

荒川区生涯健康都市づくり戦略
(20年度版)



平成 20 年 3 月

荒 川 区

荒川区生涯健康都市宣言

いつまでもいきいきと健康に暮らす
それは誰もが願うことです
生涯にわたる健康こそが幸せな人生の礎であり
私たちのまちに活力をもたらす源だからです
健康づくりを進めるうえで大切なことは
まず一人ひとりが
自らの健康は自らがづくり守ることを自覚し
健康づくりに積極的に参加すること
そして互いに支えあい励ましあえるよう
まちをあげて健康づくりを進める環境を整えること
私たちはこのことを深く認識し
誰もが生涯にわたって健康を保持し
充実した人生を送ることができるまちを目指し
ここに荒川区生涯健康都市を宣言します

平成17年10月8日

荒 川 区

《 目 次 》

I	荒川区生涯健康都市づくりの戦略目標	1	頁
II	戦略の位置付け	1	頁
III	戦略の体系	2	頁
IV	生涯健康都市づくり重点プラン	4	頁
V	戦略事業一覧	7	頁

I 荒川区生涯健康都市づくりの戦略目標

荒川区は、生涯健康都市づくりを推進するため「荒川区生涯健康都市づくり戦略」（以下「戦略」といいます。）を定め、平成22年度までに次の戦略目標の達成を目指します。

- I 介護を受けず自立して暮らせる期間
＝健康寿命を1年延ばす**
- II 働き盛りの世代の早世を10%減らす**
- III 健康状態がよいと感じる人の割合を
10%増やす**

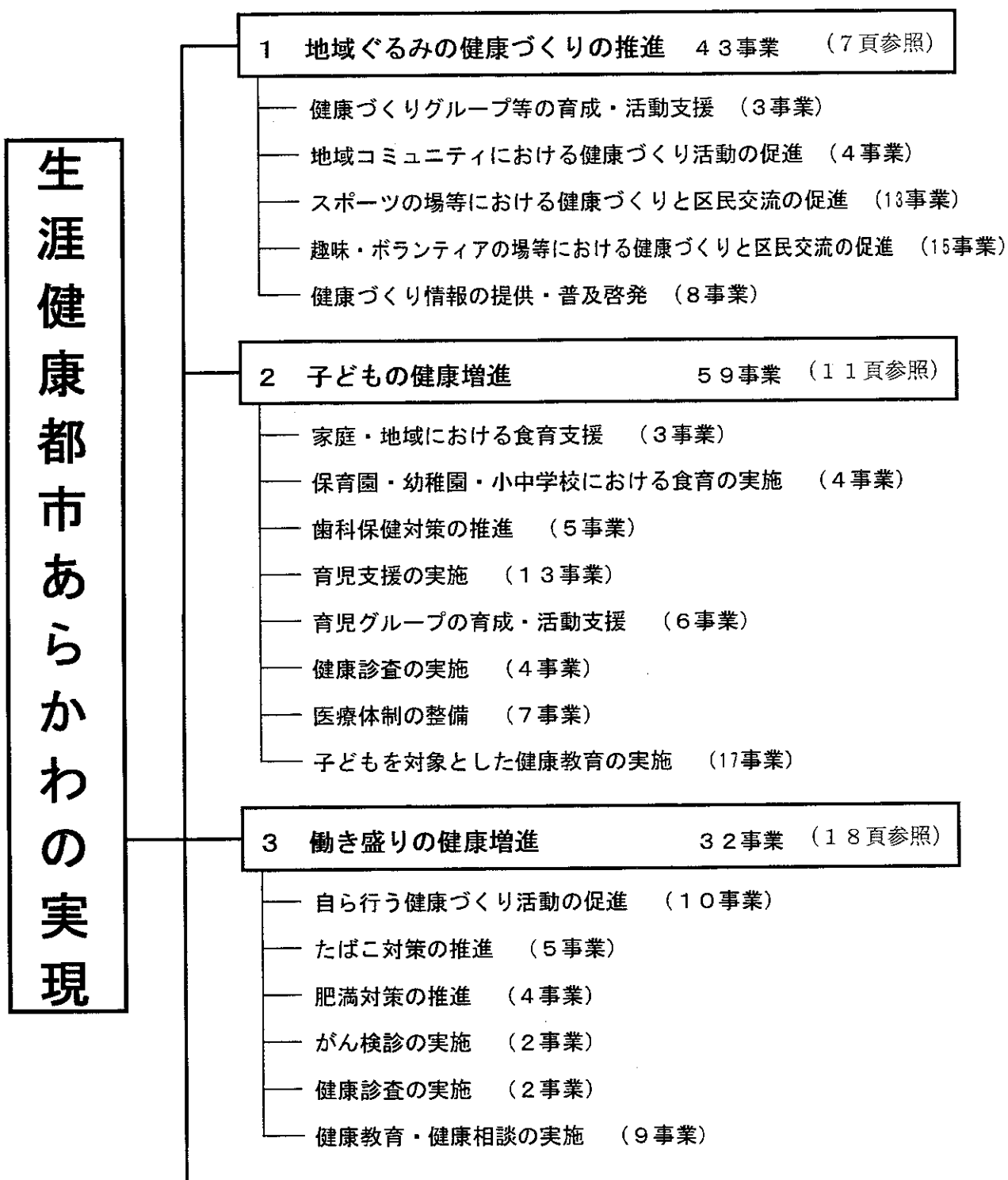
II 戦略の位置付け

戦略は、「荒川区健康増進計画」（平成19年3月策定）に盛り込まれた施策を具体化し、実施していくため毎年度策定するものです。

III 戦略の体系

戦略の体系は次のとおりです。

《生涯健康都市づくり戦略の体系図》



4 介護予防の推進

24事業 (22頁参照)

— 運動機能の向上 (7事業)

— 栄養改善の推進 (3事業)

— 口腔保健の向上 (2事業)

— 認知症予防の推進 (2事業)

— 生きがいつくりと閉じこもり予防の推進 (10事業)

5 健康づくりを支援する環境整備

29事業 (25頁参照)

— 日常的に運動を進めやすい環境の整備 (8事業)

— 禁煙・受動喫煙防止を推進する環境の整備 (4事業)

— 身近な場所からの健康応援環境の整備 (4事業)

— 生活にゆとりと潤いをもたらす環境の整備 (6事業)

— 地域の社会資源の利用を容易にする環境の整備 (3事業)

— 分析・評価に基づく健康づくり施策の推進 (2事業)

