

Японские инновации для активного долголетия: текст выступления

Юми Сато, Экономический форум Well-Aging · Форум ЮНФПА в Беларуси, 1 октября 2026 г. (11:15 по минскому времени)

Слайд 1. Japan's Innovation for Active Longevity

Уважаемые гости, дамы и господа, доброе утро! Меня зовут Юми Сато, я основатель Экономического форума Well-Aging в Токио. Благодарю ЮНФПА в Беларуси за приглашение, а также благодарю посла Японии господина Куно за участие в этом Форуме. Сегодня я кратко расскажу о ситуации в Японии, а затем сосредоточусь на политике, системах и технологиях AgeTech, которые Япония использует для увеличения продолжительности здоровой жизни и повышения благополучия. В завершение я предложу направления сотрудничества между нашими странами.

Слайд 2. The World's Fastest-Aging Society

Япония старела быстрее любой другой страны в истории. Чтобы доля людей старше 65 лет выросла с 7 до 14 процентов, европейским странам потребовалось от 40 до 115 лет, а Японии — всего 24 года. Сегодня около 30 процентов населения старше 65 лет, и каждый четвёртый из них продолжает работать. Однако около ста тысяч человек ежегодно оставляют работу, чтобы ухаживать за членами семьи. На графике показаны расходы на медицинскую помощь на одного человека по возрастам. Они резко растут с возрастом: в конце девятого десятка они составляют около 1,09 миллиона иен в год — примерно в одиннадцать раз больше, чем у людей в начале третьего десятка. Увеличение продолжительности здоровой жизни необходимо для устойчивого развития общества.

Слайд 3. Women Are the Main Actors of a Super-Aged Society

Главные действующие лица сверхстарого общества — женщины. В этом году число долгожителей старше 100 лет в Японии впервые превысило сто тысяч, и около 90 процентов из них — женщины. Женщины составляют около 56 процентов людей старше 65 лет, и эта доля растёт с возрастом. Однако в конце жизни женщины проводят около двенадцати лет в состоянии плохого здоровья. В Японии женщины

обеспечивают от 70 до 80 процентов семейного ухода. В результате многие женщины вынуждены оставлять работу ради ухода за близкими, и такие перерывы в карьере приводят к финансовым трудностям в старости. Именно эта структура объясняет, почему 44 процента одиноко проживающих пожилых женщин находятся в относительной бедности. Поэтому всё большее значение приобретают профилактика и то, что мы называем «демократизацией ухода», — общество, в котором уход может разделить каждый. Продолжительность здоровой жизни в долгосрочной перспективе растёт, а годы, прожитые в плохом здоровье, сокращаются и у мужчин, и у женщин. Но чтобы закрепить эти достижения, нужны политика и технологии AgeTech, в центре которых — взгляд женщин.

Слайд 4. Japan's Longevity Paradox

В этом заключается японский парадокс долголетия. Мы вступаем в эпоху 100-летней жизни, говорят даже о 120-летней жизни, однако лишь 20–30 процентов японцев хотят дожить до 100 лет — это самый низкий показатель среди шести стран, участвовавших в опросе. И это при том, что Окинава — одна из «голубых зон» мира. За этим разрывом стоит сильная тревога по поводу старости, связанная с тремя сферами. Во-первых, здоровье: около семи миллионов человек официально признаны нуждающимися в уходе, а деменция и умеренные когнитивные нарушения в совокупности затрагивают около десяти миллионов человек. Во-вторых, деньги: люди опасаются, хватит ли пенсии и сбережений. Около 60 процентов домохозяйств говорят, что жить трудно, а бедность растёт с возрастом. В-третьих, уход: многие боятся стать обузой для семьи и беспокоятся о нагрузке на тех, кто ухаживает. Технологии AgeTech могут помочь решить или смягчить многие из этих проблем. Далее в своём выступлении я представлю технологии AgeTech, получившие высокую оценку в Японии.

Слайд 5. Japan's Policy Backbone: Four Pillars

Политическая основа Японии держится на четырёх опорах: всеобщее медицинское страхование и долгосрочный уход; профилактика и управление здоровьем; занятость и новое определение того, кто считается пожилым; и активное долголетие. Эта работа координируется между министерствами в рамках Основного закона о стареющем обществе 1995 года через совет под председательством премьер-министра, с ежегодным докладом парламенту. Технологии AgeTech строятся на этом фундаменте.

Слайд 6. Universal Health and Long-Term Care Insurance

Первая опора — всеобщий охват. С 1961 года каждый житель Японии имеет медицинскую страховку. Но с возрастом растёт число хронических заболеваний, поэтому расходы резко увеличиваются. В 2000 году было введено страхование долгосрочного ухода. Все граждане старше 40 лет платят взносы, а половина финансируется за счёт налогов. Потребность в уходе объективно оценивается по семи уровням независимо от того, есть ли у человека семья. Так уход превратился из семейной обязанности в социальное право.

