

「100歳100人実態調査2018」

団塊世代が100歳に聞いてみたいこと 元気な100歳100人に聞きました “人生100年時代”を楽しく生きるコツ

健康の秘訣：体を動かす 62%

人生を楽しむ秘訣：人とのつながり大切に／好きなこと・趣味を持つ

100歳の2大趣味『手芸』と『音楽』

人生の幸福度は84点 団塊世代より10点以上高い結果に

9月17日は敬老の日。日本人の平均寿命は年々延びており、100歳を超える方は過去最高の6万人超となっています。*1 一方で健康寿命との乖離も問題となっており、男性の平均寿命が81.09歳、女性の平均寿命が87.26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。*2 健康寿命を延ばすことを目標に活動するキューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸 聡）「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」（<https://100aru.com/>）は、**元気な100歳以上の方100名と、そのご家族・近親者様に2016年より生活実態調査を行っております。**また、今回は最も人口の多い世代である「団塊世代」*3を対象に、“人生100年時代”における想いや不安等の調査を事前に実施し、それに対するアドバイスとなるような100歳100人の声を調査しました。

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」は、今後も健康寿命を延ばすために役立つ情報を発信してまいります。

貴媒体にて本情報をご紹介いただけますよう、ご検討の程よろしくお願いたします。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【**キューサイ調べ**】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果まとめ】

【プロローグ】団塊世代に聞きました

- 元気な100歳に聞いてみたいこと「どうしたら“元気”に長生きできる？」
- 理想の100歳像は「人生を謳歌する100歳」

元気な100歳100人に聞いた“人生100年時代”を楽しく生きるコツ

I. 元気な100歳100人 健康の秘訣

- ◇ 最も健康・体力維持のために役立っていること「体を動かす」62%
日常的に心がけていること 食事面：三食欠かさず食べる／生活面：睡眠を十分とる
- ◇ 【日常的な心がけ 100歳と団塊世代との比較】
元気な100歳が70歳の頃は、
食事面：動物性タンパク質をよく食べ、食事は腹八分目
生活面：人と話をすること・外出することを意識

II. 元気な100歳100人 人生を楽しむ秘訣

- ◇ 人生を楽しく生きる上で“心”と身体を健康に保つことが大切」90%
- ◇ 元気な100歳の2大趣味「手芸」と「音楽」

III. 人生の幸福度は84点！団塊世代より10点以上高い結果に

- 元気な100歳インタビュー『100歳になっても、何でも「まずやってみる」、好奇心旺盛な精神』
- 監修医師コメント『新しい情報を吸収することが脳の活性化につながります』 山本勇夫先生

【プロローグ：団塊世代に聞きました】

● **元気な 100 歳に聞いてみたいこと「どうしたら“元気”に長生きできる？」**

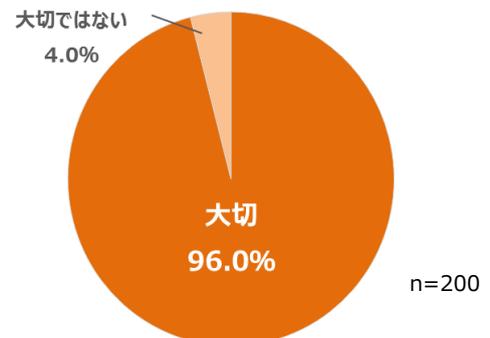
団塊世代に『元気な 100 歳に聞いてみたいこと』を尋ねたところ、「何をすれば健康で長生きできるのか」（奈良県／70 歳／男性）、「どうしたら元気で 100 歳を迎えられるか」（神奈川県／69 歳／男性）、「健康寿命を延ばすために行っていること」（広島県／68 歳／男性）など、**どうしたら“元気”に長生きできるのか**を聞きたいという要望が多く挙げられました。特に「何を食べたらいいか」（群馬県／68 歳／男性）、「どんな食生活を知りたい」（奈良県／69 歳／男性）など食事面に関する質問と、「食事と睡眠、運動についてのポイント」（神奈川県／69 歳／女性）、「毎日の生活ぶり」（石川県／70 歳／女性）、「日々をどのように過ごしているのか」（埼玉県／71 歳／女性）など生活面に関する質問が多くみられました。

