

## 8 その他のフレイル対策事業（フレイル予防イベントなど）

### (1) フレイル予防講演会

フレイル予防のポイントを踏まえた講演を通して、健康寿命の延伸に向けた啓発を行った。  
あわせて骨密度測定等により、自分自身の身体状況の確認を行い、実践的な取組につなげた。

- ・開催日時 令和7年9月21日（日）
- ・開催場所 ふれあいの里 大会議室
- ・開催内容 講演① 「骨卒中を防ごう」  
山陰労災病院 荻野 浩 院長  
講演② 「食・栄養からはじめるフレイル予防」  
鳥取大学医学部健康政策医学分野 森田 明美 教授
- ・参加者 140名
- ・その他 4つのブースを設置。DXA線による骨密度測定、超音波による骨量測定、  
「サバのドライカレー」一口試食、フレイル度チェックブース

### (2) フレ飯レシピコンテスト

米子市民がフレイル予防を考えるきっかけとするとともに、食からの実践に繋げる

- ・募集期間  
1次選考 募集期間：令和7年9月1日～令和7年10月24日  
2次選考（最終選考） 1次選考にて選ばれた8品を実際に応募者が調理し、  
審査員の実食による選考を実施  
最終選考実施日 令和7年12月4日（日）
- ・応募資格 米子市民、米子市に通勤、通学している高校生以上の者  
（個人、グループどちらでも可）
- ・応募総数 33作品
- ・その他 最終選考に残った8品のうちの一部は、2月のフレイル予防月間に  
合わせて令和8年1月27日～2月19日の期間、米子市役所食堂「ベルデ」で  
期間限定、数量限定で販売された。



### (3) 米子フレイル予防健康フェス

市民一人ひとりが自らの心身の状態に気づき、主体的にフレイル予防に取り組むことで健康寿命の延伸を図る第一歩として、令和8年度のフレイル度チェックの参加促進を目的として開催した。

- ・開催日時 令和8年3月20日（金）
- ・開催場所 米子コンベンションセンター
- ・開催内容 ①インターバル速歩実践教室

講師 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

参加者 50名（事前申込制）

#### ②講演会

演題① フレイルをスマイルに～米子市のフレイル予防の取組～

米子市長 伊木隆司

演題② 10歳若返る！「インターバル速歩」－その背景と効果のエビデンス－

信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学 増木静江 教授

その他

米子西高等学校によるネグトレダンスPART2のお披露目

InBodyを使用した体組織分析・骨密度測定など、計7つのブース出展

屋台村ゾーンではキッチンカーなど、計6つの出店

参加者 400名

