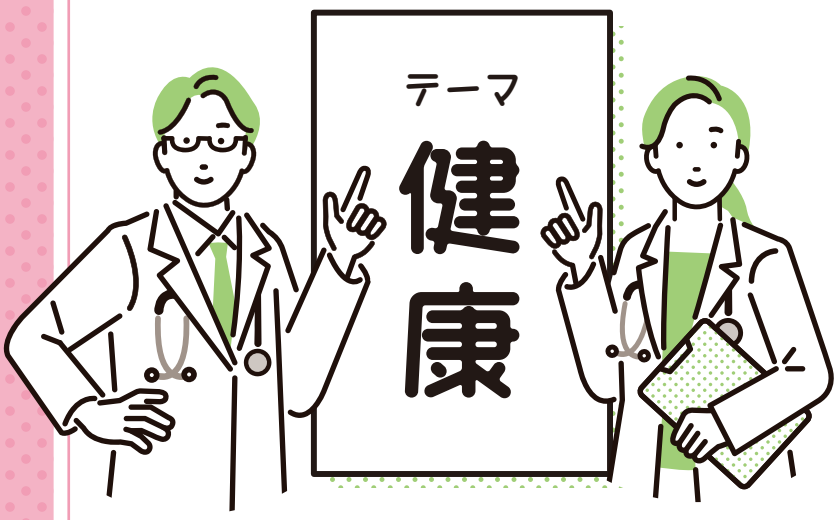
伊賀市立上野総合市民病院 主催

市民公開講座 2026

のご案内



皆さん、自分の健康に気をつけていますか。
定期的な健康診断を受けることで、病気の早期発見、早期治療につなげることができます。
今年の市民公開講座では、市民病院の医師と管理栄養士による「健康」をテーマとした講座を開催します。
専門職による話を聞ける貴重な機会です。
この講座をきっかけに、「自分の健康」について見つめなおしてみませんか。

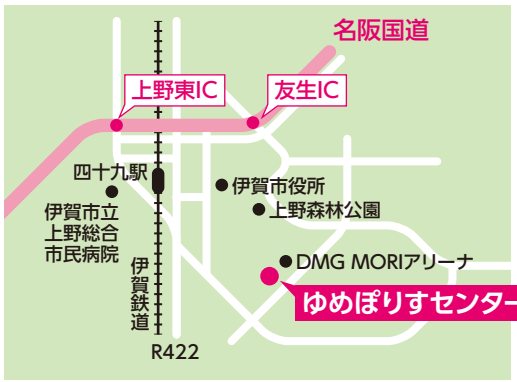
申込不要 参加無料

先着80名様

日時 令和8年11月28日(土)

講座受付 午前10時開始
公開講座 午前10時30分から正午頃まで

場所 ゆめぽりすセンター 2階大会議室
〒518-0131 三重県伊賀市ゆめが丘1-1-4
※エレベーター有り。お気軽にお越しください。



協力 伊賀市 健康福祉部 健康推進課

早く来られた方には、以下のコーナーをご利用いただけます

講座を聞く前に、自分の健康状態を簡単に確認しましょう。

時間 午前9時30分から10時25分まで

1. 管理栄養士による **栄養相談**（1人10分程度）
2. 看護師による **血圧測定**
3. 伊賀市 健康推進課による **骨の健康度測定**

講座内容は裏面をご覧ください

講座内容

※当日の状況によっては、
時間が前後する場合があります。

講座1
10時35分から



演題 「体の点検、忘れていませんか？」
～今日の健診、明日の健康～

演者 上野総合市民病院　健診センター長
中谷（なかたに）　中（かなめ） 医師

講座2
11時10分から



演題 「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）と脆弱性骨折（ぜいじゃくせいこっせつ）について」

演者 上野総合市民病院　整形外科　医長
小林（こばやし）　凱（がい） 医師

講座3
11時45分から



演題 「誰一人取り残さない健康づくりのススメ」
～今日からできること～

演者 上野総合市民病院　栄養管理課長
白井（しらい） 由美子（ゆみこ）

問合せ
伊賀市立上野総合市民病院　病院総務課
TEL 0595-24-1111

お電話の際は、
「市民公開講座の件で」
とお伝えください

まずは健康診断で自分の身体の状態をチェック

伊賀市 健診センターをご活用ください

当施設では、健康を保持するための各種健診や人間ドックを実施しています。健診を受診することで、体の状態の確認、生活習慣病のリスクの発見・予防、病気の早期発見・早期治療につながります。
今年度からは、肺がん検診が受診できるようになりました。
ぜひ、お気軽にご活用ください。



実施している健診（検診）

- 定期健康診断
- 特殊健康診断
- 特定健診
- 生活習慣病健診
- 各種がん検診
- 人間ドック
- 専門ドック

お問い合わせ・ご予約



予約受付 10時から16時
TEL 0595-24-1186
FAX 0595-24-1123



ホームページ

検索、または右の
二次元コードから
ご覧ください。

伊賀市健診センター