

# 自由民主党

ご相談やご意見、ご要望のある方はお気軽にご連絡下さい。

## 衆議院議員 田中かずのり 和徳 国政報告書第274号

衆議院議員 田中和徳事務所  
TEL: 03-3508-7294  
FAX: 03-3508-3504  
<http://www.tanaka-kazunori.com>  
E-mail: k-tanaka@kamome.or.jp



# 健康寿命を延伸し、医療・介護制度の充実を！

健康こそ幸福の原点！健康寿命の延伸で、平均寿命との差を縮めます！

## 1. 少子高齢化と我が国の公的医療・介護制度の課題

- ◆平均寿命とは、特定の国・地域に住む全ての人々が、生まれてから死ぬまでの平均年数です。健康寿命とは、他者の助けを必要とせず、自立して生活ができる期間を指します。両者の差が大きいほど、寝たきりや要介護などの状態が長引き、医療・介護費用が増大します。

《日本と世界各国の平均寿命と健康寿命の比較（最新の厚生労働省の統計より）》

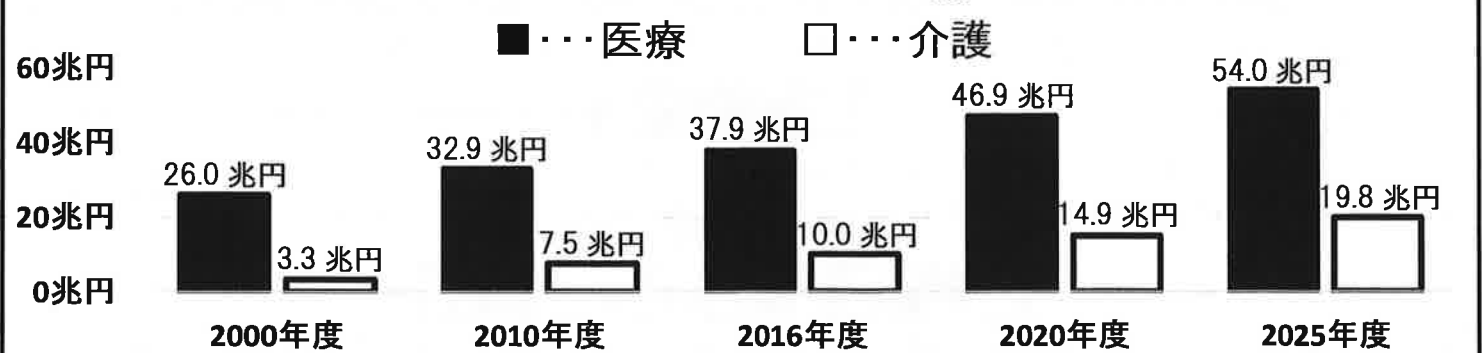
	平均寿命		健康寿命		平均寿命と健康寿命の差	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
日本	81.0歳	87.1歳	71.2歳	74.2歳	9.8年	12.9年
アメリカ	76.4歳	81.2歳	67.7歳	70.4歳	8.7年	10.8年
イギリス	79.1歳	82.8歳	70.3歳	72.5歳	8.8年	10.3年
ドイツ	78.2歳	83.1歳	69.7歳	72.8歳	8.5年	10.3年
中国	73.6歳	79.4歳	67.7歳	69.5歳	5.9年	9.9年

《日本国内の各都道府県の平均寿命・健康寿命 ベスト3&ワースト3》

	1位			2位			3位			45位			46位			47位		
	平均寿命	男性	女性	平均寿命	男性	女性	平均寿命	男性	女性	平均寿命	男性	女性	平均寿命	男性	女性	平均寿命	男性	女性
平均寿命	長野	80.9歳	87.2歳	滋賀	80.6歳	87.1歳	福井	80.5歳	87.0歳	岩手	78.5歳	85.7歳	秋田	78.2歳	85.7歳	青森	77.3歳	85.3歳
健康寿命	山梨	72.5歳	75.8歳	沖繩	72.1歳	75.6歳	静岡	72.1歳	75.4歳	京都	70.2歳	72.8歳	高知	70.0歳	72.5歳	徳島	69.9歳	72.5歳

- ◆日本の平均寿命と健康寿命は男女ともに世界最長ですが、平均寿命と健康寿命の差も諸外国に比べて長い傾向にあります。また、日本では平均寿命と健康寿命に地域間で格差があります。
- ◆日本では生涯に医療費が平均約2,300万円掛かり、その半分は70歳以上で必要になります。団塊世代の高齢化が進み、国内の医療・介護に要する社会保障費も急増しています。少子化で現役世代が減少を続ける中、このままでは社会保障制度が財源不足で崩壊しかねません。

医療と介護に関する公的社会保障の年間支出額の推移と、将来予測



- ◆健康寿命を延伸し、生活の質を上げることは、本人の幸福に繋がるだけではありません。医療費を抑制し、公的医療制度の持続可能性を高める上でも、大きな意味を持っています。

## 2. 健康寿命の延伸に向けた政府や地方自治体の取組み

《介護が必要となった原因別割合 厚生労働省『2016年度国民生活基礎調査』より》

メタボリックシンドローム関連の疾患				運動器関連の疾患				認知症	その他
脳卒中	心臓病	糖尿病	合計	骨折・転倒	関節疾患	脊髄損傷	合計		
16.6%	4.6%	2.7%	23.9%	12.1%	10.2%	2.3%	24.6%	18.0%	33.5%

- ◆日本において、要介護状態になる原因の半分以上が、メタボリックシンドロームに関連する疾患、足腰の骨や関節、脊髄といった人体の運動に密接に関わる部位の疾患によって占められています。
- ◆これらの疾患は、日々の運動や食事、生活習慣の改善により予防可能なものです。健康寿命を延伸する上では、健康を阻害するこれらの疾患を防ぐことが最も重要といえます。

### 政府が掲げる健康寿命の延伸目標

- ①2013年時点で、男性71.2歳、女性74.2歳となっている日本の健康寿命を、**2025年までに男性72.4歳、女性75.6歳まで延伸する。**
- ②2010年時点で、各都道府県の健康寿命は最大で男性2.7年、女性2.9年の格差がある。**2025年までにこうした健康寿命の地域格差を極力縮小する。**

## 3. 目標達成のため、政府は以下の取組み等を推進

《健康寿命延伸に関する国民への啓発運動、『スマートライフプロジェクト』》

### Smart Check

**早め早めの検診で病気の重篤化を防ぐ。**

がんをはじめ、多くの病気は時間が経つほど症状が重くなり、治療も困難で経費も増えます。早期検診・早期発見こそ、最も重要です。

### Smart Eat

**野菜を1日に70グラム余分に食べる。**

通常の食事に加えて、サラダ1皿、おひたしの小鉢1つ、1杯の野菜スープなどを余分に食べることが、健康維持の上で極めて重要です。

### Smart Walk

**運動不足を解消するため、毎日10分余分に歩く。**

運動により脂肪を燃焼し、脳に刺激を与えることは、生活習慣病や認知症の予防に役立ちます。また、骨粗しょう症や関節痛、筋力低下による転倒などを防ぐ上でも、運動は有益です。毎日1000歩、約10分余分に歩くことを心がければ、運動不足を解消できます。

《地方自治体における健康寿命延伸対策をサポートするための仕組み作り》

### 政府

地方自治体に対して、地域保健対策を立案する上でガイドラインとなる基本方針を提示。

### 地方自治体

政府の方針を参考に、従来の保健所や地域の保健センターだけでなく、地域のNPOやボランティア等も含めた連携体制を構築し、地域看護の専門家である保健師の果たす役割も強化します。