

第4章 荒川区健康増進計画（令和6～11年度）

第1節 基本理念と重点目標

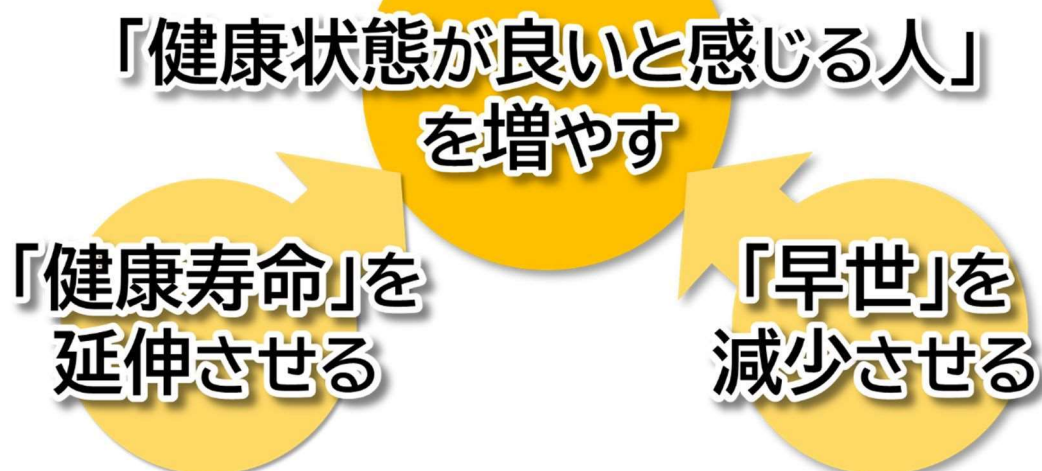
本計画は前計画を継承し、前計画の評価と健康日本21（第3次）を勘案して、引き続き基本理念を『区民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」』とします。

また、基本理念を達成させる重点目標は、基本理念をあらわす指標である「健康状態が良いと感じる人」とし、これを構成する指標として、「健康寿命の延伸」、「早世の減少」を継承いたします。

基本理念

区民一人ひとりが生涯にわたって
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



第2節 計画策定にあたっての基本目標

前計画は、大目標、重点目標、7つの分野で構成していましたが、第2章で示した現状、第3章の前計画の評価及び国の健康日本21（第3次）を踏まえ、本計画においては3つの基本目標を設定し、各目標を達成するための手段となる各施策の展開を図っていきます。

基本目標1 生活習慣の改善による健康状態の向上

「健康寿命の延伸」のためには、糖尿病対策を含め生活習慣病対策全般を推進する必要があります。生活習慣病予防の基本となる要素ごとに施策を整理し、漏れのない対策としていきます。

<施策>

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 喫煙
- (4) 飲酒
- (5) こころの健康づくり
- (6) 歯・口腔の健康
- (7) 生活習慣病の早期発見・重症化予防

基本目標2 総合的ながん対策の推進

「早世の減少」のため、早世理由の1位である「がん」対策を継続して、基本目標の1つに設定します。がん対策は、「正しい知識の普及啓発」、がん検診等による「早期発見・早期治療」、がんと共生するための「患者の生活の質の向上」に整理していきます。

<施策>

- (1) がんの正しい知識の普及啓発
- (2) がんの早期発見・早期治療
- (3) がん患者の生活の質の向上

基本目標3 社会環境の質の向上

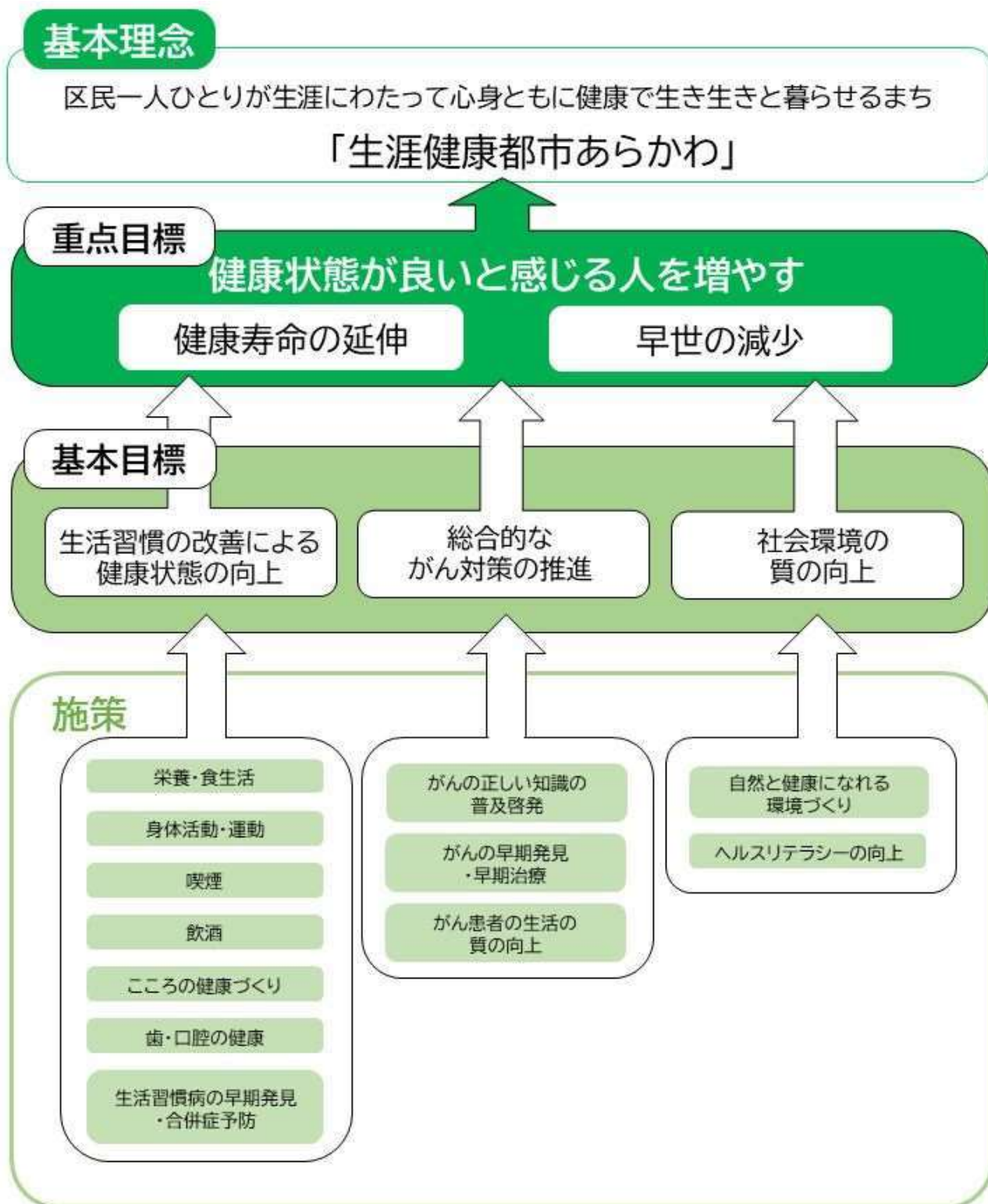
「健康寿命の延伸」、「早世の減少」のためには、本人が無理なく又は気付かないうちに健康的な行動をとれる環境や、区民一人ひとりの「ヘルスリテラシー」を向上させる環境が重要です。健康に関心が薄い層を含む全ての区民が、健康状態が良いと感じられる社会を実現するため、「社会環境の質の向上」を継続して、基本目標の1つに設定します。

<施策>

- (1) 自然と健康になれる環境づくり
- (2) ヘルスリテラシーの向上

第3節 計画の体系図

この計画の体系図は次のとおりです。



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

前計画において、糖尿病や循環器病を中心とした生活習慣病の指標は、一定の成果は得られていますが、区の医療費の状況において、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病が大きな負担となっており、更なる改善が必要です。

生活習慣病は運動不足や不適切な食生活や喫煙等の状態から端を発し、糖尿病や循環器病等を発症しますが、生活習慣の改善等で予防や進行抑制が可能です。

そのため、健康日本21（第3次）では、国民一人ひとりが行動を変容し、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防に取り組むことで、健康状態を改善することを求めています。

区では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」、「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します。



施策1

栄養・食生活

健康的な食生活は、高血圧を始めとする多くの生活習慣病や若年女性に多くみられる「やせ」の予防・重症化予防のほか、高齢者に多くみられる「低栄養」等の予防を通じたフレイル防止としての生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

