

第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

概要

国の前期計画である「健康日本21（第二次）」において、健康寿命の延伸は最終的な目標とされており、健康寿命の指標である「日常生活に制限のない期間の平均」は、令和元年（2019年）には、男性72.68歳、女性75.38歳まで順調に延伸してきました。生活習慣の改善、生活習慣病（NCDs（※））の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上などによって、健康寿命の延伸をめざすことは健康づくりを推進するに当たり、引き続き最も重要です。

また、「健康格差」とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義されます。誰一人取り残さない健康づくりを展開するには、様々な健康格差を把握するとともに、格差の要因を分析し、格差縮小をめざすことが重要です。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、平均寿命と健康寿命の差は、令和元年（2019年）で、男性8.73年、女性12.06年です。今後の平均寿命の延伸が予想されていますが、平均寿命と健康寿命の差を短縮することで個人の生活の質の低下を防ぐことができると考えられています。

「健康さくら21（第3次）」では、個人の行動と健康状態の改善、社会の環境の質の向上、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり、健康危機対策、の大きく4つのカテゴリーに分類し、佐倉市の健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指して計画を推進します。

（※）NCDsとは

NCDs（非感染性疾患）とは、循環器疾患、がん、慢性呼吸器疾患、糖尿病などの「感染性ではない」疾患に対する総称です。

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

1) 生活習慣の改善

1. 栄養・食生活

現状と課題

栄養・食生活は、生命の維持に加え、こども達が健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送る為に欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、「やせ」や低栄養などの予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要となります。

佐倉市では、健康教育や健康相談、各種事業を通して、適正体重の維持、バランスの良い食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少などについて啓発をしています。

令和4年度市民健康意識調査によると、朝食を必ず食べる人の割合が20代男性で5割、20代女性で5割弱と、朝食を必ず食べる人の割合が前回調査より減少しています。また、男性20～60代の3割が肥満、女性20代の1割強が「やせ」という状況となっています。

肥満や「やせ」を予防・改善し、適正体重を維持することや主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事をとることは生活習慣病（NCDs）を予防し、生涯を通じた健康の維持・増進の基本となることから、適正体重の維持、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少などについて具体的な目標を設定し、「栄養・食生活」を通じた生活習慣の改善を引き続き推進します。

～めざす姿～

バランスのとれた食事で適正体重を維持し、健康の維持・増進を図りましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少） 65歳未満 BMI 18.5～25未満	66.0%	-
	適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少） 65歳以上 BMI 20を超え25未満	66.0%	-

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少） BMI18.5未満の20～30歳代女性の割合	15.0%	-
	適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少） BMI20以下の高齢者（65歳以上）の割合	13.0%	-
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	70.0%	60.9%
3	朝食を必ず食べる人の割合（20歳代男性）	増加	50.0%
	朝食を必ず食べる人の割合（30歳代男性）	増加	70.6%
	朝食を必ず食べる人の割合（40歳代男性）	増加	65.6%
	朝食を必ず食べる人の割合（20歳代女性）	増加	45.8%
	朝食を必ず食べる人の割合（30歳代女性）	増加	74.1%

目標に向けた取り組み




【市民の取り組み】

- 自分の適正体重を知って、維持します。
- 自分の適正体重や一日の食事量を意識しながら食べます。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べます。
- うす味を心がけます。
- 野菜は350g以上、果物200g程度の摂取を心がけます。
- 朝食を食べるようにします。



【地域や社会の取り組み】

- 地域で行う各種イベントや出前健康講座を活用し、地域全体で食生活を見直す機会を作ります。
- 地域で活動する食生活改善推進員とともに、生活習慣病（NCDs）予防の食生活や共食の大切さについて知識を広めます。


【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。	健康推進課 母子保健課 こども保育課	高齢者福祉課 健康保険課 指導課 社会教育課
自分の適正体重や一日の食事量に関する知識の普及啓発を行います。	健康推進課 母子保健課	高齢者福祉課
簡単朝食メニューの普及啓発を行います。	健康推進課	-
生活習慣病（NCDs）予防のために、野菜を1日350g以上とれるよう、野菜を多くとれるメニューを広めます。	健康推進課	-
食塩は1日7g未満を目標に、減塩の工夫について周知します。また、果物200g程度の摂取について周知します。	健康推進課	-
食を通じた健康づくりと食育活動を推進する食生活改善推進員を養成し、食生活改善推進員の活動を支援します。	健康推進課	-
低栄養予防、フレイル予防を中心とした高齢期の食事、栄養に関する普及啓発を行います。	高齢者福祉課 健康保険課	健康推進課
食育を推進します。【Ⅱ-1より再掲】	農政課	健康推進課 母子保健課 こども保育課 指導課 社会教育課
地場産野菜の消費拡大をします。また、地場産食材を使ったメニューを普及します。	農政課	健康推進課 母子保健課 こども保育課 指導課
佐倉の歴史や先覚者にちなんだ献立の給食を提供します。	指導課	-

