

佐倉市健康増進推進計画

「健康さくら21」

市民が主役

～みんながつくる健やかまちづくり～

平成16年3月

佐倉市



「健康さくら21」ってなあに？

「健康さくら21」は、すべての市民が健康で、いつまでも現役でこころ豊かに暮らせる健康なまちをめざし、「生活習慣病予防（一次予防）を重視した健康づくり」と「健やかな親子づくり」を体系的、継続的に推進していくことを目的とした健康づくり推進計画です。

これからの健康づくりでは、市民と行政、関係機関や団体等が協働しながら進めていくことが重要と考え、「市民が主役～みんながつくる健やかまちづくり～」を基本理念に計画を推進します。

健康さくら21 計画の 基本方針

国の推進する「健康日本21」「健やか親子21」の地方計画

一次予防の重視

ヘルスプロモーションの実現

【用語】一次予防、二次予防、三次予防とは・・・

一次予防：病気にならないように、ふだんから予防してその原因を取り除くこと

二次予防：定期健診などで、病気の兆候を見つけ、早い段階で改善・治療すること

三次予防：治療やリハビリテーションなどによりそれ以上進行しないようにすること
(病気になってしまった後の取り組み)

【個人の生涯健康生活習慣づくり】

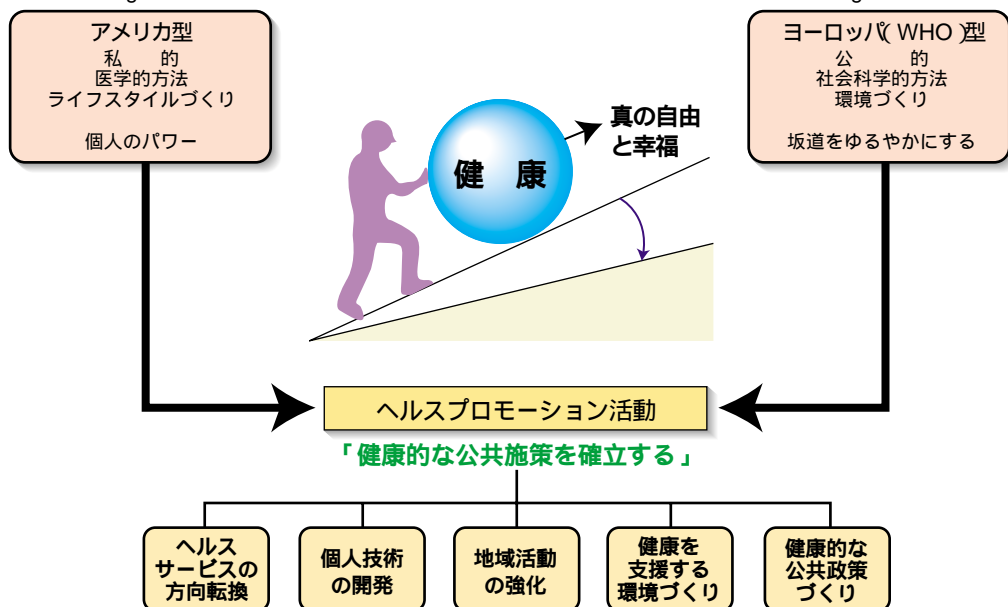
Life long for health

アメリカ型
私的
医学的方法
ライフスタイルづくり
個人のパワー

【社会的な健康生活の場づくり】

Settings for health

ヨーロッパ(WHO)型
公的
社会科学的方法
環境づくり
坂道をゆるやかにする



「島内憲夫 1987 / 島内憲夫・助友裕子 2000(改編)」

市民一人ひとりが自分の健康を育むためには、一人ひとりが健康に関心を持ち、知識を深め、専門家まかせでなく自分自身で行動することが大切です。

また、そのためには、「健康づくりに取り組みやすいように環境を整えたり、それを妨げる要因を取り除く」というアプローチが重要です。さらには、市民一人ひとりが個別に取り組むのではなく、地域の中で支え合って、ともに取り組んでいくことが、より効果的です。

