

「平均寿命」と「平均余命」について

篠崎 辰夫

2021 年 7 月に発表された日本人の平均寿命は、男性 81.64 歳、女性 87.74 歳。だんだんこの年齢に近づいてきた。このコロナ禍、残された人生の楽しみや自由を奪われ、心細さとあせりを感じている今日この頃です。

平均寿命とは、これまで「亡くなった人の年齢の平均値」と思っていたが、正しくはその年に生まれた 0 歳児が平均で何歳まで生きられるかを予測した年齢のこと。つまりその年に生まれた赤ちゃんの寿命のことなので、我々には関係ない。我々に関係のあるのは、平均寿命ではなく「**平均余命**」の方。

平均余命とは「ある年齢の人が、その後何年生きられるかという期待値」のこと。平均余命は年齢によって異なり、n 才での平均余命は、n 歳以上で生存している人口を n 才の生存人口で割って求める。平均余命を、これからのライフプランの参考にしたい。厚生労働省から簡易生命表で毎年公表されています。

<2021 年 7 月発表の厚生労働省簡易生命表による年代別平均余命表>

表 1 主な年齢の平均余命

(単位：年)

年齢	男			女		
	令和 2 年	令和元年	前年との差	令和 2 年	令和元年	前年との差
0歳	81.64	81.41	0.22	87.74	87.45	0.30
5	76.83	76.63	0.20	82.93	82.66	0.27
10	71.85	71.66	0.20	77.96	77.69	0.27
15	66.89	66.69	0.20	72.98	72.72	0.27
20	61.97	61.77	0.20	68.04	67.77	0.27
25	57.12	56.91	0.21	63.12	62.84	0.28
30	52.25	52.03	0.22	58.20	57.91	0.29
35	47.40	47.18	0.23	53.28	53.00	0.29
40	42.57	42.35	0.23	48.40	48.11	0.29
45	37.80	37.57	0.23	43.56	43.26	0.29
50	33.12	32.89	0.24	38.78	38.49	0.29
55	28.58	28.34	0.24	34.09	33.79	0.30
60	24.21	23.97	0.23	29.46	29.17	0.30
65	20.05	19.83	0.23	24.91	24.63	0.29
70	16.18	15.96	0.22	20.49	20.21	0.28
75	12.63	12.41	0.22	16.25	15.97	0.28
80	9.42	9.18	0.24	12.28	12.01	0.27
85	6.67	6.46	0.21	8.76	8.51	0.25
90	4.59	4.41	0.18	5.92	5.71	0.21

上表によると、今 75 歳の人平均余命はおよそ 13 年、80 歳の人はおおよそ 10 年。あくまでも「平均値」でしかないのが、個人差が大きいと思うが、高齢になればなるほど平均寿命を超えて長生きし、平均余命も延びてくる。長生きの基準は、平均寿命ではなく平均余命を超えたかどうかということになる。人生 100 年も夢ではない。

次回、「健康寿命」について考えてみたいと思います。 (2021/09/20)