

令和7年2月～

湯梨浜町公式LINEで フレイル予防が始まります

自分のスマホで、いつでもどこでもフレイル予防！
フレイル度を知ることが健康づくりの第一歩です。



湯梨浜町公式LINEの「フレイル度チェック」をタップしよう！



フレイル判定結果



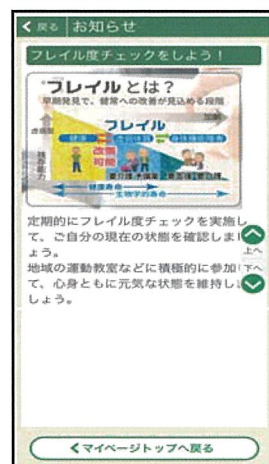
フレイル（加齢に伴う
心身の衰弱）をチェック

健康活動



判定結果に応じて
運動動画などを表示

お知らせ



湯梨浜町からの
情報を表示

【お問合せ】

湯梨浜町 福祉課

受付時間：平日8:30～17:15

電話番号：0858-35-5379

〒682-0723 鳥取県東伯郡湯梨浜町久留19-1

湯梨浜町公式LINEと
お友達登録から
始めてみましょう！

ダウンロードはこちら→



「xIDアプリ」をダウンロードして自分だけのマイページを確認してみましょう！

お手元にご準備いただくもの

① スマートフォン ② マイナンバーカード ③ 署名用電子証明書の暗証番号 ④ご自身のメールアドレス

1. xIDアプリの登録

IOS端末の方
(iPhone)



Android端末の方



xIDアプリ画面



マイナンバーカード



- ① 下記のQRコードを読み込んでスマートフォンにxIDアプリをダウンロードしましょう。

- ② xIDアプリの登録手順に従いマイナンバーカードの登録を行います。

2. 公式LINEからフレイルチェックへ



xIDアプリ

本人認証
をする



判定は3段階



- ① 湯梨浜町公式LINEの「フレイル度チェック」をタップ。その後、「本人確認へ進む」をタップ。

- ② マイページより「フレイル度チェック」をタップ。

- ③ 設問がスタート。「はい」「いいえ」で回答。(25問)

- ④ 設問の回答に基づいた判定結果が表示。

3. 各種メニューでフレイル予防に取り組みましょう

判定結果の下にはフレイル度に合わせたアドバイスやお知らせが表示されます。



詳細コメント

赤い顔のマークが表示されている項目は重点的に取り組むところです。コメントを確認してみましょう！



健康活動

設問の回答結果に応じて、あなた向けのおすすめメニューが表示されます。動画を見ながら一緒に取り組みましょう。



お知らせ

湯梨浜町からのイベントやお知らせ情報が表示されます。

ご不明な点は湯梨浜町福祉課までお問合せ下さい。

※画面デザインは予告なく変更する場合がございます。