

1 計画見直しの背景



本市の健康増進計画「健康さくら21」は、国の「健康日本21」「健やか親子21」の地方計画として位置づけ、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を目指し、「生活習慣病予防（一次予防）を重視した健康づくり」と「健やかな親子づくり」を体系的、継続的に推進していくことを目的として、平成16年3月に策定しました。

計画の期間は、平成16年度を初年度とし、平成22年度を目標年度とする7年間の計画であり、中間年度にあたる平成19年度に、目標等を含め、計画の中間見直しを行うこととしていました。

計画策定後、本計画の推進を図ってきましたが、国の医療制度改革をはじめとする保健医療や健康増進に関する国の制度改正や法整備が進められたことから、本計画上位置づけや内容についても見直しを行う必要が生じました。

今回の計画見直しにあたっては、この様な新たに始まった健康増進施策などを追加するとともに、平成19年度に見直しが行われた「健康日本21」「健康ちば21」との整合を図るため、当初計画の中間見直し年度であった平成19年度を平成20年度に変更したうえで検討を行ったものです。また、計画の目標年度についても平成22年度から平成24年度までに延長することとしました。

見直し計画の概要



本計画がスタートした平成16年度以降、健康増進や保健医療に関する国の制度改正や法整備が相次いで進められています。中でも国の医療制度改革に伴う特定健診、特定保健指導が平成20年度から導入されたことは、従前の住民健診の仕組みを大きく変えることとなりました。

また、「がん対策基本法」の制定による、がん対策への強化の取り組み、「自殺対策基本法」による心の健康づくりなどにおける、市町村の役割が明確化されるとともに、それぞれの施策の一層の推進が求められることとなりました。

さらに、「食育基本法」の制定により健康な食生活を確立するための食育の推進などさまざまな施策が展開されています。

今回の中間見直しにおいては、このような新たに策定された健康増進に係る施策を計画に位置づけるとともに、関係部署で推進している健康づくりの取り組みについても、それぞれの進捗状況や新たな取り組みにあわせて見直しを行いました。

なお、本計画の見直しにあたっては、平成18年度に実施した市民健康意識調査（一般市民調査、幼児・小学生調査、中・高校生調査、妊娠・出産・育児調査）の結果を踏まえ、市民の健康意識や基本的な生活習慣がどのように変化しているか、本計画の目標や各種施策がどのような成果を収めたかなど、市民の健康水準の現状分析や適切な再評価を行い、これまでの成果と今後の課題を整理するなかで、計画の見直しに活かすことといたしました。

また、今回の見直しにあたっては、「健やかまちづくり推進委員会」の各専門部会から意見をいただくとともに、「健やかまちづくり推進委員会」による答申を受けて実施することとしました。

3 基本方針



今回の中間見直しにあたっては、これまでの成果と施策の取り組み状況から判断した結果、基本方針、基本理念、基本目標については、変更する必要はないとの結論に達したため、引き続き本計画に位置づけることとしました。

【基本方針】

基本方針は、現計画のとおりであり、

- (1) 「健康日本21」と「健やか親子21」とを含めた一体的な計画
- (2) 一次予防の重視
- (3) ヘルスプロモーションの実現
- (4) 健康づくり運動の推進とその評価

の4本の柱のもと引き続き推進していきます。

(1) 「健康日本21」と「健やか親子21」とを含めた一体的な計画

ひとりの人の一生は、誕生し、成長し、円熟し、老いて、やがて死を迎えるという過程をたどります。しかしながら、人の暮らしは、子どもという次の世代へ、さらに孫というその次の世代へと、切れ目なく続いていくものです。

自分の子どもを持てば、自らの健康づくりとともに、子どもの健やかな成長のための取り組みにも大きな関心を払うこととなります。また、親子・家庭は、「個人」を超えた健康づくりを行う取り組みを実施するにあたっては、最小な単位であると捉えることができます。

これらの視点から、世代を超えたこの「つながり」を総合的にとらえ、健康づくり運動を継続していくためには、国の「健康日本21」と「健やか親子21」、さらには「健康ちば21」と一体になった健康づくり運動を、次世代・次々世代にまたがる切れ目のない取り組みとして推進していく必要があります。これらの計画を一体的に策定することによって、幼年期から高齢期までのすべてのライフステージ（人生の各段階）における健やかなまちづくりを総合的に推進することができます。

