

高松市健康づくり実践団体

活動状況報告書

(令和6年度)

令和7年7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	6
前田地区保健委員会	7
香南町貯筋運動教室	7
高松市医師会野球部	7
源平おたっしゃクラブ	8
来栖高畑げんき会	8
放課後児童「わくわくクッキング」教室	8
十河婦人スポーツクラブ	9
健やかウォーキング	10
一宮里山登山同好会	10
林地区「のびのびすこやか教室」	11
いきいきクラブ	11
香川医療生協高須支部 みんなのカフェ	12
香川医療生協太田南地区朝のラジオ体操	12
香川医療生協高須支部ハイキングサークル	12
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	12
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	13
香川医療生協古高松支部ふれあいサロンほっこり	13
香川医療生協太田 JA 街角健康チェック	13
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
香川医療生協高須支部ふれあい協同街角健康チェック	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

団体名	ページ
香川医療生協香東支部コープー宮店街角健康チェック	15
香川医療生協一宮支部笑顔あふれる健康づくり	16
香川医療生協太田南支部ピラティス教室	17
香川医療生協機関紙手配り高齢者声かけ・健康カード普及活動	17
香川医療生協組合員活動委員会いきいき健康班会	17
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	18
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	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
ヘルシー体操同好会	20
ヨーガ（夜）同好会	21
介護予防さくら会	21
前田ときわ会 グランドゴルフ部会	21
公益財団法人香川県予防医学協会	22
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
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	27
葵機工株式会社	28
株式会社ヤマウチ スポーツ事業部	29

※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	<p>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」を開設いたしました。また、健康長寿講座への講師派遣を行いました。</p> <p>1 まちの保健室 香川県看護協会第3支部（高松地域）活動と訪問看護ステーションこくぶによる『まちの保健室』を5月、8月に実施し、身長・体重・血圧測定・体脂肪測定・健康相談などを実施しました。参加者は10歳～80歳の方、120名でした。</p> <p>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実施しました。</p>

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	<p>○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り組みました。</p> <p>○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。</p>

団体名	株式会社タダノ高松事業所
実践目標	クリーン屋島登山 ハイキング×クリーン活動 (タダノグループ社員及びその家族)
活動状況	<p>日 時 令和6年10月26日(土) 10:00~15:00 参加者 合計82名 内 訳 社員等59名、家族23名(うち子ども7名)</p> <p>社員および家族みんなで、登山で健康づくりしながら、ゴミ拾いすることで、「みんなで作ろうクリーンな屋島」を目指しました。</p> <p>アンケート結果から、満足度4.77、実用度4.69(5段階評価)で、高評価でした。次回への意欲も9割を超えました。屋島頂上ではおにぎり弁当を配布し食べました。参加者には、「おにぎりアクション2024」への参加を促し、世界の子どもたちに思いを寄せる機会としました。</p> <p>参加者からは、「ゴミ拾いをしながら、良い運動ができました。お弁当も美味しかったです」「勤務地が違う旧友と会えて、とても嬉しい」などの声がありました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

団体名	高松市保健委員会連絡協議会
実践目標	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>1 令和6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 テーマ：「のぼそう健康寿命～元気を鍛える簡単トレーニング」 講師：徳島文理大学 保健福祉学部 理学療法学科 学科長 鷺 春夫 先生 日時：令和6年9月1日（日）10：30～12：00 場所：IKODE瓦町 大会議室1・2 参加者：92名 内容：健康寿命を延ばすために必要な運動について実践を交えて学びました。二重課題運動では、しりとりをしながら歩く、数を数えながら一定の数字が来たら片手をあげるなど、徐々に難易度をあげながら実践しました。</p>  <p>(2) 高松スポーツ・健康感謝祭2025 テーマ：「寒さし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 先生 日時：令和7年2月23日（日）10：00～11：30 場所：高松市総合体育館 3階 第2武道場 参加者：71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実施しました。</p> 

(3) ブロック研修会

【中央ブロック】 参加者：113名

令和6年12月12日(木)

