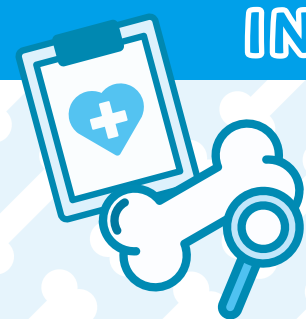




INA骨粗しょう症予防講演会2026

深い関係！？ 骨の強さと肺の健康



問 保険医療課 内 2175

主催 伊奈病院

共催 桶川北本伊奈地区医師会・伊奈町

ショーピーデー COPDってどんな病気？

慢性閉塞性肺疾患といい、肺の生活習慣病です。たばこの煙などの有害物質を長期間吸入することで肺が炎症を起こし、息切れやせき・たんを引き起こします。



☑骨と肺の健康チェックリスト

以前と比べて歩くのが遅くなった
20代のときより、身長が低くなった
最近背中が丸くなってきた
階段で息切れする
風邪でなくても1日に何度もせきがでる
風邪を引くと長引く
煙草を長期間吸っている
呼吸をすると、ゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

定 400名(先着順)
申 9月19日(土)までに氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加人数、講演会参加希望を記入して、メール、FAX、郵送または二次元コードで伊奈病院講演会係(〒362-0806 伊奈町大字小室5014-1) ☒ kensyu@inahp.saitama.jp ☎ 720-1140



医師からのメッセージ

講演▶骨折しない人生を！ 知っておきたい5つのポイント

講師▶石橋英明氏【伊奈病院副院長】

骨粗しょう症は、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気で、女性に多く、年を取ると多くの方が発症します。骨折はとても痛いし、きちんと治療してリハビリをしても寝たきりや要介護になったりすることもあるので、しっかりと骨粗しょう症と骨折を予防することが大切です。

この講演会では、骨粗しょう症のことをしっかり知っていただき、骨粗しょう症と骨折の気をつけ方をお伝えします。骨粗しょう症や骨折について知っておくと良いポイント、骨粗しょう症のお薬の話、骨を強くしたり転倒を予防するための運動の実演解説など、盛り沢山な内容です。

講演▶予防が大事！ 転倒・骨折しないための運動

講師▶小山穰氏・川島美紀氏【伊奈病院理学療法士】

講演▶呼吸器の病気のことを知っておこう！～COPD・肺炎・肺がんの診断と予防～

講師▶大津早希氏【おおつ消化器・呼吸器内科クリニック副院長】

COPDは、世界での死因第3位ですが、ゆっくり進行するため発症に気づかず、適切な治療を受けていない方が多いといわれています。COPDの認知度の低さも治療を受けられない原因と考えられ、国が制定した「健康日本21(第3次)」では、がん、循環器疾患、糖尿病と並び、対策を必要とする主要な生活習慣病と位置づけられています。

COPDは肺炎や肺がんを併発しやすく、肺のみではなく全身にも影響を起こし、骨粗しょう症、心血管疾患、抑うつの原因にもなります。講演会では、COPDを中心に肺炎、肺がんについてもお伝えしていきます。

講演▶骨の元気を支えるお薬のはなし

講師▶高島真純氏【伊奈病院薬剤師】

健康ガイド

問 健康増進課(保健センター) ☎ 720-5000

「伊奈町保健事業のお知らせ」と併せてご覧ください。

内: 内容 場: 場所 対: 対象 定: 定員 持: 持ち物 費: 費用 講: 講師 申: 申込

【お知らせ】

高齢者インフルエンザ定期予防接種ワクチン

国では、75歳以上の方向けの高用量インフルエンザワクチンを製造工程上の都合により使用しないことを決定しました。

令和8年度の定期予防接種は引き続き、標準量インフルエンザワクチンを使用します。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

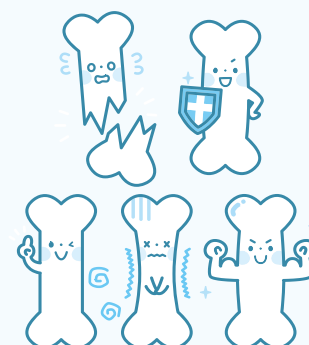
問 健康増進課 ☎ 720-5000



い～な！健康マイレージ対象事業

骨密度測定を実施します(事前予約制)

実施日		受付時間		受付時間		受付時間
10/7 (水)	①	9時～9時30分	⑤	11時～11時30分	⑨	14時～14時30分
	②	9時30分～10時	⑥	11時30分～12時	⑩	14時30分～15時
	③	10時～10時30分	⑦	13時～13時30分	⑪	15時～15時30分
	④	10時30分～11時	⑧	13時30分～14時	⑫	15時30分～16時



内 前腕部のX線照射による骨密度測定

場 保健センター

対 町内在住の20歳以上

※妊娠中の方、昨年度に同一の測定をした方、今年度骨粗しょう症検診を受診済みまたは受診予定の方は除く

定 各15名(先着順)

持 い～な！健康マイレージカード(お持ちの方のみ)

費 500円

申・問 9月7日(月)から健康増進課(保健センター)

健康ウォーキング教室(事前予約制)

内 正しい靴の履き方、効果的なウォーキングに関する講義、ウォーキング

①日本薬科大学コース(約4km・学内見学あり)

②バラ園コース(約7km)

※小雨決行。荒天の場合は多目的ホールでウォーキング講座を実施

日 ①10月14日(水)②11月5日(木)9時～12時(9時～9時10分受付)

場 総合センター2階多目的ホール

対 町内在住

定 ①②各20名(先着順)

持 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申・問 9月9日(水)から健康増進課(保健センター) ☎ 720-5000 窓口

