

お知らせ ぜひ見に来てください!

高松市民健康の日 パネル展

令和2年9月2日(水)～8日(火)
10:00～20:00(8日は17:00まで)

- ▶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、献血、食育、生活習慣病予防、こころの健康、子育て、ウォーキング等

「高松市民健康の日」 保健委員会連絡協議会研修会

令和2年9月6日(日) 10:00～11:30

- ▶テーマ：笑って動いて楽しく健康づくり
 - ▶場所：旧築地小学校体育館
 - ▶講師：コミュニティスポーツ指導員 吉田静子先生
 - ▶内容：講演と実技
- ※この研修会は、一般公開は行っておりません。

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・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

成人歯科健康診査

▶対象者：令和2年4月1日現在で
30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の人。

健康診査

▶対象者：生活保護法による
保護等を受けている方

▶お問い合わせ：健康づくり推進課 ☎839-2363

特定健康診査 今年度から全員無料

- ▶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 ☎839-2371

後期高齢者医療健康診査

- ▶対象者：後期高齢者医療保険加入者
- ▶お問い合わせ：国保・高齢者医療課 長寿医療係 ☎839-2315

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連絡協議会では、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。



献血のピンチです!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、予定していたイベントの中止や延期が続いています。献血にご協力をお願いします。

献血ができる場所

- 丸亀町献血ルーム「オリーブ」(高松丸亀町参番街東館3階)
- 献血バス(各地域・企業・学校等を巡回しています)



公益財団法人 香川県予防医学協会

予防協会 健康管理センター

理事長 河合 公三

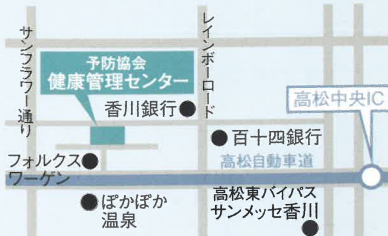
- ご利用時間／ 7:45～15:00
- 休館日／ 毎週土・日祝祭



人間ドックや定期健康診断・保健指導を通して地域に密着した皆様の健康づくりをご提供しております。



お問い合わせ
TEL 087-868-5555(代)
FAX 087-868-6650
〒761-8071 香川県高松市伏石町2129-2
<http://www.kagawa-yobouigaku.or.jp>



保健委員会だより

第38号

2020.8.15

発行：高松市保健委員会連絡協議会 連絡先：高松市健康づくり推進課 高松市桜町一丁目9番12号 TEL.087-839-2363

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、「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、一日の平均歩数をプラス1,000歩(約10分)歩くことを目指し、運動習慣を身につけられるようウォーキングイベント及び研修会を開催しています。



令和元年8月31日 丸亀町志番街前ドーム広場

まちなかウォーキング
~商店街を歩こう~

ウォーキングを始めよう!めざそう!+1,000歩



「高松市健康づくりウォーキングマップ」は、市内44地域コミュニティのエリアごとに作成しています。【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



をご活用ください



令和元年度の活動報告

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

令和2年1月27日(月)瓦町FLAG健康ステーションで、健康運動指導士花房順子先生を迎え48名が参加して研修会を実施しました。テーマは「ウォーキングで自律神経を整える」ウォーキング前後のストレッチや腹筋だけでなく、背筋も同様に鍛えることが大切と指導を受けました。あいにくの雨でしたが、雨でも室内でできる運動などを行い、参加者の笑顔も見られ楽しい研修会でした。



勝賀ブロック

香西 弦打 鬼無 下笠居
国分寺北部 国分寺南部

令和元年11月20日(水)鬼無コミュニティセンターに89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「運動効果を高めるエクササイズ・ウォーキングの方法を学びましょう」をテーマに、のびのび元気体操の後、本津川沿いに南へ、鬼無駅横断歩道を渡り鬼無コミュニティセンターまでの2.5kmをウォーキングしました。最後に身体をほぐす体操をして終わりました。



一宮ブロック

鶴尾 太田 太田南 一宮
川岡 円座 檀紙

令和元年11月7日(木)鶴尾コミュニティセンターに60名が参加し、コミュニティスポーツ指導員の喜多直美先生から筋肉トレーニングやストレッチ、笑いを交え楽しくウォーミングアップの後、晴天の下、色づき始めた紅葉を愛でながら奥の池をぐるり一周し、鶴尾神社を巡る約40分のウォーキングを楽しみました。帰着後、スローダウンをし、お互いの健康を願い握手を交わして散会しました。学んだ実技は今後の地域での指導にとっても役立つ有意義な内容でした。



古高松ブロック

木太 古高松 屋島 前田
川添 林 庵治 牟礼

令和元年11月30日(土)林コミュニティセンターに75名が参加し、コミュニティスポーツ指導員の喜多直美先生の指導で、ストレッチ体操の後、サンシャイン通りコース約3.9kmをウォーキングしました。その後、コミュニティセンターへ戻り、古高松元気を広げる人達による東京五輪音頭をみんなで踊って楽しい時間を過ごしました。



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

令和元年10月3日(木)大野コミュニティセンターでコミュニティスポーツ指導員の吉田静子先生の指導の下、108名が参加し研修会を実施しました。あいにくの雨でウォーキングはできませんでしたが、室内で体操やゲームをすることになりました。参加者からとても楽しかったと喜ばれ、笑いで心と体がリフレッシュでき、とても有意義な1日でした。



地区保健委員会の活動



塩っこサロン「すくすく」

新塩屋町 地区保健委員会

すくすくは、0歳児から就学前の親子が参加し、子育てに対する不安や悩みなどのストレス解消の場として、毎月3回開催し9年目になります。保健委員会では当初からボランティアとして参加し、季節の遊びや製作など楽しく活動しています。お茶タイムでは食生活改善推進員さんの手づくりおやつを食べながら話が弾み、ママ友も出ているようです。



健康チャレンジ

弦打 地区保健委員会

健康チャレンジと名付けて、毎月1回(8月と12月を除く)、元気を広げる人が中心となって体組成測定、のびのび元気体操、手遊びなどを弦打コミュニティセンターで開催しています。内5回は理学療法士、歯科衛生士、地区担当保健師等による講話や実技を併せて実施し、好評を得ています。



「高松市民健康の日」研修会

- ▶テーマ：まちなかウォーキング～商店街を歩こう～
- ▶講師：四国学院大学 教授 片山昭彦先生
- ▶日時：令和元年8月31日(土)9:00～10:30
- ▶場所：丸亀町壱番街前ドーム広場 ▶参加者数：165名
- ▶内容：正しい歩き方の講義とストレッチ体操の後、早朝の商店街のアーケードコースを約2km楽しくウォーキングしました。



研修会を開催しました

高松スポーツ・健康感謝祭2020

- ▶テーマ：健康づくりウォーキング
- ▶講師：コミュニティスポーツ指導員 喜多直美先生
- ▶日時：令和2年2月23日(日)9:00～10:30
- ▶場所：高松市総合体育館と周辺約5kmコース ▶参加者数：100名
- ▶内容：ウォーミングアップの後、屋島大橋～国道11号線を周遊し戻る約5kmのコースを景色を眺めながらウォーキングしました。

