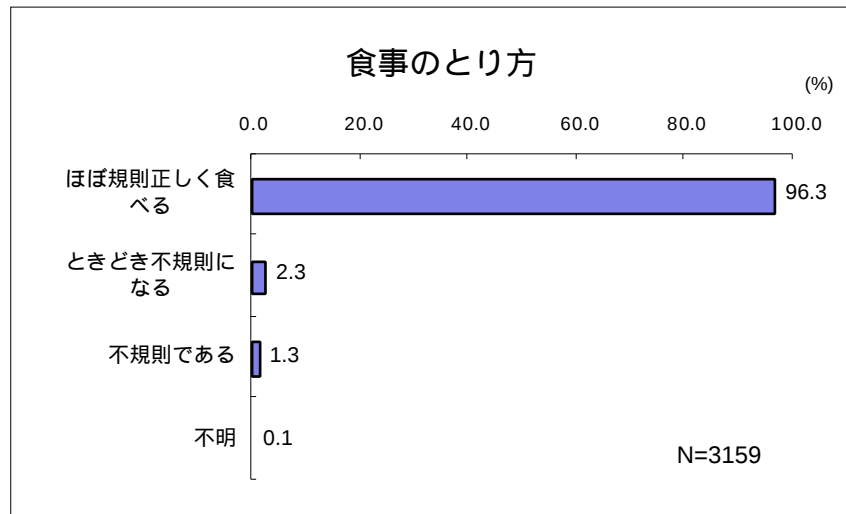


図表 1 健康な高齢者に共通の特徴（単純集計結果のまとめ）

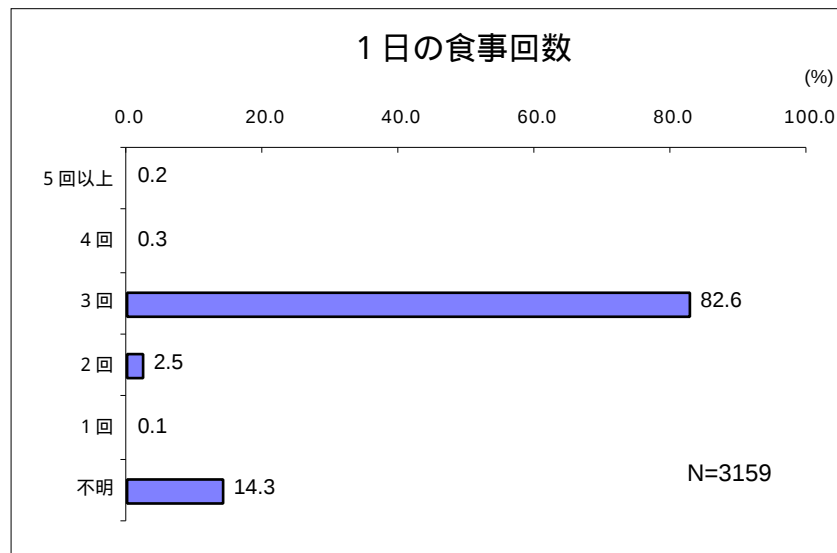
1. 家族および住まい
 - ・同じ市町村に住み続けている人が多い。
 - ・住まいは持家一戸建てが多い。
 - ・暖房は部屋全体を暖める人が多い。
2. 食生活
 - ・若い頃から、食事は 1 日 3 回規則正しく食べている。
 - ・食事は誰かと一緒に食べる。
 - ・食事はよく噛む。
 - ・野菜、果物をよく食べる。また、水分をよくとる。
 - ・野菜・果物など食物繊維等をとる。（4 割は若い頃から）
 - ・塩気の多いものをとらない。（半数は年をとってから）
 - ・牛乳等カルシウムを多くとる。（4 割は年をとってから）
 - ・酒を飲まない人が多い。（若い頃から飲まなかった人が多い。）
 - ・タバコを吸わない人が多い。
3. 健康
 - ・かかりつけ医を持つ人が多い。
 - ・歯は概ね 5 本しか残っていない。歯みがきは毎日している。
4. 仕事
 - ・仕事をしていた人が多く、現在現役の人もかなりいる。
 - ・仕事人間だった。
5. 生活態度
 - ・自立心が強い。
 - ・社会への関心が強い。
 - ・「短気をおこさない」「小さなことにくよくよしない」「嫌なことはすぐ忘れる」という心がけをしている人が多い。
 - ・生きがいを持っており、経済的にも精神的にも現状に満足している。
6. 生活行動
 - ・生きがいとなっている活動で多いのは、「趣味」「地域活動」「スポーツ」など。
 - ・気分転換のための活動を行っている。（「テレビ・ラジオ」「おしゃべり」を挙げる人が半数）。
 - ・スポーツ活動で多いのは、「歩く」「ゲートボール」「体操」「ゴルフ」など。
 - ・新聞をよく読む。
 - ・テレビをよく見る。
 - ・書き物をする人が多い。
 - ・外出をすることが多い。
 - ・おしゃれに気がつかっている。
 - ・就寝時間・起床時間はほとんど決まっている。
 - ・睡眠時間は 8 時間くらい。
7. 社会関係、交友関係
 - ・ボランティアへの参加が多く、民生委員などの役職経験ある人が多い。
 - ・隣近所との会話は多い。
 - ・何でも相談できる友人が多い。
 - ・電話で話す相手がいる。（「家族」「友人」が多い。）
 - ・元気づけてあげている人や、元気づけてくれる人がいる。
 - ・家族が心や行動面の支えになった。
8. 今後の生活への意欲・希望
 - ・長生きの意欲が強い。

