

1 フレイル度チェックの実施結果

- ・5月22日、チェック票を同封した案内を発送（要支援・要介護認定者を除く）
- ・6月1日から新たに薬局（24か所）を会場として追加し、フレイル度チェックを開始

(1) フレイル度チェックの実施状況

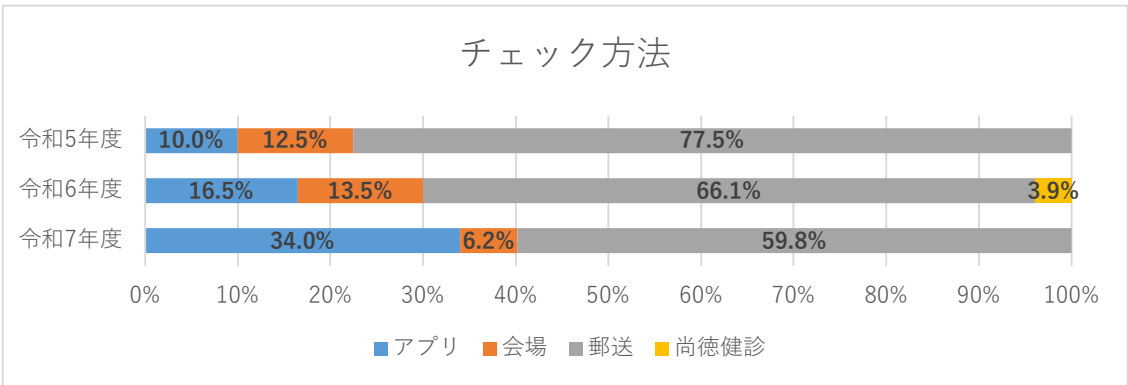
実施状況（実施率は、実施者の実人数で算出）

対象者数	実施回数（延回数）	実施者数（実人数）	実施率
35,627人	16,505回	10,983人	30.8%

回答状況（年代別・方法別）

（実人数）

方法/年代	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計(割合)
アプリ	1,416	1,079	808	314	101	17	3,735(34.0%)
会場	42	101	211	162	112	51	679(6.2%)
郵送	660	993	2,097	1,610	924	285	6,569(59.8%)
合計	2,118	2,173	3,116	2,086	1,137	353	10,983
発送数	8,311	8,558	9,322	5,285	2,945	1,206	35,627
実施率	25.5%	25.4%	33.4%	39.5%	38.6%	29.3%	30.8%

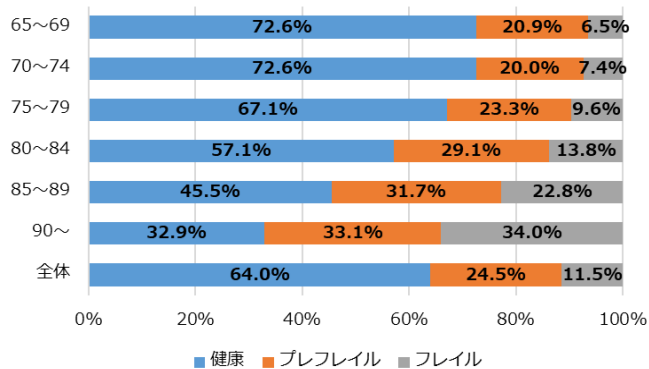


判定結果（男女別）

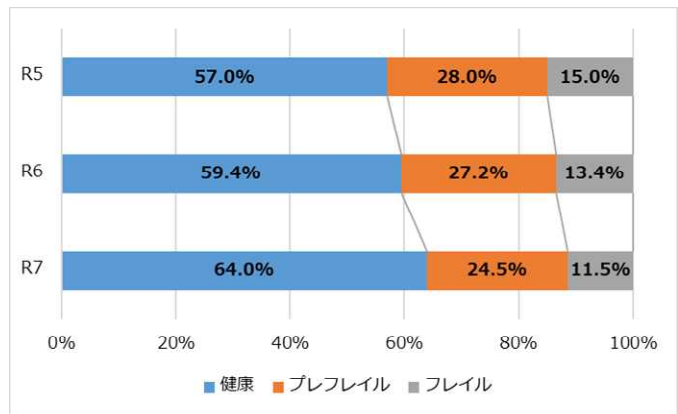
（実人数）

状態/性別	男性（割合）	女性（割合）	合計（割合）
健康	2,783(63.4%)	4,249(64.4%)	7,032(64.0%)
プレフレイル	1,050(23.9%)	1,637(24.8%)	2,687(24.5%)
フレイル	556(12.7%)	708(10.8%)	1,264(11.5%)
合 計	4,389(40.0%)	6,594(60.0%)	10,983(100.0%)