“人生 100 年時代”という言葉も定着しはじめた昨今、長生きするなら「元気でいたい」という、団塊世代の健康寿命への意識の高さが浮き彫りとなりました。

● **理想の 100 歳像は「人生を謳歌する 100 歳」**

続いて、『どんな 100 歳になりたいか』について尋ねたところ、「自分なりの楽しみを見つけ、明るく暮らしたい」（東京都／68 歳／女性）、「色々な趣味をできるようにしたい」（広島県／72 歳／女性）、「人の世話にならずに 100 歳のシンガーソングライターでいたい」（広島県／69 歳／男性）など、**生きがいや趣味で人生を謳歌する理想の 100 歳像**が多く寄せられました。また、今後の人生を楽しく生きていく上で「趣味など楽しみがある」ことが大切であると 96%が回答しました【グラフ 1】。

【グラフ 1】
今後の人生を楽しく生きる上で
「趣味が大切」だと思う人の割合



**このような団塊世代の現状から、
元気な 100 歳 100 人に「健康の秘訣」や「人生を楽しむ秘訣」など、
“人生 100 年時代”を謳歌するためのアドバイスをいただきました。**

I.元気な 100 歳 100 人 健康の秘訣

◇ 最も健康・体力維持のために役立っていること「体を動かす」62%

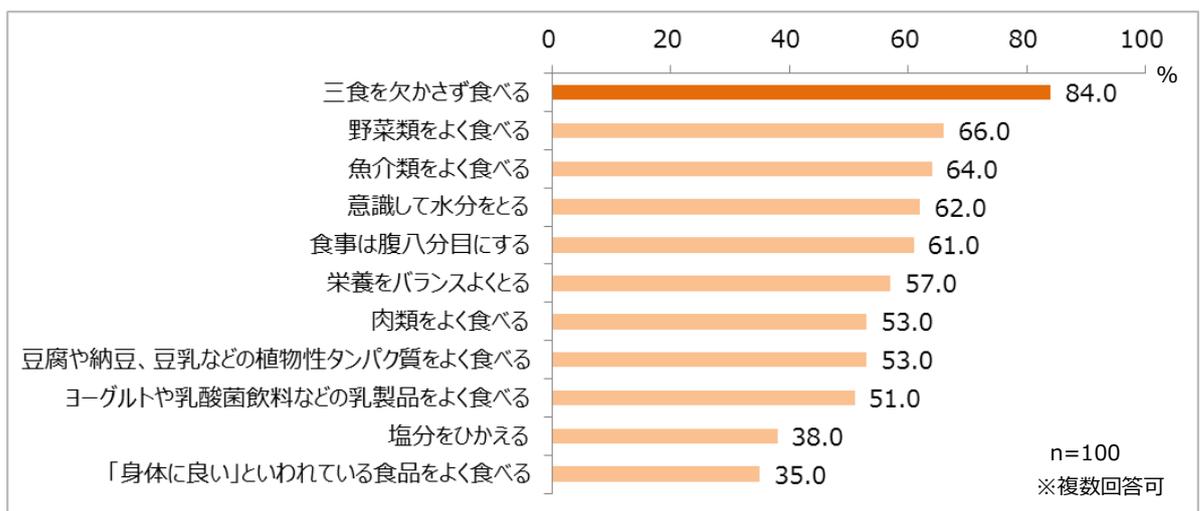
日常的に心がけていること

食事面:「三食欠かさず食べる」/生活面:「睡眠を十分とる」

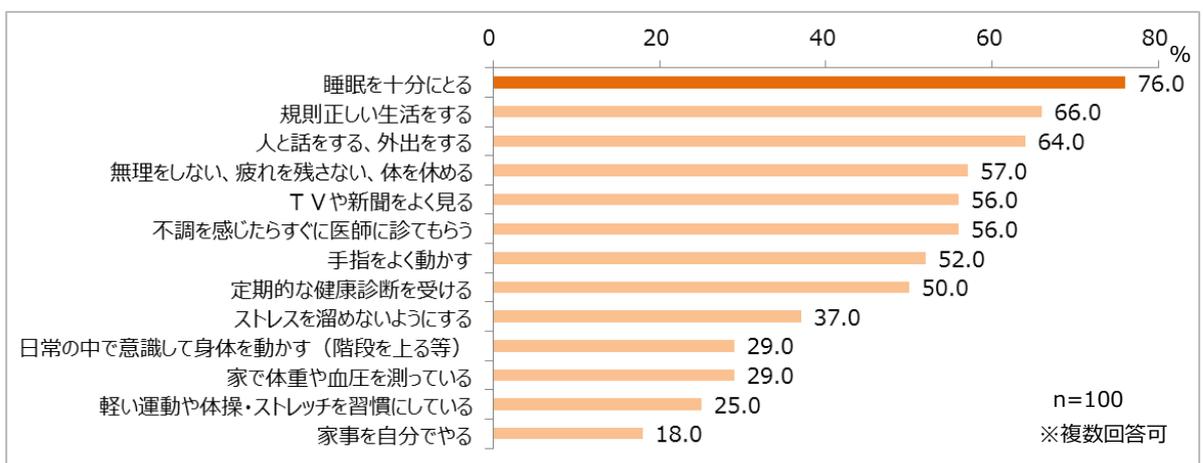
元気な 100 歳の方に、『健康維持や体力維持のために最も役立っていること』を聞いたところ、「クラブサークルで週 1 回の体操。朝、夜に体操を日課にしている。少しでも必ず外に出て歩く」（東京都/100 歳/男性）、「年齢が上がると行動範囲が狭くなりますが、自分の力で歩けるよう、ほぼ毎日散歩をし、足が弱らないよう努力をしている」（埼玉県/100 歳/女性）、「好きなゲートボールをはじめ、草取りなど手足を使い動かしている」（栃木県/103 歳/女性）など、体を動かすことが健康維持に最もつながっているという回答が 62%でした。

