

《概要版》

(案)

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



「健康さくら21（第3次）」ってなに？

趣旨

「健康さくら21（第3次）」では、佐倉市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に取り組み、いつま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。

計画の位置づけ 計画書（案）P.5

本計画は、4つの健康関連計画を一体化した計画です。

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

基本理念 計画書（案）P.8

すべての人が、自分らしく、健康（健幸）に過ごせるように

計画の期間 計画書（案）P.14

令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度）

【中間評価（令和11年度）、最終評価（令和15年度）】

「持続可能な開発目標（SDGs）」と「健康さくら21（第3次）」の取り組み

計画書（案）P.11

「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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



健康さくら21（第3次） 計画書（案）P.8

～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

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

各章

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健やかな親子づくりの取り組み

いのち支える佐倉市自殺対策計画

佐倉市歯科口腔保健基本計画

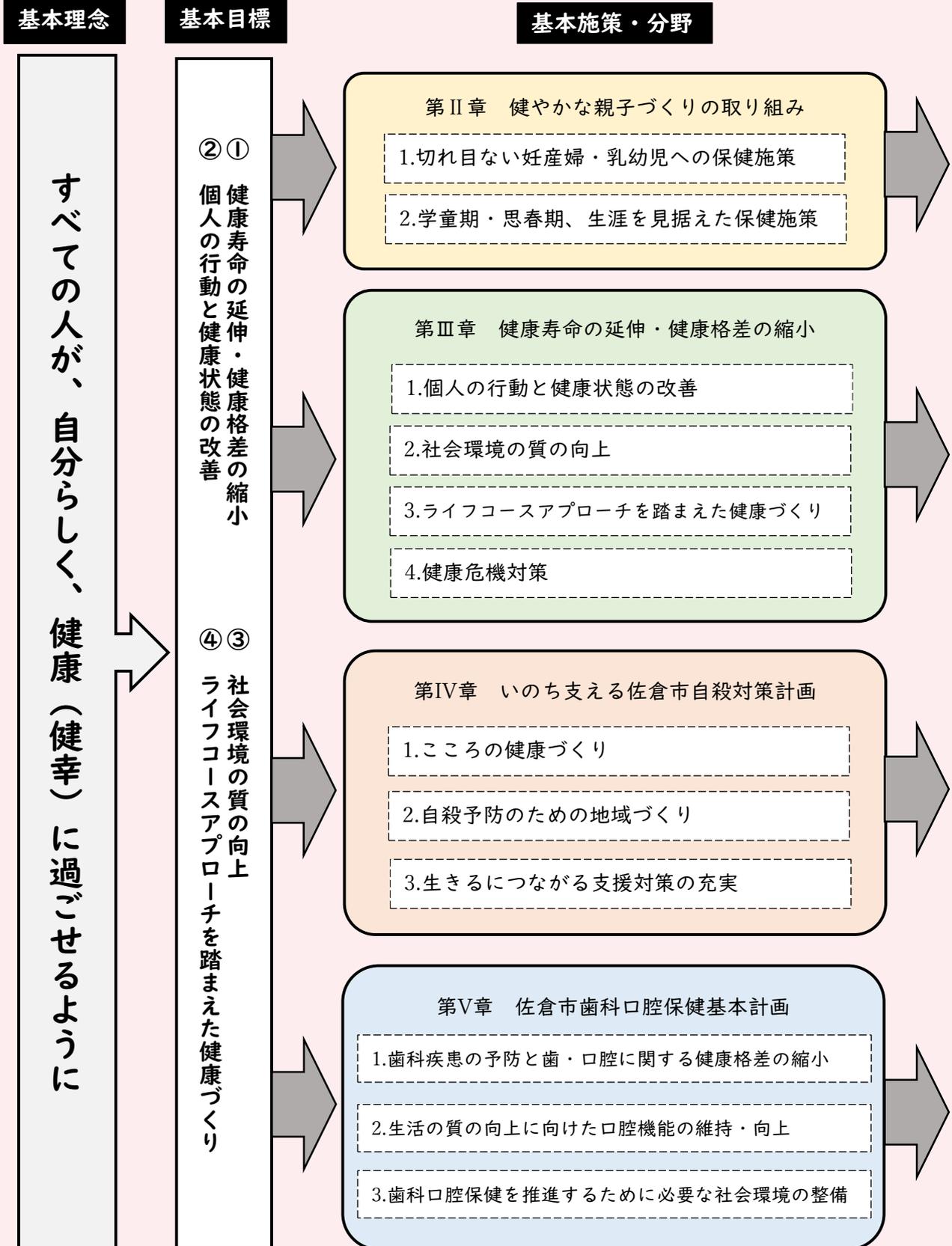
すべての市民が主体的に健康づくりに取り組み、
いつまでもいきいきと生活できる

「健康のまち佐倉」

基本方針

計画書（案）P.10

- 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。
- ② 実効性のある取り組みを実施します。
- 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。



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務めるとともに、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目指し、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。

第2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

計画書（案）P. 18

～めざす姿～

こどもまんなか咲く^{まる}子育て
頼る・認める・助け合う育児をしましょう！



数値目標

妊娠・出産について満足している人の割合

【現状値】

87.5%



【目標値】

90.0%

市民・地域の取り組み

- ・妊娠、出産、育児で困った時は身近な人に相談し、周囲の協力を得て子育てをします。
- ・子育て中の親子を孤立させないよう地域で声をかけあいます。

市の取り組み

伴走型相談支援体制を充実させ、医療機関や関係機関と連携し、支援を行います。

(※) 「咲く^{まる}子育て」とは

「なにか小さなことでもできたことがあれば、こどもも大人も花丸をしよう！たくさんの花（丸）を咲かせて、笑顔で子育てをしよう！」という願いを込めた言葉です。さく丸は子育てに関わる全ての人に花丸をあげて応援し、こどもを見守る佐倉市のオリジナルキャラクターです。

