

Vivid You & I

2014年3月
Vol.34

バランス、とれていませんか？



主な内容

- ついつい後回しにいませんか“自分のからだ”のこと2~4
- 輝く女性たち②「10人のママたちの挑戦」5
- 2013年度後半の講座の様子6
- ご存じですか?.....7
- 男女共同参画プラザのインフォメーション8

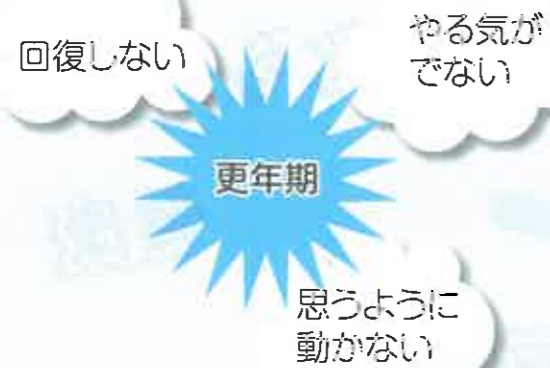
「Vivid」はあざやかな、生き生きとした、活発な、はつらつとしたという意味の英語です。「You & I」は本市の男女共同参画行動計画にも用いたとおり、女性と男性のパートナーシップを意味する言葉です。「女性も男性もいきいきと生きることができる」という、男女共同参画社会の理念を明確に表わす言葉として、愛称に決めました。

ついつい後回しにしていますか？ “自分のからだ”のこと

成長戦略の中核に位置づけられている女性の活躍。女性の就業を促進するためには、仕事と家庭の両立ができることなど労働環境の整備が必要不可欠です。

しかし、女性には、妊娠・出産・子育て・更年期などさまざまな節目があります。これらの節目を乗り越え活躍するにはライフステージ（※1）に応じた健康管理が必要になってきます。奈良県の調査（※2）で、「女性が働くには（働き続けるには）何が重要だと思いますか。」の質問に「健康管理」「夫や家族が健康であること」と回答する人の割合が高くなっています。考えてみませんか？健康管理のこと。

女性は、性ホルモンの変動で、
身体的にも精神的にも大きな影響を受けています。



閉経の前後、45～55歳くらいまでの10年間は『更年期』といいますが、女性ホルモンの減少によるからだの変化に、自律神経のバランスの乱れも加わり、月経異常・のぼせ・ほてり・憂うつ感・不眠など様々な心身の症状が現れやすくなります。

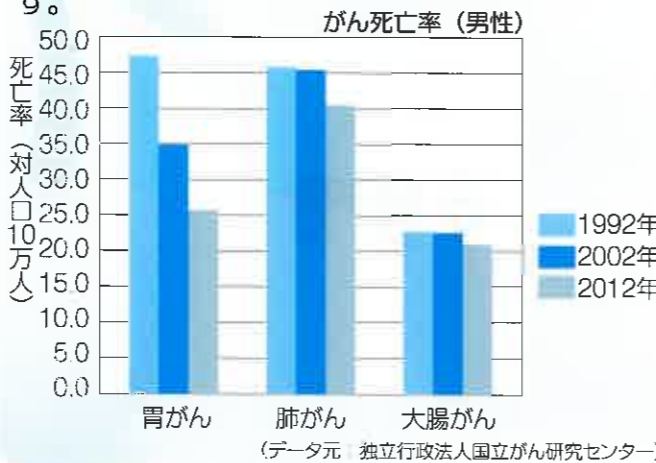
時々健康状態をチェックして、運動や健康的な食生活に心がけるとともに、症状が辛い時は一人で抱え込まず相談しましょう。

働き盛り世代は、
自分のからだを過信しないでください。

働き盛りの世代の男性は、まだまだ肺がんの死亡率が高く、生駒市の男性人口に当てはめると、年間約25人が肺がんで亡くなっていることとなります。

また、職場や家庭でのストレスで身体的にも精神的にも調子を崩してしまい、自殺に至るケースが男性のほうが多い傾向にあります。

誰かに相談する、気分転換するなど、ストレスを乗り越える術、ストレスの受け止め方によって影響を軽くする術などを身に付ける必要があります。



■（※1）ライフステージの特徴

健康づくりといっても、からだや心、社会の中での役割などライフステージごとに抱えている課題が変化しています。それぞれの時期の特徴を理解したうえで、自分にとって何が大切か考えてみてください。（第2期健康いこま21引用）（第2期健康いこま21は、市民が健康で元気な生活を続けられるまちづくりを進めるため、生駒市が平成25年度に第2期を策定）

