

## 第2章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

甲賀市の総合計画では「人 自然 輝きつづける あい甲賀」を将来像として掲げています。本計画は、そのなかで市民一人ひとりが地域とともに自主的に健康づくりや食育に取り組むための環境づくりの指針となるものです。

現行の計画では、市民みんなが生活習慣を見直し、自ら健康づくりに主体的に取り組み、健康でいきいきと暮らしていけるようなまちを目指し、基本理念を「見直そう 生活習慣 みんなでつくろう 健康でいきいきと暮らせるまち」として、みんなが力をあわせ、健康づくりの実践の場や機会、健康に関する知識や情報提供、健康づくりをサポートする人材づくり等に取り組んできました。

第2次計画となる本計画においても、このような考え方を引き継ぎ、誰もが自立した生活を生涯おくれるよう健康寿命の延伸を目指しながら、健康日本21（第2次）にうたわれている「病気や障がいがあっても一病息災で生きられるアプローチ」あるいは「個人の健康設計における『こうすべき型』から『こうありたい型』への転換」等を理念に取り入れ、支え合いや生きがいを大切にする視点から、次の基本理念を掲げます。

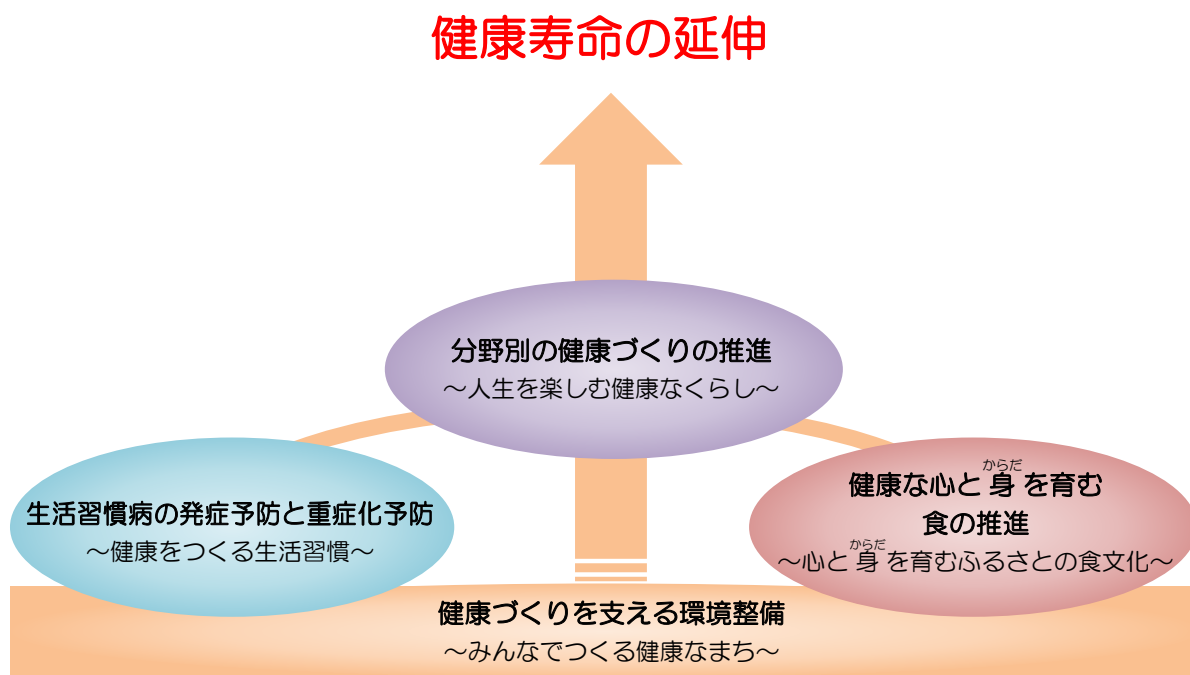
地域で共に支え合い  
生きがいをもって  
健康長寿で幸せに暮らせるまち 甲賀

## 2 基本方向

前頁の基本理念を実現するための施策の方向として、次の4つの基本方向を掲げます。

- ◆ 基本方向1 健康づくりを支える環境整備 ～ みんなでつくる健康なまち ～
- ◆ 基本方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防 ～ 健康をつくる生活習慣 ～
- ◆ 基本方向3 分野別の健康づくりの推進 ～ 人生を楽しむ健康なくらし ～
- ◆ 基本方向4 健康な心と身<sup>からだ</sup>を育む食の推進 ～ 心と身<sup>からだ</sup>を育むふるさとの食文化 ～

