# 高松市健康づくり実践団体

# 目標達成状況報告書

# (令和４年度)

令和５年８月

高松市保健所保健医療政策課

【 目　次 】


| 団 体 名 | ページ |
|---|---|
| 公益社団法人香川県看護協会 | 1 |
| 日本健康運動指導士会香川県支部 | 1 |
| 株式会社タダノ高松事業所 | 2 |
| 高松市保健委員会連絡協議会 | 3 |
| 高松市食生活改善推進協議会 | 5 |
| 香川医療生活協働組合 | 6 |
| 仏生山コミュニティウォーク | 7 |
| 前田地区健康ウォーキング | 8 |
| 香南町貯筋運動教室 | 8 |
| 高松市医師会野球部 | 8 |
| 源平おたっしゃクラブ | 9 |
| 来栖高畑げんき会 | 9 |
| 放課後児童「わくわくクッキング」教室 | 10 |
| 一宮地区ペタンク同好会 | 10 |
| 十河にこにこ体操クラブ | 11 |
| 健やかウォーキング | 11 |
| 林地区「のびのびすこやか教室」 | 12 |
| いきいきクラブ | 12 |
| 香川医療生協高須支部　みんなのカフェ | 13 |
| 香川医療生協太田南地区朝のラジオ体操 | 13 |
| 香川医療生協高須ハイキングサークル | 13 |
| 香川医療生協鶴尾支部マルナカ栗林南店街角健康チェック | 13 |
| 香川医療生協南部支部ハローズ栗林公園店街角健康チェック | 14 |
| 香川医療生協古高松支部ふれあいサロンほっこり | 14 |
| 香川医療生協太田 JA 街角健康チェック | 14 |
| 香川医療生協お月見会と健康まつり | 14 |
| 香川医療生協木太町高須地区高齢者訪問活動 | 14 |
| 香川医療生協太田南支部昼食会かけはし | 15 |
| 香川医療生協香東支部西村ＪＯＹ街角健康チェック | 15 |
| 香川医療生協香東支部コープ一宮店街角健康チェック | 15 |

| 団 体 名 | ページ |
|---|---|
| 香川医療生協一宮支部笑顔あふれる健康づくり | 15 |
| 香川医療生協太田南支部ピラティス教室 | 16 |
| 香川医療生協機関紙手配り高齢者声かけ・健康かーど普及活動 | 16 |
| 香川医療生協組合員活動委員会いきいき健康班会 | 16 |
| 香川医療生協健康づくり委員会 WHO 健康習慣キャンペーン | 17 |
| 二番丁地区コミュニティ協議会 | 18 |
| 川島コミュニティセンター | 18 |
| 川島カラオケ同好会 | 19 |
| ３Ｂ体操同好会 | 19 |
| 川島卓球クラブ | 19 |
| かんたんエアロビクス同好会 | 20 |
| 平成ヨーガ同好会 | 20 |
| ヘルシーエアロビクス同好会 | 20 |
| 川島銭太鼓同好会 | 21 |
| フォークダンス川島 | 21 |
| ヨーガ（夜）同好会 | 21 |
| 介護予防さくら会 | 21 |
| 高松雅寿太鼓 | 22 |
| 前田ときわ会　グラウンド・ゴルフ部会 | 22 |
| 公益財団法人香川県予防医学協会 | 23 |
| 四国ペンギンズ | 24 |
| 共生会 | 25 |
| 大和ハウス工業株式会社　四国支社 | 25 |
| 公益社団法人香川県聴覚障害者協会 | 26 |
| 一般社団法人ウェルネスファム | 27 |
| 葵機工株式会社 | 28 |


※報告書をホームページ等に掲載し、広く周知することについて同意を得られた団体。

| 団 体 名 | 公益社団法人香川県看護協会 |
|---|---|
| 実践目標 | 生活習慣病予防とたばこ対策の推進と普及 |
| 達成状況 | 地域住民の健康づくりのサポーター「あなたのライフサポーター」を目指し、身近で気軽に相談でき、健康づくりに関する情報提供ができる場として、「まちの保健室」を開設しています。しかし令和２年度より新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止あるいは開催を縮小していました。令和４年度は例年までには及ばないものの感染状況を確認しながら開催しました。また、中止していた「まちの保健室　扇町事務所」も再開に向け「再開記念行事」を実施しました。参加者から早期に再開を望む声も多く聞かれました。<br><br>１　実施状況<br>１）定例の「まちの保健室」での啓発活動 |

| | 実施場所 | 生活習慣病予防 |
|---|---|---|
| 9・11・1・3 月第 3 土曜日<br>午後（4 回） | さぬきこどもの国 | 193 名 |

※13：30～15：30 に開催しています。

２）行政他団体等行事への協力・啓発活動

| 実施日 | 実施場所 | 生活習慣病予防 |
|---|---|---|
| 8 月 27 日（日） | 第 21 回ボランティアフェスティバル in 国分寺 | 16 名 |
| 11 月 13 日（日） | 第 33 回県民スポーツレクリエーション祭 | 76 名 |
| 合　計 | | 92 名 |