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

1) 生活習慣の改善 2. 身体活動・運動

現状と課題

身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム（※）、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが知られています。また、座位時間の増加に伴い、死亡リスクが増加するともいわれています。身体活動・運動の意義と重要性が広く市民に認知され実践されることは、健康寿命の延伸に有効であると考えられます。

佐倉市では、健康教育や健康相談を通して、今より「プラス10分」からだを動かす啓発や、「ヘルスアップMAP SAKURA」を作成し、健康遊具のある公園などを啓発しながら、身近な場所や方法で実践できる身体活動・運動を推進してきました。

令和4年度市民健康意識調査によると、どの年代でも習慣的に運動をしている人の割合が少なく、また、1日の歩数も、目標値より低い状況でした。

今後も、身体活動・運動量を増加させ、健康増進につなげていくことが重要であることから、日常生活における歩数の増加や運動が習慣化している人の増加を推進します。

（※）ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうなど、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

（公益社団法人 日本整形外科学会 HPより抜粋）

～めざす姿～

ウォーキングなど、自分にあった運動・身体活動を見つけ、
日常的に無理なく継続ができるようにしましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	日常生活の中で1日に歩く歩数(時間) 20～64歳 男性	8,000歩 (80分)	6,057歩
	日常生活の中で1日に歩く歩数(時間) 20～64歳 女性	8,000歩 (80分)	5,772歩
	日常生活の中で1日に歩く歩数(時間) 65歳以上 男性	6,000歩 (60分)	4,868歩
	日常生活の中で1日に歩く歩数(時間) 65歳以上 女性	6,000歩 (60分)	4,838歩
2	運動が習慣化(30分週2回以上もしくは週1回1時間以上)している人の割合 20～64歳 男性	30.0%	27.3%
	運動が習慣化(30分週2回以上もしくは週1回1時間以上)している人の割合 20～64歳 女性	30.0%	23.7%
	運動が習慣化(30分週2回以上もしくは週1回1時間以上)している人の割合 65歳以上 男性	50.0%	36.3%
	運動が習慣化(30分週2回以上もしくは週1回1時間以上)している人の割合 65歳以上 女性	50.0%	37.9%
3	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	80.0%	33.0%
4	足腰に痛みのある高齢者の減少(千人当たり) 男性	130人	147人
	足腰に痛みのある高齢者の減少(千人当たり) 女性	130人	148人
5	社会参加している高齢者の割合 男性	80.0%	49.0%
	社会参加している高齢者の割合 女性	80.0%	52.7%

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 日常生活における歩数を増やします。(目安：10分のウォーキング＝1,000歩)
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように心がけます。(じっとしている時間が長くなりすぎないように心がけます。)
- 運動教室や地域のイベントなどに参加して、一緒に運動し励ましあえる仲間をつくれます。
- 毎日の生活に「プラス10分」の習慣を取り入れるなどし、身体活動量(※)を増やします。
(例：自転車や徒歩で通勤する、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、家事の合間にストレッチ、いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く、近所の公園や運動施設を利用する、休日には家族や友人と外出を楽しむ、歩幅を広くして速く歩く…など)
- 広報やホームページ、地域の情報誌などの、運動に関する情報に関心を持ちます。




【地域や社会の取り組み】

- 一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくり、運動する機会を増やせるようにします。
- 高齢者の社会参加(就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)を促進し、身体活動量を増加させます。

(※) 身体活動とは

- ・身体活動は、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを指します。
- ・身体活動は「運動」と「生活活動」に区分されます。(身体活動＝運動＋生活活動)
- ・「運動」は、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動のことです。
【例】ジムやフィットネスクラブで行うトレーニング、サッカー・バスケットなどのスポーツ、
余暇時間の散歩や活発な趣味など
- ・「生活活動」は、日常生活における労働、家事、通勤・通学などです。
【例】買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・こどもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動、
通勤・営業の外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業などの仕事上の活動など


【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
生活習慣病（NCDs）を予防するための効果的な運動について、子育て世代や働いている世代が取り組めるよう支援します。	健康推進課	-
日常生活の中で、歩数を増やす方法や必要性について普及啓発を行います。	健康推進課	-
運動を始め、運動を習慣にできるよう普及啓発を行います。	健康推進課	-
身体活動・運動、座位行動（※）に関する情報などについて、周知・啓発します。	健康推進課	-
ロコモティブシンドロームの予防について普及啓発を行います。	健康推進課 高齢者福祉課	-
一緒に運動し励まし合うことができる仲間づくりを支援します。	健康推進課	-
親子で遊べる場と、それらに関する情報を提供します。	こども保育課 こども政策課	公園緑地課 社会教育課 公民館
運動を生活に取り入れ、継続して運動できるよう支援します。	社会教育課	生涯スポーツ課
運動のイベントを開催します。【Ⅱ-2 より再掲】	生涯スポーツ課	-
高齢者のからだづくりと仲間づくり支援を通じた、外出機会の増加や社会参加をめざします。	高齢者福祉課	社会教育課 生涯スポーツ課
安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。	道路維持課 公園緑地課 道路建設課	都市計画課
スポーツ団体の育成や支援を行います。	生涯スポーツ課	-

