



健康長寿の秘訣

- 一 食事は何でも頂き、良く噛んで食べ間食はしない
- 二 毎朝、頭と耳の前後を指で百回たたき手足を二十回のぼす
- 三 友人と会ってお喋りする(週六日)



むらまつ
村松 ひでさん
住所：森町
年齢：101歳

周囲の人の有難さが生きる力

ひでさんは、大正四年二月

十七日に掛川市に生まれ、高等小学校を卒業し五年間お勤めした後、昭和十年に結婚し、同十四年ご長女が誕生しました。昭和十六年、ご主人が出征し、同十九年十月にニューギニアで戦死されました。以後、ひでさんは、姑さんと子どもを抱え、一家の柱となりましたが、戦後は食べる物もなく苦労しました。ただ、就職難の時代でしたが、母子家庭の事情を考慮してもらい、御好意により木工所に就職できたため、必死で働きました。

やがて娘さんが成人し、昭和三十八年縁あって結婚。二人のお孫さんにも恵まれたため、ひでさんは、お孫さんの守りを行いました。老人クラブにも入り、



優しいご家族に囲まれて…

大正琴・民謡を習いに通いました。御詠歌は戦死したご主人の鎮魂もあって、梅花講を昭和二十五年ごろから四十年以上続け、東京で全国大会に参加するなど全国各地へ出掛け良い思い出づくりとなりました。

森町未亡人会や遺族会女性部の皆さんとは共に強い絆で結ばれ、毎年集まって、御飯を食べながら楽しい会を行い、生きる

支えとなりました。

今でも続けているのは、昔の隣家であった「小倉さん」との家族ぐるみの交流です。毎月一回親しい昔の隣家の人達が集まって会食しながら楽しい時間を過ごします。

このようにひでさんの周りには

元気な高齢者や家族など、理解のある親しい人達が大量に大切になされています。

これもひでさんのモットーである「させてもらっている」と云う謙虚な気持ちが周りの人の心をとらえていると思います。

ひでさんの一日は六時半起床、神仏を拝み、体操をすることで始まります。両手で頭と耳の前後を指で百回叩き、手足を二十回伸ばします。七時五十分

に朝食、御飯は三食とも同じで、お茶碗に一杯よく噛んで三十分位かけて食べます。副食は家族と同じもので、焼き魚と野菜の煮物や味噌汁などです。お昼も野菜中心の食事です。夕食は午後六時ごろです。週末は家族で好物の回転寿司など外食にもよく出かけます。肉料理も

好物で週の半分は食べます。

ひでさんは、新聞をよく読みます。特に相撲・野球などスポーツの記事が好きです。

午後には、友人がよく遊びに来てくれます。また、時間をみて洗濯物を畳み相撲などのテレビも見ます。

二人のお孫さんには、四人のお孫さんがあり、更に玄孫(やしゃご)にも恵まれ、可愛い子ども達の成長が何よりの楽しみの日々です。先日玄孫の顔を見に千葉県まで行ってきました。「身内が増える事が何よりうれしい」と目を細めます。

お茶は、急須で入れたものを毎日十杯以上飲みます。そのためか今まで大きな病気はなく、選挙の投票には毎回欠かさず出掛け、今まで棄権したことがないのが、ひでさんの自慢です。

