

令和6年度 檜川地区の地区活動

① 檜川地区の課題・特性

- ①高齢化率が50%を超えていること、筋骨格系の医療費が市全体と比較して約2倍となっていることから、自分の足で歩き続けられるような筋力トレーニングや転倒予防について取り組む。
- ②R5特定健診受診率30・8%であった。受診率の向上を目指す。
- ③高血圧からの慢性腎不全となる人の割合が市と比較して約2倍である。高血圧の重症化予防(主に減塩対策)を行う。

② 実施報告

講座・事業名			ならかわ桜プロジェクト
開催時期			4月13日(土)11:30～15:30
開催場所			漆の里公園
内容	参加人数	約50名	
		・血圧クイズに参加していただいた方へ、減塩お菓子をプレゼント	

講座・事業名		奈良井宿ウォーキング	
開催時期		8月2日(金) 19:30～20:30	
開催場所		奈良井駅～鎮神社	
内容	講師	保健師	
	参加人数	10人	
	・七夕飾りを見ながら、夜の奈良井宿(往復約2.3Km)を歩きました。		



講座・事業名	転倒予防のための運動と日常生活のコツ	
開催時期	10月15日(火) 10:00～11:00	
開催場所	檜川支所	
内容	講師	信州リハビリテーション専門学校 理学療法士 専任教員 青柳省吾氏
	参加人数	6人
	・転倒を予防するための効果的な運動方法を学ぶことができました。  	

講座・事業名	信州リハビリテーション専門学校、贅川地区合同文化祭	
開催時期	11月3日(日)9:00～15:30	
開催場所	信州リハビリテーション専門学校 治療室	
内容	参加人数	131人
	■脂質異常症に関する展示 ・パンやお菓子に含まれる油の量を展示 ・天ぷらバイキング…天ぷらの種類によって油量が違うことを視覚的に知ってもらう ・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 ・脂質異常症クイズに回答してくださった方へ、糖質カットお菓子のプレゼント	



講座・事業名	いたい講座	
開催時期	1月22日(水)14:00～15:15	
開催場所	宗賀支所	
内容	講師	松本医療センター 脳神経外科医長 佐々木哲郎
	参加人数	32人
	・様々な頭痛の種類や対処法について医師から学ぶ機会となりました。	

講座・事業名	尿中塩分測定会	
開催時期	3月11日(火)	
開催場所	檜川支所	
内容	講師	
	参加人数	
	・先着50名減塩食品プレゼント予定	

- 地区会議の開催

 - ・第1回地区会議(令和6年4月25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7年2月8日)
 - … 活動報告、3月11日(火)尿中塩分測定について

■種まき通信の発行等、配布物

 - ・R7.1月 全戸配布