

# はもりあだより



令和6年度  
男女共同参画白書が公表されました！

■特集：仕事と健康の両立 ～全ての人が希望に応じて活躍できる社会の実現に向けて～  
～令和6年版男女共同参画白書より～

目

■「仕事」と「健康」に関する講座のご案内

次

■はもりあ四日市の事業案内

- ・はもりあカレッジ2024市民企画講座
- ・オンライン講演会『子どもの脳を傷つけない子育て』

内閣府「令和6年版 男女共同参画白書」が公表されました。

男女共同参画白書は、男女共同参画社会基本法に基づき、男女共同参画社会の形成の状況等について国会に毎年報告されるものです。令和6年版の白書の特集テーマは「**仕事と健康の両立**」です。

令和6年版の白書では、一人一人が希望に応じて、自らの個性と能力を最大限に発揮し、持続的に活躍していくために、「健康」が基盤であると述べられています。

## Check! 男女で異なる健康課題とその時期

平均寿命が延び、まさに人生100年時代を迎えている今日、生涯を健康に過ごすことは理想ですが、直面する健康課題は、男女で内容も時期も異なっています。

共働き世帯が増加し、女性の就業者数も増加しているなかで、特に女性は男性に比べ、ライフステージごとの女性ホルモンの急激な変化により、生涯を通じて心身に大きな変化が起きています。白書から、女性及び男性それぞれに特有の病気の患者数を年代別にみると、例えば前立腺肥大と言った男性特有の病気は50代以降で多くなる傾向がありますが、月経障害や子宮内膜症、更年期障害といった婦人科系疾患は、20代から50代で多くなっています。

また、病気やけがなどで体の具合が悪い人の割合や、悩み・ストレスがある人の割合、70代以上の認知症の患者数は男性と比べ、女性が高くなっています。このように、男女で健康課題に差異があることがわかります。

## Check!

### 健康課題の仕事への影響

※プレゼンティーイズムとは、健康問題が原因で、生産性が下がっている状態

内閣府で実施した健康意識に関する調査によると、自分の健康について、男女ともに、すべての世代で、9割以上が「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答しており、気になる症状への対処法として「市販の薬やサプリメントを飲む」「ひどい時は休暇をとっている」割合が高いですが、「特に対処していない」割合も3～4割あります。体調不良時の「仕事」のプレゼンティーイズム損失割合は、男女で差はあまりありませんが、女性は、月経や更年期に伴う不調により体調が悪い日の頻度が男性よりも高いため、プレゼンティーイズム年間損失日数は、女性の方が多くなっています。

また企業規模に関わらず、勤務先が健康経営に取り組んでいるとする人は、そうでないとする人より仕事のプレゼンティーイズム年間損失日数が4～7日程度少なくなっています。しかし、勤務先が健康経営に取り組んでいると考える人の割合は、男性より女性の方が低く、特に「女性特有の健康課題など、女性の健康保持・増進」に関しては、他の項目と比べて最も低いことから、男女の健康課題の違いを踏まえた健康経営を実施している企業が必ずしも多くないことを示している可能性があります。そのため、女性の視点を踏まえた健康経営の推進が望まれると述べられています。



## Check!

### 仕事と健康の両立支援

女性がキャリアを中断せず、キャリアアップしていくために、仕事と家事・育児等の両立支援に加え、女性特有の症状を踏まえた健康への理解・支援等といった「健康との両立」も必要です。また、働きながら介護をするワーキングケアラーの時代もきている今、仕事と介護の両立支援も重要です。

これらの支援は、女性や子育て期の男女だけではなく、男性を含むすべての人の働き方を柔軟な働き方など、両立を実現できるような働き方に変えていく必要があります。

あわせて、男女がともに自分自身や互いの身体の特性・健康課題に対する正しい理解とそれぞれの特性に応じた健康支援も必要と白書では、述べられています。





# 「仕事」と「健康」に関する講座のご案内

令和6年度の男女共同参画白書の特集は「仕事と健康の両立」です。四日市市の「仕事」と「健康」に関する講座をご紹介します。

## 女性の健康づくりセミナー

2024.10.26(土)・11.2(土) 9:30～11:30

| 第1回                                 | 第2回                                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| 講義 女性のライフステージと女性ホルモン<br>実技 骨盤を整えるヨガ | 講義 すべての女性が輝くために知っておきたいこと<br>実技 自律神経を整えるヨガ |

- 講師** いなべ総合病院 産婦人科医師 川村 真奈美 さん  
ヨガインストラクター 伊藤 爾己枝 さん
- 場所** 三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）軽運動室  
（四日市市塩浜1番地11）
- 対象** 四日市市内に在住・通勤・通学している20～50代の女性
- 定員** 50名程度 ※定員を超えた場合は抽選。抽選結果は郵送で通知。
- 申込** 右記申込フォームから。お問い合わせは四日市市役所健康づくり課へ。（059-354-8291）へ



