

第 I 章 計画の概要

I-1 計画の背景

日本では、平均寿命が世界一となっている一方で、少子高齢化の進展や社会、経済情勢の変化により、新たな健康課題についての取り組みが必要とされています。国では、国民の健康の増進の総合的な推進を図る基本的な方針を定め、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりを推進し、より実効性をもつ取り組みの推進に重点を置き、多種多様な対策を展開しております。

これまで、佐倉市では、健康づくりは、単に平均寿命を延ばすことだけをめざすのではなく、「生涯を通じた健康づくり」をめざすものとし、“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平成16年3月に「健康さくら21」、平成25年3月に「健康さくら21（第2次）」を策定し、取り組んできました。

「健康さくら21（第2次）」では、「心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること」を基本理念に掲げ、年齢がいくつになっても健やかに、また、持病があったり、からだが不自由なところがあったりしても、充実した生活が送れることや、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、助け合うことができる社会の姿をイメージし、市民・地域・行政の取り組みを体系化し、市民の健康づくりに努めてきました。

平成30年度には、「健康さくら21（第2次）」策定から5年が経過したことから、中間評価を実施し、課題の検討、目標値や取り組み内容の見直しを行い、自殺が社会問題となっている状況から、これまでに取り組んできた「こころの健康づくり」のさらなる自殺予防対策の強化を図るため、平成31年3月に「自殺対策計画」を「健康さくら21（第2次）」と一体の計画として策定しました。こころの問題や病気で悩みを抱えた本人や家族が、身近な専門医などに相談することができる健康相談や、また、失業、多重債務、介護などの社会的要因であることを踏まえ、市職員が市民の自殺の兆候に気づき、適切な専門家に繋げることができるように、関係各課との連絡会議を行い、自殺対策に取り組んできました。

近年では、コロナ禍による自殺者増加のため、国でも令和4年10月に新たな「自殺総合対策大綱」が策定され、令和8年度に向けて6つの基本方針が掲げられています。

令和 6 年度から開始される「健康日本 21 (第三次)」は、国民の健康の増進の総合的な推進を図る基本的な方針に基づき「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、誰一人取り残さない健康づくりの展開、より実効性をもつ取り組みの推進を重点に置いています。

佐倉市では、令和 4 年度に市民健康意識調査を実施し、市民の健康実態や佐倉市健やかまちづくり推進委員会での意見を踏まえ、「健康日本 21 (第三次)」、「健康ちば 21 (第 3 次)」、及び母子保健分野を含む「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」(以下、「成育医療等基本方針」という。)、 「自殺総合対策大綱」、 歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」と整合性を図り、「健康さくら 21 (第 3 次)」計画を策定することとしました。

本計画では、胎児期から高齢期に至るまでの人の一生を通して継続した対策「ライフコースアプローチ」、新興感染症などの「健康危機対策」、また、健康で質の高い生活を営む基盤となる「歯科口腔保健」を新たに加え、生涯にわたる健康づくりを推進します。

「健康さくら 21 (第 2 次)」に引き続き、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。

I-2 計画の主な位置づけ

「健康さくら21（第3次）」は、次の4つの関連計画を一体化した計画です。

- ◇ 健康増進計画（健康増進法第8条第2項）
- ◇ 成育医療等基本方針を踏まえた計画
- ◇ 自殺対策計画（自殺対策基本法第13条第2項）
- ◇ 歯科口腔保健基本計画（佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例第7条）

