



社会参加を通して、  
自分のために、  
地域のために。

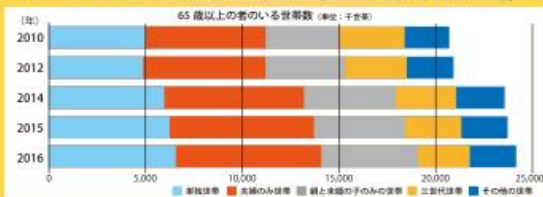


地域とつながっていく。健康寿命を伸ばしていく。

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。

人生100年時代の  
JA健康寿命  
**100**歳  
プロジェクト

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。[ライフスタイル別で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。性別の場合、影響がないことを意味する。  
出典：Holt-Lunsted J,Smith TB,Layton JB.Social relationships and Mortality risk:A meta-analytic review.PLoS Medicine 2010;7(7):e1000316 からも作成

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指すこととしました。2016年に比べて、男女ともに3年以上延伸することを目指しています。

- ◎ 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、要介護など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
要介護等年齢	8.84	12.35

○平均寿命  
厚生労働省「平成28年版厚生労働白書」  
○健康寿命  
厚生労働省「平成28年版厚生労働白書」  
○要介護等年齢  
総務省「平成28年高齢人口」を基にした要介護率  
※研究費補助金の研究費額において算出



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っています!!  
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/>



# 栄養ケアサポート薬局とは…

栄養ケアサポート薬局は、高齢者のフレイル(虚弱)の起因となる低栄養を予防する薬局です。

高齢者の低栄養予防は、免疫力を向上し、感染症の予防、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防により、介護予防の効果が高まります。

低栄養は、薬の有害事象が原因で発症することが報告されていますので、医師と共同で、薬害や病気、精神的要因、口腔機能による低栄養を予防し、**薬食同源**で、**農産物の消費拡大に貢献します。**



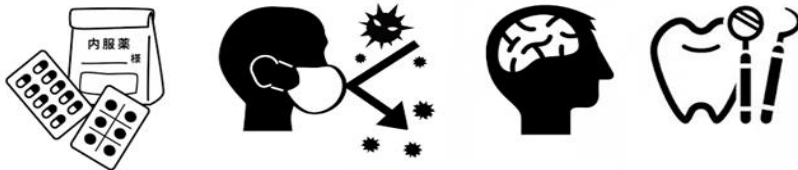
活動量計



栄養ケアサポート薬局(薬剤師)

低栄養チェック

多職種による低栄養原因の探求→処置



エネルギー・タンパク質の摂取



介護予防体操など  
交流の場(サロン)



健康寿命の延伸



高齢者の社会参加



農産物の消費拡大