※開催にあたっては世界禁煙デー等禁煙に関するポスターの掲示を行いました。

| 団　体　名 | 日本健康運動指導士会香川県支部 |
|---|---|
| 実 践 目 標 | 運動を取り入れた健康づくりを推進する |
| 達 成 状 況 | 介護予防について、生活習慣病予防についての講習会を実施し、運動指導者の資質向上に取組みました。マスコミを通じて、運動に関する情報発信を積極的に実施しました。 |

| 団 体 名 | 株式会社タダノ高松事業所 |
|---|---|
| 実践目標 | ①運動習慣率アップ！<br>②食生活の見直しで、適正体重へ！ |
| 達成状況 | ①2022 年 10 月からタダノグループ全体で健康アプリ(KENPOS)を導入しました。運動習慣は不調感(肩こり・腰痛)を改善し精神を安定させ、メンタル不調を予防できます。特に当社は 30 代のストレスが高く運動習慣率が低いので、運動推進を図るため、歩数管理、健康管理を促しています（登録率 26.3%)。次年度は健康アプリを活用したイベント開催予定です。<br>②食事の課題は「間食・甘い飲み物が多い」「就寝前 2 時間以内に夕食」など、食生活の見直しが必要です。今回、「タダノの食卓」として食事写真募集し動画作成し、「バランスのとれた食事」や「適性量の食事」を公開し、食事について学ぶ機会としました（応募写真 21 枚)。視聴した社員は「簡単に摂れる物もあって自分にも活用できると思いました。料理も身体づくりのために大切だと感じた。」との声がありました。社員には「みなさんの身体は、毎日の食事からできています。いつもの食事を見直して、美味しく楽しく、健康になりましょう。」と伝えました。<br><br>夕食：自分で手作り　投稿：TDN健康クラブ部員さん<br>家庭菜園のゴーヤを使って作りました。<br>【保健師コメント】<br>食材から<br>手作り★<br>お野菜豊富で<br>食欲アップで<br>元気に<br>なりそう！<br> <br><br> <br>26<br>TADANO |

| 団　体　名 | 高松市保健委員会連絡協議会 |
| --- | --- |
| 実践目標 | ①生活習慣病の予防・改善<br>②検診受診者数の増加<br>③自主的に健康づくりに取り組む人の増加<br>④献血者の増加 |
| 達成状況 | １　令和４年度高松市保健委員会連絡協議会研修会<br>１）「高松市民健康の日」研修会<br>テーマ：災害時における避難所での保健委員の役割<br>～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～<br>講　師：香川県立保健医療大学　保健医療学部看護学科<br>在宅看護学　諏訪　亜季子　先生<br>日　時：令和４年９月２日(金)９：３０～１１：３０<br>場　所：高松市保健センター５階　研修室<br>参加者：４２名<br>内　容：高齢者や障がい者など様々な方が訪れる避難所での生活の実際と平常時の備えや顔の見える関係性の大切さを学びました。<br>２）高松スポーツ・健康感謝祭２０２３<br>テーマ：笑顔でたのしくエクササイズ<br>講　師：コミュニティースポーツ指導員　喜多　直美　先生<br>日　時：令和５年２月１９日(日)１０：００～１２：００<br>場　所：高松市総合体育館　第５・６・７会議室<br>参加者：４９名<br>内　容：雨天のためウォーキングを室内運動に変更。椅子に座ってできる運動やレクリエーションで、参加者同士が交流をしながら楽しく体を動かしました。<br>３）ブロック研修会<br>・中央ブロック：令和４年１１月１７日(木)玉藻城にて桜御門の見学<br>参加者２６人<br>・勝賀ブロック：令和４年１２月７日(水)香川総合運動公園にてウォーキング<br>参加者５２人<br>・一宮ブロック：令和４年１１月２５日(金)　玉藻城にて桜御門の見学<br>参加者２３人<br>・古高松ブロック：令和４年１１月２６日(土)屋島山上にてウォーキング<br>参加者８９人<br>・山田ブロック：令和４年１１月２８日(月)仏生山交流センターにてレクリエーション体操<br>参加者１０３人<br>ブロック毎にウォーキングやレクリエーション等、工夫した研修会を開催し、参加者同士が交流しながら運動をすることができました。<br><br>２　第４０号保健委員会だより「のばそう！健康寿命」発行<br>８万６，０００部発行し、各世帯への配布又は回覧、コミュニティセンター等への設置を行いました。ブロック毎の健康づくりに関する取組報告やウォーキング等の運動推進、献血の推進、がん検診等の受診勧奨について掲載しました。 |

３　高松市民健康の日パネル展示

９月１日～７日に「高松市民健康の日」のパネル展示を実施。瓦町 FLAG 市民交流プラザにて保健委員会の活動等を紹介したパネル展示を行いました。来場した市民にテーマである「健康にえぇこと＋（プラス）」を呼びかけ、健康づくりの周知啓発を行いました。

４　令和４年度「高松市民献血の日」記念行事

１月～３月の７日間、丸亀町献血ルーム『オリーブ』にて献血を行った１００名（合計７００名）に粗品（健康トイレットペーパー）を配布しました。

| 団　体　名 | 高松市食生活改善推進協議会 |
| --- | --- |
| 実践目標 | 食生活の改善 |
| 達成状況 | 高松市からの委託事業である「野菜たっぷり生活講座」では、市民の野菜摂取量不足を解消するため、野菜をたっぷり食べるためのコツ、バランスのよい食事をするための工夫について啓発しています。令和４年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で食事を食べる回数や料理を作る回数が増えていることから、家庭での食事を見直す好機ととらえ、前編は「お手軽副菜編」として、簡単にできる副菜３品を紹介したほか、後編では「おべんとう編」として、弁当を通して望ましい食事の量やバランスについて啓発をしました。<br>講習会の実施形態については、感染状況や地区の実情に応じ、講話を中心とした講座または講話と調理実習を行う講座の選択制とし、令和４年６月から令和５年２月までの期間に、合わせて８７回の講習会を行いました。<br>講習会の開催にあたっては、地区の実情に応じ無理のない範囲での実施となりましたが、コロナ禍においても、望ましい生活習慣や食習慣を身につけることを目的とし、野菜を摂取することの大切さや摂取量を増加させるための方法、バランスのとれた食事方法を周知することに重点を置いた啓発を行いました。<br> |

