

第2弾

岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業

岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取り組みを実施しています。令和8年度は、各世代でかかりやすい病気をテーマに健康づくり講演会を開催します。すべてのテーマの講演を聞き、健康の達人に！！

骨活プロジェクトin岡谷

～人生100年時代の骨づくり～



日時

令和8年 **9月26日(土)**

13:30～15:00 (13:00 開場・受付開始)



骨粗しょう症は、骨の中がスカスカになって弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本では高齢化に伴い患者が増えており、特に女性に多くみられ、腰や太ももの付け根の骨折が要介護の主な原因の一つとされています。



対象

どなたでも可



会場

カノラホール
(小ホール)



参加費

無料



申込

不要



講師



岡谷市民病院

病院長

内山茂晴 医師

リハビリテーション科

薬剤科

地域医療支援課

理学療法士

薬剤師

看護師



※写真をもとにAIでイラスト加工しています。



令和8年度

今後の講演予定

第3弾：小児期のアレルギーについて

令和8年 **11月14日(土)** 13:30～15:00

会場：カノラホール小ホール



特典

健康ポイント対象事業

Okaya Pay

50ポイント



主催：岡谷市

共催：岡谷市民病院

問い合わせ：岡谷市民病院庶務課

TEL：23-8000（内線3631）