また、食事面・生活面に分けて『日常的に心がけていること』を聞いたところ、食事面では「三食欠かさず食べる」84%【グラフ 2】、生活面では「睡眠を十分にとる」76%【グラフ 3】が最も多い回答となりました。

【グラフ 2】元気な 100 歳の方が日常的に心がけていること（食事面）



【グラフ 3】元気な 100 歳の方が日常的に心がけていること（生活面）



◇ **【日常的な心がけ 100歳と団塊世代との比較】**

元気な100歳が70歳の頃は、

食事面：動物性タンパク質をよく食べ、食事は腹八分目

生活面：人と話をする事・外出することを意識

また、『元気な100歳が70歳の頃に日常的に心がけていたこと』と、『団塊世代が心がけていること』をランキングし、比較したところ、【表1】【表2】の通りとなりました。食事面では、魚介類や肉類など動物性タンパク質の摂取の意識に違いが見られ、また食事の量に関しても元気な100歳が70歳の頃は食事を控えめにしていたことが見受けられました。

一方、生活面においては、「人と話をする、外出する」という項目が、『元気な100歳が70歳の頃』では2位（88%）と高い順位に入っている一方、『団塊世代』ではランク外に。時代背景の違いもありますが、『元気な100歳が70歳の頃』の方が、より意識的に人とのコミュニケーションをとるように心がけていたと推測されます。

また、両者ともに、食事面「三食を欠かさず食べる」、生活面「TVや新聞をよく見る」は1位ですが、心がけている方の割合は、『元気な100歳が70歳の頃』の方が高いという結果でした。

【表1】『元気な100歳が70歳の頃』と『団塊世代』が日常的に心がけていること（食事面）

100歳が70歳の頃			団塊世代		
1位	三食を欠かさず食べていた	88.0%	1位	三食を欠かさず食べる	76.0%
2位	野菜類をよく食べていた	76.0%	2位	野菜類をよく食べる	72.0%
3位	魚介類をよく食べていた	72.0%	3位	栄養をバランスよくとる	70.0%
4位	肉類をよく食べていた	57.0%	4位	ヨーグルトや乳酸菌飲料などの乳製品をよく食べる	59.0%
5位	食事は腹八分目にしていた	56.0%	5位	豆腐や納豆、豆乳などの植物性タンパク質をよく食べる	58.0%

