

日本の寿命の優位性は介護を受ける高齢者の低い死亡率にあった

2026年3月23日

国立大学法人 神戸大学大学院 保健学研究科

日本とスウェーデンの高齢者約120万人の死亡率を比較

ポイント

- 75歳以上の高齢者約120万人（スウェーデン約86万人、日本約33万人）を対象に、介護状態別の死亡率と平均余命を日本とスウェーデンで初めて比較しました。
- 日本の平均余命の優位性は、介護を受けていない「健康な」高齢者の差よりも、在宅介護や施設入所中の高齢者における死亡率の差によって大きく説明されることがわかりました。
- この結果は、日本の長寿が単に健康な高齢者が多いことだけでなく、介護を受ける高齢者に対するより手厚い医療・ケアの提供によって支えられている可能性を示しています。

研究の背景

日本は世界トップクラスの長寿国です。75歳時点の平均余命は、日本人女性で15.8年、スウェーデン人女性で13.9年と、約2年の差があります。しかし、この差がどこから生まれているのか、つまり「健康な高齢者が多いから長寿なのか」、それとも「介護が必要になった後のケアが優れているから長寿なのか」については、これまで十分に解明されていませんでした。

スウェーデンは福祉先進国として知られ、充実した介護制度を有しています。日本とスウェーデンはともに高齢化が進み、公的な介護保険・福祉制度が整備されている点で共通しており、両国を比較することで、長寿がどのように実現されているのかより深く理解できると考えられます。

研究の内容

神戸大学大学院保健学研究科の村田峻輔保健学研究員（カロリンスカ研究所）、カロリンスカ研究所のKarin Modig准教授、九州大学大学院医学系学府の福田治久准教授らの研究グループは、スウェーデンの全国民データ（75歳以上、約86万人）と日本の9自治体の住民データ（LIFE Study、75歳以上、約33万人）を用いて、介護状態別（介護なし・在宅介護・施設介護）の死亡率と平均余命を比較しました。

主な結果

1. 平均余命の差は、介護を受けている高齢者で特に大きい

75歳時点の平均余命は、男性で日本 12.0 年・スウェーデン 11.7 年（差 0.3 年）、女性で日本 15.5 年・スウェーデン 13.7 年（差 1.8 年）でした。介護を受けずに過ごす期間の差（男性 0.2 年、女性 0.5 年）と比べると、全体の平均余命の差のほうが大きく、特に女性ではその傾向が顕著でした（図）。つまり、介護を受けている期間の長さの違いが、両国の平均余命の差を広げていることがわかりました。

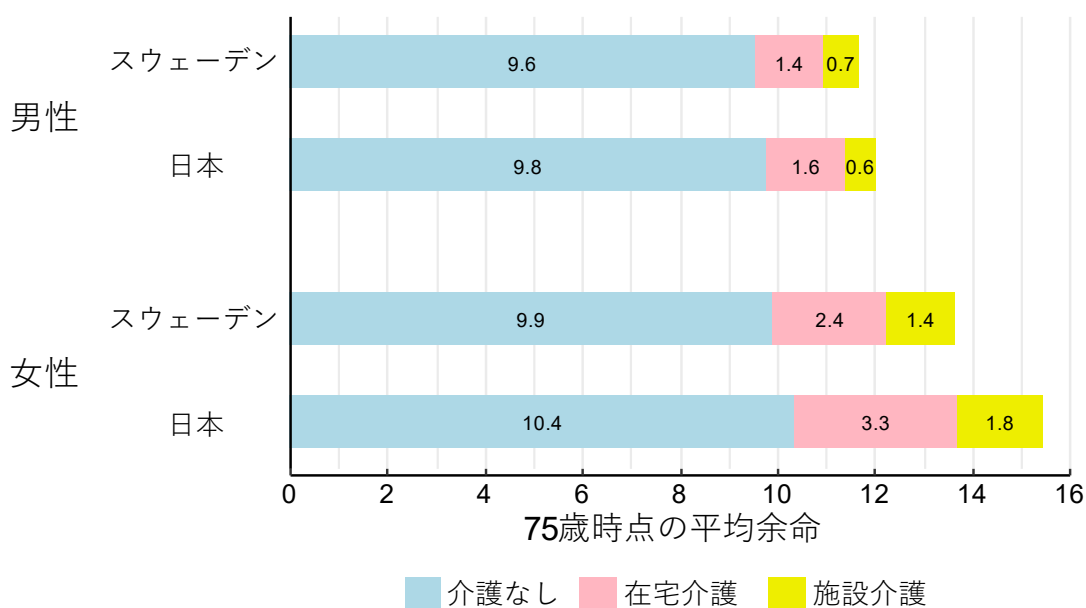


図. 日本とスウェーデンの 75 歳時点の平均余命とそれらの内各介護状態で過ごす平均期間

2. 介護を受けている高齢者の死亡率は日本のほうが大幅に低い

介護を受けていない高齢者の死亡率は両国でほぼ同程度でしたが、在宅介護を受けている高齢者では日本のほうが 1,000 人年あたり 50~61 人少なく、施設に入所している高齢者では 115~148 人少ないという大きな差がみられました。つまり、必要な介護の度合いが重くなるほど死亡率の差が拡大しました。

3. 日本の長寿の優位性は介護を受ける高齢者の低い死亡率に起因

死亡率の差を要因分解したところ、日本の長寿の優位性は主に在宅介護および施設入所中の高齢者における低い死亡率によって説明されました。特に女性では、施設入所者の死亡率の低さが最も大きく寄与していました。

今後の展開

本研究の結果は、日本の長寿が健康な高齢者の多さだけでなく、介護を必要とする高齢者に対する手厚い医療やケアの提供、または比較的積極的な延命治療などによって支えられている可能性を示しています。

一方で、介護が必要な高齢者の延命と生活の質（QOL）のバランスは、今後ますます重要な課題となります。また、日本とスウェーデンでは介護の認定基準や家族による介護の状況が異なるため介護を受けている高齢者の健康状態が両国間で異なる可能性が否定できません。

論文情報

タイトル： Understanding Japan's Mortality Advantage: A Comparison of Mortality in Independent and Dependent Older Adults in Japan and Sweden

著者： Shunsuke Murata, Marcus Ebeling, Rei Ono, Megumi Maeda, Katharina Schmidt-Mende, Haruhisa Fukuda, Karin Modig

掲載誌： BMC Medicine

DOI： 10.1186/s12916-026-04786-z

謝辞

本研究は、日本学術振興会海外特別研究員制度、科学技術振興機構（JST）FOREST 事業（課題番号：JPMJFR205J）、スカンジナビア・ニッポン ササカワ財団、カロリンスカ研究所研究助成の支援を受けて実施されました。

用語解説

平均余命： ある年齢の人が、その後平均してあと何年生きられるかを示す指標。本研究では75歳時点の平均余命を用いています。

介護状態： 本研究では「介護なし（介護サービスを利用していない状態）」「在宅介護（自宅で介護サービスを利用している状態）」「施設介護（介護施設に入所している状態）」の3つに分類しました。

LIFE Study： 九州大学が運営する、日本の自治体の住民を対象とした大規模データベース（The Longevity Improvement & Fair Evidence Study）。介護保険などの行政データを活用しています。

研究者の連絡先

神戸大学大学院 保健学研究科

村田 峻輔

E-mail: shunsuke.murata@ki.se