

# 北陸大学 健康フェア



## 輪島

参加費  
無料

20 October  
World Osteoporosis Day  
From Kanazawa to the  
World Stop the Osteoporosis

日時

2022年9月11日(日)  
9:00 ~ 14:00

場所

輪島市ふれあい健康センター  
輪島市河井町2部287番地1

### 健康フェア内容

- ・ 血圧測定体験 ・ 酸素飽和度測定体験 ・ 骨量測定体験
- ・ 骨のこと何でも相談 ・ ミニ講演会(要事前申込)

※9:00 ~ 14:00の間で、ご都合の良い時間にお越しください。

※骨粗鬆症予防に関するDVDの上映や資料・オリジナルグッズの配布も予定しています。

### ミニ講演会のご案内

講演① 10:00~10:40

「薬膳を知る！食養生の知恵で病気を防ぐ、免疫力アップ！」

講師 劉 園 英(北陸大学薬学部教授)

講演② 11:30~12:00

「人生100年時代、健康には骨が大切 ～骨粗鬆症ってどんな病気～」

講師 三 浦 雅 一(北陸大学 理事・薬学部教授／北陸大学健康長寿総合研究グループ長／金沢骨を守る会代表)

ミニ講演会は、定員各30名で事前のお申込みが必要です。定員に達し次第締め切ります。  
詳しくは裏面をご確認ください。



始めよう  
健康と美の  
カラダ改善！

受講された方  
全員に劉先生の  
レシピ本進呈！

★新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。今後の感染拡大状況によっては、中止となる場合があります。

### 10月20日は『世界骨粗鬆症デー2022』

国際骨粗鬆症財団が設定した「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に地球規模で展開するための記念日です。世界各地で疾患啓発のイベントを行っています。国内では、金沢骨を守る会が中心となって活動を実施しています。今年も金沢駅東広場もてなしドームで以下のキャンペーンを実施予定です。



●タペストリー掲示

9月30日(金)~10月20日(木)

●ブルーライトアップ

10月16日(日)~10月22日(土)

主催：北陸大学／輪島市

協力：金沢骨を守る会、公益財団法人骨粗鬆症財団

後援：石川県、金沢市、石川県医師会、北國新聞社、NHK 金沢放送局、石川テレビ放送、テレビ金沢、北陸放送、北陸朝日放送、高砂大学校同窓会

【お問い合わせ先】北陸大学地域連携センター ☎076-229-6111 / E-mail: chiiki@hokuriku-u.ac.jp

## 講演 ① 10:00～10:40



## 薬膳を知る！食養生の知恵で病気を防ぐ、免疫力アップ！

講師 劉 園 英 (北陸大学薬学部教授)

ウイルスから身を守るポイントは「免疫力」です！

講演では、心身の健康のため、体が本来持っている免疫力や自然治癒力をアップさせる漢方の食養生の知恵を紹介し、季節ごとに免疫力をアップする薬膳レシピも紹介します。

生体防御能を増すためには、日々の「養生」が何より大切です。食こそが健康を改善する力を持っています。漢方の食養生の知恵で病気を防ぐ、免疫力アップ、ウイルスに負けない体作りを目指しましょう！

## 講演 ② 11:30～12:00



## 人生100年時代、健康には骨が大切 ～骨粗鬆症ってどんな病気～

講師 三浦 雅一

(北陸大学 理事・薬学部教授／北陸大学健康長寿総合研究グループ長／金沢骨を守る会代表)

人生100年時代と言う言葉を最近、良く耳にするようになりました。100歳まで健康で元気に生活するために大切なことは、健康寿命の延伸です。最近では、高齢者の虚弱・衰弱はフレイルとして理解されるようになってきましたが、フレイルによる転倒・骨折や要介護のリスクは高まり、生命予後にも大きな影響を及ぼすことが分かって来ます。特に、転倒による骨粗鬆症性骨折は、寝たきりの原因ともなり、生活の質や日常生活動作にも大きな負担となります。

本講演では、高齢者の疾患として最も良く知られている骨粗鬆症という病気の原因や予防・診療といった内容について、一般の方にも分かり易く説明します。特に、骨粗鬆症とはどのような病気なのか、どうして骨折を引き起こすのか、検診の重要性、そして予防や治療などについてお話しします。

参加を希望される方は、お電話、FAX、E-mail、またはQRコードのいずれかにてお申し込みください。

FAX、E-mail で申し込みされる方は、お名前・連絡先（住所・電話番号）を必ずご記載ください。

定員に達し次第締め切ります。 ※聴講券などは発送しませんので当日は直接会場にお越し下さい。

## お申し込み方法

申込締切 9月2日金

Fax申し込み ▶▶▶ Fax 076-229-6112 下記の参加申込書にご記入いただき、Fax でそのままご送信ください。

## ミニ講演会参加申込書

|                  |                                                                                               |      |      |              |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------|
| ふりがな             |                                                                                               |      | ご連絡先 | 1. ご自宅 2. 携帯 |
| お名前              |                                                                                               |      | ( )  | —            |
| ご住所              | 〒 —                                                                                           | Mail |      |              |
| 参加<br>ご希望<br>の講演 | 1. 講演① 薬膳を知る！食養生の知恵で病気を防ぐ、免疫力アップ！<br>2. 講演② 人生 100 年時代、健康には骨が大切～骨粗鬆症ってどんな病気～<br>3. 講演①・② 両方とも |      |      |              |

Web申し込み ▶▶▶ URL <https://forms.gle/XnSS2Dip45vmpt5K9>

①URL もしくは QR コードからアクセス ▶ ②申し込みフォームより、必要事項をご入力いただきご送信ください。



※北陸大学が実施する各種講座のご案内を差し上げる場合がございます。  
ご記入いただきました個人情報は厳重に管理し、それ以外の目的であらかじめ本人の同意を得ることなく、個人情報を第三者に提供することはありません。

## ●会場アクセス

## 輪島市ふれあい健康センター

〒928-0001 輪島市河井町 2 部 287 番地 1



## ●お申し込み・お問合せ

## 北陸大学地域連携センター

〒920-1180 金沢市太陽が丘 1-1  
Tel. 076-229-6111 / Fax. 076-229-6112  
Mail [chiiki@hokuriku-u.ac.jp](mailto:chiiki@hokuriku-u.ac.jp)