

1 フレイル度チェックの実施結果

・令和5年7月10日、市内在住の要支援・要介護認定のない65歳以上の方を対象に発送

(1) フレイル度チェックの実施状況

実施状況（※実施率は、実施者の実人数で算出）

対象者数	実施回数（延回数）	実施者数（実人数）	実施率
35,491人	11,097回	10,240人	28.9%

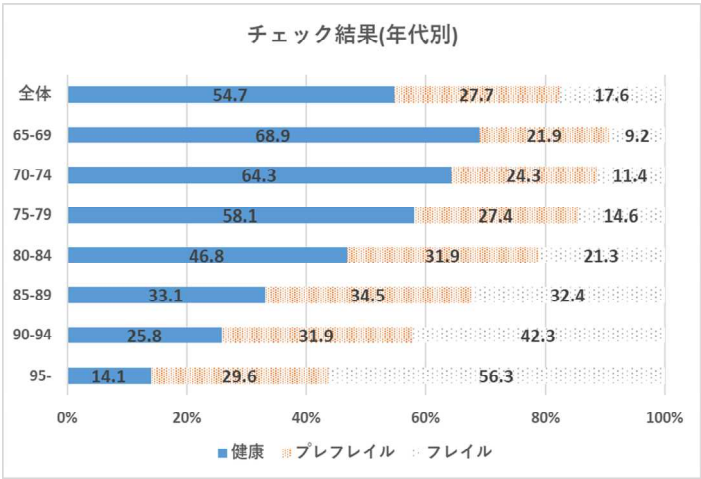
○ 回答状況（年代別・方法別）（※実施率は、実施者の実人数で算出）（人）

方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計(割合)
アプリ	596	363	230	61	32	5	1,287(11.6%)
会場	178	414	509	461	244	63	1,869(16.8%)
チェック票	1,397	1,857	2,127	1,588	729	243	7,941(71.6%)
合計（延回数）	2,171	2,634	2,866	2,110	1,005	311	11,097
発送数	8,568	9,402	8,303	5,299	2,757	1,162	35,491
実施率	23.9	26.1	31.7	36.5	32.2	24.1	(%)

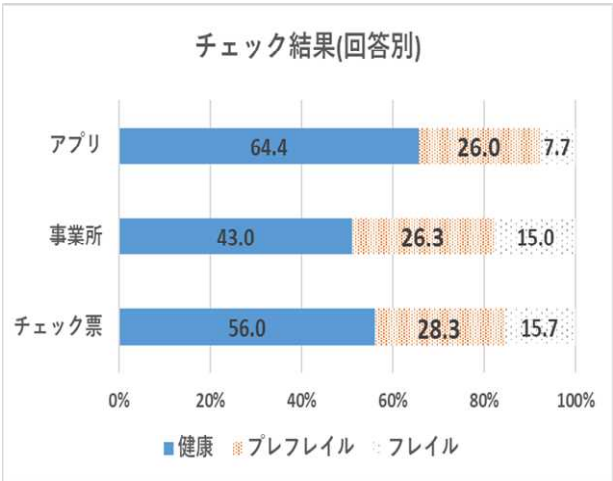
○ 判定結果（男女別）（人）

状態/性別	男性（割合）	女性（割合）	合計（割合）
健康	2,558(55.2%)	3,518(54.5%)	6,076(54.8%)
プレフレイル	1,250(26.9%)	1,825(28.3%)	3,075(27.7%)
フレイル	831(17.9%)	1,115(17.2%)	1,946(17.5%)
合 計	4,639(41.8%)	6,458(58.2%)	11,097(100.0%)

年代別判定結果



回答方法別判定結果



(2) フレイル度チェックの勧奨通知の発送及びフレイル予防新聞の発行

- ・ 令和5年12月20日にチェック未実施者に対し、勧奨ハガキを発送
(11月末までにチェックをしていない方対象：発送数26,212通)
- ・ 令和5年12月27日の日本海新聞に「フレイル予防新聞」36,000部を折り込んだ

