

GENDER EQUALITY LETTER

印西市男女共同参画通信

いんざい君©2011印西市



2024
03
NO.3

印西市市民活動推進課
男女共同参画係
33-4431 (直通)



女性の会主催 みんなで話そう 防災講座&座談会 2024/01/28 (Sun) am10:00-pm12:00 at中央公民館

講師は、INZAIみんなの防災プロジェクトの高橋 聖子氏。参加者は総勢50名！

災害に対する日頃の備え、災害発生後の生活、実際に避難所で起きた問題を多くの資料と共にお話頂きました。実際の災害現場の写真を見ながらの講義は、強く参加者の記憶に残りました。年齢、性別、持病やアレルギー...個々が抱えている問題・必要としている支援もさまざま。そして、一番わかっているのは当事者なのだから、もちろん当事者の意見は欠かせない。そんな中、多様な力を合わせていくことの大切さ、コミュニケーションの大切さを学ぶこともできました。

参加者アンケート

- ・とてもわかりやすく、ひとつひとつの説明がよかったです
- ・おおいに参考になりました。ありがとうございます



ステージは印西市立中央公民館5階講堂！

寸劇を演じた女優たちは、すべて本講座の主催である女性の会会員の方たち。迫力のあるリアルな演技に圧倒されたり、ときには愉快で明るく笑いが起こったりと、てんこ盛りな寸劇を観ることが出来ました。



参加者は4~5人に分かれてテーブルに座りました。災害時、断水などでトイレが使用できない場合に活躍する「トイレ袋」。実際どんな感じかしら？とみんなでワイワイと盛り上がって実験しました。



女性だけじゃない。男性にもある！ 更年期

更年期は考えていくべき共通の課題...!?
更年期がもたらす社会の損失をご存じですか？

更年期の症状

性ホルモンの分泌量が大きく変化したことが原因。

更年期はいつ頃？

決まりはなく個人差が大きい
40歳以降で、何歳でも起こる可能性がある

更年期はいつ頃？

閉経の前後5年間
おおむね45歳～55歳頃の10年間

原因は？

卵巣の機能が低下、女性ホルモンといわれる「エストロゲン」の分泌が大きく乱降下しながら急激に減少。

自律神経の乱れ

のぼせ、ほてり、発汗、動悸、頭痛、めまい、冷え、不眠など

メンタルの不調

イライラ、不安感、記憶力・集中力の低下、うつ症状など

体の変化

皮膚や粘膜の乾燥、筋肉量の減少、骨密度の低下、コレステロールや血圧の上昇など

自律神経の乱れ

ほてり、発汗、不眠、自律神経機能に関連した症状

メンタルの不調

無気力、イライラ、不安感、記憶力・集中力の低下、意欲の喪失、うつ症状など

体の変化

肥満、頻尿、筋肉量の減少、ひげの伸びが遅い、腰痛、肩こり、白髪など

原因は？

男性ホルモンといわれる「テストステロン」の分泌が40歳以降減少するため。

経済損失は年間約**6,322億円**！

更年期ロス

更年期ロスとは、更年期の症状により**雇用劣化**（降格・昇進辞退、非正規化等雇用形態が変わった、労働時間・業務量減、退職）等、**仕事などに何らかのマイナスの影響があった状態**のこと。更年期を理由に退職した人は推計57万人にのぼると言われています。

更年期離職
推計**45.9万人**
更年期ロス
推計**75.3万人**

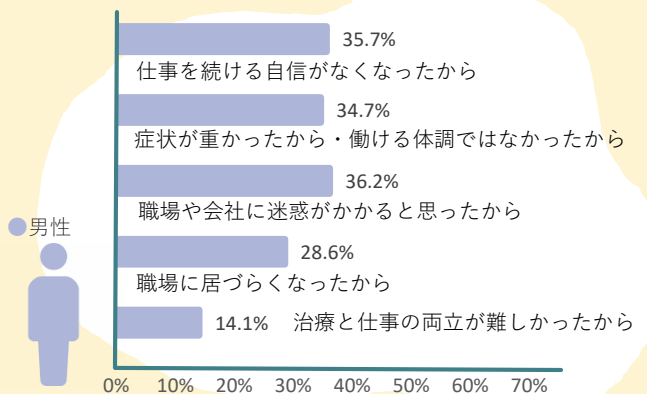
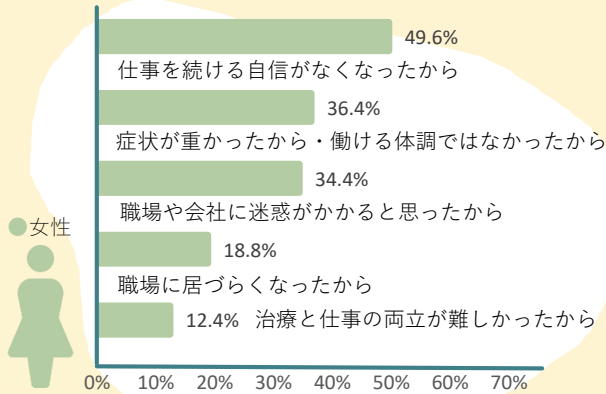
年間経済損失
¥ **4,196億円**

更年期離職
推計**10.6万人**
更年期ロス
推計**29.2万人**

年間経済損失
¥ **2,126億円**

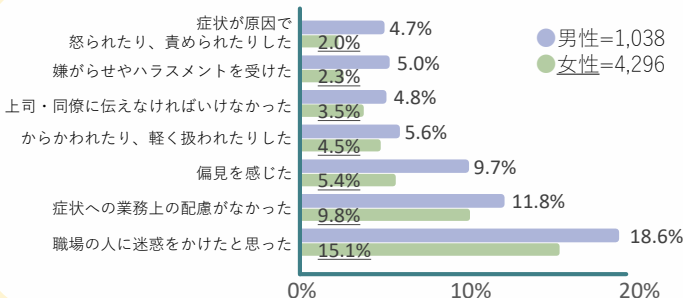
雇用劣化が起きた理由

※雇用劣化が起きたと認識した者の集計。●女性=659 ●男性=213



更年期について職場での嫌な思い

※複数回答可



男女どちらも「更年期症状で、職場の人に迷惑をかけたと思った」という回答が多くなりました。**40歳を過ぎたら更年期の可能性が...**自分も周囲の人も理解しておくことが大切です。また、更年期に限らず体調不良は誰にでもあるものです。自分自身が不調の対策に取り組むこと、そして周囲も経験のない辛さを思いやることは、誰にとっても過ごしやすい社会への一歩です。更年期だと思っていたら別の病気だったという場合もありますので、定期的な健康診断や症状に応じた医療機関への相談も重要です。