高松市健康づくり実践団体

活動状況報告書

(令和５年度)

令和６年９月

高松市保健所保健医療政策課

【 目　次 】

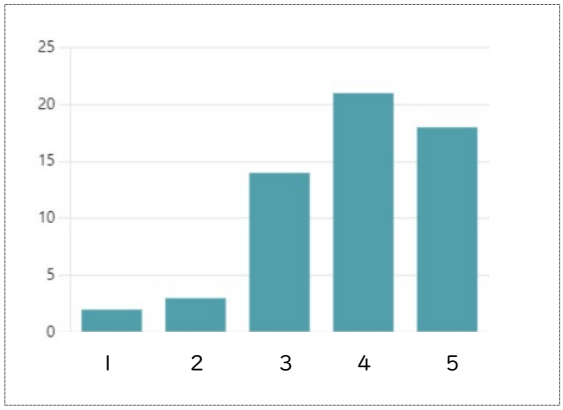
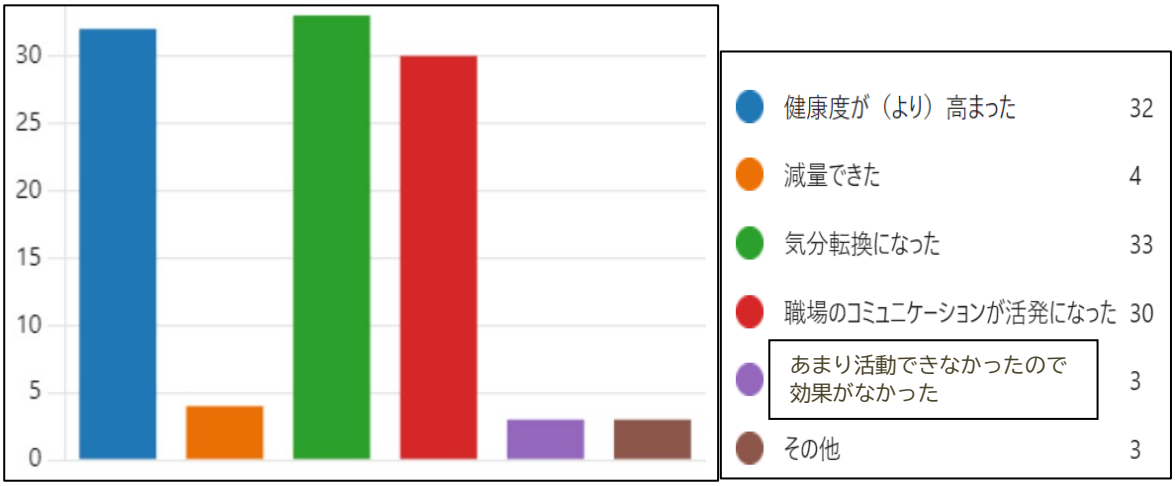
団 体 名	ページ
公益社団法人香川県看護協会	1
日本健康運動指導士会香川県支部	1
株式会社タダノ高松事業所	2
高松市保健委員会連絡協議会	3
高松市食生活改善推進協議会	5
香川医療生活協働組合	6
仏生山コミュニティウォーク	7
前田地区保健委員会	8
香南町貯筋運動教室	8
高松市医師会野球部	8
源平おたっしゃクラブ	9
来栖高畑げんき会	9
放課後児童「わくわくクッキング」教室	9
一宮地区ペタンク同好会	10
十河婦人スポーツクラブ	10
健やかウォーキング	11
一宮里山登山同好会	11
林地区「のびのびすこやか教室」	12
いきいきクラブ	12
香川医療生協高須支部　みんなのカフェ	13
香川医療生協太田南地区朝のラジオ体操	13
香川医療生協高須支部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	14
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	15
香川医療生協お月見会と健康まつり	16
香川医療生協木太町高須地区高齢者訪問活動	16
香川医療生協高須支部ふれあい協同街角健康チェック	16
香川医療生協太田南支部昼食会かけはし	17

団 体 名	ページ
香川医療生協香東支部西村ＪＯＹ街角健康チェック	17
香川医療生協香東支部コープ一宮店街角健康チェック	17
香川医療生協一宮支部笑顔あふれる健康づくり	18
香川医療生協太田南支部ピラティス教室	19
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	19
香川医療生協組合員活動委員会いきいき健康班会	19
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	20
二番丁地区コミュニティ協議会	20
川島コミュニティセンター	21
３Ｂ体操同好会	21
川島卓球クラブ	21
かんたんエアロビクス同好会	22
平成ヨーガ同好会	22
ヘルシー体操同好会	22
フォークダンス川島	23
ヨーガ（夜）同好会	23
介護予防さくら会	23
前田ときわ会　グランドゴルフ部会	24
公益財団法人香川県予防医学協会	25
四国ペンギンズ	27
共生会	28
ラジオ体操　高松町・夏冬快	28
公益社団法人香川県聴覚障害者協会	29
総合型地域スポーツクラブ一般社団法人ウェルネスファム	30
葵機工株式会社	31
株式会社ヤマウチ　スポーツ事業部	32