— 食品衛生・環境衛生の向上 (2事業)

※ 戦略事業のうち特に重点的に取り組むべき事業を重点プランとして定めます。

IV 生涯健康都市づくり重点プラン

IV 生涯健康都市づくり重点プラン

1 「延ばせ健康寿命」プラン

* 健康寿命を延ばすため、介護予防対策を進める

介護予防に資するものとして重視される次の項目を中心に体系的に推進

- ① 運動機能向上
- ② 栄養改善
- ③ 口腔機能向上
- ④ 認知症予防
- ⑤ 生きがいづくりと閉じこもり予防

【重点事業】 ※重点事業名の「◎」は20年度新規事業です。

- ① 運動機能向上
 - ころぼん体操の推進 p22
 - せらぼん体操の推進 p22
- ② 栄養改善
 - おげんきランチ p22
 - おたっしやランチ p23
 - 低栄養予防教室・講演会 p23
- ③ 口腔機能向上
 - 口腔保健教室・講演会 p23
 - 歯周疾患検診の充実 p23
- ④ 認知症予防
 - 認知症キャラバンメイト・サポーター養成講座 p23
 - 認知症予防教室・講演会 p23
- ⑤ 生きがいづくりと閉じこもり予防
 - ふれあい健康教室 p24
 - ◎高齢者入浴事業 p23

2 「減らせ早世」プラン

* 早世を減らすため、中年期の「肥満」と「たばこ」対策を進める

早世の原因（がん、心臓病等）を予防するためにはたばこ対策と肥満対策（食生活の改善と運動）が特に重要であるため、次の項目を中心に総合的に推進

- ① 禁煙と受動喫煙防止に取り組みやすい環境整備
- ② 食生活の改善と運動に取り組みやすい環境整備

【重点事業】 ※重点事業名の「◎」は20年度新規事業です。

① 禁煙と受動喫煙防止に取り組みやすい環境整備

- 禁煙チャレンジ応援プラン p19
- 受動喫煙防止メッセージタグ推進事業 p19
- 区施設における受動喫煙防止対策の推進 p19
- 歩きたばこの防止 p19
- 区内企業の受動喫煙防止対策への支援 p19

② 食生活の改善と運動に取り組みやすい環境整備

- ◎あらかわNO！メタボ大作戦事業 p19
- ◎あらかわ満点メニューお弁当・お惣菜バージョンの開発 p20
- ウォーキングロードの整備 p25
- 健康応援店の拡充 p20
- あらかわ生涯スポーツフェスティバル p25
- すこやかママの骨密度測定 p21
- がん検診時の生活習慣病予防教室 p20

3 「増やせ健康満足度」プラン

* 健康状態が良いと感じる人の割合を増やす

基本的な生活習慣を身に着けることと、地域コミュニティの活性化を目指し、次の項目を推進

- ① 子どもの頃からの基本的な生活習慣の確立
- ② 自らの健康づくりに取り組むきっかけづくり
- ③ 趣味やボランティアの場における健康づくりと区民交流の促進

【重点事業】 ※重点事業名の「◎」は20年度新規事業です。

- ① 子どもの頃からの基本的な生活習慣の確立
 - ◎新生児全員訪問事業 p13
 - 子育てハッピー講座 p11
 - ◎子どもたちの運動能力アップ推進事業 p16
 - いきいき体操教室 p16
 - 保育園での食育の推進 p12
 - 保育園給食サービスの充実 p12
 - 「早寝・早起き・朝ご飯」推進事業 p12
 - 給食後の歯みがき運動の全小中学校での実施 p12
- ② 自らの健康づくりに取り組むきっかけづくり
 - 健康応援店店頭でのどこでも健康教室・健康相談の実施 p7
 - 健康子育てサポーター育成講座 p7
 - 荒川区健康週間普及啓発事業の実施 p18
- ③ 趣味やボランティアの場における健康づくりと区民交流の促進
 - 観光ボランティアガイド養成講座 p9
 - 街なか花壇づくり事業 p9
 - 集団回収支援事業 p9
 - 暗がり対策事業 p9

V 戰 略 事 業 一 覽

V 戦略事業一覧

※〔重点事業〕は、戦略事業のうち、特に重点的に取り組む事業です。

※所管課名等は平成20年4月の組織改正後のものです。

1 地域ぐるみの健康づくりの推進

(1) 健康づくりグループ等の育成・活動支援

①育児グループ活動支援

子どもの健康だけでなく働き盛り世代の親の健康づくりにも関心を高めてもらうため、母親学級修了者を対象にグループづくりを支援する。

<健康推進課>

②健康づくり自主グループ活動支援

各種健康講座を契機として健康づくり自主グループの結成を促進するとともに、結成された自主グループの活動を活発化するため、自立化の支援等を行う。

*19年度 116団体 → 20年度 120団体

<健康推進課>

③健康推進リーダー育成講座

地域の自主的な活動を活発にしていくため、荒川ころばん体操やおたっしランチ・ふれあい健康教室等の地域リーダーを育成する講座を開催する。

<高齢者福祉課>

(2) 地域コミュニティにおける健康づくり活動の促進

①健康応援店店頭でのどこでも健康教室・健康相談の実施〔重点事業〕

健康応援店店頭で、あらかわNO!メタボ測定や、健康に関する各種相談、健康応援店・あらかわ満点メニューの紹介を行う。

<健康推進課>

②健康子育てサポーター育成講座〔重点事業〕

子育て世代をターゲットに地域活動等の支援を行うサポーターを育成する。

<健康推進課>

③健康づくりはじめの一步事業

地域で活動する様々な団体・グループが簡単なことから健康づくりに取り組むよう区のすべてのセクションが働きかける。

<健康推進課>

④精神保健福祉ボランティア講座

精神障がいへの理解を広め、当事者の社会参加を促す活動を推進するため、区民を対象に講座を実施する。

<障害者福祉課>

(3) スポーツの場等における健康づくりと区民交流の促進

①ころばん体操の推進〔重点事業〕

ころばん体操キャラバン隊を結成し、キャンペーン活動を行うことにより、ころばん体操の一層の普及・啓発を図る。

＜高齢者福祉課＞

②せらばん体操の推進〔重点事業〕

首都大学東京と共同開発した、ゴム製のセラバンドを用いた高齢者向けの筋力向上体操の普及を促進する。

*19年度 17会場 → 20年度 18会場

＜高齢者福祉課＞

③あらかわ生涯スポーツフェスティバル〔重点事業〕

区民が生涯を通じてスポーツ活動に取り組むことにより健康で充実した生活を送れるよう、あらかわ生涯スポーツフェスティバルと銘打ち、各種スポーツイベントや講演会を開催する。

