

米子市フレイル対策推進指針

令和8年1月

米子市

目次

第1章 指針策定の概要.....	1
1 指針策定の経緯.....	1
2 指針の位置付け.....	1
第2章 米子市の現状と課題.....	2
1 米子市の現状.....	2
(1) 人口と高齢者数（高齢化率）	2
(2) 要支援・要介護認定者数.....	3
(3) 介護給付費等の推移.....	4
(4) 健康寿命と平均寿命の推移.....	5
2 現状から見えてくる課題.....	6
3 現状から見たフレイル対策の必要性.....	6
第3章 米子市のこれまでの取組.....	7
1 米子市のフレイル対策.....	7
(1) フレイル度チェック.....	7
(2) フレイル予防実践教室.....	12
(3) フォロー訪問.....	14
(4) 運動面からのアプローチ.....	15
(5) 栄養・口腔面からのアプローチ.....	17
2 尚徳中学校区でのフレイル予防巡回健診.....	19
(1) 実施状況.....	19
(2) フレイル判定結果.....	19
(3) 検査項目.....	19
(4) 主な検査結果.....	20
3 これまでの取組と成果、課題.....	22
(1) これまでの取組.....	22
(2) これまでの成果.....	23
(3) 明らかになってきた課題.....	24
第4章 米子市が目指す健康長寿の姿.....	25
1 フレイル対策における今後の取組方針.....	25
(1) フレイル度チェック.....	25
(2) フレイル予防実践教室.....	25
(3) 運動面からのアプローチ.....	26

(4) 栄養・口腔面からのアプローチ.....	26
(5) 多様な要素を取り入れたフレイル予防.....	27
(6) 地域へのフレイル予防の拡大.....	27
(7) 広報・啓発活動の取組.....	27
(8) 働く世代からのフレイル予防.....	28
2 フレイル対策における目標.....	29
(1) 運動習慣に関すること.....	29
(2) 栄養・口腔に関すること.....	31
(3) 社会参加に関すること（心の健康も含む）	32
(4) フレイル該当率（健康の割合）	34
(5) 「フレイル」認知度.....	34
3 健康寿命延伸に向けた目標とその効果.....	35
(1) 介護給付費等の削減効果.....	35
(2) 医療費の削減効果.....	37
第5章 事業の進捗管理.....	39

第1章 指針策定の概要

1 指針策定の経緯

米子市では、令和元年度から永江地区をモデル地区として実施してきたフレイル対策事業の成果を踏まえ、2021年（令和3年）12月にその後の取組方針を示す「米子市フレイル対策実行指針」を策定し、健康寿命の延伸に向けて各事業を実施してきました。

2023年度（令和5年度）にはフレイル予防アプリと管理システムを開発し、ICTを活用する環境を整え、対象の高齢者へフレイル度チェックの案内を発送し、フレイル状態や心身の状態の変化を把握する取組を開始しました。

また、案内発送に合わせて、介護事業者をはじめとする民間事業者と連携し、チェックからその結果に応じた行動化へのアプローチを含めた予防実践までを一体的に展開し、市全体でフレイル予防に向けた様々な取組を進めてきました。

この間、市内3か所に整備したフレイル対策拠点を中心に、ふらっと、運動体験！！を実施するとともに、その様子を各公民館等へリモート運動体験として配信するなど、より身近にフレイル予防を実践できる機会と場所の環境整備を行っています。加えて、地区担当保健師や地域包括支援センター、介護事業所と連携し、健康相談や健康に課題のある方へのフォローアップ訪問を実施してきたところです。

この度、これまでの取組で得られたデータや新たな課題、社会情勢の変化等を踏まえ、今後のフレイル対策の方向性や目指すべき目標を示す、「米子市フレイル対策推進指針」を策定します。

2 指針の位置付け

本指針は、高齢者の福祉施策を総合的に推進する「米子市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」が掲げる施策のうち、「フレイル予防の推進」について今後の方向性と目標を示したもので

「米子市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」は、現在第9期計画（2024年度（令和6年度）から2026年度（令和8年度））の期間中であり、次期第10期計画の計画期間は2027年度（令和9年度）から2029年度（令和11年度）となります。また、福祉分野の上位計画である「米子市地域福祉計画・地域福祉活動計画」の計画期間は2025年度（令和7年度）から2029年度（令和11年度）であることから、本指針の取り扱う期間はこの2つの計画の最終年度の2029年度（令和11年度）までとします。

また、前述の2つの計画及びその他関係する計画と整合を図りながら、関係施策を推進していきます。

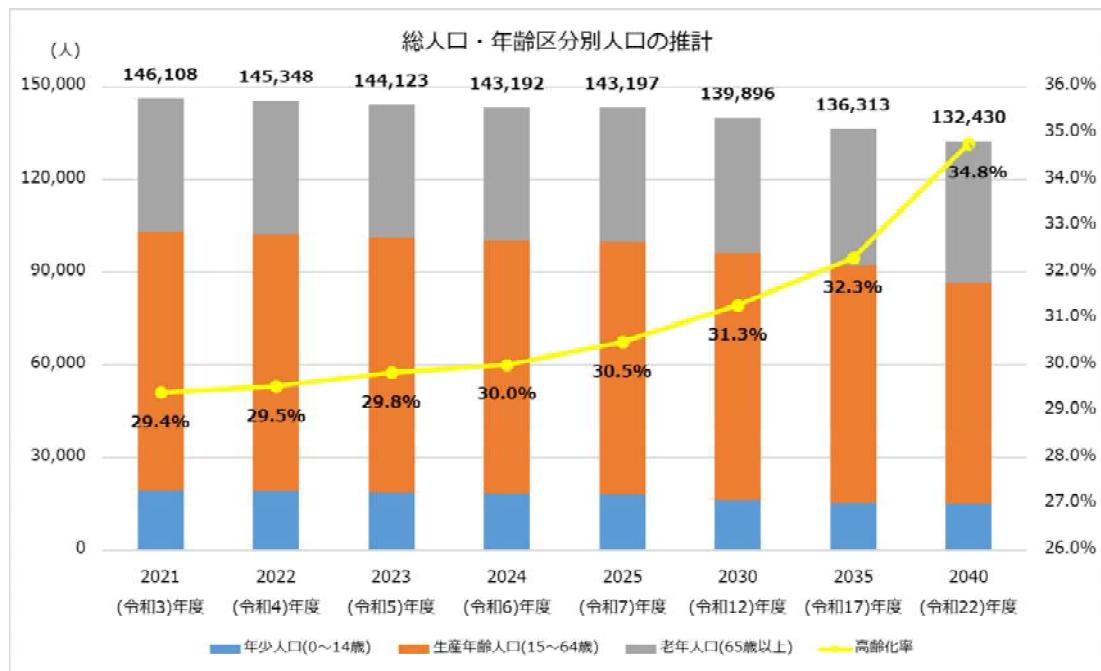
第2章 米子市の現状と課題

1 米子市の現状

(1) 人口と高齢者数（高齢化率）

2024年度（令和6年度）末の本市の総人口は143,192人でしたが、将来推計によると、2040年度（令和22年度）末には132,430人となり、約15年間で1万人以上減少すると推計されています。

一方高齢者は、団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年度（令和22年度）まで増加し続け、高齢化率は34.8%と2024年度（令和6年度）の1.16倍になる見込みです。



単位：人

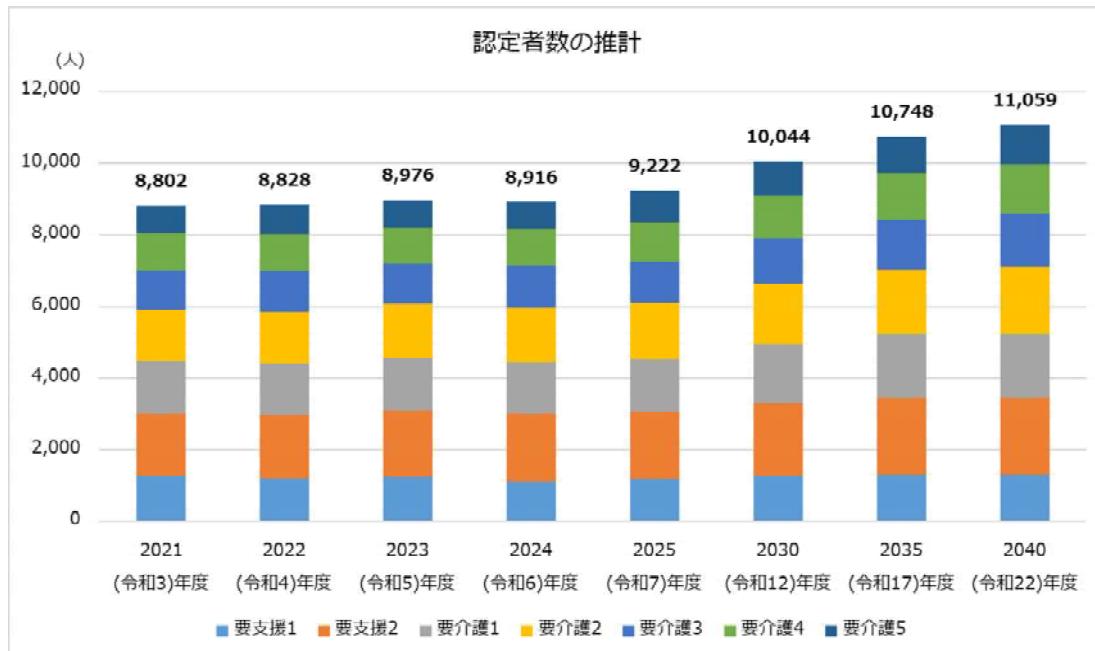
	実績値				推計値			
	2021 (令和3)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	2024 (令和6)年度	2025 (令和7)年度	2030 (令和12)年度	2035 (令和17)年度	2040 (令和22)年度
老人人口(65歳以上)	42,950	42,918	42,999	42,965	43,665	43,763	44,043	46,047
うち前期高齢者人口 (65~74歳)	20,235	19,323	18,601	17,939	18,036	16,491	16,641	19,178
うち後期高齢者人口 (75歳以上)	22,715	23,595	24,398	25,026	25,629	27,272	27,402	26,869
生産年齢人口 (15~64歳)	83,886	83,427	82,514	82,059	81,728	79,797	76,975	71,288
年少人口 (0~14歳)	19,272	19,003	18,610	18,168	17,804	16,336	15,295	15,095
総人口	146,108	145,348	144,123	143,192	143,197	139,896	136,313	132,430
高齢化率	29.4%	29.5%	29.8%	30.0%	30.5%	31.3%	32.3%	34.8%

資料/実績値：住民基本台帳(各年度3月末時点数値)

推計値：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(令和5年推計)

(2) 要支援・要介護認定者数

高齢者の増加に伴い、要支援・要介護認定者数も増加すると見込まれます。特に団塊の世代が80歳以上を迎える2030年度（令和12年度）に上昇傾向が強まり、その後団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年度（令和22年度）に向けて増え続け、2024年度（令和6年度）の1.24倍となる見込みです。



	実績値				推計値			
	2021 (令和3)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	2024 (令和6)年度	2025 (令和7)年度	2030 (令和12)年度	2035 (令和17)年度	2040 (令和22)年度
要支援1	1,275	1,192	1,244	1,136	1,180	1,269	1,320	1,309
要支援2	1,722	1,767	1,856	1,875	1,873	2,030	2,135	2,146
要介護1	1,461	1,446	1,472	1,434	1,492	1,655	1,775	1,773
要介護2	1,462	1,465	1,510	1,540	1,541	1,682	1,803	1,884
要介護3	1,074	1,100	1,121	1,143	1,168	1,268	1,390	1,484
要介護4	1,047	1,060	999	1,046	1,094	1,189	1,291	1,370
要介護5	761	798	774	742	874	951	1,034	1,093
認定者合計	8,802	8,828	8,976	8,916	9,222	10,044	10,748	11,059

