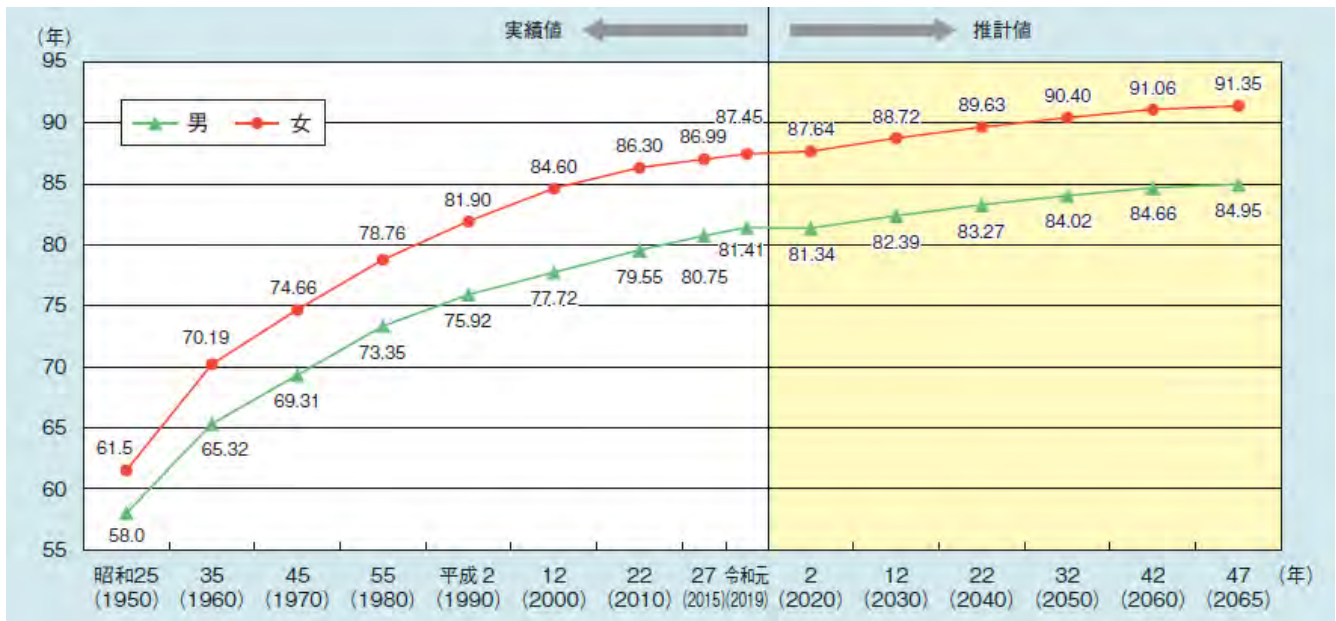


【2. 健康寿命の延伸に関する状況 (1) 平均寿命の推移と高齢化の実態】

日本の平均寿命は、2019（令和元）年時点で、男性81.41年、女性87.45年を示し（図22）、世界でも有数の長寿国である（図23）。また、高齢化も急速に進展することが見込まれている（図24）。

さらに、日常生活が制限されことなく生活できる期間を示す健康寿命は、2016（平成28）年時点で男性が72.14年、女性が74.79年となっており、それぞれ2010（平成22）年と比べて延びており、2010（平成22）年から2016（平成28）年までの健康寿命の伸び（男性1.72年、女性1.17年）は、同期間における平均寿命の伸び（男性1.43年、女性0.84年）を上回っている（図25）。

図22 平均寿命の推移と将来推計

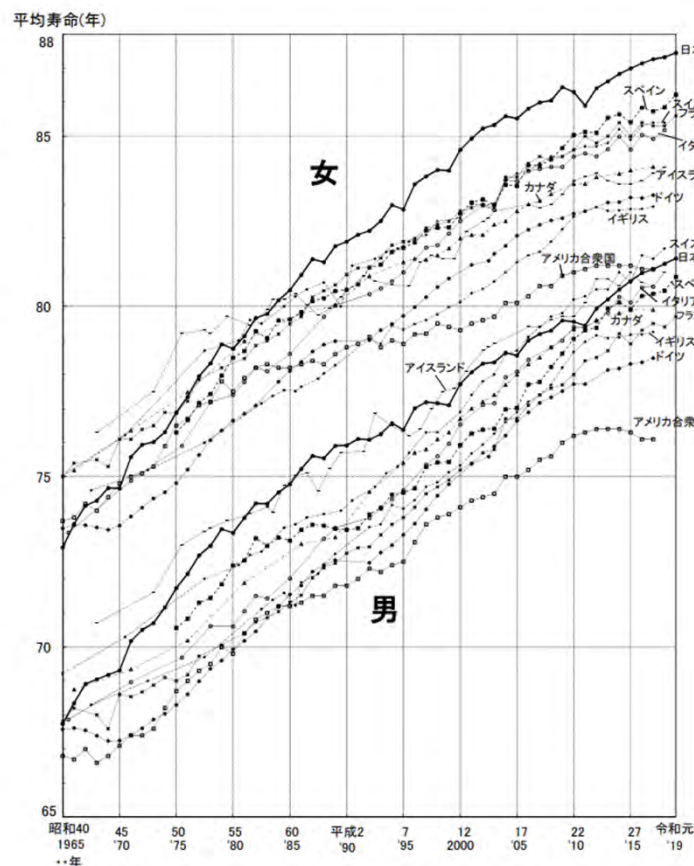


資料：1950年は厚生労働省「簡易生命表」、1960年から2015年までは厚生労働省「完全生命表」、2019年は厚生労働省「簡易生命表」、2020年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

