

令和7年度 宗賀地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

1. 20歳からの体重増加の多い男性の割合が市や県より高い。将来の生活習慣病のリスクにつながるため、若年層への意識啓発・アプローチが必要である。
2. 健診でメタボリックシンドロームの人の割合が高い。青年期の食生活改善や運動習慣の確立に取り組む。
3. 「慢性腎臓病（透析）」、「高血圧症」の割合が高い。人工透析の患者数も県割合の2倍以上となっており、1人当たりの医療費も10地区中最も多く、農家が多い（お茶の時間の間食や水分制限等）ことから腎症への予防アプローチはしていきたい。冬場の運動機会を増やしたい。
4. 高齢化率も市全体よりも高い。認知症や寝たきりの予防活動に取り組む。

② 活動計画

講座・事業名	【洗馬・檜川合同】腰痛ストレッチ	
開催時期	9月3日	参加者:13名
開催場所	ふれあいセンター洗馬	
内容	講師	M&Kコンディショニング 森 喜代美先生
	農家の方対象に腰痛が軽減できるようストレッチを洗馬・檜川合同で行いました。ストレッチを学び、セルフケア能力を高められる機会となりました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川合同】認知症講座	
開催時期	11月5日	参加者:15名
開催場所	宗賀支所 大会議室	
内容	講師	桔梗ヶ原病院 臨床心理士 中山 聖悟先生
	認知症の基本的知識(認知症のリスク因子や症状)から認知症予防として受診のタイミングや症状について専門の先生からご講義いただきました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川合同】奈良井宿ゆったり散歩コースウォーキング	
開催時期	9月19日	参加者:7名
開催場所	奈良井宿	
内容	講師	なし
	宗賀・洗馬・檜川で開催し、夜の奈良井宿でウォーキングを行いました。歩くスピードを意識しつつ、参加者同士が交流できる場にもなりました。	

講座・事業名	【文化祭】宗賀文化祭展示	
開催時期	10月19日(日)	
開催場所	宗賀支所	
内容	講師	
	・腎臓の模型を用いた腎臓機能の展示。 ・飲料・アルコールに含まれる糖質の量の展示。 ・市の健康情報に関するパネルを設置 桔梗ヶ原病院と共同で血圧・筋力測定を行いました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川合同】遺跡と葡萄のさわやかコースウォーキング講座	
開催時期	11月21日	参加者:14名
開催場所	平出遺跡公園	
内容	講師	健康運動指導士 西山 知花先生
	健康運動指導士の講師をお呼びしてストレッチや正しい姿勢でのウォーキングを学びました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川合同】ヨガ	
開催時期	12月1日	参加者:3名
開催場所	檜川支所	
内容	講師	Forest Studio Heart 宮原 里菜子 先生
	冬のからだが固くなりやすい時期にからだ全体を伸ばし、温めるためのストレッチについて学びました。	

講座・事業名	【洗馬・檜川合同】ゆるストレッチ＆低糖質おやつ試食会	
開催時期	2月10日	参加者:19名
開催場所	ふれあいセンター洗馬	
内容	講師	M&Kコンディショニング 森 喜代美先生
	冬の運動不足を解消のため、身体全体を伸ばした後、低糖質のおやつを試食会を行いました。	