

### 健康づくり・予防対策の基本的な考え方

#### ◆ 働き盛り世代が心身の健康づくりに取り組める仕組みをつくる

- ・ 働き盛り世代の過ごし方が生活習慣病などの疾病の発症に大きく影響するにも関わらず、栄養、運動、喫煙など健康づくりの課題を多く抱えています。個人への働きかけを基本としつつ、家族、仲間、職場や環境への働きかけにより、健康づくりに取り組む人を増やします。

#### ◆ 誰もが無理なく身近で健康づくりができる環境をつくる

- ・ 継続した健康づくりのためには、その取組が日常生活の中で気軽に実践できることが重要です。身近で健康づくりに取り組める環境をつくることで、継続した健康づくりを促します。

#### ◆ 健康づくりに取り組みたくなる情報を適切に提供する

- ・ 健康に関する情報が多くある中で自分自身に必要な情報を入手できるよう、情報提供手法の多様化などに取り組み、健康づくりについて正しく知り・学ぶことができるようにします。