

6月23日~29日は

# 男女共同参画週間

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」

(令和2年度内閣府・男女共同参画週間キャッチフレーズ)

多様な生き方を認め合う社会づくりを目指して

性別・世代・国籍を問わず、人権を尊重し多様性を認め合うことは、男女共同参画社会を実現していく上で重要です。区では、「区政モニターアンケートにおける性別役割分担意識(「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考え方に反対する人の割合)」を55%とすることを目標に掲げ、男女共同参画を推進する施策に取り組んでいます。

【問合せ】男女共同参画課(荒木町16、ウイズ新宿内) ☎(3341)0801・FAX(3341)0740へ。



令和2年度内閣府・男女共同参画週間ポスター

## 男女共同参画情報誌「ウイズ新宿」をご活用ください

男女共同参画意識の醸成、ワーク・ライフ・バランスの推進、女性活躍の推進、DV防止など、男女共同参画の理解に役立つさまざまな情報を提供しています。

年間3回発行のうち2回を区民編集委員が企画・執筆・編集し、区と協働で発行しています。6月29日(月)に発行する136号では新型コロナウイルス感染症の影響から、ワーク・ライフ・バランスとDVに関する特集を掲載します。



▲ウイズ新宿等配布しています

## ワーク・ライフ・バランス推進企業を応援します

### 取り組みを推進する企業を認定・表彰しています

区では、「長時間労働の改善」や「就労環境の整備」などでワーク・ライフ・バランスを推進する企業を認定・表彰しています。

#### ◆令和元年度認定企業

働きやすい職場づくり、子育て支援制度等の取り組みが進んでいる企業として、以下の6社を認定しました。

- ▶TRIPORT(株) ▶TM人事労務コンサルティング(株) 東京オフィス ▶(株)UZUZ
- ▶スターメッド(株) ▶エーザイ(株) 東京コミュニケーションオフィス ▶(株)フィットニート

#### ◆令和元年度優良表彰企業

特に取り組みが進んでいる以下の2社を表彰しました。

- ★ワーク・ライフ・バランス推進優良企業
- ★ワーク・ライフ・“ベスト”バランス賞

#### フコクしんらい生命保険(株)

従業員からの声をもとにしたワーク・ライフ・バランスを積極的に推進しており、子育てや介護、地域活動等のさまざまな分野で優れた実績があります。

#### (株)ねぎしフードサービス

「働く仲間の幸せ」という経営理念に基づき、従業員全員が働きやすい環境づくりに向けて、バランスの取れた取り組みを行っています。

## 家庭や仕事の悩みごとをご相談ください



### 悩みごと相談室

自分自身・家族・仕事・セクシュアリティに関することなど、さまざまな悩みごとの相談を電話でお受けしています。

※現在面接相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止しています。再開時期等、最新の情報は新宿区ホームページをご確認ください。

【日時等】下表のとおり。

【相談員】「性と生」アドバイザー、弁護士、ソーシャルワーカーほか

日時 (いずれも正午~午後1時、 祝日等を除く)	相談電話番号 ※受け付けは午後3時30 分まで	相談会場 ※6月15日現在は中止しています
月~土曜日午前10時~午後4時 女性相談員	☎(3353)2000	男女共同参画推進センター (ウイズ新宿、荒木町16)
土曜日午後1時~4時 男性相談員	☎(3341)0905	
月曜日午前10時~午後4時 女性相談員	☎(5273)3646	区役所第1分庁舎2階区民相談室 (歌舞伎町1-5-1)

## DV相談ダイヤル ひとりで悩まずご相談ください

配偶者や恋人など、親密なパートナーからの暴力について、専門の相談員(配偶者暴力相談支援員)が下記相談ダイヤルで相談をお受けしています。匿名でも相談できます。必要に応じて面接相談も実施します(予約制)。

【相談ダイヤル】☎(5273)2670(土・日曜日、祝日等を除く午前9時~午後5時)

## 男性の育児・介護サポート企業に奨励金(最大30万円)を支給します

区内の中小企業で男性の育児・介護休業の取得や育児・介護のための短時間勤務を推進している企業で要件を満たす場合、30万円を上限に奨励金を支給します。要件等詳しくは、お問い合わせください。

## 中小企業向けコンサルタントの派遣を拡充しています

テレワークやフレックスタイム制度等、柔軟な働き方ができる環境の整備は、新型コロナウイルス感染症等の危機管理対策としても有効です。こうした取り組みを支援するため、中小企業向けのコンサルタント派遣を拡充して実施しています。詳しくは、新宿区ホームページ(右図QRコード)でご案内しています。



## 感染予防を意識しながら

# 夏に向けて体力を取り戻そう!



外出を控える生活が続き、運動不足を感じていませんか。新型コロナウイルスの感染を予防しながら、夏に向けて体にいいこと始めませんか。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

## 日常生活の中で体を動かす時間の目安は?

18歳~64歳 生活習慣病予防に...

歩く、階段を上る、掃除機をかけるなど  
元気に体を動かして  
1日60分

65歳以上 生活機能低下予防に...

植物に水をやる、料理をするなど  
じっとしていないで  
1日40分

上記時間内で、筋トレや早歩きなどの、息がはずみ汗をかく程度の運動を週に60分取り入れると効果的!

### ◆人混みを避けながら散歩・運動をしよう

歩数計を持っている人は、家の中でも身につけて、1日の運動量をチェックしてみましょう。

#### いつもの生活にプラスワン

- ▶歩ける距離は歩く
- ▶散歩のときは早歩きを心掛ける
- ▶エレベーターを使わず階段を利用する

### ◆「しんじゅく健康ポイント」も活用しよう

歩いてポイントを貯めると景品がもらえる仕組みです。詳しくは、新宿区ホームページ(右図QRコード)でご案内しています。



### ◆自宅での筋トレやヨガなどもおすすめです



## マスクを着けて運動するときの注意点

▶心肺機能に負荷がかかりやすいため、普段より時間を短くしたり、速度を落とすなど、運動強度を落とす。

▶体に熱がこもりやすくなるため、熱中症に注意する。

▶水分をこまめに取り休憩を増やすなど、決して無理はしないようにしましょう。

