

## 「超高齢期のWell-beingシリーズ」(3)

# 平均寿命の本来の意味は？

※この小冊子は健康マスター関西会の会員専用のMail-BookletをWEB版に改訂したものです。

(2026年2月)

Hels Solidarity 杉岡 俊長

## ■はじめに

2016年11月に日本で発刊された「LIFE SHIFT」(リンダ・グラットン／アンドリュー・スコット著)には、人口学者たちが今の子どもたちの平均寿命を推計した結果が掲載されています。それによると、「2007年にアメリカやカナダ、イタリア、フランスで生まれた子どもの50%は、少なくとも104歳まで生きる見通しだ。日本の子どもにいたっては、なんと107歳まで生きる確率が50%ある」となっています。

平均寿命は、健康寿命の概念が生まれる以前から、「ある人口集団の最終的・包括的な健康度を現す指標として最も重要な基礎データ」とされてきました。この基本的な位置づけは現在も変わりません。平均寿命は生まれた日と亡くなった日によって算出され、主観的な考えが入る余地はありません。従って世界中が同じ計算方式で算出されており、健康寿命のように各国によって算出方法が異なるデータではありません。

本資料は、Well-beingを考える上で日本人の長寿の現状を理解するために作成しています。「平均寿命が1歳違うとはどういうことを意味するのか」「それがなぜ重要なのか」ということを皆さんと考えたいとの思いがあって取り上げました。

しかし、昨今の日本では人口集団の健康度は平均寿命よりも健康寿命の方が主流となっています。健康寿命は「何を持って健康とするのか」、「どのようにして健康な人を数えるのか」と言った課題が残る上、本人の主観的な健康観をどのように扱うのかという問題も検討の必要があります。また、健康な人は必ず生存している人が対象です。従って、平均寿命を理解せずに健康寿命だけを議論してもある人口集団の健康状態はあまり意味がないように思います。

## ■ 平均寿命は毎年発表されるの？

- (1) 毎年発表されるもの……簡易生命表
- (2) 3年ごとに発表されるもの……健康寿命
- (3) 5年ごとに発表されるもの……完全生命表

### ・簡易生命表（5歳刻みの年齢階層別）

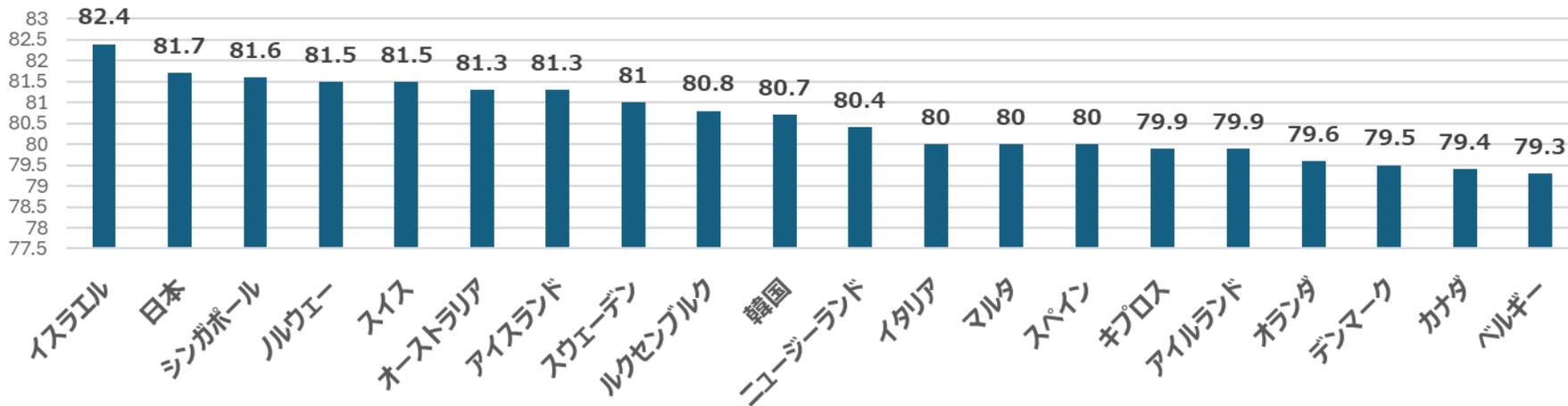
該当年の10月1日の推計人口や、**人口動態統計の月報**による概数値で算出されるもの。