合言葉は「市民が主役」です。

佐倉市健康増進推進計画
健康さくら21

市民が主役～みんながつくる健やかまちづくり～

全分野をつなぐ大目標

健やかに充実して暮らしている人を増やす

自分の生活習慣をよいた
思える人を増やす

子育てに自信が持てる
と感じる保護者を増やす

**健康寿命の延伸への
取り組み**

栄養・食生活
おいしくたのしく
バランスよく食べたい

身体活動・運動
楽しくからだを動かして
いつまでもはつらつ
と過ごしたい

休養・こころの
健康づくり
いつも元気なこころで
いたい

たばこ
たばこについて知り、
みんなで考え、取り組
んでいきたい

アルコール
毎日を楽しんでくれ
るお酒と上手につきあ
いたい

歯の健康
いつまでも自分の歯で、
おいしく食べたい

生活習慣病
自己チェックと健診・
検診で、自分のからだを
守りたい

**健やかな親子づくり
の取り組み**

妊娠・出産・周産期
佐倉で生みたい、
育てたい

健康管理
健やかに子どもを育てたい

育児
家族で地域で支え合っ
て、子育てしたい

思春期
自分と他人のこころと
身体を大切にしたい

基本目標 1

自分に合った健康づくりに取り組もう

基本目標 2

楽しみながら健康づくりに取り組もう

基本目標 3

親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていこう

基本目標 4

歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう

基本目標 5

ともに支え合って健康づくり運動を推進しよう

計画の推進方策

計画の進捗管理 関係機関・団体との連携 達成度の評価 多様な主体への効果的支援 等

推進と評価を大切に、取り組んでいく計画です。

計画の推進については、中間年(平成19年度)・最終年(平成22年度)における目標値の達成度を評価しながら行います。



健康さくら21の目標と取り組み

% 現状値

目標値

健康寿命の延伸への取り組み



おいしくたのしくバランスよく食べたい 【栄養・食生活】

1. 適正体重を知り、維持することができる

適正体重を維持している人の増加

肥満者(成人)	20~60代男性	28.5%	20%以下
やせの者(成人)	20代女性	20.9%	15%以下

2. 1日3回規則正しく食事を摂ることができる

朝食の欠食率の低下

30代男性	25.5%	15%以下
女性(成人)	8.6%	6%以下
中・高校生	12.9%	6%以下

3. 栄養のことを考えて食事を摂ることができる

健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる人の増加

成人	63.2%	78%
中学生	33.7%	42%
高校生	38.1%	48%

【市民自らの取り組み】

- ・体重を気にかけるようにします。
- ・食事のリズムを整えます。
- ・栄養について知り、バランスよく食べます。

【市民を支える取り組み】

- ・適正体重に関する知識を普及します。
- ・食生活に関するさまざまな普及啓発を行います。
- ・実践を継続させるための支援を行います。



楽しくからだを動かして、いつまでも はつらつとすごしたい 【身体活動・運動】

1. 運動の効果について理解し、生活の中に運動を取り入れる

健康のために意識して体を動かす人の増加

「いつも」「ときどき」している人		
成人男性	64.2%	74%以上
成人女性	60.7%	71%以上

2. 高齢者の体力低下をふせぐ

積極的に外出する高齢者の増加

60歳以上男性	62.5%	74%以上
60歳以上女性	57.2%	70%以上

【市民自らの取り組み】

- ・日常生活の中で意識してからだを動かします。
- ・楽しみながら運動を続けます。
- ・年齢を重ねても体力を維持します。

【市民を支える取り組み】

- ・運動を継続できるように支援します。
- ・高齢者のからだづくり、仲間づくりを支援します。
- ・安心して外出できる環境を整備します。



いつも元気なころでいたい 【休養・こころの健康づくり】

1. 十分な睡眠、休養をとったり、相談することによりストレスを解消する

ストレスを解消できている人の増加

成人	51.0%	57%
中・高校生	47.8%	53%

睡眠がとれていない人の減少

成人	22.9%	20%
----	-------	-----

2. 年代にあった規則正しい生活リズムが送れるようにする

夜10時までに就寝する幼児・小学生の増加

幼児	84.2%	小学生	88.5%	増加
----	-------	-----	-------	----

3. 家族みんなでコミュニケーションをとることにより子どもがこころ豊かに育つ

父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」小学生の増加

小学生男子	父親	53.5%	母親	77.1%	増加
小学生女子	父親	51.9%	母親	85.3%	増加

4. 学校や家庭を楽しみと感じることで、ストレスを解消できる

学校や家庭を楽しみと感じる中・高校生の増加

家族と過ごすのが楽しい				
中学生	74.1%	高校生	74.7%	増加
学校に楽しく通っている				
中学生	46.4%	高校生	37.8%	増加

【市民自らの取り組み】

- ・ストレスをため込まないようにします。
- ・十分な休養をとります。
- ・子どもの頃から規則正しい生活リズムをつくります。

【市民を支える取り組み】

- ・社会参加や自然とふれあえる環境整備を推進します。
- ・身近な場所での相談窓口を提供します。
- ・楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりを支援します。



