

フレイル予防応援団

みんな

フレッシュ飯

「フレ飯」とは？

フレイル予防×食事(ご飯)×応援

フレイル予防について聞いてみよう
年代別健康チェック
元気の源フレ飯レシピ° etc



米子市



フレイル予防について聞いてみよう！

中海テレビ放送 三浦健吾 × 水田栄之助 山陰労災病院

最近「フレイル」という言葉をよく耳にするようになりました。この「フレイル」について、専門家である山陰労災病院の水田栄之助先生にお聞きします。

—— フレイルとは

三浦 最近よくフレイルという言葉が耳に来る機会が多くなってきているのですが、そもそもフレイルとはどういったものなのでしょうか。

水田 フレイルというのは、英語に「Frailitey (フレイルティイ)」という言葉があって、日本語でいうと「虚弱」、そこからきています。介護を要する一歩手前の状態と考えられたらいいと思います。

三浦 「人生100年時代」。死ぬまで元気でいたいというのは誰もの願いですよね。

水田 外来をやっているでも「ピンピンコロリ」でいきたいと言われるので、それをさせてあげるといのが医療者に求められています。フレイルは、日本では健康な状態に戻る可能性があるという状態をさしますので、フレイルの時にいかに手を打つかが大事です。

三浦 「ピンピンコロリ」の秘訣はフレイルにならない、予防することが大事なのですね。

水田 いま死ぬまで10年は介護をうけながら死んでいくという日本人の統計があります。介護を要さない「健康寿命」は、男性・女性とも70代といわれているので、平均寿命までの10年くらいは要介

護という実態があります。

三浦 フレイルはいろんな要素があると思いますが、どういったところに気を付ければいいのでしょうか…。

水田 フレイルの種類は、心の問題・身体の問題・社会的問題の3つがあります。

心の問題は、高齢者2人暮らしがすごく多くなっていて、一方に先立たれると意欲がなくなってだんだん動けなくなってしまうということがあります。身体の問題というのは、運動不足とかで筋力が低下していったら身体が動かなくなる、動かないからご飯を食べなくなる、さらに筋肉が落ちる、その悪循環でフレイルが進んで要介護になるということですね。社会的な問題は、人との交流がなくなり引きこもりになってしまうということがあげられます。

—— フレイルと運動

三浦 フレイル予防には、やはり運動は大事ですよね。

水田 年をとると活動量が減ってしまいますので、普段から足腰を鍛えることは非常に大事ですね。健康な人は、起きている時間の半分は立っていると言われてるので、30分に1回は立ち上がりましょう。難しいければ1時間にせめて1回は立ち上がり歩いて歩くということは、簡単にできるのではないかと考えています。

三浦 1時間に1回立ち上がるというのは、なんとなく出来そうですね。

水田 1日寝たままだと筋肉が1歳としを取るという説があり、取り戻すには時間がかかります。ゆっくりでいいので無理をせず身体を動かすというだけで十分です。

三浦 ほかに気を付けることはありますか。

水田 筋肉が衰えると噛む力も弱まってくるので、飲み込むために必要な筋肉を落とさないことが大切です。またよく声を出すというのは、何よりも予防になります。例えばカラオケとか音読、これはすぐできると思います。運動するのも、みんなでやった方が楽しいし話しができるので続けと言われます。

三浦 米子市もフレイル運動教室を定期的に各拠点でやっていますから、そこに参加することもひとつですね。

—— フレイルと食の関係

三浦 フレイル予防には食事も大切な要素だと思いますが、どんなことに気を付ければいいのでしょうか。

水田 年を取ると筋肉が減って、活動量が低下して、動かないからご飯を食べなくなる、筋肉はたんぱく質できているので、たんぱく質の摂取量が減ってという悪循環になるので、食事は運動とセットで大事です。

三浦 たんぱく質はひとつポイントですね。どういったものを食べたらいいのでしょうか。

水田 肉・魚・チーズ・ヨーグルトなどに動物性のたんぱく質がよく含まれています。お肉を食べる高齢者はすごく元気です。わざわざサプリメントでとれとは言いません。通常の食事であれば不足することはないと言われているので、ちゃんとご飯が食べられているかを意識してもらえればいいと思います。食べなさすぎは要注意です。