（※）座位行動とは

座ったり寝転んだりして過ごすことをいいます。

（例：デスクワーク、座った状態でテレビを見ること・スマートフォンを操作すること…など）

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

1) 生活習慣の改善

3. 飲酒

現状と課題

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎などの臓器障害、高血圧、心血管障害、がんなどに深く関連し、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関係がみられています。平成30年WHOから、アルコールの有害な使用による死亡は全死亡の5.3%を占め、糖尿病(2.8%)、高血圧(1.6%)、消化器疾患(4.5%)を上回っていると報告されました。

佐倉市では、健康教育や健康相談において、適正飲酒に関する啓発を実施しています。

平成29年度及び令和4年度市民健康意識調査において、適正飲酒量を認識している人の割合は、64.9%と変化がみられませんでした。併せて国が重要と定めた、生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少、20歳未満の者の飲酒をなくすについても、目標値には達していませんでした。

今後は、目標達成のための取り組みを推進し、引き続き「適正飲酒の推奨」を通じて生活習慣の改善を推進します。

～めざす姿～

適正飲酒量を知って おいしく、楽しく飲みましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	適正飲酒量を認識している人の割合	100.0%	64.9%
2	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している男性の割合	10.0%	14.5%
	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の割合	10.0%	12.8%
3	妊婦の飲酒率【Ⅱ-1より再掲】	0%	3.7%
4	中学生・高校生の飲酒者の割合【Ⅱ-2より再掲】	0%	5.3%

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める飲酒量（1日の平均純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上（※））を知り、適正飲酒に努めます。
- 妊娠中は飲酒をやめます。
- 20歳までは飲酒はしません。

（※）純アルコール量の目安

- ビール中びん1本（500ml）=20g
- 日本酒1合（180ml）=22g
- ウイスキーダブル（60ml）=20g
- 焼酎（25度）1合（180ml）=36g
- ワイン1杯（120ml）=12g



【地域や社会の取り組み】

- 妊婦に、飲酒を勧めません。
- 20歳未満の者にお酒を販売しません。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
飲酒の健康への影響や適正飲酒量について、正しい知識の普及啓発を行います。	健康推進課 母子保健課	-
こどもが飲酒することの害に関して、こどもや保護者への普及啓発を行います。	指導課	-

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

1) 生活習慣の改善

4. 喫煙・COPD

現状と課題

喫煙が健康に及ぼす悪影響については明らかで、たばこ関連疾患による死亡数は、高齢化などの影響もあり、年々増加しています。また、喫煙者は、がん、心臓病、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD（※））、糖尿病などの疾病の発症に関連があります。さらに、たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって、わが国では年間1万5千人が死亡しており、たばこによる健康問題は課題となっています。

佐倉市では、喫煙や受動喫煙の健康への影響、禁煙外来の情報提供、禁煙相談などを通し、知識の普及と受動喫煙の配慮義務について周知をしています。

「健康さくら21（第2次）」の最終評価では、成人の喫煙率は8.5%で、目標の達成はできていないものの、減少しています。また、20歳未満の喫煙率、妊婦の喫煙率についても、いずれも減少がみられています。一方、たばこが疾病原因の90%以上とも言われているCOPDの認知度は26.1%と未だ低い状況です。

今後も、たばこによる健康への影響や、COPD、禁煙について、受動喫煙への配慮など、知識の普及に努め、喫煙による健康被害の減少と、受動喫煙のない地域の推進を行います。

（※）COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPDとは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病と言えます。（一般社団法人 日本呼吸器学会 HPより抜粋）

～めざす姿～

吸わない、吸わせない、あなたも私も。受動喫煙のない社会をめざしましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	成人の喫煙の割合	6.0%	8.5%
2	中学生・高校生の喫煙者の割合【Ⅱ-2より再掲】	0%	1.1%
3	妊婦の喫煙率【Ⅱ-1より再掲】	0%	1.2%
4	受動喫煙（行政機関）の機会を有する者の割合	0%	3.1%
	受動喫煙（医療機関）の機会を有する者の割合	0%	2.9%
5	受動喫煙の配慮義務があることの認知度	100.0%	85.2%
6	COPDを認知している人の割合	80.0%	26.1%