※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	生活習慣病予防の推進と普及
活動状況	地域住民の健康づくりのサポーターとして「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」を開設しました。また、健康長寿講座への講師派遣を行いました。 １　まちの保健室 ８月、１０月、１２月、さぬきこどもの国と行政他団体等にて６回開設し、合計４０９名の利用がありました。実施内容は、健康相談のブースで血圧測定、BMI 値、問診を基に健康相談を実施しました。また、子育て支援のブースでは子どもの身長体重測定後、子育て支援を実施しました。「まちの保健室」を利用された方たちは、身近に健康相談や子育て支援を受けられてよかったとの感想でした。 ２　健康講座（健康長寿講座・瓦町健康ステーション） 健康講座の講師派遣依頼を受け、６月、９月、１２月の３回、季節に併せた健康管理や認知症などについて、担当看護師から講演を行いました。

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
活動状況	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	（健康アプリ（KENPOS）を活用し職場チーム対抗戦） チーム対抗ウォーク大会２０２３～チーム平均１万歩以上を目指して！～
活動状況	〈衛生月間行事健康イベント〉 ≪ねらい≫ 　２０２２年１０月から導入した健康アプリを活用し、チーム対抗ウォーク大会２０２３を行い、職場のコミュニケーションを高め、健康づくりに取り組む。 ≪方法≫３名以上の職場チームでエントリーしてもらう。 １　開催期間：２０２３年８月２１日（月）～９月３日（日）２週間 ２　エントリー状況：エントリチーム数５５チーム　計３２８名 ３　歩数ランキングを公表し、参加賞およびチーム平均１万歩以上歩いたで賞、飛賞を贈呈した（図書カード・せんべいなど）。 ≪結果報告≫（アンケート結果別紙） 平均歩数：１２６人が個人平均歩数１万歩/日を上回った。 （４月の個人戦（３１２名参加）と比較し１万歩以上が７０人増加。） アンケート結果より、「気分転換になった」「健康度が高まった」「職場のコミュニケーションが活発になった」との声が多かった。今後も、健康アプリ登録率アップを図り、チーム対抗ウォーク大会を継続する予定。 満足度　　3,86（5 点満点）  大会に参加して感じた効果について 

団　体　名	高松市保健委員会連絡協議会
実践目標	・生活習慣病の予防・改善 ・検診受診者数の増加 ・自主的に健康づくりに取り組む人の増加 ・献血者の増加
活動状況	１　令和５年度高松市保健委員会連絡協議会研修会 １）「高松市民健康の日」研修会 講演：「歴史から見る疫病と人類の関係」 講師：香川大学医学部附属病院　感染症教育センター　センター長　横田　恭子　氏 日時：令和 5 年 9 月 7 日(木)13:30～15:00 場所：高松市保健センター5 階　研修室 参加者：55 名 内容：過去の感染症から、新型コロナウイルス感染症まで、感染症が人類に及ぼしてきた影響やワクチン接種に関する情報について学びました。 ２）高松スポーツ・健康感謝祭 2024 テーマ：寒さ知らずの足踏みエクササイズ 講師：コミュニティスポーツ指導者　喜多　直美　氏 日時：令和 6 年 2 月 25 日(日)10:00～11:30 場所：高松市総合体育館　第２武道場 参加者：78 名 内容：寒い日でも室内で取り組める運動として、椅子を使用した足踏み運動やレクリエーションを行いました。 ３）ブロック研修会 ・中央ブロック：令和 5 年 12 月 13 日(水)高松市保健センターで講演と運動 内容：喫煙防止講座、健康体操 講師：香川県予防医学協会　医師　森田　純二　氏、健康運動指導士　六車　尚子　氏 参加者：50 人 ・勝賀ブロック：令和 5 年 11 月 18 日(土)香西コミュニティセンターで講演 内容：健康につながる効果的な歩き方 講師：健康運動指導士　六車　尚子　氏 参加者：51 人 ・一宮ブロック：令和 5 年 11 月 18 日(土) 川岡コミュニティセンターで運動 内容：筋肉トレーニング、ストレッチ、脳トレゲーム 講師：コミュニティスポーツ指導者　喜多　直美　氏 参加者：36 人 ・古高松ブロック：令和 6 年 1 月 14 日(日)屋島コミュニティセンターで講演と運動 内容：喫煙防止講座、健康体操 講師：香川県予防医学協会　医師　森田　純二　氏 コミュニティスポーツ指導者　吉田　静子　氏 参加者：64 人