新型コロナ流行の影響を受けた食生活の改善のため、健康的な食生活の啓発や食環境整備の充実が引き続き必要です。

■目標

- 1日の野菜摂取量の増加（国目標：350g以上）
- 1日の食塩摂取量の減少（国目標：男性7.5g未満、女性6.5g未満）
- 栄養成分表示等を活用した健康的な食事の基準の普及啓発
- 子どもから高齢者まで幅広い世代の栄養課題に対する取組み

■取組みの方向性

- 健康的な食事の基準のリーフレットの配布、SNSを活用した普及啓発を推進し、日々の食生活において、区民が自ら選択しバランスの良い健康的な食事を摂ることができるよう、家庭における食環境の改善と食育の推進にも取り組んでいきます。
- 生活習慣病の発症・重症化の予防につなげるため、若い世代から高齢者の幅広い世代の栄養課題に対して、それぞれの対象に合った改善方法を様々な媒体を活用して普及啓発していきます。
- 野菜が多い、塩分を控えた食事を身近に提供するあらかわ満点メニュー・おうち de 満点提供店の増加やあらかわ満点メニューを通じた栄養に関する情報発信を推進します。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
適正体重を維持している人の割合 (男性)	53.7 (%)	4	66.0	特定健康診査
適正体重を維持している人の割合 (女性)	55.3 (%)	4	66.0	特定健康診査
低栄養傾向の高齢者の割合（男性）	6.7 (%)	4	減少	特定健康診査
低栄養傾向の高齢者の割合（女性）	15.8 (%)	4	13.0	特定健康診査

バランスの良い食事を摂っている人の割合	43.1 (%)	5	50.0	荒川区政世論調査
1日に野菜をほとんど摂らない人の割合	11.9 (%)	5	8.9	荒川区政世論調査
1日に果物をほとんど摂らない人の割合	36.2 (%)	5	33.2	荒川区政世論調査
塩分を控えている人の割合	61.8 (%)	4	64.8	荒川区政世論調査
児童(小5)における肥満傾向児の割合	12.5 (%)	4	9.5	学校保健統計調査

<基準>

適正体重：BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)

低栄養傾向の高齢者：BMI20以下65歳以上

バランスの良い食事：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日

■主な取組み

事業名	健康的な食生活の普及啓発	区分	新規・ 充実 ・継続	
		所管課	健康推進課	
内容	減塩や野菜摂取、朝食を食べるなど健康的な食生活に関する情報について、健康情報提供店や区ホームページ、SNSなど様々な媒体を活用して随時情報発信を行います。また、食育月間や食生活改善普及運動、健康週間等の機会を活用し、区報やパネル展示を用いて周知します。			
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 各年代に合わせた普及啓発の方法を検討し、わかりやすい情報発信を行います。 減塩を目的とした料理教室を行い、健康的な食生活への理解促進を図ります。 野菜摂取促進に関する講演会を実施し、無理なく野菜を摂取する方法など健康的な食生活の啓発を行います。 簡単にできる朝食レシピなど、無理なく健康的な食生活を実践できるレシピや方法を様々な媒体で配信します。 			
子ども(0~17歳)	青壮年期(18~64歳)	高齢者(65歳~)	女性	
○	○	○	○	

事業名	栄養相談	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	栄養士が離乳食や妊産婦の食事、生活習慣病予防のための食事について、個別で栄養相談を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 更なる充実としてオンラインによる栄養相談を実施します。 ・ 栄養相談の利用促進のため、街なかでのまちかど栄養相談を実施します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	あらかわ満点メニュー・おうち de 満点	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	区内飲食店と女子栄養大学短期大学部と連携し、お店の味を生かした、野菜摂取量が多く、塩分が少ない健康に配慮したメニューの開発を行い、栄養成分表示を表記して提供します。区はホームページ等で店舗情報や提供メニューをPRし、普及促進紙を発行して販売促進を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 誰もが健康的な食生活を送ることができる環境を整えるため、あらかわ満点メニュー・おうち de 満点提供店の増加を目指します。 ・ 認知度の低い若者層をターゲットとしたショート動画を発信するなど、SNSを活用した情報発信を強化します。 ・ 区内企業に対するPRを推進し、認知度の向上と利用促進を目指します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	栄養成分表示がわかる店	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	栄養成分表示をしている区内のお店（小売店、飲食店）を「栄養成分表示がわかる店」として登録し、ステッカーを交付します。		
今後の方向性	栄養成分表示の活用について情報発信を強化するとともに、登録店の増加を目指します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	子育てハッピー講座	区分	新規・ <u>充実</u> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	離乳食の進め方、歯と口の健康についての講座と、離乳食づくり体験を行います。		
今後の方向性	上記の内容に加え、野菜摂取や減塩に関する情報提供をあわせて実施します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○		○

事業名	介護予防教室及び講演会	区分	新規・充実・ <u>継続</u>
		所管課	高齢者福祉課
内容	低栄養予防、口腔機能の改善等の介護予防に資する講演会や教室・講座を実施し、介護予防に関する知識の普及を図り、区民が健康づくりに積極的に取り組むよう、意識の啓発を図ります。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防、口腔機能の改善等の介護予防に関して、その知識の普及と予防活動への動機づけを図るため、講演会を実施していきます。 ・栄養状態や口腔機能の維持・向上を図るため、具体的な予防活動を実践する介護予防教室等を実施していきます。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
		○	○

事業名	おうちで栄養診断	区分	新規・充実・ <u>継続</u>
		所管課	高齢者福祉課
内容	要支援者やサービス事業対象者に対して、適切な介護予防ケアマネジメントを基に、管理栄養士が、訪問により高齢者の食生活・食環境を把握し、状態や状況に応じた適切な栄養指導を行うことで、栄養改善や低栄養予防を図ります。		
今後の方向性	後期高齢者の増加に伴い、介護予防を必要とする方が大幅に増えることを見据え、事業の更なる充実を図りながら、効果的かつ効率的にサービスを実施していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
		○	○

施策2 身体活動・運動

体を動かし適度に運動することは、生活習慣病や運動器障害、うつ病、認知症等の発症・罹患のリスクを低下させます。

新型コロナの流行に伴う行動制限による影響で、要介護につながるフレイルやロコモが進行しており、日常生活での運動量を増加させ、運動器（筋力、骨、関節可動域等）の虚弱を予防し、生活機能を維持することで、健康寿命の延伸が期待できます。

ライフスタイルの多様化を踏まえながら、子どもを含め区民がエビデンスに基づいた運動習慣を身につけ、日常生活における身体活動量を増やす支援が必要です。

■目標

- 運動習慣者の割合の向上と1日あたりの必要な運動量の普及啓発
- 改善意欲がある人が、気軽に運動を始められるきっかけづくり
- 区民が運動習慣を維持できる自宅等でも取り組みやすいメニューの提供

■取組みの方向性

- 地域のつながりが豊かなほど、運動や肥満の予防や死亡率に影響を与えることが報告されています。区民が地域とつながりながら、身体活動や運動に取り組めるよう、環境整備を進めます。
- ライフスタイルの多様化を踏まえて、1人で気楽に運動、あるいは仲間と一緒に楽しむなど、自分に適した運動方法（多様な場所・時間帯・方法など）・運動量を選択し、継続できるよう支援します。
- 自宅等で気軽に取り組める運動を広げる必要があり、区内のスポーツ施設の活用や区ウォーキング事業、あらみん体操、新たな指針等に基づく事業などを運動のきっかけとして活用できるよう、その普及に努めます。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
運動習慣のある人の割合(男性)	42.7 (%)	4	増加	特定健康診査
運動習慣のある人の割合(女性)	39.6 (%)	4	40.0	特定健康診査
日常生活で意識して体を動かしている人の割合(男性)	52.3 (%)	4	55.3	特定健康診査

日常生活で意識して体を動かしている人の割合（女性）	53.5 (%)	4	56.5	特定健康診査
骨粗鬆症検診受診率	新 (%)	新	15.0	骨粗鬆症検診
1週間の総運動時間（体育を除く）が60分未満の児童（小5）の割合	10.6 (%)	4	7.6	全国体力・運動能力、運動習慣等調査

<基準>

運動習慣のある人：1日30分以上の運動を週2回以上で1年以上

日常生活で意識して体を動かしている人：歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上

■主な取組み

事業名	座位行動を減らす普及啓発	区分	新規・充実・継続	
		所管課	健康推進課	
内容	座り過ぎによる健康リスク及び、座り過ぎを減らす日常生活における具体的な方法について、普及啓発を行います。			
今後の方向性	座位行動を減らす普及啓発を、区民と職域を合わせて行います。			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
○	○	○	○	

