

## 第 I 章 計画の概要



# I-1

## 計画策定と見直しの背景

佐倉市では、“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”となることを目標に、「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」を目的とした健康増進計画「健康さくら21」を平成16年3月に策定しました。

平成20年度には、「健康さくら21」の中間見直しを行い、保健医療や健康増進に関する国の新たな制度改正、法整備に合わせた施策を反映するとともに、国の健康増進計画である「健康日本21」、千葉県健康増進計画である「健康ちば21」との整合性を図りました。また、目標年度についても、当初の平成22年度から、平成24年度に延長しました。

「健康さくら21」計画期間の最終年度である平成24年度には、引き続き平成25年度以降も、市民の健康づくりと健やかな親子づくりを推進していくために、新たな健康増進計画「健康さくら21（第2次）」を策定しました。

「健康さくら21（第2次）」には、国から示された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の内容も反映しました。

平成30年度には、「健康さくら21（第2次）」策定から5年が経過したことから、中間評価を実施し、課題の検討、目標値や取り組み内容の見直しを行いました。さらに、平成28年に自殺対策基本法が改正され、市町村に自殺対策計画を策定することが義務づけられたことから、これまで「健康さくら21（第2次）」において、こころの健康対策を推進してきた経過を踏まえ、自殺対策計画を策定し一体の計画としました。

## I-2

### 計画の主な変更点

#### (1) 目標値及び取り組み内容の見直し

平成30年度に実施した中間評価の結果に基づき、目標値及び取り組み内容を一部見直しました。

健康さくら21(第2次)で設定された155指標のうち、8指標を削除、19指標を新規に設定し、合計166指標を設定しました。また、166指標のうち、変化する社会情勢等に対応するため、49指標については目標値の見直しを行っています。

#### (2) 自殺対策計画の策定

自殺が社会問題となっている状況から、国では平成24年に自殺総合対策大綱が見直され、国や地域における自殺対策の強化が図られています。健康さくら21(第2次)においても、これまで「こころの健康づくり」に取り組んできましたが、さらなる自殺予防対策に取り組むため、自殺対策計画を健康増進計画と一体の計画として策定しました。

