

報 道 資 料

発表日 : 令和8年1月9日
発表部署: 福祉保険部医療政策局健康推進課
健康長寿係
TEL: 0742-27-8662(ダイヤルイン)
FAX: 0742-22-5510
担当: 田村課長補佐(62273)、堀江主任調整員(62274)

令和6年の健康寿命を算出しました

奈良県では、「なら健康長寿基本計画(第2期)」において、健康寿命(日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間)を男女とも日本一にすることを目指して健康推進施策に取り組んでいます。この計画では、65歳時の平均自立期間を健康長寿の状況を示す指標(健康寿命)として用いています。

この度、令和6年の健康寿命(65歳時の平均自立期間)を以下のとおり算出しましたのでお知らせします。

【男 性】健康寿命(65歳時の平均自立期間)

	平均余命 (①)	平均要介護期間 (②)	健康寿命 (①-②)
令和6年 (A)	20.28年	1.60年	18.68年
令和5年 (B)	20.50年	1.60年	18.90年
差 (A-B)	-0.22年	+0.00年	-0.22年

【女 性】健康寿命(65歳時の平均自立期間)

	平均余命 (①)	平均要介護期間 (②)	健康寿命 (①-②)
令和6年 (A)	24.79年	3.48年	21.32年
令和5年 (B)	24.65年	3.39年	21.26年
差 (A-B)	+0.15年	+0.09年	+0.06年

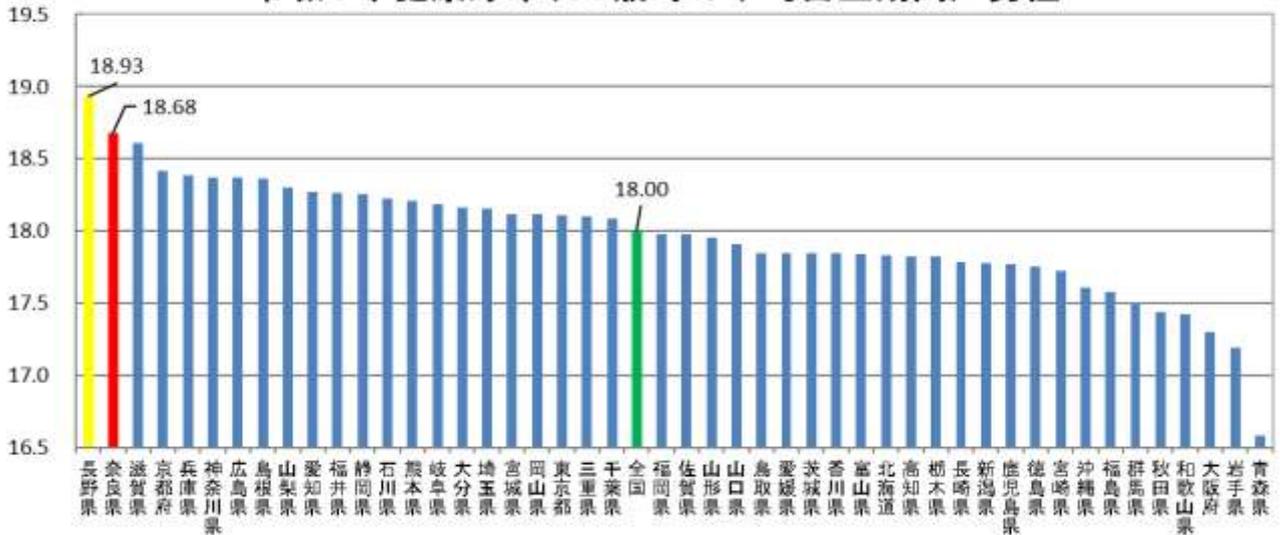
また、上記計算方法により、他府県の健康寿命も算出した結果、奈良県の健康寿命の全国順位は次のとおりとなりました。