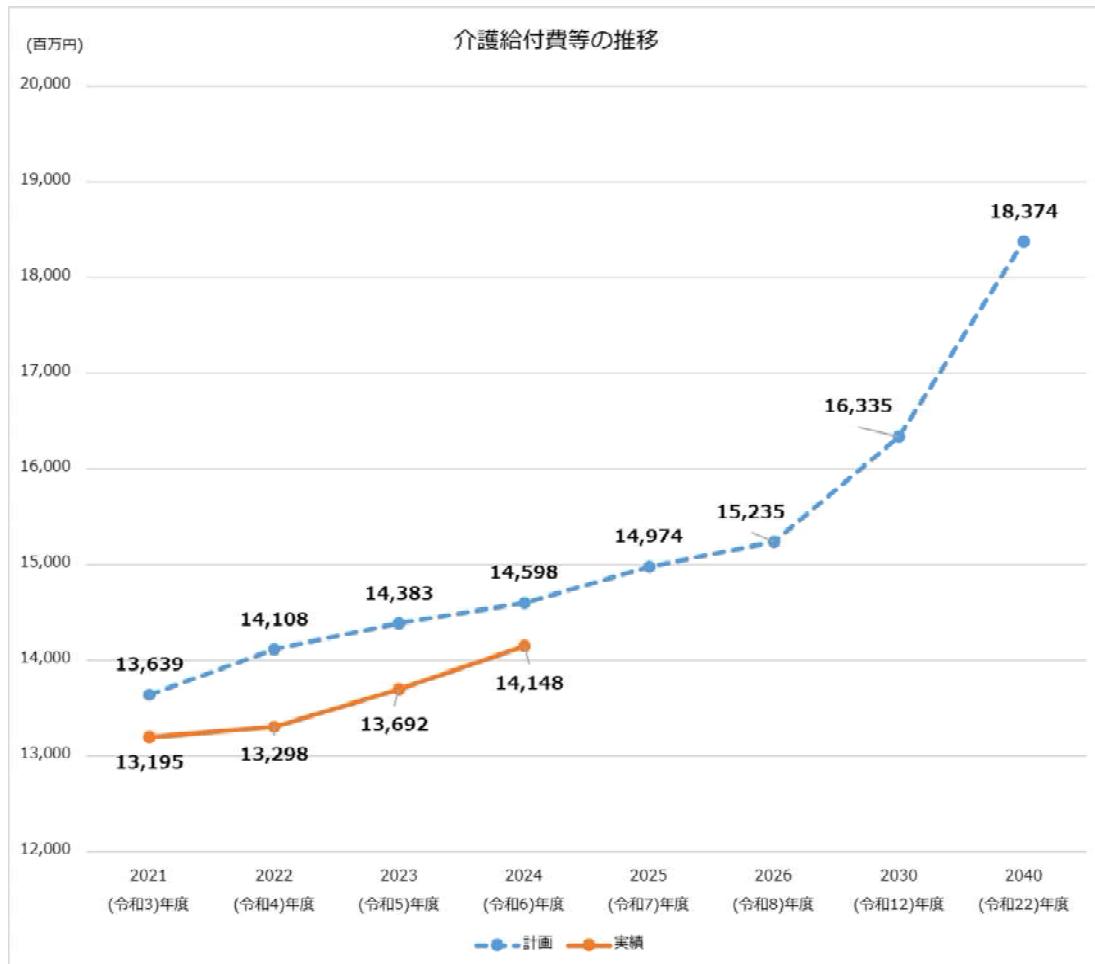
資料/実績値：米子市長寿社会課認定データ

推計値：見える化システムの推計値

(3) 介護給付費等の推移

高齢者の増加に伴い介護給付費等の増嵩も見込まれており、2024年度（令和6年度）では約141億円だったものが、2040年度（令和22年度）には約184億円と試算され、約15年で1.30倍になると推測されます。

介護給付費等の実績については、2021年度（令和3年度）から2024年度（令和6年度）までは計画値を下回る数値で推移しています。



単位：百万円

	2021 (令和3)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	2024 (令和6)年度	2025 (令和7)年度	2026 (令和8)年度	2030 (令和12)年度	2040 (令和22)年度
計画	13,639	14,108	14,383	14,598	14,974	15,235	16,335	18,374
実績	13,195	13,298	13,692	14,148				

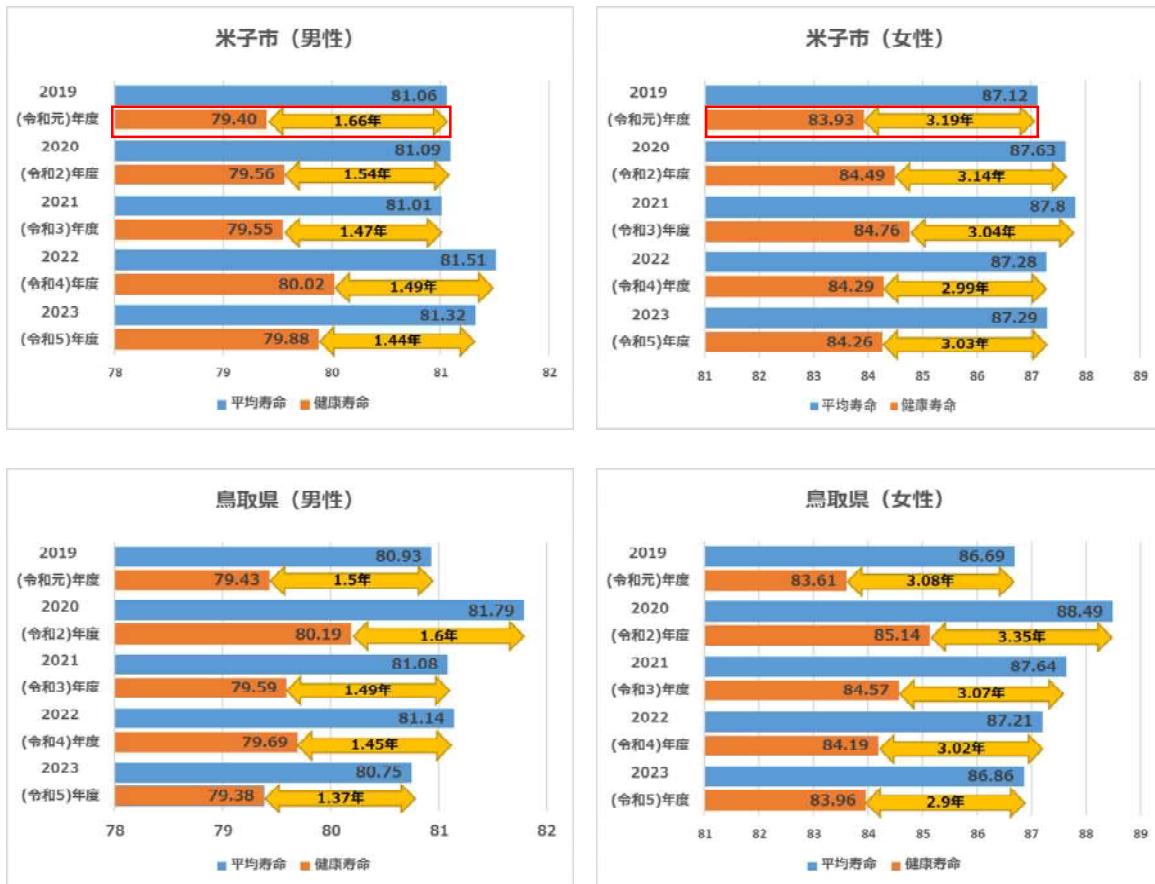
資料/実績値：米子市長寿社会課データ

計画値：令和3～5年度の計画は第8期米子市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画、令和6～22年度は第9期計画

(4) 健康寿命と平均寿命の推移

本指針では、米子市の健康寿命（＝健康な状態で生活することが期待される平均期間）を「介護認定のない期間」及び「要支援・要介護 1 の認定を受けている期間」として定義し、厚生労働省研究班が公表している算定プログラムを使用して、独自に算出しています。

男女とも健康寿命及び平均寿命は、新型コロナウイルスの影響（2020～2021 年度（令和 2～3 年度））で年度ごとに変動がありますが、コロナ禍前（2019 年度（令和元年度））とコロナ禍後（2023 年度（令和 5 年度））を比較すると健康寿命が延び、不健康期間が短くなっています。



※厚生労働省では、3年ごとに実施される国民生活基礎調査で得られた回答から「日常生活に制限のない期間」によって健康寿命を算出し、都道府県ごとの健康寿命も発表していますが、米子市とは算出方法が異なるため単純に比較することができません。

なお、2019 年（令和元年）の国民生活基礎調査での鳥取県の健康寿命は 47 都道府県中、男性は 45 位（71.58 歳）、女性は 41 位（74.74 歳）、2022 年（令和 4 年）は 47 都道府県中、男性は 17 位（72.89 歳）、女性は 39 位（74.97 歳）となっています。

2 現状から見えてくる課題

米子市では、特に団塊ジュニア世代が全て 65 歳以上となる 2040 年度（令和 22 年度）にかけて人口は約 10,000 人減少する一方、65 歳以上の人口は約 3,000 人増加し、3 人に 1 人が高齢者となります。

生産年齢人口（15 歳～64 歳）が減少し、経済活動の縮小が進むことにより、生産性や税収の減少が懸念されます。また、介護分野をはじめとして幅広い分野において労働力不足が進み、サービスの質の低下と現役世代への負担増が懸念されます。

さらに、高齢化率の上昇にあわせて、要介護認定者数や介護給付費はともに増え続け、医療費など社会保障費の増大も見込まれます。

また、少子高齢化の進行は、地域コミュニティの衰退にもつながり、その結果として、社会参加の機会が減少し、孤立化・孤独化によるメンタルヘルスや身体機能の低下を招くことも考えられます。

地域でいきいきと元気に生活する高齢者が増えることが、少子高齢化によって引き起こされる課題に対する解決策の一つになり得ると考えています。

3 現状から見たフレイル対策の必要性

フレイル状態を放置すると、身体機能が低下して転倒しやすくなり、入院リスクの上昇や外出機会の減少に繋がります。それにより、孤独感や不安感が強まり、社会的つながりが希薄になるなど、身体的・精神的に多くの影響が生じるため、早期の対策が重要です。

フレイル対策を進めることで、地域において自立した高齢者が増え、サロンをはじめとする地域活動の活性化にもつながります。

将来的に「自助・互助・共助・公助」が連携した地域づくりを進める中で、支え手となる高齢者が増えることも期待できます。

加えて、要支援・要介護状態への移行を遅らせることにより、要介護認定者の減少にもつながり、介護給付費や医療費の削減の一助となります。

少子高齢化が進む中で、フレイル予防は重要な取組となっています。自身の状態に気づき、運動、栄養、社会的参加など、積極的に生活習慣の改善に取り組むことが求められます。

第3章 米子市のこれまでの取組

本市では、永江地区でのモデル事業を経て、2023年度（令和5年度）からフレイル度チェックの結果に応じた予防実践に加え、回答状況等から抽出されたハイリスク者への個別訪問などを一連の取組として、既存の介護予防事業と併せ一体的に実施しています。

1 米子市のフレイル対策

(1) フレイル度チェック

本市では、2023年度（令和5年度）から65歳以上の市民（要支援・要介護認定者を除く）に案内を送付しています。

●フレイル度チェックとは

自身の生活や健康状態を振り返ることで、早期の予防に取り組むきっかけとして、運動機能や口の動き、心の健康などに関する全25問の回答内容により状態を判定するものです。

<総合判定>

- | | |
|--------|-------------------|
| 健康 | : 25項目中、該当数が3項目以下 |
| フレフレイル | : 25項目中、該当数が4~7項目 |
| フレイル | : 25項目中、該当数が8項目以上 |

<フレイル度チェック回答方法>

- アプリ…フレイル予防アプリを使って回答
- 会場…フレイル度チェック会場で回答

郵送…チェック票を郵送して回答

尚徳健診…尚徳圏域で健診を実施した際に回答 ※2024年度（令和6年度）のみ実施



フレイル予防アプリ

フレイル度チェックブース

①フレイル度チェック実施状況

フレイル度チェックの実施者数は約 10,000 人で推移していますが、実施回数は毎年度 1,000 回程度増加しています。これは、主にフレイル予防アプリを通して 1 人の方が複数回チェックされていることによるものです。

※令和 7 年度は 9 月末時点

	対象者数	実施回数 (延べ回数)	実施者数 (実数)	実施率
2023 年度 (令和 5 年度)	35,491 人	11,097 回	10,240 人	28.9%
2024 年度 (令和 6 年度)	35,701 人	12,135 回	9,893 人	27.7%
2025 年度 (令和 7 年度)	35,627 人	13,139 回	10,242 人	28.8%

