



米子市長定例記者会見資料	
令和8年6月5日	
担当課 (担当者)	フレイル対策推進課 (古礪・三穂野)
電話 (0859) 23-5458	

## フレイル予防事業のこれまでの成果と栄養面に関する新たな取組

本市では、令和5年度から市内全域でフレイル予防の取組を進めており、その結果として、少しずつ効果が見え始めています。また、今年度は、民間事業者と連携し、栄養面における新たな取組を開始しました。

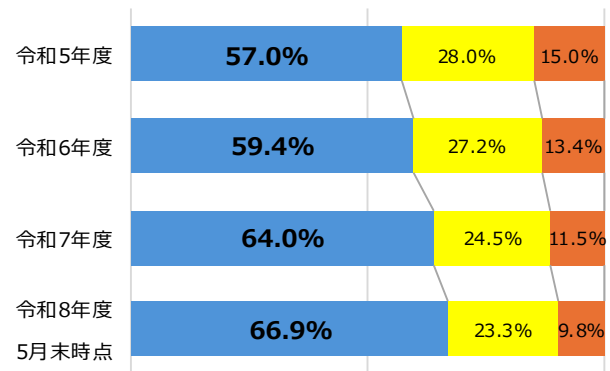
記

### 1 フレイル予防の取組の成果

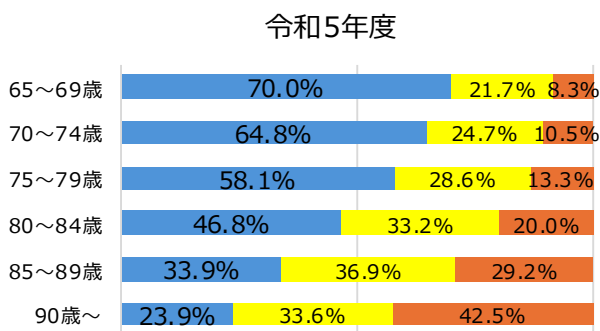
フレイル予防の取組として、令和5年度から65歳以上の市民を対象に、自身の健康状態をチェックできるフレイル度チェックを実施しています。その結果、昨年度にチェックを受けた人のうち「健康」と判定された人の割合は、令和5年度と比較して7.0ポイント増加しました(57.0%→64.0%)。

さらに、令和8年5月末時点では66.9%となっており、年々増加傾向となっています。

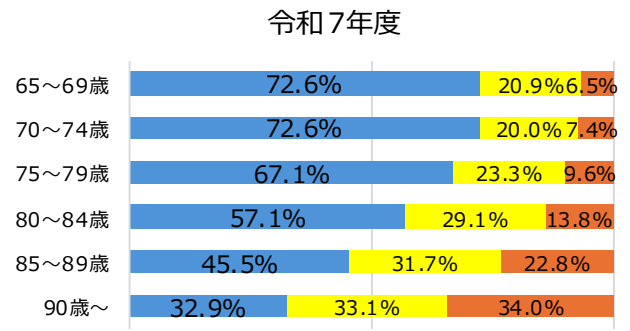
また、フレイル度チェックの結果を年代別にみると、どの年代でも効果が出ていることが分かります。



■ 健康 ■ プレフレイル ■ フレイル



■ 健康 ■ プレフレイル ■ フレイル



■ 健康 ■ プレフレイル ■ フレイル

## 2 今年度の栄養面に関する新たな取組

今年度は、市内のスーパーまるごう全店に「フレ飯」※のレシピカードを設置するほか、米子市役所食堂でフレ飯メニューを提供し、食を通じたフレイル予防について、市民の皆様により身近な場所で啓発を行います。

※「フレ飯」とは…「フレイル予防×食事（ご飯）×応援」の意味を込めた、適塩と低栄養予防に効果的な食事メニューです。

### (1) レシピカード設置

- ・実施期間 令和8年6月1日（月）から令和9年2月28日（日）
- ・場 所 まるごう全9店舗（五千石、皆生、みのかや、東福原、上後藤、両三柳、米子南、淀江、弓ヶ浜）
- ・内 容 フレ飯のレシピカードを設置（月替わり）  
「6月：やわらかピカタ」「7月：洋風おから」 ※8月以降は未定  
※レシピに使用する食材の値札付近に、目印としてロゴマークを設置



### (2) レシピメニュー提供

- ・日 時 令和8年6月16日（火）午前11時30分から午後2時  
※7月以降は現在調整中
- ・場 所 米子市役所食堂「ベルデ」（米子市加茂町一丁目1番地 地下1階）
- ・メニュー 上記で設置するレシピカードと同じメニューを提供  
※数量限定、なくなり次第終了

### (3) ラジオ放送（BSS ラジオ「ラフリー」）

- ・日 時 毎月第4月曜日 午後2時10分から午後2時30分
- ・内 容 フレイル予防に大切な「栄養」「運動」「社会参加」のうち、特に「栄養」に焦点を当て翌月分のレシピを放送内で実際に調理しながら、毎月1品ずつ紹介します。

## 3 取材について

取材をしていただける場合は、取材希望日の2日前までに、フレイル対策推進課へご連絡ください。