



統計から社会の実情を読み取る

第64回 健康寿命：都道府県ランキング

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学株主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。勵国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、ネット上で「社会実情データ図録」サイト（<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>）を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著作は、『統計データはおもしろい！』（技術評論社、2010年）、『統計データが語る日本人の大きな誤解』（日本経済新聞出版社、2013年）等。ダイヤモンド社のダイヤモンド・オンラインにWebコラム「本川裕の社会実情データ・エッセイ」を連載中（隔週）。



健康寿命を地域で競い合う

どれだけ長生きするかをあらわす平均寿命だけでなく、元気で長生きする期間を示す健康寿命が注目されている。自分一人で外出でき、介護が不要なまま生活できる期間を示す健康寿命は、個人にとって、極めて大切な概念であり、病気で苦しむことなく死を迎える「ピンコロ」が高齢者の重大関心事となっている。長野県の佐久市にできたピンコロ地蔵や、その他、北海道から九州にいたる全国各地に「びんびん長生き、ころりと往生」を意味する地蔵や、お寺参りが流行しているらしい。

一方、高齢化に伴う社会保障費の増大や財政難の悪化を緩和する観点から、国や地方は、医療費や介護費を少しでも削減できるように、国民一人ひとりが健やかに暮らせる期間を長くする取り組みを重視している。

このため、厚生労働省では、2013年から2022年までを計画期間とする「健康日本21(第2次)」(21世紀における第2次国民健康づくり運動)の中で、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本方向の一番目として掲げ、「健康寿命の延伸」の目標

としては「平均寿命の增加分を上回る健康寿命の增加」を掲げ、「健康格差の縮小」の目標としては「都道府県格差の縮小」を設定している。前者は、不健康な期間を短縮するための疾病予防、健康増進、介護予防などの施策によるものとされるが、後者は、健康寿命に関する信頼に足る地域データを整備して、地域が相互に競い合って健康寿命延伸と不健康寿命短縮に努める環境をつくるものとされている。

都道府県の競い合いの中で、健康寿命の低い県は、高い県に追いつこうとし、何故、自県が低く、他県が高いのかを研究するだろうし、高い県はその地位を維持するための方策を練るだろうから、自然と国民全体の健康寿命が延びる（不健康寿命が短くなる）というわけである。

そして、手始めとして2010年の都道府県別の健康寿命が前提資料として公表され、その後2013年に、再度、算出結果が公表された。

今回は、2013年の健康寿命データを概観とともに、健康寿命と平均寿命、あるいは平均寿命との残差である不健康寿命との関係を探ってみよう。

健康寿命の都道府県ランキング

健康寿命は、2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した概念であるが、厚生労働省の定義によれば、「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」のことをいう。具体的には、厚生労働省が実施している国民生活基礎調査における設問「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」に対する「ない」の回答を「日常生活に制限なし」と定め、性・年齢階級別の日常生活に制限のない者の割合を得て、生命表のデータと関連させて算出される。