年代別判定結果（実数）



判定結果（実数）



・働く世代へのフレイル予防の啓発と、フレイル予防アプリの利用促進のため、令和7年度はよなご健康ポイント事業の対象者を40歳以上に拡大したことにより、70～80歳代の親世代と共に親子で予防活動へ取り組むケースもあったのではないかと推察される。

その結果、フレイル予防アプリでの回答人数が大幅に増加した（R6：1,627人→R7：3,735人）。また、アプリによって複数回のチェックが可能になったことにより、チェックの実施回数も1.36倍に増加した（R6：12,135回→R7：16,505回）。

・判定結果は、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、良化傾向にある。

・年代別の判定結果では、後期高齢者（75歳以上）の健康の割合は年々増加傾向である。

(2) フレイル予防事業の広報

各種媒体を活用し、広報を継続的に展開した。

米子市SNS	フレイル予防アプリ	広報よなご	BSSラジオ
19回	124回	毎月記事掲載	11回

・米子市公式SNSでは、フレイル度チェック勧奨をはじめ、健康ポイントやイベント情報等を配信。

・フレイル予防アプリのお知らせ機能を使って、フレイル予防に関する情報発信を年間124回発信するとともに、自宅でできる「ネグトレ」動画を配信（24回）。

・BSSラジオでは、毎月第1火曜日（2月のみ第3火曜日も出演）に放送されている

「フレ！フレ！フレイル予防～ずっと元気にエンジョイよなご～」（10分の番組コーナー）にフレイル対策推進課職員が出演し、最新の情報を発信。

・フレイル予防アンバサダーとして、BSS宇田川アナの派遣：10回（各種イベントや体操教室など）

・中海テレビ放送で「フレイル度チェック促進」「アプリ促進」「薬局でのチェック促進」のCMを放映（放映期間：6/1～9/30）

・デジタルサイネージで各種CMを放映

（公会堂ビジョン：6/1～3/31、YYビジョン：6/4～6/30、わこう交差点：6/4～6/30）

(3) 米子市フレイル予防アプリの利用促進

○よなご元気エンジョイパスポート

米子市フレイル予防アプリを使ってフレイル度チェックを行うことにより、アプリ上に「よなご元気エンジョイパスポート」を表示。
市内の協賛店でパスポートを提示すると様々な特典が受けられる。

※ 令和6年5月1日からスタート。

協賛店舗数 （開始時）52店舗➡（令和6年度）98店舗➡（令和7年度）99店舗



○よなご健康ポイント事業

フレイル予防に資する取組に対し、「よなご健康ポイント」をプレゼント。

ポイントは、フレイル予防アプリ内で管理し、電子マネーのJ-Coinボーナスに交換可能。

※ 令和7年6月1日からスタート。対象者：40歳以上の市民（要支援・要介護認定者除く）

交換上限：10,000pt

【対象となる取組例】

フレイル度チェックの実施	1,000pt
聴こえのチェックの実施	500pt
ウォーキング 7,000歩以上/日	50pt/日
フレイル予防教室・イベント参加	200pt

ほか



【令和7年度の集計】

ポイント所有状況	
人数	ポイント数
7,500人	34,046千pt

交換申請 ※1	
人数	ポイント数
6,351人	32,900千pt

ボーナス交換 ※2	
人数	ポイント数
6,271人	32,400千pt

※1 米子市フレイル予防アプリの情報をJ-Coinアプリ側へ提供するための同意をとるためのもの

※2 J-Coinアプリをダウンロードしており、米子市フレイル予防アプリの登録情報と一致した場合、
交換可能

2 フレイル予防実践教室の実施結果

- ・運動、栄養、口腔などについて学び、実践する週1回、3か月間の教室
- ・市内13カ所で開催

(1) 予防実践教室参加状況

参加者数	延べ参加回数	参加率※
182人	1,856回	4.6%

※ 初回のチェック結果がプレフレイル・フレイルだった方（3,951人）で算出

令和7年度フレイル度チェック結果

判定結果	実人数	割合
健康	7,032人	64.0%
プレフレイル	2,687人	24.5%
フレイル	1,264人	11.5%
合計	10,983人	100.0%

令和7年度のフレイル予防実践教室への参加者は182人、参加率は対象者の4.6%となっており、令和6年度（参加者213人、参加率5.5%）から減少している。

(2) 予防実践教室参加者（性別/年代別） (人)