また、少子高齢化社会への対応とともに、子どもが健やかに生まれ育つ社会の実現に向けて、母子保健施策を展開していくうえでの基本となる計画を推進する必要があるため、「健やか親子21」の考え方についても取り入れていく必要があります。

健康づくりは、市民生活の中でますます重要性を増してきています。これまで本市では、

母子から高齢者まで、あらゆる市民に対する健康づくりに取り組んできましたが、今後は「どのくらい長く生きられるか」という意味での平均寿命だけでなく、「健康で明るく元気に生活できる期間」である健康寿命を伸ばすことを目指すことが重要です。そのためには生活習慣病予防や、少子化が進む中での健やかな子育て・子育て、さらには、複雑化・重層化する新たな健康課題への取り組みなどについて施策を展開していくことが喫緊の課題となっています。

また、健康というかけがえのない財産を維持していくためには、市民一人ひとりが自分自身に負けない強い意志と忍耐力を持って取り組む必要があります。時には自己の欲求を抑制しなければならない場面もあることを意識しなければなりません。健康は一度失ってしまうと、以前の健康状態に戻すことは容易ではありませんので、常日ごろから健康を維持、増進するための努力を重ねていくことが大切です。

本市においては、平成19年1月に「佐倉市市民協働の推進に関する条例」を施行し、市民協働で自治運営を推進していくこととしました。これを受け、従前から実施している取り組みをさらに発展させ、世代や地域を超えたつながりという視点から、すべての市民にとっての健やかな生活づくりに寄与する施策を展開していきます。

(2) 一次予防の重視

近年、生活習慣病が増加していることから、「健康日本21」では、「早期発見・早期治療」の二次予防に比べ、「病気になるないように、原因となる危険因子を予防・改善する」一次予防の取り組みが不十分であることを指摘しており、本市においても一次予防の取り組みの強化を行っています。

そのため、市民が定期的に健(検)診を受け、症状や兆候がみられた市民は医療機関を受診できるようにするといったように、二次予防・三次予防との連携のもと、市民一人ひとりの健康状態に合った総合的な健康づくりを行っています。

生活習慣病のみならず、健やかな親子・家庭づくりのための取り組みについても同様に一次予防を重視する必要があるとあり、親子を取り巻くさまざまな課題に関して、深刻な育児不安や虐待などが起きてしまう前の予防的な取り組みを進めていくことが重要です。

(3) ヘルスプロモーションの実現

健康づくりは、本来、すべての市民一人ひとりにとって大切な課題であるはずですが、しかしながら、その捉え方は非常に多様であり、健康観は人それぞれによって異なると言っても過言ではありません。

現代の健康観の多様化と変遷を踏まえ、WHOが1986年に採択したオタワ憲章では、「健康は生きる目的ではなく、毎日の生活の資源である」「健康は、身体的な能力であると同時に、社会的・個人的資源であることを強調する積極的な概念である」と定義されています。

さらに、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善できるようにするプロセス」として、「ヘルスプロモーション」の重要性が提唱されており、これからの健康づくりでは、「自分の健康は自らづくり・守る」ことを心がけることが重要とされています。

すでに、本市においては、健康づくりに関するさまざまな取り組みが進められていますが、「市民一人ひとりが自分の健康を育む」ためには、一人ひとりが健康に関心を持ち、知識を深め、専門家まかせではなく自分自身で行動することが大切です。

そのためには、「健康づくりに取り組みやすいように環境を整えたり、それを妨げる要因を取り除く」というアプローチが重要です。

また、市民一人ひとりが個別に取り組むのではなく、地域の中で支え合って、ともに取り組んでいくことが、より効果的であると考えられますので、そのための環境を作っていくことも大切です。

(4) 健康づくり運動の推進とその評価

本計画では、平成14年度と平成18年度に実施した市民健康意識調査やこれまでの統計データ等を用いながら、具体的な目標を設定し、その達成に向けた取り組みを進めています。