#### (3) 基本姿勢の見直し

これまでの5つの基本姿勢に、自殺対策に関する基本姿勢

「6. 誰も自殺に追い込まれることのないまちをつくっていこう

～気づき、つなぎ、支え合う生活を」

を加えて推進していくこととしました。

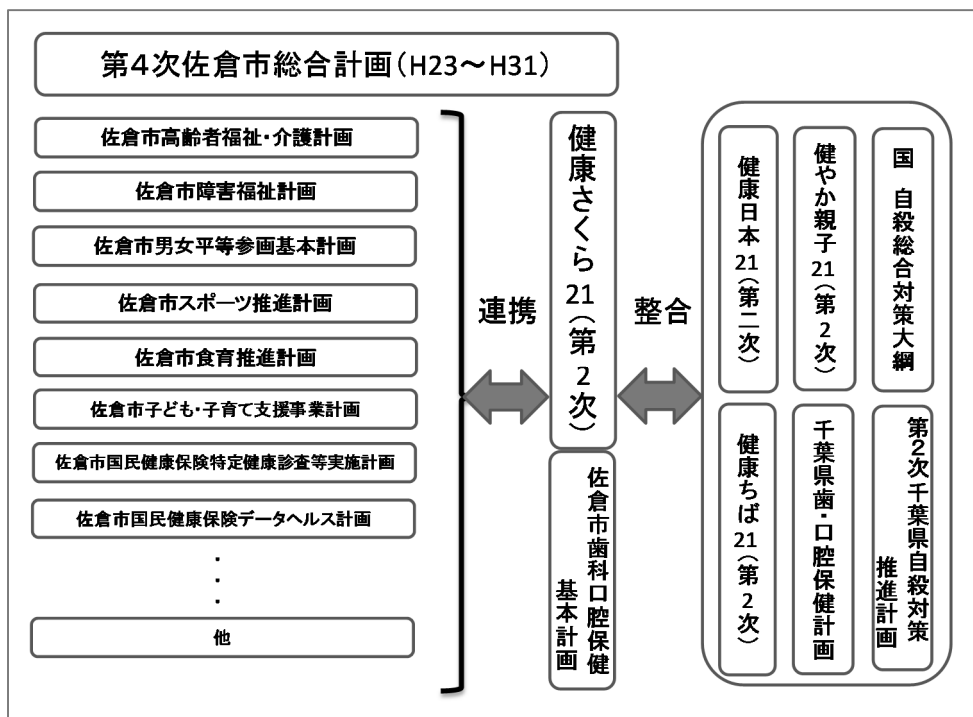
# I-3

## 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」、「健やか親子21（第2次）」の趣旨に基づく「母子保健計画」、自殺対策基本法第13条第2項にもとづく「自殺対策計画」を一体化した計画です。

第4次佐倉市総合計画（平成23年度～平成31年度）を上位計画として、市民の健康づくりや健やかな親子づくりを進めるため、また、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。「佐倉市高齢者福祉・介護計画」など、他の分野の関連する計画と相互に連携しながら推進します。

さらに、国の健康増進計画である「健康日本21（第二次）」、母子保健の推進計画である「健やか親子21（第2次）」、国の「自殺総合対策大綱」等とも整合性を保ち、それぞれの趣旨を踏まえつつ、佐倉市の地域性を尊重した計画としています。



## I-4

## 計画の期間

この計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間です。

国の「健康日本21（第2次）」、千葉県の「健康ちば21（第2次）」も同様の計画期間であり、それぞれ平成30年度、平成29年度に中間評価を行っており、健康さくら21（第2次）も平成30年度に中間評価及び計画の見直しを行いました。

今後も内容の整合性を図るため、国や県の健康増進計画の動向を注視しながら、計画を推進します。

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
国 健康日本21 （第2次）	→											
千葉県 健康ちば21 （第2次）	→											
国 健やか親子21 （第2次）			→									
佐倉市 健康さくら21 （第2次）	→											

## I-5

### 基本理念と計画でめざす姿

計画の見直しにあたり、これまでの成果と施策の取り組み状況などから判断した結果、基本理念及びめざすべき姿については変更せずに引き続き本計画に位置づけることとしました。

#### 基本理念

**心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること**

#### めざすべき姿

**・いつでもいきいきと生活できる市民**

**・健康を支え合える地域社会**

「いつでもいきいきと生活できる市民」とは、年齢がいくつになっても（=どのライフステージでも）健やかに、また、持病があったり、からだに不自由なところができたりしても、充実した生活を送れる市民の姿をイメージしています。

年をかさね、からだが衰えることや、病気や障害があることは、身体的には「健康」とは言えないかもしれません。しかし、病気と前向きに向き合える心を持ち、日々をいきいきと暮らそうとする気持ちがあることも、「健康」な状態であると言えるのです。

「健康を支え合える地域社会」とは、家族や地域の住民組織、職場などが、それらに所属する一人ひとりが健康であるために、助け合うことのできる社会の姿をイメージしています。

「健康」は、一人ひとりの心やからだのありようですが、その実現をひとりの力で成し遂げることは不可能です。たとえば、ひとり暮らしの高齢者のために、地域住民や行政が見守りをするといったように、個人の「健康」の実現のために組織・個人が協力しあう意識をもつことが重要になってきます。

私たちは、めざすべき姿（市民、社会）の実現のために、この計画をともに推進していきます。

## I-6

### 基本方針

- (1) 「健康日本21（第二次）」 「健やか親子21（第2次）」 を一体的に含めた計画にします。

健康日本21（第二次）は、個人の生活習慣の改善と個人を取り巻く社会環境の改善を通じて、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を実現するために策定されました。

また、健やか親子21（第2次）は、安心して子どもを産み、健やかに育てることの基礎となる少子化対策としての意義に加え、少子化社会において、国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現をはかるための国民の健康づくり運動（健康日本21）の一翼を担うものです。