＜社会体育課＞

④障害者向け健康体操（ばん座位体操）事業の推進

障がい者向けの健康体操事業（荒川ばん座位体操）の普及により、体操を通して障がい者の健康づくりを促進し、障がい者の健康管理・健康維持のための支援を行う。また普及のためのリーダー養成研修を行い、障がい者と協力者の関係を深める。

＜障害者福祉課＞

⑤わんぱく相撲荒川区大会

小学生を対象に、相撲大会を実施する。

＜社会教育課＞

⑥スポーツセンター・スポーツハウス各種教室

荒川総合スポーツセンター、荒川遊園スポーツハウスの利用を促進し、スポーツを通じて区民の健康づくりを進めるため、利用者のニーズを踏まえたスポーツ教室を開催する。

＜社会体育課＞

⑦コミュニティスポーツの普及

誰もが気軽に楽しみ、世代を超えた区民相互の交流を促進するコミュニティスポーツの普及により、生涯スポーツの推進と区民の健康の保持増進を図る。

＜社会体育課＞

⑧ラジオ体操の振興

老若男女を問わず誰もが気軽に楽しみ、区民の健康の保持・増進と世代間交流を図ることができるラジオ体操を振興する。

＜社会体育課＞

⑨区民ハイキング

区民が自然に親しみながらハイキングをすることにより、心身の健全な発達及び健康増進を図る。

＜社会体育課＞

⑩荒川リバーサイドマラソン

区民がマラソンを通じて気軽にスポーツに親しむことで、心身の健全な発達及び健康増進を図る。

<社会体育課>

⑪都電荒川線沿線ウォークラリーの開催

荒川区の観光資源である都電荒川線を活用し、北区と共同で沿線のウォークラリーを開催する。

<観光振興課>

⑫スポーツひろば（学校施設のスポーツ開放）

区立小中学校の体育施設を「スポーツひろば」として開放する。

<社会体育課>

⑬体育指導委員事業

体育指導委員が地域のスポーツリーダー、コーディネーター役を担い、区民へのスポーツの普及と振興を図る。

<社会体育課>

(4) 趣味・ボランティアの場等における健康づくりと区民交流の促進

①観光ボランティアガイド養成講座〔重点事業〕

区外からの観光客に区内の観光スポット等を案内するボランティアを養成する。

<観光振興課>

②街なか花壇づくり事業〔重点事業〕

区民が主体となって花壇づくりを行うことにより、街の環境美化と区民同士の交流の促進を図る。

<公園緑地課>

③集団回収支援事業〔重点事業〕

区民がリサイクル推進団体を結成し、自主的に資源の回収を行う。

<清掃リサイクル課>

④暗がり対策事業〔重点事業〕

町会や防犯ボランティア団体が自分たちの街を歩いて暗がりとなる場所を調査し、その調査結果に基づいて区の街路灯の改善や、個人の住居等の照明設備の改善の補助等を行う。

<生活安全課>

⑤団塊パワー地域活性化支援事業の実施

団塊世代を中心とした区民が、知識や経験を活かし地域で活躍する契機とするための講座等を開催する。

<社会教育課>

⑥定年退職者向け市民ボランティア講座

サラリーマン退職者や退職予定者を主な対象にして、それまでの経験を活かしたボランティア活動の紹介や実践体験する「新世界発見」講座を開催する。

<高齢者福祉課>

⑦都電沿線のバラの区民の手による管理

都電沿線のバラの管理を区民のボランティアの手によって行うことで、地域コミュニティの活性化を図る。

<公園緑地課>

⑧グリーンサポートシステム

区民の自主的な環境美化活動に区が協力することで、地域コミュニティの活性化を図る。

<公園緑地課>

⑨心身障害者青年教室

心身障がい者を対象に、継続的・計画的な講座を開設し、余暇活動の充実を図ることにより、閉じこもりがちな対象者に外出や運動の機会を提供する。

<社会教育課>

⑩小中学校の公開講座

区民の身近にある区内小中学校を活用し、小中学校の教師が講師となり公開講座を実施することで、多様な生涯学習の機会を提供する。

<社会教育課>

⑪文化祭

区民が日頃研鑽を重ねている文化活動の成果を広く区民一般に発表する場を提供することにより、更なる活動意欲の向上と、区民全体の文化意識の向上を図る。

<社会教育課>

⑫文化講座

文化団体連盟主催の町屋文化センターで実施する文化総合講座に要する経費を補助することで荒川区の文化振興を図る。

<社会教育課>

⑬地域史講座・史跡めぐり

地域を実際に歩き調べることで歴史や文化財への理解を深める。

<ふるさと文化館>

⑭青少年委員活動

地域住民の中から委員を選出し、地域の子ども会や青少年団体が行う事業への協力や、行政の青少年事業への運営等を通じて、青少年の健全育成を図る。

<社会教育課>

⑮校庭利用事業

土日祝日等に安全に遊べる場として小学校の校庭を、校庭利用指導員の監督の下で開放する。

<社会教育課>

(5) 健康づくり情報の提供・普及啓発

①がん検診時の生活習慣病予防教室【重点事業】

がん検診に来所した受診者を対象に、生活習慣病予防の知識の普及・啓発を行う。

<健康推進課>

②荒川区健康週間普及啓発事業の実施〔重点事業〕

区民の健康づくりへの自主的な取り組みを支援するため、10月の荒川区健康週間に健康週間記念イベントなど各種普及啓発事業を実施する。

＜健康推進課＞

③健康づくりガイドマップの作成〔20年度新規事業〕

区の推進している健康づくり事業を網羅した「健康づくりガイドマップ」を作成する。

＜健康推進課＞

④地域ポータルサイトでの健康づくり情報の提供

荒川ゆうネットにおいて、健康応援店や満点メニュー提供店舗の紹介及び自主グループの活動支援のための情報等の受発信を行う。

＜情報システム課＞

⑤新型インフルエンザについての情報の提供〔20年度新規事業〕

新型インフルエンザの発生に備えて対策を進めるとともに、発生時に冷静な対応ができるよう、新型インフルエンザについて正しい理解を広めるため、区民に対して的確な情報を提供する。

