

パネル展

テーマ 毎日健康に
ええこと+(プラス)

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

令和4年 9月1日(木)~7日(水) 10:00~20:00
(7日は17:00まで)

場所 瓦町FLAG 8階 市民交流プラザ
IKODE 瓦町展示コーナー



高松市保健委員会連絡協議会 研修会

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~

講師 香川県立保健医療大学 講演
保健医療学部看護学科
在宅看護学 諏訪 亜季子 先生

令和4年 9月2日(金) 9:30~11:30

場所 高松市保健センター 5階 研修室

2022年8月15日 第40号
保健委員会だより

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
電話：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
取組



笑って♪ 動いて♪
楽しく♪ 健康づくり♪



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。

受け忘れはありませんか? 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。
コロナ禍でも、健(検)診は重要です!

- 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4年
4月1日現在で
30歳、40歳、
50歳、60歳、
65歳、70歳の方

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

特定
健康診査

対象者
国保加入者

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：健康づくり推進課 ☎ 839-2363

お問い合わせ：
国保・高齢者医療課
保健事業係
☎ 839-2371

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。
献血のピンチです!

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。

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)



令和4年6月9日 高松市保健委員会連絡協議会 総会

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。

公益財団法人 香川県予防医学協会 理事長 河合 公三

予防協会 健康管理センター

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)

●ご利用時間 / 7:45~15:00
●休館日 / 毎週土・日祝祭

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

をご利用ください

「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】高松市公式ホームページ「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! ^{プラス}1,000歩

令和3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

二番丁地区保健委員会 健康チェックデー



当地区では、年に1度、骨密度・血管年齢等の自分の健康をチェックする「健康チェックデー」を実施しており、地域住民の健康維持、促進を図っています。この「健康チェックデー」は、平成28年より始め、今年で8年目になります。(令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止)

令和3年度は、感染症予防対策として予約制、人数制限をして10月13日に実施しました。会場からは「あっ!血管の方が先に年を取っている。」「骨!丈夫かな?」などの声が聞こえましたが、測定後の保健師さんのアドバイスをうけ、「また頑張ろう!」と元気な声が返ってきました。

これからも地域の健康づくりのために続けていきたいと思っています。

勝賀ブロック

勝賀ブロック 研修会

香西 弦打 鬼無 下笠居
国分寺北部 国分寺南部



令和3年11月17日(水)国分寺ホール、国分寺会館の駐車場に集合し、53名が参加して実施しました。健康運動指導士の千葉辰徳先生から「正しい歩き方と目的に合わせた運動の講義と実技」をテーマに、立ち姿勢、速歩について説明後、準備運動を行いました。

ウォーキングは国分寺中学校、萬燈神社など南海道隣接地区の旧跡を巡る2.6kmでした。

最後に「ウォーキングで生活習慣病予防」の講義後、整理体操と閉会式を行い、解散しました。

快晴の穏やかな天気の中、コロナ感染防止に注意しながらも、有意義な研修会となりました。



一宮ブロック

太田南地区保健委員会 健康ウォーキング教室

鶴尾 太田 太田南
一宮 川岡 円座 檀紙



令和3年度太田南地区では、5月、6月、11月、12月の4回ウォーキング教室を実施し、総数128名が参加しました。どの回も健康運動指導士の先生を迎えて、コースも毎回違った所を歩き、水分補給の休憩を取りながら、約2kmを歩きました。

正しい歩き方として、手の振り方、靴ひもの結び方などで、歩き疲れが軽減すると教わりました。

青空のもと、景色を楽しみながらのウォーキングでした。

古高松ブロック

屋島地区保健委員会 子育て支援・託児

木太 古高松 屋島 前田
川添 林 庵治 牟礼



当地区では、コミュニティセンターで開催される親子講座(乳幼児対象)で、託児のお手伝いをしています。母子分離が出来ていない成長発達段階を考慮し、同じ部屋でいつでもお互いの顔を見ながら安心して講座を受けられるように、託児をしています。

お手伝いの保健委員は、子育て真っ最中の若いママ、お孫さんがいる子育てベテラン、そして看護師資格のある保健委員での託児なので、安心して講座を受けていただきました。同室にての託児なので、参加者のお母さんたちは集中して講座を受け、子どもたちも楽しそうに遊んでいました。私たち保健委員も、可愛い乳幼児から元気をいただきました。

コロナが終息しない日々ですが、できることを考えながら活動していきたいと思っています。

山田ブロック

香南地区保健委員会 ★ファミリー運動会

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3年10月16日(土)ししまる館において、未就学児を対象とした運動会が、2年振りに開催されました。コロナ禍の中、10組20名限定で開催予定でしたが、8組18名が参加しました。

パン食い競争は口ではなく、手でパンを取りました。なかなか上手く出来ない子もいましたが、取れた時は溢れんばかりの笑顔でした。

最後にメダルやご褒美を頂き、短い時間でしたが、親子がふれあい、楽しく過ごすことが出来ました。次回は家族全員で参加できる事を願います。