

いわみざわ男女共同参画マガジン

ア・ライク

ア・ライク (A'like) ～共に生きる～
＜同様の・等しく＞という意味を持ちます。

2015年 VOL. 13



コンテンツ

- 特集 男女の生涯を通じた健康について
- あ・らいくな人
- 日本女性会議 2014 札幌
- 市民会議の活動報告

特集 男女の生涯を通じた健康について

男女共同参画も健康が第一！

私達、いわみざわ男女共同参画プラン推進市民会議の推進している「第2次いわみざわ男女共同参画実践プラン」では、基本課題として「生涯を通じた心と身体の健康づくり」を掲げています。この基本課題は、基本目標の1つである「男女の人権の尊重」の中で掲げられています。男性も女性もお互いを尊重し思いやりを持って主体的に生きていくことが男女共同参画社会形成の前提となりますが、主体的に生きるには心身ともに健康な生活を送ることが肝要です。

人口の半分は女性ですが、女性は男性よりも平均的に長寿であり、高齢人口に占める女性の割合が高くなるため、高齢社会の影響は女性の方が強く受けるという現状があります。高齢社会を豊かで活力のあるものにするためには、高齢者を支えられる側に位置づけるのではなく、他の世代とともに自立した社会を支える一員と捉えることが必要となります。

このように、性別や年齢にとらわれず健康でいきいきと生活することは、男女共同参画社会の形成で大変重要なことです。この機会に、皆さんも健康について考えてみませんか。

「健康寿命」って知ってる？

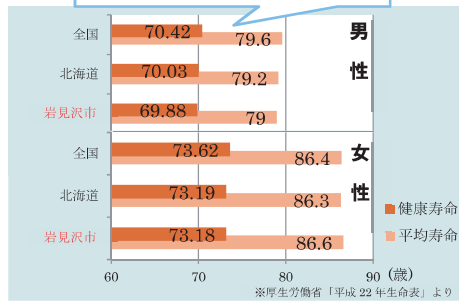
健康寿命という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、平均寿命のうち、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

平均寿命が延び高齢化が進む中、たんに長生きをするのではなく、男性も女性も日々を健康に過ごし、いきいきと年齢を重ねることが重要になっています。毎日を元気に過ごして健康寿命をアップさせることは、皆さんの生活の質の向上に併せて、医療や介護にかかる費用も抑制されることから、負担の軽減も期待されています。

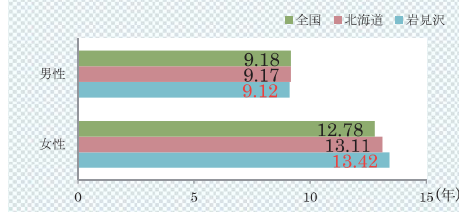
現在、岩見沢市では男性の平均寿命が79歳、女性の平均寿命が86.6歳です。それに比べ、健康寿命が男性は69.88歳、女性が73.18歳となっています。男性で9.12年、女性では13.42年もの間、**不健康な状態にあるということになります。**男性は平均寿命も健康寿命も全国、道と比べ低いのですが、不健康な期間は短くなっています。一方、女性は全国、道と比べて平均寿命が高いのですが、健康寿命が低くなっており不健康な期間は長くなっています。

故に、これからは平均寿命だけでなく、健康寿命も伸ばしていく必要があります。独居高齢者や高齢夫婦世帯が増え、老老介護も社会問題となっていることから、男性も女性もお互いを尊重し共に支え合い、充実した老後を過ごすためにはどのようなことに気をつけたら良いのでしょうか。

健康寿命と平均寿命の比較



平均寿命と健康寿命の差



平均寿命と健康寿命の差は、「不健康な期間」と言えます。その差を縮めるためには何よりも皆さん一人ひとりが「健康でありたい」と自主的に取り組みを始めることが必要です。岩見沢市では、そのような皆さんを応援し、市民の皆さんが年を重ねても住み慣れたまちで安心して生活できるように、下記のような事業に取り組んでいます。