| 団　体　名 | 香川医療生活協同組合 |
| --- | --- |
| 実 践 目 標 | ウイズコロナの視点での、活動の継続と組合員の健康づくりへの専門職の関与の強化 |
| 達 成 状 況 | 2022 年度も新型コロナの感染者が過去最多を更新し、特に数回に渡るクラスターの発生等により、事業活動が大きな影響を受けました。一方、地域での組合員活動については、変異したウイルスの特性も踏まえ、必要な感染対策は行いつつ、年間を通じて基本的な活動は中止することなく継続し、コロナ禍前の活動に徐々に近づくことができました。また、組合員の健康づくり活動に専門職の職員の関与を強めていくための仕組みづくりに着手しました。<br>①前年度に作成したコロナ警戒レベルに対応した組合員活動基準について、オミクロン株の特性等も踏まえて、基本的な活動は継続する観点から基準の見直し、判断等を随時行ないました。<br>②組合員の代表者と各専門職の職員の代表者等で構成する会議を新たに設置し、フレイルチェックプログラムや健康チャレンジプログラム等の作成を進めました。<br>③前年度から再開した健康チャレンジの取り組みについて、専門職の職員も関わったプログラム作りや、参加者への特典の充実などを行い、前年度から２０８人増の５５５人が参加しました。 |

| 団　体　名 | 仏生山コミュニティウォーク |
|---|---|
| 実 践 目 標 | コミュニティウォークで健康寿命を延ばす |
| 達 成 状 況 | 毎月１回、近隣の山や周辺を歩いています。最近では、近くの山を制覇したため、県外へ出ていく回が増えています。参加者からは「毎回いろいろな場所を歩けて楽しい。」、「毎月参加するのを楽しみにしている。」などの言葉が寄せられています。<br>広報に掲載しているので、興味のある方は気軽に参加されているようです。<br><br>（主な活動内容）<br>４月　奈良・吉野山花見登山<br>５月　徳島県内低山弁天山<br>６月　島巡りと天空の鳥居<br>７月　和歌山県最低山妹背山登山<br>８月　来島海峡展望・西条水都巡り<br>９月　蘇鉄山・天保山<br>10 月　姫路・西国 27 番札所<br>11 月　奈良・明日香村古墳巡り<br>12 月　山口県元之隅神社ウォーク<br>１月　神戸三社参りウォーク<br>２月　七折梅園散策<br>３月　呉大和ミュージアムウォーク<br><br>定例日：毎月第２土曜日（※他の日に開催することもあります。）<br>参加者：男性 20 名　女性 20 名（※内容によって人数は変わります。）<br><br> |

| 団　体　名 | 前田地区健康ウォーキング |
|---|---|
| 実 践 目 標 | 笑顔あふれる健康長寿 |
| 達 成 状 況 | 令和４年度は、町内ウォーキングが５回、古高松ブロック参加ウォーキング１回、三木町白山ウォーキング１回の計７回実施でした。残念ながら、町ウォークラリーは雨のため中止、１２月と２月は悪天候で中止になりました。<br>朝９時半にコミュニティセンターに集合して、のびのび元気体操とラジオ体操をして出発します。交通量の少ない安全な道を選び季節ごとに変化する前田山や芳尾山の様子や道中の草花に癒されて、仲間の皆さんとの会話を楽しみながら１時間位のコースを歩きました。参加人数は８名から１５名でした。しかし、コロナ禍が終わったわけではないので各自、対策に注意しながらそれでも少しずつ明るさが見えてきたので、ウォーキングする度に元気が出てきました。<br>これからも仲間と共に楽しく安全に歩いて健康長寿を目指します。 |

| 団　体　名 | 香南町貯筋運動教室 |
|---|---|
| 実 践 目 標 | 健康増進と認知症予防 |
| 達 成 状 況 | 本会が結成され２０周年をむかえました。<br>毎週月曜日９時３０分から１１時、香南社会福祉センターを会場に、２０名程が貯筋と認知症予防を目標に運動指導専門講師による教室を実践しています。<br>開始時間までに、血圧・脈拍測定・機器による健康チェックを行い、出席簿と各自の健康ノートを記録します。<br>筋トレにはゴムラバーやステップ台を使い、認知症予防にはゲームや歌も取り入れ和気あいあいと取り組んでいます。<br>町内には健康づくりの輪（和）が広がり、小グループが多数結成され、活きいきと活動できており今後も継続されると感じています。 |

| 団体名 | 高松市医師会野球部 |
|---|---|
| 実 践 目 標 | ①運動<br>②こころの豊かさ |
| 達 成 状 況 | 週１回、２時間の練習を実施しました。（４月～10 月）対外試合も実施しました。<br>新入部員も増え、野球を通して体力の向上だけではなく部員相互の親睦も図られています。 |

| 団体名 | 源平おたっしゃクラブ |
| --- | --- |
| 実践目標 | こころの豊かさと生活習慣病の予防 |
| 達成状況 | 週１回、健康運動指導士から脳トレ、筋トレなど年齢に応じた体力、知力を保つ為の指導を受け活動をしています。<br>会員の高齢化が進むなか、体力とコミュニケーションを保つ為、講師と会員の協力で続けています。 |

| 団体名 | 来栖高畑げんき会 |
| --- | --- |
| 実践目標 | となり近所の見守り、及び認知症を知る |
| 達成状況 | サロンを始めて２０年近くなりますが、皆が年を重ねて７０才～９０才代になりました。その頃は元気はつらつとしていましたが、足元がおぼつかなく手足も以前のようには動かなくなってきました。<br>毎月第１金曜日に続けています。ラジオ体操第１をゆっくりバージョンで行い、認知症クイズ、歌、しりとり遊びと、いろいろ工夫しながら１５人～１８人が参加しています。これからも続けられるよう頑張ります。 |

| 団　体　名 | 放課後児童「わくわくクッキング」教室 |
|---|---|
| 実践目標 | 子どもの食育　　小児生活習慣病予防 |
| 達成状況 | 学校が週５日制になって以来続けている土曜日を利用して、青少年健全育成会、小学校と連携して保険を掛けて活動しています。<br>食育を通して、小児生活習慣病予防、朝食の大切さ、おやつの取り方、野菜をたくさん使ったメニューなど毎月工夫して、郷土料理の押し抜き寿司、洋風ちらし寿司などの普及も行っています。この教室を作った時は、休みが週に２日間になったため、子どもの見守りと親の負担を少しでも軽減できたらとの思いと、親が忙しい時おにぎりぐらいはにぎれる子どもになって「お母様食べて」とやさしい心の子どもに育って欲しいとの思いもありました。最近は参加人数が多くなり、３０名近い親子が参加しています。<br>コロナ予防の為、持ち帰りとして使い捨て容器を利用して、その日の内に食べてもらう様にしました。兄弟の幼稚園児の参加もあり、調理台にヘルスメイトが１人入り、気を付けています。今後とも、小学校青少年健全育成会と連携して、元気な子ども、思いやりのある事業を続けていきたいです。<br> |

