

2月1日はフレイルの日

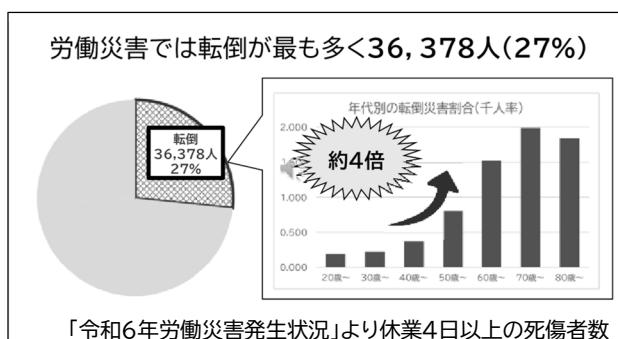


二月一日はフレイルの日です。「フレイル」を知つて健康づくりに役立てましょう。

○「フレイル」って  
知っていますか？

フレイルと言えば、高齢者のイメージが強いと思いますが、実は四十五十代の働き盛り世代でも一定数のフレイル該当者がいることを皆様知っていますか!? 大阪府の調査では、四十五十代の二割弱がフレイルになっている

ようになります。若いころから対策をすることが重要です。松戸地域・職域連携推進協議会では「転ばぬ先のフレイドル対策・老後に備えてしつかり貯筋」をキヤツチコピーに、働く世代からのフレイル対策を取り組んでいます。



## ○働く世代から フレイル対策を！

フレイルの特徴として筋力の低下が挙げられます。厚生労働省が発表している「令和六年労働災害発生状況」によると、労働災害では転倒が最も多く、全体の四分の一を占めています。その内訳を年代別に見ると、四十代から増え始め、

フレイルを予防するためのポイントは「食事」「運動」「社会参加」です。

○フレイル対策つて何をするの?

五十代になると急増します。転倒により長期休業を強いられた場合、労働生産性が低下する等の問題が生じます。そのため、普段から従業員の健康づくりに取り組むことは重要であり、「労働生産性の向上」「労働災害件数や休業日数の減少」に繋がります。働く世代から健康づくりに取り組みましょう。

○出前講座で健康新聞  
づくりの話を聞いてみませんか？

い食事  
煙を  
こう！  
など

# 転ばぬ先のフレイル対策

【問合せ】  
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  
TEL:047-361-2138



○オンラインマンド講座  
を公開中です！

話を聞きたいけど出前講座の時間がない・・・という方には、オンラインマンド講座がおすすめです。十分程度の動画で、フレイ儿対策について分かりやすく説明していますので、スキマ時間にぜひご視聴ください。

ご視聴された際には、アンケートにご協力をお願ひします。