

ウォーキングを始めよう!

プラス
~毎日+1日10分(約1,000歩)~

高松市では、平成25年度から3年間、各地域コミュニティ協議会を中心に、健康チャレンジ事業に取り組むことで、健康長寿の実現を目指してきました。

今年度は、運動習慣を継続できるよう、世代を問わず行うことができる「歩く」ことを中心に次のような内容を実施し、身近な地域での健康づくりに取り組んでいきます。

- ◆ウォーキングマップの作成と地域のウォーキングコースに関する情報提供
- ◆ウォーキングコースを活用したイベントの開催
- ◆歩くことの効果、正しい歩き方などポイントについて情報提供



高松市民健康の日 パネル展

平成29年9月9日(土)~15日(金)

- ▶場所：瓦町FLAG 8階 市民交流プラザ IKODE瓦町展示コーナー
- ▶テーマ：毎日健康にええこと+(プラス)
- ▶内容：健康パネル展示、健康チェック (13:00~15:00 9日(土)・10日(日)) 体組成・骨密度測定、ウォーキングのすすめ

高松市保健委員会連絡協議会 研修会

平成29年9月7日(木) 13:30~15:30

- ▶場所：瓦町FLAG 8階 市民交流プラザ IKODE瓦町健康ステーション
- ▶テーマ：ウォーキングから始める健康な身体づくり
- ▶内容：ウォーキングの基本から実際まで

受けましたか? 各種健康診査・がん検診

各種がん検診・肝炎ウイルス検診

- 大腸がん検診 ●子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 胃がん検診(50~69歳で偶数年齢の方を対象に個別検診を実施しています。)
- 結核・肺がん集団検診 ●前立腺がん検診
- 肝炎ウイルス検診

健康診査

- 特定健康診査(行ってんMy(まい)健診)
- 健康診査 ●後期高齢者医療健康診査

歯科健康診査

- 成人歯科健康診査 (対象者)平成29年4月1日現在で30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の人。

《お問い合わせ》

- ※詳しくは、送付された受診券や一覧表で確認してください。
- ▶特定健康診査(行ってんMy(まい)健診)について… 国保・高齢者医療課 国保給付係 [TEL:839-2311]
- ▶後期高齢者医療健康診査について… 国保・高齢者医療課 長寿医療係 [TEL:839-2315]
- ▶その他検診等について… 高松市保健センター [TEL:839-2363]

献血にご協力をお願いします

毎月第1土曜日は「高松市民献血の日」です

高松市と高松市保健委員会では毎月第1土曜日を「高松市民献血の日」として、献血の協力を呼びかけています。



献血ができる場所

- 献血ルーム オリーブ(高松丸亀町参番街東館3階) 受付時間/9:40~12:40、13:40~17:40
- 献血バスによる400ml献血は、地区保健委員会も協力して各地域で実施しています。

休日 夜間 歯が痛くなったら!!

高松市歯科救急医療センターでは、下記のような診療を行っています。どうぞご利用ください。

夜間救急歯科診療 休日救急歯科診療 障がい者歯科診療

- 夜間救急歯科診療(月~土)19:30~22:00
- 休日歯科診療(日・祝)9:00~12:00、13:00~16:00

高松市歯科救急医療センター 高松市福岡町3-36-23

TEL(087)851-1167 http://www.418takamatu.com

噴射ポンプ 香川ジーゼル株式会社

代表取締役 宮地 秀樹

〒761-8075 高松市多肥下町1558番地14
TEL.087-867-0010 FAX.087-868-3608

家族のようを温かきで 地域とともに...

- 特別養護老人ホーム ショートステイ 高松市木太町3308番地 TEL 832-5500
- デイサービス ホームヘルプサービス http://www.kouzenkai.jp
- 老人介護支援センター 特別養護老人ホーム 法寿苑

第35号

保健委員会だより



のばそう! 健康寿命



高松市保健委員会連絡協議会の今年度の取組

高松市保健委員会連絡協議会は、市内44地区保健委員会の会長で組織され、各保健委員会相互の連絡調整を図り、地域に密着したきめ細やかな保健・献血活動を推進することを目的に活動しています。

高松市では、「健やかにいきいきと暮らせるまち」を掲げ、市民が健康で元気に暮らせる環境づくりを図るため、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指し、健康づくりの普及啓発や生活習慣病の発症と重症化予防を推進しています。

保健委員会連絡協議会では、運動に関する研修会やイベントを企画し、高松市と共に身近な地域で様々な取組を進めています。健康づくりの種を地域にまき、やがて芽が出て、花開くよう皆様の健康づくりのために全力で取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



保健委員会の取組

各地区保健委員会では、地域の身近な所で自主的な健康づくりを行っています。主な取組についてご紹介します。

中央ブロック

日新 二番丁 四番丁 亀阜 栗林 花園
松島 築地 新塩屋町 女木 男木

平成29年2月13日(月)保健センターで「健康寿命を延ばそう～正しい歩き方～」のテーマで11地区54名が参加し、シンコースポーツ株式会社四国支店の藤田洋一健康運動指導士とサブ講師2名をお迎えして、開催しました。実技では「足の先を少し上げ姿勢を正しく目先1.5メートル先を見て歩きましょう」と指導して頂き、皆で意識して歩きました。また全員同時に早足でぶつからないよう歩く練習をし最後にはノルディクスティックを2本使う練習もしましたが、なかなかうまく出来ず笑いの中で、先生のユーモア有るご指導により有意義な研修会となりました。