### ・完全生命表（1歳刻みの年齢階層別）

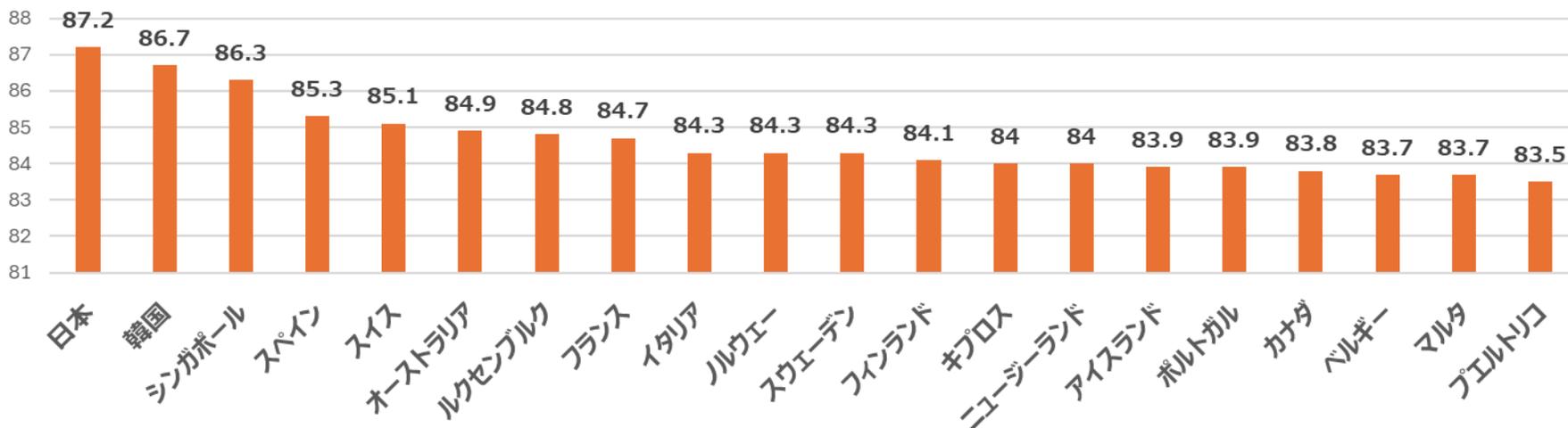
**5年ごとの国勢調査の結果**や、人口動態統計の確定値で算出される。

# ■ 2021年の世界の平均寿命TOP20

## 2021年平均寿命TOP20 (男性)



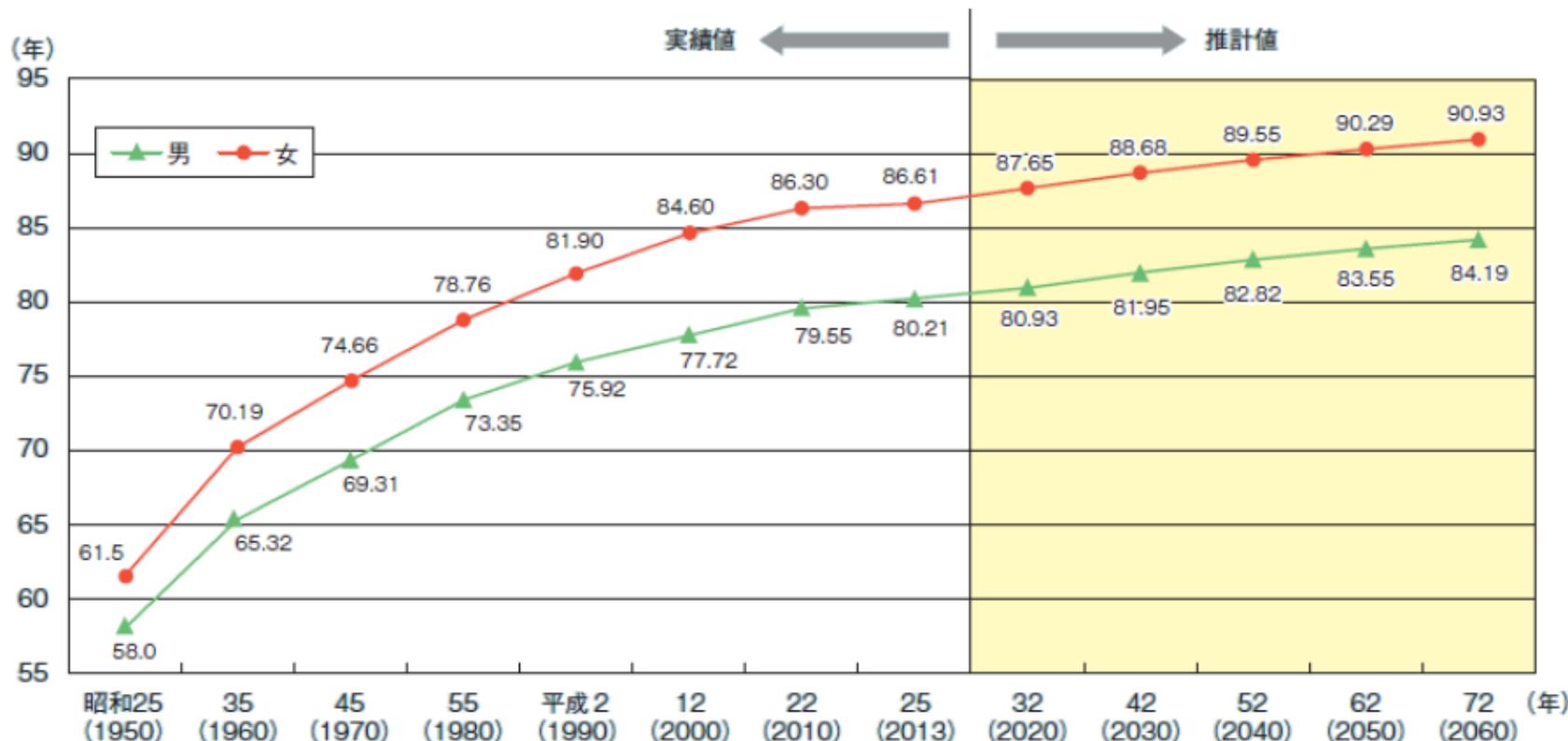
## 2021年平均寿命TOP20 (女性)



# ■ 2060年の平均寿命は女性90.93歳（将来推計）

保健事業や健康経営の取り組み、また医療技術の進歩等により平均寿命はこれからも延長し続けます。

図 22 平均寿命の推移と将来推計



資料：昭和25年及び平成25年は厚生労働省「簡易生命表」、昭和35年から平成22年までは厚生労働省「完全生命表」、平成32年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/gaiyou/s1\\_1.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/gaiyou/s1_1.html)

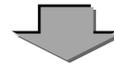
## ■ こんな間違いをしていませんか？

- A : 平均寿命とは、今年生まれた人が半数になると推定される年齢である。**
- B : 平均寿命とは、今年に亡くなると予想されるすべての人の年齢を加算して、亡くなった人で割って算出した平均の年齢である。**
- C : 平均寿命を延ばす最善の方法は、より年齢の高い高齢者に長生きしてもらうことが一番重要である。**
- D : 今年の平均寿命は86歳だから、今50歳の私は平均まで後36年は生きられる計算だ。**

