

高松市健康づくり実践団体
活動状況報告書
(令和7年度)

令和8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オーク	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
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	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
香川医療生協玉藻支部ころばん体操・セラバンド体操	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	15
香川医療生協木太町高須地区高齢者訪問活動	15
香川医療生協高須支部ふれあい協同街角健康チェック	15
香川医療生協太田南支部昼食会かけはし	16

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	16
香川医療生協香東支部コープー宮店街角健康チェック	16
香川医療生協一宮支部笑顔あふれる健康づくり	17
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	18
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	19
川島コミュニティセンター	20
3B体操同好会	20
川島卓球クラブ	20
かんたんエアロビクス同好会	21
平成ヨーガ同好会	21
ヘルシー体操同好会	21
ヨーガ（夜）同好会	22
介護予防さくら会	22
前田ときわ会 グランドゴルフ部会	22
公益財団法人香川県予防医学協会	23
四国ペンギンズ	25
ラジオ体操 高松町・夏冬快	26
大和ハウス工業株式会社 四国支社	26
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
株式会社ヤマウチ スポーツ事業部	29
シンコースポーツ四国株式会社	31

※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」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。 1. まちの保健室 香川県看護協会第3支部（高松地域）活動として穴吹アリーナで4月開催された「みなスポ！かがわ」で、『まちの保健室』を実施しました。身長・体重・体脂肪・血圧・血管年齢測定・保健指導などを実施しました。参加者は、9歳以下から80歳代の197名の方でした。 また、訪問看護ステーションこくぶと訪問看護ステーション高松による『まちの保健室』を定期的の実施しました。 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実施しました。

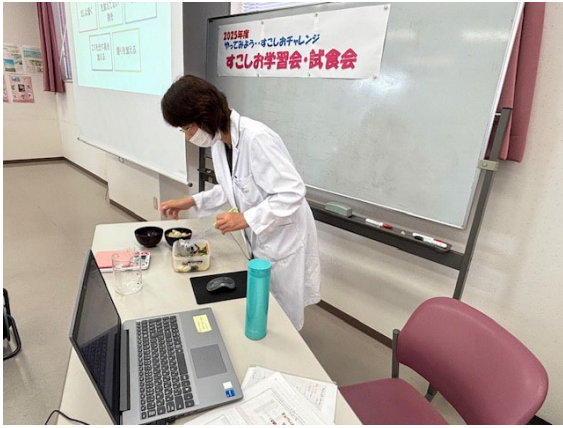
団 体 名	日本健康運動指導士会香川県支部
実 践 目 標	運動を取り入れた健康づくりを推進する
活 動 状 況	○介護予防について、生活習慣病予防についての講習会を実施し、運動指導者の資質向上に取り組みました。 ○マスコミを通じて、運動に関する情報発信を積極的に実施しました。

団 体 名	株式会社タダノ高松事業所
実践目標	運動習慣率50%以上（令和7年30%）を目指し、体力づくりを推進
活動状況	1. 自分の身体を知り、運動習慣への動機づけ （1）体組成測定会（参加者327名） 香川県内7事業所において体組成測定会を実施しました。体脂肪に加えて筋肉量や骨量を把握してもらうことで、運動習慣の形成に向けた動機づけとしました。参加者の気晴らし方法は「運動・スポーツ」（158名）が最多であり、メンタルヘルスのセルフケアとして運動の推進が重要と考えられます。 満足度4.8／実用度4.8（5段階評価） （2）からだ測定会（姿勢計測・握力・足指力測定）（参加者289名） 姿勢バランスや筋力等を測定し、身体機能および感覚機能を評価しました。自身の身体状態を把握することで、転倒予防を含めた身体づくりへの動機づけを行いました。アンケートからは、「足の指の力を測定するのは新鮮でした」との声がありました。 満足度4.7／実用度4.6（5段階評価） 2. 健康イベントへの参加による体力づくりの推進 （1）職場対抗ウォーキング大会（年2回実施） 春：69チーム453名参加／秋：69チーム556名参加 健康アプリを活用したウォーキングイベントを全社で実施しました。2週間の平均歩数をチームごとに集計しランキング化することで、職場内での声掛けや相互の励ましを促し、歩数の向上につなげました。参加者からは「運動するきっかけとなった」との声が寄せられました。 満足度_身体4.2/心4.1/交流3.9 （2）ノーマイカーウィーク（参加者73名） 自動車・二輪車以外の交通手段による通勤を推進する週間イベントを実施しました。身体活動の増加と環境負荷軽減の両立を目的とし、参加者にはアンケートを実施し、「身体を動かす機会になった」「通勤時の気分転換になった」等の声がありました。ウォーキング大会と同時開催することで、心身の健康増進とCO₂削減の双方に寄与しました。 満足度77% CO₂削減量：95.166kg（杉の木約6.8本が1年間に吸収する量に相当） 

