

## 元国税専門官からのひとこと～健康寿命～

### 健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳（2019 年値）

厚生労働省は、2021 年 12 月に、「健康寿命」の令和元年（2019 年）値を公表しました。健康寿命は 3 年ごとに数値が発表されていて、令和元年（2019 年）値は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳となり、前回 2016 年の男性 72.14 歳、女性 74.79 歳と比べ、男性で 0.54 歳、女性で 0.59 歳延びました。また、2010 年と比べると、男性で 2.26 年、女性で 1.76 年の延伸となりました。

健康寿命とは「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」のことで、いわゆる自立した生活が送れる期間です。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。2019 年の平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳で、平均寿命から健康寿命（日常生活に制限のない期間）を差し引いた日常生活に制限がある期間は、男性 8.73 年、女性 12.06 年となっています。前回 2016 年の男性 8.84 年、女性 12.34 年と比べ、男性は 0.11 年、女性は 0.28 年短くなりました。また、2010 年以降、縮小傾向が続いています。平均して女性の方が男性より 6 年長く生きる一方、約 4 年間不健康な期間が長いこととなります。

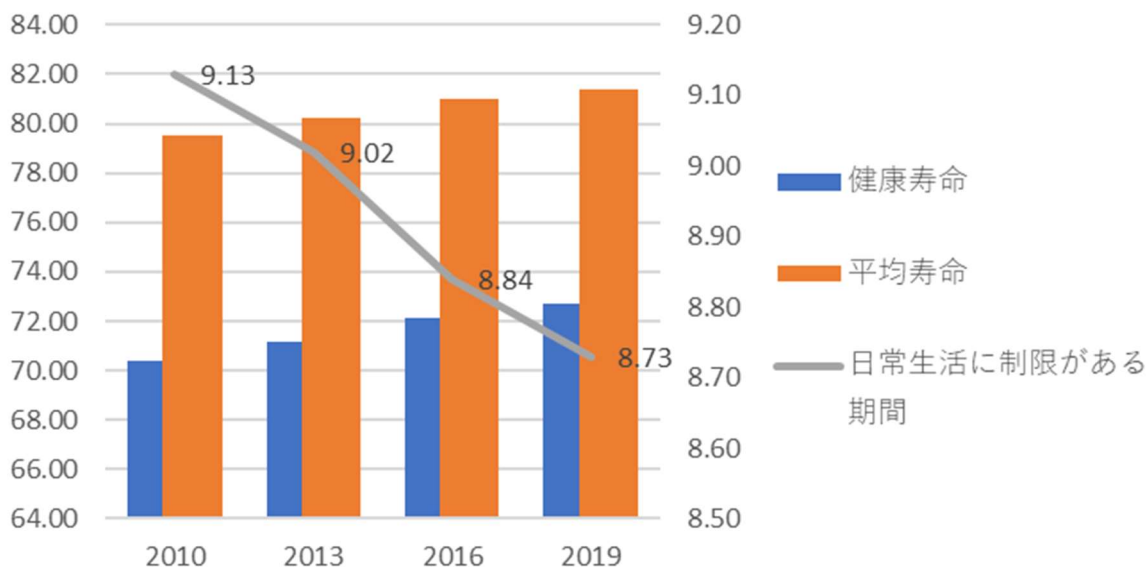
平均寿命と健康寿命の差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増えることになり、疾病予防と健康増進、介護予防等によって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

「健康寿命の延伸」は健康日本 21（第二次）の中心課題となっています。

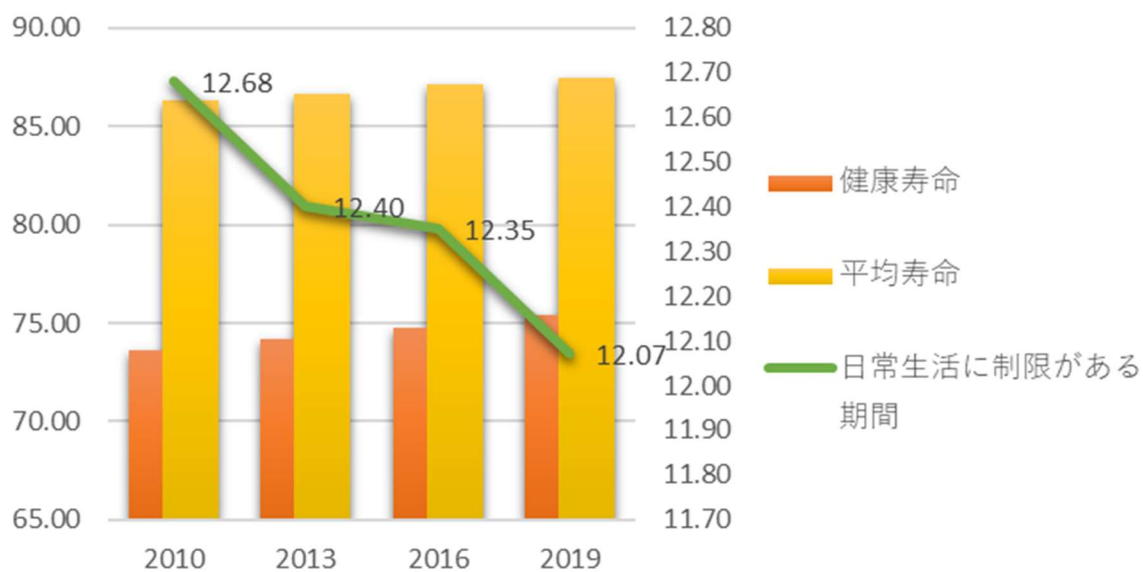
厚生省は、健康寿命の延伸の原因として、3 疾患（悪性新生物、虚血性心疾患、脳血管疾患）の死亡数の減少、3 疾患、関節疾患と他の疾患の受療者数の減少と受療者の不健康割合低下とともに、受療なし者（集団全体の 6 割）の不健康割合が低下している点などを挙げています。そして、不健康寿命の短縮については、死亡率低下による延伸分を、不健康割合低下による短縮分が上回っていたとしています。

（参考） 「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」とは、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸などを実現するため 2000 年度（平成 12 年度）から展開された「二十一世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」に、新たな健康課題や社会背景などを踏まえて 2013 年度（平成 25 年度）からスタートした 10 年間の計画です。5 つの基本方針のうち健康寿命の延伸については、健康寿命を男女ともに 3 年以上延伸し（2016 年比）、75 歳以上とする（2040 年）ことを目標としています。

### 男性の健康寿命vs平均寿命



### 女性の健康寿命vs平均寿命



厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000872952.pdf>