

男女共同参画社会実現に向けて

男女共同参画の概要について7月号にて紹介しましたが、今回は本町の第3期山都町男女共同参画計画の目標について紹介します。

基本方針Ⅰ 人権を尊重した男女共同参画の意識づくり・地域づくり

- 目標 ①社会通念・慣習・しきたり等において「平等になっている」と感じている人の割合をあげる。
 ②町全体での男女共同参画に関する各種講座やセミナーの開催をする。
 ③すべての自治振興区に女性部を設置する。



基本方針Ⅱ 地域防災における男女参画の推進

- 目標 ①女性防災士資格取得者を増やす。
 ②特定検診受診率を向上させる。
 ③LGBT（性的少数者）の言葉の認知度の向上を目指す。

基本方針Ⅲ 男女がともに活躍する地域づくり（女性活躍推進計画）

- 目標 ①職場において「平等になっている」と感じている人の割合を向上させる。
 ②農業女性アドバイザー数を維持する。
 ③ワーク・ライフ・バランスに取り組むための事業所の啓発活動を行う。



基本方針Ⅳ 男女間の暴力のない地域づくり（DV被害者支援基本計画）

- ①配偶者等や恋人から暴力を受けたことがある人のうち、被害を相談した人の割合を向上させる。
 ②DVにおける相談機関を「1つも知らない」方を減らす。

それぞれの基本方針において5年間での目標値が設定されています。この目標値を達成するためには、町民の方々をはじめ、関係団体のご協力が不可欠であり、男女の隔てない活躍が求められます。

この目標についてどれだけ達成できているか11月中にアンケートを行う予定ですので、ご協力よろしくお願いいたします。

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の世帯分）のご案内

子育て世帯の支援のため給付金の支給を実施しています。



1 支給対象者

- ①・②の両方にあてはまる方（既に給付金を受け取った方を除く。）
- ① 令和3年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母等（※令和4年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。）
- ② ・令和3年度住民税（均等割）が非課税の方
 または
 ・令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

※令和3年4月分の児童手当又は特別児童扶養手当の受給者で住民税非課税の方には、7月30日に支払済みです。

2 支給額 児童1人当たり 一律5万円

給付金を受け取るには申請が必要です。詳しくは、山都町ホームページをご覧になるか、下記の問合せ先までご連絡ください。

問合せ先 福祉課 福祉係 ☎ 72-1229 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

野菜どれくらい食べていますか？

広報やまと9月号の保健だよりで、令和2年度の特定健診の結果で、血圧・脂質・血糖の値が基準値以上の方が増えていることを掲載しました。

高血圧や動脈硬化、糖尿病などの値を改善する為には1日350gの野菜を食べる事が推奨されています。しかし、日本人の平均摂取量は280gと70g不足しています。人参やほうれん草などの緑黄色野菜は120gそれ以外の大根、キャベツなどの淡色野菜は230g摂るとよいとされています。

1日に必要な野菜量（350g）

100gの量ってどれくらい？



緑黄色野菜		淡色野菜	
トマト	・・・小1個	大根	3～4cmの厚さ
にんじん	・・・小1本	なす	・・・中1個
ほうれん草	・・・1/2束	玉ねぎ	・・・中1/2個
にら	・・・1束	キャベツ外葉	・・・2枚

◆野菜はカロリーが低く肥満防止にも有効

野菜はカロリーが低いので、食事の最初に食べることで食べ過ぎを抑え肥満の予防になります。饅頭とカロリーを比較しても、1/8程度低くなります。野菜は意識して摂らないと、つい不足しがちになってしまうので、野菜料理を毎食食べるよう心がけましょう。



39Kcal (100g)	20Kcal (100g)	23Kcal (100g)	25Kcal (100g)	160Kcal (1個)
---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

◆野菜を上手に食べるコツ

- 人参、かぼちゃ、ほうれん草などに含まれる**ビタミンA**は皮膚や粘膜、目の健康を維持するのに重要で、感染症予防にも役立ちます。脂溶性ビタミンなので揚げ物、炒め物など油を使った料理によって効率的に摂取できます。
- キャベツ、レタスに含まれる**ビタミンC**は、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。水に溶けだす性質があり、長時間ゆでたり水にさらしたりするとビタミンが流れ出てしまいます。レンジを活用してゆでたり、スープにして、いただきましょう。

問合せ先 本庁 健康ほけん課 ☎ 72-1295 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112