Слайд 7. Community-Based Integrated Care

Далее — система комплексного ухода на уровне местных сообществ. Жильё, медицинская помощь, долгосрочный уход, профилактика и поддержка в повседневной жизни предоставляются комплексно в пределах примерно 30 минут от дома, чтобы пожилые люди могли продолжать жить в привычной среде. Это очень важно: когда пожилой человек покидает знакомое окружение и внезапно переезжает в позднем возрасте, риск развития деменции может резко возрасти. В каждом районе общественные центры комплексной поддержки служат единым окном и координируют эти услуги. Проблема в том, что система по-прежнему опирается на поддержку семьи. Сегодня, когда семьи становятся меньше, а доля домохозяйств из одного человека приближается к 40 процентам, этот пробел должны восполнить технологии и местные сообщества.

Слайд 8. Health Japan 21 and Prevention

Вторая опора — профилактика. Наша национальная стратегия «Здоровая Япония 21», которая сейчас реализуется уже в третий раз, направлена на профилактику заболеваний, связанных с образом жизни, увеличение продолжительности здоровой жизни и сокращение неравенства в здоровье. Каждому в возрасте от 40 до 74 лет ежегодно предлагается медицинский осмотр и консультация по здоровью, а муниципалитеты рассылают бесплатные купоны на онкологический скрининг. Страховщики, добившиеся результатов, получают поощрение. Профилактика поддерживается всем обществом, а не перекладывается на отдельного человека.

Слайд 9. Health & Productivity Management

В Японии существует уникальная национальная программа «Управление здоровьем и производительностью», в рамках которой государство сертифицирует

компании, активно инвестирующие в здоровье своих сотрудников. Сюда входят меры по повышению охвата регулярными медосмотрами и онкологическим скринингом, поддержка психического здоровья и помощь в совмещении работы и ухода за близкими. Крупные компании получают признание как «Белые 500», а малые и средние — как «Яркие 500». Попадание в число этих 500 компаний стало важным знаком репутации, повышающим доверие инвесторов, клиентов и соискателей. Эта программа создаёт благоприятные условия для того, чтобы компании рассматривали технологии AgeTech и решения цифрового здравоохранения для сотрудников среднего и старшего возраста. Однако на практике внедрение сильно различается, и распространение AgeTech в компаниях пока ограничено — в зависимости от приоритетов, ресурсов и понимания проблем старения в каждой компании.

Слайд 10. Systems for Working Longer

Третья опора — занятость. Трудоустройство до 65 лет является обязательным, а с 2021 года работодатели обязаны прилагать усилия, чтобы обеспечить работу до 70 лет. Получение пенсии можно отложить до 75 лет, увеличив её размер до 84 процентов. Центры «серебряных» кадров помогают пенсионерам найти работу по месту жительства. Работа приносит не только доход, но и здоровье, и социальные связи.

Слайд 11. Older Workers: Structure and Challenges

Но есть и проблемы. Около трёх четвертей работников старше 65 лет заняты на нестандартных условиях, и многие выполняют низкооплачиваемую работу, например уборку или охрану. Люди с богатыми знаниями и опытом используются не в полной мере. Опытных инженеров, например в сфере полупроводников, начинают ценить заново, но лишь частично. Нестандартная занятость — это проблема всех поколений, особенно женщин. Мы увеличили количество рабочих мест; теперь нужно повышать их качество.

Слайд 12. Redefining Who Is “Old”

В Японии также обсуждается само определение старости. В 2017 году японские геронтологическое и гериатрическое общества предложили считать пожилыми людей в возрасте 75 лет и старше, а в правительственных руководящих принципах говорится, что относить всех старше 65 лет к пожилым уже нереалистично. Главное — видеть способности, а не возраст. Если технологии AgeTech поддерживают

изменения тела и разума, люди могут продолжать работать, учиться и участвовать в жизни общества в 70 лет и старше.

Слайд 13. Policies for Independence and Participation

Четвёртая опора — активное долголетие. Страхование долгосрочного ухода построено на принципе самостоятельности: сохранять и восстанавливать способности. Лица, осуществляющие уход, получают поддержку в виде отпуска по уходу, а с 2025 года работодатели обязаны индивидуально информировать о нём сотрудников. Места общественных встреч и Закон о мерах против одиночества и изоляции 2024 года способствуют участию в жизни общества, а Основной закон о деменции, действующий с 2024 года, нацелен на общество, в котором люди с деменцией живут с достоинством и надеждой. Правительственные руководящие принципы 2024 года определяют три приоритета: общество без возрастных барьеров, поддержку одиноко проживающих пожилых людей и системы, включая технологии, которые поддерживают физические и когнитивные изменения. Однако превращение этих приоритетов в конкретные институты и системы — задача, которую ещё предстоит решить.