三浦 いつも食べているご飯について少し意識する、これが大事なのですね。



—— フレイル予防と減塩

三浦 またフレイル予防には減塩が大切だと聞きますが…。

水田 寝たきりの原因になるのはほぼ脳卒中で、脳卒中の原因は高血圧です。高血圧の人は、日本では3人にひとり4,300万人もいて、風邪の次に多い病気とされています。高血圧の予防は減塩なので、フレイル予防には重要です。

三浦 先生から減塩の食事のアドバイスはありますか。

水田 減塩と聞くだけで7割以上の人はまずい、値段が高いとか味が薄いとかのイメージがあります。これでは、続かないです。減塩をいかに意識させずに塩を減らすかは大事ですね。気づかないうちに少しずつ減らしていくというのがいいと思います。日本人は塩分をどこからとっているかというところ、4割が自分で調節できる醤油・味噌・漬物と言われていますが、食事の半分以上は弁当や総菜、冷凍食品などの加工食品でこれは自分で調整できません。世の中に出回っている加工食品の塩を減らすというのが、健康寿命を延ばすことにつながると考えています。自分たちで減塩するというのは無理があるので、地元の企業と協力して美味しいけど実は塩分が減っているという食品の開発をしています。

三浦 少し意識を持つことでフレイル予防につながることがわかりました。私たちにもできそうな気がしてきました。ありがとうございました。



三浦 健吾

● Profile
中海テレビ放送 メディア創造本部長。米子市フレイル予防推進協議会メンバー。中海テレビ放送の人気番組「出会い、ふれあい、そぞろ歩き」に出演。



水田 栄之助

● Profile
山陰労災病院 循環器内科部長、日本高血圧学会 評議員。高齢者の栄養について詳しく、NHK「ガッテン」や「クローズアップ現代+」、中海テレビ「健康ぶらざ」など多数メディアに出演。



40代

50代

年代別健康チェック

カラダ よろこぶ スマートライフプラン

食事をおいしく、バランスよく

バランスよくとる秘訣は、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べることです。



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量です。



目標は現在の摂取量から-2g。だし、柑橘類、香辛料等を使って、おいしく減塩。

毎日+10分の身体活動

日々の生活の中でウォーキングやスポーツ等からだを動かすことで、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることが分かっています。生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10分の運動習慣づけを目指しましょう。

1日の目標歩数



◀迷っている方は、
とりあえずコレ!
(詳しくは6ページ)

禁煙でたばこの煙をマイナス

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



健診・がん検診を定期的にプラス

生活習慣病は、症状がない場合が多いため、定期的に検査を受けることで、数値の急激な悪化を防いだり、がんを早期に発見することができます。健康と安心のために定期的に受診しましょう。