■岩見沢市では健康寿命延伸事業に取り組んでいます

【健康増進事業】

- ・訪問指導
- ・健康相談
- ・健康教育
- ・北村地区健康医療サポート



【市民健康づくりの推進事業】

- ・健康ポイント
- ・AED 設置施設登録制度
- ・健康まつりの実施
- ・健康体操、北海道教育大学との連携等

【成人検診促進事業】

- ・がん検診
- ・健康診査
- ・後期高齢者検診



【健康コミュニティ推進事業】

- 市民の健康を支え、笑顔あふれる健康コミュニティ構築に向けた取り組みをはじめます。



大切なのは自分のやる気！



国では、2014年5月に制定された健康・医療戦略推進法に基づいて、健康寿命を2020年までに1歳以上のばす目標を掲げているわ。

岩見沢市は全国と比べて女性の「不健康な期間」が長いから、私ももっと健康に気をつけたいといけなけれど、どう取り組んだらいいのかしら…。

まずはやる気だよ。家族のためにも介護のいらぬ老後を過ごしたい！そのためには、**適度な運動、バランスの良い食事、禁煙**などを心がけることから始めよう。定期的に健康診断やがん検診を受診することも大事だね。

自分だけでは難しいことも、健康相談や健康講座などで岩見沢市の保健師さんの力を借りることができると聞いたよ。頼もしいね！



健康ポイントカードで、健康とお得を手に入れよう！

平成26年度から始まった、健康ポイントカードはお持ちですか？簡単3ステップで、すぐ始められますよ。

①カードをもらう

対象は30歳以上の市内にお住まいの方。保健センター、市役所本庁・支所、各サービスセンターの手続窓口に着用済みの申請書を提出すると、その場でカードが発行されます。

②ポイントをとめる

健康づくり事業に取り組んだり、イベントに参加したりするとカードにスタンプを押してもらえます。どのような事業でもらえるかは市HPや手続窓口でチェックしてください。

③交換する

10ポイントたまると施設利用券と交換できます。利用券を1〜3枚集めることで、温泉やパークゴルフ場など市内12カ所の施設を利用できます。

楽しくお得な健康づくりに取り組んでみませんか？

ポイント対象事業や施設利用券の対象施設など、詳しいことは市HPや窓口でチェックしてね！



ひゃっぴい体操 マスコットキャラクター イウくん

ポイントの集め方や交換の方法につきましては、岩見沢保健センター(10西3) ☎25 5540 にお問い合わせください。

主催事業：女性のネットワークいわみざわと共催 「地域で支え合い、安心して暮らせるまちに」

認知症サポーター養成講座 平成27年1月9日(金)

健康寿命の延伸と同時に重要になっているのが、「認知症」の対応です。認知症は2025年には65歳以上の5人に1人がなると言われており、決して他人事ではありません。認知症に対する知識を身につけ予防に努めることはもちろん、認知症になった方を地域で支えることが必要になっています。そこで「地域で支え合い、安心して暮らせるまちに」と題して「女性のネットワークいわみざわ」の皆さんと、認知症サポーター養成講座を共催いたしました。

約40名の参加のもと、認知症キャラバン・メイトの山本 志野 保健師のお話に、熱心に耳を傾けました。大人だけでなく、子どもも含めた地域ネットワークを構築する地域力が必要と感じました。まちづくりの担い手として、認知症サポーターの証である「オレンジリング」で支え合いの輪を作っていきたいです。



【認知症サポーターになりませんか？】
岩見沢市では、「認知症サポーター養成講座」を受講したいグループに「認知症キャラバン・メイト」を講師として派遣します。少人数でも可能ですので、まずはお問い合わせください。
【問合せ】
岩見沢市高齢介護課地域支援グループ
☎ 0126-25-5540 (岩見沢保健センター内)

あ.いろいろな個性があるから いわみさわが面白い らくにな人

30年以上も福祉やボランティアに携わって来られ、厚生労働大臣表彰を受けられた内海さん。

楽しんで取り組まれてきたとお話があり、座右の銘からは一生懸命な人柄と充実した活動が伺えました。

◆今回、素晴らしい表彰を受けられたお気持ちを聞かせてください。

最初、岩見沢市社会福祉協議会の方から推薦のお話があり、びっくりしました。今までの色々な活動を評価していただけてうれしく思います。

◆ボランティア活動を始めたのはいつからですか？

昭和56年頃に岩見沢市婦人団体連絡協議会(以下、岩婦連)と関わるようになった頃ですね。それから、もう30年以上になります。

本格的にボランティア、福祉に携わるようになったのは、平成元年に、前ボランティアセンター長が、ボランティアセンターの前身であるボランティア推進協議会の会長へ就任する時に、事務局に入ったことからです。

