

対象となる取組	付与ポイント	付与制限	年上限ポイント
フレイル度チェックの実施	300 pt	年度内 1 回	300
フレイル予防優待チケットの利用（チケットと教室どちらか）	200 pt	最大 6 枚	1,200
フレイル予防実践教室の参加（チケットと教室どちらか）	100 pt	年度内 12 回	1,200
オーラルフレイルチェック	150 pt	年度内 1 回	150
ヒアリングフレイルチェック	150 pt	年度内 1 回	150
ふらっと運動体験の参加	100 pt	年度内 6 回	600
リモート運動体験の参加	100 pt	年度内 6 回	600
ウォーキング機能 7,000歩以上	50 pt	日 1 回	
ウォーキングランキング トップ10	100 pt	月 1 回	700
その他米子市が指定するイベント等への参加	100 pt	年度内 3 回	300