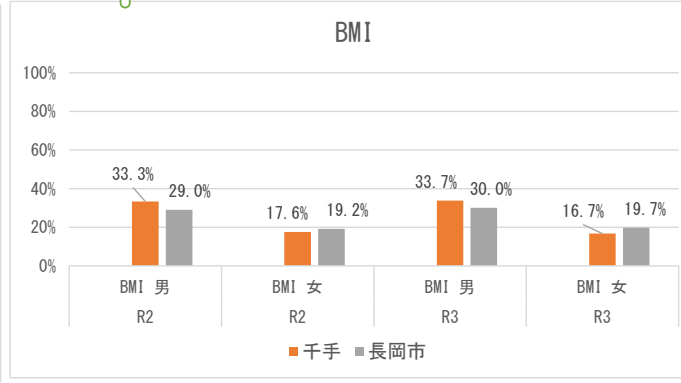
# ○特定健康診査の結果 (令和3年度)

出典：健康かるて集計  
※「保健衛生の概要」の数値とは差異あり

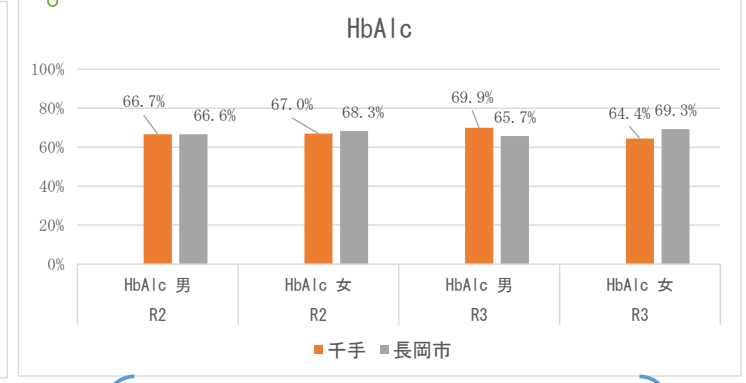
## 受診率・・・特定健診を受けた方の割合



## BMI・・・肥満がある方の割合



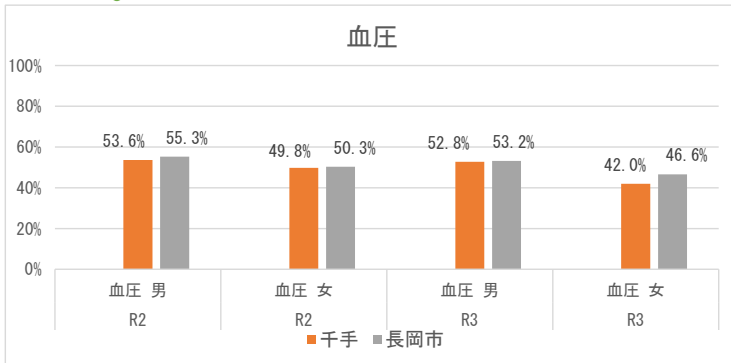
## HbA1c・・・糖尿病の疑いがある方の割合



BMIとは  
身長と体重から計算した値です  
25以上は肥満と判定されます

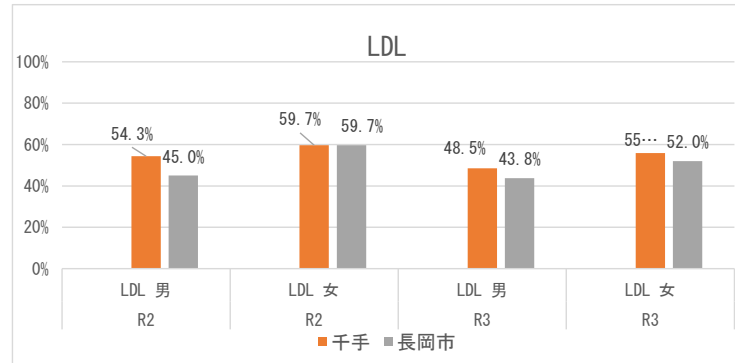
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは  
過去1～2か月の血糖の状態です  
保健指導値 5.6～6.4  
受診勧奨値 6.5以上

## 血圧が高い方の割合



保健指導値  
収縮期血圧 130～139 拡張期血圧 85～89  
受診勧奨値  
収縮期血圧 140以上 拡張期血圧 90以上

## LDL・・・悪玉コレステロール値が高く、脂質異常症の方の割合



LDLコレステロール  
保健指導値 120～139  
受診勧奨値 140以上

### 不健康な生活習慣

- ・食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足
- ・過度のストレスや睡眠不足

### 血管の老化が進む

※血管の老化とは  
「血管の動脈硬化が進む」こと

### 血管の動脈硬化が進む

(目で見えない・自覚症状はない!)

- 傷つく
- 狭くなる
- 硬くなる

### 生活習慣病の発症 ↑

高血圧・糖尿病・  
がん・認知症など

放っておかないで～

- ～健康のためにできることから始めましょう～
- ・バランスの取れた食事・運動・休養を心がけましょう
  - ・年に1度は健診を受け、体の中をチェックしましょう