

令和7年度 塩尻東地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

- ・2年連続受診者割合【R5:73.1%→R6:71.8%】新規受診者割合【R5:13.7%→R6:12.0%】特定健診受診率【R5:32.3%（全体32.3）→R6:33.4%（全体35.0%）市内ワースト3位】
...数年ぶり受診が増えた？→特定健診の受診勧奨をイベント等で行う。
- ・人工透析、狭心症、高尿酸血症、アルコール性肝障害の患者数、医療費割合が多い。
肥満傾向の人が多く（特に女性）。生活習慣では、運動習慣がなく、間食習慣があり、特に飲酒量が多い人【1日飲酒量2～3合の人女性（東:10%市:5.6%県:3.6%）】の割合が多い。
...重症化した後受診する人が多い？予防法を知り重症化を防ぐ取組が必要。
→メタボ解消のための講座、アルコールを楽しく正しく摂取する講座の企画

② 活動計画

講座・事業名	ふれあい健康フェスタ 健康コーナー 「しお★バランスランチ大作戦！～今日のお昼は何にしよう～」	
開催時期	6月21日(土)10:00～12:30	参加者:約50名
開催場所	ふれあいセンター東部	
内容	・減塩おやつの食べ比べ試食 ・昼食メニューの献立を考え、食品サンプルをお盆に載せる ・選んだメニューの塩分量を計算。 ・自分の1日塩分摂取量目安と比較する。 →「減塩」を意識するきっかけとする	

講座・事業名	地区文化祭(公民館祭)	
開催時期	10月18日(土)10:00～14:30	
開催場所	塩尻東地区センター	
内容	【腎臓からのSOS！～腎臓にやさしい生活のヒントを学ぼう～】 ・腎臓のメカニズム展示 ・お酒のアルコール量、飲み物の糖質量の展示 ・市の健康情報に関するパネルを設置 ・減塩食品の配布(減塩味噌汁240名、減塩お菓子160名)	

講座・事業名	～足が未来の健康を作る～足力アップ術	
開催時期	11月20日(木)13:30～14:30	参加者:24名
開催場所	塩尻東地区センター	
内容	講師	大塚公規氏（理学療法士）
	足腰の痛みを抱えながらの歩行や運動は困難であることから、痛みがでないよう、または緩和されるよう、足と全身の関係性についてやセルフケアについて学びました。	

■地区行事の参加・区行事の活動

- ・堀ノ内区 ふれあい広場（令和7年7月24日）参加者 23名
講演:「認知症の方との向き合い方、認知症とは？」
手ぬぐい体操、レクレーション、歌、お茶会
- ・堀ノ内区 ふれあい広場（令和7年9月11日）参加者 24名
講演:「フレイル予防について」
手ぬぐい体操、ラジオ体操、銭太鼓、歌、お茶会
- ・堀之内区 ふれあい広場の練習/文化祭の作品作り（令和7年10月23日）
- ・堀ノ内区 ふれあい広場（令和7年11月13日）参加者 30名
活動:モルックを楽しむ
手ぬぐい体操、ラジオ体操、銭太鼓、歌、お茶会

■地区会議の開催

- ・第1回地区会議(令和7年5月14日)
令和7年度活動計画、予算案、自己紹介、地区の健康課題について
- ・第2回地区会議(令和8年2月8日)
活動報告、次年度の活動について

■種まき通信の発行等、配布物

- ・2月種まき通信を配布
地区医療情報、腎臓のメカニズムについて掲載