



# ヒトは何歳まで生きられるの？

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

高齢者は年々増加してきていますが、高齢者の定義は一定していません。本邦では65歳以上を高齢者と定義し、65～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と定めています。65歳以上の人口が全人口の7%を超えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、21%を超えると超高齢社会と分別しています。日本が高齢化社会に達したのは1970年、1994年には高齢社会、2007年には超高齢社会に突入しています。高齢化率は今後ますます進み、65歳以上が30%に達成するのが2025年、40%に達するのが2060年と推測されています。

1世紀(センチュリー)を生き抜いた人をセンテナリアンと呼び、2050年に23年の5倍に相当する47万人となると予測されています。10年前はセンテナリアンの方達に接するのは稀でしたが、今後、当たり前の時代になるでしょう。

となると、15～64歳の現役世代1.4人が高齢者を支える、いわゆる「肩車型社会」が確実に訪れます。今の社会構図を改革しない限り、日本経済は破綻します。高齢者が元気で、且つ活躍し続けられるようにするには経済、医療などのあらゆる面で環境整備することが必要となります。

医療領域では高齢者が元気に活躍できる社会構造を目指して、老化を防止する研究が日進月歩、進んでいます。例えば、東京大医科学研究所の分子腫瘍学専門の中西真教授は2040年をめぐりに老化細胞を除去する開発に取り組んでいます(読売新聞、2024,5,16)。

### 1) 老化細胞とは

子供達があっという間に成長するのは細胞が頻回に分裂するからです。一つの細胞が2つに分かれ、それが大きくなって再び分裂し、細胞は増えます。細胞分裂は生物が生きていくうえで欠かせない現象です。しかし、細胞分裂は永遠に続くものではありません。DNAに変異が溜まると分裂を停止し、二度と増殖できなくなった細胞が「老化細胞」です。

老化細胞は死んで、新しい細胞に置き換わります。老化細胞になると、活動するためのエネルギーを作りあげる「ミトコンドリア」の質が低下し、活性酸素を消去する酵素であるスーパーオキシドデヒドロゲナーゼ2(SOD2)が低下します。それに伴い、活性酸素の除去が遅くなります。当然、細胞がダメージを受ける機会が増え、細胞数の減少や機能低下が見られるようになります。

### 2) 細胞老化がもたらす臓器障害

老化細胞が死ぬことがないまま体内に残ってしまうと、さまざまな炎症性サイトカインなどを分泌し、臓器や組織の機能を低下させ、ガン、循環器疾患、II型糖尿病など加齢に関連した病態を引き起こします。しかし、老化細胞を取り除くと、臓器や組織改善が見られ、生存期間が延び、健康寿命の向上が期待されます。

### 3) 老化細胞除去

老化細胞を生きのびしている酵素(GLS1)を発見した中西教授は、この酵素の働きを妨げる薬を使ったマウス実験で、筋力が回復し、臓器機能が改善、マウスの「若返り」効果を確認し、人への応用を目指しています(読売新聞2024,5,16)。

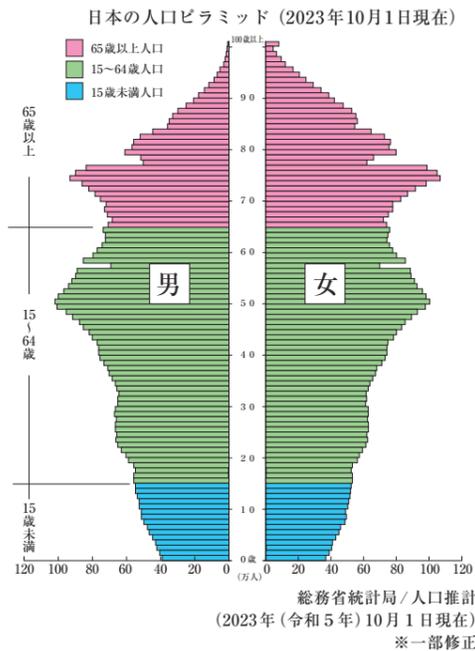
順天堂大学の南野徹教授らは糖の摂取量を制限すると、老化細胞が減少して、動物の寿命が延びることを立証しています。即ち、SGLT2阻害薬を肥満の中年マウスに投与すると、老化細胞が半減し、マウスの生存期間が延長したことを確認しています(nikkei.com)。

現在は実験段階ですが、いずれ臨床応用され、健康寿命が延びるような薬剤が開発されることが期待されます。「健康寿命」が延びることで、元気な高齢者が活躍し続けられるようになれば、高齢者はダイヤの原石で、「肩車型社会」に輝く光明をもたらすことになるでしょう。