地域で共に支え合い  
生きがいをもって  
健康長寿で幸せに暮らせるまち 甲賀

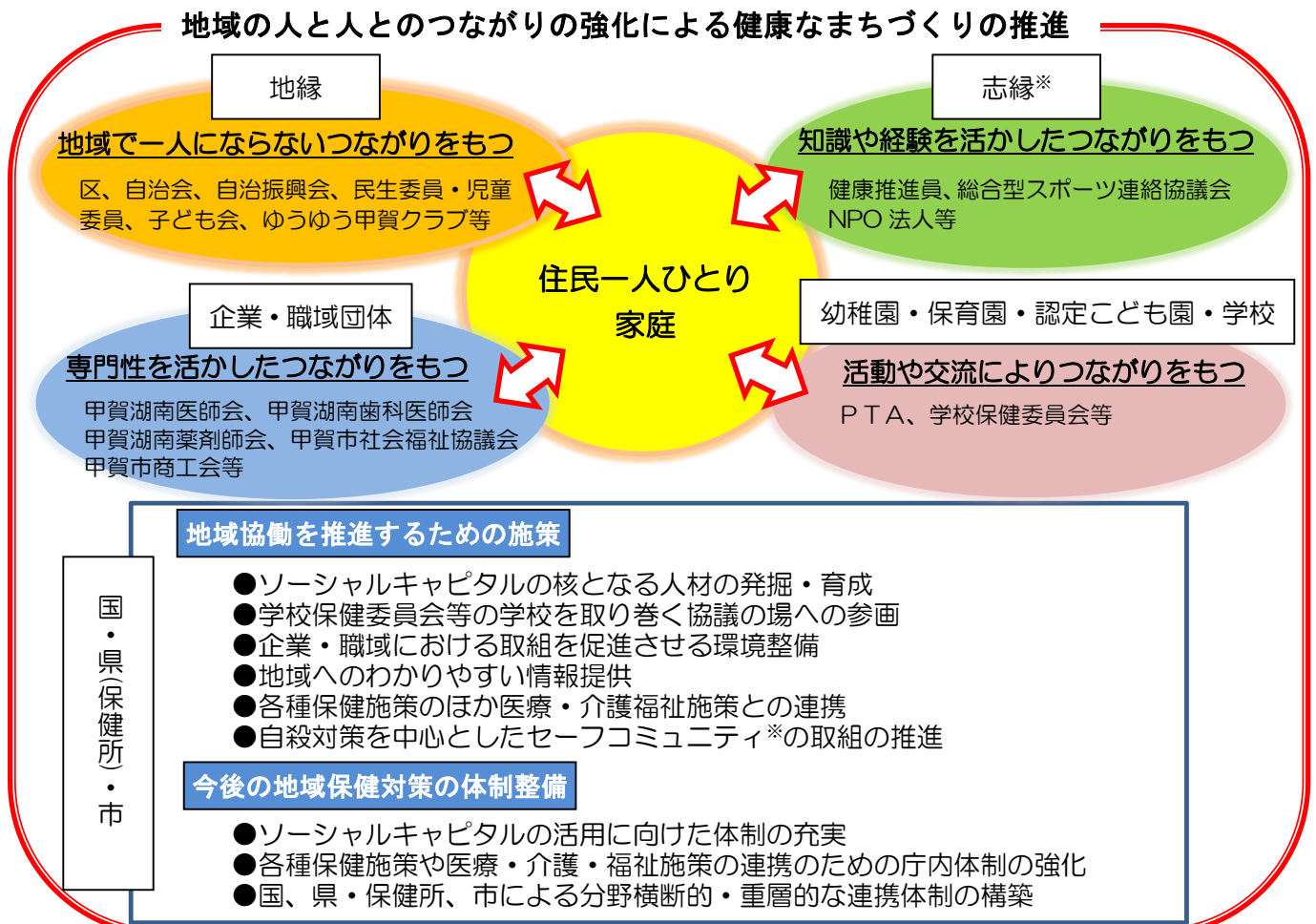


# 基本方向1 健康づくりを支える環境整備

～ みんなでつくる健康なまち ～

地域で共に支え合い、生きがいをもって健康で幸せに暮らせる社会を築くためには、住民一人ひとりの生活の質の向上と、それを取り巻く地域の社会環境の質の向上が求められます。個人の健康は、家庭や地域社会、学校、職場等の社会環境に影響を受けることから、健康づくりを推進していくためには、健康づくりに取り組もうとする個人はもとより、健康づくりに関心のない市民等も、社会全体として総合的に支援していくことが重要となります。

