



米子市長定例記者会見資料	
令和6年4月19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

フレイル対策事業について

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います。

今年度のフレイル度チェックや新規事業等は以下のとおり実施予定ですので、お知らせします。

1 フレイル度チェック事業の目的・概要

65歳以上の要支援・要介護認定のない市民に対し、フレイル度チェックの案内を送付するとともに、チェック結果に応じた予防実践の取組を促し、健康寿命の延伸に繋げる。

2 案内の発送時期等

	発送日	対象者	対象人数	案内方法
第1期	5月15日	65歳到達者・75歳以上	約20,000人	封書
第2期	8月中旬	66～74歳	約16,000人	圧着ハガキ

3 フレイル度チェック方法と結果に応じた予防実践について

1) フレイル度チェック方法

- ① フレイル予防アプリによる回答
- ② 市内チェック会場（23か所）での回答（令和6年5月20日から）
- ③ 同封のチェック票を郵送することによる回答

各会場に掲示しているポスター

アプリダウンロードQRコード

Android用



iPhone用







2) チェック結果に応じた予防実践

- ① 「健康」と判定された方…フレイル予防優待チケット（6枚綴）を配布。
※ 市内登録施設で特典を受けることができる。（23ヶ所予定）
- ② 「プレフレイル」・「フレイル」と判定された方…予防実践教室のご案内。
※ 市内12施設で「運動・口腔ケア・栄養」について学ぶ教室。（期間：3ヶ月）

裏面をご覧ください

4 新規事業

1) 元気エンジョイパスポート事業

- ① 概要：フレイル予防アプリでチェックを行った方のスマートフォン上にパスポート画面を表示し、その画面を市内協賛店で提示することで、様々な特典が受けられる。
- ② サービス開始時期：令和6年5月20日から
- ③ 協賛店舗数：50店舗（令和6年4月1日現在 今後も拡大予定）

2) 健康ポイント事業

- ① 概要：高齢者自らが行う健康づくりやフレイル予防の取組みに対し、健康ポイントを付与し、行動の習慣化を促す。
あらかじめフレイル予防に資する行動と付与するポイントを定めておき、フレイル予防アプリ内で管理する。

取組例：アプリによるフレイル度チェック・日々の運動や食事の記録
フレイル予防教室への参加等

- ・日々の取組は、フレイル予防アプリに入力する
 - ・各種教室やイベント参加は、受付時にQRコードを読み込む
- 上記の方法で、健康ポイントを付与することを想定。

※貯まったポイントは、J-CoinPayのポイントに1ポイント=1円として変換することが可能。

- ② サービス開始（予定）時期：令和6年9月1日から
- ③ 付与するポイント上限 3,000ポイント

5 フレ飯弁当の販売について

フレイル予防（低栄養予防）と、生活習慣病予防（適塩推進）を目的に産官学協働で組織するフレ飯プロジェクトが考案した「フレ飯弁当」を駅弁・空弁として販売します。

このお弁当は、サバを使用したドライカレーを主菜とし、フレイル予防に資する、タンパク質を豊富に取り入れるとともに、副菜にはブロッコリーの昆布和え、長いものうま煮を添えることで、栄養バランスを整え、彩りよく仕上げました。

また、パッケージには米子高等学校の生徒がデザインした帯を巻き、その裏面にはフレイル予防のポイントやお弁当のレシピを掲載し、ご家庭でも再現できるようにしています。

■ 販売元：株式会社米吾

■ 販売場所：米子駅（おみやげ楽市 シャミネ米子店）・米子空港2階売店

■ 販売価格：1,200円（税込）

■ 販売開始：令和6年4月22日（月）

【フレ飯プロジェクトメンバー】

リーダー：山陰労災病院 水田 栄之助 氏・萩野 浩 氏

サブリーダー：大塚製薬

構成員：米子市・株式会社丸合・株式会社米吾
株式会社中海テレビ放送

アドバイザー：鳥取大学医学部附属病院栄養部

