

福祉保健部フレイル対策推進課

1 フレイル対策推進に係る事業

(1) フレイル対策啓発事業

地区担当保健師と管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職等が連携して、市内全域の各地区公民館やサロン等でフレイル予防に関する教室を実施した。(運動教室：29回、栄養・口腔教室：29回、脳活性講座：29回)

(2) フレイル対策加速化事業

ア フレイル度チェック

市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者は除く)に対して、案内を送付した。

(7) 実施状況

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%

(4) 回答方法

※上段：実件数、下段：延件数

アプリ	チェック会場	郵送
(3,735件) 8,512件	(679件) 1,424件	(6,569件) 6,569件
(34.0%) 51.6%	(6.2%) 8.6%	(59.8%) 39.8%

(5) 実施結果

健康	プレフレイル	フレイル
(64.0%) 64.5%	(24.5%) 24.5%	(11.5%) 11.0%

イ フレイル予防優待チケット

フレイル度チェックの結果が「健康」の方を対象に、健康状態の維持を目的として、フレイル予防優待チケット(一人当たり6枚)をアプリ上で配布した。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)で利用でき、会場ごとの特典を受けることが可能。

登録事業所数	電子チケット利用枚数
19ヶ所	1,207枚

ウ フレイル予防実践教室

フレイル度チェックの結果が「プレフレイル」又は「フレイル」の方を対象に運動、栄養、口腔、認知について学び、実践する3ヶ月の教室を実施した。

登録教室数	利用実人数	延べ利用回数
13ヶ所	182人	1,856回

エ フレイル予防実践教室移動支援

フレイル予防実践教室利用者のうち、送迎が必要な方に対し、送迎を実施した。

登録教室数	利用実人数	延べ利用回数
11ヶ所	78人	822回

(3) 一般介護予防事業

65歳以上の方を対象に、運動機能の向上及び地域活動支援を行った。

ア ふらっと、運動体験(米子サン・アビリティーズ)

延べ参加人数	開催回数
820人	27回

※その他、フレイル対策拠点事業においても「ふらっと、運動体験」を実施した。

イ リモート運動体験

米子市フレイル対策拠点で行われている「ふらっと、運動体験」の指導内容を地区公民館等へ配信し、より身近な場所で運動教室を実施した。

延べ参加人数	開催回数
5,252 人	564 回

ウ 地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション専門職を地域の通いの場や対象者の自宅へ派遣し、講義や実技アドバイスをを行った。

支援回数 10 回

エ 介護予防地区講座

介護予防に関する知識の普及啓発を目的として、地区公民館において、医師、薬剤師、リハビリテーション専門職等による講座を開催した。

延べ参加人数	開催回数
879 人	28 回

オ 高齢者理解学習車イス体験事業

市内小学校を対象に車イス体験学習を実施し、障がい者や高齢者への理解を深めるとともに、健康づくりの大切さについて啓発を行った。

延べ参加人数	開催回数
714 人	13 回

(4) フレイル対策拠点事業

市民が日常的にフレイル予防に触れる機会を提供するため、市内にフレイル対策拠点を設置し、フレイル予防の実践及び情報発信を行った。

ア Chukai コムコムスクエア

(ア) ふらっと、運動体験

延べ参加人数	開催回数
1,932 人	48 回

(イ) リモート運動体験

延べ参加人数	開催回数
793 人	48 回

(ウ) 独自企画講座

延べ参加人数	開催回数
598 人	42 回

イ 淀江文化センター（さなめホール）

(ア) ふらっと、運動体験

延べ参加人数	開催回数
1,528 人	48 回

(イ) リモート運動体験

延べ参加人数	開催回数
910 人	48 回

(ウ) 独自企画講座

延べ参加人数	開催回数
196 人	12 回

ウ 米子市弓浜地域老人福祉センター

(ア) ふらっと、運動体験

延べ参加人数	開催回数
1,786 人	48 回

(イ) リモート運動体験

延べ参加人数	開催回数
718 人	48 回

(ウ) 独自企画講座

延べ参加人数	開催回数
271 人	15 回

(5) 元気づくり地域応援事業

65 歳以上の方を対象に、運動機能の向上及び地域活動支援を行った。

ア ショッピングリハビリ

自力で買い物ができない方を対象に、運動機能の維持・向上や閉じこもり防止を目的として、買い物支援と併せて運動指導を行った。

利用延人数	開催会場数
972 人	5 カ所

イ 健康づくり・やって未来や塾

地域で取り組むサロン等に運動指導者を派遣し、継続的、効果的な活動につながるよう支援した。

支援回数	開催会場数	利用延人数
98 回	34 カ所	1,174 人

(6) ボランティア活動推進事業

市内在住又は市内に通勤・通学をしている 18 歳以上の方（要支援・要介護認定者は除く）を対象に、介護現場及びフレイル予防の場でのボランティア（元氣ささえあいボランティア）を募集し、活動の実績に応じてポイントを付与し、交換金を交付した。

登録者数
156 人

(7) 健康ポイント事業

市内在住の 40 歳以上の方（要支援・要介護認定者は除く）を対象にフレイル予防の取組に応じて、健康ポイントを付与した。ポイントは「米子市フレイル予防アプリ」内で管理し、市内店舗でのみ利用可能な「J-Coin Pay」のボーナスポイントに交換することができる。

事業期間	令和 7 年 6 月 1 日から令和 8 年 2 月 28 日まで
交換上限	1 人あたり 10,000 円まで
交換人数	6,271 人
交換金額	32,399,200 円

(8) フレイル予防習慣化キャンペーン事業

市内在住の 40 歳以上かつフィットネスジムなどの対象店舗を新規で利用又は入会する方を対象に、対象店舗を一定条件で利用し、応募することで 5,000 円分の J-Coin ボーナスを付与した。

事業期間	令和 7 年 8 月 1 日から令和 7 年 12 月 31 日まで
対象店舗	23 店舗
参加人数	108 人
交換金額	540,000 円

(9) フレイル予防イベント

ア 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。

開催日	令和7年9月21日
場所	ふれあいの里 大会議室
参加人数	140名
講演内容	1 骨卒中を防ごう 2 食・栄養からはじめるフレイル予防

イ 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づくりと、食を通じたフレイル予防の実践につなげることを目的として開催した。

募集期間	令和7年9月1日から令和7年10月24日まで
最終選考日	令和7年12月7日
応募総数	33作品

ウ 米子フレイル予防健康フェス

市民一人ひとりが主体的にフレイル予防に取り組むきっかけとなるよう、これまでの米子市の取組の成果や科学的根拠に基づいたフレイル予防の取組を紹介する講演会や、実演会を開催した。

(7) インターバル速歩教室

開催日	令和8年3月20日
場所	米子コンベンションセンター 国際会議室 米子市立就将小学校グラウンド
参加人数	50名(事前申込制)

(4) 講演会

開催日	令和8年3月20日
場所	米子コンベンションセンター 多目的ホール
参加人数	400名
講演内容	1 フレイルをスマイルに ～米子市のフレイル予防の取組～ 2 10歳若返る！「インターバル速歩」 ーその背景と効果のエビデンスー