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
男性	3	8	10	7	11	4	43（23.6%）
女性	6	19	34	34	36	10	139（76.4%）
合計(A)	9	27	44	41	47	14	182（100.0%）
割合	5.0%	14.8%	24.2%	22.5%	25.8%	7.7%	

- ・教室参加者の平均年齢は80.7歳（令和6年度：79.7歳）。
- ・予防実践教室参加者の4人に3人が女性であり、この割合は令和5年度から変わっていない。
- ・参加者の年代は、75歳～89歳までの利用率が高く、この状況も令和5年度から変わっていない。

(3) 予防実践教室参加者送迎利用状況（性別/年代別） (人)

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
男性	0	1	4	1	6	1	13（16.7%）
女性	2	4	12	11	27	9	65（83.3%）
合計(B)	2	5	16	12	33	10	78（100.0%）
年代別利用割合（B/A）	22.2%	18.5%	36.4%	29.3%	70.2%	71.4%	42.9%（※）

※参加者182人のうち送迎利用者の割合

- ・送迎は、事業者の車両を活用し、13会場のうち11会場で実施
- ・年代を追うごとに、利用が高まる傾向が顕著で、85歳以上の7割が利用している。

(4) 予防実践教室参加者の回答方法

回答方法	人数 (A)	割合
アプリ	24	13.2
チェック会場	88	48.3
郵送	70	38.5
合計	182	100.0

予防実践教室対象者の回答方法

回答方法	人数 (B)	参加率 (A/B)
アプリ	956	2.5%
チェック会場	390	22.6%
郵送	2,605	2.7%
合計	3,951	

・ 予防実践参加者の回答方法は、対面でチェックを行い、その場でチェック結果や結果に対するアドバイスがもらえる「チェック会場」が最も多く、他の回答方法に比べて約 8 倍となっている。

(5) 予防実践教室参加回数（男女別）

(人)

性別/回数	1～5回	6～10回	11回以上	合計（割合）
男性	2	16	25	43（23.6%）
女性	9	45	85	139（76.4%）
合計	11（6.0%）	61（33.5%）	110（60.5%）	182（100.0%）

・ 3 か月間の予防実践教室を終了された（11回以上参加）方の割合は約6割で、男女差はほぼなかった。

(6) 予防実践教室前後の変化

予防実践教室参加者のうち、8 回以上の参加者を抽出して、初回参加時と教室終了後の変化を比較した。

【対象者：162人 平均年齢：80.6歳（令和 6 年度：80.2歳）】

○ 予防実践教室前後のフレイル度チェック点数変化

初回のフレイル度チェックと、予防実践教室終了時のチェックの判定結果を比較して 1 ポイント以上変化したものを「改善」・「低下」として集計。

(人)

状態/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
改善	3	15	24	22	20	8	92（56.8%）
変化なし	2	5	10	9	4	3	33（20.4%）
低下	2	5	6	10	11	3	37（22.8%）
合計	7(4.3%)	25(15.4%)	40(24.7%)	41(25.3%)	35(21.6%)	14(8.7%)	162（100.0%）

○ 予防実践教室前後の判定結果の変化

初回のフレイル度チェックと、予防実践教室終了時のチェックの判定結果で集計。

(教室に8回以上参加した162人で集計)

改善			変化なし		低下
フレイル →健康	フレイル →プレフレイル	プレフレイル →健康	プレフレイル →変化なし	フレイル →変化なし	プレフレイル →フレイル
5人	21人	25人	51人	47人	13人
3.1%	13.0%	15.4%	31.5%	29.0%	8.0%

※ フレイル度チェック判定は、健康：0～3点 プレフレイル：4～7点 フレイル：8点以上

○ 予防実践教室前後の体力測定結果

※ 予防実践教室の初回と最終回で行った測定結果を比較

(8回以上の参加者162人のうち記録がある方対象)

握力 (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	88	54.3
維持	9	5.6
合計	97	59.9

5回椅子立ち上がり (160人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	95	59.4
維持	2	1.2
合計	97	60.6

食品多様性スコア (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	67	41.4
維持	52	32.1
合計	119	73.5

オーラルフレイル (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	40	24.7
維持	77	47.5
合計	117	72.2

認知症チェック (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	62	38.3
維持	53	32.7
合計	115	71.0

・ 教室前後の体力測定において、6～7割の方が改善または維持の結果となっている。

3 フレイル予防優待チケットの利用結果

- ・初回フレイル度チェックの結果が「健康」だった方に、アプリ上での電子チケットを6枚配布
- ・フレイル予防応援事業所（フィットネスジム、カルチャー教室等）で、会場ごとの特典を受けることができる。