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 ・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7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：「日本人は座りすぎ?! 自宅で職場で座りすぎを予防するための運動」 講師：四国学院大学 社会学部教授 片山昭彦先生 日時：令和7年9月5日（金） 場所：IKODE 瓦町 アートステーション 参加者：61名 内容：健康寿命の延伸のためには、有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングの取入れ方法や座位が長ならないように注意することなどを学びました。  (2) 高松スポーツ・健康感謝祭2026 テーマ：「寒さ知らずの足踏みエクササイズ」 講師：健康運動実践指導者 小野川 秀佳先生 日時：令和8年2月22日（日） 場所：高松市総合体育館 参加者：83名 内容：ウォーキングを意識した、自宅でも取り組める足踏み運動でした。 (3) ブロック研修会 【中央ブロック】テーマ「心と体のリフレッシュ」 令和7年11月28日（金）参加者53名 IKODE 瓦町 アートステーション 【勝賀ブロック】テーマ「ウォーキング」 令和7年11月19日（水）参加者32名 鬼無地区内 【仏生山ブロック】テーマ「タオル一本でできる、らくらく体操!!」 令和7年12月11日（木）参加者45名 三谷コミュニティセンター大ホール 【山田ブロック】テーマ「健康体操」 令和7年10月21日（火）参加者62名 公淵公園芝生広場

	【牟礼ブロック】テーマ「簡単体操でリフレッシュ」 令和7年11月10日（月）参加者51名 屋島コミュニティセンター大ホール 【国分寺ブロック】テーマ「ウォーキング」 令和7年11月26日（水） 円座コミュニティセンター2階ホール、円座地区内 【香川ブロック】テーマ「笑って笑って心と体をリフレッシュ」 令和7年11月27日（木）参加者50名 塩江コミュニティセンター 2 第43号保健委員会だより「のばそう！健康寿命」発行 79,300部発行し、各世帯への配布または回覧、コミュニティセンター等へ設置しました。ブロック毎の健康づくりに関する活動報告と高松市民健康の日の行事や献血の推進、健康診査・がん検診等の受診勧奨について周知しました。 3 高松市民健康の日パネル展示 9月2日～9月8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で「一人一人がちょっとずつ始める健康づくり」をテーマに保健委員会の活動や食育、生活習慣病予防等の紹介を行いました。 4 令和7年度「高松市民献血の日」記念行事 （1）献血事業キャンペーン 周知活動 令和7年12月13日（土） （2）令和8年1月～3月の7日間、丸亀町献血ルーム『オリーブ』で献血を行った100名（合計700名）に粗品を配布しました。
--	--

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「ヘルスメイト's kitchen」では、「簡単バランス編」「骨コッカルシウム編」の講習会を各地域で実施し、食事のバランスの大切さや骨粗しょう症予防の食事、共食の大切さについて周知啓発しました。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7年6月～令和8年2月の期間に、合計93回の講習会を開催しました。 また、デジタル推進部の活動としては、令和7年度新たに4本のレシピ動画をYouTubeに掲載し、若い世代に向けた啓発を継続しています。 