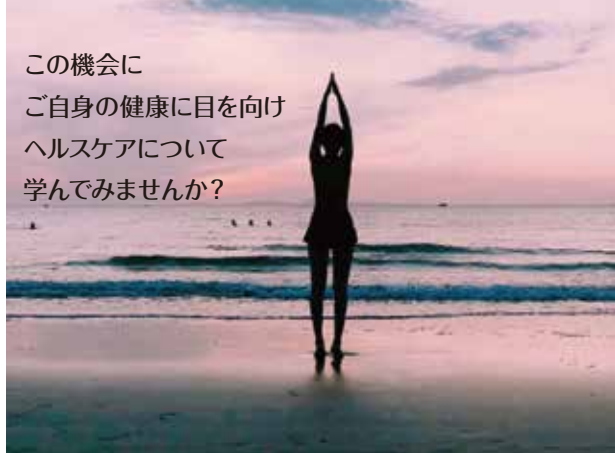
## 2回連続講座

仕事のこと、家族のことを優先させて  
自分のことはつつい後回し・・・



女性の心身はライフステージ  
ごとに大きく変化します。

この機会に  
ご自身の健康に目を向け  
ヘルスケアについて  
学んでみませんか？



## デジタルウーマン四日市2024

在宅で働く  
キャリアアップ  
フリーランスで  
開業する

デジタルスキルを習得し  
オンラインで働く一歩を踏み出す&地元企業と繋がる

受講生募集・全講座無料

## ミニセミナー&事前説明会

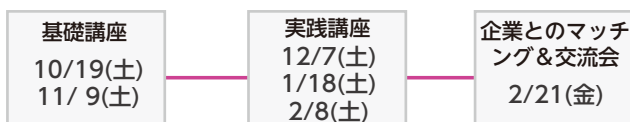
講座の受講を考えている方は、まず事前説明会にご参加ください。

2024.9.13(金) 18:30～20:30(18:15～受付)  
本町プラザ1階ホール

### 参加対象者

- 四日市市内に在住または在勤の女性の中で
- ・スキルアップし副業、独立起業を目指す女性
  - ・完全在宅ワークでの就業等を目指す女性
  - ・フリーランスとしてスキルアップ&企業との出会いが欲しい女性

### 事前説明会後の講座の流れ



### 申込締切 9月11日(水)

- 講座詳細・申込み  
「デジタルウーマン四日市」  
ホームページから



## 女性若手・中堅従業員向け キャリアデザイン研修

次世代リーダーとして  
自分らしく輝くために

3回連続講座

参加  
無料



2024  
11/15  
(金)

### 合意形成のプロセスと実践 “チームビルディング”

～良好な人間関係を構築しながら、成果の出せる人材  
として活躍するためのコミュニケーション力～

2024  
12/12  
(木)

### 自己の価値観と他者の価値観を 理解する

～価値観の多様性と自己尊重。心理的安全性と  
エンゲージメントをチームにもたらす考え方～

2025  
1/16  
(木)

### 幅広い視野を持ち、未来を描く

～自らの無形資産を整理する。  
自分らしいキャリアを宣言～

時間 13:30 ～ 16:30 (3日間共通)

交流会 最終日の終了後 (16:30～17:30)

場所 本町プラザ2階第1会議室

- 定員25名程度（市内在住・在勤の女性対象）
- 申込締切10月24日（木）
- 講座申込み専用ホームページから





START!

# はもりあカレッジ 2024 市民企画講座案内

はもりあ四日市登録グループの企画・運営による「はもりあカレッジ2024市民企画講座」がまもなく  
始まります。今年は5講座を開催します。ぜひご参加ください。

## パパと防災クッキング

～家族で考える、いざという時の備え～

アウトドアで父親が活躍する姿に着目し、父子で  
防災グッズ作りや料理にチャレンジします

《四日市友の会》

## 男子厨房に入る!

昼めしぐらいは自分で作ろう! 自分で作る楽しみ  
を発見する企画です

《シニアサークル「男の囲炉裏端」の会》

## 歴史像を更新する女性史入門講座

『“生きてきた女性達”からみる歴史』

「歴史学」の中で、やっと市民権を得てきた「女  
性史」をテーマにジェンダーの原点を学びます

《NPO法人四日市男女共同参画研究所》

## 子どもも育つ自分も育つ子育て術

～育休中に出会う新しい価値観～

「子どもの権利」を身近に感じ、子育てが親と子の  
協働であることを学びます

《NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市》

## 仕事も育児も諦めない!

ワーキングマザーデビュー2Dayレッスン☆

出産後の社会復帰を目指し、仕事と育児の両立に  
向けた心構えを夫婦で学びます

《マドレボニータ東海TOMOS》

募集等詳細につきましては、  
広報よっかいち、HP等で  
ご案内いたします。

## オンライン講演会の予定

### 『子どもの脳を傷つけない子育て』

～マルトリートメントによる脳への影響と回復へのアプローチ～

マルトリートメントとは、大人から  
子どもに対する避けたいかわりのことです。  
子ども虐待や面前DVは、子どもの心や脳に  
深刻な影響を及ぼします。  
マルトリートメントを防ぐためには?  
一緒に考えてみませんか?

- ・日時 11月15日(金) 13:30～15:00(開場13:00)
- ・場所 四日市市総合会館8階 視聴覚室
- ・講師 友田 明美さん [オンライン出演]
- ・定員 150人程度(先着順)
- ・参加無料

詳しくは広報よっかいち9月下旬号をご覧ください



## 四日市市男女共同参画センター はもりあ四日市



〒510-0093

四日市市本町9-8 本町プラザ3階

開館時間 9:00～21:00 (日・月曜日・祝日休み)

【TEL】059-354-8331

【FAX】059-354-8339

【Eメール】kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

ホームページは…

はもりあ

検索



### 本町プラザと駐車場のご案内図