都道府県別の健康寿命は、平均寿命と同様に男女の違いが無視できないので、男女別に公表されている。男女それぞれの健康寿命を長い方から

図1 健康寿命：都道府県ランキング（2013年）

男性

	健康寿命 (全国71.19歳)	不健康寿命 (全国9.01歳)	平均寿命 (全国80.2歳)			
	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳
山梨	1	72.52	8.17	80.69		
沖縄	2	72.14	7.87	80.01		
静岡	3	72.13	8.25	80.38		
石川	4	72.02	8.68	80.70		
宮城	5	71.99	8.79	80.78		
福井	6	71.97	8.94	80.91		
千葉	7	71.80	8.83	80.63		
熊本	8	71.75	9.18	80.93		
宮崎	9	71.75	8.07	79.82		
三重	10	71.68	8.41	80.09		
茨城	11	71.66	8.01	79.67		
愛知	12	71.65	8.87	80.52		
群馬	13	71.64	8.12	79.76		
鹿児島	14	71.58	7.96	79.54		
神奈川	15	71.57	9.32	80.89		
大分	16	71.56	8.83	80.39		
新潟	17	71.47	8.71	80.18		
長野	18	71.45	9.82	81.27		
岐阜	19	71.44	9.10	80.54		
和歌山	20	71.43	8.10	79.53		
埼玉	21	71.39	8.97	80.36		
山形	22	71.34	8.49	79.83		
栃木	23	71.17	8.52	79.69		
佐賀	24	71.15	9.04	80.19		
北海道	25	71.11	8.80	79.91		
岡山	26	71.10	9.35	80.45		
山口	27	71.09	8.31	79.40		
奈良	28	71.04	9.56	80.60		
長崎	29	71.03	8.64	79.67		
島根	30	70.97	9.03	80.00		
富山	31	70.95	9.20	80.15		
滋賀	32	70.95	10.06	81.01		
広島	33	70.93	9.53	80.46		
鳥取	34	70.87	8.44	79.31		
福岡	35	70.85	9.23	80.08		
愛媛	36	70.77	8.89	79.66		
東京	37	70.76	9.78	80.54		
香川	38	70.72	9.53	80.25		
秋田	39	70.71	8.09	78.80		
岩手	40	70.68	8.48	79.16		
福島	41	70.67	8.72	79.39		
兵庫	42	70.62	9.76	80.38		
大阪	43	70.46	9.27	79.73		
青森	44	70.29	7.80	78.09		
京都	45	70.21	10.65	80.86		
高知	46	69.99	9.74	79.73		
徳島	47	69.85	9.26	79.11		

女性

	健康寿命 (全国47.21歳)	不健康寿命 (全国12.4歳)	平均寿命 (全国86.61歳)			
	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳
山梨	1	75.78	11.02	86.80		
静岡	2	75.61	11.09	86.70		
秋田	3	75.43	10.89	86.32		
宮崎	4	75.37	11.64	87.01		
群馬	5	75.27	10.95	86.22		
茨城	6	75.26	10.68	85.94		
山口	7	75.23	11.29	86.52		
三重	8	75.13	11.33	86.46		
福井	9	75.09	12.33	87.42		
大分	10	75.01	12.12	87.13		
栃木	11	74.83	11.06	85.89		
岐阜	12	74.83	11.55	86.38		
新潟	13	74.79	11.83	86.62		
富山	14	74.76	12.31	87.07		
神奈川	15	74.75	12.34	87.09		
長野	16	74.73	12.72	87.45		
石川	17	74.66	12.18	86.84		
愛知	18	74.65	11.76	86.41		
青森	19	74.64	10.81	85.45		
千葉	20	74.59	12.12	86.71		
奈良	21	74.53	12.00	86.53		
鹿児島	22	74.52	11.92	86.44		
鳥取	23	74.48	12.59	87.07		
岩手	24	74.46	12.47	86.93		
熊本	25	74.40	12.95	87.85		
北海道	26	74.39	12.16	86.55		
沖縄	27	74.34	12.87	87.21		
和歌山	28	74.33	11.48	85.81		
高知	29	74.31	12.14	86.45		
山形	30	74.27	12.13	86.40		
宮城	31	74.25	12.70	86.95		
佐賀	32	74.19	12.32	86.51		
福岡	33	74.15	12.53	86.68		
埼玉	34	74.12	12.04	86.16		
福島	35	73.96	12.54	86.50		
岡山	36	73.83	12.89	86.72		
愛媛	36	73.83	12.50	86.33		
島根	38	73.80	13.05	86.85		
滋賀	39	73.75	13.58	87.33		
香川	40	73.62	12.92	86.54		
長崎	40	73.62	12.77	86.39		
東京	42	73.59	13.23	86.82		
徳島	43	73.44	12.69	86.13		
兵庫	44	73.37	13.15	86.52		
京都	45	73.11	13.67	86.78		
広島	46	72.84	14.30	87.14		
大阪	47	72.49	13.69	86.18		

注) 健康寿命は「日常生活に制限のない期間」、不健康寿命は「日常生活に制限のある期間」である（健康日本21（第二次）の推進に関する研究（平成25～27年度）による）。平均寿命は両者の合計としてここで算出。