〈インタビュー〉

日時

平成27年7月9日

担当

生きがい特派員 佐藤省一



老人クラブで作った塗り絵



鈴木 千子 さん
住所：浜松市中区
年齢：100歳

地元 の 老人クラブへの参加が 元気のもとです

生まれも育ちも現在住んで

にもしています。

いる地域です。結婚して一度、東京方面へ移住しましたが、現在はまた戻って来ることが

食事には好き嫌いなく、黒ごま・ヨーグルト・のり・にぼし・ニンニクは毎日欠かさずゆづくりと時間をかけて食べます。お茶も急須に入れてたくさん飲みます。

できて子どもさん、お孫さん、ひ孫さんまで一緒に住んでおり、毎日幸せに暮らしています。家族には感謝しながら過ごしています。

「自分の今までを振り返ってみると、今は亡き旦那様に出会えて本当によかったです。旦那様との出会いがあって今の自分があります」

毎日六時に起きて夜は二十時ごろ寝ています。

「切ないのは戦争体験。若人が出征の時、腹巻に赤い糸で「千人針」を一人一人に作り、見送りました。今でも

昼間は体操をしたり、近所をゆっくり散歩したり、新聞を読んだり土いじりをしたりと規則正しい生活を心がけています。

散歩をしていると声をかけてくださる方も居て嬉しい気持ちになります。できるだけ自分のことは自分でやるよう

「自分の今までを振り返ってみると、今は亡き旦那様に出会えて本当によかったです。旦那様との出会いがあって今の自分があります」

「切ないのは戦争体験。若人が出征の時、腹巻に赤い糸で「千人針」を一人一人に作り、見送りました。今でも

生まれも育ちも現在住んでいる地域です。結婚して一度、東京方面へ移住しましたが、現在はまた戻って来ることができて子どもさん、お孫さん、ひ孫さんまで一緒に住んでおり、毎日幸せに暮らしています。家族には感謝しながら過ごしています。

散歩をしていると声をかけてくださる方も居て嬉しい気持ちになります。できるだけ自分のことは自分でやるよう



千羽鶴を折るきく子さん（左から2人目）

思い出すと涙が出ます。今の生活の平和を思いながら二度と戦争がないよう願うばかりです。戦争は絶対よくないです」

プの活動です。浜松まつりでは、地元の屋台の安全運行を願い、折り紙で千羽鶴を作り贈ったこともありました。また、近くの小学校で交流会を開き、一緒に童謡を歌ったり、給食を食べたり、プレゼントの竹とんぼ製作をしたりと「手先を使う」事がたくさんあり楽しい日々です。

生きがいは、かけがえのない家族との毎日と、毎週楽しみにしている地元の老人クラブ

絵手紙、健康体操やカラオケ大会、戦争講和等、常に新しい分野にも挑戦し、休まず参加することで新しいお仲間も増えていき、生活の大きな生きがいとなっています。八十歳代で狭心症を体験してからは無理をせずに生活しています。和食にすること、歩くこと、歌うことを習慣にし

ながら、これからも家族や仲間と明るく前向きに過ごしていきたいと思っています。

〈インタビュー〉

日時

平成27年7月8日

担当

生きがい特派員 水野久美



たかぎし
高木志なさん
住所：浜松市天竜区
年齢：102歳

娘さん夫婦と 可愛いひ孫に 囲まれて

「この辺りにタカギシナさんという百歳を超えるおばあちゃんがいるのですがご存知ですか？」

近所にお住いの方にお聞きすると元気な答えが返ってきました。

「知ってる知ってる！あの人はまだまだ長生きするよ、名前がいいもの」

「どういう字を書くのだろうか？」「だって、毎日、会う人会う人に、「しな姉、しな姉」って呼ばれてるだぞ。呪文みたいに何べんも「しなねえ、しなねえ」って言われたら、そりゃ死ねんら」

笑い話のような出会いの後、このお話をご本人にお伝えすると、あの子がいいそうなことだをご本人もご家族も大笑いでした。志なさんは、血色がよく、張りのあるお顔で、何とも幸せそうに微笑む方です。もうあまり

家から出ない、とおっしゃる割には身なりもきちんとされていて、一言で言えば、綺麗なおばあちゃんです。

でも、その人生をお聞きすれば、決して家の奥で上品に暮らしてこられたわけではありません。この年代の方であればどんなにも経験されている、第二次世界大戦の悲劇は、志なさんも見逃してはもらえず、今でも人生の中で一番つらかった思い出として胸に残っているそうです。その後、女手一つで子ども達を育てて来られた志なさんは、子育ての後も、共働きの同居の娘さん夫婦を支えて毎日お孫さんの面倒を見たそうです。

「おかげで、孫たちは今でも優しくしてくれるよ」と、百歳のお祝いの食事会の写真を見せて下さいました。志なさんの両

脇にはかわいい二人のひ孫さんがべったりとくっついていました。みんなに大切にされている様子が目に浮かぶ、いい写真でした。

人生初の入院は九十九歳で転んで大腿骨を骨折した時。大好きなデイサービスに再び通えるよう、一所懸命リハビリに取り組み、見事完治されました。その後三年、健康に気を付けていることは特になく、とおっしゃいますが、日常の様子をお伺いすると、子ども用の算数や国語のドリルをパズル感覚で楽しんだり、本を読んだり、知的好奇心が旺盛。出されたものは残さず食べて、すき焼きやカレーライスが好物。デイサービスでの交流やお孫さん、ひ孫さんに会うことが何よりも楽しみ、という非常にバランスの良い嗜好とライフスタイルの中で暮らしておいでです。