これらの説明はすべて間違いです。

# ■ 平均寿命とは

**平均寿命とは、「その人口集団の0歳児が、後何年生存できるか（平均余命）を統計学的に算出した年齢」。**



**「寿命」とは生きている期間（life span）、「余命」とはこれから先残っている命の期間（expectation of life）ということです。** 全年齢の死亡率が反映される0歳児の余命（平均寿命）が、必ず一番短い余命になります。

年齢	男性	女性
0歳	80.21歳	86.61歳
5歳	75.45歳	81.84歳
40歳	41.29歳	47.32歳
65歳	19.08歳	23.97歳
75歳	11.74歳	15.39歳
85歳	6.12歳	8.19歳

← **【平均寿命】**

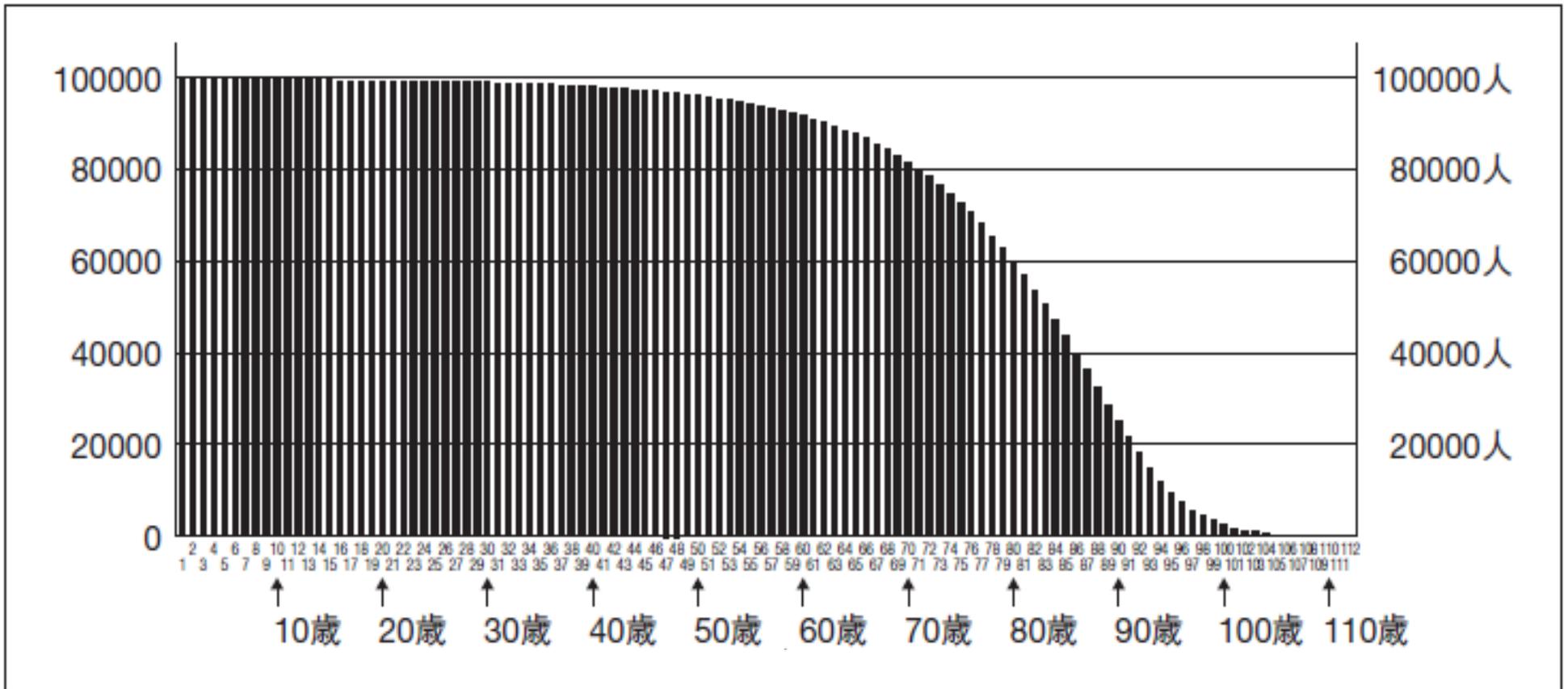
**【平均余命】**

← **85歳の男性は平均余命は91.12歳、女性93.19歳の平均余命となります。**

# ■ 生命表と生存曲線から平均寿命をどのように算出する？

平均寿命は0歳の人々が後何年生きられるかという予測です。生命表から生存曲線を描きますが、下の生命曲線のから平均寿命をどのように算出するのでしょうか？

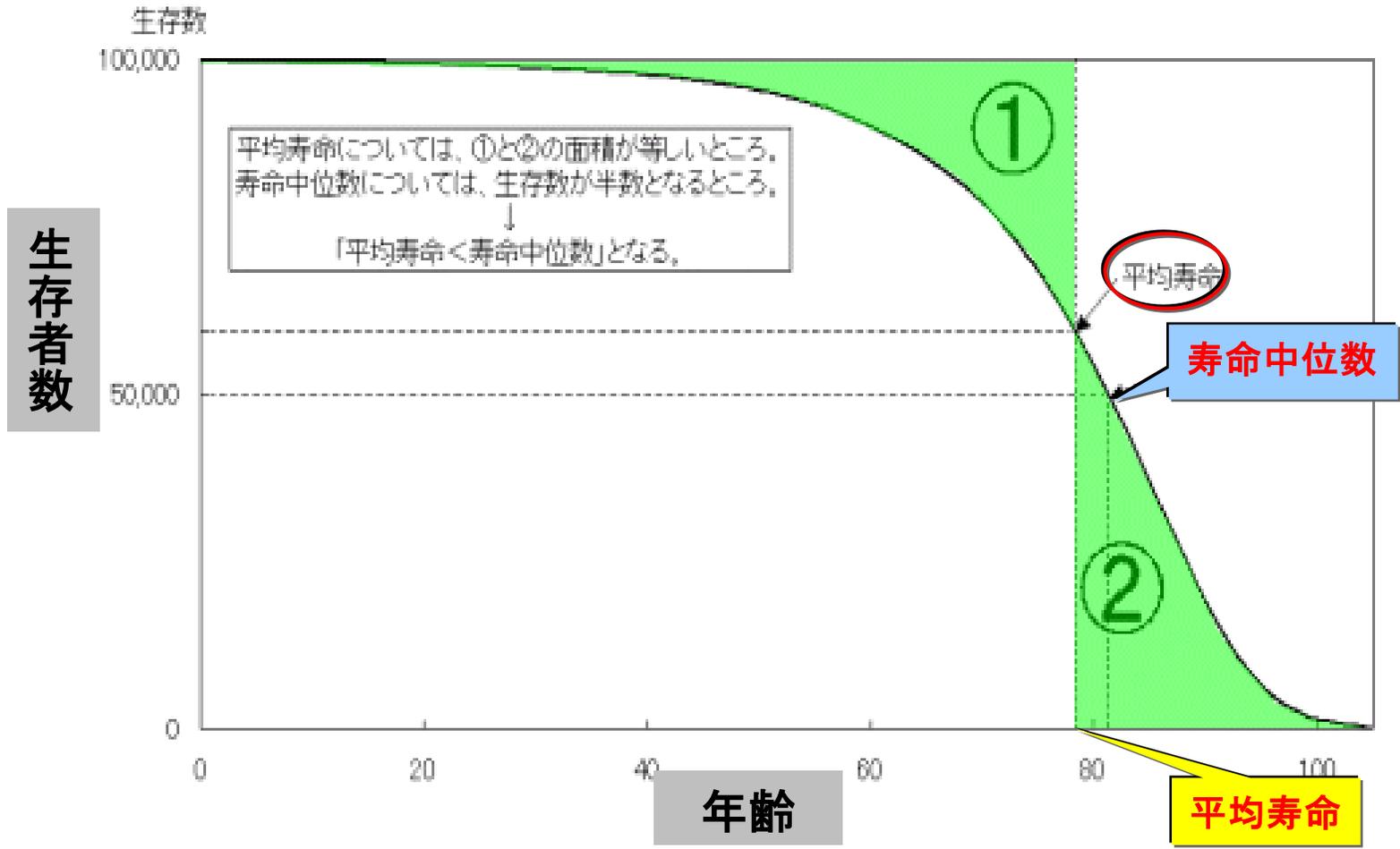
【年齢別死亡率から計算した生存曲線】



「健康寿命の算定方法と日本の健康寿命の現状」(浜松医科大学 尾島俊之氏)

