

# 米子市フレイル対策推進指針（概要版）

## 指針策定の経緯

米子市では、2021年(令和3年)12月に「米子市フレイル対策実行指針」を策定し、フレイル予防アプリを開発するとともに、フレイル度チェックの全市展開や結果に応じた予防実践の取組を官民協働で実施してきました。

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

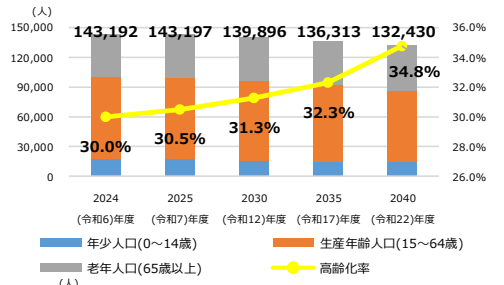
## 指針の位置付け

本指針は、高齢者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す。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」と前述の計画、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ます。

## 米子市の現状

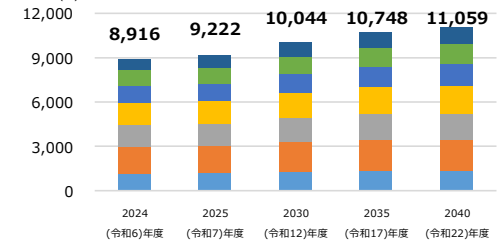
### ① 人口と高齢化率

米子市の人口は、団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年(令和22年)までの15年間で、1万人以上減少すると推計されています。一方、高齢化率は、34.8%と2024年(令和6年)の**1.16倍**になると見込まれています。



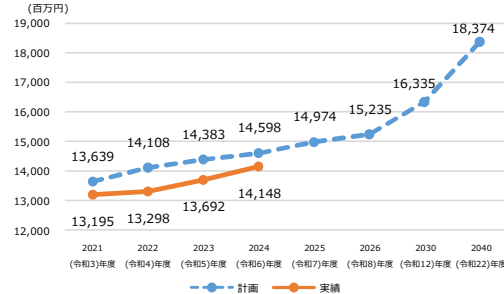
### ② 要支援・要介護認定者数

団塊の世代が80歳以上を迎える2030年(令和12年)に上昇傾向が強まり、その後も団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年(令和22年)に向け増え続け、2024年(令和6年度)の**1.24倍**になると見込まれています。



### ③ 介護給付費等

高齢者のうち、とりわけ後期高齢者数も増加していくことから、介護給付費等は、2024年(令和6年)から2040年(令和22年)の間で約141億円から約184億円と**1.30倍**程度増加することが見込まれています。



## 現状から見えてくる課題

### 生産年齢人口の減少と高齢化の加速

- ・労働力不足
- ・経済活動の縮小
- ・地域コミュニティの衰退
- ・介護給付費等や医療費などの社会保障費の増大

## これまでの取組

### ① ICTを活用した事業実施とフレイル度チェックの全市展開

米子市フレイル予防アプリを開発し、ICTを活用できる環境を整えました。これにより、習慣化を促す、健康ポイント事業など幅広い事業展開が可能となりました。また、2023年(令和5年)より要支援・要介護認定のない高齢者を対象にフレイル度チェックを実施しました。



### ② チェックから予防実践までの一体的な体制整備

フレイル度チェックから、その結果に応じた予防実践までを一体的に取組む体制を、介護事業者をはじめとする民間事業者の協力を得ながら構築しました。

また、チェックの回答状況や結果に応じて、個別訪問する体制を併せて構築し、ハイリスク者への早期介入を行いました。

### ③ フレイル予防の地域展開

市内のフレイル対策拠点等では、予約なしで運動ができる「ふらっと、運動体験!!」を行っているほか、その様子をネット配信する「リモート運動体験」を市内全公民館に加え隣保館や自治会集会所などで開催し、より身近な場所で実践できるよう、会場の拡充に進めました。