事業名	ICTを活用したオンラインウォーキングイベント	区分	新規・充実・継続	
		所管課	健康推進課	
内容	運動習慣がある人を増やすとともに、1日に必要な運動量の啓発を進めるため、スマートフォン向けアプリ等のICTを活用した、気軽に参加できるオンラインウォーキングイベントを実施します。			
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の分析結果を活用し、効果的な健康づくり事業の検討をすすめます。 参加者が運動習慣を継続できるよう既存の健康づくり事業との連携を進めます。 			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
	○	○	○	

事業名	骨粗鬆症検診	区分	新規・充実・継続	
		所管課	保健予防課	
内容	女性ホルモンの影響で骨密度が低下しやすい女性に対して、口コモや要介護の原因となる骨粗鬆症の検診を実施し、早期からの予防につなげます。			
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗鬆症の普及啓発を促進し、骨粗鬆症の予防に努めます。 検診結果を指導・治療に結び付ける効果的な方法の検討を進めます。 			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
	○	○	○	

事業名	荒川区健康づくり体操（荒川ころばん、せらばん、あらみん体操）	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力を向上させることで転倒や寝たきりを予防する荒川ころばん体操やあらみん体操、ゴム製のバンドを使用して行う筋力トレーニングの荒川せらばん体操等を通じて高齢者のフレイル予防と回復を推進します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・体操参加者と会場運営をするリーダー数（特に男性）の増加に努めます。 ・地域で自主的に実施する「自主運営会場」を支援するため、職場や自宅で体操を実施する方へ媒体を無償提供します。 ・体操会場へ健康運動指導士を派遣し、運動内容の充実と通いの場に訪れるきっかけづくりを推進します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	あらかわウォーキングマップ	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	区内お勧めのコースを、距離・歩数・時間・消費カロリー、健康情報と合わせて紹介する「荒川ウォーキングマップ」で、区民のウォーキングを促進します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の歴史や街の文化の発見など、より歩く楽しさが伝わる内容に改訂します。 ・区民の関心を高めるため、区民公募による新しいコースを作成します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	スポーツひろば	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	スポーツ振興課
内容	普段運動から遠ざかっている区民の方が気軽に参加できるよう、平日19時30分から21時まで、区内14の小中学校の20会場で9種目のスポーツを実施しています。		
今後の方向性	現在1校1会場が休止しているため、再開できるよう調整します。また参加者を増やすため、関係団体と連携し、きめ細やかなサポートを行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	区民ウォーキング	区分	新規・充実・ <u>継続</u>
		所管課	スポーツ振興課
内容	荒川区ウォーキング協会主管のイベントで、毎年3月に実施しています。区内から近隣区までウォーキングします。		
今後の方向性	ウォーキングは誰でも気軽に行えるスポーツであるため、普段運動をしていない人や運動を苦手としている人にも参加しやすい事業であり引き続き実施します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	荒川ばん座位体操	区分	新規・充実・ <u>継続</u>
		所管課	障害者福祉課
内容	一人でも多くの方（ばんにん）が椅子に座った姿勢（座位）のできる体操です。車いすや椅子に腰掛けた姿勢のまま運動できる約10分間の体操で、自発的に手足を動かすことが困難でも、介助者と一緒に行うことができます。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今後は新規参加者の増加だけでなく、現在のリーダーに対するフォローアップなどの環境整備を行い、リーダーの質の向上を図ります。 ・ 他区と比較しても先進事業である本事業は、これまで以上に区内外への情報発信を行っていきます。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

座位行動について

- 座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっていた（臥位）する状態のことです。座位行動は、下半身を中心に血行不良や代謝の低下を引き起こし、死亡や生活習慣病のリスクを高め、健康を大きく損なう行動であることが明らかになってきました。
- 「平成25年国民健康・栄養調査」によると、平日1日の総座位時間に関して8時間以上と回答した男性は38%、女性は33%です。
- オーストラリアの研究機関の調査で、世界20か国中、日本人が座って過ごす時間が最も長い（7時間/日）ということがわかっています。
- 2020年11月に公表された『WHO 身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）』では、すべての年代を対象に定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らすことが推奨されています。

施策3 喫煙

喫煙は、非感染性疾患（NCDs）対策の対象疾患である、がん、循環器病、COPD、糖尿病に共通したリスクであり、低出生体重児など周産期の異常や、歯周病の原因となります。また、たばこの煙は、本人のみならず周囲の人に肺がん、乳幼児突然死症候群（SIDS）、循環器病等の健康被害を及ぼす受動喫煙の害が明らかにされています。

区民が、喫煙が及ぼす健康被害を理解するとともに、喫煙者の禁煙及び受動喫煙を防止し、周囲の人を不快にしないよう配慮する取組みが重要です。

■目標

- 喫煙率の低下
- 加熱式たばこのリスクに関する普及啓発
- 望まない受動喫煙の害の減少

■取組みの方向性

- 女性や健康への影響が大きい未成年や妊産婦に対する禁煙の啓発を進めます。
- 禁煙による予防と薬物等による治療が可能な疾患である COPD について、早期発見により早期治療につながるよう普及啓発を進めます。
- 加熱式たばこを含めたがん・循環器病・胎児の成長障害等様々な健康障害の原因である喫煙の健康影響についての普及啓発や、禁煙支援を推進します。
- 望まない受動喫煙のない社会の実現にむけ、循環器病、乳幼児突然死症候群等と因果関係があるとされる受動喫煙対策を進めます。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
喫煙率（男性）	25.6 (%)	4	22.6	特定健康診査
喫煙率（女性）	11.8 (%)	4	減少	特定健康診査

■主な取組み

事業名	禁煙・受動喫煙に関する普及啓発	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	加熱式たばこや COPD を含めた喫煙が及ぼす健康影響について普及啓発を進めます。		
今後の方向性	これまでの普及啓発活動に加え、若年層を中心に増加している加熱式たばこのリスクについて周知を図っていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	母子保健事業における禁煙支援	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	妊婦面接や、乳幼児健診などの母子保健事業の際に、本人やパートナーの喫煙有無を確認し、胎児等への影響を伝える資料を配付する事で、環境の変化をきっかけとした禁煙を促します。		
今後の方向性	配布する資料を改善しながら、喫煙者への啓発を強化します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	禁煙チャレンジ応援プラン	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	健康推進課
内容	区内在住で、これから禁煙治療を希望する方に対して、禁煙外来の治療費や薬剤費の助成をします。事前に登録いただき、治療終了後に助成金の交付申請を行います。		
今後の方向性	助成率が低いため、治療中断者が発生しないよう治療中の方に勧奨等を行い、治療完了となるよう努めます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	受動喫煙防止の環境整備	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	健康推進課
内容	健康増進法で定められている受動喫煙のルールについて、飲食店の施設管理者等を中心に指導を行い、受動喫煙を防止する環境整備を推進します。		
今後の方向性	望まない受動喫煙を防ぐため、引き続き、健康増進法で定められたルールの指導を行うとともに、まちの環境美化条例に基づく路上喫煙防止との連携を進めます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

施策4 飲酒

長期にわたる過度の飲酒はアルコール性肝障害、高血圧、糖尿病、がんなど生活習慣病を引き起こします。加えて、飲酒のコントロールができなくなる依存症やうつ状態になり、仕事を失うなど身体、精神だけでなく社会的にも健康を損なうことがあります。

また、女性は男性に比べて依存症になりやすく、妊娠期には特に注意が必要です。区民がアルコールの影響と適正な飲酒量を正しく理解することが重要です。

■目標

- 適正な飲酒量の普及啓発
- 女性の飲酒率低下
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の減少

■取組みの方向性

- 国が作成した、飲酒に関する行動変容を促す「飲酒ガイドライン」に基づき、飲酒量、飲酒形態、年齢・性別・体質等によるリスクや、飲酒に伴って避けるべき又は配慮すべきこと等の留意事項などを踏まえて普及啓発を行います。
- 女性は男性に比べて少ない飲酒量（男性の半分程度）でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝臓障害、すい臓障害などアルコール性の内臓疾患になりやすいため、女性の適正飲酒量を啓発します。
- アルコール耐性をもたらす習慣的な飲酒は、徐々に酒量が増え、気付かないうちに問題を引き起こすリスクがあるので、健診等の機会を活用し、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人への早期支援を行います。
- 区内飲食店と協力して、適正飲酒を知る環境整備を行います。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（男性）	13.6 (%)	4	10.0	特定健康診査
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（女性）	10.5 (%)	4	10.0	特定健康診査