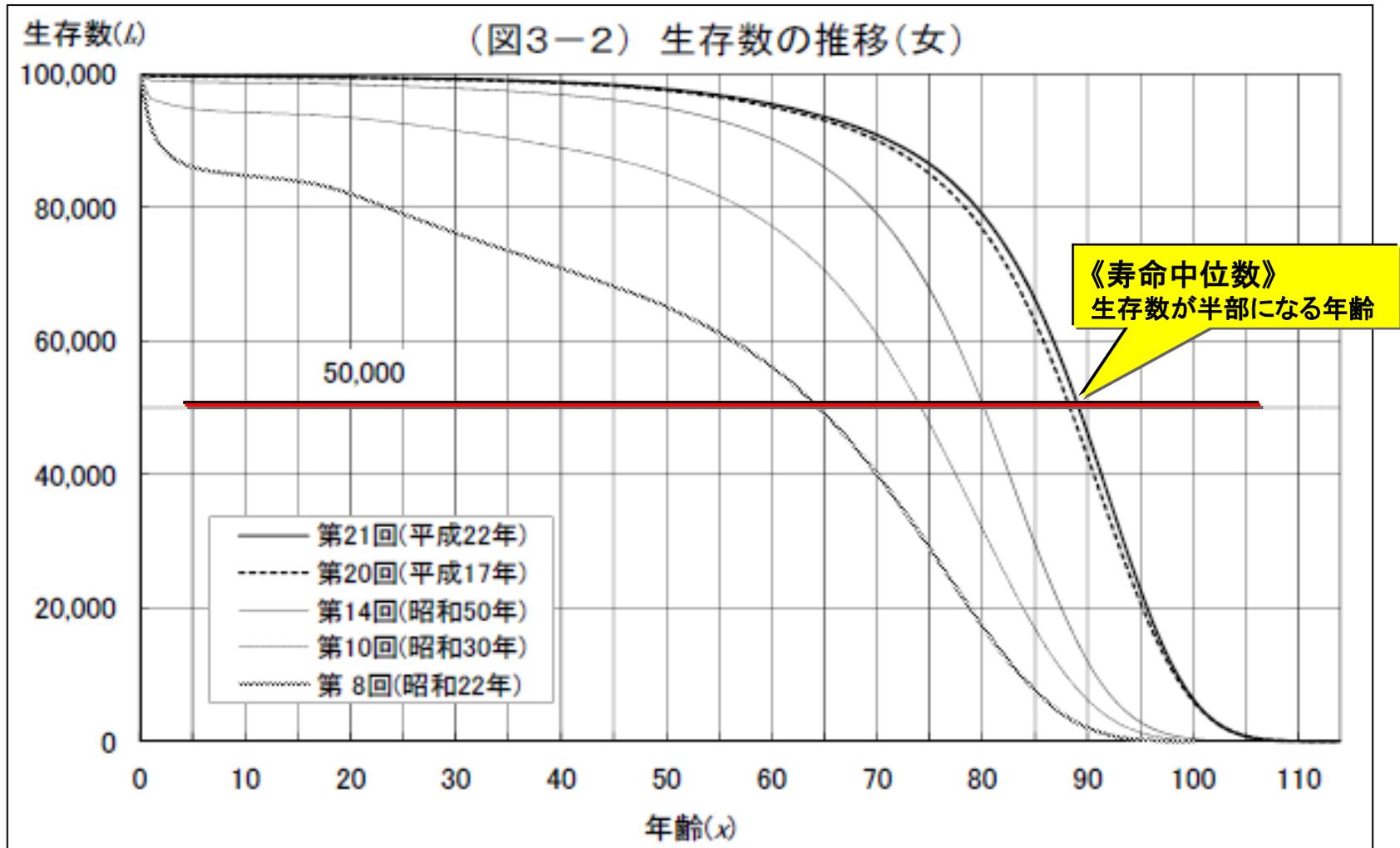
# ■ 平均寿命の算出方法

平均寿命とは、生存曲線の①（これまでに亡くなった人）と②（生存している人）が同じ面積になる交点の年齢となります。①と②が同じ数字になるということは、生存曲線の黒い部分の面積を10万（高さ）で割ると年齢（底辺）が計算できます。生存数が半分の5万人になる年齢は「寿命中位数」と言います。



