



平均寿命と健康寿命

■長寿国日本

2014年に厚生労働省が公表した簡易生命表によると、男性の平均寿命が80.21歳となり、初めて80歳代となったことがわかりました。女性の平均寿命は86.61歳、女性は2年連続の平均寿命世界一となり、男女ともに過去最高を記録しました。平均寿命が延びた理由としては、性・年齢別にみた死亡状況の改善によるもので、死因別にみると、悪性新生物や心疾患、脳血管疾患などの、日本人の死因の上位を占める死亡状況が改善されたことが大きいとみられています。

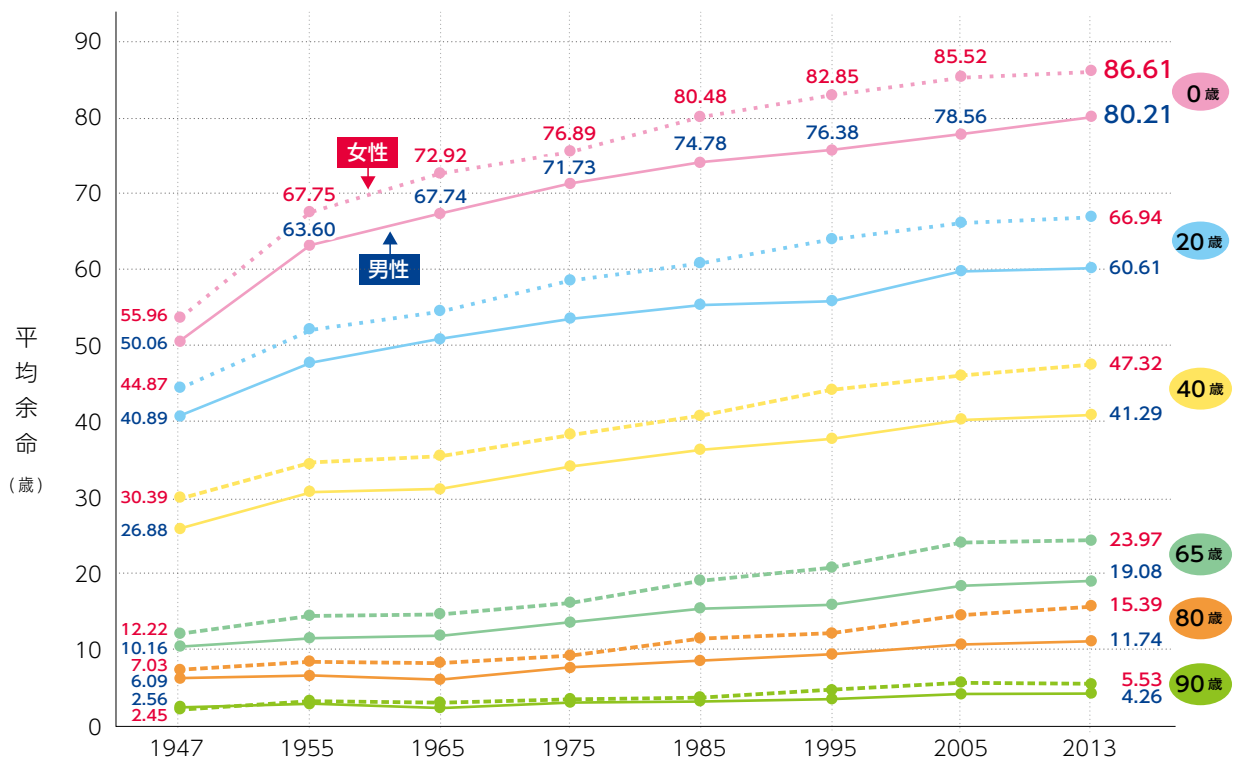
世界有数の長寿国と呼ばれて久しい日本ですが、先進諸国間でみると戦後は最下位に位

置していました。終戦2年後の1947年の日本の平均寿命は、男性が50.06歳、女性は55.96歳です。その後、毎年のように伸び続け、30年前の1984年から今日まで、長寿国世界一の水準を保持しています(図表1参照)。

日本人の平均寿命が戦後急速に延びた背景には、医療の飛躍的な進歩により、感染症などの急性期疾患が激減したことや乳幼児の死亡率の減少、食生活の改善による過不足のない栄養の摂取、生活水準の改善による快適で清潔な環境の確保、医療制度の充実などが挙げられます。これらは経済発展国に共通した要素ですが、その中でも日本の急激な寿命の伸びは突出しています。