「健康寿命延伸大作戦～PR動画集～」

健康に関する情報を配信中
動画(市ホームページ)はこちら→



60代
以上

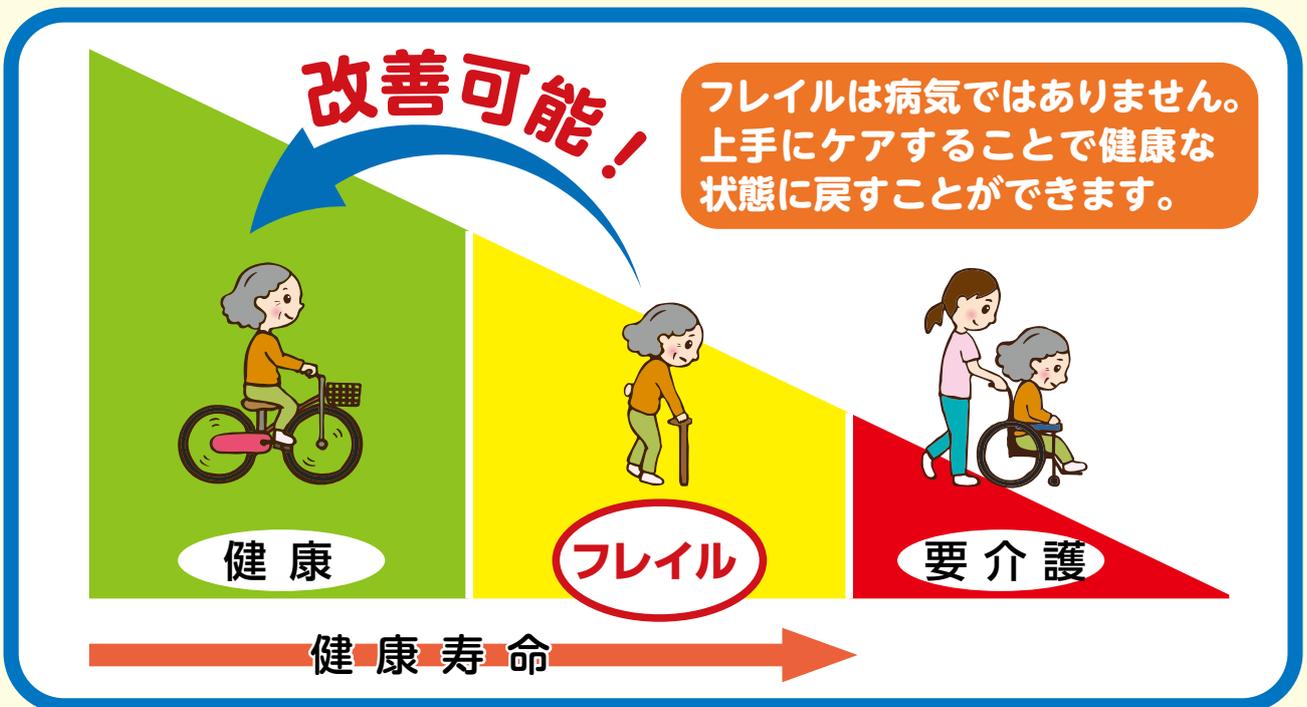
ネバーギブアップ 人生100年時代

元気で自立して過ごせる期間（健康寿命）をできるだけ延ばしたい！
そんな思いを、皆さんもっておられるのではないのでしょうか。
健康寿命延伸のためのヒントをお伝えします！！



フレイルって何？

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことです。そのままにしていると、足腰が弱くなり、社会とのつながりも減って、要介護状態に進んでしまいます。



こんなことはありませんか？

まずはご自身の状態をチェックしてみましょう

- 歩くのが遅くなった
- 力が入りにくい
- 動くと疲れやすい
- 出かけるのがおっくうになった
- 体重が半年前より2～3kg以上減った

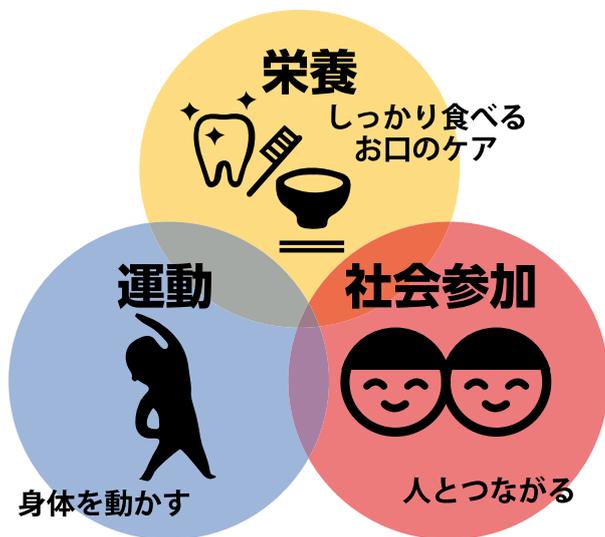
3つ以上当てはまると、
フレイルの
可能性があります。



「フレイル」をいち早く見つけて対応し、元気に楽しく毎日を過ごしましょう！！

ブレイル予防のポイント

健康寿命を延ばす3つのヒケツ



すべての米子市民のための
トレーニング動画集



ネギトレとは？

ネバーギブアップトレーニングのこと。
“あきらめない気持ちで健康づくりを”を意味しています。



年齢や健康状態に合わせて行うことができるいろいろなトレーニングを動画で紹介しています。

<https://negitore.jp>



しっかり食べる
お口のケア

おいしく食べてフレイル予防

~3つの心得~

その1 1日3食しっかり食べましょう

その2 主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

主食

ごはん、パン、めん類
(炭水化物)