*20年度 新型インフルエンザリーフレットの発行等

＜保健予防課＞

⑥ぜんそく療養講座・教室

ぜんそくへの理解を広め、知識の普及を図るための講演会及びぜんそく克服の実技指導のための教室を開催する。

＜保健予防課＞

⑦健康づくり情報の提供

様々な媒体を通じて病気の予防や健康づくりに役立つ情報を提供する。

＜健康推進課＞

⑧障がい者地域自立生活支援センター事業

障がいのある人、その家族、関係者などを対象に、地域での自立生活に必要な情報をセミナー形式で提供する。

＜心身障害者福祉センター＞

2 子どもの健康増進

(1) 家庭・地域における食育支援

①子育てハッピー講座〔重点事業〕

子どもの月齢に応じた離乳食・口腔ケア・スキンケア・事故予防及び育児に関する講習会を実施する。

＜健康推進課＞

②栄養相談

子どもの栄養や食生活について、予約制の栄養相談を実施する。

＜健康推進課＞

③母親学級での栄養に関する情報提供

妊娠期に必要な栄養や、家族の健康づくりに関する食生活の情報提供を行う。

<健康推進課>

(2) 保育園・幼稚園・小中学校における食育の実施

①保育園給食サービスの充実〔重点事業〕

食育の推進、アレルギー対応の強化及び給食内容の充実等、保育園における給食サービスの充実を図る。

<保育課>

②「早寝・早起き・朝ご飯」推進事業〔重点事業〕

子どもたちに基本的な生活習慣を身につけさせ、健康な心身を育むことを目的に、「早寝・早起き・朝ごはん」推進校及び食育推進校を中心に食育に取り組み、保護者・地域とともに心身ともに健康な子どもの育成を図る。

<指導室>

③保育園での食育の推進〔重点事業〕

乳幼児期から基本的な食習慣を身につけられるよう、旬の食材を使用したり、セレクト給食や会食の機会を多くするなどして様々な経験をさせるとともに、保護者を対象に日々の給食の展示や試食を通じて家庭にも働きかける。

<保育課>

④小中学校での給食の実施

栄養豊かでバランスのとれた食事を提供するため、全小中学校で給食を実施する。

<学務課>

(3) 歯科保健対策の推進

①給食後の歯みがき運動の全小中学校での実施〔重点事業〕

各小中学校で、学年・学級の状況を踏まえ、適宜、創意工夫しながら、給食後の歯みがきを実施する。

<学務課>

②保育園での口腔健康教育

保育園において歯科医師による講習会を開催し、乳幼児期からの口腔衛生の大切さについて理解を高める。

<保育課>

③乳幼児健診時の歯科健診

健康な口腔を保つため、1歳6ヶ月児健診と3歳児健診で歯科の健診を実施する。

<健康推進課>

④歯科衛生相談

定期歯科検診・相談、歯磨き指導、希望者に対してのフッ化物塗布等、乳幼児期からの口腔疾患の予防対策を実施する。

<健康推進課>

⑤小中学校におけるう歯予防対策事業

小学校3年、5年、中学校1年生を対象に、歯科医師による講話、歯磨き指導、フッ素を応用したむし歯予防法を実施するほか、小学校1年生を対象とした歯磨き指導等を行う。

<学務課>

(4) 育児支援の実施

①新生児全員訪問事業〔重点事業・20年度新規事業〕

育児不安、産後うつ傾向の早期発見と子育て支援の強化を図るため、保健師・助産師による全ての新生児訪問を実施する。

<健康推進課>

②あらかわキッズコール24〔20年度新規事業〕

24時間・365日、妊娠から出産・育児に関する相談について、医療スタッフが電話で対応する「あらかわキッズコール24」を開設する。

<計画課>

③子育て支援カウンセラー等の設置〔20年度新規事業〕

子育て中の保護者の不安や心配に対して、身近で専門的・継続的な相談を実施するため、子育て支援カウンセラーを配置するとともに、保育相談専門員の充実を図る。

<保育課>

④子育て交流サロンの拡大

在宅で子育て中の親子が、いつでも気軽に交流や相談ができるよう、子育て交流サロンを新たに熊野前保育園に開設する。

*19年度 5か所 → 20年度 6か所

<計画課>

⑤子育て支援情報提供事業の充実

今までの子育てマップ、あらかわきッズニュース等の子育て支援情報に加え、子育て世代を対象に区報キッズを発行する。また、子育て支援専用のホームページを開設し、リアルタイムの情報等を提供する。

<計画課>

⑥ママメンタル相談事業

産後うつ傾向・育児不安などに親に早期の相談を行い、適切な支援を行う。

<健康推進課>

⑦特別育児相談の充実

予約制による保健所内育児相談の定員枠を拡大し、充実を図る。

*19年度 12回×5組 → 20年度 12回×10組

<健康推進課>

⑧母親学級・両親学級の実施

妊娠、出産、育児に関する知識の習得と母親としての自覚と自信をもってもらうための母親学級や親の役割、夫婦の役割、夫婦の協力についての認識を深めてもらうための両親学級を実施する。

<健康推進課>

⑨出張育児相談の実施

区民に身近な場所に出向き、育児の相談の場を設ける。

<健康推進課>

⑩ひろば館・ふれあい館での子どもの健康づくり

乳幼児タイムでの身体測定、親子ふれあいひろばでの乳幼児の身体測定や健康相談、児童事業での反射テスト、垂直跳び・握力等の測定、ベビーマッサージ等を実施する。

<児童青少年課・地域振興課>

⑪就学前乳幼児の療育指導

発達の遅れがあると思われる就学前の乳幼児を対象に、療育指導、機能訓練、セラピストによる専門的指導等を行う。

<心身障害者福祉センター>

⑫家庭教育学級

未就学児から小中学生の保護者を対象に、家庭での子どものしつけ方、ほめ方、能力の伸ばし方等について専門知識をもつ講師による講義を行う。

<社会教育課>

⑬地域子育て教室

子育て中の保護者ばかりでなく、地域全体で子どもを育てていくためのきっかけとなるような多様な講座を、多くの区民が参加しやすいよう平日の夜間や土日などに各地域で行う。

