皆で楽しく健康増進！

Kステーションを中心とした取り組みの紹介

Kステーションとは？

Kステーションは、京都里山SDGsラボことすに設置される新しい健康増進のための施設です。実際にその場で健康に関するデータを測定したり、お話を聞いたりしながら健康的な生活の在り方について考える、そんな場所です。Kには健康、記録、絆、京都、京北といった意味が込められています。

Kステーションで測定できること：
血圧、身長、体重、体組成、握力、歩く速さや筋力、バランス感覚といった体力測定

記録を見ながら健康増進！

健康増進には、まず自分の状態を把握することが大切です。Kステーションには計測機器がそろっているので、結果を記録して変わっていく自分の体を把握しましょう！スマートフォンが使える人は、アプリに記録すると便利です。みんなで健康を考えるワークショップや体力測定会、一緒に運動をする企画も実施予定です。

京北病院のご協力も

京都大学予防医療学教室と、共同研究先の㈱ヘルステック研究所が運営し、京北病院に協力をいただきます。

京都大学大学院医学研究科　社会健康医学系専攻
予防医療学分野
-Department of Preventive Services-

ヘルステック 研究所
HealthTech.Lab

今後のスケジュール

8月には健康測定の資材や機材を配備し、9月からは出張Kステーションとして地域を回り、健康促進の取組を開始します。毎月ことすで開催されるイベント、めぐる市には、健康に関連するいろいろな催しを出展する予定です。

めぐる市への出展予定

10月	ウォーキング チャレンジ登録イベント
11月	京北ウォーキング
12月	誰でも筋トレ
1月	健康書き初め（矢野きよ実さん）
2月	マインドフルネス
3月	お口の健康

京北を舞台にした研究へのご協力のお願い

研究で効果を検証しながら全国のロールモデルを目指します。
ことすK-stationでの取り組みによって、実際に皆さんの健康が増進しているか、病気の予防につながっているかなどの効果を検証する研究も行う予定です。研究をしながら京北をデータを活用した健康づくりのモデル地域にしていきたいと思っています。ぜひお力をお貸しください。

2022年度（11月頃～）

生活や健康に関するアンケート
対象：40歳以上の方
目標人数：500名
概要：生活状況や環境、健康状態に関する詳細なアンケート調査により、地域の現状把握を目指します。

日記と健康測定による多面的ウェルビーイングに関する研究
対象：60歳以上の方
目標人数：約100人
概要：毎日の出来事を日記に書きだしてもらい、その記載内容と簡単な採血などの健康測定結果を分析して、色々な角度からウェルビーイング（幸せ）について検討します。

2023年度以降～

生活習慣病予防プログラムの効果検証
対象：40歳以上の方
目標人数：約100名
概要：これまでの調査やKステーションでの取り組み結果を踏まえて生活改善プログラムを作成し、その効果検証を実施します。

発行

京都京北未来かがやきビジョン推進会議　京都超SDGsコンソーシアム
右京区役所京北出張所（庶務担当：中村、磯部）TEL：075-852-1811　メール：keihoku-vision@city.kyoto.lg.jp
〒606-0292 京都市右京区京北周山町上寺田1-1