団 体 名	香川医療生活協同組合
実 践 目 標	すこしお（減塩）活動の推進
活 動 状 況	当生協が加盟する日本医療福祉生活協同組合連合会では、４０年以上前から「すこしお」と名付けた減塩活動を推進しており、組合員の活動単位である班会での塩分チェックなどを行ってきました。２５年度は５年に１回実施されている２４時間蓄尿塩分調査が行われることも踏まえて、以下の活動に取り組みました。 ①すこしおチャレンジの実施 参加者に減塩に関する１か月間のチャレンジ目標を設定してもらい、開始前と後で尿中の塩分量を測定する企画を実施。また、キックオフ企画として、管理栄養士による減塩試食会も合わせて実施しました。 参加した１００名中、チャレンジ後に塩分量が減少した人が３８名、変化がなかった人が３３名、増加した人が２２名となり、一定の成果にはつながりました。 ②２４時間蓄尿塩分調査の実施 １０／２６に地域組合員３３名、職員１４名が参加して実施しました。残念ながら、全国の参加者の塩分量の平均 9.82 g / 日に対して、当生協の参加者の平均は 10.14 g / 日となり、目標値としている 6 g / 日未満からも遠い水準となったことから、今後、一層の啓蒙、実践活動が必要と考えています。 

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。 (主な活動内容) 4月 岡山県西国街道やかげ散策 5月 岡山県津山市、出雲街道散策 6月 高知県御面町巡り 7月 鳥取県倉吉市まち歩き 9月 愛媛県しまなみ来島巡り など 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名程度（※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	運動して足を鍛えましょう
活 動 状 況	令和7年度は、月1回講師の先生の指導のもと、健康体操教室を年12回実施しました。 ウォーキングは、前田八幡・公淵公園・由良山へ行きました。 みんな病院の出前講座は、健康診断結果表の見方を実施しました。 健康チャレンジは、体組成・体脂肪・骨密度の器具を借りて実施しました。 医師による健康教室や健康運動指導士による健康教室、のびのび元気体操の講習会も実施しました。

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、継続して活動しています。 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、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。 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。 今後も継続したいのですが、会場周辺や空港への道路拡幅工事がすすみ、駐車スペースも限られ、利用しづらくなっています。

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	毎日午後3次に有線放送から流れる農民体操をしましょう 誤嚥を防ぐため、大きな声で歌を歌いましょう
活動状況	まず、ラジオ体操から始めます。 その後、季節に応じて、手芸やテーブルの上でゲームをしています。 秋には文化祭があるため、みんなで考案しながら作品作りに取り組んでいます。 最後にあるティータイムも楽しみの一つです。

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	月1回、土曜日に青少年健全育成会、小学校と連携した活動を続けています。 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2日になったため、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欲しいとの思いもありました。 現在は、15名の親子が参加登録しています。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。 アレルギーのある子にも対応しながら、季節のメニューを考え、子どもたちの希望も聞くようにしています。子どもたちは、料理が好きになり、材料を切るなど、積極的に参加してくれています。 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	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18年目を迎えました。毎月1回、年間9回（7、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。 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	登山を通じて健康維持と地域の仲間づくりをはかります。
活 動 状 況	毎月第3土曜日、主に県内の里山を登っています。 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。 

団 体 名	林地区「のびのびすこやか教室」
実践目標	介護予防
活 動 状 況	介護予防事業として、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、のびのびすこやか教室を開催しています。音楽に合わせたストレッチ体操、カスタネットや鈴などの楽器を使った体操などを行っています。歌を歌ったり、コグニサイズ、ダンスなど、認知症予防も組み合わせています。

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	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、ゴムボールを使った体操を行っています。講師の先生のご指導で、元気体操もしています。

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	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人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	2025 年度開催日数 237 日 総参加人数 238 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	季節に応じて、栗林公園や屋島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	香川医療生協玉藻支部ころばん体操・セラバンド体操
実 践 目 標	健康チェックで健康づくり
活 動 状 況	コロナ禍以降、体操ができなくなっていますが、月1回集まり、健康チェックを継続しています。

