常陸太田市フレイル対策事業

成　果　報　告　書

（令和４～７年度）

令和８年10月

常陸太田市

保健福祉部健康づくり推進課

フレイル対策室

－　目　次　－

頁

１．事業の背景と目的 …… 1

２．主要事業と推進実績 …… 1

（１）基盤づくりと意識啓発 …… 1

（２）フレイル対策協力会および専門部会の設置による官民連携 …… 1

（３）フレイルチェックの展開 …… 1

（４）フレイル予防体操の普及（「長生き上手音頭」の普及） …… 1

３．主要事業と推進実績（詳細データ） …… 2

（１）主な実施事業の変遷 …… 2

（２）事業別実績（参加者数等）の推移 …… 3

（３）事業成果に関する各種調査・評価データ …… 3

ア．フレイルの認知度の推移 …… 3

（ア）６５歳以上の認知度比較 …… 3

イ．身体・認知機能及び社会参加の変化 …… 4

（ア）後期高齢者質問票(１５のフレイル質問票)のリスク該当率推移… 4

（イ）介護予防日常生活圏域ニーズ調査（第９期・第１０期比較）…… 5

（ウ）東京大学フレイルチェック参加者データ …… 5

（エ）介護認定率の指標と評価 …… 7

４．有識者による外部評価 …… 7

講評：飯島勝矢氏
（東京大学高齢社会総合研究機構長・未来ビジョン研究センター教授）

５．成果に対する考察 …… 7

（１）市民主体活動の活性化（フレイルサポーターの活躍） …… 7

（２）訪問型支援による早期介入 …… 8

（３）官民連携による「生活に溶け込む予防」の定着 …… 8

６．今後の課題と次期計画への展開 …… 8

（１）「動ける身体づくり」と転倒防止・オーラル対策の包括的強化 …… 8

（２）ハイリスク者に対する訪問支援の強化 …… 8

（３）フレイルサポーターの高齢化対策と多世代にわたる担い手確保 … 8

（４）他部門・多層的な連携ネットワークの構築 …… 8

常陸太田市フレイル対策事業成果報告書
（令和４～７年度）

１．事業の背景と目的

常陸太田市では「健康長寿のまちづくり」を掲げ、要介護状態の前段階である「フレイル（虚弱）」の予防及び早期発見・早期介入に取り組んできた。本報告書は、令和４年度から令和７年度までの４カ年におけるフレイル対策事業の変遷、民間や地域サポーターとの連携成果、および各種施策の達成度を客観的データに基づき検証し、次期事業計画における重点課題を抽出することを目的とする。

２．主要事業と推進実績

本期間中、市は「栄養・口腔」「運動」「社会参加」の３つの柱を軸に、全国に先駆けた独自の訪問型施策等を展開した。

（1）基盤づくりと意識啓発

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授の知見を取り入れ、市民ボランティアとして養成した「フレイルサポーター」を中心に、地域に根ざしたフレイル予防の普及啓発を推進した。

（2）フレイル対策協力会および専門部会の設置による官民連携

令和５年度に市内のスーパー、ドラッグストア等と連携した「フレイル対策協力会」を設立し、これまでに店頭でのフレイルチェック体験会や啓発 POP の掲示を進めたほか、低栄養防止を目的とした「フレイル予防弁当」を共同開発・販売した。また、令和６年度には、健康づくりの専門的機能をさらに充実させるため、新たに「専門部会」を設置した。

（3）フレイルチェックの展開

従来の通所型フレイルチェック、健康教室、各種イベントでのフレイルチェック体験に加え、「閉じこもりがちな高齢者」や潜在的リスク層を早期に発見するため、フレイルサポーターと専門職（保健師等）が個別訪問する「訪問型フレイルチェック」を全国に先駆けて実施した。