<基準>

生活習慣病のリスクを高める量（男性）：1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上

生活習慣病のリスクを高める量（女性）：1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上

■主な取組み

事業名	女性向けの普及啓発	区分	新規・充実・継続
		所管課	健康推進課
内容	女性は男性よりも飲酒による健康リスクが高いという性差があるため、女性の適正飲酒量について普及啓発します。		
今後の方向性	妊婦面接時や乳幼児健診、がん検診の来所者など、あらゆる事業を活用する他、大学や民間事業者等とも連携して普及啓発に努めます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	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	区分	新規・充実・継続
		所管課	健康推進課
内容	妊婦面接や、乳幼児健診の問診票で把握した高リスク飲酒者にアルコール健康障害を予防するための早期支援を行います。		
今後の方向性	妊婦面接と乳幼児健診体制を整備し、高リスク飲酒者にアプローチします。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	区内飲食店と協働した適切な飲酒行動の普及啓発	区分	新規・充実・継続
		所管課	健康推進課
内容	ストレス解消、疲労回復、動脈硬化を予防するHDL コレステロールの増加、良好な対人関係の促進などの効果が得られる適切な飲酒行動について、飲食店等と連携して普及啓発に取り組みます。		
今後の方向性	食品衛生部門の普及啓発事業などと連携して実施していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	飲酒ガイドラインに沿った普及啓発	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	「飲酒ガイドライン」の内容を踏まえ、より簡潔で分かりやすく普及啓発を行い、区民の健康的な飲酒習慣の獲得を支援します。		
今後の方向性	適切な飲酒への理解を進めるため、普及啓発の方法を検討し、より伝わる情報発信を行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

施策5

こころの健康づくり

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要です。こころの健康を保つためには、適度な運動・バランスのとれた食生活が基礎で、また十分な睡眠や生きがい、ストレスと上手に付き合うなどが大切です。

特に、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、うつ病等のこころの病気の症状として現れることもあります。さらには、肥満、高血圧、糖尿病、循環器病の発症などの生活習慣病リスク上昇と死亡率上昇に、関与することが明らかになっています。

区民が、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合っていけるこころの健康づくりの支援が重要です。

■目標

- 睡眠で休養が十分にとれている人の割合の増加
- ゲーム・インターネット等の利用に伴う新たな健康課題に関する普及啓発
- 自殺対策の推進

■取組みの方向性

- 区民がこころの健康に関心を持ち、こころの病気や悩みに早期に対処できるよう、また、こころの健康増進ができるよう、引き続き、こころの健康づくりに関する普及啓発を行います。
- 睡眠の意義や重要性をはじめ、科学的エビデンスが急速に蓄積されている「睡眠時間」、睡眠でどれだけ体が休まったと感じたかを示す「睡眠休養感」についての普及啓発を充実します。
- アルコールや薬物などの依存症と異なり、法による規制がない「電子スクリーン症候群」の予防ができるよう、母子事業などを活用し、電子スクリーンを使用する前の乳幼児の保護者を中心にアプローチします。
- 精神障害の有無や程度に関わらず、誰もが困りごと等を抱えた際に、相談しやすい環境づくりと関係者との重層的な連携に努めます。
- 自殺対策については、ゲートキーパー等の人材育成、講演会や啓発展示等の普及啓発、医療機関と連携した自殺未遂者支援等を関係課と連携し、引き続き推進していきます。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
睡眠で休養が十分とれている人の割合 (男性)	76.9 (%)	4	80.0	特定健康診査
睡眠で休養が十分とれている人の割合 (女性)	71.6 (%)	4	80.0	特定健康診査
睡眠時間が十分に確保出来ている人の割合 (男性)	54.8 (%)	5	60.0	荒川区政世論調査
睡眠時間が十分に確保出来ている人の割合 (女性)	59.4 (%)	5	60.0	荒川区政世論調査
お住まいの地域の方と交流することで充実感が得られている人の割合	17.9 (%)	4	20.9	荒川区民総幸福度 (GAH) に関する区民アンケート調査
家庭や職場、学校、地域などで、自分の役割があると感じる人の割合	58.9 (%)	4	61.9	荒川区民総幸福度 (GAH) に関する区民アンケート調査

<基準>

睡眠時間が十分に確保出来ている：睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）

■主な取組み

事業名	電子スクリーン症候群の予防に関する普及啓発	区分	新規・充実・継続
	内容		健康推進課
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 電子スクリーン症候群の予防を目的に、妊婦面接や乳幼児健診において子育て世代をターゲットに普及啓発に努めます。 平日のスクリーンタイムが学習以外で3時間以上の子どもの割合（全国体力・運動能力、運動習慣等調査）の低下を目指します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	こころの健康づくりに関する普及啓発	区分	新規・ 充実 ・継続
	内容		健康推進課
今後の方向性	「睡眠」「ストレス対処」「こころの病気への対応」など、様々な観点から、こころの健康づくりに関する普及啓発を行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	保健師や精神科医による精神保健相談	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	保健師による家庭訪問や電話相談でのこころの健康相談や、専門の精神科医や相談員による「精神保健相談」で、悩みを抱える本人やその家族に、診断・病気の説明、医療機関や回復施設の紹介を行い、こころの健康づくりをサポートします。		
今後の方向性	区民が必要な時に気軽に利用し、早期に対処ができるよう「こころの健康相談事業」の普及啓発を強化します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	精神保健福祉講演会	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	健康推進課
内容	区民がこころの健康に関心をもち、こころの健康の保持増進ができるよう、専門家などによる講演会を行います。		
今後の方向性	精神障がい者に対する誤解や偏見をなくし、地域社会の理解を促して社会復帰及び自立と社会参加を促すために、関係団体と協働で、講演会を開催します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	自殺対策事業	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	障害者福祉課
内容	令和元年度に策定した「荒川区自殺対策計画」に基づき、悩んでいる人に対し、適切に対応のできる人材の育成、自殺対策に関する普及啓発、地域における自殺対策のネットワーク強化、自殺未遂者支援に取り組みます。		
今後の方向性	自殺対策は生きることに對する包括的支援であり、誰も自殺に追い込まれることの無い社会の実現へ向けて事業を推進していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

電子スクリーン症候群について

- パソコンやスマホなどのディスプレイを長時間見続けることで、心身へ影響が生じてしまうことを指します。米国の小児精神科医のダンクレー氏が提唱しており、電子機器は刺激であることから、長時間、使用することで神経の調節不全を起こすとされています。
- 主に、目の疲れや痛み、視界のぼやけや視力低下、肩こり・背中中の痛み、学力や IQ の低下などの「身体への影響」や、集中力の低下、コミュニケーション能力の低下、感情の制御能力の低下、不安障害やうつ病の発症などの「こころへの影響」があります。

睡眠について

- 睡眠時間が短いなど、睡眠の質が悪い人は、生活習慣病リスクを高めるほか、ストレス時に増えるホルモンが過剰に分泌され、抑うつ状態や感情的に不安定になるなど、こころの健康も保ちにくくなることが分かっています。
- 良い睡眠には、質と量のいずれも必要で、国が示す睡眠の質の評価では、必要な睡眠時間がとれ、日中、眠気や居眠りがなく良好な状態である、規則正しい睡眠のサイクルである、朝の目覚め感や熟睡感があるなどが示されています。
- 令和5年度改定の健康日本21（第3次）では、20～59歳は6～9時間、60歳以上は6～8時間が十分な睡眠時間の目安とされています。しかし、年齢や体質、季節、生活内容などで大きく異なるため、自然に眠れて、日中眠くて困ることがない程度の時間を目安にしましょう。
- 令和6年2月には、最新の科学的知見に基づく対象者別（成人、こども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項及び参考情報が整理された「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」が策定されるなど、睡眠を取り巻く環境への注目が高まっています。

施策6 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康は、より長く元気に生活するために基礎的かつ重要な役割を果たしており、健全な食生活の実現や社会生活等の質の向上に欠かせません。そのためにはかかりつけ歯科医で定期健診、プロフェッショナルケア、必要な治療やセルフケアの指導を受けることが必要です。

また、歯と口腔の健康のために必要な区民の行動変容を促進するため、効果的な情報提供を行い、歯科保健に関する普及啓発を図る取組みが重要です。

■目標

- 歯周病と全身疾患等との関係など歯科に関する知識を有する人の増加
- 補助清掃用具の使用やかかりつけ歯科医をもつ、そこで定期健診を受けるなどの行動変容に至る人の増加
- 学校歯科健診や成人歯科健康診査でフォローされていない20～30歳代に向けた普及啓発や健診等の充実

