

## 5 学び・創造

---

- 健康に関する多彩な情報が世の中にあふれています。これらの中から、正しい知識や自分の健康づくりにおいて必要な情報を取り入れていくことが大切です。また、生涯を通じて学ぶ意欲を持ち続けることは、豊かな人生につながります。趣味活動や地域活動・社会参加活動等の重要性が高まっています。

### ① 市民・地域の取り組み

#### <市民の取り組み>

---

(◎：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「Ⅲ 重点的取り組み」参照。)

#### 【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- ◎ 家族でいっしょにできる場面や時間をもとう。
- 健康づくりについて学び、正しい知識を身につけよう。
- 妊娠前から、母親になるとはどういうことかしっかりと学ぼう。

#### 【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- ◎ 社会参加や趣味活動を行うことで、生きる力を育もう。
- 健康づくりについて学び、正しい知識を身につけよう。
- 積極的に社会参加しよう。
- 趣味を楽しむようにしよう。
- 健康づくり推進プランを意識して、自分の生活に取り入れよう。

#### <地域の取り組み>

---

- 市民講座に参加します。
- 大学との連携事業に取り組みます。
- 世代を超えて交流します。
- 市民活動、地域活動、ボランティアを活用して、学び創造します。
- 市民活動やボランティア活動等に、積極的に声をかけ合って参加します。
- 学びあい伝えあう市民活動により、豊かな地域を作ります。
- 既存グループ等の自主活動に参加し、学びます。
- 医師会、歯科医師会、薬剤師会等の市民講演会や勉強会に積極的に参加します。
- 地域の資源を上手に利用します。
- 地元の催しを知り、声をかけあって参加します。

### ② 行政の取り組み

- 健康づくりに関連するイベント等の情報等とあわせ、健診結果やデータを活用し、健康への市民意識の啓発に努めます。

- 市民自らが健康管理をできるように、教室や講座の開催をはじめ、地域の薬局や商店等の身近な場所を活用し、積極的に健康情報の提供に努めます。
- 介護予防や介護者の健康維持等の講習会を通じて、高齢者を介護する家族の身体的、精神的負担の軽減を図ります。
- 幼児期・思春期から成人期にいたるまで、発達に応じて、正しい性に関する情報提供の充実に努めます。
- 男女ともに、自らの仕事や生活の調和を実現するため、ワーク・ライフ・バランスに対する意識啓発の推進を図ります。
- 人権侵害であるDV、セクシャルハラスメント、ストーカー、性暴力等の犯罪被害防止に向けて、講演会や学習会等啓発に努めます。
- 健康づくりの自主的活動を支援するとともに、自主活動団体同士の連携を支援し、地域からの健康づくり活動の推進に努めます。
- 関連機関と連携した地域における学習を支援し、地域や団体と連携した学び合いを通して、地域における学習支援の充実に努めます。