

2025年1月吉日

健保だより 103

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

新年、明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
本年も、健保組合の取組みに対するご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2025年初回は「日本人の平均寿命は3年ぶりに前年を上回り、男性81.09歳、女性87.14歳に」、このような調査結果が厚生労働省の2023年「簡易生命表の概況」より明らかになりましたので紹介させていただきます。

この調査は、2023年1月1日から12月31日までの1年間の死亡数、出生数、人口から各年齢で、あと何年生きられるか（平均余命）などの指標を表したものです。調査結果によると、日本人の平均寿命は、男性は昨年より0.04年延びて81.09歳、女性は昨年より0.05年延びて87.14歳でした。

調査を開始した1947年は、男性50.06歳、女性53.96歳でしたが、医療の進歩などにより、徐々に平均寿命は延びていきました。しかし、2021年は新型コロナの影響により、初めて前年を下回り、2022年はさらに大きく下回りました。2023年は新型コロナや悪性新生物（がん）などの死亡率が低下し、平均寿命の伸びにつながりました。

一方で、「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」である健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳（ともに2019年）となっており、平均寿命との差は男性8.41年、女性11.76年となっております。

高齢化が急速に進むなか、この差を縮めることが国民皆保険制度を維持していくためにも欠かせません。そのためには、定期的ながん検診や特定健康診査（メタボ健診）を受け、病気の早期発見、治療につなげるほか、習慣的に運動をするなど、規則正しい生活を心がけることが大切となります。

	男性（歳）	女性（歳）
1947年	50.06	53.96
1965年	67.74	72.92
1975年	71.73	76.89
1985年	74.78	80.48
1995年	76.38	82.85
2005年	78.56	85.52
2015年	80.75	86.99
2020年	81.56	87.71
2021年	81.47	87.57
2022年	81.05	87.09
2023年	81.09	87.14

以上