（4）フレイル予防体操の普及（「長生き上手音頭」の普及）

フレイル対策室が制作した市独自のフレイル予防体操「長生き上手音頭」を、各地区の「通いの場」やイベントへ幅広く導入し、住民主体の運動習慣の定着を図った。

３．主要事業と推進実績（詳細データ）

（１）主な実施事業の変遷

年　　度	主 な 実 施 事 業（重 点 施 策）
令 和 ４ 年 度	【基盤の構築期】 ・糖尿病性腎症重症化予防事業実施（一体化事業） ・フレイル予防講演会と公開座談会開催 ・市イベントでの普及啓発（太田まつり、朝市、けんちん村まつり） ・フレイルサポーター第１期生養成 ・通所型・訪問型フレイルチェック開始 ・スーパードラッグストアでのフレイルチェック体験会実施 ・いきいきシニアフェスタ 2023 の開催 ・長生き上手音頭制作、完成、初披露
令 和 ５ 年 度	【官民連携･普及啓発期】 ・低栄養予防教室実施（一体化事業） ・フレイル対策協力会新設による官民連携事業の開始 ・フレイルサポーター第２期生の養成 ・長生き上手音頭の地域への普及展開 ・市イベントでの普及啓発の継続 ・フレイル予防弁当開発・販売 ・いきいきシニアフェスタ 2024 の開催 ・「音健アワード 2023」における「長生き上手音頭」の入賞
令 和 ６ 年 度	【事業の展開･評価期】 ・フレイル対策協力会専門部会新設 ・フレイル予防弁当リニューアル販売 ・市制施行７０周年合併２０周年記念事業長生き上手音頭市長杯開催 ・フレイルサポーター第３期生、第４期生の養成 ・市イベントにおける継続的な普及啓発 ・市制施行７０周年合併２０周年記念「フレイル予防都々逸コンクール」の開催 ・いきいきシニアフェスタ 2025 の開催 ・「第 13 回健康寿命をのばそうアワード」において「厚生労働省老健局長優良賞」を受賞
令 和 ７ 年 度	【事業の定着化･サポーターの自立化期】 ・地域コミュニティでのフレイルチェックの拡大 ・市イベントにおける継続的な普及啓発 ・「フレイルチェックスタンプラリー」の実施 ・フレイルサポーターの主体的活動に向けた体制整備 ・いきいきシニアフェスタ 2026 の開催

（2）事業別実績（参加者数等）の推移

No.	事　業　名	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
1	通所型フレイルチェック	25人	69人	91人	124人
2	訪問型フレイルチェック	61人	112人	166人	157人
3	健康教室	1,707人	3,121人	2,667人	2,537人
4	フレイルサポーター（養成人数）	24人	19人	38人	－
5	長生き上手音頭講習会	667人	3,623人	4,254人	1,975人
6	フレイル予防弁当（販売数）	－	2,905個	9,901個	11,952個
7	らくらく健康塾	571人	519人	586人	472人
8	いきいき健康運動教室	149人	125人	101人	184人
9	シルバーリハビリ体操教室	8,988人	13,327人	12,483人	12,140人
10	スクエアステップ教室	8,078人	9,226人	10,381人	9,615人
11	いきいきシニアフェスタ（講演会）	287人	300人	340人	340人

評　価

通所型フレイルチェック（参加者数：約5倍増）やフレイル予防弁当（販売数：約4倍増）が一定の広がりをみせたことに加え、年間参加者数1万人規模を誇る「スクエアステップ教室」と「シルバーリハビリ体操教室」が実績を維持し、フレイル予防の裾野拡大に大きく寄与している。なお、「長生き上手音頭講習」参加者数の減少は、行政主導による開催から自主グループ活動等による地域住民が主体となって日常的に実践する段階へと移行した結果と言える。今後は、住民主体の広がりを後押ししつつ、各種イベントの参加者を通所型フレイルチェックやらくらく健康塾等継続的な教室へ繋ぎ込む動線づくりが鍵となる。

（3）事業成果に関する各種調査・評価データ

ア．フレイルの認知度の推移

(ア)65歳以上の認知度比較

No.	項　目	令和4年度	令和8年度	比較増減
1	フレイルを知っている	43.5%	74.1%	30.6
2	フレイルを知らない	51.1%	25.1%	△26.0

○令和4年度：第9期介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
※令和4年度の「知っている」には「言葉を知っているが内容は知らない」を含む
○令和8年度：第3次健康増進計画中間評価に係る住民意識調査（令和8年9月末現在）

【参　考】

65歳以下の方のフレイルの認知度

No.	項　目	40歳～64歳	30代	20代
1	フレイルを知っている	65.6%	60.0%	38.5%
2	フレイルを知らない	34.3%	40.0%	61.5%

○第3次健康増進計画中間評価に係る住民意識調査（令和8年9月末現在）

評　価

積極的な広報活動、フレイルサポーターによる地域に根ざしたチェック事業、市のイベントや商業施設での啓発活動が実を結び、65 歳以上の認知度は約 4 人に 3 人（74.1%）の水準にまで飛躍的に向上した。高齢者自身の健康意識のベースアップに大きく貢献している。

