

はまぽん健康塾2026

令和8年

10/31

土

参加費
無料

定員
50名

事前申込
(先着順)

9:00 ~ 12:00

※参加ご希望の方は、裏面よりご予約をお願いします。

会場

八幡浜市民スポーツセンター2階サブアリーナ

対象

国民健康保険または後期高齢者医療保険ご加入者

健康講座

先生に質問も
できます！

「高血圧の予防は、 心臓・血管・腎臓・脳 を守る近道」

講師

愛媛大学大学院
地域救急医療学講座 教授
市立八幡浜総合病院 副院長

井上 勝次先生

(循環器内科)



健康チェック測定会

● 血管年齢測定

血管のしなやかさと弾力性を
わかりやすく測定します。

● ベジチェック

野菜摂取レベルと推定野菜摂
取量がわかります。

● 最終糖化物質 (AGEs) 測定

過剰に摂取した糖とタンパク
質が結びついた老化物質を
測定します。

血圧測定 & 健康相談会



kencomで100P対象

八幡浜市の保健師に高血圧や生活習慣病に関する健康のお悩みを
ぜひご相談ください！

※ 健康相談会ご希望の方は、ご予約時にお伝えください。

予約方法は裏面をご確認ください。

八幡浜市役所市民課国保係 TEL (0894) 22-3133

お申込みはこちら（電話申込）



八幡浜市役所市民課国保係

TEL **0894-22-3133** 平日8:30~17:15

健康相談会のご希望も同時にお伺いしますのでお伝えください。

※国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者の方以外はお申込みいただけません。
ご了承ください。

プログラム

9:00~10:00 受付

健康チェック測定会・血圧測定 & 健康相談会

10:00~11:00 健康講座

高血圧について
先生に質問して
みましょう！

「高血圧の予防は、心臓・血管・腎臓・脳を守る近道」

質疑応答コーナー

11:00~12:00 健康チェック測定会・血圧測定 & 健康相談会

当日は、センサーで簡単に血管年齢や野菜摂取レベル
などを測定できる機器を多数ご用意しております。

この機会にぜひ、体験してください！



※進行具合によって時間が前後する場合があります。終了時刻が多少遅れることもございます。ご了承ください。

P 駐車場のご案内 >>>

お車でお越しの際は、

- ・ 八幡浜市役所正面駐車場 または
 - ・ 北浜グラウンド（芝生上）駐車場
- をご利用ください。



300P 獲得！



はまぽん健康塾は
kencomポイント の対象です。