



京都大学予防医療学教室と(株)ヘルステック研究所は、京北地域の皆さんの健康づくりをサポートする『Kステーション』を運営しています。健康づくりには、まず自分の健康状態を把握することが大切です。Kステーションでは、身体測定や体力測定を行い、簡単なフィードバックを行っています。

糖尿病のこと、知っていますか？ どんな病気なの？ 糖尿病の豆知識！

- 1** インスリンが十分に働かないために、**血糖値が高くなる病気です。**
※インスリンとは、血糖を一定の範囲におさめる働きを担う膵臓から出るホルモンです。※血糖値とは、血液中のブドウ糖の量のことです。
- 2** 血糖値が高いまま何年も放置すると、**血管が傷つき、将来的に合併症（心臓病、失明、腎不全といった重い病気）につながります。**
- 3** 血糖値を反映する指標として、**HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）**という数値が使われます。
※この数値は、過去1～2ヶ月前の血糖値が反映され、当日の食事や運動など、短期間の血糖値の影響を受けません。
- 4** **HbA1cは、5.6%以上から要注意です！**さらに、**6.0%以上になると、糖尿病が否定できない「糖尿病予備群」となります。**

参考：国立国際医療センター糖尿病情報センターウェブサイト、糖尿病ネットワークウェブサイト、国立循環器病センター糖尿病・脂質代謝内科ウェブサイト
*糖尿病には、いくつかの種類がありますが、ここでは主に2型糖尿病についてお話しています。

気になる方は、ご自身の血糖値(HbA1c)を測ってみましょう！

血糖値などの健康チェック測定会を開催します

無料

- | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----------|----|
| 日時 | 1月16日(火) 11:30～16:00 | 費用 | 無料 |
| 場所 | Kステーション(元京北第一小学校 保健室) | 予約 | 不要 |
| 測れるもの | ・HbA1c(血糖値) ・血圧 ・身長 ・体重 ・体脂肪率 ・握力 | | |

指先から簡単に測れて、10分程度で結果をお知らせします

測定会では京都大学予防医療学分野メンバーが、あなたの測定のサポートや結果の説明をいたします。ぜひお気軽にお越しください！

糖尿病予防プログラムのお知らせ

今年から、京北地域で「スマホを用いた糖尿病予防のプログラム」が始まる予定です。HbA1cが高めの方が、このプログラムにご参加いただけます。3ヶ月程度のプログラムで、ウェアラブルの活動量計で歩数を測定したり、持続血糖を測定したり、生活習慣のアドバイスを受けたりします。

お問合せ メール: info@satoyama-d.com (里山デザイン)



※お体の状態によってはご参加いただけない場合もございます。

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
〒601-0292 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。



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. 14

かわらばん

京都京北みんなかがやく瓦版



ふるさと京北鉾杉塾にご協力いただいた納豆餅づくり体験には、たくさんの親子が参加してくれました。(親子で巡る伝統文化体験教室にて)

京都京北未来かがやきビジョン推進会議

子育て世代アンケート結果公開中

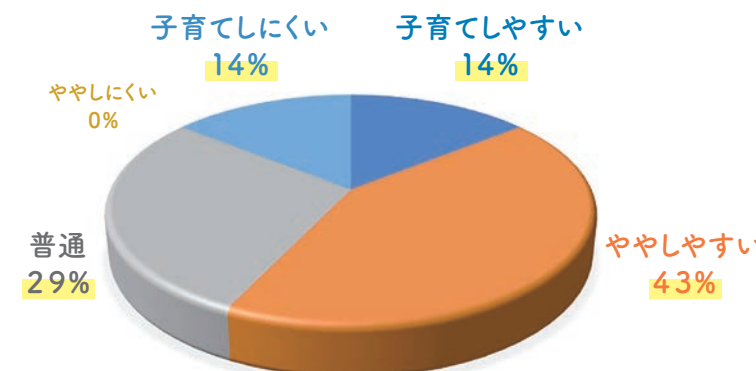
11月25日(土)に「京都京北未来かがやきビジョン推進会議」で取り組んだ「子育て中の保護者の方々の満足度やニーズを把握することを目的に実施したアンケート結果を公開中です。

