

JA健康寿命100歳プロジェクト支援に関するご案内



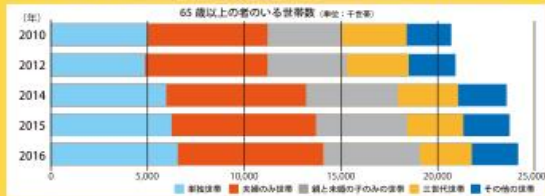
社会参加を通して、
自分のために、
地域のために。



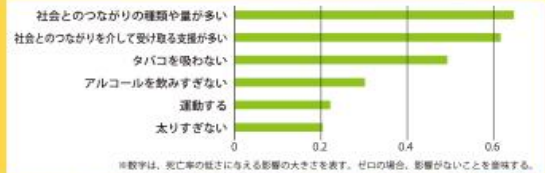
地域とつながっていく。健康寿命を伸ばしていく。

世界最高の高齢化率である日本では、ひとり暮らしのお年寄りが年々増えています。だからこそ人と人とのつながりがとても大切です。このJA健康寿命100歳プロジェクトは地域の活性化につながるだけでなく、自分の健康を増進させることにもつながります。ひとりでも多くの組合員、地域の方々と一緒に、この取組みを広げていきましょう。

年々、高齢者の単独世帯が増加している。厚生労働省「平成30年版高齢社会白書」より



長寿の人は、社会とのつながりが多い。[ライフスタイル別の長寿への影響の比較] データより



※数字は、死亡率の低下に与える影響の大きさを表す。セロの場合、影響がないことを意味する。

JA-CARE.NETのホームページでは、みなさんのJA健康寿命100歳プロジェクトの取組み報告をおまわしています!!
また、活動をより活発にする応援グッズを各種ご用意しています。
<http://www.ja-care.net/>

人生100年時代の
JA健康寿命
100歳
プロジェクト



JA健康寿命100歳プロジェクトは、高齢者になっても自立して健康に暮らせる健康寿命を延伸し、ゆとりと生きがいのある暮らしをご提案するものです。このプロジェクトは、組合員のニーズである「農業者の所得増大」、「地域の活性化」につながる有効策のひとつと考えます。みなさまの地域でも、ぜひ取組みを浸透、展開し、実践していきましょう。

健康寿命を延伸する政府の取組み

政府は令和元年に「健康寿命延伸プラン」を発表し、2040年までに健康寿命を75歳以上にすることを目標としました。2016年に比べて、男女ともに3年以上延伸することを目標としています。

- ◎ 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣の形成
- ◎ 疾病予防、重症化予防
- ◎ 介護予防、フレイル対策、認知症予防

*フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階、加齢によって筋力などの身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態。フレイルの予防や治療が、結果的に健康寿命を伸ばし、要介護状態に陥るのを防ぎます。

※健康寿命とは?!

WHO(世界保健機関)が2000年に提唱した、新しい寿命に関する指標です。病気や認知症、衰弱などで要介護となった期間を平均寿命から差し引いた寿命、すなわち自立して健康に暮らせる期間と定義されています。

	男	女
健康寿命	72.14	74.79
平均寿命	80.98	87.14
要介護等年数	8.84	12.35

○平均寿命
厚生労働省「平成28年報国生寿表」
○健康寿命
厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」
○要介護等年数
総務省「平成25年高齢人口」を基にした厚生労働省
研究開発機構の調査結果について算出



JA健康寿命100歳プロジェクト

JA全国農業・くらし支援部くらし高齢者対策課
東京都千代田区大手町1-3-1 TEL:03-6665-6241 (2020年度版)

JA健康寿命100歳プロジェクト（ポイント）

JA健康寿命100歳プロジェクトは、**高齢者になっても自立して健康に暮らせる健康寿命を延伸**し、ゆとりと生きがいのある暮らしをご提案するものです。
このプロジェクトは、組合員のニーズである「**農業者の所得増大**」「**地域の活性化**」につながる有効策のひとつと考えます。
みなさまの地域でも、ぜひ取組みを浸透、展開し、実践していきましょう。

