

# 令和3年度健康づくり指導者研修会 保健事業推進研修会

## 包括的フレイル対策の重要性

### 実施要項

1 目的 働き盛り世代においてメタボリックシンドローム、生活習慣病への対策から、高齢者へのフレイル（虚弱化）対策へのギアチェンジ（転換期）へスムーズな対応が求められている。健康寿命の延伸にもつながるフレイル予防に必要な運動と食事の重要性について知識を身に付けることで、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、健康運動指導士等健康づくり担当者等  
定員 30名

3 日時 令和3年6月10日（木） 12:50～16:00 ※ 受付は 12:30 から開始します。

4 会場 茨城県立健康プラザ 3階 大会議室

時間	内容	講師
13:00 ～13:20	講義：包括的なフレイル対策の重要性 ～メタボ対策からフレイル対策への ギアチェンジ～	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
13:20 ～14:20	講義：元気な高齢者のための身体的フ レイル対策とは	東京都健康長寿医療センター研 究所 社会参加と地域保健研究チーム 主任研究員 清野 諭 先生
14:20 ～15:20	講義：フレイル予防の食事や栄養 過食&低栄養対策の重要性	株式会社 THF 学術研究員 管理栄養士 花谷 遊雲子 先生
15:30 ～16:00	ディスカッション 包括的なフレイル対策について考える	田中 喜代次 先生 清野 諭 先生 花谷 遊雲子 先生

6 参加費 無料

7 申込方法 裏面により下記あてFAXで 6月1日（火） までにお申し込みください。

8 問合せ 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部 松本・根本  
〒310-0852 水戸市笠原町 993-2 ☎ 029-243-4215 FAX 029-244-4852

9 その他 ・節電のため、体温調節できる服装でご参加ください。