

高松市保健委員会連絡協議会 **研修会** 令和元年8月31日(土) 9:00~10:30

- ▶テーマ：まちなかウォーキング ~商店街を歩こう~
- ▶内容：アーケードを利用した約2kmのコースをウォーキング
- ▶要予約：定員200名 8月23日(金)締切
- ▶場所：丸亀町吉番街前ドーム広場 高松市保健センター ☎839-2363

高松市民健康の日 **パネル展** 令和元年9月1日(日)~6日(金)

- ▶テーマ：毎日健康にええこと+(プラス)
- ▶場所：瓦町FLAG 8階 市民交流プラザ IKODE瓦町 展示コーナー
- ▶内容：保健委員会活動、食育、がん予防、こころの健康、子育て、ウォーキング等



受けましたか? 各種健康診査・がん検診 対象者には、受診券をお送りしています。

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	結核・肺がん集団検診	
前立腺がん検診	肝炎ウイルス検診	

特定健康診査

- ▶対象者：国保加入者
- ▶お問い合わせ：国保・高齢者医療課 保健事業係 ☎839-2311
- 受診者にプレゼントが当たる!(応募不要)

後期高齢者医療健康診査

- ▶お問い合わせ：国保・高齢者医療課 長寿医療係 ☎839-2315
- リニューアル!
- 特定健康診査と後期高齢者医療健康診査の受診票は、青色、A4サイズになりました!

成人歯科健康診査

- ▶対象者：平成31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：保健センター ☎839-2363

健康診査

- ▶対象者：医療保険非加入の方

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。

健康づくりのお手伝いを致します。

診療内容 午前/人間ドック 午後/一般健診(健康診断)・婦人検診

公益財団法人 **香川県予防医学協会**

〒761-8071 香川県高松市伏石町2129-2
TEL.087-868-5555(代) FAX.087-868-6650

○ご利用時間/7:45~16:00
○休館日/毎週土・日祝祭

理事長 河合 公三 (元香川県立中央病院副院長)
<http://www.kagawa-yobouigaku.or.jp>

のばそう! 健康寿命



今年度の取組

高松市保健委員会連絡協議会は、「高松市健康都市推進ビジョン」の趣旨に基づき、市民の健康づくりに寄与するため、地域に密着したきめ細やかな保健、献血活動を推進しています。

また、健康づくりや生活習慣病の予防のため、「毎日、健康にええこと+(プラス)」を合言葉に、楽しく参加できるウォーキングイベント及び研修会を開催しています。



平成31年2月17日 高松市総合体育館

ウォーキングを始めよう!めざそう!+1,000歩



市内44地域コミュニティのエリアごとに作成しているマップを参考に歩いてみませんか。
【検索方法】高松市ホームページ「もっと高松」
[高松市健康づくりウォーキングマップ](#)



平成30年度の活動報告

44地区の保健委員会の5ブロックでの活動を紹介します。



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30年11月26日(月)玉藻公園・桜の馬場で、健康運動指導士の花房順子先生を迎え47名が参加して研修会を実施しました。テーマは「安全なウォーキング」。いつもの歩き方と歩幅を狭くしての歩き方を交互に取り入れて毎日歩くこと、長時間歩いても疲れぬ靴の使用が大切なことなどの指導を受けました。とても分かり易く有意義な研修会でした。



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30年11月29日(木)香東(郷東)川・御殿橋下の河川敷グラウンドに集合し、63名が参加して実施しました。健康運動実践指導者の小野川秀佳先生から「ウォーキングから始める健康づくり」をテーマに、軽い体操、健康につながる歩き方講習、のびのび元気体操の後、香東川の自転車道を南に1.5キロ、大明神まで歩き方の注意点を踏まえてのウォーキングをしました。戻りは地元弦打の史跡等の説明を聞きながらの歴史探訪ウォークをし、最後に、整理運動を行って解散しました。