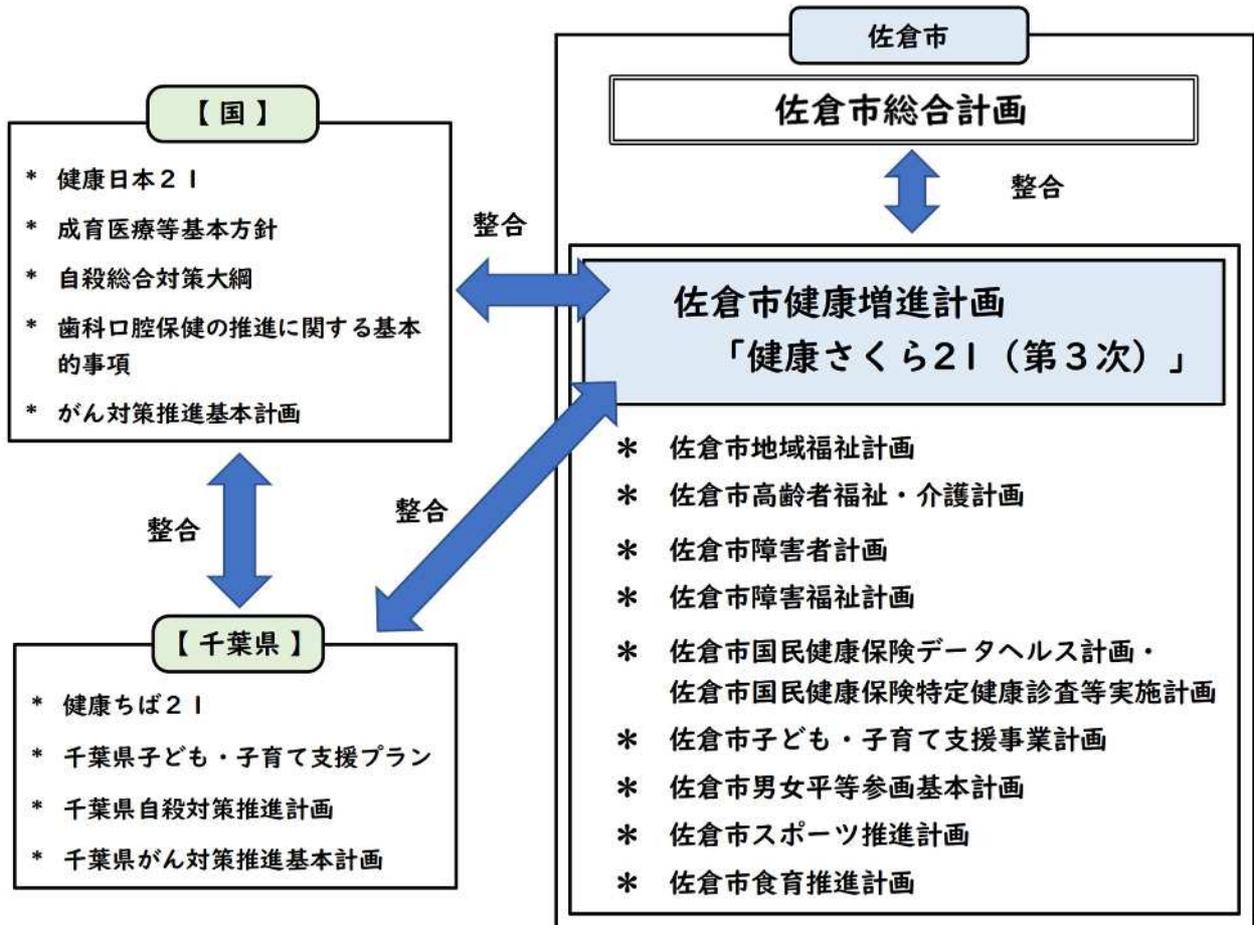
また、「健康さくら21（第3次）」は、「健康日本21」など国の各計画、「健康ちば21」など千葉県の各計画、市の「佐倉市総合計画」や他の個別計画等と整合を図ります。

1) 国及び千葉県の計画

国・千葉県の関連計画		
健康増進計画	【国】健康日本21（第三次） 【県】健康ちば21（第3次）	令和6年度～令和17年度 令和6年度～令和17年度
母子保健計画	【国】成育医療等基本方針 【県】千葉県子ども・子育て支援プラン2020	令和5年度～令和10年度 令和2年度～令和6年度
自殺対策計画	【国】自殺総合対策大綱 【県】千葉県自殺対策推進計画（第2次）	令和4年10月閣議決定 平成30年度～令和9年度
歯科口腔保健 基本計画	【国】歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次） 【県】千葉県歯・口腔保健計画（第3次）	令和6年度～令和17年度 令和6年度～令和11年度
がん対策推進 基本計画	【国】がん対策推進基本計画（第4期） 【県】千葉県がん対策推進計画（第4期）	令和5年度～令和10年度 令和6年度～令和11年度