何より感じたのは同居する娘さん夫婦の志なさんへの優しさでした。志なさんはご自分の思い通りに暮らしていると感じていられるようですが、このバランスの良い生活は娘さん達がプロデュースしている気配を感じま

す。志なさんの好みに十分配慮しつつも「やらされている」と感じさせないよう上手にサポートして、見ている方が幸せな気持ちになりました。

お孫さんの後押しによって、百二歳で心臓にペースメーカー装着という大手術を乗り越えた志なさん、「志な姉（ねえ）」の名にふさわしく、いつまでもお元気で長生きして下さいね。



娘さん夫婦とひ孫さんに囲まれて…

〈インタビュー〉
日時
平成27年11月24日
担当
生きがい特派員 平澤文江



東京都出身。1953年、東京大学経済学部卒業後に渡米。1957年にカリフォルニア大学大学院にてMBAを取得。

1958年、株式会社ブリヂストンに入社。経営情報部長・米国法人経営責任者・宣伝部長を歴任。ハーバード大学やノースカロライナ州立大学で客員研究員を務める。ペンネーム千尾将(ちおまさる)で執筆活動。

1987年から静岡県立大学経営情報学部教授・学部長・学長補佐を務め、1998年に静岡産業大学に移り、国際情報学部教授・情報学部教授を経て、学長に就任。

現在は学校法人新静岡学園の理事長。静岡県行財政改革推進委員、富士山静岡空港二次交通検討会議座長などの公的活動にも従事。

静岡県はトップクラスの健康長寿県。健康長寿日本一をモットーに日々県民が健康増進に多面的に取り組んでいるが、その秘訣を探るため、健康に日々を送る100歳以上の長寿者26人(静岡県には2015年9月1日時点で100歳以上の長寿者は1840人)に面接調査を行った。

驚いたというか案の定、ご自身の性格を前向きでポジティブだと答えている人が26人中20人もいた。

意外なことに、ほとんどの人が毎日、新聞を読んでいる。そして、TVもよく見る。100歳になっても情報意識が高く、まさに情報化時代の長寿者である。

食生活にも驚いた。皆さん肉をよく食べる。肉を食べる日が週にゼロと答えた人がいない。毎日肉を食べている人は26人中7人もいる。週3〜5日は食べると答えた人は12人。健康長寿には適度な肉摂取の必要性を口にするお医者さんはこの数字にニンマリではないか。

また、毎日3回食事をする人が22人もおり、長寿者は日々食育の実践者だ。

さらに、充分食事を取るのに歯(入れ歯等を含む)に支障がないとする人が26人中25

人。歯の状態が良いことと健康長寿の食生活には密接な関係があるようだ。歯科医師会は8020運動(80歳で自分の歯は20本)を展開してきたが、この運動が功を奏しているのかもしれない。

静岡県がトップクラスの健康寿命を維持でき秘密の一つは、お茶ではないかと言われているが、これを裏付けするように全員が急須で入れた緑茶を飲んでおり、一日に5杯以上飲む人が22人となっている。

社会参加にも熱心。ボウリング、囲碁、俳句、花栽培、サッカー、山登りなどに関心が高く活動的。大けがや病気をしたことのない人も多い。

健康長寿者の調査で登場する「適切な食事」、「お茶を飲む」、「明るく生きる」、「社会参加」、「運動」、「情報意識」といったキーワードに、健康長寿に生きる方法や心掛けのヒントを色々と見つけることが出来そうだ。

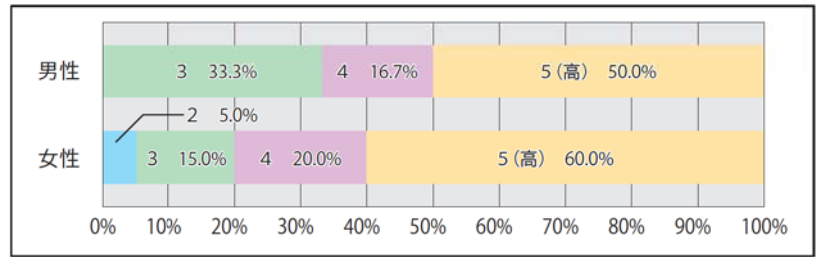
健康寿命トップクラスの静岡県を世界一の健康長寿県として輝かせよう！昔、秦の始皇帝のお使い徐福が不老長寿の薬を探しに静岡県に来たという話がある。世界から健康長寿の秘密を探りに、この静岡県に大挙押し寄せることになるかもしれない。

