

「内子町健康まつり 2026」実施要領

1 趣旨

私たちが、住み慣れた地域で健やかでこころ豊かに生活ができるためには、一人ひとりが心身ともに健康であることが大切です。

近年、平均寿命が世界最高水準を達成しているなか、今注目されているのが「健康寿命の延伸」です。「キラリと光る笑顔で自分らしく暮らせるまち うちこ」を目指し、一人ひとりが健康づくりに関する意識を高め、健康的な生活習慣を身につけることを目的として「健康まつり」を開催します。

今年度は、最新の医学に基づいた予防や治療のポイントを学びながら、未来の『100年健康』について考えます。

2 主催 内子町

3 日時 令和8年8月29日（土） 9：00～12：00

4 会場 内子町共生館（五十崎自治センター）

5 日程

9:00	9:30	10:00	11:00	12:00
受付	①開会行事 (高池健康づくり優良者表彰)	②記念講演	③各種イベント (パザー・体験・展示コーナー)	

① 開会行事 9：30～10：00

- ・主催者あいさつ
- ・高池健康づくり優良者表彰

② 記念講演 10：00～11：00

演題 内子町をもっと元気に！私たちでつくる『100年健康』プロジェクト

講師 愛媛大学大学院医学系研究科

地域生活習慣病・内分泌学講座 教授 ^{みやけ}三宅 ^{てるき}映己 先生

～ 三宅先生のプロフィール ～

- ・所属 愛媛大学大学院医学系研究科
- ・役職 地域生活習慣病・内分泌学講座 教授
- ・専門 内分泌・代謝・糖尿病・脂肪肝
- ・毎週火曜日に「済生会小田診療所」で診療を行っています。

③ 各種イベント（場所）

◎バザー（ホワイエ）

9：00～9：30／11：00～12：00

- ・内子町障害者地域活動支援センター かいと
- ・社会福祉法人宗友福祉会 Sa.おいでや内子

11：00～12：00

- ・内子町精神保健ボランティアグループでんでんむし
- ・内子町食生活改善推進協議会

◎体験コーナー（第1会議室）

9：00～9：30／11：00～12：00

- ・血管年齢測定

➡ 指先の脈の波形から加齢指数を算出し、血管年齢を推算します。

- ・体成分分析装置 InBody（インボディ）測定

➡ 人間の体を構成している水分、タンパク質、ミネラル、脂肪の4つの主成分（体成分）を分析し、筋肉と脂肪のバランスを測定します。

◎体験コーナー／明治安田生命保険相互会社（第2会議室）

9：00～9：30／11：00～12：00

- ・スマートパルス測定（ストレスチェック）
- ・AGEs センサー最終糖化物質測定（老化物質測定）
- ・骨ウェーブ測定（骨密度測定）
- ・ベジチェック

➡ ベジチェックでは、皮膚のカロテノイド量を測定して野菜摂取量を推定し、測定結果をもとに管理栄養士がアドバイスを行います。

◎展示コーナー（ホール）

9：00～12：00

- ・町内幼稚園・保育園の園児による“ぼくのわたしの食育ポスター”を展示します。