

SDGs とは？



目標 13 気候変動に具体的な対策を

“気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう”

過去30年間の日本の熱帯夜の平均日数は、1910年からの30年間の平均の約2.6倍です。

出典：気象庁ホームページ「大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化」



SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。



認知症地域支援推進員のつづやき61

認知症の予防

高齢とともにかかるリスクが高まる認知症ですが、予防することができます。では、予防するためには、どのようなことをしたら良いのでしょうか？

代表的なものとして、①生活習慣病を防ぐ、②定期的な運動、③積極的な社会参加が重要であると言われています。なかなか習慣化して実践することは、難しい時もありますが、日頃の生活の中で意識していきたいものです。

①生活習慣病を防ぐ

生活習慣病にかかるリスクが高い人は、認知症にかかるリスクも高いと言えます。糖尿病などの生活習慣病を防ぎ、食事などに配慮した健康的な生活実践が重要です。

②定期的な運動

1回あたりの運動の時間が短くても、継続的な運動習慣が大切です。運動の種類や強度についても、自分に無理のない範囲で日々の生活に取り入れていけると良いです。

③積極的な社会参加

病気や体力面等から高齢になるとどうしても外出が億劫になったり、一人で過ごすことが多くなったり、対人的な交流の機会が減ってしまうことがあります。閉じこもりの生活を防ぎ、地域での活動や趣味活動などへの参加を通じて、他者との交流、積極的な社会参加を心がけましょう。

私たちはここにあります！

認知症地域支援推進員配置施設

- 利根町地域包括支援センター ☎68-8941
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合施設 響 ☎61-8500
- 介護老人保健施設もえぎ野 ☎84-6081



男女共同参画ってなあに？ Part 113

利根町男女共同参画週間パネル展とアンケートを実施しました！

毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、全国で男女共同参画について理解を深める様々な活動が行われています。

利根町では、今年の内閣府のキャッチフレーズ

『無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。』に関連付けて、

男女共同参画週間パネル展とアンケートを図書館にて実施しました。



今回のパネル展は、文字よりもイラストを多用し、「男女共同参画社会」に関する説明や男女の平等感における利根町の現状等について、掲示いたしました。

また、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）に関するシールアンケートを実施しました。たくさんのご協力ありがとうございました。

男女共同参画社会とは、男女がお互いに人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージに当てはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を発揮できる豊かな社会

のことです。男女共同参画社会の実現のためには、制度を整えるのみではなく、一人ひとりの考え方も変わっていかねばなりません。

一人ひとりが自分らしく生きられる、柔軟な考え方でお互いを思いやる気持ちを持った社会を作っていく必要があります。

問い合わせ先 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211 (内線338)

茨城県ダイバーシティ推進センターからのお知らせ

ダイバーシティ相談を実施しています。

ダイバーシティとは、それぞれ人々が性別や国籍、年齢、性的指向、価値観など多種多様な個性を持っている、多様性のことを指します。

性別、年齢、障害等、ダイバーシティに関する様々な心の悩みごとなどの相談に、公認心理師・臨床心理士が電話、面談で応じています。予約制で相談は無料です。(ただし、電話相談は通話料がかかります。)

- ◆相談日時：毎月第1・第3土曜日 13:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
- ◆場所：茨城県ダイバーシティ推進センター (県三の丸庁舎3階)
- ◆対象：茨城県在住・在勤・在学の方 (性別を問わず)
- ◆申込・問合せ：事前に電話で、同センター (☎029-233-0070) へ

☎68-8291

▼問い合わせ先 保健福祉センター  
・初めてこの様な講座に参加しましたが、とても良い時を過ごせました。

※定員20名に達し次第受付を終了です。

○電話予約が必要になります。

○お問い合わせください。

○講座は令和5年10月～12月にかけて5回と、令和6年2月頃に1回の合計6回コースで実施する予定です。

○講座内容：糖尿病の予防(栄養講座、運動講座)

・糖尿病の不安があり、食事や運動で予防に取り組みたいと思う方

○対象者：40歳以上の男女(概ね75歳未満)で以下に該当する方

・血糖値(HbA1c 6.5以上)が高く、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方

・生活習慣病予防の啓発と行動変容につなげられるよう講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

ヘルシー若返り講座  
(糖尿病予防〜元氣アップ〜)  
の参加者募集!

利根町は、健診を受けた結果、血糖値が受診勧奨値を越えていても、医療機関を受診する割合が低く、また、治療中であっても血糖コントロール不良の方が多い状況です。このような方を対象とし、生活習慣病予防の啓発と行動変容につなげられるよう講座を開催しますので、ぜひご参加ください。