

配偶者の有無が及ぼす寿命の長さ

夫婦そろって長生きを

主任研究員 浅野 学

「簡易生命表」によると、2021年の平均寿命は男性が81・47歳、女性が87・57歳と女性の方が約6年長生きである。また「人口動態調査」をもとに分析すると、寿命の長短は配偶者の有無により異なっている。

独身男性は女性より短命

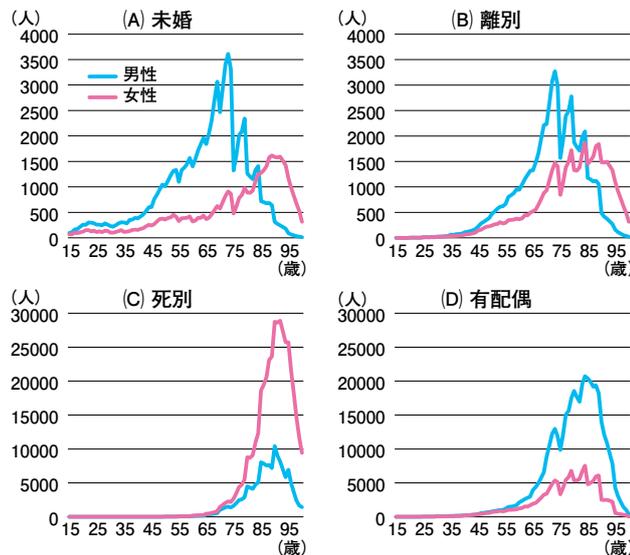
〔図表1〕は15歳以上男女の死亡者について死亡時の年齢順に並べ、ちょうど真ん中にくる死亡者の年齢（中央値）を配偶関係別にまとめたものである。例えば2021年の未婚男性は67・3歳だが、これは同年中に亡くなった未婚男性の半数

〔図表1〕 配偶関係別の死亡年齢の中央値（15歳以上）（歳）

		未婚	離別	死別	有配偶
男性	1981年(40年前)	37.2	56.2	79.8	69.3
	1991年(30年前)	44.8	58.7	82.2	71.6
	2001年(20年前)	52.5	62.2	83.9	73.5
	2011年(10年前)	60.3	67.1	84.8	77.9
	2021年(現在)	67.3	72.4	87.7	81.1
女性	1981年(40年前)	58.8	66.2	80.0	64.0
	1991年(30年前)	66.8	69.7	82.7	66.6
	2001年(20年前)	72.5	72.8	85.9	70.2
	2011年(10年前)	78.4	77.5	88.2	74.5
	2021年(現在)	81.1	80.8	90.2	78.3
男性-女性	1981年(40年前)	▲21.6	▲10.0	▲0.2	5.3
	1991年(30年前)	▲22.0	▲11.0	▲0.5	5.0
	2001年(20年前)	▲20.0	▲10.6	▲2.0	3.3
	2011年(10年前)	▲18.1	▲10.4	▲3.4	3.4
	2021年(現在)	▲13.8	▲8.4	▲2.5	2.8

資料：厚生労働省「人口動態調査」より作成
※配偶関係別死亡者数は5歳刻みのデータで公表されているため、データがその年齢別死亡者数により1歳刻みに換算し推計した。

〔図表2〕 婚姻関係別死亡者数（2021年）



資料：厚生労働省「人口動態調査」より作成

が67・3歳以下であったことを示している。

この中央値の男女差をみると、40年前、30年前などいずれの時点においても、未婚、離別、死別の男性は女性の年齢を下回っている。つまり独身男性の場合、女性より短命になる傾向があり、未婚と離別ではその年齢差が大きい。ちなみに2021年の年齢別の死亡者数をみると、未婚もしくは離別の男性は、若くして亡くなる人が女性より多い。一方、女性は80歳を超えたところにピークがある〔図表2(A)・(B)〕。

夫を看取った女性は長寿

死別女性について死亡年齢の中央値の推移をみると、2021年に90・2歳であるなどの時点においても最も長寿である〔図表1〕。また同年の死亡者数は90歳をピークに急峻な山型となっており、夫を看取った女性は総じて長寿であることがわかる〔図表2(C)〕。

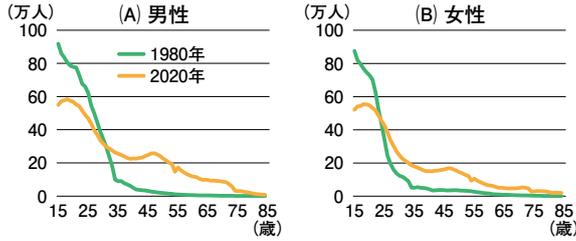
未婚の中央値の変化は晩婚化が影響

未婚者の死亡年齢の中央値はこの40年間に男性が30・1歳、女性も22・3歳上昇した〔図表1〕。この変化の主因は晩婚化・非婚化である。

1980年の国勢調査により未婚者数の状況を見ると、男性は20歳時の78万人が35歳では9万人、女性も同様に73万人が5万人と急減し、中高年の未婚者は少なかった〔図表3(A)・(B)〕。つまり、当時の未婚者には死亡率が高まる中高年層の数自体が少なく、従ってこの層の死亡者も少ないことから死亡年齢の中央値が低く抑えられていた〔図表4(A)・(B)〕。