○ 勧奨通知の発送時点の状況

回答数	9,067回
実施率	25.5%
アプリ	435人
会場	1,125人
チェック票	7,507人

○ 最終集計値

チェック数	11,097回
実施率	31.2%
アプリ	1,287人
会場	1,869人
チェック票	7,941人

(3) チェック数の増及び行動化に向けた取組

- ・ 地区公民館やスーパー、鳥大病院の待合等で臨時的なフレイル度チェックブースを設置
ブース設置数：37か所 チェック数：181人
- ・ 2月末までに予防実践教室の修了及びフレイル予防優待チケットを6枚利用した方を対象に、お米券2,200円分をプレゼント（抽選で200名） 対象者：213名

(4) フレイル予防事業の広報

- ・ 各種媒体の使いフレイル度チェック、ふらっと運動体験及びリモート運動体験等に関する広報を継続的に実施

米子市SNS	フレイル予防アプリ	広報よなご	BSSラジオ
19回	18回	16回	2回

- ・ 広報よなごへの掲載
広報よなご 6月号での巻頭特集ページへの掲載や「みんなの健康」欄、「クローズアップ」欄への掲載。
- ・ BSSラジオに出演し、フレイル予防施策について広報を実施
7月：フレイル度チェックのご案内
1月：フレイル予防月間について
- ・ フレイル度チェックの実施に合わせて、チェック会場や実践教室、チケット協賛店等での掲示用、ポスター、チラシ及びリーフレットの作成
- ・ デジタルサイネージを利用した広報を実施（2月フレイル予防月間）

2 予防実践教室の実施結果

- ・フレイル度チェック結果が、プレフレイル・フレイルだった方が対象（対象者：4,404人）
- ・運動、栄養、口腔ケアなどについて学び、実践する週1回、3か月間の実践教室
- ・市内17カ所で開催

(1) 予防実践教室参加状況

参加者数	延べ参加回数	参加率
239人	2,236回	5.4%

・予防実践教室に1回でも参加された方は、239人で参加率は5.4%にとどまった。予防実践教室は市内17ヶ所で展開したが、対象者が高年齢（後期高齢者以上）になるにしたがって多くなる傾向にあるため、会場までの移動や行動化にどう繋げていくかが課題である。

※ 令和5年度フレイル度チェック結果（初回のみ）

判定結果	人数	割合(%)
健康	5,836	57.0
プレフレイル	2,867	28.0
フレイル	1,537	15.0
合計	10,240	100.0

(2) 予防実践教室参加者（性別/年代別） (人)

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
男性	5	9	15	16	10	5	60 (25.1%)
女性	11	21	52	60	28	7	179 (74.9%)
合計	16	30	67	76	38	12	239 (100.0%)
利用割合 (%)	6.7	12.6	28.0	31.8	15.9	5.0	

予防実践教室の利用者のうち、4人に3人が女性であり、男性利用者の約3倍となっている。
参加者の年代は、プレフレイル、フレイルの割合が4割を超える75歳～84歳までの方の利用率が高く、最高齢の利用者は97歳であった。

(3) 予防実践教室参加者送迎利用状況（性別/年代別） (人)

- ・17会場のうち11会場で実践教室参加者の送迎を実施

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
男性	3	2	3	9	5	3	25
女性	2	5	22	37	24	6	96
合計	5	7	25	46	29	9	121
利用割合 (%)	31.3	23.3	37.3	60.5	76.3	75.0	50.6% (全体)

(4) 予防実践教室利用者の回答方法

※フレイル度チェックの回答方法（1回目のみ抽出）

回答方法	人数	割合		回答方法	人数	割合		参加率
アプリ	13	5.4		アプリ	317	7.2	→	4.1%
チェック会場	95	39.8		チェック会場	595	13.5	→	16.0%
郵送	131	54.8		郵送	3,492	79.3	→	3.8%
合計	239	100.0		合計	4,404	100.0		

対面でチェックし、その場で結果や予防実践のアドバイスがもらえるチェック会場が、その他の回答方法より4倍近く行動化につながっている。

(5) 予防実践教室参加回数（男女別）

（人・割合）

性別/回数	1～5回	6～10回	11回以上	合計
男性	9（15.0%）	14（23.3%）	37（61.7%）	60
女性	19（10.6%）	43（24.0%）	117（65.4%）	179

