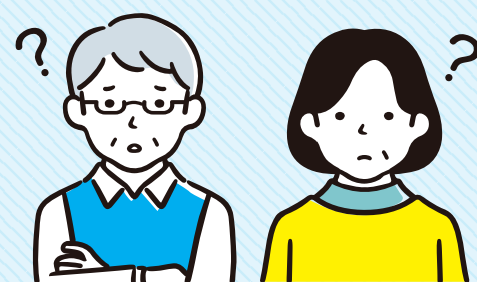
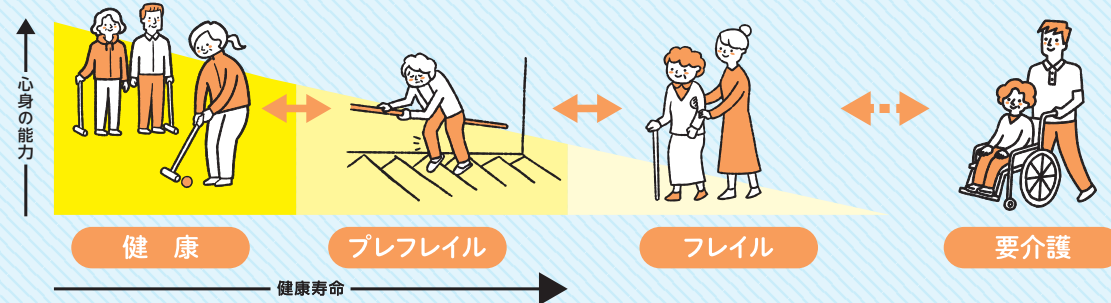


フレイルって どんな状態?

フレイルとは加齢により体力や気力が弱まっている状態です。
早めに気づいて対策をとることにより、健康な状態に回復が可能です。
フレイル予防アプリを活用して、フレイルリスクへの気づきや日々の運動などのフレイル予防にお役立てください。



健康寿命を延ばす3つのヒケツ



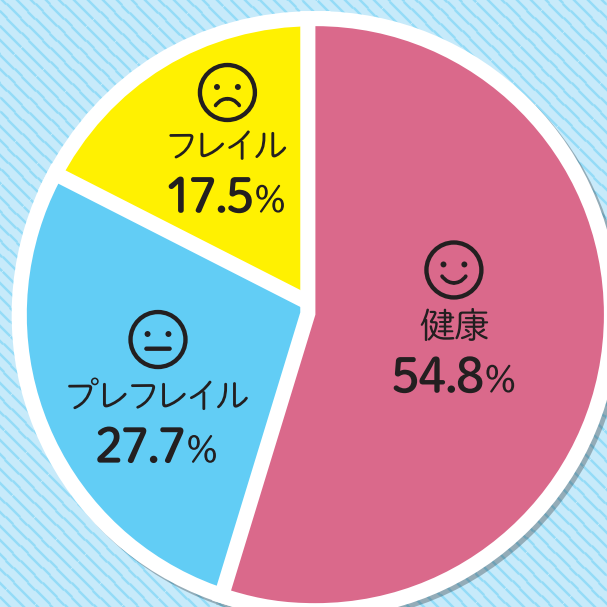
25問のかんたんな質問に答えて
年に一度はフレイル度チェックをしましょう!

要介護に
なる前が
重要!

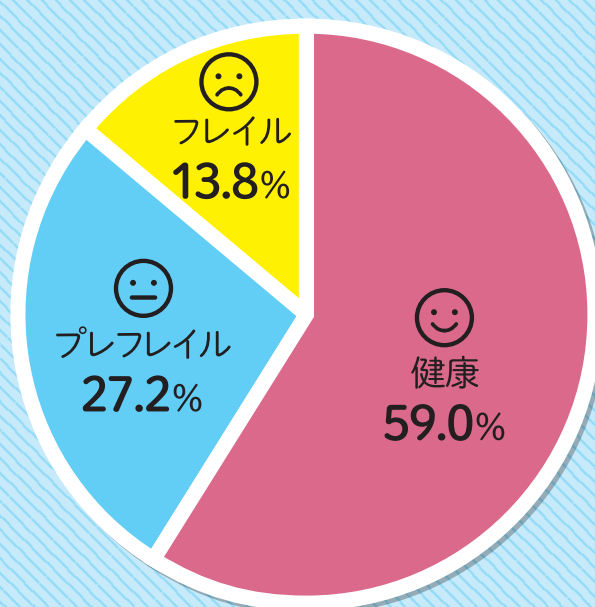


フレイル度チェック結果

令和5年度



令和6年度



令和5年度と比較して
令和6年度は「健康」と
判定された方の割合が
4.2ポイント上昇しまし
た。

※米子市65歳以上の要支援・要介護認定のない方が対象

対象年齢を
40歳以上
に拡大!!

