

# アストのなっどく講座 ~2020年の平均寿命 編~

東京オリンピックにパラリンピック、盛り上がったわね～。

もうね、本当すこかった!メダルの数もすこかった・・・!!  
毎日夢中で応援したにゃ!

実は、日本人のみなさんは、全員が「既にメダルを取っている存在」だったって、知ってた?  
女性の皆さんは、金メダル!男性の皆さんは、銀メダル!  
実はこれ、「平均寿命」のお話しなの。  
厚生労働省の調べによると 2020 年の日本人の平均寿命は、男性 81.64 歳、女性 87.74 歳。  
女性は世界 1 位!男性は世界 2 位!

わわ、すごいにや・・・表彰式しなきゃ!

さらにすごいのは、平均寿命が毎年伸び続けている!ということ。男性は 9 年連続、女性は 8 年連続!現在も記録更新中の。平均寿命とは、各年齢の死亡率が今後も変わらないと仮定した場合「その年に生まれた人が何年生きられるか」を表した数値のこと。つまり 2020 年生まれの日本人のお子さんは、平均すると男性は 81.64 歳まで、女性は 87.74 歳まで生きられるってことね。  
ちなみに、2020 年生まれの日本人が 75 歳まで生きられ

る割合は、男性 76.1%、女性 88.4%なんだとか。

はい、ここで問題!  
日本人が 90 歳まで生きられる割合は、男性は 28.4%。  
では女性は何 % でしょう?

女性は男性よりも平均寿命長いから、きっともう少し長いわよね。30…35…まさか、40 とかだつたり…?

ふふ。正解は、まさかの 52.5%!!!! そう、実に半分以上なんですねにゃ。

え、そんなに?!まさに人生 100 年時代ってやつじゃないの。  
すごすぎにゃ!

ただ、これはあくまで「平均寿命」。「健康寿命」とは、違うの。健康寿命とは「健康上の問題で、日常生活が制限されることがなく生活できる期間」のことね。  
ここからは、ちょっと範囲を狭めて。「日本」から「長野県」へ、お話を移しましょ。  
長野県は「しあわせ信州創造プラン」として、2025 年に健康寿命全国 1 位を目標に掲げているの。といいつつ、実は既に全国 1 位。

寿寿 (じゅじゅ)・・・しっかり者のお姉さん猫  
はっぱ・・・わがまま、気まぐれな妹猫

2019 年のデータでは、男性 81.1 歳、女性 84.9 歳で、4 年連続全国 1 位なの。

長野県、さっすがじゃない!えっへん!!

ただし、いくら健康寿命が長いとはいって、全員が健康で長生きできるわけではないわよ。  
大きな病気、認知症に介護。「健康ではない状態」って、辛いだけでなく経済的な負担も大きいわ。たとえ健康であっても、誰にでも平等に訪れるのが老後なの。

そつかあ…確かに、老後 2,000 万円問題とか言われてるし、なんか色々怖すぎるにや…。

皆さんも、健康には十分気を付けて。  
そしてご自身の資産についても、しっかりと確認して、時にはプロにも相談してみて下さいね!

**アストのほけん ☎ 0120-57-2760**

長野県諏訪市南町10-5 ■定休日／日曜日・祝日 ■営業時間／10:00 ~ 19:00  
E-mail:ast@view.ocn.ne.jp HP:<https://astnohoken.com/>