

# 東温市

参加無料

## オープニング セレモニー

9時30分～10時10分

- 東温ジュニア  
ハーモニー
- 共催者挨拶

## しののめ ベジガール

11時40分～11時50分

# 健康 フォーラム 2023



救急車を  
みてみよう

スタンプラリーで  
賞品をGET!

テーマ

「アフターコロナの  
いきいき健康づくり」

開催日 令和5年

# 10月15日

時間 9時30分～13時30分

会場 東温市中央公民館

(〒791-0212 東温市田窪2370)

無料駐車場：東温市中央公民館、市役所駐車場

## 特別講演

10時10分～11時40分 (講演には要約筆記が付きます)

演題

「生活習慣を少し変えるだけ」  
～身体と心が変わる食事術～

講師 **大田 美香** 先生

プロフィール

株式会社1212代表取締役  
健康・食育・スポーツ栄養などの講演、企業・クリニック・チームの栄養アドバイザーを精力的に行っている。リオ五輪をはじめ、日本代表選手7ヶ国に栄養サポート帯同。



演題

「健康増進：  
日常生活を見直してみよう」

講師 **三宅 吉博** 教授

プロフィール

愛媛大学医学部疫学・公衆衛生学教授  
病気の予防や原因を調べるために多くの人を対象とした疫学研究を精力的に行っている。愛媛大学のベスト・ティーチャー賞を受賞し、その講義は学生にも人気がある。



みんな大好き!  
いのとんと  
あそぼう!



## 家族で楽しめるイベントが盛りだくさん

9時30分～13時30分

- スタンプラリー (いのとんグッズプレゼント)
- みてみよう救急車
- 薬物乱用は「ダメ!ゼッタイ!」パネル展示
- 高齢者体験：遊びながら加齢と認知症を知ろう

10時～13時30分

- お口と歯の健康チェック  
8020ヨーグルトの試飲もあるよ
- 作ってみよう! 指輪スタンドと足型
- 介護口腔ケア用品展示説明
- 噛む力のテスト
- お口の臭いチェック
- がん検診を受けよう

野菜スムージー  
試飲あります



野菜の摂取量  
チェック



11時30分～13時30分

- ロコモチャレンジ(足腰の筋力測定)
- 計ってみようあなたの筋肉量
- 測ってみようあなたの血管年齢
- ベジチェック(野菜の摂取量チェック)
- お薬相談、肝臓注意報(受検勧奨)
- 災害時の非常食体験(試食)
- 乳がんから女性をまもろう
- 野菜スムージーの試飲
- 使ってみようAED!
- やってみようE-スポーツ

キッズコーナー

10時～13時30分

- いのとんと遊ぼう
- お菓子でおくすり作り
- ぬいぐるみ病院 (お医者さんになってぬいぐるみを診察しよう)

販売コーナー

11時30分～13時30分

- 東温市の物産・特産品販売
- いのとんグッズ販売



お問い合わせ

東温市健康推進課  
☎089-964-4407

共催：東温市医師会、東温市歯科医師会、愛媛医療センター、東温市、愛媛大学医学部附属病院、愛媛県病院薬剤師会、松山薬剤師会