■「生駒市男女共同参画行動計画 女と男 You&Iプラン（第2次）」

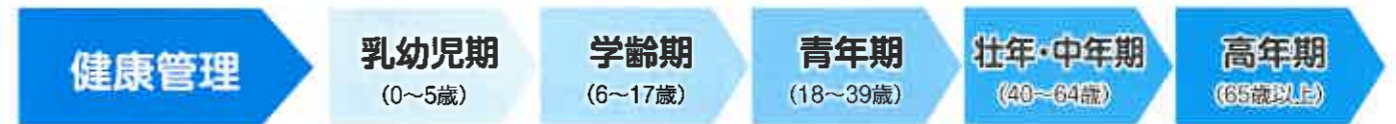
基本目標Ⅲ・基本方針6「生涯を通じた心と身体の健康づくりを進めます」



ピンクリボン運動
乳がんの早期発見早期治療

自分自身のからだについて知っておくこと。それは女性が主体的に生きるためには大切なことです。日々の忙しさでついつい後回しになっている“自分のからだ”のことに向き合しましょう。

ライフステージ

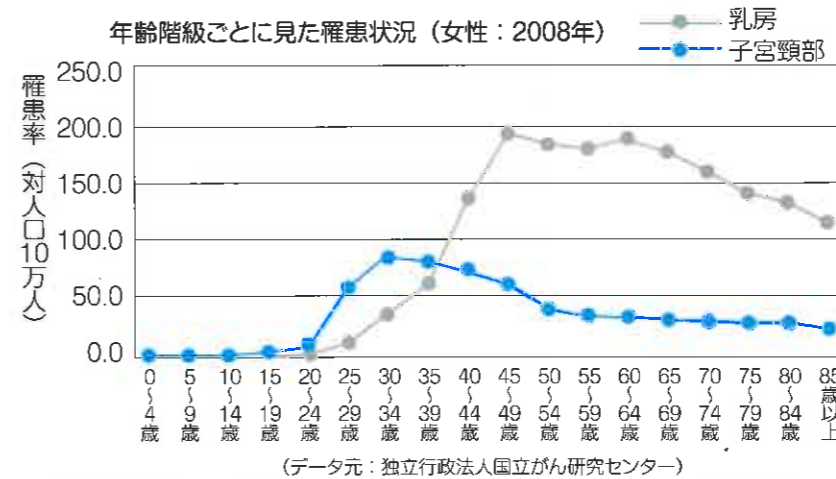
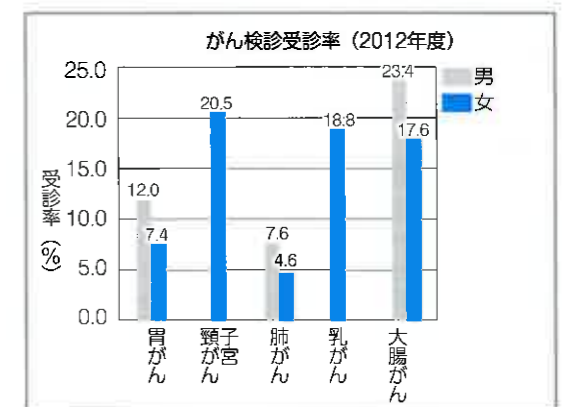
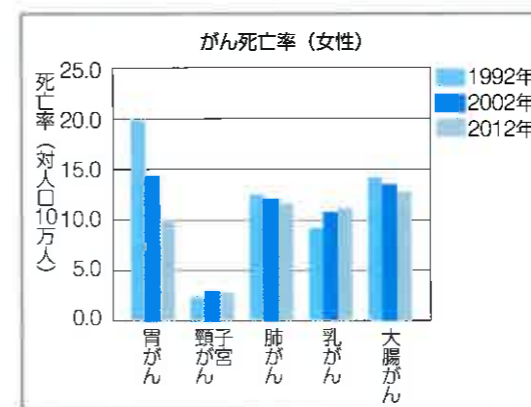


