

2019年における65歳時点での“健康余命”は延伸

65歳以上の不健康期間は改善傾向



保険研究部 准主任研究員 村松 容子
yoko@nli-research.co.jp



むらまつ ようこ
京都大学大学院理学研究科修士課程修了。
03年ニッセイ基礎研究所。17年7月より現職。
主な著書に「みんなに知ってほしい 不妊治療と医療保障」(共著)。

2019年の平均寿命は、男性81.41年、女性87.45年と、過去最高を更新した。65歳の平均余命も男性19.83年、女性24.63年と、前年と比べて、男性は0.13年、女性は0.12年延びており、引き続き過去最高を更新している。しかし、“健康”で長生きすることが多くの人の願いであり、最近では、寿命そのものよりも「健康寿命」への関心が高い。

現在、一般的に使われている「健康寿命」は国の定義によるもので、0歳児が今後、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^{*1}期間を示している。しかし、「健康寿命」が気になりだすのは、中高年以上であることから、本稿では、2019年時点の65歳時点の「健康余命」を概算した。

1—— 65歳時点の健康余命は延伸

1 | 65歳の男性／女性の健康余命は

14.43／16.71年

2019年の健康寿命(0歳時の健康余命)は、男性／女性それぞれ72.68／75.38年だった(筆者による概算)^{*2}。

また、65歳の健康余命は14.43／16.71

[図表1] 年齢ごとの平均余命と健康余命(2019年)

※0歳児の余命=寿命

注：健康余命の計算に使われる「国民生活基礎調査」は、社会福祉施設の入所者、長期入院者(住民登録を病院に移している者)を調査対象から除外しているため、実際より不健康な人を少なくカウントしている可能性がある。その場合、健康余命が実際より長めに計算されている可能性がある。資料：厚生労働省「2019年簡易生命表」「2019年国民生活基礎調査」の結果を使って、厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」による計算シートで筆者試算

年齢	男性			女性		
	①余命	②健康余命	不健康期間	①余命	②健康余命	不健康期間
0歳	81.41	72.68	8.73	87.45	75.38	12.07
	(平均寿命)	(健康寿命)		(平均寿命)	(健康寿命)	
25歳	56.91	49.04	7.87	62.84	51.53	11.31
45歳	37.57	30.71	6.86	43.27	33.37	9.9
65歳	19.83	14.43	5.4	24.63	16.71	7.92
70歳	15.96	11.06	4.9	20.21	12.85	7.36
75歳	12.41	7.96	4.45	15.97	9.24	6.73
80歳	9.18	5.33	3.85	12.01	6.11	5.9
85歳	6.46	3.36	3.1	8.51	3.74	4.77

年だった[図表1]。平均余命は、65歳時点で19.83／24.63年なので、余命から健康余命を差し引いて、65歳以降の不健康な期間は男女それぞれ5.40／7.92年となる計算だ。

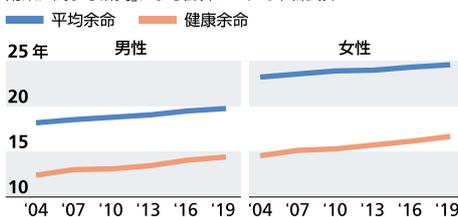
2 | 65歳の健康余命は延伸。

不健康期間は改善傾向

2001年以降の65歳時点の平均余命と健康余命は図表2のとおり、いずれも延伸している。2019年は、2004年(15年前)と比べると、男女それぞれ平均余命は1.62年／1.35年、健康余命は1.96年／2.13年延びており、余命と健康余命の差(不健康期間)は、それぞれ0.34年／0.78年改善していた。

[図表2] 65歳時点の平均余命と健康余命

注：()は、平均余命と健康余命の差。資料：厚生労働省「簡易生命表」「完全生命表」「国民生活基礎調査」の結果を使って厚生労働科学研究「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」による計算シートで筆者試算



2—— 健康上の問題で日常生活に

影響がある割合は改善

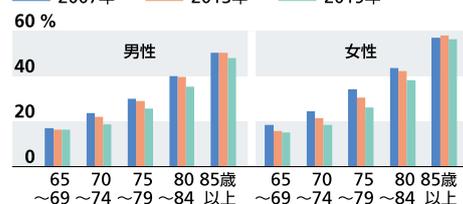
不健康期間が短縮できた背景に、高齢期における健康状態の改善がある。

健康上の問題で日常生活に影響がある割合は、男女とも年齢が高いほど高い[図表3]。時系列でみると、すべての年齢層で改善しており、2007年と2019年を比較すると、70～84歳で男女ともそれぞれ日常生活に影響がある割合は5ポイント程度低下している。

3—— 加齢や健康上の問題があっても、制限なく日常生活を送ることができる社会の構築も重要

[図表3] 健康上の問題で日常生活に何らかの問題がある場合

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」各年



高齢期においても健康上の問題で日常生活に影響がある割合が低下していることから、65歳以上では余命の延伸を上回って健康余命が延伸している。しかし、不健康期間の改善は、非常にゆっくりとしたペースである。

概算結果を、個人の生涯設計に応用するとすれば、寿命も健康寿命も「寿命 - 年齢」よりも「ある年齢における余命」の方が長い傾向があること、および、今後、健康寿命が延伸しても、日常生活に影響がある期間は一定期間生じるといことだろう。

65歳まで生きている人は、平均寿命より長生きすることが予想されるため、平均寿命を目安に老後の生活のための資産形成をするのでは不十分である可能性がある。また、健康上の問題で日常生活に影響がない期間も、健康寿命より長いことが予想される。

国の政策としては、健康状態の改善と同時に、加齢や健康上の問題があっても、なるべく自立して日常生活を送ることができる社会を構築することも、重要となるだろう。

[*1] 計算には、3年に1回実施される「国民生活基礎調査(大規模調査)」の「健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という問に対する回答が使われる。
[*2] 村松容子「2019年健康寿命はさらに延伸～制限がある期間はやや短縮するも、加齢や健康上の問題があっても、制限なく日常生活を送ることができる社会を構築することが重要」ニッセイ基礎研究所 基礎研レター-2020年8月3日