



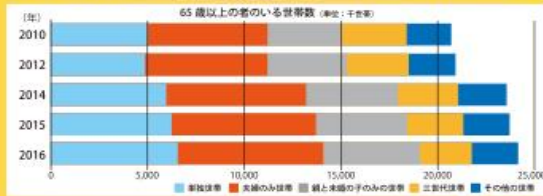
社会参加を通して、  
 自分のために、  
 地域のために。



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. © 6 作成

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ちしています!!  
 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/>



JA健康寿命100歳プロジェクト

JA全中 登農・くぐし支援部くぐし高齢者対策課  
 東京都千代田区大手町1-3-1 TEL:03-6665-6241

(2020年度版)

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

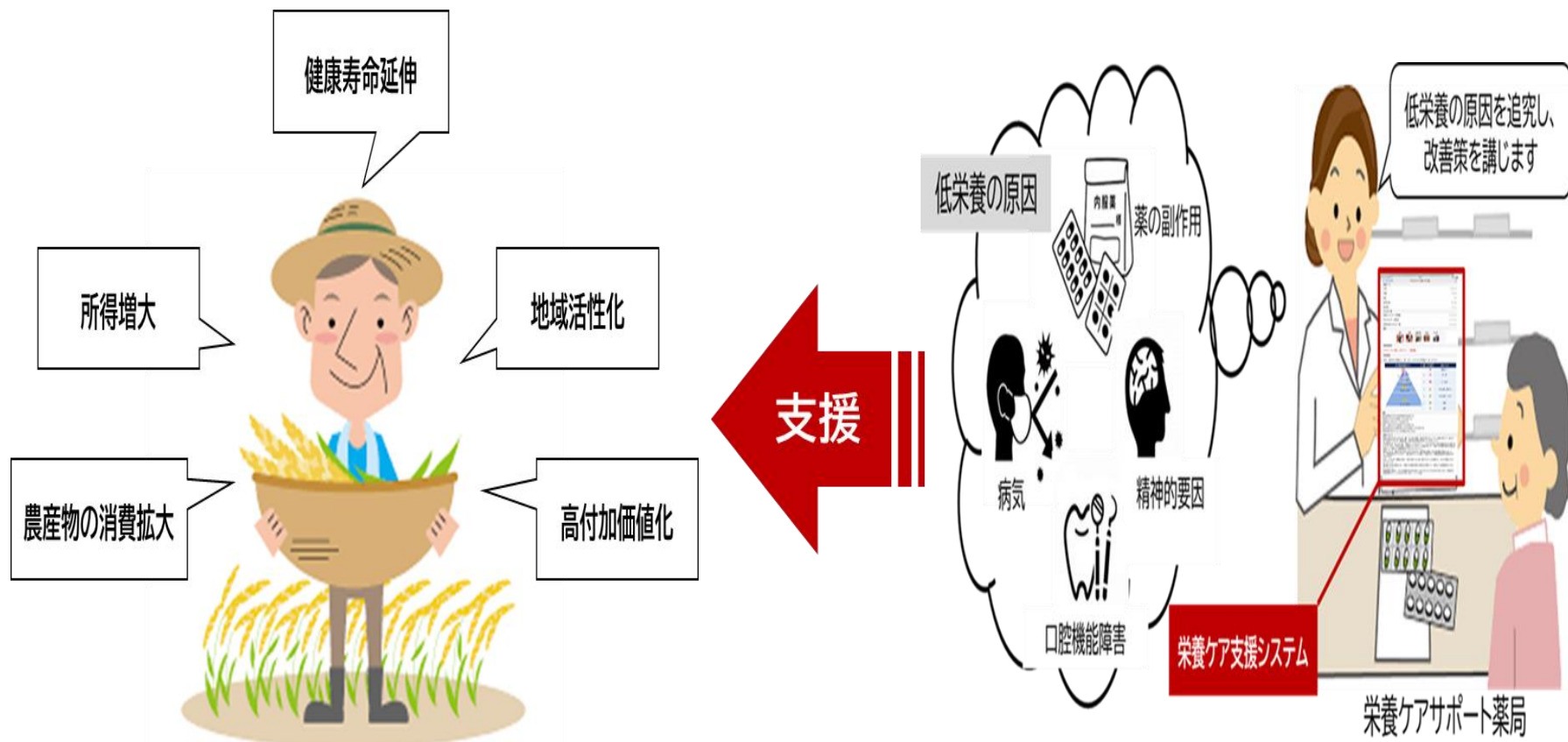
○平均寿命  
 厚生労働省「平成28年版厚生労働省人口動態統計」  
 ◎健康寿命  
 厚生労働省「平成28年版国民生活基礎調査」  
 ※要介護等年数  
 総務省「平成25年高齢者人口」を基にした要介護期間  
 学術院健康寿命の研究班において算出

低栄養予防

健康寿命  
延伸

農産物の  
需要拡大

農業者の  
所得増大



低栄養予防が、健康寿命延伸と農業者の所得増大・  
地域活性化を促します