

# 令和4年度健康づくり指導者研修会 保健事業推進研修会

## 包括的なフレイルの予防策 実施要項

1 目的 新型コロナウイルス感染症対策による活動制限や運動不足の長期化に伴う影響は、深刻な社会問題である。特に高齢者においては、フレイル状態に発展する可能性を引き起こすことから、高齢者のフレイル予防に必要な運動や栄養の対策を包括的にとらえ、住民への支援の充実化を図る。

2 対象者 保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康づくり担当者等

3 定員 30名程度

4 日時 令和4年6月16日(木) 13:00~16:10

5 会場 オンライン開催 (Zoom)

6 内容	時間	内容	講師
	13:00 ~13:10	開会・あいさつ	
	13:10 ~13:40	講義：包括的なフレイル予防の重要性 ~フレイル予防の7つの心得~	日本介護予防・健康づくり学会長 筑波大学名誉教授 田中 喜代次 先生
	13:45 ~14:40	講義：フレイル予防 ~栄養の側面から~	名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科 教授 下方 浩史 先生
	14:45 ~15:30	講義：フレイル予防 ~運動の側面から~	東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 主任研究員 笹井 浩行 先生
	15:40 ~16:10	ディスカッション 包括的なフレイル予防について考える	田中 喜代次 先生 下方 浩史 先生 笹井 浩行 先生

7 参加費 無料

8 申込方法 次の事項明記の上、メールの件名を「**保健事業推進研修会申込み**」として、下記 E-mail アドレスへ **6月8日(水)** までに送付してください。

①市町村 ②所属 ③担当者 ④受講される方の所属・お名前・職種 ⑤質問(事前に質問がある方)  
※申込み時使用のメールアドレス宛に Zoom へのアクセスメールを送付します。

9 問合せ 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 戸田・松本

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

☎ 029-243-4216 FAX 029-244-4852 E-mail [jouho@hsc-i.jp](mailto:jouho@hsc-i.jp)

10 その他 ・研修会 7日前までに Zoom へのアクセスメールを送付します。  
・当日は余裕をもって入室をお願いいたします(開始1時間前より入室可)