



Abdiraimova Sh.A.,
“Oila va xotin-qizlar” ilmiy-tadqiqot
instituti ilmiy xodimi
shakhnoza.abdiraimova@mail.ru

UZOQ UMR KO'RISH BO'YICHA YAPONIYA TAJRIBASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada eng uzoq umr ko'ruvchi mamalakatlardan biri sifatida Yaponiya tajribasi o'rganildi. Mamlakatni o'rganish tasodifiy ravishda emas, balki geografik joylashuvini ham inobatga olgan holda tanlandi. Shuningdek, uzoq umr ko'rishga ta'sir ko'rsatuvchi omillarga ham qisqacha to'xtalib o'tildi.

Аннотация. В данной статье рассматривается опыт Японии как одной из стран-долгожителей. Для изучения страна была выбрана не случайно, а с учетом ее географического положения. Также были кратко обсуждены факторы, влияющие на продолжительность жизни.

Annotation. This article examines the experience of Japan as one of the longest-lived countries. The study of the country was not chosen randomly, but taking into account its geographical location. Factors affecting longevity were also briefly discussed.

Tayanch so'zlar: Yaponiya, uzoq umr ko'ruvchilar, uzoq faol va sog'lom umr ko'rish, umr ko'rish davomiyligi, ruhiy salomatlik, bolalar va qariyalar salomatligi, ijtimoiy omillar, tibbiy va ijtimoiy xizmatlar.

Ключевые слова: Япония, долголетие, долгая активная и здоровая жизнь, ожидаемая продолжительность жизни, психическое здоровье, здоровье детей и пожилых людей, социальные факторы, медицинские и социальные услуги.

Key words: Japan, longevity, long active and healthy life, life expectancy, mental health, child and elderly health, social factors, medical and social services.

Kirish. Hozirgi kunda rivojlangan mamlakatlarda uzoq faol va sog'lom umr ko'rishga, hayot sifatiga katta e'tibor qaratilmoqda. Aksariyat olimlarning fikricha, ekologik omillar insonning yashash sharoitiga, kamol topishiga, bevosita yoki bilvosita ta'sir qiladigan omillar hisoblanadi. 90 yoshdan katta yoshdagi insonning uzoq umr ko'rishi aholining yosh xususiyatlarini ko'rsatadigan muhim ko'rsatkichlardan biridir. Bu odamlarning salomatlik holati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bir qator ijtimoiy-iqtisodiy omillarga bog'liq. Shu jumladan, insonning ijtimoiy muhiti, yashash sharoitlari, mehnat faoliyati, turmush tarzi, madaniyati va ma'naviyati kabilar kiradi. Fan vakillari to'plagan ma'lumotlarga ko'ra, ochiq havoda ortiqcha zo'riqishlarsiz jismoniy mehnat bilan shug'ullangan, piyoda yuradigan, qad-qomatini tik tutib yuradigan insonlarda ma'naviy tetiklik, ruhiy faollik uzoqroq vaqt saqlanadi. Mana shu holat sport bilan doimiy shug'ullanuvchi kishilarda ham bo'ladi. Ularning faolligini oshirish, doimiy ravishda e'tiborda bo'lish, qo'llab-quvvatlash hozirgi kunda dolzarb masalalardan biridir.

Har bir mamlakatda keksalarga, qariyalarga va uzoq umr ko'ruvchilarga alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda, bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 27-dekabrda "O'zgaralar parvarishiga muhtoj keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslarga ijtimoiy xizmat va yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari"¹ to'g'risidagi PQ-410-sonli qarori katta ahamiyatga egadir. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yilning 11-martdagi, PQ-92-son, 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi, "Keksa avlod vakillarini har tomonlama qo'llab-quvvatlash hamda ularning ijtimoiy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar rejasi"² doirasida ham muhim ishlar amalga oshirilmoqda.

