

令和7年度 高出地区の地区活動（上半期）

① 地区の課題・取り組みたいこと

- 1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
- 2. 高尿酸・高LDLの方が特に多い。
- 3. 高血圧・糖尿病・脂肪肝・脂質異常症の医療費が高く、それらにより動脈硬化が進んでいる。
- 4. 生活習慣病の重症化を予防し、腎症・虚血性心疾患になることを防ぐ（健康への意識向上）。
- 5. 子育て世代をターゲットにし、若年層の健康意識を高める。
- 6. ターゲットを絞り、それぞれの対象にあった内容を企画する。

活動計画 1

講座・事業名	【インナーマッスル講座】骨盤底筋編	
開催時期	9/11（木） 午後	定員 30名
開催場所	高出地区センター	課題：1.4に着目
内容	講師	理学療法士 大塚公規 氏
	目的	公民館講座の要望。生活の質や健康意識の向上
	筋肉など体の構造についての学習や実践	
実施報告	●参加者数：37名 ●講座の感想（参加者対象のアンケートより） ・足底3点で立つことを意識していきたい。 ・続けることを頑張りたい。 ・骨盤底筋の大切さを知った。 ・講座を聴けて良かった。 ・内容がわかりやすかった。 ・取り組みやすい内容だった。 ・高出以外の地区でもやってほしい	

活動計画 2

講座・事業名	高出地区 文化祭（高出ふれあい祭り）	
開催時期	10月18日 or 19日	
開催場所	高出地区センター	課題：2.3.4.5に着目
内容	テーマ	検討中
	展示・掲示	
実施報告	●実施内容 ・腎臓についての掲示 ・塩尻市の医療費の現状についての掲示 ・お酒の適量・おつまみの塩分量の展示	

令和7年度 高出地区の地区活動（下半期）

① 地区の課題・取り組みたいこと

- 1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
- 2. 高尿酸・高LDLの方が特に多い。
- 3. 高血圧・糖尿病・脂肪肝・脂質異常症の医療費が高く、それらにより動脈硬化が進んでいる。
- 4. 生活習慣病の重症化を予防し、腎症・虚血性心疾患になることを防ぐ（健康への意識向上）。
- 5. 子育て世代をターゲットにし、若年層の健康意識を高める。
- 6. ターゲットを絞り、それぞれの対象にあった内容を企画する。

活動計画 1

講座・事業名	【腰痛講座】少しでも腰の痛みを軽くするために！	
開催時期	11月7日 14：00～	定員 15～20名
開催場所	高出地区センター	課題：1.4に着目
内容	講師	まつもと医療センター 理学療法士
	目的	腰痛対策による日常生活の質の向上、運動意識の向上
	腰痛予防のストレッチ、筋肉など体の構造についての学習	
実施報告	●参加者数：17名 ●講座の感想（参加者アンケートより） ・教えてもらった筋トレやストレッチを少し家でもできるかなと思った。 ・多裂筋、初めて聞いた。 ・テレビを見ながらできそうなトレーニングだったので続けたいと思う。 ・普段、困っていること（台所の姿勢など）がわかってよかった。 ・筋トレをできる範囲で頑張りたい。 ・わかりやすい説明でよかった。 ・毎日の腰みがきをやってみたいと思う。 ・講座終了後、体全体がすっきりした。	

活動計画 2

講座・事業名	第2弾【インナーマッスル講座】	
開催時期	1月20日 午後	定員 30名
開催場所	高出地区センター	課題：1.4に着目
内容	講師	理学療法士 大塚公規 氏
	目的	公民館講座の要望。生活の質や健康意識の向上
	筋肉など体の構造についての学習や実践	
実施報告	●参加者数：27名●講座の感想（参加者アンケートより） ・腸腰筋がかたいことが実感できた。 ・ウォーキングの際に大股で歩くように心がけたい。 ・腸腰筋の働きがわかった。 ・思ったよりもきついところがあった。 ・講話と実践で内容がわかりやすかった。 ・日常で取り入れやすい内容を資料でももらえてよかった。 ・すき間時間などを使って継続したい。 ・取り組みやすい内容だった。 ・暖かい時期にやってほしい。	

