

男女共同参画通信

No.40



～6月は「ちとせ男女共同参画月間」です～

◆ 千歳市では毎年6月を「ちとせ男女共同参画月間」とし、性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現を目指して啓発活動を行っています。

皆さんも、1人ひとりが、自分らしく生きていける社会を目指すため、この機会に男女共同参画社会について考えてみませんか。

(国は毎年6月23日から6月29日までの1週間を男女共同参画週間としています。)

家事の運動量豆知識 (男女共通のカロリー消費方法)

新型コロナウイルスの影響で、ご自宅で過ごす時間が増えていると思いますが、家事でもこんなに運動効果が期待できるんですよ。

問題

体重60kgの人が軽いジョギングを15分した場合と、掃除、洗濯などの家事を30分行った場合、どちらがカロリーを多く消費するでしょうか？

(参考)
健康づくりのための身体活動基準 2013
～厚生労働省



答

どちらも同じ約90キロカロリー消費すると言われています。

2倍すると

約90キロカロリー
タコ、イカ等のおすし2貫またはおまんじゅう1個など



約180キロカロリー
日本酒1合またはソフトクリーム1個など



甘党の方も辛党の方も男女平等にカロリーを消費することができます。

月間セミナーの中止と今後について

男女共同参画に関する理解が深められるよう、毎年「ちとせ男女共同参画月間」に、セミナーを開催しています。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止としましたが、次年度は、6月に開催する予定です。

今後の概要

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う自粛要請によって、夫婦関係や子育てなど、いろいろなストレスを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

次年度の月間セミナーでは、これらを踏まえて、社会における男女の役割分担などの内容をお伝えしたいと思っています。

開催時には、多くの方の参加をお待ちしております。

国では「自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのかを社会全体で考えていくきっかけとなるキャッチフレーズ」を募集し、応募総数2,615点の中から、以下の作品が最優秀作品に選ばれました。



市の審議会等への女性登用促進にご協力をお願いします。

千歳市では公募委員や団体等推薦委員の女性登用割合を令和2年度までに40%、令和8年度までに45%とする目標があります。職員の皆様には推薦先への働きかけ等、ご協力をお願いいたします。

女性登用率が上がると・・・

男女の差がなく、多種多様な意見がでます!

皆さんの職場でアイデアを考えて、審議会等への女性登用率をあげましょう!



【参考値】

千歳市 審議会等委員女性登用率 36% (H30)
北海道 審議会等委員女性登用率 37.8%(H30)
国 審議会等委員女性登用率 37.6%(H30)

男女共同参画の参画とは、政策をはじめとする物事の計画に参加することを意味します。