

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の位置付けと基本理念

第2節 計画の基本方針

第3節 計画の体系

第4節 計画期間と他の計画との関連

第1節 計画の位置付けと基本理念

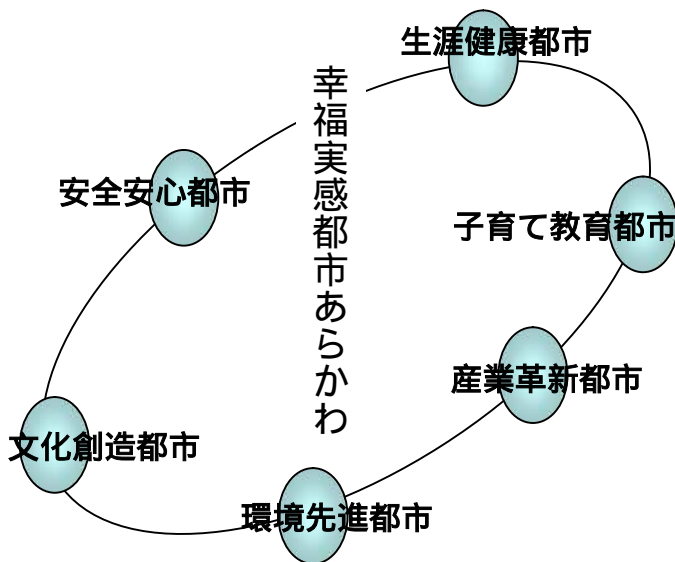
本計画は、健康増進法第8条に基づき、平成24年3月に策定した「荒川区健康増進計画（平成24～28年度）」を継承する健康増進計画であり、区民の健康意識を高め、一人一人の健康づくりを支援するための指針となります。

本計画は、「荒川区基本計画～『幸福実感都市 あらかわ』を目指して～」を上位計画とし、

**区民一人一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」**

を基本理念として、その実現をめざします〔図5〕

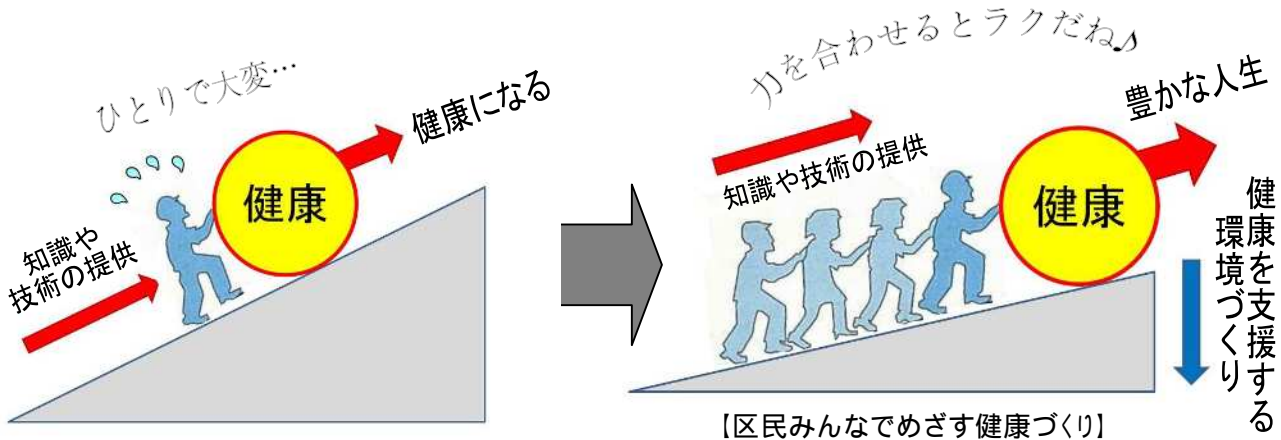
図5 「幸福実感都市 あらかわ」の6つの都市像



この計画における「健康」とは、「病気ではない、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあること⁶」を言います。また、健康づくり（ヘルスプロモーション）とは、健康を自分自身でコントロールできるように一人一人の能力を高め、健康を支援する環境を整備し、健康の向上を通じて、より豊かな生活を実現していくことです〔図6〕