■取組みの方向性

- 推奨される歯みがき剤の使用方法や、歯周病と糖尿病の関係など、歯と口の健康に関する正しい知識を、他機関及び関連部署の協力を得て普及啓発することでヘルスリテラシーの向上を図り、行動変容につなげます。
- 各世代が歯科健診を定期的な受けつけづくりを推進し、かかりつけ歯科医での定期健診を受けることの大切さについて普及啓発を進めるとともに、身近な歯科医療機関の情報提供を行い、受診を勧奨します。
- 学校歯科健診や成人歯科健康診査等で定期的な歯科健診の機会を持たない20～30歳代に対するヘルスリテラシーの向上や健診の機会づくりに取り組みます。
- 高齢者の口腔保健に関する普及啓発のための講演会、口腔機能低下予防・悪化防止、改善のための教室等を実施します。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
3歳児でう蝕のない者の割合	96.2 (%)	4	増加	健康推進課統計
12歳児で未処置歯のない者の割合	91.0 (%)	4	95.0	学務課統計
40歳以上における歯周炎を有する者の割合	46.6 (%)	4	40.0	成人歯科健康診査

50歳以上における咀嚼良好者の割合	78.1 (%)	4	80.0	特定健康診査
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	47.7 (%)	4	50.7	成人歯科健康診査

■主な取組み

事業名	歯科衛生相談室			区分	新規・ <u>充実</u> ・継続
				所管課	健康推進課
内容	3歳未満の乳幼児を対象に、歯科健診・相談を行っています。さらに希望者には、健診結果に基づく個別の歯みがき指導等を行い、子育て家庭全体の歯と口の健康づくりに努めています。				
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 対象者だけでなく、家族全員の歯と口の健康づくりのために適切な情報提供を行い、定期的な歯科健診の勧奨、保護者を対象とした保健指導を実施します。 3歳児で4本以上う蝕のある歯を有する者の割合の低下を目指します。 				
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性		
○	○		○		

事業名	成人歯科健康診査			区分	新規・ <u>充実</u> ・継続
				所管課	健康推進課
内容	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳及び妊婦を対象に、区内協力歯科医療機関で、歯科健康診査及び口腔保健指導を実施します。				
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 健診結果を踏まえて、適切な歯科治療や保健指導、その後の定期的な歯科健診につながるよう、かかりつけ歯科医の推奨を協力歯科医療機関と連携して行います。 新たに健診を行う20～30代に向けた啓発を行い、口腔ケアに関するリテラシー向上を目指します。 				
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性		
	○	○	○		

事業名	障害者歯科対策事業			区分	新規・充実・ <u>継続</u>
				所管課	健康推進課
内容	障害者施設通所者を対象に、歯科健診、保健指導等を行います。				
今後の方向性	健診結果を踏まえて、適切な歯科治療や保健指導、またその後の定期的な歯科健診につながるよう、施設ごとの担当歯科医師と連携していきます。				
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性		
○	○	○	○		

事業名	保育園口腔健康教育	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	保育課
内容	乳幼児期からむし歯の早期発見、治療につなげ、健康で丈夫な歯を保っていただけるよう保育園等在園児を対象に年2回の歯科検診を実施するとともに、生涯にわたり口腔内を健康な状態に保つ上での乳幼児期の大切さについて、園児とその保護者に理解を促し、知識を高めるため歯科医師による講習会を行っています。		
今後の方向性	乳幼児期における口腔ケアは、歯の疾患予防のほか、規則正しい生活習慣の確立の観点からも大変重要であるため、引き続き実施します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○			

事業名	歯・口の健康づくり事業	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	学務課
内容	学校歯科保健推進計画（第三期）に基づき、小学校1年生、3年生、5年生及び中学校1年生を対象にしたう歯及び歯周疾患予防指導を実施しています。		
今後の方向性	今後も継続して事業を実施することにより、う歯数の減少や歯周疾患予防を啓発していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○			

事業名	後期高齢者歯科健康診査	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	国保年金課
内容	75歳を対象に、区内協力歯科医療機関で、歯科健康診査、口腔機能診査及び口腔保健指導を実施します。		
今後の方向性	健診結果を踏まえて、適切な歯科治療や保健指導、その後の定期的な歯科健診につながるよう、かかりつけ歯科医の推奨を協力歯科医療機関と連携して行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
		○	○

【再掲】

事業名	介護予防教室及び講演会	掲載	P62
		所管課	高齢者福祉課

口腔（オーラル）フレイルについて

- 口腔フレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインといわれています。
- オーラルフレイルが全身の衰えにつながるようになってきており、嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなって人や社会との関わりの減少を招いたりすることでフレイル（虚弱状態）につながります。
- 固いものが食べにくい、お茶などでむせる、口の渇きが気になる等を感じる場合は口腔機能が低下している可能性があります。口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます。

歯周病について

- 歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）と、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。
- 歯を失う原因の1位が歯周病との調査結果も出ており（公益財団法人 8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査（2018）」、「かかりつけ歯科医」で定期的な健診を受け、予防を行っていくことが大切です。
- 歯周病の主な症状は歯ぐきの腫れと出血ですが、むし歯と違い、痛みをあまり感じないまま症状が進行するため、注意が必要です。
- 慢性的な歯周病は、歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などが歯肉の毛細血管を経由しあらゆる組織に送られ、全身に悪影響を及ぼします。特に糖尿病は相互に悪影響を及ぼし合っていることが分かっています。

施策7

生活習慣病の早期発見・重症化予防

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状が少なく、そのままの生活を続けると、慢性腎臓病などの重篤な状態に進行する可能性があります。

生活習慣病の合併症で失明や人工透析が必要となる場合、個人の生活の質が低下するだけでなく、医療や介護に要する費用も増加するため、その対策への取組みが重要です。

■目標

- 特定健康診査等の受診率及び特定保健指導実施率の増加
- 生活習慣病の疑いを健康診断等で指摘されたが放置、治療中断になる人の減少
- 生活習慣の改善意欲がある人を実践につなげる取組み

■取組みの方向性

- 生活習慣病は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていくため、自己判断による治療中断者や医療機関の未受診者を増やさないための取組みを進めます。
- 生活習慣病対策の基本は正しい生活習慣であり、生活習慣の改善意欲がある方に向け、専門職等による支援を進めます。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
血糖コントロール不良者の割合（男性）	2.1 (%)	4	1.0	特定健康診査
血糖コントロール不良者の割合（女性）	0.9 (%)	4	減少	特定健康診査
糖尿病が強く疑われる者の割合（男性）	19.6 (%)	4	16.6	特定健康診査
糖尿病が強く疑われる者の割合（女性）	10.3 (%)	4	7.3	特定健康診査
新規人工透析患者のうち原因疾患が糖尿病である割合	46.1 (%)	4	43.1	特定健康診査
収縮期血圧値の平均値（男性）	130.5 (mmHg)	4	125.5	特定健康診査
収縮期血圧値の平均値（女性）	127.7 (mmHg)	4	122.7	特定健康診査

脂質高値の者の減少（男性）	6.5 (%)	4	3.9	特定健康診査
脂質高値の者の減少（女性）	11.2 (%)	4	8.4	特定健康診査
メタボリック症候群の該当者及び予備軍の割合（男性）	52.5 (%)	4	49.5	特定健康診査
メタボリック症候群の該当者及び予備軍の割合（女性）	18.8 (%)	4	15.8	特定健康診査

<基準>

血糖コントロール不良：HbA1C>=8.0(NGSP)

糖尿病が強く疑われる：HbA1C >=6.5(NGSP)or 血糖を下げる薬又はインスリン注射が「はい」

脂質高値：LDL コレステロール 160mg/dl 以上

■主な取組み

事業名	30・35 健診	区分	新規・充実・継続	
		所管課	保健予防課	
内容	40代より以前から生活改善に取り組む方がより高い予防効果が見込まれるため、特に自身の健康を見直す節目の時期（30歳、35歳）に健診を実施します。			
今後の方向性	健診実施にあたっては、区民の利便性を向上させ、またかかりつけ医を持つきっかけとなるよう荒川区医師会に委託し、区内医療機関で実施する方向で調整を進めます。			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
	○		○	

事業名	糖尿病栄養相談	区分	新規・ <u>充実</u> ・継続	
		所管課	健康推進課	
内容	医療機関から紹介を受け、糖尿病患者へアドバイス等を行う糖尿病栄養相談を実施し、糖尿病の原因となる食生活の改善を実施しています。			
今後の方向性	医療機関からの紹介が適切に行われるよう周知啓発を強化します。			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
	○	○	○	

事業名	あらかわ NO! メタボチャレンジャー	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座で学びながら、自分に適した健康づくり法を身につける5カ月の区オリジナル健康づくりプログラムを実施するとともに、その修了者から、自主グループの育成を動機づけ、育成支援をします。		
今後の方向性	ICTの活用や民間事業者との協働を強化して、参加者に対するより効果的な事業を行っていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○		○

