

始めましょう フレイル予防!



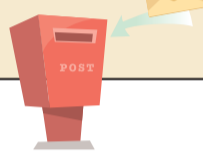
フレイル度チェックはお済みですか?

はい

いいえ

3つの方法から選んでフレイル度チェックしてみましょう!

25項目の簡単な質問で、健康・プレフレイル・フレイルで判定されます。

アプリ	会場	郵送
<p>お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードして回答。 ★アプリ上で結果をすぐに確認でき、いつでも繰り返しチェックできます。</p> <p>いつでもどこでもフレイル度チェックが実施できるほか、日々の運動や栄養管理ができる機能も搭載しています。65歳未満の方も利用できますので、日々の健康づくりにぜひお役立てください。ダウンロード方法などは表紙をご覧ください。</p> <p>米子市フレイル予防アプリ</p>  <p>iPhone Android</p>	<p>市内20カ所のフレイル度チェック会場(下段参照)へ。スマートフォンをお持ちでない方もチェックできます。</p> <p>★結果の解説やアドバイス、アプリのダウンロード方法などを、スタッフが分かりやすくお伝えします。</p> 	<p>令和5年7月にお送りした案内に同封されているフレイル度チェック票に記入し、返信用封筒で返送。</p> <p>※結果通知までに1か月半程度の時間を要します。</p> 


フレイル予防に取り組みましょう

米子市では、判定結果に応じたフレイル予防の取組支援を行っています

判定 **健康**

「フレイル予防優待チケット」を進呈します

市内25カ所の登録施設(フィットネスやカルチャースクールなど)で、利用料の割引や特別プログラムなどの特典が受けられる6枚つづりのチケットです。



判定 **プレフレイル**

「フレイル予防実践教室」に参加いただけます

市内17カ所で実施しています。運動・栄養・口腔機能・認知機能など、フレイル予防のポイントについて学び、実践する3カ月間(週1回)の教室です。教室に通う際の送迎サービスを行っている会場もあります。

※各教室において、利用料がかかります。

始めてよかった!
フレイル予防

参加者の声

フレイル度チェックで「プレフレイル」の判定が出て、フレイル予防実践教室に通いました。自分では元気だと思っていましたが、膝を痛めたことやコロナ禍などが重なり、体力が低下していたのだと思います。3カ月後、「最初に来た時とは全然違うね!」

判定 **フレイル**

「フレイル予防実践教室」で、体も心も元気に!



福島和枝さん(68)



要予約。各施設にお問い合わせください

フレイル度チェック実施会場

詳しくはこちらをご覧ください



お問い合わせ

米子市フレイル対策推進課
TEL 090-9710-2276
090-9710-2288
FAX 0859-23-5460

会場名	住所	電話番号	実施日	実施時間
9inz	角盤町1-27-2 グッドプレスガーデン2階	21-9992	水以外	9:00~17:00
ローズガーデン	富士見町6-6	30-2288	月~金	11:00~14:00
Chukaiコムコムスクエア	四日市町127-1 ローズセントラルビル1階	0120-43-5656	第1木曜 第2月曜	10:00~11:30
株式会社日本旅行米子支店	米子市弥生町2番地 JR山陰支社ビル1階	33-1811	月~金	10:00~12:00 13:00~17:00
コナミスポークラブ	末広町311 イオン米子駅前店4階	21-5733	木以外	9:00~15:00
ケアハウスよなご幸朋苑	上後藤3-3-3	24-3330	月~金	9:00~11:30
メディカルフィットネスセンターCHAX	上後藤3-5-1	29-5551	月~金	10:00~16:00
介護予防センター真誠会	河崎581-3	29-0077	月~金	11:00~14:00
キャンパスライフエルル両三柳	両三柳206-2	21-0031	月~金	14:00~15:30
アザレアコート	両三柳1400	24-3151	月~金	9:30~11:30
セントラルローズガーデン	西福原8-16-66	30-3330	月~金	11:00~14:00
デイサービスセンター暖だん倶楽部	米原8-5-77	37-3355	月~金	9:00~11:30 13:30~15:00
通所介護弓浜ゆうとぴあ	大崎1511-1	48-2337	月~金	11:00~14:00 15:30~17:00
なんぶこうほうえん	石井1238	26-5566	月~金	10:00~12:30 14:00~16:00
小規模多機能ごせんごく	福市1726-1	26-6541	月~金	10:00~15:00
エンジョイりんRIN	永江562	36-8865	月~金	10:00~12:30 13:30~16:00
ケアプランセンターアイビス	熊党520	21-8677	月~金	9:00~17:00
みのかや運動処よらいや	一部440	21-0363	月~金	9:00~16:00
いずみの苑	淀江町淀江1075	56-6888	月~金	9:00~16:00
淀江ゆめ温泉白鳳の里	淀江町福岡1547	56-6801	土・日	12:00~14:00

※このほか、米子自動車学校、米子西部自動車学校でも受け付けています。(高齢者講習受講者のみ)

RS.12.7時点

材料
(2人分)