<社会教育課>

(5) 育児グループの育成・活動支援

①子育てハッピー講座（再掲）〔重点事業〕

子どもの月齢に応じた離乳食・口腔ケア・スキンケア・事故予防及び育児教育の講習会を実施し、交流を通じて自主グループの育成を図る。

<健康推進課>

②健康子育てサポーター育成講座（再掲）〔重点事業〕

子育て世代をターゲットに地域活動等の支援を行うサポーターを育成する。

<健康推進課>

③Iスペース事業の充実

子育てに不安の強い母親を対象にグループワークを行うIスペース事業の実施回数及び定員枠を拡大する。

*19年度 12回×10組 → 20年度 24回×15組

<健康推進課>

④育児グループ活動支援（再掲）

母親学級修了者に交流の場を設けグループ作りを支援し、親子の孤立化を防ぐ。

<健康推進課>

⑤おしゃべりルーム

4ヶ月児健診に来所した親に対して、同月齢の子を持つ親同士の交流の場を提供するとともに、心理専門職によるグループワーク、相談等を実施する。

<健康推進課>

⑥あらかわ「親育ち」支援事業

子育て中の親のグループなどが行う子育てに関する自主的な学習活動に対して、講師・託児謝礼などを助成する。

*19年度 1団体につき1回助成 → 20年度 1団体につき2回まで助成

<社会教育課>

(6) 健康診査の実施

①妊婦健診の公費負担の拡大〔20年度新規事業〕

少子化対策や流・早産等の予防、母体及び胎児の健康確保を図るため、妊婦健康診査の公費負担を2回から14回に拡大する。また、都外の実家で里帰り出産した場合に対しても、同様の助成を行う。

<健康推進課>

②乳幼児健診の実施

子どもたちが生涯にわたっていきいきと暮らせるよう、3歳児までの発達の各段階において、乳幼児を対象に健康診査を実施する。

<健康推進課>

③保育園での健診・相談

区内保育園で園児を対象とした健康診査・健康診断等を実施するとともに、地域の在宅児を対象として保育園において身体測定及び育児相談を実施する。

<保育課>

④区立小中学校等での定期健康診断

小学校の就学予定者、区立小中学校、幼稚園で児童、生徒を対象とした定期健康診断を実施する。

<学務課>

(7) 医療体制の整備

①麻しん（はしか）排除計画に基づく予防接種の実施〔20年度新規事業〕

中学1年生と高校3年生に対し、予防接種法に基づく麻しんの予防接種を行う。

<健康推進課>

②予防接種早期勧奨の実施〔20年度新規事業〕

予防接種の未接種者を把握し、早期の接種勧奨を行い、小児感染症の予防を図る。

<健康推進課>

③子ども医療費の助成

中学校卒業までの子どもと保護者を対象に、所得制限なしで、通院・入院を問わず医療費の助成を行う。

<計画課>

④1歳児プチ健診の実施

全国で毎年10万人が罹患し、数十人が死亡するはしか発生ゼロをめざし、1歳児に対して予防接種と同時にプチ健診を実施する。

<健康推進課>

⑤平日準夜間小児初期救急診療の実施

診療所等の診療時間が終了する平日の午後7時から午後10時までの準夜間における小児救急患者に対して初期救急医療事業を実施する。

<生活衛生課>

⑥小児感染症の予防

区内の小児感染症発生状況等の情報を把握し、早期に情報提供することにより、小児感染症の予防を図る。

<保健予防課>

⑦上級救命講習会

区立幼稚園、小中学校教員及び行政系職員を対象に、上級救命講習会を実施する。

<指導室>

(8) 子どもを対象とした健康教育の実施

①子どもたちの運動能力アップ推進事業〔重点事業・20年度新規事業〕

遊びの要素を含んだトレーニングを保育園・幼稚園・小学校で行える体制を整え、遊び感覚で運動能力を身につけることにより、運動好きな子どもを育てることを目指す。

<社会体育課>

②いきいき体操教室〔重点事業〕

保育園において3歳児から5歳児を対象に、体育の専門家から子どもの発達段階に応じた指導を受けることにより、基礎的運動能力を育成する。

<保育課>

③思春期ひきこもり家族教室

早期の段階からのひきこもり対策として、思春期ひきこもり家族教室を実施する。

<障害者福祉課>

④思春期健康教育

思春期の子ども等を対象としてエイズ・性感染症、薬物乱用、生活習慣病等の予防教育を実施する。

<健康推進課・保健予防課・障害者福祉課>

⑤小中学校でのプール運営

夏季休業中の児童生徒の健全育成の推進を図るため、学校プール指導を実施する。

<学務課>

⑥興津健康学園

小学校 3 年生から 6 年生の健康に配慮を要する児童を対象に、環境のよい場所で寄宿生活を送り、健康の増進を図りながら学校教育を進めていく。

<学務課>

⑦清里高原学園

区立小学校 4 年生を対象に、夏季休業中 2 泊 3 日で清里高原少年自然の家に宿泊し、ハイキングや自然観察、レクリエーションを行う。

<学務課>

⑧下田臨海学園

区立小学校 5 年生を対象に、夏季休業中 2 泊 3 日で下田臨海学園に宿泊し、水泳や自然観察、レクリエーションを行う。

<学務課>

⑨小中学校での運動会・体育大会の実施

小学 6 年生を対象とした地区別の運動会、中学生を対象に種目別の総合体育大会、全校・全学年生徒が参加する連合体育大会を実施する。

<学務課>

⑩わんぱく相撲荒川区大会（再掲）

小学生を対象に、相撲大会を実施する。

<社会教育課>

⑪青少年委員活動（再掲）

地域住民の中から委員を選出し、地域の子ども会や青少年団体が行う事業への協力や、行政の青少年事業への運営等を通じて、青少年の健全育成を図る。

<社会教育課>

⑫チャレンジ共和国

小中学生を対象に、日頃学校や家庭では体験できない様々な体験教室を実施する。

<社会教育課>

⑬少年キャンプ

地域の育成者の指導により、異年齢で野外での宿泊を伴う集団生活を行う。

<社会教育課>

⑭親子で体力アップ推進事業

親子ウォークラリーなどのイベントの中において、現在の子どもの体力低下の現状と、その背景にある生活習慣の乱れについての認識を深め、家庭でできる親子の運動プログラムの提供を図る。