本計画は、区民が自分自身の健康のために必要なことを考え実行し、より健康な状態で生活できる社会を創ることが目的です。区はその実現のために、様々な施策を展開し、支援していきます。

図6 健康づくり（ヘルスプロモーション）のイメージ



⁶ 世界保健機関（WHO）の憲章による定義。

第2節 計画の基本方針

計画を改訂するに当たり、5つの基本方針をあげました。

(1) 大目標の設定

生涯にわたる健康は幸せな人生の礎であり、生き生きと暮らすことは誰もが願うことです。荒川区民総幸福度（GAH）⁷に関する区民アンケート調査によると、幸福を実感する要素として『健康』を考える人が多くなっています。また、自分自身が「健康状態がよい」と感じる主観的健康感⁸の研究では、主観的健康感が高いほど、その人に病気があるかどうかにかかわらず、長生きする傾向が強く、生活満足度も高いことが報告されています。この関連性は高齢者だけでなく、若年者や働き盛り世代にもみられ、健康にかかわるライフスタイルや生活習慣にも影響を与えるものであると報告されています。

『健康』は、区民の方自身や家族が幸福を実感するためにはなくてはならないものであり、荒川の地域づくりの原動力の源になります。

そのため、今期の計画においても「健康状態がよいと感じる人を増やす」ことを大目標として設定します。

(2) 「5年間の重点目標の設定」

- 糖尿病対策で健康寿命を延ばす
- がん対策で早世を減らす

生活機能の低下や、脳卒中の後遺症などにより介護を必要とする【要介護状態】とならずに、健康で元気に暮らせる期間【健康寿命】を伸ばすことが必要不可欠です。

健康寿命を阻む要因は様々ですが、なかでも糖尿病は、高血糖状態が続くことで体中の血管や神経を傷つけ、脳血管疾患や心疾患などあらゆる生活習慣病を引き起こす万病の元であることから、糖尿病対策に力を入れることで健康寿命延伸を目指します。

また、働き盛り世代の死亡【早世】を減少させるために、この世代の死因の1位であるがんについての対策を強化します。

(3) 「予防から治療まで一貫した糖尿病対策」

糖尿病は進行すると、合併症により失明、手足の切断、人工透析となるなどQOL（生活の質）が極端に低下し、長期に及ぶ治療や介護の要因ともなり、本人の経済的負担も大きくなります。また、このような状況になると、介護保険や健康保険などの社会的負担も大きくなります。従って、今まで区が実施してきた、病気にならないための取り組み（一次予防）をより強化するとともに、治療を要する人や疾病との境界領域にいる人たちの重症化を防ぐこと（二次予防）が、喫緊の課題となっています。

⁷ 荒川区民総幸福度（Gross Arakawa Happiness=GAH）とは、区民がどれだけ幸せを感じているかを調べる指標。荒川区ではこの指標を用いて、区民の幸福実感の向上を目指している。

⁸ 現在の健康状態についての本人の評価のことで、健康度自己評価ともいわれます。

糖尿病は、薬物治療を開始してからも、飲みすぎ、食べすぎを避け、適度な運動を行うなど、適切な生活習慣を継続しなければ治療効果を上げることができない疾患です。従って、糖尿病予防のための生活習慣改善は、糖尿病になってしまった後の重症化防止や、合併症予防のためにも必要な取り組みであり、予防から治療まで一貫した対策を行うことで効果をあげることが期待できます。

また、糖尿病対策は、生活習慣病を予防することにもつながるため、地域における生活習慣病対策の中核として重点的に取り組んでいきます。引き続き、区内の医療関係機関と行政が連携した荒川区糖尿病対策協議会において、糖尿病に対する共通認識を図りながら、糖尿病対策を推進し個人の健康づくりを総合的に支援していきます。

