「長生き上手常陸太田」でつくる健康長寿のまちづくり

～「長生き上手」を合言葉に　市民と歩むフレイル対策～







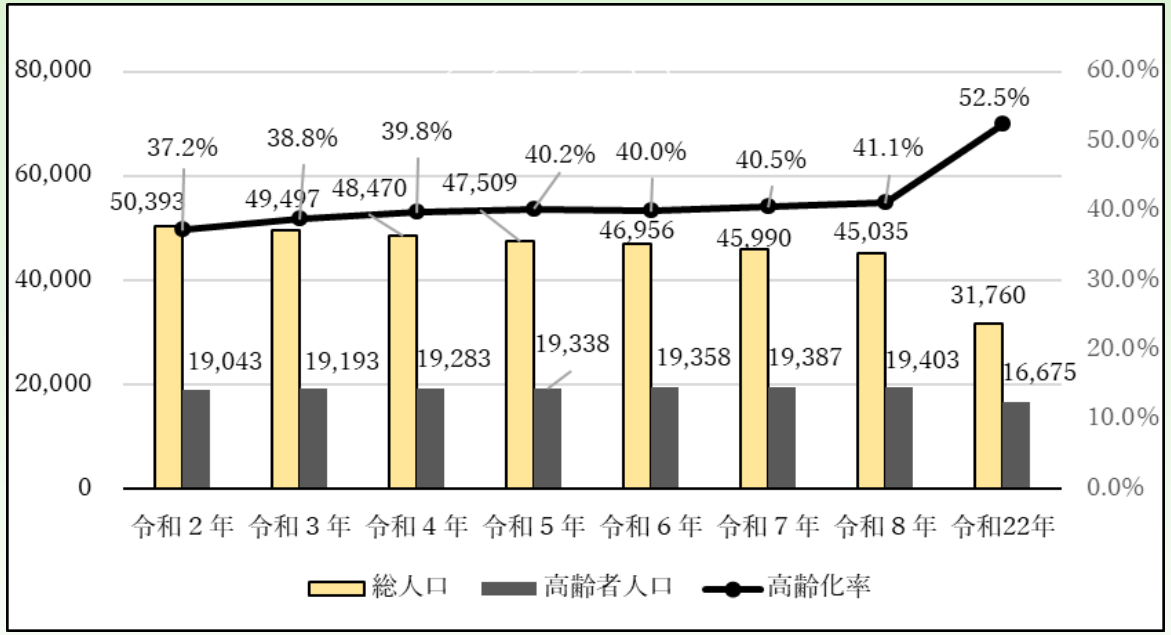
長生き上手 常陸太田

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

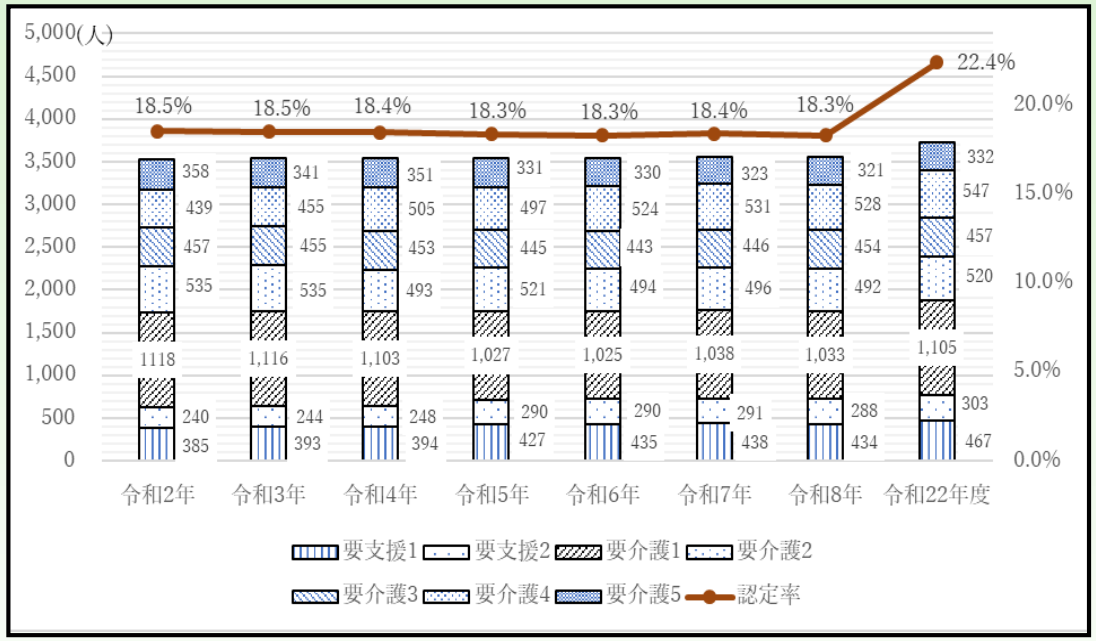
1. 常陸太田市の高齢者を取り巻く概況

長生き上手 常陸太田

人口の推移



要支援・要介護認定者の推移



資料：住民基本台帳人口・地域包括ケア「見える化」システム

人口　43,152人（令和8年6月1日現在）

65歳以上高齢者　19,119人　高齢化率44.3%

高齢者の推計　令和22年度　52.5%

２人に１人が高齢者

1. 常陸太田市の高齢者を取り巻く概況

課題

○ 急速に進行する少子高齢化
○ 高齢化率は茨城県内の市で第1位
○ 2040年（令和22年）には高齢化率が52.5%に達する推計
○ 要介護リスクとなる「筋・骨格系疾患」の割合が高い地域特性
○ 健康寿命の延伸に向けた対策が早急の課題

体制の構築

市の重要施策である健康で快適な市民生活の実現のため

健康寿命延伸プロジェクト「長生き上手常陸太田」の推進

令和4年4月フレイル対策室設置

職員数：7名

- 正職員：室長1名、保健師1名、管理栄養士1名
- 会計年度任用職員　保健師1名、看護師1名、管理栄養士1名、事務職1名

長生き上手 常陸太田

① 高齢者の疾病重症化支援と介護予防教室の実施

専門職による支援体制



② 産官民連携で行うフレイル対策

まち全体でおこなう健康づくり



③ 地域に広がるフレイル予防体操

運動の習慣化



④ フレイルサポーターが行う地域での活動

住民主体の支え合い



2. 具体的な取り組み内容

高齢者の疾病重症化支援と介護予防教室の実施



（1）高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な事業の実施

糖尿病性腎症重症化予防
受診勧奨、保健指導等　　47人

低栄養予防教室
実施回数５回　延べ84人

（2）介護予防事業

らくらく健康塾

健康教室

いきいき健康運動教室

シルバーリハビリ体操教室

スクエアステップ教室







健康教室参加実績　R3年度　395人→R5年度 3,121人に！

2. 具体的な取り組み内容

産官民連携で行うフレイル対策

（1）フレイル対策協力会の設置

令和８年度フレイル対策協力会協力店舗

かわねや木崎本店　　ウエルシア木崎店
かわねやフェスタ店　　ウエルシア中城店
カスミ常陸太田店　　ウエルシア久米店
