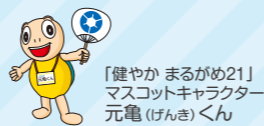


市民会議メンバーの活動



「健やかまるがめ21」
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

市民であれば
誰でも参加できます。
お気軽にお問合せ
ください。

市民会議とは…

2か月に1回、平日の午前中に集まっています。
丸亀市の健康づくりについて市民の目線で意見交換を行い、
講演会を計画したり、チラシを作成したりしています。
団体から推薦された人や活動に賛同した人23名で活動しています。



食生活、歯と口腔の健康グループ

高校生に食事のバランスについて伝えています。



いろいろなところに出向きお口の健康について親子に伝えています。

食への関心を育み、誰かと食べる楽しさを伝えたい。
美味しく食べるためにお口の健康も大事にしてほしいと思い活動しています。

運動グループ



健やかまるがめ21フェスタでは全世代が楽しめるポッチャを企画しました。また子どもが自然に体を動かしたくなるようなけんけんぱができるブースを作りました。

家族で楽しく、日常生活で自然と運動ができるよう活動しています。

生きがい・休養グループ



健やかまるがめ21フェスタでは日常生活の中で少しでもリラックスできるよう、自分でできるハンドマッサージを紹介しました。香りに癒されたり、手に触れることで自分の心身をいたわることにつながることを市民の皆さんにお伝えしました。

特に子育て世代の方がストレスに気づき、上手く対処していけるようチラシを作成・配布し、啓発を行っています。

健康管理、飲酒・喫煙グループ



スモーカーライザー(吐き出した息に含まれる一酸化炭素の量を測定するもの)を使い、禁煙に関する働きかけを行っています。

地域に出向き、特に働き世代や若年層にたばこへの知識を高めてもらいたいと思い活動しています。今後も禁煙に関して周知方法を考えていきます。

睡眠

毎月10日は
健幸の日

健幸10か条 ~10か条を続けて健康寿命を延ばそう!~

健康づくりのポイントである「健幸10か条」を生活に取り入れ、
家族ぐるみで良い生活習慣を身につけましょう。

令和8年度の重点は 1 と 6 です。

- 1 (い) つもよりのんびりする日
~体を休めてリフレッシュしてみましょう~
- 2 (二) コチンStopの日
~今日はたばこを忘れてみましょう~
- 3 (食) 3食3つの器で食べる日
~バランスよく食べましょう~
- 4 (事) 故(感染症)から身を守る日
~交通ルールを守りましょう~
- 5 (こ) はんを楽しむ日
~だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう~
- 6 (無) 理なく体を動かす日
~自分のできる範囲で体を動かしましょう~
- 7 (仲) 良くなる日
~地域や人とのつながりを大切にしましょう~
- 8 (歯) みがきを忘れない日
~いつもより念入りに、忘れず歯みがきを~
- 9 (休) 肝日をとる日
~楽しいお酒も休肝日を忘れずに~
- 10 (受) 診する日
~健康診断で自分の体をチェックしましょう~

フェスタのご案内

日時 令和8年2月11日(水・祝) 9時30分~12時

場所 丸亀市市民交流活動センターマルタス

詳細は、広報まるがめ1月号でお知らせ予定です。
市民の方ならどなたでもご参加いただけます。

健康づくりの“きっかけ”に…



小学生以上の香川県民限定で参加できる健康ポイント事業です。
健診を受けることやイベント等への参加でも健康ポイントが貯まります。
がんばると県内のサービス協力店で特典が受けられたり、
抽選でプレゼントが当たります。

「マイチャレかがわ!」のアプリはこのマークが目印

詳しい情報はHPをチェック
マイチャレかがわ 検索



元亀くんだより No.12

丸亀市健康増進計画「健やかまるがめ21」
丸亀市健康課 ☎24-8806 令和7年度12月発行