

① 地区の課題・取り組みたいこと

- ・特定健診を受けて体の変化を確認しよう（R4年度受診率：33.4% 市内8位）
- ・メタボリックシンドローム予備群を解消しよう（R4特定健診結果：県・同規模より高い）
- ・脂質異常症や高血圧の予防方法を知って重症化を防ごう（①R4特定健診有所見者割合の脂質異常と血圧が高い。②県・同規模より慢性腎臓病の医療費割合、入院率が高い。）

② 実施報告

講座・事業名	塩尻東地区 公民館まつり	
開催時期	令和6年10月20日(日)	10:00～14:00
開催場所	塩尻東地区センター	
内容	・血管年齢測定 41名 ・アマニ油(120名分)や菓子(80名分)のサンプル配布 ・肉の部位別脂質クイズ ・天ぷらバイキング(油分量チェック) ・パンや加工食品の脂質量展示 ・市の健康情報や脂質異常症に関するパネルを設置	

講座・事業名	運動教室 脂肪燃焼！ トレーニングマシン講座	
開催時期	令和6年12月17日(火)	18時-19時
開催場所	ふれあいセンター東部	
内容	講師	永井 肇 健康運動指導士
	参加人数	6名
	・運動前の準備運動について ・器具の説明と運動効果がある部位の説明 ・各自器具の体験 ・健康課題について情報提供	

講座・事業名	姿勢・ゆがみ改善！ ピラティス講座	
開催時期	令和7年1月9日(木)	19時-20時30分
開催場所	塩尻東地区センター	
内容	講師	NPO法人 CMF実行委員会 山田美由紀 運動指導士
	参加者	8名
	・ピラティスによる姿勢や体のゆがみ改善の効果 ・関節の可動域や左右差の確認 ・ピラティスの呼吸法 ・ピラティスの呼吸法を使った体操 ・健康課題の周知	

■地区行事の参加・区行事の活動

- ・ふれあいウォーキング 塩尻東スポーツ協会主催（令和6年11月2日）
「山梨 昇仙峡」清流と水晶の秘境を散策！
- ・堀ノ内区 ふれあい広場（令和6年9月12日）参加者 22名
手ぬぐい体操、レクレーション、歌、お茶会
- ・堀ノ内区 ふれあい広場（令和6年11月7日）参加者 22名
手ぬぐい体操、ラジオ体操、銭太鼓、歌、お茶会

■地区会議の開催

- ・第1回地区会議(令和6年5月30日)
令和6年度活動計画、予算案、自己紹介、地区の健康課題について
- ・第2回地区会議(令和6年10月18日)
地区文化祭について、配布物準備、健康教室について、脂質の学習会
- ・第3回地区会議(令和7年2月8日)
活動報告、決算案、次年度の活動について

■種まき通信の発行等、配布物

- ・12月種まき通信を配布
健康教室の案内と地区医療情報、文化祭の活動報告を掲載