

終活

元気な今だから考える

北九州市の健康寿命は

男性が71・9歳、女性は74・0歳

「自覚してありますか？ 誰でもいつかは「ひとりになる」」

編集部では、北九州市内の高齢者を対象に「ひとり暮らしに関する意識調査」を実施しました。独りになって一番困るのは、病気や寝たきり・介護などの健康問題であることが判明。今回は当市の健康を取り巻く社会状況について解説します。



北九州市の高齢化率は政令都市中トップ

当市に住む65歳以上の高齢者は28万9667人（平成31年3月末）で、高齢化率は30・5%と政令都市の中では一番高く、市民の3人に一人が高齢者という「超高齢社会」が進行しています。

なかでも、④門司区と八幡東区の高齢化率が36・1%、35・6%と他区に比べて高く、⑩前期高齢者（65歳以上・75歳未満）よりも後期高齢者（75歳以上）が52%を占め、過半数を超えているというのが当市の特徴だと言えます。

また、当市の高齢者世帯数を総務省の「国勢調査」で時系列に見てみると、表1にあるとおり④単身世帯数は15年前の3.9万人から1.5倍の6万

人へ増加 ⑩夫婦世帯の構成比率は

15年間変わらず31%台を維持 ③逆

同居世帯の構成比率はこの15年間下がり続けていることがわかります。

単身世帯の増大は、子供と同居しないうちはできない高齢者夫婦が連れ合いを亡くした後に独り暮らし生活を余儀なくされているという背景があるものと思われれます。

ご存知ですか？ 平均寿命と平均余命

7月30日に発表された2018年の日本人の平均寿命は男性が81・3歳、女性が87・3歳と男女とも過去最高を記録更新。女性は香港・スイスで世界第2位、男性は香港・スイスに続いて世界第3位を占めたそうです。

ところで、「平均寿命」と「平均

北九州市の平均寿命と健康寿命

ここで、当市の平均寿命をみてみると男性が80・4歳、女性は87・1歳と6.7歳の開きがありますが、前述の全国平均と比べても遜色はありません。

平均寿命が延びることは良いことだと思われれますが、現実はそのでもないようです。誰でも死ぬまで寝たきりや病気で床に臥すことなく、ピンピンコロリで成仏したいと望んでいるようです。

しかし、厚労省の「国民生活基礎調査」結果を基に3年ごとに算出した都道府県別「健康寿命」データによると、当市の健康寿命（平成30年7月公表）は男性が71・9歳、女性が74・0歳であることが判明しました。

健康寿命とは、日常生活で介護を受けたり寝たきりにならずに、自立した健康な生活を送れる期間をさし、WHO（世界保健機構）が2000年に提唱した健康指標です。平均寿命から健康寿命を差し引くと、日常生活に支障を来たす不自由な「健康でない期間（不健康期間）」が発生します。

当市の場合を見てみましょう。男

表1 北九州市内の高齢者のいる世帯数（世帯数調査）

年	区分	単身世帯	夫婦世帯	同居世帯	合計
平成12年	世帯数	39,122	42,194	53,442	134,758
	構成比	29.0%	31.3%	39.7%	100%
平成17年	世帯数	45,477	47,100	57,118	149,695
	構成比	30.3%	31.5%	38.2%	100%
平成22年	世帯数	52,398	50,660	59,701	162,759
	構成比	32.2%	31.1%	36.7%	100%
平成27年	世帯数	60,915	56,956	62,795	180,666
	構成比	33.7%	31.5%	34.8%	100%

余命」の違いをご存知ですか？ 皆さんは、平均寿命を2018年に亡くなった人達の平均年齢と思い、65歳男性なら「自分も81歳までは生きられる」と考えるでしょう。残念ながら、平均寿命とは今年生まれた0

性の不健康期間は80・4歳マイナス71・9歳＝8.5年、女性の同期間は87・1歳マイナス74・0歳＝13.1年となります。全国平均と比べると男性は余り変わりませんが、女性は8ヵ月増となっていることから病人や要介護者になる人が増えつつあると推測されます。

つまり、病気や大関節骨折などで寝たきりや要介護となり、日常生活では他人の助けを借りないと生活できないという状態が男性は8年半、女性は13年間も続くということになります。

諏訪中央病院名誉院長で作家の鎌田實医師（71歳）は、高齢者のフレイル（加齢による心身の老衰状態）予防策として、誰でも気軽にできる「スクワット」と「かかと落とし」の簡単な運動を推奨しています。天候に左右されるウォーキングより室内ですべてできる運動に皆さんもトライしてみてください。

次回も、認知症を含む医療や介護など当市の社会福祉状況を解説します。

シニアスタッフ 上田篤彦

図2 北九州市の平均寿命と健康寿命



歳児が平均して生きられる期間で、男の子なら81年間は生存可能という推定期間を示すものです。

したがって、皆さんが「これから自分が何年生きられるか」ということを知ろうとするには「平均余命」が必要となります。平均余命とは、ある年齢の人があと何年生きられるかを示した期待値のことです。厚生労働省（厚労省）が出している「平成30年簡易生命表」が参考になります。65歳男性の場合、平均余命は19・7歳で84・7歳まで、同女性の場合は24・5歳で89・5歳まで生きられる可能性があるということになります。