2) 佐倉市の関連する計画

佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第3次）」の位置づけ



関連する市の計画	計画期間及び関連内容
第5次佐倉市総合計画（基本構想・中期基本計画・実施計画）	令和2年度～令和13年度 市の将来像を明確にし、その実現を図るためのまちづくりの指針。 （※本計画も総合計画に基づく健康施策分野の個別計画として策定しています。）
第5次佐倉市地域福祉計画	令和6年度～令和9年度 地域共生社会の実現に向けた取り組みを推進する個別計画。
第9期佐倉市高齢者福祉・介護計画	令和6年度～令和8年度 高齢者に関する施策全般を総合的かつ計画的に推進する個別計画。
第7次佐倉市障害者計画 第7期佐倉市障害福祉計画	佐倉市障害者計画：令和6年度～令和11年度 佐倉市障害福祉計画：令和6年度～令和8年度 障害者の施策の推進、自立と社会参加を促進するための基本計画。
佐倉市国民健康保険第三期データヘルス計画・佐倉市国民健康保険第4期特定健康診査等実施計画	令和6年度～令和11年度 国民健康保険医療保険者としての保健事業に関する個別計画。
第2期佐倉市子ども・子育て支援事業計画	令和2年度～令和6年度 教育・保育及び地域子ども・子育て支援事業の提供体制の整備や仕事・子育て両立支援事業などについての計画。
佐倉市男女平等参画基本計画【第4期】	令和2年度～令和13年度 男女平等参画、DV、女性活躍推進などについての計画。
第7次佐倉市スポーツ推進計画	令和6年度～令和9年度 生涯に渡るスポーツの推進計画。
第3次佐倉市食育推進計画	令和5年度～令和9年度 「食」に関する知識・選択及び実践を育む「食育」及び地産地消に関する総合的な計画。

I-3 基本理念と基本目標

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

* 健幸とは、「生涯を通じて、健やかに幸せな生活を送ることができ
ること」を意味します。

基本目標

「健康さくら21（第3次）」は、これまでの「健康さくら21（第2次）」計画の取り組みを維持しつつ、国の「健康日本21（第三次）」の基本的な方向性と合わせ、以下の目標を設定いたしました。

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命は、寿命の長さだけでなく、その期間を健康で過ごせることであり、生活の質や身体機能の維持が重要です。健康寿命を延ばすためには、バランスの取れた食事、適度な運動、良質な睡眠、ストレス管理などの健康習慣を身につけることが必要です。

また、人々の健康においては、社会的、経済的な要因などにより、健康格差は広がりつつあります。

健康寿命の延伸と健康格差の縮小には、個人の健康習慣の改善だけでなく、地域や行政などの支えが必要であり、「すべての市民が健康になれる」取り組みを推進します。

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。

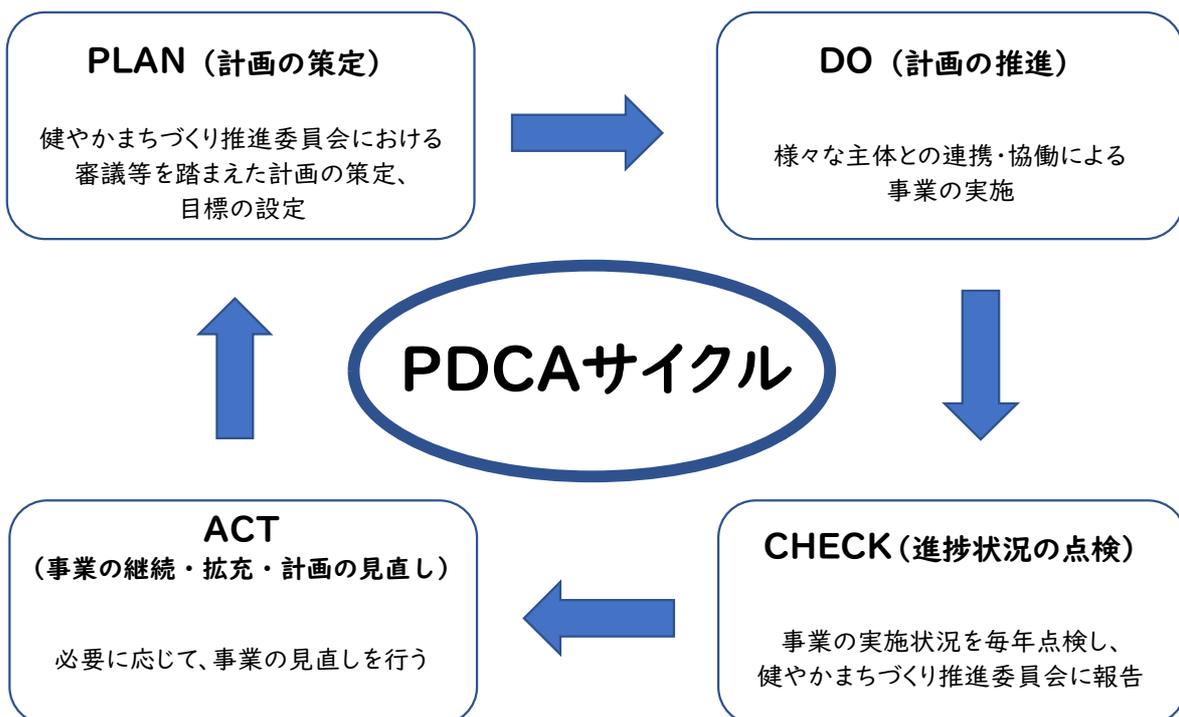
目標につきましては、国や県の目標項目と同等にするほか、佐倉市の現状を踏まえた上昇率を使用しています。