<社会体育課>

⑮飲酒・喫煙・薬物乱用防止教室など

小中学生を対象として飲酒・喫煙・薬物乱用等を予防するため教室を開催する。

<指導室>

⑯学校農園

学校用地の一部で農産物の栽培を行う。

<指導室>

⑰チャレンジサタデー教室

学校週5日制に伴う土曜の休日に、文化講座やスポーツ活動を実施する。

<指導室>

3 働き盛りの健康増進

(1) 自ら行う健康づくり活動の促進

①健康応援店店頭でのどこでも健康教室・健康相談の実施（再掲）〔重点事業〕

健康応援店店頭で、あらかわNO！メタボ測定や、健康に関する各種相談、健康応援店・あらかわ満点メニューの紹介を行う。

<健康推進課>

②健康子育てサポーター育成講座（再掲）〔重点事業〕

子育て世代をターゲットに地域活動等の支援を行うサポーターを養成する。

<健康推進課>

③荒川区健康週間普及啓発事業の実施（再掲）〔重点事業〕

区民の健康づくりへの自主的な取り組みを支援するため、10月の荒川区健康週間に健康週間記念イベントなど各種普及啓発事業を実施する。

<健康推進課>

④あらかわ生涯スポーツフェスティバル（再掲）〔重点事業〕

区民が生涯を通じてスポーツ活動に取り組むことにより、健康で充実した生活を送れるよう、あらかわ生涯スポーツフェスティバルと銘打ち、各種スポーツ教室等を開催する。

<社会体育課>

⑤あらかわNO！メタボ測定コーナーの設置〔20年度新規事業〕

がん予防・健康づくりセンター内に「NO！メタボコーナー」を設置し、メタボ情報の提供や、相談を行う。

<健康推進課>

⑥健康づくりはじめの一步事業（再掲）

地域で活動する様々な団体・グループが簡単なことから健康づくりに取り組むよう区のすべてのセクションが働きかける。

<健康推進課>

⑦育児グループ活動支援（再掲）

子どもの健康だけでなく働き盛り世代の親の健康づくりにも関心を高めてもらうため、母親学級修了者を対象にグループづくりを支援する。

<健康推進課>

⑧健康づくり自主グループ活動支援（再掲）

各種健康講座を契機として健康づくり自主グループの結成を促進するとともに、結成された自主グループの活動を活発化するため、自立化の支援等を行う。

*19年度116団体 → 20年度120団体

<健康推進課>

⑨乳幼児タイムでの母親体力測定

乳幼児タイムに登録している乳幼児の保護者を対象に、体力測定を実施する。

<児童青少年課>

⑩親子で体力アップ推進事業（再掲）

親子ウォークラリーなどのイベントの中において、現在の子どもの体力低下の現状と、その背景にある生活習慣の乱れについての認識を深め、家庭でできる親子の運動プログラムの提供を図る。

<社会体育課>

(2) たばこ対策の推進

①禁煙チャレンジ応援プラン〔重点事業〕

禁煙外来を受診する区民の診療費用の一部を助成し、禁煙に取り組む区民を強力にサポートする。

<健康推進課>

②受動喫煙防止メッセージタグ推進事業〔重点事業〕

受動喫煙防止メッセージタグを作成・配布し、地域における受動喫煙防止環境の整備を促進する。

<健康推進課>

③区施設における受動喫煙防止対策の推進〔重点事業〕

サンパール荒川、ムーブ町屋、日暮里サニーホールなどの集会施設や公園・児童遊園など利用者の多い施設での受動喫煙防止対策を推進する。

<区民課・公園緑地課>

④歩きたばこの防止〔重点事業〕

歩きタバコ防止キャンペーンや歩きたばこ防止の路面表示、エコポスターの掲示などを実施する。

<環境課>

⑤区内企業の受動喫煙防止対策への支援〔重点事業〕

区内中小企業の行う生活習慣病予防や受動喫煙防止措置などの取り組みに、事業資金を長期・低利で融資する。

<経営支援課>

(3) 肥満対策の推進

①あらかわNO！メタボ大作戦事業〔重点事業・20年度新規事業〕

早世の予防を図るため、青壮年期の区民を対象に、食生活、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣改善を働きかけ、メタボリック症候群を予防する。

*メタボチャレンジャー 30名

*サポートメニュー提供者 170名

<健康推進課>

②あらかわ満点メニューお弁当・お惣菜バージョンの開発〔重点事業・20年度新規事業〕

対象店舗をお弁当屋等に拡大し、働き盛り世代が食を通じた健康づくりを進めやすい環境を整備する。

*19年度 76店 → 20年度 120店

<健康推進課>

③ウォーキングロードの整備〔重点事業〕

区民が日常的に運動を行えるように、区内の道路、公園にウォーキング道路を整備する。

*19年度 5ヶ所 → 20年度 6ヶ所

<道路課>

④健康応援店の拡充〔重点事業〕

禁煙・分煙や食生活、運動など様々な分野で、区民に身近なところから区民の健康づくりを応援する健康応援店を区内に拡大する。

*19年度 224店 → 20年度 250店

<健康推進課>

(4) がん検診の実施

①がん検診の実施

がんの早期発見による早期治療や、がんについての正しい知識を広め、予防につなげるため、各種がん検診及び普及啓発事業を実施する。

*20年度 がん検診計画数

胃がん	15,500人
肺がん	13,600人
大腸がん	16,400人
乳がん	5,000人
子宮がん	8,600人
合計(延べ)	59,100人

<健康推進課>

②がん検診時の生活習慣病予防教室(再掲)〔重点事業〕

がん検診に来所した区民を対象に、生活習慣病予防の知識の普及・啓発を行う。

<健康推進課>

(5) 健康診査の実施

①歯周疾患検診の充実〔重点事業〕

区民の受診機会の確保と利便性向上を図るため、歯周疾患検診をがん予防・健康づくりセンター又は地域の歯科医療機関のいずれかを区民が選択して受診できるようにする。

<健康推進課>

②特定健康診査・特定保健指導事業〔20年度新規事業〕

生活習慣病及びその予備群の減少を目指し、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健康診査及び保健指導を実施する。