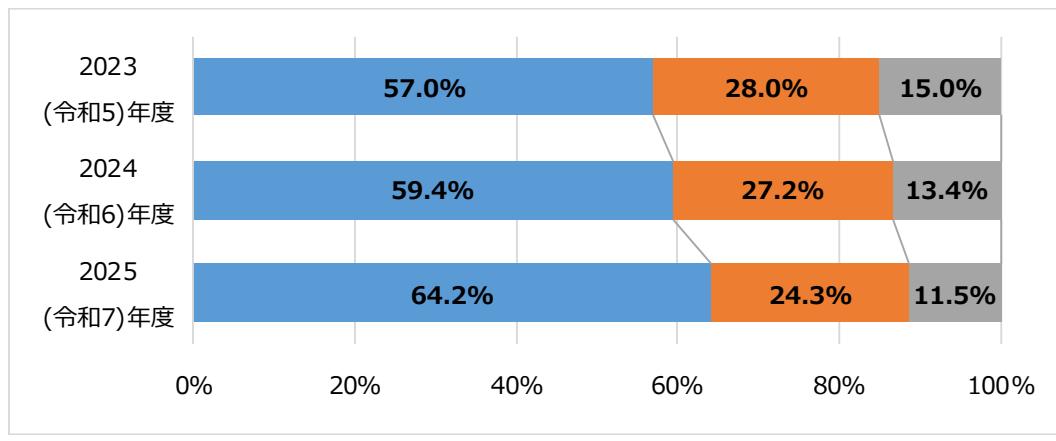


②フレイル度チェック判定結果

健康と判定された方の割合は年々増加している一方、プレフレイル、フレイルは減少しており、良化傾向にあります。

●フレイル度チェック判定結果（実数）

※令和 7 年度は 9 月末時点



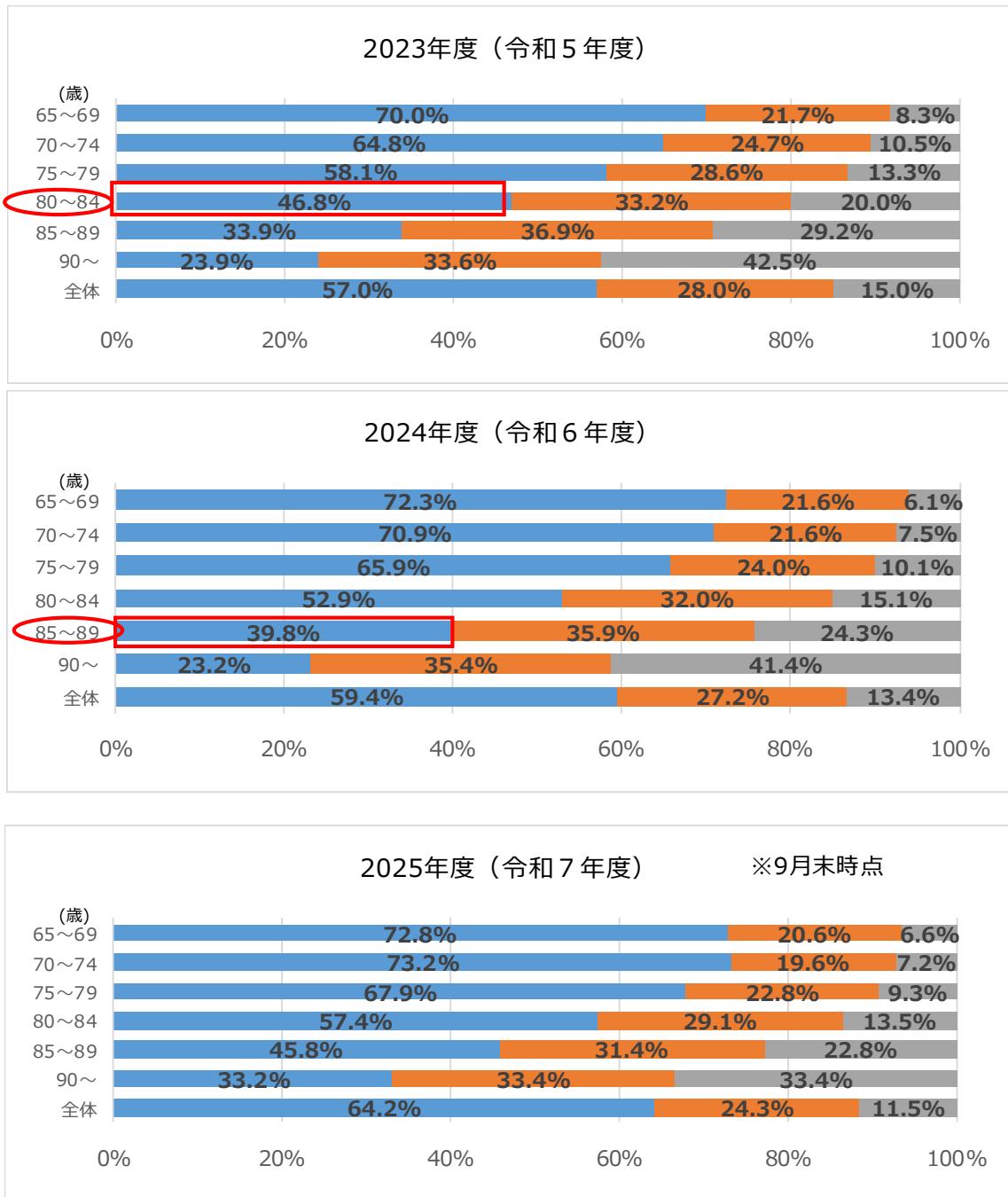
③年代別判定結果

チェック結果を年代別にみると、「健康」と判定された方の割合は年齢を追うごとに減少する傾向にあります。2023年度（令和5年度）に「健康」の割合が半数を下回る年代が80～84歳だったのに対し、2024年度（令和6年度）は85～89歳に後ろ倒しになりました。

これは、市民の日常生活の中にも、フレイル予防の取組が浸透してきたことや予防意識が高まってきたことが要因と考えられます。

●年代別判定結果（実数）

■ 健康 ■ プレフレイル ■ フレイル



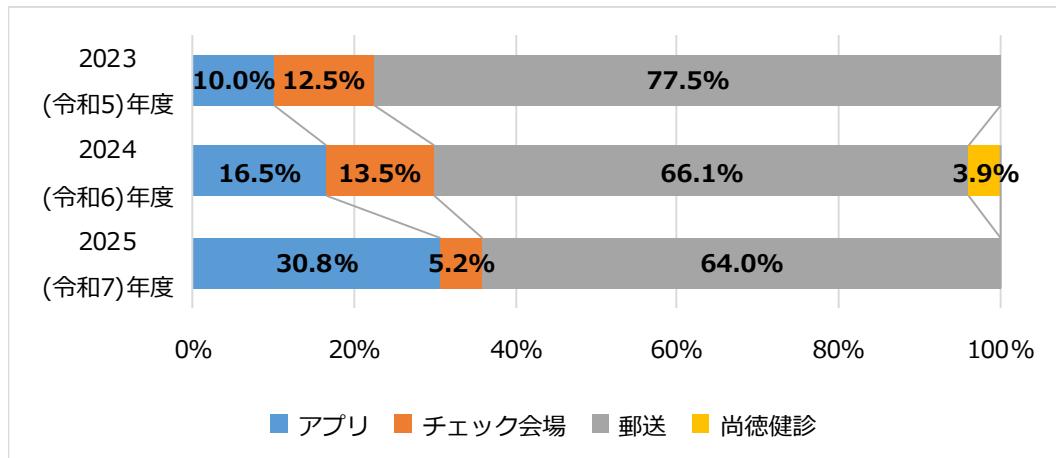
④フレイル度チェック回答方法

チェックの回答方法については、2024年度（令和6年度）から米子市フレイル予防アプリの利活用を促進するため、「元気エンジョイパスポート事業」や「健康ポイント事業」を開始したことにより、アプリでの回答が増加しています。

特に、前期高齢者（65歳～74歳）によるアプリでの回答率が高くなっています。

●フレイル度チェック回答方法（実数）

※令和7年度は9月末時点



【2023年度（令和5年度）】

※実数

方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
アプリ	517	277	154	46	24	5	1,023 (10.0%)
チェック会場	131	324	352	302	135	32	1,276 (12.5%)
郵送	1,397	1,857	2,127	1,588	729	243	7,941 (77.5%)
合計	2,045	2,458	2,633	1,936	888	280	10,240

【2024年度（令和6年度）】

※実数

方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
アプリ	735	534	235	90	30	3	1,627 (16.5%)
チェック会場	246	356	313	239	139	44	1,337 (13.5%)
郵送	329	16	2,828	2,038	999	330	6,540 (66.1%)
尚徳健診	73	164	76	49	20	7	389 (3.9%)
合計	1,383	1,070	3,452	2,416	1,188	384	9,893

【2025年度（令和7年度）】

※9月末時点（実数）

方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
アプリ	1,189	923	693	250	81	14	3,150 (30.8%)
チェック会場	38	82	133	136	102	45	536 (5.2%)
郵送	660	991	2,091	1,605	924	285	6,556 (64.0%)
合計	1,887	1,996	2,917	1,991	1,107	344	10,242

⑤フレイル度チェック回答結果（設問別）

設問項目全般で、2023年度（令和5年度）に比べ2024年度（令和6年度）、2025年度（令和7年度）と段階的に改善傾向の回答が多くなっていますが、設問No.6や設問No.10のように、単に身体的な改善度合いではなく、心理的な状態も含めた質問項目では、他の設問と比較してフレイル割合が高い傾向があります。また、同様に設問No.14や設問No.15などの栄養・口腔面もフレイル割合が高くなっています。

フレイル度チェックの回答推移 (%)

設問	回答内容	2023 (令和5)年度 n=10,240	2024 (令和6)年度 n=9,893	2025 (令和7)年度 n=10,242
1 バスや電車で1人で外出していますか	「いいえ」の割合	8.3	8.2	7.4
2 日用品の買物をしていますか	「いいえ」の割合	4.3	3.7	2.8
3 預貯金の出し入れをしていますか	「いいえ」の割合	7.3	6.8	5.3
4 友人の家を訪ねていますか（公民館・サロン・喫茶店等での交流含む）	「いいえ」の割合	20.1	19.1	16.8
5 家族や友人の相談にのっていますか	「いいえ」の割合	11.9	10.6	9.5
6 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	「いいえ」の割合	31.6	32.8	29.0
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	「いいえ」の割合	12.1	11.9	10.3
8 15分くらい続けて歩いていますか	「いいえ」の割合	16.0	14.1	13.4
9 この1年間に転んだことがありますか	「はい」の割合	19.1	18.4	18.4
10 転倒に対する不安は大きいですか	「はい」の割合	35.2	36.6	33.0
11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	「はい」の割合	12.2	10.6	10.3
12 身長と体重から、BMI値を算出	18.5未満の割合	8.4	8.3	8.1
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	「はい」の割合	20.9	20.1	18.2
14 お茶や汁物等でむせることができますか	「はい」の割合	21.2	19.9	19.1
15 口の渇きが気になりますか	「はい」の割合	19.1	19.4	18.0
16 週に1回以上は外出していますか	「いいえ」の割合	4.4	4.1	3.1
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	「はい」の割合	17.7	16.3	13.5
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言われますか	「はい」の割合	9.9	9.8	7.6
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	「いいえ」の割合	6.5	5.9	6.4
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	「はい」の割合	19.8	19.2	18.2
21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	「はい」の割合	12.8	11.2	9.9
22 (ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	「はい」の割合	9.4	8.4	7.4
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	「はい」の割合	26.6	23.9	20.7
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）	「はい」の割合	8.2	7.7	7.1
25 (ここ2週間)わけもなく疲れただような感じがする	「はい」の割合	21.7	19.2	17.1

※各設問の集計は無回答者を除く

※令和7年度は9月末時点

各項目の該当者の割合 (%)

項目	2023 (令和5)年度	2024 (令和6)年度	2025 (令和7)年度
A 運動機能低下	15.8	15.6	13.4
B 口の動き低下	14.5	13.8	12.1
C 栄養の低下	20.7	20.6	20.5
D 閉じこもり傾向	4.4	4.2	3.1
E 心の健康	20.7	18.0	15.8

- A 6~10の設問に対し、3問以上否定的な回答をした方の割合
- B 13~15の設問に対し、2問以上「はい」と回答した方の割合
- C BMI値が20.0以下の方の割合
- D 16の設問に「いいえ」と回答した方の割合
- E 21~25の設問に対し、2問以上「はい」と回答した方の割合

(2) フレイル予防実践教室

フレイル度チェック結果でプレフレイル・フレイルに該当された方にご案内する、フレイル予防に必要な運動、栄養・口腔、認知機能の要素を取り入れた週1回、3か月間の教室です。

①参加状況

2023年度（令和5年度）の参加者数は239人、2024年度（令和6年度）は213人とほぼ横ばいでした。

また、参加者の年齢はフレイル・プレフレイルに該当する割合が高くなる75歳から84歳までの年代が最も多くなっています。

教室参加者の回答方法を見てみると、チェック会場でチェックを実施した方の割合が高く、実施時に身体状況等の説明やフレイル予防の具体的なアドバイスを受けることが、その後の行動化につながりやすいと考えられます。

●予防実践教室参加者（性別/年代別）

年度	性別/年齢	65~69	70~74	75~79	80~84	85~89	90~	合計	割合
2023 (R5)	男性	5	9	15	16	10	5	60	25.1%
	女性	11	21	52	60	28	7	179	74.9%
	合計	16	30	67	76	38	12	239	100.0%
	参加割合	6.7%	12.6%	28.0%	31.8%	15.9%	5.0%	/	/
2024 (R6)	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%
	参加割合	5.2%	10.3%	27.2%	32.9%	18.3%	6.1%	/	/

