

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 81.41 歳、女性 87.45 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 16 年であり、平均 91 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】

人の寿命において「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」のことです。(日本人では男性 72.14 歳、女性 74.79 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です。

【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です。

厚労省 2019年簡易生命表より

年齢	平均余命	
	男性	女性
65歳	19.83年	24.63年
70歳	15.96年	20.21年
75歳	12.41年	15.97年
80歳	9.18年	12.01年
85歳	6.46年	8.51年
90歳	4.41年	5.71年

厚労省 介護保険事業状況報告より

