

働き盛りからの

# フレイル予防講座 開催希望事業所 募集中！！

松戸地域・職域連携推進協議会では、フレイル予防の出前講座を行っています

## <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とともに、予防方法を知る
- 内 容**：働き盛りからのフレイル予防
- 対 象**：松戸市・流山市・我孫子市に所在する事業所
- ・日時、会場はご相談に応じます
  - ・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 分程度の内容ですが、ご要望に応じて対応いたします
  - ・パソコンやプロジェクター、マイクをご用意いただく場合があります



職場において従業員の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、ますます重要になっています。

フレイルとは「年齢とともに筋力や心身の活力が弱ってくる状態」のことですが、予防には若い頃からの対策が重要です。当協議会では「転ばぬ先のフレイル対策～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。

▶申し込み先（電話、メールまたは裏面申込書により FAX でお申し込み下さい）

松戸地域・職域連携推進協議会

事務局：千葉県松戸保健所 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／MAIL：matsudoh22@mz.pref.chiba.lg.jp

転ばぬ先の **フレイル対策**   
老後に備えて **しっかり貯筋**

千葉県  
マスコット  
キャラクター  
チーバくん

## フレイル予防 出前講座申込書

送付先 千葉県松戸保健所 地域保健課 行

FAX 047(367)7554

事業所名 (必須)	
事業所住所 (必須)	
担当者	所属部署 <span style="float: right;">担当者氏名</span>
連絡先 (必須)	連絡先電話番号
業種 (必須)	<input type="checkbox"/> 建設 <input type="checkbox"/> 製造 <input type="checkbox"/> 情報通信 <input type="checkbox"/> 運輸 <input type="checkbox"/> 卸売 <input type="checkbox"/> 小売 <input type="checkbox"/> 金融・保険 <input type="checkbox"/> 不動産 <input type="checkbox"/> 宿泊・飲食 <input type="checkbox"/> 生活サービス・娯楽 <input type="checkbox"/> 教育・学習支援 <input type="checkbox"/> 医療・福祉 <input type="checkbox"/> その他 ( )
従業員数	※正規・非正規すべての人数
出前講座参加予定人数	
開催希望日時	第1希望      年   月   日 (   曜日)   時   ~   時 第2希望      年   月   日 (   曜日)   時   ~   時 第3希望      年   月   日 (   曜日)   時   ~   時
出前講座への希望	出前講座自体の時間： <input type="checkbox"/> 1時間程度 <input type="checkbox"/> 30分程度 内容への希望：
従業員の健康管理で 気になること (自由記載)	

### 【連絡事項】

- ◇講座では、電源（コンセント）、プロジェクター、スクリーン（もしくは映写できる壁）が必要となります。（会場の広さによってはマイクも使用）
- ◇事前打ち合わせ、講座開催日は1台分の駐車場所が必要となります。
- ◇講座終了後は参加者の皆様にアンケート（A4用紙1枚）のご協力をお願いします。