目標に向けた取り組み



【市民が取り組むこと】

- 喫煙者はマナーを守り、周囲に人がいる時はたばこを吸わないようにします。
- 妊娠中は喫煙しません。
- 20歳までは喫煙しません。



【地域や社会が取り組むこと】

- 20歳未満の者や妊婦にたばこを吸わせない、受動喫煙させないよう声かけをします。
- 自治会などの地区組織で、受動喫煙対策などたばこについて考えます。
- 地域のイベントにおいて、たばこに関する正しい知識を普及します。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
喫煙の健康への害・COPD・禁煙の知識・市内の禁煙外来などについて情報提供します。	健康推進課	-
禁煙を支援します。	健康推進課	-
受動喫煙防止の配慮義務について、普及啓発を行います。	健康推進課	-
小中学校で、喫煙の健康への影響について、正しい知識の普及啓発を行います。	指導課	-

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
青少年育成住民会議と共に、各地域でパトロールを実施し、未成年の喫煙など非行防止に取り組みます。	こども政策課	-
妊娠中・育児期間中の方に、たばこの健康への害や禁煙の知識について普及啓発を行います。	母子保健課	健康推進課
新成人へ喫煙の害及び喫煙マナーについて、啓発します。	こども政策課	健康推進課
喫煙禁止区域に関する表示、看板作成による制度の周知を促します。	生活環境課	-

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

1. がん

現状と課題

昭和56年（1981年）以降、がんは、日本人の死因の第1位で、令和3年（2021年）のがん死亡者数は、全体のおよそ1/3（約38万人）を占めています。生涯のうちに約2人に1人ががんに罹患すると推計されており、人口の高齢化に伴い、がんの罹患率や死亡者の数は今後も増加していくことが見込まれています。国は依然として国民の生命と健康にとって重大な問題であるとしています。

佐倉市では、がん検診やがんに関する健康教育を実施し、早期発見・早期治療に努めているところです。

令和4年度市民健康意識調査によると、過去1年間で市の「胃がん」の検診を受けなかった人は70.7%、「肺がん」は63.7%、「大腸がん」は68.2%、「子宮頸がん」は74.8%、「乳がん」は70.7%となっていました。各種がん検診について市民の約半分～3割程度しか検診を受診していないことがわかりました。

佐倉市では、がん検診の受診率の向上などを目標に掲げ、がんの早期発見に努めます。前期計画の「健康さくら21（第2次）」の時点では、生活習慣病（NCDs）の中の項目の1つとして取り上げておりましたが、今期よりがんを独立して取り上げ、よりがん対策に注力し推進します。

また、既にごがんなどの疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点も鑑み、がん患者さんへのQOL（※）向上に向けての支援などの取り組みも推進します。

（※）QOLとは

QOL（Quality of life）とは、「人生の質」「生活の質」のことです。

～めざす姿～

がんを早期に発見して早期に治療をし、いきいきと日常生活を送りましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値※ (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	がん検診の受診者の割合（子宮頸がん）	60.0%	4.5%
2	がん検診の受診者の割合（乳がん）	60.0%	9.4%
3	がん検診の受診者の割合（胃がん）	60.0%	9.0%
4	がん検診の受診者の割合（肺がん）	60.0%	14.6%
5	がん検診の受診者の割合（大腸がん）	60.0%	13.6%

※国や県の目標値と同等。国や県の目標値は、がん対策推進基本計画に基づいて定められていますが、その算出方法は、3年に1回の国民生活基礎調査の無作為抽出アンケートで対象者数を設定しています。佐倉市では、国へ提出する地域保健・健康増進事業報告にあわせて、平成28年度から算定方法を変更しました。対象者数を検診開始時の対象年齢人口として、（毎年5月末人口）受診率を算出しています。このため、対象者数が増え、令和4年度の現状値が大幅に減少しています。

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 年に一度（子宮頸がん検診は2年に一度）がん検診を受けます。必要な場合は精密検査を受けて早期にがんを発見し、早期に治療します。



【地域や社会の取り組み】

- 友人や知人など地域で声をかけあって、がん検診を受診し、地域全体の健康状態を改善します。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
わかりやすい検診お知らせ文の作成や、がん検診時に保育サービスを実施するなど、感染症の予防に留意しながら、がん検診を受けやすい体制づくりを進めます。	健康推進課	-
教育委員会と連携を図り、保護者に対して、がん検診について普及啓発を行うとともに、児童生徒に対するがん教育にも取り組みます。	健康推進課	指導課

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
がん検診の重要性について普及啓発を行い、受診勧奨します。	健康推進課	-
がん検診の精密検査になった方への事後フォローを行います。	健康推進課	-
がん検診に関する精度管理を行います。	健康推進課	-
複数の検診を 1 日で受診することができる複合検診を実施します。	健康推進課	健康保険課
「がん患者アピアランスケア支援事業」を実施し、がん患者のかたの精神的・経済的な負担を軽減するとともに、療養生活の質の向上を図り、就労継続など社会参加を支援します。	健康推進課	-
「若年がん患者在宅療養支援事業」を実施し、がんに罹患した 39 歳以下のかたが、住み慣れた自宅で、安心して日常生活を送ることができるよう支援します。	健康推進課	-

