令和6年度　北小野地区の地区活動

①　地区の課題・取り組みたいこと

医療への未受診者が多く、糖尿病等の生活習慣病が重症化してから医療にかかる人が多い。特定健診等で自身の体を知る機会を増やすためにも、より多くの人へ健診を受けてもらうためのアプローチをしたい。アプローチしたい年代は、未受診者が多い70代と、働き世代の人達。より多くの人がでる地区活動へ参加し、周知の機会を得たい。

②　実施報告

講座・事業名	【運動会】 北小野地区運動会	
開催時期	10月13日(日)　8:00～	課題：糖尿病の人が多い 働き世代の人たちへのアプローチ
開催場所	両小野中学校	
内容	1. ヘルスアップ委員でラジオ体操を実施。ヘルスアップ委員会についての周知を行う。 2. 血圧測定の実施 飲み物の糖分量についての展示 適正酒量、おつまみの塩分量についての展示 北小野地区の運動会は、働き世代が多く参加する地区行事のため、今年度より参加した。ヘルスアップ委員会として、ラジオ体操を実施することで、ヘルスアップ委員会の活動の周知ができた。また、お子さんを含めた78名の方の血圧測定も実施でき、幅広い年齢層にアプローチを行うことができた。 	

令和6年度　北小野地区の地区活動

講座・事業名	【文化祭】 北小野地区文化祭	
開催時期	11月17日（日）	課題：働き世代と70代へのアプローチ 糖尿病の人が多い
開催場所	北小野地区センター	
内容	1. お菓子バイキングの実施 2. 血圧測定 3. 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 ・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 ・飲み物の糖分量の展示 文化祭では70代や、小中学生などの若い世代にお菓子の糖分について考えてもらうようなイベントを実施した。70名以上の方に参加していただいた。中学生からは「毎日この3倍はお菓子を食べていた。すごい砂糖の量とってるんですね」等の感想が聞かれた。 	

令和6年度　北小野地区の地区活動

<table>
<tr><td>講座・事業名</td><td colspan="3">【健康教室】ヨガ教室
1、フレイルヨガ
2、下半身強化ヨガ
3、親子ヨガ</td></tr>
<tr><td>開催時期</td><td colspan="2">1月24日（金）</td><td>課題：幅広い年齢層への
アプローチ
地区の健康課題について
してもらう機会を設ける</td></tr>
<tr><td>開催場所</td><td colspan="3">北小野地区センター</td></tr>
<tr><td rowspan="3">内容</td><td>講師</td><td colspan="2">北小野地区ヘルスアップ委員　小松　早苗さん</td></tr>
<tr><td>参加人数</td><td colspan="2">1. フレイルヨガ　…6名
2. 下半身引き締めヨガ　…6名
3. 親子ヨガ　…14名</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. フレイルヨガ
フレイル予防のためのヨガを実施。椅子に座りながらできるヨガや、舌の機能も維持する顔ヨガの実施も行った。

2. 下半身引き締めヨガ
家でもできる、下半身を意識したヨガを実施した。

3. 親子ヨガ
家でも親子で楽しみながら運動の機会を持てるよう、親子ヨガを実施した。

・ヨガを実施する前に、北小野地区の健康課題と飲み物の糖分量について　の講和を実施した。北小野地区の健康課題について地区の方に知っていただく機会を持つことができた。
・幅広い年齢層が参加できるように講座の内容をわけて実施した。フレイルヨガでは、今までのヨガ教室には参加が難しかったという方にも参加していただくことができた。また、親子ヨガでは、親子で実施することで、「家でも一緒にできそう」との感想が多かった。親子で実施するで、自宅でもコミュニケーションの一つとして運動を取り入れることができるのではないかと感じた。</td></tr>
</table>

令和6年度　北小野地区の地区活動

<table>
<tr><td>講座・事業名</td><td colspan="3">【健康教室】トランポリン教室</td></tr>
<tr><td>開催時期</td><td colspan="2">2月8日（土）</td><td>課題：働き世代へのアプローチ</td></tr>
<tr><td>開催場所</td><td colspan="3">北小野地区センター</td></tr>
<tr><td rowspan="3">内容</td><td>講師</td><td colspan="2">TORAJAM　代表　百瀬　圭　さん</td></tr>
<tr><td>参加人数</td><td colspan="2">18名（小学生以下の参加：8名）</td></tr>
<tr><td colspan="3">1. ストレッチ運動
2. トランポリンでの基本的な飛び方を順番に実施

・子供が参加したいということで、親子で5組の参加があった。
・トランポリンは体幹を鍛えることができ、また、膝への負担も少ないため、幅広い年齢の方に実施していただける運動であるとのことであった。
・講師の先生から、自宅で行える効果的なトランポリンの実施方法も教えていただくことができ、自宅でも継続的に実施していきたいとの意見があった。
・親子一緒に楽しめる運動のため、自宅でも楽しく継続的な運動が実施できるのではないかと感じた。</td></tr>
</table>

■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7月5日）
　…　北小野地区の健康課題について、文化祭・運動会での活動内容について

・第3回地区会議（令和6年9月13日）
　…　文化祭・運動会での展示物の作成

・第4回地区会議（令和7年2月8日）
　…　活動報告、次年度の計画について

■種まき通信の発行

・　R7,1月　種まき通信の発行　全戸配布