



# 男と女のいきいきコラム

—— 男女共同参画社会の実現を目指して ——

VOL.87

## 防災分野で女性に 求められるもの

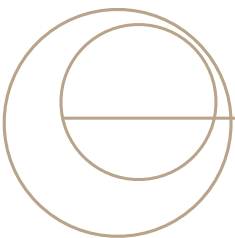
9月1日の防災の日に合わせて、8月28日に泉中学校で市総合防災訓練が実施されました。訓練には、総勢約300人の地元の方が参加し、その中に多くの女性の姿がありました。

女性の力は市の消防団でも発揮されています。平成13年4月から女性消防隊（同年10月に「ききょう分団」と改名）が編成され、平成22年4月には各地区分団の予防救護班へ配置する組織替えが行われました。災害が起こった場合は、男性団員と協力して安否確認や避難支援活動に当たるとともに、平常時には独居老人宅への防火訪問や災害時の避難場所など地域情報の把握、地域住民への防災意識の普及や啓発に努めるなど、より地域に密着した支援を行っています。

ける男女共同参画の推進」の成果目標として、全国の女性消防団員を平成22年の1万9103人から10万人まで引き上げるよう打ち出すなど、防災分野での女性の登用が重要視されています。

先の東日本大震災では、女性や子育て中の方に配慮した避難所の設計など、その運営に女性が参画した事例が見られました。災害時には、避難所での授乳スペースの確保や男女別トイレの設置といった施設整備のほか、単身の高齢者など地域から孤立しがちな方を地域と結ぶ活動など、さまざまな分野で女性の活躍が期待されています。東北の被災地にボランティアとして参加した市の女性職員は、被災者から「女性がいると安心するね」と声を掛けられたそうです。

安全・安心な社会をつくりあげていくためには、防災分野でも女性の参画を積極的に進めるなど、男女共同参画の視点を取り入れていくことが必要です。



## 健康 まめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

### 適正体重（理想体重）をご存じですか？

肥満ややせはBMI（体格指数）によって判定することができます。まずは自分の適正体重と肥満度を計算してみましょう！

#### 適正体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)

【例】身長159cmの方の場合は？

$$1.59(m) \times 1.59(m) \times 22 = 55.6(kg)$$

#### 肥満度の計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI（体格指数）

【例】身長159cm、体重51kgの方の場合は？

$$51(kg) \div 1.59(m) \div 1.59(m) = 20.2$$

右の判定表で見るとBMI 20.2は「正常域」となります。

#### 肥満の判定表

BMI	基準
18.5未満	やせすぎ
18.5以上25.0未満	正常域
22.0	適正体重
25.0以上	肥満

BMIは22前後が最も生活習慣病になりにくいとされますが、18.5以上であれば、無理に体重を増やす必要はありません。

#### ★適正体重を維持するには？

食事と運動などによる消費のバランスが大切です。

食事については、毎年6月と11月に生活習慣病予防のための食生活改善講習会（講話と調理実習）を各公民館と保健センターで行っています。

皆さん、ぜひご参加ください。

※11月の日程は次ページをご覧ください。