※上位5項目抽出

【表2】『元気な100歳が70歳の頃』と『団塊世代』が日常的に心がけていること（生活面）

100歳が70歳の頃			団塊世代		
1位	TVや新聞をよく見ていた	89.0%	1位	TVや新聞をよく見る	71.0%
2位	人と話をしていた、外出をしていた	88.0%	2位	家事を自分でやる	64.5%
3位	家事を自分でやっていた	80.0%		規則正しい生活をする	64.5%
4位	睡眠を十分にとっていた	77.0%	4位	睡眠を十分にとる	62.5%
5位	規則正しい生活をしていた	76.0%	5位	定期的な健康診断を受ける	54.5%

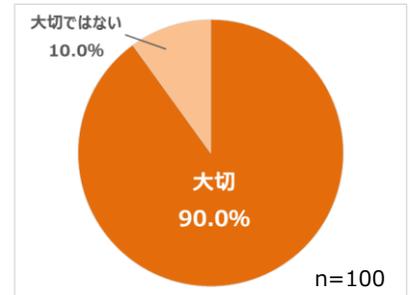
※上位5項目抽出

Ⅱ. 元気な 100 歳 100 人 人生を楽しむ秘訣

◇ 人生を楽しむ生きる上で「心」と身体を健康に保つことが大切」90%

元気な 100 歳の方に、『人生を楽しむ生きる上で大切だと思うこと』を聞いたところ、90%の方が「心と身体の健康を保つこと」が大切と回答【グラフ 4】。また、『人生を楽しむコツ』についてコメントを伺ったところ、人とのつながりを大切にしたい回答が多く、「人との調和を図り、生活をする」（沖縄県／102 歳／女性）、「家族を大切にすること。気楽に話せる友達を作ること」（秋田県／100 歳／女性）などの声が多く寄せられました。健康は、身体だけではなく“心”も大切だと考え、前ページの生活面の団塊世代との比較【表 2】からも分かるように、人とのコミュニケーションを大切にしている 100 歳の姿が浮き彫りとなりました。

【グラフ 4】人生を楽しむ生きる上で「心と身体の健康を保つことが大切」だと思う人の割合



◇ 元気な 100 歳の 2 大趣味「手芸」と「音楽」

一方、団塊世代への調査でも関心の高かった趣味に関しては、「自分の好きなことをすることで、ストレスをためず心の健康にもつながる」（長野県／103 歳／女性）、「新しい趣味を前向きに考えトライしてみる」（愛知県／103 歳／女性）など、趣味や生きがいを持つことが人生を楽しむために大切であるという回答も多く、100 歳とは思えないほどアクティブに趣味を楽しんでいる姿もエピソードとして挙げられました（下記【100 歳の趣味に関するエピソード】参照）。100 歳の趣味として最も多く挙げられていたものは、刺し子・編み物をはじめとする「手芸」、カラオケ・歌を歌うなどの「音楽」に関するものでした。また家族から見ても、趣味や生きがいを楽しんでいる 100 歳の姿は幸せそうに映っているようです。

【100 歳の趣味に関するエピソード】

- 手先が器用で手毬をつくって売っていた。着物も縫っていたので孫の結婚式には自分で作った着物を着て出席した（新潟県／103 歳／女性）
- 歌が大好きで、現在もカラオケ同好会に参加（愛知県／100 歳／女性）
- 弓道にいそしみ、現在 9 段範士の称号を持っている。現在も週 1～2 回の頻度で道場に通って、自身の鍛錬の他、若い人に指導も行っている（北海道／100 歳／男性）
- 40 代後半から茶道を趣味で始め、師範の資格まで取得するようになり、現在 10 名程の弟子を抱え指導。和気あいあいとした楽しい時間を過ごしている（神奈川県／101 歳／女性）

Ⅲ. 人生の幸福度は 84 点！団塊世代より 10 点以上高い結果に

元気な 100 歳の方に、『今までの人生を振り返ってみた時、人生の幸福度は何点くらいか』を聞いたところ、100 点満点中 84 点という平均点が出ました。そのうち、約 8 割の方が 80 点以上の高得点を回答。また、団塊世代へも同じ質問をしたところ、平均点は 73 点で、元気な 100 歳の方が現在の団塊世代より 10 点以上高い結果になりました。

