

2024
夏号

History

「桜梅桃李」という言葉が好き!

それぞれ可憐に咲き使命を果たしながら人々の心を和ませてくれる花・花・花。

一人ひとりが今、居る場所で自分らしく生き、自分らしく「きらきら」と輝いていける21世紀でありたい…。

Contents

- TOPICS：令和6年度男女共同参画白書
- ジェンダーギャップ指数 2024
- 新着図書のご紹介
- みんなの味方!! 夏の最強レシピ

まらきら

今、ひとりひとりが…

令和6年度

第73号

男女共同参画 主な講座予定

女性のための エンパワメント講座

テーマ ハッピーなココロの育て方
～自分も大切な人も癒すアロマのチカラ～

心と身体へのアロマセラピーの効果を学び、
自分を癒すストレス軽減方法について学びます。

・日程：7/19(金)
19:00～21:00

・場所：ハイトピア伊賀

・定員：女性 20 名



女性防災サポーター 養成連続講座(全5回)

いつ起こるかわからない災害に備えて、
男女共同参画の視点から、防災・減災の
あり方について学ぶ講座です。

・日程：8/9(金)、10/24(木)、
12/6(金)、1/17(金)、
2/14(金)
19:00～21:00

・場所：ハイトピア伊賀
(1/17のみ消防本部)

・定員：女性 50 名



女性のための 就労支援講座

テーマ 働く女性に知ってほしい
女性のからだところ

これからも元気に過ごしていくために、
女性特有の健康問題など、自分の身体について
一緒に学びませんか。

・日程：8/30(金)
19:00～21:00

・場所：ハイトピア伊賀

・定員：女性 20 名

おとこの料理教室(単発講座)

初心者向けに簡単な料理に挑戦します。
みんなでチャレンジしてみましょう!

・日程 9/21(土)、1/18(土)
10:00～13:00

・場所：ハイトピア伊賀

・定員：男性 6 名(各回)

※参加費 500 円(各回)



三重県内男女共同参画 連携映画祭 2024

『男女共同参画』を身近に感じてもらうた
め、県内自治体が連携し「映画祭」を毎年開催
しています。男女共同参画の視点で映画を見
てみませんか。

・上映作品：「最高の人生の見つけ方」

・日程：10/5(土) 14:00～

(開場 13:30)

・場所：伊賀市文化会館

・定員：400 名



© 2019 「最高の人生の見つけ方」製作委員会

男女一緒に気づいて 広がる発見講座

テーマ 海外からジェンダーを考える
～世界の文学編～

海外文学でジェンダーやフェミニズムがどのよう
に描かれているかという視点から、国の社会や
文化を学びます。

・日程：12/9(月)
14:00～16:00

・場所：ゆめぽりすセンター

・定員：50 名



申込み・お問い合わせは、男女共同参画センター(☎:0595-22-9632)まで!
詳細は開催前月の広報いかに掲載しています。

発行 (令和6年8月1日発行)

伊賀市 人権生活環境部 人権政策課

〒518-0873 三重県伊賀市上野丸之内 500 番地

TEL(0595)22-9632 FAX(0595)22-9666

編集

伊賀市男女共同参画センター情報紙「まらきら」

編集スタッフ

岡 久美子・竹山 佐代子・的場 裕子

竹島 博子・矢野 美幸

(担当) 前田 詩乃・正井 尚美



我が国では、令和 4 年時点で、平均寿命は女性 87.09 歳、男性 81.05 歳と、まさに人生 100 年時代を迎えています。健康寿命も伸びていますが、平均寿命との差を見ると、健康ではない期間が女性は約 12 年、男性は約 9 年存在します。そのため、男女ともに一人一人が希望に応じて活躍していくためには、まずは健康であること、健康課題と上手に向き合っていくことが必要になります。

今回の特集では、**男女で異なる健康課題や、それらが仕事、家事・育児に与える影響について**明らかにし、**今後の両立支援のあり方について**考察します。

◆ 社会構造の変化と男女で異なる健康課題

昭和時代と現在とでは、社会の人口構造や就業者の構成が大きく変化しています。人口は 2008 年のピークから減少が続いており、今後も大きく減少していくことが予想されています。

就業者については、男女ともに 40 代後半が最も多い年代となっており、働きながら家族の介護を行うワーキングケアラーが増加しています。未就学児の育児と同時に、家族の介護というダブルケアの負担を背負う人もいます。

女性と男性では、直面する健康課題もその課題を抱えやすい時期も異なります。男女ともに、それぞれの身体の特長や健康課題を正しく理解し合い、適切な健康支援を提供していくことが必要となります。



◆ 仕事、家事・育児等と健康課題の両立

男女ともに、健康課題を抱えていても、「仕事」の生産性はなんとか維持し、その負担を「家事・育児・介護」で調整している傾向があります。

特に女性の場合、月経に伴う不調や更年期障害など、健康上の問題で体調を崩しやすく、男性よりも体調不良の日が多くなる傾向があります（図 1 参照）。その結果、体調が悪い時に仕事の効率が下がることで生じる損失（プレゼンティーイズム損失）が、女性の方が年間を通じて多く発生しています。

会社が「健康経営」を実践していると、そうでない会社と比べて、体調不良で仕事の効率が落ちる日（プレゼンティーイズム損失日数）が減ります。特に女性において、この効果は顕著です。そのため今後はより多くの企業において、女性の視点を踏まえた健康経営の推進が望まれます。

