

ハピネス

2025年4月
No.1



特集 仕事と健康の両立

男女共同参画都市宣言20周年記念

平成17年12月1日の「丸亀市男女共同参画都市宣言」から、令和7年で20周年を迎えます。これからも歩みを止めず、一人ひとりの希望のつばみを咲かせ、幸せを広げていきましょう。

Information

令和6年度男女共同参画絵手紙コンテスト審査結果

「無意識の思い込みに気づききっかけとなる絵手紙」を令和6年7月から9月にかけて募集し、入賞作品を決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



最優秀賞 いしい あきこ
石井明芸子さん



優秀賞 つきもと びな
月元咲風さん



優秀賞 なが いあやか
永井絢香さん

特別賞 (男女共同参画審議会会長賞)

たかい はなみ
高井花実さん



入選



ひらいけ ななせ
平池七星さん



ひろせ やえ
廣瀬八恵さん



まつもと わかな
松本和佳奈さん



なか いりん
中居凜さん



もりくに はな
森國由菜さん

編集後記

健康の維持・増進には、「ウェルビーイング」も深く関係しています。「ウェルビーイング」とは、「個人の権利や自己実現が保証され、身体的、精神的、社会的に良好な状態であること」を意味します。長い人生を豊かにするため、ウェルビーイングを意識して、まずは自分自身の心身の健康状態を把握することから始めてみましょう。

発行月／令和7年4月

発行／丸亀市総務部人権課男女共同参画室

所在地／〒763-8501 丸亀市大手町二丁目4番21号

電話／0877-24-8823 FAX／0877-24-8874

e-mail／danjo@city.marugame.lg.jp

ホームページでも読めます <https://www.city.marugame.lg.jp/page/1374.html>



特集

仕事と健康の両立

目に見えなくても、生理痛やPMS（月経前症候群）、更年期障害など様々な不調や症状を抱えながら働いている人がいます。

人生100年時代といわれる現在、自らの個性と能力を発揮し、持続的に活躍していくためには、健康であること、そして健康課題と上手に付き合っていくことが大切です。

男性と女性の健康課題の違い

男性と女性には身体的な性差があり、それぞれの健康課題があります。男女特有の病気の患者数を年代別にみると、男性特有の病気は、50代以降で多くなる傾向ですが、女性特有の病気は、月経障害や女性不妊症は20代から40代前半、子宮内膜症や子宮平滑筋腫は30代及び40代、乳がんや更年期障害、甲状腺中毒症（バセドウ病等）は40代及び50代

など、働く世代で多くなっており、生活に大きな影響を与えています。

企業の「健康支援」への関心の高まり

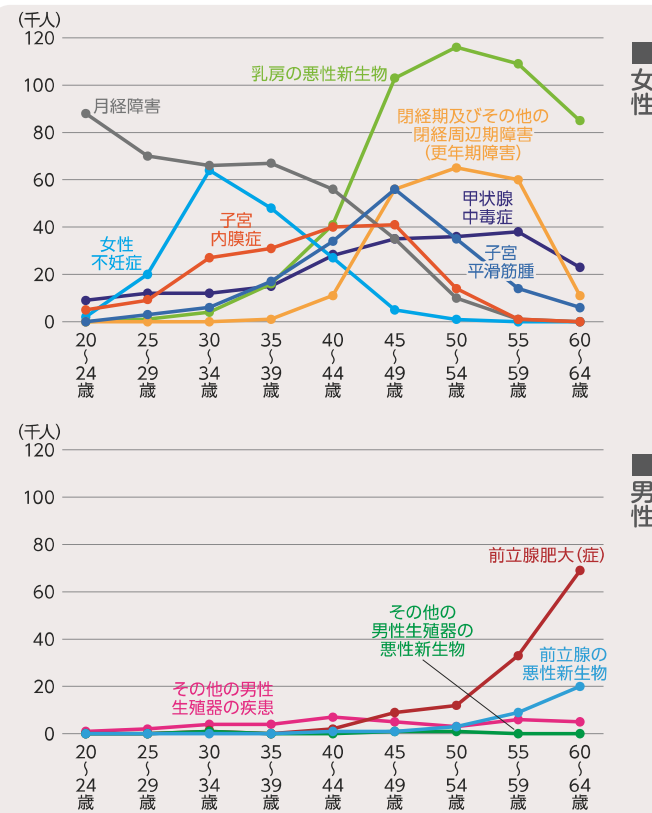
健康課題の内容や課題を抱える時期は男女で異なりますが、仕事と健康の両立のためには、男女ともに自分自身及び互いの身体の特長や健康課題を正しく理解し、それぞれの特性に応じた健康支援が必要となります。