（注）1970年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

出典：内閣府「令和3年版高齢社会白書」

図23 主な国の平均寿命の推移 —1965～2019年—



資料：国連「Demographic Yearbook」等

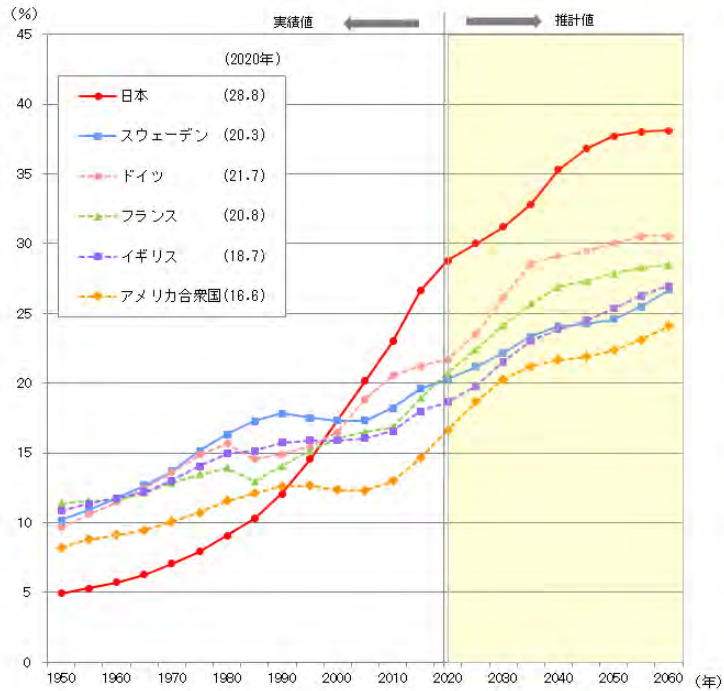
（注1）1971年以前の日本は、沖縄県を除く数値である。

（注2）1990年以前のドイツは、旧西ドイツの数値である。

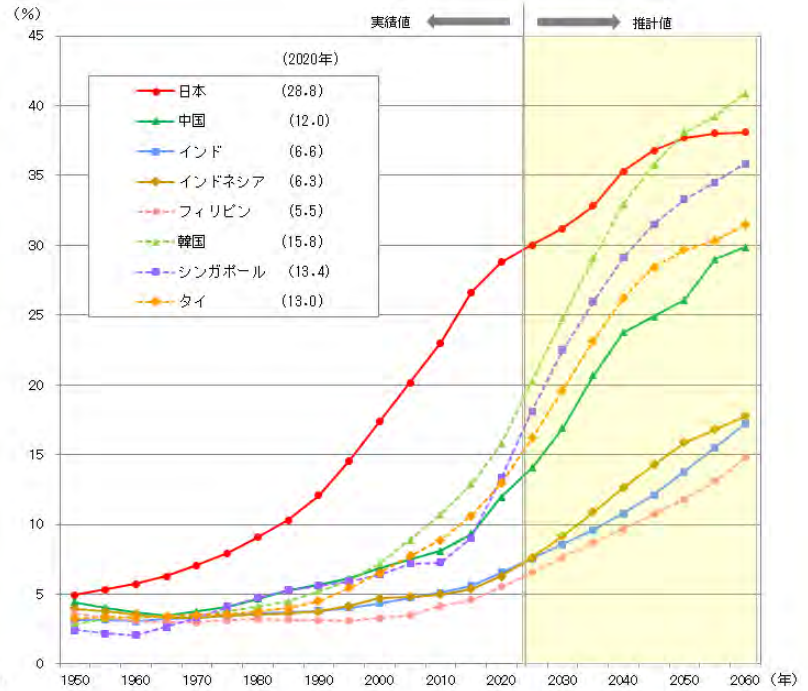
出典：厚生労働省「令和元年簡易生命表の概況 平均寿命の国際比較」

図24 世界の高齢化率の推移

1. 欧米



2. アジア

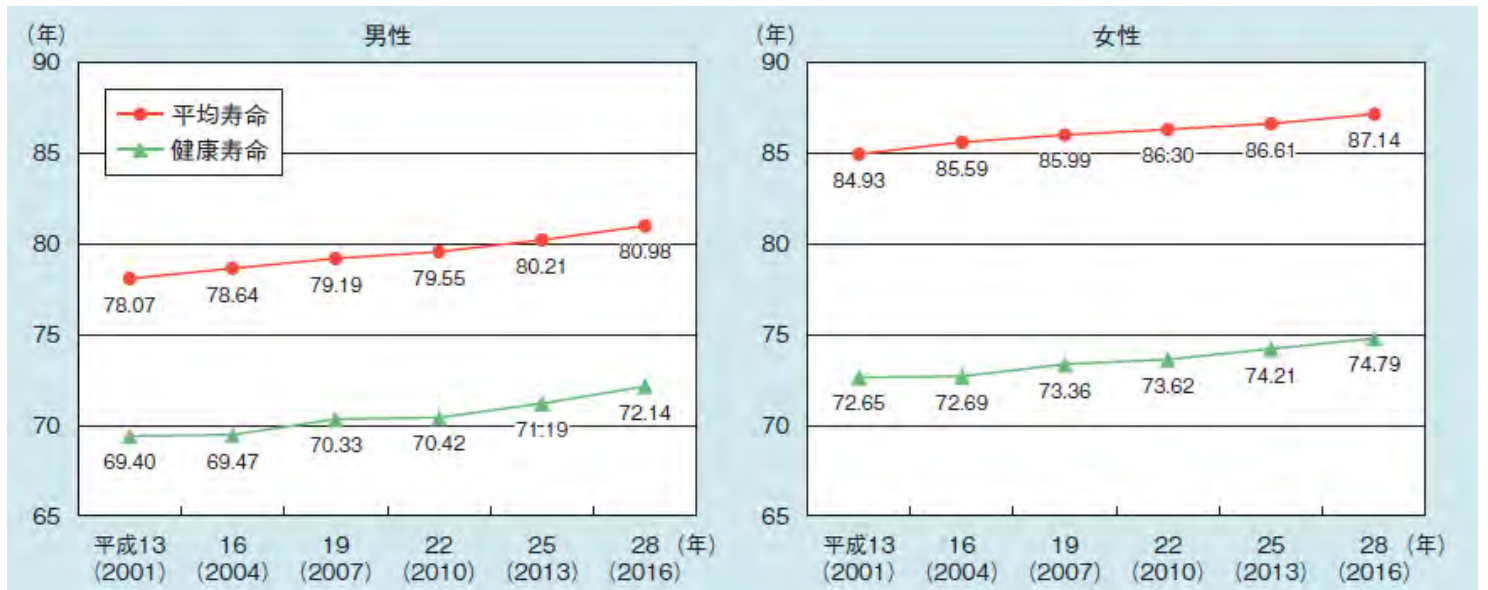


資料：UN、World Population Prospects：The 2019 Revision