Maqsad va uni asoslash. O'tgan asrlardan to hozirgi kungacha insonlarning e'tiborini tortib kelayotgan masalalardan biri bu uzoq umr ko'rish masalasi hisoblanadi. Uzoq umr ko'ruvchi davlat hisoblangani uchun Yaponiya tajribasini o'rganish maqsad qilib olindi. Yaponiyada o'rtacha umr ko'rish davomiyligi 84 yoshni tashkil etadi. Ular kundalik turmush tarzi, ovqatlanish me'yori, uyqu sifatiga alohida e'tibor qaratishadi. Olimlarning fikriga ko'ra, me'yoriy ovqatlanish rejimiga

Hozirgi kunda rivojlangan mamlakatlarda uzoq faol va sog'lom umr ko'rishga, hayot sifatiga katta e'tibor qaratilmoqda. Aksariyat olimlarning fikricha, ekologik omillar insonning yashash sharoitiga, kamol topishiga, bevosita yoki bilvosita ta'sir qiladigan omillar hisoblanadi. 90 yoshdan katta yoshdagi insonning uzoq umr ko'rishi aholining yosh xususiyatlarini ko'rsatadigan muhim ko'rsatkichlardan biridir. Bu odamlarning salomatlik holati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bir qator ijtimoiy-iqtisodiy omillarga bog'liq.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 27 декабрдаги "Ўзгалар парваришига мухтож кексалар ва ногиронлиги бўлган шахсларга ижтимоий хизмат ва ёрдам кўрсатиш тизimini такомиллаштириш чора-тадбирлари" тўғрисидаги ПҚ-410-сонли қарори, [LEX.UZ - O'zbekiston qonunchiligi](https://lex.uz)

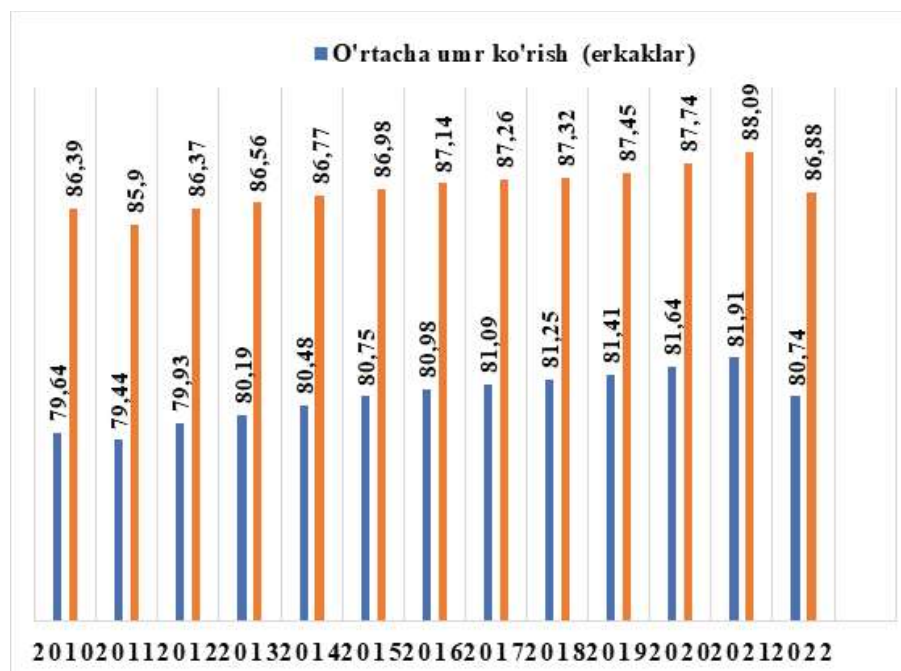
² Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги 2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг Тараққиёт стратегияси, ПФ-60-сонли қарори, [LEX.UZ - O'zbekiston qonunchiligi](https://lex.uz)

amal qilgan, sogʻlom turmush tarzini va yaxshi odatlarni oʻzida mujassamlashtirgan insonlarda uzoq umr koʻrish imkoniyati koʻproq boʻladi.

Har bir jamiyatda insonning uzoq umr koʻrishi, avlodlar salomatligi uchun ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlar yaratiladi. Natijada insonlarning uzoq umr koʻrishiga, oʻlim holatlarini esa ijtimoiy chora-tadbirlar bilan boshqarishga erishiladi.