たばこについて知り、みんなで考え、 取り組んでいきたい 【たばこ】

1. たばこが自分や他人の体に及ぼす影響について正しく理解できる

たばこをやめたい・減らしたい人の増加

成人「やめたい」	27.2%	「減らしたい」	39.2%	増加	
未成年者の喫煙をなくす					
喫煙経験あり	中学生	14.5%	高校生	27.8%	0%

2. 喫煙者が自分や周りの人の健康に関心を持ち禁煙行動をとることができる

喫煙率の減少(特に妊娠中の喫煙をなくす)

男性20~40代	53.1%	42%
女性20~40代	17.5%	14%
妊娠中に喫煙していた幼児・小学生の母親	6.1%	0%

【市民自らの取り組み】

- ・たばこの害について自ら学びます。
- ・妊婦や未成年者にたばこの煙を吸わせません。

・喫煙者は、自分と周囲の人の健康管理に取り組みます。

【市民を支える取り組み】

- ・たばこの害や喫煙マナーについて啓発します。
- ・禁煙を希望する人を支援します。
- ・条例に基づく環境整備を実施します。



毎日を楽しんでくれるお酒と上手につきあいたい 【アルコール】

1. 適正飲酒量が理解できる

多量飲酒者の減少

1回に3合以上飲む成人

男性 12.9% 10%、女性 4.9% 3%

ほぼ毎日3合以上飲む成人 13.0% 10%

2. アルコールが心身に及ぼす影響について理解できる

妊娠中に飲酒していた人の減少

妊娠中に飲酒していた幼児・

小学生の母親 21.6% 減少

3. 子ども(未成年)も大人も、子どもが飲酒することの害が理解できる

中・高校生の飲酒をなくす

「飲んだことがある」

中学生男子 64.6%、女子 58.1% 減少

高校生男子 84.0%、女子 81.7% 減少

【市民自らの取り組み】

- ・適正飲酒量について正しく理解し、実行します。
- ・妊娠している人や未成年者は、飲酒しません。

【市民を支える取り組み】

- ・適正飲酒量の普及啓発を行います。
- ・アルコールと疾病の関係の普及啓発を行います。
- ・子どもの飲酒の害に関して、本人・保護者に啓発を行います。



いつまでも自分の歯で、おいしく食べたい 【歯の健康】

1. むし歯や歯肉炎を予防する

むし歯のない3歳児の増加 72.3% 80%以上

中学生の歯肉炎を有する人の減少 27.6% 20%以下

2. 歯の喪失を防ぐ

6024・8020達成率の維持

6024 58.7% 60%以上

8020 21.1% 25%以上

定期歯科健診を受けている人の増加

20歳以上 21.3% 40%以上

3. 生活習慣（喫煙・食生活など）と歯科疾患の関係についての知識を得る

喫煙で歯周病にかかりやすくなると思う人の増加

成人 16.4% 100%

【市民自らの取り組み】

- ・自分や家族の歯や歯ぐきの健康状態に気を配ります。
- ・歯科医や歯科衛生士による専門的なケアを受けます。

【市民を支える取り組み】

- ・幼児・学童期のむし歯や歯肉炎予防対策を引き続き推進します。
- ・歯科医療機関と連携した取り組みを推進します。
- ・生活習慣と歯科疾患予防の関係についての知識を普及します。



自己チェックと健診・検診で、自分のからだを守りたい 【生活習慣病】

1. 普段から健康チェックを行う等、自分や家族の健康に関心を持つことができる

健康に関心を持つ人の増加

中学生以上 66.0% 90%

基本健康診査、婦人の健康診査を受ける人の増加

基本健康診査受診率 31.5% 36%

婦人の健康診査受診率 11.7% 13%

2. 生活習慣病予防に関する知識を得られる

健康づくりや生活習慣病予防のための教室・相談等の利用者の増加

集団健康教育 5,276人 5,906人

重点健康相談 737人 1,052人

総合健康相談 4,452人 4,704人

3. 健康診断の結果、異常があったら、早期受診等の対応ができる

健康診断の結果、異常があったら、定期的な医療受診等の対応ができる人の増加

「医療機関の受診等」をしている人

高血糖 61.6% 100%

高血圧 70.7% 100%

高コレステロール 38.4% 62%

【市民自らの取り組み】

- ・自分と家族の健康状態に関心を持ち、健康管理に努めます。
- ・生活習慣病に関する取り組みを実践します。

【市民を支える取り組み】

- ・各種媒体を利用し、わかりやすく健康情報を提供します。
- ・生活習慣病・危険因子に関する知識を普及します。
- ・健(検)診及び受診後のフォロー体制を整えます。