主な調査結果

【性格の前向き度】

ご自身の性格の前向き度を5段階で評価していただいた結果、「4」又は「5」と回答した方が76.9%となった。

	男性	女性	計
1 (低)	—	—	—
2	—	1	1
3	2	3	5
4	1	4	5
5 (高)	3	12	15
合計	6	20	26

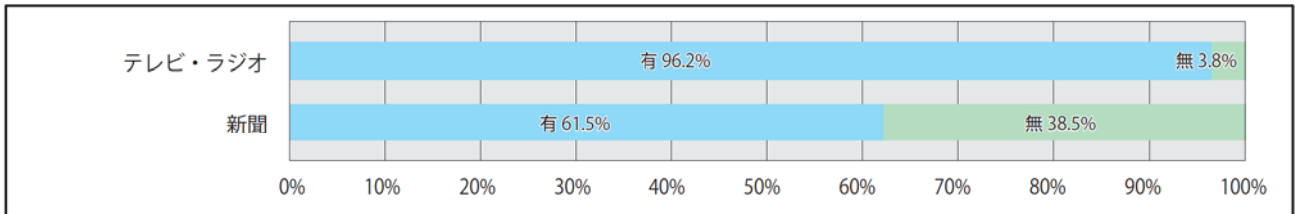


【テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣】

1日のスケジュールの中で、テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣の有無を調査したところテレビ・ラジオは96.2%、新聞は61.5%が「有」と回答した。

テレビ・ラジオ	男性	女性	計
有	6	19	25
無	—	1	1
合計	6	20	26

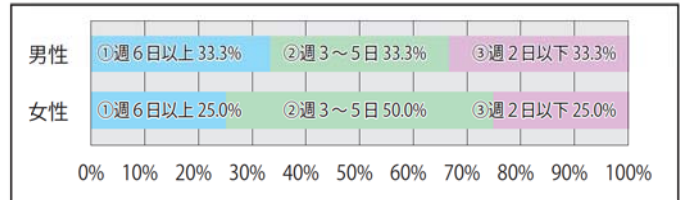
新聞	男性	女性	計
有	6	10	16
無	—	10	10
合計	6	20	26



【お肉を食べる頻度】

週に何日お肉を食べるか調査したところ週3日以上食べる方が73.1%となった。

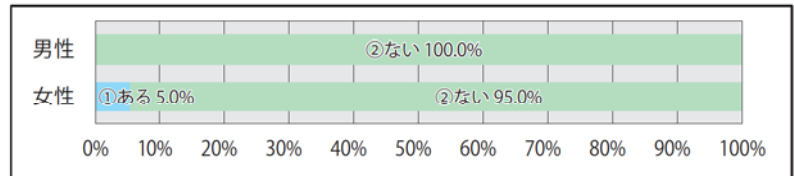
	男性	女性	計
①週6日以上	2	5	7
②週3～5日	2	10	12
③週2日以下	2	5	7
④まったく食べない	—	—	—
合計	6	20	26



【歯(入れ歯を含む)の状況】

歯(入れ歯を含む)の具合が悪くて十分に食事をとれないことがあるか調査したところ96.2%の方が「ない」と回答した。

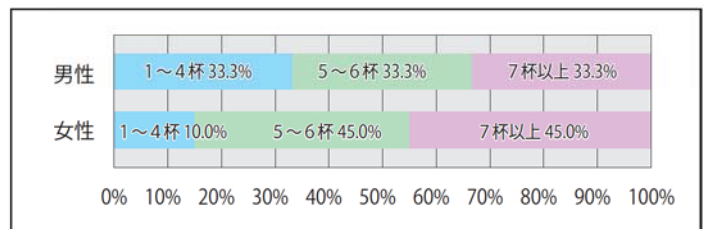
	男性	女性	計
①ある	—	1	1
②ない	6	19	25
合計	6	20	26



【緑茶を飲む習慣】

急須で煎れた緑茶を一日に何杯飲むか調査したところ84.6%の方が5杯以上と回答した。

	男性	女性	計
まったく飲まない	—	—	—
1～4杯	2	2	4
5～6杯	2	9	11
7杯以上	2	9	11
合計	6	20	26



調査の概要

1 調査の目的

県民の健康寿命の延伸を図るため、「身近なお手本」となる元気な100歳以上の方々の「健康長寿の秘訣」（生活習慣、趣味、モットー、生い立ち、職歴等）を調査する。

2 調査の対象及び客体

平成28年4月1日時点で100歳以上の県内在住者を対象とし、そのうち、県内市町、各市町のシニアクラブ、地域住民等から「健康長寿（※）」であると推薦された者を客体としている。