100歳まで働き、120歳まで生き延びて余生を楽しむ高齢者が増え、沈滞しつつある日本が輝くようになるのも夢ではないかもしれません。



(注1) 活性酸素: 大気中の酸素より活性化された酸素およびその関連分子の総称。不安定で、いろいろな物質と反応しやすい性質がある。  
(注2) スーパーオキシドデヒドロゲナーゼ2: 細胞内に発生した活性酸素を分解する酵素。ヒトが長寿である原因の一つとされている。



職場内での掲示・回覧にご活用ください。

# 協会けんぽ NEWS やまぐち

令和6年9月号



## 2023(令和5)年度決算(見込み)のお知らせと 事業主・加入者の皆さまへお願い

協会けんぽでは将来を見据え、加入者の皆さまご自身の健康づくりに関するサポートを進めてまいりますので、事業主・加入者の皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

## 協会けんぽ 2023(令和5)年度 決算(見込み)のお知らせ

### ～ 2023年度の決算(見込み)の概要 ～

2023年度の決算は収入が11兆6,104億円、支出が11兆1,442億円、収支差は4,662億円で前年度から343億円の増加となりました。収入・支出の主な内訳は以下のとおりです。

#### 【収入】

・保険料収入は2,577億円増加。賃金の増加が主な要因。

#### 【支出】

・保険給付費は1,993億円増加。加入者1人当たり医療給付費が増加したことが主な要因。

・高齢者医療への拠出金等は1,358億円増加。団塊の世代が後期高齢者になることにより拠出金額が増加したことが主な要因。

2023年度の収支は、収入・支出ともに前年度より増加しましたが、主たる収入である「保険料収入+国庫補助等」は2,995億円増加した一方、主たる支出である「保険給付費+拠出金等」は3,351億円増加しており、**支出の方が収入よりも伸びています。**

そのため、収支差は実質的には前年度より縮小していることに留意が必要です。

その他の支出について、前年度に交付された国庫補助等の精算等による国への返還が生じなかったことにより、2023年度は前年度と比較して支出が683億円抑制されています。そのため、最終的には、収支差は、名目上、前年度より増加しています。

※詳しくは、協会けんぽのホームページをご覧ください。

### ■ 2023年度決算(見込み) | 医療分 (単位: 億円)

収入	保険料収入	102,998	(+2,577)
	国庫補助等	12,874	(+418)
	その他	233	(+16)
	計	116,104	(+3,011)
支出	保険給付費	71,512	(+1,993)
	拠出金等	37,224	(+1,358)
	その他	2,705	(▲683)
	計	111,442	(+2,668)
単年度収支差		4,662	(+343)

※( )内は、対前年度比

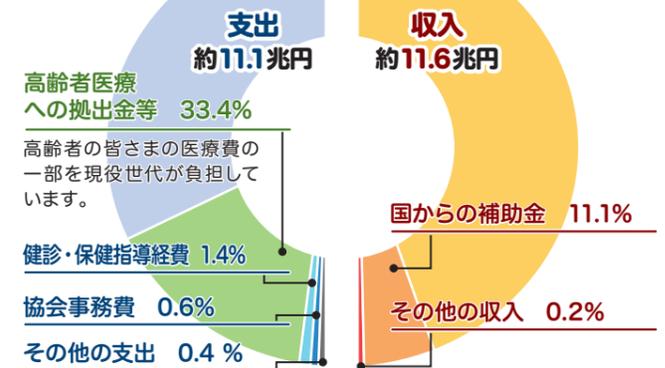
※支出の「その他」は右図の「健診・保健指導経費」「協会事務費」「その他の支出」の合計

#### 保険給付費 64.2%

協会けんぽが医療機関に支払う費用や、傷病手当金等の支払いに要する費用

#### 保険料収入 88.7%

被保険者・事業主の皆さまに納めていただいている保険料



### Q. 2023年度の決算は黒字額が増加しましたが、協会けんぽの財政は今後どのような見通しなのでしょうか？

#### A. 協会けんぽの財政は、以下の理由から楽観を許さない状況です。

・団塊の世代が後期高齢者になることにより高齢者医療への拠出金等の短期的な急増が見込まれ、その後も中長期的に高い負担額で推移することが見込まれること。

※ 高齢者医療への拠出金等 2023年度: 2兆1,900億円 → 2025年度: 2兆5,300億円

・協会けんぽ加入者の平均年齢上昇や医療の高度化等により保険給付費の継続的な増加が見込まれること。

※ 保険給付費 2023年度: 7兆1,512億円 → 2028年度: 7兆6,600億円

こうした状況を踏まえ、協会は、将来を見据えて、加入者の健康づくりに向けた取組を進めつつ、保険財政の持続可能性という観点から、各種医療費適正化対策にも取り組んでまいります。

