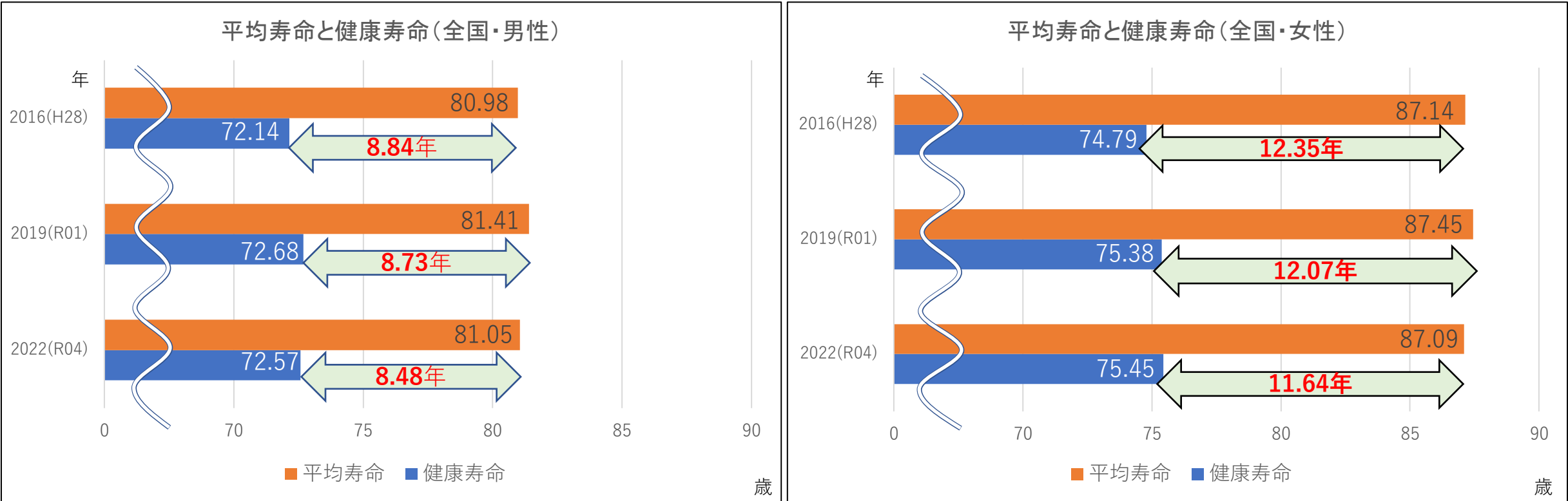


日本の平均寿命と健康寿命の推移（2016年→2019年→2022年）

- ・我が国の平均寿命は、男性約81歳、女性約87歳である。
（2019年→2022年に男女とも短縮しているのはCOVID-19の影響等による。）
- ・健康寿命は平均寿命の増加分を上回る延伸となっている。
- ・これにより日常生活に制限のある期間（平均寿命と健康寿命の差）は縮小している。



日常生活に制限のある期間：都道府県別ランキング

- ・ 栃木県は、平均寿命のランクは高くないが、健康寿命は高いほうにある。
- ・ 統計的には、栃木県民は人生終盤の不健康な期間（日常生活に制限のある期間）が短い（＝ぴんぴんころり）傾向にある。

男性 2016 (H28)

都道府県名	日常生活に制限のある期間	順位	平均寿命	順位	健康寿命	順位
青森	7.29	1	78.93	46	71.64	34
鹿児島	7.79	2	80.11	41	72.32	15
山形	7.97	3	80.58	31	72.61	7
茨城	8.01	4	80.51	33	72.50	9
埼玉	8.03	5	81.13	19	73.10	2
山梨	8.08	6	81.29	9	73.21	1
岩手	8.10	7	79.95	43	71.85	28
宮崎	8.16	8	80.22	39	72.06	23
栃木	8.18	9	80.30	36	72.12	19
沖縄	8.21	10	80.19	40	71.98	26