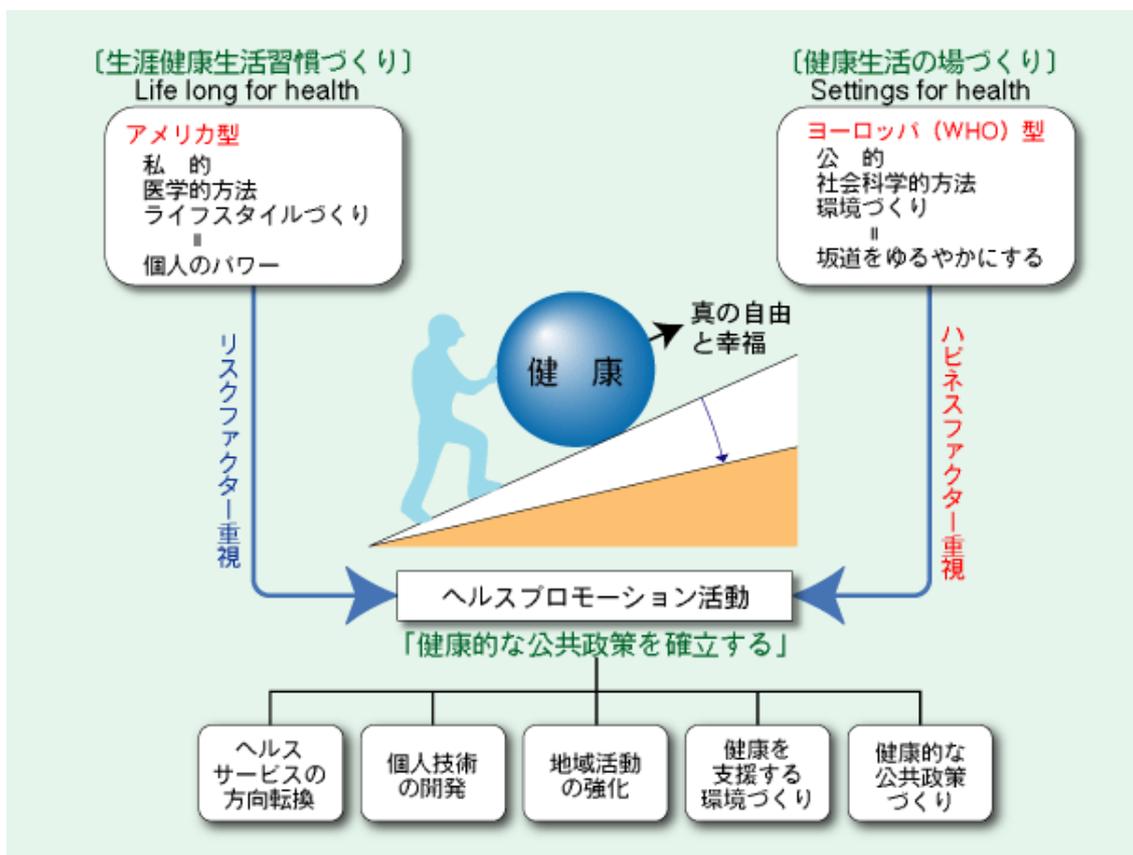
そして、市民が中心となり、市民と行政や関係機関など、多様な主体がともに手をたずさえ、健やかなまちづくりを目指して行う取り組みを示しています。

具体的には、健康づくり運動の取り組みの成果として、市民の健康状態（市全体の健康レベル）がどのように向上していくかを、「P（Plan：計画） D（Do：実行） C（Check：評価） A（Action：見直し）」のサイクルに基づき、「計画をつくるだけでなく、それをしっかりと推進・評価し、よりよい計画につなげよう」とするものです。

健康づくりは息の長い取り組みです。目に見える成果はすぐには出ませんが、着実に取り組み続けることで成果は必ず表れてきます。

取り組みの状況及び成果については、次期計画の策定に向けた各段階において、経年あるいは随時公表して、市民の健康状態がどのように向上したかを評価していきます。公表にあたっては、「こうほう佐倉」のほか、ホームページなどの媒体を活用するとともに、市主催事業などさまざまな機会を捉えて行い、多様なライフスタイルを送る市民の方が目にするができるよう、工夫していきます。

ヘルスプロモーションの考え方



島内憲夫 1987 / 島内憲夫・助友裕子・高村美奈子 2004(改編)

4 基本理念

健康づくりは、栄養・運動・休養という基本的な要素ばかりでなく、地域での支え合いや生きがいづくり、さらには、教育・生涯学習、まちづくりなど、さまざまな課題に対して総合的に取り組んでいくべき重要なテーマです。

