

## テーマ 健康

女性も男性も生涯を通じて様々な健康上の課題に直面します。ここでは、男女の生涯を通じた健康保持に関する講座事例を紹介します。

タイトル・形式・主催者・参加人数・開催日	講師名	内容
健康講座「家族の健康を考える」 【講演】 飯倉中央（校） 23人 2016年9月24日	白川 心一郎  (福岡歯科大学医科 歯科総合病院リハ ビリテーション科 理学療法士)	運動不足になるとどうなるのか。 簡単に出来る運動をしながら学んだ講演。
いつかママになりたいあなたが知っておくべきこと～いつまで産める？産みドキのタイムリミット～ 【講演】 アミカス 51人（女50・男1） 2016年7月2日	詠田 由美  (IVF 詠田クリニック院長)	妊娠や出産、自分の体に関する正しい知識を得て、自分のライフプランを考える講座。
「がん」を知るって大切！ ～予防と治療、その後の生活について～ 【講演】 アミカス 150人（女98・男52） 2016年9月3日	古川 正幸  (九州がんセンター副院長)	「ガン」の予防や治療、治療後の生活について学んだ。

【 】内は形式、(校)は校区男女共同参画推進組織、(公)は公民館の略。

### コラム 生涯を通じた男女の健康

生涯にわたって健康な生活を送るためには、適切に自己管理をすることが重要です。

たとえば、生活習慣病を予防するためには男女を問わず食に関する知識を身につけること、適切な運動習慣を持つことなど、自らの健康を自ら管理できるようになることが必要です。

また、男女は異なる健康上の問題に直面します。女性は妊娠・出産をする可能性があり、人生の各段階において健康上の問題が大きく変化します。男性は長時間労働による影響や経済的な不安などによるストレスを抱えていても、従来の「男は男らしく」という意識に縛られて悩みを相談できないという方が多い傾向にあります。

女性も男性もいきいきと過ごせるように、それぞれが直面する健康上の問題についてお互いに理解を深めることが大切です。

## テーマ 高齢者

高齢者人口の割合は年々増加しており、国民の4人に1人が65歳以上となっています。また、高齢者の単身世帯も年々増加傾向にあります。さらに、介護離職に関する問題は女性だけでなく男性にとっても重要な問題です。

住み慣れた地域や家庭で安心して暮らし続けられるように、地域全体で互いに支え合って高齢者を見守ることができるようになることが求められます。

タイトル・形式・主催者・参加人数・開催日	講師名	内容
「認知症」の予防と早期発見・早期診断について学ぶ講演会。 <b>【講演】</b> アミカス 315人(女229・男86) 2017年3月4日	浦上 克哉 (鳥取大学医学部 教授)	認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かい目で見守ることの必要性についての講演。
初めての介護教室 ～住み慣れた地域でいきいきと～ <b>【講演】</b> 玄洋(公) 20人(女15・男5) 2016年12月17日	藤田 美重 (今津赤十字病院 看護師)	介護の基本的なことや車いす体験、マッサージ等を実践。男女共に介護のことを知り、身につけるために学んだ介護教室。
男女共同参画社会づくり <b>【講演】</b> 美和台(校) 53人(女29・男24) 2016年6月18日	三浦 清一郎 (生涯学習通信 「風の便り」編集長)	「高齢社会の中の変わってしまった女と変わりたくない男」。女と男のこれからの生き方についての講演。

【 】内は形式、(校)は校区男女共同参画推進組織、(公)は公民館の略。