フレイル予防でポイントたまる!

よなご健康ポイント

最大
10,000
ポイント!



アプリで
フレイル度チェックを
するだけで
1,000ポイント
ゲット!

お得にフレイル予防!

フレイル予防の取組に応じて、健康ポイントがアプリ内にたまります。
たまったポイントは市内のお買い物に利用可能なJ-Coinポイントに
交換することができます。

1ポイント1円で交換!
(最大10,000ポイントを付与)



今年はポイントが もっともらえる!



家族みんなでアプリをダウンロードして
ポイントをゲットしましょう

取 組	対 象	PT	付与制限
ウォーキング7,000歩以上/日	40歳以上	50	日1回
フレイル度チェック	40歳以上	1,000	年度内1回
オーラルフレイルチェック	40歳以上	500	年度内1回
ヒアリングフレイルチェック	40歳以上	500	年度内1回
認知症チェック	40歳以上	500	年度内1回
なんでも健康相談	40歳以上	200	年度内3回
その他イベント	40歳以上	200	年度内10回
予防優待チケット	65歳以上	500	年度内6回
予防実践教室	65歳以上	250	年度内12回
ふらっと運動体験	65歳以上	200	年度内15回
リモート運動体験	65歳以上	200	年度内15回
フレイル予防講座	65歳以上	200	年度内3回

対象者：40歳以上の米子市民 ※要支援・要介護認定者は除く

ポイント付与期間：令和7年6月1日～令和8年2月28日まで

ポイント交換時期：①令和7年9月中旬 ②令和7年12月中旬 ③令和8年3月中旬

J-Coinボーナスへのポイント交換上限：10,000ポイント ※有効期限は付与された日の翌々月末まで

よなご 健康ポイントがたまる取組

※一例を紹介

40歳から

働く世代からはじめる フレイル予防の習慣化!

筋肉量は40歳代から低下し始めると言われています。
筋肉の衰えは運動で改善できますが、働く世代は運動不足になりがちです。
日常生活にフレイル予防の習慣を早めに取り入れてみませんか。

ウォーキング
1日7,000歩
以上で

1日1回
50PT



65歳から

フレイル度チェック結果に応じた予防プランをご案内!

フレイル予防実践教室 ▶ フレイルまたはプレフレイルと判定された方

フレイル予防のことを学び、実践する3か月間（12回）の教室です。
運動・栄養と口腔・認知機能・社会参加のポイントを学び、実践しながら改善をめざします。

1回
250PT



詳細はこちらから

フレイル予防優待チケット ▶ 健康と判定された方

フィットネス、ジムやカルチャースクールなどのフレイル予防応援事業所を利用する際、店舗ごとに設定された特典が受けられます。※フレイル予防アプリで回答された方が対象です。

1回
500PT



詳細はこちらから

ふらっと
運動体験!!

市内4箇所で実施中!
リハビリ専門職が指導する
フレイル予防の体操教室

1回
200PT



費 用 1回150円

会 場 Chukaiコムコムスクエア／弓浜地域老人福祉センター／
さなめホール（淀江文化センター）／米子サン・アビリティーズ

持ち物 水分補給用のドリンク、タオル、上靴



詳細はこちらから

リモート

より身近な公民館で実施中!
「ふらっと、運動体験」の会場から
オンライン中継を行い、動画を見ながら運動

1回
200PT



費 用 無料

会 場 各拠点（「ふらっと、運動体験!!」会場）、市内29公民館、中央隣保館 など
※各公民館での開催予定は「公民館だより」にも掲載しています。

持ち物 水分補給用のドリンク、タオル、上靴



詳細はこちらから