健康づくりの核となる地域づくりを進めていくためには、あらゆる場面で、市民と行政、そして関係機関が目的意識を共有し、相互に尊重しあい連携するという市民協働の考え方にもとづき、ともに取り組んでいくことが必要となります。市民一人ひとりの意識や個人単位での取り組みのほか、家庭、身近な地域、市民サークル・NPO、行政や関係機関など、「健康づくり」に関わるさまざまな主体がともに手をたずさえ、市全体の健康づくり運動として取り組んでいくことが必要です。

とりわけ、健康づくりに関して、市民一人ひとりがどう考え、どう行動するかについて、人と人・組織と組織を有機的に結びつけ、ネットワークづくりを行っていくことが大切です。このような「ネットワークづくり」による健康づくり運動を進めることで、その成果が倍増することが期待できます。

こうした視点から、本計画の基本理念を「市民が主役～みんながつくる健やかまちづくり～」と定め、健康づくり運動を推進していくこととします。

5 基本目標



本計画では、基本理念の実現のために、以下の5つの基本目標を設定し、それを達成することを目指します。

- 1．自分に合った健康づくりに取り組もう
(一人ひとりの個性と健康観の重視・みんなが主役)
- 2．楽しみながら健康づくりに取り組もう
(無理をせず自分に合った活動を)
- 3．親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていこう
(地域ぐるみの子育て・子育て)
- 4．歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう
(市の資源を生かした取り組み)
- 5．ともに支え合って健康づくり運動を推進しよう
(健康づくりの環境整備・しくみづくり)

基本目標 1 自分に合った健康づくりに取り組もう

(一人ひとりの個性と健康観の重視・みんなが主役)

- ・“健康”のとらえ方は、ライフステージや個人の価値観により異なっています。一人ひとりが持っている健康観を尊重し、それぞれにふさわしい健康づくり運動として取り組んでいくことが重要です。
- ・健康上の課題や障害を抱えていても、幸福感や毎日の生活の充実感を感じながら、その人らしい生き方ができることが何より大切です。
- ・こうした視点から、それぞれの市民のライフステージや、一人ひとりにふさわしい健康づくりを目指して、多様な機会を通じた活動を推進します。

基本目標 2

楽しみながら健康づくりに取り組もう

(無理をせず自分に合った活動を)

- ・いくら健康のためといっても、無理に自分の好きなことをがまんしたり、必要以上にがんばりすぎてしまったりは、かえって長続きせず、また、逆に心身に負担をかけてしまう結果を招きかねません。
- ・健康づくりは、日々の取り組みの積み重ねであることから、自分に合ったやり方で、楽しみながら継続できるようにすることが大切です。

基本目標 3

親と子が健やかに暮らせるまちをつくっていこう

(地域ぐるみの子育て・子育て)

- ・子どもが健やかに成長していくためには、親と子が温かさや愛情に満ちた信頼で結ばれているなど、良好な人間関係が重要です。
- ・また、子育ては、核家族化や女性の妊娠・出産に伴う就労の問題、父親の存在など、さまざまな人間関係・社会環境が複雑に絡み合っています。
- ・「生涯を通じた健康づくり」の視点で、関係機関や団体と連携・協力を図りながら、子育て中の家庭や思春期の子どもたちを地域で支え、地域ぐるみの子育て・子育てを進めていきます。

基本目標 4

歴史と自然に親しみながら健康づくりを進めよう

(市の資源を生かした取り組み)

- ・本市の大きな特徴は、歴史と自然、そして文化です。都市としての自立性を高めつつも、これらの資源を大切にし、それらを最大限に活かしたまちづくりを進めていくことが大切です。
- ・自然環境は、市民の健康を支えるものであり、また、住み慣れた地域で暮らすことこそが健康づくりにつながります。
- ・歴史と文化に育まれ、豊かな自然に囲まれたこのまちで、地域にある資源を有効に活用しながら健康づくりを進めていきます。

基本目標 5

ともに支え合って健康づくり運動を推進しよう

(健康づくりの環境整備・しくみづくり)

- ・健康づくりには、市民一人ひとりの取り組み、家庭での取り組み、地域での取り組み、行政の取り組みなどさまざまなものがありますが、それぞれがお互いを理解するとともに協働していくべきものです。
- ・一人ひとりが取り組みやすい健康づくりのためには、それを応援するための環境を整備したり、健康づくりの阻害要因を取り除いていくことが重要であり、関係機関や団体、行政は、直接的なサービスの提供ばかりでなく、こうした機能を十分に果たし、「市民が地域で健康づくりに取り組むための支援」を行っていくことを目指します。

計画の基本理念と基本目標

