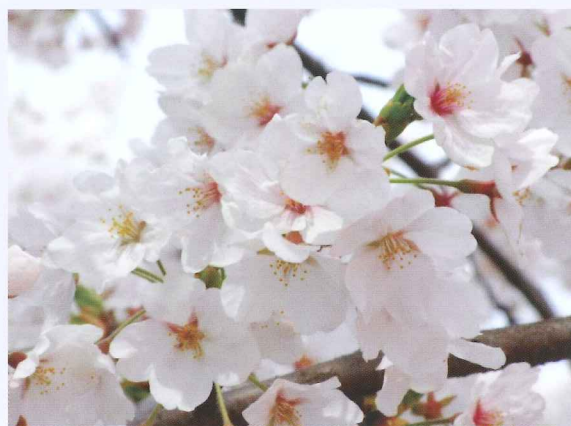


佐倉市健康増進計画

「健康さくら21(第2次)」

健康づくりはみんなが主役 ～未来へつなげる 元気市 佐倉～

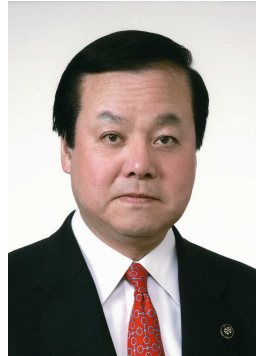


平成25年2月

佐 倉 市



はじめに



佐倉市長 藤 和雄

かつて、佐倉市を含む地域を佐倉藩領として、堀田家が治めておりましたが、天保14年(1843年)、藩主堀田正睦の時代に蘭方医佐藤泰然は、医学教育・実践の場として、佐倉順天堂を開設しました。ここでは先進的な治療や手術が行われ、日本各地から集った塾生が当時の医学界を担う人材となるべく、勉学に励んでいました。

佐倉順天堂は、佐倉に根付いた進取の精神を今に伝えるため、記念館として大切に保存されています。現代の佐倉市に生活する私たちも、こうした歴史を受け継ぎ、次世代に引き継いでいくとともに、本市としても先駆的な健康づくりの取り組みを進めていかなければならないと、私は考えております。

本市では、平成16年3月に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～」を策定し、市民の皆様の健康づくりや、健やかなまちづくりの取り組みを進めてまいりました。

本計画は、平成24年度に最終年度を迎えましたが、9年にわたる取り組みにより、生活習慣病対策など、市民の皆様の健康に関する意識が計画の開始当初より高まってきていることを実感しております。

こうした市民の皆様の健康意識の高まりを受け、平成25年度から新たにスタートする「健康さくら21(第2次)」では、平成23年度に行った市民健康意識調査の結果や、国が策定を進めている「健康日本21(第2次)」の方針を取り入れ、市民一人ひとりの健康や地域の環境づくりに、より一層力を入れて取り組んでまいります。

むすびに、今回の計画を策定するにあたり、健やかまちづくり推進委員会の委員の皆様をはじめ、市民健康意識調査にご協力をいただいた皆様に改めて感謝申し上げます。

目 次

第 I 章 計画の概要	…p1
1. 計画策定の背景 ～どうして計画をつくるのか？	…p 3
2. 計画策定の位置づけ ～佐倉市のなかでは、どんな位置づけの計画なのか？	…p 4
3. 計画の期間 ～いつまでに実現するものなのか？	…p 5
4. 基本理念と計画で目指す姿 ～どんなことを実現するのか？	…p 6
5. 基本方針 ～どんな考えで計画を作るのか？	…p 8
6. 計画の体系	…p10
第 II 章 健やかな親子づくりの取り組み	…p13
概要	…p15
1. 妊娠・出産・周産期 ～充実した出産・育児の環境づくりの取り組み	…p17
2. 健康管理 ～生活習慣の改善と事故予防対策	…p22
3. 育児 ～育児の負担・不安の軽減	…p28
4. 思春期 ～次世代の健全な育成	…p33

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小 …p41

概要 …p43

1. 生活習慣病
～生活習慣病やがんの早期発見と予防に向けて …p45
2. 栄養・食生活
～食行動の改善を通じた健康な生活習慣の獲得 …p50
3. 身体活動・運動
～日常の活動と運動を通じた健康増進と地域づくり …p55
4. ころ
～ストレスの解消とみんなで支え合う心の問題 …p60
5. 飲酒
～お酒の正しい知識とつきあい方 …p65
6. 喫煙
～喫煙者の減少と受動喫煙の防止 …p70
7. 歯と口腔
～歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを。 …p75

第Ⅳ章 ライフステージ別の取り組み …p81

概要 …p83

1. 幼年期 …p84
2. 少年期 …p85
3. 青年期 …p87
4. 壮年期 …p88
5. 中年期 …p90
6. 高齢期 …p92

資料集 …p93