このため、健康づくり活動に関わる地域資源を活用・整備するとともに、地域のつながりを強め、多様な活動主体による自発的取組を推進します。地域での人と人のつながりの強化（ソーシャルキャピタル<sup>※</sup>の水準を上げる）ことや「よいコミュニティ」づくりによって、健康度が向上するといわれており、個人が健康づくりに取り組む際には、主体的に地域の活動等に関わっていただけるように環境整備を進めていきます。



※ソーシャルキャピタル：人々の協調行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念。

※志縁：志に基づく縁。価値観や経験を共有し、健康課題の解決に強い動機を持つネットワーク。

※セーフコミュニティ：事故やけがに着目し、「事故やけがは、偶然の結果ではなく、原因を究明し、対策を講じることで予防できる」という考えにもとづき、市民・地域・関係機関・行政等が協働してみんなで取り組む安心安全なまちづくりのこと。

## 基本方向2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

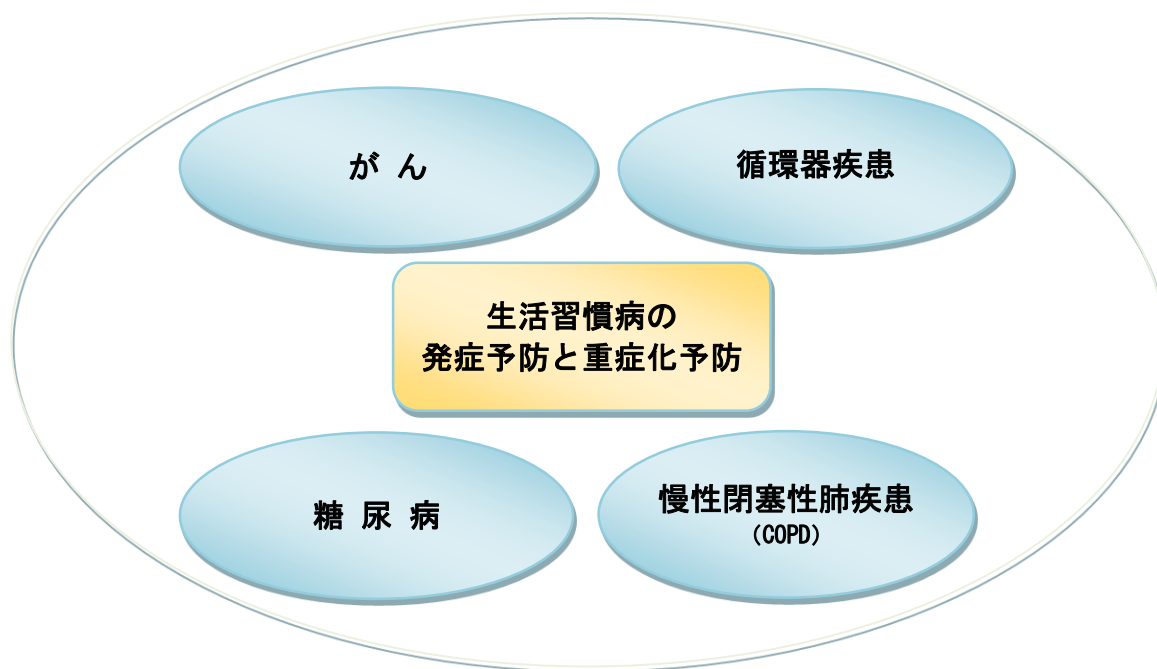
～ 健康をつくる生活習慣 ～

甲賀市の主要な死因は、がんや心疾患、肺炎、脳血管疾患が多くなっています。市民が健康で幸せに暮らすためには、これら主要な死因のほか、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病、死亡原因として増加しつつある慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の生活習慣病の発症及び重症化を予防することが重要です。

生活習慣病の大きな特徴は、食生活、運動、喫煙、飲酒等の生活習慣や歯の健康が病気の発症・進行に関与し、初期段階には自覚症状がほとんどなく、症状が出てくる時期にはかなり病気が進行している場合が多いことがあげられます。

生活習慣病の発症を予防するためには、望ましい生活習慣が必要であり、個人のみならず家族や友人、職場や地域においても、積極的に正しい知識の普及啓発を行い、健康づくりに容易に取り組める環境を整備します。