<国保年金課・健康推進課>

(6) 健康教育・健康相談の実施

①すこやかママの骨密度測定〔重点事業〕

3歳児健診に来所した母親等を対象に、骨密度測定と生活習慣病予防のための情報提供を行う。

<健康推進課>

②中小企業勤労者の健康管理・健康増進事業の実施

中小企業の勤労者の健康管理と健康増進を支援する事業を実施する。

<(財)荒川区勤労者福祉サービスセンター>

③区民カレッジ「健康を考える」

働き盛りの世代の生活習慣改善と健康をテーマに健康ウォーキング入門講座を生涯学習センターにおいて開催する。

<社会教育課>

④上級救命講習会（再掲）

区立幼稚園、小中学校教員及び行政系職員を対象に、上級救命講習会を実施する。

<指導室>

⑤精神保健講演会の実施

区民がうつ病やアルコール依存症など、こころの健康を損なう病気について学び、早期に対応することで、早期回復を図る。

<障害者福祉課>

⑥こころの健康相談

ストレスやうつ・その他心の不調について、相談を受け適切な支援を行う。

<障害者福祉課>

⑦薬物・酒害相談

アルコール・薬物など依存症について、相談を受け適切な支援を行う。

<障害者福祉課>

⑧うつ病家族教室

働き盛りの世代のうつ病の早期回復と家族のこころの健康保持のため、家族教室を実施する。

<障害者福祉課>

⑨精神保健福祉ボランティア講座（再掲）

精神障がいへの理解を広め、当事者の社会参加を促す活動を推進するため、区民を対象に講座を実施する。

<障害者福祉課>

4 介護予防の推進

(1) 運動機能の向上

①ころばん体操の推進（再掲）〔重点事業〕

ころばん体操キャラバン隊を結成し、キャンペーン活動を行うことにより、ころばん体操の一層の普及・啓発を図る。

<高齢者福祉課>

②せらばん体操の推進（再掲）〔重点事業〕

首都大学東京と共同開発した、ゴム製のセラバンドを用いた高齢者向けの筋力向上体操の普及を促進する。

*19年度 17会場 → 20年度 18会場

<高齢者福祉課>

③後期高齢者保健事業〔20年度新規事業〕

生活の質の確保・介護予防を目指し、生活習慣病の早期発見のための健診を実施する。

<国保年金課>

④地域ポータルサイトでの健康づくり情報の提供（再掲）

荒川ゆうネットにおいて、ころばん・せらばん体操を特集し、効果のPR、体操の動画配信を実施する。

<情報システム課>

⑤特定高齢者把握事業

65歳から74歳の特定健診と75歳以上の高齢者健診に併せて介護予防健診（生活機能評価）を行い、特定高齢者として判定された方に対して地域包括支援センターで介護予防プログラムを紹介する。

<高齢者福祉課>

⑥健康推進リーダー育成講座（再掲）

地域の自主的な活動を活発にしていくため、荒川ころばん体操やおたっしやランチ・ふれあい健康教室等の地域リーダーを育成する講座を開催する。

<高齢者福祉課>

⑦機能訓練及びリハビリ講習会

身体に障がいをもつ区民に対して、機能訓練やリハビリ講習会を実施する。

<心身障害者福祉センター>

(2) 栄養改善の推進

①おげんきランチ〔重点事業〕

バランスのとれた食事によって高齢者の健康維持及び増進を図るとともに、外出の機会を増やすことで閉じこもり予防と栄養改善を図るため、通所サービスセンターで高齢者会食サービスを実施する。

*19年度 5施設 71名 → 20年度 6施設 80名

<高齢者福祉課>

②おたっしやランチ〔重点事業〕

バランスのとれた食事によって高齢者の健康維持及び増進を図るとともに、外出の機会を増やすことで閉じこもり予防と栄養改善を図るため、学校給食を活用した高齢者会食サービスを実施する。

*19年度 12校 169名 → 20年度 12校 180名

<高齢者福祉課>

③低栄養予防教室・講演会〔重点事業〕

低栄養状態になることを予防するため、高齢者の食生活の改善を図る教室及び講演会を開催する。

<高齢者福祉課>

(3) 口腔保健の向上

①口腔保健教室・講演会〔重点事業〕

口腔機能の低下を予防するため、出前形式の教室や講演会を実施する。

<高齢者福祉課>

②歯周疾患検診の充実（再掲）〔重点事業〕

区民の受診機会の確保と利便性向上を図るため、歯周疾患検診をがん予防・健康づくりセンター又は地域の歯科医療機関のいずれかを区民が選択して受診できるようにする。

<健康推進課>

(4) 認知症予防の推進

①認知症キャラバンメイト・サポーター養成講座〔重点事業〕

認知症高齢者や家族を支援するため、認知症キャラバンメイトを養成し、地域のサポーター養成につなげる。

*19年度 15回 403名 → 20年度 22回 600名

<高齢者福祉課>

②認知症予防教室・講演会〔重点事業〕

認知症予防に関心のある区民を対象に、教室や講演会を開催し、認知症についての理解を深める場を提供するとともに、認知症活動グループ化を支援する。

<高齢者福祉課>

(5) 生きがいつくりと閉じこもり予防の推進

①高齢者入浴事業〔重点事業・20年度新規事業〕

高齢者の健康の維持・増進を図り、あわせて地域におけるふれあい及び公衆浴場の利用を促進するため、満70歳以上の前年度住民税非課税の高齢者が、毎週1回の頻度で、区内の公衆浴場を利用できるようにする。