ただし日本は、2015年までは総務省「国勢調査」、2020年は総務省「人口推計」（令和2年10月1日現在（平成27年国勢調査を基準とする推計））、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果による。

出典：内閣府 「令和3年版高齢社会白書」

図25 健康寿命と平均寿命の推移



資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

健康寿命：厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

出典：内閣府 「令和3年版高齢社会白書」

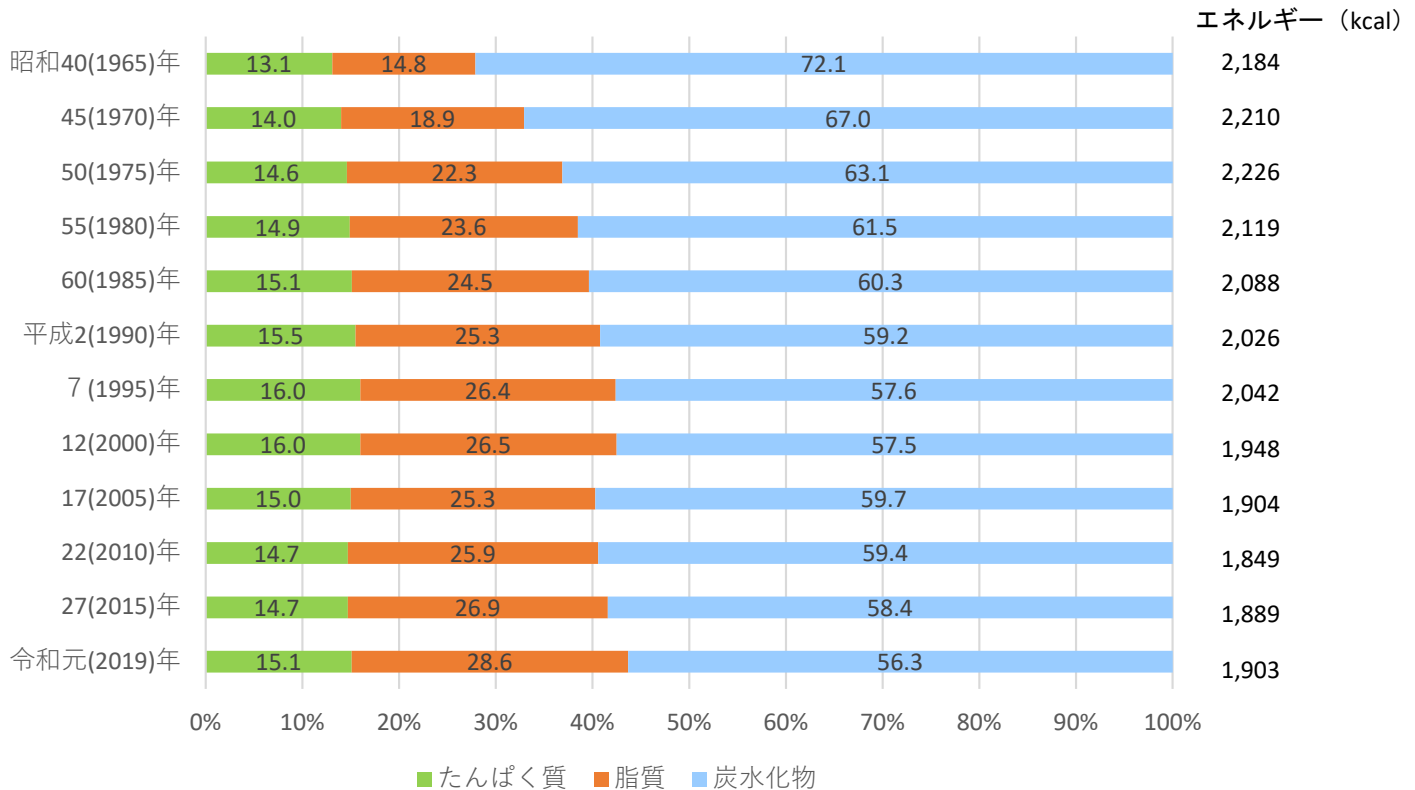
【2. 健康寿命の延伸に関する状況 (2) 栄養・食生活に関する状況の実態】

エネルギー摂取量の平均値はこの55年間で減少傾向にあったが、近年は横ばい傾向である。また、エネルギー摂取量に占める脂質の割合は増加する一方で、エネルギー摂取量に占める炭水化物の割合は減少している(図26)。

