

荒川区健康増進計画

(令和6～11年度)

～生涯健康都市あらかわの実現を目指して～

令和6年3月
荒川区

目次

第1章	新たな荒川区健康増進計画の策定にあたって	1
第1節	計画策定の背景	1
第2節	計画の位置づけ	2
第3節	計画期間	3
第2章	区民の健康を取り巻く現状	5
第1節	人口動態	5
第2節	平均寿命	6
第3節	65歳健康寿命	8
第4節	死亡の状況	9
第5節	医療費の状況	11
第6節	特定健診の状況	12
第7節	要介護等認定者の状況	13
第8節	がんの状況	14
第3章	荒川区健康増進計画（平成29～33年度）の評価	17
第1節	荒川区健康増進計画（平成29～33年度）の概要	17
第2節	分野別指標の評価	18
第3節	大目標・重点目標の達成状況及び評価	21
1	大目標の達成状況及び評価	21
2	重点目標の達成状況及び評価	22
第4節	各分野の達成状況及び評価	25
1	糖尿病対策	25
2	がん対策	32
3	ロコモティブシンドローム対策	34
4	健康づくりの環境整備	36
5	減塩と食生活	38
6	運動と身体活動	41
7	禁煙・受動喫煙防止	44
8	アルコール対策	47
9	こころの健康づくり	49
10	歯と口の健康	52
第4章	荒川区健康増進計画（令和6～11年度）	55
第1節	基本理念と重点目標	55
第2節	計画策定にあたっての基本目標	56
第3節	計画の体系図	57
第4節	基本目標1 生活習慣の改善による健康状態の向上	58

1	栄養・食生活	59
2	身体活動・運動	63
3	喫煙	67
4	飲酒	69
5	こころの健康づくり	71
6	歯と口腔の健康	75
7	生活習慣病の早期発見・合併症予防	79
第5節 基本目標2 総合的ながん対策の推進		83
1	がんの正しい知識の普及啓発	84
2	がんの早期発見・早期治療	87
3	がん患者の生活の質の向上	91
第6節 基本目標3 社会環境の質の向上		93
1	自然と健康になれる環境づくり	94
2	ヘルスリテラシーの向上	97
第5章 ライフステージを踏まえた健康づくり		101
第1節 ライフステージの定義		101
第2節 ライフステージごとの取組み		101
第3節 主な取組事業のライフステージ対応表		103
第6章 資料編		107
第1節 令和6～11年度 荒川区健康増進計画の指標管理表		107
第2節 パブリックコメントの実施結果		110
第3節 荒川区健康増進計画策定委員会の概要		111
1	荒川区健康増進計画策定委員名簿	111
2	荒川区健康増進計画策定委員会の検討経過	112
3	荒川区健康増進計画策定委員会設置要綱	113

コラム集

65歳健康寿命（東京都保健所長会方式）について.....	7	介護保険制度について.....	13
75歳未満年齢調整死亡率について.....	14	フレイルについて.....	23
標準化死亡比について.....	24	生活習慣病について.....	27
ロコモティブシンドロームについて.....	35	1日あたりの運動量・強度の目安について.....	42
加熱式たばこについて.....	45	COPD（慢性閉塞性肺疾患）について.....	45
座位行動について.....	66	電子スクリーン症候群について.....	74
睡眠について.....	74	口腔（オーラル）フレイルについて.....	78
歯周病について.....	78	区民の健康診断の状況について.....	82
がん検診の状況について.....	89	検診を受けない理由について.....	90
ヘルスリテラシーについて.....	99		