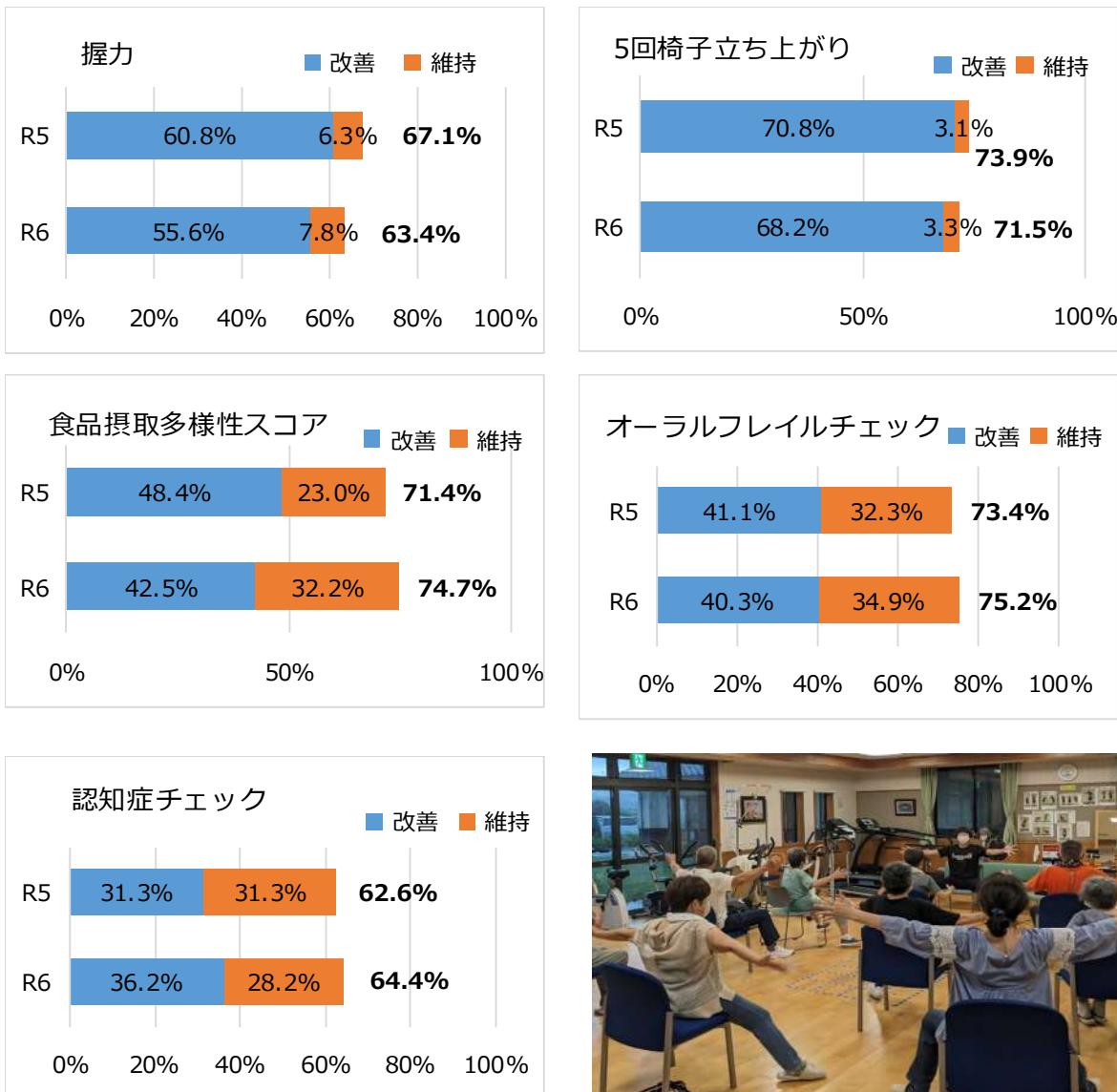
＜参考＞2024年度（令和6年度）参加者の回答方法

●教室参加者の回答方法			●回答方法別の参加割合	
回答方法	人数：A	割合	対象者（※1）：B	参加割合：A/B
アプリ	15人	7.1%	465人	3.2%
会場	120人	56.3%	507人	23.7%
郵送	78人	36.6%	2,866人	2.7%
合計	213人	100.0%	3,838人	5.5%

※1 予防実践教室の対象となる初回のチェック結果がプレフレイル、フレイルだった人

②教室参加前後の比較

一般的に高齢者は、特に対策を講じなければ、年齢が進むにつれて身体の様々な機能が低下すると言われています。2023年度（令和5年度）と2024年度（令和6年度）の教室参加者を対象に実施した体力測定結果では、教室の参加前後で、良化または維持の割合が概ね70%を超えており、短期集中的に取り組むことで一定の効果が見られることがわかりました。



フレイル予防実践教室の様子

(3) フォロー訪問

フレイル度チェックの回答状況や判定結果を踏まえ、個別訪問（フォロー訪問）を実施しました。

訪問時には、生活や身体の状況について聞き取りを行い、生活習慣などのアドバイスや医療機関への受診勧奨を行うとともに、フレイル予防実践教室への参加や介護認定の申請など、状況に応じたサービスにつなげました。

①訪問対象

訪問対象（チェック状況）	訪問実施者
フレイル度チェック無回答者	市保健師
フレイル度チェック未実施者	地域包括支援センター
フレイル度チェック実施者	チェック委託事業者 (介護事業者等)

②訪問状況

対象者全件に対して、電話や文書等でアプローチを行い、実際に訪問して面談を実施した件数は以下のとおりです。

訪問実施者	実施件数／対象件数	
	2023 年度 (令和 5 年度)	2024 年度 (令和 6 年度)
チェック委託事業者	320 件／422 件	135 件／279 件
地域包括支援センター		239 件／300 件
市保健師	240 件／240 件	191 件／260 件
合計	560 件／662 件	565 件／839 件

(4) 運動面からのアプローチ

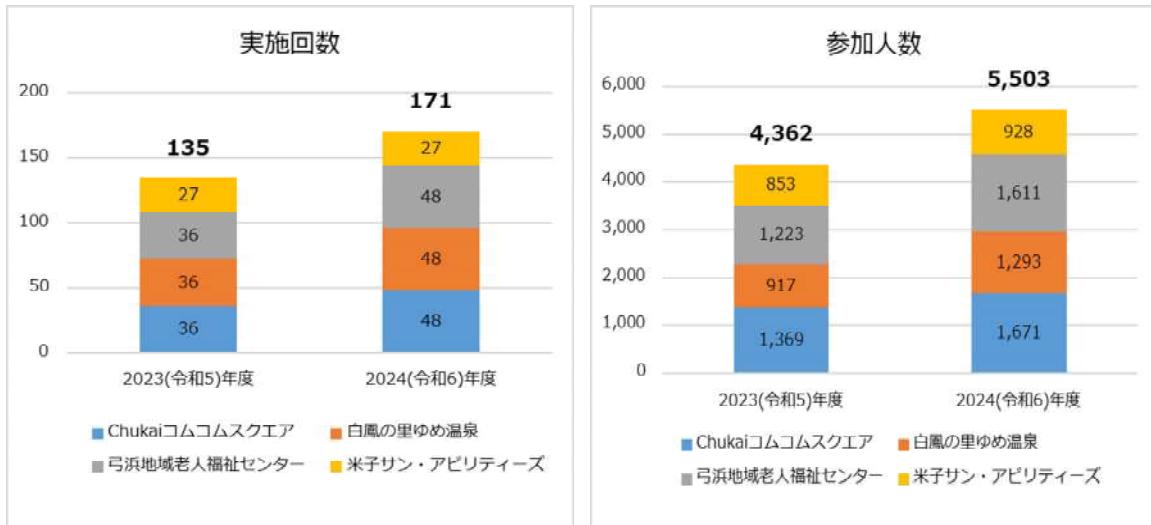
①ふらっと、運動体験！！

65歳以上の市民を対象に、フレイル対策拠点を中心とした市内4か所で、日々の運動習慣の定着と身体機能の維持・向上を目指して、リハビリ専門職等の指導による運動教室を実施しています。

●実施回数及び参加人数

	2023年度（令和5年度）		2024年度（令和6年度）	
	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
Chukai コムコムスクエア	36回	1,369人	48回	1,671人
白鳳の里ゆめ温泉	36回	917人	48回	1,293人
弓浜地域老人福祉センター	36回	1,223人	48回	1,611人
米子サン・アビリティーズ	27回	853人	27回	928人
合計	135回	4,362人	171回	5,503人

2024年度（令和6年度）は、Chukai コムコムスクエア、白鳳の里ゆめ温泉、弓浜地域老人福祉センターの3会場での実施回数を増やしたことにより、2023年度（令和5年度）と比較して実施回数、参加人数とも1.3倍に増加しました。



②ふらっと、運動体験！！参加者への体力測定

ふらっと、運動体験！！の参加者を対象に、各年度の初回参加時と概ね6か月経過した後に体力測定を実施しています。

体力測定により自身の身体機能の状態を把握することで、「より健康になりたい」と意欲的に参加する様子も見られ、継続的な運動への意識づけにつながっています。

③リモート運動体験

ふらっと、運動体験！！を公民館などにリモート配信し、より身近な場所で継続的にフレイル予防実践に取り組むことができる環境を整備しています。

●実施回数及び参加人数

	2023年度（令和5年度）		2024年度（令和6年度）	
	回数	参加人数	回数	参加人数
公民館	260回	2,042人	312回	2,638人
拠点（※1）	141回	1,983人	144回	2,335人
その他（※2）			125回	622人
合計	401回	4,025人	581回	5,595人

※1：Chukai コムコムスクエア、白鳳の里ゆめ温泉、弓浜地域老人福祉センターの3か所

※2：中央隣保館や民間施設など

2024年度（令和6年度）は、拠点や公民館に加えて、中央隣保館や民間施設などに配信先を増やしたことにより、参加人数も大幅に増加しました。また、リモート運動体験を自主的な活動として取り入れる公民館もあり、2023年度（令和5年度）と比較して実施回数、参加人数とも約1.4倍に増加しました。

健康な状態からフレイル、要介護の状態へと進んでいく要因として「社会とのつながりの減退」があげられます。ふらっと、運動体験！！やリモート運動体験への定期的な参加により、運動機能だけでなく、社会とのつながりも維持できます。



④ネバーギブアップトレーニング（ネギトレ）

健康づくりトレーニング集として、個人や地域、病院、介護施設などで個々の体の状態に合ったメニューを選んで実践することができる、ネバーギブアップトレーニング（ネギトレ）をポータルサイトにて配信しています。

【参考】「ネギトレ」 URL : <https://negitore.jp/>



(5) 栄養・口腔面からのアプローチ

①栄養面での啓発

官民及び医療関係者が一体となり、2023年（令和5年）に「フレ飯プロジェクト」を発足させ、「みんなでフレ飯1、2」の冊子作成、食からのフレイル予防啓発動画の制作、適塩と低栄養予防に効果的な「フレ飯弁当」の開発・販売を行ってきました。

また、健康対策課と連携した健康増進キャンペーン等を通じ、市民が日常的にフレイルの知識を学び、実践に繋がるよう普及啓発に取り組んでいます。

このほか、市内全公民館においてフレイル予防教室～栄養・口腔編～を開催し、歯科衛生士や管理栄養士の講話による啓発も行っています。



フレ飯弁当（さばのドライカレー）



冊子「みんなでフレ飯」

②低栄養該当者への訪問

75歳から80歳（要介護1以上は除く）で、低栄養（前年度の健診時より、体重が3kg以上減少、BMI値20以下）の方を対象に、米子市の保健師、管理栄養士による個別訪問を実施しています。

訪問時に生活状況を把握し、健康課題を明らかにするとともに、改善可能な取組を対象者とともに考え、目標を設定します。そして、3か月後の再訪問時に、食品摂取の多様性スコア、行動変容、目標の達成状況等で評価し、継続的な取組につながるよう助言を行っています。

BMI (Body Mass Index) 肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}} \times \frac{\text{身長 (m)}}{1}$$

③口腔面での啓発

口腔機能の低下はフレイル状態に気づく重要なサインである一方、見逃しやすく気づきにくいため注意が必要です。

例えば、歯周病を放置したことにより、歯が折れたり抜けたりして、それまで噛めていたものが噛めなくなることで、栄養に偏りが生じ、心身機能の低下につながる恐れがあります。また、えん下機能の低下は、誤えん性肺炎を発症する危険性が高まります。

歯周病などで歯を失った際や、お茶・汁物でむせるなどの誤えんの兆候がある場合は、適切な処置を受けるのはもちろん、定期的に口腔内の健康状態を歯科医師に診てもらうことも重要です。

県内では後期高齢者に対して歯科健診を実施し、前年度受診者への受診勧奨案内により周知しています。加えて米子市では地区担当保健師による訪問時に受診勧奨を実施しており、受診率は県全体と比較して高い水準にあります。

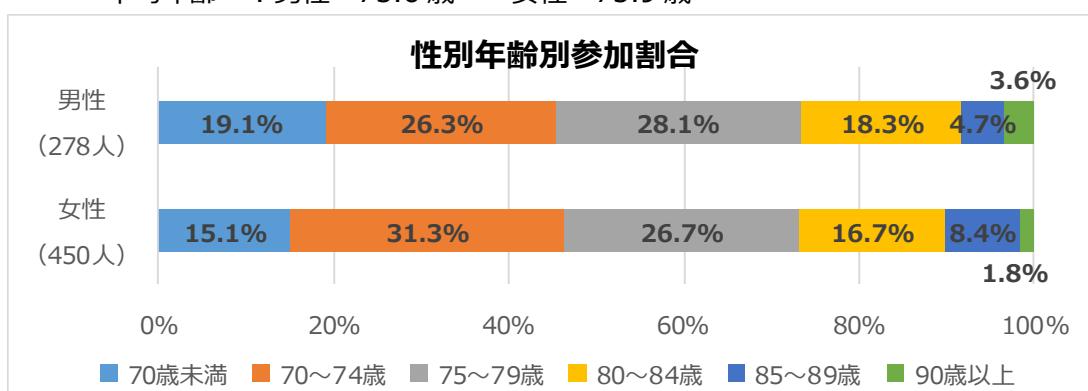
※2024 年度（令和 6 年度）受診率 県全体：2.95%、米子市：4.05%

2 尚徳中学校区でのフレイル予防巡回健診

フレイル状態になる要因と健康状態との関連を明らかにしていくことを目的に、2024年度（令和6年度）、鳥取大学医学部と共同でフレイル予防巡回健康診断を以下のとおり実施しました。