(6) 予防実践教室前後の変化

※ 初回のフレイル度チェックと、予防実践教室最終参加日の前後1か月以内のチェック結果を比較して1ポイント以上変化したものを「良化」・「悪化」として集計。（157人）

状態/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
良化	5人	14人	36人	28人	20人	4人	107人（68.2%）
変化なし	1人	2人	4人	5人	5人	0人	17人（10.8%）
悪化	4人	4人	7人	11人	6人	1人	33人（21.0%）

予防実践教室の前後で比較した結果、約7割の方のフレイル度が改善していることが分かった。

○予防実践教室前後の判定結果の変化

フレイル →健康	フレイル →プレフレイル	プレフレイル →健康	プレフレイル →変化なし	フレイル →変化なし	プレフレイル →フレイル
8人	38人	23人	40人	38人	10人
5.1%	24.2%	14.6%	25.5%	24.2%	6.4%

○各設問の回答内容の変化

設 問	参加前	参加後		改善率
	フレイル 傾向回答数	回答内容 変化なし	健康傾向に 変化あり	
バスや電車で1人で外出していますか	19	13	6	31.6
日用品の買物をしていますか	9	4	5	55.6
預貯金の出し入れをしていますか	13	8	5	38.5
友人の家を訪ねていますか（公民館・サロン・喫茶店等での交流含む）	51	28	23	45.1
家族や友人の相談にのっていますか	37	11	26	70.3
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	112	87	25	22.3
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	47	29	18	38.3
15分くらい続けて歩いていますか	52	27	25	48.1
この1年間に転んだことがありますか	48	30	18	37.5
転倒に対する不安は大きいですか	115	83	32	27.8
6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	38	15	23	60.5
身長と体重から、BMI値を算出（18.5以下の人数）	22	19	3	13.6
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	63	32	31	49.2
お茶や汁物等でむせることがありますか	62	35	27	43.5
口の渇きが気になりますか	68	43	25	36.8
週に1回以上は外出していますか	11	3	8	72.7
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	66	35	31	47.0
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	44	24	20	45.5
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	11	3	8	72.7
今日が何月何日かわからない時がありますか	65	43	22	33.8
（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	58	23	35	60.3
（〃）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	45	20	25	55.6
（〃）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	100	40	60	60.0
（〃）自分が役に立つ人間だと思えない（訳もなく自分を責める）	38	17	21	55.3
（〃）わけもなく疲れたような感じがする	85	41	44	51.8

3 フレイル予防優待チケットの利用結果

- ・フレイル度チェック結果が、「健康」の方に対し、予防優待チケットを一人あたり6枚提供
- ・フレイル予防応援事業所(フィットネス、カルチャー等)ごとの特典を受けることが可能

(1) フレイル予防優待チケット利用状況

電子チケット利用枚数	99
紙チケット利用枚数	1,189
合 計	1,288

4 委託事業者によるフォロー訪問

・チェック票での回答者で、訪問を希望されていた方のうち、結果がフレイルだった

422人を対象に実施

・訪問時には、生活状況や身体状況についてヒアリングを実施し、必要に応じた予防実践等のアドバイスを行った。

(1) 実施結果

訪問希望者のチェック結果	人数
健康	893
プレフレイル	618
フレイル	422
合 計	1,933

訪問実施件数
320件

※ 対象者422人にアプローチを行い、そのうち訪問面談できた件数

(2) 地区別訪問希望人数

地区名	実施件数	男性	女性	地区名	実施件数	男性	女性	地区名	実施件数	男性	女性
啓成	13	7	6	福米東	18	10	8	永江	9	1	8
明道	9	4	5	福米西	12	7	5	五千石	11	4	7
就将	10	2	8	彦名	13	5	8	巖	6	4	2
義方	24	11	13	崎津	11	6	5	春日	4	3	1
住吉	12	6	6	大篠津	9	5	4	大高	7	1	6
車尾	12	6	6	和田	6	3	3	県	10	5	5
加茂	19	7	12	富益	8	3	5	淀江	15	7	8
河崎	12	6	6	夜見	10	6	4	宇田川	4	0	4
福生東	12	3	9	成実	14	8	6	大和	14	7	7
福生西	8	4	4	尚徳	8	3	5	合計	320	144	176