この印刷物は、自然エネルギー（バイオマス発電5.6kWh）を使用して印刷しました。
Green Power BIOMASS

京都から世界にSDGsを発信する情報プラットフォーム
SDGs KYOTO TIMES

Vol.08

京都京北みんなかがやく瓦版（かわらばん）

めぐる市には、京都大学や京都精華大学の学生さんたちも参加しています！お気軽にお声かけください！

毎月めぐる市でごみ拾い実施中。楽しい体験やブース出展が目白押し。飲食やキッズスペースもあるのでふらっと遊びにお越しください。

回収した道具を使い鮎釣り体験を開催。8月は網漁体験を予定

木工教室でDIY体験 講師付き 初心者歓迎

ことすで写真撮影会 残したい素敵な一枚を

めぐる市出店者を募集

「やってみたいこと！」はありませんか？飲食販売、物販、フリマ、展示や体験コーナーのブース出展という形で、あなたの想いを実現し、繋がりの輪を広げることができます。

ことす利用

今年度も京北地域在住の方は利用無料です！

営業時間：10:00～17:00（最終受付:16:00）
休業日：水・日/祝日

※一般利用は1日1,100円　※貸切での利用は有料です。

かがやきWS関連情報

京北移住・定住促進連絡会

昨年度のワークショップを契機に、地域住民が主体となって始まり、
京北の6地区などが協力しながら移住の促進に取り組んでいます。

❶ 京北地域をより分かりやすくパンフレットを刷新

以前のパンフレットは基本情報がかなり古く、学校等の情報もありませんでした。
そこで次のように工夫しました。

○表面に大きく京北の地図を載せ、各地区に番号を
　→地域を回る際に説明をしやすいように
○京北地域の特色や各地区についてのコメント情報、
　田舎暮らし体験住宅の情報を掲載
○田舎暮らしにおいて最低限知っておきたいことを掲載
○使い切りを前提とした少数印刷とし、情報が古くならないよう配慮

出張所の
移住相談コーナーにあります。
ぜひご覧ください。

❷ 移住をすすめるための勉強会

6月中旬に行われた今年度最初の会合では、
次のテーマについて、講師を招いて勉強会を開催しました。

○不動産取引の基礎的知識について　○相続登記について
○農地転用、空き家付き農地制度について

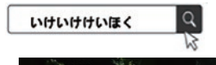
今後も空き家・空き地に対する地域特有の課題についての勉強会を行う予定です。
また、都市部でも移住に関するイベントが再開されつつありますので、
イベントへの参加も検討していきます。

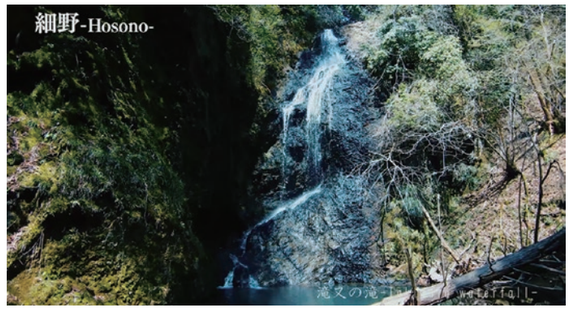
京北の魅力を動画で配信

昨年度のワークショップを契機として、
京北地域の観光PR動画「京北観光スポット案内」の制作が進んでいます。

○京北の豊かな自然や由緒ある寺社仏閣や観光スポットなど、京北の魅力や情報を鮮やかな映像でお届けします。
○京北の名所や飲食店を紹介する情報発信サイト「いけいけ、けいほく！京都京北ナビ」内にも掲載されます

公開は8月下旬を予定しています。お楽しみに！





ジビエ

地元女性グループによるシカ肉を使った調理実習と意見交換

昨年度のワークショップにおいて、京北でたくさん捕獲されるシカの
有効な活用方法についての意見が出たことを契機とし、「シカのおいしい食べ方」をテーマに、
食生活改善推進員「健康しゃくなげ」の皆さんが調理実習を行いました。

シカ肉を使ったメニュー：①から揚げにらソースかけ ②ガーリックステーキ ③カツカレー ④かんたん酢豚風

料理は、実際にシカを捕獲している
京北猟友会の猟師の方も試食し、意見交換を行いました。

「から揚げやカツなどは手軽に調理できておいしい。」、「シカ肉独特のにおいもなく、やわらかくこれまでのシカ肉の印象が変わった。」「地域の方向けの調理実習を開催して、シカ肉をもっと身近なものにしたい。」「シカ肉と京北産の野菜を合わせた新しい料理を考えてみたい。」などの意見が出ました。京北発のシカ肉を使った新定番メニューが生まれそうな予感がしますね。

ジビエ肉の販売

京北では、昨年から今年にかけて3つの食肉解体処理施設が開設され、京都市で初の京都市産ジビエ肉の一般流通が始まり、飲食店や「ウッディー京北」で販売されています。

シカ肉のバーベキューイベント

4月には、京北で捕れたシカ肉をPRするため、
シカ肉のバーベキューイベントが元京北第三小学校で
開催され、約200人の来場があり好評でした。

シカ肉のすすめ

シカ肉は高タンパクで低カロリーなうえ、
鉄分が豊富です。皆さんのご家庭でも
地元京北産のシカ肉を食べてみませんか？