主菜

肉、魚、卵、大豆製品
(たんぱく質、脂質)



副菜

野菜、きのこ、海藻
(ビタミン、ミネラル)



カレーライス、中華丼など、1品で主食、主菜、副菜がそろったメニューもあります。1食のなかに主食、主菜、副菜が入るよう意識してみましょう。



たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品（肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品など）をとることが大切です。

1日に必要なたんぱく質量の目安

肉



薄切り肉3枚(約60~70g)
13.5g

魚



1切れ(約80g)
17.8g

卵



1個(約50g)
6.2g

豆腐



1/3丁(約100g)
7.0g

牛乳



約200ml
6.6g

※たんぱく質の摂りすぎは腎臓への負担となり、腎機能低下をおこしやすくする可能性があるため、偏った食べ方や過剰な摂取には気をつけましょう。

その3 いろいろな食品を食べましょう

多様な食品を組み合わせせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。



東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

合言葉は「**さあ、にぎやか(に)いただく**」

10の食材のうち、できれば1日7品目以上を目指しましょう



フレ飯レシピ

主菜

鶏肉のおろし煮

ポイント 片栗粉をまぶすことで、パサつきがちなむね肉が、しっとりおいしく食べられます。

材料 (2人分)

| | |
|------|---------|
| 鶏むね肉 | 140g |
| 酒 | 大さじ 1/2 |
| 片栗粉 | 大さじ 1 |
| 油 | 大さじ 1/2 |
| しめじ | 50g |
| 大根 | 100g |
| 生姜 | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 2 |
| みりん | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 1/2 |
| 青ねぎ | 10g |

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 165kcal |
| たんぱく質 | 14.5g |
| 脂質 | 4.1g |
| 炭水化物 | 12.9g |
| 食塩相当量 | 1.0g |



作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、酒をもみ込んでおく。
- 2 しめじは石づきをとり小房に分けておく。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 大根と生姜はすりおろしてAの調味料と合わせておく。
- 5 ①に片栗粉を混ぜ合わせ、フライパンに油を熱して両面を焼き、薄く焼き色がついたら、しめじと④を加えて、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 6 器に盛って、青ねぎを散らす。

もやしと豚肉のレンジ蒸し

ポイント 火を使わず、レンジで簡単に調理できます。もやしだけでなく、キャベツや白菜、豆苗などのほかの野菜でもおいしくいただけます。

作り方

- 1 皿にもやしを広げ、その上に豚肉を広げながらのせる。
- 2 酒とこしょうを振り、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で6分程度加熱する。
- 3 ねぎは小口切りにする。
- 4 肉に火が通っているかを確認してラップをはずし、もやしから出た水分は皿を傾けて水をきる。
- 5 青ねぎを散らし、ポン酢とごま油をかける。



材料 (2人分)

| | |
|-----------------|-------|
| 豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) | 150g |
| もやし | 1袋 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| 青ねぎ | 10g |
| ポン酢 | 大さじ 2 |
| ごま油 | 小さじ 1 |

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 237kcal |
| たんぱく質 | 14.7g |
| 脂質 | 16.0g |
| 炭水化物 | 6.1g |
| 食塩相当量 | 1.2g |

魚のホイル焼き

ポイント タラ、サワラなどの他の魚や鶏肉でも作れます。フライパンの水がなくならないように気を付けましょう。



材料 (2人分)

- 生鮭…………… 2切れ
- 酒…………… 大さじ 1/2
- しめじ…………… 40g
- ブロッコリー…………… 30g
- 玉ねぎ…………… 50g
- みそ…………… 小さじ 2
- A { マヨネーズ……………大さじ 1
- 一味唐辛子…………… 少々