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

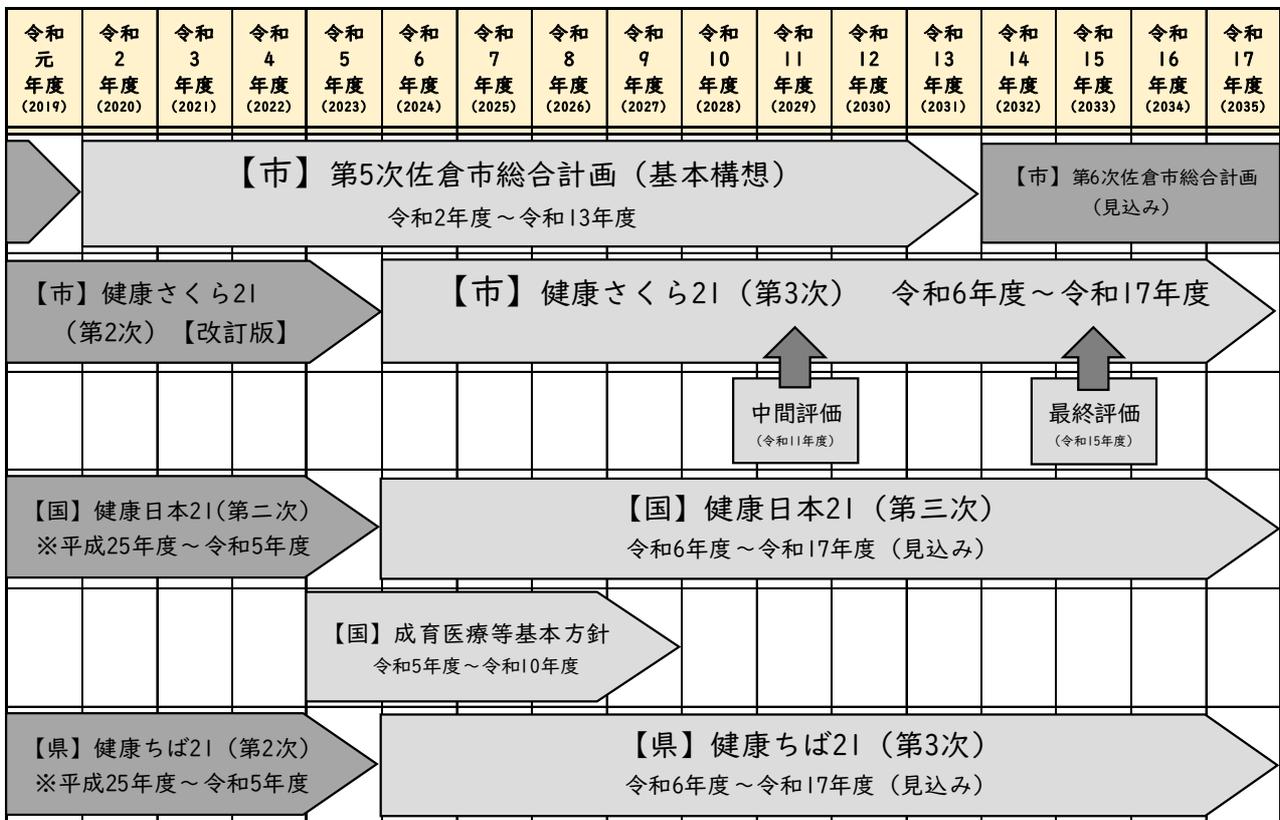
1. 市民の生涯にわたる歯・口腔に関する健康づくりのため、むし歯・歯周病等の歯科疾患の予防、歯・口腔に関する健康格差の縮小に向けて、健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の取り組みを推進します。
2. 食べる楽しみ、話す楽しみなどの生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上について、ライフステージごとに取り組みを推進します。
3. 市民に歯科検診または治療を適切に受けもらえるよう歯科医師会など、地域の関係機関と連携し、歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備を推進します。

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。