

② 個人の行動と健康状態の改善

個人の健康を推進するためには、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善や生活習慣の定着等による疾病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等による重症化予防が必要です。

また、近年はロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調等を予防することも重要です。「誰一人取り残さない」健康づくりの取り組みを推進します。

③ 社会環境の質の向上

人々の健康は、社会環境に影響を受けると言われています。

就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取り組みに加え、人と人との無理のない緩やかな関係性を持つことがこころの健康の維持及び向上に必要です。

また、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然と健康になれる環境づくりの取り組みを行い、「いつでもいきいきと生活ができる」健康づくりを推進します。

④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会が多様化している現在、さまざまなライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階）に応じた健康づくりがより重要です。

また、現在の健康状態が自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性、さらに次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり）の側面にも焦点をあてた「切れ目のない」健康づくりを推進します。

I-4 基本方針

こどもから大人まで、すべての市民が主体的に健康づくりに取り組み、いつでもいきいきと生活できる「健康のまち佐倉」の実現をめざします。

1) 基本理念やめざす姿の実現のために、目標を設定し、達成状況を評価します

基本理念やめざす姿は、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を設定します。

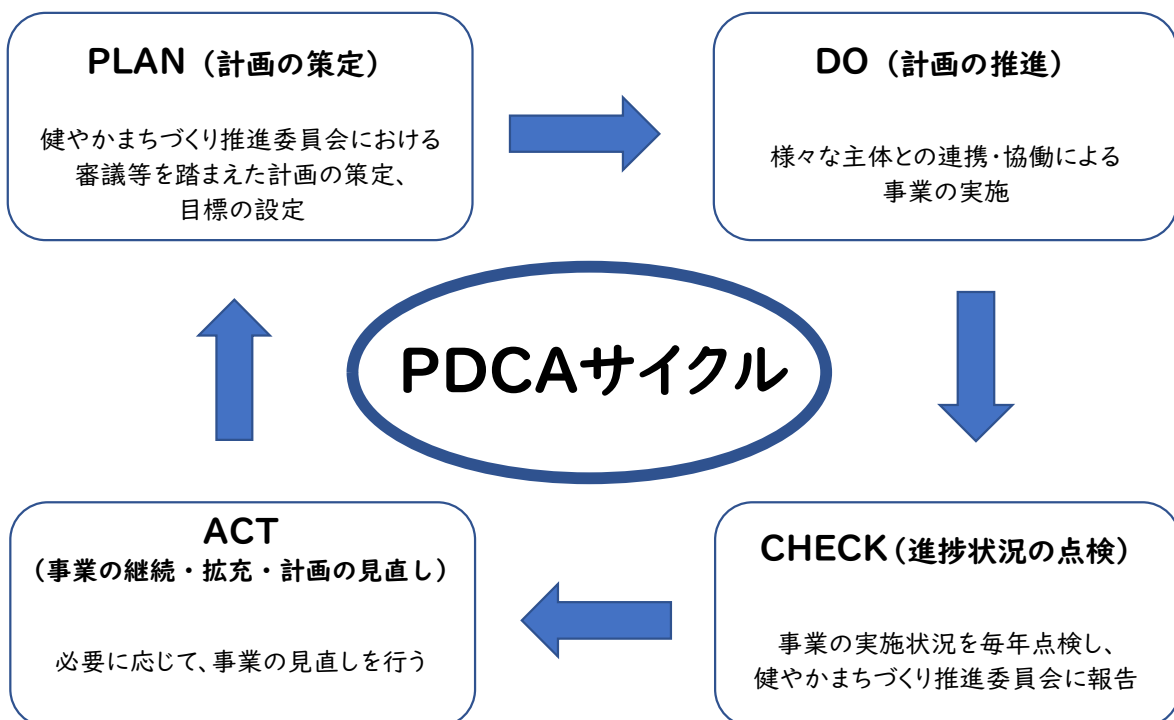
目標につきましては、国や県の目標項目と同等にするほか、佐倉市の現状を踏まえた上昇率を使用しています。

また毎年、現状の把握や進捗状況を確認し、目標年度には達成状況の評価を行います。

2) 実効性のある取り組みを実施します

計画の着実な推進のためには、計画を策定し（PLAN）、推進する（DO）ことはもちろん、設定した目標達成や計画策定後も適切に評価（CHECK）、見直しなど（ACT）が行えるよう、循環型のマネジメントサイクル（PDCAサイクル）に基づき、これらの管理を一連のつながりの中で実施することが重要です。