一方で、生産年齢世代（20 代～64 歳）の認知度を見ると、40 代～60 代前半では約 3 分の 2 が認知しているものの、20 代では 38.5%と低水準に留まる。今後は、全世代で高齢家族を見守る意識の醸成、および現役世代からの「プレフレイル予防」の観点から、若年層へのアプローチも中長期的な視野に入れる必要がある。

イ．身体・認知機能及び社会参加の変化

(ア)後期高齢者質問票(15のフレイル質問票)のリスク該当率推移

健康診査や健康教室で実施している質問票からフレイルリスクに該当する回答を抽出した「リスク該当率」の比較である。

No.	質　問　項　目	抽出回答
1	あなたの健康状態はいかがですか	あまり良くない・良くない
2	毎日の生活に満足していますか	不満・やや不満
3	１日３食きちんと食べていますか	いいえ
4	半年前に比べて固いもの（さきイカ、たくあんなど）が食べにくくなりましたか	は　い
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	は　い
6	６か月で２～３kgの体重減少がありましたか	は　い
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じますか	は　い
8	この１年に転んだことがありますか	は　い
9	ウォーキング等の運動を週に１回以上していますか	いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	は　い
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	は　い
12	あなたはタバコを吸いますか	は　い
13	週に１回は外出していますか	いいえ
14	普段から家族や友人と付き合いがありますか	いいえ
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	いいえ

No.	リスク該当率区分	年齢区分	令和４年度	令和７年度	比較増減
1	上記 15 項目のうち 1 項目以上該当	74 歳以下	76.6%	78.0%	1.4
2		75 歳以上	88.6%	86.1%	△2.5
3	上記 15 項目のうち 8 項目以上該当	75 歳以上	1.7%	1.8%	0.1
4	社会参加項目（No.13・No.14）※孤立リスク該当	75 歳以上	1.5%	1.0%	△0.5

(イ)介護予防日常生活圏域ニーズ調査(第９期･第10期比較)

高齢者福祉計画策定に係るニーズ調査において集計した質問項目においてフレイルリスクに関連する質問項目を抽出し比較した。

No.	質　問　項　目	令和４年度（第９期）	令和７年度（第10期）	比較増減	リスク	
					増	減
1	過去１年で転倒したことがある	25.7%	34.1%	8.4	○	
2	15分続けて歩いている	74.7%	69.4%	△5.3	○	
3	週に１回以上は外出している	94.5%	93.5%	△1.0	○	
4	外出回数が減っている	26.5%	20.8%	△5.7		○
5	外出を控えている	31.6%	15.2%	△16.4		○
6	低体重（ＢＭＩ値18.5未満）	6.5%	5.2%	△1.3		○
7	友人の家を訪ねている	57.6%	57.6%	－	－	－
8	固いものが食べにくくなった	29.6%	31.3%	1.7	○	
9	お茶や汁物でむせることが多い	23.6%	24.2%	0.6	○	
10	口の渇きが気になる	24.4%	24.9%	0.5	○	
11	物忘れが多い	38.8%	39.7%	0.9	○	
12	健康状態が良い	80.9%	80.4%	△0.5	○	
13	６か月で2～3kgの体重減少	12.0%	9.5%	△2.5		○

評　価

75歳以上における「1項目以上該当率」の減少や、社会参加リスク該当率が1.5%から1.0%へ改善した点は「長生き上手音頭」の普及や各地域の「通いの場」の再開・活性化が、社会的孤立の防止と社会参加の促進に有効に機能したことを裏付けている。また、「外出を控えている」割合の半減は社会活動への参加促進の取り組みによるものであり、低体重割合の低下は官民連携による「フレイル予防弁当」の普及や低栄養予防教室の取り組みがデータとしても十分に反映されているものと評価できる。

一方で、全体の活動性が戻りつつある反面、下肢筋力の低下に伴う転倒リスクの上昇や、口腔機能・認知面に関する主訴の微増など、心身機能の低下や健康リスクの兆候が散見されている。留意すべき点としては、元気な高齢者が「通いの場」や社会参加へ積極的に繰り出す一方で、外出や他者との交流が減少したまま孤立し、身体機能や栄養状態の低下に陥ってしまう「ハイリスク層」との二極化が進んでいる点である。こうした集いの場への参加が難しい層や、社会的つながりが希薄化している高齢者に対しては、個別的かつ踏み込んだ対応が急務の課題となっている。

