

2016年8月24日 全4頁

長寿社会と健康増進 第7回

日本は超長寿社会へ加速化

2015年、100歳以上の高齢者数は6万人を突破

経済環境調査部 研究員
亀井亜希子

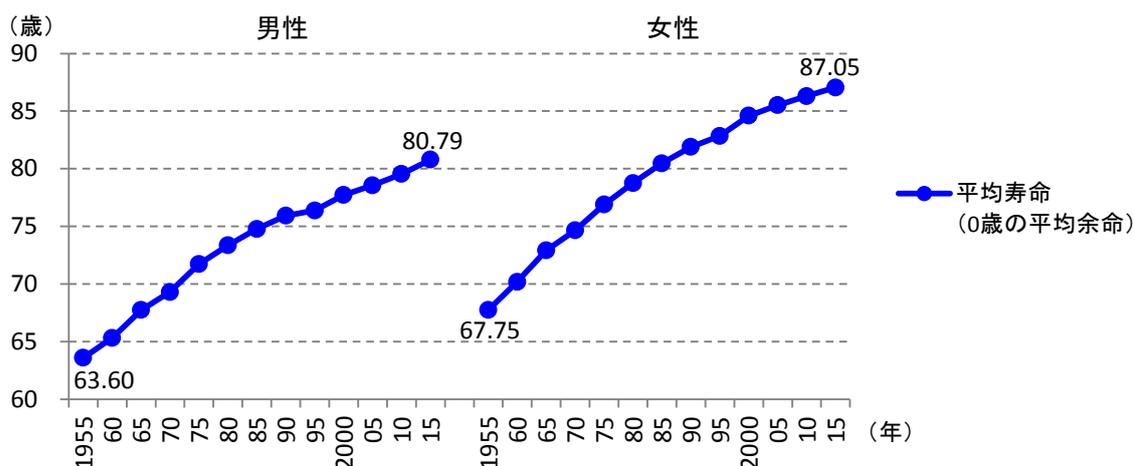
[要約]

- 平均寿命の延伸は高齢者の長寿化要因が大きい。長生きする高齢者の数は年々増加している。100歳以上の高齢者数は2015年に6万人を突破した。長寿の秘訣は生活習慣、特に糖尿病の発症有無が関係するとの研究結果が出ている。

1. 平均寿命の延伸は主に高齢者の長寿化の影響

日本人の平均寿命（各年0歳の平均余命¹）は、延伸しており、2015年生まれの男性は80.79歳、同女性では87.05歳となった（図表1）。WHO加盟国194か国の各平均寿命と比較した場合の順位は、日本人男性の平均寿命は第6位、日本人女性では第1位となった²。出生者数のうち、ちょうど半数が生存し半数が死亡すると期待される年齢（寿命中位数）では、男性は平均寿命よりも2.97歳、女性は2.74歳上回った年齢となる。

図表1 日本人の平均寿命の推移（1955～2015年）



（出所）厚生労働省「平成27年簡易生命表の概況」

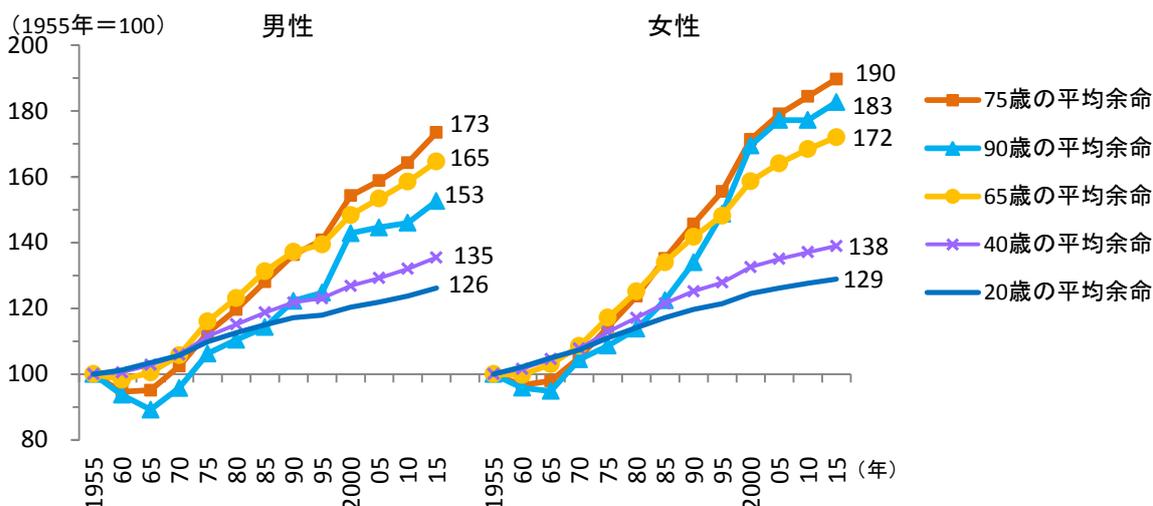
¹ 各年1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定したときの、各年齢の人が平均してあと何年生きられるかという期待値である。（出所：厚生労働省「平成27年簡易生命表の概況」）