炭水化物の摂取割合については、いずれの年代でも、日本人の食事摂取基準(2020年版)における目標量(50～65%)の範囲内にある(図27)。また、脂肪の摂取割合については、20～40歳代女性を除いた世代で目標量(20～30%)の範囲内にあり(図28)、食塩摂取量の平均値は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)であり、この10年間でみると、男性では有意に減少、女性では平成21～27年は有意に減少、平成27年～令和元年は有意な増減はみられない(図29)。

1日の野菜類摂取量の平均値は280.5g(男性288.3g、女性273.6g)であり、この10年間でみると、総数、男女共に有意な変化はみられなかった(図30)。1日の果実摂取量100g未満の者の割合は61.6%(男性66.8%、女性57.0%)であった(図31)。

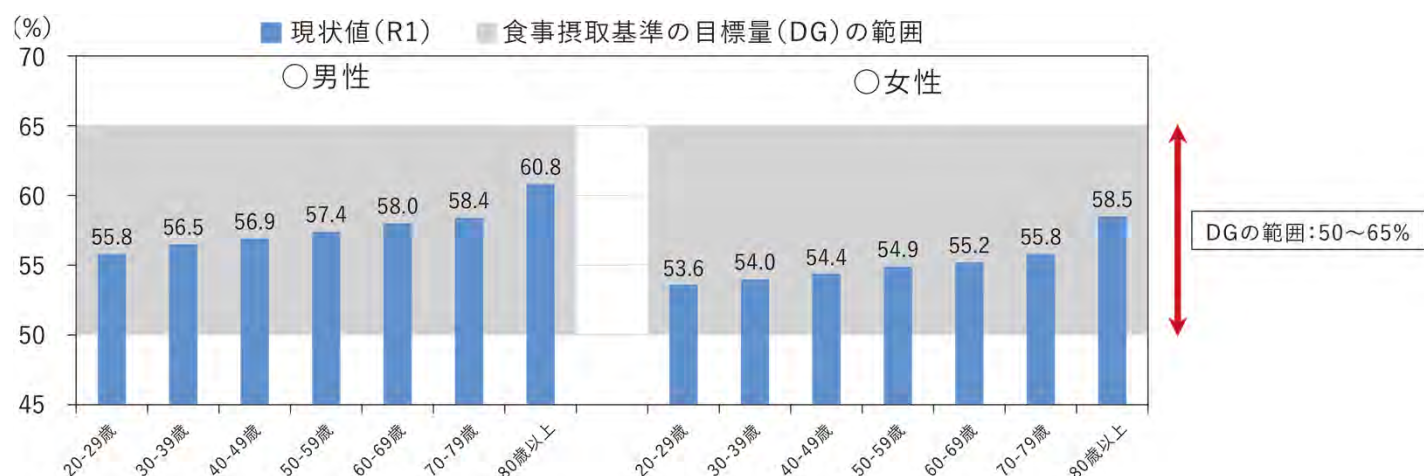
図26 エネルギー摂取量、エネルギー産生栄養素の構成割合の推移(総数、1歳以上)



2005年以降の数値について
比率は個々人の計算値を平均したものである。
たんぱく質エネルギー比率=100-炭水化物エネルギー比率-脂肪エネルギー比率で算出。

資料：厚生労働省「国民栄養調査」、「国民健康・栄養調査」

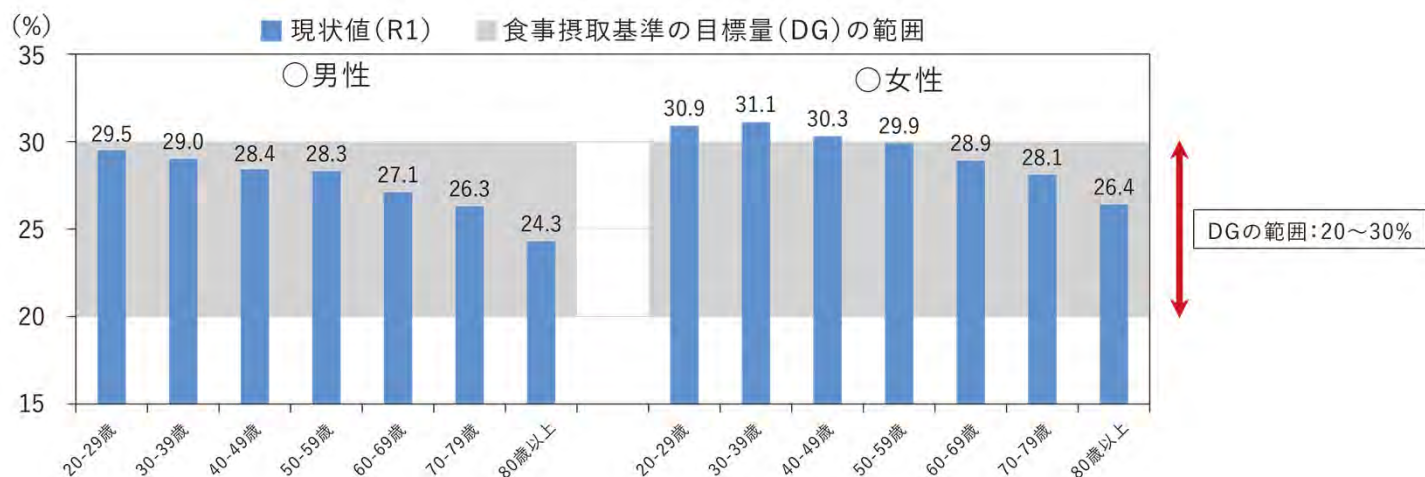
図27 炭水化物エネルギー比率の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会報告書」