(4) 「がんの正しい知識の普及啓発とがん検診受診率向上」

がんは一般的に怖いイメージを持たれており、「がんは治らない病気」「発見されると怖い」などの恐怖心が先立ち、がん検診を受診することを躊躇する方が多いことも事実です。また、がんは、喫煙、飲酒、塩分や脂肪の取りすぎなどの食生活、運動不足などの生活習慣が影響しており、生活習慣を見直すことによって、予防できることが知られています。がんは、早期発見し早期治療へ結びつけることで治療できることが多く、社会生活を継続することが可能です。そこで、がん予防やがんの治療を含めたがんに関する正しい知識を普及啓発し、より多くの方にがん検診を受診していただく取り組みを行います。

(5) 「早期からの健康教育」

がんや生活習慣病など病気を予防するためには、できるだけライフステージの早期から、健康に関する知識を学び、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

学童期は、健康をまもる基本的な生活習慣を確立させる時期で、肥満や生活習慣病を予防する知識を分かりやすく伝えることが重要となります。子どもは、健康に関する教育を受けることで、自らの将来の健康を考え、更には親の健康にも目をむけることとなります。その結果、家族全員が各々の健康を考え、自ら取り組むきっかけをつくることにつながります。

このように、ライフステージの早期から健康教育を開始するとともに、人生の節目ごとにその年代にあわせた健康教育を繰り返し行うことが、区民が自分の健康づくりを実践することにつながり、生涯健康で元気に暮らし続けていくために重要です。この取り組みを実現するには、家庭、学校、企業、地域、行政とが共通認識をもち、一体となって健康づくりの推進を図っていきます。

(6) 「一人一人にあった健康づくりの支援と環境整備」

健康づくりは、多種多様なライフスタイルや健康観を持つ区民一人一人が主役です。

健康づくりに取り組む過程では、自分がこうありたいという健康な姿や幸福な姿「目標」をイメージし、そこにたどり着くためには何が必要かを知って、何をすべきか「プランを設計」し、それを達成するためにはどんな方法があるのか、誰にサポートを頼めばいいのか「手段」を選択していくことが大切です。それによって、目標とした健康や幸福な生活を「実現」していくことができます。

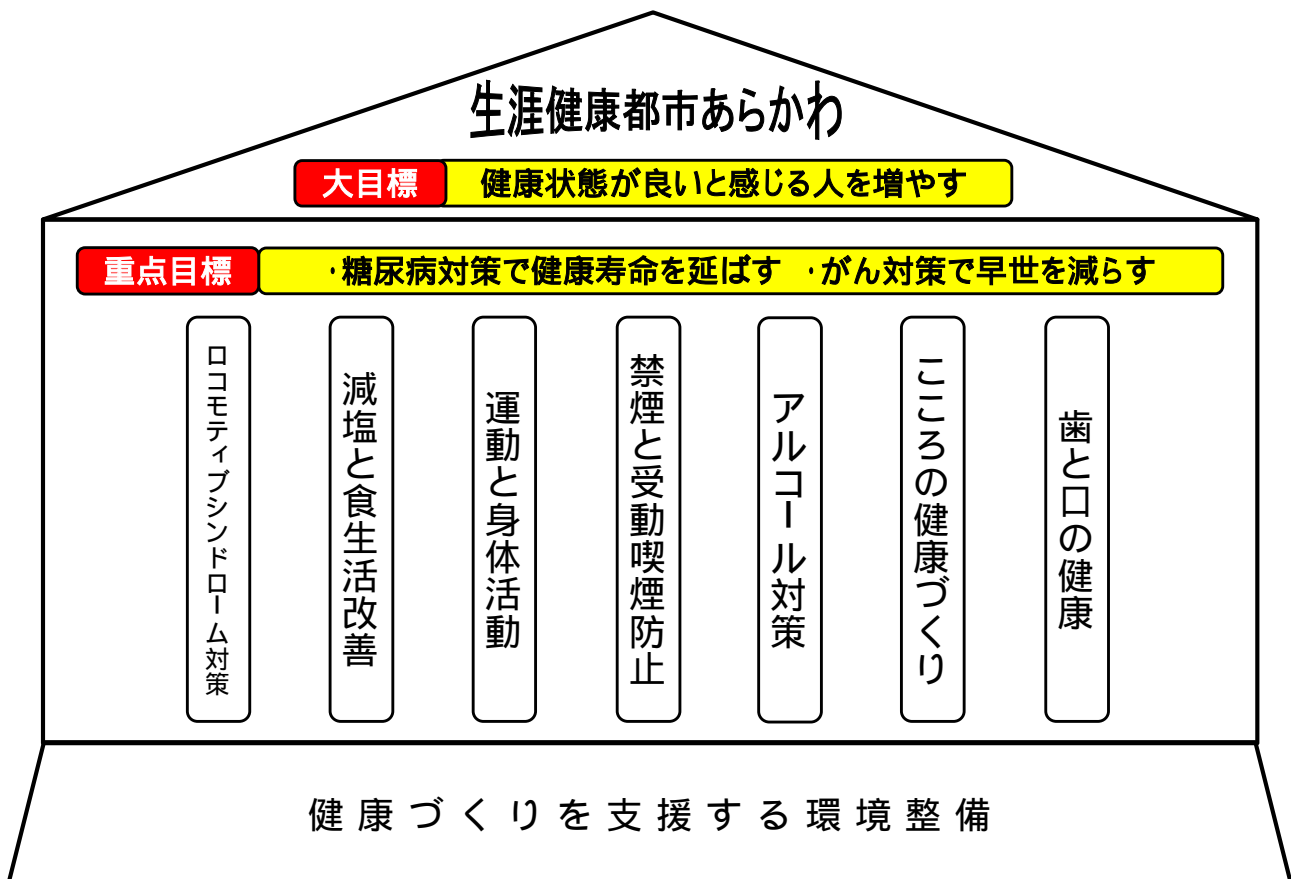
荒川区は、この全ての過程において区民が「目標」を達成することができるよう、幅広い情報提供と環境整備に努めます。また、前計画から取り組んできた6つの分野

