



もっと知ろう!!気づこう!!

『アンコンシャス・バイアス』

----- 県退職者連合 第4回ジェンダー平等学習会、65名参加で学びあう -----



【講師:太田博子氏】

県退連第4回ジェンダー平等学習会は、6月10日(水)ラコパふくしまにおいて開催され、県内各地各組織・地域から65名が参加のもと、しっかりと学びあいました。

県退連伏見会長・遠藤ジェンダー平等委員長の挨拶の後、太田博子さん(アンコンシャス・バイアス研究所理事)より『アンコンシャス・バイアスを知ろう! 気づこう! ~ひとりひとりの可能性が広がる社会をめざして~』をテーマにわかりやすく問題提起を受けました。

引き続き鈴木麻紀子さん(福島県共生社会・女性活躍推進課主任主査)から『福島県の取り組みについて』

の報告があり、この課題に関する県の取り組みや進捗状況を参加者全体で受け止めたところです。

耳慣れない言葉「アンコンシャス・バイアス」は日本語で「無意識の思い込み」と表現され、誰にでも日常にあふれています。自分にとっての「当たり前」が相手に不快な思いを与えてしまったり、人の可能性を否定してしまうことにつながりかねません。

大切なことは「気づき」であり、過去に反省することがあったとしても、今後気をつけることが重要です。太田さんは「アンコンによって窮屈な生き方はしてほしくない。気づきによる相手への配慮が人間関係を豊かにし、人生に余裕が持てるようになってほしい」と訴えられていました。



【講師と意見を交わす参加者】

東北6県・北海道の活動に学びあいました

2026年度 退職者連合東北ブロック第31回定期総会

今年度のブロック総会は5月28~29日アップルパレス青森で開催されました。東北6県及び北海道(招待)から19名の代表が集まり、25年度総括及び26年度方針を論議・採択するとともに、それぞれ報告された各県(道)の活動は地域の特性や創意工夫に歴史を感じ、抱える悩みなども含めて学びあいながら交流を深めあいました。なおブロック幹事(1年輪番制)は青森から岩手に引き継がれました。



【総会参加状況】

26年度 福島県最低賃金引上げ署名活動に、ご理解ごきょうりよくを!

ゆうすけの「健康ワンポイント」コーナー



私たち高齢者にとって『健康』はひとつの大きなテーマです。この度「県退連ニュース」に『健康ワンポイント』を掲載することとなりました。ただし、このコーナーは福島医大出身の「半澤ゆうすけ」さんのご厚意による寄稿となりますので「不定期」になりますことをご理解願います。

ちょっとした身近な健康課題に関するワンポイントアドバイスが中心となりますので、退職者連合の皆さん、自分の健康生活に活かしてみませんか？ 今回は「セルフメディケーション」についてご理解を！！

セルフメディケーションについて

➤ セルフメディケーションとは？

自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体の不調は自分で手当てすること（WHO 定義）とされています。医療費が増え続けている昨今では、なるべく自己負担を抑えるためにも「セルフメディケーション」が重要になっています。



健康増進や疾病予防のために市販の医薬品を購入すると一定の条件（※）で税制控除が受けられる

※検診受診や予防接種など健康増進の取組をしていることが条件。
また、慢性疾患などで受診し医療費控除を受けている方は対象外。



① 対象の医薬品を服用するときの注意点

処方薬と同等成分のため効能が期待できる

ただし！効能に頼り過ぎるのは要注意！！

② 適切なセルフメディケーションのために

- ✓ 最寄りの調剤薬局（薬剤師）に相談
- ✓ 定期的な検診等で自分の身体を「知る」
- ✓ 最も危険なのは「自己判断」



ここで一息

さぼりグセ
クマを言い訳
ウオーキング
《才能なし》

気軽に頼れる・相談できる環境を作ることがとても大切です

県内 15 会場で、約 4,500 名が結集！！【26年度 第97回メーデー】



【結集する参加者】

今年も県内各地(15 会場)でメーデーが開催され、記念式典やデモ行進によって、とりまく環境の課題や労働者の思いをアピールしました。

また各会場では「ふれあいイベント」が行われました。各会場とも連合や労福協の皆さんを中心とした実行委員の創意工夫により、子供を含めた参加者の笑顔を集めていました。

退職者連合の皆さんも数多く参加いただき、現役世代とも交流がはかられた貴重な機会でした。

サマーキャンペーン 2026 —— 東北ろうきん

退職者連合の皆さん「ねむっている資産」はありませんか？今年も労金サマーキャンペーン(6/1～8/31)がはじまりました。「金利上乘せ」「スーパー定期」「ふれ愛預金」etc ぜひこの機会に資産運用を！！

詳しくは県内各店舗 店頭窓口へ——