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	11月22日（土）に「ＪＡ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。血圧測定、体脂肪・内臓脂肪・基礎代謝・からだ年齢測定、足指力・握力測定を実施し、結果用紙をもとに、看護師が説明し、生活習慣の改善指導を行いました。1日で120人の方が受けてくれました。  

団 体 名	香川医療生協お月見会と健康まつり
実 践 目 標	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	10月4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、子どもたちには輪投げやヨーヨー釣り、キックボール、室内ではオカリナ演奏によるコーラスなども行いました。最後は、ビンゴ大会で大いに盛り上がりました。今回も200人近くの方が参加してくれました。  

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います。暑さが厳しい時期やインフルエンザの流行時期、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。毎回、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する。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 買い物の時に立ち寄り、日頃の健康や心配事などを相談しましょう
活 動 状 況	毎月第２月曜日の 10：30～11：30 に 2～3 人で健康チェックをしています。 血圧、体脂肪、足趾力、握力を測定し、簡単なアドバイスをしています。看護師同席の時には、健康相談にも応じ、食事や運動についての話をし、納得して帰られています。 特定健診のすすめや「私の健康カード」をお渡しし、緊急の場合に備えましょうと声かけをしています。 

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 ・ 支部ニュースに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 2025年4月17日（木） 健康セミナー（コープー宮2階） フレイル予防体操（平和病院リハビリ課より講師） 2025年5月21日（水） 支部総会（休暇村讃岐五色台） 2025年10月2日（木） 健康セミナー（コープー宮2階） 薬と食べ物の飲み合わせ、病気で控えるべき食べ物） 2026年1月22日（木） 簡単フレイルチェック （握力・活舌・立ち上がり測定）  

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	2025年度開催回数128回、延べ参加数982名 専門講師及び参加者相互指導により、機能改善・体幹トレーニング・フィットネス・リンパ体操・ロコモ体操・笑いヨガを実施しました。 自己負担：400円 ※参加希望者は事前連絡必要

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カード普及活動の継続
活 動 状 況	年間5回実施している機関紙手配りの協力者づくりについては、残念ながら前年度の半数程度に留まる結果となりました。 また、「私の健康カード」についても意識的な普及が十分にはできませんでした。

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	規程の見直しによる班数の拡大
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、人と人とが集まることで健康づくりにもつながっています。 25年度は、ゆるやかなつながりを広げる視点で前年度から検討を行ってきました。また、班規程の見直しを行った結果、過去10年間で最多となる30を超える新しい班が誕生しました。一方で、班員の高齢化等でなくなった班も多く、班の実数としては大きくは増えておらず、今後も継続した取り組みが必要となっています。

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健康づくり週間イベントの継続
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・秋にウォーキング企画などのイベントを開催しています。 25年度も例年行っている屋島などでのウォーキング企画の他、徳島・高知へのバスレクも兼ねた企画を実施して100名を超える参加があるなど、取り組みへの参加を大きく広げることができました。 

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	毎年実施している「健康チェックデー(握力測定等)」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ました。 「健康まつり」では、子宮がん検診、骨密度測定、握力測定を実施するなど家族で健康作りを考える一日となりました。 その他に男性体操教室、リズム体操があり、音楽と一緒に運動することを楽しめる講座が大好評でした。 今後は、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。  

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。また、コミュニティセンター講座でコリオスパイラルやバランスボールなどの身体を動かす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	3 B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14名 計14名 4) 活動内容：3つのBを道具を使う3 B体操や、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20名・女性15名 計35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 6 名 計 6 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。 諸事情により、令和 7 年度末で活動を終了しました。

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 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：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：男性 3 名・女性 4 5 名 計 4 8 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：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 1 8 名 計 1 8 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	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	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 13 名 計 13 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。