IKODE瓦町 アートステーション多目的スタジオ

テーマ：「笑って元気に！」

内容：落語会

講師：アマチュア落語愛好家 酔亭藪太郎 家造亭艶丸 どんぐり亭ころころ

【勝賀ブロック】 参加者：35人

令和6年11月28日(木) 弦打地区内

内容：ウォーキング

講師：健康運動実践指導者 千葉 辰徳 先生

【仏生山ブロック 山田ブロック(合同開催)】 参加者：61人

令和6年11月16日(土) 林コミュニティセンター

テーマ：「心と体のリフレッシュ」

講師：コミュニティスポーツ指導者 吉田 静子 先生

【牟礼ブロック】 参加者：32人

令和6年11月25日(月) 屋島コミュニティセンター

テーマ：「ウォーキングとお家でできる簡単な運動講座」

講師：健康運動指導士 六車 尚子 先生

【国分寺ブロック】 参加者：38人

令和6年11月14日(木) 国分寺地区内

内容：ウォーキング

講師：健康運動実践指導者 千葉 辰徳 先生

【香川ブロック】 参加者：49人

令和7年1月14日(火) 川東コミュニティセンター

テーマ：「簡単体操で脳トレ」

講師：健康運動指導士 阿河 貴子 先生

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42号保健委員会だより「のぼそう！健康寿命」発行

8万1,000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

8月30日～9月5日に「高松市民健康の日」のパネル展示を実施。

IKODE瓦町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「健康にええこと+（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6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(フリーズドライのお味噌汁、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	<p>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6年度は、野菜の使い切りをメインテーマに、前編はキャベツの使い切り、後編は大根の使い切りのレシピの提案をし、野菜を食べることの大切さや食品ロスを減らす工夫等について啓発しました。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6年6月～令和7年2月の期間に、合計87回の講習会を開催しました。</p> <p>また、デジタル推進部の活動としては、令和6年度は2本の動画をYouTubeに掲載し、若い世代に向けて手軽に野菜が摂取できるレシピを紹介しました。</p> 

団 体 名	香川医療生活協同組合
実践目標	フレイル予防活動と健康チャレンジ参加者の拡大
活動状況	<p>当生協では前年度に引き続き2024年度も、以下の2つの活動を位置付けて取り組みました。</p> <p>①フレイル予防活動の拡大</p> <p>実施2年目となる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）養成講座とフレイル測定会（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）を各地域ブロック・支部単位で開催し、養成講座には計137名、測定会には計216名が参加し、前年から参加者を広げることができました。また、フレイル測定実施者には、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た他、新たな取り組みとして、フレイル測定で要フォローとなった方などを対象に、専門職（セラピスト、管理栄養士、歯科衛生士）によるフォローアップ講座を実施しました。</p> <p>②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）の推進</p> <p>24年度は各地域支部に加えて、当生協内の事業所・職場でも参加目標を設定して取り組み、目標とした1,500人には届きませんでした。前年度から129人増の923人が参加しました。</p>

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	<p>毎月1回、近隣の山や周辺を歩いています。</p> <p>参加者からは、毎回いろんな場所を歩いて楽しい、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。</p> <p>（主な活動内容）</p> <p>4月 世良高原農場チューリップウォーク</p> <p>5月 高知県立のいち動物公園ウォーク</p> <p>6月 徳島の歴史あるうだつの町並み巡り</p> <p>7月 横峰寺～石鎚山成就社を訪れる</p> <p>9月 四国カルスト天狗高原 など</p> <p>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）</p> <p>参加者：男性20名 女性20名程度（※内容によって人数は変わります）</p>

団体名	前田地区保健委員会
実践目標	健康のために意識して家の中でも運動しよう。
活動状況	<p>令和6年度は、月1回講師の先生の指導のもと、健康体操教室年12回 ウォーキングは、参加者が減り、年4回実施して、2回は前田地区内亀鶴公園と県立アリーナの見学がてら歩きました。</p> <p>みんな病院の出前講座「緩和ケアをもっと身近に」という講演をしました。</p> <p>令和7年度は、自分の体の状態を知るため、体脂肪他、器具を借りて、健康チャレンジを実施します。</p>