佐倉市では、健康増進計画の対象をより広くとらえ、計画を推進するため、2つの国の計画との整合性をもつ計画とします。

- (2) 自殺対策計画としても位置付けます。

我が国における自殺者数は、平成10年に年間3万人を超え、その後も高い水準で推移しており、重大な社会問題になっています。

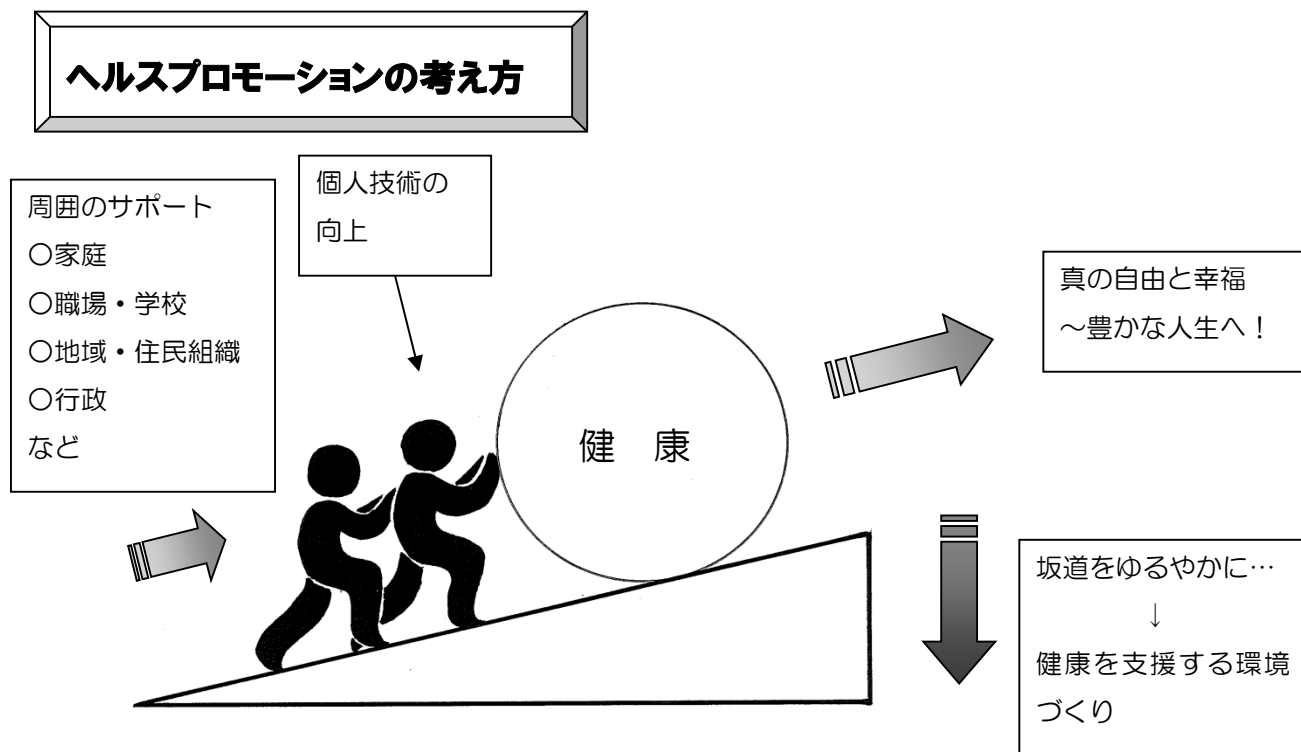
佐倉市においても例外ではなく、自殺が社会問題となっている状況を鑑み、これまで佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第2次）」の中で取り組んできたところの健康づくりの取り組みをさらに発展させる形で、自殺対策計画として位置付けます。