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

2) 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防 2. 生活習慣病（NCDs）

現状と課題

高齢化に伴い生活習慣病（NCDs）の有病者数の増加が見込まれており、その対策は国民の健康寿命の延伸を図る上で引き続き重要な課題であると国は考えています。このため、生活習慣の改善や健診受診・治療継続により、生活習慣病（NCDs）である循環器病、糖尿病などの発症や重症化を防ぐ必要があります。特に糖尿病においては、患者数が多く重大な合併症を引き起こすおそれがあるため、治療中断者を減少させる必要があります。

佐倉市では、生活習慣病（NCDs）を予防するために、特定健康診査を受診して疾病を早期に発見することや、治療・通院による重症化予防、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群への特定保健指導の実施などにより、生活習慣病（NCDs）対策を推進しているところです。

令和4年度の特定健康診査の実施率は33.1%で、目標である60%には達していません。併せて特定保健指導の実施率も15.2%で目標値に達していません。また、糖尿病治療継続者の割合も、平成29年度の「健康さくら21（第2次）」の中間評価時（80.0%）と比較すると、減少しています。

糖尿病治療を中断してしまうと合併症のリスクが上がるため、継続受診の重要性についても併せて周知を実施するなどをして、引き続き、生活習慣病（NCDs）対策を重点に、事業などの実施を通して、健康状態の維持・増進を推進します。

～めざす姿～

**健康診査を受けましょう！
生活習慣病（NCDs）を予防して、健康寿命を延ばしましょう！**

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	18.7%	31.8% (R3年度)
2	特定健康診査の実施の割合	60.0%	33.1%
3	特定保健指導の実施の割合	60.0%	15.2%
4	糖尿病治療継続者の割合	75.0%	55.9%

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 生活習慣病（NCDs）予防について知り、実践します。
- 特定健康診査を受けます。
- メタボリックシンドロームの該当者または予備群になったら特定保健指導を受けます。
- 循環器疾患のもとになる高血圧症や糖尿病の治療を自己判断で中断しません。



【地域や社会の取り組み】

- 友人や知人など、地域で声をかけあって、特定健康診査を受診し、地域全体の健康状態を改善します。
- 健康づくりのイベントなどに参加するよう声をかけあいます。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
特定保健指導を受けやすい体制づくりをすすめます。	健康推進課	健康保険課
生活習慣病（NCDs）について、正しい知識の普及啓発を行います。	健康推進課	-
特定健康診査の結果を健康づくりに役立てられるよう支援します。	健康推進課	-
高血圧症や糖尿病について正しく理解し、必要な場合は受診するよう支援し、重症化予防に努めます。	健康推進課	健康保険課
公共施設、広報、地区掲示板を活用し、特定健康診査に関する情報提供を行います。	健康推進課	健康保険課

Ⅲ-1 個人の行動と健康状態の改善

3) 生活機能の維持・向上

現状と課題

生活習慣病（NCDs）に罹患せずとも、日常生活に支障をきたす状態となることもあります。健康寿命が「日常生活に制限のない期間の平均」であることを鑑みると、健康寿命の延伸のためには、こうした状態とならないような取り組みも有用です。そのためには、生活習慣の改善を図り、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、やせ、メンタル面の不調などを予防することが重要です。

佐倉市では、健康教育や相談事業、各種啓発により、生活習慣の改善をはじめ、心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上に取り組んでいるところです。

令和4年度市民健康意識調査によると、約半数の人がロコモティブシンドロームについての認知度が低く、特に30代、40代では75%ほどの人が「知らない」と回答しています。また、過去1カ月の精神状態についての質問（※）では、「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合」は12.2%でした。また、気分障害・不安障害に相当しないまでも、ストレス等を感じている人の割合は26.6%となっています。

今後も、心身の両面から健康を保持することの大切さと、生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防だけでなく健康づくりの視点を踏まえ、健康づくりに向けた啓発を継続して推進します。

（※）「K6尺度」を使用しました。

（※）「K6尺度」とは、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的とした、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標です。

～めざす姿～

すべての人が心身の健康づくりを心がけ、社会とつながり、生活を営むために必要な機能を維持しましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	ロコモティブシンドロームを認知している人の割合【Ⅲ-1より再掲】	80.0%	33.0%
2	気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	9.4%	12.2%

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 日常生活の活動量や運動量を増やします。
- 毎日の生活に「プラス10分」の習慣を取り入れます。
(例：自転車や徒歩で通勤する、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、家事の合間にストレッチ、いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く、近所の公園や運動施設を利用する、休日には家族や友人と外出を楽しむ、歩幅を広くして速く歩く…など)【Ⅲ-1より再掲】