全国健康保険協会 山口支部  
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522  
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3  
TEL: 083-974-0530 (代表)  
受付: 平日8:30 ~ 17:15



事業主、加入者の皆さまへのお願い

# 年に1回の健診と健診後の行動をお願いします！

1

## 年に1回、健診を受診する！

協会けんぽが補助する  
生活習慣病予防健診を受診

定期健康診断  
+  
大腸/胃がん検査

または

労働安全衛生法上の  
定期健康診断を受診

⇒受診した場合はその結果  
をご提供ください！

2

## 健診後の行動！

要治療・  
要精密検査

いますぐ医療機関を受診を！

⇒詳しくは次ページをご覧ください。

生活習慣の  
改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

⇒健診当日に実施できる場合は積極的に利用してください。  
利用しなかった対象者には協会けんぽから案内を送りますので特定保健指導をご利用ください。

異常なし

引き続きの  
健康づくり、毎年の健診を！

⇒ご自身で健康管理をしていきましょう。  
例えば、以下の「やまぐち健幸アプリ」を使って、ウォーキング  
などを取り入れてみてはどうですか？



健診や特定保健指導に  
関することはこちら



協会けんぽからご提案



山口県の  
公式アプリ

### 日々の健康づくりに「やまぐち健幸アプリ」を利用してみませんか？

### こんなことができます！

#### 企業内や仲よしグループで 対抗イベントの開催

企業内ランキング機能やなかよしグループでのランキング機能を活用して、企業内でのイベント開催ができます。

社員の皆さまが楽しみながら健康づくりに取り組めます。



#### おトクな 「やまぐち健康マイレージ事業」 に参加できる！

「やまぐち健幸アプリ」は毎日の歩数を自動記録してくれます。歩いてポイントを貯めて、健診の受診状況等を記録すると「特典カード」が表示され、協力店に提示すると様々なサービスが受けられます。

やまぐち健康マイレージ  
事業についてはこちら



「やまぐち健幸アプリ」  
のダウンロードはこちら



## 健診の結果

### 「要治療」「要精密検査」はすぐに医療機関を受診しましょう！

健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目はありませんか？「要治療」「要精密検査」を放っておくと、大きな病気を発症するリスクが高まります。自覚症状の有無にかかわらず**早めに医療機関を受診し**、将来の病気を予防しましょう。

### ▶ 健診機関や協会けんぽでの取組

健診受診時に  
医師からの指導

健診結果通知に  
「要治療」の記載



約2週間後



すぐに医療機関へ  
受診

健診後、3か月以内に受診  
していない方に対して送付

① 医療機関への受診が必要と  
思われる数値の方の自宅へ送付

② ハイリスクな方へ送付

<はがき>



健診受診後の  
大切なお知らせです。  
必ず開封して  
ください。

<リーフレット>



(令和5年度送付分)

### ▶ 事業主様からのお声かけをお願いします！

働く人は会社の財産です。事業主は、働く人の健康管理として健診を実施したり、その結果に基づいた二次検査の対象者を把握して、医療機関への受診を促すことを法律で求められています。  
※労働安全衛生法第66条などにより求められています。



### ▶ 放置すると、リスクは3~8倍!?

高血圧

脳卒中（脳出血、脳梗塞等）発症リスクが約5倍~8倍！

高血糖

人工透析が必要になる可能性も！原因の約4割は糖尿病性腎症です。

脂質異常

心筋梗塞や狭心症の発症リスクが約3倍~4倍！



出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」を基に作成  
日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の実況（2022年12月31日現在）」  
厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」

## お知らせ

### 令和6年10月から 医療機関への受診をお願いするお知らせの対象者を拡大!!

協会けんぽでは、健診の結果、基準値を上回っており、医療機関へ受診が必要と思われる方のご自宅へお知らせをお送りしています（上記の①）。

これまでは、協会けんぽの生活習慣病予防健診の受診者のみ対象としておりましたが、**令和6年10月から協会けんぽに事業者健診データを提供いただいた方、特定健診を受診された被扶養者（ご家族）の方にもお知らせをお送りします。**

詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。



健診受診後の  
大切なお知らせです。  
必ず開封して  
ください。