

# 平均余命より長生きする可能性について

研究員 永井 友一郎

## 目次

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. はじめに              | 4. 将来的には現在の想定よりも長生きする可能性がある |
| 2. 日本人の平均的な余命        | 5. おわりに                     |
| 3. 平均余命より長生きする可能性は高い |                             |

## 1. はじめに

日本は世界的な長寿国であることが知られている。厚生労働省「令和6年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男性81.09年、女性87.13年であり、国際的に高水準となっている。また、厚生労働省の発表<sup>1</sup>によると、2025年の100歳以上高齢者人口は99,763人(男性11,979人、女性87,784人)であり、過去最高の人数を記録している。

人生100年時代と言われて久しく、生き方が多様化している現代において、人生設計を行い、その時々で見直すことは重要である。人生設計においては、「自分自身が何歳まで生きるのか」を考えることが出発点となる。

本稿では、生命表等の統計を用いて、「自分自身が何歳まで生きるのか」を見ていくこととする。

## 2. 日本人の平均的な余命

### (1) 生命表について

生命表は、特定の人口集団における死亡や生存の状況をまとめた表であり、死亡確率や生存数、死亡数といった指標が男女別・年齢別に掲載されている。生命表では人口の流出

入がなく、一定の出生数が各年齢で死亡確率に従って死亡し、生存数が単調に減少していく。

我が国の公式生命表として、厚生労働省は5年ごとに完全生命表を作成している。完全生命表は国勢調査に基づく日本人人口と、人口動態統計に基づく出生数および死亡数を基礎資料としている。この他、厚生労働省では毎年簡易生命表を作成しており、こちらは人口推計に基づく日本人人口を基礎資料としている。

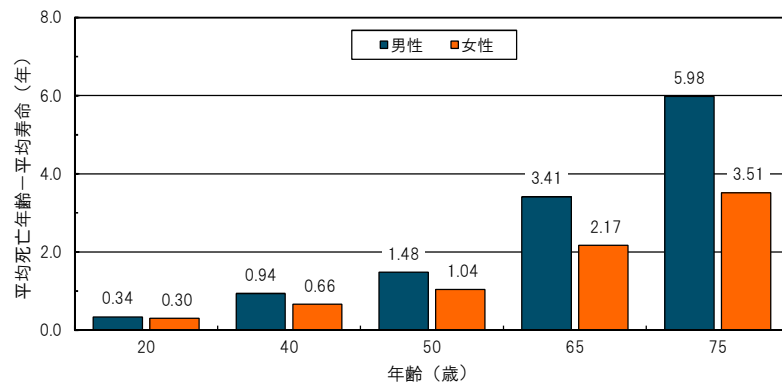
### (2) 平均寿命と平均余命

生命表において、特定年齢時点から平均してあと何年生きられるか、すなわち生存期間の期待値を表しているのは平均余命である。このうち出生時点(0歳)の平均余命のことを平均寿命という。

「自分の寿命はあとどのくらいか」ということを考える場合、寿命という単語そのものや、目に触れる機会の多さなどから生命表の平均寿命を見ることも考えられるが、自分自身の残りの生存期間を知りたいのであれば、平均寿命でなく年齢に応じた平均余命を参照するのが良い。

1 厚生労働省「令和7年百歳以上高齢者等について」(2025年9月12日付ニュースリリース「令和7年度百歳の高齢者へのお祝い状及び記念品の贈呈について」全体版の参考資料)より。2025年9月1日現在の住民基本台帳による報告数(同年9月4日時点で都道府県・指定都市・中核市から報告があったもの。海外在留邦人を除く。)であり、同年9月15日時点における年齢を基礎として、100歳以上の数を計上している。

(図表 1) 平均死亡年齢と平均寿命の差



(出所) 厚生労働省「完全生命表 (第23回)」を基に筆者作成  
 (注) 平均死亡年齢は参照する年齢に平均余命を加えたものである。65歳男性の場合、65歳に平均余命19.97年を加えた84.97歳となる。