| 団　体　名 | 一宮地区ペタンク同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 毎週（火）（木）（土）９時から 11 時まで６人で練習をしています。 |
| 達成状況 | 令和４年は１位が１回、２位が２回、３位が２回。人数が少なくなり試合に出る回数が減っていますが、少ない人数で力を合わせて練習を続けて、より楽しく体に気を付けて助け合いながら実施しています。勝つことも大事ですが、仲間同士で仲良く少しでも長く続ける事を目標にしてやって行く事が大切だと思っております。目標も大事ですが、健康で仲間を大切にする心が大事だと思っております。 |

| 団　体　名 | 十河にこにこ体操クラブ |
|---|---|
| 実践目標 | 健康寿命を伸ばそう |
| 達成状況 | 　コロナの影響で参加人数を３０人に限定して実践しています。<br>　週１回の体操に「みんなに会える」、高齢化で「健康のために」という意見が多かったです。体操の内容は、指体操で脳トレ、足のストレッチ（椅子に座って）、ヨガボールを使ってボールストレッチ、タオル体操等、懐かしい童謡や歌謡曲を歌いながら楽しく運動をして、時々ボール投げゲームやボーリングゲーム、ボッチャ等を楽しんでいます。<br>　会員同士のコミュニケーションが良く取れて、個人的にもお互いに助け合うグループが出来ています。これからも仲良しグループで、高齢時代を乗り切り実践したいです。<br> |

| 団　体　名 | 健やかウォーキング |
|---|---|
| 実践目標 | 地域住民のふれあいと健康づくり |
| 達成状況 | 　平成２１年から始まった「健やかウォーキング」は、今年で１５年目を迎えます。コロナの影響で以前のような参加者の数ではありませんが、徐々に人数も戻りつつあります。<br>　毎月１回、広報誌「いちのみや」を見て自分の健康のため、気分転換のため、いろいろな思いで参加者が集まります。９時１５分に集合、「のびのび元気体操」「ストレッチ」をした後、９時３０分に出発します。距離はだれでも歩けるよう４㎞前後にして、季節に応じてコースを変えて歩いています。休憩を含めて約１時間のウォーキングです。皆さん和やかに元気に歩いています。<br>　少しでも住民の皆さんの健康づくりに役立てば…と思い今後も継続していこうと思っています。<br> |

| 団　体　名 | 林地区「のびのびすこやか教室」 |
|---|---|
| 実践目標 | 介護予防事業「のびのびすこやか教室」第１・第３金曜日 |
| 達成状況 | ５月　２回　32 人、30 人　　１１月　２回　27 人、27 人<br>６月　２回　32 人、29 人　　１２月　２回　25 人、24 人<br>７月　２回　26 人、26 人　　１月　１回　23 人<br>９月　２回　28 人、24 人　　３月　２回　25 人、22 人<br>１０月　２回　28 人、25 人<br>コロナ禍でしたが教室をひらきました。ストレッチ体操・カスタネット・スズ・ハンドベル・ナルコ等楽器を使って曲に合わせました。<br>その他にも認知症予防に、コグニサイズ、フォークダンス等を行い、最後に歌を歌って１時間３０分過ごします。「のびのびすこやか教室」に来るのが楽しみと喜んでくれています。<br> |

| 団　体　名 | いきいきクラブ |
|---|---|
| 実践目標 | 月２回の参加、第１月曜日＆第３火曜日 |
| 達成状況 | 講師の先生のもと元気体操をしています。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協高須支部　みんなのカフェ |
|---|---|
| 実践目標 | こころの豊かさ・みんなの居場所作り（みんなのカフェ） |
| 達成状況 | 長年続けてきたうどんバザーですが、コロナによる３年間の休止で場所を提供して下さった方の都合や、担い手さん達の高齢化で不可能になりました。負担なくできる事を模索していたところ、医療生協のデイサービスの部屋が空き利用できる事になり、そこでカフェを始めました。<br>健康チェックの日に合わせてコーヒーとケーキ（セットで 100 円）を出しています（11：00～12：30）。ケーキはお菓子作りの上手な組合員の手作りです。最近はおむすびやアスパラごはんも出しています。「手伝うよ」と声をかけて下さる方も増えて活動も軌道に乗ってきました。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協太田南地区朝のラジオ体操 |
|---|---|
| 実践目標 | 地域の人々と共に健康・体力向上につとめ、介護予防・認知症予防に取り組む。 |
| 達成状況 | 2022 年度開催日数　261 日　　総参加人数　663 名<br>運動内容：ラジオ体操第一、第二・リンパ体操・あいうべ体操・パタカラ体操・眼球体操・笑いヨガ・ボックスステップ・スクワット・ラウンジ・忍者体操・コグニサイズ<br>開催場所：香川医療生協南組合員センター はーもに一駐車場<br>開 催 日：毎月～土　6：20～7：00<br>休日（雨天・日・祭日・正月・盆休） |

