



平成29年6月13日  
地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

## 「健康長寿新ガイドラインを策定！」

### ○ 発表内容の概要

東京都健康長寿医療センター（理事長：井藤英喜）が長年にわたって積み重ねてきた健康長寿の疫学研究の成果を中心に、センター内外の専門家による議論・検討会を1年間積み重ね、ついに「健康長寿新ガイドライン」に集約しました。これからのわが国で、健康寿命を延ばすために有効な新しい課題と目標値、生活のポイントを具体的に提示しました。健やかな長寿社会を持続するための新しい「処方箋」として、一般の高齢者の他、自治体や地域で働く専門職、老年学・老年医学の研究者、教育者、学生に活用いただけたと考えます。

### ○ 研究目的

東京都健康長寿医療センター研究所（旧東京都老人総合研究所）は、2000年に第一回健康長寿ガイドラインを発表しましたが、その後15年間の研究の進展はめざましく、新たなガイドラインが必要とされていました。そこで今回、2009年に研究所と病院（旧東京都老人医療センター）とが統合し地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターとなったメリットを生かし、センター全体の英知を結集して健康長寿にかかわる重要な課題を検討するとともに、出版社の協力を得てその結果をわかりやすく伝えることにしました。

### ○ 研究成果の概要

昨年6月に「健康長寿新ガイドライン策定委員会（委員長：新開省二）」を立ち上げたのち、本年3月末まで合計12回の検討会を開催し種々議論を重ね、その結果を一般の方にもわかりやすいメッセージ「健康長寿新ガイドライン」にまとめました。新ガイドラインは、以下の3部構成となっています。

1. **健康長寿のための12ヶ条**：長寿社会を健やかに過ごすための暮らしの指針。普段から心がけていただきたい日常の過ごし方や健康管理の方法を12の指針にまとめました。
2. **エビデンスブック**：専門職・研究者の方々へ、健康長寿の新たな根拠を集約したもの。自治体や地域で働く専門職、老年学・老年医学の研究者、教育者、学生に向けて、新ガイドラインの根拠を解説しました。
3. **各論パンフレット**：12ヶ条のテーマに沿って、日々の実践ポイントを一般向けにやさしく解説。いつまでも元気に暮らしたいと願うすべてのシニアを応援します。12ヶ条のテーマに沿って、毎日の暮らしの目安を楽しく解説しました。

### ○ 研究の意義

少子高齢化の進むわが国において、高齢者の健康余命を延伸し、プロダクティビティーの増進と社会的コストの低減をはかることは喫緊の課題です。国内外で健康長寿の研究は盛んに行われていますが、その成果はいずれも断片的なものであり、統合的に集約して平易にまとめられたものはこれまでにありません。「健康長寿新ガイドライン」は、東京都健康長寿医療センターが長年にわたって積み重ねてきた健康長寿の疫学研究を中心に、健康長寿に関する知見が包括的にまとめられており、海外からも注目を浴びる内容となっています。

（問い合わせ先）

東京都健康長寿医療センター研究所

副所長 新開省二

電話 03-3964-3241 内線4200