Yaponiya aholisi 2023-yil holatiga koʻra 128 mln kishini tashkil qiladi. Yaponiya aholisi dunyo mamlakatlari orasida uzoq umr koʻrish boʻyicha birinchilardandir. Yaponiya Sogʻliqni saqlash vazirligi 2023-yil holatiga koʻra 100 yoshdan oshgan fuqarolarning soni 92 mingdan ortganini maʼlum qiladi. Ushbu holat 2022-yilga nisbatan deyarli 1500 kishiga koʻp.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi. Yaponiya aholisi 2023-yil holatiga koʻra 128 mln kishini tashkil qiladi. Yaponiya aholisi dunyo mamlakatlari orasida uzoq umr koʻrish boʻyicha birinchilardandir. Yaponiya Sogʻliqni saqlash vazirligi 2023-yil holatiga koʻra 100 yoshdan oshgan fuqarolarning soni 92 mingdan ortganini maʼlum qiladi. Ushbu holat 2022-yilga nisbatan deyarli 1500 kishiga koʻp.



1-rasm. Yaponiyada tugʻilishda kutilayotgan umr davomiyligi (yosh)³

Statistik maʼlumotlarga koʻra, 2022-yilda Yaponiyada ayollarning oʻrtacha umr koʻrishi 87 yoshni tashkil qilsa, erkaklarniki 81 yoshni tashkil qilmoqda. 2010-yilda esa ayollarning oʻrtacha yoshi 86 yoshni tashkil qilgan boʻlsa, erkaklarning yoshi 80 yoshni tashkil qilgan.

³ Население Японии., Страница в последний раз была отредактирована 3 июля 2024 г. ru.wikipedia.org/wiki/Население_Японии

Yapon xalqi shaxsiy gigiyenaga ham qattiq ahamiyat beradi va bu tarbiyani bolalarga singdirishni maktabdanoq boshlaydi. Natijada butun mamlakat aholisi o'zlarining salomatliklariga e'tiborli bo'lishga ko'nikma hosil qilib ulg'ayadi. Balki shu tufaylidir, dunyoda o'rtacha umr ko'rish jihatidan aholisi eng uzoq yashaydigan davlatlardan biri sifatida shakllangan⁴.

O'rtacha umr ko'rish (tug'ilishda) Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) baholash mezonlarida sog'liqni saqlash tizimi sifatining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir.

1-jadval

O'rtacha umr ko'rish davomiyligi yuqori bo'lgan hududlar⁵

№	Mamlakatlar va hududlar	Jami	Erkaklar	Ayollar	AΔE (+,-)
1	Makao (Aomin)	85,38	82,75	87,98	5,23
2	Yaponiya	84,00	81,05	87,09	6,04
3	Gonkong	83,66	80,70	86,77	6,07
4	Fransuz polineziyasi	83,55	81,33	85,98	4,65
5	Shveysariya	83,45	81,60	85,40	3,80
6	Farer orollari	83,30	81,30	85,40	4,10
7	Avstraliya	83,20	81,20	85,30	4,10
8	Shvetsiya	83,11	81,50	84,80	3,30
9	Ispaniya	83,08	80,40	85,90	5,50
10	Irlandiya	83,06	81,30	84,90	3,60

Yuqoridagi jadvalda o'rtacha umr ko'rish davomiyligi yuqori bo'lgan 10 ta hudud o'rganib chiqildi. Ushbu hududlar ichida umr ko'rish davomiyligi eng yuqori bo'lgan Makao (Aomin Xitoyning janubi-sharqidagi maxsus ma'muriy rayon) hisoblanib, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi 85,38 yoshni tashkil qiladi. Shundan ayollar 87,98 yosh, erkaklar 82,75 yoshni tashkil qilmoqda. Uzoq umr ko'rish bo'yicha ikkinchi o'rinda Yaponiya bo'lib, jami o'rtacha umr ko'rish ko'ratkichi 84 yoshni tashkil qiladi. Shundan ayollar 87 yoshni, erkaklar 81 yoshni tashkil qiladi.