“がん”のこと

がんの死亡率（対人口10万人）は、男女ともに、胃がん、肺がん、大腸がんは減少していますが、女性特有の子宮頸がんや乳がんによる死亡率は増えています。

しかし、生駒市においても検診受診率は低く、早期に発見して治療を受ける機会を逃している人がいる状況です。

がん検診を受けられる年齢は、がんにかかる人が増える年齢でもあり、定期的な検診を受けることがまず第一です。



★子宮頸がんにかかる人は20歳代前半から増加しはじめ、30～34歳で最も多くなります。

★乳がんにかかる人は30歳代から増加しはじめ、40歳代後半で最も多くなります。

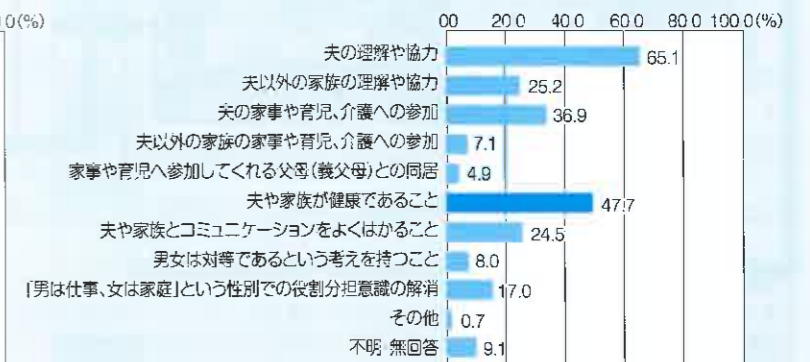
★これら女性特有のがんは、「若いから、まだ大丈夫」と安心できません。

■（※2）女性が働くには（働き続けるには）何が重要だと思いますか？（複数回答）

◆女性自身の意識や環境について



◆夫や家族に対して



(参考：女性の就業等意識調査結果報告書 奈良県)

いまのあなたの健康度は？

1 ストレス度

※最近1か月間のあなたの状態について、最もあてはまるところに✓を付けてください。	なかつた	ほとんど	あつた	ときどきあつた	いつもあつた
1 活気がわいてくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 元気がいっぱい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 生き生きする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 怒りを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 内心腹立たしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 イライラしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 ひどく疲れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 へとへとだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 だるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 気がはりつめている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 不安だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 落ち着かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 ゆうつだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 何をするのも面倒だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 気分が晴れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 仕事が手につかない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 悲しいと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 めまいがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 体のふしふしが痛む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 頭が重かったり頭痛がする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 首筋や肩がこる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 腰が痛い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 目が疲れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 動悸や息切れがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 胃腸の具合が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 食欲がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 便秘や下痢をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 よく眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェックしてみましょう

(参考:「職業性ストレス簡易調査票」)

1~18の にあてはまった✓の数が

男性: 14個以上あり の方は
女性: 13個以上あり

心理的ストレス反応 **要注意**

19~29の にあてはまった✓の数が

男性: 5個以上あり の方は
女性: 6個以上あり

身体的ストレス反応 **要注意**

2 生活習慣チェック

あてはまるところに ✓ をつけてください

1 早食いまたは満腹になるまで食べる	<input type="checkbox"/>
2 揚げ物などあぶらっこい物を好む	<input type="checkbox"/>
3 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない	<input type="checkbox"/>
4 砂糖入りの飲み物をよく飲む	<input type="checkbox"/>
5 「朝食抜き」など欠食することがある	<input type="checkbox"/>
6 おやつや夜間に間食をよくとる	<input type="checkbox"/>
7 寝る前2時間以内に食べることがよくある	<input type="checkbox"/>
8 休日は家でゴロゴロしている	<input type="checkbox"/>
9 電車やバスでは必ず座る	<input type="checkbox"/>
10 エレベーターやエスカレーターをよく利用する	<input type="checkbox"/>
11 ウォーキングなどの運動をする習慣がない	<input type="checkbox"/>
12 車での移動が多い	<input type="checkbox"/>
13 お酒をほぼ毎日飲む	<input type="checkbox"/>
14 お酒でストレスを解消している	<input type="checkbox"/>
15 疲れがなかなか取れない	<input type="checkbox"/>
16 睡眠不足である	<input type="checkbox"/>
17 ストレスをためやすい	<input type="checkbox"/>
18 毎日たばこを吸う	<input type="checkbox"/>

あてはまった ✓ の数が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすいといえます。

に ✓ がある人は、がんも招きやすいので要注意

シリーズ 輝く女性たち②

「10人のママたちの挑戦」

—自分の可能性を引き出して、商品開発に挑んだ女性たち—

この挑戦は、「自分の“好き”を持ち寄って、みんなで生駒市のご当地弁当を商品化しよう☆」から始まった。

=講義&ディスカッション=

商品開発に必要な視点やノウハウを学びながら、繰り返すグループディスカッション



=動き出す!=

- ・講座は月1回。次の講座まではfacebook (フェイスブック) で議論
- ・ターゲットを同じくするお店への市場調査の報告もfacebookで!
- ・「家に集まろう!」メンバーの家に集合
- ・そして、メニュー決定 → 試作の日へ