| 団　体　名 | 香川医療生協高須ハイキングサークル |
|---|---|
| 実践目標 | こころの豊かさ、運動、生活習慣病 |
| 達成状況 | 毎週火曜日の散歩会、季節毎の栗林公園ウォーキング、おしゃべりしながら楽しく歩いています。たまにはカフェに寄ったり、昼食会をしたり、だいたい７、８人が参加しています。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協鶴尾支部マルナカ栗林南店街角健康チェック |
|---|---|
| 実践目標 | 月１回マルナカ栗林南店玄関でＡＭ９：３０～１１：００健康チェックを実施する。 |
| 達成状況 | コロナ禍で実施していません。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協南部支部ハローズ栗林公園店街角健康チェック |
|---|---|
| 実践目標 | 健康チェックと健康相談、高松市健診のすすめ |
| 達成状況 | １年間は実施できませんでした。（マーケットなのでコロナの為、人が集まる所を作らず人の流れを良くするとのことで、テーブル、イス、ベンチ等全部撤去し、レジの前も間をおいて並んでいます。） |

| 団　体　名 | 香川医療生協古高松支部ふれあいサロンほっこり |
|---|---|
| 実践目標 | こころの豊かさ、運動、食生活 |
| 達成状況 | 居場所（ほっこり）での週１回の運動、脳トレ、隔月の映画会、様々な内容のミニ講座を行い、心の豊かさや学習を続けることができました。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協太田ＪＡ街角健康チェック |
|---|---|
| 実践目標 | ＪＡ太田ふれあい祭　街角健康チェックで健康づくり |
| 達成状況 | コロナ禍で実施していません。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協お月見会と健康まつり |
|---|---|
| 実践目標 | 地域の人達の健康づくりへの啓蒙活動と交流会 |
| 達成状況 | コロナ禍で実施していません。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協木太町高須地区高齢者訪問活動 |
|---|---|
| 実践目標 | ７５才以上の高齢者の安否確認 |
| 達成状況 | 毎月、誕生月の方を訪問して、留守の方には絵手紙を郵便受けに入れています。<br>通常２，３名で訪問しています。 |

| | |
|---|---|
| 団　体　名 | 香川医療生協太田南支部昼食会かけはし |
| 実践目標 | ①高齢者の食生活を豊かにし、コミュニケーションを図る。<br>②生活の中に軽運動を取り入れる。 |
| 達成状況 | コロナ禍で実施していません。 |

| | |
|---|---|
| 団　体　名 | 香川医療生協香東支部西村ＪＯＹ街角健康チェック |
| 実践目標 | 街角健康チェック |
| 達成状況 | コロナ禍で実施していません。 |

| | |
|---|---|
| 団　体　名 | 香川医療生協香東支部コープ一宮店街角健康チェック |
| 実践目標 | 街角健康チェック |
| 達成状況 | コロナ禍で実施していません。 |

| | |
|---|---|
| 団　体　名 | 香川医療生協一宮支部笑顔あふれる健康づくり |
| 実践目標 | 笑顔あふれる健康づくり |
| 達成状況 | 2022 年５月 19 日（木）　支部総会開催<br>コープ一宮２階　大会議室　12 名参加<br>コロナ禍につきお弁当は持ち帰りにしました。<br>2022 年 10 月 27 日（木）　第 13 回健康セミナー開催<br>コープ一宮２階　大会議室　13 名参加<br>「コロナに負けず、楽しく健康づくり」をテーマに高松平和病院より講師の先生２名による講演と健康体操を実施しました。<br> |

| 団　体　名 | 香川医療生協太田南支部ピラティス教室 |
|---|---|
| 実践目標 | 介護予防、認知症予防、健康長寿をめざす |
| 達成状況 | 年間実施回数 98 回、延べ参加数 972 名<br>　専門講師及び参加者相互指導により、ボディローリング・フィットネス・エアロビクス・ヨガ・リンパ体操・オーラルフレイル予防を実施しました。<br>　高齢女性の出席が多かったです。<br><br>開催場所：香川医療生協南組合員センター　はーもにー<br>日　　時：毎水曜日　9 時 20 分～11 時 40 分<br>　　毎火曜日　9 時 30 分～11 時 30 分　　（準備・片付含む）<br>自己負担：300 円　　※参加希望者は事前に連絡必要 |

| 団　体　名 | 香川医療生協機関紙手配り高齢者声かけ・健康かーど普及活動 |
|---|---|
| 実践目標 | 機関紙手配り協力者づくりと声かけ活動の継続 |
| 達成状況 | 　2022 年度も感染者が過去最多を更新するなどコロナ禍が継続していましたが、３か月ごとの機関紙の発行配布時に、手配りを行っている組合員による高齢者の見守り・声かけ活動を継続しました。また高齢化により手配りができなくなる組合員も増えていることから、職員も含めた協力者づくりを位置づけて取り組み、年間で 109 人の新たな協力者が増えました。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協組合員活動委員会いきいき健康班会 |
|---|---|
| 実践目標 | コロナ禍での年間を通じた健康班会の継続 |
| 達成状況 | 　コロナ禍が続く中で、2020、2021 年度と２年連続で、組合員活動の基礎活動である健康班会の回数が大きく減少しました。（19 年度 1,872 回→20 年度 1,091 回→21 年度 884 回）<br>　2022 年度は変異したコロナウイルスの特性を踏まえて必要な感染対策を行いつつ、年間を通じて班活動を継続できた結果、班数は微減（21 年度 158 班→157 班）となりましたが、班会回数は 1,229 回まで回復することができました。 |

| 団　体　名 | 香川医療生協健康づくり委員会ＷＨＯ健康習慣キャンペーン |
|---|---|
| 実践目標 | コロナ禍でのＷＨＯ健康づくりキャンペーンの継続 |
| 達成状況 | 香川医療生協では、ＷＨＯの呼びかけに賛同し、各地域ブロックの健康づくり委員会が企画して、毎年春と秋に街頭での健康チェック活動やウォーキング企画などの健康週間キャンペーン活動に取り組んでいます。<br>2022 年度も新型コロナの感染者が過去最多を更新するなどの状況が続いていましたが、各地域でのウォーキング企画（屋島周辺、庵治・牟礼周辺、サンポート周辺、琴平周辺、丸亀城周辺、多度津周辺、善通寺古墳群周辺など）等を開催し、キャンペーン活動に継続して取り組みました。<br> <br> |