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	<p>本会が結成され、20年以上が経ちますが、継続して活動しています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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、コグニサイズも取り入れ和気あいあいと取り組んでいます。</p> <p>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、生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。</p>

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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て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	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> 

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	<p>平成21年から始まった「健やかウォーキング」は、今年で17年目を迎えました。毎月1回、年間10回（8、12月を除く）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4km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。</p> <p>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。</p>
	 

団体名	一宮里山登山同好会
実践目標	登山を通じて健康維持と地域の仲間づくりをはかります。
活動状況	<p>毎月第3土曜日、主に県内の里山を登っています。</p> <p>その他、登山関係の学習会の開催及び特別山行として県外の山を登ります。</p>
	

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3金曜日
活動状況	<p>第3金曜日に林コミュニティセンターにて、講師の先生をお招きし、体操などを行っています。参加者は30人程で、1時間30分、楽しく活動しています。</p> <p>ストレッチ体操やカスタネット・スズ・ハンドベル・ナルコ等楽器を使って曲に合わせて体操をしています。その他、認知症予防のため、コグニサイズ、フォークダンス等を行い、最後は歌を歌っています。</p> <p>皆様、参加するのが楽しみだと、喜んでくれています。</p>

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	<p>月2回、川添コミュニティセンターで活動をしています。約50人が参加し、講師の先生のご指導で、元気体操をしています。</p>

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	毎月第3木曜日の11時から12時半頃まで「みんなのカフェ」を行っています。とても好評で、毎回30～35の方が参加してくれます。手伝ってくれる人も増え、食事とおしゃべりで楽しくやっています。 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150円（シフォンケーキは組合員さんの手作り）

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	2024年度開催日数 229日 総参加人数 234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・スクワット・ボックスステップ・コグニサイズ・忍者体操 自己負担：0円 ※参加希望者は、事前連絡が必要

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	毎週火曜日に春日川などで散歩会を行っています。近所にきれいな花が咲いているときは見に行って、昼食会をするなど、楽しく活動をしています。夏場はお休みすることもあります。4～8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	スタッフが少なく、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	活動の場であるお店は、人の流れを止めることは良くないとのことで、活動ができていませんが、お店の許可が出れば、元気を出して頑張りたいです。

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
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太田ふれあい祭り 街角健康チェック
活動状況	<p>11月23日（土）にJA太田支店で行われたJAふれあいまつりで健康チェックを行いました。血圧測定、体脂肪測定、足指力測定などを実施し、68名の方が受診されました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

団体名	香川医療生協お月見会と健康まつり
実践目標	日本の伝統文化を共有しながら地域の人の健康づくり
活動状況	<p>9月14日(土)に松縄流石自治会と松縄流石公園愛護会との共催で、お月見会&健康まつりを行いました。健康チェックのほかオカリナ演奏会やヨーヨー釣り、ビンゴ大会等実施し、200名の参加者で賑わいました。</p> 

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あります。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13~15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。協同病院から看護師さんも来てくれ、健康相談も行っています。

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	コロナ禍以降、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	コロナ禍以降、実施していません。

団 体 名	香川医療生協香東支部コープー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	<p>毎月第2月曜日の10:30~11:30頃に2, 3人で健康チェックを実施しています。</p> <p>血圧や体脂肪測定をし、簡単なアドバイスを行っています。高血圧の方には、塩分を控える食事の工夫をお伝えし、骨密度が心配な方には、カルシウムの多い食品をお伝えします。自宅でできる運動や転ばない工夫など、その方と話をする中で、様々な相談にのり、納得されて帰られています。</p> <p>「私の健康カード」もお渡しし、持病や内服薬、かかりつけ医、緊急連絡先などを書いて持ち歩いていただくように、お声かけをしています。</p>

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 <p>2024年5月15日(木) 支部総会(休暇村讃岐五色台)</p> <p>2024年7月22日(木) 健康セミナー開催(高齢者施設とサービスのあれこれ(介護支援センター))</p> <p>2024年10月18日(金) 健康セミナー開催(すこしおでも美味しく食べる) 講師 食養科管理栄養士</p> <p>2024年12月9日(月) フレイル測定会開催(コープ一宮2階)</p> <p>2024年度も健康チャレンジに参加しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> 