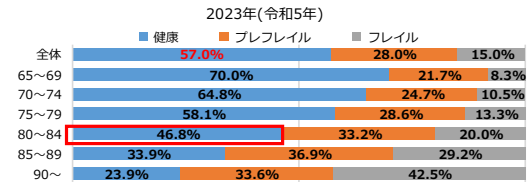


## 取組の成果

### ① チェック結果の良化

2023年(令和5年)に健康と判定された方は57.0%、その後、59.4%、64.2%と年次的に良化しています。

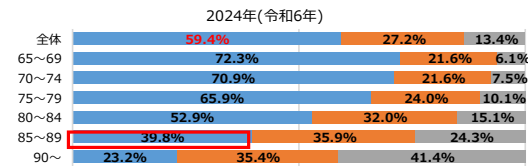
※チェック件数(実数で算出)  
2023年(10,240件) 2024年(9,893件) 2025年(10,242件)



### ② フレイル判定の後倒し

チェック結果を年代別に見てみると、健康の割合は年齢を追うごとに低下する傾向にあります。

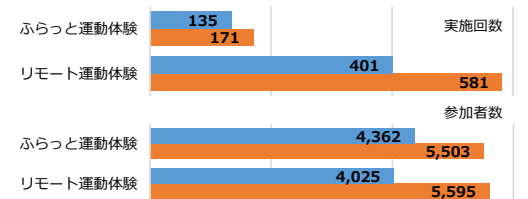
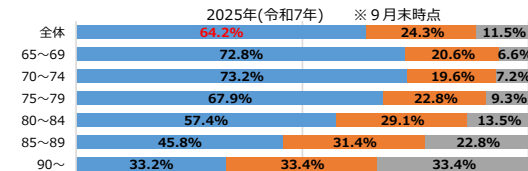
2023年(令和5年)のチェック結果で、健康の割合が半数を下回るのが80~84歳だったのに対し、2024年(令和6年)には、それが85~89歳となっており、フレイル判定の後倒し傾向が見られます。



### ③ 地域への広がり

市内各所で行っている、ふらっと運動体験やリモート運動体験の実施回数・参加者数はともに増加傾向にあります。

特に各公民館で行っているリモート運動体験は、地域の独自の取組として、実施回数が増加するとともに、より身近な集会所などへ広がりを見せています。



■ 2023年度 ■ 2024年度

## 取組から見えてくる課題

### ① 参加者数の広がり

フレイル予防は、まず「体の状態を知る」ことから始まります。そして、予防実践に向けた行動化と、それを習慣に繋げていくことが重要です。

これまでのフレイル度チェック数や予防実践教室への参加者などは横這いで推移していますが、引き続き参加者増に向けた取組が必要です。

### ② 栄養・口腔面からのアプローチ

フレイル度チェックの結果では、他の設問に比べ栄養・口腔面に関する設問でフレイルの割合が高い傾向にあります。また、尚徳中学校区の巡回健診でも、低栄養の方（BMI値20以下）の割合が高い傾向となっています。引き続き各地区公民館で行っている、栄養や口腔機能をテーマとしたフレイル予防教室の開催に加え、官民で組織する「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

2024年(令和6年)に実施した尚徳中学校区の巡回健診結果において、全国と比較して高血圧傾向にあります。また、骨粗しょう症リスクが高いことが分かったため、実態にあわせた対策の検討が必要です。

## 今後の取組の方向性

### ① フレイル度チェックをはじめとする健康チェック

自身の体の変化への気づきを促し、その後の行動へ繋げるため、フレイル予防アプリで可能なフレイル度に加え、聴こえやお口の健康、認知症のチェック実施について推進します。

### ② フレイル予防実践教室

予防実践の行動化に繋がりやすいチェック会場との連携を強化するとともに、体験会などを開催し、教室参加者増に向け取り組みます。また、教室終了後も継続して予防実践に取り組めるよう、地域でのサロン活動やリモート運動体験などの情報提供を行い、地域との連携を強化していきます。

