

## 施策2 ヘルスリテラシーの向上

区民1人ひとりが心身ともに健康であるためには、区民自身が健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力である「ヘルスリテラシー」を高める必要があります。

区民の健康づくりを後押しするため、科学的根拠に基づく健康意識向上や行動変容を促す情報を入手・活用できる基盤構築に取り組むとともに、周知・啓発の取り組みを推進していきます。

### 目標

- 健康意識が低い区民が自分自身の健康状態を知り、健康づくりを動機づける支援
- 生活習慣の改善意欲がある人を含む区民全体のヘルスリテラシーを向上させ、実践に繋げるための情報提供
- 不妊やリスクの高い妊娠、貧血、冷え、骨粗しょう症や口コモの発症等の原因となる若い女性のやせの普及啓発

### 取り組みの方向性

- 健康寿命の延伸を図るため、自分の身体について考え、多くの健康・医療情報から適切な情報を見極めて使いこなせる力である「ヘルスリテラシー」を高める取り組みを推進します。その際、健康に無関心、情報の理解度や情報処理能力の点で不利となる方など、情報が届きにくい区民にも配慮し、情報格差に留意します。
- 気軽に信頼度のある健康情報を取得することができる健康情報店や自分の健康情報を得ることができるまちなか測定の取り組みについて充実を目指します。
- 思春期特有の健康上の悩みを解消する「ユースヘルスケア」や、将来の妊娠のための健康管理に関する情報提供を推進する「プレコンセプションケア」に関する体制を整備して、男女限らず、若い世代の健康への理解促進を目指します。

### 指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
健康状態がよいと感じる人の割合	42.7 (%)	4	45.7	荒川区民総幸福度(GAH)に関する区民アンケート調査

## 主な取組み

事業名	女性の健康の啓発	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	女性の健康への理解促進のため、毎年3月に実施される女性の健康週間の普及啓発を行うとともに、講演会やパネル展示、キャンペーンなどを開催します。		
今後の方向性	多くの方に関心を持っていただける実施内容について検討を進めます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	ユースヘルスケア・プレコンセプションケア	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	思春期特有の健康上の悩みの解消や若いうちから男女ともに将来の妊娠のための健康管理ができる体制を整備します。		
今後の方向性	区及び東京都の事業を活用しつつ、庁内や民間事業者と協働して取り組みます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	健康情報提供	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	健康づくり講座や講演会、荒川区健康週間イベントなど集団健康教育の開催を始め、健康情報提供店や荒川ウォーキングマップなどの健康情報媒体を活用した普及啓発を行います。区ホームページ、SNSなどの活用で、区民が手軽に正しい健康情報が取得できるように支援を充実します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりを後押しする効果的な媒体の作成に努めます。</li> <li>健康情報提供店の店舗数を拡大します。</li> </ul>		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	まちなか測定	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	区民が身近な場所で、気軽に体組成や血圧などの測定や健康づくりの情報を手に入れることができるよう体組成計と自動血圧計、健康情報専用ラックを設置します。		
今後の方向性	まちなか測定の利用者を促進するとともに、設置場所の拡大に努めます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	どこでも健康教室・健康相談	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	町会や地区組織等の会合の場や地域でのイベントに出向いて、区民の身近な場所で生活習慣病等各団体の希望に応じたテーマで健康教室や健康相談を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域団体等へ PR を行い、認知度の向上と実施数の増加を目指します。</li> <li>・ 相談者の利用促進のため、オンラインによる健康相談を実施します。</li> <li>・ 民間事業者等と連携し、若者向けの性に関する健康相談等を実施します。</li> </ul>		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	地域団体、民間事業者・大学等との連携事業	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	健康に関する分野における区民の多様なニーズや地域の諸課題への対応に向けて、区民や地域団体、民間事業者・大学等との連携・協働を充実します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全庁的な連携を強化して、引き続き事業を実施します。</li> <li>・ 多数の区民が利用するスーパー等の地元事業者等と連携した健康情報の発信を実施します。</li> </ul>		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

### ヘルスリテラシーについて

- 健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のことをいいます。
- 現代社会では、インターネットを通じて豊富な情報が溢れています。証明された医学的事実や個人的な主張など千差万別の情報があり、どれを信じてよいのか、分かり難い状況となっています。自分の身体について考え、沢山の健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなす力を向上させることが、病気の予防や健康寿命の延伸につながります。

