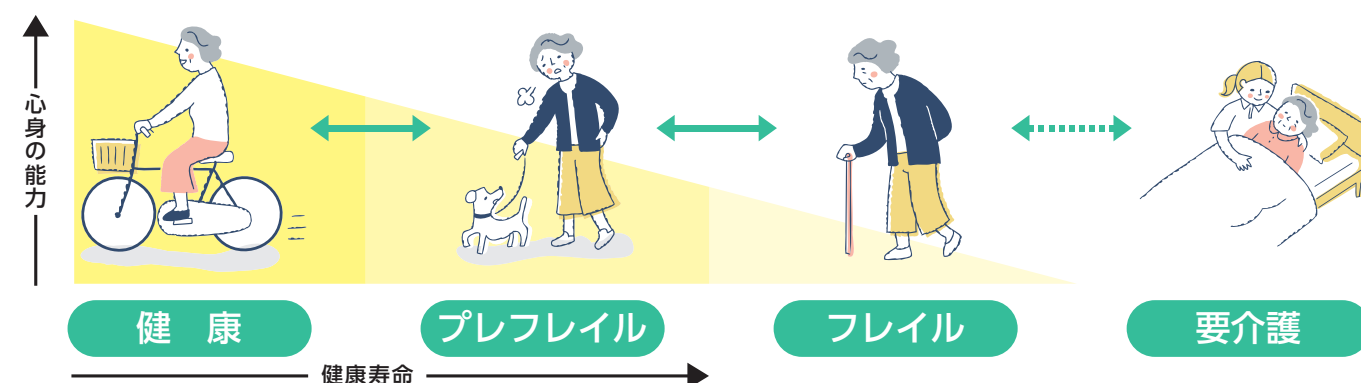


- 要介護の手前の時期
- 健康な状態に戻せる
- 様々な要因による負の連鎖で自立度が低下する

要介護になる前が重要！



フレイル度チェックは2つの方法から選べます

フレイル予防アプリでチェック

アプリ登録方法
はこちら

1

いつでもどこでもチェックができる
過去の結果を見返すことができる

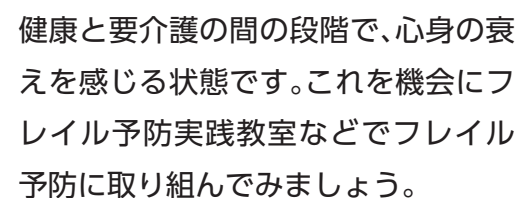
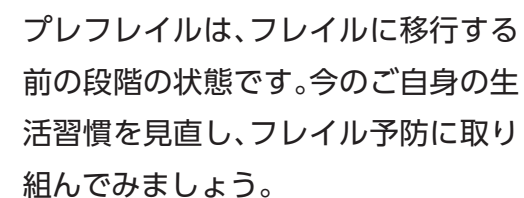
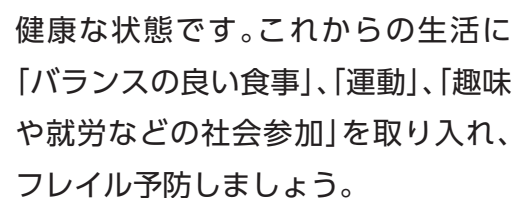
2

米子市内のチェック会場で

チェックからご相談まで対応します

回答結果を基に健康・プレフレイル・フレイルの3段階の判定がでます

まずはご自身の
状態を知る
ところから!



チェック結果を参考に、自分でできるフレイル予防を見つけて取り組んでみましょう！



※要支援・要介護認定のない方

めざせ
健康寿命
アップ！



ネギ太

Good Health, Good Life
フレ!フレ!!

フレイム 予防

BSS山陰放送
アナウンサー
宇田川 修一

フレイル
予防アプリで
チェックできます

スマホでQRコードを
読み取ってダウンロード

※ダウンロード時及び利用時の通信料は
利用者の負担となります。

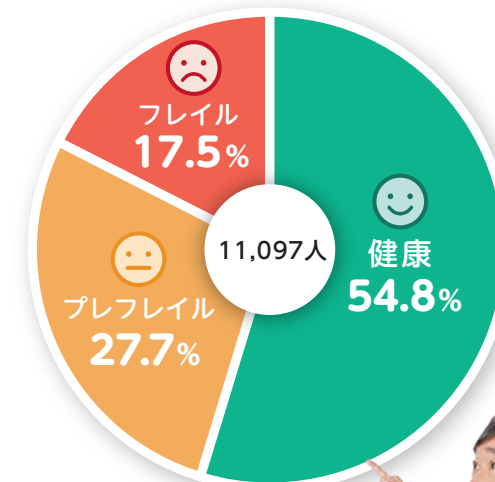


フレイル予防を日常の健康づくりに活用するために25個の質問に答えてご自身のフレイル度を知ることができます。

その他、食事や運動などの記録機能、米子市からの健康情報をお届けするお知らせ機能などをご利用いただけます。

フレイル度判定画面 ※画像はイメージです

米子市65歳以上の要支援・要介護認定のない方が対象



昨年は、65歳以上の方のうち
 約45%の方がプレフレイル判定、
 またはフレイル判定となりました。
 自分はまだ大丈夫と思わず、
 まずはチェックをしてみましょう！