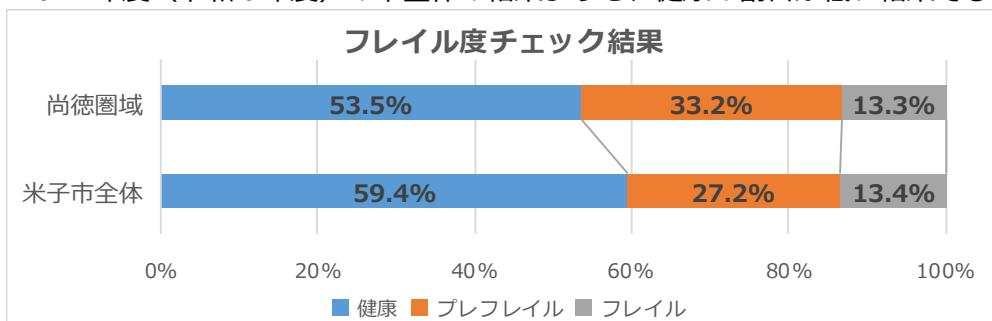
（1）実施状況

- ・対象者 : 3,628人
※尚徳中学校区在住の65歳以上（要支援・要介護認定のない方）
- ・実施回数 : 53回（期間：令和6年6月1日～12月5日）
- ・受診者数 : 728名（尚徳中学校区以外の在住者4名を含む）
- ・平均年齢 : 男性 75.6歳 女性 75.9歳



（2）フレイル判定結果

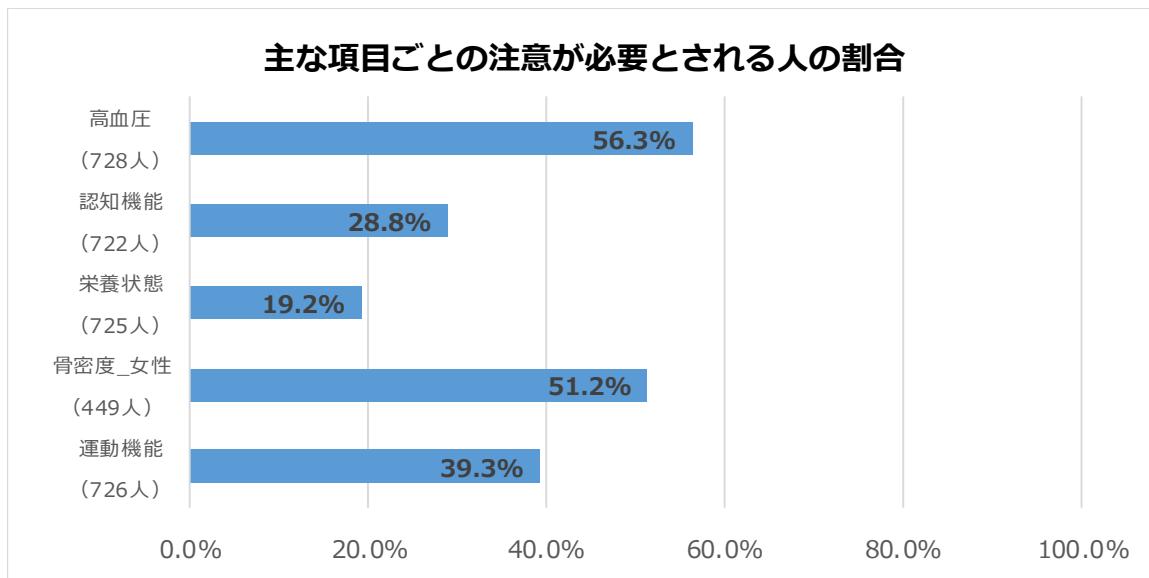
判定結果が健康の方は53.5%、プレフレイル・フレイルは46.5%となっており、2024年度（令和6年度）の市全体の結果よりも、健康の割合が低い結果でした。



（3）検査項目

- ・問診
- ・栄養、口腔
- ・運動機能（口コモ度チェック）
- ・既往歴、家族歴、社会経済状態など
- ・認知機能、知覚
- ・フレイル度チェック
- ・住居環境、睡眠状況、こころの健康（QOL）
- ・体格検査
- ・採血

(4) 主な検査結果



【参照】

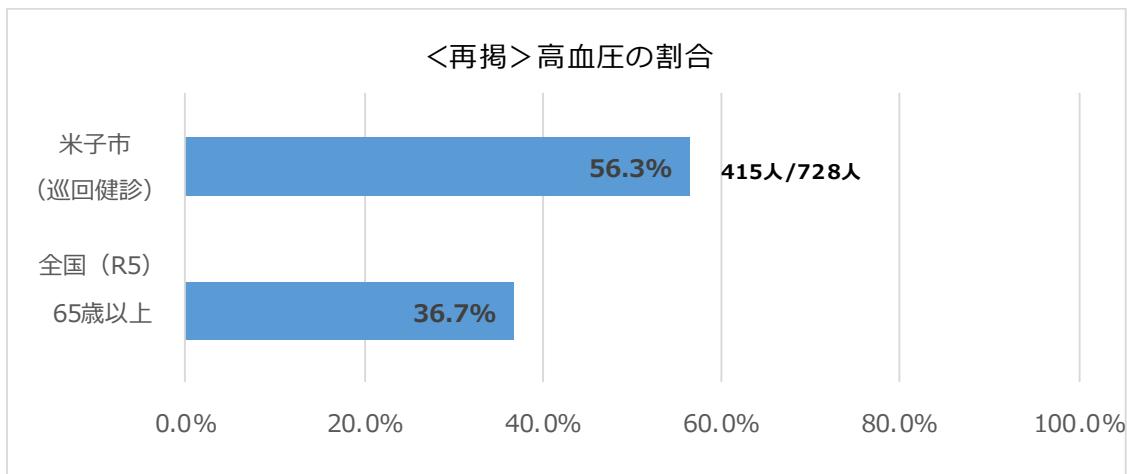
- ・高血圧…収縮期血圧 140 以上かつ／または拡張期血圧 90 以上の方の割合
- ・認知機能…MMSE 検査（認知機能の簡易的な評価テスト）結果が 27 点以下の割合（軽度認知症が疑われる値）
- ・栄養状態…BMI 値 20 以下（低栄養と判定される値）の割合
- ・骨密度…YAM 値（20～44 歳の健康な成人の骨密度平均値）の 70%未満（骨粗しょう症疑いと判定される値）の割合
- ・運動機能…口コモティブシンドローム（運動器症候群）の進行度により「運動機能の低下が始まっている（口コモ度 2）」状態以上の方の割合

特に、高血圧（収縮期血圧 140 以上かつ／または拡張期血圧 90 以上）の方の割合が高くなっています。（全国平均：36.7%）このほか、低栄養傾向（BMI 値 20 以下）の割合も高い結果でした。（全国平均：17.6%）

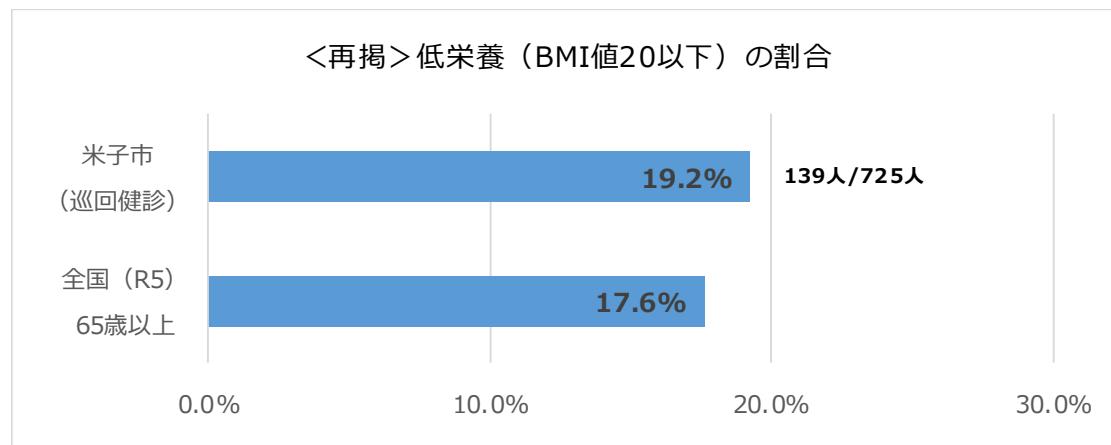
また、これまでの全国調査では、腰椎（背骨の腰の部分）や大腿骨頸部（足の付け根）の骨密度を X 線で測定する DXA（デキサ）法で計測した結果、70 代女性の 3 人に 1 人、80 代女性の 2 人に 1 人が骨粗しょう症という結果が示されています。今回の健診では計測方法が違うため、単純比較できませんが、女性の 51.2%が骨粗しょう症疑いという結果でした。（受診女性の平均年齢：75.9 歳）

（※詳細は次頁参照）

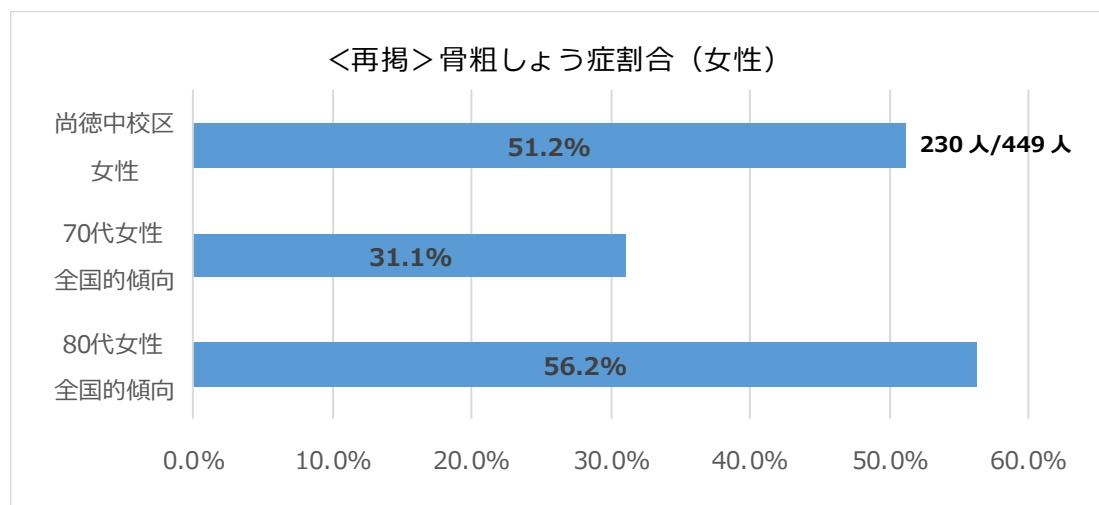
今後、尚徳中学校区以外の地域でも同様の健診を実施し、状況を把握しながら、市全体でも同様の傾向があると類推されるため、積極的な予防策を検討していく必要があります。



※ 全国：国民健康・栄養調査（令和5年）より



※ 全国：国民健康・栄養調査（令和5年）より



※ 全国的傾向：Yoshimura et al.JBMM.2022 より

3 これまでの取組と成果、課題

(1) これまでの取組

①フレイル度チェックの全市展開

2023年度（令和5年度）から、65歳以上（要支援・要介護認定者を除く）の市民にフレイル度チェックの案内を送付し、自身の身体の変化に対する気づきを促してきました。

②フレイル予防の意識啓発

市報をはじめポスター掲示やテレビCM、新聞折込など、幅広い広報によりフレイル予防の啓発を積極的に行ってきました。

また、元気エンジョイパスポート事業を展開し、市全体で一体となってフレイル予防に取り組む機運醸成を図りました。

③官民一体となった体制整備

フレイル度チェックから、その結果に基づく予防実践まで一体的に取り組む体制を、介護事業者をはじめとする多くの民間事業者の協力を得ながら構築しました。

また、回答状況や健診結果に応じて、個別訪問を実施する体制も構築し、ハイリスク者への早期介入を実施するなど、必要なサービスを提供するとともに、社会とのつながりを確保する役割も果たしています。

④ICTを活用した事業実施

2023年度（令和5年度）に米子市フレイル予防アプリと管理システムを開発し、ICTを活用し、いつでも、どこでもフレイル状態や心身の状態の把握が可能な環境を整えました。そして、アプリを活用して「元気エンジョイパスポート事業」や「健康ポイント事業」を実施し、フレイル予防の意識啓発と習慣化につなげています。

⑤地域と連携した事業展開

リモート運動体験を市内全公民館で実施したことに加え、地域の状況に応じて、隣保館や自治会集会所に開催会場を増設するなど、フレイル予防をより身近に実践できる場を拡充する取組を進めています。

(2) これまでの成果

①フレイル度チェック

フレイル度チェックでの健康の割合が、2023年度（令和5年度）の57.0%から、2024年度（令和6年度）は59.4%、2025年度（令和7年度）は64.2%と年次的に良化しています。

また、健康の割合は年齢を追うごとに低下する傾向がありますが、健康の割合が50%を下回るのが、2023年度（令和5年度）では80～84歳の年代だったのに対し、2024年度（令和6年度）では85～89歳の年代へと後倒しとなっています。

②フレイル予防実践教室

2023年度（令和5年度）と2024年度（令和6年度）のフレイル予防実践教室参加者の平均年齢は80.1歳ですが、教室開始前と終了後の体力測定結果において、改善または維持の割合が7割を超え、高齢であっても体に一定の変化があることがわかりました。

