

救急車を
みてみよう



スタンプラリーで
賞品を
GET!

地震体験車に
のってみよう



東温市

参加
無料

とうおん
健康ポイント



ポイントを貯めて
デジタルギフトを
ゲット!



みんな大好き!
いのとんと
あそぼう!

健康 フォーラム

テーマ 2026
よく寝て健康に

オープニング
セレモニー

9時30分～10時

- 東温ジュニア
ハーモニー演奏
- 共催者挨拶

開催日 令和8年

10月18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

●講演1 10時～10時45分 ●講演2 10時45分～11時

講演
1

睡眠と健康

～日常生活でできる睡眠改善と睡眠薬との付き合い方～

講師 岡 靖哲 教授

プロフィール

愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター長・特任教授
京都大学医学部 卒
ロンドン大学臨床神経学部門 留学
日本睡眠学会専門医
日本神経学会専門医
日本精神神経学会専門医
モンゴル神経学会名誉会員



講演
2

夜中のトイレは健康のサイン?

～夜間頻尿から見える体の変化～

講師 福本 哲也 先生

プロフィール

愛媛大学医学部泌尿器科 講師
平成15年愛媛大学医学部卒業、愛媛大学医学部泌尿器科、済生会
今治病院等を経て、平成27年より愛媛大学医学部泌尿器科、令和
8年より同講師 日本排泄学会専門医をはじめとして多数の専門
医、認定を取得している。



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)

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
- 介護口腔ケア用品の展示
作ってみよう!
- 指輪スタンドと足型
- 地震体験
(震度7を体験しよう)
- みてみよう救急車
- いきいきマース体験
- 薬物乱用防止・骨髄バンク啓発
パネル展示
- クイズ(みきやんグッズプレゼント)



11時～13時30分

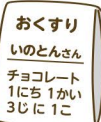
- ロコモチャレンジ(足腰の筋力測定)
- 測ってみようあなたの血管年齢
- 野菜とれてるかな?ベジチェック!
- 栄養相談 - 糖尿病にならないため -
- お薬相談 - 肝臓への注意報(受検勧奨)
- 災害時の非常食体験(試食)
- 使ってみようAED!
- 高齢者体験:
遊びながら加齢と認知症を知ろう
- 内臓脂肪測定
- 管理栄養士と話そう!
食事と栄養
- 肝臓の硬さを測ってみよう



キッズコーナー

10時～13時30分

- お菓子で
おくすり作り
- 健康クイズ
- ぬいぐるみ病院



販売コーナー

10時～13時30分

- 東温市の物産・特産品販売
- 施設の野菜、お菓子、クラフト販売
- いのとんグッズ販売
- 古民家カフェ茜(かき氷、スムージー)



お問い
合わせ

東温市総合保健福祉センター
☎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、愛媛大学医学部、
東温市、愛媛県病院薬剤師会、松山薬剤師会

いのとん©2013東温市