作り方

- ① 魚は酒をふりかける。
- ② しめじは石づきを取り、適宜ほぐす。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ アルミホイルに玉ねぎ、魚を順にのせ、残りの②の具を重ねる。上にAをのせ、アルミホイルの上下、左右を折り返して軽く包む。
- ④ フライパンに少量の湯を張って 10 分程度蒸し焼きにする。

主食・主菜

| | | |
|--------------|-------|---------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 205kcal |
| | たんぱく質 | 13.7g |
| | 脂質 | 12.8g |
| | 炭水化物 | 6.8g |
| | 食塩相当量 | 1.0g |



サバ缶ドライカレー

ポイント サバ缶、トマト缶を使うことで調理の手間が省け、手軽にお魚料理ができます。缶詰は長期保存ができて、いつでも使えるので、常備しておくといいですね。

材料 (2人分)

- サバ缶…………… 1缶 (180g)
- トマト水煮缶 (カット) …… 200g
- 玉ねぎ…………… 100g
- 油…………… 小さじ 1
- カレー粉…………… 小さじ 2
- ウスターソース…………… 小さじ 2
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- 砂糖…………… 小さじ 1
- ご飯…………… 300g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 残りの材料をすべて加え、汁気がなくなるまで煮詰める。(サバは好みの大きさにほぐす。)
- ④ 器にご飯を盛り、カレーをかける。

| | | |
|--------------|-------|---------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 471kcal |
| | たんぱく質 | 20.0g |
| | 脂質 | 11.1g |
| | 炭水化物 | 67.9g |
| | 食塩相当量 | 1.8g |



フレ飯レシピ

副菜

ねぎと豆苗のツナ和え

材料 (2人分)

- 白ねぎ…………… 80g
- 豆苗…………… 1/2 袋
- ツナ缶…………… 30g
- 鶏ガラスープの素…… 小さじ 1/2
- しょうゆ…………… 小さじ 1/4
- A { 焼きのり…………… 1/4 枚
- すりごま (白) …… 小さじ 1

| | | |
|-----------|-------|--------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 69kcal |
| | たんぱく質 | 3.3g |
| | 脂質 | 3.9g |
| | 炭水化物 | 3.9g |
| | 食塩相当量 | 0.5g |



作り方

- ① ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 豆苗は根を切り落とし、半分程度の長さに切る。
- ③ 耐熱容器に ①と②を入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で3分加熱する。
- ④ 焼きのりは細かくちぎる。
- ⑤ ③の水気をよく切り、軽く油を切ったツナ、Aの調味料、焼きのり、すりごまを加えて和える。



材料 (2人分)

- かぼちゃ…………… 100g
- { きゅうり…………… 30g
- { 塩…………… 少々
- プロセスチーズ…………… 10g
- マヨネーズ…………… 小さじ 2
- こしょう…………… 少々

| | | |
|-----------|-------|--------|
| 栄養価 (1人分) | エネルギー | 84kcal |
| | たんぱく質 | 1.9g |
| | 脂質 | 4.3g |
| | 炭水化物 | 8.3g |
| | 食塩相当量 | 0.3g |

チーズ入りかぼちゃサラダ

作り方

- ① かぼちゃはわたを除き、2～3cm角に切る。耐熱性の皿に並べ、ラップをかぶせて電子レンジ (600W) で4～5分加熱し、冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切りにして、塩をふって軽くもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ プロセスチーズは角切りにする。
- ④ ①のかぼちゃが冷めたら、その他の材料をすべて混ぜ合わせ、器に盛る。

ブロッコリー昆布和え

ポイント キャベツ、小松菜などの他の野菜にかえてもおいしくいただけます。
にんじんを入れると彩りもよくなります。

材料 (2人分)