◆現在はボランティアセンター長をされていますが、どのような業務ですか？

ボランティアセンターの事務所当番は週1回ですが、その他の打合せ等で、週3~4日はセンターに出て来ています。

ボランティアセンターは、ボランティア活動の普及・推進のために岩見沢市社会福祉協議会が運営している組織です。私は、センターに所属している25のボランティア団体への指導や、ボランティアに関する相談、ボランティアを希望される方への斡旋等を行っています。

ボランティア功労者

厚生労働大臣表彰 受賞

岩見沢市ボランティアセンター長

うちうみ やすこ
内海 泰子さん



【プロフィール】

- 昭和16年生まれの73歳。
- 現在、岩見沢市ボランティアセンター長、民生委員などとして活躍中。
- 趣味は針仕事や読書など。

◆これまで実践されてきた具体的な活動内容や、その中で印象に残ったことを教えてください。

「おもちゃライブラリー」で障がいのある子の相手をし、親同士の悩みを互いに話し合える交流の場の提供を行いました。現在でも、岩見沢市ボランティアセンター長として活動する他に、民生委員活動を通して「子育て親子ひろば」に関わったり、町内会活動をしたりしています。

今までの活動では、昭和61年に岩見沢市で開催された「21世紀博覧会」でのボランティアが印象に残っています。いわみさわ公園内にボランティアハウスというテントが建てられ、そこで来場する障がいのある方へ介助などの対応を行いました。

また、それに併せて岩婦連で「北海道婦人大会」を開催したのも大変思い出深いですね。何千人という参加者が岩見沢に集まって、市内のホテルや旅館では足りなくて近隣にもお願いするほどでした。全体会は昔の市民会館、分科会は建替え前の光陵中学校で行いました。婦人活動が活発な時期でしたね。

ボランティアをしてきた中で、特に苦労したと感じたことはありません。いつも楽しみながら活動させていただいています。私はボランティアをする人にはいつも「ボランティアは自分が楽しくなければいけないよ」と言っているのです。長く続けられた秘訣はそこにあるのかもしれません。ボランティアをしているおかげで色々な方と出会うこともでき、人と関わることが自分の大きな宝となっています。

(※おもちゃライブラリーは平成26年3月に惜しまれつつも解散いたしました。)

◆次の世代を担う人々にメッセージをお願いします。

出来ることを出来る時に、何か1つでも行うことで人のためにもなる。そういう心掛けをしてほしいですね。

少子高齢社会は時代の流れで仕方ないと思います。その中で元気なお年寄りたくさんいますので、お年寄りには何もできないと思うのではなく、是非色々役割を持たせて欲しいです。本当は出来ることがたくさんあると思います。

「飽きず、焦らず、あきらめず」この言葉を肝に銘じていれば、何があってもへこたれることはありませんよ。



ボランティアセンター事務所で取材させていただきました。



日本女性会議 2014 札幌

平成 26 年 10 月 17 日(金)～18 日(土)

会場：札幌コンベンションセンター

平成 26 年 10 月 17 日・18 日に、第 31 回目にして北海道初の日本女性会議が札幌市で開催されました。テーマは「未来の景色は、わたしたちが変える」です。

女性にとっても男性にとっても暮らしやすい社会の実現に向けて、様々な世代や立場の方々がつどい、学び合うことで、次の世代につながる新たな価値観を創造し、札幌から全国に発信しようと色々な取り組みが行われました。

17 日には 11 の分科会の中から参加希望を選択し、18 日には特別講演・記念講演の他に、分科会報告やシンポジウム等が開催される、盛りだくさんの内容でした。



17 日

このような
分科会に
参加しました
(一部抜粋)