（注）「DG」（tentative dietary goal for preventing life-style related diseases）とは、生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定された現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

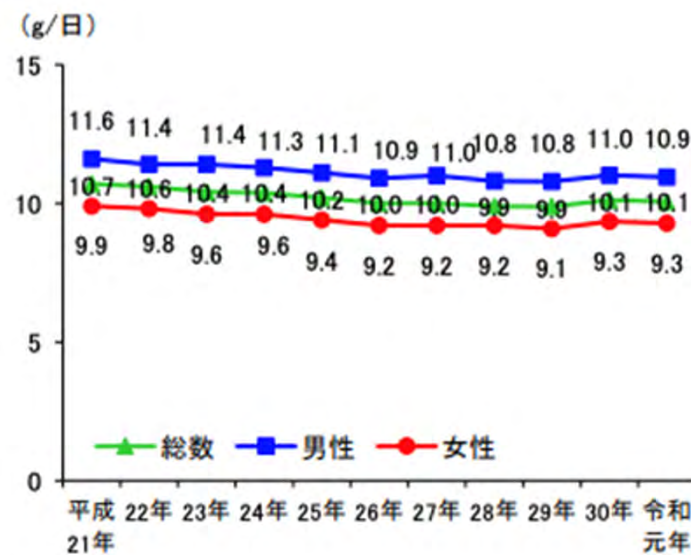
図28 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」、「日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会報告書」

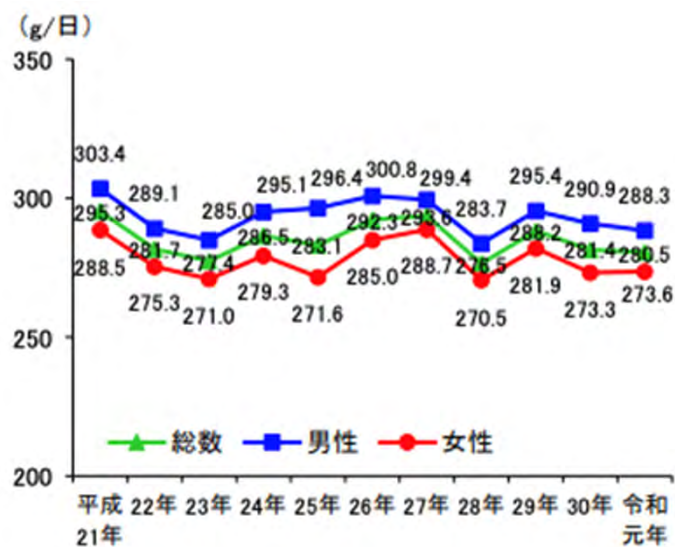
（注）「DG」（tentative dietary goal for preventing life-style related diseases）とは、生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定された現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

図29 食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（平成21～令和元年）



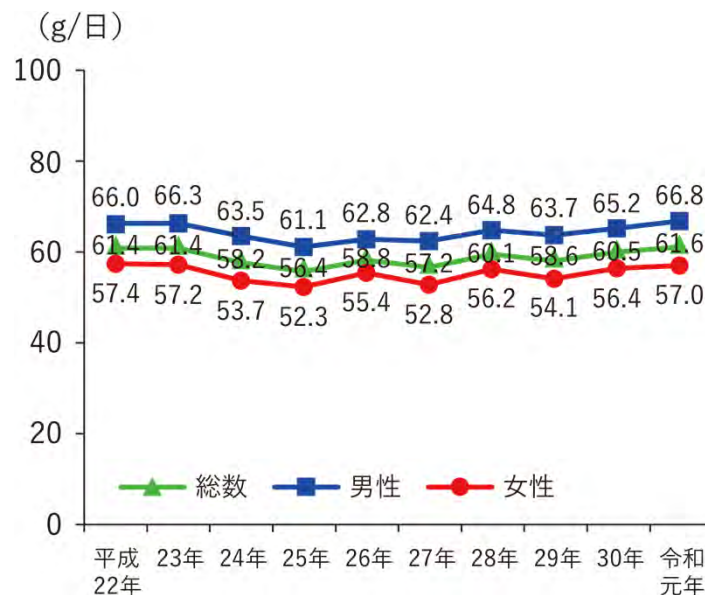
出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

図30 野菜類摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（平成21～令和元年）



出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

図31 果実摂取量100 g未満の者の割合（20歳以上）（平成22～令和元年）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

