

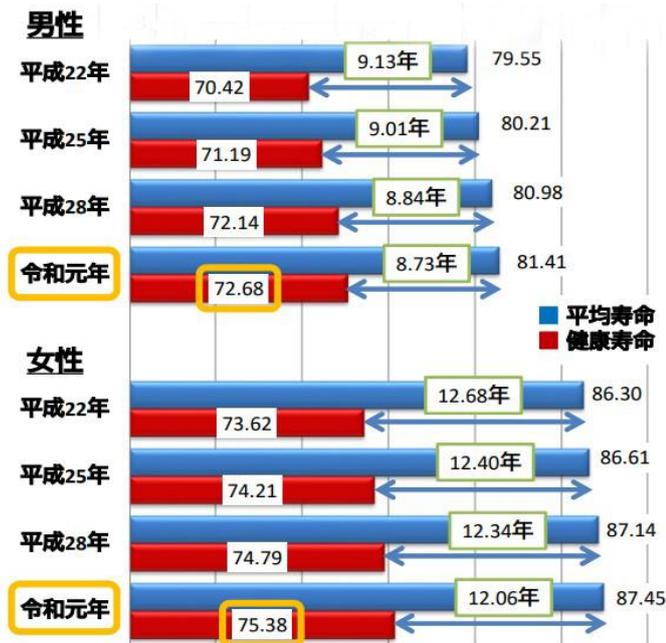
る。社会を支える元気なシニアを増やそうと、生活習慣病の予防や健診の受診率向上などに取り組む。どこまで延ばすことができるのか、現状と今後の課題を考えた。

男 72.68、女 75.38 歳

健康寿命とは、健康上の問題で、日常生活を制限されずに暮らせる平均的な期間のことだ。

厚生労働省は昨年12月、男性72.68歳、女性75.38歳という最新の集計結果（2019年時点）を公表した。

健康寿命と平均寿命



日本は世界有数の長寿国でもある。平均寿命から健康寿命を差し引いた「不健康な期間」も男性8.73年、女性12.06年とかなりの長さだ。

不健康な期間については、3年前より多少改善したもの、平成22年と比べると、さほど変わってはいない。健康寿命が伸びたと言っても、そのペースは長期的に見て平均寿命の伸びとほぼ同じくらいと言うことになる。

健康寿命が都道府県別で今回最も長かったのは、男性が大分県（73.72歳）、女性が三重県（77.58歳）最下位との格差は男性2.33歳、女性3.90歳だった。

ここまで健康寿命が伸びた要因として、国民の健康意識が高まって食生活の改善や喫煙率の低下が進んだこと、誰でも良質な医療を低い負担で受けられる「国民皆保険」の下で医療が充実してきた事などが指摘さ

れている。厚労省は死因の上位を占めるがん、心疾患、脳血管疾患の予防も効果を上げたとみている。

生活習慣病 予防

政府が健康寿命を重視する背景には、元気で活躍するシニアを増やさないと、今後の高齢化で経済と社会の活力が大きく低下しかねないという危機感がある。年金や医療など社会保障制度の支え手を増やすことも目的だ。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針）」で、健康寿命を40年までに、男女とも3歳以上延ばすという目標を掲げた。

そのための具体策として、厚労省は「健康寿命延伸プラン」を発表した。生活習慣病の予防、要介護になる手前のフレイル（虚弱）予防、地域で高齢者が集まって雑談する「通いの場」づくりなどを勧めている。

厚生労働省の「健康寿命延伸プラン」

目標	健康寿命を2040年までに16年比で3歳以上伸ばす (男性75.14歳以上、女性77.79歳以上)
対策	①生活習慣の形成（塩分の少ない食環境を広める、従業員の健康作りに取り組む企業を増やすなど） ②疾病予防・重症化予防（健診の受診率向上、がん検査方法の研究を推進、糖尿病予防の強化など） ③介護予防など（高齢者が集う「通いの場」を拡充、フレイル対策、認知症予防の研究促進など）

目標の達成は容易ではなさそうだ。「平均寿命が80歳を超えた日本では今後、健康寿命の伸びが鈍る可能性が高い」

75歳を過ぎた頃から、心身が衰えて医療や介護が必要な人が増えてくる。健康寿命が75歳を下回っていた従来とは違い、今後は「延びしろ」が少なくなるという見立てだ。

ただし、健康寿命はあくまで平均値にすぎない。75歳以上の健康状態はそれ以前と比べて個人差が大きい。若い頃から健康に注意を払い、認知症予防のため生涯教育で頭を使い続けるなど個人の努力で心身の機能低下を遅らせる余地は十分にある。