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 113 回、延べ参加数 1076 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・リンパ体操・ロコモ体操・オーラルフレイル予防体操・笑いヨガを実施しました。 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・健康カード普及活動
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	2024年度から年間の実施回数が5回となった機関紙の手配り協力者づくりについては、前年度の増加数には及びませんでした。98人の新たな協力者を増やすことができました。 「私の健康カード」については、機関紙の中で、カードの紹介と活用をあらためて呼びかけました。

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	ゆるやかなつながりを広げる視点での班づくりの促進
活動状況	医療生協において3世帯以上の組合員を中心に結成している班は、最小の活動単位であり、人と人が集まることで健康づくりにもつながっています。 2024年度も身近なつながりや要求での班登録を積極的に呼びかけ、2016年度以降では最も多かった前年度と同数の19の新しい班が誕生しました。一方で、高齢化などによって解散する班も一定数あり、実際の増加数では微増に留まりました。 また、当生協における今後の組合員参加のあり方についての検討を行い、その中の柱となる検討項目の1つとして、ゆるやかなつながりを広げる視点での班のあり方についても検討を行いました。

団体名	香川医療生協健康づくり委員会WHO健康週間キャンペーン
実践目標	WHO健康づくりキャンペーンの継続
活動状況	<p>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。</p> <p>2024年度も各地域でのウォーキング企画（屋島、栗林公園、油山、亀鶴公園など）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。</p>

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	<p>毎年実施している「健康チェックデー(握力測定、骨密度測定、血管年齢、簡単野菜レシピ等)」では、多くの参加者が集まっており、年々健康意識が高まってきた。それによって「紫雲校区歩こうでー」でも、参加者が多くなり、特に男性や子ども連れの参加者も多く見られた。一緒に歩くことで楽しく運動ができることが伝わった結果だと考えます。そして、校区の中にも花見ができる所など、知らない所に気付いたことが、良かったと思います。また、体の健康とともに心の健康につながったと思います。</p> <p>その他、二番丁地区では、体操教室、リズム体操、健康まつりなどで新しく参加できるように努めました。</p> <p>今後とも、いろんな取組をして参加者を増やしていきたいと思います。</p>



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。コミュニティセンター講座でも「正しいラジオ体操」講座を開催し、ラジオ体操1級指導士の先生をお迎えして、ラジオ体操第1と第2の正しい動作やその効果を学びました。正しい動作で朝から体を動かすことで、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。

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10名 計10名 4) 活動内容：ストレッチ・ヨガ・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18名・女性14名 計32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	<p>1) 活動回数：週1回</p> <p>2) 活動場所：川島コミュニティセンター</p> <p>3) 参加人数：女性6名 計6名</p> <p>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。 SNSを利用してメンバーを募集しています。</p>

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	<p>1) 活動回数：月4回</p> <p>2) 活動場所：川島コミュニティセンター</p> <p>3) 参加人数：男性5名・女性47名 計52名</p> <p>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。</p>

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	<p>1) 活動回数：週1回</p> <p>2) 活動場所：川島コミュニティセンター</p> <p>3) 参加人数：女性9名 計9名</p> <p>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。</p>

団 体 名	ヨーガ（夜）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	<p>1) 活動回数：週1回</p> <p>2) 活動場所：川島コミュニティセンター</p> <p>3) 参加人数：女性15名 計15名</p> <p>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。</p>

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	<p>1) 活動回数：月2回</p> <p>2) 活動場所：川島コミュニティセンター</p> <p>3) 参加人数：男性1名・女性7名 計8名</p> <p>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。</p>