令和7年度 高出地区の地区活動（下半期）

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
2. 高尿酸・高LDLの方が特に多い。
3. 高血圧・糖尿病・脂肪肝・脂質異常症の医療費が高く、それらにより動脈硬化が進んでいる。
4. 生活習慣病の重症化を予防し、腎症・虚血性心疾患になることを防ぐ（健康への意識向上）。
5. 子育て世代をターゲットにし、若年層の健康意識を高める。
6. ターゲットを絞り、それぞれの対象にあった内容を企画する。

活動計画 1

講座・事業名 v	親子クッキング ～糖を抑えるコツ！～	
開催時期	1月24日 AM	定員 10～15名
開催場所	高出地区センター	課題：3.4.5.6に着目
内容	講師	健康づくり課 栄養士・保健師
	目的	若年層にも楽しく健康について学べる機会を設ける。
	糖質についての学習と減糖おやつ作り	
実施報告	●参加者数：24名 ●講座の感想（参加者アンケートより） ・ドーナツがまるくできてうれしかったけどまるくするのはむずかしかった。（9歳・女兒） ・たのしかった。（5歳、7歳、9歳・女兒、男児） ・つくるところがおもしろかった。（7歳・女兒） ・すごくおもしろかった。（9歳・男児） ・おかしを作ったことがなかったけど、とてもかんたんにできてよかった（12歳・男児） ・あまり料理は市内から色々と学べた。（12歳・男児） ・作りたてを試食させていただいたので、体感できてよかった。 ・大人の人数と幅広い年齢層でできたことがよく、楽しくリフレッシュできた。	

活動計画 2

講座・事業名 v	おさけの講座 ～おさけとうまく付き合うとっておきのコツ～	
開催時期	2月21日 14：00～	定員 100名
開催場所	高出地区センター	課題：3.4.5.6に着目
内容	講師	信州大学 医学系教授 田中直樹氏
	目的	自分のお酒に対する耐性を知り、上手く付き合いっていく方法を学ぶ。
	糖質についての学習と減糖おやつ作り	
実施報告	●参加者数：25名 ●講座の感想（参加者アンケートより） ・アルコールの害について具体的に知ることができた。 ・お酒の飲み方など知らないことが多かった。 ・酒、次水を飲む飲み方でお酒を楽しみたいと思った。 ・自分の体質がわかり、適量についても改めて知りました。 ・たくさんの知識を教えていただき、ありがとうございました。 ・お酒に関する話は聞く機会がなかったのでよかった。 ・クイズが楽しかった。 ・わかりやすかった。	

① 地区の課題・取り組みたいこと

- 1. 出生数を維持・増加させるため、地域で子の成長を一緒に見守り考え、寄り添っていく必要がある。
- 2. 高尿酸・高LDLの方が特に多い。
- 3. 高血圧・糖尿病・脂肪肝・脂質異常症の医療費が高く、それらにより動脈硬化が進んでいる。
- 4. 生活習慣病の重症化を予防し、腎症・虚血性心疾患になることを防ぐ（健康への意識向上）。
- 5. 子育て世代をターゲットにし、若年層の健康意識を高める。
- 6. ターゲットを絞り、それぞれの対象にあった内容を企画する。

活動計画 4

講座・事業名	第3弾【インナーマッスル講座】	
開催時期	3月3日 午後	定員 30名
開催場所	高出地区センター	課題：1.4に着目
内容	講師	理学療法士 大塚公規 氏
	目的	公民館講座の要望。生活の質や健康意識の向上
	筋肉など体の構造についての学習や実践	
実施報告	●参加者数：37名 ●講座の感想（参加者アンケートより） ・鍛え方はわかりやすく、家で続けられそう。 ・クラムシェルを続けたい。 ・丁寧な説明でありがたかった。 ・トレーニングのポイントや注意することなども教えていただいたので家でも続けていきたいと思う。	