企業規模にかかわらず、従業員等の健康支援に取り組むことにより、人材の定着や離職率の低下、生産性の向上など様々なメリットが挙げられます。積極的に健康支援に取り組む企業では、「女性特有の健康問題対策」にも高い関心が寄せられています。

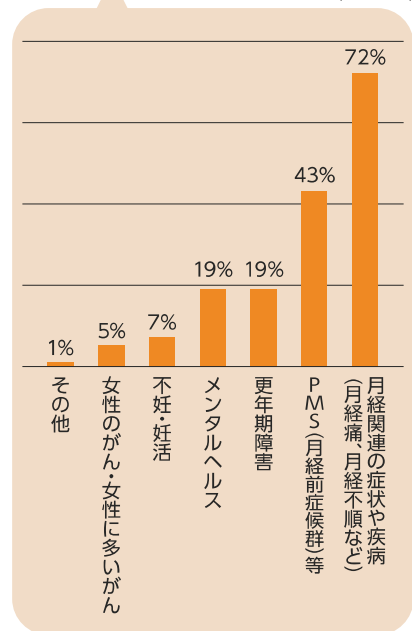
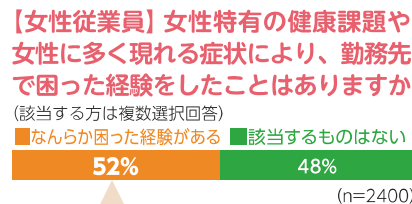


女性特有、男性特有の病気の総患者数

（年齢階級別・令和2（2020）年）



令和6年版男女共同参画白書より作成



経済産業省「働く女性の健康推進に関する実態調査2018」より作成

女性の健康保持・増進に向けた取り組み例

- 婦人科検診・健診を受診しやすい環境整備
- 妊婦健診など母性健康管理のためのサポート
- 仕事と不妊治療の両立支援
- 生理休暇の導入 など

特集

仕事と健康の両立

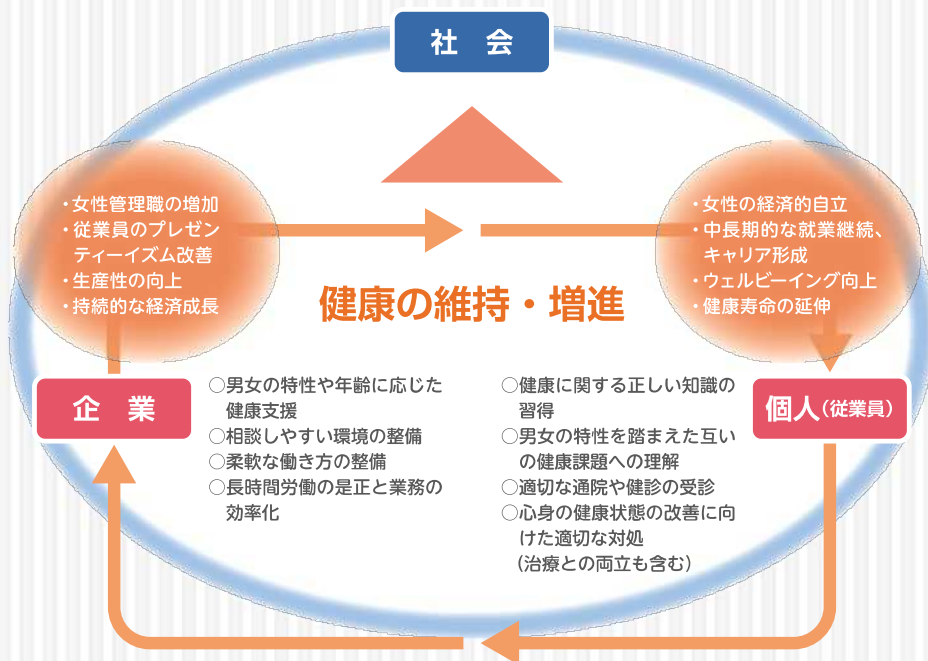
まとめ

少子高齢化が進み、家庭の姿の変化や人生の多様化が進む現在、「男性は仕事、女性 は家庭」、「長時間労働は当たり前」といった「昭和モデル」の働き方では、社会を継続することはできません。全ての人が希望に応じて、家庭でも仕事でも活躍できる社会「令和モデル」の実現には、健康が基盤となります。