フレイル予防優待チケットの利用状況

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
電子チケット利用枚数	99	339	1,207
紙チケット利用枚数	1,189	1,516	—
合 計	1,288	1,855	1,207

- ・令和7年度から紙チケットを廃止し、電子チケットのみ配布した。その結果、アプリでの回答が増え、電子チケット利用枚数は令和6年度と比較して約3.6倍増加した。

4 委託事業者によるフォロー訪問

(1) 実施状況

- ・訪問希望をされた方（284人）のうち、フレイル度チェック結果がプレフレイル・フレイルだった方163人を対象に、市内の介護事業所職員が訪問した。
- ・訪問時には、生活や身体の状態についてヒアリングを実施し、必要に応じて予防実践等のアドバイスを行った。

訪問希望者のチェック結果	人数	} 163人	面談実施件数
健康	121		135件
プレフレイル	79		
フレイル	84		
合計	284		

- ・対象者163人にアプローチし、そのうち135人に面談を実施した。
- ・面談ができなかった理由は、複数回不在（連絡が取れない）、拒否、介護認定者となったなど

(2) 年代別実施状況

年代	実施件数	年代	実施件数
65～69歳	14	85～89歳	27
70～74歳	14	90～94歳	12
75～79歳	34	95歳以上	1
80～84歳	33	合計	135

5 フォロー訪問実績（地域包括支援センター）

(1) 実施状況

- ・フレイル度チェック回答者のうち、フレイルリスクの高い方を抽出し地域包括支援センター職員がアプローチし、280件の訪問面談を実施した。
- ・面談時には、生活や身体の状態についてヒアリングを実施し、必要に応じた予防実践や介護サービスのアドバイスをを行った。

面談実施件数
280件

(2) 年代別実施状況

年代	実施件数	年代	実施件数
65～69歳	36	85～89歳	62
70～74歳	24	90～94歳	25
75～79歳	68	95歳以上	5
80～84歳	60	合計	280

6 保健師によるフォロー訪問

- ・フレイル度チェック無回答者のうち、一定の条件の下で対象者を抽出し、市保健師が訪問した。
 - ・面談時には、生活や身体の状態についてヒアリングを実施し、必要に応じたアドバイスを行った。
- （医療受診勧奨・保健指導・健診受診勧奨・包括支援センター紹介・歯科受診勧奨等）

実施時期	対象者数	訪問数
1回目（6月～9月）	225	202
2回目（10月～12月）	119	97
合計	344	299

(1) 1回目の実施状況（6月～9月実施）

- ・下記の①～④いずれかに該当する方を225人抽出し、アプローチ。202件の訪問面談を実施した。

<訪問対象者>

- ・低栄養の方・重症化予防（血圧コントロール不良の方）が必要な方、口腔機能の低下がある方
- ・健康不明者

- ① 低栄養：前年度の健診結果で、BMI20以下かつ体重減少3キロ以上（80歳未満）
- ② 重症化予防：血圧コントロール不良、前年度の健康診断で血圧受診判定勧奨値以上、血圧薬の処方なしの方（80歳以下）
- ③ 口腔機能低下：前年度健診の間診票にある生活習慣チェックリストのうち、「固いものが食べにくくなった」と「むせやすくなった」にチェックがあり、歯科検診の未受診者（85歳未満）
- ④健康不明者：過去4年間に医療受診、健診受診、歯科受診、介護保険利用なしの方

(2) 2回目の実施状況（10月～12月実施）

- ・下記の①または②に該当し、かつ③に該当する方を119人抽出し、アプローチ。97件の訪問面談を実施した。

<訪問対象者>

- ・令和6年度の後期高齢者健診受診者のうち、以下の回答をされた方

- ①1年間で転んだことがある
- ②週に1回以上の運動習慣がない
- ③体調が悪い時に相談できる人がいない

(3) 対象者のフレイル度チェック結果

(人)

実施時期	健康	プレフレイル	フレイル	合計
1回目（6月～9月）	8	6	4	18
2回目（10月～12月）	19	20	10	49
合計	27（40.3％）	26（38.8％）	14（20.9％）	67

