

① 地区の課題・取り組みたいこと

・高血圧の有所見者が増加傾向。
・R5年度はLDLコレステロールの有所見割合が市内10地区中3番目に高い。
高血圧や脂質異常の状態が長期間続くことで血管が傷み、脳梗塞や心筋梗塞等の大きな疾病を発症する。早め早めの生活習慣の適正化で、高血圧を予防していくことが重要。

② 活動報告

講座・事業名	吉田地区 文化祭	
開催時期	10月20日（日）	
開催場所	吉田地区センター	
内容	・血管年齢測定 ・減塩食品の配布（高血圧予防の周知） ・市内の高血圧や脂質異常症の状況をまとめた資料を掲示 ・パンの中に含まれる脂質を展示  血管年齢測定	

講座・事業名	ストップぽっちゃり＆高血圧！脂肪燃焼かんたん体操講座	
開催時期	1月17日(金) 19:00～20:00	
開催場所	吉田地区センター	
内容	講師	健康運動指導士 西山 知花 氏
	参加人数	8名
	・吉田地区の健康状況の共有（高血圧の割合が増加している） ・高血圧や関連疾患予防の効果的な運動を実践 ★高血圧予防や脂肪燃焼にはしっかり睡眠をとることが大切！身体を温め、睡眠を促すような簡単な体操・ストレッチを教えてくださいました。冷え性でお悩みの方々からも身体がぽかぽかしたと感想をいただきました。 	

■地区会議の開催

	日付	内容
第1回	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	令和6年10月18日	文化祭準備、脂質の学習会
第3回	令和7年2月8日	活動報告、会計報告