※要支援・要介護認定の有無を問わず、日常生活において、衣服の着脱、食事、排泄等を自立して行え、訪問による聞き取り調査に自ら回答できる者

3 調査の期日

平成27年8月～11月

4 調査票

33、34 ページに掲載

5 調査の事項

- ・調査時点での家族の状況、食生活、生活習慣、健康管理、生きがい等
- ・60～70代の頃の食生活、生活習慣等

6 調査の方法

公益財団法人しずおか健康長寿財団が囑託した「生きがい特派員」による訪問、聞き取り調査

※「百寿者に聞く」に掲載のインタビュー日は聞き取り調査の初日。調査対象者が高齢であることから、1回を概ね1時間とし、必要に応じて複数回聞き取りを実施

7 結果の集計及び集計客体

結果の集計は公益財団法人しずおか健康長寿財団で行った。
集計客体は次のとおりである。

	男性	女性	計
人数	6人	20人	26人

コラム：ふじ33プログラム

ふじ33プログラムとは

「ふ」：普段の生活で

「じ」：実行可能な

「3」：運動・食生活・社会参加の

3つの分野の行動メニューを

「3」：3人一組で、まずは3ヶ月実践することで、望ましい生活習慣の獲得を目指すプログラムです。



静岡県健康増進課では65歳以上の方を対象とした「シニア版ふじ33プログラム」の普及も行っています。

【お問合せ】

健康増進課総合健康班

電話：055-973-7002

健康長寿の秘訣聞き取り調査 質問票

※紙面の都合上、自由記載欄等を省略しています。

【基礎データ】

1 氏名		2 性別	① 男	② 女
3 生年月日 (満年齢)		満 () 歳		
4 住所				

5 出身地

6 家族の状況 同居 別居

6-2 配偶者について ①同居 ②別居 ③死別 ④その他 ()
(6-2 で③死別と回答された場合)

6-3 配偶者がお亡くなりになったのはお幾つのごときですか 歳

7 最終学歴

【現在の状況について】

第1 食生活

8 好きな食べ物や自慢の食べ物(本人の手料理)を教えてください

9 お肉はお好きですか

①好き ②あまり好きでない ③好きでない

9-2 お肉は週に何日ぐらい食べますか

①週6日以上 ②週3日～5日 ③週2日以下 ④まったく食べない

9-3 よく食べるお肉の種類は何ですか

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 ④その他 ()

9-4 好きなお肉料理は何ですか

10 食事は1日何回取りますか

①2回以下 ②3回 ③4回以上

10-2 毎日、何時ごろに食事を取りますか(朝、昼、夜、その他のそれぞれの時刻)

10-3 1回の食事にかかる時間はどれぐらいですか

①15分以下 ②15分超～30分以下 ③30分超～60分以下 ④60分以上

11 朝食はお米を食べることが多いですか、それともパンを食べることが多いですか

①お米 ②パン ③その他 ()

11-2 お米(又はパン)をどのぐらい食べますか お米(お茶碗) 杯

食パン・菓子パン・惣菜パン 枚(個)

12 お茶を1日お湯のみで何杯ぐらい飲みますか 杯

12-2 お茶は急須で入れたお茶を飲んでいますが、それともペットボトル等のお茶を飲んでいますが

①急須 ②ペットボトル ③両方(割合(急須:ペットボトル(:)))

13 お酒を週何日ぐらい飲みますか

①まったく飲まない ②週2日以下 ③週3日～5日 ④週6日以上

13-2 どんなお酒を1日にどれぐらい飲みますか

種類		何に		何杯	
----	--	----	--	----	--

第2 生活習慣・健康状況

14 普通の日の1日のスケジュールを教えてください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

○睡眠時間（起床、就寝時間を含む） ○テレビ、ラジオ、新聞の視聴習慣の有無
○日課にしている作業（農作業、家事、散歩等）の有無、時間、頻度 等

15 家族以外の方と話をすることは週に何日ぐらいありますか

①まったくない ②2日以下 ③3日～5日 ④6日以上

15-2 それはどのような方ですか

①友人 ②近隣の方 ③ヘルパーの方 ④その他（ ）

16 最近、本を読みましたか

①読んだ ②読んでいない

16-2 どんな本を読みましたか

17 ご自身の性格を前向きなほうだと思いますか、5段階で評価するとしたらいくつでしょうか

(低) 1 2 3 4 5 (高)