- 鶏むね肉 ……1枚(200g)
- こしょう……………少々
- 片栗粉 ……小さじ2
- 油 ……大さじ1

- にんにく(チューブ)……………2cm
- しょうが(チューブ)……………2cm
- 白ねぎ(みじん切り) ……1/2本(50g)
- A ●しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 酢 ……小さじ2
- ごま油 ……小さじ1

作り方

- 1 鶏むね肉は皮をとって1cm幅のそぎ切りにし、両面にこしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れ、①の片面を中弱火で3分焼き、裏返してフタをして2分焼く。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせて600Wの電子レンジで1分加熱して②にかける。

*エネルギー 222kcal たんぱく質 24.4g 脂質9.9g
炭水化物10.3g 食塩相当量1.4g

主菜

鶏むね肉の白ねぎソース



Point!
鶏むね肉でたんぱく質をしっかり！片栗粉をまぶすことで、鶏むね肉をやわらかく調理できます。白ねぎソースは、他の肉や、魚、蒸し野菜等にもよく合います。

米子市フレイル対策推進課の
管理栄養士おすすめレシピ!!

フレ飯 レシピ



Point!

冬の大き根は寒さから身を守るために糖分が増すので、みずみずしくて甘みがあります。ツナを加えてたんぱく質をプラス！よくかむことで消化もよくなります。

副菜

大根のごまネーズ和え



材料
(2人分)

- 大根 ……200g
- 塩 ……1g
- ツナ(水煮) ……70g
- マヨネーズ……………小さじ1
- A ●しょうゆ ……小さじ1/4
- ごま……………小さじ1

作り方

- 1 大根は3mm×5cmのせん切りにし、塩を全体にまぶして10分おいて、水分をしぼる。ツナは軽く水気をきっておく。
- 2 ①にAを加えてよく混ぜ合わせる。

*エネルギー 59kcal たんぱく質6.4g
脂質2.4g 炭水化物4.4g 食塩相当量0.8g

Coming Soon

お弁当レシピ
「フレ飯」も近日公開!



詳しくはこちらへ…

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
組み合わせて
食べましょう

その3

いろいろな食品を
食べましょう

★筋肉維持にはたんぱく質必須!
意識してとりましょう。



修了特典のご案内

フレイル度チェックに回答後、
フレイル予防実践教室または
フレイル予防優待チケットの取り組みに参加して
修了された方に特典をご用意しています。

フレイル予防
実践教室

受講し修了された方へ

フレイル予防
優待チケット

6枚すべて利用された方へ

特典その①

修了証を
お渡しします!



お問合せ先

米子市フレイル対策推進課

TEL: 090-9710-2276
090-9710-2288

(受付: 平日 9:00~17:00)

FAX: 0859-23-5460

さらに

特典その②

おこめ券

2,200円分
プレゼント

抽選対象者

- ◎予防実践教室を修了した方
- ◎フレイル予防優待チケットをすべて利用した方
- ◎フレッシュアップスクールを修了した方

申し込みは不要

- 抽選締め切り2月末
- 抽選3月上旬ごろ
- 発送3月下旬ごろ

抽選で
200
名様に

米子市お正月イベント情報

一年の計は元旦にあり

開催日: 2024年1月1日(月・祝)

一年最初の
フレイル予防
(運動+社会参加)!

新年明けまして米子城!

米子城跡天守台にて午前7時から

- 記念品(どらやき・登城記念品)※400個限定・先着順・天守台(東屋)にて午前6時30分から配布
- 米子城武者隊による演武(日の出後)
- 暖かく動きやすい服装で、懐中電灯をお持ちになってお越しください
- ※駐車場は湊公園駐車場・米子市役所駐車場(1月1日は無料開放)をご利用ください。
- ※天候等により一部変更または中止になる場合があります。

お問い合わせ 米子市文化振興課 TEL0859-23-5437 FAX0859-23-5414

壺瓶山初日の出ウォーク

淀江の景勝地である“壺瓶山”の山頂から初日の出を拝む「“壺瓶山”初日の出ウォーク」を開催します。山頂では“あたたかいお茶”をご用意しています。

- 集 合: 午前6時20分(米子市淀江支所玄関)
※午前8時10分頃、日吉神社にて解散予定
- 参加費: 無料 ●参加申込: 不要
- 携行品等: ヘッドライトまたは懐中電灯、滑り止めのついた靴、防寒具(手袋、帽子、カイロなど)

※天候状況等によっては中止する場合もございます。中止の場合は米子市HP、Facebook「よどえパラダイス」で前日午後6時までにお知らせします。

お問い合わせ 米子市淀江振興課 TEL0859-56-3164 FAX0859-56-5201

どらドラマラソン大会

- 受 付: どらドラパーク米子市民球場前広場
- コース: どらドラパーク米子市民球場周辺周回コース
- 受 付: 午前9時00分~午前9時30分
- 開会式: 午前9時40分
- スタート: 2kmコース 午前10時00分
4kmコース 午前10時25分頃(2kmコース終了後)

●定 員: 800名(先着順)事前登録制

●参加料: 無料

●申込期限: 2023年12月28日(木)午後5時15分まで

お問い合わせ 米子市スポーツ振興課 TEL0859-23-5426 FAX0859-23-5414

参加賞

どらやき
カイロ