事業名	特定健康診査・保健指導	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	国保年金課
内容	40～74歳の荒川区国民健康保険被保険者に対して、特定健康診査を実施しています。また、特定健康診査の受診結果から、特定保健指導対象者を選定し、健康状況に応じて「動機付け支援」または「積極的支援」を実施しています。		
今後の方向性	実施計画に基づき、区報やHPでの周知、一定の対象者に受診勧奨通知を行う等、受診率の向上を図っていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	糖尿病重症化予防プログラム （糖尿病性腎症重症化予防）	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	国保年金課
内容	糖尿病・糖尿病性腎症の重症化を予防するため、また生活習慣の改善により健康・生活の質を守るため、主治医と連携し専門職による保健指導（服薬管理・食事療法・運動療法）を実施し、生活習慣の改善を図り糖尿病重症化予防に取り組みます。		
今後の方向性	40代から50代の参加者数が少ないという課題があり、オンラインでの保健指導など、実施方法を工夫していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

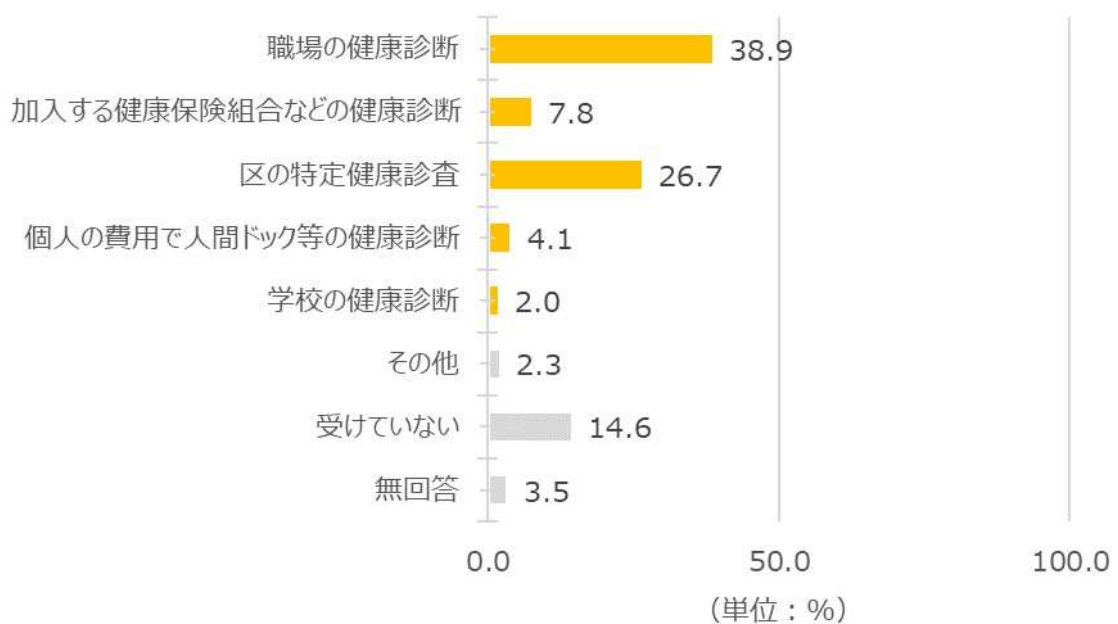
事業名	生活習慣病治療中断者への受診勧奨	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	国保年金課
内容	高血圧、脂質異常、糖尿病のいずれかで医療機関を受診しているが、直近3か月に医療機関を受診していない方で、かつ特定健診を受診し健診結果に異常値がある方に受診勧奨通知を発送し、治療再開・早期治療による重症化予防を目指します。		
今後の方向性	通知内容等の検討を行い、受診率を高めていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	医療機関受診勧奨	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	国保年金課
内容	特定健診受診者で異常値を認めるが、医療機関の受診が確認できない方に受診勧奨通知を送付し、早期受診・精査を促します。		
今後の方向性	通知内容等の検討を行い、受診率を高めていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

区民の健康診断の状況について

- 令和5年度に実施した荒川区政世論調査によると、1年以内に何らかの健康診断を受けている人の割合は79.5%となっています。

《区民の健康診断等の受診状況》



出典：令和5年度荒川区政世論調査

第4節 基本目標2 総合的ながん対策の推進

がん対策については、前計画での指標達成率も高く、改善が進んでいますが、令和3年度における荒川区民の主な死因第1位は「悪性新生物」(23.5%)であり、荒川区民の早世(40~64歳死亡)の原因も第1位です。

そのため、生活習慣病の1つである「がん対策」について、その発病予防や検診での早期発見・早期治療、重症化予防、がんへの理解・共生の推進に対する取組みが重要です。

なかでも、早期発見のためのがん検診事業について、区内医療機関と連携した一体的な検診体制の構築により区民の利便性を向上させて、検診受診率の向上を図る必要があります。



施策1 がんの正しい知識の普及啓発

早世の原因の第1位である「がん」は、そのリスク因子を把握し、正しい知識を身に着けることで、リスクを軽減することが可能です。また、特に、感染が原因となるがんについては、ワクチンの接種によってがんを予防することが可能です。

がん予防のためには、がんの正しい知識の普及啓発やリスク軽減の取組みが重要となります。

■目標

- がんの正しい知識の普及啓発
- 区内の小中学校に対するがん教育の強化
- HPV ワクチンの普及啓発

■取組みの方向性

- がんのリスク因子は、がん予防法を実施することで対策が可能であり、引き続き周知を行っていきます。さらに、これまでの方法に加えて、SNSの活用など対象に応じた啓発を行います。
- 小中学校に対するがん予防出前授業の実施校を増やすとともに、ワクチンによりがんが予防できることについて普及啓発を行い、生徒が当事者意識を持てるような内容に充実していきます。
- HPV ワクチンの接種に関して、WHO（世界保健機関）が掲げる2030年までに90%という目標を達成するため、正確な情報発信や啓発に取り組みます。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
胃がんの死亡率（75歳未満）	6.2 (%)	3	減少	東京都福祉保健局統計
肺がんの死亡率（75歳未満）	12.4 (%)	3	減少	東京都福祉保健局統計
大腸がんの死亡率（75歳未満）	12.7 (%)	3	減少	東京都福祉保健局統計
子宮がんの死亡率（75歳未満）	2.4 (%)	3	減少	東京都福祉保健局統計
乳がんの死亡率（75歳未満）	9.9 (%)	3	減少	東京都福祉保健局統計

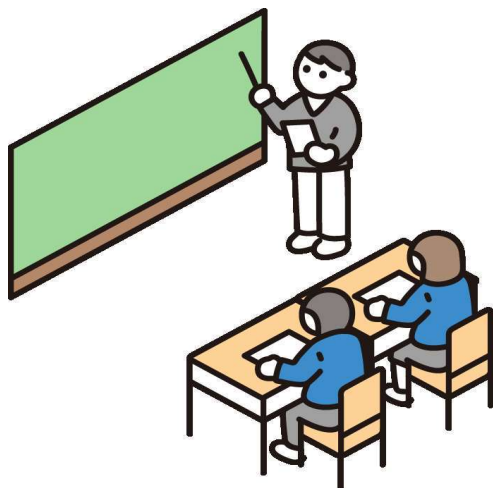
■主な取組み

事業名	がんに関する普及啓発	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	保健予防課
内容	日本人のためのがん予防法を始めとするがんのリスク因子について、啓発を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> これまでの取組みに加え、SNSの活用など周知方法を増やしていきます。 民間団体等と協力し、がん教育の更なる充実を図ります。 がん検診の受診勧奨を行う際に新たにがん予防のためのパンフレットを配付することで、健康無関心層への更なる啓発を行います。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	がんに関する意識づけ	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	保健予防課
内容	がんについて考えるきっかけとするため、あらかわ遊園の観覧車などのライトアップを行うとともに、SNSを活用して周知を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 乳がんを普及啓発するピンクリボン月間や、女性の健康づくりを推進する女性の健康週間など、各種イベントを捉えて、ライトアップを実施していきます。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	がん予防出前授業	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	保健予防課
内容	区内小中学校を対象に、がん検診の医療スタッフによるがん予防出前授業を実施し、がん予防に対する関心と正しい知識をもち、がんを含めた生活習慣病の予防が出来るよう啓発を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> 実施校を増やしていきます。 ワクチンによりがんが予防できることについて普及啓発を行い、生徒が当事者意識を持てるような内容に充実していきます。 民間団体等と協力し、がん教育の充実を図ります。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○			

