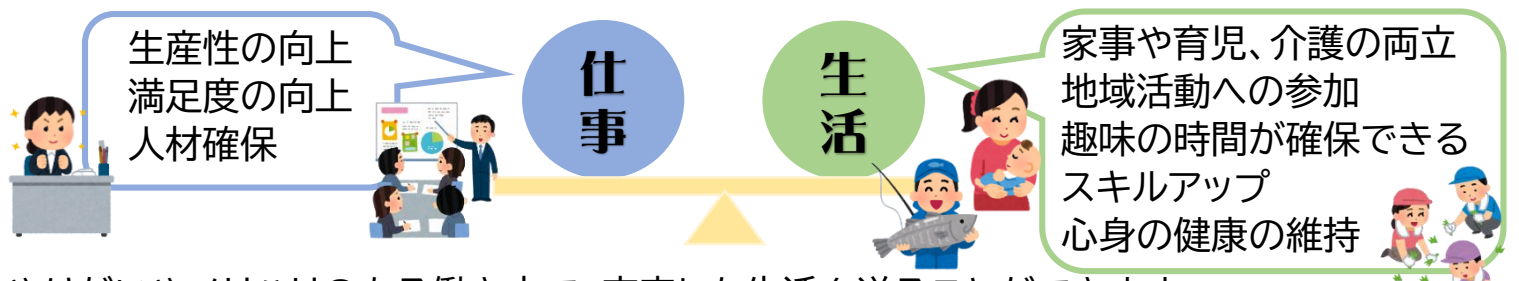


ワーク・ライフ・バランスの推進

ワーク・ライフ・バランスとは、一人ひとりが仕事と仕事以外の生活を自ら希望するバランスで実践でき、多様な生き方を選択できるようにすることです。

ワーク・ライフ・バランスのメリット



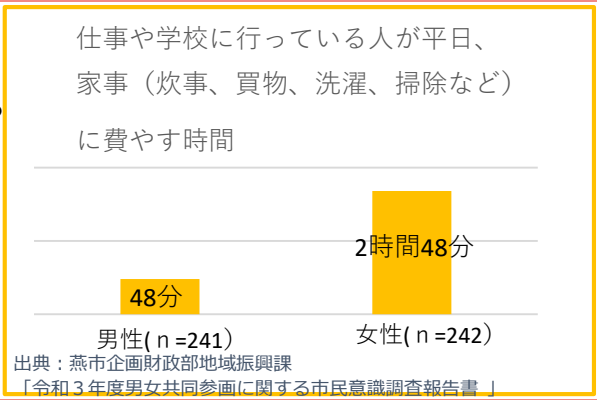
やりがいやメリハリのある働き方で、充実した生活を送ることができます。
ワーク・ライフ・バランスを実現するためには、男女ともに取り組んでいく必要があります。

毎年6月23日から29日は「男女共同参画週間」です

家庭での男女共同参画について考えてみませんか。

右のグラフは、市民意識調査の結果を抜粋したものです。
一日のうちに、家事に費やす時間は、男女で大きな差がありました。

働く女性が増え、共働き世帯も多くなっているいま、家事の分担に偏りがないよう家族で協力し合うことが不可欠です。



食でつながる～みんなで楽しく～

食事は栄養をとることはもちろん、コミュニケーションをとるためのツールのひとつです。
生活スタイルが多様化しているからこそ、家族や友人など**誰かと一緒に、同じものを食べる「共食」**の時間を楽しみませんか。

「共食」のメリット



- 栄養バランスが良くなる
- 楽しくおいしく食べられる
- 感謝の気持ちを育てる
- 規則正しい生活リズムがつく
- お互いの健康状態がわかる
- 社会性マナーが身につく

「共食」の回数が増える工夫を

- 食事の時間を確保する
- 1日1食は家族で食事をする
- ノー残業デーは家族で夕食をとる日
- 休日はみんなで料理

第4次食育推進基本計画では【朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数】を令和2年度週9.6回→令和7年度までに**週11回以上**とすることを目指しています。