資料) 厚生労働省

順に並べ、図1を描いた。

健康寿命の長い県は、1位～3位が、男性の場合は、山梨、沖縄、静岡、女性の場合は、山梨、静岡、秋田となっている。短い方の1位～3位は、男性の場合、徳島、高知、京都、女性の場合、大阪、広島、京都となっている。

図には、健康寿命とともに不健康寿命と平均寿命を掲げた。

それぞれの分布の特徴をレンジ（最大と最小の差）で見ると、男性の場合、健康寿命や不健康寿命のばらつきより平均寿命のばらつきの方が大きいのに對して、女性の場合は、平均寿命のばらつきは小さく、むしろ、健康寿命や不健康寿命のばらつきの方が大きいことが分かる（表1参照）。

男性の場合は、健康でいるかどうかの差が出る前に平均寿命に達してしまうのに、女性の場合は、平均寿命が男性より6歳以上長い分、健康で過ごす期間が長いか短いかの差が大きくなるかのようである。

表1 レンジ（最大値と最小値の差）

	健康寿命	不健康寿命	平均寿命
男性	2.67	2.85	3.18
女性	3.29	3.62	2.00

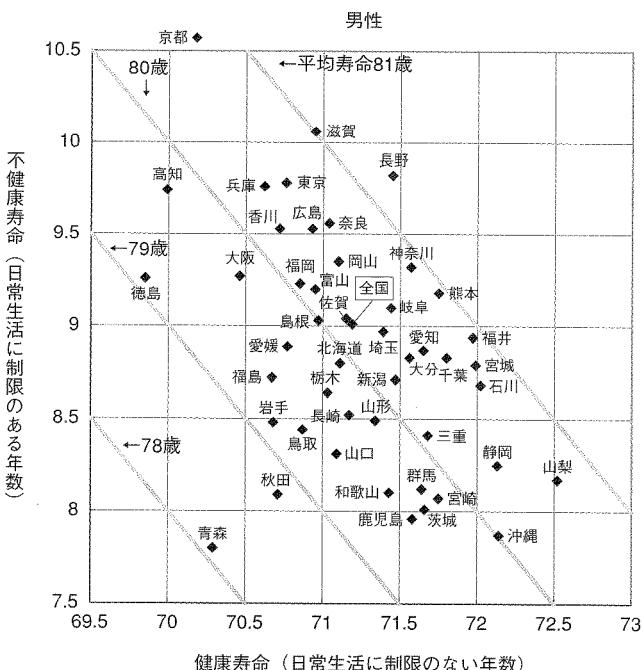
健康寿命と不健康寿命の関係

健康寿命、不健康寿命、平均寿命の三つの指標の関係を見るため、相互の相関係数を計算してみると表2の通りである。

表2 平均寿命・健康寿命・不健康寿命の相関係数

変数1	変数2	男性	女性
平均寿命	健康寿命	0.462	0.020
平均寿命	不健康寿命	0.577	0.509
健康寿命	不健康寿命	-0.458	-0.850

図2 健康寿命と不健康寿命の相関図



注・資料) 図1と同じ

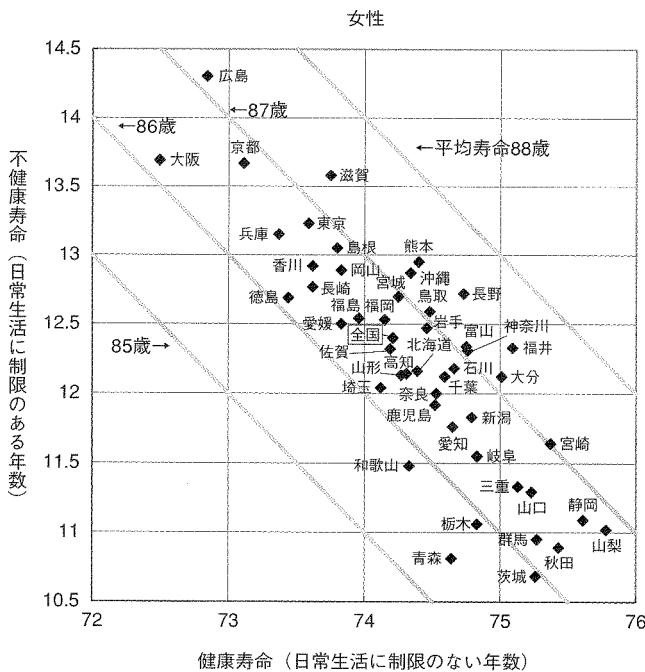
男性の場合は、健康寿命および不健康寿命のいずれも長くなれば平均寿命も長くなるという相関だが、女性の場合は、不健康寿命と平均寿命はプラスの相関だが、健康寿命と平均寿命の間ではほとんど相関していない。