（注） は、8 割以上の人が当てはまる項目。

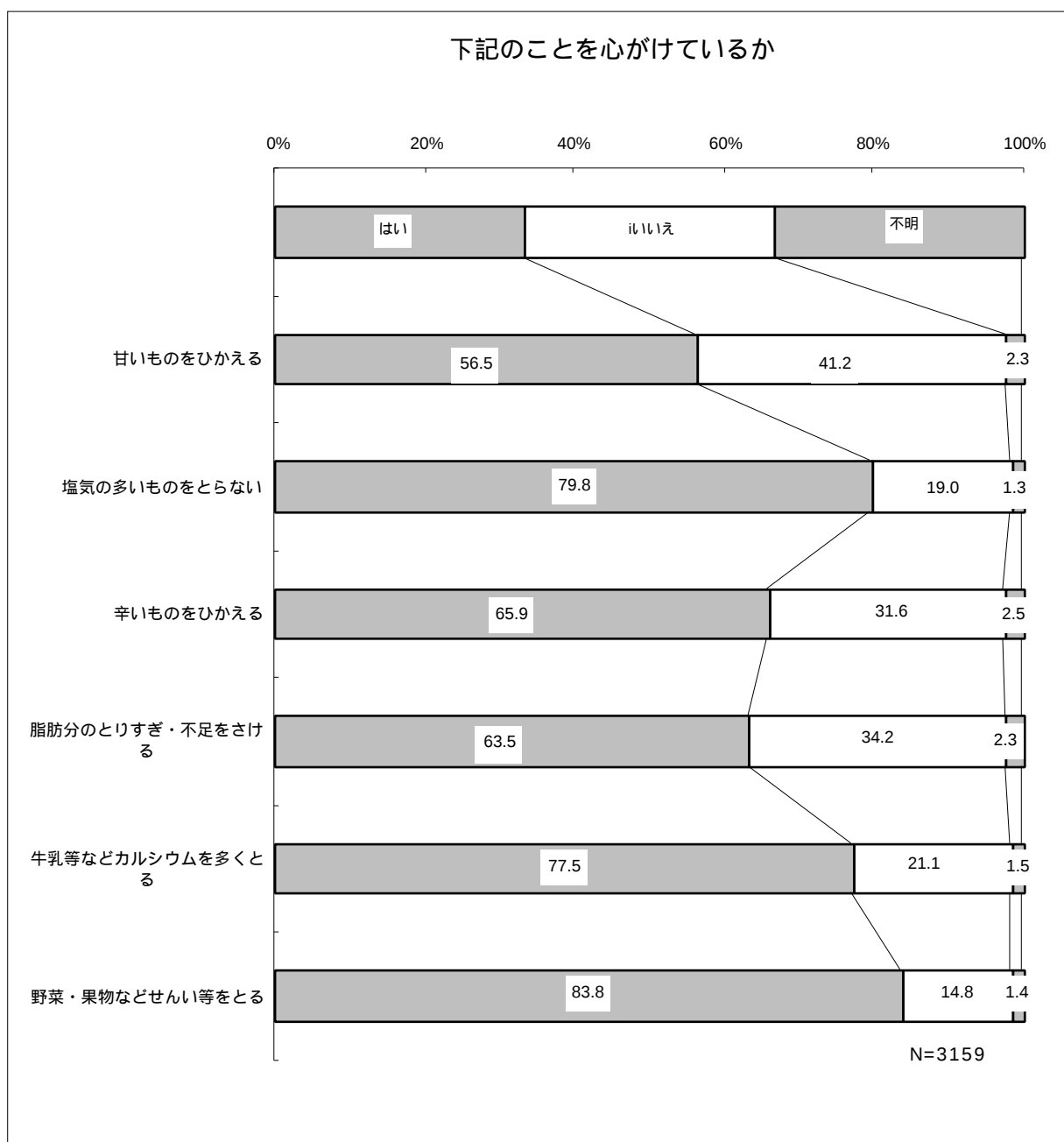
図表 2 規則正しい食事



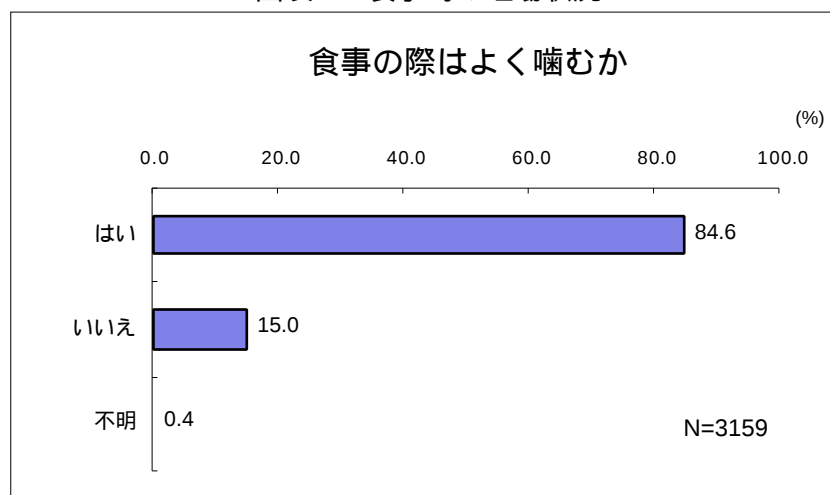
図表 3 1日の食事回数



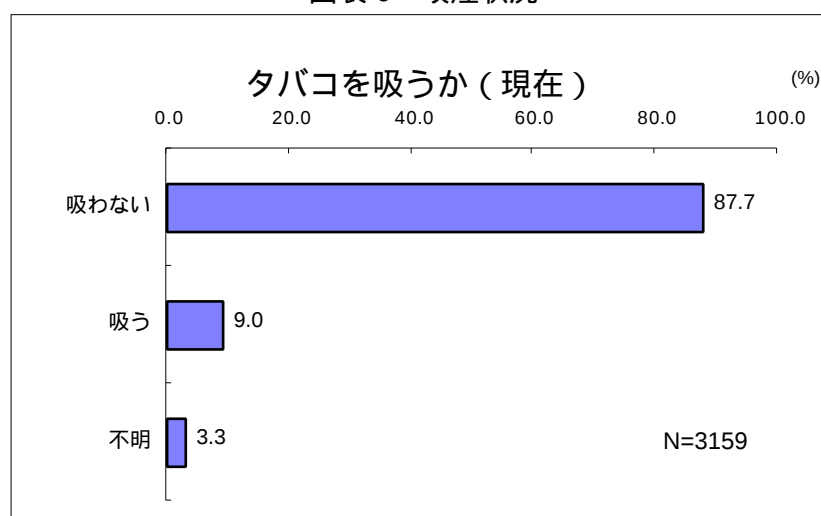
図表 4 食事の際の心がけ



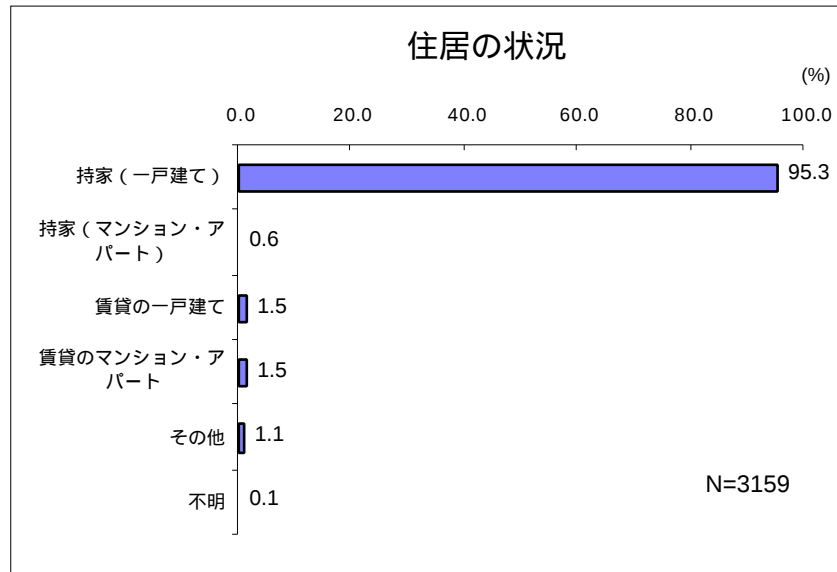
図表 5 食事時の咀嚼状況



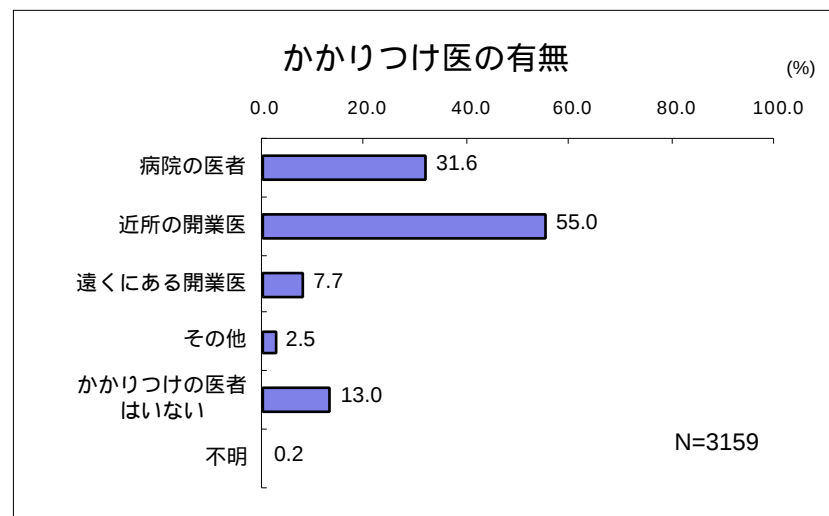
図表 6 喫煙状況



