

対象年齢を

40歳以上
に拡大!!

フレイル予防で**ポイント**たまる!

よなご健康ポイント

最大
10,000
ポイント!

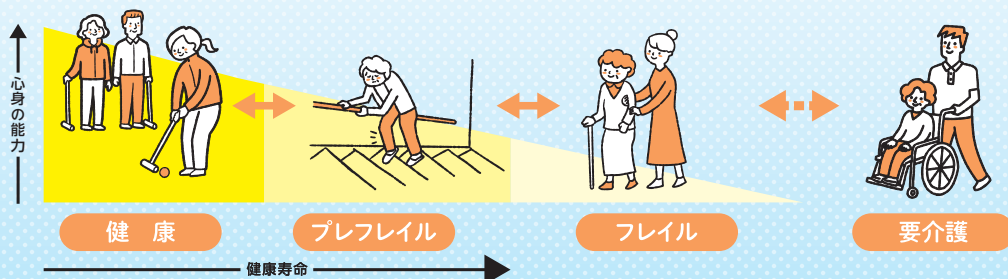


フレイルって どんな状態?



フレイルとは加齢により体力や気力が弱まっている状態です。
早めに気づいて対策をとることにより、健康な状態に回復が可能です。
フレイル予防アプリを活用して、フレイルリスクへの気づきや日々の運動などのフレイル予防にお役立てください。

健康寿命を延ばす3つのヒケツ



お得にフレイル予防!

フレイル予防の取組に応じて、健康ポイントがアプリ内にたまります。
たまったポイントは市内のお買い物に利用可能なJ-Coinポイントに交換することができます。



取 組	対 象	pt	付与制限
ウォーキング7,000歩以上/日	40歳以上	50	日1回
フレイル度チェック	40歳以上	1,000	年度内1回
オーラルフレイルチェック	40歳以上	500	年度内1回
ヒアリングフレイルチェック	40歳以上	500	年度内1回
認知症チェック	40歳以上	500	年度内1回
なんでも健康相談	40歳以上	200	年度内3回
イベント参加	40歳以上	200	年度内10回
予防優待チケット	65歳以上	500	年度内6回
予防実践教室	65歳以上	250	年度内12回
ふらっと運動体験	65歳以上	200	年度内15回
リモート運動体験	65歳以上	200	年度内15回
フレイル予防講座	65歳以上	200	年度内3回

対象者：40歳以上の市民 ※要支援・要介護認定者は除く

ポイント付与期間：令和7年6月1日～令和8年2月28日まで

ポイント交換時期：①令和7年9月中旬 ②令和7年12月中旬 ③令和8年3月中旬

J-Coinボーナスへのポイント交換上限：10,000ポイント ※ポイントの有効期限は付与された日の翌々月末まで

お問い合わせ先

米子市 フレイル対策推進課

〒683-0811 鳥取県米子市錦町1丁目139番地3 (ふれあいの里3階)

TEL 0859-23-5458

e-mail fureiru-taisaku@city.yonago.lg.jp

米子市 フレイル対策

アプリに関するお問い合わせ

株式会社エッグ

TEL 0120-006-896

FAX 0859-36-8882