| 団　体　名 | 二番丁地区コミュニティ協議会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で、楽しく運動を継続しよう！ |
| 達成状況 | 2020年に始まったコロナウイルス感染防止のために日常生活が制限され、思うようなことができなくなりましたが、その中でもできることを楽しく令和４年度も健康のための活動を実践することができました。<br>一人でもできるウォーキングや家の中でもできる運動の継続では、「紫雲校区歩こうでー」の継続（紫雲校区のスタンプラリー）が定着しました。また仲間と一緒に集う「体操教室」、「健康チェックデー」、「健康まつり」の実施では、新しく参加する人があり、昨年よりコロナ禍でも参加人数が増え、その中でも男性の参加者が増えてきたことが良かったです。また、「健康まつり」では、ベジチェックを取り入れ食生活の重要性を学習し、外での活動では、ウォーキングだけでなく花見や施設の見学などを取り入れ、マンネリ化しない工夫をしたことが、参加者の増加につながったと思います。<br>今後もいろいろな活動に取り組み、地域全体に「運動の大切さ」を浸透させていきたいと思います。<br> |

| 団　体　名 | 川島コミュニティセンター |
|---|---|
| 実践目標 | 豊かで健全な食生活から楽しく、輝く毎日を作ろう。<br>日常生活の中で意識して身体を動かそう。<br>十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現させよう。 |
| 達成状況 | １）活動回数：週２回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：男性１名・女性２名　計３名<br>４）活動内容：毎回ではありませんが、ラジオ体操を実施し、運動や健康に関する講座を開催しました。朝から体を動かすことで、気持ちもリラックスして仕事に取り組むことができました。 |

| 団　体　名 | 川島カラオケ同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現させよう。 |
| 達成状況 | １）活動回数：月３回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：男性４名・女性４名　計８名<br>４）活動内容：感染症対策をしながら歌っています。歌うことにより、親睦を深め、健康増進につながりました。しっかり声を出すことで、体を鍛え、認知症予防にもなったと思います。<br>しかし、感染防止のための自主的な欠席者増加や、講師の先生の体調不良もあり、令和４年度で活動を中止しました。 |

| 団　体　名 | ３Ｂ体操同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：週１回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：女性 12 名　計 12 名<br>４）活動内容：ストレッチ・ヨーガ・リズム体操など、成人女性のための健康体操を実施しました。参加人数が減ってしまいましたが、楽しく取り組んでいます。 |

| 団　体　名 | 川島卓球クラブ |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう。 |
| 達成状況 | １）活動回数：週１回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：男性 18 名・女性 16 名　計 34 名<br>４）活動内容：仲間づくりと健康づくりのために、卓球に取り組みました。まだまだコロナ禍ですが、身体を動かしたいという人が多く、参加者が増えています。<br>仲間と競い合うことでやる気と元気が出ます。 |

| 団　体　名 | かんたんエアロビクス同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：週１回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：女性７名　計７名<br>４）活動内容：運動不足の解消と心身のリフレッシュを図るために、エアロビクスに取り組みました。ストレス発散にも役立っています。<br>令和５年度より、参加者の増加をねらい、名称を「かんたんエアロビクス」に変更しました。 |

| 団　体　名 | 平成ヨーガ同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう。<br>十分な睡眠・休養と上手なストレス解消法で、こころにゆとりを持ち、こころ豊かな暮らしを実現させよう。 |
| 達成状況 | １）活動回数：週１回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：男性２名・女性 38 名　計 40 名<br>４）活動内容：はつらつとした人生を送るため、心身ともに健康づくりをするために、ヨーガに取り組みました。ヨーガに興味を持つ人が多いようで、よく見学者も来られる、人気の同好会です。 |

| 団　体　名 | ヘルシーエアロビクス同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常の生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：月３回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：女性７名　計７名<br>４）活動内容：シェイプアップ・ストレス解消のために、音楽に合わせて有酸素運動をしました。脂肪燃焼や体力向上にもつながります。 |

| 団　体　名 | 川島銭太鼓同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常の生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：週１回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：女性９名　計９名<br>４）活動内容：音楽に合わせて銭太鼓や傘踊りを練習しました。感染症対策のため、介護施設への慰問ができないのが残念でした。<br>また、講師の先生の体調不良もあり、令和４年度で活動を中止しました。 |

| 団　体　名 | フォークダンス川島 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：月３回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：女性７名　計７名<br>４）活動内容：音楽に合わせてフォークダンスを練習しました。感染症対策のため、介護施設への慰問ができないのが残念です。 |

| 団　体　名 | ヨーガ（夜）同好会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常の生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：週１回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：女性 10 名　計 10 名<br>４）活動内容：身体・神経系・心のバランスを整え、免疫力・生命力のアップを図るため、ヨーガに取り組みました。感染症対策のため、講師が休まざるをえず、活動できない日が多くありました。 |

| 団　体　名 | 介護予防さくら会 |
|---|---|
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：月２回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：男性１名・女性５名　計６名<br>４）活動内容：介護予防体操・ストレッチ・リズム体操を実施しました。参加者が減少してしまいましたが、楽しく取り組んでいます。 |

| 団　体　名 | 高松雅寿太鼓 |
| --- | --- |
| 実践目標 | 日常生活の中で意識して身体を動かそう |
| 達成状況 | １）活動回数：月２回<br>２）活動場所：川島コミュニティセンター<br>３）参加人数：男性２名・女性７名　計９名<br>４）活動内容：心身の健康づくりのため、和太鼓に取り組みました。子どもたちにも指導するなど、輪を広げています。しかし、参加者の高齢化や体調不良のため、令和４年度で活動を中止しました。 |