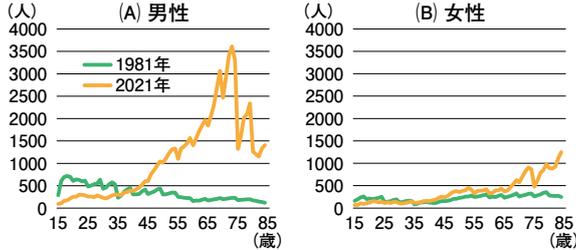
これが2020年には35歳の未婚男性が26万人（40年前の2・9倍）となるなど晩婚化・非婚化が進展し、中高年の未婚者数が増えた。その結果、

【図表3】未婚の年齢別人口



資料：総務省「国勢調査」より作成

【図表4】未婚の年齢別死亡者数



資料：厚生労働省「人口動態調査」より作成

【図表5】(A)夫婦の割合【全国】

	2010年 (%)	2015年 (%)	2020年 (%)	2010年比 (ポイント)
同い年	12.3	12.9	13.7	1.4
夫が年上	71.2	69.3	67.4	▲ 3.8
3歳以上	46.4	44.6	42.7	▲ 3.7
妻が年上	16.6	17.7	18.9	2.3
合計	100.0	100.0	100.0	—

【参考】兵庫県

2020年 (%)	全国比 (ポイント)
13.3	▲ 0.4
68.6	1.2
43.7	1.0
18.1	▲ 0.8
100.0	—

(B)年齢別の割合

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
同い年	13.7	18.1	17.2	16.0	14.2	11.1	11.2
夫が年上	67.4	56.1	56.0	58.7	68.3	75.0	76.4
3歳以上	41.3	31.1	32.1	33.7	42.8	49.8	49.3
妻が年上	18.9	25.8	26.8	25.3	17.5	13.8	12.5
合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

資料：総務省「国勢調査」より作成

※85歳以上はデータがそろわないため、これを除いて算出した。

「いい夫婦の日」にちなんだ調査によると、仲がよい夫婦の場合、新婚時と比較して仲がよくなった理由(複数回答)は、結婚25年超では「適切な距離感」と「いたわりや感謝」がどちらも50・3%と半数を超え最高である。ただし、「家事に協力的」は22・9%と結婚年数が短い夫婦を下回る(図表6)。二人が健康で過ごせるのは、健康に配慮した食事の準備など妻の力によるところが大きい。夫は妻に感謝し、家事も手伝うことで妻の負担を減らし、夫婦そろって長生きしたいものである。

中高年の死亡者数が増加し、その分、死亡年齢の中央値が引き上げられたと考えられる。
女性は夫がいると寿命が縮む？
唯一、有配偶女性は死亡年齢の中央値が男性より低い。女性に夫がいると寿命が縮むのだろうか？ この差は、夫婦の年齢差により生じているようである。
最近では「夫が年上」の結婚が減りつつあり、全国の夫婦に占める割合は2020年には67・4%と10年と比べて3・8ポイント低下した。しかしながら、依然として夫が年上の夫婦は多く、特に60歳代以上では4組のうち3組は夫が年上である。また、そのうち2組に1組は3歳以上の年齢差がある(図表5(A)・(B))。
死亡率が高まるのは中高年以降であり、夫に看

取られて亡くなる女性の多くは60歳代以上である。この年代の夫婦の年齢差を考慮すると、妻の死亡時の年齢が夫より年下である事例が少なからずあり、死亡年齢の中央値を押し下げていると考えられる。
妻に感謝して夫婦そろって長生きを
前節の有配偶女性の項で、夫の言動が原因で妻がさまざまな不調を訴える「夫源病」が、妻の寿命を縮めたのではと思った方がおられたかもしれない。もし、そう思われたのならなおのこと、夫婦の関係を振り返ってほしい。
男性の場合、2021年の死亡年齢の中央値は死別が最長寿の87・7歳、次いで有配偶が81・1歳といずれも80歳を超える(図表1)。独身男性が短命気味なことを考えると、死別男性が最長寿な

【図表6】新婚時と比較して仲がよくなった理由(対象：仲がよい夫婦)

結婚年数	理由(複数回答、%)									
	全体	価値観やライフスタイルが合うため	コミュニケーションや会話によりお互いへの理解が深まったため	お互い適切な距離感を保てるため	いたわりや感謝の気持ちを示してくれるため	子育てなど2人で困難を乗り越えたため	配偶者が家事や育児に協力的なため	共通の趣味を楽しめるため	面での不安がないため	仕事に精力的で、金銭
全体	52.3	44.2	42.6	41.5	38.6	32.7	28.0	14.1	1.3	
~3年	75.0	40.9	40.9	34.1	45.5	38.6	31.8	9.1	-	
~5年	44.0	40.0	38.0	40.0	40.0	56.0	16.0	8.0	2.0	
~10年	56.4	42.3	38.5	39.7	44.9	34.6	34.6	19.2	2.6	
~15年	63.0	32.6	32.6	26.1	50.0	39.1	26.1	8.7	-	
~20年	55.6	44.4	40.7	48.1	29.6	29.6	14.8	25.9	-	
~25年	54.5	45.5	36.4	27.3	42.4	30.3	30.3	18.2	-	
25年超	43.4	49.7	50.3	50.3	31.4	22.9	29.7	13.7	1.7	

資料：明治安田生命「いい夫婦の日に関するアンケート」(2021年)より作成