Shuningdek, Yaponiyada birlamchi profilaktikaga katta e'tibor berilmoqda, bu esa ba'zi sog'liqni saqlash muammolarini hal qilishga

⁴ Taraqqiyot strategiyasini ta'minlashda yaponiya tajribasidan foydalanish imkoniyatlari. 2022-yil, mart., <file:///C:/Users/user/Downloads/Taraqqiyotstrategiyasinitaminlashdayaponiyatajribasidanfoydalanishimkoniyatlari.pdf>

⁵ Список стран по ожидаемой продолжительности жизни., страница в последний раз была отредактирована 29 июня 2024 г. ru.wikipedia.org/wiki/Список_стран_по_ожидаемой_продолжительности_жизни

**Markaziy hukumat
maqsadlarni
belgilash
va kuzatish,
dasturlarni
rag'batlantirish
va samarali
innovatsiyalarni
mukofotlash orqali
HJ21 strategiyasini
qo'llab-
quvvatlaydi.
Jarayonni
baholash uchun
Sog'liqni saqlash
va aholiga xizmat
ko'rsatish vazirligi
53 ta ko'rsatkich
bo'yicha
ma'lumotlarni
to'playdi,
jumladan,
umr ko'rish
davomiyligi,
surunkali
kasalliklar, ruhiy
salomatlik, bolalar
va qariyalar
salomatligi,
ijtimoiy omillar,
xavfli xatti-
harakatlar va
boshqalar.**

yordam beradi. Shunday qilib, Yaponiyada 2003-yilda "Salomatlikni mustahkamlash to'g'risida"gi Qonun qabul qilindi, u birlamchi profilaktika va aholi salomatligini umumiy mustahkamlashning huquqiy asosini belgiladi. Bundan tashqari, Health Japan 21 (HJ21) strategiyasi sog'liqni saqlash bo'yicha xabardorlikni oshirish hamda sog'lom umr ko'rish davomiyligi va hayot sifatini oshirish uchun salomatlikni targ'ib qilish sa'y-harakatlarini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan faoliyatni ilgari surish uchun ishlab chiqilgan⁶. Qabul qilingan qonun va strategiya shaxsiylashtirilgan profilaktik tibbiyot tamoyillarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Markaziy hukumat maqsadlarni belgilash va kuzatish, dasturlarni rag'batlantirish va samarali innovatsiyalarni mukofotlash orqali HJ21 strategiyasini qo'llab-quvvatlaydi. Jarayonni baholash uchun Sog'liqni saqlash va aholiga xizmat ko'rsatish vazirligi 53 ta ko'rsatkich bo'yicha ma'lumotlarni to'playdi, jumladan, umr ko'rish davomiyligi, surunkali kasalliklar, ruhiy salomatlik, bolalar va qariyalar salomatligi, ijtimoiy omillar, xavfli xatti-harakatlar va boshqalar. Shunisi e'tiborga loyiqki, nafaqat sog'liqni saqlash sohasidagi innovatsiyalarni ishlab chiqishda, balki ularni keng miqyosda tarqatishda ishtirok etayotgan shaxslar va tashkilotlarni e'tirof etish va mukofotlash tizimi ham mavjud.

Yaponiya tajribasi sog'liqni saqlash tarmoqlari va tibbiy tizim tuzilmalari ustidan milliy nazoratni o'z ichiga oladi, bunga aholidan so'rov o'tkazish, davlat va jamoat tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikda sifatli statistik ma'lumotlarni yig'ish orqali erishiladi⁷.

Yaponiyada keksa insonlar uchun tibbiy va ijtimoiy xizmatlar uyda amalga oshiriladi va har biri uchun ularning xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy yondashuvlar ishlab chiqiladi va sinovdan o'tkaziladi. Keksalar avlod vakillarini mehnat faoliyatiga jalb etish maqsadida turli ijtimoiy markazlar tashkil etilgan va faol ish olib bormoqda, bu orqali keksalar o'zlarini daxldor his qiladilar, mehnatdan mamnun bo'lishadi hamda mahalliy hamjamiyatni jonlantirishga, ijtimoiy aloqalarni saqlash va mustahkamlashga hissa qo'shadilar⁸.

⁶ OECD (2019). Reviews of Public Health: Japan: A Healthier Tomorrow, OECD Publishing. – Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264311602-en>

⁷ Japan's Experiences in Public Health and Medical Systems Towards Improving Public Health and Medical Systems in Developing Countries // Institute for International Cooperation Japan International Cooperation Agency. – March 2005.

⁸ Report of the Study Group for Japan's International. Contribution to 'Active Aging' // International Affairs Division, Minister's Secretariat, Ministry of Health, Labour, and Welfare of Japan. – March, 2014. – 48 p.