・山田ブロック：令和５年 12 月３日(日)十河コミュニティセンターで、講演と健康体操
内容：喫煙防止講座、健康体操
講師：香川県予防医学協会　医師　森田　純二　氏
　　コミュニティスポーツ指導者　吉田　静子　氏
参加者：65 人
ブロック毎に講演会や健康体操、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。

２ 第４１号保健委員会だより「のばそう！健康寿命」の発行
8 万 3,000 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。ブロックごと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～6 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５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（天ぷらうどん、野菜ジュース）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
活 動 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５年度は、前編を「常備品活用編」とし、災害時のローリングストックにも活用できる缶詰や乾物を使った野菜料理の紹介を行いました。後編では、「冷凍活用編」として、冷凍の野菜玉を活用した簡単野菜料理の紹介を行い、望ましい食事の量やバランスについて啓発をしました。 講習会の実施形態については、地区の実情や感染症の状況に応じ、講話を中心とした講座と調理実習を行う講座の選択制とし、令和５年６月から令和６年２月までの期間に、合わせて８９回の講習会を開催しました。 令和５年度は、新型コロナウイルスが５類に移行したことにより、調理実習を再開する地区も増えました。コロナ禍の影響が残る中ではありましたが、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。

団　体　名	香川医療生活協同組合
実 践 目 標	フレイルサポーターの養成・フレイル測定会の実施と健康チャレンジ参加者の拡大
活 動 状 況	当生協では２０２２年度より、組合員の健康づくりの取組の企画・立案に専門職が関わる仕組みの整備を行ってきました。２０２３年度は、さらに組合員の活動をサポートする部署に看護師を配置し、全県で以下の活動を位置付けて取り組みました。 １　２０２２年度より作成を進めてきたフレイルチェックプログラムを実施するために、９月から地域の支部役員等を対象にフレイルサポーター（フレイル予防の啓蒙やフレイル測定時の測定役）養成講座を開催し、計８５名が参加。また、１２月からはサポーターの方にも手伝っていただき、フレイル測定会（２５項目のチェックリストでのチェックと４項目の体力測定）を各地域で実施し、計１６２名が参加しました。フレイル測定実施者には、看護師から、測定結果を踏まえたアドバイスを記載した結果票を送付しました。 ２　２０２１年度から再開した健康チャレンジ（全１２コースから目標を選択して６０日間実施）について、各地域支部に前年度実績以上の参加目標を設定して取り組み、前年度から２３９人増の７９４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
活 動 状 況	毎月１回、近隣の山や周辺を歩いています。 参加者からは、毎回いろん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。 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。 （主な活動内容） ４月　岡山藤の花公園ウォーク　　１０月　岡山県自然保護センター ５月　法然寺裏門道ウォーク　　１１月　箕面公園ウォーク ６月　高知県佐川町ウォーク　　１２月　丸亀城ウォーク ７月　三好市ウォーク　　１月　岡山城ウォーク ８月　中止　　２月　鳴門渦の道ウォーク ９月　鳥取県神話の里　　３月　新緑の京都ウォーク 定例日：毎月第３土曜日（※他の日に開催することもあります） 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）

団　体　名	前田地区保健委員会
実 践 目 標	楽しく笑顔で体操とウォーキングで意識して身体を動かそう
活 動 状 況	令和５年度は、月１回講師の先生の指導のもと、体操教室年１２回 ウォーキングは、天候により中止の月もありました。 町内ウォーキング６回、地区外１回（３月公渕公園）、コミュニティ主催のウォークラリー１回。 ウォーキングの前に、のびのび元気体操と方言のラジオ体操で体をほぐし、自然の空気を吸って、おしゃべりをしながら歩きました。 来年は、ウォーキングを減らし、室内でできる体操を考えています。

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
活 動 状 況	本会が結成され、２０年以上が経ちますが、継続した活動を行っています。 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。 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。 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。 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	運動、こころの豊かさ
活 動 状 況	・ 週１回、２時間の練習を実施（４月～１０月） ・ 対外試合も実施。 ・ 新入部員も増え、野球を通して体力の向上だけで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
活動状況	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。 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
活動状況	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。 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
活動状況	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、小学校と連携した活動を継続しています。 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。中には、以前、参加していた子どもが母親となり、その子どもと一緒に参加してくれています。 コロナ禍が明け、調理した食事をみんなで一緒に食べることができるようになりました。今後も、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。

団　体　名	一宮地区ペタンク同好会
実 践 目 標	５人全員が練習と試合に出られることです。
活 動 状 況	令和５年９月から令和６年６月までの活動ですが、試合を５回しました。 結果は、２位２回、３位２回、４位１回でした。 ７８歳から８４歳で活動しており、足を痛めて休んでいる方もいますので、早く元気になって、みんなで練習や試合ができることを願っています。