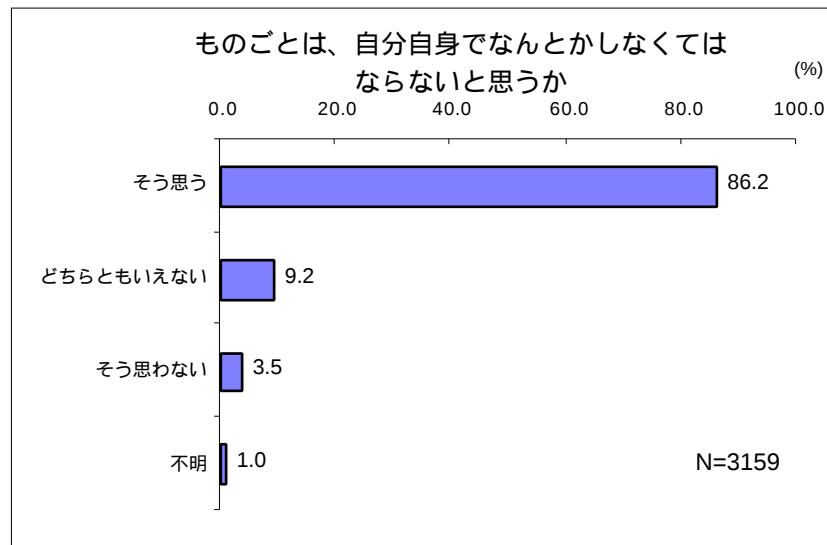
図表 7 住居



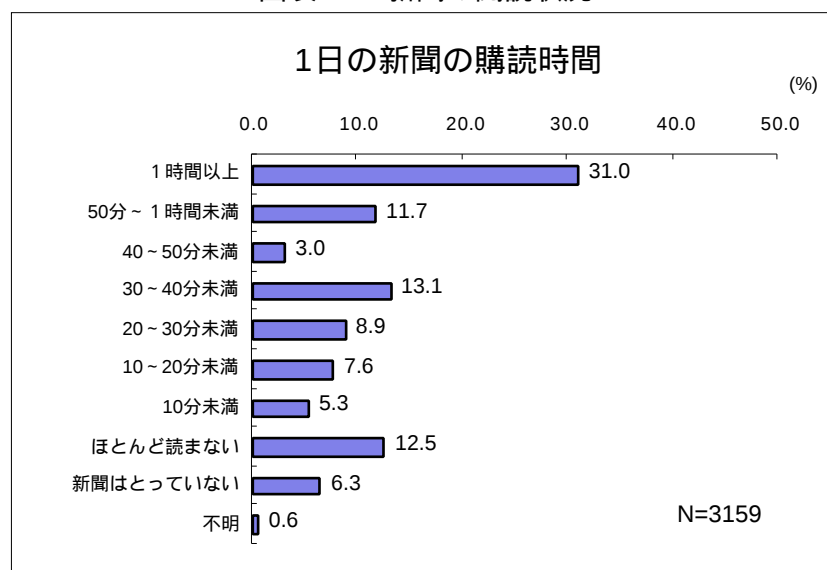
図表 8 かかりつけ医



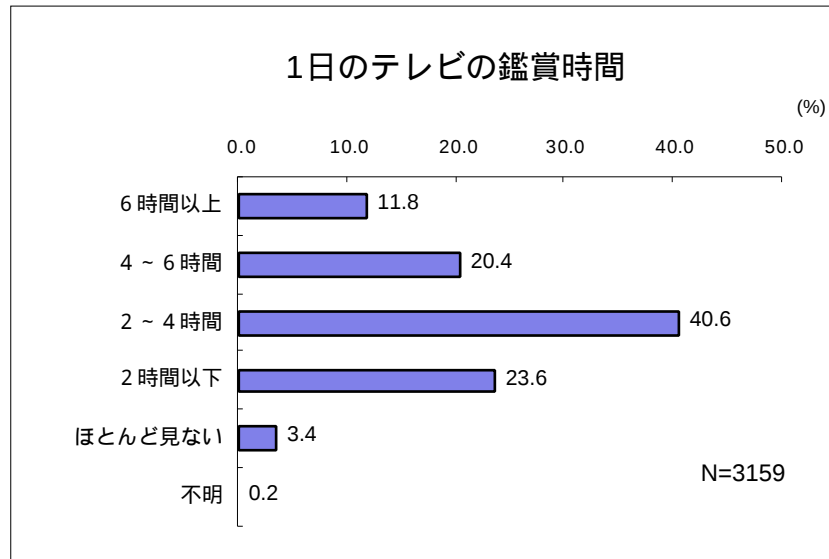
図表 9 自立心



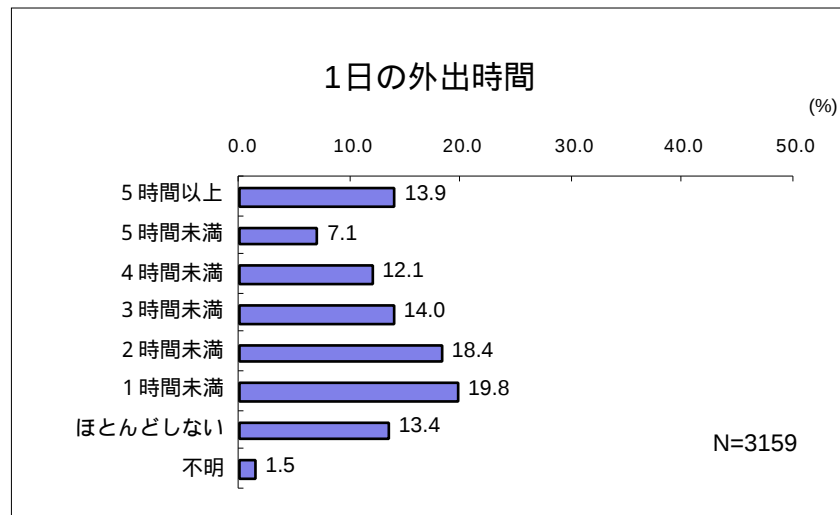
図表 10 新聞の閲読状況



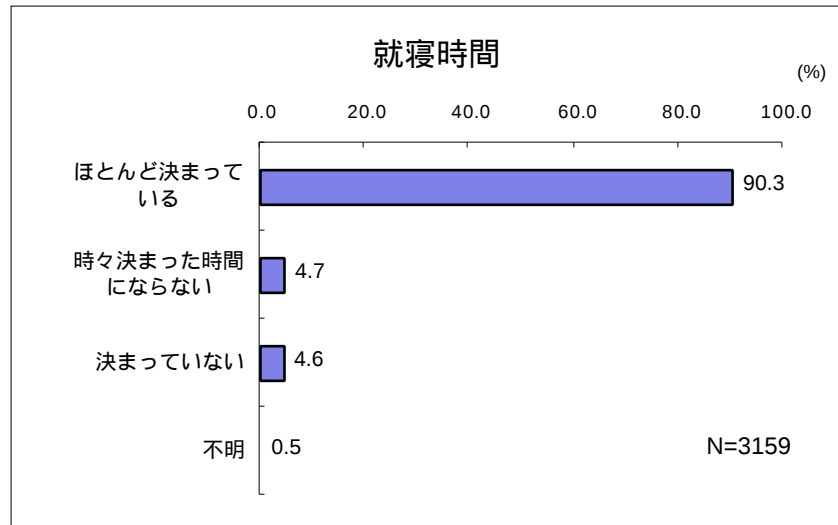
図表 11 テレビの視聴時間



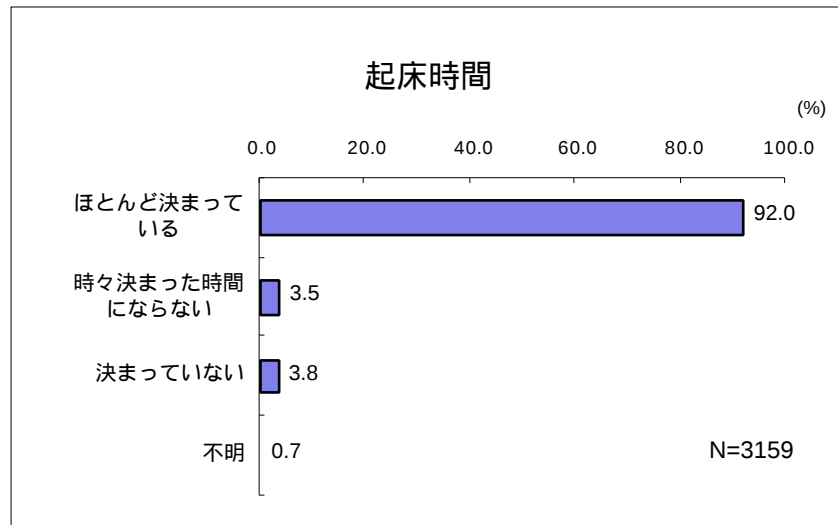
