

# 人生をより長く、 豊かに過ごす

誰もが質の高い生涯を6年延伸できる社会はすぐそこに

執筆者: Erica Coe, Martin Dewhurst, Lars Hartenstein, Anna Hextall, Tom Latkovic  
【担当・日本語監修】酒井 由紀子、反田 篤志



乳児死亡率の低下や例を見ないスピードと規模での新型コロナウイルスの開発などのおかげで、この1世紀の間に平均寿命が**大幅に延びたにもかかわらず**(平均寿命は1960年の54歳から、最新の推計では73歳まで延伸)、健康上の問題を抱えて過ごす期間の割合はあまり減少していない。平均すると、人は生涯のうち半分を健康ではない状態で暮らし、さらにそのうちの12%を健康に問題のある状態<sup>1</sup>で過ごすといった状況であり、それは過去50年間でそれほど変化していない(図表1)。

しかし今こそ私たちは、人の健康に関して、画期的かつより意欲的で適切な目標を掲げるべき局面を迎えて

いる。それは、国、業界、地域社会が支援を行うことを推進して、地球上の誰もがより長く、より豊かに暮らせるようにするという目標である。この目標が達成されると、大切な家族や友人と過ごす時間が増え、より多くのことを成し遂げ、認知力や体力的な衰えを感じることなく人生を謳歌できるようになるのである。

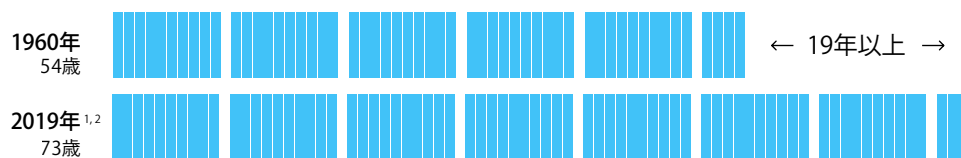
議論の出発点として、McKinsey Health Institute(MHI)は、今後10年間で人類は質の高い暮らしを享受する期間を全体で**約450億年増加し得ると考える(1人当たりの寿命が平均で6年程度、一部の国や地域ではそれ以上に延伸すると想定<sup>2</sup>)**。

図表1

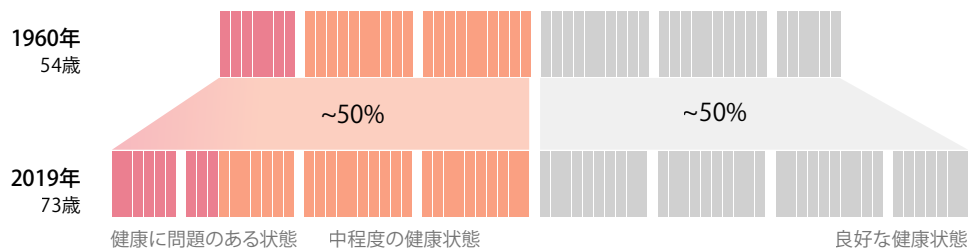
## 世界全体で平均寿命は伸びているが、健康をめぐる状況は改善されていない

過去60年で世界の平均寿命は著しく延伸した...

