



令和7年度

特典付き健康づくり教室

100日間、健康教室の受講や、ウォーキングなどに取り組んでいただく市民参加型の企画です。健康づくりに取り組んでポイントを貯め、その成果に応じて参加賞プレゼント！みなさんで健康づくりに取り組んでみませんか。



回	日程	内容	講師	場所
1	8月27日(水) 14:00~15:30	・100日チャレンジ事前説明会		東温市役所 4階 大会議室
2	9月25日(木) 14:00~15:30	・第1回健康教室 ストップ心疾患！ ～どんな症状？予防するには？～	愛媛大学大学院医学系研究科 循環器・呼吸器・腎高血圧内科学講座 教授 山口 修 先生	総合保健福祉センター 3階 大会議室
3	10月31日(金) 14:00~15:30	・第2回健康教室 服薬Q&A ～正しく知って正しく飲もう～	愛媛大学医学部附属病院 薬剤部 薬剤師 黒河 幸朗 先生	
4	11月26日(水) 14:00~15:30	・第3回健康教室 生活習慣病を予防する食生活	管理栄養士 松本 孝子 先生	
5	12月10日(水) 14:00~16:00	・第4回健康教室 運動で元気な心臓を維持しよう！ ・100日チャレンジ結果報告会	愛媛大学医学部附属病院 リハビリテーション部 理学療法士 梅木 建弥 先生	

対象者

東温市民で令和7年度健康診査受診（予定を含む）の方

特典

- ①慢性心不全リスク検査（NT-proBNP検査）
- ②ノルディックポールの貸出し（要事前予約）

定員

50名

令和6年度健康診査結果にて、講座受講をおすすめする方に6月下旬にお送りしています。



100日チャレンジは
9月1日（月）開始です！

申込期間

- ①個別通知対象者：7月7日（月）から7月25日（金）まで
 - ②一般申込：8月4日（月）から8月15日（金）まで
- ※①にて定員に達した場合、受付を終了させていただきます。

申込・お問い合わせ

東温市総合保健福祉センター 健康推進課

TEL 089-964-4407