健やかな親子づくりの取り組み



佐倉で生みたい、育てたい 【妊娠・出産・周産期】

1. 里帰りしなくても安心して出産できる

夫の育児協力が満足している人の増加

「満足している」 25.5%、

「だいたい満足している」 45.8% 増加傾向へ

育児に参加する父親の増加

「よくやっている」「頼めばやっている」父親

79.9% 87%

2. 妊娠中に母親になる準備が整えられる

妊娠11週以下での妊娠の届け出率の増加

66.4% 97%



もししくは病院のマタニティクラスを受講した人の増加
80.0% 93%

【市民自らの取り組み】

- ・妊娠・出産・育児について、家族で積極的に学びます。
- ・妊娠中の健康管理に気をつけます。
- ・妊娠中の家庭や妊婦を、周囲は応援します。

【市民を支える取り組み】

- ・健やかな妊娠・出産を迎えるための支援を行います。
- ・産前産後をサポートします。
- ・支援を必要とする家庭への対応を行います。



健やかに子どもを育てたい【健康管理】

1. 幼児期から正しい生活習慣を身につける

健康づくりのために栄養や食事について考えていない保護者をなくす

「あまりしていない」「ほとんどしていない」

幼児の保護者 10.0%、

小学生の保護者 7.4% 0%

外遊びをしない幼児・小学生の減少

幼児・小学生 35.2% 減少

2. 事故防止対策を考え、行動できる

心肺蘇生法を実施できる保護者の増加

習った経験のある乳幼児の保護者 30.0%

うち、心肺蘇生法を行う自信のある乳幼児の保護者 10.1%

習った経験のある幼児の保護者 48%

うち、心肺蘇生法を行う自信のある幼児の保護者

増加傾向

3. 親子が適切な健康管理を行うことができる

BCGを1歳までに受ける人の増加 83.6% 90%

4. 健診・相談の充実

1歳6ヶ月児健診、3歳児健診に満足している保護者の増加

「満足している」 47.3% 増加傾向

【市民自らの取り組み】

- ・子どもの頃から、好ましい生活習慣を身に付けます。
- ・事故予防対策を家族で考え、行動します。
- ・健康管理に気をつけます。

【市民を支える取り組み】

- ・子どもの健康管理の支援を行います。
- ・安心して外遊びができる環境を整備します。
- ・健康管理と事故予防の普及啓発を行います。



家族で地域で支え合って、子育てしたい【育児】

1. 親が不安・負担なく育児できる

子育てに自信が持てない保護者の減少

「ややあてはまる」 38.7%、

「あてはまる」 7.2% 減少傾向へ

子どもをかわいいと思える保護者の増加

「ややあてはまる」 12.3%、

「あてはまる」 83.8% 増加傾向へ

2. 夫婦が協力して育児ができる

(「妊娠・出産・周産期」分野1の再掲)

3. 親子が地域で孤立しない

育児についての相談相手のいない保護者の減少

幼児・小学生の保護者 3.1% 減少傾向へ

【市民自らの取り組み】

- ・父親が育児に参加します。
- ・親子が孤立化しないように、サポートします。
- ・悩みや不安をひとりで抱え込まないようにします。

【市民を支える取り組み】

- ・孤立化しない育児のための普及啓発等を行います。
- ・育児に関する情報を収集し、提供します。
- ・地域活動の支援を充実します。
- ・虐待予防を推進します。



自分と他人のこころと身体を大切にしたい【思春期】

1. シンナー・薬物について正しく理解できる

シンナー・薬物使用を勧められたとき、断る自信のある中・高校生の増加

「絶対ある」61.3%、「まあまあある」21.9% 増加

2. 性について正しく理解できる

避妊法を正確に知っている高校生の増加

「知っている」高校生男子 81.1%、

高校生女子 86.9% 100%

3. 性についてオープンに話すことができる

子どもから性に関する悩みや質問を受けたときにきちんと答えられる保護者の増加

幼児保護者 33.9%、小学生保護者 50.0% 増加

4. いのちの大切さを理解する

自己肯定感を持てる中・高校生の増加

「とても好き」「まあ好き」の合計(中高校生)

