

令和7年度 北小野地区の地区活動

① 地区の課題・取り組みたいこと

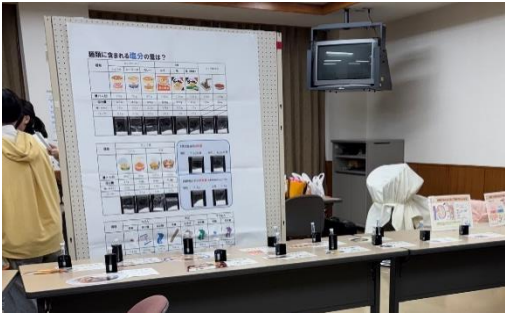
「高血圧」

長期間続くことで動脈硬化が進み、脳梗塞や腎症などの大きな疾病を発症する。
生活習慣の適正化で、高血圧を予防していくことが重要！

② 活動計画

講座・事業名	尿中塩分測定会	開催時期	①8月4日(月)
開催場所	北小野地区センター	参加人数	8人
内容	尿中塩分測定		

講座・事業名	運動会	開催時期	10月12日(日)
開催場所	両小野中学校グラウンド		
内容	・麺に含まれる塩分量の展示 ・血管年齢測定、血圧測定 ・減塩食品の配布 高血圧が与える血管へのダメージ、減塩の高血圧への効果について周知できた。		

講座・事業名	文化祭	開催時期	10月26日(日)
開催場所	北小野地区センター	来場人数	約100人
内容	・麺に含まれる塩分量、腎機能についての展示 ・血圧測定、ベジチェック  		

講座・事業名	北小野地区栄養教室	開催時期	12/11(木)
開催場所	北小野地区センター	参加人数	10人
内容	腎臓の機能と労わる方法について周知できた。 調理方法によって減塩でも美味しく感じることを実感していただけた。参加者から、家でも実践したいとの声が聞かれた。  		

講座・事業名	ヨガ教室(①午前の部・②午後の部)		
開催時期	①1/17(土)10:00～11:30 ②13:30～15:00		
開催場所	北小野地区センター	参加人数	①7人 ②11人
内容	ヨガ ①ペアヨガ ②お正月太り解消ヨガ  		