

multilingual translation >

You can get information about
Yonago on your smartphone.



音声読み上げ・多言語翻訳は「カタログポケット」で

みず・まち・自然 エンジョイ！米子

広 報 よなご

6

2026
June
No.255

特集

フレイル予防の今

～見えてきた効果～

フレイル予防の今

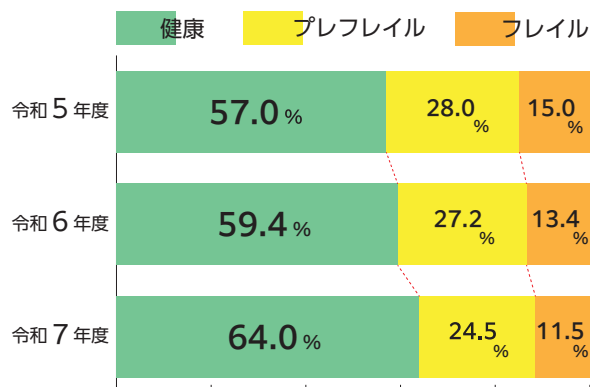
～見えてきた効果～



ふらっと運動体験（写浜地域老人福祉センター）

フレイル予防で健康な人が増加！

フレイル予防の取り組みを進めてきた結果、年々、「健康」な人が増えてきています。



令和7年度に「フレイル度チェック」をした人のうち、「健康」の判定だった人は64.0%でした。

フレイル予防の取り組みを市内全域でスタートさせた令和5年度から比較すると、「健康」判定の割合は7.0ポイント増加し、「フレイル」判定の割合は3.5ポイント減少しました。

加 齢とともに、心身の活力が少しずつ低下する「フレイル」。放っておくと要介護状態につながることもあります。適切な運動や栄養、社会参加の機会の確保で、予防・改善できることが分かっています。

米子市ではこれまで、フレイル予防の取り組みを進めてきました。その結果、少しずつ確かな効果が見え始めています。

今回は、データから見えてきた効果や、変化の実感の声をともに、フレイル予防の魅力を紹介します。

☎ フレイル対策推進課（☎23-5458）



フレイル度チェックを受ける人が増えています

昨年度は約 **11,000** 人がチェック済み！

市では、自身の健康状態をチェックできる「フレイル度チェック」を実施しています。チェックを受けると、「健康」「プレフレイル（フレイル予備群）」「フレイル」のうち、どれに該当するか、現在の状態が分かります。市内で令和7年度にチェックを受けた人は約1万1千人で、年々受ける人が増えています。チェック方法は3つ。取り組みやすい方法を選んでみてください。

①フレイル予防アプリでチェック

ご自宅などで、好きな時間に手軽にチェックできます。
ご家族と一緒に取り組むのもおすすめです。



②会場でチェック

市内の介護事業所や薬局など約40か所で、スタッフと一緒に安心してチェックできます。一人では不安という方にもおすすめです。

③郵送でチェック

要支援・要介護認定のない65歳以上の方を対象に郵便で案内をお届けしています。記入のうえ、返信用封筒で返送すると判定結果が届きます。

POINT

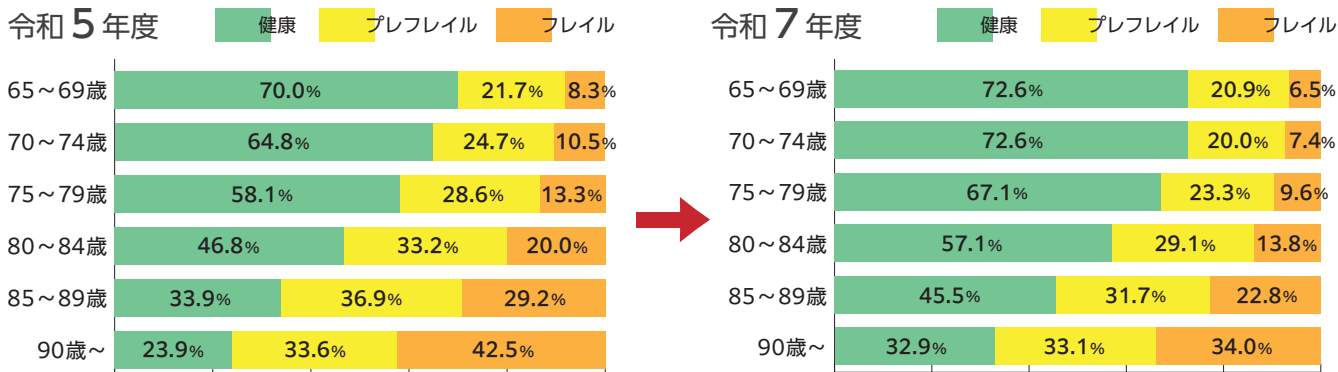
質問は全部で25項目。

例えば、こんな質問があります。

- ▶バスや電車で、1人で外出していますか？
- ▶階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？