そのため、本計画の進行管理については、年度ごとに進捗状況を把握した上で、見直しなどを行い、計画の円滑な推進に努めます。



3) 「持続可能な開発目標(SDGs)」の視点を踏まえた施策に取り組みます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」とは 2015 年の国連サミットで採択された 2030 年を期限とする国際社会全体の開発目標で、17 のゴール (目標) と 169 のターゲット (取り組み) から構成されています。佐倉市においても、SDGs の理念を踏まえた「第 5 次佐倉市総合計画」において、誰一人取り残さないまちづくりに向けて取り組んでいます。

「健康さくら 21 (第 3 次)」のこどもから大人まで、すべての市民が主体的に健康づくりの取り組みを推進することは、SDGs の達成に寄与します。

* 「健康さくら 21 (第 3 次)」における SDGs ターゲット *

	<p>3 あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する</p> <p>3.1 2030 年までに、世界の妊産婦の死亡率を出生 10 万人当たり 70 人未満に削減する。</p> <p>3.2 全ての国が新生児死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 12 件以下まで減らし、5 歳未満死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 25 件以下まで減らすことを目指し、2030 年までに、新生児及び 5 歳未満児の予防可能な死亡を根絶する。</p> <p>3.4 2030 年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて 3 分の 1 減少させ、精神保健及び福祉を促進する。</p> <p>3.5 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。</p> <p>3.7 2030 年までに、家族計画、情報・教育及び性と生殖に関する健康の国家戦略・計画への組み入れを含む、性と生殖に関する保健サービスを全ての人々が利用できるようにする。</p> <p>3.8 全ての人々に対する財政リスクからの保護、質の高い基礎的な保健サービスへのアクセス及び安全で効果的かつ質が高く安価な必須医薬品とワクチンへのアクセスを含む、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ (UHC) を達成する。</p> <p>3.a 全ての国々において、たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約の実施を適宜強化する。</p>
--	--

【出典：外務省ホームページ】

I-5 計画の体系

*基本目標をもとに、各基本施策・分野に
取り組んでいきます。

基本理念

すべての人が、自分らしく、健康（健幸）に過ごせるように

基本目標

- ① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- ② 個人の行動と健康状態の改善
- ③ 社会環境の質の向上
- ④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

基本施策・分野

第Ⅱ章 健やかな親子づくりの取り組み

- 1.切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健施策
- 2.学童期・思春期、生涯を見据えた保健施策

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

- 1.個人の行動と健康状態の改善
- 2.社会環境の質の向上
- 3.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 4.健康危機対策

第Ⅳ章 いのち支える佐倉市自殺対策計画

- 1.こころの健康づくり
- 2.自殺予防のための地域づくり
- 3.生きるにつながる支援対策の充実

第Ⅴ章 佐倉市歯科口腔保健基本計画

- 1.歯科疾患の予防と歯・口腔に関する健康格差の縮小
- 2.生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上
- 3.歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備

施策の方向性

第Ⅱ章 健やかな親子づくりの取り組み

1. 育児や生活習慣、健康づくりについての知識の普及に努めるとともに、安心して子どもを産み育てられるよう、妊娠、出産、子育て期にわたる切れ目ない支援を推進します。
2. 健康に関する様々な情報に自ら触れ、生涯を通じた健康づくりのスタートとなる学童期・思春期の健康教育及びプレコンセプションケアの推進をします。

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

1. 生活習慣の改善及び生活習慣病（NCDs）の予防、生活機能の維持・向上の観点を踏まえた取り組みを推進します。
2. 地域におけるつながりの強化、心身の健康の増進、無理なく自然に健康な行動を取ることができるよう環境づくりをめざし、社会環境の整備と、誰一人取り残さない健康づくりを推進します。
3. 健康状態は、自らの生活習慣や社会環境などの影響を受ける可能性があり、また、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を推進します。
4. 次なる新興・再興感染症、自然災害、熱中症による健康被害などの発生に備えるとともに、市民一人ひとりが、正しい基本的な知識をもち、QOLを維持できるよう、取り組みを推進します。

第Ⅳ章 いのち支える佐倉市自殺対策計画

1. ストレス対処の重要性、正しい睡眠習慣、精神疾患に関する知識を普及し、こころの健康づくりを推進します。
2. ゲートキーパーの養成と知識の普及、庁内外の連携をはかり、総合的かつ効果的に自殺対策を推進します。
3. 重点的に取り組むべき対象を定め、庁内外での連携と包括的な支援を行い、自殺に追い込まれる人を減少できるよう取り組みを推進します。

