

「一人一人が、
ちょっとずつ始める
健康づくり」

パネル展

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

「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」

令和7年 9月2日(火)～9月8日(月)
10:00～20:00(8日は15:00まで)

場所 IKODE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

令和7年 9月5日(金) 13:30～15:00(受付13:00～)

場所 IKODE瓦町
アートステーション
多目的スタジオ

講師 四国学院大学 教授 片山 昭彦 先生

準備物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

お問合せ 高松市健康づくり推進課
☎087-839-2363

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。
申込み…8月15日(金) 8:30～

先着80名



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

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



成人歯科健康診査

●対象者…
令和7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…40歳以上で
生活保護法による保護等
を受けている方

お問合せ 健康づくり推進課 ☎839-2363

特定健康診査

●対象者…
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…後期高齢者医療制度加入者

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



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)

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。

香川県赤十字血液センター
ホームページ



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
理事長 河合 公三

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。

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

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

予防協会 健康管理センター
香川銀行
百十四銀行
高松自動車道
中央IC
美味しい広場
フォルクスワーゲン

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

保健委員会だより

第43号
2025年8月15日

笑って 動いて 楽しく 健康づくり
のばそう! 健康寿命

ウォーキングを始めよう!
めざそう! **プラス1,000歩**

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?

高松市健康づくり
ウォーキングマップ
高松市公式ホームページ
もっと高松 検索



Healthy City TAKAMATSU
健康都市人高松

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(第3次)」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6年9月1日(日) 「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6年度の

活動報告

44地区保健委員会の
7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
木太 女木 男木

開催日時 令和6年12月12日(木)

開催場所 IKODE瓦町
アートステーション 多目的スタジオ

参加者 113名

テーマ
内容 「笑って元気に!」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

老若男女、皆さん大いに笑って、心も体も温まって笑顔で元気にストレス発散ができました。落語は初めてという方もいましたが、わかりやすく楽しい時間を過ごせました。



勝賀

ブロック

弦打 鬼無 香西 下笠居

開催日時 令和6年11月28日(木)

開催場所 弦打地区内

参加者 35名

テーマ・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

保健師による健康クイズの後、ウォーキングの準備運動をし、雨が降っている間は、橋の下でミニウォークをしました。雨が上がったため、講師のアドバイスを受けながら、香東川堤防の内側にある自転車道を北に向かって歩き、参加者の約半数が郷東橋まで折り返すことができました。



牟礼

ブロック

屋島 古高松 牟礼 庵治

開催日時 令和6年11月25日(月)

開催場所 屋島コミュニティセンター大ホール

参加者 32名

テーマ・内容 「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

椅子に座りながら軽く体をほぐし、実際に家でも簡単にできるウォーキングの仕方を学びました。参加者の皆さんからも、実際に家でもやってみたいとの感想が聞かれました。



国分寺

ブロック

国分寺北部 国分寺南部 川岡 円座 檀紙

開催日時 令和6年11月14日(木)

開催場所 国分寺地区内

参加者 38名

テーマ・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

講師から立ち姿勢、速歩、準備運動について説明があった後、通学路、旧街道など車の往来が少ない道 2.6 kmを選定し、ウォーキングをしました。秋晴れの天気と和やかな雰囲気ですウォーキングが楽しく行えました。



香川

ブロック

塩江 大野 浅野 川東 香南

開催日時 令和7年1月14日(火)

開催場所 川東コミュニティセンター2階 大ホール

参加者 49名

テーマ・内容 「簡単体操で脳トレ」

講師 健康運動指導士 阿河貴子 先生

椅子に座ってできる体操(肩ほぐし、ストレッチなど)とスクエアステップ(升目のあるマットの上でパターンを変えながらステップを踏み進む)をしました。スクエアステップは次々とパターンが変わるので脳の活性化につながり、また、椅子に座ってできる体操や呼吸法は日常生活に取り入れやすいと思いました。



仏生山・山田

ブロック

仏生山：鶴尾 太田 太田南 一宮 林 三谷 仏生山 多肥
山 田：前田 川添 川島 十河 東植田 西植田

開催日時 令和6年11月16日(土)

開催場所 林コミュニティセンター大ホール

参加者 61名

テーマ・内容 「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

歌や運動、ゲームなど楽しい内容が盛りだくさんで和気あいあいと取り組みました。参加している方々が積極的で、それ以上に講師が楽しくパワーのある方でした。一時間があっという間で、汗をたくさんかき、とても心地よい時間が過ごせました。



「高松市民健康の日」
研修会

「のばそう健康寿命～ 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 鷲 春夫 先生

参加者 92名

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

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、参加者からは「思ったよりもできなかったが、続けていきたい」「地域や家庭にも伝えたい」といった声が聞かれました。



高松スポーツ・
健康感謝2025

「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 参加者 71名
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

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。生活に必要な筋肉の説明を受けながら、楽しんで運動することができました。