② 学童期・思春期、生涯を見据えた保健施策

計画書（案）P. 22

～めざす姿～

想像しよう！未来の自分
心身によいコトを実行しましょう！



数値目標

朝食を欠食する小学生の割合

【現状値】

1.8%



【目標値】

0%

市民・地域の取り組み

- ・健康的な生活習慣について学び「早寝・早起き・朝ごはん」、運動を実践します。
- ・地域開催のイベントでは、こどものスポーツの機会を増やします。

市の取り組み

母子保健課と教育委員会の連携を強化し、思春期保健対策を推進します。

【1.生活習慣の改善(2) 身体活動・運動】

(※) 「プラス10分」の習慣の例

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 …など

(※) 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、テレビを見ること …など)

第3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

栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒、喫煙・COPDに特に注力し、市民の皆様個々人の行動改善に向けて、指標や具体的な目標を設定し取り組みを推進します。

がんや生活習慣病（NCDs）の発症予防に重症化予防にも取り組みを推進します。また、生活習慣病以外にもロコモティブシンドロームや「やせ」、メンタルの不調など生活機能・日常生活に支障を来す状態となることがあります。健康寿命延伸の為、これらの状態にならないような取り組みも推進します。

計画書（案）P. 28

計画書（案）P. 31

1.生活習慣の改善(1) 栄養・食生活

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

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	【現状値】 60.9%	➡	【目標値】 70.0%
--	----------------	---	----------------

市民・地域の取り組み

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べます。
- ・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。

市の取り組み

食生活に関する正しい知識の普及啓発を行います。

1.生活習慣の改善(2) 身体活動・運動

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

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 / 女性	【現状値】 男性 27.3% 女性 23.7%	➡	【目標値】 男性・女性 30.0%
--	-------------------------------	---	-------------------------

市民・地域の取り組み

- ・毎日の生活に「プラス10分」の習慣（*左ページ参照）を取り入れます。
- ・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。

市の取り組み

身体活動・運動、座位行動（*左ページ参照）に関する情報などについて、周知・啓発します。

1.生活習慣の改善(3) 飲酒

計画書（案）P. 35

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

適正飲酒量を 認識している人の割合	【現状値】 64.9%	➡	【目標値】 100.0%
----------------------	----------------	---	-----------------

