

第 I 章 計画の概要

I - 1

計画策定の背景

～どうして計画をつくるのか？

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。

当初、計画の期間は、平成16年度から目標年度である平成22年度まででしたが、平成20年度に計画期間の延長を含めた中間見直しを行いました。

中間見直しでは、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、平成19年度に見直しが行われた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。

本年度は「健康さくら21」の目標年度となりましたが、引き続き平成25年度からも、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（第二次）を策定することとしました。

新たに策定した計画には、国から、平成25年4月1日から適用する「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」が示されたため、その内容も反映しています。

I - 2

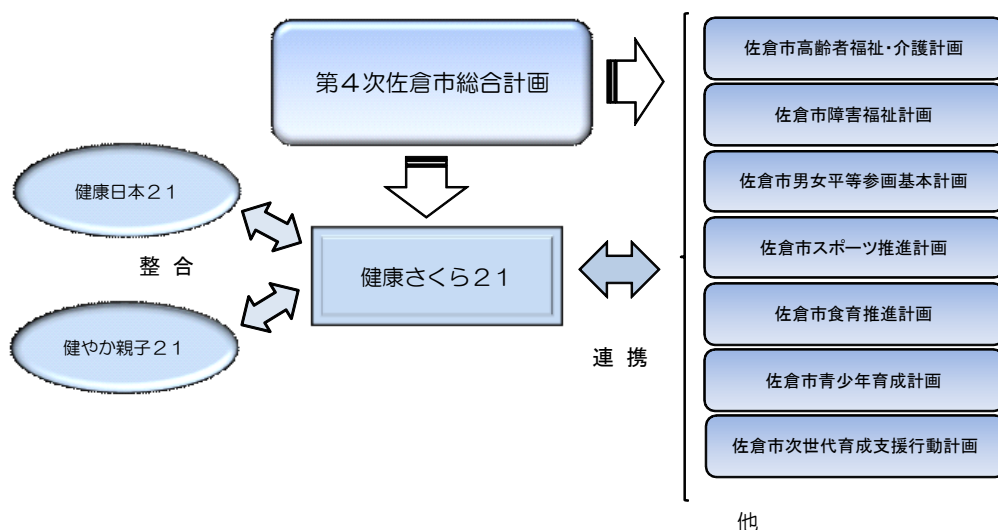
計画策定の位置づけ

～佐倉市のなかでは、どんな位置づけ の計画なのか？

この計画は、佐倉市のまちづくりの基軸となる「第4次佐倉市総合計画（平成23年度～平成32年度）」に基づいて、市民の健康づくりや健やかな親子づくりを進めるための、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。

また、市民の健康づくり、健やかな親子づくりを進めていくうえで支えとなる「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の連携を保つものとしています。

さらに、国の健康増進計画である「健康日本21」、母子保健の推進計画である「健やか親子21」とも整合性を保ち、それぞれの計画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。



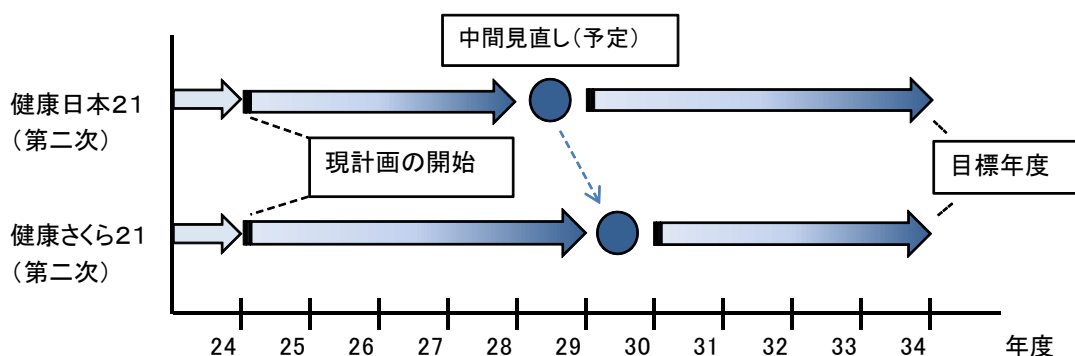
I - 3

計画の期間

～いつまでに実現するものなのか？

この計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とします。

国の「第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」も同様の計画期間であり、5年後を目途に中間見直しを行うとされていますので、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。



I - 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？

「健康さくら21」は、佐倉市の健康増進計画ですが、わたしたちが目指す「健康」とは、どのような状態のことを指すのでしょうか。

WHO（世界保健機関）の定義では、「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱ではないことではない」とされており、からだが丈夫なことだけを意味しているわけではありません。