③地域への広がり

フレイル対策拠点や各公民館等で開催している、ふらっと、運動体験！！やリモート運動体験は、実施回数及び会場数の増加に伴い、参加者も増加しています。

また、介護事業所や薬剤師会との連携により、フレイル度チェック会場が48か所（令和7年9月末現在）に増え、より身近な場所で対面によるチェックが可能になりました。

あわせて、公民館や自治会等と連携し、月1回のフレイル予防事業（リモート運動体験、フレイル予防教室など）を開催しているほか、健康まつりや公民館祭などの体力測定やフレイル度チェックを実施し、地域と一体となった啓発活動を展開しました。



リモート運動体験の様子

(3) 明らかになってきた課題

前述のような成果も現れはじめている一方で、以下のような課題も明らかになってきました。

①参加者数の広がり

フレイル度チェック結果では、健康の割合が年を追うごとに高くなっていますが、実施回数や人数は、ともに横ばいです。加えて、フレイル予防実践教室への参加率は低い状態となっています。フレイル度チェックやフレイル予防実践教室への参加など、それぞれの参加者を増やす取組に加え、参加している人と参加していない人のフレイル度の変化など、経年での実態把握も必要です。

また、各種フレイル予防イベントなどに、男性参加者をどう増やしていくかも検討が必要です。

②栄養・口腔面のアプローチ

フレイル度チェックの結果では、栄養・口腔に関する設問で、他の設問に比べてフレイルの割合が高い傾向がありました。また、尚徳中学校区での巡回健診でも、低栄養（BMI 値 20 以下）の割合が、全国と比較して高い割合となっています。公民館等で開催しているフレイル予防の講座をはじめとする啓発活動に加えて、「フレ飯プロジェクト」を中心に、より効果的にアプローチする手法の検討も必要です。

③高血圧、骨粗しょう症への対策

尚徳中学校区での健診結果から、全国と比較して高血圧の方の割合が高く、また、骨粗しょう症リスクも高いことから、実態にあわせた対策の検討が必要です。

④働く世代からのフレイル予防と習慣化

少子高齢化が進んでいく中で、今後高齢者となる年代（特に 40 歳から 64 歳）に対しての周知・啓発にも力を入れていくことが必要です。

フレイル予防は早くからの取組が効果的であり、また、フレイル予防を継続的に実施することで、心身機能の維持・改善が見込まれるため、フレイル予防を習慣化していくためにも、働く世代への啓発が必要です。

第4章 米子市が目指す健康長寿の姿

1 フレイル対策における今後の取組方針

これまでの成果と課題を踏まえ、今後の具体的な取組方針を以下のとおり定め、事業を推進していきます。

(1) フレイル度チェックをはじめとする健康チェック

フレイル度チェックについては、自身の体の変化への気づきを促す機会となるため、引き続きチェックの実施を推進します。実施にあたっては、「ICT・対面・紙」それぞれの有意性を踏まえ、効率的かつ実効性の高い方法で実施します。

特に、対面でのチェックがその後の行動化へつながりやすいことから、民間事業所や薬局など、フレイル度チェック会場の増設に加え、公民館、イベント会場など身近な場所で対面でのチェックが可能な環境を整備します。

あわせて、現在実施している「元気エンジョイパースポーツ事業」協賛店の充実を図り、フレイル予防アプリの利便性を高めるなど、アプリを使ったチェックを引き続き推進します。

その他、フレイル予防アプリで可能な、聴こえやお口の健康、認知症のチェックも推進するとともに、市保健師や地域包括支援センター職員による個別訪問時に、医療機関の受診勧奨等、個々の状態に合わせた支援を行います。

(2) フレイル予防実践教室

フレイル予防実践教室の参加者を増やすため、チェック後の行動化につながりやすいチェック会場との連携を強化するとともに、3か月の参加期間をより効果的なものにするため、目標設定を行い、参加者同士の交流の時間もつくるなど、プログラムの充実を図ります。また、教室の内容や効果を知っていただくことのできる教室の体験会を開催します。

加えて、教室終了後も継続してフレイル予防に取り組むことができるよう、地域でのサロン活動や、リモート運動体験などの取組について情報提供するとともに、地域との連携を強化していきます。

(3) 運動面からのアプローチ

定期的な社会参加の場と運動習慣の機会を設けることを目的として、ふらっと、運動体験！！を継続して実施するとともに、参加者自身が自分の健康状態の変化に気づくことができるよう、定期的に体力測定を行い、参加者自身のモチベーションの向上につなげます。

また、身近な場所で参加することができる、リモート運動体験の会場を市内 29 地区公民館のほか、公共施設や民間事業所にも増設し、より多くの市民がいつでも気軽に参加することができる環境を整備することで、継続的な運動習慣と社会参加の機会創出を図ります。

加えて、集団での活動だけでなく好きな時間に自宅でフレイル予防に取り組めるよう、現在配信している、ネバーギブアップトレーニング（ネギトレ）のメニューを年次ごとに充実させていきます。

(4) 栄養・口腔面からのアプローチ

栄養面では、官民及び医療関係者が連携して取り組む「フレ飯プロジェクト」を中心に、市民が日常的にフレイル予防の知識を学び、実践につながるよう、「第 2 期米子市食育推進計画」に基づき、生活習慣病予防からフレイル予防へ円滑に移行するための普及啓発活動を行います。

また、米子市立の保育園や小中学校の給食を通して、フレイル予防について啓発とともに、家庭での普及啓発にも努めます。

75 歳から 80 歳（要介護 1 以上は除く）で、低栄養（前年度の健診時より、体重が 3 kg 以上減少、BMI 値 20 以下）の方を対象に、保健師や管理栄養士による個別訪問を継続します。

口腔面では、現在行っている後期高齢者の歯科健診の受診率をさらに上げるため、広報よなごやホームページ等を活用して健診の周知を行います。

加えて、市内全公民館で実施しているフレイル予防教室～栄養・口腔編～において、歯科衛生士や管理栄養士、保健師による講座のほか、楽しく気軽に実践できる体験プログラムやゲームなどを通じて栄養、口腔えん下機能に関する意識啓発に取り組みます。

また、尚徳中学校区での巡回健診から見えてきた課題（高血圧傾向にある、低栄養傾向にある、骨粗しょう症リスクが高い）に対しては、公民館単位で実施している骨量測定会での栄養講話に加え、調理実習、健康増進キャンペーンなど、他課と連携して周知・啓発に取り組みます。

(5) 多様な要素を取り入れたフレイル予防

ふらっと、運動体験！！では、これまでの基礎体力向上を目的としたエクササイズ系のメニューに加え、ダンスやeスポーツ、ボッチャなど、楽しみながら体の変化を感じられるよう、実施するコンテンツの拡充を図り、生きがいや生活の質（QOL）を高めていきます。

また、男性も参加しやすいメニューの提供や参加意欲が高まるよう情報発信の工夫に努めます。

(6) 地域へのフレイル予防の拡大

より身近な場所で気軽にフレイル予防に取り組めるよう、リモート運動体験の会場をさらに増設していきます。

このほか、フレイル予防への取組を習慣化するため、サロンなど、地域での「通いの場」の立ち上げに向けた支援や啓発活動を行います。

さらに、地域での活動を継続的に行うため、運営のお手伝いをしていただく「地域いきいき応援団」を新たに設立し団員を募集します。また、サロン活動の内容充実を図るため、フレイル予防の基礎知識や脳活性トレーニング、ニュースポーツなどを取り入れた実践的な講座を実施していきます。

(7) 広報・啓発活動の取組

市民一人ひとりがフレイル予防を自分ごととして捉え、市の事業だけではなく、それぞれの状況に合わせて、日常的に健康づくりに取り組めるよう、効果的な広報・啓発活動を展開していきます。

広報よなごやホームページ、SNSなど多様な媒体を活用し、運動・栄養（口腔）・社会参加の重要性や具体的な予防方法について、継続的に情報発信を行います。

また、本市の特徴的な傾向である、高血圧と骨粗しょう症の予防に関する広報・啓発活動にも取り組みます。

(8) 働く世代からのフレイル予防

加齢に伴い、筋肉量は40歳代から減少し始めると言われています。その要因は、身体活動量の減少やたんぱく質の摂取量の不足などが挙げられます。

現在実施している「男性のための！健康づくり＆クッキング教室」や各公民館で実施している「おいしく食べて健康づくり教室」を引き続き開催し、高齢者に限らず、働く世代に対しても生活習慣病予防からフレイル予防へつなげる取組を進めます。これらの活動を通じて、地域の食生活改善推進員や保健推進員と連携しながら、地域全体での健康づくりに向けた機運醸成を図ります。

また、フレイル予防アプリのチェック結果から40歳代・50歳代にもフレイル状態の方が一定数いることが分かりました。年齢に関わらず、定期的な運動やバランスの取れた食事を心がけることで、将来の健康と自立した生活を支える基盤づくりにつながります。

そのため、民間事業者と連携して、働く世代が日常生活の中でフレイル予防習慣を身につけることができる事業を展開します。また、各種広報媒体やフレイル予防アプリを活用し、働く世代への啓発にも積極的に取り組んでいきます。

2 フレイル対策における目標

健康寿命の延伸に向けた前項の取組方針を踏まえ、フレイル対策の各分野における具体的な目標を以下のとおり定めます。

なお、設定した推計値や目標値については、これまでの取組で得られたものと、今後の取組によって得られるデータを引き続き分析・検証し、必要に応じて適宜修正します。

【推計値】

2023年度（令和5年度）から2025年度（令和7年度）までの集計データを基に、各年度ごとの数値の変化率を求め、2023年度（令和5年度）の数値を2025年度（令和7年度）にスライドして変化率の平均値で推移することとして算出しました。

※推計値は鳥取大学医学部 森田明美教授（社会医学講座健康政策医学分野）の試算による

【目標値】

推計値を踏まえ、フレイル予防の全市展開を開始した2023年度（令和5年度）の実績値の1/2ないし1/3程度改善した値を設定しました。

（1）運動習慣に関すること

フレイル度チェック票の設問項目

Q6 「階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか」

Q7 「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」

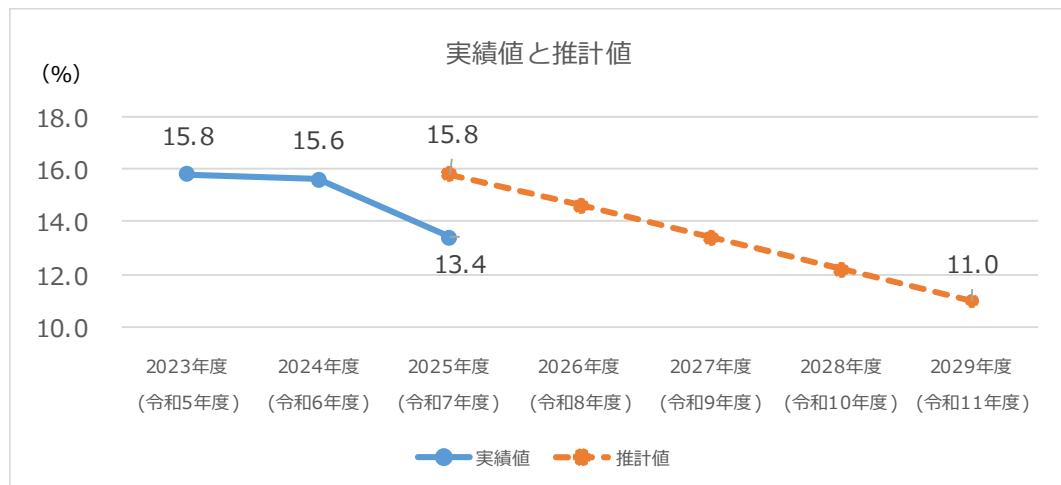
Q8 「15分くらい続けて歩いていますか」

Q9 「この1年間に転んだことがありますか」

Q10 「転倒に対する不安は大きいですか」 の5つの設問の合計点数が3点以上の割合

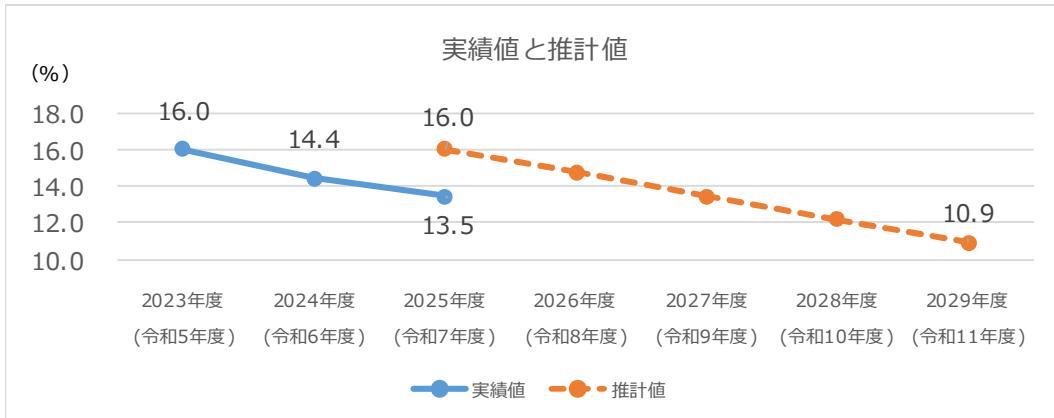
実績値			推計値	目標値
2023年度 (令和5年度)	2024年度 (令和6年度)	2025年度 (令和7年度)	2029年度 (令和11年度)	
15.8%	15.6%	13.4%	11.0%	10.5%

