

# ウォーキングを始めよう!

プラス  
めざそう! +1,000歩



をご活用ください

「歩く」ことは、最も継続しやすい運動の一つです。「高松市健康都市推進ビジョン」では、全ての世代で、日常生活での平均歩数を今より、1,000歩以上増やすことを目標としています。健康づくりや生活習慣病の予防のために、プラス1,000歩(10分)歩くことを目指し、運動習慣を身につけられるよう、ウォーキングマップをご活用ください。

このマップは、44のコミュニティ協議会ごとに、身近で親しみやすいコースを選定しており、特色のあるマップは、高松市ホームページから検索できます。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。



## 高松市民健康の日 パネル展

平成30年9月5日(水)~10日(月)

- ▶場所: 瓦町FLAG 8階 市民交流プラザ IKODE瓦町 展示コーナー
- ▶テーマ: 毎日健康にええこと+(プラス)
- ▶内容: 健康パネル展示、歩幅チェック、健康チェック(9日 13~15時)(体組成・骨密度測定)

## 高松市保健委員会 連絡協議会 研修会

平成30年9月10日(月) 13:30~15:30

- ▶場所: 瓦町FLAG 8階 市民交流プラザ IKODE瓦町 健康ステーション
- ▶テーマ: ウォーキングで心も身体も健康に
- ▶内容: ウォーキングに関する講義と実技
- ▶要予約: 定員100名  
保健センター ☎839-2363

## 受けましたか? 各種健康診査・がん検診

日本人の2人に1人が、がんにかかっています。  
自覚症状のない「今」こそ検診を。

### 各種がん検診・肝炎ウイルス検診

- 大腸がん検診 ●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

### 健康診査

- 特定健康診査(行ってんMy(まい)健診)
- 健康診査 ●後期高齢者医療健康診査

### 歯科健康診査

- 成人歯科健康診査
- 《対象者》平成30年4月1日現在で30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の人。

#### 《お問い合わせ》

- ▶詳しくは、送付された受診券や一覧表で確認してください。
- ▶特定健康診査(行ってんMy(まい)健診)について… 国保・高齢者医療課 国保給付係 [TEL:839-2311]
- ▶後期高齢者医療健康診査について… 国保・高齢者医療課 長寿医療係 [TEL:839-2315]
- ▶その他検診等について… 高松市保健センター [TEL: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

- 献血ルーム オリーブ(高松丸亀町参番街東館3階) 受付時間/9:40~12:40、13:40~17:40
- 献血バスによる400ml献血は、地区保健委員会も協力して各地域で実施しています。

### 社会福祉法人 すみれ福祉会

- さくら荘 高松市林町76-14 ☎087-868-0700
- やまぶき 高松市三谷町271-1 ☎087-888-5500
- きたまち苑 高松市木太町5113-15 ☎087-802-8100
- さくら伏石保育園 高松市伏石町2139-3 ☎087-867-1100

- すみれ荘 高松市十川町1234-1 ☎087-848-0800
- おりいぶ荘 高松市太田町2020-1 ☎087-815-1800
- 桜樹苑 高松市香川町1414 ☎087-879-3344
- すまらんケアセンター 高松市三木町93148-9 ☎087-864-4000
- さくら木太保育園 高松市木太町5113-15 ☎087-802-8080

### 噴射ポンプ 香川チーゼル株式会社

代表取締役 宮地 秀樹  
〒761-8075 高松市多肥下町1558番地14  
TEL.087-867-0010 FAX.087-868-3608

### 家族のようなかさで 地域とともに...

- 特別養護老人ホーム 法寿苑 高松市木太町3308番地 TEL.832-5500
- 特別養護老人ホーム 法寿苑 高松市木太町3308番地 TEL.832-5500
- 老人介護支援センター https://www.kouzenkai.jp

# 第36号 保健委員会だより



発行: 高松市保健委員会連絡協議会 連絡先: 高松市保健センター 高松市桜町一丁目9番12号 TEL.087-839-2363 2018年8月15日

# のばそう! 健康寿命



## 高松市保健委員会連絡協議会の今年度の取組

高松市保健委員会連絡協議会は、市内44地区保健委員会の会長で組織され、各保健委員会相互の連絡調整を図り、地域に密着したきめ細やかな保健、献血活動などを推進することを目的に活動しています。

高松市では、「健やかにいきいきと暮らせるまち」を目標に掲げ、市民が健康で元気に暮らせる環境づくりを図るため、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指し、健康づくりの普及啓発や生活習慣病の発症と重症化予防を推進しています。

そこで、私たち保健委員会連絡協議会では、平成29年度に作成された「高松市健康づくりウォーキングマップ」を活用し、ウォーキングを中心とした運動に関する研修会やイベントを企画し、高松市と共に皆様の身近な地域での様々な取組をすすめています。地域の皆様の健康づくりのために全力で取り組んでまいりますので、よろしくお祈りします。





