

# 【健康長寿の秘訣】“100歳100人実態調査 (キュウサイ)”

100歳の楽しみ 好きなのは「つながること」と「食べること」

2016年11月1日

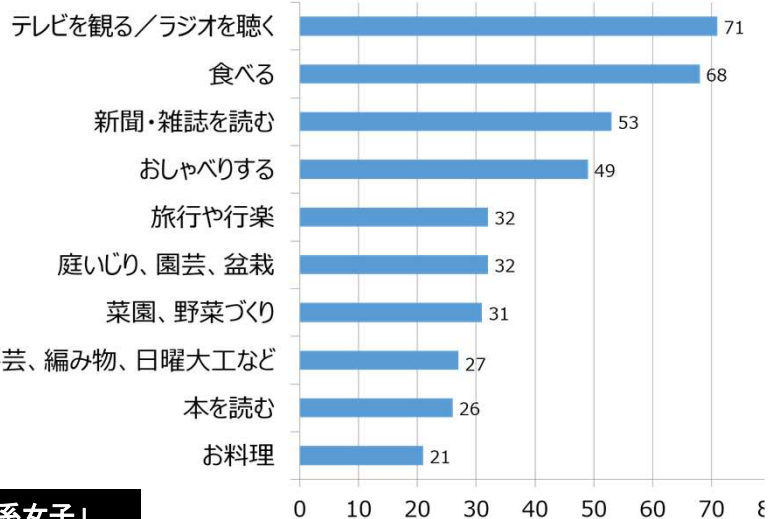
日本人の平均寿命は年々延びており、100歳を超える高齢者は過去最高の6万人超となっています。一方で健康寿命との乖離が問題となっており、男性の平均寿命が80.79歳、女性の平均寿命が87.05歳であるのに対し、健康寿命はそれより約10年短いという現状があります。健康的に長生きする秘訣を探るために、100歳以上の方100人とそのご家族・近親者に生活実態調査(キュウサイ)を行ったところ、驚きの実態が明らかになりました。



## 世間の出来事に関心あり 86%が好んでメディア(テレビ・新聞・雑誌・ラジオ)を視聴

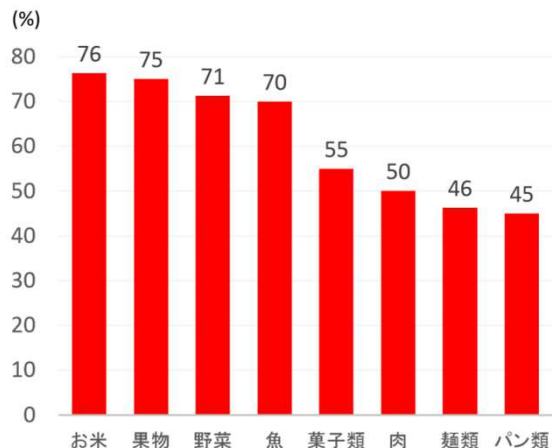
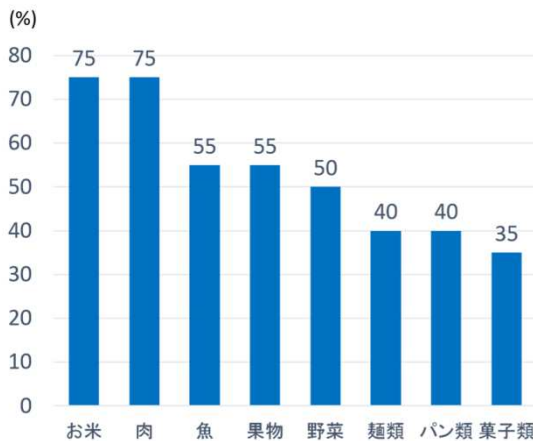
100歳以上の方の好きなことをたずねたところ、「テレビを観る／ラジオを聴く」と、71%が回答。次いで、「食べる」68%、「新聞・雑誌を読む」53%となりました。【グラフ1】「テレビを観る／ラジオを聴く」「新聞・雑誌を読む」を合算すると、86%が情報に接することを好み、メディアを通じて、新しい情報や社会の流れに好奇心旺盛な100歳の様子が分かります。

中には、健康長寿の秘訣として『カラダに良い事などのテレビ情報などがあれば、番組表に○をつけて、欠かさず観る』『毎日、新聞を読む』などの回答もあり、積極的に情報収集をしている方も。また、49%の方が「おしゃべりをする」ことが好きと回答しており、周りの人とコミュニケーションを楽しんでいるようです。世間の出来事に興味を持ち、周囲とのコミュニケーションを好むなど、社会とのつながりを持っている100歳の姿が明らかになりました。



## 食の好みは、「お米派」が主流 / 「肉食系男子」・「草食系女子」

前述の通り、好きなこととして「食べる」が2番目に多く回答され、食欲旺盛な姿も見受けられました。また、100歳以上の方の好きな食べ物をたずねたところ、男女ともに「お米」がとても好きであることが分かりました。麺やパンと比べても圧倒的に「お米派」が多いようです。【グラフ2・3】男女別の傾向として、男性は「お米」とともに「肉」が好きという回答が多く、それに対し、女性は「果物」や「野菜」を好むようです。【グラフ2・3】さらに、一番好きな食べ物を自由回答でたずねたところ「天ぷら」「カツ」「すき焼き」「お寿司」など、いわゆる“ご馳走”といわれるものが多く挙げられました。また一方で、「酢の物」「昆布」「納豆」「豆腐」「ヨーグルト」「野菜」など、体に良いとされている食べ物を好むという回答も。その他「グラタン」「クリームシチュー」「マーボーナス」など具体的な料理名も回答されており、食に対する関心が高い100歳の姿が浮き彫りになっています。このことから、食を楽しみ、いろいろなものを好んで食べている結果、バランスの良い食事になっていることが推測されます。



80歳を超えても約4割が就労(※就労には家事・主婦業を含む)

80歳を超えても働いていた方が38%いることが分かり、中には「今も現役で働いている」方もいました

今でも5人に1人が、1週間に1日以上散歩を習慣に

積極的に歩いている

100歳以上の方々の共通点

“くよくよしない”というワードが目立ち、『考えすぎない』『過ぎたことをふり返らない』など、プラス思考で物事を前向きにとらえるココロを持っている

健康長寿の秘訣は「食事」「人との関わり」「運動」「前向きな精神」