【地域や社会の取り組み】

- 一緒に運動をしながら励ましあえる仲間をつくり、運動する機会を増やせるようにします。【Ⅲ-1より再掲】
- 高齢者の社会参加（就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）を促進し、身体活動量を増加させます。【Ⅲ-1より再掲】
- 住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートします。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
ロコモティブシンドロームの予防について普及啓発を行います。【Ⅲ-1より再掲】	健康推進課 高齢者福祉課	-
骨粗しょう症検診を実施します。また、検診についての啓発を行います。	健康推進課	-
こころの健康・うつ病やこころの病に関する正しい知識の啓発、相談窓口などを情報提供します。	健康推進課 母子保健課	-
効果的なストレス対処法や、良質な睡眠をとるための工夫を周知します。	健康推進課	-

Ⅲ-2 社会環境の質の向上

1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

現状と課題

健康は、その人を取り巻く社会環境の影響を受けます。社会的なつながり、良いコミュニティがあることは、健康づくりにつながります。

佐倉市では、健康づくり活動や介護予防の普及・促進、生涯学習環境の充実など、誰もが健康で、生涯にわたり活躍できる地域社会の実現を目指しています。また、佐倉市自殺対策計画を策定し、悩んでいる人に声をかけるゲートキーパー（※）を養成し、ゲートキーパーの役割の推進と合わせて社会環境の整備を推進してまいりました。

市民意識調査によると、社会参加（就労、就学、ボランティア、通いの場への参加など）を行っている人は、81%と高い割合です。一方、社会参加をしている高齢者の割合は、男性では49%、女性では52.7%と減少傾向にあります。

また、社会との繋がりを、「共食」（※）の視点で考えると、「食事を一人でとるよりも、誰かと共にすることで、摂取する食事の種類が増え、こころの健康にも良い」ことがわかっています。今後は、地域で共食をする視点を追加し、地域のつながりを促していきます。

また、こころの健康の維持・向上は健康づくりに取り組むうえで重要です。ゲートキーパーの役割の推進と合わせて社会環境の整備を引き続き推進します。

（※）ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。（厚生労働省ホームページより抜粋）

（※）共食とは

共食とは、「誰かと一緒に食事をする事」です。

～めざす姿～

地域における結びつきを大切にし、こころと身体の健康を増進しましょう！
社会参加がしやすい佐倉市をつくりましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	45.0%	-
2	社会活動を行っている者の割合(就労・就学を含む)	86.0%	81.0%
3	地域などで共食をしている者の割合	30.0%	-
4	ゲートキーパーについて市民の3人に1人以上が聞いたことがあるようにする	33.0%	17.8%
5	ストレスを解消できている人の割合(成人)	70.0%	61.6%

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。
- 地域で行われている活動やイベントなどに関心を持ち、積極的に参加し、地域をつながりを作ります。
- 身体の健康と同じようにこころの健康にも気を付け、ストレス解消など、セルフケアを行います。



【地域や社会が取り組むこと】

- 住民同士がお互いに声をかけあい、悩んでいる人をサポートします。
【Ⅲ-1より再掲】
- 近隣、顔見知り同士、顔をあわせたらあいさつをかわします。
- 地域活動やボランティア活動の周知に努めます。
- 地域での活動を通じて出会う人を地域活動に誘います。
- 高齢者の社会参加を促進し、身体活動量の増加や共食につなげます。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
ゲートキーパーの役割を担う人材養成と、普及啓発を行います。	健康推進課	人事課

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
<p>地域活動やボランティア活動に関する啓発や活動に参加したい人への情報提供を行います。</p>	<p>自治人権推進課 社会福祉課 文化課 高齢者福祉課 健康推進課 こども保育課 生涯スポーツ課</p>	<p>広報課</p>
<p>地域における交流の促進などに取り組み、社会参加できる機会をつくれます。</p>	<p>佐倉の魅力推進課 生涯スポーツ課 障害福祉課 社会教育課 公民館 高齢者福祉課 自治人権推進課 こども保育課 こども政策課</p>	<p>-</p>
<p>共食や食を通じた健康づくりについて、啓発をします。</p>	<p>健康推進課 社会教育課 母子保健課 こども政策課 高齢者福祉課</p>	<p>-</p>
<p>こころの健康・うつ病やこころの病に関する正しい知識の啓発、相談窓口などを情報提供します。</p>	<p>健康推進課 母子保健課</p>	<p>-</p>

Ⅲ-2 社会環境の質の向上

2) 自然に健康になれる環境づくり

現状と課題

健康寿命の延伸には、健康への関心の高い者だけでなく、健康への関心の薄い者も含め、幅広い層に対するアプローチが重要となります。そのために、無理なく自然に健康な行動をとることができるような環境整備を行うことが必要となります。