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	<p>1 日常活動（適度な運動と会話で健康の増進）</p> <p>①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。</p> <p>冬期8：00～、夏期7：00～、中間期7：30～</p> <p>2 部内活動</p> <p>①クラブ内の大会を年間3～5回実施、うち遠征1回（塩江）</p> <p>②地域の子供会との世代間交流年間1回実施（夏休み中）</p> <p>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）</p> <p>3 部外活動</p> <p>①部外競技大会への参加（参加者延人数約200名位）</p> <p>香川県、高松市、市老連、一般団体主催大会（全約25大会）</p> <p>練習参加者の内、平均して毎回約10～20名が参加しています。</p> <p>★現在の会員数45名 …… 年間いずれかの競技に参加した人は70%</p> <p>会員数は年々増加傾向にあります。</p>

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	<p>1. 世界禁煙デー香川フォーラム 2024 開催（令和6年6月1日14時～） 開催 場所：かがわ国際会議場 医療従事者や高松市保健委員会連絡協議会の皆様等約70人が参加。「新型タバコ、ポストコロナにおける禁煙支援の在り方」をテーマに、これまでの禁煙対策への取り組みを振り返り、加熱式タバコのリスクや対策、タバコが与える影響について認識を高めました。</p> <p>2. かがわ禁煙ポスターコンテスト 2024 開催 香川県と共催し、香川県教育委員会を通して県下全域の小中学生を対象に夏休み期間中に作品募集し、43点の応募がありました。審査会を経て香川県知事賞、香川県教育委員会賞など受賞作品8点を決定し、9月29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、受賞作品を県庁ギャラリーにて展示したほか、カレンダーを作成し、県下小・中学校、市町、禁煙外来など468か所に配布し、喫煙・受動喫煙防止に役立てました。</p> <p>3. 小中学校及び企業への禁煙・喫煙防止出前講座の開催 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」を教育委員会から募集してもらい、希望のあった25校に実施しました。また、企業・団体8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やり、企業担当者による禁煙支援の定着化を図りました。</p> <p>4. 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 ライトアップ初日には、記念イベントとして、丸亀町吉番街前三町ドームにおいて、乳がん専門医によるトークショーや歌のライブショーなどを行い、乳がんに関する意識の向上を図りました。 ②「ピンクリボン 2024 ポスターデザインコンテスト」の開催 県内在住の中学生以上の学生を対象に作品を募集、応募作品161点の中から10点の入賞作品を決定し、サンポートホール高松市民ギャラリーにて10月22日に表彰式を執り行いました。</p> <div data-bbox="304 1532 810 1599" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>世界禁煙デー香川フォーラム 2024</p> </div> <div data-bbox="304 1603 863 1796" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">フォーラムの記録 QRコード</p> <p>YouTubeで動画配信 https://youtu.be/PaCxtadCBak</p>  </div> 

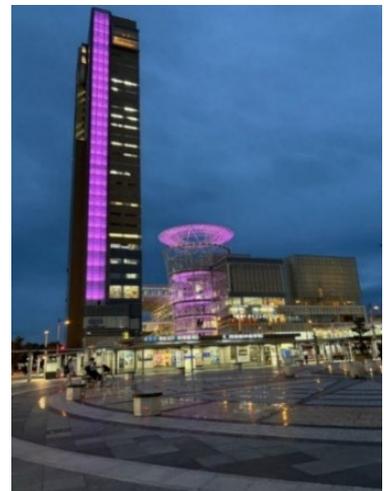
かがわ禁煙ポスターデザインコンテスト



ピンクリボントークショー



ピンクリボン 2024 ポスターデザインコンテスト



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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>①ランニング練習 週5回 マラソン大会への出場 年27回 ・丸亀マラソン、坂出天狗マラソン、小豆島リブマラソン、瀬戸内海ハートマラソン、庵治クォーターマラソン、満濃公園リルマラソン、龍馬脱落マラソン、高知龍馬マラソン、汗見川マラソン、愛媛マラソン、ホノルルマラソン、名古屋ウイメンズマラソン、富士五湖ウルトラマラソン、広見川川上り駅伝、鷹羽ヶ森カイルース、北山林道駆足大会、松江城マラソン、大阪マラソン、金沢マラソン、岡山マラソン、徳島マラソン、善通寺五岳山空海トレイル、秋吉台加ストトレイル など ・平均参加人数6人</p> <p>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 ・出雲地方サイクリング など ・平均参加人数5人</p> <p>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6人）</p> <p>④登山 年29回 ・槍ヶ岳、穂高岳、笠ヶ岳、木曾駒ヶ岳、両神山、妙義山、草津白根山、八ヶ岳、宮之浦岳、六甲山、京都トレイル、三瓶山、比婆山、西赤石山、洞雲山、千羽ヶ嶽、王頭山、心経山、遠見山、紫雲出山、高鉢山、稲積山 など ・平均参加人数5人</p> <p>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）</p>
	