団　体　名	十河婦人スポーツクラブ
実 践 目 標	健康寿命を伸ばそう
活 動 状 況	会員の高齢化が進み、週１回の体操で「みんなに会える」「体を動かすのが楽しい」と仲間がいることの喜びの声が多かったです。 体操の内容は、指体操で脳トレ、足のストレッチ、ヨガボールを使ったボールストレッチ、タオル体操等、懐かしい童謡や歌謡曲を歌いながら、楽しく運動をしています。時々、レクリエーションゲームも楽しんでいます。 会員同士のコミュニケーションがよく取れて、個人的にもお互いに助け合うグループができています。これからも、仲良しグループで高齢時代を乗り切り「ピンピン、コロリ」を目指します。

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
活 動 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１６年目を迎えます。 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１５名前後が集まります。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。皆さん和やかにおしゃべりをしながら、元気に歩いています。 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。

団　体　名	一宮里山登山同好会
実 践 目 標	登山を通じて地域社会のコミュニケーションと健康づくり
活 動 状 況	毎月第３土曜日（８月は休み）に里山を登っています。安全に登山をするために、講習会も行っています。

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
活動状況	4月　1回　27人 5月　1回　23人 6月　1回　24人 7月　1回　24人 9月　2回　26人、24人 10月　1回　26人 11月　1回　24人 12月　2回　23人、25人 1月　1回　22人 2月　2回　24人、27人 3月　2回　24人、23人 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。 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。

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
活動状況	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）
活動状況	長年続けてきたうどんバザーに代わって、「みんなのカフェ」を昨年４月から始めました。カレーうどんを出したところ、とても好評！ カレーうどん２００円 おむすび（２個）１００円 コーヒーとシフォンケーキ１００円（シフォンケーキは組合員さんの手作り） ６月は、２５名の人が来られました。手伝ってくれる人も増えてきました。食事とおしゃべりで楽しくやっています。 （毎月第３木曜日　11：00～12：30 頃）

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。
活動状況	2023 年度開催日数　240 日　　総参加人数　280 名 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 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 開 催 日：毎月～土　6：20～7：00 休日（雨天・日・祭日・正月・盆休）

団　体　名	香川医療生協高須支部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
活動状況	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健康チェックを実施する
活 動 状 況	活動は実施していません。

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
活 動 状 況	健診のチラシを出入口で手渡ししました。荷物を持っている方が多く、あまり受け取ってくれませんでした。

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
活 動 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
活動状況	１１月２５日（土）に「JA 太田ふれあい祭り」が開催され、会場内で街角健康チェックを行いました。４年ぶりの開催と JA の合併により、組合員さんも広範囲から多くの方が参加されておりました。 健康チェックの内容は、血圧、体脂肪、内臓脂肪、基礎代謝、身体年齢、足指力測定です。結果を記入した用紙をもとに看護師さんが説明し、生活習慣の改善や生活習慣の改善や食事の指導を行いました。 ５０名近くの方が受けてくださいましたが、高齢者の方は健康に大変関心があり、日常生活で注意していることがよく分かりました。

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
活動状況	第２６回お月見会と健康まつりを９月３０日（土）に「松縄流石中央公園」で４年ぶりに開催し、前回同様２００人近くの親子連れが参加してくれました。 今回は、地域の自治会、公園愛護会と共催で行われました。 平和病院職員による健康チェックコーナーでは、血圧、体脂肪、内臓脂肪、基礎代謝、身体年齢、握力、筋力、足指力測定などを行いました。 子どもたちは、サッカーボールによるフリーキック、輪投げに挑戦し、ゲットした景品で暗くなるまで公園内を駆け回っていました。 また、オカリナ演奏による懐かしい曲目に、若かりし頃を思い出しながら合唱しました。

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
活動状況	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。 通常２，３名で訪問しています。

団　体　名	香川医療生協高須支部ふれあい協同街角健康チェック
実践目標	生活習慣病予防
活動状況	第３木曜日に、ふれあい協同センターにて、みんなのカフェと同時開催で健康チェックを行っています。毎回、１４，５人の方が訪れ、血圧、体組成測定、尿チェック（潜血、蛋白、塩分）を実施しています。

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	高齢者の食生活を豊かにし、コミュニケーションを図る 生活の中に軽運動を取り入れる
活動状況	コロナ禍のため、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
活動状況	コロナ禍のため、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
活動状況	７月１０日（月）から再開しました。一宮支部も一緒に活動しています。 血圧、体脂肪、足指力測定をし、簡単なアドバイスを行っています。また、職員が看護師として参加し、さまざまな相談にのり、「病院に行くほどでもない、しかし心配」と思うことに、きちんと対応し、納得されて帰られます。 10：30～11：30 の短い時間ですが、２人の時はじっくりと、５，６人の方が来られたらにぎやかに話し合い、日常生活の話もしています。