図表 12 外出時間



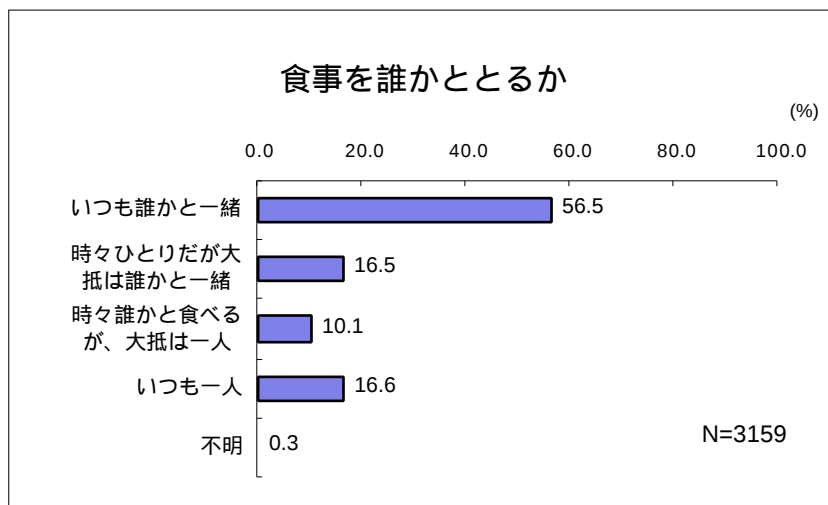
図表 13 就寝時間



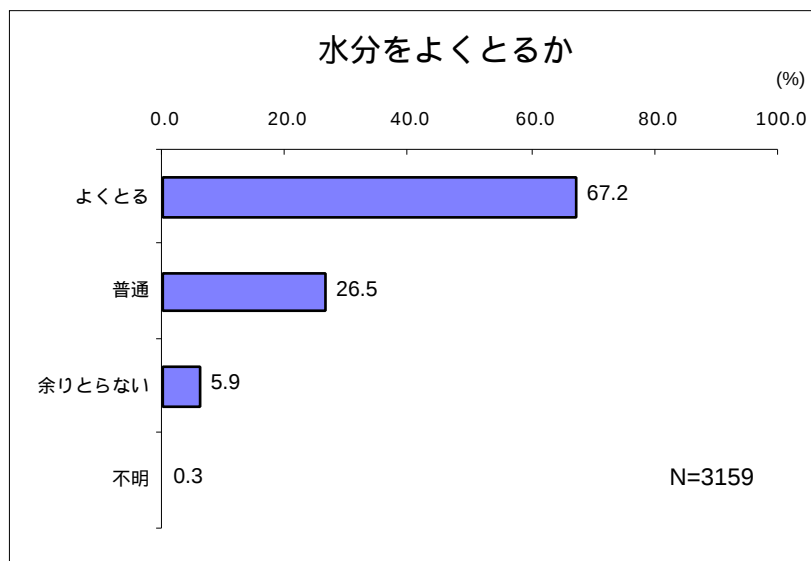
図表 14 起床時間



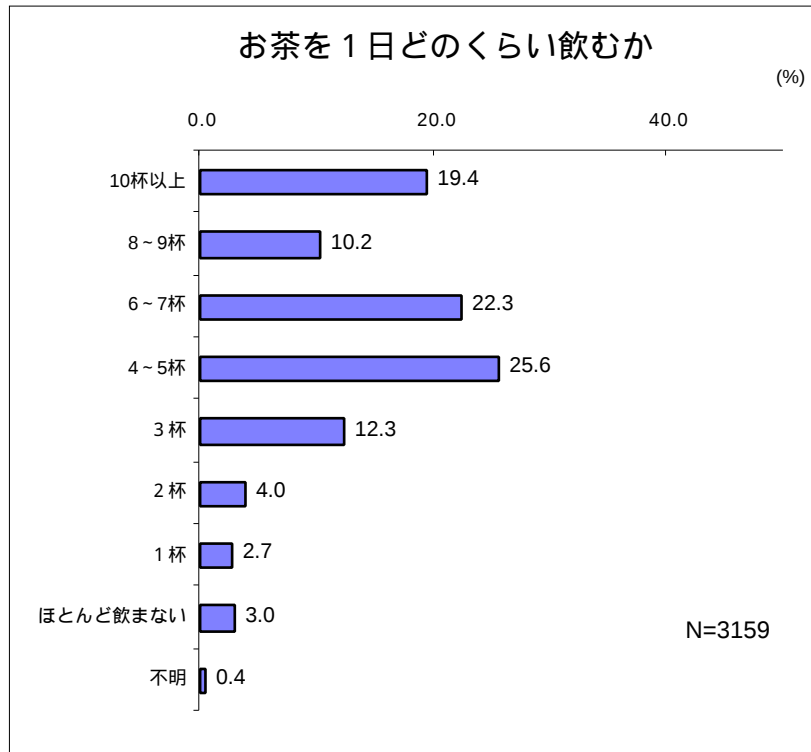
図表 15 食事をとる相手



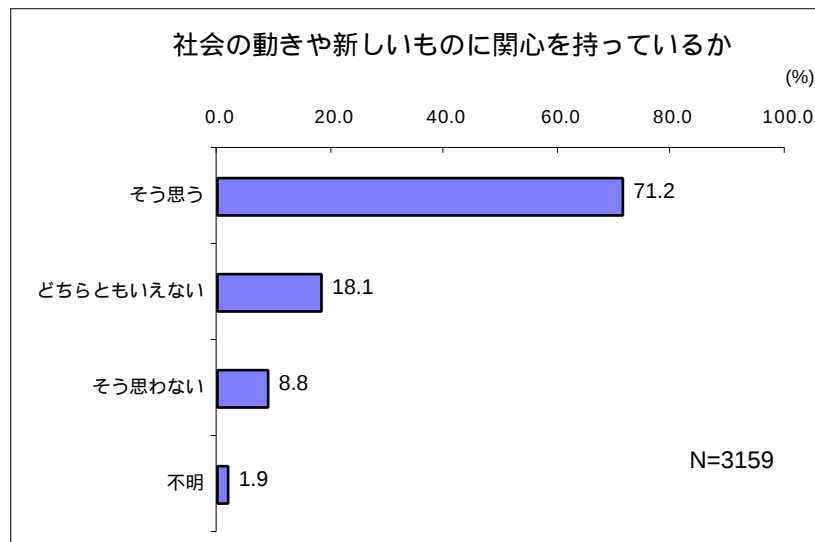
図表 16 水分摂取状況



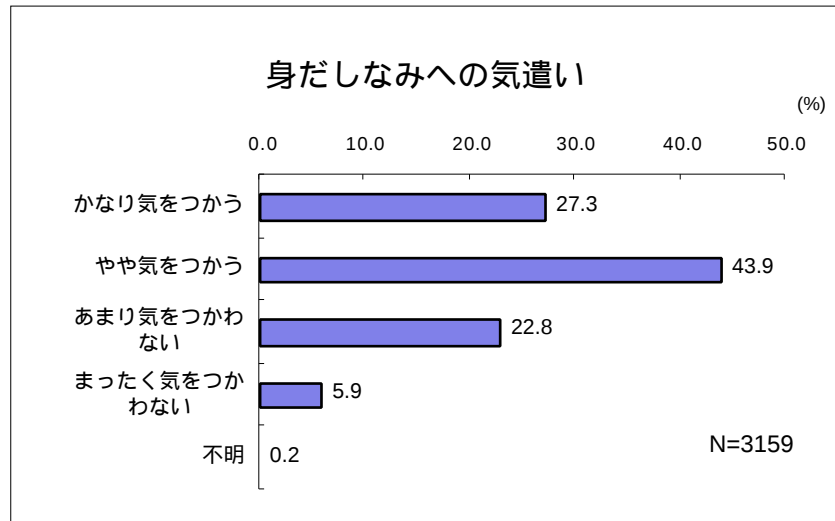
図表 17 1日に飲むお茶の量