男子 60.7%、女子 43.3% 増加

5. 家族や地域の人とのコミュニケーションがうまくとれる

近所の人と会ったときに挨拶をする中・高校生の増加

「自分からする」 60.7%、

「相手がしてくればする」32.0% 増加

【市民自らの取り組み】

- ・シンナー・薬物について正しく理解します。
- ・性について理解し、「性と生」を大切にします。
- ・家族や地域のコミュニケーションを通じて、健やかな子どもを育みます。

【市民を支える取り組み】

- ・薬物使用、性についての知識の普及、指導を行います。
- ・性に関する相談の機会の増加と、相談体制の整備に努めます。
- ・親子の結びつき、生命の大切さ等、思春期保健を視野に入れた指導を行います。
- ・子どもたちが、年代を超え、さまざまな人々と触れ合う機会を提供します。

市民のライフステージ(人生の各段階)ごとにみると...

幼年期(0~4歳ごろ)

保護者が中心となり、生活習慣の基礎と、健やかな親子関係をつくる時期。

本人・家族

- 1. 子どもの基本的な生活習慣を身に付けます。
- 2. 家庭内の事故防止に取り組みます。
- 3. 夫婦そろって子育てします。

地域・行政など

- 1. 子どもの健康を守るための、保護者への支援・啓発を行います。
- 2. 公共の場における完全禁煙・分煙に努めます。
- 3. 地域での子育てや、虐待予防に取り組みます。

少年期(5~14歳ごろ)

基本的な生活習慣について学ぶ時期。家庭・学校・地域の支援が必要です。

本人・家族

- 1. 子どもが自ら生活習慣を維持できるようにします。
- 2. 積極的に親子のコミュニケーションを図ります。
- 3. 自分と他人のこころと身体を大切にできる子を育みます。

地域・行政など

- 1. あいさつや声掛けをする地域づくりに努めます。
- 2. 大人自らが、たばこ・飲酒のマナーを守ります。
- 3. 性教育のいっそうの充実に努めます。

青年期(15~24歳ごろ)

社会への移行期で、学校・職場が主な生活の場です。生活習慣が乱れやすい時期。

本人・家族

- 1. 基本的な生活習慣の乱れに留意します。
- 2. 運動機会を持つようにします(特に女性)。
- 3. 喫煙・飲酒の害について学びます。
- 4. 性に関し正しい情報を選び取るようにします。

地域・行政など

- 1. 未成年者の飲酒・喫煙を防ぎます。
- 2. 気軽に運動できる環境の整備に努めます。
- 3. 世代を超えた交流を活発化します。
- 4. 周囲の大人は、性の相談にきちんと答えられるよう努めます。

壮年期(25~44歳ごろ)

働き、子どもを生み育てると同時に、生活習慣病が顕在化しやすい時期。

本人・家族

- 1. 体重をこまめにチェックし、改善に取り組みます。
- 2. 自分に合ったストレス解消法や相談先を見つけます。
- 3. 健診を定期的に受けます。

地域・行政など

- 1. 運動施設の広報や利用しやすい施設運営を行います。
- 2. 関係機関が連携し、こころの不調に対応します。
- 3. 新しい媒体を積極的に活用して情報提供に努めます。

中年期(45~64歳ごろ)

高齢期への準備期であり、心身の円熟とともに健康が気になる人が増える時期。

本人・家族

- 1. 気軽に身体を動かし、自然とふれあうようにします。
- 2. たばこをやめたい人は、禁煙に取り組みます。
- 3. 健(検)診で異常を指摘されたら治療・改善します。

地域・行政など

- 1. 佐倉市らしい、地域性のあふれる環境を整備・維持します。
- 2. 禁煙希望者への支援を行います。
- 3. 健(検)診などの各種保健事業の充実に努めます。

高齢期(65歳以上)

地域での生活を楽しむ時期。同時に、痴呆・寝たきりになる人も増えてきます。

本人・家族

- 1. 積極的に外出し、地域活動に参加します。
- 2. 豊富な経験を活かして、次世代に英知を伝承します。
- 3. 気軽に相談のできるかかりつけ医を持つようにします。

地域・行政など

- 1. 地域活動の内容・開催方法を工夫します。
- 2. 適切な指導や医療を受けられるよう取り組みます。
- 3. 高齢者がそれぞれに合った暮らし方ができるよう支援します。