Слайд 14. Women's Health from 50

Особенно важно здоровье женщин с 50 лет. Женщины составляют большинство пожилых людей, поэтому то, как они сохраняют здоровье в течение десятилетий после менопаузы, важно для всех. Остеопороз, заболевания коленных и тазобедренных суставов приводят к падениям и переломам — одной из главных причин того, что человек становится лежачим. Фемтех до сих пор был сосредоточен на менструации и беременности; следующая тема — менопауза и здоровье пожилых женщин. Мне очень хотелось бы поделиться этим взглядом с ЮНФПА.

Слайд 15. AgeTech: Innovation for a Super-Aged Society

Теперь — к главной теме сегодняшнего выступления: AgeTech. Мы определяем её как технологические и социальные инновации, которые повышают благополучие и продолжительность здоровой жизни людей старше 50 лет, их семей и тех, кто за ними ухаживает. В 2020 году при поддержке шести министерств я основала Экономический форум Well-Aging, а с 2021 года наша премия Well-being & Age-tech отмечает выдающиеся инновации. Лауреаты получили четыре министерские награды. Примеры, которые я покажу далее, — это именно то, к чему призывает

ваш Форум: инновации, помогающие пожилым людям жить самостоятельно, работать и общаться.

Слайд 16. Improving Access to Medical Care

Во-первых, доступ к медицинской помощи. Smart Eye Camera компании OUI превращает смартфон в прибор для обследования глаз; она получила награду министра цифровых технологий. Она позволяет рано выявлять глазные болезни там, где мало офтальмологов, и уже используется более чем в 60 странах. Хорошее зрение — основа самостоятельной жизни, и такие недорогие инструменты могли бы помочь и региональному здравоохранению Беларуси.

Слайд 17. Protecting Dignity, Reducing Care Burden

Далее — снижение нагрузки по уходу при поддержке самостоятельности. Dfree, лауреат награды министра экономики, торговли и промышленности, — первое в мире компактное носимое устройство, которое предсказывает мочеиспускание. Оно с помощью ультразвука отслеживает состояние мочевого пузыря и сообщает, когда пора идти в туалет. Это сохраняет достоинство, позволяет жить без подгузников и снижает нагрузку на ухаживающих. Изначально созданное для пожилых, сегодня оно используется также женщинами и детьми.

Слайд 18. Cutting Salt Without Effort

Далее — питание и здоровье. ElekiSalt компании Kirin, лауреат награды министра сельского, лесного и рыбного хозяйства, с помощью слабого электрического тока усиливает солёный вкус пищи, поэтому можно сократить потребление соли, не жертвуя вкусом. Избыток соли — одна из главных причин высокого давления и инсульта. Устройство создавалось для пожилых людей, но им пользуются и женщины, которых беспокоят отёки. Это хороший пример фудтеха для профилактики.

Слайд 19. Oral Health Protects Whole-Body Health

Далее — уход за полостью рта. Здоровье полости рта связано со здоровьем всего организма, а недостаточный уход может привести к аспирационной пневмонии. В учреждениях ухода помощь в чистке зубов — тяжёлая задача. g.eN компании Genics — полностью автоматический робот для чистки зубов: нужно взять капю в рот, нажать кнопку, и он чистит зубы с учётом их расположения. Люди, нуждающиеся в уходе, или люди с такими заболеваниями, как БАС, могут сами

ухаживать за зубами, а нагрузка на ухаживающих снижается. Он также используется для поддержки развития ротовой функции у детей. Есть, говорить и общаться — всё начинается со здоровья полости рта.

Слайд 20. A Floor That Prevents Fractures

Далее — профилактика падений. Падения и переломы — одна из главных причин того, что человек становится лежачим. Когоуава — это напольное покрытие, твёрдое при ходьбе, но смягчающее удар при падении. Вместо того чтобы ограничивать движение ради предотвращения падений, оно создаёт среду, в которой падение не приводит к травме. Возможность свободно двигаться — вот что сохраняет самостоятельность.

Слайд 21. Finding Dementia Early, Preparing Well

Деменция — одна из крупнейших проблем Японии: с учётом умеренных когнитивных нарушений она затрагивает около десяти миллионов человек. Университет Сайтамы разрабатывает тест на основе биомаркеров крови, который позволит рано выявлять риск деменции по простому анализу крови. Университет Хоккайдо изучает связь между кишечными бактериями и деменцией. Раннее выявление даёт людям и их семьям время подготовиться и продолжать жить по-своему.