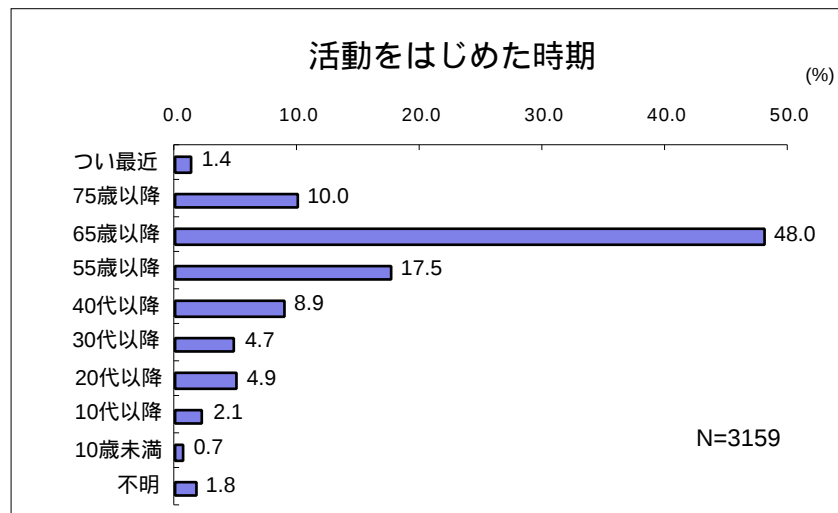
図表 18 社会への関心



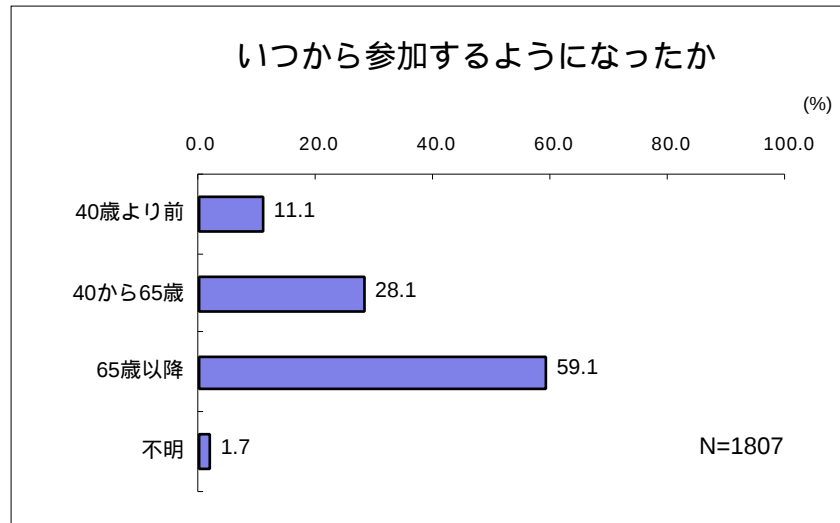
図表 19 おしゃれや身だしなみへの気づかい



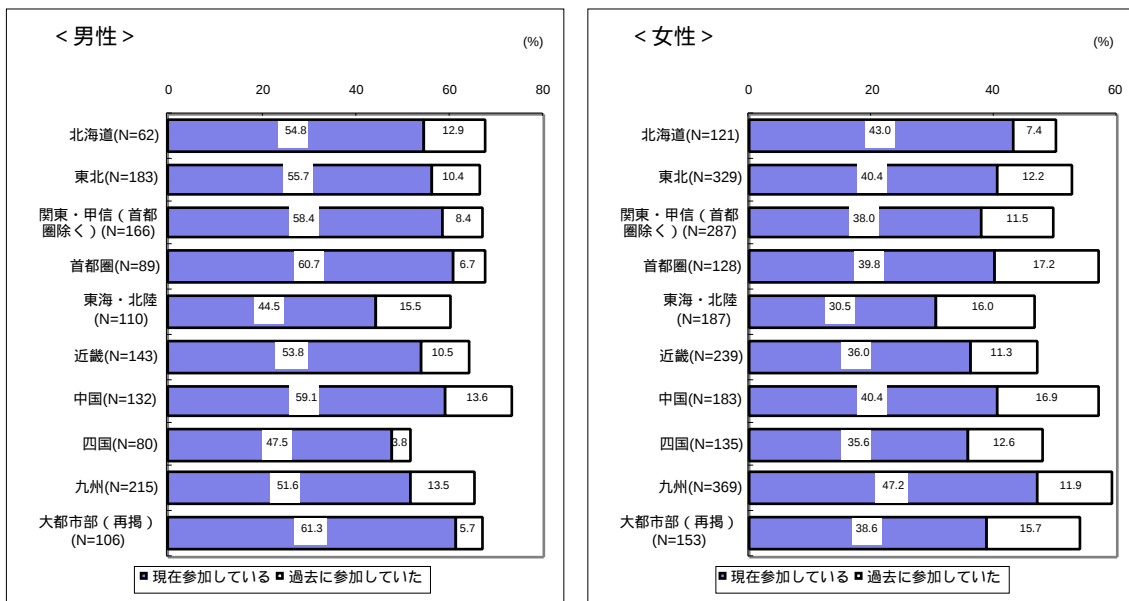
図表 20 生きがい活動開始時期



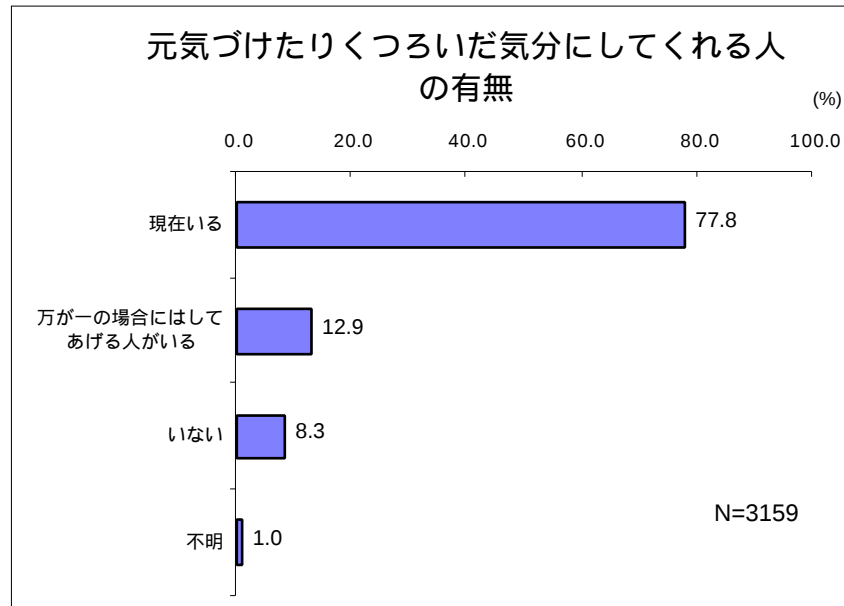
図表 21 ボランティア活動参加開始時期



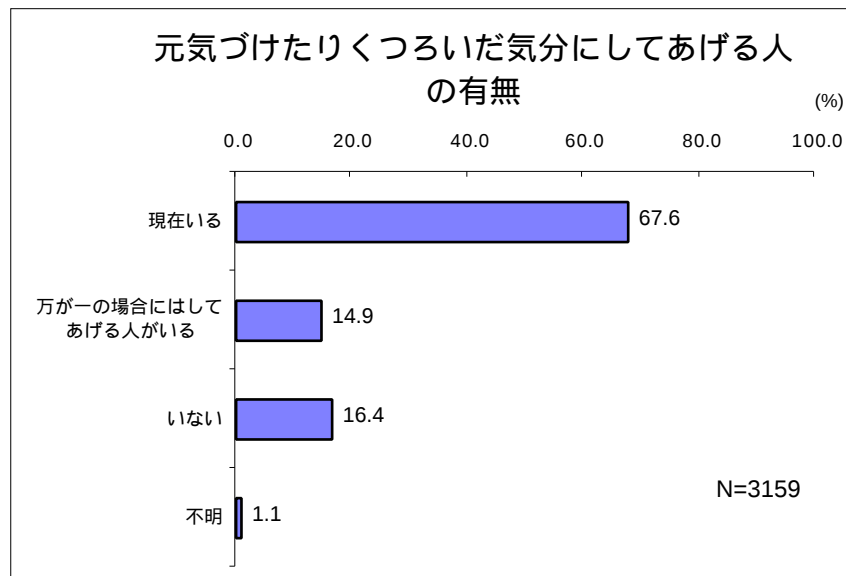