今ならフレイル予防アプリを通じて
お得な特典がもらえます

さっそく中面へ

フレイル予防アプリを通じてお得な特典をもらっちゃおう！



フレイル予防でポイントたまる！

よなご健康ポイント

フレイル予防の実践に応じて、健康ポイントを付与します。
ポイントは「米子市フレイル予防アプリ」内で管理し、市内の加盟店で利用可能な
J-Coinポイントに交換することができます。



① 健康ポイントの対象事業に参加
(詳細は右ページ表のとおり)



② 参加した対象事業に応じて
アプリに健康ポイントを付与

1ポイント1円で交換！
(最大3,000ポイントを付与)

◆ 市内の加盟店で使える ◆

Jcoin
ポイントに交換

③ 市内の加盟店で使える
J-Coinポイントに交換！

NEW

フレイル予防アプリに

新機能追加！

よなご健康ポイント実施に合わせて、フレイル予防アプリに新機能を追加！
フレイル予防に取り組みながら、お得にポイントをゲットしましょう



新機能3点



歩数計機能
ランキング機能付き



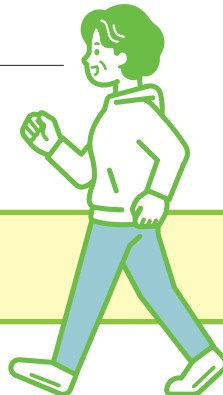
お口のチェック
オーラル
フレイルチェック



聴こえのチェック
ヒアリング
フレイルチェック

事業概要

対象者	フレイル予防アプリをダウンロードした 米子市在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定は除く)
ポイント付与期間	令和6年9月1日～令和7年3月31日
ポイント交換時期	①令和7年1月中旬(内容:令和6年9月～12月末までのポイント) ②令和7年4月中旬(内容:令和7年1月～3月末までのポイント)
ポイント交換上限	J-Coinポイントへの交換上限は、3,000ポイント ※有効期限は、ポイント付与日の翌々月末まで



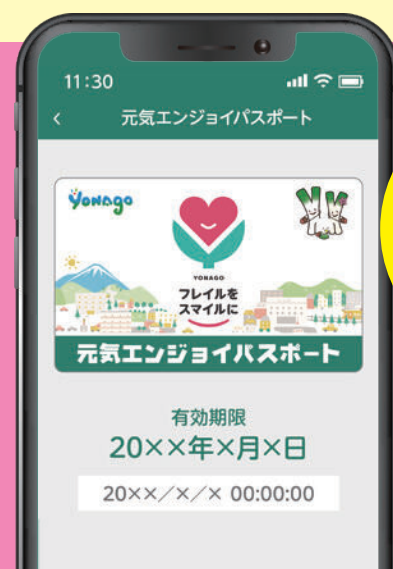
健康ポイントの対象となる取組と付与ポイント数

対象となる取組	付与ポイント	付与制限	上限ポイント
フレイル度チェックの実施	300pt	年度内 1回	300pt
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)	200pt	年度内 6回	1,200pt
フレイル予防実践教室の参加(チケットと教室どちらか)	100pt	年度内 12回	1,200pt
オーラルフレイルチェックの実施	150pt	年度内 1回	150pt
ヒアリングフレイルチェックの実施	150pt	年度内 1回	150pt
ふらっと運動体験の参加	100pt	年度内 6回	600pt
リモート運動体験の参加	100pt	年度内 6回	600pt
ウォーキング機能 1日7,000歩以上	5pt	日 1回	1,000pt
ウォーキングランキング 月間トップ10	100pt	月 1回	700pt
その他フレイルに資する教室・イベント等への参加	100pt	年度内 3回	300pt

アプリでフレイル度チェックをして、お得なパスポートをゲット！

よなご元気エンジョイパスポート

アプリでフレイル度チェック後に表示される
パスポート画面を米子市内協賛店舗で提示すると
様々な特典が受けられます！



お得な
サービスが
受けられる
パスポート

詳しくは



取得
条件

フレイル予防アプリをダウンロードした
米子市在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定は除く)



① まずはアプリで
フレイル度チェック



② パスポート画面が
表示されます



③ 米子市内の加盟店で
提示すると特典ゲット！

さっそくフレイル予防アプリを
ダウンロードしよう！



スマホでQRコードを読み取ってダウンロード
※ダウンロード時及び利用時の通信料は利用者の負担となります。