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 8 名 計 9 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） 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。 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 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 ①部外競技大会への参加 香川県、高松市、市老連、一般団体主催大会 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。 ★現在の会員数 37 名 …… 年間何れかの競技に参加した人は 70%

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 2025 開催（令和 7 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。「禁煙支援チームの作り方」をテーマに、講演を通して、県内で禁煙を支援する医療従事者や市民に向けて、今後の禁煙支援の在り方を考えるとともに、禁煙・受動喫煙防止対策の重要性を訴えました。 2. かがわ禁煙ポスターコンテスト 2025 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、75 点の応募がありました。審査会を経て香川県知事賞、香川県教育委員会会長賞など受賞作品 8 点を決定し、10 月 25 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。 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 28 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. 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、丸亀町壱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ピンクリボンかがわ設立 20 周年記念講演会の開催 設立 20 周年を記念して講演会「乳腺外科医が語るアピアランスケアの可能性」を開催し、乳がんの基礎知識と早期発見の大切さを訴えるとともに、治療中の外見の変化が心に与える影響に触れ、アピアランスケアは「その人らしさを守る大切な支え」であることを訴えました。 世界禁煙デー香川フォーラム 2025 YouTube で動画配信 https://youtu.be/dWWwTvcqozg QR コード  

かがわ禁煙ポスターデザインコンテスト



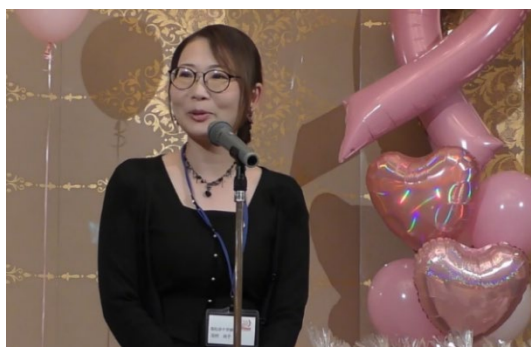
喫煙防止出前講座



ピンクリボンライトアップ 2025 トークショー



ピンクリボンかがわ設立 20 周年記念講演会



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18回 ・丸亀マラソン、坂出天狗マラソン、香川マラソン、汗見川マラソン、瀬戸内海ハートマラソン、庵治クォーターマラソン、満濃公園リレーマラソン、善通寺五岳山空海トレイル、広見川川上り駅伝、酸欠マラソン、イスタンブールマラソン、名古屋ウィメンズマラソン、松江城マラソン、富士五湖ウルトラマラソン、熊本マラソン、えびす・だいきくマラソン、大阪マラソン、徳島マラソン 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 ・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6人） ④登山 年30回 ・剣岳、白山、塩見岳、甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳、鳳凰三山、大菩薩嶺、雲取山、箱根山、天城山、入笠山、三原山、霧訪山、尾張富士、奥工石山、烏帽子山、星ヶ城山、金見山、大谷山、稻積山、飯野山 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	ラジオ体操 高松町・夏冬快
実 践 目 標	健康長寿を目指し、地域の人々と共に、日常生活の中での運動・体操・ストレッチ・食養生法等を学びます。
活 動 状 況	毎朝、ラジオ体操第1・第2をベースに、その前後に各人で自由に坂道バックランジ、懸垂ぶらさがり等をしています。 また、毎週水曜日には「天徳先生のおもしろ健康法」として、呼吸法・太極拳・ホメオスタシス（神経、ホルモン、免疫力）向上の実践・講話をしています。

団 体 名	大和ハウス工業株式会社 四国支社
実 践 目 標	社員の健康づくり ～目指せしなやかな身体づくり～
活 動 状 況	令和7年度は活動が実施できませんでしたが、今後は何か取り組みをしたいと考えております。

