

# 佐倉市健康増進計画 「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21年1月

佐倉市

## はじめに

私たちが安心して生活するうえで、心身の健康はとても重要であり、市民の皆さま誰もの願いです。

私が描いている理想とするまちは、市内随所で市民の皆さまによる様々な活動が活発に行われ、いつも元気で明るく暮らせるまちであり、そのような「佐倉市」を市民の皆さまとともに築きあげていきたいと考えています。

本市では、平成16年3月に健康増進計画「健康さくら21」を策定し、市民・地域・行政が一体となって健康づくりに取り組んでまいりました。4年余りが経過した今、市民の皆さまの健康に関する意識と取り組みは大きく進展した感があります。私が一昨年に市民の皆さまと一緒に参加しました「千葉県メタボリックシンドローム対策モデル事業」でも、参加されたお一人おひとりがそれぞれの目標を掲げ、自らの健康づくりに積極的に取り組んでおられました。皆さまの健康に関する意識や取り組みが年々高まってきていることを改めて実感した次第です。

このたびの「健康さくら21」中間見直しでは、平成19年3月に実施しました「市民健康意識調査」の結果を分析し、当初の計画に掲げた目標の進捗状況を確認して目標値の見直しを行いました。併せて、国の医療制度改革や新たな法整備による食育の推進、がん対策の強化などの新たな健康づくり施策を位置づけました。

今後とも、この「健康さくら21」に基づき、市民の皆さまとともに、健康づくりの取り組みを一層進めてまいります。

最後になりますが、今回の計画見直しにあたりご尽力を賜りました佐倉市健やかまちづくり推進委員会委員の皆さまをはじめ、健康意識調査にご協力をいただいた皆さまに、厚くお礼申し上げます。

平成21年1月



佐倉市長 藤 和雄

# 佐倉市健康増進計画「健康さくら21」 目次

## 第1章 計画の基本的な考え方

1. 計画見直しの背景	3
2. 見直し計画の概要	4
3. 基本方針	5
4. 基本理念	10
5. 基本目標	11

## 第2章 健康寿命の延伸への取り組み

1. おいしく楽しくバランスよく食べたい〔栄養・食生活〕	17
2. 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〕	27
3. いつも元気なところでいたい〔休養・こころの健康づくり〕	37
4. 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〕	50
5. 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〕	59
6. いつまでも自分の歯で、おいしく食べたい〔歯の健康〕	68
7. 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〕	76
「第2章 健康寿命の延伸への取り組み」現状・目標値一覧	88

## 第3章 健やかな親子づくりの取り組み

1. 佐倉で生みたい、育てたい〔妊娠・出産・周産期〕	103
2. 健やかに子どもを育てたい〔健康管理〕	109
3. 家族で地域で支え合って、子育てしたい〔育児〕	120
4. 自分と他人のこころと身体を大切にしたい〔思春期〕	128
「第3章 健やかな親子づくりの取り組み」現状・目標値一覧	138

## 第4章 ライフステージごとの取り組み

1. 幼年期(0~4歳ごろ)	147
2. 少年期(5~14歳ごろ)	148
3. 青年期(15~24歳ごろ)	149
4. 壮年期(25~44歳ごろ)	150
5. 中年期(45~64歳ごろ)	151
6. 高齢期(65歳以上)	152

## 第5章 計画の推進方策

1. 計画の進行管理および推進・評価の方策	155
2. 次期計画の策定に向けて	156

## 資料編

1. 佐倉市健やかまちづくり推進委員会条例	資料編 - 1
2. 佐倉市健やかまちづくり推進委員会委員名簿	資料編 - 4
3. 見直しの経過	資料編 - 7
4. 健康さくら21まつりの開催状況	資料編 - 8
5. 健康に関する佐倉市の現状	資料編 - 9
6. 主な関係課・機関	資料編 - 19

佐倉市健康増進計画「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21年1月発行

発行	佐倉市健康こども部健康増進課
住所	〒285-0825 佐倉市江原台2-27（佐倉市健康管理センター）
電話	043(485)6711

---



### 健康さくら21ロゴマーク

公募により最優秀作品に選ばれた市内中学生のロゴマーク作品をもとに、平成17年3月に図案化されました。

佐倉市の木である桜の木の「花びら」と健康を意味する「心臓(ハート)」、「元気で明るい親子」をイメージして描かれています。