【2. 健康寿命の延伸に関する状況（3）体型や生活習慣病の実態】

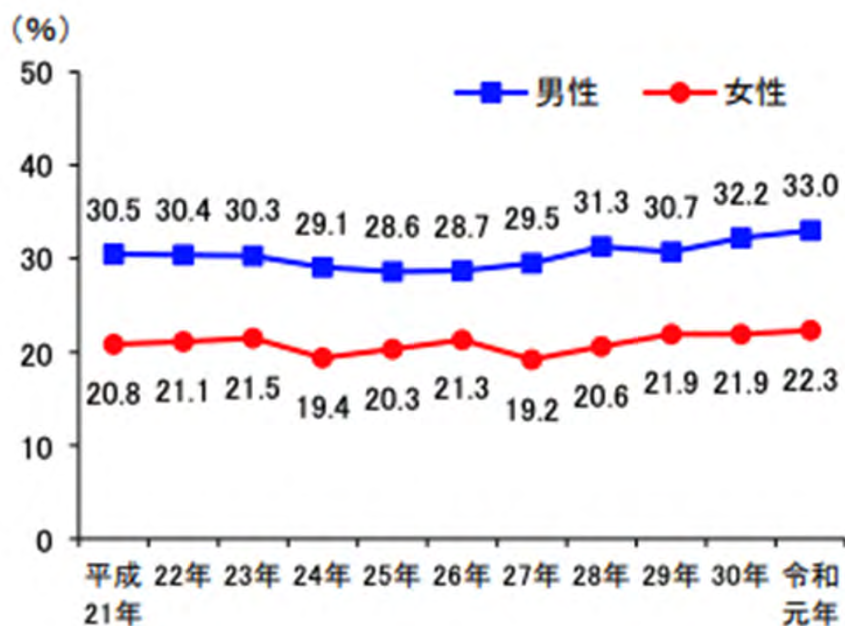
肥満者（BMI ≥ 25 kg/m²）の割合は男性で33.0%、女性で22.3%であり、この10年間で見ると、女性では有意な変化は見られないが、男性では平成25年から令和元年の間に有意に増加している（図32）。

やせの者（BMI < 18.5 kg/m²）の割合は男性3.9%、女性11.5%である。この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられない。また、65歳以上の低栄養傾向（BMI ≤ 20 kg/m²）の者の割合は男性12.4%、女性20.7%であり、この10年間でみると有意な変化はみられない（図33-1、33-2）。

朝食摂取頻度について、成人では、男女共に60歳代及び70歳以上で「ほとんど毎日食べる」と答えた人の割合が高くなっている一方、男性の20歳代から40歳代で「ほとんど食べない」と答えた人は約2割となっている（図34）。小・中学生の朝食欠食率は、一時期は減少傾向が見られたものの、近年は横ばい傾向となっている（図35）。

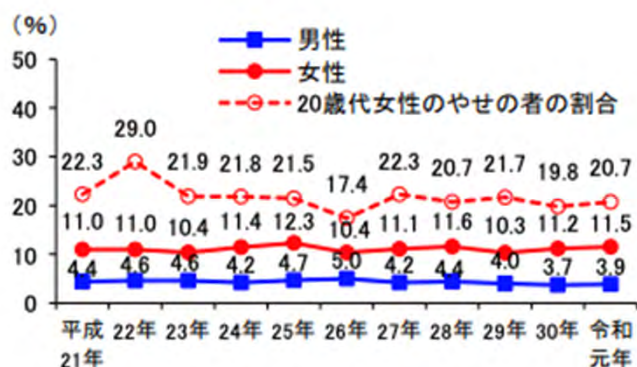
朝食摂取状況と就寝時刻の関係では、「毎日同じくらいの時刻に寝ている」又は「毎日同じくらいの時刻に起きている」子供は、朝食を毎日食べている割合が多い傾向が見られる（図36-1、36-2）。

図32 肥満者（BMI ≥ 25 kg/m²）の割合の年次推移（20歳以上）（平成21～令和元年）



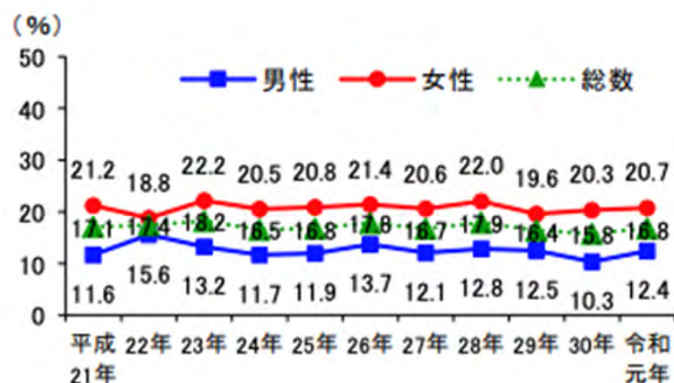
出典：厚生労働省 「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

