

# GAH NEWS

荒川区民総幸福度  
GAH-Gross Arakawa Happiness

RILAC

No.5

平成22年8月

荒川区自治総合研究所

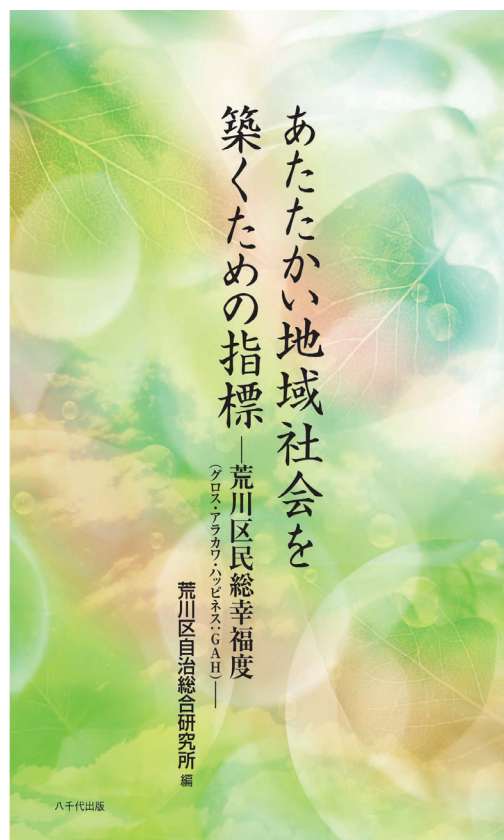


写真：ニュースポーツ「キンボール」の様子（「あらモード」より）

## 荒川区民総幸福度 (GAH)とは

荒川区民の幸福度指標のこと。荒川区では、区民の皆さんの幸福度を数値化し、区政の指標とするため、現在、調査研究を進めています。

荒川区民総幸福度  
(GAH)に関する本  
「あたたかい地域  
社会を築くための  
指標」(荒川区自治  
総合研究所編)全国  
の書店で絶賛発売  
中です！



本号では、  
荒川区の健康の取り組み  
「あらかわ健康メニユー」  
についてご紹介します。



# 荒川区民総幸福度（GAH）の向上に向けた取り組み ～あらかわ満点メニュー～

いつまでも健康で幸せな日々を送りたいと思うのは万人共通の願いではないでしょうか。荒川区では、誰もが幸福を実感できる地域社会を目指し、さまざまな施策に取り組んでいます。区政世論調査で、幸福な生活に必要なことについて聞いたところ、「健康であること」が9割以上と1位になっています。このことから区民の皆さんの幸福度の向上には、健康の状況が深くかかわっていることが推察されます。そこで今回は、地域ぐるみで健康づくりに取り組む「あらかわ満点メニュー」についてご紹介します。

荒川区は、他の地域よりも若くして亡くなる方が多いという統計データがあります。健康と食生活は密接な関係があり、生活習慣病の予防には特に食生活の見直しが重要です。そこで区では、働き盛り世代の外食の多さに着目し、いつでも健康に配慮した食事が取れるような環境を整えようと考え、「あらかわ満点メニュー」を開発しました。

「あらかわ満点メニュー」は、区内にある飲食店が、女子栄養大学と協力して栄養バランスのとれたメニューを開発し、「満点メニュー」

という名前をつけて店に出す「地域全体で健康づくりをしよう」という取り組みです。地域の健康づくりには、区民の皆さん自身の取り組みはもちろんのこと、飲食店も健康な生活をサポートする役割を担うことが重要です。「あらかわ満点メニュー」は、現在、区内約80店舗、約110メニューと次第に広がってきています。

健康は全ての基本です。これをきっかけに、身近な食生活から、健康や幸せについて考えてみるのはいかがでしょうか？



**GAH** Gross  
Arakawa  
Happiness

編集発行 荒川区自治総合研究所

〒116-0002 東京都荒川区荒川2-11-1

TEL : 03-3802-4861 FAX : 03-3802-2592

URL : <http://www.rilac.or.jp/>

編集部より

本紙では、荒川区民総幸福度に関する最新動向やニュース等を毎月お届けしていきます。左記のメールアドレスまで、ご意見・ご感想等をお寄せいただければ幸いです。

荒川区自治総合研究所は、荒川区が抱える課題等について、多角的かつ中長期的な視点に立って調査研究を行い、区に政策提言等を行うことを目的として平成21年10月に設立された機関です。