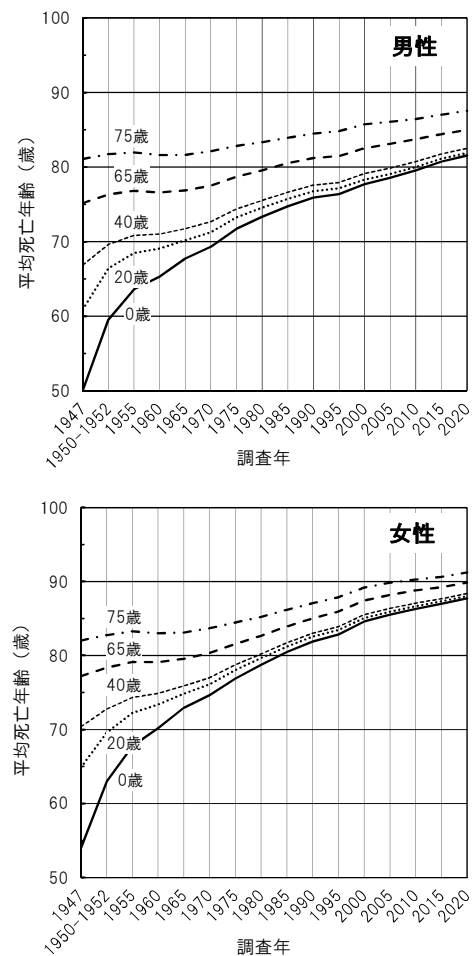
図表 1 は、直近の完全生命表における平均余命と平均寿命の年数の違いを示したものである。平均余命は特定年齢時点での残りの年数であるため、同図表では平均余命にその時点での年齢を加えた数値 (本稿では「平均死亡年齢」とする。) と平均寿命との差を求めている。20歳時点ではあまり差が見られないが、65歳時点では男性約3.4年、女性約2.2年となり、高齢になるほど差が広がっている。これは、平均余命の算出には含まれない若い年齢での死亡が、平均寿命の算出に含まれるためである。

### (3) 平均余命は延伸している

公衆衛生の普及・発展や医療技術の進歩、生活習慣の改善等により日本人の死亡率が改善されてきたため、時代の経過とともに日本人の平均余命は延伸している。

図表 2 は、戦後の主な年齢における平均余命を平均死亡年齢として表したものであり、どの年齢においても時代とともに延伸していることがわかる。一例として出生時点の平均死亡年齢 (= 平均寿命) をみると、戦後間もない頃は男女とも50歳強であったが、1975年には男女とも70歳、2015年には男女とも80歳を上回り、現在に至っている。

(図表 2) 平均死亡年齢の時代変化 (戦後)



(出所) 厚生労働省「完全生命表 (第8回～第23回)」を基に筆者作成  
 (注) 平均死亡年齢は図表 1 に同じ。

もし過去に自分自身の今後の生存期間を考えたとしても、その当時の想定よりも長生きする可能性があることを念頭に置く必要がある。

### 3. 平均余命より長生きする可能性は高い

#### (1) 死亡数のピークは90歳前後

平均余命はあくまで期待値であり、それより早く人生を終えることもあれば、より長い人生を歩むこともある。平均余命の延伸傾向を踏まえれば、後者の可能性が高まっているものと思われる。実際にどの程度長生きすることになるのでしょうか。

体感としての死亡年齢を捉えるため、厚生労働省「人口動態統計（確定数）」により実際の死亡状況を確認する（図表3）。2024年の日本人の死亡数は合計約161万人（男性約82万人、女性約79万人）である。統計上の最小値である1966年の水準を底に死亡数は増加傾向にあり、およそ半世紀前の1975年の合計約70万人（男性約38万人、女性約32万人）と比べると、2024年の死亡数は倍以上となっている。

ただし、この期間における死亡数の増加は幅広い年齢で均等に生じたわけではなく、主に高齢層の死亡数が増加している。1975年、2000年および2024年の死亡数の変化をみると、乳幼児（主に0歳）を除けば、男性は70代以降、女性は80代以降に大きな変化が見られる。

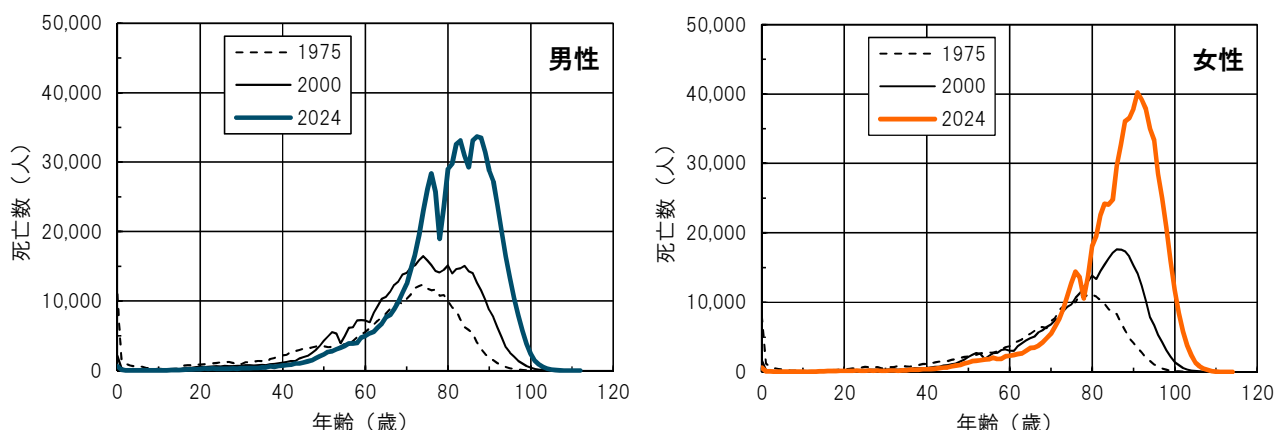
2024年の死亡数の最頻年齢は90歳前後（男性87歳、女性91歳）であり、その周辺での死亡も多い。また、100歳以上でも少なくない死亡が確認されている。

