



知っているようで知らない 平均寿命の本当の意味

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センター 所長
山口大学名誉教授
田口 敏彦 先生



今回からこのコラムを執筆することになりました。どうぞよろしくお願いいたします。
健康についての最初的话题について何にしようかと考えたのですが、まずは「平均寿命」について話そうと思います。

「誰もが長生きしたいと切に願う。しかし誰一人として年寄りにはなりたくなかった。」これはガリバー旅行記の中に出てくる一節です。『ガリバー旅行記』は1726年に発行され、しばしば子供向けの本と誤認されていますが、これは実際には時事諷刺の本です。300年前も今も、人々の願いは、元気で長生きということに変わりはありません。



今回は毎年発表される平均寿命について皆さんが誤解されているかもしれないという話です。昨年7月に発表された日本人の平均寿命は女性が87.14歳、男性が81.09歳となり、前年比で女性は0.05歳、男性は0.04歳延びました。国別では女性が前年と同じく世界1位で、男性は4位から5位に下がりました。しかし毎年公表される平均寿命は、私たちの平均寿命を表しているものではありません。これはその年に生まれた赤ちゃんの平均寿命を表したもので、決して私たちの寿命を表しているものではないのです。

私たちの本当の平均寿命を調べるには平均余命を調べなければなりません。平均余命は毎年厚労省が発表する簡易生命表で簡単に調べることが出来ます。例えば現在85歳男性の場合、昨年発表された平均寿命81.09歳なので、自分はとくに平均寿命をすぎていると考えがちです。しかし85歳男性の平均余命は6.29年ありますから、実際の平均寿命は約91歳であることが分かります。従って平均余命を考慮すると現在60歳の男性の平均寿命は84歳、65歳では85歳、70歳では86歳、75歳では87歳となります。すなわち高齢になればなるほど毎年発表される平均寿命より長い平均寿命になります。

先に述べましたが、平均寿命はその年に生まれた赤ちゃんの平均寿命を表したものです。平均寿命が年々伸びているのは、死産や乳幼児期の病死が医療の発達により少なくなったからであって、高齢者が長生きしているからではありません。現代に比べて医療の発達が未熟で衛生面もよくなかった昔は、子どもの死亡率がとても高く、死産が多く、生まれた子供が3歳まで生きることが大変でした。5歳まで生きてくれれば非常に喜ばしいことであり、7歳まで生きれば人として一人前で一安心ということで七五三があると言います。

著者紹介

2004年 山口大学医学部 整形外科教授
2013年 山口大学医学部附属病院 病院長
2015年 山口大学 副学長
2018年 山口労災病院 病院長、山口大学名誉教授
2023年 山口労災病院 名誉病院長・顧問
2024年 山口産業保健総合支援センター所長

山口産業保健総合 支援センターからの お知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口(地域産業保健センター)をもち、以下を無料で行っています。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくは山口産業保健総合支援センターのHPをご覧ください。



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

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7年 6月号



付加健診をプラスして一歩進んだ健康管理!

5年に1度はお得で充実した付加健診を選んで、従業員の健康状態を把握し、早期発見、予防につなげましょう。



人間ドック並み!

5年に1度は付加健診を受けましょう



事業主・事業所ご担当者様へ

従業員の健康は会社の財産です。毎年、定期健診を受けている方は5年に1度、生活習慣病予防健診+(プラス)付加健診を受けて、これを機に従業員の皆様の健康管理をさらに充実させてみませんか?
例えば、**健診日は有給休暇制度を導入するなど**、福利厚生を拡充してみてはいかがでしょうか?

例えば7年度の健診から…

1. 付加健診の対象年齢の方をピックアップ。



2. 対象者は生活習慣病予防健診と**付加健診**を受診!



付加健診とは

付加健診とは、生活習慣病予防健診(一般健診)に追加して受診できる、より詳細な健診のことです。内容は、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化を見つける手がかりとなる眼底検査、呼吸器の病気の有無などを調べる肺機能検査などがあります。

●検査項目



尿沈査顕微鏡検査



血液学的検査
生化学的検査



眼底検査



肺機能検査



腹部超音波検査

●対象者

令和6年4月から対象年齢を拡大!