佐倉市では、ウォーキングマップの作成や「Sakura 10 Minutes Exercise～気軽に10分筋活～（佐倉市オリジナル体操）」の普及などを実施し、無理なく自然に健康づくりができる環境づくりを推進してまいりました。

令和4年度市民健康意識調査より、20～64歳男性の1日に歩く歩数は、平成29年度8,013歩、令和4年度6,057歩と、他の年代と比較すると大きく減少しておりました。これは、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛等の影響もあると考えられます。

「歩く」という行為は、人間の基本動作であり、日常生活に欠かせない動作ですが、心身の健康面の保持増進などの効果も得られます。歩くことを健康づくりの手法と捉え、歩数を一つの指標とし、歩きやすい環境づくりを推進します。

また、受動喫煙の機会のない環境をつくり、受動喫煙による健康への悪影響を防ぐ環境づくりも重要です。現在、受動喫煙の配慮義務があることへの認知度は、85.2%ですが、喫煙者へ受動喫煙の配慮義務を周知し、周囲の人へたばこの煙を吸わせない啓発を引き続き推進します。

～めざす姿～

健康に関心があってもなくても一人ひとりが、無理なく自然に健康になりましょう！

数値目標

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	日常生活の中で1日に歩く歩数（時間） 20～64歳 男性【Ⅲ-1より再掲】	8,000歩 (80分)	6,057歩
	日常生活の中で1日に歩く歩数（時間） 20～64歳 女性【Ⅲ-1より再掲】	8,000歩 (80分)	5,772歩

No.	目標項目	目標値 (R17年度)	現状値 (R4年度)
1	日常生活の中で1日に歩く歩数(時間) 65歳以上 男性【Ⅲ-1より再掲】	6,000歩 (60分)	4,868歩
	日常生活の中で1日に歩く歩数(時間) 65歳以上 女性【Ⅲ-1より再掲】	6,000歩 (60分)	4,838歩
2	受動喫煙(行政機関)の機会を有する者の割合 【Ⅲ-1より再掲】	0%	3.1%
	受動喫煙(医療機関)の機会を有する者の割合 【Ⅲ-1より再掲】	0%	2.9%
3	受動喫煙の配慮義務があることの認知度 【Ⅲ-1より再掲】	100%	85.2%

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 日常生活における歩数を増やします。(目安: 10分のウォーキング=1,000歩)
【Ⅲ-1より再掲】
- 喫煙者はマナーを守り、周囲に人がいる時はたばこを吸わないようにします。
【Ⅲ-1より再掲】
- 医療機関の情報など、市民間で情報共有をします。
- 困っている人を見かけたら、声をかけます。



【地域や社会の取り組み】

- 一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくり、運動や歩く機会を増やせるようにします。【Ⅲ-1より再掲】
- 関係機関や事業所などは、健康づくりに関する取り組みや情報発信を積極的に行います。
- 自治会などの地区組織で、地域で受動喫煙対策やたばこについて考えます。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
日常生活の中で、歩数を増やす方法や必要性について普及啓発を行います。【Ⅲ-1より再掲】	健康推進課	-
運動を習慣化できるように情報の発信を行います。	健康推進課	佐倉の魅力推進課

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。【Ⅲ-1 より再掲】	道路維持課	公園緑地課 道路建設課 都市計画課
体を動かす、趣味を楽しむ、社会参加をするための環境を整備します。	生涯スポーツ課 社会教育課 公民館 図書館 公園緑地課 都市計画課	-
喫煙の健康への害・COPD・禁煙の知識・市内の禁煙外来などについて情報提供します。【Ⅲ-1 より再掲】	健康推進課	-
受動喫煙防止の配慮義務について普及啓発を行います。【Ⅲ-1 より再掲】	健康推進課	-
喫煙禁止区域に関する表示、看板作成による制度の周知を促します。【Ⅲ-1 より再掲】	生活環境課	-

Ⅲ-3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまで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ることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることなどから人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れることが「誰一人取り残さない健康づくり」には重要です。

1) こども

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや、妊婦の健康がこどもの健康に影響することから、こどもの健康を支える取り組みを進めるとともに、妊婦の健康増進を図ることも重要です。

令和4年度市民健康意識調査によると中高生の健康へ対する関心は年々高まりつつあります。自分の健康に関心があると回答した中・高校生は平成24年度(2012年)では40.2%だったのに対して、平成30年(2018年)には46.8%、令和4年(2022年)には52.3%と確実に上昇傾向にあることが分かります。

こども、妊婦の健康増進を図るため、第Ⅱ章 健やかな親子づくりの取り組みに記載した施策を実施します。

2) 高齢者

佐倉市の高齢化率は33.4%（令和5年10月末）となっています。特に後期高齢者（75才以上）人口の増加は要支援、要介護状態の人の増加要因であり、当面の期間、75才以上人口は増加の推計となっております。高齢者の健康課題としてフレイル（※）があり、低栄養に対する支援、適正体重の維持は、健康寿命の延伸に寄与する可能性が高いと考えます。

