

令和6年度 片丘地区の地区活動報告

① 地区の課題・取り組みたいこと

- ・国保特定健診の受診率が全体10地区中で最も低い
(R5年度健康づくり報告書より:29.8%、全体34.4%)
- ・メタボ該当者・予備軍の割合が全10地区中1位。(R4年度健康づくり報告書より)
- ・血圧やLDL異常のある者の割合が他地区と比較し高く、狭心症・脳梗塞の医療費点数が高い。
- ・出生数が年間10人程度で、高齢化率36.3%と市全体の28.9%と比較して高い。
子供が少ない中でも、地区内のつながりを生かした子育て支援を継続する必要がある。

② 実施報告

講座・事業名	3000歩あるこう！ お散歩くらぶ	
開催時期	R6年度6-10月の第2火曜日(休日等重なる場合は第3火曜日)	
開催場所	片丘地区	
内容	参加人数	延べ51名
	■6月11日:片丘支所～嶋崎家周辺のウォーキング、特定健診に関する講話 ■7月9日:北熊井城址、常光寺周辺のウォーキング、高血圧に関する講話 ■8月20日:林業総合センターの見学とウォーキング、熱中症に関する講話 ■9月10日:小丸山遺跡周辺のウォーキング、果物摂取に関する講話 ■10月8日:(雨天のため予定変更)馬場家見学・ヒートショックに関する講話 ※講話と併せて種まき通信の発行	



講座・事業名	片丘地区文化祭	
開催時期	11月9日(土)	
開催場所	片丘多目的研修センター 健康相談室	
内容	片丘地区では、今年度の市のテーマである脂質異常症とともに、高血圧の方の割合が高いため、「脂質異常症」「高血圧」の2つのテーマで展示を実施した。 ■脂質異常症に関する展示 ・パンやお菓子に含まれる油量の展示 ・天ぷらバイキング…天ぷらの種類で油量が違うことを体験型で学習する ・肉の種類による油量の違いを展示 ・市の健康情報や脂質異常症に関するパネルを設置 ■脂質異常症に関する展示 ・食品に含まれる塩分量の展示 ■健康チェックコーナー ・明治安田生命による血管年齢測定 ■テーマに関する食品の配布 ・脂質異常症・高血圧にフォーカスし、減塩食品やカロリーオフの食品、ナッツ等を来場者に配布	

② 活動報告

講座・事業名	吹矢教室(片丘・洗馬地区合同開催)	
開催時期	12月12日(木) 10:00-12:00	
開催場所	塩尻市保健福祉センター	
内容	講師	片丘地区ヘルスアップ委員・スポーツ吹矢東雲の方々
	参加人数	16名
	ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢の実演・体験の実施 広報しおじりに掲載し、片丘・洗馬地区以外の方も参加できる形をとり、より多くの参加者の交流をはかった。 【健康への効果】 ・血管の詰まりや動脈硬化の予防 ・高血圧予防(副交感神経を活性化させて血管を拡張する) ・こころを落ち着かせてストレスを解消する ・免疫力を高める	



講座・事業名	ストレッチヨガ	
開催時期	第1回:1月24日(金) 第2回:1月30日(木)	
開催場所	第1回:片丘支所和室、第2回:宗賀支所大会議室	
内容	講師	ヨーガ療法士 青木芽里さん
	参加人数	第1回:16人、第2回:13人
	冬場の運動不足解消のために、体の不調(肩こり、腰痛、膝痛など)に対して、効果的なヨガの方法を教えていただいた。家でもできるような内容を中心に、「取り組む意味」を確認しながら無理なくストレッチヨガを行った。	



■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
- ・第2回地区会議(令和6年10月4日)
 … 下半期活動について、文化祭の分担や展示内容の検討
- ・第3回地区会議(令和7年2月8日)
 … 活動報告

■種まき通信の発行等、配布物

- ・R6.6-10月まで、お散歩くらぶにて種まき通信の発行
- ・文化祭にて塩尻市の健康課題・脂質異常症のメカニズムや対策等に関するリーフレットの配布