

あなたらしさが、社会のチカラ

(令和8年度『男女共同参画週間』キャッチフレーズ)

～男女共同参画社会を目指して～

問い合わせ 市民協働グループ (☎052139)

SDGs
目標5の
ポイント！

ジェンダー平等を実現しよう

- ・男女の違いにある不平等や差別をなくすこと
- ・性別の違いに関わらず、多様な性のあり方を受け入れて誰もが平等に能力を発揮できるようにすること



「男だから」「女だから」といった性別による固定的な役割分担意識は、少しずつ変化してきています。しかし、家庭や職場、地域社会では、今もなお無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）によって、一人一人の可能性や選択肢が狭められてしまう場面があります。

『地域からジェンダー平等研究会』が公表した、2026年版『都道府県版ジェンダー・ギャップ指数』によると、北海道は47都道府県のうち政治分野で全国10位と比較的高い評価を受けた一方、行政分野は47位、教育分野と経済分野はいずれも46位という結果になっています。

男女共同参画社会とは

男女が性別に関わらず、対等なパートナーとして、自らの意思で社会のあらゆる分野に参画することができ、均等にさまざまな利益を享受して、共に責任を担うことができる社会が『男女共同参画社会』です。

このような社会を実現するためには、性別に関する偏見や差別をなくし、一人一人がその個性と能力を十分に発揮できる環境づくりが大切です。

『男女共同参画』の視点から考える防災と避難所

災害は突然やってきます。いざというとき、誰もが安全に、そして少しでも安心して避難生活を送るためには、事前の備えと『多様な視点』が欠かせません。

過去の災害では、避難所において『女性の視点』や『多様なニーズ』への配慮が不足し、心身の健康を崩す人が出るなどの課題が浮き彫りになりました。

災害の『備え』チェックリスト

非常用持ち出し品

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ ペン、ノート | ☐ 体温計 |
| ☐ 非常食（未調理で食べられるもの） | ☐ 軍手、マスク | ☐ 除菌シート |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災頭巾 | ☐ マッチ、ろうそく | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 衣類、下着 | ☐ 使い捨てカイロ、ブランケット | |
| ☐ レインウェア | ☐ 洗面用具、タオル | |
| ☐ スリッパ | ☐ 持病の薬（お薬手帳の写し含む） | |
| ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利） | ☐ 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など） | |
| ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | ☐ 貴重品（通帳、マイナンバーカード、資格確認書の写しなど） | |
| ☐ 予備電池、携帯充電器 | | |

女性の備え

- ☐生理用品（ライナー含む）
- ☐サニタリーショーツ
- ☐中身が見えないごみ袋
- ☐防犯ブザー／ホイッスル

子どものための備え

- ☐ミルク（粉、液体）
- ☐使い捨て哺乳瓶
- ☐離乳食
- ☐携帯カトラリー
- ☐子ども用紙おむつ

高齢者・障がい者の備え

- ☐大人用紙おむつ
- ☐補助具（つえ、補聴器など）
- ☐眼鏡
- ☐介護食
- ☐入れ歯、入れ歯用洗浄液
- ☐吸水パッド
- ☐拭き取り用洗浄シート

備蓄品（家庭での備え）

- ☐食料や水（最低3日分×家族分）
- ☐生活用品（ティッシュ、トイレットペーパー、携帯用トイレ、ポリタンクなど）

例えば、「女性専用の物干し場や更衣室、授乳室が設置されておらず周りの目が気になる」や「生理用品や女性用下着を男性の担当者から受け取りづらい」、「巡回警備や防犯ブザーを配布してほしい」などの声が多く聞かれました。

また、男女で災害時に直面する困難や必要とする物資は異なります。

女性、男性、高齢者、子育て中の人など、それぞれのニーズを把握し、災害から全ての人を守る第一歩として女性の視点をしっかりと踏まえた防災を進めていかなければなりません。