○女も男も！地域で支えるケアと福祉～北の大地からの発信-高齢社会に向けて～

高齢化が進む中、親に何かがある場合は女性だけでなく、家族全体でケアをする必要があるとのこと。介護と仕事の両立の難しさ、地域とのつながりについて課題が浮き彫りになりました。

○日常から考える、防災における男女共同参画

東日本大震災で、価値観が大きく変わっているとのこと。地域防災におけるリーダーの存在が重要であり、地域の仲間を繋げる人間関係の構築が重要だと再認識しました。

18 日

特別講演

「100 歳まで弾くからね！～母として、コンサートマスターとして～」

講師：大平 まゆみ さん（札幌交響楽団コンサートマスター）



大平さんは 1998 年から札幌交響楽団のコンサートマスターとして活躍するヴァイオリニストです。19 歳から 13 年間に渡り、アメリカで音楽修行を行い、その一方で 2 人の娘の子育てに力を注いできたワーキングマザーでもあります。

登壇後、「愛のあいさつ」の演奏から始まり、合間あいまに「シチリアーノ」「紅葉」「故郷」「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」の演奏で、朝から心が洗われました。

講演では「人生、苦しい時、困った時は音楽がある」「言葉は浅く、態度は深く」「気は短いより長い方が良い。小さいよりも大きい方が良い。弱いよりも強い方が良い」などの、素敵なお話をいただきました。

記念講演

「強くやさしい社会を実現するために～次世代へのメッセージ～」

講師：山口 香 さん（筑波大学体育系准教授/柔道家）

「男性社会」の風潮が、まだ色濃く残っている柔道界において、先駆者として活躍し自らの人生を切り拓いていった山口さん。

講演では、そのような柔道界において“女子柔道の母”と呼ばれる日本人の福田敬子さんと、アメリカ人のラスティ・カノコギさんのお話を紹介していただきました。山口さんは、お二人から強く、優しく、美しくという女性柔道家の姿勢、人間として強いものにも立ち向かう気概を次世代につないでいくことを学んだとのこと。その中でも、相手の立場で考え許しの心を持つこと、女性が自分の言葉で思いを発信し、自立していくことの大切さを強調されていました。男性社会で意思を貫き、女性のため粉骨砕身する姿はとて素敵でした。



○次回の日本女性会議開催地は **岡山県 倉敷市**！平成 27 年 10 月 9 日(金)～11 日(日)の開催予定です。

'14 男女共同参画市民フォーラム in いわみざわ

テーマ：**みんなで創る^{つく}明日^{あす}の故郷^{ふるさと}**

日時：平成26年10月4日（土）

会場：岩見沢平安閣



◇オープニングコンサート



講演に先駆けて、北海道教育大学岩見沢校の学生、藤本 真依子さん、安井 萌さん、山本 彩加さん、木下 祐菜さんの4名によるサクソフォン四重奏コンサートを行いました。

「ジブリメドレー」から始まり「カーペンターズメドレー」「サクソフォン四重奏曲」より「第2楽章」「第4楽章」を演奏いただきました。聴きなじみのある曲からクラシックまで、幅広いメロディを紡ぎだす素敵な演奏で、フォーラムに華を添えてくださいました。

◆講演会

講師 **松居 和さん** 音楽家／作家／元埼玉県教育委員長

演題 **子育てが育む絆～幼児が親心を育て、社会に信頼関係が生まれる～**



尺八奏者としてアメリカ映画に多数参加され、埼玉県教育委員長としてもご活躍された松居 和さんを講師にお招きしました。松居先生は、アメリカで家庭の崩壊、教育の危機を目の当たりにし、欧米化が進む日本社会へ警鐘を鳴らすため、全国各地で親心の大切さを説く講演会活動をされています。

【子を育てることで、親も育てられる】

先生は、子育ては一人ひとり違って良いとおっしゃいました。人は、幼児という絶対的弱者とつきあうことによって、その善性を引き出されるとのことです。自分にあわせて考えた子育てから、優しさを身につけ、競争に基づかない自分の自由を犠牲にする幸福感を学んで、親が親らしくなっていくというプロセスが人間社会を守ってきたと語られました。

