

佐倉市健康増進計画 「健康さくら21（第3次）」

～すべての人が、自分らしく、健康（健幸）に過ごせるように～



令和6（2024）年3月
佐倉市



はじめに



生涯を通じて、健康を維持しながら、自分らしくいきいきと自立した生活を送ることは、誰もが望む共通の願いです。

我が国は、人生100年時代を迎え、健康に対する意識やライフスタイルが変化する中、誰もが健康で元気に活躍し続けられる社会の実現が求められています。

佐倉市においても、高齢化がさらに進行し、医療や介護などの社会保障費が増大している一方で、私たちの生活を一変させたコロナ禍の影響で、市民の健康に対する価値観に大きな変化が生じております。

このような中、健康寿命の延伸のため、市民の皆さま一人ひとりの意識の醸成や、関係団体等との連携・協働を図りながら啓発活動にも取り組むとともに、地域の人材、資源を活かした健康づくりに取り組んでいく必要があります。

そこで、本市では、市民の健康増進の推進を目的とし、「健康増進計画」「成育医療等基本方針を踏まえた計画」「自殺対策計画」「歯科口腔保健基本計画」を一体化した、佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第3次）」を策定いたしました。

今回の第3次計画では、「すべての人が、自分らしく、健康（健幸）に過ごせるように」を基本理念に掲げ、いつでもいきいきと生活できる「健康のまち佐倉」の実現を目指してまいります。

結びに、佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第3次）」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さまをはじめ、計画策定の指標となる市民健康意識調査にご協力をいただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。

令和6年3月

佐倉市長 西田三十五

佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第3次）」目次

第Ⅰ章 計画の概要

1. 計画の背景	3
2. 計画の主な位置づけ	5
3. 基本理念と基本目標	8
4. 基本方針	10
5. 計画の体系	12
6. 計画の期間	14

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	18
2. 学童期・思春期、生涯を見据えた保健施策	23

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	30
1) 生活習慣の改善	30
1. 栄養・食生活	30
2. 身体活動・運動	33
3. 飲酒	37
4. 喫煙・COPD	39
2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防	42
1. がん	42
2. 生活習慣病（NCDs）	45
3) 生活機能の維持・向上	47
2. 社会環境の質の向上	49
1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	49
2) 自然に健康になれる環境づくり	52
3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	55
1) こども	55
2) 高齢者	55
3) 女性	56
4. 健康危機対策	57

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…………… 63
2. 自殺予防のための地域づくり…………… 66
3. 生きるにつながる支援対策の充実…………… 69

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…………… 76
2. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上…………… 79
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…………… 81

資料集

1. 佐倉市健やかまちづくり推進委員会条例…………… 85
2. 佐倉市健やかまちづくり推進委員会名簿…………… 87
3. 計画策定の経緯…………… 88
4. 佐倉市の状況…………… 89
5. 令和4年度市民健康意識調査の概要…………… 102
6. データソース一覧…………… 103