団 体 名	共生会
実践目標	交通事故防止と集団生活、健康と精神的、心理的、そして平和を目標としています。
活動状況	<p>小学生の登校に合わせ、太田南小学校まで約1.7kmを保護者とともに歩いています。 先頭にリーダーを、最後尾にサブリーダーをつけ、1年生は前にして、元気よく合図をして出発します。小学生、保護者を含めて約30名揃いました。</p> 

団 体 名	大和ハウス工業株式会社 四国支社
実践目標	<p>社員の健康づくり ～目指せしなやかな身体づくり～</p>
活動状況	<p>全3回にわたり、スポーツクラブ NAS のトレーナーによるオンライン講座を実施し、ラジオ体操やオフィスストレッチを学びました。 ラジオ体操は毎朝全員で取り組んでいるので、より効果的な体操の仕方を学べたことで今後の体操をより良いものにできると思います。 また座席でできるストレッチについても教わったので、活かしていきたいと思います。</p>

団 体 名	公益社団法人香川県聴覚障害者協会
実践目標	<ul style="list-style-type: none"> 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 全職員がインフルエンザ予防接種をする。
活動状況	<ul style="list-style-type: none"> ① 毎朝、朝礼終了後、全職員でラジオ体操を実施しました。毎朝の習慣として身につけていると思うので今後も続けていきます。 ② すでに7年目になりましたが歩数を増やすのは簡単ではないです。今後も続けていきます。 ③ 毎年度、事業所で医療機関を予約して全職員実施しています。治療等が必要な職員は医療機関を受診して改善に取り組んでいるようです。 ④ 今年度も事業所の近くの医療機関で予約をして、就業時間内に全職員が予防接種を受けました。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	みんなでクロストレーニング！
活動状況	<p>令和6年度も「誰でも・いつでも・どこでもできる運動」をすることで、健康増進を実践していくことを目標に、会員だけでなく、指導者やスタッフも定期事業の中で実施することを考えました。</p> <p>当法人では定期事業や委託事業として、水泳、メディカルアクアフィットネス、体幹&筋トレ、フィットネスキックボクシング、ストレッチ、貯筋運動の教室を開催しています。各教室に参加することだけでなく、それぞれの教室に参加する「クロストレーニング」も行っている会員の方々もいますが、指導者やスタッフも、クロストレーニングの観点から各教室に参加しました。</p> <p>仕事や家庭の事情で、定期的に参加して運動を継続することは難しいですが、どんな形でも少しでも毎日運動をすることや身体を動かすことを「続けていくこと」が大切だと、改めて認識した1年になりました。</p>