図表 22 地域ブロック別ボランティア活動の参加状況



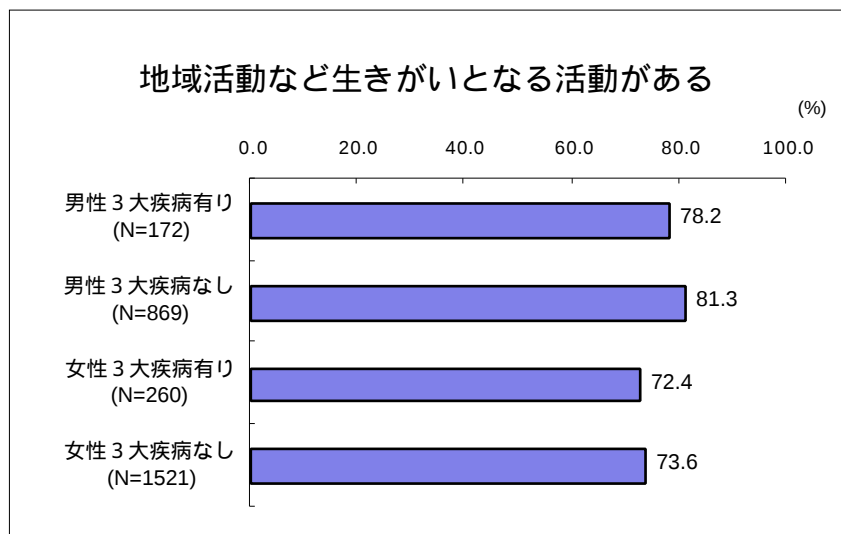
図表 23 元気づけたりくつろいだ気分にしてくれる人の有無



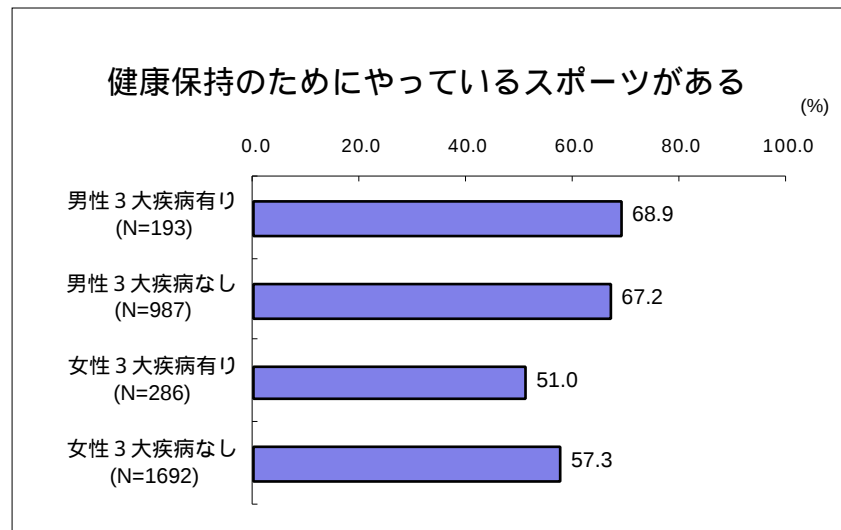
図表 24 元気づけたりくつろいだ気分にしてあげる人の有無



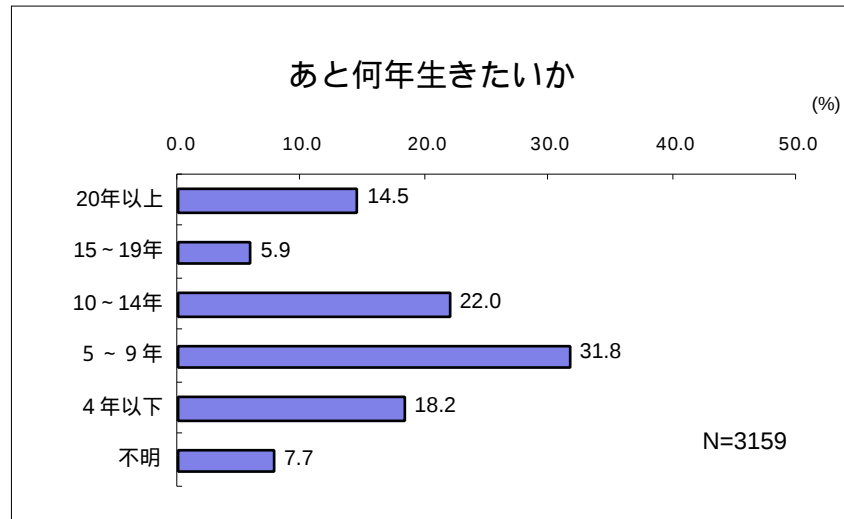
図表 25 過去の3大疾病の経験の有無別生きがいとなる活動の実践状況



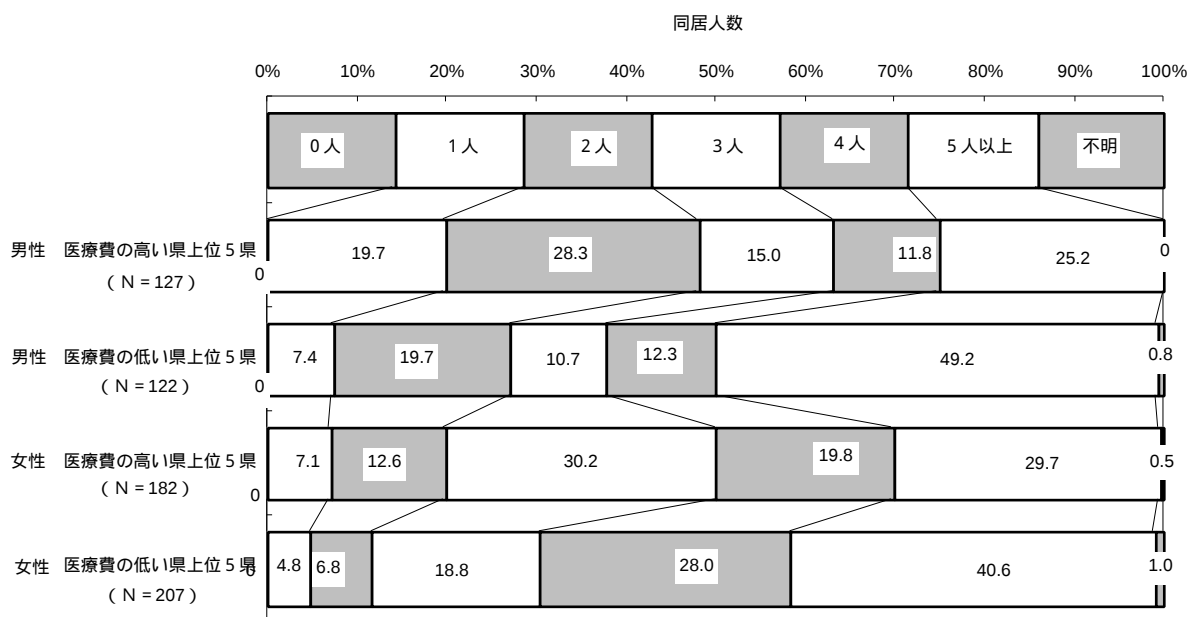