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の被保険者(ご本人)様

●費用

以下の自己負担額で、人間ドック並みの健診が受診できます。

生活習慣病予防健診+(プラス) 付加健診の受診をご検討ください。

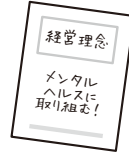
28,468円の健診内容が… 自己負担額(最高) **7,971円**

付加健診の詳細はこちら▶



事業所でのメンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策は、労働者、管理監督者等、それぞれの立場で取り組むことが重要です。企業によっては、経営理念や経営方針にメンタルヘルス対策に取り組むことを明記することで労働者に周知し、理解・協力を促すとともに、経営層を巻き込んだ全社的な取組につなげています。



職場の特性に応じた心のケアを

厚生労働省のガイドラインでは、業種によって抱えるストレスの要因や対策に違いがあることが示されています。



例えば・・・

自動車運転従事者

ストレスの原因

- ・長時間労働の多さ
- ・仕事での精神的な緊張・ストレスなど



医療従事者

ストレスの原因

- ・休日、休暇の少なさ
- ・職場の人間関係など
- ・クレーム対応・訴訟リスク



対策のポイント

- ①労働時間の管理と休憩時間の確保
- ②自身のストレスに気づきセルフケア
- ③顧客からの暴言・暴力の防止対策

対策のポイント

- ④長時間労働の是正や夜勤負担の軽減
- ⑤誰もが相談しやすい窓口を設置
- ⑥患者等からの暴言・暴力への備え

取組例

対策のポイント①、④

▶労働時間の正確な把握のため、始業点呼から、出庫、帰庫、終業点呼の時刻を入力し、時間についても自動で算出できるツールを作成した。

▶労働管理表を作成し、労働時間を把握。不規則な勤務の場合、仮眠ができる控室を用意し、睡眠を確保。

対策のポイント②

▶セルフケアの具体的な例

- 不安やイライラを感じたら、誰かに話したり、書き出したりして現状を眺めなおしてみる。
- ストレスの原因を分解・整理して、解決策をリストアップする。
- 腹式呼吸、アロマテラピー、入浴、音楽など、リラックスする時間をとる。

※セルフケアとは、自らがストレスに気づき、予防したり、対処したりすることです。

対策のポイント⑤

▶専属の産業保健スタッフを配置し、メンタルヘルス不調の相談窓口を整備。

対策のポイント③、⑥

▶車内に暴力・セクハラ等の防止を啓発するポスターを掲示。

▶対策チームを組織し、暴言・暴力を受けた場合の対応手順を定めた。



取組例を参考にあなたの事業所でも取り組んでみませんか？



参考文献：厚生労働省「メンタルヘルス対策のポイント」<https://www.mhlw.go.jp/content/000615723.pdf>

傷病手当金支給申請書の記入上のチェックポイント

傷病手当金は被保険者が病気やケガで仕事を休み、その間の給与を受けられないときに支給される給付金です。今回は特にお問い合わせの多い3ページ目「事業主記入用」の記入上のチェックポイントをまとめましたので、申請書作成時の参考にしてください。



○勤務状況欄

- ①の被保険者氏名(カタカナ)と②の年月は必ず記入してください。
- ③申請期間中に出勤した日に「○」を記入し、出勤していない日は記入する必要はありません。

💡申請期間の初日が早退で待期期間の初日とする場合は、早退した日付の数字の上に「早」と記入してください。

被保険者氏名 (カタカナ)		キョウカイ タロウ																																	
勤務状況		2ページの申請期間のうち出勤した日付を【○】で囲んでください。「年」「月」については出勤の有無に関わらずご記入ください。																																	
令和	07	年	05	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
令和		年		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
令和		年		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

○報酬欄

- ④申請期間中に有給や欠勤控除をしていない手当等を支給した場合に記入してください。

(例) 有給手当(日額) 7,000円(令和7年5月5日～令和7年5月5日)

(例) 通勤手当(月額) 5,000円(令和7年5月1日～令和7年5月31日)

2ページの申請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支給した日がある場合は、支給した日と金額をご記入ください。	
※有給休暇の場合の賃金、出勤等の有無に関わらず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等実費支給しているもの等	
例	令和 05 年 02 月 01 日 から 05 年 02 月 28 日 3 0 0 0 0 0 円
①	令和 07 年 05 月 05 日 から 07 年 05 月 05 日 7 0 0 0 円
②	令和 07 年 05 月 01 日 から 07 年 05 月 31 日 5 0 0 0 円
③	令和 年 月 日 から 年 月 日 円
④	令和 年 月 日 から 年 月 日 円

Check!

記入する必要がないケース

▶申請期間中に報酬を支給していない。(※0円の記入も不要)
申請期間の出勤した日に対して報酬を支給した。

○事業主証明年月日

上記のとおり相違ないことを証明します。	
事業所所在地	山口県山口市××町××
事業所名称	××××株式会社
事業主氏名	協会 次郎
電話番号	083-×××-×××

- ⑤申請期間の最終日以降の日付を記入してください。
(例)申請期間が5月1日～5月31日の場合

💡傷病手当金支給申請書は申請期間が経過する前に提出することはできません。