<高齢者福祉課>

②ふれあい健康教室〔重点事業〕

ひろば館やふれあい館を活用して体操やゲーム等を行うことで、高齢者の閉じこもり予防や健康づくりを推進する。

＜高齢者福祉課＞

③健康づくりはじめの一步事業（再掲）

地域で活動する様々な団体・グループが簡単なことから健康づくりに取り組むよう区のすべてのセクションが働きかける。

＜健康推進課＞

④軽スポーツ普及事業

高齢者向け軽スポーツの普及促進のため、審判育成等を行う指導者講習会及び軽スポーツ競技会を開催する。

＜高齢者福祉課＞

⑤老人福祉センターの管理運営

老人福祉センターにおいて各種文化教室、健康・生活相談等を実施する。

＜高齢者福祉課＞

⑥尿失禁予防講演会

骨盤底筋を訓練・強化することで尿失禁状態を改善し、日常の活動性を高めるための教室を開催する。

＜高齢者福祉課＞

⑦出張健康相談

保健師や理学療法士が家庭を訪問し、リハビリ指導や在宅療養や介護についての助言・指導を行う。

＜高齢者福祉課＞

⑧定年退職者向け市民ボランティア講座（再掲）

サラリーマン退職者や退職予定者を主な対象にして、それまでの経験を活かしたボランティア活動の紹介や実践体験する「新世界発見」講座を開催する。

＜高齢者福祉課＞

⑨ひろば館・ふれあい館での高齢者健康づくり事業

ひろば館・ふれあい館において高齢者健康増進のための各種事業を実施する。

＜地域振興課＞

⑩難病患者会の活動支援

パーキンソン病やその他在宅難病患者のグループ活動に対し、重症化防止と健康の維持増進への支援を行う。

＜障害者福祉課＞

5 健康づくりを支援する環境整備

(1) 日常的に運動を進めやすい環境の整備

①ウォーキングロードの整備（再掲）〔重点事業〕

区民が日常的に運動を行えるように、区内の道路、公園にウォーキング道路を整備する。

*19年度 5ヶ所 → 20年度 6ヶ所

<道路課>

②あらかわ生涯スポーツフェスティバル（再掲）〔重点事業〕

区民が生涯を通じてスポーツ活動に取り組むことにより、健康で充実した生活を送れるよう、あらかわ生涯スポーツフェスティバルと銘打ち、各種スポーツ教室等を開催する。

<社会体育課>

③スポーツ施設の運営

健康で文化的な区民生活の向上のため各種スポーツ施設を運営する。

<社会体育課>

④スポーツイベント

体育の日記念行事、区民体育大会等のイベントを開催する。

<社会体育課>

⑤スポーツひろば（学校施設のスポーツ開放）（再掲）

区立小中学校の体育施設を「スポーツひろば」として開放する。

<社会体育課>

⑥体育指導委員事業（再掲）

体育指導委員が地域のスポーツリーダー、コーディネーター役を担い、区民のスポーツの普及と振興を図る。

<社会体育課>

⑦まちあるきマップの作成

区の観光スポット、おすすめの店、商店街等を紹介した「まちあるきマップ」を手に歩いてもらう。

<観光振興課>

⑧環境交通政策の推進

自動車の利用を控え、歩くことや自転車・公共交通の利用を促すイベントや意識啓発などを実施することで「歩いて楽しいまちづくり」を目指す。

<環境課>

(2) 禁煙・受動喫煙防止を推進する環境の整備

①受動喫煙防止メッセージタグ推進事業（再掲）〔重点事業〕

受動喫煙防止メッセージタグを作成・配布し、地域における受動喫煙防止環境の整備を促進する。

<健康推進課>

②区施設における受動喫煙防止対策の推進（再掲）〔重点事業〕

サンパール荒川、ムーブ町屋、日暮里サニーホールなどの集会施設や公園・児童遊園など利用者の多い施設での受動喫煙防止対策を推進する。

＜区民課・公園緑地課＞

③歩きタバコの防止（再掲）〔重点事業〕

歩きタバコ防止キャンペーンや歩きタバコ防止の路面表示、エコポスターの掲示などを実施する。

＜環境課＞

④区内企業の受動喫煙防止への支援（再掲）〔重点事業〕

区内中小企業の行う生活習慣病予防や受動喫煙防止措置などの取り組みに、事業資金を長期・低利で融資する。

＜経営支援課＞

(3) 身近な場所からの健康応援環境の整備

①あらかわNO！メタボ大作戦事業（再掲）〔重点事業・20年度新規事業〕

保健所内に常設のNO！メタボコーナーを設置したり、来所者に冊子を配布するなど、メタボリック症候群の予防をすすめやすい環境を整備する。

*メタボチャレンジャー 30名

*サポートメニュー提供者 170名

＜健康推進課＞

②あらかわ満点メニューお弁当・お惣菜パージョンの開発（再掲）〔重点事業・20年度新規事業〕

対象店舗をお弁当屋等に拡大し、働き盛り世代が食を通じた健康づくりを進めやすい環境を整備する。

*19年度 76店 → 20年度 120店

＜健康推進課＞

③健康応援店の拡充（再掲）〔重点事業〕

禁煙・分煙や食生活、運動など様々な分野で、区民に身近なところから区民の健康づくりを応援する健康応援店を区内に拡大する。

*19年度 224店 → 20年度 250店

＜健康推進課＞

④健康機器（自動血圧計など）の設置

区民が日頃から健康管理を心がけることを促すため区施設に自動血圧計等を設置する。

＜健康推進課＞

(4) 生活にゆとりと潤いをもたらす環境の整備

①街なか花壇づくり事業（再掲）〔重点事業〕

区民が主体となって花壇づくりを行うことにより、街の環境美化と区民同士の交流の促進を図る。

＜公園緑地課＞

②都電沿線のバラの区民の手による管理（再掲）

都電沿線のバラの管理を区民のボランティアの手によって行うことで、地域コミュニティの活性化を図る。

<公園緑地課>

③グリーンサポートシステム（再掲）

区民の自主的な環境美化活動に区が協力することで、地域コミュニティの活性化を図る。

<公園緑地課>

④海の家開設

国民健康保険及び後期高齢者医療の被保険者が安価で利用できるよう夏季施設を借り上げる。

<国保年金課>

⑤清里高原ロッジ・少年自然の家の利用

清里にロッジ及び少年自然の家を開設し、区民等が自然観察や野外活動等を行える場を提供する。

<社会教育課>

⑥町屋文化センター・生涯学習センターの管理運営

各種カルチャー講座の開講、施設の貸し出し事業等により、区民同士の学習・文化活動の場の提供と区民の余暇活動の充実を図る。

<社会教育課>

(5) 地域の社会資源の利用を容易にする環境の整備

①健康づくりガイドマップの作成（再掲）〔20年度新規事業〕

区の推進している健康づくり事業を網羅した「健康づくりガイドマップ」を作成する。

<健康推進課>

②地域ポータルサイトでの健康づくり情報の提供（再掲）

荒川ゆうネットにおいて、健康応援店や満点メニュー提供店舗の紹介及び自主グループの活動支援のための情報等の受発信を行う。

<情報システム課>

③禁煙支援の医療機関リスト等の提供

区内の禁煙治療を行っている医療機関や、ニコチンガムを購入できる保険薬局等をまとめた冊子を作成する。

<健康推進課>

(6) 分析・評価に基づく健康づくり施策の推進

①健康増進計画に基づく施策の推進

健康増進計画（平成19年3月策定）に基づき、指標を用いた健康づくり施策を推進する。

<健康推進課>

②健康づくり共同調査

首都大学東京と共同で働き盛りの世代を対象に健康づくり調査を継続的に実施する。20年度は、15年度調査の回答者に対して第2回調査を実施する。

<健康推進課>

(7) 食品衛生・環境衛生の向上

①住まいの衛生支援事業

住まいの衛生に関する情報を提供するとともに、調査及び助言を行う。

<生活衛生課>

②食品の安全性に関する情報提供

食中毒の予防等に関する情報提供を行うとともに区内飲食店の調査・指導を行う。

<生活衛生課>

=== 荒川区生涯健康都市づくり戦略 ===
(20 年度版)

平成 20 年 3 月発行 登録番号(19)0104

発行 荒川区

編集 健康部健康推進課

〒116-0002 荒川区荒川 2-11-1

(荒川区がん予防・健康づくりセンター内)

電話 3802-3111 内線 433