

健康資源の一覧(高島)

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
1	高島	志賀屋トレーニングハウス	青谷藤代一	0740-20-2332	0740-20-2332	shigava.t.h@gmail.com	20	筋肉をほぐして柔軟性を高め、関節の可動域を広げる。 体のバランスを良くして健康な身体機能を取り戻す。 トレーニングをストレッチマシンを使って行う。	運動	高島市民の健康づくりに対しての意識の改善が必要と思っています。30歳～50歳代の運動量が少なく、又、地域でも集まることが少なくなっていると思います。 * 施設内禁煙
2	高島	まつなみ荘	奥野妙子	0740-28-0206	0740-28-0873		4	家族3名にパート従業員(1～2名)です。従業員については、運動と青野菜の摂取を中心に、まず風邪をひかない体力づくりから始めています。食事につきましては、海のものとの山のもの、油濃いものとあっさりしたものを組み合わせ食する様に心がけています。	栄養・運動	日本食は、調理する人の味付けで、だし、ミリン、砂糖、塩、薄口、濃い口等でがんじがらめで味付けをしてしまう。献立の中でフランス料理の様な食材と塩、コショウ、食材とバルサミクス等の単純な味付けをしたものを一品組み込むと日本食も又、組み入れた食も両方共に共振関係が出て、食材同志が高め合う関係があります。彦根の調理短大の先生の意見ですが、実践してみるとナルホドと思います。 * 施設内禁煙
3	高島	ヴィラ山水	井上雅晴	0740-20-5051	0740-28-1007		6	仕事中は、喫煙をしない。	喫煙対策	* 施設内禁煙

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
4	高島	インド料理 RAJU	シェイク ラジュディン	075-581-7300	075-581-7300	indiaraiu36@vahoo.co.jp	2	インド料理 飲食店(すべて手作りです) インド料理はスパイスを使用しています。スパイスは薬として利用されることもあり、薬膳料理の一種だと考えています。	栄養	楽しく健康UPにつながるようにしていけるイベントetc.があればうれしいです。国により健康作りの方法が違いますので、いろんな国での健康促進について紹介していただけたらと思います。 Ex.インド→ヨガ、アーユルベーターetc.
5	高島	奥琵琶湖マキノグラ ンドパークホテル	小栗慶一	0740-28-1111	0740-28-1110		60	分煙	喫煙対策	アクティビティー(運動)施設、設備の充実 サイクリング、カヤック、ジョギングの 宿泊プラン作成中 * 施設内禁煙
6	高島	カーサ・ルージュ	平松弘三	0740-28-8035	0740-28-8036		4	敷地内全面禁煙に取り組んでいる。 絵本を通して、心穏やかに、心身共に健康に 過ごせる場となる様、お話しや子育て～高齢 者世代の居場所となる取り組みを進めてい く。	喫煙対策	* 敷地内禁煙
7	高島	道の駅マキノ追坂峠	平山茂克	0740-28-8081	0740-28-0228		17	・建物内は禁煙で、受動喫煙防止に取り組ん でいる。 ・レストランでは、地元の食材を出来るだけ使 用 ・直売では、高 島市農産ブランド認証の推進及びPR(生産 者、消費者)	喫煙対策	* 施設内禁煙
8	高島	古道具・カフェ 海津	乾 京子	0740-28-8055			4	建物内外で全面禁煙	喫煙対策	* 施設内禁煙
9	高島	吹田市立少年自然 の家	足立 均	0740-24-0131	0740-24-0431		9	敷地内全面禁煙(駐車場含む)	喫煙対策	
10	高島	茶ぼうず	藤橋角二郎	0740-22-1278	0740-22-2049		1	喫茶を栄養表示して以前店内で見て頂いてま したが、現在は、お茶と茶道具の販売ですの で、お茶の効果や体に良い事をお伝えしてい ます。	栄養)	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
11	高島	マユちゃん工房	前川真由美	0740-22-0725			1	地元の牧場のしぼりたて牛乳、地元の野菜を使い、地産地消につとめる。	栄養	催し物などあったら参加させてほしいです。
12	高島	OrgaNuts&Natunuts	岸ノ上 嘉美	090-4496-7272		bananmoon40.0@gmail.com	1	ルーシータットン RESET LUNCH 電気自動車 organuts-natunuts.com O&Nで検索	栄養・運動・喫煙対策	歩きタバコ * 敷地内禁煙
13	高島	喫茶・軽食&Bar. キャッツハンズ	志田晃一	0740-33-7500 090-1134-5598	0740-33-7500		2	建物内は禁煙で外庭に喫煙場を造り、テーブル、イス有 呑物以外は食パン(トースト)焼きめしで呑物はなんでも揃っている。 お客様は全員カラオケ会員の皆様	喫煙対策・介護予防	