【奈良県の健康寿命(65歳時の平均自立期間)の全国順位】

	令和5年 (①)	令和6年 (②)	変 動 (②-①)
男 性	2位	2位	変化なし
女 性	18位	16位	2位↑

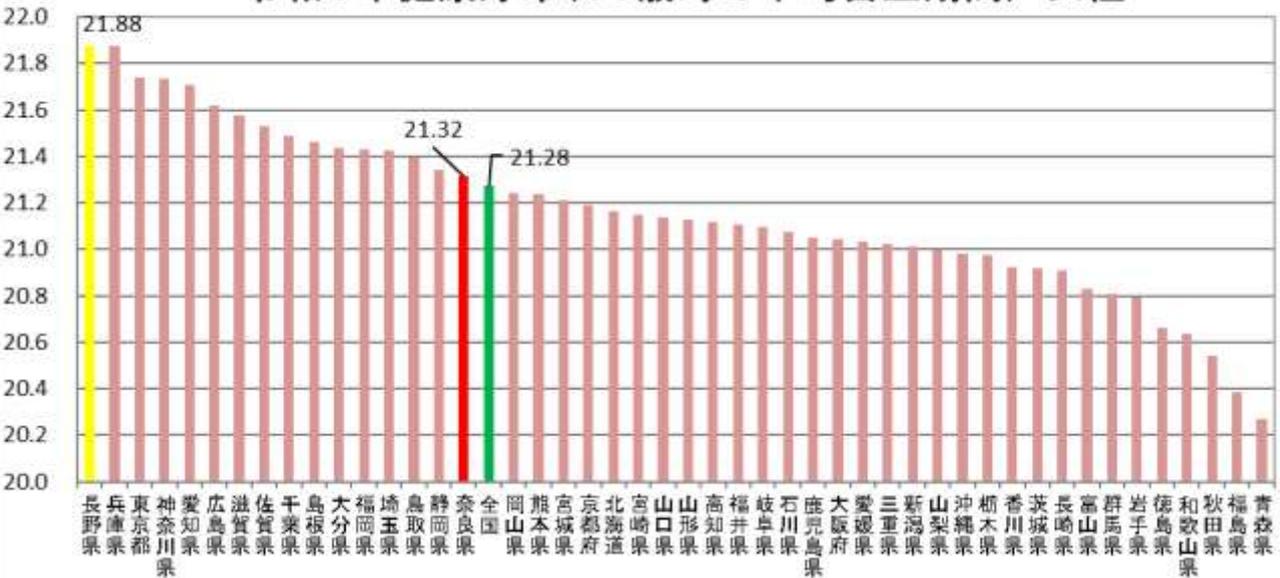
(年)

令和6年健康寿命(65歳時の平均自立期間)・男性



(年)

令和6年健康寿命(65歳時の平均自立期間)・女性



(注)・健康寿命については、国民生活基礎調査の結果による算出など、様々な計算方法が提唱されていますが、本県では、平成 19 年度厚生労働科学研究(主任研究者:橋本修二藤田保健衛生大学教授)による「65歳時の平均自立期間」を健康寿命として採用し、その結果を観察しています。

・「65歳時の平均自立期間」は、介護保険制度の要介護1までの方を「健康」と定義した健康寿命で、65歳時点において平均してあと何年、「健康」で自立した生活が出来るかを示しています。

健康寿命(65歳時の平均自立期間)

=

平均余命

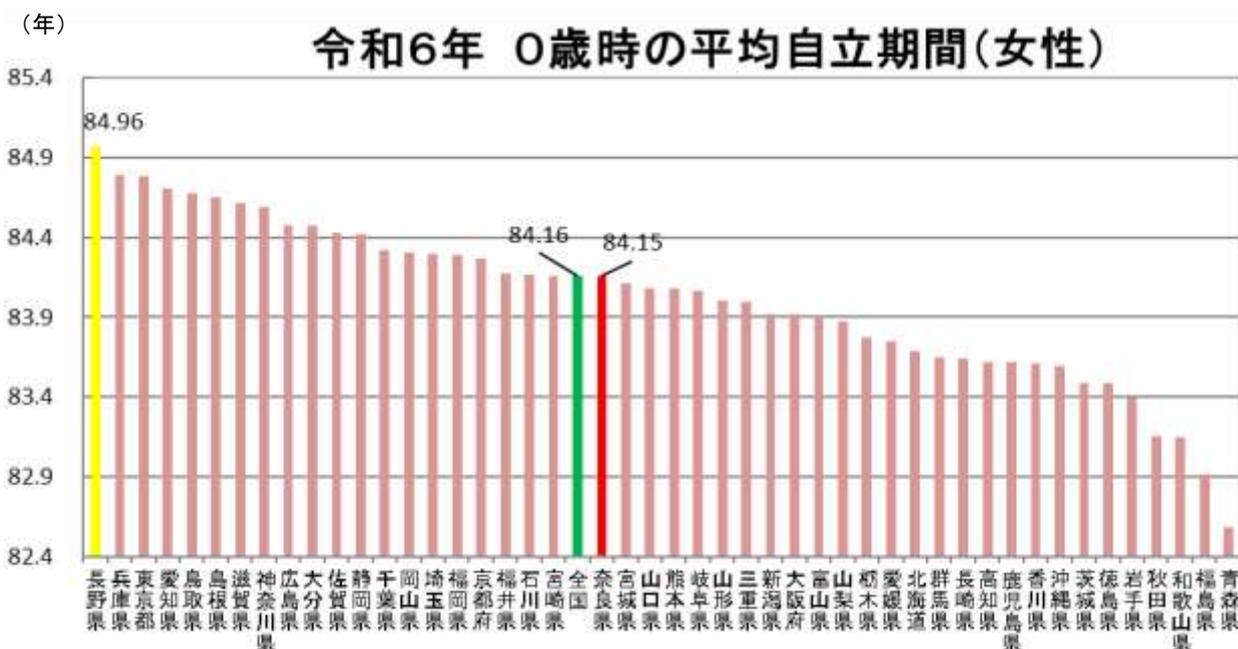
-

平均要介護期間

あわせて、0歳時の平均自立期間も算出しました。0歳時の平均自立期間とは、0歳時点において、平均してあと何年、「健康」で自立した生活ができるかを示しています。

〔奈良県の0歳時の平均自立期間と全国順位〕

	平均余命(①)	平均要介護期間(②)	平均自立期間 (①-②)	順位
男性	81.86年	1.50年	80.36年	5位
女性	87.48年	3.32年	84.15年	21位



※ 小数点第3位四捨五入の結果、一部、値の整合性が確保されていないように見える部分があります。