# ■ 日本（女性）の生命表生存数曲線の経年変化

戦後の日本人（女性）の生存数曲線の変化を表していますが、0歳児の半数が死亡する寿命中位数は大幅に改善されています。



# ■これが平均寿命の本当の意味（1）

## 平均寿命が長い、短いとはどういう意味があるの？

### ■男性の年代別死亡率（10万人当たり）

### 平均寿命の差は死亡率の差！

ある社会（人口集団）の健康状態を把握する指標としては、暦年齢でみるよりも死亡率でみたほうが優れています。その集団の死亡率が低ければその集団で生きる人の健康状態が良好で、長生きするとみなされます。

平成17年の平均寿命トップの長野県と最下位の青森県男性の平均寿命の差の3.5歳とは、どのような意味が有るのでしょうか？  
 両県の男性の年齢階層別の死亡率を右の表に掲載しました。すべての年齢階層において、青森県の死亡率は長野県の1.3倍～3.7倍となっています。

年齢階級	長野県死亡率	青森県死亡率	差
0-4歳	63.4	81.4	1.3倍
5-9歳	5.5	20.5	3.7倍
30-34歳	79.9	105.2	1.3倍
35-39歳	130.3	177.7	1.4倍
40-44歳	179.8	273.3	1.5倍
45-49歳	218.7	424.4	1.9倍
50-54歳	364.6	691.2	1.9倍
55-59歳	544.6	889.5	1.6倍
60-64歳	935.9	1,394.5	1.5尾
65-69歳	1,244.2	1,889.2	1.5倍

厚生労働省（平成17年人口動態統計より）

「平均寿命をどう読む？」(中路重之著)

# ■これが平均寿命の本当の意味（2）

青森県の年齢階層別人口に長野県の各年齢階層別の死亡率を掛けると、男性の1,986人、女性の747人の男女合わせて約2,700人が長野県に住んでいたなら死ななくても良かった人となります。死亡率によって算出される「平均寿命」は、その人口集団の最終的・包括的な健康度を表すものであり、保健・福祉水準を総合的に示す指標です。

## ■男性

年齢階級	現実の青森県の死亡数	青森県が長野県の死亡率と仮定した場合の死亡数 (青森人口×長野死亡率)	現実－仮定
0歳	14	11	3
1-9歳	17	9	8
10-19歳	17	22	-5
20-29歳	65	68	-3
30-39歳	122	90	32
40-49歳	320	182	138
50-59歳	873	508	365
60-69歳	1,365	899	466
70-79歳	2,661	2,019	642
80歳以上	2,757	2,415	342
合計			1,986

