

ぜひ見に来て  
ください!

# 高松市民健康の日 パネル展

令和3年9月2日(木)～8日(水)  
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、ウォーキング、食育、生活習慣病予防、こころの健康、子育て支援等

# 高松市民健康の日 高松市保健委員会連絡協議会研修会

令和3年9月9日(木) 10:00～11:30

- ▶テーマ：災害時における避難所での保健委員の役割～スペシャルニーズのある方々に関わるものから願うこと～
- ▶場所：高松市保健センター 5階 研修室
- ▶講師：香川県立保健医療大学 保健医療学部看護学科 在宅看護学 諏訪 亜季子 先生
- ▶内容：講演

## 各種健康診査・がん検診

対象者には、受診票(券)をお送りしています。  
詳細は、同封のチラシをご確認ください。

7月1日(木)開始

子宮頸がん検診、乳がん検診、  
胃がん集団検診、結核・肺がん集団検診、  
成人歯科健康診査

お問合せ：

※1…国保・高齢者医療課 保健事業係 ☎839-2371

※2…国保・高齢者医療課 長寿医療係 ☎839-2315

コロナ禍でも、健(検)診は重要です!!

8月1日(日)開始

特定健康診査(国保加入者で40歳以上)※1  
後期高齢者医療健康診査(後期高齢者医療制度加入者)※2  
大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がん個別検診、  
肝炎ウイルス検診、健康診査

その他の検診等…健康づくり推進課 ☎839-2363

# 保健委員会だより

第39号  
2021.8.15

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



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。

高松市保健委員会連絡協議会の取組

笑って動いて楽しむ健康づくり

令和2年11月26日 高松市総合体育館



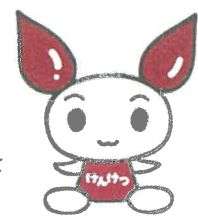
献血にご協力をお願いします

## 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

人間ドックや各種健康診断を通して地域に密着した健康づくりをご提供しています。



20歳から子宮頸がん検診、40歳から乳がん検診を受けましょう!(セットで受診いただけます。)



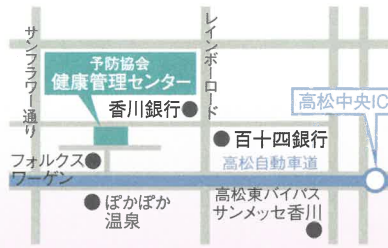
お問い合わせ

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



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



「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

ウォーキングを始めよう!めざそう!+1,000歩



## 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	

### 新塩屋町地区保健委員会

## 健康チャレンジを続けて7年…

高松市が平成25年から3年間市民の健康推進の為健康チャレンジを実施。当地区は幸いにも商店街にアーケードがあり、雨を心配することがありません。歩くコース毎に地区のマスコットしおちゃんシールを貼り、月に1~2回は商店街を参加者全員で歩く事を楽しみました。

嬉しい事に26年と27年連続で高松市より「優秀賞」を頂き、歩く事が健康に如何に大切かを学びました。

28年からは地区保健委員会主催で継続、5コースから8コースに増やしました。令和2年度はコロナの為「みんなで歩こうday」を中止し、期間を約6ヶ月にして1日1コースを目標に歩きました。

今後も続けて健康チャレンジに挑戦していこうと思います。



片原町



## 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		

## 勝賀ブロック研修会

令和2年11月18日(水) 国分寺橋ノ丘総合運動公園において研修会を開催し、53名が参加しました。健康運動指導士の花房順子先生から「正しいウォーキングについての講義と実技！」をテーマに、軽い準備体操と健康につながる歩き方の指導の後、スパーク国分寺屋内ゲートボール場をスタートし、総合運動公園に隣接する橋池周辺2.0kmのウォーキングを楽しみました。帰着後、整理体操とのびのび元気体操を行い解散しました。新型コロナウイルス感染予防のため、お互いにマスク着用や距離を保ちながらの実施でしたが、当日は穏やかな快晴の最高のウォーキング日和に恵まれ、心身ともにリフレッシュできました。



## 一宮ブロック

鶴尾	太田	太田南	一宮
川岡	円座	檀紙	

### 檀紙地区保健委員会

## 健康ウォーキング大会

令和3年4月24日(土) 檀紙地区内の史跡を巡りながらの健康ウォーキング大会を開催いたしました。

檀紙コミュニティセンターに32名が集合し、ラジオ体操後、御厩皇太神社・唐渡山遍照院等の御厩池周辺を巡る約90分のウォーキングを楽しみました。当地区の史跡部長、金倉さんに史跡の説明を受け、歴史を学び、ふるさとのいにしえに思いを馳せました。

晴天下、参加者のみなさんは、3密に注意しながらおしゃべりに花を咲かせ、さわやかな汗を流しました。



## 古高松ブロック

木太	古高松	屋島	前田
川添	林	庵治	牟礼

### 木太地区の献血活動

## 善意の献血に感謝 | 受付総数133名 採血者120名

令和3年1月17日(日) 木太コミュニティセンターで献血事業を開催。

コロナ禍の中、何人の方々の協力を頂けるかと不安の中で迎えた当日、9時前から、「コロナで血液不足でしょう?」「回覧を見た」「声を掛けてくれた」「広報車で献血を耳にした」と沢山の方々が足を運んでくれました。2階ホールでは、ソーシャルディスタンスを取っての受付・問診・比重測定・採血の順番で進んでいきます。マスク着用・手の消毒・体温を測り、時々窓を開けての換気とコロナ感染防止策を取りながらの実施、来られた皆様方の待ち時間、平均して2時間から3時間と長くなり、申し訳なさと、木太町の皆さんのやさしさに触れ、感謝の気持ちで胸が熱くなりました。貴重な時間を本当に有り難うございました。

皆様方のお力添えとご協力あつての成果です。



## 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

### 十河地区保健委員会

## 公測ウォーキング

令和2年10月20日(火) 恒例の公測ウォーキングを実施。コミュニティセンターに38名の方が集合してくれました。ストレッチ体操をして出発。約5kmのAコースと約1.5kmのBコースに別れてスタート。Aコースは途中の鯉宇神社に参拝し約40分で公測公園に到着。Bコースは公測公園の駐車場から桜並木道を歩き芝生広場に到着。芝生広場ではリズム体操やフォークダンス、レクリエーションを楽しみました。その後、公測菊花展を鑑賞しました。



## 「高松市民健康の日」 研修会を開催

11/26

高松市保健委員会連絡協議会 研修会

テーマ: **笑って動いて  
楽しく健康づくり**

講師: 高松市コミュニティスポーツ指導員 吉田静子 先生  
日 時: 令和2年11月26日(木) 10:00~11:30  
場 所: 高松市総合体育館 第2競技場  
参加者数: 68名  
内 容: タオルを使った体操、ストレッチなど