市民・地域の取り組み

- ・生活習慣病（NCDs）のリスクを高める飲酒量を知り、適正飲酒に努めます。
- ・20歳未満の者にお酒を販売しません。

市の取り組み

飲酒の健康への影響や適正飲酒量について、正しい知識を普及啓発します。

1.生活習慣の改善(4) 喫煙・COPD

計画書（案）P. 37

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目指しましょう！

数値目標

成人の喫煙の割合	【現状値】 8.5%	➡	【目標値】 6.0%
----------	---------------	---	---------------

市民・地域の取り組み

- ・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。
- ・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。

市の取り組み

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。

（※）COPD（慢性閉塞性肺疾患）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）

2.生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防



(1) がん 計画書（案）P. 40

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

がん検診の受診者の割合 (肺がん)	【現状値】 14.6%	➡	【目標値】 60.0%
----------------------	----------------	---	----------------

市民・地域の取り組み

- ・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。
- ・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

がん検診の重要性について普及啓発し、受診勧奨します。

(2) 生活習慣病 計画書（案）P. 43

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

特定健康診査の実施の割合	【現状値】 33.1%	➡	【目標値】 60.0%
--------------	----------------	---	----------------

市民・地域の取り組み

- ・特定健康診査を受けます。
- ・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。

市の取り組み

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。

（※）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。



3.生活機能の維持向上

計画書（案）P. 45

～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

ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	【現状値】 33.0%	➡	【目標値】 80.0%
-------------------------	----------------	---	----------------

市民・地域の取り組み

- ・日常生活の活動量や運動量を増やします。
- ・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。

市の取り組み

ロコモティブシンドロームの予防について普及啓発します。

（※）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）



② 社会環境の質の向上

健康とは、その個人を取り巻く社会環境の影響を受けます。社会的なつながりや良好なコミュニティがあることは、健康づくりにつながります。

具体的に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社会環境の実現を目指してまいりました。

加えて、健康への関心の高い人だけでなく、健康への関心の薄い人も含めて幅広い層の人たちに対するアプローチを行う事が重要です。そのためにも、無理なく自然に健康な行動を取ることが出来るように、市として環境整備を行っていく事が必要です。

1. 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

計画書（案）P. 47

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

	【現状値】	【目標値】
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	- (新規目標)	45.0%

市民・地域の取り組み

- ・ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。
- ・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。

市の取り組み

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ります。

2. 自然に健康になれる環境づくり

計画書（案）P. 50

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

	【現状値】	【目標値】
日常生活の中で1日に歩く歩数（時間） 20～64歳 男性/女性	男性 6,057歩 女性 5,772歩	男性・女性 8,000歩 (80分)

市民・地域の取り組み

- ・日常生活の中で歩く機会を増やします。
- ・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。

市の取り組み

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します。

③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

計画書（案）P. 53

社会の多様化、人生100年時代の到来を踏まえると、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行う事が重要です。「健康さくら21」では、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）の視点も取り入れた健康づくりを行います。

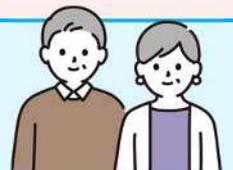
1. こども

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。



2. 高齢者

適正な体重を維持している高齢者の増加や、身体的な生活機能の維持・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。



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。

女性自身の健康、女性特有の健康問題やその予防法についてなど、女性の健康づくりの取り組みを推進します。



④ 健康危機対策

計画書（案）P. 55

新興感染症への備えとして、市民一人ひとりが、感染症対策における正しい基本的な知識をもち、自身の力で感染症対策を行い、生活の質・人生の質を維持できるように、普及啓発を推進します。

あわせて、災害時における健康維持のためにも、平時からの健康づくりや、熱中症予防における知識の普及・啓発などについて、引き続き推進します。



～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！

市民・地域の取り組み

- ・感染症について情報収集し、正しい知識を身につけます。
- ・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

