

令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	【腰痛講座】少しでも腰の痛みを軽くするために！	
開催時期	8月28日(水) 10:00～	定員 10～15名
開催場所	宗賀支所	
内容	講師	まつもと医療センター 理学療法士
	腰の痛みを軽くできる運動やストレッチ	

③ 実施報告

講座・事業名	【腰痛講座】少しでも腰の痛みを軽くするために！	
参加者数	14名	課題4に対しての取り組み
開催場所	宗賀支所	
感想	講師	まつもと医療センター 理学療法士 西川さん、堀米さん
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 専門の方に教えていただき、大変勉強になりました。 ・ よかったです。 ・ 腰痛持ちなのでよかったです。毎日続けるように心がけます。 ・ わかりやすい説明、内容でよかった。 ・ 毎日できそうな動きなので、少しの時間でもやっていきたい。 ・ 腰の痛みが和らいだ！ ・ 知っているようで知らないことがある。 	



令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	宗賀地区 文化祭	
開催時期	10月20日(日)	
開催場所	宗賀支所	
内容	健康情報の掲示 脂質や糖質に関する展示 脳年齢測定(明治安田)	

③ 実施報告

講座・事業名	宗賀地区 文化祭	
参加者数	60名程度	課題2、3、5に対する取り組み
開催場所	宗賀支所	
感想	スタッフ	健康づくり課保健師、栄養士:各1名 明治安田生命(午前のみ):3名 食改(午後のみ):2名
	<ul style="list-style-type: none"> ・肉類に含まれる脂質量の並べ替え展示は実際にやってくれる人が多く、話の導入としてよかった。 ・天ぷらバイキングは計算に時間がかかったり、話の持って生き方がなかなか難しかった。 ・明治安田の脳年齢測定を目的に来所される方も多かった。 ・健康情報を周知する場としては良かったが、保健室が奥まった場所にあり呼び込みが難しかった。 ・親子や若年層へのアプローチの機会にもっとなるような工夫ができればよいと思った。 	
 		

令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	【糖尿病シリーズ】宗賀・洗馬合同企画 今日からあなたも糖尿病博士&試してみよう糖質カットデザート	
開催時期	10月31日(木) 9:30～	定員 20名
開催場所	宗賀支所	
内容	講師	まつもと医療センター 糖尿病・内分泌内科医長 一條昌志
	前半：【講座】糖尿病の知識習得（まつもと医療センター講師） 後半：【試食】糖質カット食品の紹介・試食（栄養士）	

③ 実施報告

講座・事業名	【糖尿病シリーズ】宗賀・洗馬合同企画 今日からあなたも糖尿病博士&試してみよう糖質カットデザート	
参加者数	32名	課題:2、3に対しての取り組み
開催場所	宗賀支所	
感想	講師	まつもと医療センター 糖尿病・内分泌内科医長 一條昌志
	<ul style="list-style-type: none"> ・一部はクイズで学ばせていただいたので、退屈せずに学べた。 ・二部は知りたかった糖質カット、糖質ゼロ、ゼロカロリーも等が入っていることを知ってよかった。 ・体に良いと思っていた飲料に入っている糖分があまりに多くて驚いた。 ・広報で見て出かけてきました。不安でしたが内容が充分でとても親しみやすく来てよかったです。 	



令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	【糖尿病シリーズ】宗賀・洗馬合同企画 親子クッキング ～糖を抑えるコツ💡～	
開催時期	11月30日(土) 9:30～	定員 10～15名
開催場所	ふれあいセンター洗馬	課題:2、3に着目
内容	講師	健康づくり課 栄養士・保健師
	糖質についての学習と減糖おやつ作り	

③ 実施報告

講座・事業名	【腰痛講座】少しでも腰の痛みを軽くするために！	
参加者数	20名	課題4に対しての取り組み
開催場所	宗賀支所	
感想	講師	まつもと医療センター 理学療法士 西川さん、堀米さん
	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りのおやつはおいしい（こども） ・実際のスティックの量を見ながら説明を聞きわかりやすかった。 ・産後ダイエット中で、カロリーを少しでも減らしたいけれど、甘いものはちょっと食べたいと思い参加。私が9か月で元の体形に戻ったが、他の友達に作って差し入れしたいと思う。 	
  		

令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	【いたい講座】宗賀・洗馬・檜川合同企画 頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～	
開催時期	1月22日(水) 14:00～	定員 20名
開催場所	宗賀支所	課題:5に着目
内容	講師	脳神経外科医長 佐々木哲郎 氏
	頭痛についての学習 自律神経チェックの実演・実施(明治安田)	

③ 実施報告

講座・事業名	【いたい講座】宗賀・洗馬・檜川合同企画 頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～	
参加者数	32名	課題5に対しての取り組み
開催場所	宗賀支所	
必要費用	講師謝礼:無料(まつもと医療センター出前講座)	
感想	講師	まつもと医療センター 脳神経外科医長 佐々木哲郎 氏
	<ul style="list-style-type: none"> ・難しい内容もあったが、ドクターから直接話を貴重な機会となりありがたかった。 ・片頭痛を日常的に我慢してやり過ごしていたが、きちんと向き合おうと思った。 ・脳卒中の3類型がわかった。 ・一次頭痛の対応方法がよくわかった。 ・自分に関心のある内容のため、興味深く聞くことができた。 	
 		

令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	【ストレッチヨガ講座】宗賀・片丘合同企画 ～心と体に健康を～	
開催時期	1月24日(水) 10:00～	定員 15名
開催場所	片丘支所	課題:3、4、5に着目
内容	講師	青木 芽里 氏
	身体のほぐし方 自宅でできるストレッチ法の講義と実践	

③ 実施報告

講座・事業名	【ストレッチヨガ講座】宗賀・片丘合同企画 ～心と体に健康を～	
参加者数	14名	課題3、4、5に対しての取り組み
開催場所	片丘支所	
講師謝礼	講義代:10000円 旅費:2000円	
感想	講師	青木 芽里 氏
	<ul style="list-style-type: none">・日頃から肩と腰が気になっていたのでほぐせた気がする。・自宅でもやってみようと思った。・あっという間に時間が過ぎ、楽しかった。・自分の体のかたいところがわかってよかった。 	

令和6年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. HbA1cの境界領域の割合が高い。糖尿病の前段階のため、糖尿病予防の取り組みを行う。
3. メタボリック判定で「予備軍」の割合が高い。若い世代への生活習慣改善や発症予防に取り組む
4. 「筋・骨格」の割合が高い。体づくり等につながる機会や情報提供を行う。
5. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。生活習慣の意識づけにつながるよう取り組む

② 活動計画

講座・事業名	【ストレッチヨガ講座】宗賀・片丘合同企画 ～心と体に健康を～	
開催時期	1月30日(水) 13:30～	定員 15名
開催場所	宗賀支所	課題:3、4、5に着目
内容	講師	青木 芽里 氏
	身体のほぐし方 自宅でできるストレッチ法の講義と実践	

③ 実施報告

講座・事業名	【ストレッチヨガ講座】宗賀・片丘合同企画 ～心と体に健康を～	
参加者数	15名	課題3、4、5に対しての取り組み
開催場所	宗賀支所	
講師謝礼	講義代:10000円 旅費:2000円	
感想	講師	青木 芽里 氏
	<ul style="list-style-type: none">・体の使い方を知れてよかった。・毎日続けたい。・大変勉強になった。・ヨガはゆっくりの動作でいいのだと思った。・少しずつの積み重ねの大切さがわかった。	