どの年代でもフレイル予防の **効果** が出ています

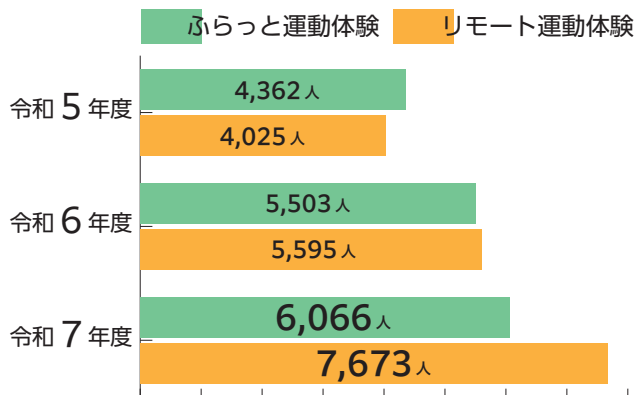
「フレイル度チェック」の結果を年代別にみると、どの年代でも効果が出ていることが分かります。



フレイルとは、加齢で心身が衰えた状態のことです。しかし、適切な運動や栄養の補給、社会参加の機会の確保で、健康な体を取り戻すことは十分に可能です。

フレイルとは

運動教室への参加者が**増加**



市では、要支援・要介護認定のない65歳以上の方に向けて、予約不要で気軽に参加できる2種類の運動教室を開催しています。

市内4か所で開催している「ふらっと運動体験」と、公民館など35か所で開催している「リモート運動体験」があります。

どちらも、運動習慣のきっかけづくりに参加する方が、年々増えています。



ふらっと運動体験（写浜地域老人福祉センター）

運動教室に通っている方が感じた**変化**を聞きました



にしむら れいこ
西村 礼子 さん (75歳)

通い始めて、気持ちが前向きに

週1回の「ふらっと運動体験」に参加しています。友人から「150円で楽しく運動ができる」と教えてもらったのが、参加のきっかけでした。

教室では体を動かすだけでなく、頭の体操もできるのが楽しいところです。「またやってみよう」と思える内容が多く、家で同じ動きをやってみることもあります。通い始めて、気持ちがより前向きになりました。



あんじき おさむ
安食 修 さん (80歳)

仲間に会えるから、参加するのが楽しみ

毎週のように、家族と一緒に「ふらっと運動体験」に参加しています。教室での運動も楽しいですが、行くと仲間に会えるし、話ができるので、それが一番の楽しみになっています。

通うことが楽しいので、運動することも習慣に変わりました。これからも楽しみながら、無理なく続けていきたいです。



フレイル予防には **栄養** も大切です

「食事の準備が面倒で、毎日同じような物ばかり食べている」「食事を抜くことがある」「最近、体重が減ってきた」など、心当たりはありますか？もしかしたら、低栄養状態になっているかもしれません。

1日3食しっかりと食べ、いろいろな食品を組み合わせるなど、毎日の食事の心がけで低栄養を予防することが、フレイル予防にもつながります。

市では、生活習慣病や低栄養の予防に効果的なメニューを「フレ飯」として紹介しています。レシピなど、くわしくは市ホームページから閲覧できます。



POINT

フレイル予防に大切なたんぱく質。摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品（肉、魚、卵、大豆、乳製品）をとることが大切です。



▲フレ飯メニュー「サバのドライカレー」
サバ缶、トマト缶を使うことで調理の手間が省け、手軽に魚料理ができます！

ずっと **元気** であるために、フレイルを予防しましょう

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めるなど、自立した生活と満足感を得ることができます。

フレイル予防で健康寿命を延ばして、ずっと元気に、人生を楽しみましょう！

仲間と一緒に、無理なく楽しく、運動しませんか？

ふらっと運動体験

リハビリ専門職が指導するフレイル予防の体操教室です。予約不要です。



- ▶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 水分補給用ドリンク、タオル、上靴

リモート運動体験

ふらっと運動体験のオンライン中継映像を見ながら、みんなで一緒に運動できます。身近な公民館などが会場なので通いやすいのがポイントです。予約不要、参加無料です。



- ▶費用 無料
- ▶会場 公民館など市内35か所
- ▶持ち物 水分補給用ドリンク、タオル、上靴

Information

フレイル予防のポイント（運動・栄養・社会参加など）を学び、実際に運動にも取り組む、有料の教室「フレイル予防実践教室」を市内各所で実施しています。週1回×3か月間（計12回）集中して通って、フレイル状態の改善をめざしましょう！

教室に通う際の送迎支援を行っている会場もあります。くわしくは市ホームページをご確認ください。

▶対象
65歳以上でフレイル度チェックをされた方（要支援・要介護認定のある方は対象外）

