

# 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