

令和7年度 檜川地区の地区活動

① 檜川地区の課題・特性

- ①R6特定健診受診率が31.4%とR539.4%より減少し、市内10地区の中で一番低くなっている。健診の案内と健診受診のメリットを伝える機会をつくる。また、尿中塩分等自分の体を知る機会を作る。
- ②慢性腎不全、狭心症となる人の割合が多い。今年度は、尿酸と高血圧からの腎臓病の重症化予防を行う。
- ③筋骨格系の医療費が高く、運動習慣がない人が多いため、運動のきっかけとなる教室を実施する。

② 実施計画

講座・事業名	ならかわ桜プロジェクト	
開催時期	4月19日(土)11:30～15:30	
開催場所	漆の里公園	
内容	参加人数	51名
	・ステージ発表で医療費と高血圧予防について説明 ・塩クイズに参加していただいた方へ、減塩セットを配布	

講座・事業名	栄養教室	
開催時期	8月29日(金) 10:00～12:00	
開催場所	檜川支所	
内容	講師	市管理栄養士
	参加人数	6名
	・腎臓力アップ大作戦 講義と調理実習 ・尿を作る仕組み、自身の腎臓の働き具合を確認 ・水分摂取量を確認、カフェインクイズを実施	

講座・事業名	夜の奈良井宿ウォーキング	
開催時期	9月19日(金) 19:30～20:30	
開催場所	奈良井駅～鎮神社	
内容	講師	なし
	参加人数	7名
	・夜の奈良井宿(往復約2.3Km)のウォーキングをしました。今年度は他地区の人の参加もありました。	

講座・事業名	信州リハビリテーション専門学校、贄川地区合同文化祭	
開催時期	11月3日(月)9:00～15:30	
開催場所	信州リハビリテーション専門学校 治療室	
内容	参加予定 人数	151人
	・腎臓しくみについて ・減塩お菓子の配布 ・塩分量に関する展示 ・飲み物の糖分、アルコール量の展示	

講座・事業名	ヨガ講座	
開催時期	12月1日 10:00～12:00	
開催場所	檜川支所	
内容	講師	Forest Studio Heart 宮原 里菜子 氏
	参加人数	3名
	・冬のからだが強くなりやすい時期に、ヨガのポーズを体験しました。	

- 地区会議の開催
- ・地区会議(令和7年5月28日)
… 令和7年度活動計画について

- 種まき通信の発行等、配布物
- ・R7.9月、11月、R8.1月 全戸配布