佐倉市の現状では、足腰に痛みのある高齢者（65歳以上）は減少しており、国の目標値を達成していますが、社会参加している高齢者の割合が減少しているため、社会参加を促すための取り組みが必要です。また、令和4年度市民健康意識調査によると男性は60代以上の約5.0%、女性は約10.0%の人が低体重であると結果が出ています。高齢者の低栄養傾向（やせ）は、肥満よりも死亡率が高くなることがわかっています。

適正な体重を維持している高齢者の増加や第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小にて説明している身体的な生活機能の維持や向上、社会参加から得られる人や社会とのつながりを通じて、高齢者のより良い生活を維持・促進するための取り組みを推進します。

（※）フレイルとは

心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。

3) 女性

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性などを踏まえて、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

若年女性における健康課題の1つである「やせ」は、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連することがわかっています。また、妊娠前に「やせ」であった女性は標準的な体系の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いこともわかっています。

また、一般的に女性は男性に比べて肝臓障害などの飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

令和4年度市民健康意識調査によると、女性は特に40代に「やせ」の傾向が高く、全体の約2割の人が「やせ」であることがわかりました。また、適正飲酒量を認識している人の割合は64.9%で理解が乏しく、生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している人の割合についても女性が12.8%いることがわかりました。

女性自身の健康、女性特有の健康問題やその予防方法について理解を深め、妊娠時の胎児の健康も含め、女性の健康づくりを、第二章 健やかな親子づくりの取り組み及び、第三章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小における取り組みにて推進します。

Ⅲ-4 健康危機対策

現状と課題

近年、新型インフルエンザ（A/H1N1）の発生や SARS、新型コロナウイルス感染症などの新興感染症により、市民の生命や健康生活にとっての新たな脅威が次々に発生しています。

令和元年には、新型コロナウイルス感染症が日本でも急速に広がり、医療体制が逼迫し、緊急事態宣言が発出され、外出自粛要請がされるなど、これまでのライフスタイルが大きく変わりました。

佐倉市では、ワクチン接種体制の整備、SNS などを活用した感染症に対する周知をするなど、感染拡大防止に努めました。新型コロナウイルス感染症をきっかけに、一人ひとりが正しい知識をもち、感染対策を行うことの大切さが改めて認識されました。

平成30年に、気候変動適応法が成立し、気候変動への対応が喫緊の課題です。気候変動の影響による、台風、大雨などの大規模な自然災害で、避難生活など日常と異なった生活を余儀なくされることもあります。災害時は、健康な方でも心労が重なり、健康に被害が生じる場合があります。日頃の健康づくりや生活必需品などの備えが災害時の健康維持に必要です。

また、熱中症の健康被害が数多く報告されています。特に高齢の方は温度に関する感覚が弱くなり、暑さやのどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなります。佐倉市では、熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぐよう、普及啓発を行います。

今後も、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、取り組みを推進していきます。

～めざす姿～

日頃から、感染症や災害、熱中症に対する正しい知識をもち、
対策、予防を行いましょう！

目標に向けた取り組み



【市民の取り組み】

- 感染症について情報収集し、正しい知識を身につけます。
- 手洗いなどを実行し、感染症予防に取り組みます。
- 免疫力アップのため、「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「休養（十分な睡眠など）」を心がけます。
- 災害や感染症等の健康危機事案発生時に備え、物資等の備蓄をします。
- 感染症蔓延時に備え、マスクや使い捨て手袋などの衛生用品、また、長期保存の可能なレトルト食品や缶詰などの食料品を備蓄します。
- 熱中症予防について情報収集し、正しい知識を身につけます。



【地域や社会の取り組み】

- 自治会などの回覧を活用し、国・県・市などからの情報を地域住民へ周知します。
- 日頃から、地域住民との交流を密にし、困ったときに助け合える体制を作ります。



【市の取り組み】

取り組み内容	実施部署	連携部署・機関
<p>国・千葉県の、新型インフルエンザ等対策の実施に関する基本的な方針に基づき策定した、「佐倉市新型インフルエンザ等対策行動計画」などに準じ、感染対策を講じます。</p> <p>*佐倉市新型インフルエンザ等対策行動計画 *佐倉市新型インフルエンザ等対応ガイドライン *佐倉市業務継続計画（新型インフルエンザ等対策編）</p>	全庁	-
<p>国・県・医療機関からの情報を、市民へ提供します。</p>		
<p>感染症蔓延時には、市民の健康を守るため対策を速やかに実施します。</p>		
<p>健康危機事案に備え、必要な物資などの整備をします。</p>	健康推進課	母子保健課
<p>熱中症予防における知識の普及啓発を行います。</p>	健康推進課 生活環境課	母子保健課 高齢者福祉課 指導課