生活習慣病の初期段階には、自覚症状が乏しいことが多いことから、重症化を予防するために生活習慣病の早期発見や早期治療につながる健診及び各種がん検診等を受診しやすい環境の整備に取り組みます。また、生活習慣の改善につながるものとして、保健指導体制の充実、医療機関や専門団体との連携を進める等、地域社会全体で重症化の予防に取り組みます。



## 基本方向3 分野別の健康づくりの推進

～ 人生を楽しむ健康なくらし ～

個人の健康づくりを推進するためには、生活習慣の基礎を形成するものとしての「栄養・食生活・食育」「身体活動・運動」、生活の質の維持向上に關与する「休養・こころの健康」及び生活習慣病の発症及び重症化に大きく影響を与える「たばこ・アルコール」「歯・口腔の健康」「子育て・思春期」といった6つの分野に取り組むことが重要です。

また、健康づくりに關わる生活習慣や健康状態、健康課題等は、ライフステージごとに大きく異なるため、健康づくりに効果的継続的に取り組んでいくために、各年代の現状や課題を踏まえながら、具体的な取組等の指標を設定し、市民一人ひとりが望ましい生活習慣を実践できるよう取り組んでいきます。

## 基本方向4 健康な心と身を育む食の推進

～ 心と身を育むふるさとの食文化 ～

食は、命の源であり、人が生きていくためには欠かせないものです。また、望ましい食生活のもと、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、生涯を通して健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。

明治時代の食育の祖と呼ばれる石塚左玄<sup>いしづかさげん</sup>は、食事についての考えの中で「身土不二<sup>しんどふじ</sup>※」という考えを提唱しました。これは、人間の身体と土地は切り離せない関係にあるということで、その土地その季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方です。現在は、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消<sup>ちさんちしょう</sup>※」という活動が全国に広がっています。このどちらも、主食のごはんを中心に、その地で採れた多様な副食<sup>ふしょく</sup>※等を組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活である「日本型食生活<sup>にっぽんがたしきせいかつ</sup>※」につながる考え方です。今一度「和食（日本人の伝統的な食文化）」の良さを見直し、甲賀市においても、自然が産み出した新鮮な農産物を中心に、「身土不二<sup>しんどふじ</sup>」と「地産地消」の取組を推進していきます。

ふるさところかの「お米」や「お茶」等の特産物や郷土・伝統料理は、豊かで多彩な自然・歴史・産業・地域資源等で培われた食文化の生産物です。栄養バランスはもとより、地場産物を活かした郷土・伝統料理やその食べ方、食事の際の作法等、伝統をしっかりと受け継ぎ継承していきけるよう、家庭や地域、教育の場での世代間の交流を通して、次世代に食育を継承していきます。そのため、今後、学習や体験の機会づくりを進めるとともに、「六次産業化<sup>ろくじさんぎょうか</sup>※」をはじめとした多様な産業の活性化も図り、新たな食文化の創造、普及のための環境整備支援への取組を進めます。

# からだ 健康な心と身を育む食の推進

## 分野別の健康づくりの推進（第3節）

### ◆生活習慣病予防のための食育

- ・毎日の朝食摂取の推進
- ・バランスのよい食事摂取の推進 等

## ふるさとの食の推進（第4節）

### ◆風土を活かした食育

- ・伝統的な料理・食事作法の継承
- ・地場産物の活用 等

### ◆みんなで作る食育

- ・様々な食経験の推進
- ・食育月間・食育の日の推進 等

※身土不二：住んでいる地域と同じ地域の食べ物を食べるのが健康によく、おいしいということ。体（身）と土は一つ（不二）、人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。人の命と健康はその土と共にあるという意味。

※地産地消：地元でとれた生産物を地元で消費すること。輸送費用を抑え、フードマイレージ削減や、地域の食材・食文化への理解促進（食育）、地域経済活性化、食料自給率のアップ等につながるものと期待されている。

※副食：主食に添えて食べるもの。おかずのこと。

※日本型食生活：和食の基本形である、一汁三菜（米を炊いた「ごはん」を主食とし、みそ汁やすまし汁等の「汁」、主菜一つに副菜二つの「菜」三品を組み合わせた和食の基本となる献立）の献立をベースに畜産物や乳製品も取り入れ、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスに優れた食生活のこと。

※六次産業化：農業や水産業等の第一次産業が食品加工・流通販売や観光農園のような地域資源を生かしたサービス等第二次産業や第三次産業まで業務展開している経営形態を表す。