

## 健康寿命

日本は世界の先進国の中でも、トップクラスの平均寿命を誇っています。(男性78.4歳、女性85.3歳)しかし、平均余命をご存知ですか？ 平均余命とはある年齢の人が、その後平均して何年生きられるのかをあらわしたものです。(0歳からの平均余命=平均寿命)

例えば75歳の女性の平均余命は約15年であり、平均90歳まで生きることが期待されます。

日常生活に支援や介護を必要としない期間、健康寿命の延伸を目指して、日々の暮らしの中でも、運動器の健康に気をつけることが大切です。

### 【健康寿命】

一生涯のうち、日常生活で支援や介護を必要とせず、自立して生活できる期間のこと。(日本人では男性72.3歳、女性77.7歳)

### 【要支援状態】

身の回りのことはだいたい自分でできるが、日常生活に何らかの支援が必要な状態。

### 【要介護状態】

身の回りのことに手助けが必要もしくは寝たきり、認知症などで介護が必要な状態。

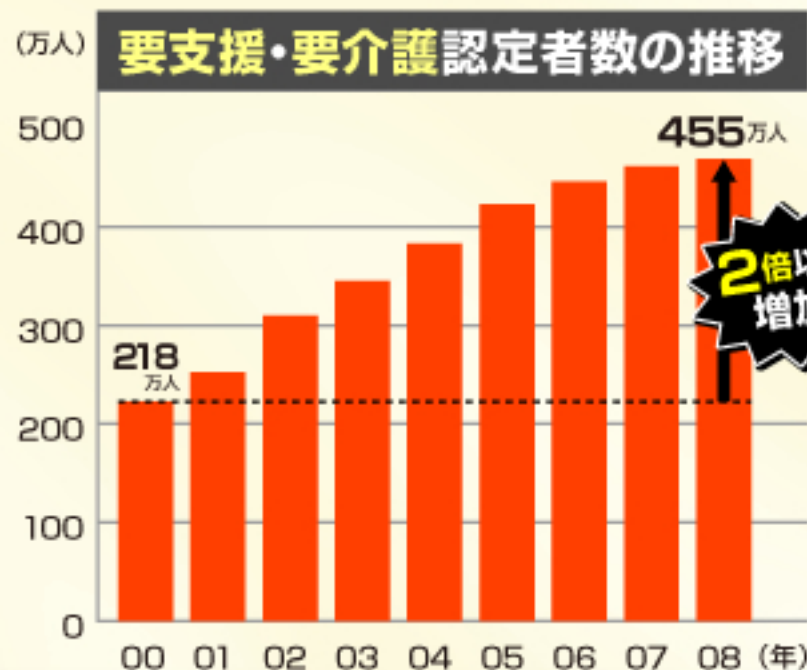


戻る

厚労省 平成19年簡易生命表より

主な年齢の平均余命		
年齢	平均余命	
	男性	女性
65歳	18.56年	23.59年
70歳	14.80年	19.25年
75歳	11.40年	15.16年
80歳	8.50年	11.42年
85歳	6.16年	8.20年
90歳	4.40年	5.72年

厚労省 介護保険事業状況報告より



次へ