

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）

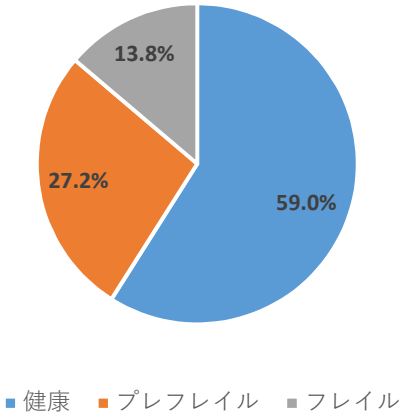
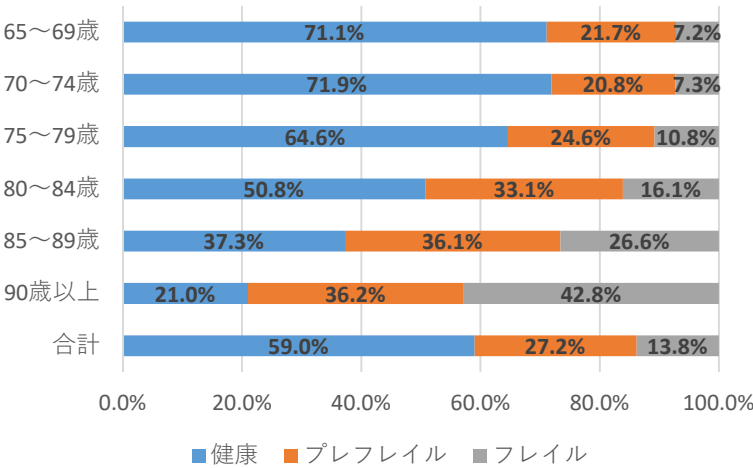
方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計(割合)
アプリ	1,247	1,006	497	186	57	3	2,996(24.7%)
会場	280	392	482	408	231	84	1,877(15.5%)
チェック票	329	16	2,828	2,038	999	330	6,540(53.9%)
尚徳健診	100	201	203	139	57	22	722(5.9%)
合計	1,956	1,615	4,010	2,771	1,344	439	12,135
発送数	8,414	8,871	8,773	5,501	2,906	1,236	35,701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

2 予防実践教室の実施結果

※ 初回のチェック結果がプレフレイル・フレイルだった方が対象（3,838人）
（尚徳中学校圏域での健診受診者722人を除く）

- ・ 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14カ所で開催

※ 令和6年度フレイル度チェック結果（初回のみ）
（尚徳中学校圏域の健診受診者除く）

(1) 予防実践教室参加状況

参加者数	延べ参加回数	参加率
213人	2,168回	5.5%

・ 予防実践教室への参加者は213人、参加率は対象者の5.5%となっており、令和5年度（参加者239人・参加率5.4%）からほぼ横ばいとなっている。

判定結果	人数	割合(%)
健康	5,666	59.6
プレフレイル	2,554	26.9
フレイル	1,284	13.5
合 計	9,504	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	6	6	14	14	5	3	48（22.5%）
女性	5	16	44	56	34	10	165（77.5%）
合計	11	22	58	70	39	13	213（100.0%）
参加者の年齢割合	5.2	10.3	27.2	32.9	18.3	6.1	（%）

・ 予防実践教室の利用者の4人に3人が女性であり、この傾向は昨年度から続いている。
また、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歳までの方の利用が多い傾向にある。

(3) 予防実践教室参加者の送迎利用状況（性別/年代別）

（人）

・ 14会場のうち10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	2	1	6	4	2	3	18
女性	0	4	12	29	25	6	76
合計	2	5	18	33	27	9	94
参加者の利用割合	18.2	22.7	31.0	47.1	69.2	69.2	（%）

・ 予防実践教室への送迎利用は、全教室参加者213人のうち94人で**利用率は、44.1%**だった。
年代を追うごとに高まる傾向が顕著で、85歳以上は約7割が利用している。

(4) 予防実践教室参加者の回答方法

※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	参加率
アプリ	15	7.1	アプリ	465	3.2%
チェック会場	120	56.3	チェック会場	507	23.7%
郵送	78	36.6	郵送	2,866	2.7%
合計	213	100.0	合計	3,838	

