

終活の社会性

健康寿命と 平均寿命の違い



一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ



- 01. 平均寿命とは何か
- 02. 健康寿命とは何か
- 03. この差が意味するもの
- 04. 健康寿命を延ばし、備えることが大切



01. 平均寿命とは何か

平均寿命とは、

生まれてから亡くなるまでの平均的な年数のことです。

日本は世界でもトップクラスの長寿国で、

「男性：約81歳」「女性：約87歳」

とされています。(2025年厚生労働省)

この数字だけを見ると、

「日本人はとても長生きになった」と感じますが、

実はこの平均寿命には健康で過ごせている期間と、

そうでない期間の両方が含まれています。



02. 健康寿命とは何か

健康寿命とは、

介護や支援を必要とせず、自立して生活できる期間のことです。

日本の健康寿命は、

「男性：約72歳」「女性：約75歳」と言われています。(2022年厚生労働省)

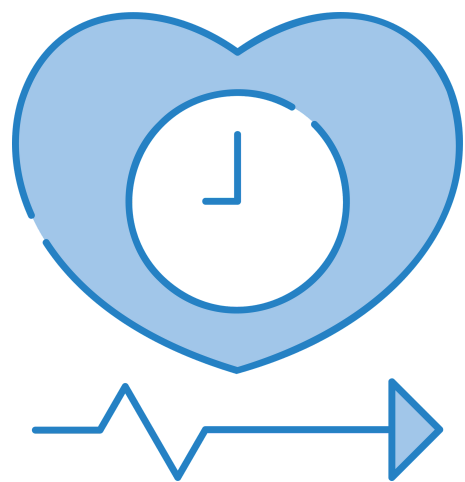
つまり、

平均寿命と健康寿命の間には

約10年前後の差があるということになります。

この期間は、病気やケガ、認知症などによって

「誰かの支えが必要な時間」になりやすいのです



03. この差が意味するもの

平均寿命と健康寿命の差は、

「不健康な期間」や「要介護期間」とも言えます。

この期間に起こりやすいのが、

「医療や介護の選択を迫られる」「家族が判断を代わりに行う」

「経済的・精神的な負担が増える」といった問題です。

特に準備がないままこの時期を迎えると、

本人の意思が反映されにくい状況になりがちです。

だからこそ、

健康なうちから終活を考えることが重要になります。



04. 健康寿命を延ばし、備えることが大切

これからの時代は、
「ただ長く生きる」のではなく
「できるだけ健康に、そして自分らしく生きる」ことが大切です。

そのためには、
「健康寿命を延ばす意識」「健康寿命が終わった後への備え」

この両方が欠かせません。

終活は、
「人生の終わりの準備」ではなく、
人生をよりよく生きるための準備なのです。



Thank you!

ありがとうございました！



全国に終活の輪を広げる
社会貢献活動を目指しています

