



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.84

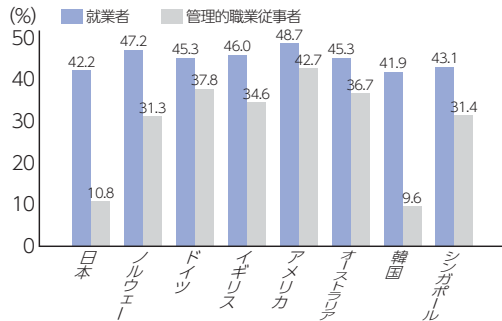
ポジティブ・アクション

今月は、本紙6月1日号で触れた「ポジティブ・アクション」について、もう少し詳しくお話ししたいと思います。

「ポジティブ・アクション」とは「従来の慣行や固定的な性別役割分担意識に根付いた雇用管理を払拭し、積極的に男女労働者間の差を解消するための取り組み」のことで、企業や組織などでその導入が進められています。

そもそもなぜ「ポジティブ・アクション」が必要なのでしょう。1つは、これからの人口減少時代の労働力の確保として、女性の労働力を有効活用するため。もう1つは、海外（主に欧州諸国）で女性を役員に多く登用している企業の方が、そうでない企業に比べて業績が伸びているという結果が出ているためです。

就業者に占める女性の割合（内閣府）



先進各国が30%以上であるのに対し、日本は10%程度と立ち遅れています。そのため内閣府では、平成32年までに指導的地位に就く女性の割合を30%程度とし、「ポジティブ・アクション取組企業数の割合」を30・2%（平成21年）から40%以上（平成26年）にすることを目標に掲げています。また、厚生労働省でも、男女雇用機会均等法の改正だけでなく、経営者団体とともに「ポジティブ・アクション」の普及に努めています。

健康まとめ知識

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。

水分補給

気温が高くなる夏は、体内の水分が汗となってたくさん排出されるので、水分補給が欠かせません。

のどが渇く前に、小まめに水分を補給しましょう。

のどが渇いたら、冷たいジュース？

市販の清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。

3gのスティックシュガーに換算すると…

乳酸菌飲料 (500mlペットボトル)	3g × 22本分
スポーツドリンク (500mlペットボトル)	3g × 12本分
炭酸ジュース (350ml缶)	3g × 13本分

カロリーオフとノンカロリーの違いは？

▷カロリーオフとは

食品100g 当たり40kcal以下

飲料100ml 当たり20kcal以下

【例】カロリーオフでも500ml飲料を1本飲むと100kcal取ることになります。

▷ノンカロリーとは

食品100g（飲料100ml） 当たり5kcal未満

砂糖無添加・砂糖不使用とは？

単に砂糖を使用していないという意味です。砂糖以外の甘味料がたくさん含まれていることも…？

冷たい清涼飲料水をたくさん飲むと、血糖値が上がって空腹感を感じにくくなります。空腹感がないと食事の量が減り、夏バテの原因にもなります。

水分は原則として、水やお茶などの甘くないもので補給しましょう。