

2月1日はフレイルの日！



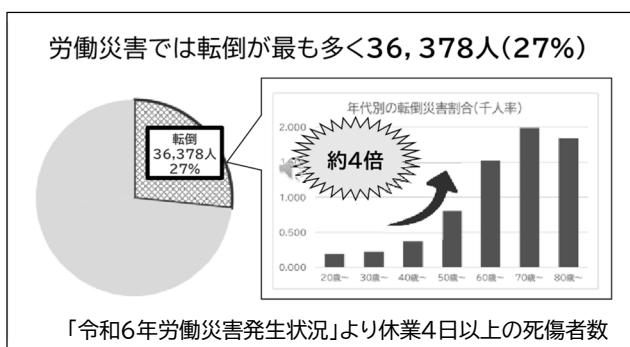
二月一日はフレイルの日です。「フレイル」を知って健康づくりに役立てましょう。

〇「フレイル」って知ってますか？

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、実は四十代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、四十代五十代の二割弱がフレイルになっていたことが分かりました。

フレイルにならないようにするには、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。

〇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、

五十代になると急増し三十代の約四倍にも達します。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みことは重要であり、「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。

〇フレイル対策って何を？

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。バランスの良い食事をよく噛んで食べること、こまめな運動で筋力アップし維持すること、仕事以外で楽しみややりがいを感じる活動をするなど、こういった活動を続けることが、フレイル予防につながります。

〇出前講座で健康づくりの話を聞いてみませんか？

松戸地域・職域連携推進協議会では、事業所を対象に健康づくりの出前講座を実施しています。フレイル予防の「食事」「運動」「社会参加」について、保健師や管理栄養士が職場等にお邪魔してお話をします。日時や会場、内容についてはアレンジ可能です。まずはご相談ください。

【出前講座のテーマ例】

- ・働く世代からのフレイル対策 ストレッチ
- ・スキマ時間でコンビニで選ぶバランスの良い食事
- ・職場での受動喫煙を防ごう！ など

〇オンデ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、オンデマンド講座がおすすめです。十分程度の動画で、フレイル対策について分かりやすく説明していただけますので、スキマ時間にぜひ視聴ください。ご視聴された際には、アンケートにご協力をお願いします。

転ばぬ先のフレイル対策
老後に備えてしっかり貯筋

【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