面談実施人数	チェック実施
299	67

7 ふらっと運動体験・リモート運動体験の実施状況

(1) ふらっと運動体験

・フレイル対策拠点（Chukaiコムコムスクエア・さなめホール・弓浜地域老人福祉センター）

及び米子サン・アビリティーズの市内4ヶ所で実施した。

会場	回数	参加人数
Chukaiコムコムスクエア	48	1,932
さなめホール（淀江文化センター）	48	1,528
弓浜地域老人福祉センター	48	1,786
米子サンアビリティーズ（※）	27	820
合計	171	6,066
（参考）令和6年度実績	171	5,503

※4～12月のみ開催

・参加人数が前年と比べ1.1倍に増加した。

(2) リモート運動体験の実施状況

・フレイル対策拠点で実施している「ふらっと運動体験」を、市内公民館等へ配信して実施

フレイル対策拠点での実施状況

会 場	回数	参加人数
Chukaiコムコムスクエア	48	793
さなめホール(淀江文化センター)	48	910
弓浜地域老人福祉センター	48	718
合計（A）	144	2,421
（参考）令和6年度	144	2,335

公民館での実施状況

会 場	回数	参加人数
啓成公民館	93	522
車尾公民館	10	113
福生西公民館	9	97
福生東公民館	9	78
福米西公民館	8	117
福米東公民館	8	88
明道公民館	10	97
就将公民館	9	127
義方公民館	8	74
住吉公民館	19	543
加茂公民館	9	109
河崎公民館	8	110
崎津公民館	9	76
大篠津公民館	9	38
和田公民館	9	126
彦名公民館	9	112

会 場	回数	参加人数
富益公民館	9	125
夜見公民館	8	92
尚徳公民館	10	35
成実公民館	9	149
永江公民館	54	846
五千石公民館	10	55
巖公民館	10	99
春日公民館	22	238
大高公民館	12	65
県公民館	10	112
淀江公民館	9	206
大和公民館	9	55
宇田川公民館	8	10
公民館合計 (B)	416	4,514
(参考) 令和 6 年度	312	2,638

	回数	参加人数
集会所、隣保館など (6 か所)	148	738
その他合計 (C)	148	738
(参考) 令和 6 年度 (4 か所)	125	622

	回数	参加人数
令和 7 年度総計 (A+B+C)	708	7,673
(参考) 令和 6 年度	581	5,595

- ・各公民館でのリモート運動体験は、回数が前年の1.3倍に、参加人数が1.7倍に増加した。
- ・令和 7 年度はリモート運動体験の会場を新たに 3 か所開設したこともあり、総実施回数は前年の1.2倍、総参加人数は前年の1.4倍に増加した。
- ・公民館でのリモート運動体験の1回あたりの参加者数は10.9人で、前年より2.4人増加している。

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



9 働く世代（40歳～64歳）からのフレイル予防

(1) よなご健康ポイント事業の対象者拡大

・働く世代へのフレイル予防の啓発のため、「よなご健康ポイント事業」の対象者を65歳以上から40歳以上に拡大した。

ポイント所有	
人数	ポイント数
7,500人	34,046千pt

(内訳)

40歳～64歳 **4,067人／18,911千pt**

65歳以上 3,433人／15,135千pt

交換申請	
人数	ポイント数
6,351人	32,900千pt

(内訳)

40歳～64歳 **3,611人／18,078千pt**

65歳以上 2,740人／14,822千pt

ボーナス付与	
人数	ポイント数
6,271人	32,400千pt

(内訳)

40歳～64歳 **3,589人／17,938千pt**

65歳以上 2,682人／14,462千pt

(2) フレイル度チェックの実施状況

・「よなご健康ポイント事業」の対象者を40歳以上に拡大したことに伴い、40歳～64歳のフレイル度チェック状況の把握が可能となった。

フレイル度チェック実施状況

	実施回数（延数）	実施人数
40歳～64歳	5,770回	3,966人
65歳以上	16,505回	10,983人
合計	22,275回	14,949人

フレイル度チェック結果

(実人数)

	健康（割合）	プレフレイル（割合）	フレイル（割合）
40歳～64歳	2,710人（68.3%）	947人（23.9%）	309人（7.8%）
65歳以上	7,032人（64.0%）	2,687人（24.5%）	1,264人（11.5%）
合計	9,742人（65.2%）	3,634人（24.3%）	1,573人（10.5%）

(3) フレイル予防習慣化キャンペーン

・新たにフレイル予防に取り組む方を支援するため、40歳以上の市民を対象に、フィットネスジムやカルチャースクールに新たに通い、一定期間継続された方にJ-Coinボーナスをプレゼントする「フレイル予防習慣化キャンペーン」を実施した。

●対象店舗	23店舗
●ボーナス獲得者	108名
●ボーナス総額	540,000円