「生駒に住んで、こんなに、生駒のことを考えたのははじめて」
「毎日、お弁当のことを考えて、苦しい。でも、楽しい。でも、完成まで、苦しい」

=試作 考えながら、作り出す=



メニューは、決めたものの、細かなレシピはありません。

相談しながら、意見を出し合いながら、まさに、試行錯誤で、1品1品を作り出していきます。

=とにかく、格好良いのです=

この日、リーダーを務めた宮崎さん。調理台を回り、味の確認。



「いろいろなイメージは広がっていくけれど、実物にしていくのが難しい」

=そして、出来ました=



パッケージも、コンセプトに基づき、メンバーで考案。

ターゲット「生駒に住むアラフォーママ」
コンセプト「ランチタイム、ママ同士の会合などでちょっと贅沢なお弁当として食べてもらいたい。ただ美味しい、ヘルシーなだけでなく、生駒を再発見し家に話題を持ち帰ってもらえるようなお弁当」

「今までは市のことに関心がなかったけれど、生駒市に愛着がわいてきました」

=春の、お弁当販売に向けてママたちの挑戦は続きます。=

試食を終え、「味」「見た目」「量」「調理手順」などについて、ふりかえり。



ロゴも作成

「実際に作ると、いろんな課題が見えてきた」

「生駒のママによるご当地弁当商品化プロジェクト」facebook
<https://www.facebook.com/ikomamalunch>

いま、ここから。ママたちは一歩を踏み出しました。そう、踏み出す「きっかけ」「可能性」は、誰にでもあるのではないのでしょうか。

この事業は、女性のキャリアを支援する「COLOR(カラー)」と、生駒市市民活動推進センターららポートの協働実施事業です。

2013年度後半の講座の様子

男女共同参画プラザでは、男女共同参画社会の実現をめざして、さまざまな事業を開催しています。

10月(全4回)
「『働く女性をつくる』自分らしい生き方・働き方セミナー」自分の仕事への意欲と自信を深めるために…



毎回大好評でした!



美味しくできました

12月
「ファミリーで絵本クッキング『くりとぐら』でおなじみのカステラをつくろう!」子どもの力を再発見!親子のコミュニケーションUP!



定員を上回る受講申込みがありました

1月・2月(全4回)
「『私の怒り』と手をつなごう講座」もう「イライラ」「ムカムカ」にふりまわされない!

いきサポ座が「寸劇で学ぶ女性の人権」を上演

第5回生駒市人権教育講座「山びこ」で、いきサポ座による寸劇(ジェンダー劇場)が上演されました。

劇の間には、男女共同参画にまつわるクイズもあり、ジェンダーに気づくきっかけになりました。

「いきサポ座」って…??

奈良県女性センターの2005年から続く「男女共同参画いきいきサポーター養成講座」の修了生で結成された劇団。養成講座で男女共同参画を多角的に学びながら、自分なりの研究テーマを深めてきたとき、身近なところから男女共同参画を進めようと劇団を結成。男女共同参画にまつわるさまざまな問題をテーマに脚本も小道具もすべて手作り、地域の学習会や女性センター主催のイベントなどで活躍中です。

寸劇の様子 ジェンダー劇場(最新作3本立て)

自治会編

「はい、私がやります!」



老老介護編

「ばあさんや…」



女の決断編

「二日が限界?」



ご存じですか?

改正ストーカー規制法(H25.10月施行)

改正の主なポイント

- しつこい電子メールを送ることを「つきまとい行為」に追加
- 被害者の住所地だけでなく、加害者の住所地や被害を受けた地域の公安委員会や警察でも警告や禁止命令を出せるように権限を拡大
- 警察が警告しない場合、被害者に対し書面で理由を通知することを義務化

◆「つきまとい等」とは

特定の者に対する恋愛感情その他の好意感情又はそれが満たされなかったことに対する怨恨の感情を充足する目的で、その特定の者又はその家族などに対して行う行為で、8つのパターンに類型化されます。

