

# 沖縄県における健康寿命について

「健康寿命」という言葉をご存じですか？最近あちらこちらで、よく聞く言葉だと思います。

2015年の都道府県別生命表によると、私たちの平均寿命は伸び続け（図1）、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかしながら、平均寿命には、日常生活に支援や介護を必要とする「不健康な期間」が含まれています。

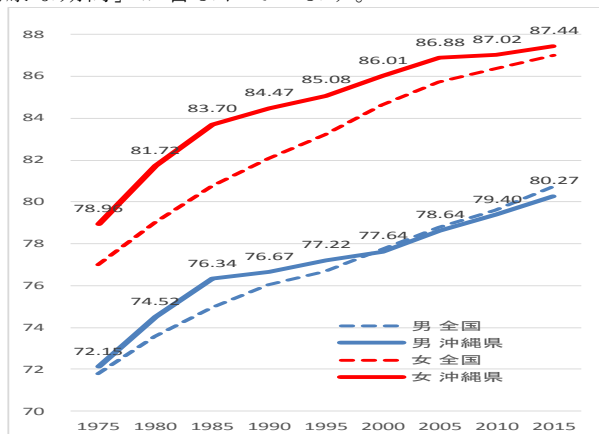


図1. 平均寿命の推移 (沖縄県、全国)

2000年にWHO（世界保健機構）が「健康寿命（＝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）」を提唱して以来、単に平均寿命を延ばすだけでなく、いかに「健康寿命を延ばすか」に関心が高まっています。

現在、健康寿命に関して、いくつかの算出方法が示されています。今回は「健康寿命算定プログラム」により、介護保険の数値を使用し2010年及び2015年の沖縄県の健康寿命を算定しました（図2）。これは「健康な状態＝介護を要しない期間」という考え方に基づいており、65歳時点での平均余命と健康寿命を示しています。

※ここで示す65歳時点での平均余命と健康寿命とは現在65歳の方が今後、どのくらいの年数の平均余命と健康寿命があるかを示したのになります。

健康寿命算定プログラム  
 ( <http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/#santei2016> )

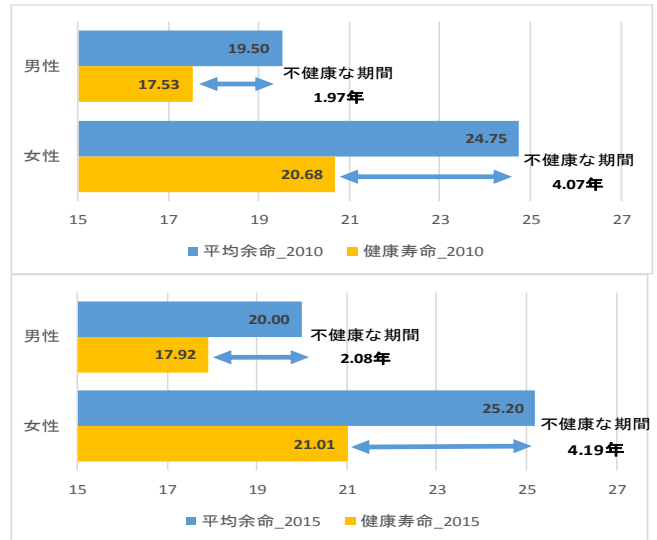


図2. 沖縄県における65歳の平均余命と健康寿命の差 (2010年、2015年)

健康寿命について、2010年と2015年を比べると、男性は17.53年から17.92年へと0.39年、女性は20.68年から21.01年へと0.33年伸びています。その一方で、平均余命と健康寿命の差が意味する、日常生活に支援や介護が必要な「不健康な期間」は、2010年は男性1.97年、女性4.07年でしたが、2015年においては、男性2.08年、女性4.19年となり、「不健康な期間」が拡大しています。今後、平均寿命が延びるにつれてこの「不健康な期間」が拡大すれば、個人の健康上の問題だけではなく、医療費や介護給付費の増大といった、国および県全体の問題につながります。県民の健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）ことは、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会保障負担を軽減する観点からもたいへん重要です。

多くの方は、平均寿命80年以上の人生を歩まれます。長い人生、健康な状態で生き生きと暮らすためには、県民一人一人が意識して健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

【企画管理班】