ブロッコリー …………… 100g
塩昆布 …………… 4g
すりごま (白) …………… 大さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- 2 すべての材料を和える。

| | | |
|----------|-------|--------|
| 栄養価(1人分) | エネルギー | 30kcal |
| | たんぱく質 | 2.4g |
| | 脂質 | 0.9g |
| | 炭水化物 | 1.7g |
| | 食塩相当量 | 0.4g |



野菜たっぷり卵スープ

ポイント 野菜はその時にお家にある野菜を使ってもOK。
切る手間も省きたいときは、カット野菜を使うのも便利です。

材料 (2人分)

キャベツ …………… 80g
にんじん …………… 20g
玉ねぎ …………… 30g
卵 …………… 1個
水 …………… 300cc
鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1/2
こしょう …………… 少々

作り方

- 1 キャベツ、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に分量の水を入れて火にかけて、沸騰したら野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②に鶏ガラスープの素、しょうゆ、こしょうを入れ、溶いた卵を流し入れる。卵が浮き上がってきたらでき上がり。

| | | |
|----------|-------|--------|
| 栄養価(1人分) | エネルギー | 56kcal |
| | たんぱく質 | 3.6g |
| | 脂質 | 2.5g |
| | 炭水化物 | 4.5g |
| | 食塩相当量 | 0.9g |

米子市健康対策課が
レシピを考えました





食べて元気に！ お惣菜の上手な組み合わせ術

主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう



| | | | | | |
|-----------|-------------|---|--|-----------|------------|
| 副菜 | 野菜、きのこ類、海藻類 |  |  | 主菜 | 肉、魚、卵、大豆製品 |
| 主食 | ごはん、パン、めん類 |  |  | | |

いろいろな料理を組み合わせましょう

好きなように食べていると、エネルギーや脂質、食塩のとり過ぎにつながります。例えば「油の多い料理」には、「煮物」、「和え物」など、油をあまり使わない料理を選ぶのがおすすめ。調理法が重ならないよう上手に組み合わせましょう。

| | | | | | | |
|---|----|---|---|--|---|---|
| 上手な組み合わせ(例) | | | | | | |
| から揚げ (揚げ油) | + | ポテトサラダ (マヨネーズ) | → | から揚げ | + | 和え物 |
|  | |  | |  | |  |
|  | 脂質 |  | | | | |
| 煮魚 (しょうゆ) | + | 煮物 (しょうゆ) | → | 煮魚 | + | ポテトサラダ |
|  | |  | |  | |  |
|  | 塩分 |  | | 煮物の汁やタレを残せば、さらに塩分ダウン！ | | |

栄養成分表示を活用しましょう

弁当・惣菜には栄養成分表示があります。購入時には各商品の表示を見比べてから選ぶ習慣をつけましょう。

| | |
|------------|--------|
| 1食(〇〇g)当たり | |
| エネルギー | 〇〇kcal |
| たんぱく質 | 〇〇g |
| 脂質 | 〇〇g |
| 炭水化物 | 〇〇g |
| 食塩相当量 | 〇〇g |

お惣菜は塩分が高めです。できれば1食3gくらいまでを目安に選び、多くなった時はほかの食事で調節しましょう。



管理栄養士おすすめ！ お惣菜組み合わせ献立



お惣菜は味付けが少し濃いめ。
主食は「白いご飯」がおすすめです。

主食 ごはん

主菜 大山ハーブとりのチキンカツ 1/2枚

副菜 ほうれん草のごま和え 1/2パック

副菜 ひじき煮 1/2パック



盛りつけ例



ソースをかける量で塩分は変わります
かけすぎに気をつけましょう！

主食 ごはん

主菜 とりの照り焼き 1/2枚

副菜 シーザーサラダ 220g 1/2パック

副菜 和惣菜3点盛り 1/2パック



盛りつけ例



脂質が少し多めです！
ドレッシングを半量にすれば、脂質も塩分もダウン

主食 ごはん

主菜 さばのみぞれ竜田揚げ 1/2パック

副菜 白和え 1/2パック

副菜 煮物盛り合わせ 1/2パック



盛りつけ例



揚げ物には、できるだけ油を使わない料理を
組み合わせましょう！

主食 ごはん

主菜 たまごしのだ 1パック

副菜 タコの酢の物 1/2パック

副菜 きんぴらごぼう 1/2パック



盛りつけ例



上手に組み合わせれば、和食でも塩分控えめに！
栄養成分表示をよく確認してみましょう！

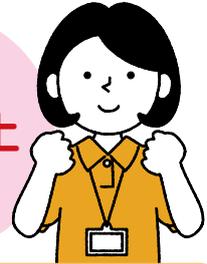
何でも食べよう！チェックシート！

いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。バランスよく食事がとれているかどうか、チェックしてみましょう。