この平均寿命の認識ですが、以前は、1年間で亡くなった方の死亡年齢の平均年齢と捉えられていたり、平均寿命から自分の年齢を引いて、「あと〇年生きられる」という誤った認識を持たれていた方も少なくなかったようです。

図表1 平均余命の年次推移(年齢別・性別)



厚生労働省「平成25年簡易生命表の概況(平均余命の年次推移)」をもとに作成
 注1) 2013年以外は完全生命表による値。
 注2) 1947年と1965年は沖縄県を除く値。

■平均寿命－健康寿命≠健康生活

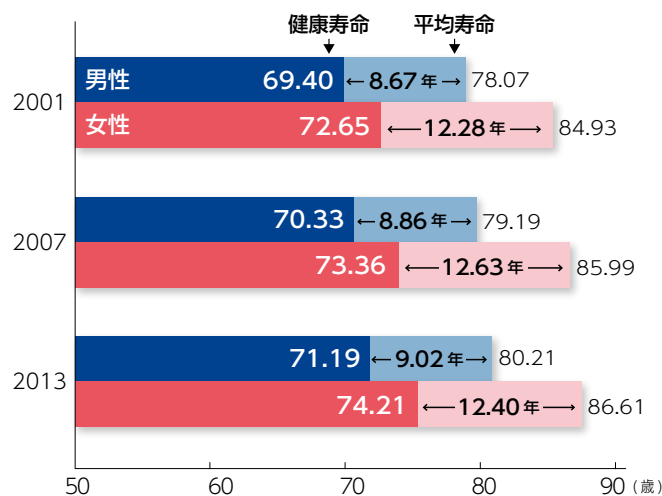
平均寿命とは、現在における死亡状況が今後変化しないと仮定した時に、その年に誕生した人（0歳児）が何年生きられるかという平均余命のことです。つまり、平均寿命とは0歳児の平均余命のことを指します。また、各年齢の平均余命も発表されていますが、この数字だけを見て「あと〇年生きられる！」と一喜一憂してもあまり意味がありません。本当に大切なのは、平均余命よりも健康寿命の方です。

WHO（世界保健機構）が2000年に健康寿命を提唱して以来、単に寿命を延ばすだけでなく、健康に生活できる期間をいかに延ばすかが重要と考えられています。健康寿命は「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に何らかの制限のある「健康ではない期間」を意味します。厚労省の発表によると、2013年の日本人の健康寿命は男性が71.19歳、女性が74.21歳でした。健康寿命と平均寿命の差は、男性は9.02年、女性は12.40年です。つまり、この期間は、病気や介護などで、何らかのサポート・介助が必要となる可能性があるということです。今後、平均寿命と健康寿命の差が広がれば、生活の質だけでなく、医療や介護に要する費用が家計を圧迫し、健康に配慮する一方で、こうした期間に対する経済的な備えも必要になってくるのです。

■国と国民が一丸となって健康寿命世界一に

日本は、2009年に超高齢社会[※]とされる高齢化率21%を超えました。1970年に7%を超えて高齢化社会となってから、わずか40年で3倍にまで増加したのです。日本の高齢者数は2040年頃まで増え続け、2060年には40%近くにまで達すると予測されて

図表2 平均寿命と健康寿命の差



厚生科学審議会「健康日本21（第二次）推進専門委員会」をもとに作成

います。この超高齢社会に対応するためには、健康寿命をいかに延伸するかが課題であり、国は2013年に「日本再興戦略」を閣議決定し、その中の「戦略市場創造プラン」において国民の健康寿命の延伸がテーマのひとつに掲げられました。その「中短行程表」では、5年後の2020年までに健康寿命を1年以上延伸という目標が掲げられています。また、厚労省では、日本再興戦略を踏まえて、そのテーマに向けた予防・健康管理に関する取組みをまとめ、公表しました。このように国が一丸となり、健康寿命社会の実現に向けて取り組んでいます。

加齢に伴い、さまざまな生活習慣病や認知症、関節疾患などによる日常生活の制限や介護の可能性は否定できません。しかし、今後の超高齢社会に対応するためには、寿命の延伸ではなく、いかに「健康寿命」を延伸するかを私たち国民一人一人が考える必要があるのです。平均寿命と健康寿命の差をいかに狭めるか、世界に先駆けて超高齢社会に突入する日本の方向性が注目を集めています。

※総人口に対して65歳以上の高齢者人口が占める割合を高齢化率といます。WHOや国連は、高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」と定義しています。