

# 平均寿命と長生きの年数

生命表をもとに長生きの年数について考えてみよう



保険研究部 主席研究員 篠原 拓也

tshino@nli-research.co.jp



しのはらたくや

92年日本生命保険相互会社入社、14年ニッセイ基礎研究所  
日本アクチュアリー会正会員

主な著書に「できる人は統計思考で判断する：  
「自分の頭で考える力」がつく35のレッスン」

日本の平均寿命は年々伸びている。「令和3年簡易生命表」(厚生労働省)によれば、平均寿命は男性81.47年、女性87.57年だ。今回は、この生命表をもとに長生きの年数について考えてみたい。

## 平均寿命ではなく平均余命で見る

平均寿命とは生まれたばかりの人が、平均的に何年生きるかを示すものだ。それ以外の人には、「平均余命(よめい)」が用いられる。平均余命は、ある年齢の人々が、平均的に何年生きるかを示す。

例えば、生命表によると、40歳の人の平均余命は男性42.40年、女性48.24年だ。平均寿命から年齢(40歳)を差し引いた年数(男性41.47年、女性47.57年)と比べて男性で0.93年、女性で0.67年長い。つまり40歳では半年以上長い。いま40歳の人は、同時に生まれて40年間に亡くなった人を除いた集団と言える。このため平均余命は「平均寿命-年齢」よりも長い。その差は高齢ほど大きい。

## 40歳の半数は平均余命より2年は長生き

平均余命が42.40年と聞くと、半数が42.40年生きると考えてしまいがちだ。だが、40歳の集団が半減する年数は、約44.6年で平均余命よりも2年以上長い。

平均余命は、「各年齢での生存者数」の図で、棒グラフの面積と四角形の面積が等しくなる年数。一方、40歳の人々が半減する

### 【図表1】平均余命と、「平均寿命-年齢」の差

資料:「令和3年簡易生命表」(厚生労働省)より  
(以下の図表も同様)

年齢	男性			女性		
	①平均余命	②平均寿命-年齢	差(①-②)	③平均余命	④平均寿命-年齢	差(③-④)
0	81.47	81.47	0	87.57	87.57	0
10	71.70	71.47	0.23	77.78	77.57	0.21
20	61.81	61.47	0.34	67.87	67.57	0.30
30	52.09	51.47	0.62	58.03	57.57	0.46
40	42.40	41.47	0.93	48.24	47.57	0.67
50	32.93	31.47	1.46	38.61	37.57	1.04
60	24.02	21.47	2.55	29.28	27.57	1.71
70	15.96	11.47	4.49	20.31	17.57	2.74
80	9.22	1.47	7.75	12.12	7.57	4.55
90	4.38	-8.53	12.91	5.74	-2.43	8.17
100	1.91	-18.53	20.44	2.41	-12.43	14.84

のは「各年齢での死亡者数」の図で棒グラフの面積が左右で等しい年数だ。

死亡者数のピークは、男性は80代後半、女性は90代前半。ピーク前は年齢が進むにつれて緩やかに死亡者数が増加するが、ピーク後は急減少する。このため、平均余命や生存者が半減する年数はピーク前に前倒しされる。40歳では、平均余命のほうが2年以上大きな前倒しとなる。

## 平均余命の伸びは低下しているが…

平均余命は、平均寿命と同様、年々伸びている。65歳の平均余命は、2021年に男性19.85年、女性24.73年。25年前の1996年には男性16.94年、女性21.53年だった。25年間で、男性、女性とも約3年伸びた。さらに50年前の1971年には男

性13.08年、女性16.00年だった。1971~1996年の25年間は、男性は約4年、女性は5年以上も伸びていた。平均余命の伸びは低下していることになる。

この平均余命の伸びが1996~2021年の半分に低下すると仮定した場合、2021年に40歳の人々が65歳になる2046年の時点で、65歳の平均余命は2021年に比べて1年半くらい伸びるとみられる。

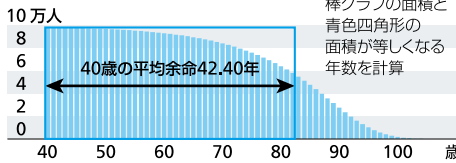
## 40歳の半数は平均寿命より4年は長生き

以上、平均寿命ではなく平均余命で見るにより、生存期間は半年以上伸びる。半数の人が生存する年数は、平均余命より2年以上長い。平均余命自体が25年間で1年半くらい伸びるとみられる。合わせると、40歳の半数は、平均寿命より4年以上長生きすると考えられる。

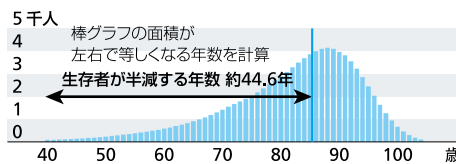
もちろん、大病を患ったり、事故に遭ったりして、不幸にして早世する可能性もあるが、人々の集団で考えれば、半数の人は平均寿命よりも数年は長生きする。

あとは、健康に長生きできるかどうか。そのためには、バランスの取れた食事、質の良い睡眠、適度な運動など、日ごろから摂生に努めることが大切、と言えそうだ。

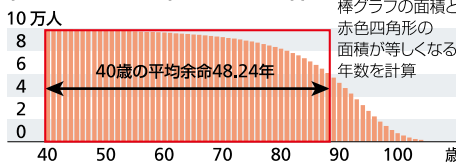
【図表2】各年齢での生存者数(男性)  
(40歳時 98397人(出生時10万人))



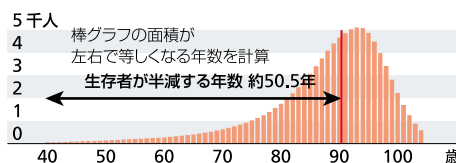
【図表3】各年齢での死亡者数(男性)  
(40歳時 98397人)



【図表4】各年齢での生存者数(女性)  
(40歳時 98992人(出生時10万人))



【図表5】各年齢での死亡者数(女性)  
(40歳時 98992人)



【図表6】平均余命と、生存者が半減する年数の差

※「生存者が半減する年数」は、生命表の各年齢の生存者数をもとに筆者が算出。差は小数第2位を四捨五入。(年)

年齢	男性			女性		
	①平均余命	②生存者が半減する年数	差(②-①)	③平均余命	④生存者が半減する年数	差(④-③)
0	81.47	84.4	2.9	87.57	90.4	2.8
10	71.70	74.4	2.7	77.78	80.4	2.6
20	61.81	64.5	2.7	67.87	70.5	2.6
30	52.09	54.5	2.4	58.03	60.5	2.5
40	42.40	44.6	2.2	48.24	50.5	2.3
50	32.93	34.8	1.9	38.61	40.6	2.0
60	24.02	25.3	1.3	29.28	30.8	1.5
70	15.96	16.4	0.4	20.31	21.2	0.9
80	9.22	8.9	-0.3	12.12	12.3	0.2
90	4.38	3.8	-0.6	5.74	5.2	-0.5
100	1.91	1.5	-0.4	2.41	1.9	-0.5

【図表7】65歳の平均余命の伸び ※「伸びの比率」は、1971~1996年の伸びを(100)としたときの比率。(年)

年齢	男性			女性		
	平均余命	25年間の伸び	伸びの比率	平均余命	25年間の伸び	伸びの比率
1971	13.08	-	-	16.00	-	-
1996	16.94	3.86	(100)	21.53	5.53	(100)
2021	19.85	2.91	(75)	24.73	3.20	(58)