「減塩と食生活改善」「運動と身体活動」「禁煙と受動喫煙防止」「アルコール対策」「こころの健康づくり」「歯と口の健康」は、生活習慣改善の基本的な要素であり、これらの対策は重点目標として掲げている「糖尿病対策」「がん対策」へとつながります。今計画では、これまでの6つの分野に新しく、要介護の要因のひとつである運動器（筋肉、骨、関節など）の障がいのために移動機能の低下をきたした状態である「ロコモティブシンドローム」対策を加えます。重点目標と7つの分野の取組を実施することで相乗効果を高め、「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指します。

第3節 計画の体系

平成29年度から33年度までの5年間は、「健康状態が良いと感じる人を増やす」ことを最も上位の目標に設定します。この目標を実現するために、「糖尿病対策で健康寿命を延ばす」「がん対策で早世を減らす」の2つを重点目標に設定し、「ロコモティブシンドローム対策」「減塩と食生活改善」「運動と身体活動」「禁煙と受動喫煙防止」「アルコール対策」「こころの健康づくり」「歯と口の健康」の7分野を設けて施策を実施していきます。そして、これらの各分野の施策を包括的に押し進めるために、健康づくりを支援する環境を整備していきます〔図7〕。

図7 計画の全体イメージ



第4節 計画期間と他の計画との関連

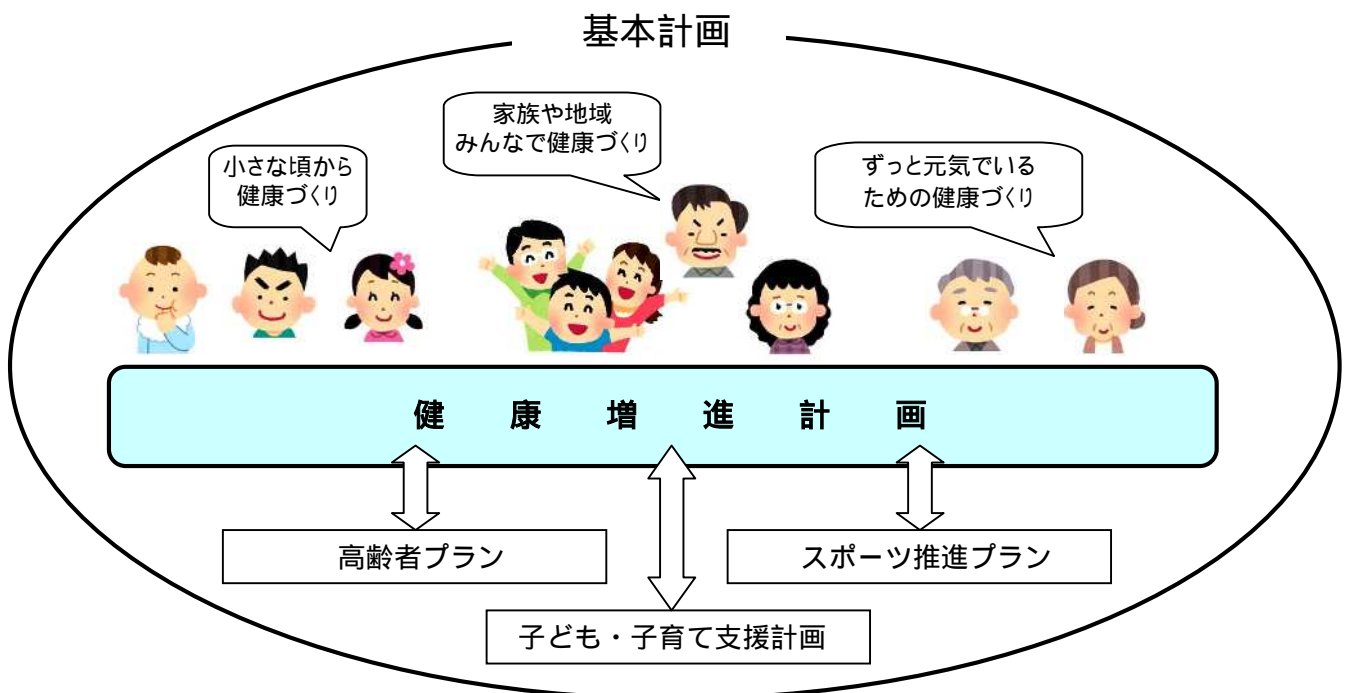
この計画の期間は、平成29年度から33年度までの5年間とします。

本計画は、区政のすべての分野にわたって区が取り組むべき主要施策の方向性を示した「荒川区基本計画～『幸福実感都市 あらかわ』を目指して～」を上位計画とします。

そして、区が策定する「高齢者プラン」「子ども・子育て支援計画」「スポーツ推進プラン」「荒川区国民健康保険データヘルス計画」などの健康に関する分野の計画との整合性を図りながら推進していきます〔図8〕

図8 荒川区における健康増進に関する計画の関連図

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度
基本計画	平成19～28年度					平成29～38年度				
高齢者プラン	第5期			第6期			第7期			
子ども・子育て支援計画	(次世代育成支援行動計画)		平成27～31年度							
スポーツ推進プラン						平成28～37年度				
健康増進計画	平成24～28年度					平成29～33年度				



