

健康づくり

# フレイル 知っていますか？

## 出前講座

を受けたい **事業所を募集** しています

松戸市、流山市、我孫子市内の事業所対象

皆様の職場で保健師・栄養士による健康づくりの講座

松戸圏域地域・職域連携推進協議会 出前講座 ～テーマ：働く世代のフレイル対策～

### 【フレイルとは…】

フレイルは、加齢により筋力や心身の活力が弱ってくる状態をいい、健康と要介護状態の中間地点に あたります。

労働人口全体における 65 歳以上の割合は年々増加しています。

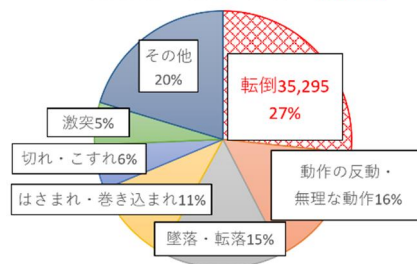
加齢による身体機能の低下により、転倒をはじめとした労働災害のリスクがあり、労務災害の 4 人に 1 人は転倒です。

職場における健康づくりに取り組むことは、「労働生産性の向上」「労働災害件数や休業日数の減少」に繋がるため、従業員の健康づくりを進めることはますます重要になっています。フレイルは若年期からの長期の生活習慣の積み重ねによって老年期に現れるものであると見え、当協議会では「転ばぬ先のフレイル 老後に備えてしっかり貯筋」をキャッチコピーに、働く世代からのフレイル対策に取り組んでいます。

労働災害の発生原因（令和4年）

（休業 4 日以上の死傷者数）

○労働災害で転倒が最も多く約27%



出典 令和4年労働災害発生状況

### 【松戸圏域地域・職域連携推進協議会とは…】

地域保健と職域保健が連携して、地域における健康課題に対して、生涯を通じた継続的な支援を行い、健康寿命の延伸を図り健康情報と健康づくりの保健事業を共有・実施するための協議会です。

松戸圏域とは、「松戸市」「流山市」「我孫子市」を対象としています。

### <出前講座の概要>

**目的：**フレイルについての正しい知識を得ることで、自身の健康及び周囲に目を向けることができる

**日時：**貴施設の開催可能日時とのご相談

❁ 貴事業所の会議、研修の一部として実施することも可能です

❁ 講座は 30～1 時間程度の内容ですが、時間・内容もご相談に応じて変更可能です

**場所：**指定場所へ出張いたします（ただし、松戸市・流山市・我孫子市に所在する事業所に限らせていただきます）

**内容：**保健師・管理栄養士等による講座（講話形式、スライドを使用してお話します）

**集客：**施設内にて事前に周知願います

**使用物品等：**パソコンやプロジェクター、マイクをお借りする可能性があります

**費用負担：**ありません（講座終了後、アンケートに御協力いただきます）

▶▶申し込み先

下記までお電話にてお申込みください。

松戸圏域 地域・職域連携推進協議会

事務局：松戸保健所 地域保健課

地域・職域連携推進事業担当

TEL：047-361-2138

FAX：047-367-7554

合言葉は



## 転ばぬ先のフレイル

## 老後に備えてしっかり貯筋