

— ちょっとした変化を見逃していませんか？ —

25個の質問に答えて

まずはフレイル度チェックをしましょう！



米子市では、今年度65歳以上で、要支援・要介護認定のない方を対象に、フレイル度チェックを実施しています。フレイル度チェックは25個の質問に答えるだけの簡単な方法で、心身の状態がわかります。

まずはフレイル度チェックに回答して、今の状態を知ることから始めましょう。

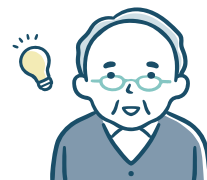


① 「フレイル度チェック」に回答する (令和7年7月31日までにご回答ください)

25個の質問に答えていただく簡単なチェックです。これによってあなたのフレイル度が分かります。なお、回答方法については、裏面をご覧ください。

② チェックの結果を知る

回答結果を基に、「健康」「プレフレイル」「フレイル」の3段階の判定が出ます。フレイル予防に向けた、個別アドバイスなども受けることができます。



③ 自分に合ったフレイル予防に取り組む

チェックの結果を参考に、自分にできるフレイル予防を見つけて取り組んでみましょう。

米子市では、フレイル度チェックに回答されたみなさんに、結果に応じた取組をご案内します。

— 「健康」の判定の方へ —
フレイル予防優待チケット

※アプリでチェックをされた方のみ

市内でフレイル予防に役立つ運動教室やカルチャー講座等に参加される際、チケットを提示すると特典が受けられます。

— 「プレフレイル」または「フレイル」の判定の方へ —
フレイル予防実践教室

フレイル予防のことを学び実践する、3か月間の教室に通うことができます。

※上記、優待チケット及び実践教室は、各事業所で利用料が異なります。

フレイル度チェックの回答方法

3つのチェック方法からお選びください

1 アプリでチェック いつでも利用できるチェックアプリ

QRコードを読み取って米子市フレイル予防アプリをダウンロードすれば、いつでも回答できます。

フレイル度チェックだけでなく、食事や運動の記録など、日々の健康づくりの取組を記録できます。

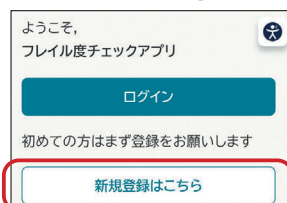
★アプリでチェックするとお得な特典があります。(別紙参照)

QRコードをスマホで読み取ってダウンロード

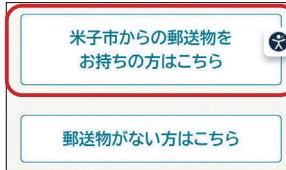


■フレイル予防アプリ登録方法

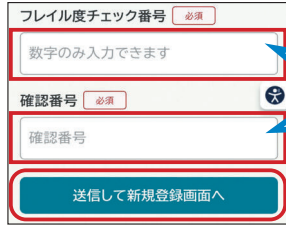
①「新規登録はこちら」を選択



②「米子市からの郵送物をお持ちの方はこちら」を選択



③フレイル度チェック番号と確認番号を入力



米子市からの郵送物に記載されています

2つを入力したら選択

④氏名、ふりがな等必須項目を入力し、「本人確認コードを送信」を押す



⑤ショートメッセージに6桁の番号が届きます。

⑥ショートメッセージに届いた6桁の番号を「本人確認コード入力」に入れる



⑦好きなパスワードを考えて入力



⑧入力が終わったら「新規登録完了」を押す
各種メニューが表示されたら登録完了!



フレイル度チェックはこちらから

2 会場でチェック チェックからご相談まで対応

市内にフレイル度チェックの会場を設けています。

フレイル度チェックを実施し、チェック後のアドバイスまでわかりやすくお伝えします。フレイル予防アプリやその他事業についてもご案内が可能です。

実施会場は同封の「フレイル度チェック会場一覧」をご覧ください。

《来場時は今回お届けした書類一式をお持ちください》



3 郵送で回答 チェック票に記入して郵送

米子市から届いた案内に同封されているフレイル度チェック票に回答を記入して返信用封筒でご返送いただくと、後日結果をお送りします。

※郵送の場合、結果のお知らせまで1ヶ月半程度の時間を要します。あらかじめご了承ください。

※郵送以外の方法で回答されている場合、結果を返送できません。



お問い合わせ先

アプリに関するお問い合わせ

(株)エッグ 電話:0120-006-896 FAX:0859-36-8882

米子市福祉保健部フレイル対策推進課

電話:090-9710-2276 090-9710-2288 FAX:0859-23-5460