

年に1度はフレイル度チェック！

継続的にチェックをすることでカラダと心の状態の変化を知りましょう！

25問の質問に答えて、ご自身の健康状態を知ることができます。

同封の案内をお読みいただき、令和7年7月31日までにご回答ください。

【お届けした書類】

1. フレイル度チェック票（この紙の裏面）
2. 事業内容の案内チラシ
3. 「チェック会場一覧」及び「同意説明書」
4. よなご健康ポイント・元気エンジョイパスポートチラシ
5. 返信用封筒（郵送で回答する場合にご利用ください）

POINT！

フレイルってどんな状態？

- 1 体や心のはたらき、社会の繋がりが弱くなった状態
- 2 健康と介護の中間で心身の衰えを感じる状態
- 3 健康な状態に回復できる状態

米子市フレイル予防アプリで
簡単フレイル予防！
今すぐ健康ポイントゲット！
最大10,000ポイント！

－フレイル予防のための便利な機能－

- ・フレイル予防に役立つ最新情報が得られます
- ・チェック結果がその場でわかります
- ・よなご健康ポイントが貯まります
- ・回答はタップのみで簡単です
- ・チェック結果が記録されます



アプリでフレイル度チェックの3step!

step1 アプリを登録する

QRコードから
アプリをインストール!



step2 フレイル度チェックに答える

25問の質問に答えるだけ!
約5分で終わります。

step3 健康ポイントがどんどん貯まる!!

フレイル度チェックで1,000ポイント!
ウォーキングで50ポイント/日!
対象イベント参加で200ポイント!

【お問い合わせ先】

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

フレイル度チェック票

現在の状況について「はい」か「いいえ」に○をつけてください

生活	1. バスや電車で1人で外出していますか（自家用車も含む）	0. はい	1. いいえ
生活	2. 日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
生活	3. 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
生活	4. 友人の家を訪ねていますか（公民館、サロン、喫茶店等での交流も含む）	0. はい	1. いいえ
生活	5. 家族や友人の相談にのっていますか（夕食の献立の相談等も含む）	0. はい	1. いいえ
運動	6. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
運動	7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
運動	8. 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
運動	9. この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
運動	10. 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11. 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
栄養	12. 身長と体重を記入してください  ※体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載しても差し支えありません	身長（ cm）	
		体重（ kg）	
口腔	13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
口腔	14. お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
口腔	15. 口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
外出	16. 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
外出	17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知	18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
認知	19. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
認知	20. 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
こころ	21. （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
こころ	22. （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
こころ	23. （ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
こころ	24. （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない（訳もなく自分を責める）	1. はい	0. いいえ
こころ	25. （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

※記入漏れや不備がないことを今一度ご確認ください

【回答にあたって】

- ・別紙「フレイル対策推進事業同意説明書」をよくお読みください。
- ・記入漏れやどちらに○がついているか判別できない回答があるとフレイル度の判定ができません。
- ・設問の「はい・いいえ」の選択と身長・体重の数値を全て記入したか改めてご確認ください。
- ・年度途中で要支援・要介護認定を受けられた方や米子市外へ転出された方は対象外となります。

「フレイル」に該当した場合、米子市(業務委託先の民間事業所を含みます)が、おすすめのフレイル予防の取組などの説明に訪問させていただきます。

なお、希望されない場合でもチェック結果に応じて訪問させていただく場合があります。

連絡先電話番号

訪問を希望される方は、チェックをしてください⇒ ☐