男性 2019 (R1)

都道府県名	日常生活に制限のある期間	順位	平均寿命	順位	健康寿命	順位
青森	7.13	1	78.86	47	71.73	42
鹿児島	7.21	2	80.61	42	73.40	7
山口	7.64	3	80.95	35	73.31	8
山梨	7.78	4	81.35	25	73.57	2
群馬	7.78	5	81.19	29	73.41	6
秋田	7.79	6	80.40	45	72.61	26
茨城	7.91	7	80.62	41	72.71	19
宮崎	7.95	8	81.25	27	73.30	9
静岡	7.96	9	81.41	24	73.45	5
埼玉	8.02	10	81.50	20	73.48	3
栃木	8.17	11	80.79	38	72.62	25

男性 2022 (R4)

都道府県名	日常生活に制限のある期間	順位	平均寿命	順位	健康寿命	順位
青森	7.14	1	79.17	47	72.03	38
群馬	7.38	2	80.75	34	73.37	4
栃木	7.43	3	80.49	35	73.06	10
鹿児島	7.46	4	80.47	37	73.01	11
秋田	7.46	5	79.89	45	72.43	23
北海道	7.48	6	80.43	38	72.95	14
静岡	7.56	7	81.31	15	73.75	1
茨城	7.80	8	80.47	36	72.67	19
埼玉	7.95	9	81.16	22	73.21	6
石川	8.05	10	81.65	4	73.60	2

女性 2016 (H28)

都道府県名	日常生活に制限のある期間	順位	平均寿命	順位	健康寿命	順位
栃木	10.45	1	86.18	45	75.73	5
愛知	10.67	2	86.99	29	76.32	1
茨城	10.72	3	86.25	44	75.53	8
三重	10.87	4	87.09	23	76.22	3
青森	10.92	5	86.06	46	75.14	20
山梨	11.12	6	87.34	13	76.22	2
岐阜	11.20	7	86.86	34	75.66	7
福島	11.27	8	86.32	41	75.05	24
鹿児島	11.28	9	86.79	38	75.51	9
富山	11.65	10	87.42	9	75.77	4