世界の平均寿命と健康寿命



...しかし、健康に問題のある状態や中程度の健康状態で過ごす期間の割合は変化していない。



<sup>1</sup>2019年のデータから、良好な健康状態および中程度の健康状態の割合を推定

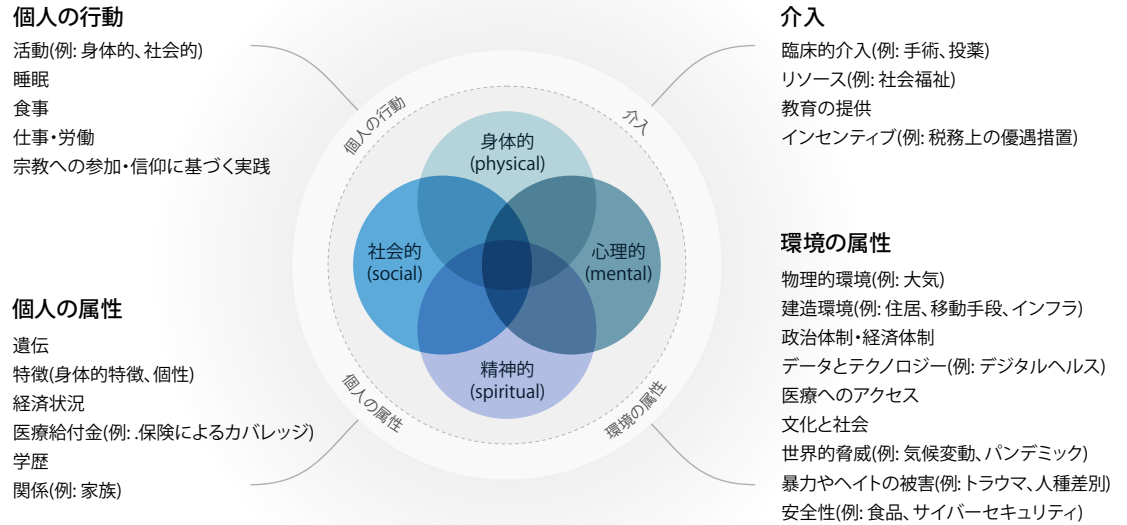
<sup>2</sup>各地域の割合を仮定ベースで推定

資料:世界保健機関(WHO)および世界銀行による健康・平均寿命データ、各国の保健制度とサーベイのデータ、マッキンゼー・グローバル・インスティテュートのレポート「Prioritizing Health」。

<sup>1</sup>「良好な健康状態」の人とは、生活の質や寿命に影響する重大な慢性疾患がない人、または慢性疾患や急性外傷があっても十分に管理され、速やかに完全回復する可能性が高い人、「中程度の健康状態」の人とは、生活の質や寿命に影響する急性もしくは慢性疾患を1つまたは複数抱えているものの、日常生活の活動に重大な支障がない人、「健康に問題のある状態」の人とは、介護人による世話を常時または頻繁に必要とする、日常生活の活動に多大な影響を与える、生活の質の低下や寿命の短縮をもたらすといった急性もしくは慢性の疾患を1つ以上抱えている人とそれぞれ定義している。世界の疾病負荷研究(2019年)、保健指標評価研究所ウェブサイト(2021年12月13日時点)、平均寿命データベース、世界銀行ウェブサイト(2021年12月13日時点)、本書内容に沿ったマッキンゼー分析に基づく。

図表2

現代において健康とは、健康に関する4つの側面、およびそれらに影響を与える一連の因子を含んだ概念である



この推定は大胆なものではあるが、弊社の以前の研究<sup>3</sup>から、世界の疾病負荷の45%は既に有効性が認められている介入を適用することで対処できることが分かっている。また、各国内および各国間における健康格差を考慮すれば、一部の人々の寿命は世界平均より大幅に延伸できる可能性がある。マッキンゼーが5万の地域を対象に行った分析によれば、平均寿命は最短と最長で45年の差が存在する。さらに女性のメンタル面・感情面の健康指数は、世界各地において過去15年間で最低値となっており、全体の平均を著しく下回っている<sup>4</sup>。寿命延伸の条件は相互の依存度合いが高く、補強し合うため、実現するには公共・民間・ソーシャルセクター全体の動員が必要となる。

新たなビジョンを打ち立てるには、現代の健康の概念である身体的健康、心理的健康、社会的健康、精神的(スピリチュアル)<sup>5</sup>健康の4つの側面、およびこれらの要素に影響を与える諸因子を考慮に入れる必要がある。MHIは、このような広義の健康の定義について、包括的かつ、前向きに、また、機能に基づき、複数の影響因子や客観性といった視点を持って検討することを提案する(図表2)。これらの視点の定義については既に20カ国で調査を実施し、検証済みである。人の健康をさらに深く理解しようとするならば、健康に影響する広範な諸因子を確認することも必要である。**影響する因子**は個人の属性、個人の行動、環境の属性、介入という4つのグループに分類できる。

<sup>2</sup> 次の3つの効果の大きさをシナリオベースのシミュレーションで算出: 平均寿命の延伸(「延長」、健康に問題のある状態で過ごす期間の短縮、良好な健康状態ではない中程度の健康状態の期間の短縮(健康度曲線の「上昇」や「水平化」)。データソースは、世界保健機関(WHO)のHealthy life expectancy(HALE、健康寿命)データ、保健制度のデータ、世界の2万以上の行政地域を対象とした平均寿命データ、およびマッキンゼー・グローバル・インスティテュートのレポート「Prioritizing Health」からなる。マッキンゼー・ヘルス・インスティテュートが掲げる「質の高い生涯を6年延伸させる」という意欲的な目標は、平均的な疾患発症年齢を55歳から65歳に遅らせるという目標(脚注3のレポートで言及)を大幅に上回るものである。

