

令和7年度 大門地区の地区活動

① 大門地区の課題・特性

・公共交通機関が充実していることで利便性が高く、様々なイベント(玄葉祭り、ハロウィン、大門マルシェ、等)が開催されており、市民活動を応援する施設も多い。

【特定健診の問診表から】

・メタボの女性割合10.4%(市内3位) メタボ予備軍の男性割合19.5%(市内1位)

・飲酒量が多い男性割合28.3%(市内1位)

→メタボ対策(運動講座)、適量な飲酒やお酒の選び方などの講演会

・R7年度の市全体のテーマ「慢性腎臓病」

② 活動内容(全体)

講座・事業名	【大門・塩尻東合同企画】 ふれあい健康フェスタ	
開催日	令和7年6月21日	
開催場所	ふれあいセンター東部	
活動内容	・しお★バランスランチ大作戦「今日のお昼は何にしよう～」 →塩分を考えて献立を完成させるイベント ・減塩お菓子の試食会(ハッピーターン) ・慢性腎臓病に関する展示 今年度初めて塩尻東地区と共催でイベントを実施。様々な世代の方が参加しており、献立の作成や減塩の試食を楽しんでくれていた。 減塩や腎臓の働きについて知識の普及の場になった。	

講座・事業名	メタボ対策の運動講座(スロービクス講座)	
開催日	①令和7年11月26日(昼の部)	②令和7年12月2日(夜の部)
開催場所	大門公民館	
活動内容	講師	CFM実行委員会 理事長 小林 美穂 先生
	【参加人数】 ①11/16 14名(男性:3名 女性:11名) ②12/2 9名(男性:0名、女性9名) 脂肪燃焼を目的に1時間、ほぼ動き続ける有酸素運動であった。 夜の部では懐かしの名曲に合わせて簡単なダンスを踊る場面もあり 運動に慣れている方、慣れない方もどちらも楽しく 最後は汗だくであった。 この良い機会に身体を動かすことの楽しさや 気持ち良さに気付くことが出来る講座だった。	



講座・事業名	【大門・高出府合同企画】 飲酒についての講演会	
開催日	R8年2月21日(土)	
開催場所	市保健福祉センター3階 市民交流室	
活動 内容	講師	信州大学医学部教授 田中 直樹 先生
	「お酒と上手に付き合う、とっておきのコツ」 参加者:25名(うち男性16名) ・アルコールパッチ検査の無料体験 ・アルコール代謝の基礎知識や体質に合った飲み方など 講演のはじめにアルコールパッチ検査を実施し、自分のアルコール体質を検査し、結果を元に講師の先生からアルコールの基礎知識や上手に付き合うコツを教えていただいた。 「アルコールは悪いもの」と思いがちだが、上手に付き合うことで楽しめるという内容だった。参加者も男性が多く、アンケートからも「日頃のお酒の飲み方の参考になった」「自分の体質に気付いてよかった」などがあった。	

② 活動内容(各区)

【大門四番町】

「よりましょ会」「土曜サロン」(年12回)

- ・大門四番町ヘルスアップ委員によるプチ健康講話
→健康セミナーや講座、講演会で聞いた内容を中心に会の最初に講話を実施
- ・1月と3月は大門地区担当保健師が参加し、「高血圧」「フレイル予防」をテーマに講話

【大門田川町】

「意外と知らない高血圧のアレコレ
→熊の頻出により中止