# 保健委員会の取組

各地区保健委員会では、地域の身近な所で自主的な健康づくりを行っています。主な取組についてご紹介します。



## 中央ブロック

日新 二番丁 四番丁 亀阜 栗林 花園  
松島 築地 新堀屋町 女木 男木

平成29年11月28日(火)玉藻公園・さくらの馬場で、スポーツインストラクターの喜多直美先生を迎え38名の参加者で開催。「元気に歩こう」をテーマにストレッチの後コグニサイズや部屋の中で家族で出来るゲーム感覚の歩き方も教えていただきました。先生のユーモアのある講義に紅葉を愛でながら楽しく有意義な研修会の時間が持てました。



## 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



平成29年10月24日(火)公洲森林公園、3コースに分かれて、ウォーキングをし、芝生広場で高松市コミュニティスポーツ指導者3名により、レクリエーション体操をしました。青天の下、とてもよい汗を流し、他の地区の方との交流・親睦がはかれました。Aコースの方は往復、大変ご苦労様でした。

Aコース・十河コミュニティセンター  
～芝生広場 往復10km  
Bコース・森林組合事務所～芝生広場往復3km  
Cコース・桜並木～芝生広場 往復2km

## 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

平成29年11月29日(水)香川県総合運動公園内で、ウォーキング・グランドゴルフを54名の参加のもと実施しました。「ウォーキングから始める健康増進」をテーマに健康運動指導士の阿部純也先生から、全身をほぐすストレッチ、筋力UPのスクワット等について、実技と共にわかりやすいご指導があり準備運動の大切さを理解し、その後1.8kmを先生と共に歩き、正しい歩き方や注意点の指導がありました。最後に、グランドゴルフで楽しく交流を深めました。



## 香南地区保健委員会

「子育て広場」は未就園児と保護者を対象に毎月第1、3金曜日に「ししまる館」で開かれます。子どもたちにトッピングやデコレーションのお手伝いをしてもらうおやつづくりを中心に、ジジやババも招待する運動会、季節料理のそうめん流しなど、みんな笑顔の行事には保健委員会メンバーの知恵とアイデアが光ります。ママ友づくりの場でもあり、今年度は、郷土料理の「まんばのけんちゃん」をみんなで調理する予定です。



## 一宮ブロック

鶴尾 太田 太田南 一宮  
川岡 円座 檉紙

平成29年度は、鶴尾・一宮、太田・太田南、川岡・円座・檉紙の3ブロックに分かれてウォーキングを実施。2～3地区が合同で行うことにより地域間の交流も図れ、また参加者も昨年の倍になり心身ともに充実したウォーキングになりました。次回もぜひ参加したいといううれしい声もありました。



## 古高松ブロック

木太 古高松 屋島 前田  
川添 林 庵治 牟礼

平成29年11月27日(月)に紅葉が美しい屋島山頂北嶺へのウォーキングに8地区から88名が参加しました。手軽に運動習慣を継続できるウォーキングについて講師をお招きし楽しい研修となりました。また屋島の歴史についてガイドさんの説明もあり約2時間、1万歩を歩きました。青く光る海、瀬戸の島々、高松市内を一望する最高のロケーションに大きな歓声があがり疲れを忘れて良い思い出となりました。今後は各地域で積極的にウォーキングを取り入れていくことの大切さを実感する一日でした。



## 高松市保健委員会連絡協議会 研修会を開催しました

テーマ「ウォーキングから始める健康な身体づくり」  
講師：香川県運動推進協会 健康運動指導士 阿部 純也 氏

▶日時：平成29年9月7日(木) 13:30～15:30 ▶参加者数：99名  
▶場所：瓦町FLAG 8階 市民交流プラザIKODE瓦町健康ステーション  
▶内容：ウォーキングをするための正しい姿勢、歩き方など、実技を交えた、わかりやすい説明でした。



日時：平成30年11月11日 12:30～16:00  
場所：サンポートホール高松 4階 第1小ホール  
内容：COPDや電子タバコに関する講演会

●肺のカゲーム・肺年齢測定などの体験や相談コーナーもあります

お問い合わせ/  
Tel.087-868-5578(直線)  
県予防医学協会 藤田・吉村

公認講師  
香川県予防医学協会  
〒791-8071 香川県高松市伏見町2139-2  
TEL 087-368-3335(代) FAX 087-848-0850  
ご利用時間 7:45～18:00  
休館日 祭日・日祝祭  
理事長 河合 公三

楽しくタバコの害を学びませんか?

高松市歯科医師会

夜間 休日 歯が痛くなったら!!

高松市歯科救急医療センターでは、下記のような診療を行っています。どうぞご利用ください。

夜間救急歯科診療 休日救急歯科診療 障がい者歯科診療

●夜間救急歯科診療(月～土)19:30～22:00  
●休日歯科診療(日・祝)9:00～12:00、13:00～16:00

高松市歯科救急医療センター 高松市福岡町3-36-23  
(087)851-1167 http://www.418takamatu.com