### ③ 予防実践の拡充

多くの方に楽しくフレイル予防に取り組んでいただけるよう、ダンスやeスポーツ、ボッチャなどの多様な要素を取り入れます。また、栄養面については、引き続きフレ飯プロジェクトを中心に普及啓発活動に取り組むほか、小中学校の給食を通じて家庭内でのフレイル予防の意識啓発に繋げていきます。

### ④ 地域へのフレイル予防の拡大

より身近な場所でフレイル予防に取り組めるよう、リモート運動体験会場の拡充を図ります。また、フレイル予防の取組を習慣化するため、サロン等の地域での通いの場の増設・維持に向けた取組を推進します。

### ⑤ 働く世代からのフレイル予防

フレイル予防は早くから取り組むことがより効果的です。日常生活の中でフレイル予防習慣を身につけてために、働く世代への啓発にも積極的に取り組んでいきます。

## 取組の目標値

「フレイル対策における目標」 ※ 目標項目は一部抜粋

#### ① 運動習慣に関すること

・フレイル度チェック設問Q6～Q10の合計点3点以上

2024年度(令和6年度) 15.6% → 2029年度(令和11年度) 10.5%

#### ② 栄養・口腔に関すること

・フレイル度チェック票においてBMI値20以下の人の割合

2024年度(令和6年度) 20.6% → 2029年度(令和11年度) 17.6%

#### ③ 社会参加に関すること

・「ふらっと、運動体験!!」、「リモート運動体験」の延参加人数

2024年度(令和6年度) 11,098人 → 2029年度(令和11年度) 14,000人

#### ④ フレイル該当率（「健康」と判定された方の割合）

・フレイル度チェックの結果が「健康」と判定された人の割合

2024年度(令和6年度) 59.4% → 2029年度(令和11年度) 71.4%

#### ⑤ フレイル認知度

・「フレイル」という言葉を「意味を含めて知っている」人の割合

2022年度(令和4年度) 33.3% → 2028年度(令和10年度) 80.0%

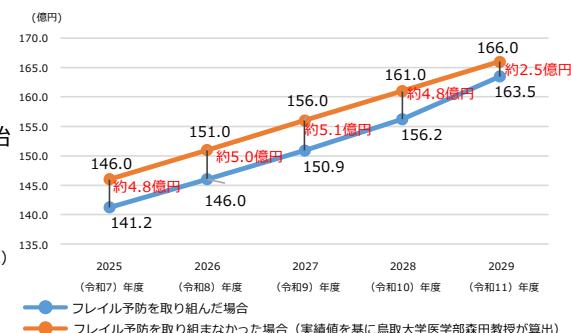
## フレイル予防の効果額

### ● 介護給付費等削減効果額

2029年度(令和11年度)の介護認定開始年齢が83.0歳になった場合の各年度の削減効果額を算出

約25億円(令和7年度から令和11年度までの累計額)

※公的負担額(約22億円)と  
本人負担額(約3億円)の合計

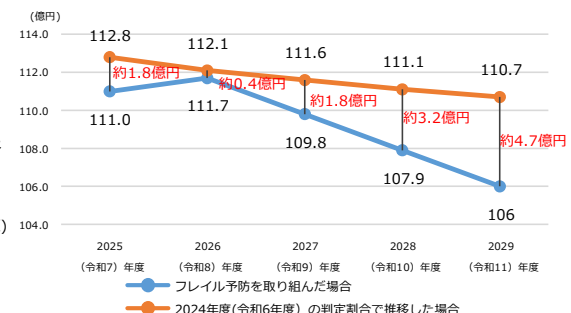


### ● 医療費削減効果額

フレイル度チェック結果が健康である人の割合が、2029年度(令和11年度)に71.4%になった場合の各年度の削減効果額を算出

約12億円(令和7年度から令和11年度までの累計額)

※公的負担額及び本人負担額の合計



フレイル予防に取り組むことで、好きな場所に出かけたり、やりたいことに取り組むことができるなど、自立した生活と満足感を得ることができます。

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。