

# こちら、すずたん スポーツ 保健室

鈴鹿大学短期大学部  
准教授 石川 拓次

## 第76回 「高齢者とスポーツ⑤健康寿命」



こんにちは。すずたんスポーツ保健室の養護教諭の石川です。12月になりました。今年もあと1ヶ月ですね。

さて、今回は高齢者の体力が向上した背景について話をしました。高齢者の体力向上の要因には「二因」に恵まれているということがあります。言えは、集まる場所(空間)には友人(仲間)がいるということをお話をしました。今回は、これだけ高齢者の体力が向上している要因についてさらに考えてみましょう。

### 平均寿命と健康寿命

日本は高齢化率(65歳以上の人口割合)は年々上がり、2021年には、21%になっています。この値は、世界で最も高く、日本は世界一の高齢化の国となっています。そして、この高齢化率は、2040年には35%になるとの予測がされています。つまり、全人口の3分の1が65歳以上ということになるのです。

さらに平均寿命も上がっています。平均寿命とは、0歳の人が将来的にあと何年生きるかという指標です。この値も日本は世界トップクラスで、2020年のデータでは、男性81歳(世界二位)、女性87歳(世界一位)となっています。あと少しで人生90年時代が到来し、そして、将来的には人生100年時代も来ると言われています。

また、健康寿命という指標もあります。健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間です。2019年の健康寿命は、男性76歳、女性75歳となっており、こちらは男女とも世界一位となっています。平均寿命でも健康寿命でも日本は世界でトップクラスの数値であり、高齢者への福祉としてはとても手厚い国であるということがわかります。

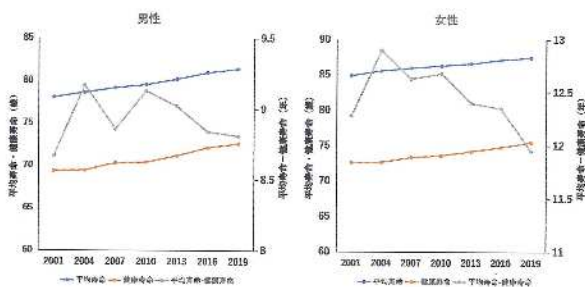
### 健康寿命を延ばすには

一方で、平均寿命の値から健康寿命の値を引くと介護など人の助けを借りて生活する期間が出てきます。日本の場合、男性で約

9年間、女性で約12年間ということになっています。グラフを見てもらうとわかる通り、この約20年間でその値は大きな変化はありません。今後は、可能な限りこの差を少なくしていくことが大きな目標となると考えられています。

その理由としては、社会全体として、医療費や介護に掛かる費用を抑えなくてはいけないということもあるでしょう。さらに個人的なことでは、人生100年時代になるにあたって、年齢を重ねても自身にしたいことが出来る機会が増えていくということにつながるからだと思います。人生100年時代は、これまでのライフステージの考え方ではなく、いつでも自身のしたいことが出来る社会になっていきます。そのためには個人が自身の健康を維持していくことが大切になっていきます。そして、反対に自身の健康寿命を延ばすためにも自身のしたいことを持ち続けることも大切になってくると思います。

今回はここまでです。今回は高齢者の健康について考えてみましょう。ではまた。



図, 平均寿命・健康寿命の年次推移 (男女別, 2001年~)