14	高島	うどんの花里	岡崎 英治	050-3610-4179	050-3610-4179	hanasato@tempo.ocn.ne.jp	1	国産小麦粉を使用。水は地下水を利用。出汁はいりこ、昆布、かつお節でとり無添加。しょうゆは、濃い口しょうゆの無添加を使用。白砂糖不使用。黒糖使用。うどん打ち体験も行っています。全室禁煙	栄養・喫煙対策	* 施設内禁煙
15	高島	Aコープパネス	伊庭 尚	0740-25-5533	0740-25-4350		35	分煙している。	喫煙対策	* 施設内禁煙
16	高島	アップル洋菓子店	今須徳次郎	0740-25-7328			2	建物内は禁煙で受動喫煙防止に取り組んでいる。	喫煙対策	* 施設内禁煙
17	高島	MIZU cafe cocco	川島和久	0740-25-8131	0740-25-8131	nanairo5201521@yahoo.co.jp	4	店内禁煙 野菜を120g以上使うメニューを取り入れている。 栄養士が地場産の食材を使ったメニューを提案している。	栄養・喫煙対策	* 施設内禁煙
18	高島	森林公園くつきの森 やまね館	山本光雄	0740-38-8099	0740-38-8012		5	・建物内は禁煙で受動喫煙防止に取り組んでいる。 ・施設の特性として、公園内へ出向くことが多く、できるだけ歩くこととしている。	運動・喫煙対策	* 施設内禁煙

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
19	高島	山帰来	今井 尚	0740-38-5120	0740-38-5120	harihata.activation.union@za.ztv.ne.jp	3	観光受付案内 特産品販売 喫茶・軽食販売	その他(地域活性化)	* 施設内禁煙
20	高島	グリーンパーク想い 出の森	八田人志	0740-38-2770	0740-38-2785	takagi_m@gp-kutsuki.com	16	毎月1回グランドゴルフ大会を開催して、地域 の高齢者の健康増進を図っている。	運動	* 施設内禁煙
21	高島	総合拠点施設 (じゃっぴー・らんど) レストラン・栃餅保存 会	宮田 均	0740-38-2770	0740-38-2785	takagi_m@gp-kutsuki.com	10	地元で生産した食材の加工販売を行う。	栄養	* 施設内禁煙
22	高島	朽木まるきゆう	横井真一	0740-38-2798	0740-38-2798	shinky@ex.biwa.ne.jp	1	塩分・糖分を限りなく抑え、無添加を最優先 に、昔から伝わる食べ物を自らが生産または 地元の食材を使用し加工し、伝承しています。	栄養	
23	高島	Famille	鈴木和枝	0740-34-0324	0740-34-0324		2	店内は禁煙で受動喫煙防止取り組んでいる。 材料は地元でとれた米粉や野菜などをできる だけ使用している。毎朝ラジオ体操を行う。お 客様を対象に雑穀料理教室を開催したり刷誌 を置いている。お客様を対象にヨガ教室を 行っている。	栄養・運動・喫煙対策	* 施設内禁煙
24	高島	(有)仲よし	吹田清富	0740-32-0207	0740-32-2527		5	地元の食材(琵琶湖でとれた魚)(道の駅など でそろえた野菜)をできるだけ使用するよう にしている。	栄養	
25	高島	勝よし	岡田勝治	0740-32-1775			4	お客様の希望に応じて大小造ったり、野菜多 め、塩分少な目工夫している。手造りを心が けている。	栄養	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
26	高島	スナック志津	宇佐美淳子	0740-32-1341	0740-32-1341		1	・従業員ヨガインストラクターを取得し、市内で健康作りの為の活動をしている。 ・店のおつまみとしてなるべく体によい野菜を取り入れるようにしている。 ・営業的に完全禁煙は無理ですが、お客さんには会話で禁煙をすすめている。	栄養・運動	
27	高島	古民家カフェ 庵じゅ〜る	吉田扶美子	0740-20-2407			1	建物内は禁煙で受動喫煙防止に取り組んでいる。 施設内で、太極拳、ヨガ教室等取り組む予定をしている。 地元の食材を使い、都会からの来訪者に提供している。	栄養・喫煙対策	* 施設内禁煙
28	高島	かものしらべ	正司重信	0740-37-8011	0740-37-8011		3	食して体によいものを提供したいと思う。食品添加物、調味料(化学)等は使用せず、有機、無農薬、低農薬素材を使用しております。	栄養・喫煙対策	
