

今月のテーマ しっかり食べて、しっかり元気! 健康の第一歩は食卓から!

市では、「みんなが生き生き 元気に暮らす 緑の健都かめやま」を基本理念とした亀山市健康まちづくり計画を策定し、食を通じた健康づくりなどに取り組んでいます。健康で心豊かに過ごすためには、食を大切に、正しい知識と情報を選択する力が重要です。次の①～③を参考に積極的に情報を取り入れ、健康的な食生活につなげていきましょう。

① かめやま健康レシピを活用する!



令和5年度に市が実施した「亀山市食習慣調査」から見てきた食の課題を知り、正しい食習慣についての知識を得ていただくため、亀山市食生活改善推進協議会(食改)や健都サポーター等と市が連携してレシピ集を作成しました。「野菜をとりたいたいけれど、食事への取り入れ方が分からない」、「意識して食べているけれど、いつも同じメニューになってしまう」、そんな人に、ぜひ活用していただきたいレシピ集です。

◎レシピ集は、4月中旬から本庁、あいあい、関支所で配布予定です。

② 食生活改善推進協議会の講習会に参加する!

食生活改善推進協議会は、「健康づくりは家庭から」、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者までの食を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です。三重県からの委託事業やあいあいでの料理講習会、各地区での伝達講習会等の活動を行っています。



◎講習会の申込方法など詳しくは、広報亀山でお知らせします。

③ かめやま健康都市大学を受講する!

市では、WHOの提唱する健康都市の実現に向け、市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として、「かめやま健康都市大学」を開講しています。食コースでは、「健康につながる食生活の実践に関すること」をテーマにした講義や調理実習を行います。



令和6年度の様子はこちら ▶▶▶▶▶

◎申込方法など詳しくは、広報亀山5月1日号でお知らせします。



考えてみよう! 共生

人権

男女共同参画

多文化共生

問合せ 文化課人権・ダイバーシティグループ ☎96-1224

ジェンダー・ギャップの解消に向けて

スイスの非営利財団「世界経済フォーラム」は、世界各国における男女間の格差を測る「ジェンダー・ギャップ指数(GGI)」を発表しています。令和6年6月に発表された日本の順位は146カ国中118位であり、G7の中で最下位です。

日本の順位は、どうしてこんなに低いのでしょうか?この指数は、「政治」、「経済」、「教育」、「健康」の4つの分野における男女格差を総合して算出されており、日本は、「政治」と「経済」の分野で指導的な立場にいる女性(議員や閣僚、管理職等)が少ないことが主な原因です(政治:113位・経済120位・教育72位・健康58位)。

本市では、第4次男女共同参画基本計画において「政策・方針決定過程への女性の参画拡大」を基本施策の一つに掲げ、各種審議会における女性登用の推進や女性管理職の割合、市内幼稚園、小・中学校の単位PTA会長に占める女性の割合等を高めるため、目標値および目指す方向を定め、女性の意思決定過程への参画の推進に努めています。

一方で、性別による役割分担意識にとらわれず、誰もが活躍できる社会づくりに向けて、企業・団体トップが発信する県の取り組み「熱本気宣言」に本市も参加し、ジェンダー・ギャップの解消に向けて取り組んでいます。

詳しくは、県環境生活部ダイバーシティ社会推進課ホームページをご覧ください。

ジェンダー・ギャップ指数 2024 (主な国のみ掲載)

総合順位	国名
1位	アイスランド
2位	フィンランド
3位	ノルウェー
7位	ドイツ
22位	フランス
43位	アメリカ
94位	韓国
106位	中国
118位	日本

「熱本気宣言」サイト

URL <https://mie-honki-sengen.com/>



第4次亀山市男女共同参画基本計画

