

令和7年度 片丘地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

①健診受診率が低い
②狭心症・心筋梗塞・脳梗塞で治療している人が多い。
③血圧や高LDLである人が多く、生活習慣病が重症化した疾患の医療費点数が高い。
④間食の習慣がある、運動習慣がある人が少ない、睡眠不足の人も多い。

② 活動内容

講座・事業名	3000歩あるこう！ お散歩くらぶ		
開催時期	令和7年5月～11月	参加人数	47名
開催場所	片丘地区		
内容	講師	なし	
	■5月20日:南内田を歩こう（保健師欠席） ■6月17日:信州スカイパークを歩こう 講話:片丘地区の健康課題 ■7月15日:夜通道を歩こう 講話:夏の暑さと高血圧 ■9月16日:森の中を歩こう(林業総合センター) 腎臓に関する講話 ■10月21日:北熊井を歩こう(常光寺) 講話:ヒートショックの講話 ■11月18日:小坂田公園を歩こう 講話:		

講座・事業名	片丘地区文化祭		
開催時期	11月8日(土)	参加人数	150名
開催場所	片丘多目的研修センター		
内容	講師	なし	
	■慢性腎不全についての展示 ・腎臓の濾過のメカニズム展示) ・食品に含まれる塩分の展示 ■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) ■食品に含まれる糖分の展示 ■明治安田生命の体験コーナー(ベジチェック) ■展示に関わる食品配布(大人:減塩ラーメン・ミックスナッツ 子ども:減塩・ノーマルハッピーターン食べ比べ・糖質OFFゼリー)		

② 活動計画

講座・事業名	片丘地区栄養教室		
開催時期	10/3	参加人数	7名
開催場所	片丘支所 調理室		
内容	講師	市管理栄養士	
	たべる講座「腎臓力アップ大作戦～今日から始める健康生活～」 栄養士からの講話・調理実習。		

講座・事業名	モルック講座		
開催時期	3月14日	参加人数	18名
開催場所	片丘支所		
内容	講師	ヘルスアップ委員	
	だれでも参加できるニュースポーツであるモルック体験を通して、世代を問わず参加できる運動講座を実施。		

講座・事業名	尿中塩分測定(片丘支所)		
開催時期	12/5	参加人数	9名
開催場所	片丘支所		
内容	講師	なし	
	保健センター他、各支所でも実施。 ①希望者に検査キットが郵送で届く ②指定した日に回収場所に検体を各自で届ける ③結果と結果の説明が自宅に届く		

講座・事業名	片丘ヘルスアップ委員地区会議		
開催時期	4回		
開催場所	片丘支所、保健センター		
内容	講師	なし	
	第1回 5/14(開講式と同時) 今年度の予定について 第2回 9/24 文化祭の内容の検討 第3回 1/20 モルック講座について 第4回 3/14 今年度の振り返り		