

佐倉市健康増進計画

「健康さくら21(第2次)」 【改訂版】

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31年 3月

佐 倉 市

はじめに



いつまでもいきいきと健やかに過ごしたいという思いは、誰もが思い描く共通の願いです。

一方で、わが国は、超高齢社会を迎え、医療費の増加や介護問題が大きな社会問題となっています。本市においても例外ではなく、現在、全人口の3割が65歳以上の高齢者となっております。今後も、平均寿命が延び、高齢者人口がさらに増加し、医療、介護のニーズがますます高まることが予想されます。

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が、生活習慣病予防や認知症予防など、日頃から関心をもっていただき、市民・地域・行政が協働して、積極的に健康づくりに取り組むことが必要とされています。

そこで、本市では、平成25年2月に策定した佐倉市健康増進計画の見直しを行い、佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第2次）」【改訂版】を策定いたしました。見直し後の計画は、平成28年に自殺対策基本法が改正され、市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられたことに伴い、自殺対策計画としても位置付けました。

今後につきましても、「心もからだも健やかで、幸福な生活を送れること」を基本理念に掲げ、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を目指し、健康づくりの取り組みを進めてまいります。

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さまをはじめ、市民健康意識調査にご協力をいただいた皆さまに改めて感謝申し上げます。

平成31年3月

佐倉市長 巖 和 雄

目 次

第Ⅰ章 計画の概要	… 1
1. 計画策定と見直しの背景	… 3
2. 計画の主な変更点	… 4
3. 計画の位置づけ	… 5
4. 計画の期間	… 6
5. 基本理念と計画でめざす姿	… 7
6. 基本方針	… 8
7. 計画の体系	…10
第Ⅱ章 健やかな親子づくりの取り組み	…13
概要	…15
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	…16
2. 健康管理 ～生活習慣の改善と事故予防対策	…21
3. 育児 ～育児の負担・不安の軽減	…27
4. 思春期 ～次世代の健全な育成	…32
第Ⅲ章 健康寿命の延伸・健康格差の縮小	…39
概要	…41
1. 生活習慣病 ～生活習慣病の早期発見と予防に向けて	…42
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	…47
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	…52
4. 飲酒 ～お酒の正しい知識とつきあい方	…57
5. 喫煙 ～喫煙者の減少と受動喫煙の防止	…62
6. 歯と口腔 ～歯と口腔の健康から、話す・食べるの喜びを	…67

第Ⅳ章 いのち支える佐倉市自殺対策計画 …73

概要 …75

1. こころの健康づくり
～こころの健康について理解を深め、
心身の健康を保とう …77
2. 自殺予防のための地域づくり
～悩んでいる人を地域で支える
ネットワークを広げよう！ …82
3. 生きるにつながる支援体制の充実
～誰も自殺に追い込まれない佐倉を目指して …87

第Ⅴ章 ライフステージごとのポイント …93

概要 …95

1. 幼年期（0～4歳ごろ） …96
2. 少年期（5～14歳ごろ） …96
3. 青年期（15～24歳ごろ） …96
4. 壮年期（25～44歳ごろ） …96
5. 中年期（45～64歳ごろ） …97
6. 高齢期（65～74歳ごろ） …97
7. 高齢期（75歳以上） …97

資料集 …99

1. 佐倉市健やかまちづくり推進委員会条例 …101
2. 佐倉市健やかまちづくり推進委員会委員名簿 …103
3. 計画見直しの経過 …104
4. 佐倉市の状況 …105
5. 市民健康意識調査の概要 …114
6. データソース一覧 …133
7. 関係課・関係機関一覧 …140