・ 予防実践教室参加者（213人）の回答方法をみると、対面でチェックしその場で結果やアドバイスがもらえる「チェック会場」が、その他の回答方法に比べ8倍近く行動化に繋がっている。

(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	3 (6.2%)	9 (18.8%)	36 (75.0%)	48
女性	20 (12.1%)	40 (24.2%)	105 (63.7%)	165

(6) 予防実践教室前後の変化

○ フレイル度チェック点数の変化

・ 年度初回のフレイル度チェックと、予防実践教室終了時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「改善」・「低下」として集計。 (教室に8回以上参加をした153人で集計)

状態/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
改善	8	11	21	31	13	1	85人 (55.5%)
変化なし	1	1	8	11	1	0	22人 (14.4%)
低下	0	3	13	13	13	4	46人 (30.1%)

・ フレイル度チェックの点数を比較してみると、約7割の方が状態の維持もしくは改善傾向にあった。

○フレイル度チェック判定結果の変化

・ 年度初回のフレイル度チェックと、予防実践教室終了時のチェックの判定結果を集計。
(教室に8回以上参加した153人で集計)

改善			変化なし		低下
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
1	21	22	47	47	15
0.7%	13.7%	14.4%	30.7%	30.7%	9.8%

※ フレイル度チェック判定は、健康：0～3点 プレフレイル：4～7点 フレイル：8点以上で分類。

○体力測定結果の変化

握力（153人）

	人数（人）	割合（％）
改善	85	55.6
維持	12	7.8
合計	97	63.4

5回椅子立ち上がり（151人）

	人数（人）	割合（％）
改善	103	68.2
維持	5	3.3
合計	108	71.5

食品多様性スコア（146人）

	人数（人）	割合（％）
改善	62	42.5
維持	47	32.2
合計	109	74.7

オーラルフレイル（149人）

	人数（人）	割合（％）
改善	60	40.3
維持	52	34.9
合計	112	75.2

認知症チェック（149人）

	人数（人）	割合（％）
改善	54	36.2
維持	42	28.2
合計	96	64.4

・予防実践教室に8回以上参加をされた方（153人）の平均年齢は、80.2歳だった。教室前後の各種測定結果をみると、5回椅子立ち上がり・食品多様性スコア・オーラルフレイルの項目において、改善または維持の割合が7割を超えている。

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

	令和5年	令和6年
電子チケット利用枚数	99	339
紙チケット利用枚数	1,189	1,516
合 計	1,288	1,855

- ・電子チケットはフレイル予防アプリを使ってチェックをされた方へ、紙チケットはチェック票（紙）回答者へ配付。アプリでの回答者が増えたことに伴い、電子チケットの利用者も増加した。

4 委託事業者によるフォロー訪問

- ・ 訪問希望をされた方（279人）のうち、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187人を対象に、市内の介護事業所職員がフォロー訪問を実施。
- ・ 面談時には、生活や身体状況について聞き取りを行い、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	92
プレフレイル	81
フレイル	106
合計	279

面談実施件数
135件

※対象者187人にアプローチし、そのうち面談等できた件数が135件

187人

- ・ 面談ができなかった理由としては、複数回不在（連絡が取れない）、拒否、すでに介護認定を受けた、などがある。

(2) 年代別実施状況

年代	実施件数	年代	実施件数
65～69歳	4	85～89歳	34
70～74歳	1	90～94歳	17
75～79歳	35	95歳以上	3
80～84歳	41	合計	135

5 保健師によるフォロー訪問

- ・ 1回目（6月～9月）と2回目（10月～12月）の2回に分けて実施。
- ・ 健診結果などからハイリスク者を抽出して、保健師が訪問。（フレイル度チェック無回答者）

面談実施件数

91件

(1) 1回目の実施状況（6月～9月実施）

- ・ 訪問対象者：①低栄養の方・②重症化予防（慢性腎臓病リスクのある方）が必要な方・③口腔機能の低下がある方。（いずれも要介護認定のない方）
- ① 低栄養：前年度の健診結果で、BMI20以下かつ体重減少3キロ以上（80歳未満）
- ② 重症化予防：前年度の健康診断で、eGFR45以下、尿たんぱく＋以上かつ血圧が受診勧奨判定値以上（80歳以下）
- ③ 口腔機能低下：前年度健診の問診票にある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、歯科検診の未受診者（85歳以下）
- ※ 上記①～③のいずれかに該当する方を135人抽出。