29	高島	高島公民館ガリパーホール	倉形育江	0740-36-0219				活動と言えませんが、なるべく高島の野菜を使用する様に心がけています。	栄養	食品に関していろいろ勉強したいのでご指導をお願いできれば・・・協力が欲しい。 * 施設内禁煙
30	高島	たかしままちづくりセンター	今西 仁	0740-36-2011	0740-36-2012		18	建物内は禁煙で、受動喫煙防止に取り組んでいる。	喫煙対策	* 施設内禁煙
31	高島	びわ湖青少年の家	清水敏行	0740-36-1108	0740-36-1477		8	青少年の育成 湖上活動プログラム(カッター、ヨット、カヌー、いかだ作り)	運動・その他(自然体験活動に関する事)	* 施設内禁煙
32	高島	AIYa cafe ペンションBBC	坂口直美	0740-36-1689	0740-36-1689		2	チャージング・・・青少年の育成 café事業等は施設維持等の為	その他	* 施設内禁煙

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
33	高島	石田屋	石田 勇	0740-37-0822			6	店内は、タバコは吸わない。	喫煙対策	* 施設内禁煙
34	高島	株式会社ヤサカ	八坂正博	0740-22-2751	0740-22-1564	suzuki@daisuki-kaigo.com	29	建物内は禁煙。社員、来客用コーヒーのクリープは低脂肪、砂糖は低吸収(とけにくい)を使用。健康診断要検査の方は特別休暇取得が出来る。予防接種(インフルエンザワクチン)会社負担	栄養・喫煙対策	
35	高島	いきいき元気館	保井きよ美	0740-25-6541	0740-32-2163	genkikan@bird.ocn.ne.jp	7	①介護予防の運動教室の実施。②年2回体力測定を実施し、自らの運動機能の把握に努める。③健康づくり及び体力づくり運動の相談及びトレーニング指導をする。④健康づくりに関する情報誌を配置⑤年2回親睦会を目的とした会食を実施し、健康意識の高揚を図る。⑥敷地内全面禁煙とし、健康への意識を高める。	運動・喫煙対策・介護予防	
36	高島	たかぎはま元気体操の会	河村芳子	0740-28-0466	0740-28-0466		10~15	年齢を重ねても日常のたちふるまいがスムーズにできるよう下肢の筋力アップを中心とした「高島あしたの体操」を取り入れ、毎月第2、4(水)に2時間行っている。この会を通じて高齢者等の交流の場にもなっている。	介護予防	高島市の保健師さん達の協力も得られて大変助かっています。交付金(県)で購入させて頂いた機材は2年間計画の事業が終わっても地域の健康づくりに大いに活用させていただきます。(当初の会員数より減りましたが常時出席の方には大変喜んでいただいております。)

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
37	高島	寺久保なかよしさん	野崎律子	0740-27-0531	0740-27-0531		8	<p>○地域のグループで1回/月“喫茶なかよしさん”を開催し、高齢者を対象に集会所でおやつ作り、カレンダー作り、体操、歌、ゲーム等を行い、認知症、ねたきり等のない明るく元気な高齢者を地域ぐるみで目指している。</p> <p>○地域のふれあい事業に講師を招いてのポールウォーキング教室を行い、50人余りの参加者が正しいポールウォーキングを学んだ。</p> <p>○毎月のサロンのおやつ作りでは、甘さを控え、季節の野菜を使ったおやつを高齢者の方と一緒に作っています。</p>	介護予防	<p>○当地域(寺久保)は高齢化率4.1%と高く、地域ぐるみで認知症、ねたきり等のない明るく元気な高齢者の町づくりを目指しています。</p> <p>○地域ぐるみで取り組めるようなかよしさんグループの増員を目指していますが、現状維持の状況であり、グループの増員(区民の意識の高揚)が今後の課題です。</p>
38	高島	NPO法人湖西生涯学習まちづくり研究会どろんこ	保井五雄	0740-20-2301	0740-32-2163	npo.doronko@iris.eonet.ne.jp	25	<p>①転倒予防運動で高齢期の生活を豊かにする。②食事を共にして、仲間との交流を楽しむ(月1回)③クラフト(小物、インテリア)を通して、介護予防を進め、充実感と感性を高める。④ポールウォーキングを通して、地域の自然環境と体力づくりを楽しむ(月1回)⑤建物、敷地内は、全面禁煙として、健康意識を高める。⑥地域の健康づくり教室の指導を地域の健康志向を高める。</p>	介護予防	
39	高島	下古賀区福祉推進委員会	赤塚清司	0740-33-0582 080-2414-8380 (携)			70	<p>毎月第1、第3土曜日午後12時に「高島あしたの体操」を年間24回行っている。(毎回14~15名参加)</p> <p>5歳以上を対象としたサロン(年12回開催)の開始時に「リハビリ体操」を行っている。同サロンでは、市、社協の出前講座を利用して、外部講師による体操、レク、健康講座を行っている。回想法を行い、脳の活性化を狙っている。</p>	介護予防	<p>少子高齢化に伴う高齢化率の向上により、地域での活動の担い手が少なくなっており苦慮している。</p> <p>地域内においては、高齢者を中心にウォーキングしている人も多い。</p>