Yaponiyada 2018-yil Milliy sogʻliqni saqlash toʻlovi rejasi ishga tushirildi, bu rejada isrofgarchilik muammolarini hal qilish orqali sifatli tibbiy xizmatlar, uyda parvarishlash xizmatini ragʻbatlantirish, farmatsevtika mahsulotlaridan masʼuliyat bilan foydalanish kabilarni boshqaradi.

Shuningdek, ish beruvchilar ham ish joyida xodimlar salomatligini mustahkamlash dasturlarini amalga oshirmoqda. Ushbu dasturlar, bir tomondan, ishchilarning mehnat muhiti parametrlarini oʻzgartirish, ikkinchi tomondan, mukofot tizimini yaratish orqali ovqatlanishni yaxshilash, jismoniy faollik va ruhiy salomatlikni oshirish, stress darajasini pasaytirishga qaratilgan.

Maktab oʻquv dasturida sogʻlom turmush tarziga ham eʼtibor qaratiladi. Masalan, Yaponiya maktablarida sogʻlom ovqatlanish boʻyicha darslar mavjud. Yaponiya HJ21 strategiyasidan tashqari inson salomatligi uchun qulay muhit yaratishga yordam beruvchi bir qator qoidalarini ham joriy qildi. Yaponiya, shuningdek, oziq-ovqat yorligʻi va uning sogʻliq uchun mumkin boʻlgan taʼsiri haqida maʼlumot uchun talablarni oshirdi⁹.

Madaniy va tarixiy anʼanalar va shaxsiy gigiyena, muntazam choʻmilish, jismoniy mashqlar, uyqu va stressni boshqarish (meditatsiya) kabi maʼlum ijtimoiy va madaniy xususiyatlar ham Yaponiyaliklarning uzoq umr koʻrishiga taʼsir qiladi. Buning xususiyatlardan biri Yaponiyadagi ijtimoiy hamjihatlik va kuchli guruh yoʻnalishi boʻlib, bu keksa odamlar va iqtisodiy jihatdan kam taʼminlangan odamlarning sogʻligi yomonligi bilan bogʻliq ijtimoiy chetlanishni boshdan kechirishlariga yoʻl qoʻymaydi. Bu nafaqaxoʻrlarning faol hayot tarzini olib borishi va koʻpincha oʻzlari tanlagan kompaniyada koʻngilli yoki yarim kunlik asosda ishlashni davom ettirishlarida namoyon boʻladi.

Bir qator tadqiqotlar yaponlarning uzoq umr koʻrishini genetik omillar bilan bogʻlaydi, xususan, DNK 5178 va ND2-237Met genotipi yaponlarning uzoq umr koʻrishiga yordam beradi va ularni yoshga bogʻliq baʼzi kasalliklardan himoya qiladi¹⁰. Ammo bu omil, aftidan, hal qiluvchi emas, chunki genetika hayotning davomiyligi va sifatiga

***Yaponiyada
2018-yil Milliy
sogʻliqni saqlash
toʻlovi rejasi
ishga tushirildi,
bu rejada
isrofgarchilik
muammolarini hal
qilish orqali sifatli
tibbiy xizmatlar,
uyda parvarishlash
xizmatini
ragʻbatlantirish,
farmatsevtika
mahsulotlaridan
masʼuliyat bilan
foydalanish
kabilarni
boshqaradi.***

⁹ OECD (2019). Reviews of Public Health: Japan: A Healthier Tomorrow, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264311602-en>

¹⁰ Kawamoto T., Kokaze A., Ishikawa M. [et al.]. Joint effect of longevity-associated mitochondrial DNA 5178 C/A polymorphism and alcohol consumption on risk of hyper-LDL cholesterolemia in middle-aged Japanese men // Lipids in Health and Disease. – 2011. – Vol. 10. pp. 105-105.

Yaponiyada 60 yoshdan oshgan xodimlar uchun “tajribadan foydalanish markazlari” tashkil etilgan bo‘lib, unda mazkur yoshdagi xodimlarni vaqtinchalik ish bilan ta‘minlash ishlari amalga oshiriladi. Shuningdek, “keksaygan inson resurslari markazlari” ham mavjud bo‘lib, ularning asosiy faoliyati keksa xodimlarni ishga joylashtirishga qaratilgan. Keks xodimlarni ishga olishga rozi bo‘lgan korxonalar hukumat tomonidan bir qator subsidiyalar oladi.

faqat 25 foizgacha ta‘sir qiladi. Oziqlanish, stress darajasi, farovonlik, ijtimoiy va boshqa omillar asosiy ahamiyatga ega¹¹.