京北の子育てについて

「子育てしやすい、ややしやすい」と感じている方が過半数超え。一方、「子育てしにくい」と感じられている方も14%という結果に。

ひとこと

- 近くに一緒に遊べる子が居ないので、集まって遊べる公園があったらいいな。
- ドラッグストアが欲しい。
- 小児科が毎日やってないのが不安。などなど。



そのほか、アンケート結果の詳細はこちらからご覧ください。



新刊のご案内

里山“超”SDGs ことはじめ
京北での2年間の活動の軌跡と未来への誘い
編著：浅利 美鈴



京北の仲間たちと綴った書籍が発売されます。紹介は中面へ！

京北での2年間の活動が書籍になります！

1月19日(金)に、京北での2年間の活動を綴った書籍「里山“超”SDGs ことはじめ」が発売されます。編著者である浅利美鈴先生は、2020年度より「京都・農山村のSDGs教育拠点化」研究会を立ち上げられ、公益財団法人日本生命財団の支援も受けて、約2カ年間、京都市右京区京北をフィールドに「農山村を持続可能で豊かな暮らしの教育拠点にするための実践研究」を展開されてきました。その軌跡や成果を、ともに京北で学び、汗し、プロジェクトを紡いできた多くの仲間とともに綴られたものです。本書では、京北の皆様に協力頂いたアンケート結果、京都京北小中学校や北桑田高校での学び、京北の多くの方々や名所・名物等が紹介されています。

京北の仲間たちと贈る、里山を未来へつなぐ道しるべ

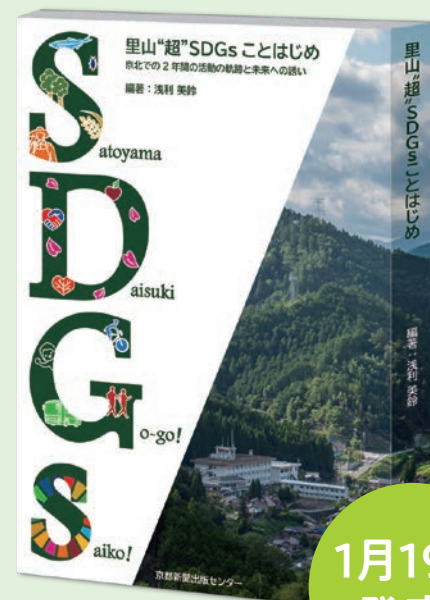
里山“超”SDGs ことはじめ

京北での2年間の活動の軌跡と未来への誘い

編著：浅利 美鈴 総合地球環境学研究所 教授

協力：東様、一瀬様、市野様、上原先生、今井様、川口様、河原林様、黒川様、田中様、徳廣先生、堀本様、村山様、森川様、安田院長ほか

里山には「持続可能性の実現に向けた SDGs」を超越するためのヒントが数多くあります。しかしながら今や、里山は、様々な意味で、危機に瀕してあります。そこであなたも、世界や自然環境、地域や人を、未来に繋ぐため、ことをはじめてみませんか？ことをはじめるなんて・・・と思っている皆様、とにかく本書を手にしたら、里山へゴーゴー！サイコー(最高)！さあいこう！きっと、あなたの大好きな里山が見つかるはず。



1月19日
発売！
(予定)

定価 1,980円(本体1,800円+税)
A5判・262ページ・オールカラー

※本書は公益財団法人日本生命財団の助成を得て刊行されたものです。

お買い求めはこちらの
WEBショップから

https://kyoto-pd.co.jp/index_publication.php



京都新聞出版センター

〒604-8578 京都市中京区烏丸通夷川上ル
TEL. 075-241-6192 FAX. 075-222-1956

京北の生物多様性

生物調査から見た豊かさ

いきもの倶楽部KONOMIでは、約2年間、京北の生物多様性に注目をしてきました。河川や森はもちろん、田んぼのあぜ道など、たくさんの場所で実施してきた生物調査では、目視で確認できた生物(植物・菌を除く)だけでも100種以上確認され、目では見えにくいサイズのものや、季節的に出会えなかったもの、それらの存在まで考慮すると、一体どれだけの生物が京北の多様性を支えているのか想像もつきません。なかには、絶滅のおそれのあるような希少な種まで確認することができました。この豊かな生物多様性は、京北に生物がすみやすい環境が残されているから成り立っているのだと考えられます。

多様性を脅かす外来種も

一方で、アメリカザリガニなど、在来種の生物たちに良くない影響を及ぼす生物も一部では確認されました。今後も京北に豊かな生物多様性が残るよう、もともとその地にいなかった生物を放つことは絶対にやめましょう(京北以外の場所でも同様です)。

京北の「あたり前」をこれからも

生物多様性保全の重要性がより注目されるようになってきた現代では、京北のように、多様な生物と“普通に”出会える地域の存在はとても重要になると考えられます。今あたり前に出会える種が、今後ともずっとあたり前に出会えるように、環境を守っていくことができれば良いと思います。



オオサンショウウオ



ギギ



ミズカマキリ

〈活動報告〉冬のジビエ体験プログラムin京北

12月には、京北の猟師さんと一緒に狩猟・ジビエについて考えるイベントも実施しました。都市部にすむ人達にも、野生動物と人間の生活の関わりをより身近に感じて頂けました。



罾設置場所の見学



調理前の枝肉を間近で観察