

## 1 「フレイル予防事業」の推進

### ◎健康寿命の延伸に貢献

超高齢社会の伸展は、平均寿命の延伸とともに健康寿命との差が大きくなっています。その対策として健康寿命の延伸が目標として掲げられ、自治体においてさまざまな取り組みがなされている中、「フレイル(心身の虚弱)予防」は必須の課題として取り組みが始まっています。

当財団では、「フレイル予防」研究の第一人者である、東京大学・飯島勝矢教授監修のもと、「フレイルサポーター」の養成に注力しており、今や千葉県柏市での取り組みをはじめ多くの自治体において、「フレイルサポーター」研修を履修した健康生きがいづくりアドバイザーによる「フレ

イルチェック」の運営・サポートを、行政との協働により、開催・実施しています。

「フレイルチェック」は、「フレイル予防事業」の構築に際し、現状把握の第一歩という重要な事業であり、その支援・サポート役を担える「フレイルサポーター」の存在はなくてはならない人材といえます。

当財団では、この「フレイルサポーター」の養成および「フレイルチェック」の実施と収集データの入力・分析事業を通じて、各自治体の「フレイル予防事業」の展開に、また健康寿命の延伸および超高齢社会の課題・問題の解決の一端を担っていただけるよう事業を展開していく所存です。

## 2 全国の自治体に「100歳大学」の設置を推進

### ◎人生100歳時代に合った教育「100歳大学」

人生100歳時代の到来は、まさに「新しい時代」の始まりといえ、これまで「余生」と考えてきた時間が2倍にも3倍にも延びるといふことであり、「もう一つの人生」が追加されたといえます。

すなわち、「老いの生き方が問われる時代」に入ったというところであり、老いについてさまざまな課題と対策を誰かが事前にしっかりと学び、備えられるよう「老い方を学べる仕組み」の構築が必要となってきています。こうした仕組みは、まだ世界のどの国にも事例はなく、初めて人生100歳時代を迎えた日本がパイオニアとして開発し、「老い方を学ぶ仕組み＝人生の下山の義務教育」として

新たに構築する必要があるのではないのでしょうか。その具体的な仕組み、それが当財団が提唱する「100歳大学」構想です。

「100歳大学」とは、人生100歳時代という新しい時代に、長い老いのステージをどう生きるかについて体系的に学ぶ学校であり、将来的には「老いの義務教育」を指す仕組みです。市区町村が、人生100歳時代に相応しい健康長寿の「人づくり」と「まちづくり」のために設置する、住民のための「老いの学校」といえます。

いま全国各地の自治体において、「100歳大学」の考え方をともに、その設置を目指す動きが始まっています。



- よく噛んでしっかり食べましょう
- バランスのよい食事をとりましょう
- みんなで楽しく食事をとりましょう

### 食・口腔機能



### 身体活動・運動など

- 10分多くからだを動かしましょう
- 自分に合った活動を見つけてみましょう

## 健康長寿 3つの柱



### 趣味・ボランティア・就労など

- 自分に合った活動を見つけてみましょう

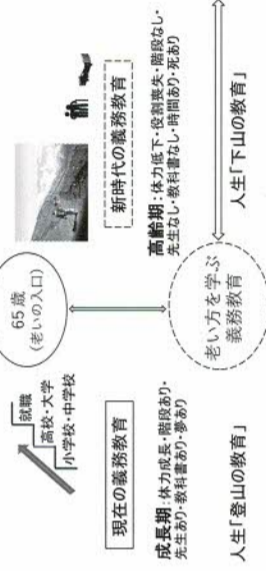
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

## 「100歳大学」のねらい

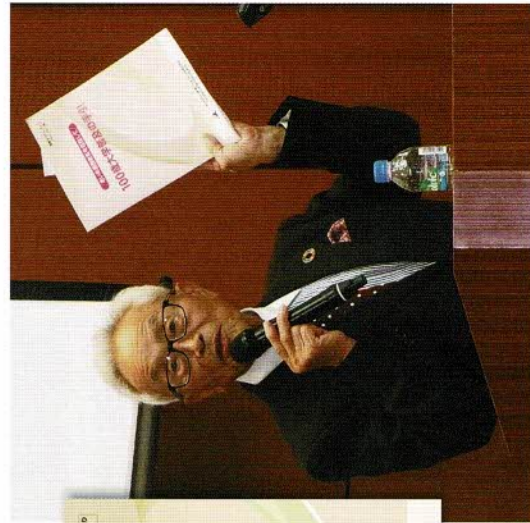
1. 人生100歳時代の老いの生き方の基礎、基本を体系的に学ぶ
2. 将来的に市区町村に「老いの義務教育」の導入を目指す
3. 自治体が健康長寿の「人づくり」と「まちづくり」として捉える仕組みの構築を目指す
4. その目指すところは次のとおり
  - ・平均寿命と健康寿命の差の短縮(アクティブシニアの育成)
  - ・健康長寿のまちづくりに活躍できる人材づくり(地域貢献シニアの養成)
  - ・同世代が老いの生き方を学ぶ「仲間づくり」
  - ・各自治体が当面している「地域包括ケアシステム」の3層目の人づくり

### 老い方の基礎教育(新時代の義務教育)

◎ 人生100歳時代を成功させるためには、老いの生き方を学べる「新時代の義務教育」(備)が健康・生きがい開発財団は必要と考えました。  
◎ 各自治体が、「アクティブシニアの人づくり」に、シニアの参加による「健康長寿」のまちづくりを目指して100歳大学を設置



「100歳大学」を普及させるための手引書



「100歳大学」提唱者・國松善次氏(元滋賀県知事)による講演