18 これまでに大きな病気やケガをしたことがありますか ①ある ②ない

19 日常にお薬を飲んでいますか ①飲んでいる ②飲んでいない

19-2 日常にお薬を飲むようになったのはお幾つぐらいのときからですか 歳

20 歯や入れ歯の具合が悪くて食事が充分に取れないことはありますか ①ある ②ない

21 健康のために心がけていることがあれば教えてください

21-2 それはお幾つぐらいのときから心がけ始めましたか 歳

第3 人生観

22 これまでで楽しかったことを3つほど教えてください

23 これまででつらかったことや苦勞したことを3つほど教えてください

24 好きな言葉やモットーがあれば教えてください

25 生きがいにしていることがあれば教えてください

【60代～70代の頃の状況について】

26 お肉は週に何日ぐらい食べていましたか

①週6日以上 ②週3日～5日 ③週2日以下 ④まったく食べない

26-3 よく食べていたお肉の種類は何ですか

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 ④その他（ ）

27 お茶を1日お湯のみで何杯ぐらい飲んでいましたか

①まったく飲まなかった ②2杯以下 ③3杯～6杯 ④7杯以上

27-2 お茶は急須で入れたお茶を飲んでいましたか、それともペットボトル等のお茶を飲んでいましたか

①急須 ②ペットボトル ③両方(割合(急須:ペットボトル(:)))

28 食生活で気をつけていたことは何ですか

29 起床時間、就寝時間は何時ごろでしたか

起床

就寝

30 テレビを見たり、ラジオを聴いたり、新聞を読んだりする習慣はありましたか

	習慣の有無	頻度
テレビ	有・無	週6日以上 ・ 週3日～5日 ・ 週2日以下
ラジオ	有・無	週6日以上 ・ 週3日～5日 ・ 週3日以下
新聞	有・無	週6日以上 ・ 週3日～5日 ・ 週4日以下

31 運動やお仕事、自治会などの地域の活動など、日課にしていた活動はありますか

活動内容 <input type="text"/>	頻度 (週/月○回程度)
---------------------------	--------------

32 家族以外の方と話をすることは週に何日ぐらいありましたか

①まったくない ②2日以下 ③3日～5日 ④6日以上

32-2 それはどのような方ですか

①友人 ②近隣の方 ③職場の方 ④その他（ ）

調査結果一覧

問 6-2 配偶者について

	男性	女性	計
同居	1	0	1
別居	0	0	0
死別	5	19	24
その他	0	1	1
合計	6	20	26

問 7 最終学歴

	人数
小学校	4
高等学校	7
旧制学校	2
高等女学校	5
大学	1
准教員養成所	1
師範学校	1
師範学校専攻科	1
実業学校	1
看護婦養成所	1
専門学校	2
合計	26

問 9 お肉が好きか

	男性	女性	計
好き	4	17	21
あまり好きでない	2	2	4
好きでない	0	1	1
合計	6	20	26

問 9-3 よく食べるお肉の種類

	男性	女性	計
牛肉	1	6	7
豚肉	4	14	18
鶏肉	3	7	10
その他	2	3	5
合計	10	30	40

問 10 1日の食事の回数

	男性	女性	計
2回以下	1	2	3
3回	5	17	22
4回以上	0	1	1
合計	6	20	26

問 10-2 食事を取る時間

朝食時刻	人数
5:00～5:59	1
6:00～6:59	5
7:00～7:59	7
8:00～8:59	9
9:00～9:59	2
取らない	2
合計	26

昼食時刻	人数
11:00～11:59	5
12:00～12:59	19
13:00～13:59	1
取らない	1
合計	26

夕食時刻	人数
16:00～16:59	2
17:00～17:59	4
18:00～18:59	16
19:00～19:59	4
合計	26

問 11 朝食は米とパンどちらが多いか

	男性	女性	計
お米	4	15	19
パン	1	2	3
その他	1	3	4
合計	6	20	26

問 6-3 配偶者と死別したときの年齢

	男性	女性	計
～50代	0	6	6
～60代	0	1	1
～70代	1	4	5
～80代	2	3	5
～90代	2	4	6
不明	0	1	1
合計	5	19	24

