

めざそう！10歳若返り



大阪府では、2018年3月に万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」の理念を先取りした施策の推進を図るため、オール大阪で取組みを進めるアクションプランとして、「いのち輝く未来社会をめざすビジョン」を策定しました。

このビジョンでは、「健康な生活」「活躍できる社会」「未来を創る産業・イノベーション」をめざす姿とし、「健康寿命の延伸」と「**いきいきと長く活躍できる10歳若返り**」の2つを目標としています。

3つのめざす姿

① 健康な生活

誰もが生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活の実現

② 活躍できる社会

一人ひとりのポテンシャルや個性を発揮し活躍できる社会の実現

AIやIoTなどの革新的技術を最大限活用しビジョンを実現

③ 未来を創る産業・イノベーション

ライフサイエンス関連産業等のイノベーション促進を通じて世界の課題解決に貢献

ビジョンの目標



健康を重点ターゲットに「健康寿命の延伸」



地域の健康づくり活動に加え、革新技術を活用し、さらに2025年万博のインパクトを活かして、いきいきと長く活躍できる「**10歳若返り**」



「10歳若返り」ってどんなこと？

いきいきと長く活躍できる「10歳若返り」については、有識者の知見も得ながら考え方を整理し、次のとおり定義しました。

健康寿命の延伸に加え、
健康状態に応じて、誰もが生涯を通じ、
自らの意思に基づき活動的に生活できること

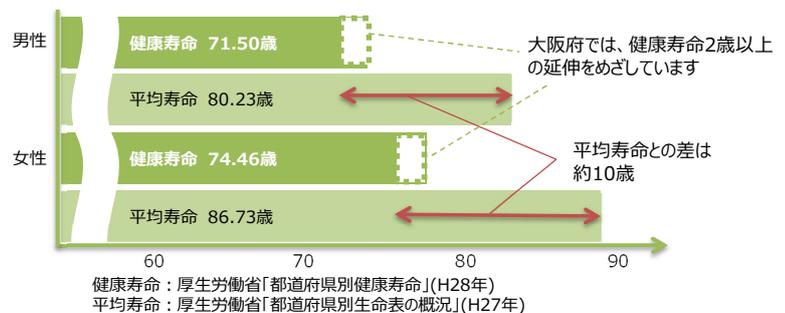


具体的には、健康寿命と平均寿命の間にある約10歳の差をいかに過ごすかに焦点を当て検討し、

「大阪・関西万博が開催される2025年に向けて、健康寿命を延ばすことに加え、健康に影響があってもいきいきと活動できるようにすることで、10歳の差を限りなく縮めていくこと」

としています。

●大阪府の健康寿命と平均寿命



- 健康寿命の定義は、日常生活に制限のない期間の平均。
- 国民生活基礎調査の「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対し、「ある」の回答を不健康な状態として算出。
- 大阪府の健康寿命は、全国（男性72.14歳、女性74.49歳）と比較して男女とも短い。（男性：39位、女性：34位）

10歳若返りの実現に向けては・・・

- 健康上の問題で日常生活に影響のない期間を示す健康寿命を延伸するとともに、
- 加齢等により健康に影響が生じても、生涯を通じて多様な活動を続けられるようにしていくことが重要です。

始めてみよう！10歳若返り



「10歳若返り」に向けて
どんなことをすればいいの？

いきいきと長く活躍できる「10歳若返り」の実現

「健康づくり」と「多様な活動」を進めることで
「10歳若返り」の実現をめざします

健康づくりをすることは、長く多様な活動ができることにつながり、多様な活動をすることは健康により影響を与えると考えられます。

多様な活動は、社会での役割やつながり、達成感・幸福感を生じ、それがさらなる活動や健康に好影響を及ぼすことが学術的な研究を通じて明らかになってきています。

相乗効果

健康づくり

多様な活動

- | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------|-----------|-----------------|----|------|------|--------|-----------|---------------|--------|
| 生活習慣病の予防 | 早期発見
早期治療 | 歯と口の健康づくり | その他
様々な健康づくり | 仕事 | スポーツ | 地域活動 | 社会貢献活動 | 趣味・
娯楽 | 家族・
友人との交流 | その他の活動 |
|----------|--------------|-----------|-----------------|----|------|------|--------|-----------|---------------|--------|

先進技術を活用して、健康づくりや多様な活動につながる取組みをさらに充実・拡大

先進技術の活用

再生医療、ロボット、AI、IoT、VR・AR、アンチエイジング(機能的な衰えの予防→心身に好影響)など