Shuningdek, o‘rganishlar natijalariga ko‘ra, Yaponiyada turli xizmat ko‘rsatish shakllari ham rivojlangan bo‘lib, bulardan bir nechtasini sanab o‘tish mumkin: Masalan, Yaponiyada davlat darajasida ijtimoiy sug‘urta qilish jamg‘armalari hisobidan qariyalarni kasal bo‘lgan holatlarda uy sharoitida tibbiy xizmat xarajatlarini qisman kompensatsiyalash dasturi amalga oshirilmoqda. Bundan tashqari, mamlakatda qariyalarni boqishda oilaga vaqtinchalik yordam beruvchi kunduzgi statsionarlar soni ham ko‘paymoqda¹².

Yaponiyada 60 yoshdan oshgan xodimlar uchun “tajribadan foydalanish markazlari” tashkil etilgan bo‘lib, unda mazkur yoshdagi xodimlarni vaqtinchalik ish bilan ta‘minlash ishlari amalga oshiriladi. Shuningdek, “keksaygan inson resurslari markazlari” ham mavjud bo‘lib, ularning asosiy faoliyati keksa xodimlarni ishga joylashtirishga qaratilgan. Keks xodimlarni ishga olishga rozi bo‘lgan korxonalar hukumat tomonidan bir qator subsidiyalar oladi.

Ma‘lumotlarga ko‘ra, bugungi kunda keksayish ko‘rsatkichi pensiyaga chiqish yoshi katta bo‘lgan mamlakatlarda yuqori. Masalan, Yaponiyada aholining keksayish ko‘rsatkichi 24 foiz darajasida turibdi, pensiyaga chiqish yoshi esa 70 yoshni tashkil qiladi. Shu munosabat bilan, ishonchimiz komilki, pensiyaga chiqish yoshini kichiklashtirish bilan jamiyatning keksayish darajasini pasaytirish mumkin.

Yakuniy qism. Yaponiya iqtisodiy rivojlangan davlat bo‘lib, aholi jonboshiga yuqori darajadagi daromad va ijtimoiy tenglikni ta‘minlaydi, bu ham farovonlik, hayot sifati omili bo‘lib, faol va sog‘lom uzoq umr ko‘rishga ta‘sir qiladi¹³.

Shunday qilib, yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, quyidagi xulosalarni bildirish mumkin:

– hozirgi jamiyat demografik o‘tishning yangi inqiroziga duch keldi. Jamiyatning keksayishi global inqiroz hisoblanadi. Jamiyatning keksayishi tirik organizmning muqarrar jarayoni hisoblangan biologik

¹¹ Ruby J.G., Wright K.M., Rand K.A. [et al.]. Estimates of the Heritability of Human Longevity Are Substantially Inflated due to Assortative Mating // Genetics. – 2018. – Vol. 210. – № 3. pp. 1109-1124.

¹² Эшдавлатов Б.М. Медико-социальное положение лиц пожилого возраста в Узбекистане: // Дисс. канд. мед. наук. – Ташкент, 2002. – С. 20-21.

¹³ Horiuchi S. Major Causes of the Rapid Longevity Extension in Postwar Japan // The Japanese Journal of Population. – 2011. – Vol. 9. – № 1. pp. 162-171.

keksayish negizida kechmoqda, uni tashqi omillar bilan tartibga solib bo'lmaydi. Ushbu hodisalar jamiyat o'zgarishga olib keladi;

– keksayish jarayoni inson jamiyatining hodisasi sifatida ikkita yo'nalishga ega: biologik va ijtimoiy;

– jamiyatning o'zgarish jarayonini tadqiq etish tadqiqot metodologiyasi masalasida paradoksal vaziyatni keltirib chiqaradi, chunki jamiyatning o'zgarishi nosinxron jarayon hisoblanadi;

– aholi yosh tarkibining o'zgarishlarini aniqlash va tizimlashtirish “aholining demografik keksayishi”, “aholining iqtisodiy keksayishi” va “aholining keksayishi” tushunchalarini jamiyatning o'zgarishiga ta'sir qiluvchi sharoitlar bilan o'zaro bog'liq ravishda baholashga yordam beradi;

– Yaponiya tajribasiga tayangan holda qariyalarga qarashda oilaga vaqtincha yordam beruvchi kunduzgi statsionarlar tashkil qilish uzoq umr ko'rishni yanada kuchaytiradi;

– erkaklar va ayollar uchun birdek pensiyaga chiqish yoshini uzaytirish, ularning faolligini yanada oshiradi.

