

1 フレイル度チェックの実施結果

- ・5月15日、新規65歳到達者及び75歳以上へチェック票を同封した案内を発送（介護認定者除く）
- ・8月20日、66～74歳へ圧着ハガキによるチェック案内を発送（介護認定者除く）

(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
35,701人	12,135回	9,893	27.7%

○ 回答状況（年代別・方法別）※実施率は実施者の実人数で算出（実施延回数）

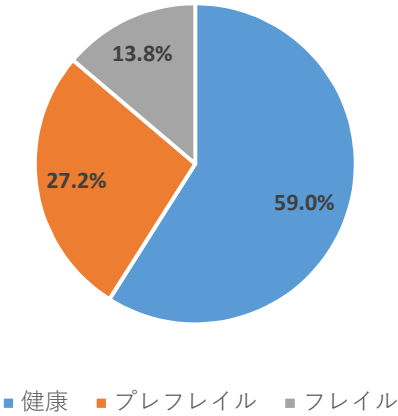
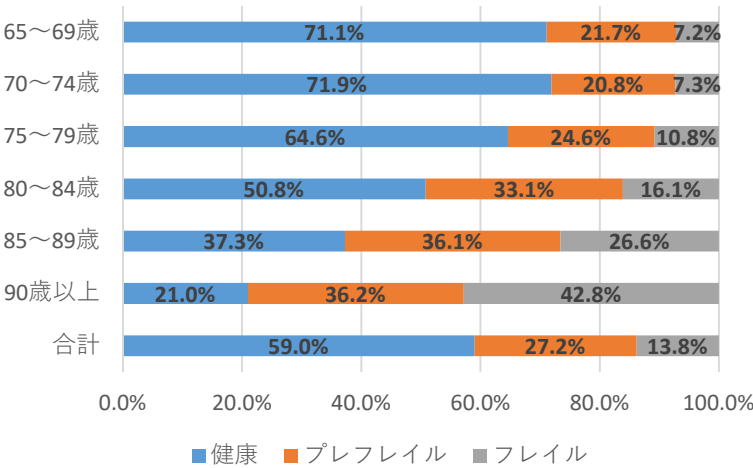
方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計(割合)
アプリ	1,247	1,006	497	186	57	3	2,996(24.7%)
会場	280	392	482	408	231	84	1,877(15.5%)
チェック票	329	16	2,828	2,038	999	330	6,540(53.9%)
尚徳健診	100	201	203	139	57	22	722(5.9%)
合計	1,956	1,615	4,010	2,771	1,344	439	12,135
発送数	8,414	8,871	8,773	5,501	2,906	1,236	35,701
実施率	16.4	12.1	39.3	43.9	40.9	31.1	(%)

○ 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	2,924(58.5%)	4,228(59.3%)	7,152(59.0%)
プレフレイル	1,343(26.9%)	1,962(27.5%)	3,305(27.2%)
フレイル	733(14.6%)	945(13.2%)	1,678(13.8%)
合 計	5,000(41.2%)	7,135(58.8%)	12,135(100.0%)

年代別判定結果

回答方法別判定結果



- ・令和6年度は、フレイル予防アプリの利用促進を図るため案内方法を変更した。
(新規65歳到達者と75歳以上へはチェック票を同封し郵送。それ以外は、案内ハガキを発送。)
こうしたこともあり、チェックを行った実人数は対前年度で、347人の減(10,240人→9,893人)となったものの、延べチェック回数は尚徳中学校圏域での巡回健診分も含め、1,038回増加した。(11,097回→12,135回) また、アプリを利用した回答割合も2.1倍(11.6%→24.7%)に増加した。
案内方法を変更していない75歳以上の実施率は前年度を上回っており、関心の高まりが伺える。
- ・判定結果を前年度と比較してみると、健康の割合が4.2ポイント増加(54.8%→59.0%)した他、プレフレイルが0.5ポイント(27.7%→27.2%)、フレイルが3.7ポイント(17.5%→13.8%)それぞれ減少しており、良化傾向となった。
- ・年代別の判定結果では、プレフレイル・フレイルの割合が半数を超えるのが、85～89歳だった。
令和5年度の集計結果では、80～85歳の年代で同様の傾向がみられることから、フレイル症状の後倒し傾向がみられる。

(2) フレイル度チェック数増に向けた取組

- ・令和6年12月13日、未回答者を対象に圧着ハガキによるチェック勧奨を実施。
(11月末までにチェックをしていない方が対象：発送数26,068通)

勧奨通知の発送時点の状況

チェック数	9,879回
アプリ	2,074回
会場	1,360回
チェック票	6,445回

最終集計値

チェック数	11,413回
アプリ	2,996回
会場	1,877回
チェック票	6,540回

※尚徳中圏域の巡回健診分(722人)は除く。

- ・市内の確定申告会場(米子コンベンションセンターおよび米子市役所淀江支所)にフレイル度チェック会場を設置

会 場	チェック数	会 場	チェック数
米子コンベンションセンター	27回	米子市役所淀江支所	53回

(米子コンベンションセンターに6回、米子市役所淀江支所に4回、それぞれブースを設置)

(3) フレイル予防事業の広報

- ・各種媒体でフレイル予防に関する広報を展開した。

米子市SNS	フレイル予防アプリ	広報よなご	BSSラジオ
11回	90回	毎月掲載	19回

- ・米子市公式SNSでは、フレイル度チェック勧奨をはじめ、健康ポイントやイベント情報を配信。

- ・フレイル予防アプリの「お知らせ機能」を使って、フレイル予防に関する情報発信を年間56回発信するとともに、9月以降は毎週自宅のできる「ネギトレ」動画を配信（34回）。
- ・BSSラジオでは、5月に市長出演の特別番組を放送したのを皮切りに、6月～2月の間、隔週で「フレ！フレ！フレイル予防～ずっと元気にエンジョイよなご～」（10分の番組コーナー）にフレイル対策推進課職員が出演し、最新の情報を発信（19回）。

(4) 米子市フレイル予防アプリの利用促進

○ よなご元気エンジョイパスポート

米子市フレイル予防アプリを使ってフレイル度チェックを行うとアプリ上に「よなご元気エンジョイパスポート」を表示。
 市内の協賛店でパスポートを提示すると様々な特典が受けられる。

※ 令和6年5月1日からスタート。 協賛店舗数 開始時：52店舗 ➡ 年度末：98店舗



○ よなご健康ポイント

フレイル予防に資する取組に対し「よなご健康ポイント」をプレゼント。
 ポイントは、フレイル予防アプリ内で管理し、電子マネーのJ-Coinボーナスに交換可能。
 ※ 令和6年9月1日からスタート。対象者：65歳以上の市民（要支援・要介護者除く）

交換上限：3,000pt

≪対象となる取組例≫

フレイル度チェックの実施	300pt
聴こえのチェックの実施	150pt
ウォーキング 7,000歩以上/日	5pt/日
フレイル予防教室・イベント参加	100pt

ほか



≪令和6年度の集計≫

ポイント付与数	
人数	ポイント数
1,147人	1,223千pt

交換申請 ※1	
人数	ポイント数
617人	952千pt

交換成功 ※2	
人数	ポイント数
567人	893千pt

- ※1 米子市フレイル予防アプリの情報をJ-Coinアプリへ提供するための同意をとるため。
 ※2 米子市フレイル予防アプリとJ-Coinアプリの登録情報が異なる、アプリをダウンロードしていない等の理由で交換失敗となる。