

INA骨粗しょう症予防講演会2024

骨粗しょう症のことを もっと知ろう！

参加費
無料

プログラム

参加申込み方法は裏面を！

- 開会挨拶** 松村重之 伊奈病院院長
今成芳郎 今成医院院長／前・桶川北本伊奈地区医師会会長
- 講演1 「骨粗しょう症と骨折を予防することの重要性と具体策」**
石橋英明 伊奈病院副院長／整形外科科長
- 講演2 「今日から実践！骨を丈夫にする運動と栄養の秘訣」**
伊奈病院 リハビリテーション科／栄養科
- 講演3 「健康寿命に関わる慢性腎臓病：CKD」**
金崎聖伸 金崎内科医院院長／桶川北本伊奈地区医師会副会長
- 「伊奈町の健康づくり」取り組み発表**
骨粗しょう症検診の開始
ロコラジ体操に関する活動
町の健康づくり事業の推進
- ／健康増進課
／いきいき長寿課
／保険医療課
- 閉会挨拶** 大島清 伊奈町長



2024年 **10月26日** 土曜日 **13時～16時**
(12時開場)

場所 : 伊奈町総合センター 3階 大ホール

定員 : 400名 (事前申し込み制・先着順)

参加費 : **無料** **申込期間** : 10月18日 (金) まで

主催 : 医療法人社団愛友会伊奈病院 **共催** : 桶川北本伊奈地区医師会/伊奈町

協力 : 雪印メグミルク株式会社/大塚食品株式会社/第一生命保険株式会社/明治安田生命保険相互会社

伝えたい！骨粗しょう症のポイントと予防の取り組み



骨と骨粗しょう症で知っておくと良いポイント

骨量は男女とも20歳まででピークに達する。
成長期の栄養と運動は大切！

女性は閉経後の15年間で、急激に骨量が減っていく。

腎臓機能の低下(慢性腎臓病)は、骨粗しょう症のリスクを上げる。

糖尿病になると、骨折のリスクが上がる。

自分の骨の状態を知ろう！

骨が弱くなっただけでは無症状。だから、検査・検診が必要！

骨粗しょう症の検査は、骨密度・レントゲン・血液検査をする。



骨粗しょう症による弊害

骨粗しょう症になると、骨が弱くなって骨折しやすくなる。

骨折すると、自立した生活が困難に！要支援・要介護の原因の7分の1が骨粗しょう症による骨折。

骨粗しょう症の予防と治療のポイント

骨の健康には適切な運動と栄養がとても大切！

骨に大切な運動は、筋力トレと負荷や衝撃が適度にかかる運動！

骨に重要な栄養素をしっかり摂ろう！主にタンパク質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンK！

骨粗しょう症の薬は、骨密度を増やし、骨折を予防する効果を実証されている。

知ってほしい！予防への取り組み

10月20日は「世界骨粗しょう症デー」！骨粗しょう症予防の普及・啓発のために、世界各地でブルーライトアップが実施される。

今年の10月19日から26日には、伊奈病院が青くライトアップされる。

今年度から伊奈町で骨粗しょう症検診が始まった。

INA骨粗しょう症予防講演会2024

伊奈町総合センター 3階 大ホール

会場とアクセス

伊奈町役場から徒歩2分

ニューシャトル 伊奈中央駅から徒歩10分

朝日バス 上尾駅東口発 伊奈町役場下車

町内循環バス（いなまる）伊奈町総合センター発着

* 駐車場もご利用できますが、台数に限りがあります。

申込み方法

講演会に参加ご希望の方は、**10月18日（金）までに**、必要事項（①氏名（ふりがな）、②住所、③電話番号、④参加人数）をご記入の上、「講演会参加希望」と明記のうえ、メール・ファックス・はがきでお申し込みください。右のQRコードからでも申し込み可能です。9月下旬から整理券をお送りします。先着順となります。

お申込みフォーム



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町大字小室5014-1 伊奈病院講演会係

ファックス：048-720-1140

メール：kensyu@inahp.saitama.jp

【お問い合わせ】 電話：048-723-2130（伊奈病院地域連携課）

ファックス送信シート 048-720-1140

- ・ファックス送信シートを利用する場合には、①から④を記入のうえ、切り取らずにこのまま送信してください。
- ・ファックス送信シートを使用しない場合でも受付しています。その場合には、①から④の必要事項及び「講演会参加希望」と明記しファックスを送信してください。（手元にある用紙をご利用ください。）

①お名前	(ふりがな)		
②ご住所	〒 -		
③電話番号	-	-	④参加人数 * 申込み者を含む 名