健康寿命と不健康寿命との関係はマイナスの相関であり、特に女性の場合は、マイナスの相関度が高い。女性の場合は、健康か不健康かのどちらかに片寄る傾向がある。

健康寿命と不健康寿命との関係をより具体的に理解するため図2に相関図を示した。

健康寿命が長い県は不健康寿命も長いのであれば、プラスの相関（右上がりの相関）、健康寿命が長いほど不健康寿命は短いのであれば、すなわち両者が代替的であればマイナスの相関（右下がりの相関）が認められるはずである。結果は、表の相関係数の通り、右下がりの相関であり、代替性が認められる。すなわち、ある程度決まって

図2(続き)



いる寿命の中で、不健康寿命を短くすれば健康寿命は伸びるという関係にある。特に、女性においては相関がはっきりしており、代替性が強いことも分かる。

具体的には、男性では、山梨、沖縄、静岡といった県では、健康寿命が長く、不健康寿命が短い理想的な状態となっており、逆に、高知などでは、健康寿命が短く、不健康寿命が長いという望ましくない状態となっていることが認められる。また、女性では、山梨、静岡、秋田では健康寿命が長く、不健康寿命が短い理想的な状況となっており、広島、京都、大阪では、健康寿命が短く、不健康寿命が長いという望ましくない

状況となっていることが分かる。

男性の相関図を見ると平均寿命が長くなれば(右上方向に行けば)、分布の広がりも大きくなる傾向が認められる。やはり、平均寿命が短いうちは、健康寿命と不健康寿命の選択の余地は余りないが、平均寿命が延びてくると、自らの健康に対する日頃の心がけなどが影響して健康か不健康かのばらつきが大きくなると考えられる。女性の場合は、男性より平均年齢が長いので、それだけ、両者の選択の余地が大きくなるのだと思われる。

ピンコロ指数の試算

最後に、もし、「ピンコロ」に近い地域とそうでない地域があるとすれば、どこかを見るために、ピンコロ指数を算出して見た。一つは、単純に不健康寿命そのものが短ければピンコロ度が高いと見なし、不健康寿命そのものの短さを指数としている。二つ目は、健康寿命の長さも加味し、不健康寿命の長さの健康寿命対比を指数としている。

表3に結果を掲げたが、実際は、この二つの指標に上位や下位の県にほとんど違いはなかった。

表3 ピンコロ指数(試算)

		男性			女性				
		県名	不健康寿命(歳)	県名	県名	不健康寿命(歳)	県名	不健康寿命対健康寿命比	
上位	1位	青森	7.80	沖縄	0.109	茨城	10.68	茨城	0.142
	2位	沖縄	7.87	青森	0.111	青森	10.81	秋田	0.144
	3位	鹿児島	7.96	鹿児島	0.111	秋田	10.89	青森	0.145
	4位	茨城	8.01	茨城	0.112	群馬	10.95	山梨	0.145
	5位	宮崎	8.07	宮崎	0.112	山梨	11.02	群馬	0.145
下位	1位	京都	10.65	京都	0.152	広島	14.30	広島	0.196
	2位	滋賀	10.06	滋賀	0.142	大阪	13.69	大阪	0.189
	3位	長野	9.82	高知	0.139	京都	13.67	京都	0.187
	4位	東京	9.78	東京	0.138	滋賀	13.58	滋賀	0.184
	5位	兵庫	9.76	兵庫	0.138	東京	13.23	東京	0.180