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
活 動 状 況	・毎月第１木曜日に一宮コミュニティセンターにて支部運営委員会を開催 ・支部ニュースを発行して健康セミナーや健康ウォーキングを案内して開催 ・特定健診・乳がん検診・国保ドッグなどの受診を支部ニュースなどで案内 ・健康チャレンジに参加 2023 年 4 月 7 日（金） 　お花見健康ウォーク（辻堂池を一周して田村神社御旅所と一宮寺まで） 2023 年 5 月 11 日（木） 　支部総会（庵治観光ホテル）にて 2023 年 11 月 30 日（木） 　第 14 回健康セミナー（特定健診の見方や取り組みについて） 2024 年 2 月 15 日（木） 　フレイル測定会（コープ一宮２階）

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
活動状況	年間実施回数 100 回、延べ参加数 956 名 　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。 　高齢女性の出席が多かったです。 開催場所：香川医療生協南組合員センター　はーもにー 日　　時：毎水曜日　9 時 20 分～11 時 40 分 　　毎火曜日　9 時 30 分～11 時 30 分　　（準備・片付含む） 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
活動状況	２０２３年から機関紙の発行回数が増えたことにより、組合員による機関紙の手配りと高齢者の見守り・声かけの機会も増やすことができました。また、活動を継続していくための手配りの協力者づくりにも意識的に取り組み、年間で、前年度以上の１３０人の新たな協力者を増やすことができました。

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	医療生協における班づくりについての学習・交流と班づくりの促進
活動状況	医療生協において３人以上で結成できる班は、最小の活動単位でもあり、基盤となる活動単位でもあります。また、全国の医療生協を対象とした調査では、班活動に参加している組合員は、参加していない組合員に比べ健康度が高いとの結果も出ています。一方で、当生協は、コロナ禍を契機に、班活動を行っている組合員の高齢化等もあり、ここ数年、班の数が減少していました。 コロナ禍から社会的な活動が本格的に再開した２０２３年度は、あらためて各支部に、身近なつながりや要求等をもとにした班づくりを呼びかけるとともに、他県の医療生協の班づくりや各支部の班活動について学習・交流する集会なども開催し、２０１６年度以降では最も多い数の新しい班が誕生しました。

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	ＷＨＯ健康づくりキャンペーンの継続
活動状況	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。 ２０２３年度も各地域でのウォーキング企画（屋島、栗林公園、仏生山公園、小豆島、香川用水記念公園など）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。

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！
活動状況	新型コロナウイルス感染症が５類感染症に移行され、感染前の日常を取り戻していく中で、定着した「紫雲校区歩こうで一」を春と秋の２回開催し、定期的に歩く事で、楽しく健康維持につながっています。また、毎年実施している「体操教室」「健康チェックデー」「健康まつり」に関しても、継続的に実施しています。「健康チェックデー」では、毎年参加者が増えており、血管年齢・骨密度・握力測定・簡単野菜レシピの紹介をおこない健康な体づくりの指標になっています。「体操教室」では、健康講話とあわせて［糖尿病と運動］をテーマにして、食後の血糖値上昇を抑えるため、足ふみ・かかとの上げ下ろしなどを実習しました。 建国記念日（２月１１日）に「歩け歩け大会」を実施し、みんなで楽しく歩きました。

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。 日常生活の中で意識して身体を動かそう。 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。
活動状況	１　活動回数：週２回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：男性１名・女性２名　計３名 ４　活動内容：毎日ではありませんがラジオ体操を実施しました。朝から体を動かすととで、気持ちもリフレッシュし、リラックスして仕事に取り組むことができました。 また、令和５年度はバランスボールの講座を開催し、バランスボールの上で弾んだり、ボールを使って筋トレやストレッチを行いました。ボールに座るだけでも体感が鍛えられ、新陳代謝もよくなることが期待できます。また骨盤を動かすことで骨盤底筋が鍛えられるなどの効果もあります。

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
活動状況	１　活動回数：週１回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：女性 12 名　計 12 名 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。新しい参加者もいて、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。
活動状況	１　活動回数：週１回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：男性 17 名・女性 13 名　計 30 名 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。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。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
活動状況	１　活動回数：週１回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：女性７名　計７名 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。

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。 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。
活動状況	１　活動回数：週１回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：男性４名・女性46名　計50名 ４　活動内容：はつらつとした人生を送るために、心身ともに健康づくりをするため、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	ヘルシー体操同好会
実践目標	日常の生活の中で意識して身体を動かそう
活動状況	１　活動回数：月４回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：女性10名　計10名 ４　活動内容：筋力アップのために、ダンベルを使って楽しくおしゃべりしながら身体をほぐしています。脂肪燃焼や体力向上にもつながります。