事業名	HPV ワクチンの接種勧奨	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	予防接種（HPV ワクチン）についての正しい知識を広めます。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予防接種についての正しい知識を広め、接種率を高めていきます。 ・ 令和 6 年度に接種期限を迎えるキャッチアップ接種について積極的な周知を行い、接種率を高めていきます。 ・ 定期予防接種となっている女性に加え、男性への HPV ワクチン接種について、国や都の動向を踏まえながら実施を検討していきます。 		
子ども（0～17 歳）	青壮年期（18～64 歳）	高齢者（65 歳～）	女性
○	○		○



施策2 がんの早期発見・早期治療

生活習慣に気をつけていても、がんになる可能性はゼロにはなりません。多くのがんは、早期に発見し、早期に治療することで治癒することが可能な時代になりつつあります。

がんは初期の小さいうちは症状のないことが多く、早期発見のために定期的ながん検診を受ける必要があります。

■目標

- がん検診受診率の向上（がん検診未受診者へのアプローチ）
- 精密検査未受診への受診勧奨
- 国の指針外のがん検診の整理

■取組みの方向性

- がんの早期発見・早期治療によって区民の早世を減少させるため、がん検診受診率の向上及び要精密検査受診率の向上に取り組みます。
- がん検診の受診率向上のため、区民の心理的バイアスに着目したアプローチで、行動変容（がん検診受診）を促すナッジ理論を利用した受診勧奨を進めていきます。
- 新型コロナの流行に伴い、区民のライフスタイルが多様化していることを踏まえ、より受診しやすい検診環境づくりに取り組み、受診率向上を目指します。
- 精密検査受診率の向上のため、精密検査未受診者に対する受診勧奨を強化していきます。
- 国の指針外となる検診については、指針内の検診のみに整理し、がん検診受診率の向上及び精密検査受診率の向上に向けて、効率的な行財政運営を目指します。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
胃がん検診の受診率	25.3 (%)	3	60.0	東京都福祉保健局統計
肺がん検診の受診率	19.7 (%)	3	60.0	東京都福祉保健局統計
大腸がん検診の受診率	25.7 (%)	3	60.0	東京都福祉保健局統計
子宮がん検診の受診率	26.3 (%)	3	60.0	東京都福祉保健局統計

乳がん検診の受診率	25.3 (%)	3	60.0	東京都福祉保健局統計
胃がん検診の精密検査受診率	80.0 (%)	2	90.0	東京都福祉保健局統計
肺がん検診の精密検査受診率	90.8 (%)	2	増加	東京都福祉保健局統計
大腸がん検診の精密検査受診率	78.7 (%)	2	90.0	東京都福祉保健局統計
子宮がん検診の精密検査受診率	85.1 (%)	2	90.0	東京都福祉保健局統計
乳がん検診の精密検査受診率	91.1 (%)	2	増加	東京都福祉保健局統計
乳がん自己検診実施率	67.4 (%)	4	70.4	がん検診問診票

■主な取組み

事業名	がん検診の受診率向上に向けた取組み	区分	新規・ <u>充実</u> ・継続	
		所管課	保健予防課	
内容	ナッジを活用した受診勧奨や民間事業者との連携に取り組むとともに、公共交通機関へのポスター掲示等、周知媒体を増やしていきます。また講演会の実施により普及啓発を図ります。			
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・チラシ等にナッジ理論を取り入れるとともに、様々な媒体を活用しながら、区民への普及啓発を進め、受診率向上に取り組んでいきます。 ・荒川区医師会の協力により、これまでがん予防・健康づくりセンターのみで実施していたがん検診を身近な場所でも受けられるよう取り組みます。 ・乳がん検診について、イベント等での啓発グッズの配付を行い、受診率向上を図ります。 			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
	○	○	○	

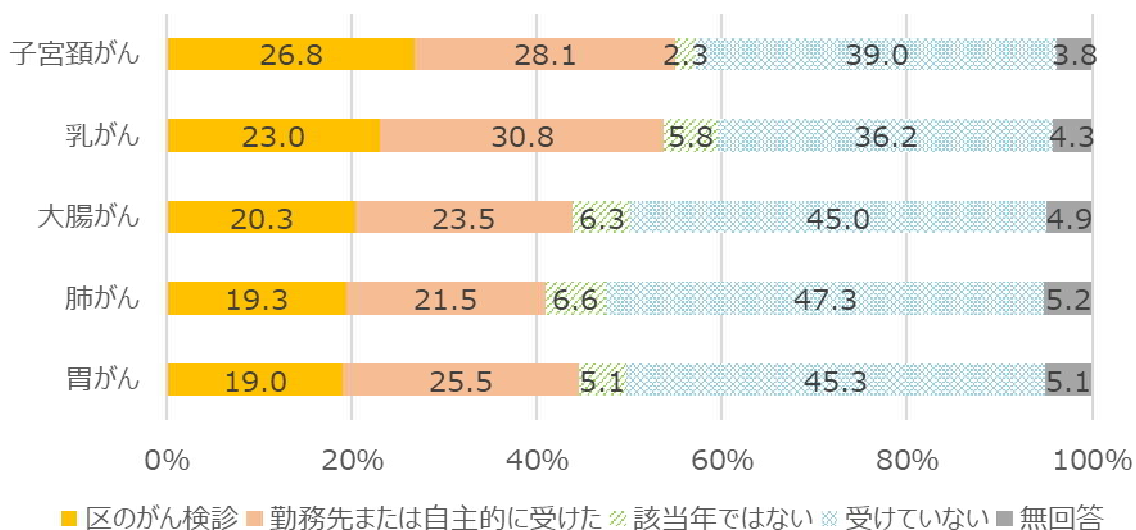
事業名	未受診者への受診勧奨	区分	新規・ <u>充実</u> ・継続	
		所管課	保健予防課	
内容	がん検診の受診勧奨後の未受診者に対して、受診勧奨を行います。			
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診未受診者に対しては、はがきで受診勧奨します。 ・偶数年に対象となるがん検診（乳がん、子宮頸がん）が未受診の場合、期間が空いてしまうため、2年に1度、検診の機会が持てるよう変更することで受診率の向上に取り組めます。 			
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性	
	○	○	○	

事業名	要精密検査者の受診率向上	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	保健予防課
内容	がん検診の結果、要精密検査となった方に対して、精密検査受診を促します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・精密検査未受診者に対して、電話等での受診勧奨等を行っていきます。 ・区内医療機関でがん検診を受けられるようにすることで、異常が発見された場合に結果説明と同時に精密検査の予約が可能となるよう取り組みます。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

がん検診の状況について

- 令和5年度に実施した荒川区政世論調査によると、区民のがん検診の受診状況は、区のがん検診を受けた方が約2割、勤務先または自主的に受けた方が約2～3割程度となっています。

《区民のがん検診の受診状況》

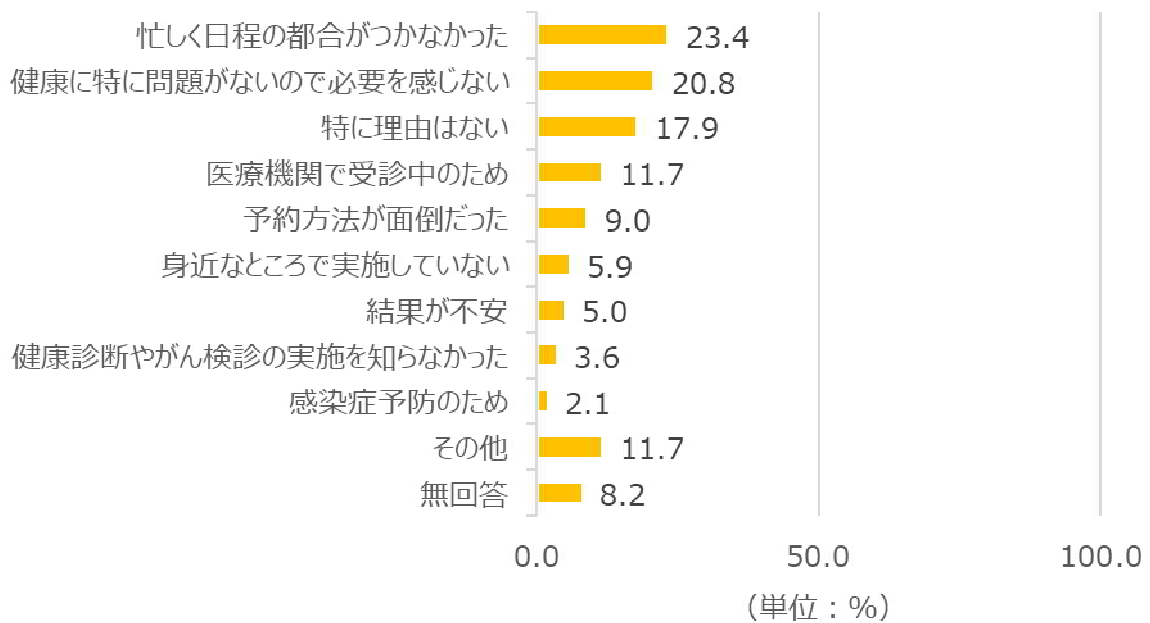


出典：令和5年度荒川区政世論調査

検診を受けない理由について

- 令和5年度に実施した荒川区政世論調査によると、区民が検診を受けなかった理由は、「忙しく日程の都合がつかなかった」が23.4%、「健康に特に問題がないので必要を感じない」が20.8%で、他の理由に比べて多くなっています。