全日食金砂郷久米店　　ツルハ常陸太田店
ヨークベニマル常陸太田店　カワチ常陸太田店
TSUTAYA常陸太田店　　サンドラック常陸太田店

会議・報告会の実施





店舗での啓発

POPやのぼりの掲示







2. 具体的な取り組み内容

産官民連携で行うフレイル対策

フレイルチェックスタンプラリー











723人もの方が参加！
（昨年度の1.6倍の参加人数）

2. 具体的な取り組み内容

産官民連携で行うフレイル対策

長生き上手 常陸太田

フレイル予防弁当の開発販売





かわねや木崎店、フェスタ店



第3弾



第４弾





全日食チェーン金砂郷久米店

販売開始（R6.2）からR8.6末まで　26,993個の売り上げ

産官民連携で行うフレイル対策

フレイル対策協力会専門部会
会議の実施　2回
健康教室での体験会　42回　参加延634人



シルバーリハビリ体操指導士会、
スクエアステップ・リーダー会、
フレイルサポーター連絡会、
食生活改善推進協議会、保健推進員







産官民連携で行うフレイル対策

いきいきシニアフェスタ

健康づくり・フレイル予防講演会
フレイル予防・健康づくり体験ブース











講演会・ブース参加人数　340人

2. 具体的な取り組み内容

地域に広がるフレイル予防体操

長生き上手 常陸太田

長生き上手音頭の普及



「音健アワード2023」で応募総数72作品中8作品に入賞！
現在第一興商　介護予防生活改善機器FREEDUMにて全国に配信中

長生き上手音頭
YouTubeで配信中









R6年度「長生き上手音頭市長杯」開催　54団体　1031人が参加

フレイルサポーターが行う地域での活動

フレイルサポーター養成



第1期養成研修（R4.11）
第2期養成研修（R5.7）
第3期養成研修（R5.11）
第4期養成研修（R6.7）
第5期養成研修（R8.7）

令和8年8月1日現在
フレイルトレーナー　6人
フレイルサポーター　74人

※フレイルトレーナー資格要件・・保健師、看護師、理学療法士等の
医療関係専門職の有資格者等の有資格者がフレイルサポーター研修を受講すること

フレイルサポーターが行う地域での活動

長生き上手 常陸太田

通所型フレイルチェック
実施回数　8回
参加延　89人





訪問型フレイルチェック
実施件数　157件





健康教室やイベント等のフレイルチェック





健康寿命をのばそう！アワードで厚生労働省老健局長優良賞　自治体部門を受賞

①取り組み名：健康寿命延伸プロジェクト「長生き上手常陸太田」でつくる健康長寿のまちづくり
②表彰式名：「第13回健康寿命をのばそう！アワード」表彰式
③表彰団体：　13団体（応募総数54団体）