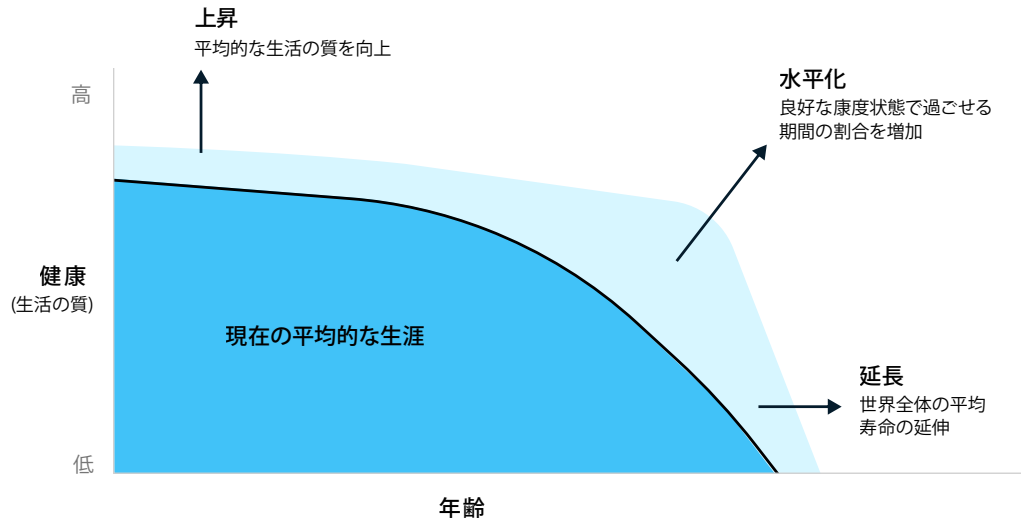
<sup>3</sup> 詳細情報については、マッキンゼー・グローバル・インスティテュートのレポート「Prioritizing Health: A prescription for prosperity (2020年7月8日)」を参照

<sup>4</sup> Hologic社「女性のメンタルヘルスは、ここ15年で最悪の状況にあります」(記事:2021年9月21日)

<sup>5</sup> 「精神的(スピリチュアル)健康」として、意義、所属、目的、アイデンティティなどが含まれる。必ずしも宗教的信念が必要であったり、含まれていなければならなかったりするわけではない。

図表3

今後10年間で、平均的な生涯を表す曲線を上昇、水平化、延長できる機会が存在する



**身体的健康**とは、人が大きな苦痛を感じることなく身体的な作業や活動を十分に行える状態を指す。**心理的健康**とは、人が自身に対して抱く経験的、行動的、情緒の本質を指す。**社会的健康**とは、他者と健全で、支え合い、誠実な人間関係を育むことができる状態を指す。**精神的(スピリチュアル)健康**とは、人が人生の意義を見出すことができる目的(パーパス)、所属意識、アイデンティティを保っている状態を指す。

弊社の推計では、平均的な生活の質の「向上」、良好な健康状態で過ごす期間の割合の「増加」、世界全体の平均寿命の「延伸」を含めている(図表3)。

弊社の研究により、質の高い寿命を最大450億年延伸するためには、社会のマインドセットおよび行動面で、少なくとも6つの項目につき大幅に転換を図る必要があることが示唆された。その6つの項目とは、以下の通りである:

1. **予防および最適な健康状態の促進への重点的投資:** 健康への支出はコストではなく、投資である。政府や民間機関は、教育、栄養学、基礎研究、コンシューマー製品、金融サービス、テクノロジーなどの領域への投資を拡大すべきである。現在、OECD

諸国が予防に充てている保健予算の割合はわずか2.8%である。各国のリーダーは、予防および最適な健康状態の促進に向けた取り組みに対して、重点的に投資することを検討するべきである。

2. **現代の概念で定義した健康の度合いを把握するため、より適切なデータで測定方法を改善:** リソースを効果的に配分するには正確な測定が必要であるが、現在の比較データには大きなギャップが存在する。健康度の測定、様々な側面を対象とした大量のデータの収集、透明性の劇的な向上を実現するには、新たな国際的な基準およびシステムが必要となる。
3. **有効な戦略や介入の拡大:** 既に有効性が確認されている戦略や介入を、あらゆる国、医療システム、人々が常にかつ同等に活用し得る大きな機会が存在する。既知の介入を展開することで、世界の疾病負荷を約40%削減できる可能性がある。例えば、2040年までに下痢や腸管感染の疾病負荷を86%削減できる可能性がある。これを実現するには、既成概念にとらわれることなく、統一のとれた戦略、政策、インセンティブを確立する必要がある。