勝負ブロック

香西 弦打 鬼無 下笠居
国分寺北部 国分寺南部

平成29年1月25日(水)ふれあい福祉センター勝負で「地区住民の健康寿命を延ばす元気体操と歴史散策ウォーキング」を開催。61名が参加し、先ずは元気に歩くことが大事だと思い藤田洋一健康運動指導士を招きラジオ体操で身体をほぐし、症状別の歩き方を学びました。①ひざ痛のある方は筋肉のクッションでひざを守る ②腰痛、ひざ痛の方は関節を支え動かす「筋肉」を意識する ③身体のゆがみの有る方は姿勢を意識し、関節に負担をかけずに歩く等の説明を受け、その後実践として、江戸時代から残る香西地区の街並みを宇佐八幡宮～芝山神社～香西寺そして香西氏等の歴史の説明を受けながらのウォーキング、その後、足腰の筋肉を「ほぐす」ストレッチ体操を行いました。



一宮ブロック

鶴尾 太田 太田南 一宮
川岡 円座 檀紙

平成28年11月22日(火)に一宮コミュニティセンターで、木内ひとみコンディショニングインストラクターにより「からだよるこぶ体操」を実施。53名が参加し、椅子に腰を下ろし、リンパに添って胸・首・背・肩・腰を軽くさすって、体の動きを軽くし、足裏を部位毎にもみほぐし体を温めました。脳トレじゃんけんで大いに笑い、最後タオルを使って尾てい骨を刺激し、首回り・背中・胸・腰・足をさすり、体がほかほかになり、地域間交流もあり、楽しい一日でした。



古高松ブロック

木太 古高松 屋島 前田
川添 林 庵治 牟礼

平成28年11月25日(金)林地区コミュニティセンターで「楽しいロコモ教室」に72名が参加しました。ロコモティブシンドロームは健康寿命を短くする原因の一つで、寝たきりになる要因の第一位で25%を占めています。今回、健康運動指導士の講義と実技を受講した皆さんは、自分のため、地域のためにと活躍されている方たちです。毎日の生活の中で「若いうちからの運動習慣」を心がけること、研修で学んだことを「地域へ持ち帰り機会を捉えて伝え広げていく」ことを確認し合いました。笑顔と笑い声がっぱいの楽しく有意義な研修でした。



山田ブロック

三谷 仏生山 多肥 川島 十河 西植田
東植田 塩江 香南 大野 浅野 川東

平成29年3月7日(火)川東地区コミュニティセンターで「笑って動いてふれあい体操」を、高松市コミュニティスポーツ指導者会 喜多直美さん他2名の講師により実施しました。120名が参加し、受付を済ませた数人が歩き初め、次々とそれに参加する人が増え、音楽に合わせてのウォーキングの大きな輪が出来ました。予定外のうれしい出来事でした。

教室の開始、「三百六十五歩のマーチ」に合わせての準備体操、みんなで歌いな



保健委員が中心となり、親子体操にも取り組んでいます。



がらの体操でした。ジャンケンサッカーゲームでは童心に帰ってジャンケン勝負に一喜一憂。トイレトペーパーを使った校区対抗ウエディングドレス作りでは、男性がモデルになったり、みんながデザイナーになってすてきなドレスが出来ました。最後にファッションショーで大笑いしました。

高松市保健委員会連絡協議会

研修会を開催しました

テーマ「ロコモティブシンドロームの予防」

講師：かがわ総合リハビリテーションセンター
整形外科医 高橋 右彦氏

- ▶日時：平成28年9月1日(木) 13:30～15:30
- ▶場所：瓦町FLAG 8階 市民交流プラザIKODE瓦町健康ステーション
- ▶参加者数：122名
- ▶内容：いつまでも自分の足で歩き続けていくために運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命をのばすことが大切です。若いうちから、その予防に取り組むことの必要性を学ぶことができました。



公財団法人 香川県予防医学協会
予防協会健康管理中心
電話予約 ☎(087)868-5555
高松市伏石町2129-2

こころとからだの健康づくりを応援します!

レインボー循環バス
サンフラワー乗り場より徒歩約1分
高松自動車道・高松中央ICより車で約5分

<p>社会福祉法人 すみれ福祉会</p> <p>特別養護老人ホーム さくら荘 ケアハウス花みずき 高松市林町76-14 ☎087-868-0700</p> <p>特別養護老人ホーム やまぶき 高松市三谷町271-1 ☎087-888-5500</p> <p>特別養護老人ホーム きたまち苑 高松市木太町5113-15 ☎087-802-8100</p> <p>さくら伏石保育園 高松市伏石町2189-8 ☎087-867-1100</p>	<p>特別養護老人ホーム すみれ荘 高松市十川町1234-1 ☎087-848-0800</p> <p>特別養護老人ホーム おりいぶ荘 ケアハウス花みずき 高松市木太町2020-1 ☎087-816-1800</p> <p>特別養護老人ホーム 桜樹苑 高松市津川町1414 ☎087-879-3344</p> <p>訪問介護事業所/居宅介護支援事業所 すずらんケアセンター 木太町三木町地戸3148-9 ☎087-864-4000</p> <p>さくら木太保育園 高松市木太町5113-16 ☎087-802-8080</p>
---	---