人生100年時代の 健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

②健康寿命って何？

前回は、「人生100年時代は本当にくるのか」と題して、わが国の平均寿命や高齢化率について紹介しました。

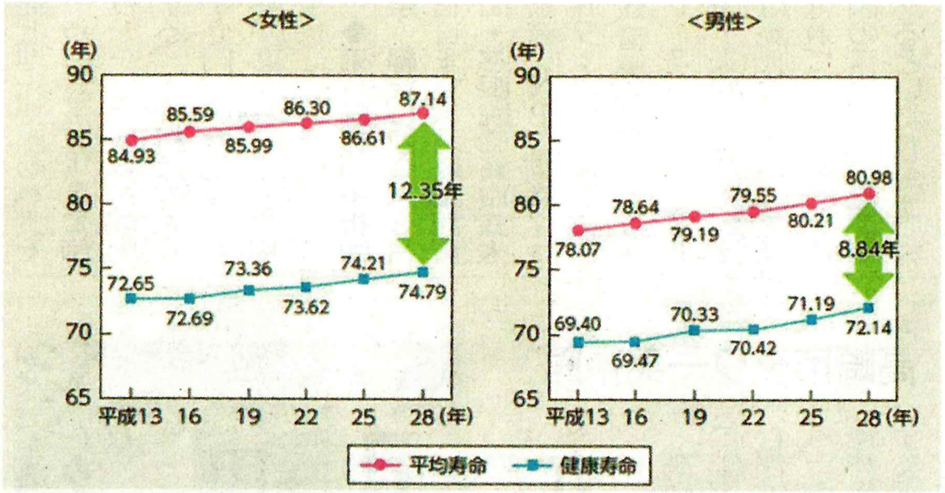
今回は、健康寿命について学びましょう。

健康寿命とは、世界保健機関（WHO）から提唱された指標で、「健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間」と定義されています。わが国では3年毎に行われる国民生活基礎調査で「健康上の問題で日常生活に影響がない」と答えた人の割合や年齢別の人口などから算出されます。

わが国の健康寿命は、2016（平成28）年は、男性72・1歳、女性74・8歳（参考に群馬県は男性72・1歳、女性75・2歳）で、WHOによると世界183カ国の第2位です。一方、平均寿命と健康寿命の差、すなわち不健康な期間は、男性は8・8年、女性は12・4年であり、WHOによると世界で31位です。平均寿命が長いので、その差が長くなるのは、いた し方ない面はありますが、この差を短くすることが必要です。図（男女別の平均寿命と健康寿命の推移）を見てわかるように、平均寿命、健康寿命ともに延びていますが、過去15年間、その差はほとんど縮まっていません。

平均寿命を延ばしつつ、病気の発症予防と健康増進、介護予防などによって、健康寿命との差を短かくすることが大きな課題です。不健康な期間を短縮できれば、生活の質を維持できますし、医療費や介護給付費などの社会保障負担の大幅な軽減も期待できます。平均寿命と健康寿命との差をゼロにすると、究極はPPKになります。高齢まで、病気に苦しむことなく、元気（ピンピン）に長生きし、最後は寝付かずに、コロリを迎え、ピンピンコロリ（PPK）を成し遂げることになります。ちなみに、対義語は、寝たきりで長く生きる、ネンネンコロリ（NNK）です。

次回は、健康寿命を短くするあるいはNNKになる原因について学びましょう。



わが国の平均寿命と健康寿命の推移
（内閣府男女共同参画局白書から引用）

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくん

みなさん、こんにちは！ボクはインフルエンザスイ。はるがきてもカンダンのこるからみんなきをつけてボクはいまはやる。ボクまでたいへんだからね、ヒジョウもとゲンショウだけど、まだキをこんしゅうのワクチンせっね！　あたら

群馬県

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1	1	0	0
RSウイルス感染症	0	0	0	0
咽頭結膜熱	9	11	9	12

県は障害を理由とすの推進に向けた、オン会「不当な差別的取扱配慮って何？～障害者を中心に～」を動画配

同講演会の講師は全ぐ育成会連合会常務理長の又村あおいさん。1973年生まれ。神市役所入庁後、障がい籍し、障がい者福祉計した。

講演は群馬県ユーチンネル「tsulun信。日程は3月を予定～3週間）し、申込者