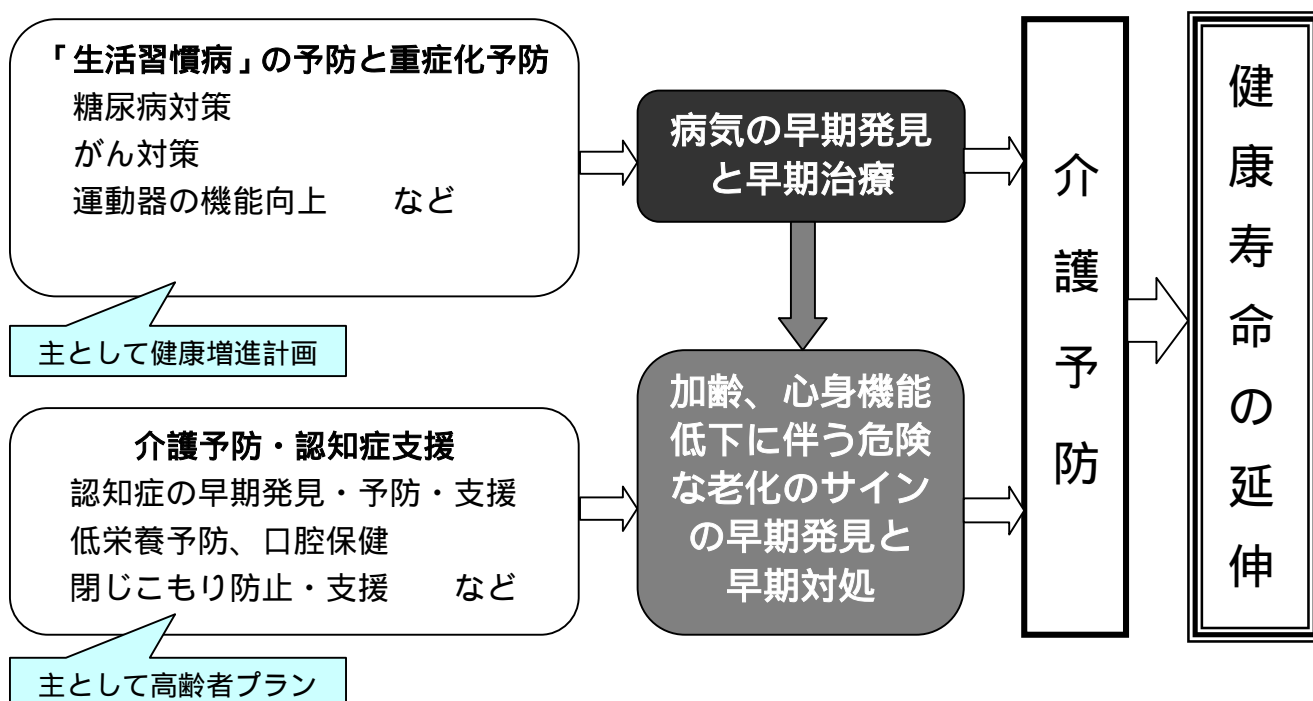
(1) 高齢者プランとの関係

高齢者プランとは、高齢者保健福祉計画と介護保険事業計画を含んだ計画で、荒川区基本構想に掲げた「生涯健康都市」の実現に向け、高齢者のだれもが住み慣れた地域で安心・安全に住み続けられるよう、今後の高齢者施策の計画を定めるものです。

高齢期を元気で健康に生活するためには、若い時期から健康づくりに励み、高齢期に入ってから病気や要介護状態にならないための予防に取り組むといった継続的な健康づくり、介護予防が重要です。