² WHO “World Health Statistics 2016”

平均寿命は、0歳者が生存する年数の平均値（0歳者が死亡に至るまでの年数の和を0歳者の人数で平均した値）であるが、この平均寿命の伸びは、主に、高齢者の平均余命の伸びによって牽引されている。

1955年の各年齢の平均余命を100とした場合の、1955～2015年の伸びの推移をみると、特に、65歳以上の各年齢の平均余命の伸びが大きく、2015年には、男女の65・75・90歳の平均余命はいずれも1955年の1.5～1.9倍に達した（図表2）。平均余命の伸びが最も大きいのは、男女共に75歳の平均余命となっている。

図表2 日本人の主な年齢の平均余命の伸びの推移（1995年=100、1955～2015年）



（注1）1955～2010年は完全生命表、2015年は簡易生命表のデータである。

（注2）1955～1970年は、沖縄県を除く値である。

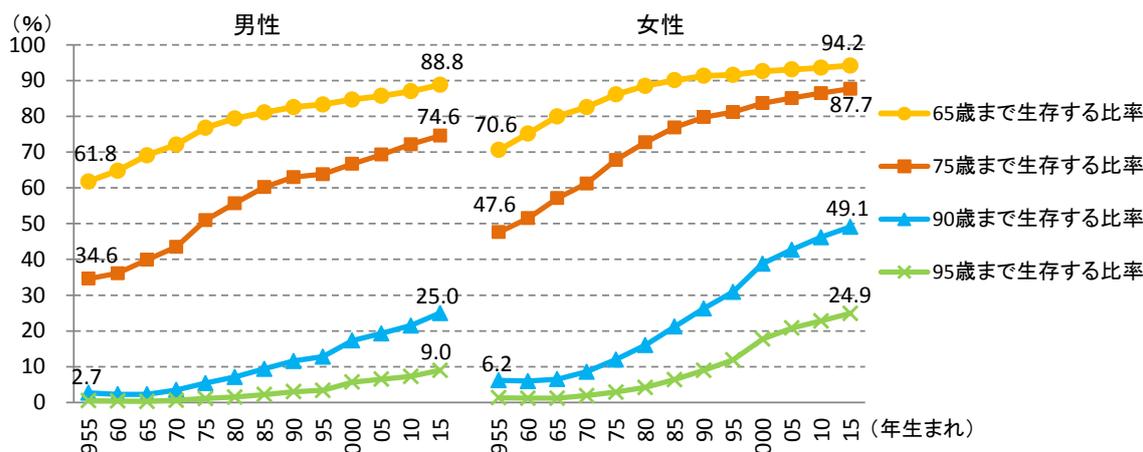
（出所）厚生労働省「平成27年簡易生命表の概況」より大和総研作成

2. 高齢者は年々長生きになり、女性は半数、男性は1/4が90歳まで生存

1955～2015年生まれの日本人のうち、65歳・75歳・90歳・95歳まで生存する者の割合の推移をみると、すべての年で男性より女性の各割合のほうが高く、特に、90歳及び95歳まで生存する割合において、男女差は顕著に表れている（図表3）。

女性が90歳まで生存する割合は、1970年生まれまでは10%未満であったが、2005年生まれで40%を超え、2015年生まれでは49%と半数近くまで上昇した。女性が95歳まで生存する割合も、2005年に生まれた女性で20%を超え、2015年生まれの女性では25%と総数の1/4にまで上昇した。他方、男性の場合は、2015年生まれでも90歳まで生存する割合は25%、95歳まで生存する割合は9%と10%未満である。