第Ⅴ章 佐倉市歯科口腔保健基本計画

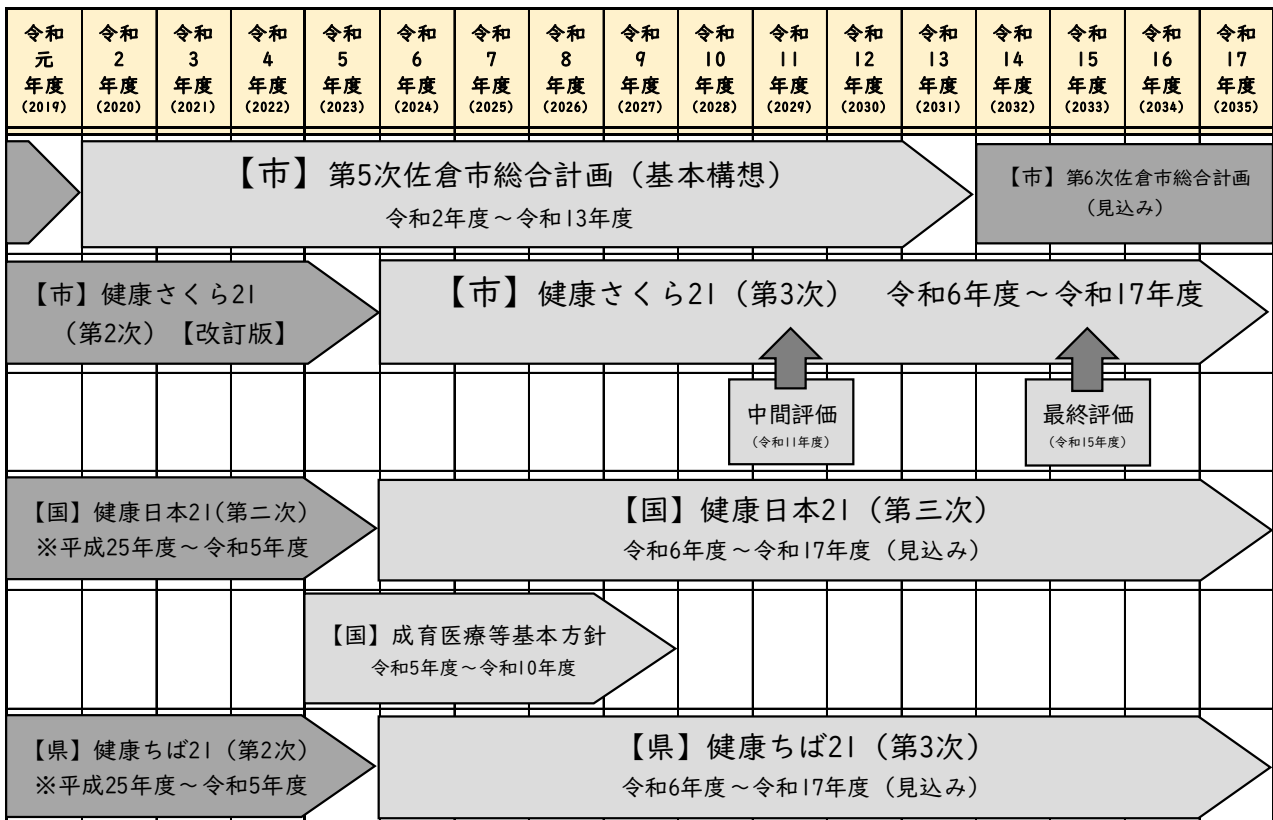
1. 市民の生涯にわたる歯・口腔に関する健康づくりのため、むし歯・歯周病等の歯科疾患の予防、歯・口腔に関する健康格差の縮小に向けて、健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の取り組みを推進します。
2. 食べる楽しみ、話す楽しみなどの生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上について、ライフステージごとに取り組みを推進します。
3. 市民に歯科検診または治療を適切に受けもらえるよう歯科医師会など、地域の関係機関と連携し、歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備を推進します。

I-6 計画の期間

「健康さくら21（第3次）」の計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間です。実質的な改善効果を中間段階で確認できるよう、計画開始後6年（令和11年）を目途に全ての目標について中間評価を行います。その後、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行うことにより、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、将来の健康増進の取り組みに反映します。

※中間評価及び最終評価の際に用いる比較値（ベースライン値）については、令和6年度までの最新値とします。

※成育医療等基本方針は令和5年度から令和10年度までの6年程度を1つの目安として策定されていますが、「成育医療等基本方針に基づく計画策定指針」によると、計画の期間は「医療計画と同様の期間とすることが望ましいが、地域の実情に応じて、適宜設定して差し支えないこと。」とされていることから、佐倉市では令和15年までの計画とし、中間評価（令和11年度）において見直しを行います。「成育医療等基本方針に基づく評価指標」では、現状値と中間評価（令和7年度目途）の目標値が示されており、最終評価（令和10年度目途）の目標値については、中間評価の結果などを踏まえて示される予定となっています。



※健康日本21（第二次）及び健康ちば21（第2次）について、当初は平成25年度～令和4年度の10年計画でしたが、計画期間が1年間延長されました。そのため、次期計画が令和6年度より開始される見込みです。