

健康寿命とは

健康寿命（healthy life expectancy）の概念が生まれてから50年以上経過していますが、世界保健機関（WHO）でも、平均寿命ではなく健康寿命を健康指標として提唱しています。平均寿命は、その年に生まれた人があと何年生きられるかという指標でした。

厚生労働省が進める21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」では、健康寿命を健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間と定義しています。この「健康日本21（第二次）」では、健康寿命を延ばすことと都道府県健康格差の縮小が目標の一つになっています。



2013年の世界188カ国の健康寿命は、日本が男性71.1歳、女性が75.6歳で1位でした。この年（2013年）の日本の平均寿命は、男性が80歳で、オーストラリア、カナダなどとともに6位、女性は87歳で1位でした。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間を意味しますが、男性8.9年、女性が11.4年です。

2010年の平均寿命と健康寿命については、都道府県別の結果も公表されています。茨城県の平均寿命は、男性が79.09歳で36位、女性が85.83歳で44位でした（これでも魅力度ランキング47位よりは上位です）。健康寿命では、男性が71.32歳で4位、女性が74.62歳で7位と上位にランクされています。平均寿命と健康寿命の差は、誰かの手を借りて生活する期間ともいえますが、男性は秋田について2番目に短く、女性は群馬、栃木、静岡について4番目でした。

茨城県は健康寿命が上位だからと安心してはいられません。お迎えが来る日まで元気に過ごせるように、特に長期間の介護が必要になる可能性が高くなる、脳卒中や転倒・骨折を防いで、要介護にならないよう健康寿命を延ばしましょう。

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院

副院長

小島 正幸 先生