女性の生涯にわたる健康支援の強化

『女性版骨太の方針2026』^{※1}では3つの重点分野^{※2}が掲げられており、その一つとして『健康』が位置づけられています。

『健康』は、QOL（Quality of Life：個人の生活の質）に直結するだけでなく、社会で持てる力を十分に発揮するためにも極めて重要です。女性若年期からホルモンバランスの変化などによる特有の健康課題に向き合うことが多く、ライフイベントに伴う体調の変化は、就労の継続や労働生産性にも影響を与えます。そのため、生涯にわたる適切な健康支援を受けられるような環境づくりが求められます。

これらの健康課題や支援は、決して女性特有の問題ではなく、男性にとっても働きやすい職場環境の整備につながるものです。

今後は、男女を問わず女性の健康課題に対する理解を深め、社会全体で認知を広げること、互いを尊重

し合い、誰もが健やかに活躍できる『インクルーシブ（包摂的）な社会』の実現を目指します。

※1 政府が決定した『女性活躍・男女共同参画の重点方針2026』の通称。第6次男女共同参画基本計画に基づく取り組みを着実に推進し、誰もが個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指すもの。

※2 『健康』『成長戦略分野』『地域』。

フェムテックとフェムケア

フェムテックとは

『Female（女性）』と『Technology（技術）』の造語で、生理や更年期など女性特有の悩みを先進的な技術で解決することを指します。例えば、月経周期管理アプリやオンラインによる健康相談など、女性の健康課題の解消策の一つとして注目されています。

また、フェムケアは特定のテクノロジー（技術）によらず、さまざまな方法で女性特有の健康課題をケアする製品・サービスの総称です。例えば、月経の悩み

に特化した製品、産後の骨

盤底筋トレーニング製品、更年期のホットフラッシュ対策、女性専用の予防医療サービスなどがあります（表1参照）。

仕事と家庭を両立する時代へ

人生には、結婚、出産、育児、そして家族の介護とライフステージの変化が訪れます。そのとき、『仕事を続けるか、家庭を優先するか』という二者択一を迫られた経験や、不安を感じたことはありませんか？

性別に関わらず、誰もがキャリアを断絶することなく、家庭での役割も大切に

できる社会を目指して、育児・介護休業法が大きく改正されました（表2参照）。

男女共同参画社会の鍵は、男性・女性という性別にとらわれず、誰もが家庭での役割を担い、かつ社会の一員として能力を発揮できる環境にあります。『育児や介護は女性の役割』という固定的な意識が社会から消えつつある昨今、今回の法改正は、企業と働く人が二人三脚で両立の形を創り出すための『新しいルール』といえます。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



（表1）フェムテック・フェムケア製品の一例

月経	吸水ショーツ、月経カップ、布ナプキン
	月経痛緩和アイテム
	月経周期管理アプリ
	オンライン診療（ピル処方）
不妊・妊活	排卵日予測検査薬
	妊娠検査薬
	妊孕力・卵巣年齢検査キット
出産・産後	陣痛トラッカー、電動搾乳機
	骨盤底筋トレーニング製品
更年期	ホットフラッシュ対策製品
	尿漏れ対策製品
	骨盤底筋活性化製品
全般	オンライン健康相談
	オンライン診療（産婦人科など）

（内閣府男女共同参画局ホームページから引用）

（表2）育児・介護休業法 改正のポイント一覧（厚生労働省ホームページから引用）

項目	改正内容の詳細
子の看護休暇の拡充	子の行事参加などの場合も取得可能とし、対象となる子の範囲を小学校3年生まで拡大するとともに、勤続6月末満の労働者を労使協定に基づき除外する仕組みを廃止。（令和7年4月1日施行）
柔軟な働き方の推進	3歳以上小学校就学前の子を養育する労働者に関し、テレワークや時差出勤などの『柔軟な働き方』の選択肢の確保を義務化。（令和7年10月1日施行）
育児休業取得状況の公表義務の拡大	男性の育児休業の取得状況における公表義務の対象を、常時雇用する労働者数が300人超の事業主に拡大。（令和7年4月1日施行）
所定外労働の制限の対象拡大	残業免除の対象となる労働者の範囲を、小学校就学前の子を養育する労働者に拡大。（令和7年4月1日施行）
介護離職防止の強化	労働者が家族の介護に直面した旨を申し出た時に、両立支援制度などについて個別の周知・意向確認を行うことを事業主に義務付ける。（令和7年4月1日施行）