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 全職員がインフルエンザ予防接種をする。
活 動 状 況	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いていると思うので今後も続けていきます。 ② 今年で8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ます。 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	いつでもどこでもできる体操と、下半身の老化は全身の老化に直結することを防ぐため、自ら筋肉を貯める運動・貯筋運動を！
活 動 状 況	令和7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。 当法人で定期事業や委託事業として開催している、高齢者向けの自分で筋肉を「貯筋」して健康長寿を目指す「貯筋運動」の教室がありますが、代表が健康運動指導士・貯筋運動指導者でもあるため、他の指導者やスタッフにも教室に参加を促し実践し、業務上、不規則になりがちなそれぞれの生活の中の空いた時間に、1日少しずつでも貯筋運動を取り入れていくことにしました。 椅子に座ってできる「座位」は、食卓の椅子、業務の椅子など普段使用している椅子に座ってできることや、台所など立ってする作業の時には「立位」を取り入れることで、運動効果だけでなく、姿勢が良くなったと感じたり、体幹を鍛えることにも繋がりました。 また、いつでもどこでもできる体操をきちんと学んで取り入れることで、体操をする・運動をすると構えたり改まらずに、忙しい日々の生活の中に、気軽に「身体を動かすこと」ができるようになりました。 単年度のものではなく、引き続き、個々のペースで続けていきます。  

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%
活 動 状 況	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。 1. 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7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。 2. 社内健康づくりイベント実施 実施日:2025年10月 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: ●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「知っている」から「している」へと意識を変えることを目指す 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) 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。

団 体 名	株式会社ヤマウチ スポーツ事業部
実 践 目 標	地域住民の方の運動習慣と健康意識の向上 「健康長寿香川」を目指す
活 動 状 況	■健康づくり×防災フェス 日時:2025 年 11 月 24 日(月・祝) 10 時～16 時 場所:国分寺 B&G 海洋センターアリーナ テーマ・コンセプト:元気が、いちばんの防災力 ～イザ！に備えるカラダ作り 防災フィットネス～ 参加者総数:102 名(目標:150 名 達成率 68%) 【主な内容】 ・消防車、救急車の撮影会、救急隊員による訓練体験 ・防災カードや新聞紙スリッパのワークショップ ・防災ミッションにチャレンジ ①パワーミッション②スピードミッション③人助けミッション それぞれのミッションでは防災にかかわる体験と体力や健康に関する気づきを合わせたオリジナルのゲームにチャレンジしてもらいました。    ■SDG アイランド 2026 日時:6 月 21 日(土) 10:00-13:00 場所:坂出市沙弥島ナカンダ浜 参加者:151 名(目標:80 名 達成率:188.8%) 目的:・地域の方へ SDGs を身近に感じてもらう 1 日にする ・遊び感覚でカラダを動かすことで、運動の楽しさや大切さを感じる。 ◆こだわりポイント ・大人から子供まで楽しめるアクティビティイベント ・四国の自然の中で思いっきり遊ぶことから SDGs を学ぶ ◆内容 沙弥島海ゴミ拾い  

遊びながら SDGs を学ぶ

ビーチアスレチックやヨガ、ペットボトルをリサイクルするワークショップなど



地域住民の方とふれ合い、健康や運動の大切さを楽しみながらお伝えしていくことが私たちのできることだと思っております。

今後も地域創生のお役に立てるよう、積極的に活動を実施し、人も街も健康な高松市を目指していきます。

団 体 名	シンコースポーツ四国株式会社
実 践 目 標	従業員に対する疾病発生予防
活 動 状 況	・健康づくりの意識向上ということで社内ウォーキングイベント【あるこあるこ大会】を開催。歩数に応じて豪華景品を用意しました。順位については、社内共有ツール内で公開することによって、コミュニケーションツールの一助となっています。 ・社内共有ツールにて、健康情報を毎月配信。勤務中や休憩時間できる簡単なストレッチ等を紹介しています。 ・健康診断費用はもちろん、協会けんぽ補助対象外の人間ドックについても上限 40000 円までの費用補助を実施しています。 ○社内ウォーキングイベント【あるこあるこ大会】  ○社内共有ツール掲載の【健康情報】  ○人間ドック費用補助 