団 体 名	葵機工株式会社
実践目標	<p>1. ウォーキングアプリ導入率…20%</p> <p>2. 社内健康づくりイベント参加率…30%</p> <p>3. 個人目標達成率…50%</p>
活動状況	<p>社員自身が主体的に健康に関する目標を設定できる体制を整え、全社的にその取り組みを支援しました。また、社内コミュニケーションの活性化と運動機会の創出にも注力しました。</p> <p>1. ウォーキングアプリ導入率…46.2% (55名/119名)</p> <p>香川県が提供するウォーキングアプリ『マイチャレ香川』を社員にインストールしてもらうことで、社内のウォーキング順位を『見える化』し、コミュニケーションの活性化および運動機会の増加につなげました。また、令和6年10月には社内ウォーキング対抗戦を実施しました。参加者は一丸となって励まし合いながら取り組み、1か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6年10月の月間企業ランキングでは、全190社中46位で、上位25%以内と健闘しました。あわせて、毎月発行している健康新聞にてその結果を社内へ共有しました。</p> <p>2. 社内健康づくりイベント参加率…65%</p> <p>実施日:2024年10月</p> <p>場所:葵機工株式会社 高松工場2階会議室</p> <p>テーマ:～測定する・現状を知る・改善への行動へ～</p> <p>目的:</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体験を通じて、自主的な健康づくりへの意識を高めることを目的とした動機付けを行う。 ●健康づくりを「している」から「している」へと意識を変えることを目指す。 <p>内容:握力測定、体組成計、長座体前屈測定、ロコモ度測定(片足立ち測定、2ステップ測定)</p> <p>過去5年間の健康診断結果および健康づくりイベントの測定データをグラフ化することで、経年による変化を「見える化」し、社員一人ひとりの健康意識のさらなる向上を図りました。</p> <p>3. 個人目標達成率…27.1%</p> <p>春に実施した健康施策では、体重管理・運動・禁煙・禁酒など、健康に特化した個人目標を各自に設定してもらい、令和7年2月末にその結果を報告してもらいました。</p> <p>その結果、</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目標達成者:27.1% - 努力継続中:50% - 未達成者:22.9% <p>という状況でした。特に未達成者のうち86%が「体重管理」を目標に設定していたことから、今後の課題として受け止めています。</p> <p>令和7年度は、最後まであきらめることなく全員が目標に取り組めるよう、会社全体でさらにサポート体制を強化し、改善に努めてまいります。</p> <p>また今回、目標を達成した社員の中から最も優れた取り組みを行った1名を「健康づくり優秀社員」として、令和7年3月の経営方針発表会にて表彰しました。</p> <p>表彰内容の詳細は、健康新聞にて改めて社内へ報告いたしました。</p>

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 「健康長寿香川」の実現
活動状況	<p>■「みんなの！いきいき健康フェア」の開催 【日時】6月23日(日) 【場所】ジョイフィット 24 高松 【参加者】11名 【目的】運動を普段していない人の健康意識を上げることで、香川県全体で運動未実施者の割合を下げる。 【実施内容】 ・体力測定 ・インボディ測定とトレーナーによるカウンセリング ・ゆがみ取りヨガ ・健康豆知識講座 ・参加者へ「記録帳」 「ジョイフィット高松利用券5枚」プレゼント</p>   <p>■「健康づくりフェス 2024」 (年に1回実施している恒例イベント) 【日時】10月12日(土) 【場所】国分寺 B&G 海洋センターアリーナ 【参加者】142名 ※昨年比:109.2% 【目的】地域にお住まいの大人から子供までみんなで楽しく運動することにより、運動の必要性、運動習慣を身に着けて頂く。 【こだわったポイント】 ・家族で楽しく運動するコンテンツを増やしたことで、家族の絆やコミュニケーションの時間になった。 ・大人も子供も学びや成長の場となった。 【実施内容】 ・ファミリー運動会 ・子供向け教室(走り方教室・リズム体操教室) ・大人向け教室(歩き方教室・体力測定会) ・キッズブース(ストラックアウト) ・キッズブース(ストラックアウト)</p>



■施設無料開放 DAY の実施

【日時】毎月第3日曜日 13:00-20:00

2025年1月～3月まで実施した

【開催施設】県内の JOYFIT、FIT365 の店舗

【目的】

- ・地域の方への運動の場の提供
- ・気軽に運動ができる場の提供により、運動の必要性や習慣を身につけてもらう。

【内容】

入会や登録等一切必要なく、開催時間に施設で自由にトレーニング等ができる。
気軽に運動ができる場の提供により、運動の必要性や習慣を身につけてもらう。



私達は、香川県の課題の解決に向けて、私達ができることを考え取り組んでおります。
香川県にお住まいの皆様が健康でイキイキと生活できサポートを今後も積極的に行って参ります。
また、私達だけでは力不足な点もあるので、
この団体に加入している皆様とも手を取り何かできることが無いか考えていきたいと思っております。