



☆☆ ☆特集記事



◆◇◆走行中給電による低炭素道路交通システムの実現のための実証実験◆◇

～全国初！走行中給電の公道実証実験が、柏の葉でスタート～

(柏 ITS 推進協議会 事務局 (柏市役所 交通政策課))

走行中や停車中に電気自動車 (EV) へ給電する「走行中給電システム」については、各企業や大学により研究や開発が進められており、本投稿は、柏市 (柏の葉地域) で進めている走行中給電の公道実証実験について、紹介する。

また、これまでの「柏の葉のまちづくり」が全国初の試みにも大きく影響していることから、これまでのまちづくりから紹介する。



☆☆ ☆道路法令 Q & A



◆◇◆国土交通大臣の権限の委任について (第2回) ◆◇◆

(国土交通省 道路局 路政課)

国土交通大臣の権限の委任について (第2回) 解説する。



☆☆ ☆地域における道路行政に関する取組み事例



★「サイクル王国やまなし」を目指して★・*:.。

(山梨県 県土整備部 道路整備課)

誰もが安全で快適に自転車を活用することができる自転車利用環境を備えた「サイクル王国やまなし」を目指す山梨県のサイクルツーリズムの現状と取組み、これからについてご紹介します。



★東富士五湖道路

富士吉田忍野スマート IC の開通★°・*:.。

(山梨県 富士吉田市 都市基盤部 都市政策課)

開通 1 周年を迎えた富士吉田忍野スマート IC は、市城南東部の新たな玄関口として整備されました。国道 138 号をはじめとした周辺交通の円滑化や災害対策などの社会便益が期待されており、特に周辺地域は「道の駅富士吉田」を中心とした集客施設が立地しており、観光振興に大きく寄与しております。本稿では、スマート IC 開通後に期待される整備効果についてご紹介します。



☆☆ ☆お知らせ



★令和 5 年度「道路ふれあい月間」推進標語を募集します★°・*:.。

(国土交通省 道路局 道路交通管理課)

国土交通省では、毎年 8 月を「道路ふれあい月間」として、道路の愛護活動や道路の正しい利用の啓発等各種活動を特に推進していますが、この一環として、令和 6 年度「道路ふれあい月間」推進標語を広く一般から募集します。

“ 多くの方からのご応募をお待ちしております ”



☆☆ ☆編集後記



小学生のころ、信条とする言葉を書きなさいという宿題をもらったことがあります。今思えば、毎日を、ただただ遊んで過ごしているだけの小学生だったわたしに、信条とする言葉などあるはずもありません。どこかで覚えた「継続は力なり」という言葉を適当に選んだ記憶があります。今になって、やっと、継続の大切さを感じられるようになりました。

歳を重ねるにつれ、生活習慣病を患った話、健康診断でその予備軍となった話など、健康不安の話をする機会が増えました。その中で、友人が、「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」という数値が、わずかですが基準を超えてしまい、このままの食生活を続けていくと糖尿病となるリスクが高くなると怯えています。

HbA1c は、血液中の赤血球成分であるヘモグロビンにブドウ糖が結合した割合を示す数値で、血液検査で明らかになります。健康な人は 5.6%未滿、この数値を超えると糖尿病予備軍となり、6.5%を超えると糖尿病と診断されます。いったんブドウ糖と結合したヘモグ

ロビンは、赤血球の寿命（約 120 日）が尽きるまで元には戻らないため、過去 1~2 ヶ月前の値が反映されるのが HbA1c の特徴です。そのため、健康診断前の短期間における食事療法や運動などの影響を受けない値として、近ごろ重要視されてきています。なお、糖尿病は、診断されても症状が現れないことの方が多く、10 年 20 年という長い年月をかけて進行していく病気です。血液中の糖によって全身の血管が傷つき、特に細い血管が多くある、眼や腎臓などの機能が低下してしまうこともあります。また、動脈硬化が進むことで、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こすこともあり、恐ろしい病です。

糖尿病に怯えている友人は、昨年より、おやつのカロリーコントロールを始めました。わたしも何かお手伝いできないかと、記録係を引き受け、食したおやつのカロリーを申告してもらうようにしました。目標は、次回の健康診断での HbA1c の数値改善であり、厳しい制限下では、1 年間続けられない可能性があります。そのため、1 週間のうちの 3 日間のみ、おやつは 200kcal 以内に収め、それを記録しておくこととしました。現時点で 3 か月目に突入しましたが、1 度も 200kcal を超過することなく継続できています。数値の改善は、血液検査でしかわかりませんが、体重が少し減ったと、嬉しい報告がありました。小さなことかもしれませんが、継続の大切さを実感しました。

そして、私事ですが、ちょうど 1 年前の編集後記にて、懸垂ができるようになりたいという目標を掲げました。あれから 1 年の間、週 5 日程度練習を続けた結果、現在、逆手で 4 回できるようになりました。今年は、「順手で 1 回以上」を目標に掲げ、続けていきたいと思えます。(U)