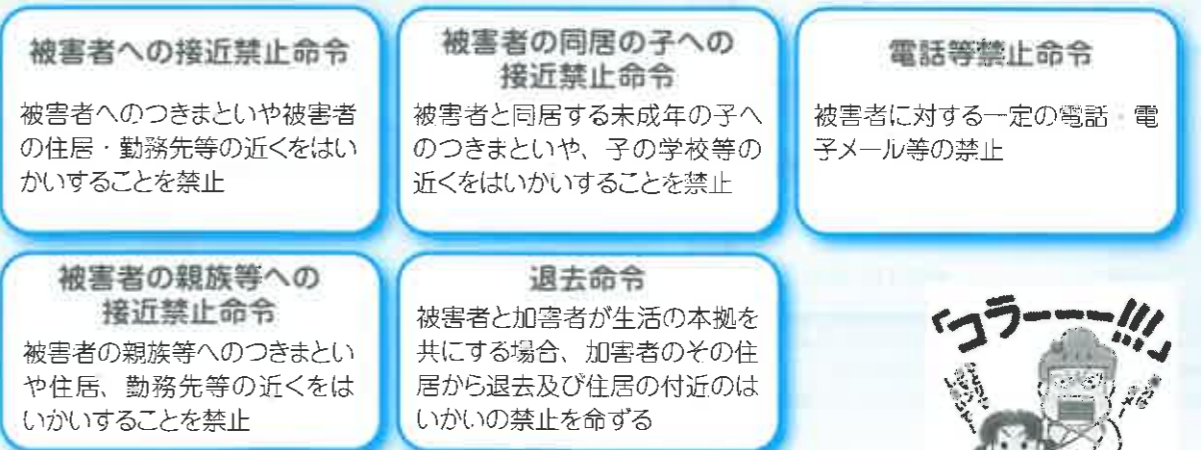


しつこい電子メール

改正DV防止法(H26.1月施行)

改正の主なポイント

- 同居する(していた)交際相手からの暴力及び被害も保護対象として拡大
- ◆保護命令とは
DV防止法には、被害者の安全のため保護命令があります。



※法律が「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」に改められました。

内閣府男女共同参画局は、より多くの方々に「女性に対する暴力」に関心を持っていただくため、ご自身も配偶者から暴力の被害経験をお持ちである、漫画家の西原理恵子さんの「毎日があさん」のキャラクターをH25年度のポスターデザインに起用しました。



男女共同参画プラザ インフォメーション

◆2014年度講座予定◆

「人間関係セミナー」
6月上旬～7月上旬開催予定

平松みどりさんを講師に開催する人気の講座
詳細は市広報誌・HP等をご覧ください。

◆もっと知ろう男女共同参画◆ 共同参画 34 「共同参画」



毎月10日
内閣府が発行
※内閣府HPのほか、男女共同参画プラザ交流スペースでご覧いただけます。

◆奈良県子育て女性就職相談◆

「働きたい」「働き続けたい」お母さんの就職を応援
(出張相談)

日時:毎月第3水曜日 9:00～12:00
場所:コミュニティセンター
電話:0742-24-1150(予約制)
奈良県子育て女性就職相談窓口

◆この数字は、何?◆

Q 105位

※答えは、枠外

A 「世界男女格差報告2013年」で、日本は対象の136カ国中105位。過去最低の順位(世界経済フォーラム発表)

女性のための相談

女性が抱えている悩み(夫婦、家族、対人関係等)の相談に応じ、自分らしい選択、決定をしていけるように支援しています。

相談専用ダイヤル

☎0743-73-0556

- ◇一般相談(電話・面接)
火～土曜日の午前9時～午後4時
※面接相談は、要予約
 - ◇法律相談(面接・一人30分間・要予約)
毎月第3水曜日の午後1時～4時
※予約は1週間前から
- 相談無料・秘密厳守・市民対象**

何から話せばいいのかわからない、不安や心配、困りごとを抱えているけれど、何をどこから話せばいいのかわからない。考えがまとまっていなくてもいいですよ。お話しすることで、ご自身の状況や気持ち、考え方が整理され、少し心の余裕が生まれるかもしれません。ひとりで悩まずに相談してください。自分の扉を開くために。

生駒市男女共同参画プラザの開館日及び時間

火～日曜日 午前8時30分～午後5時15分

休館日

月曜日及び年末年始(12月27日～1月5日)

編集後記

春、新たなスタートの季節です。環境も変わります。“こころ”と“からだ”のバランスをとっていきましょう。



生駒市男女共同参画シンボルマーク

生駒市男女共同参画情報誌 第34号 2014年(平成26年)3月発行

編集・発行

生駒市男女共同参画プラザ

〒630-0257 生駒市元町1丁目6番12号 生駒セイセイビル1階

TEL0743-75-0237 FAX0743-73-0555