問 8 好きな食べ物

	人数
何でも	15
野菜・果物・芋類	5
洋食系	1
乳製品	1
甲殻類	1
すし	1
牛乳以外	1
生魚以外	1
合計	26

問 9-2 お肉を週何回ぐらい食べるか

	男性	女性	計
週6日以上	2	5	7
週3～5日	2	10	12
週2日以下	2	5	7
まったく食べない	0	0	0
合計	6	20	26

問 9-4 好きな肉料理

焼肉、すき焼き、ハンバーグ、野菜と煮た肉、しゃぶしゃぶ、トンカツ、ハムカツ、ピーマン豚肉炒め、鶏肉料理、煮込み料理、肉じゃが、野菜炒め

問 10-3 1回の食事にかかる時間

	男性	女性	計
15分以下	1	2	3
15分超～30分以下	2	12	14
30分超～60分以下	2	4	6
60分以上	1	1	2
不明	0	1	1
合計	6	20	26

問 11-2 米又はパンを食べる量

米の量	人数
軽めに3杯	1
1杯	17
お茶碗7分目	1
お茶碗2/3杯	1
お茶碗半分	2
合計	22

パンの量	人数
1枚又は1個	4
1/2枚または1/2個	1
合計	5

問 12 お茶を1日お湯のみで何杯飲むか

	男性	女性	計
まったく飲まない	0	0	0
1～2杯	1	1	2
3～6杯	3	10	13
7杯以上	2	9	11
合計	6	20	26

問 13 お酒を週何回ぐらい飲むか

	男性	女性	計
まったく飲まない	5	18	23
週2日以下	1	1	2
週3～5日	0	1	1
週6日以上	0	0	0
合計	6	20	26

問 14 1日のスケジュール（睡眠時間、テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣、日課の有無）

○睡眠時間

	人数
7時間以下	3
～8時間以下	8
～9時間以下	6
9時間超	9
合計	26

○テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣

	テレビ・ラジオ	新聞
有	25	16
無	1	10
合計	26	26

○日課の有無

	人数
有	22
無	4
合計	26

問 15 家族以外の方と週に何回ぐらい会話するか

	男性	女性	計
まったくない	0	1	1
2日以下	2	4	6
3～5日	2	10	12
6日以上	2	5	7
合計	6	20	26

問 16 最近、本を読んだか

	男性	女性	計
読んだ	3	11	14
読まない	3	9	12
合計	6	20	26

問 17 自分の正確の前向き度を5段階で評価するといくつか

	男性	女性	計
1（低）	0	0	0
2	0	1	1
3	2	3	5
4	1	4	5
5（高）	3	12	15
合計	6	20	26

問 19 日常的に薬を飲んでいるか

	男性	女性	計
飲んでいる	5	16	21
飲んでいない	1	4	5
合計	6	20	26

問 20 歯や入れ歯の具合が悪くて十分に食事が取れないことがあるか

	男性	女性	計
ある	0	1	1
ない	6	19	25
合計	6	20	26

問 21 健康のために心がけていること

○心がけていることの有無

	男性	女性	計
ある	6	17	23
ない	0	3	3
合計	6	20	26

問 12-2 お茶は急須で煎れたものかペットボトルのものか

	男性	女性	計
急須	5	18	23
ペットボトル	0	0	0
両方	1	2	3
合計	6	20	26

問 13-2 どんなお酒を1日にどれぐらい飲むか

酒の種類	量	人数
日本酒	お猪口1杯	1
ビール	小ジョッキ1杯	1
	100m缶1本	1
合計		3

問 15-2 家族以外の誰と会話するのか

	男性	女性	計
友人	3	5	8
近隣の方	2	10	12
ヘルパーの方	2	3	5
その他	2	7	9
合計	9	25	34

問 16-2 どのような本を読んだか

直木賞作家の著書、創価学会の本、料理本、文芸春秋、国家の品格、黒田勘兵衛、俳句歳時記、農業雑誌、詩集、斎藤一人の本、小説、禅の友、夜明けの街で、郷土史

問 18 これまでに大きな病気やケガをしたことがあるか

	男性	女性	計
ある	2	10	12
ない	4	10	14
合計	6	20	26

問 19-2 日常的に薬を飲むようになったのは何歳からか

	男性	女性	計
～50代	0	1	1
60代	0	3	3
70代	0	2	2
80代	1	1	2
90代～	4	9	13
合計	5	16	21

問 21-2 何歳から心がけるようになったか

	人数
30代	1
40代	1
50代	1
60代	3
70代	4
80代	2
90代	10
昔から	1
合計	23

問 22 これまで楽しかったこと（3つ）

子・孫・ひ孫の成長、大家族になったこと、夫との出会い、子どもが家業を継いでくれたこと、孫の活躍、家庭円満、家を新築できたこと、家族・仲間との旅行、友人とのつながり、百歳になったこと、仕事の実績、趣味活動、戦後、中国から無事帰国できたこと