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
活 動 状 況	１　活動回数：月３回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：女性７名　計７名 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。 令和６年１月で活動を中止しました。

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
活 動 状 況	１　活動回数：週１回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：女性 12 名　計 12 名 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。 現在は、同好会規約により地区外の方の参加ができません。 （地区外の人数が制限されており、定員が満席です。） 川島地区の住民のみ参加できます。

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
活 動 状 況	１　活動回数：月２回 ２　活動場所：川島コミュニティセンター ３　参加人数：男性１名・女性７名　計８名 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。音楽に合わせて、楽しく取り組んでいます。

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
活動状況	１　日常活動（適度な運動と会話で健康の増進） 　毎週日、月、水，木、土曜日までの午前中（約 120 分間位）ラジオ体操とグラ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。 冬期 8：00～、夏期 7：00～、中間期 7：30～ ２　部内活動 １）クラブ内の大会を年間 3～5 回実施、うち遠征 1 回（塩江） ２）地域の子供会との世代間交流年間 1 回実施（夏休み中） 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） ３　部外活動 部外競技大会への参加（参加者延人数約 200 名位） 香川県、高松市、市老連、一般団体主催大会（全約 12 大会） 練習参加者の内、平均して毎回約 10～15 名が参加しています。 ★現在の会員数 45 名　……　年間何れかの競技に参加した人は 70% 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
活動状況	**１　世界禁煙デー香川フォーラム 2023（令和 5 年 5 月 28 日 14 時～）** 場所：かがわ国際会議場 香川県知事、高松市長、香川県医師会長をはじめ、県内企業の健康管理担当者ら 100 人が参加。「未来に向けてタバコ問題を考える」をテーマに、職場の喫煙対策や受動喫煙、環境問題など、タバコが与える影響について認識を高めました。 **２　かがわ禁煙ポスターコンテストを県下全域の小中学生を対象に開催** 香川県と共催し、県下２２１校の小・中学生を対象にした喫煙防止を呼び掛けるポスターコンテストを開催しました。香川県教育委員会を通して夏休み期間中に作品募集し、８２点の応募がありました。審査会を経て受賞作品８点を決定し、１０月７日にサンポートホール高松市民ギャラリーにて授賞式を行いました。また、受賞作品をデザインしたカレンダーを作成し、県下小・中学校、市町、禁煙外来など４７５か所に配布し、喫煙・受動喫煙防止に役立てました。 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) **３　小中学校及び企業への禁煙・喫煙防止出前講座** 県及び教育委員会に働きかけ、県下の小中学校に向けて「喫煙防止出前講座」を募集してもらい、希望のあった１７校に実施しました。また、企業・団体１１ヶ所に向けて喫煙・受動喫煙防止出前講座を実施しました。喫煙防止出前講座後、禁煙希望者への禁煙支援を企業担当者とともに行い、企業担当者による禁煙支援の定着化を図りました。 **４　環境ボランティアとの連携** 世界禁煙デー香川フォーラムに合わせ、環境ボランティア団体等と連携した海ごみ拾いなどを行いました。この活動を通して、喫煙防止活動が SDGs の観点からも重要であることを環境ボランティアに深く認識してもらいました。 **５　地域との連携** 「子どもに１本目を吸わせない」を目標に、地域社会全体でタバコの害を理解し、取り組みを広げるために、高松市保健委員会　連絡協議会の喜田会長、NPO 法人アーキペラゴ副理事長の森田桂治氏、当協会顧問でタバコの害から健康を守る会会長の森田純二氏が、タバコの体への影響、地域の保健活動、環境問題をテーマに、タバコの問題について座談会を行い、その様子を四国新聞に掲載しました。 **６　乳がんに関する啓発活動** １）「ピンクリボンライトアップ」期間：１０月１日～１０月３１日 ２）「ピンクリボン２０２３ポスターデザインコンテスト」の開催 表彰式：１０月２４日（火）16：00～17：30 場所：サンポートホール高松市民ギャラリー　　受賞者：１０人

世界禁煙デー香川フォーラム 2023 の開催

フォーラムのチラシ

シンボルタワーのイエローグリーンライトアップ

フォーラムの記録

YouTube URL
https://youtu.be/f9lyr1u0WIY

QR コード

タバコの吸い殻問題を知ろう！（サンポート高松周辺の吸い殻拾い）

来賓挨拶　中央から　池田知事、大西高松市長、久米川医師会長

2023.5.29
四国新聞

職場の喫煙対策考える

高松 禁煙デー前にフォーラム

世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」（31日）を前に、県予防医学協会（河合公三理事長）などは28日、高松市サンポートのかがわ国際会議場で「世界禁煙デー　香川フォーラム2023」を開催した。参加者は、職場の喫煙対策をテーマにした専門家の基調講演などを通じ、喫煙や受動喫煙が人体に与える影響を学び、禁煙の重要性について理解を深めた。

