

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**



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			担当者氏名			
連絡先（必須）	連絡先電話番号						
業種（必須）	☐ 建設 ☐ 製造 ☐ 情報通信 ☐ 運輸 ☐ 卸売 ☐ 小売 ☐ 金融・保険 ☐ 不動産 ☐ 宿泊・飲食 ☐ 生活サービス・娯楽 ☐ 教育・学習支援 ☐ 医療・福祉 ☐ 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： ☐ 1時間程度 ☐ 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。