図33-1 やせの者（BMI < 18.5 kg/m²）の割合の年次推移（20歳以上）（平成21～令和元年）



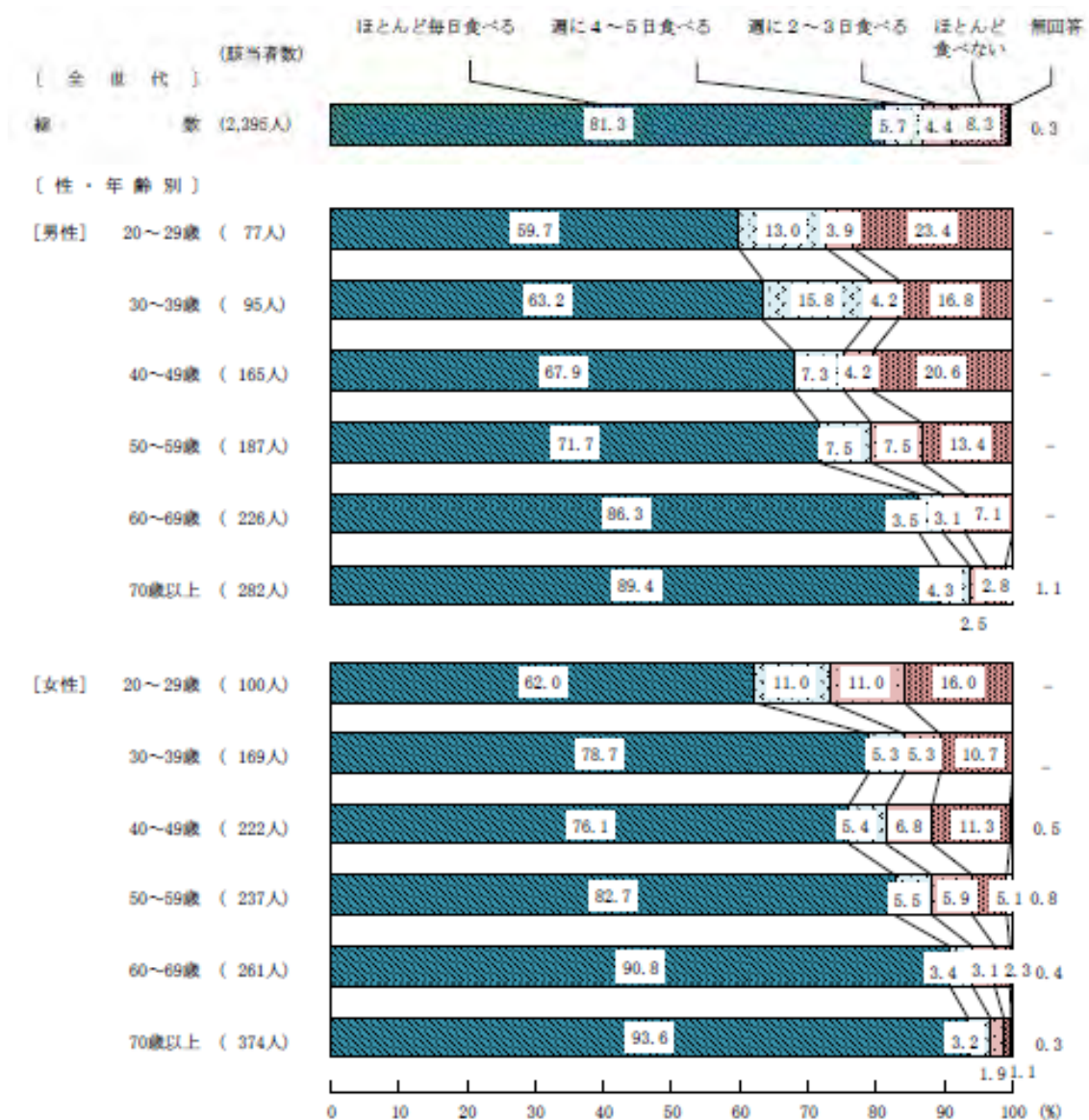
出典：厚生労働省 「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

図33-2 低栄養傾向の者（BMI ≤ 20 kg/m²）の割合の年次推移（65歳以上）（平成21～令和元年）



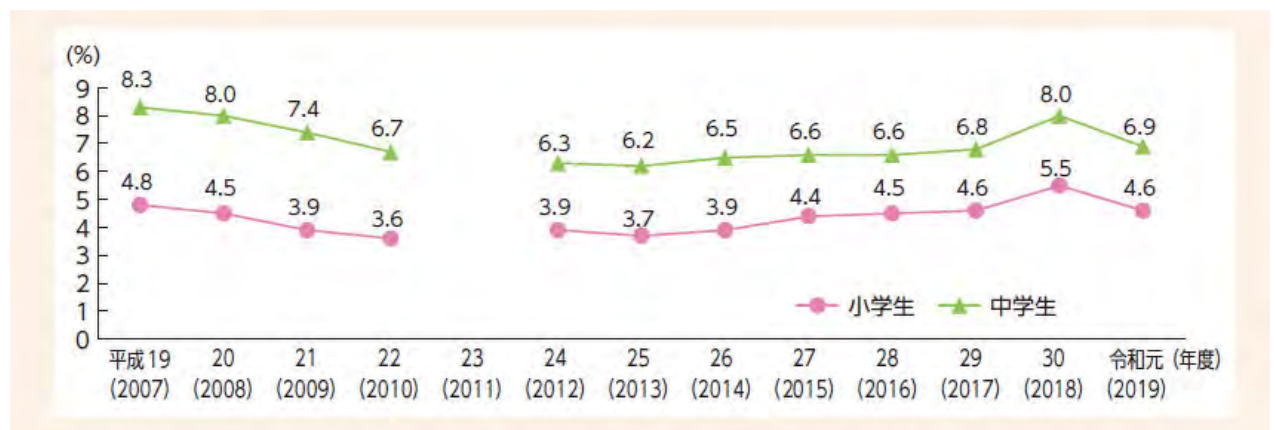
出典：厚生労働省 「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

