

発信年月日：平成30年9月10日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-27-0255
市民福祉部 健康増進課	松尾 充子	課長補佐 梶山 公江		FAX 0837-27-0266
件名	職員の健康づくり 「フレイル予防研修会・生活習慣改善チャレンジ」の実施について			

長門市では、「生涯“健幸”で元気なまち」をめざし、健康寿命の延伸に取り組んでいます。その中で、長門市役所において、今年1月から、昼休み時間にラジオ体操を実施し、職員自らの健康づくりの取組を行っています。

健康寿命の延伸において、生活習慣病予防が重要とされている中、仕事や育児等で、自分の健康に取り組みづらい「働き盛り世代の健康づくり」を進めていく上で、自らの生活習慣を見直し、改善へのきっかけとなることを目的に、職員の健康づくり「フレイル予防研修会・生活習慣改善チャレンジ」を下記のとおり実施いたします。

なお、この取組は、長門総合病院「長門元気協力隊」が長門市市民のちから応援補助金を活用して、市内の事業所において開催する「フレイル予防研修会」にあわせて実施するものです。

※フレイル…「虚弱」「弱さ」という意。医学的には高齢者の筋力や活動が低下している状態。「健康寿命」を延ばすためにはフレイル予防が重要

#### 記

- 日時 平成30年9月14日(金) 15:30~17:00
- 会場 長門市保健センター 健診室
- 対象者 40歳以上の職員 22名
- 内容
  - ①フレイル予防研修会
    - ・若々しさチェック
    - ・フレイル予防アンケート
    - ・ミニ研修「40代・50代からのフレイル予防」
  - ②生活習慣改善チャレンジ
    - ・研修受講後、活動量計を2ヵ月間装着し、歩数等の計測を行う。
    - ・目標を設定し、各自の目標達成に向けて、2ヵ月間生活習慣改善にチャレンジする。
- 問い合わせ 長門市健康増進課 健康推進係(長門市保健センター)  
電話 0837-23-1132

# 『フレイル予防』研修



## フレイル

とは、「虚弱」とか「弱さ」とか言う意味ですが、医学的には高齢者の筋力や活動が低下している状態です。

「健康寿命」を延ばすためにはフレイル予防が重要です。

## 40代

になって、急に年齢を実感する方は多いようです。



3項目以上該当するとフレイルと判断します。あなたは大丈夫！！

- 体重減少（年間 4.5kg または 5%以上の意図しない体重減少）
- 疲れやすい（何をするのも面倒だと週に 3~4 日以上感じている）
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下

【研修日時】平成 30 年 9 月 14 日（金）15:30~17:00

【研修対象】 40~50 歳代

【研修内容】



1. 若々しさチェック 物忘れチェック、輪っかテスト、握力測定、立ち上がりテスト
2. 平成30年フレイル予防アンケート 栄養、運動などについて確認します
3. ミニ研修「40代・50代からのフレイル予防」

① 40代・50代からのフレイル予防の重要性、認知症の基本、社会参加

長門総合病院 名誉院長  
長門元気応援隊 委員長 藤井康宏

② 運動



長門病院リハビリテーション科 科長  
作業療法士 木下大介

③ 栄養と口腔機能

長門総合病院 主任保健師 岡本香子

4. ライフ コーダーについて 長門市 保健師  
(活動量計)

長門が健康で元気な街になるよう、一人ひとりが気をつけて「健康寿命」延ばしましょう！！

※長門市市民のちから応援補助金活用  
主催：長門元気応援隊(長門病院)



【お問い合わせ先】

長門総合病院 総務課 井上  
電話0837-22-2220