問 24 好きな言葉やモットー

感謝、明るく、朗らかに、前向きに、穏やかに、くよくよしない、グチを言わない、努力、忍耐、仲間を大切に、自分のことは自分です、できることは何でもやる、自分にとって厳しいほうを選択する、即離即覚、至誠一貫、転ばぬ先の杖、今日の一寸明日の十針

問 26 60～70代の頃、お肉を週何日ぐらい食べていたか

	男性	女性	計
週6日以上	1	3	4
週3～5日	5	9	14
週2日以下		8	8
まったく食べない	0	0	0
合計	6	20	26

問 27 60～70代の頃、お茶を1日お湯のみで何杯飲んでいたら

	男性	女性	計
まったく飲まない	0	0	0
1～2杯	0	1	1
3～6杯	4	10	14
7杯以上	2	9	11
合計	6	20	26

問 28 60～70代の頃、食生活で気をつけていたこと

何でも食べる、よく噛む、野菜を取る、腹八分目、食べたいときに食べたいものを食べる、乳製品を取る

問 29 60～70代の頃、起床時間、就寝時間は何時ごろだったか

○起床時間

	男性	女性	計
5:00～5:59	1	9	10
6:00～6:59	3	7	10
7:00～7:59	1	4	5
9:00～9:59	1	0	1
合計	6	20	26

問 30 60～70代の頃のテレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣の有無及び頻度

○テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣

	テレビ	ラジオ	新聞
有	23	6	24
無	3	20	2
合計	26	26	26

問 31 60～70代の頃の運動や仕事、地域活動等、日課にしていた活動の有無及び内容

○日課の有無

	男性	女性	計
有	5	18	23
無	1	2	3
合計	6	20	26

問 32 60～70代の頃、家族以外の方と週に何日ぐらい会話していたか

	男性	女性	計
まったくない	1	1	2
2日以下	0	1	1
3～5日	2	8	10
6日以上	3	10	13
合計	6	20	26

問 23 これまでつらかったことや苦労したこと（3つ）

家族との死別、家族の病気・事故、自分の病気、戦争、戦友を失ったこと、特攻隊を見送ったこと、空襲で町が全焼したこと、仕事にまつわる苦労、義母の世話、夫を亡くし、一家の大黒柱として働いた苦労

問 25 生きがいにしていること

子・孫・ひ孫の成長、家族との交流、仲間との交流、日々の生活の中で歌を詠むこと、花の栽培、お茶、活花、礼拝、編み物、散歩、生涯スポーツ、おしゃれ、何もかもが生きがい

問 26-3 60～70代の頃、よく食べていたお肉の種類

	男性	女性	計
牛肉	1	5	6
豚肉	2	14	16
鶏肉	2	6	8
その他	3	2	5
合計	8	27	35

問 27-2 60～70代の頃飲んでいたお茶は、急須で煎れたものかペットボトルのものか

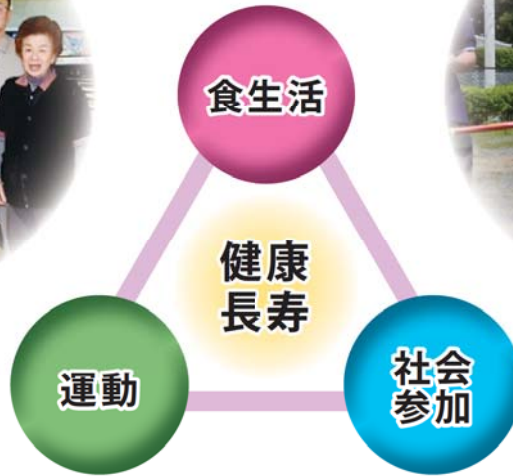
	男性	女性	計
急須	5	18	23
ペットボトル	1	0	1
両方	0	2	2
合計	6	20	26

○就寝時間

	男性	女性	計
20:00～20:59	0	3	3
21:00～21:59	4	4	8
22:00～22:59	1	7	8
23:00～23:59	0	4	4
24:00以降	1	2	3
合計	6	20	26

○テレビ・ラジオ・新聞の視聴頻度

	テレビ	ラジオ	新聞
2日以下	1	0	0
3～5日	2	2	4
6日以上	19	3	19
不明	1	1	1
合計	23	6	24



健康長寿の三要素