図34 成人の朝食摂取頻度



出典：農林水産省 「食育に関する意識調査」（令和3年3月）

図35 小・中学生の朝食欠食率の推移



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

注：1) 平成23 (2011) 年度は、東日本大震災の影響等により、調査の実施を見送り

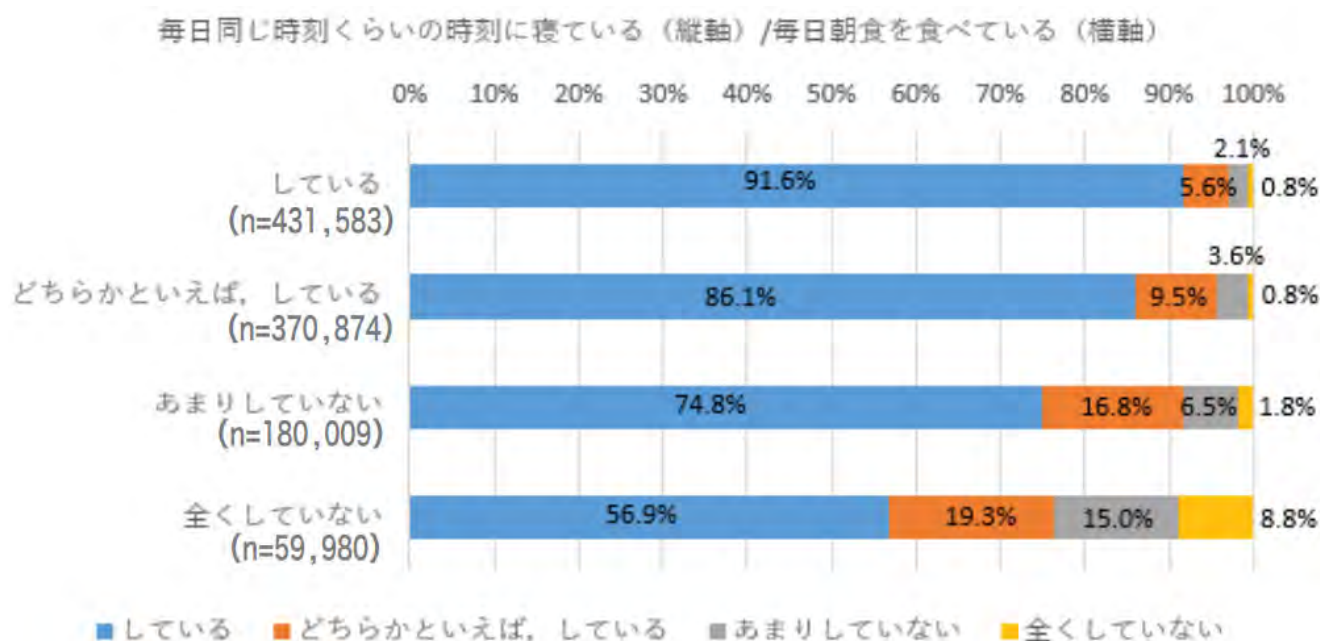
2) 令和2 (2020) 年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

3) 「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計

4) 小学校6年生、中学校3年生が対象

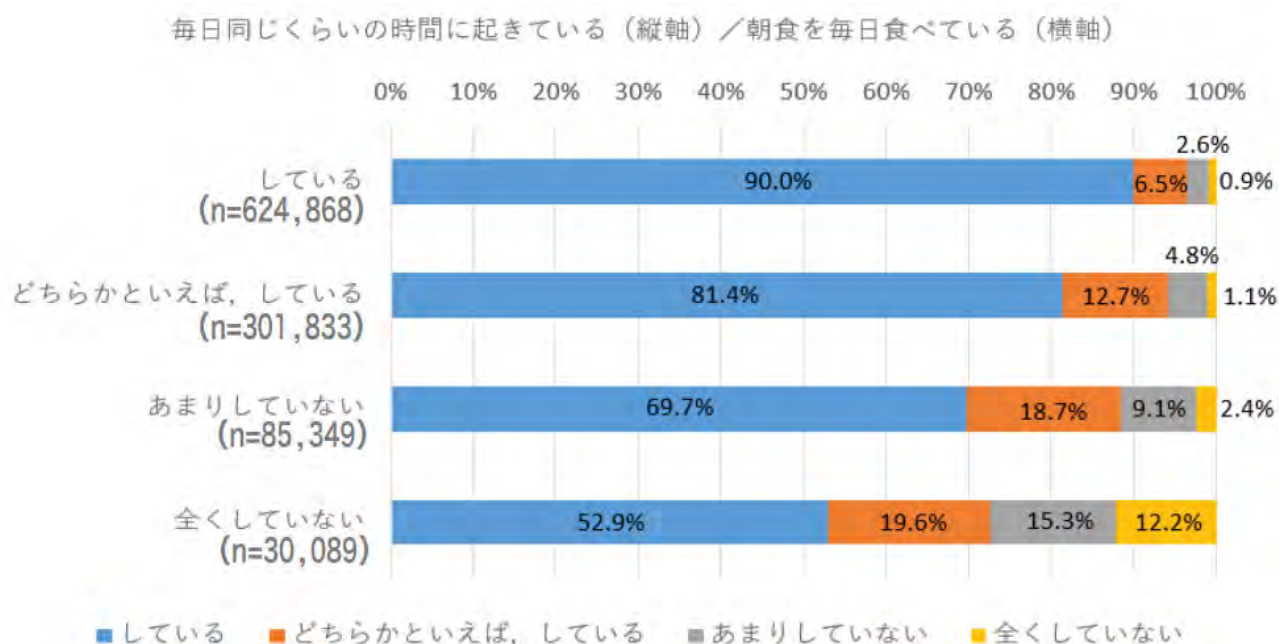
出典：農林水産省「令和2年度食育白書」

図36-1 「毎日同じくらいの時刻に寝ている」児童と朝食欠食との関係



資料：文部科学省 「平成30年度学力・学習状況調査」
出典：農林水産省 令和元年度第1回 食育推進評価専門委員会 会議資料

図36-2 「毎日同じくらいの時刻に起きている」児童と朝食欠食との関係



資料：文部科学省 「平成30年度学力・学習状況調査」
出典：農林水産省 令和元年度第1回 食育推進評価専門委員会 会議資料