多可町公式LINEより
フレイル予防が始まります

ご自身のスマホからいつでもどこでも健康チェック！
フレイル度を知ることが健康づくりの第一歩です。

結果に合わせて3つのフレイル度判定

※６5歳以上の方が対象で、登録にはマイナンバーカードが必要です。
※多可町地域包括支援センターで登録の支援をしています。

【お問合せ】
多可町地域包括支援センター
受付時間：平日9:00～17:00
電話番号：0795-30-2525

多可町公式LINEと
お友達登録から
初めてみましょう！
ダウンロードはこちら→

多可町とお友達になったら

「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!

1. xIDアプリの登録

＊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ご自身のメールアドレス
④署名用電子証明書の暗証番号（※マイナンバーカード取得時の暗証番号）

IOS端末の方（iPhone）

App Store からダウンロード

Android端末の方

Google Play で手に入れよう

①下記のQRコードを読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。

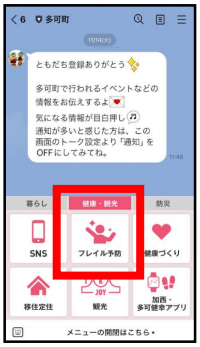
xIDアプリ画面

＋

マイナンバーカード

②xID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



①LINEの多可町より「フレイル予防」メニューをタップします。
xIDアプリが自動で立ち上がり本人認証を行います。

xIDアプリ

②マイページより「フレイルチェック」をタップします。

③設問が始まります。設問に「はい」「いいえ」で回答し進みます。（25問）

判定は3段階

④設問の回答に基づいた判定結果が表示されます。

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すすめメニューが表示されます。

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！

おすすめメニュー

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。

教室・サロン情報

みんなで取り組みたいあなたには、地域での教室やサロンを簡単検索！

ご不明な点は多可町地域包括支援センター（30－2525）までお問合せ下さい。