フォーラムは受動喫煙や環境問題などたばこがもたらす害について考えてもらおうと開催。池田知事や高松市の大西市長のほか、県内企業の健康管理の担当者ら約100人が参加した。

基調講演ではサイエンスライターの石田雅彦さんが登壇。受動喫煙を防ぐための改正健康増進法が20年4月に施行されたことに触れ、喫煙者を採用しなかったり、就業時間内の喫煙を禁止したりする企業が増えていることを説明した。

また、喫煙者の吐く息や、衣服に付着した有害な物質により体調を崩す人がいることも紹介し「目に見えない所でたばこの害に苦しんでいる人がいることを知ってほしい」と訴えた。

このほか、県内企業の禁煙への取り組みや、禁煙外来の現状などを紹介するシンポジウムも行われ、参加者は、喫煙対策や健康への意識を高めていた。

参加者が禁煙の重要性について理解を深めたフォーラム＝高松市サンポート、かがわ国際会議場

団　体　名	四国ペンギンズ
実 践 目 標	中高年者の健康増進
活 動 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やサイクリング、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。 本来マラソンは孤独なスポーツですが、グループの仲間がいることで励みになり、とても楽しく活動を継続することができています。また、マラソン大会などに出場することで、活動の成果や達成感を実感でき、体はもちろん、心も元気になっていると感じています。 １　ランニング練習　週５回 マラソン大会への出場　年２６回 ・丸亀ﾏﾗｿﾝ、坂出天狗ﾏﾗｿﾝ、小豆島ｵﾘｰﾌﾞﾏﾗｿﾝ、瀬戸内海ﾀｰﾄﾙﾏﾗｿﾝ、庵治ｸｫｰﾀｰﾏﾗｿﾝ、満濃公園ﾘﾚｰﾏﾗｿﾝ、福士加代子笑福駅伝、龍馬脱藩ﾏﾗｿﾝ、高知龍馬ﾏﾗｿﾝ、汗見川ﾏﾗｿﾝ、四万十川桜ﾏﾗｿﾝ、那覇ﾏﾗｿﾝ、神戸ﾏﾗｿﾝ、琵琶湖ﾏﾗｿﾝ、名古屋ｳｨﾒﾝｽﾞﾏﾗｿﾝ、奈良ﾏﾗｿﾝ、富士五湖ｳﾙﾄﾗﾏﾗｿﾝ、四万十ｳﾙﾄﾗﾏﾗｿﾝ、下関海響ﾏﾗｿﾝ、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など ・平均参加人数６人 ２　サイクリング練習　月２回 サイクリングイベントの自主開催　年２回 ・小豆島一周サイクリング　など ・平均参加人数５人 ３　水泳練習　週５回 トライアスロン大会の自主開催　年１回 ・庵治トライアスロン（参加人数８人） ４　登山　年３３回 ・大雪山、十勝岳、ﾄﾑﾗｳｼ山、利尻岳、斜里岳、羅臼岳、雌阿寒岳、幌尻岳、羊蹄山、早池峰山、鳥海山、月山、朝日岳、蔵王山、飯豊山、八ヶ岳、榛名山、浅間山、皇海山、尾瀬ヶ原、恵那山、光岳、野地峰、黒岩山、横倉山、高清水ﾄﾚｲﾙ、志々島、粟島　など ・平均参加人数５人 ５　スキー、スノーボード　年１回 ・腕山スキー場（参加人数２人）

団　体　名	共生会
実 践 目 標	１　意思疎通 ２　三位一体（食事、運動、睡眠） ３　太田小学校（往復約８００ｍ）へのウォーキング
活 動 状 況	太田南部地区ちびっ子広場にて草抜き清掃を行っています。活動は、約15人（男女半数程度）になっています。以前は70名程いましたが、会員の高齢化とともに出席者が減っています。

