



2024 年 10 月 22 日

報道関係各位

心の健康に着目した日本国民の健康余命を調査

2010-2022 年の推移を分析し高齢男性の課題が明らかに

【本研究の要点】

- 精神的な健康度を加味した日本国民の平均余命を 2010 年から 2022 年にかけて調査。
- 若年層では精神的に健康な状態な生きられる人生の長さは著しく延伸した一方、高齢男性では改善が限定的。
- 身体的健康状態だけでなく精神的健康状態も重視した政策の重要性を示唆する結果。

【研究の概要】

上智大学国際教養学部国際教養学科の皆川友香准教授は、心の健康状態に着目して、精神的に健康な状態で生きる人生の長さを推計し、2010～2022 年の推移を調査しました。その結果、調査対象期間において、精神的に健康な状態な生きられる人生の長さは全般として著しく延伸した一方、高齢者、特に高齢男性では改善が限定的であることが分かりました。これは、国民の健康状態をより正しく把握するには、身体的健康状態に加えて心の健康度を精査することの重要性を示唆する結果です。

日本は世界最高レベルの平均寿命を誇っていますが、近年、うつ病患者数や自殺者数は増加傾向にあり、身体的な健康状態だけでなく、心の健康状態にも目を向けることがますます重要になってきています。そこで、皆川准教授は「国民生活基礎調査」から心の健康度を表す指標である K6 スコアを使い、精神的に健康な状態な生きられる人生の長さを推計しました。その結果、2010 年から 2022 年にかけての精神的に健康な状態で生きられる健康余命は、若年者では著しく長くなったのに対し、高齢者、特に男性の高齢者では、精神的苦痛のリスクが高く、精神的な健康余命の延長は限定的でした。

本研究は、日本国民の健康余命における精神的健康の役割を定量化した研究として、健康余命の延伸に向けた新たな視座を提供する重要な成果といえます。今後、身体的健康状態だけでなく精神的健康状態も重視した政策が求められるでしょう。

本研究成果は、2024 年 9 月 3 日に、[国際学術誌「Asian Social Work and Policy Review」](#)にオンライン掲載されました。

【研究の背景】

日本人の身体的健康状態、特に死亡率に関しては、数多くの調査や研究がおこなわれてきたのに対し、精神的健康状態に関する情報はまだ十分に蓄積されていません。しかし、精神疾患を抱える患者の数は、年々増加しています。2013 年から厚生労働省が実施した 10 年計画である「健康日本 21(第二次)」では、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少が目標の一つとして掲げられましたが、2010 年は 10.4%、2019 年は 10.3%とほぼ横ばいでした。さらに、2022 年の自殺による死亡者男性で、過去 13 年間で初めて増加に転じ、女性は 3 年連続で増加が続いています。こうした状況の中、国民のメンタルヘルス改善に取り組む必要性が広く認識されるようになってきています。

しかし、これまでの研究では、国民の身体的健康状態と精神的健康状態がどの程度関連しているのかについては調べられていませんでした。そこで、本研究では、日本国民の平均余命と健康状態に関するデータを組み合わせ、健康状態で生きられると予想される平均年数を推計することで、身体的健康状態と精神的健康状態の関係を調査しました。

【研究結果の詳細】

本研究では、(1)健康の尺度として心理的ストレスに焦点を当てた健康余命の推定、(2)過去 12 年間(2010-2022 年)の平均余命と心理的ストレスの関係の検討、(3)心理的ストレスの重症度が平均余命に及ぼす影響の定量化、(4)死亡率と精神的健康のギャップを生み出す要因の検討—をおこないました。

健康余命の推計には、厚生労働省が公表している 2010 年、2013 年、2016 年、2019 年、2022 年の男女別簡易生命表のデータ、および心理的ストレスに関するデータとして国民生活基礎調査(2010~2022 年)の K6 という尺度を用いました。

その結果、男女ともに 2010 年から 2022 年の間に、心理的ストレスのない健康余命の長さや割合において大幅な改善が示されました。この変化は、25 歳、45 歳、65 歳の男女で統計的に有意であり、その改善の大きさは、特に若年者において大きく、若い男女では、死亡率による寄与よりも心理的ストレスの変化の方が、改善の程度に大きな影響を与えていることが示唆されました。一方、65 歳男性では、心理的ストレスのない健康余命と割合の改善幅は最も小さいことが明らかになりました(図)。これは、高齢男性は心理的ストレスのリスクに脆弱であることを示しており、今後の施策において必要となる視点を提供する結果です。

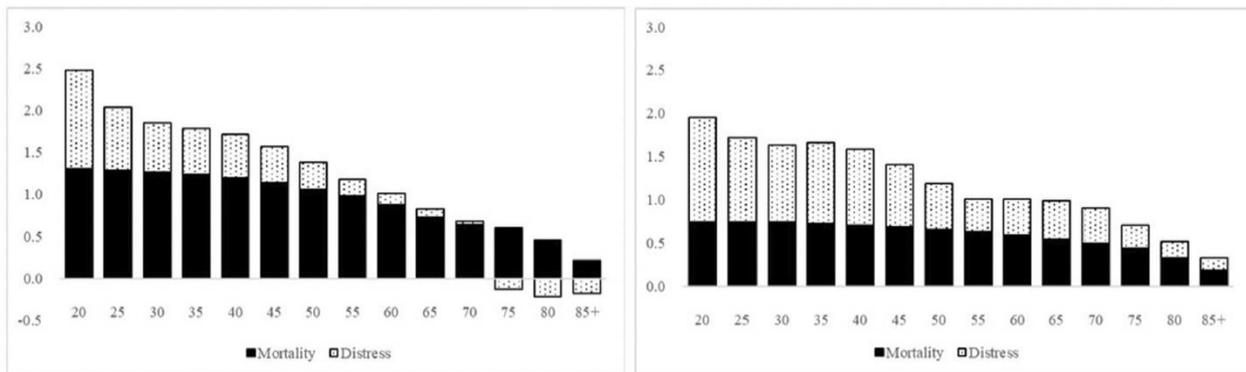


図. 日本の男女における心理的ストレスのない場合の平均余命と実際の平均余命の差に対する死亡率(Mortality)と心理的ストレス(Distress)の年齢別寄与(2010-2022 年)。左: 男性、右: 女性。

また、心理的ストレスの重症度が平均余命に与える影響は、性別および年齢によって改善につながる場合もあれば悪化につながる場合もあったことから、単純な結論を導き出すことはできませんでした。

これらの結果は、心理的ストレスによって測定される精神的健康状態が、日本人の全般的な健康状態に重要な影響を与えることを示しています。本研究は、今後、メンタルヘルスケアへの公平なアクセスを可能にする社会プログラムや対策を設計することの重要性を強調する成果といえます。

研究を行った皆川准教授は「本研究によって心の健康状態は身体的健康状態を密接に関連していることが示されました。今後、心の健康状態の改善に向けたさらなる施策が必要になるでしょう」と、本研究の意義を語っています。

【論文名および著者】

媒体名:	Asian Social Work and Policy Review
論文名:	Trends in Distress-Free Life Expectancy in Japan, 2010–2022
オンライン版 URL:	https://doi.org/10.1111/aswp.12329
著者:	Yuka Minagawa

【本リリース内容に関するお問い合わせ先】

上智大学 国際教養学部 国際教養学科

准教授 皆川 友香 (E-mail: ysugawara@sophia.ac.jp)

報道関係のお問合せ：上智大学広報グループ

TEL:03-3238-3179 E-mail : sphiapr-co@sophia.ac.jp