《区民の検診を受けなかった理由》



出典：令和5年度荒川区政世論調査

施策3

がん患者の生活の質の向上

近年、がんは、外科的治療や化学療法、放射線療法など治療方法の選択肢が増え、患者の生存期間が延びるとともに、治療を行いながら仕事や学業に専念することが可能となりました。

その一方、がん患者を取り巻く社会の理解は進んでおらず、がん患者の不安を取り除くための相談体制や経済面での支援をいかに進めるかが課題となっています。がん患者への理解・共生を進め、社会全体でがん対策による生活の質の向上を図るために、がん患者の心理的不安や、苦痛を軽減し、社会で自分らしく生活できるよう支援する取組みが重要です。

■目標

- がん患者及び家族に対する相談支援の充実
- がん治療における外見の変化に伴う患者の身体的・精神的な負担を軽減するためのアピランスケアに伴う経済的負担の軽減

■取組みの方向性

- がん患者の支援にあたっては、治療やその副作用等医療に関する専門的な内容を提供するため、荒川区医師会やがん専門医を擁する病院との連携を強化し、情報提供に努めていきます。
- がん患者の身体的・精神的な負担を軽減するにあたっては、医療用ウィッグや乳房の補正具などを活用することが有効であることを周知していくとともに、これらの品目を購入・レンタルされた方に対して、費用の一部を助成していきます。

■主な取組み

事業名	がん患者へのアピランスケア支援事業	区分	新規・充実・継続
		所管課	保健予防課
内容	がん患者の、治療による外見の変化（アピランス）に起因する心理的苦痛を軽減し、がんに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、区がウィッグなどの購入等にかかる費用を助成します。		
今後の方向性	新規で助成を開始し、アピランスケアを必要とする方に周知が行き渡るよう広く普及啓発を行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	がんケア相談事業	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	保健予防課
内容	関係機関と連携し、相談者の状況に合わせて、適切な相談機関等につなげます。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関との情報共有を行う場である荒川区がん検診精度管理委員会を活用し、患者支援のための連携を強化していきます。 ・対応する職員のがんケア相談の研修参加を進め、知識を深めます。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○



第5節 基本目標3 社会環境の質の向上

健康日本21(第三次)では、基本的な方向の1つに「社会環境の質の向上」が定められ、健康的な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりへの取組みや誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備によって、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりの推進が求められています。

健康づくりに取り組もうと考えていても実行できない人は多く、また、健康に気を付けるようになったきっかけが、健診結果や病気等で健康が害された時で、普段は健康に意識が向かない方がいるため、健康に関心が薄い層が自然と健康になれるよう、環境からの働きかけが必要です。

また、区民の健康実感を向上させるためには、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

「健康寿命の延伸」、「早世の減少」を図るためには、本人が無理なく又は無意識に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」を高める環境も重要です。

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を実現するため、両方の視点から社会環境の質の向上を推進します。



施策1 自然と健康になれる環境づくり

健康づくりの必要性がわかっているにもかかわらず、なかなか実行と継続が難しく、健診結果や病気等で健康問題が浮上して初めて健康に気を付けるようになる方も少なくありません。そのため、健康づくりに取り組むことは個々の努力だけでは限界があり、個人の行動を後押しする社会環境からの働きかけが必要です。

健康な食生活や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境を整備するとともに、健康に関心が薄い人を含む全区民に対する健康づくりを推進し、個人の行動と健康状態の改善を促します。

■目標

- 健康無関心層の健康への「きっかけづくり」
- 気軽に運動ができる環境整備
- 健康的な食事を提供する食環境整備事業「あらかわ満点メニュー」の提供店の拡大
- 民間事業者などとの連携による訴求力の高い健康づくり事業の提供
- 望まない受動喫煙による害の減少

■取組みの方向性

- 健康無関心層の健康づくりを支援するため、インセンティブを用いた健康づくりを推進します。
- 身近に運動できる場所を増やすため、健康づくりに寄与する公園整備や区内スポーツ施設の充実を推進します。
- 社会的交流と身体的・認知的健康の関連性が報告されており、社会的交流を促す通いの場の充実を推進します。
- 「あらかわ満点メニュー」の提供店を拡大し、区民が気軽にバランスの良い食事をとることができる食環境の整備を推進します。
- 受動喫煙は、肺がんや循環器病、乳幼児突然死症候群などの疾患リスクが報告されており、区民の望まない受動喫煙の防止に引き続き努めます。

■指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
充実した余暇・文化活動、地域の人とのふれあいを感じる人の割合	12.9 (%)	4	15.9	荒川区民総幸福度（GAH）に関する区民アンケート調査
困っている人を見かけた時に声をかけたりしやすい雰囲気があると感じる人の割合	22.0 (%)	4	25.0	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	インセンティブを活用した健康づくり支援（健康ポイント事業）	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	健康推進課
内容	健康無関心層を対象とした区民向け健康アプリによる健康づくり支援を行い、健康ポイント等のインセンティブを活用することで健康に対する「きっかけづくり」と「運動習慣の獲得」を促します。		
今後の方向性	他自治体の先行事例を参考に、ポイント付与内容やインセンティブの充実を検討します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	公園からの健康づくり	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	基盤整備課
内容	区民の体力向上や健康寿命の増進に寄与するため、公園内に健康増進器具を設置します。		
今後の方向性	幅広い世代の方が公園に訪れ健康づくりに取り組むきっかけとなるよう、筋力トレーニングもできるような健康増進器具や、医療機関と連携しリハビリに活用できるような健康増進器具の設置について、検討していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
	○	○	○

事業名	あらかわ遊園スポーツハウス改修	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	スポーツ振興課
内容	区民の健康の増進と体力の維持向上を図るとともに、スポーツの振興に寄与するため、あらかわ遊園スポーツハウスを運営しています。		
今後の方向性	区民の健康維持・体力向上等に活用される屋内スポーツ施設として適切に管理運営します。また、施設老朽化に伴い、その対応を図ることに加えて、高齢者や障がい者、子育て世代や子どもに利用しやすい施設となるようリニューアル工事を行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	荒川総合スポーツセンターの活用	区分	新規・ 充実 ・継続
		所管課	スポーツ振興課
内容	スポーツ及びレクリエーションの普及・振興を図り、健康で文化的な区民生活の向上に寄与するため、荒川総合スポーツセンターを運営しています。		
今後の方向性	競技大会開催など区内のスポーツ活動の中核となる屋内スポーツ施設であるとともに、区民の健康維持・体力向上等にも活用される施設でもあるため、健康無関心層を含めた様々な区民に活用いただく方法を検討し、利用者数の向上を図っていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	いきいきボランティアポイント	区分	新規・充実・ 継続
		所管課	介護保険課
内容	ボランティア活動を通して自らの介護予防を促進するとともに、ボランティアを行うことで介護給付の抑制につなげていきます。		
今後の方向性	いきいきボランティアポイント制度事業の登録者を増やしていくとともに、活動の受入施設の増加に向けて関係機関と調整を図っていきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
		○	○

【再掲】

事業名	あらかわ満点メニュー・おうち de 満点	掲載	P61
		所管課	健康推進課
事業名	荒川区健康づくり体操（荒川ころばん、せらばん、あらみん体操）	掲載	P65
		所管課	健康推進課
事業名	受動喫煙防止の環境整備	掲載	P68
		所管課	健康推進課

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、実践につな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提供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」に関する支援を充実して、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・ 充実 ・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・ 充実 ・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ように支援を充実します。		
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・ 充実 ・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"> 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。 健康情報提供店の店舗数を拡大します。 		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性
○	○	○	○

事業名	まちなか測定	区分	新規・ 充実 ・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・ 充実 ・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"> ・ 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。 ・ 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。 ・ 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。 		
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・ 充実 ・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"> ・ 全庁的な連携を強化して、引き続き事業を実施します。 ・ 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。 		
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、分かりにく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。