40	高島	げんき会	羽田静江	0740-33-0416	0740-33-0416		30	<p>高齢者の一人住まいの人達と交流 高島あしたの体操を中心とした生活意欲の向上</p>	介護予防	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
41	高島	かえるクラブ	猪口寿美子	0740-36-1993	0740-36-1993		19	月2回実施。1回は運動指導士の指導により、もう1回は高島あしたの体操を中心にして自分達で行っている。介護予防体操(高島あしたの体操)をすることで運動能力、筋力アップを図り、親睦を図る場とする。 3ヶ月に1回ペットボトルボーリング大会を行っている。運動指導士の指導のもと高齢者が多いので、いすを使った体操をし運動能力、筋力アップを図っている。	介護予防	
42	高島	男性料理教室 和楽会	河副圭祐	0740-36-1993	0740-36-1993		13	月1回(第3木曜日)男性だけの料理教室 特に塩分、カロリーに注意し栄養士さんに料理のカロリー、塩分を見てもらっている。 地元の食材を使うようにしている。 頭を使い、、味覚を養い介護予防に役立っている。	介護予防	
43	高島	Pasta&Dolceism ～イズム～	前田克也	0740-20-5715	0740-20-5715		3	建物内は禁煙で受動喫煙防止に取り組んでいる。 1食に野菜120g以上使い、野菜不足を補えるようにしている。	栄養・喫煙対策	
44	高島	ひまわりサークル	梶原秋子	080-1415-6084			18	毎月1回集会。料理・運動を交互に行っています。 年に1回、日帰りバス旅行(現地でウォーキング)温泉	栄養・運動・介護予防	
45	高島	トクデン(株) マキノ工場	外村 徹	0740-27-2111	0740-27-1839		106	・喫煙場所を設置して、受動喫煙防止に取り組んでいる。 ・栄養士によるカロリー計算された献立で社員に給食を提供している。 ・毎朝、全社員でラジオ体操を行っている。	栄養 運動 喫煙対策	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
46	高島	マキノ高原観光 株式会社	前川正彦	0740-27-0936	0740-27-0300		37	<ul style="list-style-type: none"> ・温泉に関しては、全面禁煙を実施しているが、高原に来られるキャンパー、日帰りのお客様には、まだまだ愛煙家がおられる。従って喫煙コーナーを明記して、くわえタバコを極力無くすことを周知している。 ・健康維持を目的に森林セラピーロードを案内している。 	運動 喫煙対策	
47	高島	株式会社日映今津	中村 妙	0740-22-2787	0740-22-1608	info@nichiei-ima	23	・建物内全面禁煙。	喫煙対策	
48	高島	(有)藤戸工務店	藤戸正信	0740-22-3798	0740-22-5383	info@fujitokomu	6	<ul style="list-style-type: none"> ・建物内禁煙。 ・還元陶板浴を開設。 	喫煙対策 その他(自律神経バランスを整える)	
49	高島	高島鉱建株式会社	桑原隆夫	0740-22-8118	0740-22-8110		51	<ul style="list-style-type: none"> ・No smoking areaを決め、受動喫煙を防止している。 ・建物内全面禁煙 ・毎年全従業員を対象に健康診断を受けている。 	喫煙対策 その他	
50	高島	川島酒造株式会社	川島達郎	0740-25-2202	0740-25-5007	info@matsu87.jp	6	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1度の健診の推進。 ・商工会主催のスポーツ教室(グランドゴルフ等)に参加 	栄養 運動	
51	高島	栗本林業	栗本慶一	0740-38-5125	0740-38-5159		1	・建物内禁煙	喫煙対策	
52	高島	めいどいんマキノ	鳥居 律子	0740-20-1361	0740-20-1361		18	<ul style="list-style-type: none"> ・地域総合型スポーツクラブと毎年契約を結び、春と秋に各々市民を対象とした「まちづくり景観ウォーキング」を開催するとともに、ビーチボール大会を開催して、健康づくりとまちづくりに寄与できる取り組みを行っている。 	運動 その他	
