

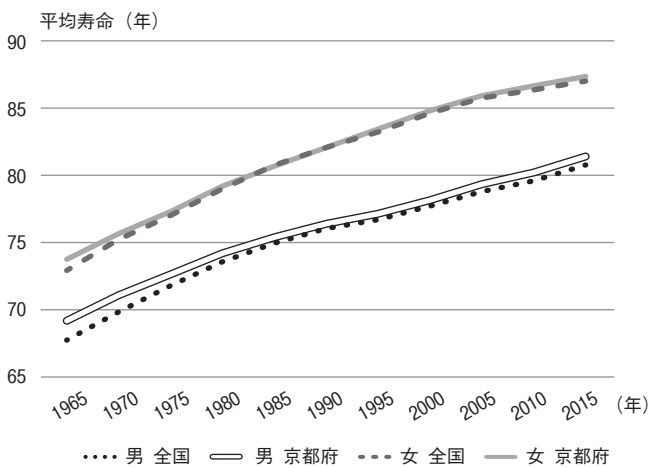


平均寿命・健康寿命について

昨今、平均寿命とともに、健康寿命についても注目が集まっています。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間のことです。そこで、今回は、京都府の平均寿命・健康寿命について、その推移を見てみましょう。

図1は、京都府と全国の平均寿命の推移について、男女別に折れ線グラフで表示したものです。表1では、1965年～2015年（5年毎）の平均寿命の平均値を算出しています。これらから、平均寿命においては男女ともに1965年から延伸しており、京都府は全国の数値を上回っていることが分かります。また、直近（2015年）の調査結果では、都道府県別平均寿命は、男性が3位、女性が9位となっています。

図1 京都府・全国の平均寿命推移



出典：厚生労働省「都道府県別生命表」

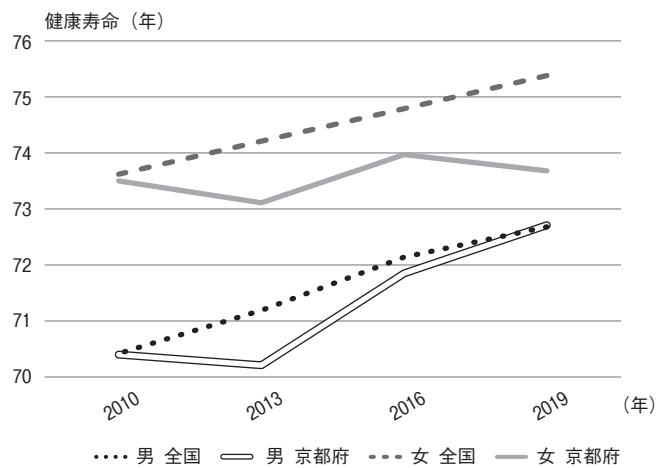
表1 1965年～2015年平均寿命の平均値

	京都府	全国
男性	75.92	75.23
女性	81.53	81.27

次に、健康寿命の推移を見てみましょう。図2は、京都府と全国の健康寿命の推移について、男女別に折れ線グラフで表示したものです。平均寿命の平均値については、男女ともに全国値を上回っていた京都府でしたが、健康寿命の平均値については、表2から分かるとおり、男女ともに全国値を下回っています。直近（2019年）の調査結果では、京都府の女性の健康寿命は全都道府県中最下位となっています。

健康に長生きするために、規則正しい生活を送り、また、適度な運動を心がけましょう。

図2 京都府・全国の健康寿命推移



出典：厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」
（「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会」資料）

表2 2010年～2019年健康寿命の平均値

	京都府	全国
男性	71.29	71.61
女性	73.57	74.5