

# 荒川区健康増進計画 次期計画（令和6～11年度）の概要

## 1 概要

基本理念：『区民1人1人が生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」』  
 重点目標：『健康寿命の延伸』、『早世の減少』 『健康状態が良いと感じる人を増やす』

## 2 法的位置づけ

健康増進法第8条第2項による「市町村健康増進計画」として位置づけられる計画

## 3 現状・課題

### 糖尿病対策

- ◆ 「糖尿病及び糖尿病の疑いのある人の割合」は、男性の評価は現状維持となったが、女性は改善傾向となっており、一定の成果が得られた。
- ◆ 特定健診の受診率は約4割で横ばいの状況が続いており、糖尿病を含む生活習慣病は自覚症状が少ないことが多く、重症化や合併症を防ぐためにも受診率向上の取り組みが必要。
- ◆ 「運動や食生活等の生活習慣改善意欲がある人の割合」は約7割と男女ともに改善傾向だが、運動習慣がある者等の割合は5割弱と低くなっている。生活習慣の改善意欲がある人を含む区民全体の健康意識（ヘルスリテラシー）を向上させ、実践に繋げる工夫が必要。
- ◆ 「高血圧及び高血圧の疑い人の割合（女性）」、「メタボリック症候群の人の割合」、「BMI25以上の人の割合（男性）」の評価は、悪化傾向。これらは生活習慣病のリスク要因で、健康寿命の延伸のため、糖尿病対策に加え、生活習慣病全体への対応が必要。

### がん対策

- ◆ 区民の死亡事由（全体、早世）は未だにがんが1位で、がんの予防法を中心とした予防可能ながんのリスク因子（生活習慣）の理解促進が必要。
- ◆ 国目標（60%）達成に向け、さらに、検診率の向上に取り組むため、検診場所の工夫などを検討し、利便性向上に繋がる対策が必要。
- ◆ がん患者及び家族の心理的不安や苦痛を軽減し、がん罹患する前と変わらず、社会で自分らしく生活できるよう支援する施策が必要。

### ロコモティブシンドローム対策

- ◆ 要介護・要支援の原因（荒川区）の2位が骨折・転倒（17.9%）で、運動機能の低下も健康寿命を縮める要因である。主な原因は「低栄養」、「運動不足」だが、その認知度は低く、身近に感じやすい食生活や運動の視点から啓発が必要。

### 健康づくりの環境整備

- ◆ 健康への関心が薄い人を含めた区民全体の健康増進のため、気軽に健康情報にアクセスし、自身の状態を知るきっかけとなる取り組みの充実や自然と健康になれる環境づくりが必要

### 減塩・食生活の改善

- ◆ 「野菜を多く摂る人の割合」、「塩分を控える人の割合」等が悪化しており、食に関する実態を把握し、その結果に基づき健康的な食事の基準に関する情報発信の強化等が必要。

### 運動・身体活動

- ◆ 新型コロナの影響で「運動習慣のある人の割合」が悪化しており、運動習慣獲得のきっかけづくりやライフスタイルに合わせた運動の支援が必要。
- ◆ 新たなエビデンスによる指針に基づいた取り組みやすい事業や啓発が必要。

### 禁煙と受動喫煙

- ◆ 全国と比較して「喫煙率（女性）」が高く、女性の禁煙に繋がる取り組みの強化が必要。
- ◆ 若い世代を中心に加熱式タバコの利用率が増加しており、リスクの周知が必要。

### アルコール対策

- ◆ 「毎日飲酒者の割合（男性）」は目標を達成したが、今後、新型コロナの影響で減少した飲酒機会の増加も考えられるため、適正飲酒量などの周知が必要。
- ◆ 女性はアルコールの害を受けやすいため、飲酒率を下げる取り組みやその啓発が必要。

### こころの健康

- ◆ 「睡眠で休養が十分にとれている人の割合」が低く、「睡眠時間」や「睡眠休養感」の啓発が必要。
- ◆ 新型コロナの影響による在宅時間の増加等で生じた精神の変調やインターネット等の利用時間の増加といった日中の過ごし方の変化で生じている新たな健康課題に対する取り組みが必要。

### 歯と口の健康

- ◆ 「かかりつけ歯科医で定期健診等を受けている人の割合」が低く、定期的に歯科健診を受ける（かかりつけ歯科医をつくる）きっかけづくりが必要
- ◆ 12～60歳の間に歯の状態が悪化することが推測されるため、その世代へ啓発・健診の充実が必要。

## 4 基本目標・施策・主な取り組み

### 基本目標1「生活習慣の改善による健康状態の向上」

生活習慣の改善等で予防や進行抑制が可能である。健康寿命の延伸のため、健康づくりの基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「喫煙」、「飲酒」、「こころの健康づくり」、「歯・口腔の健康」などの生活習慣の改善と生活習慣病の「早期発見・重症化予防」に取り組む事で、生活習慣病対策を推進する。

	施策	主な取り組み
生活習慣病対策	栄養・食生活	減塩など健康的な食生活に関するWeb・SNSを活用した普及啓発【充実】 あらかわ満点メニュー・おうちde満点【充実】
	身体活動・運動	座位行動を減らす普及啓発【新規】 ICTを活用したオンラインウォーキング【新規】 骨粗鬆症検診【新規】
	喫煙	加熱式タバコやCOPDを含む禁煙・受動喫煙防止に関する普及啓発【充実】 母子保健事業における禁煙支援【充実】
	飲酒	母子保健事業を活用した高リスク飲酒者へのアプローチ【新規】 区内飲食店と協働した適切な飲酒行動の普及啓発【新規】
	こころの健康づくり	電子スクリーン症候群の予防に関する普及啓発【新規】 睡眠を含むこころの健康づくりに関する普及啓発【充実】
	歯・口腔の健康	歯科相談室での保護者を対象とした保健指導【充実】 成人歯科健康診査の対象拡大（20代～30代）【充実】
	早期発見・重症化予防	30、35健診（生活改善による予防効果が高い年代に対する健診）【新規】 糖尿病栄養相談【充実】 糖尿病・糖尿病腎症重症化予防事業【充実】

### 基本目標2「総合的ながん対策の推進」

荒川区民の死因第1位は「がん」で、荒川区民の早世（40～64歳死亡）の原因も第1位となっている。そのため、がんの発病予防や検診での早期発見・早期治療、がんへの理解・共生の推進に対する取り組みが重要である。

	施策	主な取り組み
	がんの正しい知識の普及啓発	がん予防出前授業【充実】 HPVワクチンの接種勧奨【充実】
	がんの早期発見・早期治療	がん検診受診率向上に向けた取り組み【充実】 要精密検査者の受診率向上【充実】
	がん患者の生活の質の向上	がん患者へのアピアランスケア支援事業【新規】 がんケア相談事業【充実】

### 基本目標3「社会環境の質の向上」

本人が無理なく健康的な行動をとれる環境だけでなく、区民一人ひとりのヘルスリテラシーを向上させる環境を整備し、健康に関心が薄い層を含む全ての区民が、健康状態が良いと感じられる社会環境を実現する。

	施策	主な取り組み
	自然と健康になれる環境づくり	インセンティブを活用した健康づくり支援（健康ポイント）【新規】 公園からの健康づくり【充実】
	ヘルスリテラシーの向上	女性の健康の普及啓発【新規】 ユースヘルスケア・プレコンセプションケア【充実】