(ウ)東京大学フレイルチェック参加者データ

※令和４年度参加者25人/令和７年度参加者126人

※数値は、各質問・判定における「リスク該当者（低下している人)」の割合（%）を示す。

「指輪っかテスト」の結果推移

状　態	令和 ４年度	令和 ７年度	比較 増減	リスク 増	 減
両手で作った指の輪とふくらはぎの間に隙間ができる	12.0%	9.5%	△2.5		○

「イレブンチェック(リスク該当率)」の結果推移

No.	質　問　項　目	抽出 回答	令和 ４年度	令和 ７年度	比較 増減	リスク 増	 減
1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	いいえ	4.0%	7.1%	3.1	○	
2	野菜料理と主菜を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか	いいえ	8.0%	17.5%	9.5	○	
3	「さきイカ」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか	いいえ	12.0%	10.3%	△1.7		○
4	お茶や汁物でもむせることがありますか	は　い	16.0%	14.3%	△1.7		○
5	1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか	いいえ	36.0%	26.2%	△9.8		○
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか	いいえ	24.0%	14.3%	△9.7		○
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	いいえ	20.0%	19.0%	△1.0		○
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	は　い	28.0%	9.5%	△18.5		○
9	1 日 1 回以上は誰かと一緒に食事をしますか	いいえ	24.0%	19.0%	△5.0		○
10	自分が活気にあふれていると思いますか	いいえ	8.0%	14.3%	6.3	○	
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	は　い	48.0%	25.4%	△22.6		○

「深堀チェック(リスク該当率)」の結果推移

No.	チ　ェ　ッ　ク　項　目	令和 ４年度	令和 ７年度	比較 増減	リスク 増	 減
1	噛む力やそのための筋肉が弱っている	0.0%	1.6%	1.6	○	
2	滑舌(口周りや舌の筋肉が弱っている)	68.0%	77.8%	9.8	○	
3	お口元気度(状態が良くない)	48.0%	44.4%	△3.6		○
4	片足立ち(足腰の筋肉やバランス力が弱っている)	36.0%	27.8%	△8.2		○
5	ふくらはぎ周囲長(男性 34 ㎝、女性 32 ㎝未満)	32.0%	26.2%	△5.8		○
6	握力(男性 30 kg、女性 20 kg未満)	12.0%	17.5%	5.5	○	
7	両手両足筋肉量(男性 7 kg/㎡、女性 5.7 kg/㎡未満)	16.0%	11.9%	△4.1		○
8	周りの人とのつながりが少ない	8.0%	11.1%	3.1	○	
9	社会参加の機会が少ない	4.0%	1.6%	△2.4		○
10	周りの人との支え合いが少ない	20.0%	20.6%	0.6	○	

評　価

東京大学方式フレイルチェックの全数データでは、実施の拡大（参加者数が約 5 倍）に伴い、より多様な高齢層のデータを補足可能となった。経年比較では、「外出回数の減少(28.0%→9.5%))」や「物忘れ（48.0%→25.4%)」において大幅なリスク該当率の低下が見られ、ここでも社会参加促進施策の好影響が裏付けられた。また、運動習慣の向上により「歩行活動（24.0%→14.3%)」の改善も見られる。

しかし、深堀チェックにおける「滑舌リスク」が 68.0%から 77.8%へと悪化しており、前述の

ニーズ調査とも整合する形で「オーラルフレイル」への対策強化が時期課題として浮き彫りになった。

(エ)介護認定率の指標と評価

本市における介護保険事業状況報告に基づく、「要介護認定率」及び「要介護 2 以上の割合」の推移である。

「要介護認定率」と「要介護 2 以上の割合」の推移

区　　分	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度	令和 7 年度
要介護認定率	18.7%	18.6%	18.3%	18.5%
要介護 2 以上	9.35%	9.23%	8.72%	8.98%

評　　価

全体的に高齢化が進行する中、本市における「要介護認定率」は 18%台前半から半ばで推移し、「要介護 2 以上」の重度化割合についても令和 4 年度（9.35%）から令和 7 年度（8.99%）にかけて微減・維持の状況となっている。これらから、4 カ年にわたる一連のフレイル予防の取り組みが結果として要介護状態への移行を緩やかにし、地域全体の健康長寿の維持に一定の役割を果たしていると総括できる。