図表3 日本人が65歳以上の各年齢まで生存する割合の推移（1955～2015年生まれ）



(注1) 1955～2010年は完全生命表、2015年は簡易生命表のデータである。

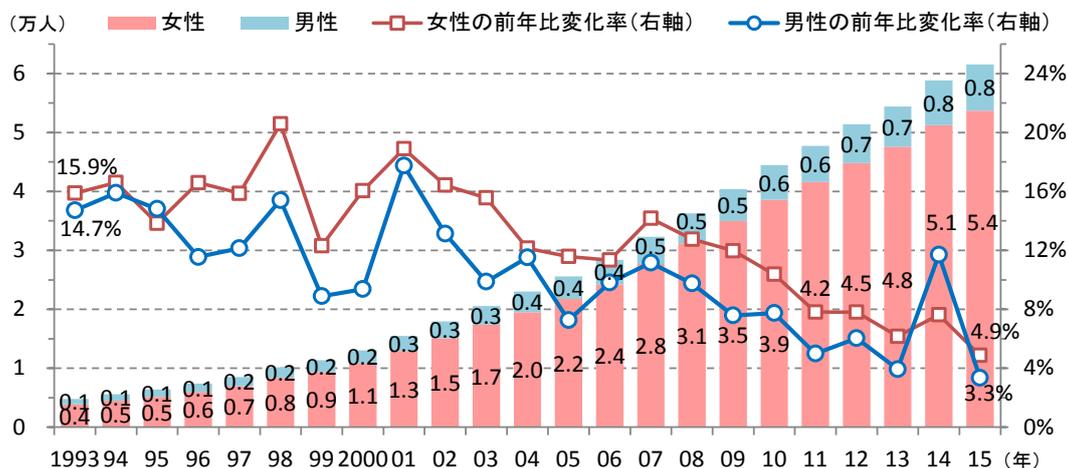
(注2) 1955～1970年は、沖縄県を除く値である。

(出所) 厚生労働省「平成27年簡易生命表の概況」より大和総研作成

3. 100歳以上の高齢者数は年々増加し、2015年に6万人を突破

100歳以上の高齢者数は、年々増加しており、1980年以前には1千人未満だったが、1998年に1万人を超え、2015年には6万人を突破した（図表4）。最高年齢は、2015年9月時点、男性は112歳（愛知県在住）、女性は115歳（鹿児島県在住）である³。なお、男性は、2015年8月21日付で、ギネス社の男性世界最高齢者に認定されている。

図表4 日本人の100歳以上の高齢者数と前年比変化率の推移（1993～2015年）



(出所) 厚生労働省「厚生統計要覧（平成27年度）」より大和総研作成

100歳以上の女性の人数は、2011年以降は全体数の87%を占めている。前年比の変化率は、男女共に長期的に低下傾向にあるが、2015年時点でも、3%以上は増加していることになる。

³ 厚生労働省「百歳高齢者表彰の対象者は30,379人」（平成27年9月11日）「国内最高齢者 ご逝去について」（平成27年9月28日）

国立社会保障・人口問題研究所が公表している 2012 年 1 月時点の推計⁴によると、100 歳以上の高齢者数は、2020 年に 10 万人を超え、2030 年に 25 万人超、2040 年には 40 万人を超える見込まれている。

但し、100 歳以上の高齢者は、8 割以上が、寝たきりや認知症で重度の要介護状態にあると推定される。2008 年に実施された、百寿者（＝100 歳以上の高齢者）を対象とした調査研究⁵によると、100 歳以上の高齢者のうち、認知症がなく自立している者の割合は、視聴覚がやや不自由であるが自立はしている人も含めると約 18%⁶という。

4. 100 歳超の長寿の秘訣は生活習慣、特に糖尿病の発症予防にあり

同調査結果では、100 歳以上の高齢者は、ほとんど全員（97%）が何らかの病気を持っているものの、糖尿病はごく少数（6%）であるという結果が提示され⁷、さらに、慶應義塾大学医学部の調査によれば「100 歳になるまで脳卒中、心臓病、がんにかかっていない人は 60%」という⁸。1993 年に実施された、百寿者のライフスタイルに関する調査結果によると⁹、100 歳以上の者が 70～80 歳の頃、どの程度運動していたのかという質問では、全体の 52%の人が「運動をしていた」と回答した。頻度は「ほぼ毎日」という人が 43%であった。

生活習慣病は、たとえ生活習慣病になりやすい潜在リスク（遺伝子異常、加齢等）を持っていたとしても、発症し進行するかどうかは生活習慣（食事や運動、喫煙、飲酒等）に依存するとされる¹⁰。100 年以上生存している高齢者の長寿の秘訣は、長期的に生活習慣病の発症を予防するような健康的な生活習慣を送ってきたことにあるといえるだろう。

おわりに

厚生労働省「平成 27 年簡易生命表の概況」によると、「悪性新生物¹¹、心疾患及び脳血管疾患」（いわゆる生活習慣病）を除去した場合、日本人の平均寿命は、2015 年生まれでは、男性は 7.16 年、女性は 5.88 年長くなると推計される。いかに生活習慣が健康及び寿命に大きく影響しているかがわかる。第 8 回では、平均寿命の伸び及び長寿者の増加の要因として、高齢者の日常生活の変化について取り上げる。以上

⁴ 「日本の将来推計人口（平成 24 年 1 月推計）」出生中位～人口置換水準到達（死亡中位）推計

⁵ 広瀬信義、新井康通、稲垣宏樹、小島俊男「百寿者調査から超百寿者調査へー健康長寿達成の秘訣を探るー」脂質栄養学、第 17 巻、第 1 号（2008 年）

⁶ 「認知症がなく自立しており、見たり聞いたりするのに問題のない百寿者は全体では 4%、（中略）ついで認知症がなく自立しているが、視聴覚がやや不自由な百寿者は 14%」（出所：注 5）

⁷ 「百寿者の方は、ほとんど全員（97%）が何らかの病気を持っている。（中略）糖尿病は 6%で、70 代の方での糖尿病の罹患率は 20-30%であることが報告されており、百寿者では少ない。糖尿病が少ないのは日本だけでなく世界各国で同じ結果が発表されている。」（出所：注 5）

⁸ 慶應義塾大学医学部 老年内科ウェブサイト「研究室便り 第 4 回 元気な百寿者の特徴とは？」

⁹ 太田壽城、荻原隆二、増田和茂「日本の百寿者のライフスタイル（平成 5 年の百寿者の悉皆調査）」日本老年医学会雑誌 50 巻 6 号（2013）

¹⁰ 厚生労働省「平成 9 年度厚生白書」

¹¹ 悪性腫瘍のことである。