一方、2024年の簡易生命表における65歳時点平均余命は男性約19.5年（平均死亡年齢：約84.5歳）、女性約24.4年（同約89.4歳）であり、死亡数の最頻年齢より若くなる。出発点とする年齢が高くなるほど差が小さくなるものの、多くの年齢では死亡数のピークが平均余命より後に訪れることとなる。

#### (2) 65歳になった女性が100歳の誕生日を迎える確率は約9%

直近の完全生命表（第23回）によると、65歳時点において、平均死亡年齢は男性約85.0

（図表3）日本人の年齢別死亡数（1975年・2000年・2024年）



（出所）厚生労働省「人口動態統計（確定数）」を基に筆者作成  
（注）年齢不詳を除く。

(図表 4) 65歳時点の男女における特定年齢の生存確率 (2020年)

	75歳	80歳	85歳	90歳	95歳	100歳	平均死亡年齢
男性	84.7%	71.7%	53.7%	31.3%	11.7%	2.4%	84.97歳
女性	93.4%	86.8%	75.1%	55.6%	29.5%	8.6%	89.88歳

(出所) 厚生労働省「完全生命表 (第23回)」を基に筆者作成

(注) 平均死亡年齢は図表 1 に同じ。本図表の参照年齢は65歳である。

歳、女性約89.9歳である。同表から65歳の男女における生存確率 (参考 A-1) を計算すると、男性の85歳時点での生存確率は約54%、女性の90歳時点での生存確率は約56%となり、半数以上は平均死亡年齢より長生きすることとなる (図表 4)。

75歳時点の生存確率は男性 8 割強、女性 9 割強であり、大多数が生存することとなる。また、90歳時点では男性 3 割強、女性 6 割弱、死亡数のピークを過ぎた95歳時点では男性 1 割強、女性 3 割弱が生存する。さらに、100歳時点での生存確率をみると、男性は約 2 % であるものの、女性は約 9 % となっており、特に女性においては現在においても100歳まで生存しうると言えるのではないだろうか。

このように、65歳を迎えた男女の半数以上が平均余命時点では生存し、さらに平均余命より10年以上長生きすることも少なからず起こりうる。どこまで長生きするかについて断言はできないが、もし自分自身が平均余命付近まで生存することを考えていたとしたら、その想定より長生きするかもしれないという認識に改める必要がある。

#### 4. 将来的には現在の想定よりも長生きする可能性がある

人類の観測史上最高齢はジャンヌ・ルイーザ・カルマン氏 (フランス) の122.45歳であり、ここ四半世紀ほど最高齢記録は変化していない。この記録は、事実としての現在の人

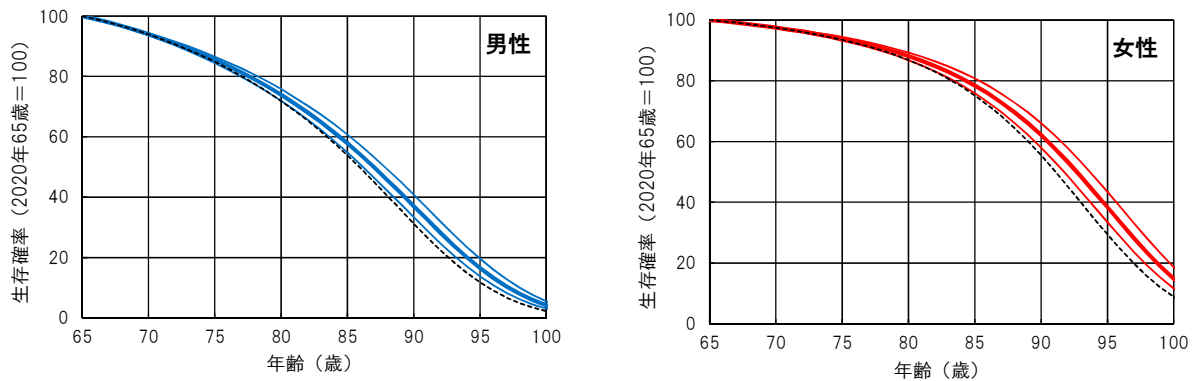
類の限界点を示しているものの、今後の公衆衛生や医療技術等の進歩により更新される可能性がある。また、人生設計を行う観点では、手前の段階である特定年齢時点の生存確率が将来的にどのように変化するかがより重要と言える。

