

人権を考える



～「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ～

日本における男女共同参画の推進がまだ十分でない要因の一つとして、社会全体において固定的な「性別役割意識」や「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）」が挙げられます。

無意識の思い込みとは

無意識の思い込みとは、自分自身は気付いていない「ものの見方や捉え方のゆがみや偏り」をいいます。自分自身では意識しづらく、ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、「無意識の偏見」と呼ばれます。

内閣府が令和4年8月に実施した「性別による無意識の思い込みに関する調査」について見てみましょう。

性別役割意識

性別役割意識（性別を理由として役割を分ける考え方）では、男女ともに上位に入った8項目のうち7項目は、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合は

男性が高くなりました。男女ともに「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」が最も高くなっています。また、男女差が大きく開いたのは「デートや食事のお金は男性が負担すべきだ」「男性は結婚して家庭をもって一人前だ」「男性は人前で泣くべきではない」の3項目で、男性が高い割合となっています。

無意識の思い込みと向き合う

過去の経験や見聞きしてきたことは、未来への貴重な財産であり、否定されるものはありません。一方で「無意識の思い込みが良くない影響をもたらすこともある」という意識を持つことも必要です。大切なことは、一人一人がその時々と向き合うことです。

市の取り組みについて

本市では、男女共同参画社会の実現に向け、広報紙などによる意識啓発と情報発信、リーフレット（小学生用）の作成配布による教育・学習の

機会を提供しています。これからも「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会に向け、取り組んでいきます。

男性 上位10項目	女性 上位10項目
1 男性は仕事をして家庭を支えるべきだ 48.7	1 男性は仕事をして家庭を支えるべきだ 44.9
2 女性には女性らしい感性があるものだ 45.7	2 女性には女性らしい感性があるものだ 43.1
3 女性には感情的になりやすい 35.3	3 女性には感情的になりやすい 37.0
4 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ 34.0	4 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない 33.2
5 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない 33.8	5 女性には結婚によって、経済的に安定を得る方がよい 27.2
6 女性には弱い存在なので、守らなければならない 33.1	6 女性には弱い存在なので、守らなければならない 23.4
7 男性は結婚して家庭をもって一人前だ 30.4	7 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ 21.6
8 男性は人前で泣くべきではない 28.9	8 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ 21.5
9 女性には結婚によって、経済的に安定を得る方がよい 28.6	9 組織のリーダーは男性の方が向いている 20.9
10 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ 28.4	10 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい 20.9

※□男女両方で上位10位に入っている項目 ※対象 全国男女20～60代10,906人(男性5,452人、女性5,384人、その他70人) ※単位：%



骨粗しょう症を予防しましょう

介護保険課 (☎402294)

骨密度が低くなり、骨がもろくなる骨の病気を骨粗しょう症といいます。

骨粗しょう症になると、転倒などのわずかな衝撃で骨折しやすくなります。大腿骨を骨折すると寝たきりの原因になり、背骨に強い圧力がかかり起こる圧迫骨折は腰痛や背骨が曲がる原因になります。骨粗しょう症を予防するためには、①バランスのよい食事②適度な運動③日光浴をすることが大切です。

バランスよく食べましょう

○1日3食規則正しく食べましょう
Ⅱ主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・キノコ・イモ・海藻）、主菜（肉・魚・卵・納豆など大豆製品）のそろった食事を取りましょう。骨の健康のためには、カルシ

ウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKなど、さまざまな栄養素が必要です

○適量の牛乳・乳製品を取りましょう
Ⅱ骨の主成分であるカルシウムは、牛乳・乳製品に多く含まれています。毎日取ることを心掛けましょう。カルシウムの1日の推奨量は、成人男性で700～800mg、成人女性で600～650mgです。牛乳であれば、コップ1杯に約200mg、プレーンヨーグルト100g中には約120mgのカルシウムが含まれています。カルシウムを強化したタイプの牛乳・乳製品もあるので、工夫して取り入れてみましょう。

適度に運動をしましょう

骨粗しょう症予防のためには、骨に刺激を与えるウォー

キングや筋力トレーニングが適しています。骨を丈夫にし、転びにくい体を作ることができます。

ウォーキングや筋力トレーニングが難しい人は、「両足を肩幅に開き、背伸びをするように両足のかかとを上げてから床にストンと落とす」「壁やテーブルにつかまって、片足を床に付かない程度に上げて、左右1分間ずつキープする」といった動作を1日何回か行っただけでも効果的です。

日光浴をしましょう

日光を浴びると、皮膚の表面でビタミンDが作られます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助けてくれる役割があるため、天気の良い日は積極的に外に出て、日光浴をしましょう。

新型コロナウイルス感染症からあなたと身近な人の命を守りましょう

3つの密を避けましょう ▶換気の悪い密閉空間▶多数が集まる密集場所▶近所で会話する密接場面
※手洗い、うがい、咳エチケット、室内の換気、免疫力を高める十分な睡眠や健康管理も重要です

3月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上、受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
5日(日)	あいおいクリニック 芦田町・☎248811	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
12日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	アイリス診療所 森・☎22542	小山医院 中・☎201200	ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
19日(日)	光病院 本郷・☎241234	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	光病院 本郷・☎241234	リオ歯科クリニック 立石・☎246230
21日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎23121	島田クリニック 中大塚・☎230005	飯田整形外科医院 篠塚・☎225770	パールデンタルクリニック 旭町・☎230006
26日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	よしだ内科クリニック 白石・☎508958		かねた歯科医院 高崎市吉井町・☎027-387-8691

◎救急テレホンサービス (☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します