53	高島	マキノピックランド	河越安嗣	0740-27-1811	0740-27-0590	picland@gaia.eon	54	<ul style="list-style-type: none"> ・建物内禁煙 ・年1回従業員グランドゴルフ大会の実施 	運動 喫煙対策	
54	高島	レストラン かりん	島内俊作	0740-27-2555	0740-27-2555		4	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙場所の指定(建物内1か所) ・油分の使用をできる限り少なくしています。 	栄養 喫煙対策	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
55	高島	喫茶 KENT		0740-27-1045	0740-27-1969		3	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。 ・毎年、健診・がん検診を受けている。 ・減塩・低脂肪の食事を要望に応じて提供することができる。	栄養 喫煙対策 その他	
56	高島	海津天神社ユース イン	藤田長史	0740-28-0051	0740-28-0081		1	・建物内禁煙 ・野菜(地元産)の多い料理を心がけています。	栄養 運動	
57	高島	駅前飯店げんぞう	喜瀬川 政彦	0740-22-4871			4	・野菜たっぷりの食事を提供している。 ・減塩・低脂肪の食事を要望に応じて提供することができる。	①栄養	
58	高島	Café Cozy	上田 則隆	0740-22-1414	0740-22-1414		4	・毎年、健診・がん検診を誘い合って受けている。 ・野菜たっぷりの食事を提供している。	栄養 運動	
59	高島	かばたりリゾート株式 会社	山本 京子	0740-			2	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。 ・市民が利用できる運動設備がある。	喫煙対策	
60	高島	川新	川口 新一郎	0740-25-2237	0740-25-2999		9	・野菜たっぷりの食事を提供している。 (無農薬野菜)	栄養	
61	高島	喫茶洋菓子TIME FOR TEA	中川 巧	0740-20-6529		cream9@leto.eor	2	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。	喫煙対策	
62	高島	Chama	横井川 敦子	0740-25-5710	0740-25-5710		2	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。	喫煙対策	
63	高島	山菜じゅうべえ	西澤 恵美子	0740-38-5377	0740-38-5124		3	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。 ・野菜たっぷりの食事を提供しています。	栄養 喫煙対策	
64	高島	有限会社 栢生梅 竹	梅村 周三	0740-38-3297			3	・店内は禁煙 ・酒類の持込み厳禁 ・毎年定期健診を受けている。	喫煙対策	
65	高島	朽木Wing	木下 修身	0740-38-3199			2	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。	喫煙対策	
66	高島	道の駅くつき新本陣	川村 長太郎	0740-38-2398			4	・毎週日曜日の朝市開催時に来館者に対して、軽食の提供販売を行っている。	栄養	

NO	圏域	団体名	代表者	連絡先			会員数	活動および取り組みの内容	重点事項の分類 (栄養・運動・喫煙対策・ 介護予防・その他)	備考
				電話	FAX	メールアドレス				
67	高島	WEST LAKE HOTEL 可以登楼	海藤 浩	0740-32-3131	0740-32-3111		30	・健診・がん検診を受けている。 ・バランスの良いメニューを提供するように心がけています。	栄養	
68	高島	郷土料理 吾兵衛	北川 貴士	0740-32-3358	0740-32-3358		9	・野菜たっぷりの食事を提供している。	栄養	
69	高島	Café 森の木	岸 彩美	0740-32-3124			1	・建物内禁煙。受動喫煙防止に取り組んでいる。 ・野菜たっぷりの食事を提供している。	栄養 喫煙対策	
70	高島	うかわファームマー ト	平井 良行	0740-36-1443	0740-36-1443		6	・建物内は禁煙	喫煙対策	
71	高島	淡海堂	福井 順一	0740-36-0218	0740-36-1968	info@oumido.net	9	・建物内禁煙。受動喫煙防止に努めている。	喫煙対策	