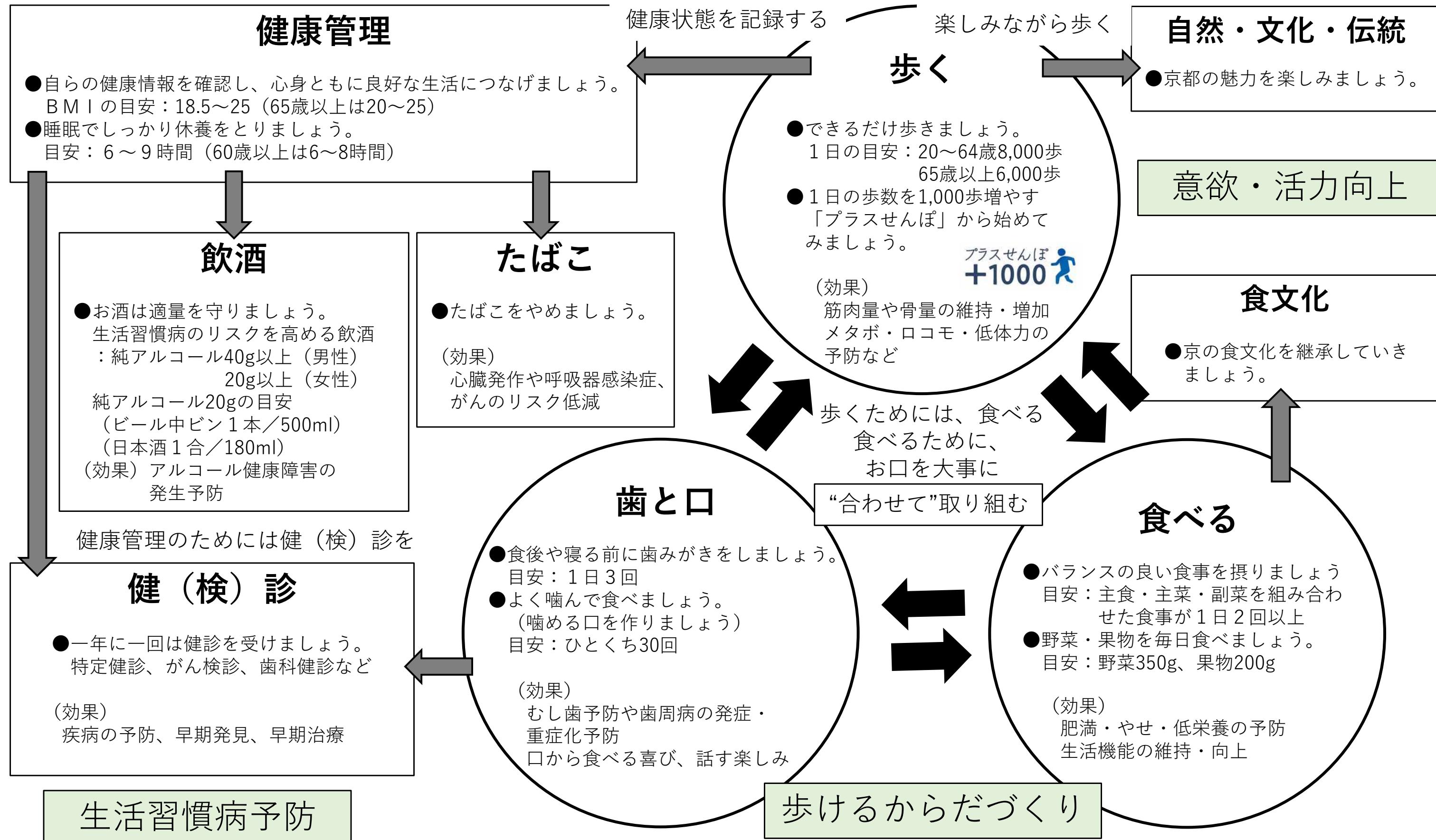


# 第5章 【取組方針1】市民が主役の健康づくり

## 代表例1／歩くことを核とした健康づくり

資料6-3

健康づくりのベースに「歩く」があると、取組がつながっていきます。



## 第5章 【取組方針1】市民が主役の健康づくり

### 代表例2／人や社会とつながる健康づくり

人や社会とつながることは、心身の健康に良い影響を与え、一人一人の健康づくりにつながります。

#### 社会参加・居場所づくり

##### すこやか クラブ京都

生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を、クラブ活動に参加して行いましょう。

#### 通いの場

健康長寿サロンや健康すこやか学級、運動を目的とした自主グループなど、地域における身近な通いの場に参加しましょう。

#### 地域の行事

地蔵盆や学区民体育祭、防災訓練などに参加しましょう。

#### 地域コミュニティとの関わり

##### 自治会・ 町内会など

自治会・町内会などに加入し、それぞれのライフステージに応じた多様な関わり方で、地域活動へ参加しましょう。

#### シルバー人 材センター

長年の経験で培われてきた知識や技術等をいかしましょう。

#### ボランティア 活動

健康づくりの担い手※や福祉ボランティアとして活動しましょう。

※健康づくりサポーター、いきいき筋トレボランティア、食育指導員等

#### 家庭

#### 仕事

#### 学校

家庭や仕事・学校の枠を超えて人や社会とつながる

#### 就労の継続

社会の担い手として企業等で働き続けることで、地域や社会で活躍しましょう。

仲間と共に運動習慣づくり

#### サークル 活動

##### スポーツ 少年団

運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上）を続けるため、仲間と一緒に楽しみましょう。

#### 歩こう 会

##### 公園体操 ラジオ体操