

## 父親のワーク・ライフ・バランス



近年、急速に進む少子化問題。このままでは、年金や医療などの社会保障制度が立ち行かなくなってしまうという危機的な状況に追い込まれています。

戦後日本の高度経済成長時代を真っ向から背負っていた頃の父親は、全くといっていい程、子育てに参加していませんでした。その頃は父親が子どもに直接関わらなくても、肩代わりしてくれる人々がいろいろいたのです。核家族化し、転勤も頻繁で、親や親戚が近くにいるわけではない状況では、とても母親一人の細腕(?)で子育てすべてを担えるはずはありません。折しも、リーマンショック以降、100年に1度の不況といわれ、残業カット、接待カットのご時世。家庭回帰が叫ばれる今日この頃、お父さんを家庭に呼び戻すチャンス到来です。

平成19年12月、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」と、「仕事と生活の調和推進のための行動指針」が策定され、目指すべき社会の姿や、企業・労働者・国・地方公共団体が果たすべき役割などが具体的に示されました。

今後は、この憲章と行動指針に基づき、お互いが連携し、社会全体で取り組んでいくことが求められています。10年後に、男性の育児休業取得率を10%、育児・家事関連時間(6歳未満児のいる家庭)を1日2.5時間など、具体的な数値目標が設定されています。

これから父親になる、または子育て期にある男性が仕事と家庭が両立できる働き方を設計・実践するツールとして、厚生労働省委託事業である「父親のWLB(ワーク・ライフ・バランス)応援サイト」がハンドブックを発行しています。妊娠・出産・子育て期において、父親が子育てに関わることの重要性や、具体的に父親が子育てにどう関わるか、職場や仕事の調整をどうするかという着眼点などが盛り込まれています。

父親・母親になる方、子育て期の方、また企業の経営者や人事担当者の方もぜひご覧ください。  
<http://www.papa-wlb.jp/index.html>

## 風邪の季節 抵抗力を高める栄養素



まだまだインフルエンザや風邪が心配な季節。手洗いやうがいはもちろんですが、日ごろから、さまざまな栄養素をとる事で抵抗力や免疫力が高まります。

冬至に食べると風邪を引かないと言われるかぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれます。ビタミンAは鼻や口、のどの粘膜を丈夫にして細菌やウイルスの侵入を防ぐ効果があります。ビタミンAは油に溶けるので、調理の際、少量の油で炒めると体内への吸収が高まります。

みかんやイチゴに多く含まれるビタミンC。ビタミンCには抵抗力をつけ、疲労回復を早める効果があります。

また、感染症から体を守る抗体はたんぱく質から出来ています。毎食手のひらサイズの豆腐、魚、肉のうち、いずれかを一つとるように心がけたいものです。

朝食抜きで体温が落ちたまま登校、出勤すればウイルスなどに対する抵抗力は落ちてしまいます。風邪予防からも朝食はしっかり摂りたいものです。

手洗い、うがいで予防すると共に栄養素の力も効果的に利用し、風邪の季節を乗り切りましょう。

### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