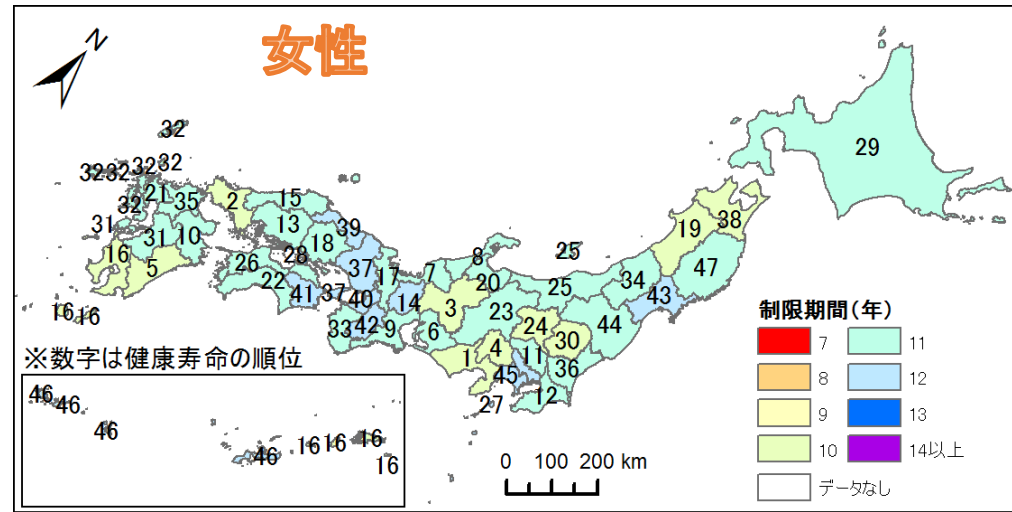
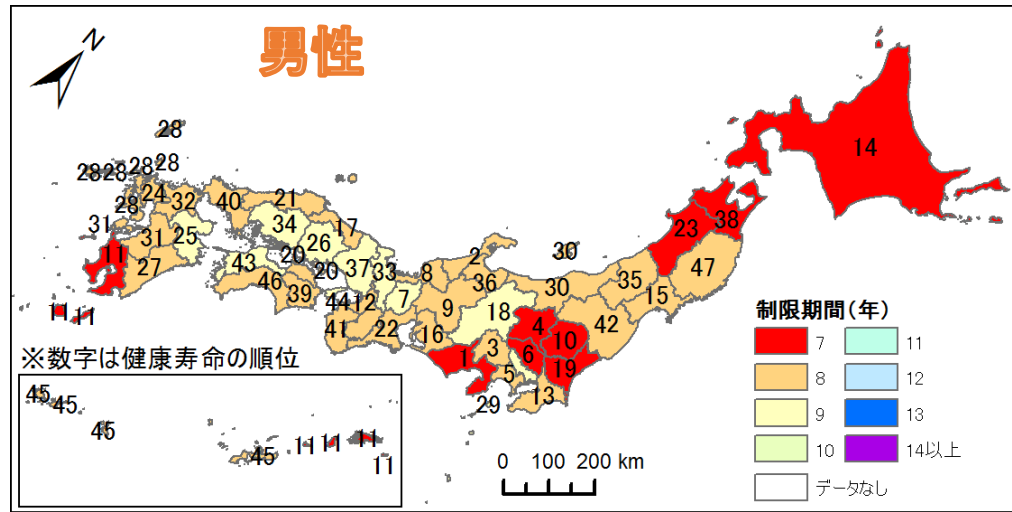
女性 2019 (R1)

都道府県名	日常生活に制限のある期間	順位	平均寿命	順位	健康寿命	順位
栃木	10.03	1	86.39	46	76.36	7
三重	10.04	2	87.62	16	77.58	1
青森	10.12	3	86.17	47	76.05	13
秋田	10.59	4	86.59	42	76.00	15
静岡	10.66	5	87.24	30	76.58	5
茨城	10.72	6	86.52	45	75.80	18
山梨	10.79	7	87.53	19	76.74	2
鹿児島	10.85	8	87.08	35	76.23	9
宮崎	10.91	9	87.62	17	76.71	3
岐阜	10.96	10	87.14	34	76.18	11

女性 2022 (R4)

都道府県名	日常生活に制限のある期間	順位	平均寿命	順位	健康寿命	順位
静岡	10.31	1	86.99	29	76.68	1
山梨	10.51	2	86.67	37	76.16	4
山口	10.54	3	86.97	31	76.43	2
宮崎	10.55	4	86.68	36	76.13	5
群馬	10.76	5	86.30	43	75.54	24
栃木	10.76	6	86.12	44	75.36	30
青森	10.77	7	85.79	47	75.02	38
秋田	10.79	8	86.46	41	75.67	19
鹿児島	10.85	9	86.67	38	75.82	16
岐阜	10.92	10	87.12	19	76.20	3

制限期間と健康寿命（2022年）
※制限期間：平均寿命から健康寿命を引いて得られる値



厚生労働省 健康日本21(第三次)推進専門委員会 第4回委員会（令和6年12月24日開催）資料から作成

【用語解説】

- ・ **平均寿命** = 0 歳における平均余命のこと。我が国では、簡易生命表から算出される。
- ・ **健康寿命** = 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。我が国では、3 年ごとに実施される国民生活基礎調査において、「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」、「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という 2 つの質問を実施し、その回答結果から算出される。
- ・ **ぴんぴんころり** = 病気に苦しんだり介護等を受けたりせずに、死の直前まで元気に活動し、天寿を全うすること。このミヤ研ニュースでは、平均寿命と健康寿命の差が短い状態として用いた。