

Dr. 中路の健やか通信 (其の4)

健やか協力隊長

中路 重之



第4回 平均寿命と健康寿命

いろんな所でよく言われます。「先生の言っているのは平均寿命の話でしょう。我々が聞きたいのは健康寿命です」って。まさにそのとおりです。ただ、私は平均寿命にこだわっています。その理由についてお話しします。

健康寿命は、簡単にいえば自立して生活できる期間です。しかし、Aさんがいつから自立できなくなったのかを判断することは案外難しい。実際、自分に置き換えてイメージしてみてください。

健康寿命はどのようにして計算するのでしょうか。今厚生労働省が発表している健康寿命は、国民生活基礎調査という調査結果から計算します。青森県だったら数千人の調査が行われています。その中に、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という聞き取りがあります。この一つで決めるんです。これで「イエス」だったら、計算上、自立できていない、となります。青森の人は、「違う！健康のせいではなくて、年をとったからこうなったんだ！」って言うと思います。だったら、計算上は自立できていることになっちゃう。もう一つの方法は、介護認定のデータから、要介護と認定された時点で自立できないと判断するという方法です。確かに、これが一番近いかもしれませんが、市町村とか都道府県でも、実はその判定が大分違うんです。人間がやる判定ですから。また、全員が介護認定を申請するとも限りません。

このように健康寿命の計算はとても正確とは言えません。その証拠に、秋田県である年、女性の健康寿命が全国3位で男性が33位ということがありました。しかし、3年後に女性は35位になったんです。そういう数字はあり得ないじゃないですか。同じ県に住んで、男性と女性がこんなに違うこともあり得ません。

だから、私は現時点では平均寿命が健康寿命を最もよく表していると考えています。平均寿命は、生まれた日と死亡日があれば正確に計算できますし、戸籍制度が完備した日本でこのデータはほぼ100%確実に知ることができます。

最新の健康寿命ランキングは、表に示すように青森県は最下位ではありません。ただし、私はこの数字をあまり信用していないのです（本当は喜ぶたいのですが・・・）。

健康寿命都道府県ランキング(2016年)

男性			女性		
順位	都道府県	健康寿命	順位	都道府県	健康寿命
1	山梨	73.21	1	愛知	76.32
2	埼玉	73.10	2	三重	76.30
3	愛知	73.06	3	山梨	76.22
4	岐阜	72.89	4	富山	75.77
5	石川	72.67	5	島根	75.74
34	青森	71.64	20	青森	75.14
42	高知	71.37	42	滋賀	74.07
43	和歌山	71.36	43	徳島	74.04
44	徳島	71.34	44	京都	73.97
45	愛媛	71.33	45	北海道	73.77
46	秋田	71.21	46	広島	73.62