

高松市民健康の日 **パネル展**

令和5年9月1日(金)～6日(水)
10:00～20:00(6日は17:00まで)

テーマ：毎日健康にええこと+(プラス)

場所：瓦町FLAG8階市民交流プラザ
I KODE瓦町展示コーナー

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

「高松市民健康の日」

高松市保健委員会
連絡協議会研修会

令和5年9月7日(木)
13:30～15:00

テーマ：歴史から見る疾病と人類の関係

場所：高松市保健センター5階 研修室

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 先生

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。

各種がん検診・肝炎ウイルス検診

胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診
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 **健康診査**

■対象者 ■対象者
令和5年4月1日現在で 40歳以上で生活保護法による保護等を受けている方
30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の方

■お問合せ：健康づくり推進課 ☎839-2363

特定健康診査

■対象者
40歳以上75歳未満の高松市国保加入者

■お問合せ
国保・高齢者医療課
保健事業係 ☎839-2371

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

■お問合せ
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

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。

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)
香川県赤十字血液センターホームページ
- 献血バス
(各地域・企業・学校等を巡回しています)
香川県赤十字血液センターホームページ



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
予防協会 **健康管理センター** ○ご利用時間/7:45～15:00
理事長 河合 公三 ○休館日/毎週土・日祝祭

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)




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



保健委員会だより 第41号

2023年8月15日
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
TEL.087-839-2363

のばそう 健康寿命

高松市健康づくりウォーキングマップ

市内44地域コミュニティのエリアごとに「高松市健康づくりウォーキングマップ」を作成しています。ぜひ、この機会に「歩く」運動を始めませんか？

検索方法…
高松市公式ホームページ「もっと高松」



高松市保健委員会連絡協議会の取組

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。

ウォーキングを **始めよう!** めざそう! **プラス1,000歩**



令和4年9月2日「高松市民健康の日」研修会

笑って動いて楽しく健康づくり



Healthy City TAKAMATSU **健康都市 高松**

令和4年度の活動報告 44地区保健委員会の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	

令和4年11月17日(木)玉藻公園に26名が参加して桜御門の見学をしました。披雲閣で、文化財課の職員から80年ぶりに復元された桜御門の説明を聞き、その後見学をしました。まだ木の香りがするのではと思う位に立派な桜御門や修復された石垣を見ながら、先人達が築かれた焼失前の御門に思いを馳せました。きっと大変な御苦労があったことでしょう。知らなかった讃岐の歴史に触れることが出来、実りある研修でした。



勝賀ブロック

香西	弦打	鬼無	下笠居
国分寺北部	国分寺南部		

令和4年12月7日(水)香川総合運動公園に52名が参加して「楽しく、正しく歩こう！ウォーキング」を目標に、健康運動指導士の千葉辰徳先生からウォーキングコースマップの説明を含め、準備運動、歩く速度、手の振り方のわかりやすい解説を伺いました。運動能力、体力等に差があり、実際に歩くコースを各自で選択してスタートしました。歩く距離の目標を達成し、体力や時間にゆとりのある人は、講師と共にもう少し距離を歩きました。最終時間には、スタートした芝生広場に集合し、講師の指導で整理運動をしました。芝生から見上げた青空がとても心地良かったです。



一宮ブロック

鶴尾	太田	太田南	一宮
川岡	円座	檀紙	

令和4年11月25日(金)玉藻公園に23名が参加して桜御門の見学をしました。披雲閣蘇鉄の間にて、埋蔵文化センターの職員からプロジェクターでの講習や、桜御門の普段なかなか見学できない所での説明も受けました。当日は、天候にも恵まれ、他地区間の親睦を深めながら楽しく研修ができました。



古高松ブロック

木太	古高松	屋島	前田
川添	林	庵治	牟礼

令和4年11月26日(土)屋島山上に89名が参加してウォーキングを行いました。健康運動指導士の千葉辰徳先生から、軽いウォーミングアップと正しい歩き方の説明を受けた後、屋島寺、やしまーる、北嶺を往復し、休憩を取りながら約6.5kmを歩きました。講師によるクールダウン後、挨拶をして解散しました。お天気に恵まれ、曇り晴れの間、怪我もなく無事終了しました。



山田ブロック

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4年11月28日(月)仏生山交流センターに103名が参加してレクリエーション体操を行いました。講師にコミュニティスポーツ指導員の喜多直美先生と田邊智子先生を迎え、楽しく体を動かすことができました。



「高松市民健康の日」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 保健医療学部看護学科
在宅看護学 諏訪 亜季子 先生
日時：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
参加者：42名
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。



高松スポーツ・健康感謝祭2023

テーマ：笑顔で楽しくエクササイズ
講師：コミュニティスポーツ指導員 喜多 直美 先生
日時：令和5年2月19日(日)10:00～12:00
場所：高松市総合体育館 第5・6・7会議室
参加者：49名
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。