(3) 年代別実施状況

年代	実施件数	年代	実施件数
65～69歳	19	85～89歳	67
70～74歳	43	90～94歳	18
75～79歳	81	95歳以上	5
80～84歳	87	合計	320

5 保健師によるフォロー訪問

- ・第1弾（9月～1月）と第2弾（11月～1月）の2回に分けて実施
- ・健康上のリスクの高い（ハイリスク）対象者からフレイル度チェック無回答者を抽出して実施

(1) 第1弾の実施状況（9月～1月実施）

●低栄養

前年度の健診結果で、BMI20以下・体重±3キロ（80歳以下）

●重症化予防

前年度の健診結果で、eGFR60～30・尿たんぱく＋以上・血圧が受診勧奨判定値以上（80歳以下）

●口腔機能低下

前年の健診の間診票内生活習慣チェックリストのうち「固いものが食べにくくなった」と

「むせやすくなった」にチェックがあり、今年度歯科未受診（85歳未満）

以上に該当するハイリスク対象者から116名を抽出

- ・対象者116人に対しアプローチを行い、**37名にフレイル度チェックを実施**

○フレイル度チェック結果

実施月	健康	プレフレイル	フレイル	合計
9月	13	4	4	21
10月	9	0	2	11
11月	2	1	1	4
12月	0	0	1	1
合計	24	5	8	37

○訪問後支援

医療受診勧奨	1	健診受診勧奨,包括紹介	6
保健指導紹介	1	医療受診勧奨,健診受診勧奨,包括紹介	1
健診受診勧奨	17	歯科受診勧奨,包括紹介	3
包括紹介	5	歯科受診勧奨,後期高齢歯科検診勧奨	2
歯科受診勧奨	1	歯科受診勧奨,後期高齢歯科検診勧奨,包括紹介	1
後期高齢歯科検診勧奨	13	後期高齢歯科検診勧奨,包括紹介	25
医療受診勧奨,健診受診勧奨	2	その他	8
健診受診勧奨,保健指導紹介	3		

(2) 第2弾の実施状況（11月～1月実施）

●令和4年度健診受診者のうち、筋骨格系疾患で医療機関の受診歴がある73歳及び74歳

対象者：124名

・対象者124人に対しアプローチを行い、**53名にフレイル度チェックを実施**

実施月	健康	プレフレイル	フレイル	合計
11月	5	2	0	7
12月	38	6	2	46
合計	43	8	2	53

6 「ふらっと、運動体験!!」・「リモート運動体験」

(1) ふらっと運動体験

- ・フレイル対策拠点（Chukaiコムコムスクエア、白鳳の里、弓浜老人福祉センター）

及び米子サン・アビリティーズの市内4か所で実施

- ・各会場とも定員を設けて実施したが、どの会場もほぼ満員での実施となった

○実施状況

会場	回数	参加人数
Chukaiコムコムスクエア	36	1,369
白鳳の里ゆめ温泉	36	917
弓浜地域老人福祉センター	36	1,223
米子サンアビリティーズ	27	853
合計	135	4,362

(2) リモート運動体験

- ・フレイル対策拠点で実施している「ふらっと、運動体験!!」を「リモート運動体験」

として、市内公民館等へ配信することにより実施

○実施状況（延べ実施回数：401回、延べ参加人数：4,015人）

会 場	回数	参加人数
Chukaiコムコムスクエア	47	752
白鳳の里ゆめ温泉	47	733
弓浜地域老人福祉センター	47	498
啓成公民館	50	322
車尾公民館	6	26
福生西公民館	11	124
福生東公民館	6	29
福米西公民館	6	72
福米東公民館	6	45
明道公民館	6	57
就将公民館	6	44
義方公民館	6	39
住吉公民館	18	330
加茂公民館	6	48
河崎公民館	6	75
崎津公民館	7	34

会 場	回数	参加人数
大篠津公民館	6	25
和田公民館	6	61
彦名公民館	7	34
富益公民館	8	77
夜見公民館	6	39
尚徳公民館	11	38
成実公民館	6	70
永江公民館	12	110
五千石公民館	6	37
巖公民館	6	33
春日公民館	11	81
大高公民館	6	35
県公民館	10	73
淀江公民館	6	24
大和公民館	6	20
宇田川公民館	7	30