| 団　体　名 | 前田ときわ会　グラウンド・ゴルフ部会 |
| --- | --- |
| 実践目標 | グラウンド・ゴルフを通じて地域の高齢者の健康と生き甲斐作り及び地域の子供達との世代間交流の促進を図る |
| 達成状況 | １　日常活動（適度な運動と会話で健康の増進）<br>①毎週日、月、水，木、土曜日までの午前中（約 90 分間位）ラジオ体操とグラウンド・ゴルフの練習を行い、練習後は居場所にてお茶を飲みながら雑談をして会員相互の交流を図っています。<br><br>２　部内活動<br>①クラブ内の大会を年間３～５回実施、うち遠征１回（塩江）<br>②地域の子供会との世代間交流年間 1 回実施（夏休み中）<br>③清掃奉仕活動年間 5 回実施（ちびっこ広場と近辺の道路、水路）<br><br>３　部外活動<br>①部外競技大会への参加（参加者延人数約 250 名位）<br>香川県、高松市、市老連、一般団体主催大会（全約 12 大会）<br>練習参加者の内、平均して毎回約 15 名が参加しています。<br>★現在の会員数 45 名　……　年間何れかの競技に参加した人は 80%<br>会員数は年々増加傾向にあります。 |

| 団　体　名 | 公益財団法人香川県予防医学協会 |
|---|---|
| 実践目標 | 禁煙の推進、がん及び生活習慣病予防 |
| 達成状況 | 1　世界禁煙デー香川フォーラム 2022（令和４年６月４日 16 時～18 時）<br>場所：情報交流館ｅ-とぴあ BB スクエア<br>「タバコとがん」について８人のプレゼンター（二島多恵・中矢仁美・佐藤功・森田純二・近藤宏樹・望月友美子・白川妙子）によるリレートークを行ないました。<br>２　禁煙作品コンテストを県下全域の小中学生を対象に開催<br>受賞者：８人（香川県知事賞・香川県教育委員会長賞・香川県予防医学協会理事長賞・香川タバコの害から健康を守る会会長賞）（５名）<br>表彰式は 10 月 22 日、サンポートホール高松市民ギャラリーにて実施したほか、受賞作品をカレンダーとして採用し、県内小中学校、市町、禁煙外来など 400 か所に配布しました。<br>３　小中学校及び企業への禁煙・喫煙防止出前講座<br>①高松市内の職域７か所（170 人）<br>②市外小学校１か所（30 人）<br>③県内の薬剤師・養護教諭を対象に「教材を用いた喫煙防止教育実践講習」を開催しました。（10 月 25 日 19 時～　100 人）<br>４　乳がんに関する啓発活動<br>①「ピンクリボンライトアップ」期間：10 月１日～10 月 31 日<br>②「ピンクリボン２０２２ポスターデザインコンテスト」の開催<br>表彰式：10 月 21 日（金）16：00～17：30<br>場所　：サンポートホール高松市民ギャラリー　　受賞者：10 人<br> <br><br>10 月 22 日（土）<br>15 時～<br>「かがわ禁煙ポスターコンテスト 2022」表彰式<br>於：サンポートホール高松市民ギャラリー<br>写真中央：香川県知事賞（古高松中学校２年　鵜川こころさん）<br> <br><br> <br> |

| 団　体　名 | 四国ペンギンズ |
| --- | --- |
| 実 践 目 標 | 中高年者の健康増進 |
| 達 成 状 況 | 中高年者の健康増進を目的として、日常的にランニング、サイクリング、水泳練習等を行っており、その成果を発揮するためにマラソン大会やサイクリング大会等へ参加しています。その他、登山やスキーなど、幅広く様々なスポーツ活動を実践しています。<br>新型コロナ禍のため、今年度もマラソン大会等の中止が続きましたが、モチベーション維持のため、中止になったマラソン大会を自主開催しました。その後マラソン大会等が復活し始めたため、積極的に参加しました。<br>①ランニング練習　週 5 回<br>マラソン大会の自主開催　年 5 回<br>・小豆島オリーブマラソン、北山林道駆け足大会、汗見川マラソン、香東川マラソン等<br>マラソン大会への出場　年 12 回<br>・庵治クォーターマラソン、丸亀マラソン、坂出天狗マラソン、瀬戸内海タートルマラソン、満濃公園リレーマラソン、善通寺五岳山空海トレイル、秋吉台カルストトレイルラン、名古屋ウィメンズマラソン、京都マラソン、神戸マラソン、徳島マラソン、龍馬脱藩マラソン　★平均参加人数 6 人<br>②サイクリング練習　月 2 回<br>サイクリングイベントの自主開催　年 6 回　・ツールド 103 など<br>サイクリングイベントへの出場　年 1 回　・サイクリングしまなみ（参加人数 6 人）<br>③水泳練習　週 5 回<br>トライアスロン大会の自主開催　年 1 回<br>・庵治トライアスロン（参加人数 6 人）<br>④登山　年 44 回<br>・富士山、穂高岳、鷲羽岳、水晶岳、薬師岳、黒部五郎岳、唐松岳、木曽駒ヶ岳、聖岳、明石岳、悪沢岳、越後駒ヶ岳、八海山、巻機山、平ヶ岳、会津駒ヶ岳、、燧ヶ岳、至仏山、武尊山、大峰山、大台ヶ原山、八ヶ岳、大山、蒜山、寒峰、丸笹山、奥白髪山、登岐山、兵庫山　等　★平均参加人数 5 人<br>⑤スキー、スノーボード年 2 回<br>・大山スキー場、腕山スキー場　★平均参加人数 2 人<br> <br> |

| 団　体　名 | 共生会 |
|---|---|
| 実 践 目 標 | 集団での横断歩道の渡り方と、リーダーに一年生の歩く速さについて関心を持たせる |
| 達 成 状 況 | 人生 100 年時代とはいえ、共生会メンバーも減少しました。そこで有志により、健康な人に積極的に参加してもらっています。ゲートボールをする広場（ちびっこ広場）で草抜き等をしてもらい、100 年時代を生き抜き老いを知らない人生、生活をすすめています。<br> <br> |