4．有識者による外部評価

講評：飯島勝矢氏（東京大学 高齢社会総合研究機構長・未来ビジョン研究センター教授）

令和 4 年度の立ち上げ以降、住民フレイルサポーター主体での活動を中心とした官民連携（産官学民協働）体制が実を結び、フレイルの認知度の劇的な向上（74.1%）や要介護認定率の抑止など、全国の模範となる素晴らしい成果を上げているようである。特に、全国に先駆けて「訪問型フレイルチェック」という斬新な取り組みに着手する等、目を見張る先進的活動をされており、かつ住民主体活動の真骨頂とも言える社会参加の回復や生きがい向上の結果を出している。

一方で、活動拡大に伴い浮き彫りとなった転倒リスクの上昇やオーラルフレイルへの対応、そしてサポーター自身の高齢化対策は急務であり、今後は「安全に動ける体づくり」の具体化と、若手・定年退職層の巻き込みによる持続可能な体制構築が期待される。フレイル対策室を設置してスタートする等、非常に精力的に事業展開を図る常陸太田市であり、今後のさらなる進化・深化が大きく期待される。

5．成果に対する考察

令和 4 年度から令和 7 年度の 4 カ年は、コロナ禍からの地域コミュニティの回復期とも重なり、市が注力した「社会参加の再開」を促す施策が一定の成果を収めたものと考えられる。フレイルサポーターや民間企業・行政等が連携を図りながら取り組んできた本市の活動は、以下の 3 点において健康寿命延伸に寄与する結果となった。

(1)市民主体活動の活性化(フレイルサポーターの活躍)

市民ボランティアである「フレイルサポーター」の育成と活動支援を継続したことで、サポーター自身にとっての活動の場（生きがい）が創出されるとともに、地域におけるフレイル予防の取り組みがさらに促進された。さらに、サポーターの活動を通じて、住民一人ひとりに「自助・共助」の意識が芽生えたことは、サポーターの活動域にとどまらず、多様な通いの場の主体的な

運営や活性化へと広く波及する結果となった。

（2）訪問型支援による早期介入

全国に先駆け着手した「訪問型フレイルチェック」の取り組みの拡大により、「閉じこもり傾向」にある潜在的要支援リスク層へのアプローチに成功した。また、チェック結果に基づき、サポーターや専門職が寄り添った生活改善指導を行う体制が確立された。

（3）官民連携による「生活に溶け込む予防」の定着

「フレイル対策協力会」との連携により、市民が日常の買い物（スーパーやドラッグストア等）のついでに健康意識を高められる環境を構築した。特に、低栄養状態を防ぐ「フレイル予防弁当」の普及は、市民の身近な栄養改善の選択肢を広げることに大きく寄与した。

6．今後の課題と次期計画への展開

（1）「動ける身体づくり」と転倒防止・オーラル対策の包括的強化

社会参加が回復した一方、転倒経験の上昇や歩行能力の低下、滑舌リスク（77.8%）の拡大といった活動再開に伴う身体リスクが表面化している。今後は単に外出を促すだけでなく、安全に歩き続けるための下肢筋力向上や転倒予防啓発、さらにオーラルフレイル対策など、運動と口腔ケアを包括的に推進する。

（2）ハイリスク者に対する訪問支援の強化

評価で浮き彫りになった二極化の課題を踏まえ、会場に足を運ぶことが難しい閉じこもり傾向の方や、栄養状態・身体機能に不安のあるハイリスク者を早期に把握するため、これまでの「訪問型フレイルチェック」を継続・発展させるとともに「低栄養対象訪問」の取り組みを導入して個別支援をさらに強化する。個々の自宅に赴くきめ細やかなアプローチにより、重度化への移行を未然に防ぐ。

（3）フレイルサポーターの高齢化対策と多世代にわたる担い手確保

活動を支える中心サポーター自身の高齢化や固定化が進んでおり、個別訪問等サポーター活動への身体的負担や引退による担い手不足が懸念される。事業の持続可能性を担保するため、定年退職直後等のアクティブなシニア層をはじめとする新たな担い手の育成を強化し、持続可能な訪問型体制を維持する。

（4）他部門・多層的な連携ネットワークの構築

保健・高齢福祉・介護部門の庁内連携を強化し、持続的・循環的にフレイル予防を推進する組織体制を確立する。あわせて、フレイル対策で早期に把握した対象者を適切な高齢福祉サービスへスムーズに繋ぐことで、重度化を予防し、住み慣れた地域での自立した暮らしを支える。今後は、地域包括支援センター、民生委員協議会等の関係機関や民間企業等との横のつながりを発展させ、地域住民の暮らし全体を支える切れ目のない多層的な支援ネットワークの構築を目指す。