



「平均寿命」と「健康寿命」

千葉県医師会理事

小出 明範 あきのり 医師



「平均寿命」とは「0歳における平均余命」のことで、厚生労働省が発表した令和3年（2021年）の男性の平均寿命は^{81.47}歳、女性は^{87.57}歳でした。国連の1機関であるUNFPA（国連人口基金）が発表した2022年版世界人口白書でも、我が国日本は男女ともに1位で、名実ともに世界の長寿国となっています。

一方、「健康寿命」は「健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間」と定義づけられており、日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数のことを表しています。2019年の厚生労働省のデータでは男性は^{72.68}歳、女性は^{75.38}歳で、平均寿命に比べて男性は約8.7年、女性は約12.1年下回っている結果となっています。ちなみに私たちの住む千葉県の健康寿命は、男性^{72.61}歳、女性^{75.71}歳（2019年厚生労働省調査による）です。

国や各自治体においても、それぞれが豊かな人生を送るために健康寿命をどのように延ばしていくかが大切な課題ですが、最近では健康長寿社会の実現に向けて「フレイル」という言葉が重要となっています。年齢を重ねるとともに段々と体力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまいまでも手助けや介護が必要となってきます。このように「心と体の働きが弱くなってきた状態」を「フレイル」と呼びます。

全国の各自治体では、健康寿命を延ばすために「フレイルチェック」をはじめ、さまざまなフレイル予防の活動や対策が行われています。ご自分の地域での活動にご興味のある方は、お住まいの自治体のホームページや広報誌で確認したり、役所などに問い合わせしてみてください。

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

ミレニアム millennium

2022 December

第 83 号

目次

特集

女性の病気・男性の病気～男性編～
中高年男性の尿トラブルの主な原因
「前立腺肥大症」について知ろう 1

スポーツコーナー

寒い冬に運動を継続するには? 5

からだのソラシド♪ マナボつと

マスクかぶれとニキビ
～その2 マスクニキビと
思春期ニキビの正しい治し方編～ 6

千葉県インフォメーション

- ・屋外などでの「受動喫煙」をなくしましょう!
- ・骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』
- ・「人生会議」してみませんか 8

元気からだ! Q&A

レイノー現象について 10

こども相談室

アタマジラミについて 11

旬食野菜クッキング/ 医師会インフォメーション

大根ステーキ さっぱりドレッシングがけ
まちがい探し 12