| 団　体　名 | 大和ハウス工業（株）四国支社 |
|---|---|
| 実 践 目 標 | 運動不足を解消しよう |
| 達 成 状 況 | 2022 年 7 月 13 日にスポーツ大会を実施しました。種目は、キックベース・ドッジボール・バスケットボール・バレーボール・大縄跳びを行いました。53 名の社員が参加し、普段できないスポーツを通してコミュニケーションや運動不足の解消を図りました。<br> |

| 団　体　名 | 公益社団法人香川県聴覚障害者協会 |
| --- | --- |
| 実践目標 | ①毎朝、全員でラジオ体操をする。<br>②職員ウォークラリーをする。<br>③全職員が生活習慣病予防健診を受診する。<br>④インフルエンザ予防接種をする。 |
| 達成状況 | ①毎朝、朝礼終了後、全員でラジオ体操を実施しました。毎朝行っているので、習慣として身についてきたと思います。正しい体の動かし方をすることによって体に良い効果が出ていますが、間違えた方法で行うと逆に膝や腰を悪くする場合もあるので、気を付けながら今後も続けていきたいです。<br>②2019 年度から実施していますが、年間の歩数はなかなか増えないように思います。今後も歩く習慣を身に着けられるようにウォークラリーを続けたいです。<br>③事業所で全職員の生活習慣病予防健診を実施しました。健診結果をみて、改善が必要な職員には努力するように伝えました。また、健康指導が必要な職員については、就業時間中に業務として指導を受けました。生活習慣病予防健診は特別休暇扱いで受診するので、今後も全職員で実施します。<br>④事業所で予約をして、就業時間内に予防接種を受けました。不特定多数が利用する施設なので感染をしない・させない対策を今後も続けていきたいと思います。 |

| 団　体　名 | 一般社団法人ウェルネスファム |
|---|---|
| 実践目標 | みんなで貯筋運動！ |
| 達成状況 | 新型コロナウイルス感染症の影響の制限生活から、新しい生活の様式にシフトチェンジしていく前段階の年度となった令和 4 年度は、変化や元の生活に戻る中で、できる事を考え、当法人では会員・指導者・スタッフに、誰でも・いつでも・どこでもできる運動を推進すべく、昨年からの「家でも簡単ストレッチ」にプラスアルファのものとして、「みんなで貯筋運動！」を実施しました。<br>貯筋運動は下半身の筋肉を「貯金をコツコツと貯める」のと同じように、日々、自分で運動することで蓄積していき健康長寿への一助を担う運動で、主には65歳以上を対象に、親しみやすい歌に合わせて、椅子に座るもしくは立って行います。当法人代表の松山哲也は高松市委託一般介護予防事業「はつらつくらぶ」をはじめ各貯筋運動教室での指導や、指導者育成研修での講師をしていますが、当法人での健康づくり実践事業としても、年齢や運動経験を問わずに、会員・指導者でやってみることにしました。<br>いざ体験してみると、「これは効く」、「筋肉痛になりそう」など、思っていたイメージとは全く違うという感想がほとんどで、どの年齢層の.方々にも推奨できる運動と実感しました。手元に運動の仕方がわかるものがあれば、より運動回数も増えることを想定し、貯筋運動を推奨する（公財）健康・体力づくり事業財団にご指導をいただき、紙ベースで作成し配布しました。<br>これからも引き続き、ストレッチや貯筋運動を継続していきます。<br> <br> |

| 団　体　名 | 葵機工株式会社 |
| --- | --- |
| 実践目標 | ①ウォーキングアプリ導入率…20%<br>②社内健康づくりイベント参加率…30%<br>③個人目標達成率…50% |
| 達成状況 | 社員自ら健康に特化した部門での目標を設定してもらい、その努力を会社全体でサポートするとともに、コミュニケーションの促進と運動機会の増進を図りました。<br>１　ウォーキングアプリ導入率…43.5%（54名/124名）<br>香川県が運営するウォーキングアプリ（マイチャレ香川）をインストールしてもらうことにより、企業内でのウォーキング順位が「見える化」されることにより、コミュニケーションの促進と、運動機会の増進を図りました。また、令和４年５月には社内ウォーキング対抗戦を実施しました。参加者一丸となり励まし合って取組み、１ヶ月の歩数ランキング上位者には、ドリンクチケットを配布しました。令和４年５月の月間企業ランキングは、122社が参加する中で10位と大健闘を納めました。また、毎月発行の健康新聞にて結果発表をしました。<br>２　社内健康づくりイベント参加率…68.7%<br>実施日　2022年10月19日～21日（３日間）<br>場　所　葵機工株式会社高松工場２階会議室<br>テーマ　～測定する・現状を知る・改善への行動へ～<br>目　的　●自主健康づくりへの意識を高める体験型動機付け<br>●健康づくりを「しっている」から「している」への意識の変更<br>内　容　血圧測定・握力測定・体組成計・骨密度測定・血管年齢測定・長座体前屈測定・片足立ち測定・２ステップ測定。<br>また、香川産業保健総合支援センターと香川県栄養士会による、保健指導・栄養相談も実施しました。過去年間の健康診断の測定結果と健康づくりイベントの結果をグラフ化することにより、経年変化を「見える化」し、更なる健康意識の高揚を図りました。<br>３　個人目標達成率…38.5%<br>春に健康に特化した部門（体重管理・運動・禁煙・禁酒など）の健康個人目標をたててもらい令和4年2月末に結果報告をしてもらいました。その結果、目標達成者は 8.5%、努力中は 45.3%、未達者は 16.2%でした。また、努力中･未達者であった人のうち、健康個人目標に体重管理を設定していた人が、全体の 70%を占めていました。令和5年度は、最後まであきらめることなく目標達成できるよう、会社全体で更なる改善とサポートをしていきたいと思います。<br>今回目標達成をした人の中から、最も優れた取り組みをした人１名を、「健康づくり優秀社員」として、令和5年3月 10 日開催の、経営方針発表会にて表彰しました。表彰内容の詳細は健康新聞にて再度報告しました。<br> |