図表 26 過去の3大疾病の経験の有無別健康保持のためのスポーツ実践状況



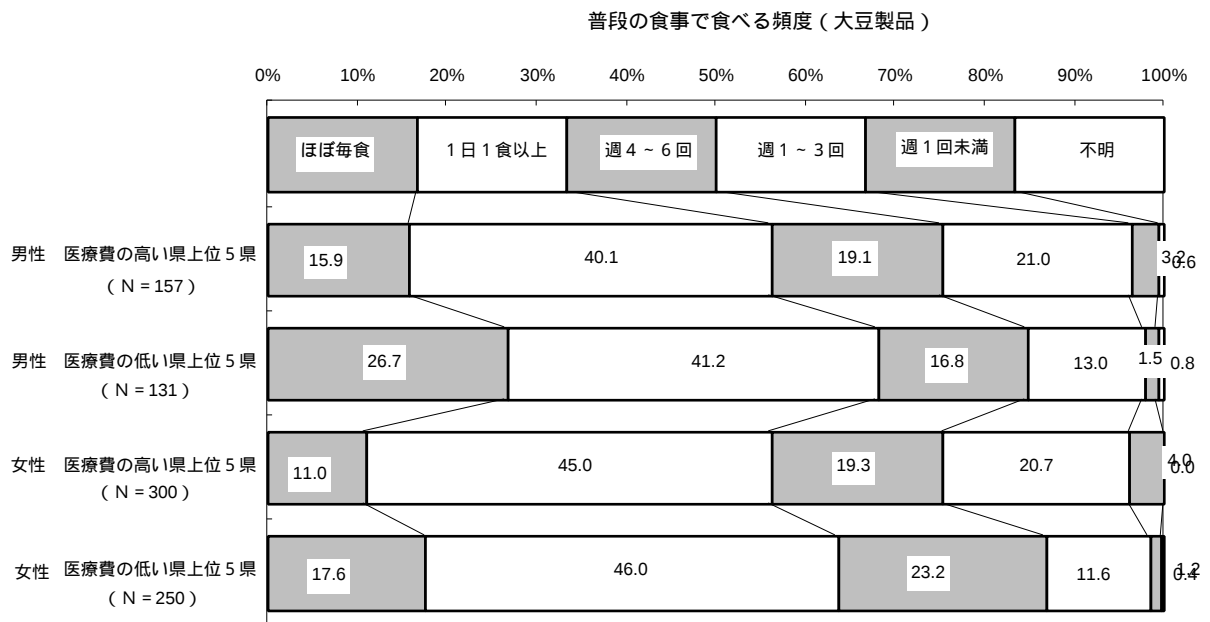
図表 27 長寿への意欲



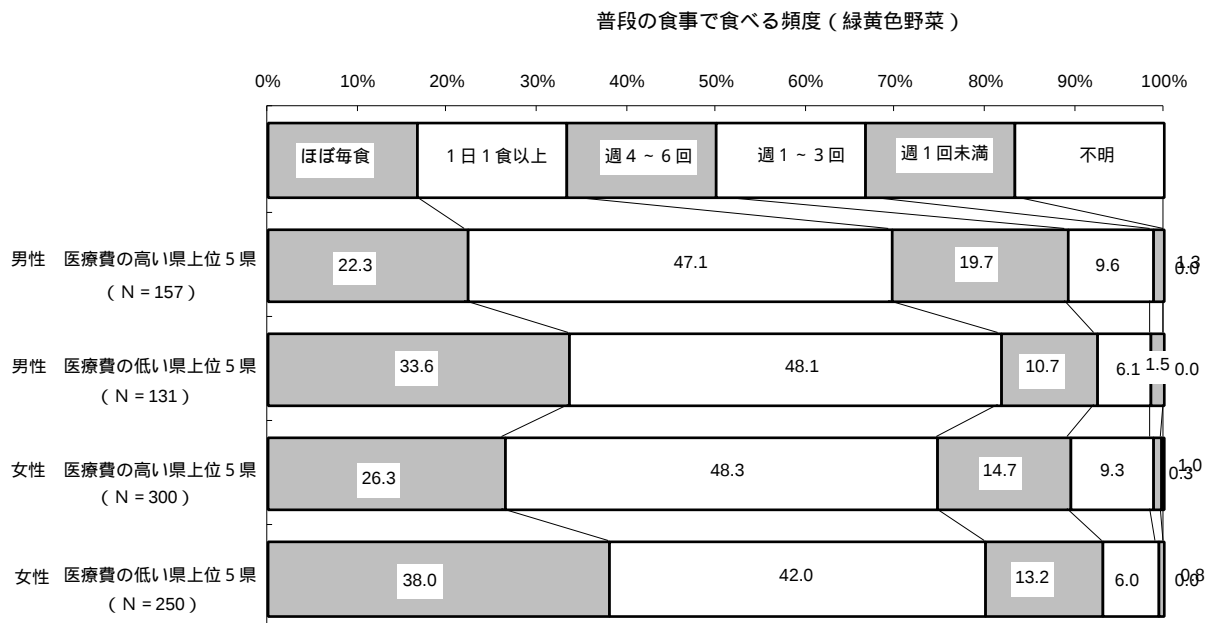
図表 28 医療費の高低地域別同居人数



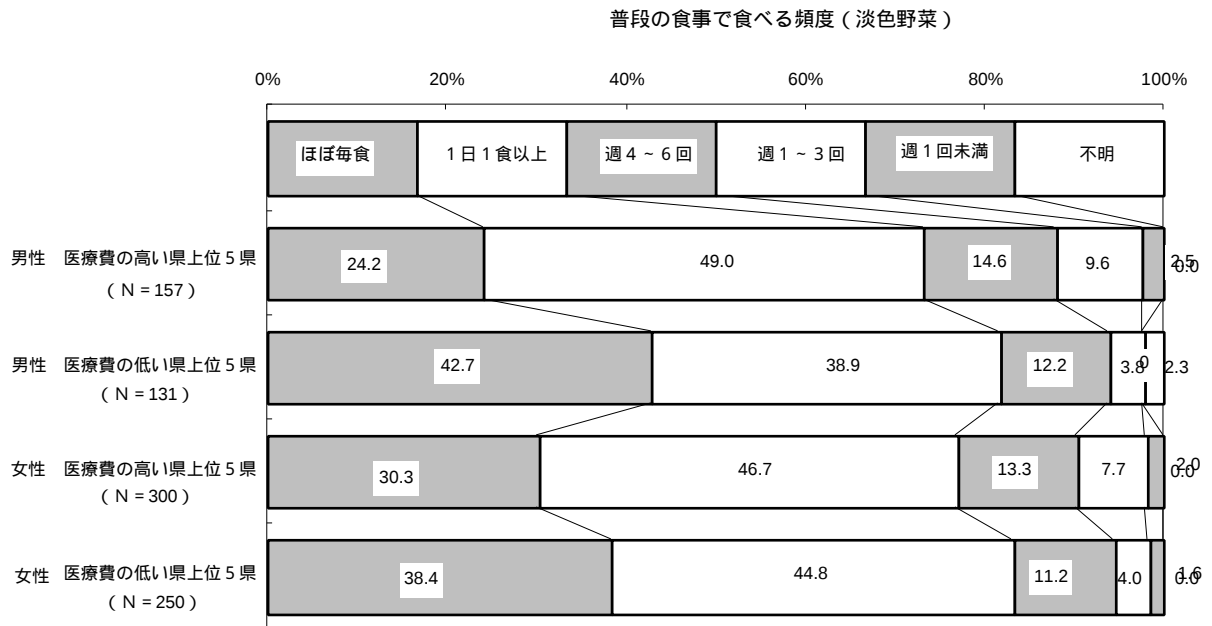
図表 29 医療費の高低地域別大豆食品の摂取状況



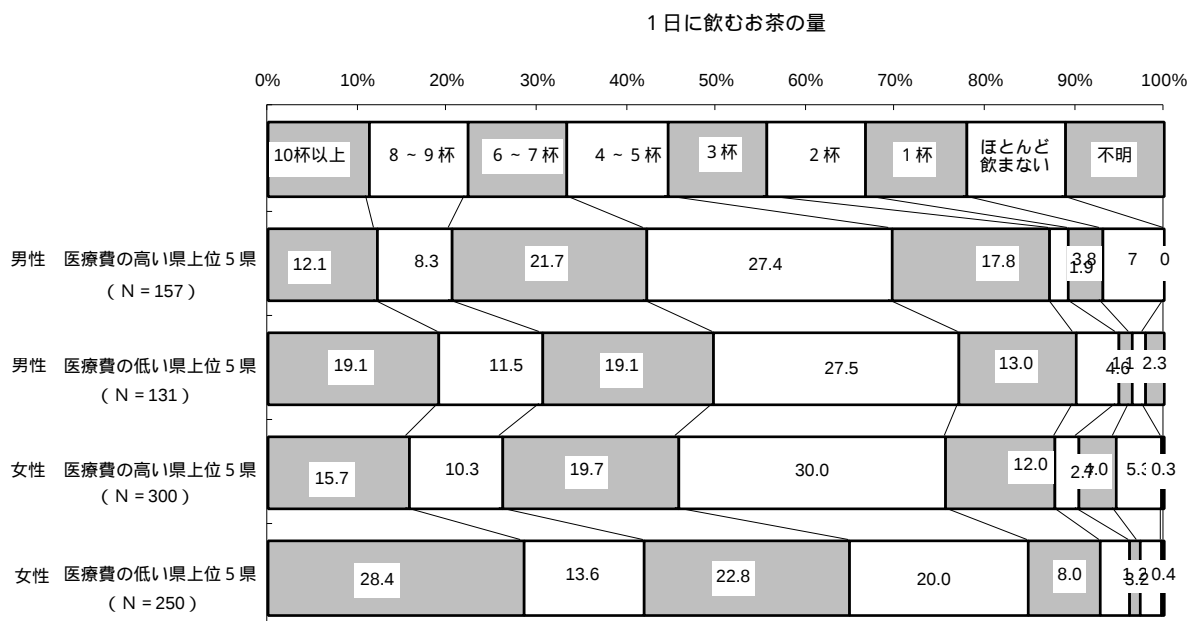
図表 30 医療費の高低地域別緑黄色野菜の摂取状況



図表 31 医療費の高低地域別淡色野菜摂取状況