表彰状

厚生労働省老健局長優良賞
介護予防・高齢者生活支援分野・自治体部門

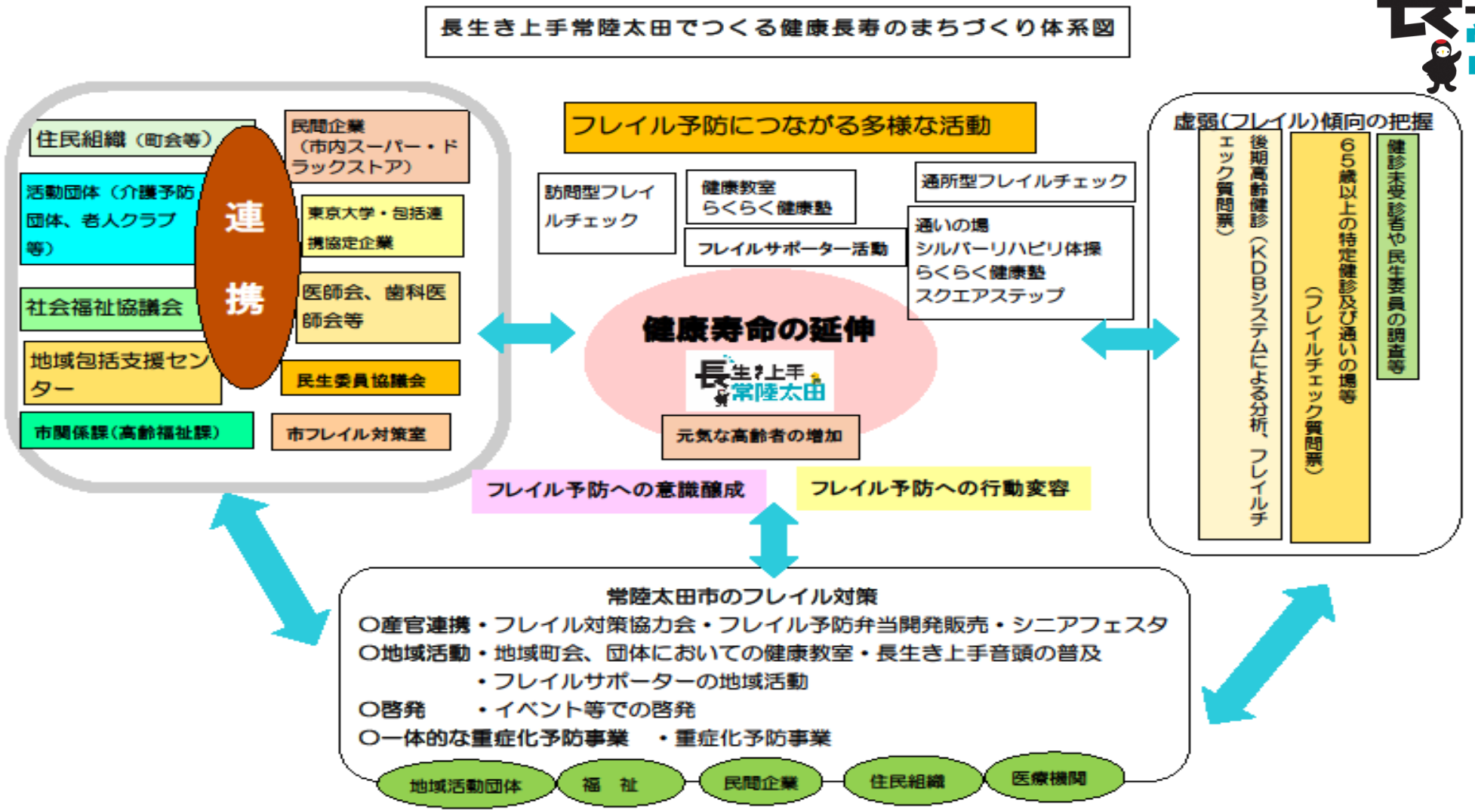
茨城県常陸太田市 殿

貴殿は第十三回健康寿命をのばそう！アワードにおいて地域包括ケアシステムの構築に向け介護予防・高齢者生活支援に関し地域の実情に応じた取組を積極的に推進しておられます
これは国民の健康寿命延伸のための国民運動の推進に貢献するものであり他の模範であると認められますよってここに表彰します

令和六年十一月二十九日

厚生労働省老健局長　黒田秀郎

長生き上手 常陸太田



今後も「長生き上手」を合言葉に、市民と共に歩んでまいります

ご清聴ありがとうございました



常陸太田市健康づくり推進課フレイル対策室