

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2025. 3. 12\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員(R)】からのワンポイントメッセージ

## 高齢者の現状を客観的な調査値から読み解く ～その3 健康と介護～

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 636 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 高齢者の現状を客観的な調査値から読み解く ～その3 健康と介護～

\*:\*

日本の高齢者の現状を  
内閣府「令和 6 年版高齢社会白書（全体版）」の  
客観的な数値から読み解く、

3 回目は、  
日本の高齢者の「健康と介護」を見ていきます。

お伝えする内容は次のとおりです。

1. 健康寿命と平均寿命
2. 65 歳以上の死因
3. 認知症高齢者数等の推計

#### 4. 65歳以上の要介護と介護者

---

##### 1. 健康寿命と平均寿命

---

健康上の問題で日常の生活に制限がなく、  
自立した生活ができる、健康寿命は、

2019年（令和元年）に、  
男性が72.68年、女性が75.38年と

2010年（平成22年）から、  
男性2.26年、女性1.76年伸び、

また同期間の平均寿命の伸びを、  
男性1.86年、女性1.15年、  
上回っています。

さらに、厚生労働省  
「健康寿命の令和4年値について」によると、

2022年（令和4年）の健康寿命は、  
男性72.57年、女性75.45年、

平均寿命は、  
男性81.05歳、女性87.09歳と

健康寿命と平均寿命の差は、  
男性8.49年、女性11.63年です。

平均寿命と健康寿命の差の期間以降は、  
健康上の問題はもちろんのこと、

健康保険や介護保険料を納付していても、  
医療費や介護費の負担が増えることもあり、  
家計への影響も懸念されます

---

## 2. 65 歳以上の死因

---

65 歳以上の死因別の死亡率を、  
2022 年（令和 4 年）の  
65 歳以上、1 年に人口 10 万人あたりに、  
何人死亡したか、その死亡者数を見ると、  
（ ）内は、2001 年（平成 13 年）の数値、

1. 「悪性新生物（がん）」＝945.3（977.5）人
  2. 心疾患（高血圧性を除く）＝603.5（554.2）人
  3. 老衰＝498.0（97.2）人
  4. 脳血管疾患＝273.4（505.4）人
  5. 肺炎＝201.0（356.4）人
- と、なっています。

近年は、「老衰」が大きく上昇して、  
「肺炎」や「脳血管疾患」で亡くなる方は、  
減少しています。

---

## 3. 認知症高齢者数等の推計

---

2022 年（令和 4 年）65 歳以上の  
認知症と軽度認知障害（MCI）の  
高齢者数と有病率は、

認知症は、443.2 万人（有病率 12.3%）、  
MCI の高齢者数は 558.5 万人（有病率 15.5%）  
と推計されています。

この調査値をもとに、将来の推計値は、  
認知症数（認知症有病率）/MCI 数（MCI 有病率）  
の順に、

2022 年＝443.2 万人（12.3%）/558.5 万人（15.5%）

2025年=471.6万人(12.9%) /564.3万人(15.4%)  
2030年=523.1万人(14.2%) /593.1万人(16.0%)  
2035年=565.5万人(15.0%) /607.7万人(16.1%)  
2045年=579.9万人(14.7%) /617.0万人(15.6%)  
2055年=616.0万人(16.3%) /639.7万人(16.9%)  
2060年=645.1万人(17.4%) /632.2万人(17.7%)

---

#### 4. 65歳以上の要介護と介護者

---

2021年度(令和3年度)、  
介護保険の第1号被保険者(65歳以上)の  
要介護又は要支援の認定者数は、  
676万6,000人でした。

その内訳は、  
要支援1=96.2万人  
要支援2=93.2万人  
要介護1=140.8万人  
要介護2=113.5万人  
要介護3=90.0万人  
要介護4=85.8万人  
要介護5=57.0万人

2011年度(平成23年度)の515.0万人から、  
161.6万人増加しています。

また、第1号被保険者の要介護等認定の状況、  
( )内は各年齢層の被保険者に占める割合は、

##### 65~74歳

要支援=23.7万人(1.4%)  
要介護=51.6万人(3.0%)

##### 75~84歳

要支援=76.7万人(6.2%)  
要介護=148.8万人(12.1%)

85 歳以上

要支援＝89.1 万人（13.9%）

要介護＝286.7 万人（44.9%）

また、要介護者から見た介護者の続柄は、同居している人が 45.9%です。

その内訳は、

配偶者が 22.9%、子が 16.2%、

子の配偶者が 5.4%、

性別は、男性が 31.1%、女性が 68.9%と女性が多いです。

また、要介護者等と同居している主な介護者の年齢は、

男性は 75.0%、女性は 76.5%が、60 歳以上であり、いわゆる「老老介護」が相当数存在しています。

さらに、介護者が 1 日のうち介護に要している時間は、

「必要なときに手をかす程度」が 45.0%と、最も多い一方で、

「ほとんど終日」も 19.0%と、なっています。

要介護度別に見ると、

要支援 1 から要介護 2 までは、

「必要なときに手をかす程度」が最も多く、

要介護 3 以上では

「ほとんど終日」が最も多くなり、

要介護 4 の人の介護者のうち

41.2%、

要介護 5 の人の介護者のうち

63.1%、  
は、ほとんど終日介護を行っています。

その他にも、介護者の離職数や  
介護施設等の定員や介護職員数といった、  
解決すべき問題があります。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 今週のポイント

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

老後の生活で、万が一、  
健康を害した時のことも想定した、  
セカンドライフのプランの作成が  
家計の面からも大切です！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

高齢者の生活の統計値を  
読み解いてきましたが、  
いざ、その時に備えて、  
年金が主な収入になる前から、  
様々な対策を考えておくことが、  
大切なんでしょう！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 「人生の添乗員 (R)」 牧野寿和のプロフィール

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー  
創業 22 年目  
1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

#### <保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）  
協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士  
（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

#### <取材協力>

- ・ メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」
- ・ 【MID-FM761「魁（さきがけ）トップインタビュー」  
パーソナリティーノ瀬芳翠先生」に出演

<執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない!  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、  
三重県、首都圏や関西にもリモートで  
お会いする機会が増えました。

「人生の添乗員 (R) 」は、  
他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

---

◆ 【人生の添乗員 (R) 】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします

E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野FP事務所合同会社

公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます  
ご自身の責任でご判断下さい



「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---