



米子市長定例記者会見資料	
令和5年10月13日	
担当課 (担当者)	フレイル対策推進課 頼田
電話 (0859) 23-5459	

報道機関 各位

フレイル予防の推進について

本市では、健康寿命を延伸し、市民の皆さまが住み慣れた地域でいきいきと生活ができるよう、フレイル予防の取組を進めており、本年7月に65歳以上の市民（要支援・要介護認定のある方を除く）に対し、フレイル度チェックとその結果に応じた予防実践のご案内を一斉に発送したところです。

この度は、これまで回答いただいた約8千件の結果について、以下のとおりお知らせします。（集計結果は、令和5年10月3日現在のものです）

1 フレイル度チェック数

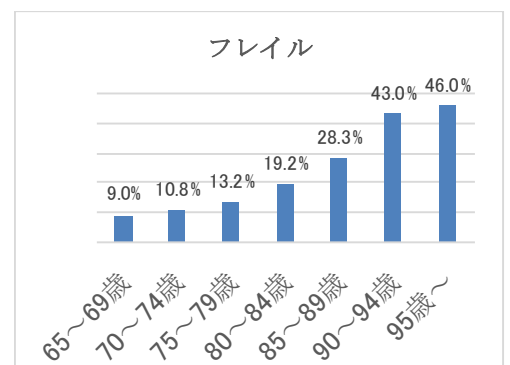
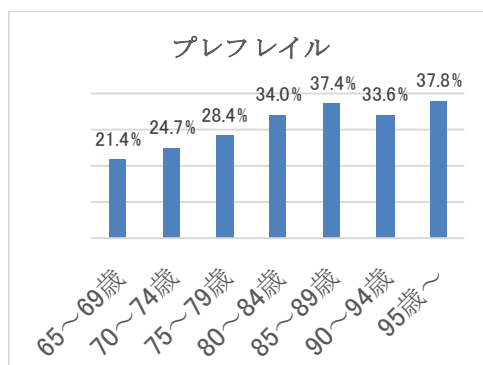
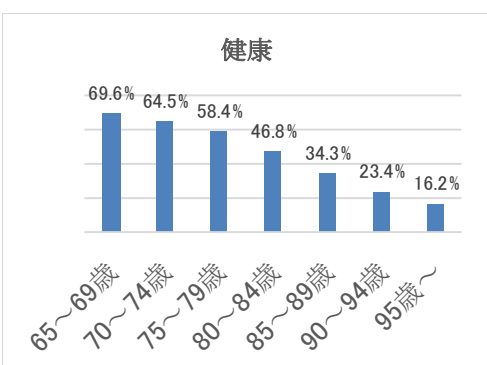
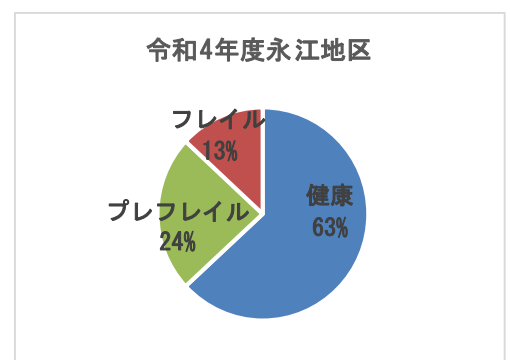
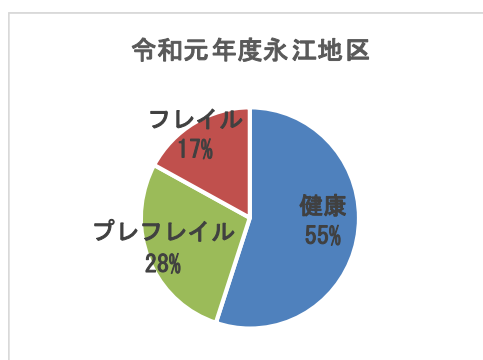
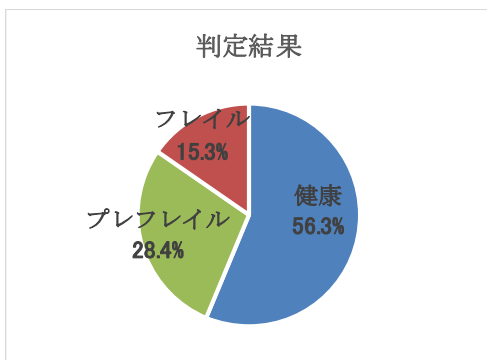
発送数：35,491通 回答総数：8,652件

（うち、回答に不備等がない集計可能件数は、8,182件）

回答方法は、フレイル予防アプリ・チェック会場・チェック票の返送の3つあり、約780の方はアプリやチェック会場を利用して回答されました。

2 判定結果

「健康」と判定された方が半数以上と最も多く、次いで「プレフレイル」・「フレイル」の順でした。こうした傾向や割合は、モデル地区としてフレイル予防の取組を始めた永江地区の当初の結果と同様でした。（※永江地区では、トレーニングを実践することで結果が改善しています）



3 フレイル予防チケットの利用状況

判定結果が、健康だった方には、市内 21 ヶ所の施設でフレイル予防に関する特典が受けられるフレイル予防チケットをお渡ししています。

9月末までに、のべ 535 枚のチケットが利用されています。

4 予防実践教室の利用状況

判定結果がプレフレイル・フレイルだった方には、市内 17 ヶ所で実施している、状態の改善を目標とした予防実践教室をご案内しています。

8月にスタートしたこの教室は、3か月間を1クールとしており、9月末までに42人の方が、のべ201回参加されています。

5 今後の取組

フレイル度チェックは、引き続き受付けていますので、お済でない方はお早めに回答をお願いします。

また今後は、市内の各地区で行われるイベント等の機会を捉え、フレイル度チェックができるブースを設置したり、フレイル予防チケットや予防実践教室を完遂された方に抽選でおこめ券をプレゼントするなど、皆さまのフレイル予防の取組を支援していく予定です。

6 フレイル予防の広がり

フレイル予防の取組は徐々にひろがりつつあります。

9月28日に市内の介護事業者等で組織する「米子市フレイル予防推進協議会」が「YONAGO デジタル健康フェスタ」を開催し多数の企業がブース出展されたほか、「とりだい病院スペシャルマッチ」と銘打った先日のガイナール鳥取のホームゲームでは、フレイル対策ブースが設置されたところでした。

こうした中、市内のフィットネスジムでは、米子市と鳥取大学附属病院、介護事業者で協働開発した健康づくりのための「ネバーギブアップトレーニング（ネギトレ）」をベースとした、40歳代以上に向けたフレイル予防の特別プログラムをスタートされました。

つきましては、伊木市長がこうしたプログラムを実践し、フレイル予防の重要性をPRする体験会を以下のとおり行いますのでお知らせします。

フレイル予防プログラム体験会

日 時 令和5年10月18日（水） 13:00～ 受付開始（14:30 終了予定）

場 所 フィットネスジム 9inz（ナインズ）

米子市角盤町一丁目27-2 GOOD BLESS GARDEN 2F

その他 詳細については、10/16日に株式会社ジョイアーバンより別途プレスリリースされる予定です。

問合先 株式会社ジョイアーバン 営業本部 担当：井上

TEL 0859-21-7811