- (3) ヘルスプロモーションの考え方を取り入れます。

ヘルスプロモーションという用語の意味は、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。難しい言葉ですが、次ページの図にあるように、健康な日々の生活を通して豊かな人生を実現するために、個々人が問題を解決する力を身につけ、個人を支える地域や組織をサポートし、それらを取り巻く環境づくりも進める過程と考えられます。

この計画の策定にあたっては、この考え方を取り入れ、目標や取り組みを設定します。





「島内憲夫 1987、島内憲夫・鈴木美奈子 2011  
(日本ヘルスプロモーション学会ホームページ)より改編」

**(4) めざすべき姿の実現のために、目標と指標を設定し、達成状況を評価します。**

基本理念やめざすべき姿は、この計画に関わる個人や地域、行政などが共有するイメージですが、その実現のために、行動するための具体的な目標や、達成すべき指標（目標値）を設定します。

また、目標年度には達成状況の評価を行い、現状の把握や進捗状況の確認を実施し、目標や指標の修正、今後の計画の策定に役立てます。

# I-7

## 計画の体系

この計画は、「健やかな親子づくりの取り組み」と「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」、「いのち支える佐倉市自殺対策計画」の3つの章から構成されています。

それぞれの章は、取り組みの分野別に4項目、6項目、3項目に分かれており、項目ごとに設定された目標（めざす姿）に向けて、市や市民、地域や社会が取り組むことが記載されています。取り組みには、指標が設定されており、その達成を目指すことで、基本理念にもとづいて掲げられためざすべき姿を実現するという体系になっています。

この計画は、次の6つの基本姿勢に従って推進していくものとします。

### 基本姿勢

1. 自分に合った健康づくりに取り組もう  
～一人ひとりの個性と健康観の重視・みんなが主役
2. 楽しみながら健康づくりに取り組もう  
～無理をせず自分に合った活動を
3. 親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていかう  
～地域ぐるみの子育て・子育て
4. 歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう  
～市の資源を生かした取り組み
5. とともに支え合って健康づくり運動を推進しよう  
～健康づくりの環境整備・しくみづくり
6. 誰も自殺に追い込まれることのないまちをつくっていかう  
～気づき、つなぎ、支え合う生活を

**【基本理念】心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること**

**【めざすべき姿】**

- ・いつでもいきいきと生活できる市民
- ・健康を支え合える地域社会

**【基本姿勢】**

- ・自分にあった健康づくりに取り組もう
- ・楽しみながら健康づくりに取り組もう
- ・親と子とが健やかに暮らせるまちをつくっていこう
- ・歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう
- ・ともに支え合って健康づくり運動を推進しよう
- ・誰も自殺に追い込まれることのないまちをつくっていこう

ライフステージごとの取り組み(幼年期・少年期・青年期・壮年期・中年期・高齢期)

**健やかな親子づくりの取り組み**

- ・妊娠・出産・周産期
- ・健康管理
- ・育児
- ・思春期
- ・次世代の健全な育成
- ・健康な生活習慣の改善と事故予防対策
- ・育児の負担・不安の軽減
- ・育児の環境づくりの取り組み

**健康寿命の延伸・健康格差の縮小**

- ・生活習慣病
- ・栄養・食生活
- ・身体活動・運動
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・歯と口腔
- ・歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを
- ・喫煙者の減少と受動喫煙の防止
- ・飲酒の正しい知識とみんなで支え合う心の問題
- ・身体活動・運動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得
- ・栄養・食生活の改善を通じた健康な生活習慣の獲得
- ・生活習慣病の早期発見と予防に向けて

**いのち支える 佐倉市自殺対策計画**

- ・このころの健康づくり
- ・自殺予防のための地域づくり
- ・生きるに悩んでいる人を地域で支えるネットワークを広げよう
- ・このころの健康づくりについて理解を深め、心身の健康を保とう
- ・自殺予防のための地域づくり
- ・生きるに悩んでいる人を地域で支えるネットワークを広げよう
- ・このころの健康づくりについて理解を深め、心身の健康を保とう
- ・自殺に追い込まれない佐倉を目指して