4. **イノベーションの促進および迅速化:** 世界は、ビジネスモデル、政策、医薬品、臨床試験の基準、モバイルアプリ、医療機器および医療材料、プロセス改善、画期的なテクノロジーの応用など、あらゆる形態で更なるイノベーションを必要としている。健康の増進に向けて、すべてのステークホルダーが、テクノロジー、データ、アナリティクスの活用をより徹底的に行うことができる。このようなイノベーションを実現するには、投資、新たな規制の仕組み、協働の促進、失敗を許容する仕組みの強化、有望なコンセプトの効果的な作りこみや迅速な拡大が必要となる。
5. **すべての業界が持つポテンシャルの最大化:** ESG (環境・社会・ガバナンス) の目標や従業員に対する責任を考慮すると、健康はすべての雇用主に関わるテーマであるといえる。ヘルスケア企業は S&P 500 構成企業の 10 ~ 15% を占めており、さらに 40 ~ 45% の企業が健康に直接関わる商品やサービスを提供していると考えられる。これらの企業は、健康に関わる既存の機会および新規の機会を追及することで利益を創出できる可能性がある。また業界を問わず、雇用主は従業員の健康を増進し、健康に関わる ESG の目標を達成することができる。
6. **各人が自身の健康を管理できるよう支援を提供:** 各人が自身の健康を主体的に管理できるよう、必要なサポートを行うことが求められる。多くの国において、健康増進の最大要因は個人の行動であり、消費者はより多様な手段を求めている。既に、デジタルを活用したヘルスケアソリューションの活用が急速に拡大しているケースがみられる。例えば中国では、約 2 億人の消費者が中国平安保険のモバイルプラットフォーム「平安グッドドクター」を利用し

て、オンラインでの健康相談、最適な医師の紹介依頼、病院の予約などを行っている<sup>6</sup>。政府、医療提供者、イノベーターは、データやテクノロジーを活用して、人々が自身の健康をより適切に管理できるよう支援し得る機会があるといえる。

McKinsey Health Institute (MHI) は、弊社内に設立された長期的展望に基づく非営利目的の機関であり、あらゆる地域、業界、コミュニティにおける寿命の延伸および暮らしの質の向上に向けた活動を促進することを目的として様々な取り組みを実施している。この目的を達成するために、MHI はヘルスケアリーダーの各種会議への招集や支援、研究の推進、オープンデータセットの構築・促進、イノベーションの創出といった多様な形態での協働を通じて、様々な組織・機関との強力なネットワークを構築している。公共分野でのリソース、イノベーション、データ、および知見を共有することで、他組織で既に有効性が確認されている施策を活用し、エコシステムにおけるパートナーと共に同じ目標に向かって積極的に立ち向かうことを期待している。

MHI は、このようなエコシステムを共に構築することに関心があり、意欲的に取り組んでいただける組織との連携を歓迎する。前述の、転換すべき6つの項目、およびまず注力すべき7つの主要領域(脳の健康、健康な生活、感染症、健康格差、持続可能性と健康、高齢化、医療従事者のキャパシティ)に関して協働できる機会を積極的に模索している。

マッキンゼーのロンドンオフィスのシニアパートナー・**Martin Dewhurst** および クリーブランドオフィスのシニアパートナー・**Tom Latkovic** は McKinsey Health Institute (MHI) のグローバルリーダー、同アトランタオフィスの**Erica Coe**、およびパリオフィスの**Lars Hartenstein** は MHI の共同リーダー、**Anna Hextall** は MHI のコンサルタントである。

本稿の執筆に協力いただいた Jesse Bradford、Jacqueline Brassey、Kana Enomoto、Soheil Eshghi、Anne-Marie Jennen、Jack Manley、Daphne Maurel、Lorenzo Pautasso、Eike Pfefferkorn に対して、執筆者一同よりここに感謝の意を表す。

本稿に関するお問い合わせ: [jno-er@mckinsey.com](mailto:jno-er@mckinsey.com) まで

Designed by McKinsey Global Publishing  
Copyright © 2022 McKinsey & Company. All rights reserved.

<sup>6</sup> 中国平安保険グループ「Technology empowers Ping An's health care amid coronavirus」(2020年8月13日)