ところが、今、親が子どもたちと過ごす時間が減り、子育てに無関心だったり自信を持たず、子育てを保育所や幼稚園に依存する親が増えているとのこと。子育ては、子どもを育てる以上に親を育て、弱者に優しい忍耐力のある親心を培う大切な儀式です。しかし、親が束縛や犠牲を嫌い、「個性」の名のもとに自分勝手に生き始め、人間社会に秩序やモラルを生み出してきた親心が失われつつあるとのこと。

子どもたちを取り巻く問題の根底には、こうして社会に親心が育たなくなってきたことを挙げられました。親が保育を「当たり前の権利」とするのではなく、感謝の心と、子どもを通じた周りとの信頼関係を育むことで、人間の「子育て」という幸福を支えた本来の流れを取り戻せる、と力強くお話を結ばれました。



☆講演DVD、差し上げます。

松居先生の講演の様子を撮影したDVDを、ご希望の方に差し上げます。PTAの集まりや子育てサークル、町内会など様々な所で視聴していただきたいという松居先生の想いを届けます。DVD以外にもデータでお渡しできます。

ご希望の方は下記事務局までご連絡ください。

【事務局】岩見沢市役所 総務部 市民連携室内（庁舎2階4番窓口）

☎0126-23-4111（内線422）



第7期女性のためのステップアップ講座

平成26年10月15日～11月12日

全5講座(毎週水曜日)

女性のためのステップアップ講座は、回を重ねて今年度で7期目を迎えました。今回も色々な専門家の方々をお迎えし、全5回の講座を開催しました。

一つでも多くの知識を身につけ、何かに役立てたり、自身のステップアップにつなげられたりすると良いですね。



第1回(10月15日)

「私はだまされない！」

～金融犯罪防止のために～

講師：尾谷 美視 さん

(北海道財務局金融監督第三課長)

普段なじみのない「財務局」の仕事を、分かりやすく説明していただきました。

また、色々な方法で現金などをだまし取る特殊詐欺の手口や、騙されない心得も教えていただきました。

第2回(10月22日)

「コラム卓上四季

泣いても笑っても 559 字」

講師：菅原 淳 さん(北海道新聞解説委員)

菅原さんは2006年から4年間、道新の「卓上四季」の執筆を担当されていました。559字で書くという制約の中、解りやすく納得のいく文章を書く苦悩や、文章に潜ませた遊び心などを、楽しくお話いただきました。

第3回(10月29日)

「『ハローワーク』って…？」

講師：宮澤 幸夫 さん、前田 美由紀 さん
(ハローワーク岩見沢)

ハローワーク(公共職業安定所)で設置されている、「マザーズコーナー」を紹介いただきました。家事と両立しながら「働きたい」という女性の気持ちを応援する、様々な取組みがなされていることに感激です。

第4回(11月5日)

「時代劇のウソとホント」

講師：岸本 良信 さん(歴史考証家)

ステップアップ講座の人気講師、岸本先生は今回で3回目の講演です。

江戸時代を題材にした時代劇のウソとホントについて、色々なアイテムを用いて説明くださいました。受講生全員が、模造刀での抜刀にチャレンジし、ドキドキの講座でした。

第5回(11月12日)

「認知症サポーター養成講座」

講師：保田 富久子 さん

(認知症キャラバン・メイト)

人ごとではない「認知症」について、正しい知識を持つことの重要性を感じた講義です。認知症サポーターとして、認知症の人や、その家族にそっと寄り添っていけるように「応援者」として頑張りたいと思いました。



活動報告

平成26年度に市民会議で取り組んだ主な活動を、写真で報告いたします。

5月17日(土)

クリーングリーン作戦



6月25日(水)

男女共同参画週間街頭啓発



1月9日(金)

女性のネットワークとの合同事業
(認知症サポーター養成講座)



玉田産業株式会社との企業交流会

日時：平成 26 年 12 月 1 日（月）
場所：玉田産業株式会社
岩見沢市 4 条西 15 丁目 3 番地



女性の管理職を登用している
玉田産業株式会社を訪ね、玉田
社長と津崎総務部長のお二人に
話を伺いました。

★創業は「おふくろの力」

わが社は昭和 34 年創立ですが、前身は昭和 26 年、戦後間もなくナカノタナで（社長の）母が始めた青果店です。元々農家をしていましたが、父は美唄で炭鉱の下請けの仕事を始め、その頃が会社の創業時期です。

