

【1 分解説】健康寿命とは？

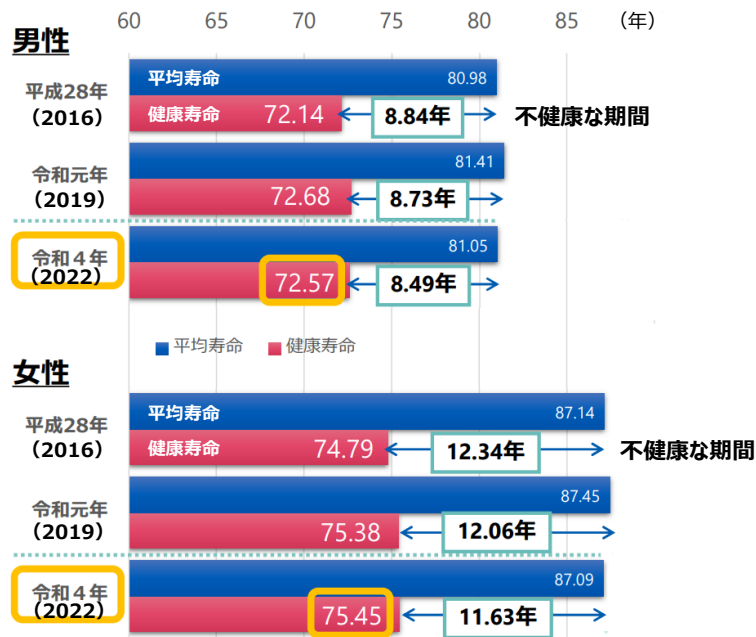
総合調査部 研究理事 谷口 智明

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平均期間」のことです。医療や介護に頼ることなく、自立した生活を送れる期間ともいえます。3年ごとに算出されており、2022年の健康寿命は男性72.57年、女性75.45年でした（資料）。前回の2019年と比べて、男性はやや短縮し、新型コロナウイルス感染症の影響も指摘されています。

一方、平均寿命は「0歳の子がその後生存する平均期間」のことで、男性81.05年、女性87.09年です。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある不健康な期間を指し、この差が短いほど健康に過ごせる期間が長いことを意味します。不健康な期間は、男女とも縮小傾向にあり、2022年では男性が8.49年、女性が11.63年でした。あくまで平均値で個人差はありますが、10年前後は医療や介護が必要な不健康な状態にあることを示唆しています。

2024年度より政府が推進する「健康日本21（第三次）」では、健康寿命の延伸と都道府県間の健康格差の縮小などを目標に掲げ、国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指しています。健康寿命の延伸と平均寿命との差を縮小することは、国民一人ひとりのQOL（生活の質）を高め、医療や介護費の抑制等を通じて社会保障制度の持続可能性の向上にも資するものと期待されます。

資料 平均寿命と健康寿命、不健康な期間



厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」(研究代表者 辻一郎)において算出

(出所)厚生科学審議会健康日本 21(第三次)推進専門委員会(2024年12月24日)「資料 1-1 健康寿命の令和4年値について」より第一生命経済研究所一部加筆

関連レポート

- ・「【1分解説】健康日本 21(第三次)とは？」(2023年9月) <https://www.dlri.co.jp/report/ld/279696.html>
- ・「【1分解説】高齢者の定義とは？」(2024年6月) <https://www.dlri.co.jp/report/ld/340719.html>