

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 79.55 歳、女性 86.30 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です。

(日本人では男性 70.42 歳、女性 73.62 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 平成22年簡易生命表より

年齢	平均余命	
	男性	女性
65歳	18.86年	23.89年
70歳	15.08年	19.53年
75歳	11.58年	15.38年
80歳	8.57年	11.59年
85歳	6.18年	8.30年
90歳	4.41年	5.76年

厚労省 介護保険事業状況報告より