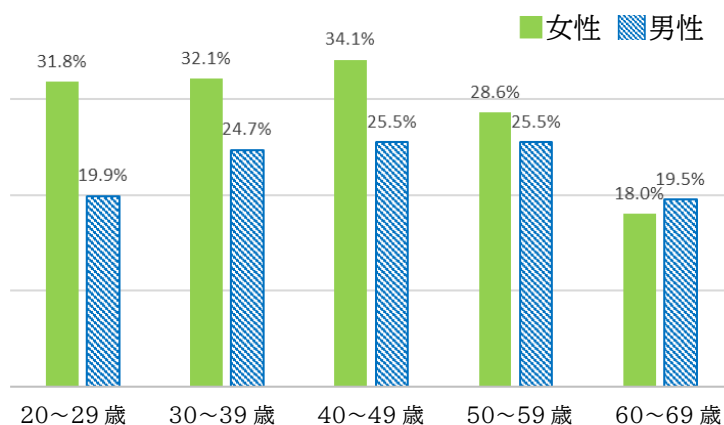


図 1：月に 3～4 日以上体調が悪い人の割合

◆ 両立支援は新たなステージへ

現在、仕事と育児の両立支援に加え、仕事と介護の両立支援も重要な課題となっています。また、介護を個人のみで抱えるべき課題とするのではなく、社会全体で支えていく必要があります。

さらに、女性が健康課題を抱えていても働きやすい社会は、男性も含む全ての人々にとっても働きやすい社会になることが期待されています。そのため、両立を実現できるような働き方への変革が求められています。

職場においては、仕事と健康を両立するために、男女それぞれの健康課題に関する研修や啓発等の実施、健康診断の受診支援、健康に対する相談先の確保などが重要です。

育児と介護の両立支援制度が整備されつつある今、これらの制度をいかに有効に活用するかが問われています。

令和 6 年版男女共同参画白書について詳しく知りたい方はこちら
【内閣府 HP】



ジェンダーギャップ指数 2024

ジェンダーギャップ指数という言葉を知ったことはありますか？

ジェンダーギャップ指数とは、男女がどれだけ平等になっているかを国ごとに数値化したものです。

「経済」「教育」「健康」「政治」の4分野から評価され、0が完全不平等、1が完全平等を示しています。

日本の順位 (スコア 0.663) … **118** 位/146 か国

経済参画(0.568)

— 日本

- - - 1位(アイスランド)

- ・労働参画率の男女比
- ・同一労働における賃金の男女格差
- ・推定勤労所得の男女比
- ・管理的職業従業者の男女比
- ・専門・技術者の男女比

政治参画 (0.118)

- ・国会議員の男女比
- ・官僚の男女比
- ・最近50年における
行政府の長の在任年数の
男女比

教育 (0.993)

- ・識字率の男女比
- ・初等教育就学率の男女比
- ・中等教育就学率の男女比
- ・高等教育就学率の男女比

健康 (0.973)

- ・出生児比
- ・健康寿命の男女比

昨年の125位からは少し
上がりましたが、未だ低迷しています。
他の国が格差解消の取り組みを進め
る中、日本はあまり変わっていない
ことが原因です。



伊賀市に住む外国籍の人の割合は、
1位ブラジル、2位ベトナム、3位フィリピンですが、
いずれの国も日本よりも順位が高く、
日本が非常に遅れていることがわかります…。

新着図書のご紹介

■早く絶版になってほしい

#駄言辞典

日経×WOMAN(編) 日経BP



「涙は女の武器だよな」
「男だから多少厳しくしても
大丈夫だろ」
駄言には無意識の思い込み、
性別のステレオタイプによるもの
も多くみられます。そんな減じるべき
駄言を集めた辞典です。

■「男女格差後進国」の衝撃

無意識のジェンダー・バイアスを克服する

しづ 治部れんげ(著) 小学館新書



「今の日本で、あなたの娘は
輝けますか？」
諸外国の取り組みを紹介し
つつ、「日本での格差が縮ま
らない理由」について分析・
考察します。

図書：5冊まで
DVD：2本まで
2週間貸し出し可能です。
男女共同参画センターまで
お声がけください！

みんなの味方!! 夏の最強レシピ

コスパ最強!!

夏休みのお昼に

だれにでも作れる!!

超簡単ヘルシー!!

ふわふわ焼き (2・3人分)

とうふ 1丁

★ちくわ 2本

★ねぎ 適量

具

たまご 1個

天かす大さじ1

片栗粉 大さじ3

白だし 大さじ1

油 適量

めんつゆ

ボウルに、具(ちくわは輪切り)をすべて入れ混ぜる。

フライパンに多めの油を入れ温まったらスプーンで一口大に落とし、蓋をして焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。

めんつゆ等をつけてどうぞ。

★の具をツナ缶やハム、チーズ…アレンジ次第で我が家のレシピに。

ほくにまかせて



黒みつ・きなこプリン (プリンカップ約5個分)



ゼラチン 5g

豆乳(牛乳) 2カップ

砂糖 大さじ3

黒みつ・きなこは

お好みの量

ゼラチンを計る。

小鍋に豆乳(牛乳)と砂糖を入れ火にかける。フツフツとして砂糖がとけたら火を止める。

ゼラチンを入れてよく混ぜる。

容器に流しいれて、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

黒みつ・きなこをかけて出来上がり。

いちごジャムをのせてもおいしいよ♪



きらきら

今、ひとりの夏が...

本年度より、きらきらの担当に加わりました
楽しくわかりやすく男女共同参画の情報を
お伝えできるようがんばります! 正井尚美