## ■女性

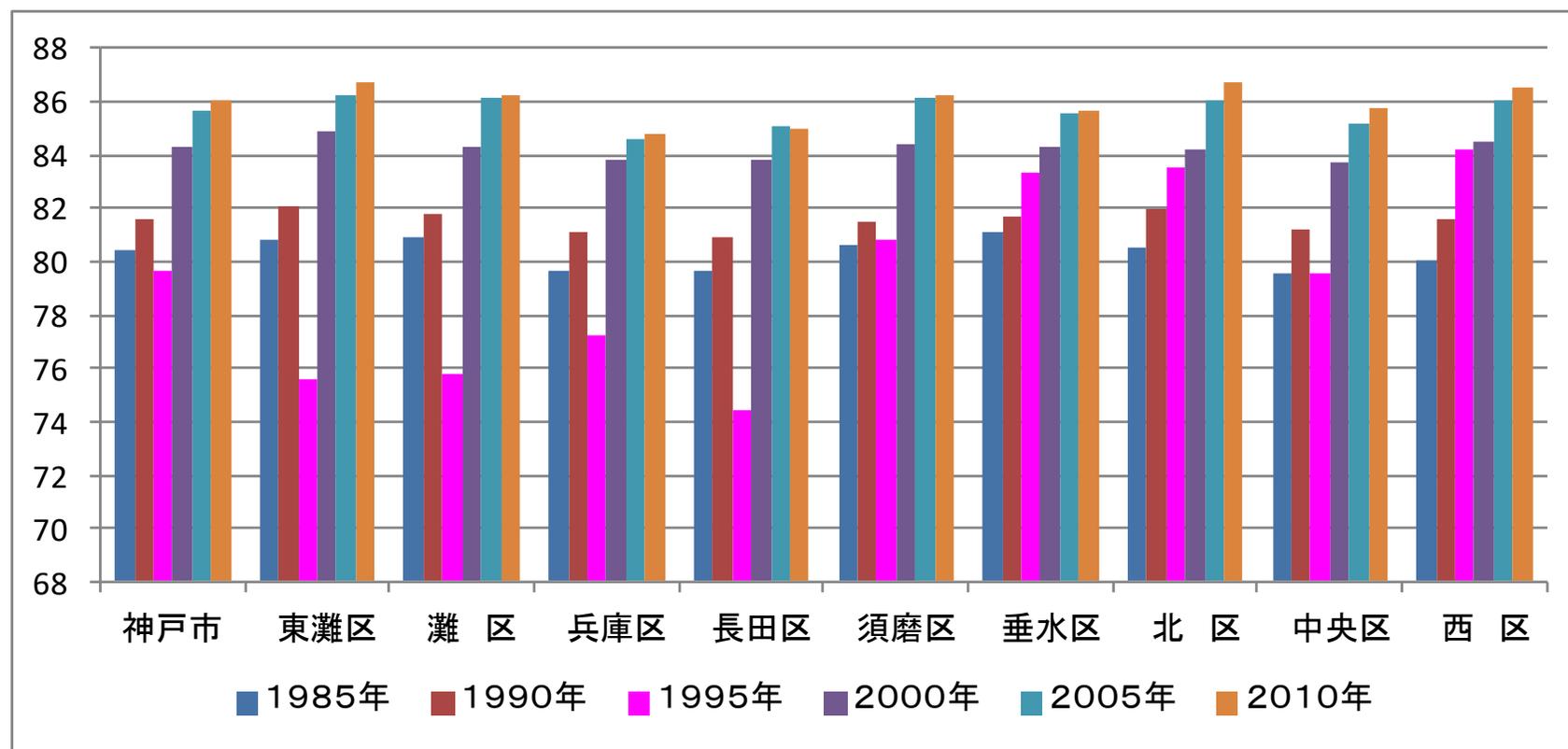
年齢階級	現実の青森県の死亡数	青森県が長野県の死亡率と仮定した場合の死亡数 (青森人口×長野死亡率)	現実－仮定
0歳	15	12	3
1-9歳	10	6	4
10-19歳	11	15	-4
20-29歳	27	24	3
30-39歳	46	41	5
40-49歳	120	97	23
50-59歳	357	276	81
60-69歳	592	462	130
70-79歳	1,442	1,254	188
80歳以上	4,051	2,737	314
合計			747

「平均寿命をどう読む？」（中路重之著）

# ■参考：阪神淡路大震災（1995年）の神戸市平均寿命

震災により兵庫県で6,402人が亡くなられ、そのうち神戸市で4,567人（約71%）が亡くなりました。震災の影響で東灘、灘、兵庫、長田区の1995年の平均寿命が大きく下がりました。2011年の関東東北大震災の年は、日本の女性の平均寿命は香港に一位を明け渡しました。大きな災害はその年の平均寿命にも大きく影響を与えます。

## 【1995年の神戸市各区女性の平均寿命の変化】



神戸市資料より