将来的な死亡状況の推計として、国立社会保障・人口問題研究所が5年ごとに「日本の将来人口推計」を作成している。同推計の令和 5 年推計をみると、将来的な死亡率は改善する方向で推計されている。

ここでは、令和 5 年推計の仮定値表として公表されている将来生命表を用いて、1年ごとの死亡状況が将来生命表のとおりに更新される (例えば、2030年における死亡状況は2030年の将来生命表を適用する) という仮定を置いたうえで、ごく単純な方法 (参考 A-2) により2020年65歳時点の将来的な生存確率を求めた (図表 5)。死亡状況が2020年のまま推移する場合 (図表 5 の破線) と比べて、同じ年齢での生存確率が高くなる結果となっている。

足元の死亡率はその時期特有の事象 (例えば、コロナ禍) により変動が生じるとはいえ、長期的には死亡率が改善する方向であると考ええると、直近の生命表から考えられるより、将来的には100歳時点の生存確率がより高くなることが想定される。

(図表 5) 2020年65歳の生存確率の変化



(出所) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口推計 (令和 5 年)」の将来生命表を基に筆者作成  
(注 1) 実線 (太) は将来生命表の中位仮定を基に、実線 (細) は高位仮定・低位仮定を基に算出した。また、破線は将来的な死亡状況が2020年のまま変わらないものとして算出した。  
(注 2) 将来生命表は、同研究所「日本版死亡データベース」を基礎データとしている。

## 5. おわりに

「自分自身は何歳まで生きるのか」を考えることは、個々人が人生設計を行ううえでの第一歩である。少し古い話になるが、厚生労働省による2014年の調査<sup>2</sup>では、日本人における主観的な余命の平均値は男性77.75歳、女性77.52歳であった。同年の簡易生命表によれば、平均寿命は男性80.50年、女性86.83年であり、主観的な余命は0歳時点の平均余命よりも短い結果となっており、主観と実情には差異が生じることもある。

生命表の平均余命は、自分自身の生存期間を知る手がかりとして参考となるものの、人生設計を行う観点では、平均余命から数年後に生きている可能性は決して低くなく、100歳あるいはそれ以上に長生きすることも起こりうるなど、自身の生存期間に関して不確実であるという認識は重要であろう。

また、寿命の延伸に伴い、要介護状態になったり、認知症を発症するなど、特に高齢者

において存命中の課題が顕在化している。自分自身の人生を考えるにあたっては、本稿のような生存期間の長さのみに焦点を当てるのではなく、高齢時の疾患等を含め、生きている間の健康状態にも目を向けるべきであろう。

(執筆日：2025年12月4日)

2 厚生労働省『平成26年版厚生労働白書』より。厚生労働省が同白書の作成等に用いるために実施した「健康意識に関する調査」の結果を掲載しており、同調査では「あなたはご自身は何歳ぐらいまで生きられると思いますか。」という尋ね方をしている。

#### A-1：生存確率の算出について

$$p_x = \frac{l_{x+1}}{l_x} = \frac{l_x - d_x}{l_x} = 1 - q_x$$

また、 $n$ 年間の生存確率  ${}_np_x$  は、

$$\begin{aligned} n p_x &= \frac{l_{x+n}}{l_x} = \frac{l_{x+1}}{l_x} \cdot \frac{l_{x+2}}{l_{x+1}} \cdot \dots \cdot \frac{l_{x+n}}{l_{x+n-1}} \\ &= (1 - q_x) \cdot (1 - q_{x+1}) \cdot \dots \cdot (1 - q_{x+n-1}) \end{aligned}$$

A-2：本稿における将来生命表を用いた生存確率の算出について

時点 $t$ 、年齢 $x$ 歳の人における今後1年間の死亡確率を $q_{x,t}$ とし、1年後の生存確率 $p_{x,t}$ を求める。1年後の時点 $t+1$ に生存する場合、次の年齢 $x+1$ 歳、死亡確率 $q_{x+1,t+1}$ を使用し、再び1年後の生存確率 $p_{x+1,t+1}$ を求める。以後、同様の対応を繰り返し、時点 $t$ 、年齢 $x$ 歳の人について、 $n$ 年後の生存確率 ${}_np_{x,t}$ を求めると、

$$\begin{aligned} n p_{x,t} &= p_{x,t} \cdot p_{x+1,t+1} \cdot \cdots \cdot p_{x+n-1,t+n-1} \\ &= (1 - q_{x,t}) \cdot (1 - q_{x+1,t+1}) \cdot \cdots \cdot (1 - q_{x+n-1,t+n-1}) \end{aligned}$$

61  
共済総研レポート No.201 (2026.1)