

## 福祉保健部フレイル対策推進課

### 1 フレイル対策推進に係る事業

#### (1) フレイル対策啓発事業

##### ア フレイル予防教室

地区担当保健師と地域包括支援センター等と連携しながら、各地区公民館やサロン等で市内全域でフレイルに関する予防教室を実施した。運動教室を26回、口腔・栄養教室を14回実施した。

#### (2) フレイル対策加速化事業

##### ア フレイル度チェック

市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定の者は除く)に対して、案内を送付した。

##### (ア) 実施状況

| 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人    | 27.7% |

##### (イ) 回答方法

| アプリ    | チェック会場 | 郵送     | 尚徳圏域巡回健診 |
|--------|--------|--------|----------|
| 2,996件 | 1,877件 | 6,540件 | 722件     |
| 24.7%  | 15.5%  | 53.9%  | 5.9%     |

##### (ウ) 実施結果

| 健康    | プレフレイル | フレイル  |
|-------|--------|-------|
| 59.0% | 27.2%  | 13.8% |

##### イ フレイル予防優待チケット

フレイル度チェックの判定が「健康」の方を対象に健康状態を維持するためにフレイル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)で、会場ごとの特典を受けることが可能。

| 登録事業所数 | 電子チケット利用枚数 | 紙チケット利用枚数 |
|--------|------------|-----------|
| 25ヶ所   | 339枚       | 1,516枚    |

##### ウ フレイル予防実践教室

フレイル度チェックの判定が「プレフレイル」又は「フレイル」の方を対象に運動、栄養、口腔、認知について学び、実践する3ヶ月の教室を実施した。

| 登録教室数 | 利用実数 | 延べ利用回数 |
|-------|------|--------|
| 14ヶ所  | 213人 | 2,168回 |

##### エ フレイル予防実践教室移動支援

フレイル予防実践教室利用者のうち、送迎が必要な方に対し、送迎を実施した。

| 登録教室数 | 利用実数 | 延べ利用回数 |
|-------|------|--------|
| 10ヶ所  | 94人  | 922回   |

#### (3) 一般介護予防事業

65歳以上を対象に運動機能の向上及び地域活動支援を行った。

##### ア 米子サン・アビリティーズ

##### (ア) ふらっと、運動体験!!

| 参加延人数 | 開催回数 |
|-------|------|
| 928人  | 27回  |

※その他、フレイル対策拠点事業においても「ふらっと、運動体験！！」を実施した。

イ リモート運動体験

米子市フレイル対策拠点で行われている「ふらっと運動体験！！」の指導内容を地区公民館等でリモート受信し、より身近な場所で運動教室を実施した。

| 参加延人数   | 開催回数  |
|---------|-------|
| 3,260 人 | 437 回 |

ウ 地域リハビリテーション活動支援

リハビリテーション専門職を地域の通いの場や対象者の自宅へ派遣し、講義や実技アドバイスをを行った。

支援回数 11 回

エ 介護予防地区講座

介護予防に関する知識の普及や啓発のため地区公民館で、医師、薬剤師、リハビリテーション専門職等による講座を開催した。

| 参加延人数 | 開催回数 |
|-------|------|
| 830 人 | 28 回 |

オ 高齢者理解学習車イス体験事業

市内小学校を対象に、障がい者や高齢者への理解と健康づくりの大切さを車イス体験学習を通して啓発を行った。

| 参加延人数 | 開催回数 |
|-------|------|
| 807 人 | 15 回 |

(4) フレイル対策拠点事業

市民が日常的にフレイル予防に触れる機会を提供するため、市内にフレイル対策拠点を設置し、フレイル予防実践及び情報発信を行った。

ア Chukai コムコムスクエア

(ア) ふらっと、運動体験！！

| 参加延人員   | 開催回数 |
|---------|------|
| 1,671 人 | 48 回 |

(イ) リモート運動体験

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 736 人 | 48 回 |

(ウ) e スポーツ体験教室

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 45 人  | 3 回  |

(エ) フレイル予防実践体験ツアー

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 83 人  | 12 回 |

イ 白鳳の里（淀江ゆめ温泉）

(ア) ふらっと、運動体験！！

| 参加延人員   | 開催回数 |
|---------|------|
| 1,293 人 | 48 回 |

(イ) リモート運動体験

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 946 人 | 48 回 |

(ウ) e スポーツ体験教室

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 31 人  | 3 回  |

(エ) フレイル予防実践体験ツアー

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 81 人  | 8 回  |

ウ 米子市弓浜地域老人福祉センター

(ア) ふらっと、運動体験！！

| 参加延人員   | 開催回数 |
|---------|------|
| 1,611 人 | 48 回 |

(イ) リモート運動体験

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 653 人 | 48 回 |

(ウ) e スポーツ体験教室

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 25 人  | 3 回  |

(エ) フレイル予防実践体験ツアー

| 参加延人員 | 開催回数 |
|-------|------|
| 95 人  | 8 回  |

(5) 元気づくり地域応援事業

65 歳以上を対象に運動機能の向上及び地域活動支援を行った。

ア ショッピングリハビリ

自力で買い物ができない方に買い物支援と併せて運動指導を行った。

| 利用延人数 | 開催会場数 |
|-------|-------|
| 920 人 | 5 カ所  |

イ 健康づくり・やって未来や塾

地域で取り組むサロン等に運動指導者を派遣し、継続的、効果的な活動につながるよう支援した。

| 支援回数  | 開催会場数 | 利用延人数 |
|-------|-------|-------|
| 120 回 | 34 カ所 | 999 人 |

(6) ボランティア活動推進事業

ア 元気ささえあいボランティア

市内在住または市内に通勤・通学をしている 18 歳以上の者(要支援・要介護認定の者は除く)を対象に介護現場及びフレイル予防の場でのボランティアを募集し、活動の実績に応じてポイントを付与し、交換金を交付した。

| 登録者数  |
|-------|
| 120 人 |

(7) 健康ポイント事業

市内在住の 65 歳以上の方(要支援・要介護認定の者は除く)を対象にフレイル予防の取組に応じて、健康ポイントを付与した。ポイントは「米子市フレイル予防アプリ」内で管理し、市内店舗でのみ利用可能な「J-Coin Pay」のポイントに交換することができる。

| 事業期間 | 令和 6 年 9 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日まで |
|------|-----------------------------------|
| 交換上限 | 1 人あたり 3,000 円まで                  |
| 交換人数 | 567 人                             |
| 交換金額 | 892,340 円                         |