



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.83

男女共同参画週間

(6月23日～29日)

毎年6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。皆さんもこの機会に、男性も女性もあらゆる分野で活躍できる社会について考えてみましょう。

○最優秀作品

「チャンスをつかち、未来を拓こう」

○優秀作品

「活かす、きらめく、女性の力」

「やってみる？その一言で社会が変わる」

さて、このキャッチフレーズが何か分かるでしょうか。これは男女共同参画週間の実施に当たり、内閣府が「ポジティブ・アクション」の理解を求め取り組みを促すため、今年の1月に募集したキャッチフレーズです。応募総数1992点の中から、この3作品が選ばれました。では、テーマになっている

「ポジティブ・アクション」とはどういった意味なのでしょう。直訳すると「積極的改善措置」になります。

今、日本の人口の約半分、労働力人口の4割余りを女性が占めています。そんな女性たちに男女の差に関係なく、社会のさまざまな活動に参加する機会を積極的に提供する取り組み、それが「ポジティブ・アクション」です。今後は、企業・団体・地域社会などで、男女共同参画社会の実現を推進していくことが、ますます求められていくことと思います。

またこの期間には、全国各地でさまざまな啓発活動が実施されます。市でも、6月15日号の本紙とともにチラシを配布し、より多くの市民の皆さんにお知らせをします。選ばれたキャッチフレーズのように、女性が個性と能力を発揮し、拓かれた未来を目指すためには、男女共同参画を身近なものとしてとらえ、小さなことからでも実践していくことが大切です。

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。

生活習慣病を予防するために、「特定健診・特定保健指導」を受けましょう!

平成20年度から、生活習慣病予防のための健診と保健指導を、医療保険者が実施しています。

保健センターでは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やその予備群に該当すると判定された方を対象に、保健師や管理栄養士などによる「特定保健指導」を受けていただき、普段の生活を振り返る機会を提供しています。

市が実施した特定保健指導の結果(平成21年度)

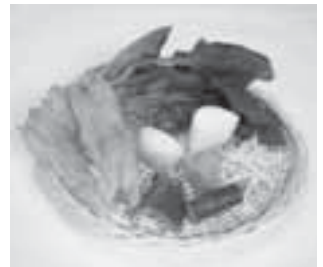
結果説明会と個別面接（2回）に来所した方は、食生活では約80%、運動習慣では約70%の方に改善が見られました。結果説明会のみに来所した方は、食生活では約45%、運動習慣では約35%の方に改善が見られました。

複数回来所した方のほうが、生活習慣の改善率が高いことが分かります。

グループワークで楽しく考える

平成22年度からは、グループワークによる、食材の写真を使った仮想バイキングを取り入れ、1日の献立をみんなで楽しく考えていただく時間となっています。

血液検査は、結果説明会から3～6カ月後に、効果測定として行います。血液検査の結果で、今ま（1日に取りたい野菜の量350g）での成果が見えてきます。



特定保健指導の対象となった方へ

今後は、生活習慣病の減少率に応じて、国民健康保険の保険料率が変わります。保険料を上げないために、もちろんご自身が健康でいられるようにするために、ぜひ結果説明会を受けてください。保健師、管理栄養士と一緒に、生活改善を目指しましょう。