本計画と高齢者プランとは、健康寿命の延伸という同じ目標に向かって、それぞれの分野で、最大限の効果を上げるような事業を進めていきます〔図9〕

図9 高齢者プランとの関係

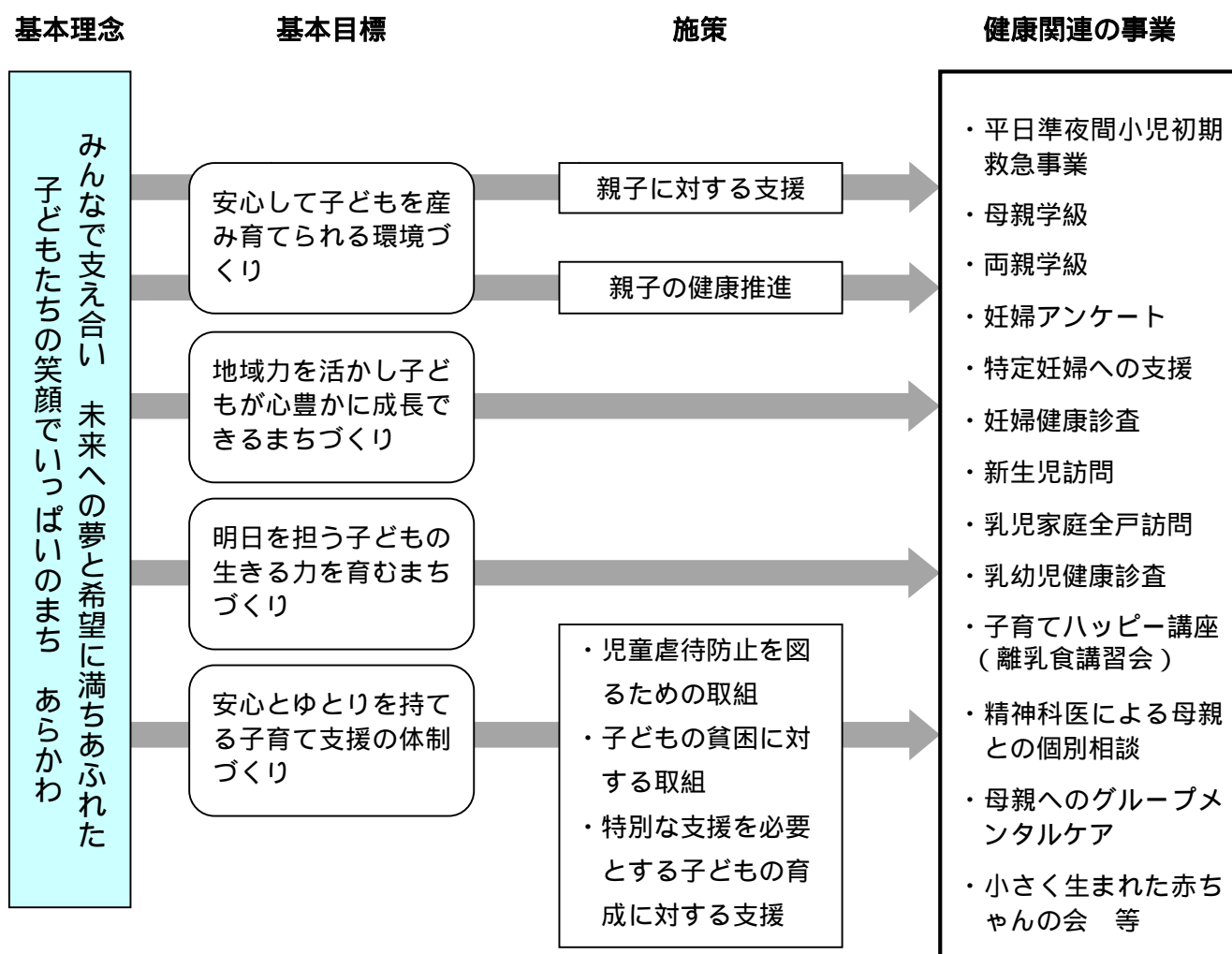


(2) 子ども・子育て支援計画との関係

子ども・子育て支援計画は、子どもの最善の利益の実現を目指し、地域社会全体で寄り添い、見守り、今後も安心して子どもが成長できるとともに、保護者が子育てに喜びを感じられるよう、基本理念を「みんなで支え合い 未来への夢と希望に満ちあふれた子どもたちの笑顔でいっぱいのもち あらかわ」と定め、この基本理念を実現するための目標・施策が盛り込まれている計画です。

図10に示すように、健康関連の事業については、各目標に応じてその中に網羅されており、今後も子どもを健やかに生み育て、子どもの健康を守る母子保健の分野については、子ども・子育て支援計画を指針として進めていきます。

図 10 子ども・子育て支援計画との関連



(3) スポーツ推進プランとの関係

スポーツ推進プランは、荒川区の将来像「幸福実感都市あらかわ」の実現に寄与する役割を担い、区の基本構想及び基本計画に基づき、区におけるスポーツの更なる推進に向けた方向性を示すものです。

加えて、区が策定する生涯学習推進計画や学校教育ビジョンなど、スポーツに深く関わる計画との整合を図るとともに、効率的かつ効果的な事業展開が可能となるよう、区の将来像を支える六つの都市像相互の連携と、区を挙げたスポーツの推進体制を明らかにするものです。

健康寿命の延伸のためには、若いうちから運動習慣を身につけ、継続的に運動する必要がある、本計画に定める事業とスポーツ推進プランに定める事業とを連携させることで、より効率的に目標を達成することができます。

図 11 スポーツ推進プランとの関連

