

令和8年度

特典付き健康づくり教室

～心疾患予防編～

愛媛県は心疾患死亡率が**全国1位**！

私たちの身近にひそむ心臓の病気について、一緒に学びませんか？

また、ウォーキングなどの健康づくりに取り組んで、ポイントを貯める「**100日チャレンジ**」もあわせて開催します。

参加された方には特典をご用意しています♪みなさまの参加、お待ちしております。

回	日程	内容	講師	場所
1	8月31日(月) 14:30～15:30	・100日チャレンジ説明会 ・初回測定会		総合保健福祉 センター 3階大会議室
2	9月30日(水) 14:30～16:00	・心臓を守る運動習慣 ～効果的な運動を学ぼう～	独立行政法人国立病院機構 愛媛医療センター リハビリテーション科 理学療法士 橋内 孝典 先生	
3	10月15日(木) 14:30～16:00	・知って防ぐ心臓病 ～心臓のしくみと病気のはなし～	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	
4	11月17日(火) 14:30～16:00	・心臓を守る薬の知識 ～お薬との上手な付き合い方～	独立行政法人国立病院機構 愛媛医療センター 薬剤部 薬剤師 池本 悠里子 先生	
5	12月11日(金) 14:00～16:00	・心臓を守る食事のポイント ～毎日の食事を見直そう～ ・100日チャレンジ最終測定会 ・結果報告会	管理栄養士 松本 孝子 先生	市役所 4階大会議室

申込要件

東温市民で令和8年度健康診査を受診する方

申込期間

①個別通知対象者

7月13日(月)から7月31日(金)まで

②一般申込

8月3日(月)から8月21日(金)まで

定 員

50名

※定員に達した場合、受付を終了させていただきます。

特 典

- ◆ ノルディックポールの貸出し
- ◆ 慢性心不全リスク検査（NT-proBNP検査）
- ◆ 100日チャレンジのポイントに応じた特典

お問い合わせ・申し込み

東温市 市民福祉部 健康推進課

☎：089-964-4407