

# JA 健康寿命 100 歳プロジェクト



厚生連ニュース  
5 月号

## 健康寿命とは？

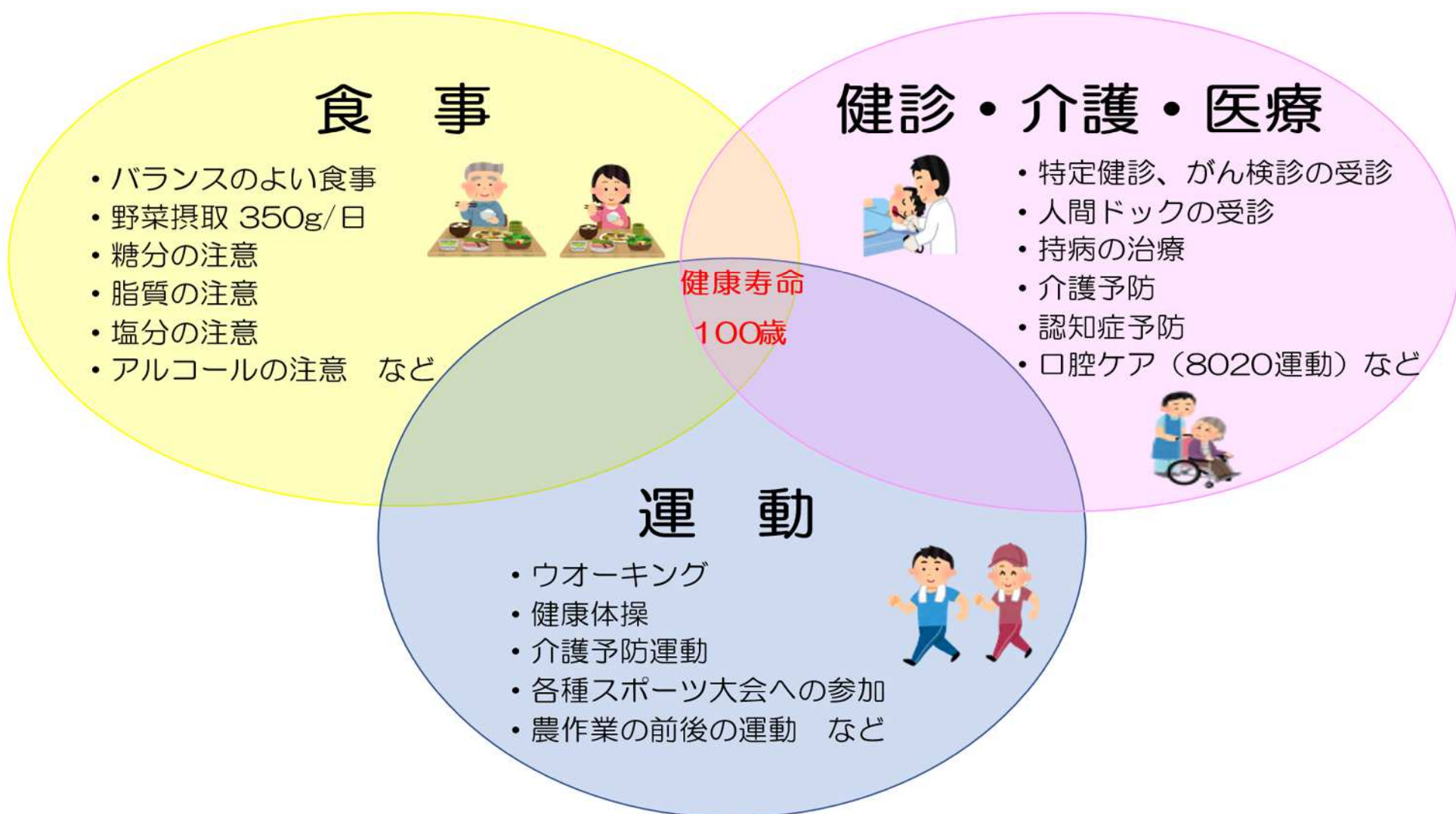
WHO(世界保健機関)が 2000 年に提唱した指標で、病気や認知症、衰弱などで要介護等となった期間を平均寿命から差し引いた寿命、すなわち**自立して健康に暮らせる期間**と定義されています。

	男 性	女 性
平均寿命	81.41	87.45
健康寿命	72.68	75.38
要介護等年数	8.73	12.07

～2019 年 厚生労働省 健康寿命より～  
(3 年ごとに実施される「国民生活基礎調査」から算出)

## 人生 100 年時代！ 健康寿命を伸ばそう！

食事、運動、健診・介護・医療など、日頃から意識し「**身体**の健康づくり」に努めるとともに、様々な地域活動を通じ、生きがいやゆとりを感じる「**心**の健康づくり」に努め、**元気 100 歳**をめざしましょう！  
JA グループでは、平成 22 年から「**JA 健康寿命 100 歳プロジェクト**」として様々な取り組みを通じ、皆様の健康寿命延伸のサポートをしています！



健康に関するご相談や各種健康教室のご用命等、お気軽にお問い合わせください！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229