Shuningdek, uzoq umr ko'rish uchun Yaponiyada sog'lom turmush tarziga qat'iy amal qilinadi, masalan,

– uyqu me'yoriga amal qilish. Yaxshi uyqu me'yori va sifatiga e'tibor berilsa, insonning ichki a'zolari to'laqonli dam oladi, agar inson yetarlicha uxlamasa, qon aylanishi, ichki a'zolari faoliyatida buzilish kuzatiladi;

– ovqatlanish me'yoriga, sog'lom ovqatlanishga amal qilish. Ko'proq sabzavotlar, go'sht va yengil hazm qiluvchi to'yimli mahsulotlarni iste'mol qilish lozim. Kuniga 3 mahal ovqatlanish rejimiga qat'iy amal qilish lozim. Zararli mahsulotlarni iste'mol qilish qat'iy taqiqlanadi.

– jismoniy faollik. Sport bilan shug'ullanish qon aylanishiga, moddalar almashinuvi tezlashishiga yordam beradi. Shuningdek, sport bilan shug'ullanish kayfiyatni yaxshilaydi, miyya faolligini oshiradi va immunitetni ko'taradi;

– ruhiy holatni yaxshilash. Hayotdan zavqlanish, yaxshi ko'rgan mashg'ulot bilan shug'ullanish, kayfiyatni doimo a'lo darajada ko'tarib yurish.

– ovqatlanish me'yoriga, sog'lom ovqatlanishga amal qilish. Ko'proq sabzavotlar, go'sht va yengil hazm qiluvchi to'yimli mahsulotlarni iste'mol qilish lozim. Kuniga 3 mahal ovqatlanish rejimiga qat'iy amal qilish lozim. Zararli mahsulotlarni iste'mol qilish qat'iy taqiqlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abduramanov X.X. O'zbekistonda aholining keksayish jarayoni va uning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari // "Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot" elektron ilmiy jurnal. 2022-yil 6-son. – Toshkent, 2022. – B. 51–60.
2. Alijonov U.M., Satvaldiyev R.X. Aholining keksayish darajasini xalqaro indekslar bo'yicha baholash mezonlari // "Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot" elektron ilmiy jurnal. 2022-yil 6-son. – Toshkent, 2022. – B. 61–77.
3. Kawamoto T., Kokaze A., Ishikawa M. [et al.]. Joint effect of longevity-associated mitochondrial DNA 5178 C/A polymorphism and alcohol consumption on risk of hyper-LDL cholesterolemia in middle-aged Japanese men // *Lipids in Health and Disease*. – 2011. – Vol. 10. pp. 105-105.
4. Ruby J.G., Wright K.M., Rand K.A. [et al.]. Estimates of the Heritability of Human Longevity Are Substantially Inflated due to Assortative Mating // *Genetics*. – 2018. – Vol. 210. – № 3. pp. 1109-1124.
5. Horiuchi S. Major Causes of the Rapid Longevity Extension in Postwar Japan // *The Japanese Journal of Population*. – 2011. – Vol. 9. – № 1. pp. 162-171.
6. Эшдавлатов Б.М. Медико-социальное положение лиц пожилого возраста в Узбекистане: // Дисс. канд. мед. наук. – Ташкент, 2002. – С. 20-21.
7. OECD (2019). *Reviews of Public Health: Japan: A Healthier Tomorrow*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/9789264311602-en>
8. *Japan's Experiences in Public Health and Medical Systems Towards Improving Public Health and Medical Systems in Developing Countries* // Institute for International Cooperation Japan International Cooperation Agency. – March 2005.
9. *Report of the Study Group for Japan's International. Contribution to 'Active Aging'* // International Affairs Division, Minister's Secretariat, Ministry of Health, Labour, and Welfare of Japan. – March, 2014. – 48 p.