

# 丹波市男女共同参画センターだより

## のぼそう！健康寿命！

### あなたは大丈夫？ 座りすぎチェック

- 仕事はデスクワークが中心
- 移動手段は主に車を使う
- 家にいる時ほとんど動かない
- テレビやスマートフォンを見ていることが多い
- 趣味や好きなことは座ってできることばかり

### 複数あてはまる人は要注意

座っている時間があまりにも長いと、寿命が縮む、老化が加速する、病気を増やすなどさまざまな健康問題が生じると言われています。このほか、心臓病や脳卒中、うつ病、認知機能の低下などとも関連することが明らかになっています。

では、どうすれば「座りすぎ」の危険から身を守ることができるのでしょうか。

答えはシンプル

### こまめに立ち上がりましょう！

いきなり運動をはじめるとはとても大変です。「座りすぎ」を防ぐために必要なことは、週に1度のウォーキングよりも、30分に1回立ち上がることです。お茶を入れに行ったり、トイレに行くついでに少し足踏みをするなど、日常生活の中に「ちょこっと運動」を取り入れ、「座りすぎ」を防ぎましょう。



### 健康と男女共同参画？

男女共同参画社会を進めるためには、男女が互いの性に対する理解を深め、妊娠、出産等について個人の意思を尊重し、生涯にわたり健康な生活ができるよう配慮が必要です。「健康寿命」とは、介護の必要がなく健康的に社会生活ができる期間のこと。男女ともに年代に応じて変化する身体の状況を正しく把握し、健やかな人生を歩みたいですね。



丹波市男女共同  
参画推進条例

みんなに知ってほしい！ 男性にも知ってほしい！

## 女性のからだと健康 ~これって更年期？~



神戸市看護大学 准教授 井上 理絵



### 私 たち女性の人生には、2度の大きな波があります。

10代で直面する思春期、そして40代後半からの更年期という波。どちらも女性ホルモンが大きく関わっていることから、更年期は第2の思春期とも言えそうです。

思春期については、皆さんも学ぶ機会があったのではないのでしょうか。例えば小学校の頃に受けた月経教育。女子だけが別の部屋に呼ばれ、これから私たちの体に起こる変化やその対処方法について聞きました。女子は初潮（月経）を迎え、毎月大人になる「準備」をしていることを知り、同時に、月経のことや関連する体調についてはタブー、という暗黙のルールで私たちは生きてきました。今でも月経についてあまり公に語る事ができないのは、このような教育が学校でも家庭でも行われていたことが背景の一つであると言えます。

### さて、更年期についてはどうでしょうか。

更年期教育を皆さんは受けたことがありますか。思春期と同様に、更年期も年齢を重ねることで訪れます。しかし、私たちはこの時期をどのように過ごすべきなのか、また、毎月あった月経がどのように閉経を迎えるのか、あまりにも知らないことが多いのです。

実は医療の世界においても「1980年代以前は更年期医療について認知されていなかった」と言われています<sup>1)</sup>。近年、平均寿命が延び、50歳以降の人口が増加してくることにより注目を浴びているのが更年期医療です。現在ではホルモン補充療法(HRT)や漢方薬など治療の種類があります。しかし、更年期症状の自覚があっても40%以上の女性は緩和する手段を取っていません<sup>2)</sup>。

この年代は、家庭では子どもの進学、親の介護、また職場では管理職を任される年齢でもあるため自分の体調よりも家族や会社を優先してしまうのですね。「更年期は誰もが経験するもの」と我慢し、やり過ごそうと思っている人も多いのです。

そのような中、更年期離職による年間の労働生産性損失は約4,200億円という試算結果が発表されました<sup>3)</sup>。女性が社会に与える影響は思ったよりも大きくなっています。



### 令和4年の平均寿命は、男性81.05年

#### 女性87.09年と発表されました。

更年期を迎える50歳頃から考えると、まだ30年は人生を謳歌できます。そのためには、更年期の今、自分の体を振り返り、健康を管理することが重要となります。女性が健康でないと家族や社会が元気になりません。人生の波を2つ越え、これからも充実して過ごすため、まずは自分の体を知ることから始めてみませんか。

- 1) 日本産婦人科医学会第75回記者懇談会資料
- 2) 厚生労働省「更年期症状・障害に関する意識調査」2022年
- 3) 日本女子大学 周燕飛教授による推計2022年

開催しました！

男女共同参画基礎講座 R5.11.26  
「みんなに知ってほしい 女性のからだと健康」  
~これって更年期~



参加された皆さんの感想を紹介します

- ☆「更年期」は「幸年期」にすごく安心しました。
- ☆ポジティブにとらえられるよう、これからを楽しみにしていきたいと感じました。
- ☆娘たちやたくさんの若い方にも聞いてもらいたいと思いました。



### 丹波市パープルリボン運動

たくさんのリボンが出来ました。  
ご参加ありがとうございました。



DV (ドメスティック・バイオレンス) をはじめとするあらゆる暴力を許さない社会にするため、今年みんなでパープルリボンを作りました。運動期間中の 4 日間で延べ 60 人の方に参加いただきました。リボンを作った人やリボンをもたらした人たちから、パープルリボン運動が広がることを願っています。

