東京大学　「イオン東大里山ラボの紹介」

イオン東大里山ラボで目指すもの

「イオン東大里山ラボ」の４つの柱

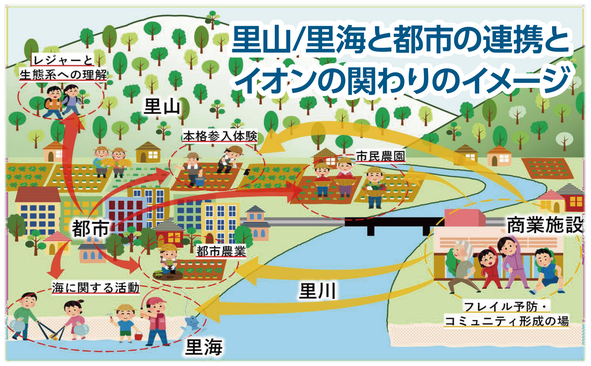
里山・里海活動を通じた健康増進・フレイル予防および健康長寿まちづくり

持続可能な地域づくりを目指して

健康長寿・幸福長寿の実現
住んでいる人々が健康であることが重要！

参加者全員がやりがい・生きがいを感じられる多世代交流
地域の未来を担う人材の育成につながる！

里山・里海、イオンのような商業施設を地域コミュニティ形成の場に
自分たちならではの魅力的な地域づくりを！



【秦野市】フィールドでの研究活動

NPO法人自然塾丹沢ドン会様のメンバーで簡易フレイルチェック活動を実施

NPO法人自然塾丹沢ドン会様のメンバーでの健康調査

秦野市での「健康 x 自然」活動

「環境負荷の軽減」を目指しパネルでの制作を無くしFSC認証紙を使用したポスターにて製作を行っております。
ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C183458

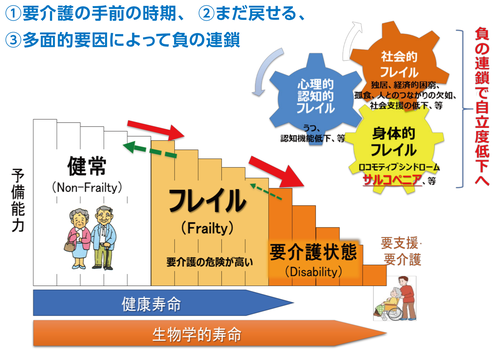
AEON イオン環境財団

地域の自然から健康長寿・フレイル予防を実現

～自然豊かな自分たちの地域を自分たちの力で～

フレイル（虚弱）とは、
加齢により体力や気力が弱まっている状態

①要介護の手前の時期、②まだ戻せる、
③多面的要因によって負の連鎖



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢　作成
葛谷雅文: 日内誌 104: 2602-2607, 2015.より引用改変）

健康長寿(フレイル予防)のための「三本柱」

～気づき、自分事化をし、三本柱を意識して日常生活の一工夫を～

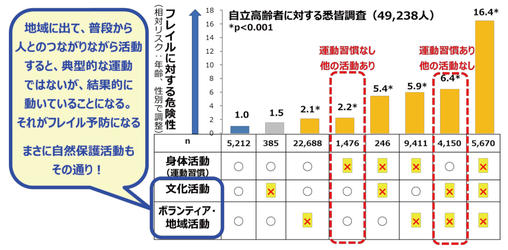
作図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

住民フレイルサポーターによって、フレイルを見える化しよう

生きがいを感じて地域貢献活動

フレイル予防には「地域交流・人とのつながり」が重要

－様々な活動の複数実施とフレイルへの危険性－

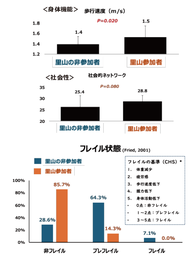


（吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2019年 日本公衆衛生雑誌）

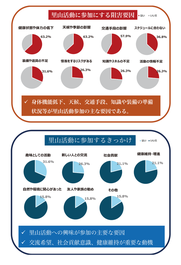
NPO法人自然塾丹沢ドン会様の健康調査

里山の自然保全活動が意識に与える影響

里山活動が高齢者の心身機能に与える影響について



里山の自然保全活動に参加する促進と阻害要因



【今後の課題】里山活動における課題と人・地域・自然の関連性に関する大規模調査（1,000名以上）

【今後の社会活動】
里山活動への参加を広げるための全社会的認知向上と持続可能な対策

【Action 1】既存の里山活動に参加するNPO組織の規模を維持する。

【Action 2】産官学民の連携を通じて、地域住民の健康意識及び里山活動の社会的認知度を高める。

【Action 3】地域住民が自発的に里山活動に参加することを促進する。

対象：NPO法人自然塾丹沢ドン会活動の参加者（n=20）

「環境負荷の軽減」を目指しパネルでの制作を無くしFSC認証紙を使用したポスターにて製作を行っております。
ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C183458

東京大学 THE UNIVERSITY OF TOKYO