とっとり県民カレッジ連携講座

ロコモ・フレイルを知って、健康な生活を。

参加無料

日本整形外科学会100年記念全国市民公開講座
第150回鳥取県西部医師会一般公開健康講座

日 時 2026年11月29日（日）13時～16時ごろ

場 所 米子市公会堂
（鳥取県米子市角盤町2丁目61番地）



・YEASTY PLACE（1時間無料）
・ひまわり駐車場（1時間無料）
・米子市役所駐車場（6時間無料）

※割引処理をいたしますので、必ず駐車券をお持ちください。

14：00～15：30ごろ　大ホール

■ 日整会理事長からのビデオレター

■ 講演

あなたの健康寿命、他人には伸ばせません

－最後の日まで生活を楽しむために、今日から自分で始めるロコモ・フレイル予防対策－

演 者：鳥取大学整形外科　教授　**永島　英樹** 先生

鳥取県民の平均健康寿命は、男性で約73歳、女性で約75歳です。つまり、お迎えの日まで不健康のまま、男性は８年、女性は13年間過ごすことになります。こんな人生楽しそうですか？あなたの健康寿命を延ばせるのはあなただけです。あなたの健康状態を確認し、それを延ばす方法を一緒に考えましょう。

■ パネルディスカッション

司　会	市場医院　院長	市場 和志 先生
パネリスト	鳥取大学整形外科 教授	永島 英樹 先生
	永井整形外科医院 院長	永井 琢己 先生
	鳥取県中部医師会立三朝温泉病院 院長	深田　悟 先生
	もりわき整形外科クリニック 院長	森脇 健太 先生

ロコモ・フレイルチェック！測定会

13：00～16：00ごろ　ホワイエ

■ 鳥取大学医学部保健学科ロコモブース

- ロコモチェック
- 運転機能チェック（ドライビングシミュレータ体験）
- SMI（TANITA組成計）測定
- 骨密度測定　など

■ 米子市フレイル対策推進課ブース

- フレイル度チェック（フレイル予防アプリの導入支援）
- 握力測定、椅子からの片足立ちなどの体力測定
- 口腔機能向上のため「吹き矢ダーツ」
- フレイル予防のための食事の試食（サバのドライカレー）



■ その他「おうちでできるトレーニング・ストレッチ」冊子のご提供　など

お待ちしております。

共 催	公益社団法人鳥取県西部医師会　鳥取県臨床整形外科医会実行委員会 鳥取県医師会　日本整形外科学会　鳥取県整形外科勤務医会
協 催	日本臨床整形外科学会　日本整形外科勤務医会
協 賛	鳥取大学医学部保健学科　科研製薬株式会社
後 援	米子市
申 込	お申込み不要です。お気軽にお越しください。
お問合せ	公益社団法人鳥取県西部医師会 〒683-0824 鳥取県米子市久米町136番地 TEL:(0859)34-6251 FAX:(0859)34-6252 最新の内容はこちらをチェック ➡