一宮ブロック

鶴尾 太田 太田南 一宮
川岡 円座 檀紙

平成30年11月12日(月)円座・川岡・檀紙地区、11月29日(木)太田・太田南地区、12月8日(土)一宮・鶴尾地区と3回実施し、総数119名が参加しました。

健康運動指導士等によるウォーキングの講演と筋肉トレーニングやストレッチ又フォークダンスも行い、ウォーキングマップを活用し隣接地区の旧跡等巡りながら、歩く速度を変えたり自分に合った歩き方を学び、和気あいあいのウォーキングになり、楽しく交流を深めました。



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30年12月11日(火)天候の関係で、庵治支所1階ホールで実施し、85名が参加しました。健康運動指導士の篠原慶太先生の指導のもとウォーキングの正しい歩き方を学びました。腕は前後に大きく振り、歩幅は大きく、着地はかかとからつま先をあげて、胸をはって歩くことなどを体験し、歩く事の難しさを実感したと好評でした。



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30年10月25日(木)香南コミュニティセンター芝生広場に参加者100名が集まって、講師の高松市コミュニティスポーツ指導者3名によるウォーミングアップの指導で始まり、正確な歩き方のデモンストレーションがあり、背筋を伸ばして腕を大きく振り目線をまっすぐ前を見て歩くと学びました。

ウォーキングは暑さ対策で、コミュニティセンターの前の歩道を10分間で回ってくる安全なコースを設定しました。2回、3回、5回と頑張る人、早々に日陰を求めている人と様々でした。最後に歓迎セレモニーのダイナミックパルーンを楽しみました。



地区保健委員会の 幼児とのふれあい活動

十河地区保健委員会

平成31年2月20日(水)十河コミュニティセンターで、母子愛育会(おひさまクラブ)が、ヨガ教室を開催し、6組の母子が参加しました。教室が開かれている間、7名の幼児を保健委員が子守りし、かわいい子供達に心を癒され、元気パワーをもらいました。



研修会を開催しました

テーマ **ウォーキングで心も身体も健康に**

講師：健康運動指導士 安部 武矩 氏

- ▶日時：平成30年9月10日(月)13:30~15:30
- ▶参加者数：106名
- ▶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
- ▶内容：ストレッチをした後、正しい歩き方などの講義を交えたウォーキングを行い、楽しく学びました。



高松市歯科医師会

夜間 休日 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
☎(087)851-1167 ☎http://www.418takamatu.com

Mumie FRESH FOOD MARKET

四學食彩館ムミー川島店(本店) ☎ 087-848-1245
四學食彩館ムミー林 店 ☎ 087-867-8103
四學食彩館ムミー花園 店 ☎ 087-835-1258
四學食彩館ムミー寒川 店 ☎ 0879-43-5868
四學食彩館ムミー志度 店 ☎ 087-895-1258
四學食彩館ムミー三本松 店 ☎ 0879-26-6388
B e S T 店 ☎ 087-864-5668

社会福祉法人すみれ福祉会

特別養護老人ホーム さくら荘
さくら荘 花みずき ☎087-868-0700
特別養護老人ホーム やまぶき
やまぶき ☎087-868-6500
特別養護老人ホーム たまたま荘
たまたま荘 ☎087-802-8100
さくら伏石保育園
さくら伏石保育園 ☎087-867-1100
さくら木太保育園
さくら木太保育園 ☎087-868-3700

特別養護老人ホーム すみれ荘
すみれ荘 ☎087-848-0800
特別養護老人ホーム おりいふ荘
おりいふ荘 ☎087-815-1800
特別養護老人ホーム 桜樹苑
桜樹苑 ☎087-879-3344
特別養護老人ホーム すまらんケアセンター
すまらんケアセンター ☎087-864-4000
特別養護老人ホーム さくら木太保育園
さくら木太保育園 ☎087-802-9080

家族のようを紐かきで
地域とともに...

特別養護老人ホーム 法寿苑
高松市木太町3308番地
TEL 832-6500
https://www.kouzenkai.jp