性別や年齢にかかわらず、誰もが生き生きと幸せに暮らせる社会の実現を目指して、健康の維持・増進にみんなで取り組んでいきましょう。



男女ともに希望する誰もが生き生きと活躍できる社会



令和6年版男女共同参画白書より作成

女性特有の健康課題「生理」について

生理は、ほとんどすべての女性が生涯にわたって経験する生命に関わる生理現象であり、健康に関わる重要な働きです。

「恥ずかしい」「隠すもの」と捉えてしまうと、生理の悩みを周囲に相談しにくい、我慢してしまうという環境がつくられ、結果として女性の心身や社会生活等に大きな影響を及ぼします。性別に関係なく生理の症状を理解し、支援することは、女性の労働損失等を防ぎ、誰もが健康的で活躍できる社会につながります。

生理前～生理中の主な症状

- ◆疲労感
- ◆集中力の低下
- ◆イライラ
- ◆食欲の増加
- ◆異常な眠気
- ◆頭痛、腰痛、腹痛
- ◆貧血



職場において生理で困ったこと

- 1位 経血の漏れが心配で業務に集中できない
- 2位 生理用品を交換するタイミングを作りにくい
- 3位 立ち仕事や体を動かす業務で困難を感じる
- 4位 生理休暇を利用しにくい
- 5位 職場のトイレにナプキンなど必要なものが常備されていない

(令和6年版男女共同参画白書より作成)

「男性の更年期」について

更年期障害は、女性だけでなく男性にも見られることがあります。

一般的には40代以降、男性ホルモンの減少によって「集中力の低下」「疲労感」といった様々な症状が表れます。また、女性とは違い、時間が経過しても症状が改善しないこともあります。

男性の更年期の主な症状

- ◆発汗、ほてり、のぼせ
- ◆眠れない
- ◆集中力・記憶力の低下
- ◆不安やイライラ



ハピネスおすすめ本

中央図書館から男女共同参画に関する本をご紹介します。
おすすめの本は、市の図書館で借りることができます。



未就学児向け
**いろいろな
かぞくのほん**
著者 メアリ・ホフマン
出版社 少年写真新聞社

一人親や、LGBTの家族など家族の多様性だけではなく、仕事、住んでいる場所、食事など生き方の多様性も学べる絵本です。読み聞かせにもおすすめです。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館】



小学生向け
考えたことなかった
著者 魚住 直子
出版社 偕成社

無自覚な「男らしさ」の呪縛や、家や学校の中に潜む無意識の性差別に気づきはじめる男の子の物語です。小学校高学年の子どもから幅広い年代におすすめです。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館】



中高生向け
**10代から知っておきたい
女性を閉じこめる
「ずるい言葉」**
著者 森山 至貴
出版社 WAVE出版

「女性ならではの視点」や「女子力」など、女性に対する押し付けや軽視に対する「ずるい言葉」に傷つけられないための考え方や対処法についてのアドバイスが書かれています。性別に関係なく読んでほしい本です。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館・綾歌図書館】



子育て中の方向け
**パパの子育て応援
BOOK**
著者 NPO法人
ファザーリング・ジャパン
出版社 パイ インターナショナル

育児の実践だけではなく、仕事との両立やパートナーとのコミュニケーションのポイントも紹介しています。「期間限定の子育て」を楽しむきっかけをもらえます。子育て中の方や、これからパパになる方におすすめです。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館】

男女共同参画啓発DVDの無料貸出

企業、学校、各種団体等に男女共同参画啓発DVDを無料で貸し出しています。
ぜひ研修等にご利用ください。

- ◆アンコンシャス・バイアスをなくそう
無意識の偏見のない誰もが安心して働ける職場をめざして
- ◆マタニティハラスメントから考える職場の人権
- ◆あなたは大丈夫？考えよう！デートDV など



詳しくはこちら



「令和6年度丸亀市女性議会」
を開催しました

まちづくり及び政策・方針決定過程への女性参画の推進を目的として、令和7年1月25日に市議会本会議場で「令和6年度丸亀市女性議会」を開催しました。
公募により参加した40代から7代の10人の女性が、丸亀市をもっと良くしたいとの思いから、市政に対する疑問や提案を言明し、市長をはじめ、関係部長等が答弁しました。

日本女性会議2027の開催地が丸亀市に決定

「日本女性会議」は、男女共同参画社会の実現に向けた様々な課題の解決策を探るとともに、参加者相互の交流の促進やネットワークの構築を図ることを目的とした男女共同参画に関する国内最大級の会議です。1984（昭和59）年に名古屋市で第1回が開催されて以降、日本全国の都市で開催されてきましたが、2027（令和9）年度、第41回の開催都市が丸亀市に決定しました。

更なる男女共同参画社会の推進のため、2027年度の開催に向けて取り組んでいきます。

2025年開催地は奈良県橿原市です



日本女性会議 2025 橿原

日本国はじまりの地から未来へ
～多様性を認め合う社会の実現へ～

日本女性会議2025橿原 公式サイト