感染症蔓延時には、市民の健康が守れる対策を実施します。

第4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

計画書（案）P. 61

～めざす姿～

ストレスと上手く付き合い、睡眠・休息を大切に、心身の健康を保持しましょう！



数値目標

ストレスを解消できている人の割合（成人）

【現状値】

61.6%



【目標値】

70.0%

市民・地域の取り組み

- ・ストレスと上手に付き合います。
- ・地域や企業でこころの健康づくりを考える機会を作ります。

市の取り組み

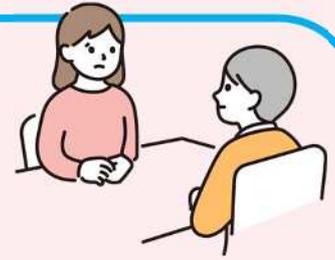
効果的なストレス対処法や、良質な睡眠をとるための工夫を周知します。

2. 自殺予防のための地域づくり

計画書（案）P. 64

～めざす姿～

お互いを気にかける地域づくりで、
ゲートキーパーの輪を広げていきましょう！



数値目標

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

【現状値】

17.8%



【目標値】

33.0%

市民・地域の取り組み

- ・ゲートキーパー養成研修に積極的に参加します。
- ・住民同士がお互いに声を掛け合い、悩んでいる人をサポートします。

市の取り組み

ゲートキーパーの役割を担う人材養成と普及啓発に取り組みます。

（※）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）

3. 生きるにつながる支援対策の充実

計画書（案）P. 67

～めざす姿～

連携と包括的な対応で、
悩みを抱える人を支援しましょう！



数値目標

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

【現状値】

12.2%



【目標値】

9.4%

市民・地域の取り組み

- ・自分や周囲の人が困っていたり、悩んでいたら、早めに行政機関や専門機関に相談します。
- ・住民同士がお互いに声を掛け合い、悩んでいる人をサポートします。

市の取り組み

医療機関・関係各課・関係機関と連携し、支援を要する人に、迅速に対応します。



第5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

～めざす姿～

歯科疾患を予防して、生涯を通じて歯と口腔の健康を守りましょう！

計画書（案）P. 74



数値目標

3歳児でむし歯のない者の割合

【現状値】

91.8%



【目標値】

95.0%

市民・地域の取り組み

- ・むし歯や歯周病を予防します。
- ・地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。

市の取り組み

歯科疾患予防の重要性とフッ化物応用などによる効果的なむし歯予防方法について普及啓発を行います。

2. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上

～めざす姿～

食べる喜び、話す楽しみ等の生活の質の向上のために歯と口腔の健康を守りましょう！

計画書（案）P. 77



数値目標

50歳以上における咀嚼良好者の割合

【現状値】

71.6%



【目標値】

80.0%

市民・地域の取り組み

- ・よくかむことを意識して食事をします。
- ・地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。

市の取り組み

よくかむことや、歯・口腔と生活習慣病との関係、歯科疾患予防の重要性について普及啓発を行います。

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

～めざす姿～

歯科健診・治療を適切に受けて、歯と口腔の健康を守りましょう！

計画書（案）P. 79



数値目標

19歳以上で過去1年間に歯科検診を受診した者の割合

【現状値】

61.4%



【目標値】

95.0%

市民・地域の取り組み

- ・1年間に1回は、歯科健診を受けます。
- ・関係機関と連携した歯科診療・口腔ケアの推進に努めます。

市の取り組み

定期的な歯科健診の重要性とフッ化物応用などについて普及啓発し、対象者へ受診勧奨します。



健康さくら21 ロゴマーク

公募により最優秀作品に選ばれた、市内中学生作成のロゴマーク作品をもとに、平成17年3月に図案化されました。

佐倉市の木である桜の木の「花びら」と、健康を意味する「心臓（ハート）」、「元気で明るい親子」イメージして描かれています。

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年3月

発行：佐倉市

編集：佐倉市健康推進部健康推進課

〒285-0825

佐倉市江原台2丁目27番地（佐倉市健康管理センター）

電話：043（485）6713

【e-mail】kenkousuishin@city.sakura.lg.jp



SAKURA CITY

佐倉市