

## 健康寿命

厚生労働委員会 専門員

よしおか せいこ  
吉岡 成子

最近「健康寿命」という言葉をよく耳にする。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であり、平均寿命との差が日常生活に制限のある不健康な期間となる。厚生労働省が公表した直近の健康寿命は平成 25 年で女性が 74.21 歳、男性が 71.19 歳とされているが、平成 28 年の日本人の平均寿命（女性 87.14 歳、男性 80.98 歳）とは、10 年前後の開きがある。

健康寿命の延伸は、平成 12 年から開始された第一次の「健康日本 21」で提唱された。しかし、この間、健康寿命は伸びたものの、それを上回って平均寿命が伸びたために、不健康な期間はむしろ増大した。このため、平成 24 年に策定された第二次の「健康日本 21」では、平成 34 年度の目標に、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加と都道府県格差の縮小が盛り込まれ、日本再興戦略 2015 では健康寿命を 2020（平成 32）年までに 1 歳以上延伸するとの K P I が示された。これらを契機として、健康寿命に対する国民の認知度は急速に高まっており、調査によってばらつきがあるもののここ数年で 2～3 倍に達している。ちなみに、平成 25 年の都道府県別の健康寿命で最も長いのは男女とも山梨県（女性 75.78 歳、男性 72.52 歳）で、最も短い県とはそれぞれ 3 年近い開きがある。

この健康寿命は、厚生労働省が 3 年ごとに行う国民生活基礎調査の大規模調査における「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」との質問に対する回答をもとに算出される「日常生活に制限のない期間」を主指標に、「自分が健康であると自覚している期間の平均」を副指標としている。また、市町村では、介護保険の要介護 2 以上の認定を受けていない人を「日常生活動作が自立している」とみなし、算出することができる。

健康寿命の延伸は、医療費や介護給付費の伸びを抑制し、社会保障負担の軽減に資するとの期待もある。健康・医療戦略、未来投資戦略、骨太方針、経済・財政計画改革工程表等にも健康寿命の延伸が盛り込まれ、厚生労働省の『国民の健康寿命が延伸する社会』に向けた予防・健康管理に関する取組の推進（平成 25 年 8 月）では、この取組により、2025（平成 37）年に向け、5 兆円規模の医療費・介護費の効果額を目指すとされている。しかし、高齢になるほど健康リスクは高まり、死に至る前には一定の不健康な期間を経ることから、その効果には懐疑的な見方も少なくない。また、医療保険や介護保険における健康管理・介護予防に係る財政的インセンティブの強化についてもいろいろな意見がある。

負担抑制への過度の期待は禁物だが、健康寿命の延伸が個人の生活の質を高めることは間違いない。ぴんぴんころりとの言葉もあるように、人生の最後まで元気に生活を送ることは多くの人の願いであり、国民が純粋に長寿を喜べる健康長寿社会に向けた一層の取組が望まれる。食欲の秋、スポーツの秋、健康づくりには絶好の季節である。