

## 「アクティブプラン 2025」と性的マイノリティへの取組

板橋区では、令和3年3月に男女平等参画社会実現のための行動計画「いたばしアクティブプラン 2025」を策定しました。この計画では、「多様性を活かす豊かな『成長社会』」の実現のために「性的マイノリティへの支援」を行うことが掲げられています。

区内企業においても、人材募集の際に履歴書から性別欄を削除したりするなど、性的マイノリティへの配慮が浸透しつつあります。

誰もが「違い」を抱えているということ。それを一人ひとりが自分のこととして考えてみることで、すべての人が住みよく暮らせる社会の実現への近道かもしれません。

### ～「いたばしアクティブプラン 2025」より抜粋～

「体の性だけに重きを置いた、現在の制度設計や意識を見直し、当事者が生きづらさを感じることをない社会を実現するために、幅広い世代に対して理解を促進していくとともに、行政サービスのあり方の見直し等、誰もが暮らしやすい環境の整備に取り組んでいきます。」



### 板橋区立男女平等推進センター スクエア・I (あい)

所在地：板橋区栄町 36-1

グリーンホール 7 階

開館時間：9 時～20 時

休館日：年末年始、施設点検日など

電話：03-3579-2790

### 板橋区立男女平等推進センター スクエア・I 相談室

所在地：板橋区板橋 2-66-1 板橋区役所南館 6 階

相談時間：月～金、第 2 土曜 9 時～17 時 ※総合相談（祝日・年末年始を除く）

相談電話：03-3579-2188

※区内在住・在勤・在学の方が利用できます。

板橋区男女平等推進センターは、板橋区男女平等参画基本条例により、「すべての区民が、個人としての尊厳を重んじられ、性別による差別的な取り扱いを受けることなく、個人としての能力を発揮し、ともに住みよいまちをつくる男女平等参画社会の実現」を目指しています。

板橋区立男女平等推進センター

No.21

# I City

～あいしてい～

この通信は、板橋区立男女平等推進センター「スクエア・I (あい)」が発行しています。

2021年3月19日発行

特集

## この春もっと スポーツを楽しもう！

コロナ禍の外出自粛により、  
運動不足になりがちなこの頃。

性別に関わらず、意識的に運動・スポーツに  
取り組むことで、健康を増進し、  
自己免疫力を高めて、感染症予防にも  
つなげていきましょう。

## 運動をするとこんないいことが！



運動やスポーツの実施は下記のような効果をもたらします。

**自己免疫力の向上**(ウイルス感染に対する抵抗力)、**ストレス解消**(メンタルヘルスの改善)、**体重コントロール**(生活習慣病の予防・改善)、**体力・筋力の維持・向上**、**血流の促進**(腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・良好な睡眠)、etc...

## 女性のスポーツ参加率は低い？



スポーツ庁が行った「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年度)によれば、日本における**女性のスポーツ実施率**(週に1回以上運動・スポーツを実施する人の割合)は、特に**10~40代において同年代の男性と比較して低くなっています**。フルタイムでの労働や、子育てなど、ライフステージ上の変化に伴い時間的な制約が生じることがスポーツを実施できない一因と考えられますが、肥満や生活習慣病といった健康リスクを避けるためにも、日々無理のない範囲でこまめな運動習慣をつけるようにしましょう。

## コロナ禍でも安心・安全に運動をするために



コロナ禍での運動は、注意が必要な場面が多くあります。

例えば**マスクを着用しながらの運動**は、普段通りの強度でもより体力を消耗するので、**よりこまめな水分補給や休憩**が必要です。

屋外でウォーキングやジョギングをする際も、他の人との距離を保つよう意識しましょう。

**動画**を活用して、**自宅で体操やトレーニング**をするのもいいかもしれません。

参考：スポーツ庁 Web 広報マガジン「デポルターレ」、令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」、平成 29 年度「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」、平成 30 年度女性スポーツ推進事業「事業報告書」

## 「ふるさといたばし体操」で、お手軽に運動を始めましょう！



「ふるさといたばし体操」は YouTube の板橋区公式チャンネルで好評配信中です！



### 「ふるさといたばし体操」とは…

昭和 57 年に区制 50 周年を記念して作られた「愛するふるさと」の曲に合わせて作られた、ストレッチ運動を取り入れた体操です。子どもから高齢者の方まで、どなたでも気軽にできます。スポーツ前の準備体操や皆さんの健康増進にご活用ください。



## スクエア・I (あい) BOOKS 本棚のおすすめ本

男女平等推進センター「スクエア・I」(詳細は裏面)で貸出している、スポーツ関連図書を 2 冊ご紹介いたします。この機会にぜひご一読ください♪



『12の問いから始める  
オリンピック・パラリンピ  
ック研究』  
坂上康博編著  
株式会社かもがわ出版



『よくわかるスポーツと  
ジェンダー』  
飯田貴子ほか編著  
ミネルヴァ書房