目標値：2023年度（令和5年度）の実績値より1/3程度の改善を目標値とします。



フレイル度チェック票の設問項目				
Q8 「15分くらい続けて歩いていますか」の回答が「いいえ」だった人の割合				
実績値			推計値	目標値
2023年度 (令和5年度)			2029年度 (令和11年度)	
16.0%	14.4%	13.5%	10.9%	10.7%

目標値：2023年度（令和5年度）の実績値より1/3程度の改善を目標値とします。



定期的（週2回以上）に運動していない人の割合 （「定期的にしている」人の割合を除いた割合を記載）	
実績値	目標値
2022年度（令和4年度）ニーズ調査（※1） 66.6%	2028年度（令和10年度）ニーズ調査 50.0%

目標値：厚生労働省が定める「健康日本21」では、2032年度（令和14年度）の「高齢者の運動習慣に関する目標（※2）」を50%と定めており、本市も同様の数値を目標値とします。

※1【介護予防・日常生活圏域ニーズ調査】

65歳以上の市民（要介護1～5の認定を受けている人を除く）を対象に日常生活圏域ごとに地域の抱える課題を特定することを目的として3年に1回実施しています。

※2【運動習慣に関する目標】

「健康日本21」では、1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している65歳以上の者の割合を2032年度（令和14年度）に男女とも50%にすることを目標としています。

＜参考＞現状（令和元年度国民健康・栄養調査）　※継続していない人の割合

65歳以上男性：58.1%、65歳以上女性：66.1%

(2) 栄養・口腔に関すること

フレイル度チェック票の設問項目

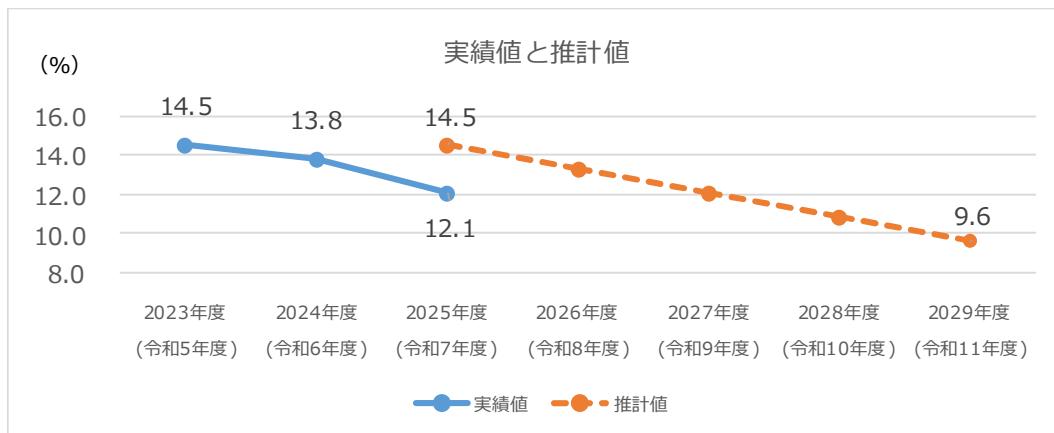
Q13 「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」

Q14 「お茶や汁物等でむせることがありますか」

Q15 「口の渴きが気になりますか」 の3つの設問の合計点数が2点以上の割合

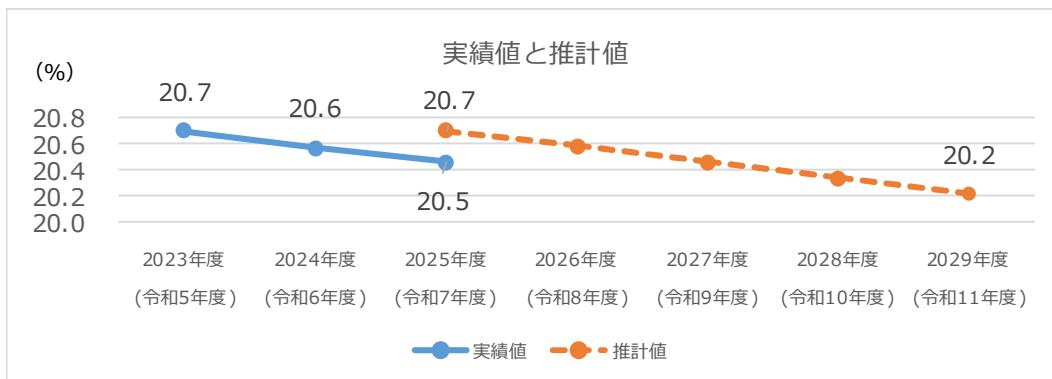
実績値			推計値	目標値
2023年度 (令和5年度)	2024年度 (令和6年度)	2025年度 (令和7年度)	2029年度 (令和11年度)	
14.5%	13.8%	12.1%	9.6%	9.6%

目標値：2023年度(令和5年度)の実績値より1/3程度の改善を目標値とします。



フレイル度チェック票においてBMI値が20以下の人の割合				
実績値			推計値	目標値
2023年度 (令和5年度)	2024年度 (令和6年度)	2025年度 (令和7年度)	2029年度 (令和11年度)	
20.7%	20.6%	20.5%	20.2%	17.6%

目標値：厚生労働省が実施した「令和5年国民健康・栄養調査」によると、65歳以上のBMI値20以下の人の割合は17.6%でした。本市では近年20.6%前後で推移しており、全国と比較して低栄養の割合が高くなっています。こうした状態を踏まえ、推計値より踏み込んだ令和5年の全国水準を目標値とします。



(3) 社会参加に関するここと(心の健康も含む)

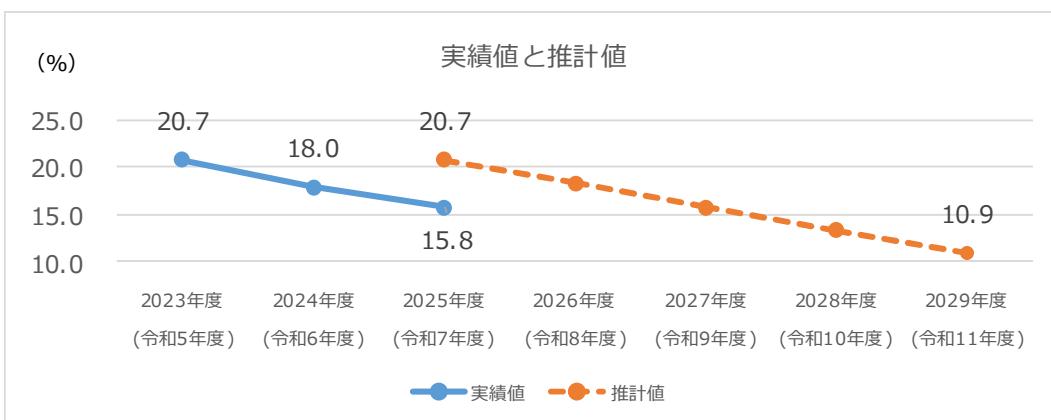
フレイル度チェック票の設問項目

- Q21 「(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない」
- Q22 「(ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった」
- Q23 「(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」
- Q24 「(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない(誤もなく自分を責める)」
- Q25 「(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする」

の5つの設問の合計点数が2点以上の割合

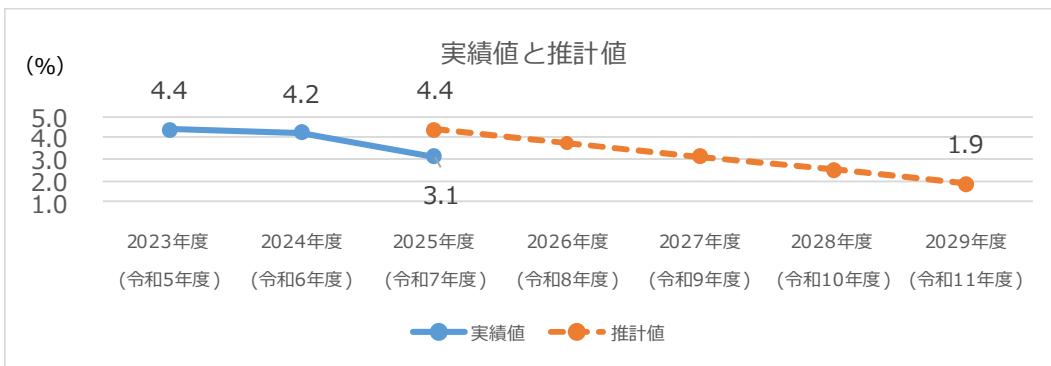
実績値			推計値	目標値
2023年度 (令和5年度)	2024年度 (令和6年度)	2025年度 (令和7年度)	2029年度 (令和11年度)	
20.7%	18.0%	15.8%	10.9%	10.3%

目標値：2023年度（令和5年度）の実績値より1/2程度の改善を目標値とします。



フレイル度チェック票の設問項目			推計値	目標値
2023年度 (令和5年度)	2024年度 (令和6年度)	2025年度 (令和7年度)	2029年度 (令和11年度)	
4.4%	4.2%	3.1%	1.9%	1.9%

目標値：推計値を目標値とします。



「ふらっと、運動体験！！」、「リモート運動体験」の延べ参加者			
実績値		目標値	
2023 年度 (令和 5 年度)	2024 年度 (令和 6 年度)	2025 年度 (令和 7 年度)	2029 年度 (令和 11 年度)
8,387 人	11,098 人	11,500 人 (※1)	14,000 人

※1 2025 年度（令和 7 年度）は 9 月末までの参加者を基にした推計値

目標値：2029 年度（令和 11 年度）のふらっと、運動体験！！の開催回数を年間 200 回を目標とし、また、1 回あたりのリモート運動体験参加人数を 5 人程度増やすことを目標値とします。

＜参考＞「ふらっと、運動体験！！」実施回数

2023 年度（令和 5 年度）：135 回、2024 年度（令和 6 年度）：171 回

「リモート運動体験」1 回あたりの平均参加人数

2023 年度（令和 5 年度）：10.0 人、2024 年度（令和 6 年度）：9.6 人

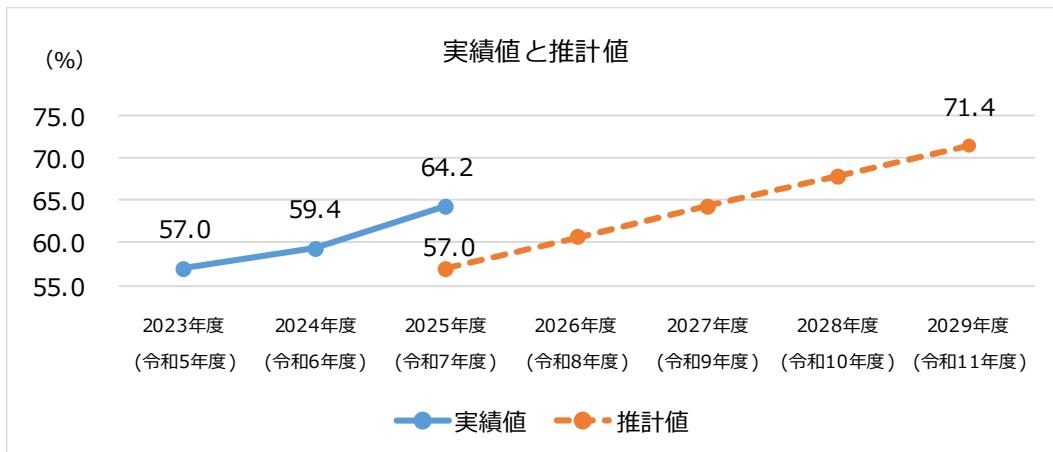
地域での活動に既に参加している人の割合		
実績値		目標値
2019 年度（令和元年度） ニーズ調査	2022 年度（令和 4 年度） ニーズ調査	2028 年度（令和 10 年度） ニーズ調査
17.2%	10.4%	17.2%

目標値：2022 年度（令和 4 年度）に実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の結果では、新型コロナの影響もあり、2019 年度（令和元年度）の数値を大きく下回りました。こうした状況を踏まえ、2019 年度（令和元年度）の水準を目標値とします。

(4) フレイル該当率（健康の割合）

フレイル度チェック結果が「健康」と判定された人の割合				
実績値			推計値	目標値
2023 年度 (令和 5 年度)	2024 年度 (令和 6 年度)	2025 年度 (令和 7 年度)	2029 年度 (令和 11 年度)	
57.0%	59.4%	64.2%	71.4%	71.4%

目標値：推計値を目標値とします。



(5) 「フレイル」認知度

「フレイル」という言葉を知っている人の割合	
実績値	目標値
2022 年度（令和 4 年度）ニーズ調査 33.3%	2028 年度（令和 10 年度）ニーズ調査 80.0%

3 健康寿命延伸に向けた目標とその効果

(1) 介護給付費等の削減効果

2029 年度（令和 11 年度）の介護認定開始年齢（当該年度に新たに介護認定を受けた人の平均年齢）が 83.0 歳となった場合の効果額を以下のとおり試算しました。