★同族経営にこそ他人の目を

株式的内容的には同族会社で、現在は三代目社長になります。そのような中、総務部長の津崎は女性ですが、中途採用で部長になりました。社員は全部で 55 名、その内 8 名が女性です。

同族経営で 60 年もやって来られたのは、やはり津崎のような身内以外の人に助けられているからです。絶対に身内だけではだめ。身内だからと入れていたら会社が成長していかなくなってしまいます。大事なのは会社を残していくということ。従業員の生活もありますから。資産を増やすのは個人ではなく会社で、常にどうやって事業発展をしていくかということを考えています。

採用については、女性もこれから採用していかなければと思っています。愛社精神を持ってもらうためには、やはり新卒で



入ってもらいたいですね。ただ、会社の規模的に、たくさん新卒を入れるのも難しいのです。そんな中、一昨年、昨年に新卒採用した社員はとてもよく働いてくれます。

三代目社長
玉田 忠 さん



総務部長
津崎 奈緒子さん

★社員や下請け企業こそ大切に

定年は 60 歳となっていますが、希望がある人には 65 歳まで延長しています。最低でも年金がもらえるまでは企業も責任があると思っています。

我々のような業種は競争が激しいので、厳しいところもありますが、下請け企業や従業員はできる限り大切にして、信頼関係を築くのが重要ですね。

資格に関しても、入社前に取得している者もいますが、基本的に採用後に積極的にお金を出して取得させるようにしています。現場で資格を求められることも多々あり、資格がないと要求された仕事ができないのです。

ただ、現場の仕事と資格の勉強を両立させるのは大変だと思います。仕事で疲れている中、一生懸命勉強している従業員には本当に頭が下がります。だからこそ応援したいですね。

★「すべては、郷土を愛する情熱から」

「緑豊かな郷土を愛し、地域社会を大切に、みなさまから愛される企業として広く社会に貢献します」という経営理念に基づき、これからも頑張ります。

岩見沢市は公園が多いまち。ポプラ並木やバラなどの景観が美しいですね。また、今は宝水ワイナリーもあります。贈答品で利用し応援していますよ。

【交流会を終えて】

女性に限らず“人を大切にしている会社”だと思いました。男性でも女性でも中途採用で能力のある人を登用しているということが分かり、自由な能力の評価が会社を支えていると感じられます。

玉田産業社長、津崎総務部長、お忙しい中取材にご協力いただきありがとうございました。



編集後記

男女共同参画の視点から、今回は健康について特集しました。この機会に、男女共同参画と健康について考えて頂けると嬉しく思います。

今年度の市民会議の活動では、何と言っても北海道初開催の「日本女性会議 2014 札幌」で色々な方と交流できたことが嬉しかったです。交流会では北海学園大学のよさこいソーランチーム「粋」の皆さんのパフォーマンスがまさしく粋でした。私たち参加者も一緒になって踊り、会場が一体となった楽しい交流会でした。来年度は岡山県倉敷市で開催予定です。ぜひ皆さんも市民会議に加わって、私たちと一緒に日本女性会議へ参加しませんか？

また、私たちが推進している「第 2 次いわみざわ男女共同参画実践プラン」は右記事務局（発行）で配布しておりますので、是非ご一読ください。

市民会議メンバー募集中

いわみざわ男女共同参画プラン推進市民会議では、一緒に活動していただけるメンバーを募集しています。男女共同参画に対する理解を広めるため、岩見沢市と協働で誌面のような様々な取り組みを行っています。

活動は不定期で、メンバーそれぞれのライフスタイルに合わせて活動をしており、年齢や性別などは問いません。女性も男性も、ぜひお気軽に下記事務局（発行）までお問い合わせください。



ア・ライク
VOL.13
2015 年 3 月

発行 岩見沢市総務部市民連携室
〒068-8686
岩見沢市鳩が丘 1 丁目 1 番 1 号
☎0126-23-4111（内線 422）
E-mail : danjo@i-hamanasu.jp

企画・編集 岩見沢市男女共同参画情報誌編集委員会
（いわみざわ男女共同参画プラン推進市民会議）