

65歳以上の方※、25問でチェック しませんか？

※要支援・要介護認定のない方

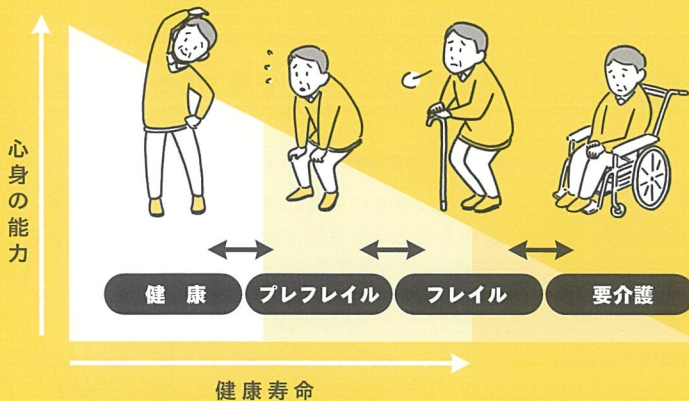
米子市のみなさん

フレイル度 チェック

やっています

あなたのフレイル度が分かります

詳しくは裏面へ



POINT! /

フレイルって どんな状態？

- 1 体や心のはたらき、社会の繋がりが弱くなった状態
- 2 健康と介護の中間で心身の衰えを感じる状態
- 3 健康な状態に回復できる状態

→ フレイルの詳細は裏面をご覧ください

スマホでQRコードを
読み取ってダウンロード



Android版
QRコード



iOS版
QRコード

フレイル予防アプリができました!!

フレイル予防を日常の健康づくりに活用するために 25 個の質問に答えてご自身のフレイル度を知ることができます。その他、食事や運動などの記録機能、米子市からの健康情報をお届けするお知らせ機能などをご利用いただけます。

※ダウンロード時及び利用時の通信料は利用者の負担となります。※画像はイメージです。



▲フレイル度判定画面

まずはフレイル度チェック!!

STEP. 1

3つのチェック方法から選べます

チェックは25個の簡単な質問です、お気軽にご利用ください。



オススメ

1

会場でチェック

チェックからご相談まで対応します!

2

自宅でアプリでチェック

チェックアプリをダウンロード!

3

郵送でチェック

チェック表に記入して郵送!

STEP. 2

チェックの結果を見る

回答結果を基に「健康」「プレフレイル」「フレイル」の3段階の判定ができます。

米子市ではフレイル度チェックの結果に応じて、

フレイル予防優待チケットやフレイル予防実践教室などの取組支援をご提案します。



応援してるよ!

鳥取大学医学部
スマートライフ
プロジェクト
キャラクター

とさかちゃん



健康

健康な状態です。これからの生活に「バランスの良い食事」、「運動」、「趣味や就労などの社会参加」を取り入れ、フレイル予防しましょう。



プレフレイル

プレフレイルは、フレイルに移行する前の段階の状態です。今のご自分の生活習慣を見直し、フレイル予防に取り組んでみましょう。



フレイル

健康と要介護の間の段階で、心身の衰えを感じる状態です。これを機会にフレイル予防実践教室などでフレイル予防に取り組んでみましょう。



判定が「健康」だった方に

フレイル予防
優待チケット

チケット配布いたします
本チケットを使用すると、登録されている施設から特典を受けることができます。



判定が「プレフレイル」「フレイル」だった方に

フレイル予防
実践教室

教室をご案内いたします
フレイル予防に必要な要素を取り入れた日常生活の実践につなげていく教室です。



STEP. 3

自分に合ったフレイル予防に取り組む

チェック結果を参考に、自分でできるフレイル予防を見つけて取り組んでみましょう。

お問い合わせ

米子市 フレイル対策推進課

TEL 090-9710-2276

TEL 090-9710-2288

FAX 0859-23-5460

アプリに関する
お問い合わせ

株式会社エッグ

TEL 0120-006-896

FAX 0859-36-8882



YONAGO
フレイルを
スマイルに