記入の仕方

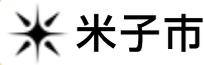
- ① 1日のうち1回でも食べたら、○をつけましょう。
少量でもかまいません。
- ② ○の個数を合計します。

目標は
7点以上
です！



| 食 品 | | 記入例 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------------|-------------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 8 | / | / | / | / | / | / | / |
| 主食 | ごはん、パン、めん類 | 主食は毎食食べましょう | | | | | | | |
| 肉 | 肉、肉加工品 (ハム、ウインナー等) | ○ | | | | | | | |
| 魚 | 魚介、魚肉加工品 (かまぼこ等)、ツナ | | | | | | | | |
| 卵 | 卵、うずら卵 (魚卵は除く) | ○ | | | | | | | |
| 大豆 大豆製品 | 豆腐、納豆、 油揚げ等 | ○ | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳、ヨーグルト、 チーズ等 | ○ | | | | | | | |
| 野菜 | 緑黄色野菜 (にんじん、 ほうれん草等) | ○ | | | | | | | |
| 海藻 | わかめ、ひじき、 昆布、のり等 | | | | | | | | |
| いも | ジャガ芋、 さつまいも、里芋等 | | | | | | | | |
| 果物 | | ○ | | | | | | | |
| 油 | 油、炒め油、揚げ油、 バター、マーガリン | ○ | | | | | | | |
| ○の合計 | | 7 | | | | | | | |

東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性得点」参考



×



Otsuka 大塚製薬

バランスの良い食事で 健康的な毎日を



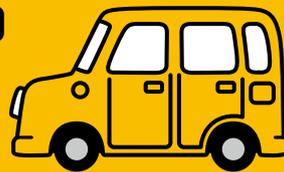
カロリーメイトに関する
情報はこちら

人間の身体には5大栄養素が必要です

5大栄養素は、食物の中に含まれているさまざまな物質のうち、生命活動を営むため人間の身体に必要な成分であり、タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルに分類されます。



クルマに例えると



ビタミン・ミネラル

オイルや潤滑油

身体の調子を
整える

タンパク質

ボディやエンジンの材料

筋肉、内臓、皮膚、血液など
身体の主要な構成成分

脂質・糖質

ガソリン等の燃料

エネルギー
(力や熱)になる

米子市と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。



+



あなたの身近な

フレイル予防

ふらっと、運動体験！



米子市大篠津町385-47
Tel 0859-28-8760
(運営: 社会福祉法人真誠会)

フレイル度チェック、予防トレーニングを
行っています。

フレイル対策拠点

※フレイル対策拠点事業は、米子市が民間に委託しています。

弓浜地域
老人福祉センター



Chukaiコムコムスクエア

淀江ゆめ温泉
(白鳳の里)

米子市四日市町127-1
ローズセントラルビル1F
Tel 0120-43-5656
(運営: Chukaiコムコムスクエア)

米子市淀江町福岡1547
Tel 070-7567-3419
(運営: 株式会社エッグ)

対象 米子市にお住まいの65歳以上の方(要支援・要介護認定のある方を除く)
費用 1回150円 **持ち物** 水分補給用ドリンク、タオル、上履き(淀江をのぞく)

リモートでも体験できます(無料)

※開催日は各会場にお問い合わせください。

アンケートにご協力ください



フレイルに関するアンケートを行っています。左のQRコードからご回答ください。

協力 株式会社丸合 / 大塚製薬株式会社



問い合わせ 米子市健康対策課 TEL:0859-23-5458