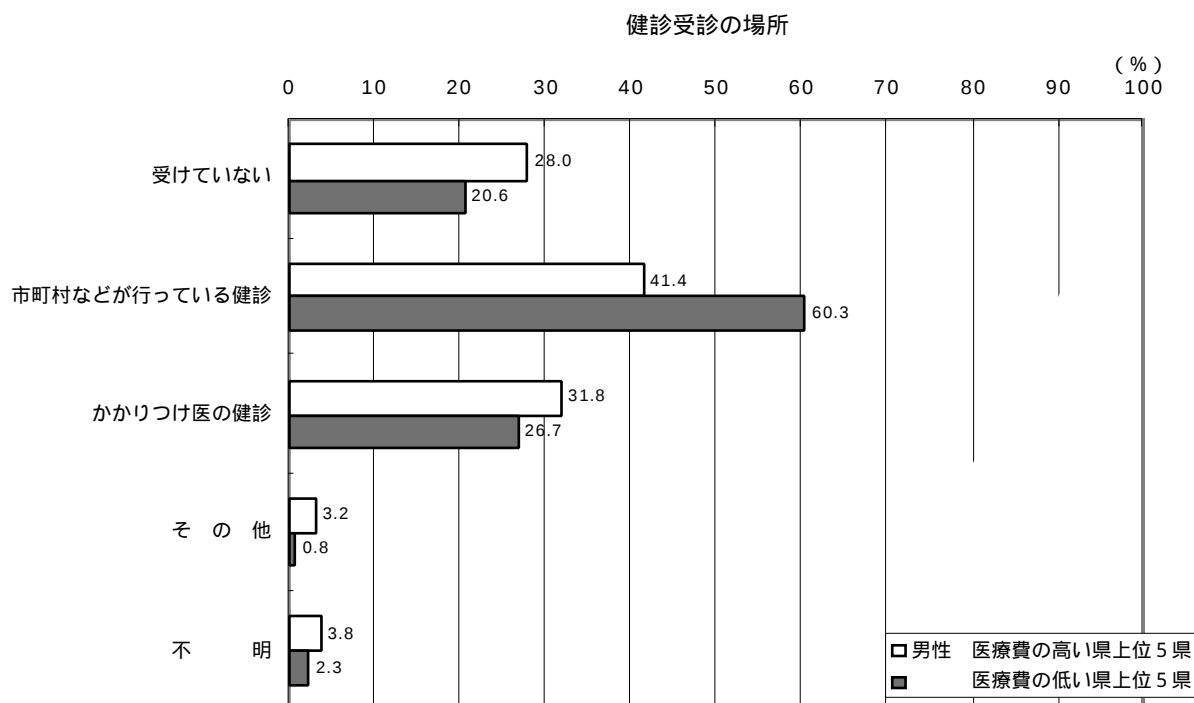


図表 32 医療費の高低地域別1日に飲むお茶の量

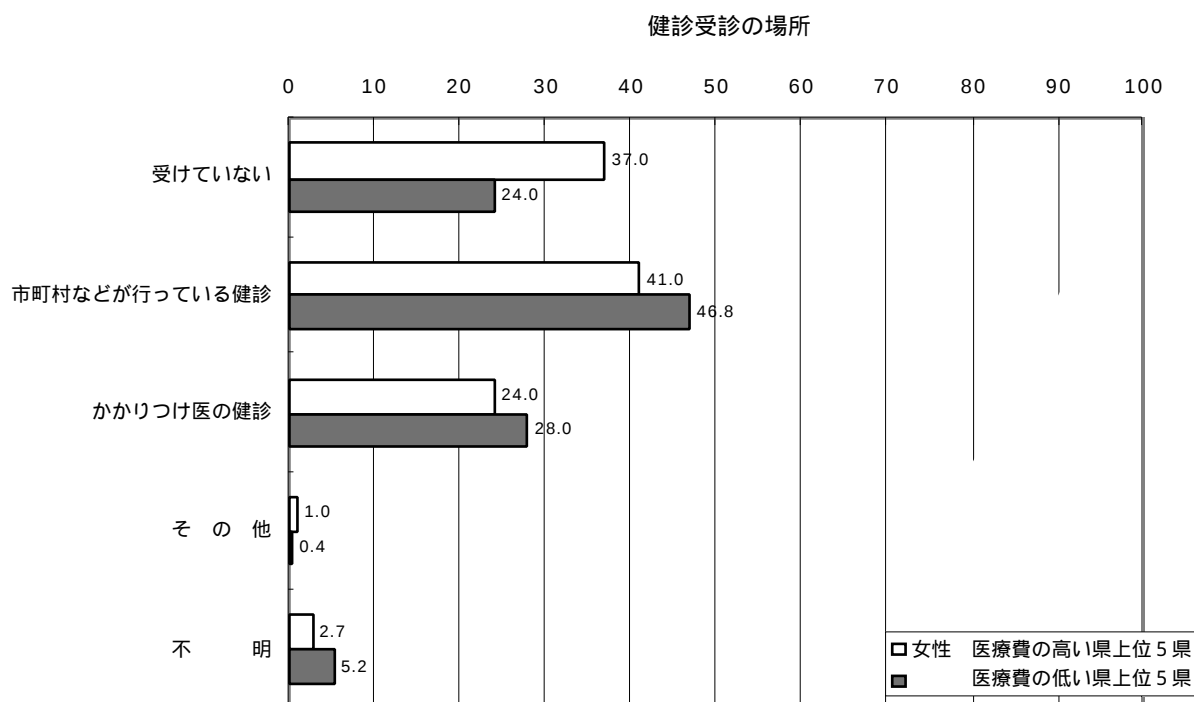


図表 33 医療費の高低地域別健診の受診状況

(1) 男性

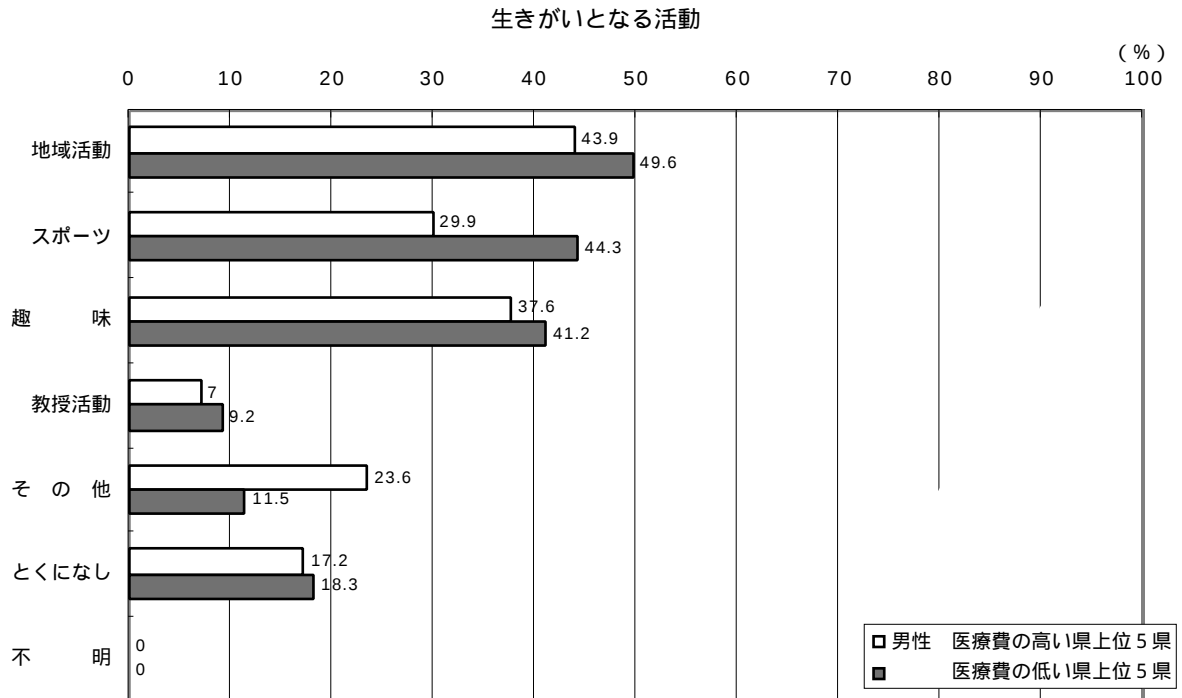


(2) 女性

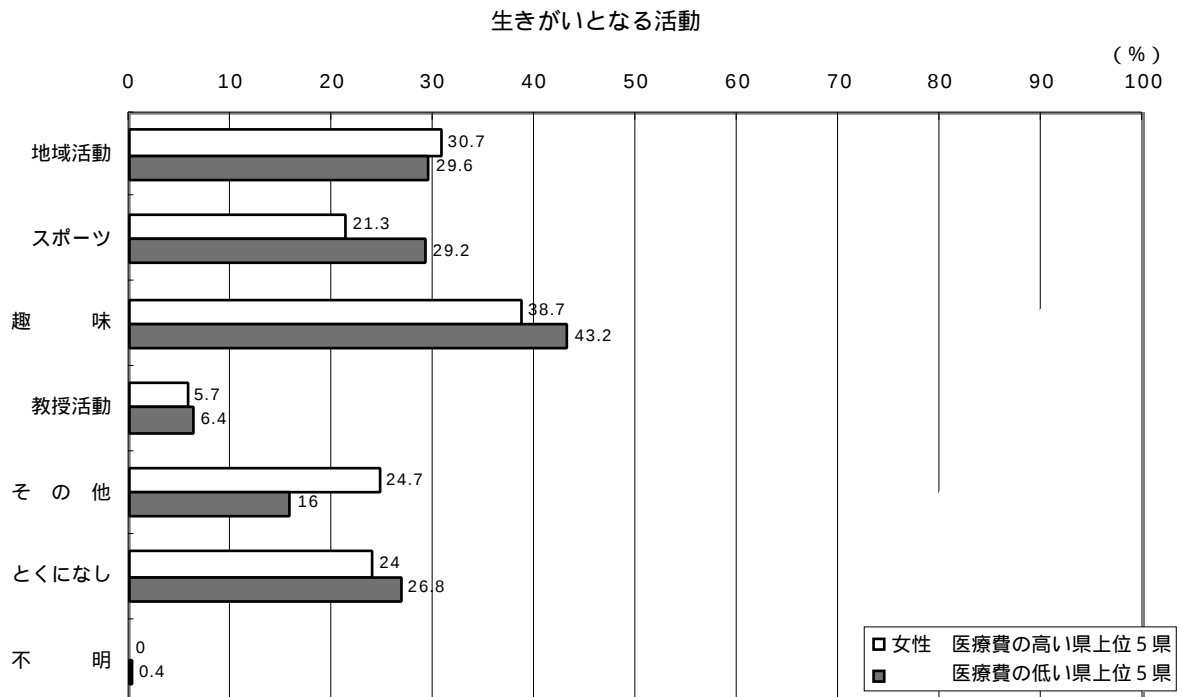


図表 34 医療費の高低地域別同居人数

(1) 男性



(2) 女性



図表 35 医療費の高低地域別長寿への意欲