- ・対象者135人に対し訪問する旨の通知を発送しアプローチ。91件の面談を実施。
面談時に、生活や身体の状態について聞き取り、必要に応じたアドバイスや支援を行った。
(医療受診勧奨・保健指導・健診受診勧奨・包括支援センター紹介・歯科受診勧奨等)
- 対象者と面談実施件数の差には、電話でのやり取りのみ・常時不在などがある。

面談実施件数

100件

(2) 2回目の実施状況（10月～12月実施）

- ・訪問対象者：令和5年度の後期高齢者健診受診者のうち、1年間で転んだことがある・週に1回以上の運動習慣がない・歩くのが遅くなった、のいずれにもチェックがある方で令和5年～6年度のフレイル度チェック無回答者。

※ 上記の条件に該当する方を125人抽出。

- ・対象者125人に対し訪問する旨の通知を発送しアプローチ。100件の面談を実施。
面談時の対応及び対象者と面談実施数との差については1回目と同様。

(3) 訪問時のフレイル度チェック結果

(件)

	健康	プレフレイル	フレイル	合計
1回目	6	12	6	24
2回目	22	37	26	85
合計	28 (25.7%)	49 (45.0%)	32 (29.3%)	109

6 地域包括支援センターによるフォロー訪問

- ・訪問希望をしていないチェック回答者のうち、フレイル該当者を抽出し地域包括支援センター職員が訪問。

面談実施件数

239件

(1) 実施状況

- ・フレイルリスクの高い順に総計が300件となるよう対象者を抽出。
各地域包括支援センターには担当地区の大きさ等を勘案して配分。
- ・対象者を300人抽出しアプローチ。239件の面談を実施。
- ・面談時には、生活や身体の状態について聞き取りを行い、必要に応じた予防実践や介護サービスのアドバイスをを行った。
- ・面談ができなかった理由としては、複数回不在（連絡が取れない）、介護認定者となった、入院中などがある。

7 「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、弓浜地域老人福祉センター）

及び米子サン・アビリティーズの市内4か所で実施。（安全に配慮し45人定員で実施）

※ 米子サン・アビリティーズは4～12月の間開催。

○実施状況

会 場	回数	参加人数
Chukaiコムコムスクエア	48	1,671
白鳳の里ゆめ温泉	48	1,293
弓浜地域老人福祉センター	48	1,611
米子サンアビリティーズ	27	928
合 計	171	5,503

令和5年度	回数	参加人数
実績	135	4,362

・4施設でのふらっと、運動体験!!は、回数・参加人数とも前年度比べ1.3倍に増加した。

(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：581回、延べ参加人数：5595人）

会 場	回数	参加人数
Chukaiコムコムスクエア	48	736
白鳳の里ゆめ温泉	48	946
弓浜地域老人福祉センター	48	653
啓成公民館	74	414
車尾公民館	11	71
福生西公民館	11	122
福生東公民館	6	25
福米西公民館	6	58
福米東公民館	6	64
明道公民館	9	92
就将公民館	6	76
義方公民館	6	47
住吉公民館	19	432
加茂公民館	6	37
河崎公民館	6	33
崎津公民館	11	29

会 場	回数	参加人数
大篠津公民館	8	46
和田公民館	7	95
彦名公民館	6	70
富益公民館	7	72
夜見公民館	6	34
尚徳公民館	11	33
成実公民館	6	77
永江公民館	17	207
五千石公民館	6	31
巖公民館	5	33
春日公民館	22	200
大高公民館	10	57
県公民館	8	58
淀江公民館	6	80
大和公民館	6	39
宇田川公民館	4	6

○新設会場

会 場	回数	参加人数
中央隣保館	11	106
鳥取大学医学部附属病院	96	480

会 場	回数	参加人数
地域交流スペースふらっと	6	24
心身障害者福祉センター	12	12

令和5年度総計	回数	参加人数
	401	4,025

令和6年度総計	回数	参加人数
	581	5,595

- ・3拠点でのリモート運動体験の**参加人数は、前年の1.2倍に増加した。**
- ・各公民館でのリモート運動体験は、**回数が前年の1.2倍に、参加人数が1.3倍に増加した。**
- ・令和6年度はリモート運動体験の会場を新たに4つ開設したこともあり、**回数・参加人数の総計は共に前年の1.4倍に増加した。**