このように幅広い意味を持つ「健康」の定義を踏まえ、この計画の理念を次のように定めます。

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

人生のさまざまな「場面」や「時」、また、生活する「地域」も「健康」を考えるにあたり重要な要素になります。こうした要素も念頭におき、基本理念を実現するためのめざすべき姿を、次のように定めます。

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が、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持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、この計画を策定し、ともに推進していきます。

I - 5

基本方針

～どんな考えで計画を作るのか？

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

平成25年度から新たに始まる国の「健康日本21」では、「子どもから高齢者まですべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現」することが、目標として掲げられました。

また、平成26年度が目標年度とされている「健やか親子21」には、「国民が安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくり」という少子化対策としての意義と、「国民健康づくり運動である「健康日本21」の一翼を担う」という意義が含まれています。

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つの国の計画を一体として計画を策定します。

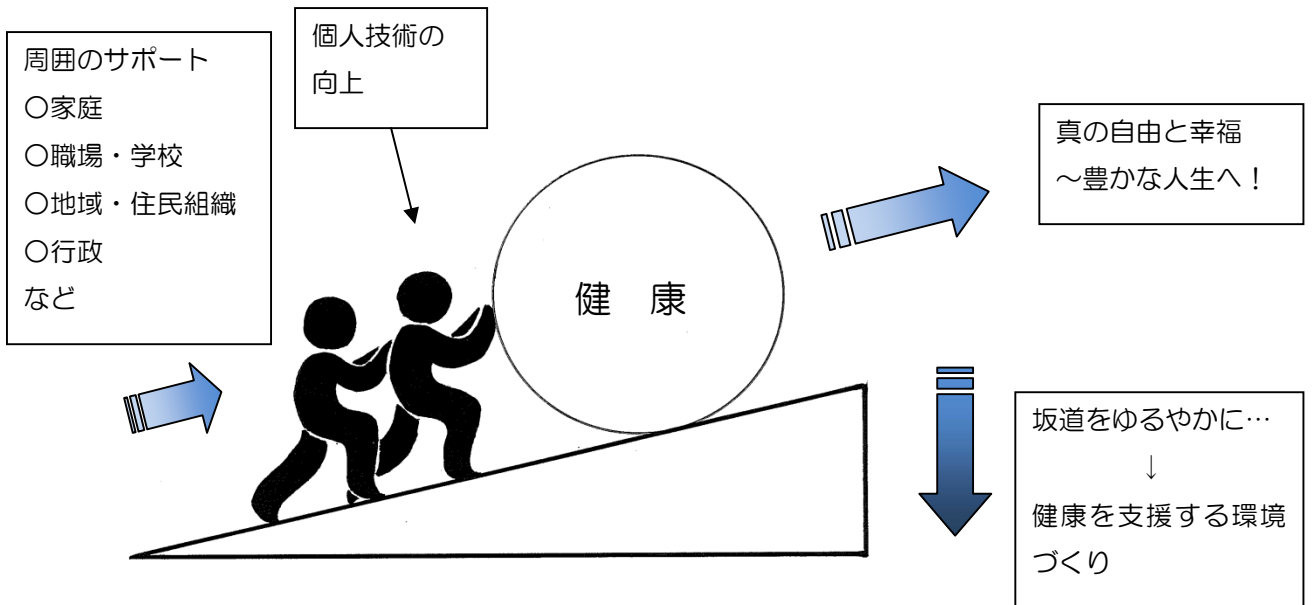
- (2) ヘルスプロモーションの考え方を取り入れます。

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、この考え方を取り入れ、目標や取り組みを設定します。

ヘルスプロモーションの考え方



「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」

(3) 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。

前の項で述べた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、市役所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（数値）を設定します。

また、中間見直しの年度や目標年度に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、計画や指標の修正、今後の計画の策定に役立てます。

I - 6

計画の体系

次のページの図は、この計画の体系をあらわしています。

この計画は、幼年期から青年期をおもな対象にした「健やかな親子づくりの取り組み」と、壮年期から高齢期をおもな対象にした「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」の2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、7項目に分かれており、項目ごとに設定された取り組み（指標）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。

また、この計画は、次の5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こう
～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

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

- ・自分に合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

めざすべき姿
の実現へ

ライフステージ
ごとの取り組み
の達成

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 ココロ 飲酒 喫煙 歯と口腔

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

高齢期

中年期

壮年期

青年期

少年期

幼年期

ライフステージの
流れ