Слайд 22. Targeting Aging Itself

Теперь — передний край науки о долголетию. Профессор Тору Минамино из Университета Джунтендо исследует вакцину, нацеленную на стареющие клетки, которые накапливаются в организме и вызывают воспаление и болезни. Он получил награду министра образования, культуры, спорта, науки и технологий в рамках нашей премии. Его работа входит в программу Moonshot Кабинета министров, цель которой — к 2040 году создать общество, где люди смогут наслаждаться жизнью до 100 лет без забот о здоровье. Это пока стадия исследований, но она нацелена на сами механизмы старения.

Слайд 23. Japan's Strength: The Science of Longevity

Ещё одна сильная сторона Японии — наука о долголетию. Факторы Яманаки, открытые нобелевским лауреатом Синъей Яманакой, вдохновили исследования во всём мире по возвращению клеток в более молодое состояние. В регенеративной медицине компания Trejem, созданная на базе Киотского университета, проводит

клинические испытания препарата для восстановления зубов. А компания Rhelixa из Токийского университета определяет биологический возраст по эпигенетическим данным. Измерять возраст тела, омолаживать и восстанавливать — наука расширяет возможности активного долголетия.

Слайд 24. Predicting Future Disease from Data

Далее — точная профилактика. Институт благополучия Университета Ямагаты на протяжении многих лет объединяет данные медосмотров, медицинские данные, данные об образе жизни и о местных сообществах, чтобы прогнозировать риск заболеваний на пять лет вперёд. Это позволяет строить профилактику с учётом особенностей каждого человека и проводить более эффективную местную политику в сфере здоровья. Мы переходим от лечения болезней к их предотвращению до того, как они начнутся, — при обязательном соблюдении конфиденциальности и справедливости.

Слайд 25. Staying Healthy in Daily Life

Профилактика работает, только если она продолжается в повседневной жизни. TIME TRAVELER, лауреат премии за выдающиеся достижения, разрабатывает продукты на основе исследований старения и вошёл в число лучших команд XPRIZE Healthspan. Taz помогает людям сохранять ежедневные полезные привычки. А ключ к изменению поведения — удовольствие и общение. В программе профилактики в городе Тоёта дольше всего люди занимались не ходьбой, а караоке. Технологии работают лучше всего вместе с икигай — смыслом жизни.

Слайд 26. Three Integrated Layers: The Japan Model

Позвольте подвести итог в виде японской модели. В основе — политический фундамент: всеобщий охват, профилактика, занятость и активное долголетие. Над ним — три уровня: наука о долголетию как научная база, точная профилактика на протяжении всей жизни и AgeTech, которая приносит инновации в повседневную жизнь. Объединение этих трёх уровней на политическом фундаменте — это подход Японии к увеличению продолжительности здоровой жизни и благополучия.

Слайд 27. Contributing to the SDGs

Эта политика и инновации напрямую способствуют достижению Целей устойчивого развития: здоровье и благополучие, гендерное равенство, достойная работа,

инновации, сокращение неравенства, устойчивые сообщества и, прежде всего, партнёрство.

Слайд 28. Recommendations for Japan–Belarus Cooperation

В завершение я хотела бы сделать четыре предложения для Беларуси. Во-первых, бедность пожилых женщин и связанный с ней рост расходов на медицинскую помощь и долгосрочный уход. В структурных рисках стареющего общества бедность женщин, порождённая гендерным разрывом и эйджизмом, наслаивается, словно мильфей. В старости она проявляется как бедность, выражается в росте расходов на медицину и уход и влияет на общество, бизнес и следующее поколение. По этому вопросу мы хотели бы работать с вами прежде всего через исследования, сотрудничество и политические предложения. Во-вторых, пилотные проекты: апробация представленных сегодня технологий в региональных учреждениях здравоохранения и ухода Беларуси. В-третьих, совместные исследования: связать прогностическую модель Университета Ямагаты с вашим курсом для людей старше 40 лет, совместно проверить биомаркеры деменции, обмениваться данными в разбивке по полу и знаниями, полученными в вашей работе по национальным трансфертным счетам. В-четвёртых, совместная разработка программ изменения поведения, сочетающих икигай и активность в местных сообществах. Первый шаг уже сделан: ЮНФПА в Беларуси направит видеообращение на нашу премию в Токио 1 декабря. Большое спасибо за это.

Слайд 29. Together for Well-being in the 100-Year Life

В завершение: мы будем делиться знаниями Японии с ЮНФПА и продвигать активное долголетие на международном уровне. Япония не только делится своим опытом — мы также можем учиться у Беларуси, например в жилищной политике. У Японии и Беларуси общие вызовы. Давайте вместе добиваться системных изменений и вместе решать эти задачи с помощью AgeTech и других инноваций. Ещё раз искренне благодарю ЮНФПА в Беларуси и всех вас. Большое спасибо.