

保健委員会だより 第42号

2024年 8月15日

ウォーキングを始めよう!
めざそう! **プラス1,000歩**
**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」運動を始めてみませんか?

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。



令和5年9月7日(木) 「高松市民健康の日」高松市保健委員会連絡協議会研修会

パネル展

令和6年 8月30日(金)～9月5日(木)
10:00～20:00 (5日は15:00まで)

毎日健康に
ええこと+(プラス)
瓦町FLAG8階
市民交流プラザ
IKODE瓦町展示コーナー

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

9月の第1日曜日は
高松市民健康の日

高松市保健委員会連絡協議会 研修会

のぼそう健康寿命
元気を鍛える
簡単トレーニング

定員 約100名

令和6年 9月1日(日) 10:30～12:00 (受付10:15～)

参加希望者は2次元コードを読み取って申込フォームからお申込みください。
— 申込メット —
8月27日(火) 17:00まで

場所 瓦町FLAG8階市民交流プラザ IKODE瓦町 大会議室1・2

講師 徳島文理大学 保健福祉学部 理学療法学科 学科長 鷲 春夫 氏

準備物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎839-2363

受け忘れはありませんか?

各種がん検診・健康診査

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

大腸がん・子宮頸がん検診・乳がん検診・胃がん検診
結核・肺がん集団検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

特定健康診査

●対象者 国保加入者

お問い合わせ 国保・高齢者医療課 保健事業係 ☎839-2371

成人歯科健康診査

●対象者 令和6年4月1日現在で20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の方

健康診査

●対象者 生活保護法による保護等を受けている方

お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎839-2363

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)
- 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。

健康管理センター

公益財団法人 香川県予防医学協会

予防協会

理事長 河合 公三

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)

ご利用時間 7:45～15:00
休館日 毎週土・日祝祭

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



令和5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 新稲屋町 女木 男木

開催日時 令和5年12月13日(水) 開催場所 高松市保健センター5階 研修室 参加者 50名

香川県予防医学協会顧問の森田純二先生、健康運動指導士の六車尚子先生をお迎えし、講演会を開催しました。初めに六車先生の京都弁のラジオ体操やリラックス体操で身体をほぐしました。次に、森田先生から、「喫煙防止について」のテーマでご講演を頂きました。ユーモアあふれるお話で、喫煙者と生活習慣病の関係性や、若年者の喫煙の影響の大きさ、若い世代に最初の1本を吸わせない努力が必要であることなど、力強い講演をして頂き、参加者一同、喫煙の怖さを痛感しました。



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

開催日時 令和5年11月18日(土) 開催場所 香西コミュニティセンター2階 大会議室 参加者 51名

講師に健康運動指導士の六車尚子先生を迎え、「健康につながる効果的な歩き方」の話と実技、体操を実施しました。椅子に座っての上半身運動、下半身運動など、普段の生活の中で手軽にできる運動をわかりやすく教えてくださいました。参加者が手足を伸ばし、会場が狭く感じるほどのびのびと運動をすることができました。



一宮

ブロック

鶴尾 太田 太田南 一宮 川岡 円座 檀紙

開催日時 令和5年11月18日(土) 開催場所 川岡コミュニティセンター1階 ホール 参加者 36名

小田池、諏訪神社など、川岡地区内をウォーキングする予定でしたが、雨天のため、室内での運動に切り替えました。研修に先立ち、川岡地区の役員から、小田池や諏訪神社にまつわる伝承を聞き、川岡音頭を一緒に踊りました。

講師のコミュニティスポーツ指導者喜多直美先生からは、筋肉トレーニングやストレッチを、笑いを交えながら教えていただきました。最後はグループに分かれてしりとりゲーム・ボール運び競争など、脳トレ運動も行いました。他地区との交流もでき、みんな笑顔で参加できました。



古高松

ブロック

木太 古高松 屋島 前田 川添 林 庵治 牟礼

開催日時 令和6年1月14日(日) 開催場所 屋島コミュニティセンター2階 大ホール 参加者 64名

森田純二先生による「喫煙の恐ろしさを知ろう…そして禁煙」の講話を聴きました。参加者は、タバコの害に関する講話を真剣に聴き、タバコは人体だけでなく生活環境全体に悪影響を与える恐ろしさを改めて実感しました。



その後、コミュニティスポーツ指導者の吉田静子先生による「心も身体もリフレッシュ体操」で、固まった身体や喫煙の恐ろしさで気弱になった心をリフレッシュしました。



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

開催日時 令和5年12月3日(日) 開催場所 十河コミュニティセンター2階 大ホール 参加者 65名

講師に森田純二先生をお招きし、「喫煙防止について」の講演会を開催しました。森田先生からは、喫煙の弊害と禁煙の難しさ、新しく販売されている電子タバコの害についてなど、最新の話題を盛り込んで、時に笑いも交えながらご講演していただきました。

コミュニティスポーツ指導者の吉田静子先生による健康体操の時間では、歌に合わせて筋トレ・脳トレ運動を行いました。健康であるために、自分自身が努力をしていく必要があると改めて感じる講演会でした。



健康の日 高松市民 研修会

テーマ：「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長 横田 恭子 先生
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：人類の文明の発展と疫病の関係、感染症が歴史や社会構造を変えた事例、また、新型コロナウイルス感染症やワクチン接種など、専門的な内容をわかりやすく話して頂きました。



健康感謝祭 高松スポーツ・2024

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6年2月25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：78名
内容：椅子に座ってできる運動やレクリエーションを実施。親子連れで参加した方も一緒に楽しんで運動することができました。