※鳥取大学医学部 森田明美教授（社会医学講座健康政策医学分野）監修による

●介護給付費等の削減効果 約 25 億円（※）

2025 年度（令和 7 年度）から 2029 年度（令和 11 年度）の削減効果額の合計
※公的負担額（約 22 億円）及び本人負担額（約 3 億円）の合計

<介護給付費等の効果額試算に係る前提条件>

①2019 年度（令和元年度）から 2023 年度（令和 5 年度）の 5 年間の介護認定開始年齢を移動平均（※）で平滑化し、2023 年度（令和 5 年度）を起点として、直線的に推移させる

※当該年度とその前後を合わせた 3 年間分の平均値

②新規認定者数は、65 歳以上の人口と介護認定者数の将来推計から算出

③年間介護給付費等は、2019 年度（令和元年度）から 2024 年度（令和 6 年度）までの実績を基に推計した額を用いて、本人負担額分を除いた認定者 1 人あたりの公的負担額を算出

④米子市が独自に算出した健康寿命と平均寿命を基に、男性の不健康期間（要介護 2 以上の認定を受けている期間）は約 1.5 年、女性は約 3.0 年と見込み（P5 (4) 参照）、全体の不健康期間を 2.2 年とする

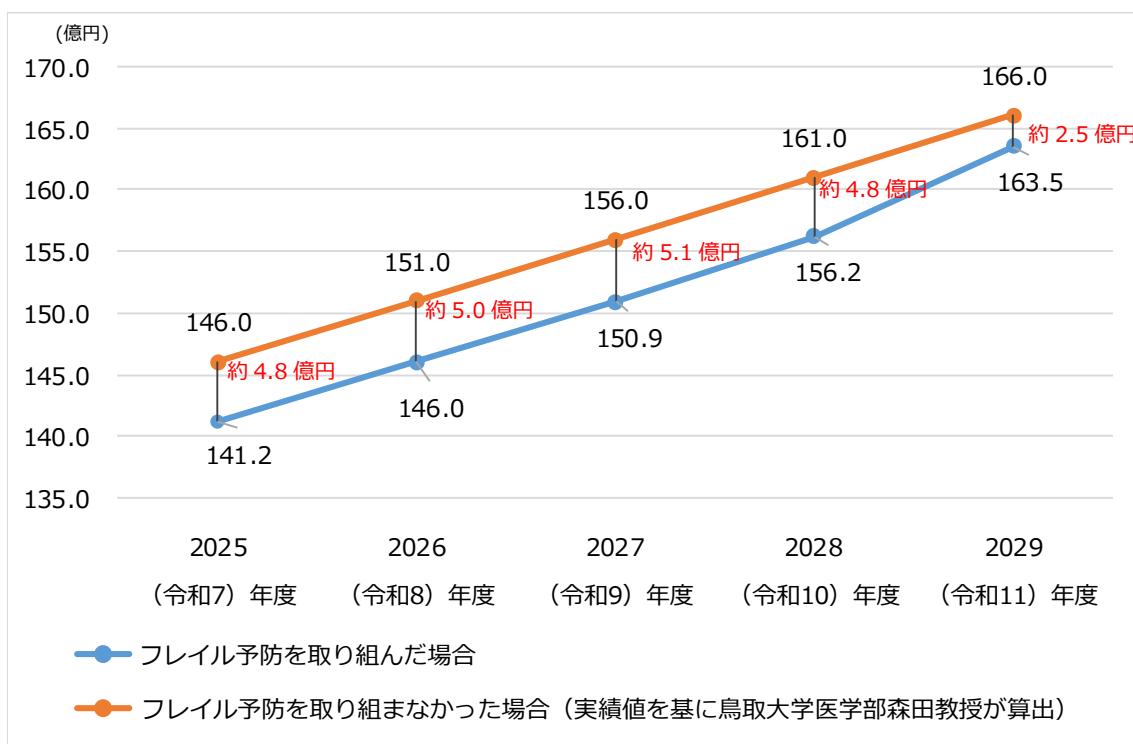
2028 年度（令和 10 年度）以降は 2029 年度末（令和 11 年度末）までの残数とする

⑤認定開始年齢が 0.1 歳遅延することで、1 割程度の削減効果を見込み試算

<2029年度（令和11年度）までの介護認定開始年齢、新規認定者数、介護給付費等>

	2025年度 (令和7年度)	2026年度 (令和8年度)	2027年度 (令和9年度)	2028年度 (令和10年度)	2029年度 (令和11年度)
①認定開始年齢	82.6歳	82.7歳	82.8歳	82.9歳	83.0歳
②新規認定者数	1,400人	1,420人	1,450人	1,470人	1,500人
③年間介護給付費 (認定者1人あたり)	1,562千円	1,586千円	1,610千円	1,636千円	1,662千円
④認定を受けて いる期間	2.2年	2.2年	2.2年	2年	1年
⑤効果率	10%	10%	10%	10%	10%
削減効果額 ②×③×④×⑤	約4.8億円	約5.0億円	約5.1億円	約4.8億円	約2.5億円
各年度の 削減効果額の合計	約22億円				

<介護給付費等の削減効果額のイメージ図>



(2) 医療費の削減効果

2029 年度（令和 11 年度）にフレイル度チェックの結果が健康である人の割合が 71.4% になった場合の効果額を以下のとおり試算しました。

※鳥取大学医学部 森田明美教授（社会医学講座健康政策医学分野）監修による

●医療費の削減効果 約 12 億円

米子市の要支援・要介護認定を受けていない 65 歳以上の人（35,000 人）の、
2025 年度（令和 7 年度）から 2029 年度（令和 11 年度）の削減効果額の合計
※公的負担額及び本人負担額の合計

<医療費の効果額試算に係る前提条件>

①フレイル度チェックの判定結果は、2024 年度（令和 6 年度）から 2025 年度（令和 7 年度）までは実績値（※）とし、2026 年度（令和 8 年度）から 2029 年度（令和 11 年度）までは推計値を用いる

※2025 年度（令和 7 年度）は 9 月末時点での実績値

②65 歳以上の人口推計と、要支援・要介護認定者の将来推計から、要支援・要介護認定を受けていない人数を算出し、そのうち、医療を受診する人の割合を 60% とする

③各判定ごとの医療費は、2023 年度（令和 5 年度）国保データベース（KDB）システムから抽出し、年齢調整（※）したものを用いる

※年齢分布や人口規模が違っても比較できるよう、年齢分布のモデルを設定して比較

判定結果	一人あたりの平均医療費（年間）
健康	474,000 円
プレフレイル	612,000 円
フレイル	738,000 円

<①フレイル度チェックの判定結果の推計値>

単位：%

判定結果	2025 (令和 7)年度	2026 (令和 8)年度	2027 (令和 9)年度	2028 (令和 10)年度	2029 (令和 11)年度
健康	64.2	60.6	64.2	67.8	71.4
プレフレイル	24.3	26.2	24.3	22.5	20.6
フレイル	11.5	13.2	11.5	9.7	8.0

※2024 年度（令和 6 年度）は健康 59.4%、プレフレイル 27.2%、フレイル 13.4%

<② ①の判定結果を踏まえた受診者数(受診率60%で試算)>

単位:人

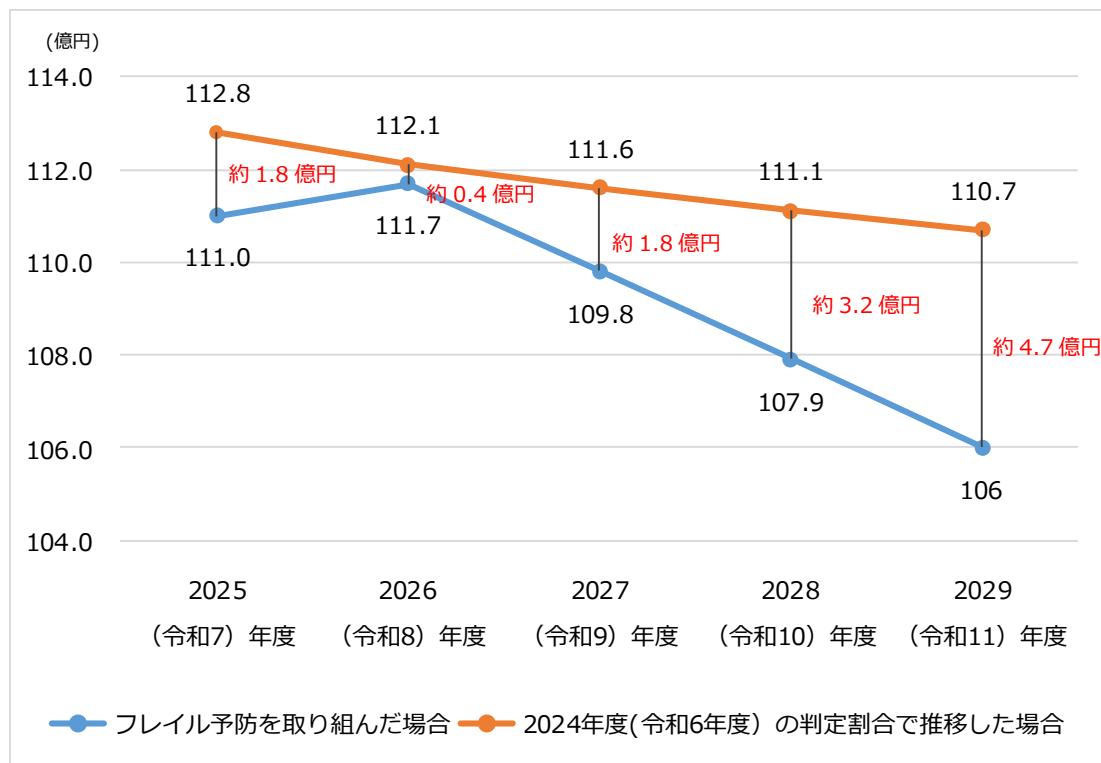
判定結果	2025 (令和7)年度	2026 (令和8)年度	2027 (令和9)年度	2028 (令和10)年度	2029 (令和11)年度
健康	13,243	12,422	13,104	13,780	14,450
プレフレイル	5,013	5,371	4,960	4,573	4,169
フレイル	2,372	2,705	2,347	1,971	1,618
合計	20,628	20,498	20,411	20,324	20,237

<各年度の合計医療費>

単位:億円

	2025 (令和7)年度	2026 (令和8)年度	2027 (令和9)年度	2028 (令和10)年度	2029 (令和11)年度
合計医療費	111.0	111.7	109.8	107.9	106.0

<医療費の削減効果額のイメージ図>

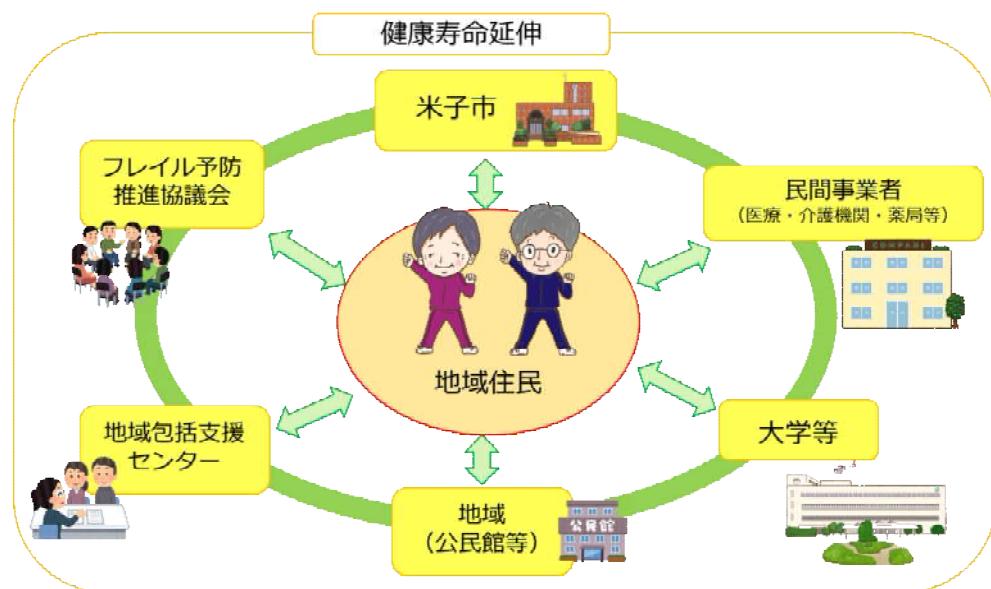


第5章 指針の進行管理

指針の進行管理に当たっては、各事業の進捗状況を定期的に点検するとともに、効果検証を行い、必要に応じて見直しを図ります。

事業実施にあたっては、これまで連携している地域や介護事業者をはじめとする民間事業者等と連携をし、取り組みます。

<連携のイメージ図>



フレイル予防のその先に…

運動により身体能力が維持されれば、好きな場所へ出かけたり、やりたいことをあきらめずに実行できます。これは、自立した生活と満足感をもたらします。また、社会的なつながりや活動は、生きがいや役割意識を生み出し、精神的な充実感を高めます。そして、健康的な生活を意識的に送り、その結果として体調が良好に保たれることは、「健康をコントロールしながら、自分らしく生きる」という感情を育みます。

フレイル予防は単なる長寿を目指すのではなく、「健康寿命を延ばし、人生の最期まで自分らしく豊かで幸せな生活を送る」というウェルビーイングな未来につながります。