令和6年度　高出地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

・健診受診率、継続して受診している割合がコロナ禍前の水準に回復していない。
・早期発見、早期治療につながっておらず、合併症発症など重症化につながっている。
・LDLコレステロール高値の方が多い。
　→　健診や病院への受診勧奨
　　LDLコレステロールに対する知識等の普及

② 活動計画

講座・事業名	高出地区　ふれあいまつり	
開催時期	10月20日(日)	
開催場所	高出地区センター	
内容	様々な年齢層が来訪し、クイズやお菓子バイキングに参加してくださいました。 お菓子バイキングでは、多くの方が20gよりの少ない量を選び取っており、日頃から気をつけている様子が分かりました。 参加者が自身の生活を振り返り、改善する良いきっかけになったのではないかと感じました。 〇脂質異常症に関する展示 ・食事(パンやお菓子等)に含まれる油量の展示 ・肉の部位・種類によって違う油量のクイズ ・天ぷらバイキング(参加者に天ぷらを選び取ってもらい、そこに含まれる油量を計算。視覚的に分かるような展示。) 〇塩尻市の医療情報の展示 〇お菓子バイキングの実施 自分で選び取ったお菓子が換算するとどのくらいの砂糖量になるのかを知ってもらう企画。 〇明治安田生命による血管年齢測定 〇保健師による血圧測定 〇砂糖量20gのお菓子の詰め合わせとアマニ油のプレゼント  	

<table>
<tr><td>講座・事業名</td><td colspan="3">ボッチャ体験講座</td></tr>
<tr><td>開催時期</td><td>11月10日（日）</td><td>参加人数</td><td>10名</td></tr>
<tr><td>開催場所</td><td colspan="3">高出地区センター　多目的ホール</td></tr>
<tr><td rowspan="2">内容</td><td>講師</td><td colspan="2">長野県ボッチャ協会　会長　高野仁美　氏</td></tr>
<tr><td colspan="3">10代～80代と幅広い年齢の方が参加してくださいました。
ボッチャの基本的な知識から技術まで教えていただき、初心者でも楽しむことができる講座でした。
チームを変えながら試合をしたため、住民同士の交流の場にもなりました。
ボッチャの魅力は年代・性別など関係なく楽しめるところです。
誰もが楽しみながら、運動ができる良いきっかけになりました。
  </td></tr>
</table>

講座・事業名	睡眠を知る。～健康は良質な睡眠から～（大門地区と合同開催）		
開催時期	2月24日（月）	参加人数	81名
開催場所	塩尻市保健福祉センター　市民交流室		
内容	講師	大町市立大町総合病院事業管理者兼院長　藤本圭作　氏	
	大門地区ヘルスアップ委員会、高出公民館、大門公民館と合同開催。 「睡眠」についての基本的な知識を学びました。 睡眠時間が短くなることは日中の集中力の低下のみならず、死亡リスクが高くなることにもつながります。さらに、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にも関わりがあることから、睡眠の重要性も再認識できました。 朝起きたら太陽の光を浴びて睡眠物質であるメラトニンを減少させること、寝る前の刺激（ゲームやスマホ）を避けることなど良質な睡眠のポイントを学びました。 質問もたくさん出て、活発な講座になりました。 		