団　体　名	ラジオ体操　高松町・夏冬快
実 践 目 標	ラジオ体操で地域の高齢者の健康維持
活 動 状 況	継続して活動を行っています。

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。 ２　職員ウォークラリーをする。 ３　全職員が生活習慣病予防健診を受診する。 ４　インフルエンザ予防接種をする。
活動状況	１　毎日、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。 ２　2019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ていきます。 ３　事業所で全職員の生活習慣病予防健診を予約して実施しました。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、健康指導が必要な職員は、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。 ４　事業所で予約をし、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！
活動状況	昨年に引き続き、当法人が高松市委託一般介護予防事業の新たな「元気アップ教室」を実施することもあり、また貯筋運動の普及にも寄与できるよう、令和5年度も会員・指導者・スタッフに、誰でも・いつでも・どこでもできる自ら運動することで、下半身の筋肉を蓄える運動「貯筋運動」を実施しました。 昨年までは、コロナ開けの新しい生活に対応していく中での運動に重点を置いていましたが、従来からの「家でも簡単ストレッチ」・「貯筋運動」を実施する際に、健康やその季節に関する体調・疾病の予防の話をスライドで投影しながら話もしました。 また、当法人の「ストレッチ」「体幹＆筋トレ」「フィットネスキックボクシング」の定期事業に、スタッフ・指導者も参加して、それぞれの運動を知るだけでなく、自らの指導にも取り入れることができる部分が多く、とても勉強になりました。 来年度は、定期事業の中心の「水泳」関係の教室でも何かできないか、考えています。 フィットネスキックボクシング ストレッチ 体幹＆筋トレ

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% ２　社内健康づくりイベント参加率…30% ３　個人目標達成率…50%
活動状況	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。 １　ウォーキングアプリ導入率・・・46.2%（55 名／119 名） 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、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 5 年 7 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 5 年 7 月の月間企業ランキングは、152 社が参加する中で 24 位と健闘を納めました。さらに、毎月発行の健康新聞にて結果を発表しました。 ２　社内健康づくりイベント参加率・・・58.9% 実施日：2023 年 10 月 18 日～19 日（2 日間） 場所：葵機工株式会社　高松工場 2 階会議室 テーマ：～測定する・現状を知る・改善への行動へ～ 目的：●自主健康づくりへの意識を高める体験型動機付け ●健康づくりを「しっている」から「している」への意識の変更 内容：握力測定・体組成計・長座体前屈測定・片足立ち測定・2 ステップ測定。 過去 5 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。 ３　個人目標達成率・・・24.1% 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 6 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 24.1%、努力中は 43.8%、未達者は 32.1%でした。また、未達者のうち、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 6 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。 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 6 年 3 月 15 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。

団　体　名	株式会社ヤマウチ　スポーツ事業部
実 践 目 標	地域住民の方々の運動習慣と健康意識の向上
活 動 状 況	1　無料の運動教室の実施 実施月:7 月～11 月　4ヵ月間 参加人数:61 名　（目標:100 名　達成率:61%） 内容: 地域住民の方々へ運動指導をはじめとした運動教室を開催しました。 簡単な筋力トレーニングやストレッチ、ヨガ、音楽合わせてのエクササイズ等、様々な内容で運動の楽しさや大切さを体感して頂きました。 参加された方には、高松市の HP に掲載されている「高松市健康推進ビジョン」の資料を冊子にしてお渡しし、日ごろの生活に「何か健康に良いこと」を取り組んでいただけるようお伝えしました。 2　健康づくりフェスの開催 日時:12 月 16 日(土)　10:00～16:00 場所:国分寺 B＆G 海洋センター　アリーナ 参加人数:約 150 人 キーワードは「毎日健康にえぇこと＋（プラス）」です。 7 月から実施してきた運動教室等の経験を活かしてさらに大規模で多くの方に参加していただけるようにアリーナを借りて開催しました。香川県内外から子どもから大人まで多くの方が集まり、それぞれが楽しみながら体を動かし、大きな声で応援をして、とても盛り上がりました。普段運動をしていない人が半数を超えており、運動不足を感じながらも運動する大切さを肌で感じて頂けたフェスとなりました。 内容: ・体力測定 ・ストラックアウト(野球、バスケ、サッカー) ・体組成計の測定とアドバイス ・フィットネスの様々なコンテンツのイベントレッスン ヨガ、トランポリンエクササイズ、燃焼系のエクササイズ等 ・しっぽ取りゲーム ・キッズ向けの体操教室 ・キッズ運動会 ・健康にえぇことを宣言してもらう（えぇことツリーを作成）

えぇことツリーの掲示

３ 「まちあるきミッケ」イベントに協賛
日時：9 月 16 日、17 日　10 時～15 時
2 月 23 日、24 日　10 時～15 時
場所：高松駅前広場
内容：参加者が高松市街に設置されたチェックを周り、時間内にポイントを貯めていくオーストラリア発祥のスポーツと街歩きを組み合わせた体験型スポーツイベントに協賛し、弊社もチェックポイントで参加者様への運動促進イベントを実施しました。「青空ジム」をテーマにバーベルやトレーニング器具に実際触れたり、それを使って運動をして頂き楽しさや興味を持っていただくよう案内していきました。
チェックポイント来場者：9 月 2 月の合計約 300 名

私たちは今後も「健康長寿香川」を目指し地域にお住いの一人でも多くの方々に運動の大切さや運動習慣を身につけて頂けるよう継続的に活動を実施致します。