夫や妻、恋人に対して、あなたが「怖い」と思ったら、それは DV です。ひとりで悩まずに相談してください。

丹波市 DV 相談支援センター	☎ 0795-86-8730	8 時 30 分～17 時 15 分 (平日)
丹波警察署 (生活安全課)	☎ 0795-72-0110	24 時間対応
DV 相談+ (プラス) [内閣府]	☎ 0120-279-889	24 時間対応
	メール/チャット	詳しくは 2 次元コードから →
丹波市男女共同参画センター (女性のための悩み相談 要予約)	☎ 0795-82-8684	10 時～18 時 (月曜、年末年始休館)

DV 相談+



## みんなの男女共同参画ひろば

市内の自治会や自治協議会の皆さんの活動を紹介します。

### 梶原自治会 (市島)

DVD「話せてよかった」を活用した  
男女共同参画学習会



令和 5 年 9 月 9 日 (土)

DVD「話せてよかった」は、家庭や地域など日常生活のなかから男女共同参画や無意識の思い込みなどについて考えることができる DVD です。梶原自治会では、この DVD の一部を鑑賞し、対話をしながら学びを深められました。キーワードは「家事って手伝わること?」です。

参加された皆さんの感想や意見を紹介します

- ☆ 「家事は、本来妻がすべき仕事」と思っているから、「手伝わ」と夫が言ってしまう。「一緒にする」という考え方に変えていかないと、いつまでたっても男女共同参画社会にならない。
- ☆ 自分 (男性だが) は、家事が嫌だと頭に刷り込まれている。
- ☆ 妻の機嫌が悪い時の理由がわからない時がある。
- ☆ 夫は妻がやっていることを知らなさすぎ。
- ☆ 相手を理解するために、話し合いをしたらいいと思った。

### 生郷自治振興会 (氷上)

横のつながりから  
「誰もが参画できる自治会」を考える



令和 5 年 11 月 2 日 (木)

男女共同参画センターの出前講座に、崇広校区で活動中の「ウィズ・ユーかいばら」の協力を得て開催された学習会。身近な事例から、参加されていた自治会長さんや男女共同参画推進員さんに「男女共同参画」を自分事として考えていただく機会となりました。

生郷自治振興会では、以前から男女共同参画の取り組みをしているものの、各自治会にまでは、なかなか広がらないのが現状です。今回のウィズ・ユーかいばらさんのお話は、どれも身近で、今すぐ実践できそうなものだったのでとても参考になりました。これからは来年度の役員選定の時期ですが、少しでもこの観点が活かされることを願っています。

生郷自治振興会副会長 荻野 浄美



# ▶▶▶男女共同参画センター 催し物



## 講座

男性のための片づけセミナー

### 50代からの「もの」との向き合い方

片づけは誰か一人がするものではありません。詳しくはこちら  
意外と知らない「片づけの基本」について  
カードを使って楽しく学んでみませんか？



- と き / 令和6年2月23日(祝・金)  
14:00~15:30
- 託 児 / 無料(2月16日(金)までに要予約)

## 講座

イクメンサポートセミナー

### パパと遊ぼう！パパスイッチ on！

イクメンとは、子育てを楽しみ、自分自身も 詳しくはこちら  
成長する男性のことです。子どもにとっても、  
パパにとっても「今」という時を大切に。楽しい  
時間を過ごしましょう。



- と き / 令和6年3月3日(日) 10:30~12:00
- ところ / 丹波ゆめタウン POP UP ホール
- 内 容 / 室内でできる親子遊び

## 居場所 づくり

今日はゆっくりママの時間

### ゆるっと mama cafe

いつも家族のためにいそがしい子育て中の  
ママ。たまにはゆるっと mama cafe でママ  
だけのひとときを楽しんでいきませんか。

詳しくはこちら



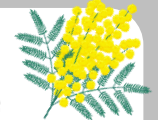
- と き / 令和6年3月3日(日) 10:30~12:00
- 内 容 / かんたん3色ういろうと  
おひなさまおにぎり作り
- 材料代 / 200円

## 居場所 づくり

3月8日は「国際女性デー」です

### つむぎカフェ evening time

女性の皆さん、お気に入りのマイカップで 詳しくはこちら  
お茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりしま  
しょう。カラーセラピーでちょっとリラックス。  
私らしい生き方や暮らし方を発見してみ  
ませんか。



- と き / 令和6年3月8日(金) 19:00~20:30
- 内 容 / カラーセラピーとおしゃべり

## 共通事項【特に記載のない場合】

■参加費 / 無料

■会場 / 丹波市市民プラザ

# ▶▶▶お知らせ



つらい思いをしていたり、

不安を感じたら、ひとりで悩まないで。

生理用品が必要な女性の皆さん

ご家族の皆さん

皆さんの負担が少しでも軽くなり、いきいき  
と活動できるよう、男女共同参画センターと  
社会福祉協議会の各支所で、生理用品をお渡  
ししています。お困りの際は、遠慮なくお越し  
ください。(数に限りがあります)



詳しくはこちらをご覧ください ▶

多様な働き方を推進！  
認定制度と丹波市の認定企業



働き方改革の推進やライフスタイルの変化、  
価値観の多様化などにより、フレックスタイムなど働き方の多様化が進んでいます。この  
ような、多様な働き方の推進や労働環境の整  
備に取り組む企業を認定する制度と  
市内の認定企業を紹介します。



詳しくはこちらをご覧ください ▶

## 丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン 2F (市民プラザ内)

開館時間：10:00~18:00 ※毎週月曜日、年末年始(12/29~1/3)は休館日



TEL : 0795-82-8684 FAX : 0795-82-8692

Mail : danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL : <https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/>

令和6年2月21日(水)は  
施設設備点検のため、臨時  
休館します。



## 丹波市男女共同参画センターって？

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