「人生 100 年時代」を謳歌するためには、人生の大先輩をお手本にして、生きがいや趣味を今からでもつくるのが大切なのかもしれません。

● **元気な 100 歳 インタビュー**

『100 歳になっても、何でも「まずやってみる」、好奇心旺盛な精神』

永島 アサさん 100 歳 神奈川県



日々の出来事を日記につけたり、植木のお手入れをしたり、毎日さまざまな趣味に取り組んでいます。日記や植木のお手入れは昔からの趣味ですが、2、3 年ほど前から娘の勧めで刺し子や手芸を始めました。手先を動かすことは認知症の予防にもなりますし、楽しいですよ。新しいことを知ることが楽しくて、デイサービスで教えてもらった

ものや TV で見たものを取り入れながら、毎日体操もしています。昔から好奇心旺盛で、いろいろやってみたくなるし、いろいろやっているから毎日が充実しています。「まずやってみる」精神で新しいことに挑戦することが、長生きの秘訣かもしれませんね。

● **監修医師コメント 『新しい情報を吸収することが脳の活性化につながります』**



今回の調査から見られる「元気な 100 歳以上」の方の共通点は、①身体を動かす、②三食欠かさず食べ、十分な睡眠をとる、③趣味を持ち、好奇心を失わないことです。それぞれのポイントは以下の通りです。①適度に身体を動かす有酸素運動は、生活習慣病の予防だけでなく、持久力の筋力の維持・向上、さらに認知症の改善にも期待できます。②食事は腹八分に控えるとともに、高齢者の“うつ”予防のためにも、動物性タンパク質、特に肉類の摂取が重要です。③趣味を通じてストレスを発散したり、外出して人と話し、TV や新聞などから常に新しい情報を吸収することは脳の活性化のためにも効果的です。

<山本 勇夫（やまもと いさお）先生プロフィール>

脳神経外科医。医療法人 並木会 並木病院長。名古屋大学を卒業後、シンシナティー大学、フロリダ大学に 4 年間留学。帰国後、名古屋大学、東海大学などを経て、横浜市立大学教授、横浜市立脳卒中・神経脊椎センター病院長、客船「パシフィック・ビーナス」船医を務め、2017 年に並木病院長に就任。著書に、『健康長寿の脳科学』。

調査概要

団塊世代調査

- ・ 調査時期：2018 年 3 月 28 日（水）～4 月 2 日（月）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：WEB 調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント
- ・ 調査対象：68～72 歳の男女 200 名

100 歳 100 人実態調査

- ・ 調査時期：2018 年 4 月 27 日（金）～6 月 20 日（水）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：100 歳以上の方自身に対するヒアリング、家族に対する質問紙による自記入式調査
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100 歳まで楽しく歩こうプロジェクト」
- ・ 調査実施：株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント
- ・ 調査対象：100 歳以上の男女 100 名、100 歳以上の方のご家族・近親者

【参考：100歳100年メモ】 1918年生まれ100歳はこんな時代を生きてきました。

- 誕生～9歳…米騒動 / ロシア革命 / 第一次世界大戦の終結 / 関東大震災
- 10代…世界恐慌 / 日中戦争勃発
- 20代…第二次世界大戦勃発～終戦 / 日本国憲法公布
- 30代…三種の神器（白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫）の普及 / 学校給食開始
- 40代…東京タワー完成 / 東京五輪 / ザ・ビートルズ来日
- 50代…アポロ11号の月面着陸 / あさま山荘事件 / 第一次オイルショック
- 60代…新東京国際空港（成田空港）開港 / 王貞治、756号本塁打世界新記録
- 70代…平成に改元 / ヘルリンの壁崩壊 / 国鉄分割民営化
- 80代…アメリカ同時多発テロ / 消費税が5%に
- 90代…スマートフォン普及 / 第1回東京マラソン開催
- 100代…東京五輪（予定）

なんと今年100歳の方は、**23回**もの夏季五輪大会*4をみてきました。

1918年生まれには、中曽根康弘元首相、ネルソン・マンデラ氏、いわさきちひろ氏などがいます。

100歳まで楽しく歩こうプロジェクト概要 公式サイト：<https://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して35余年、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、2016年に本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります。*5 これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員一丸となって社内外へ向けて取り組んでまいります。

《過去100歳100人実態調査リリース》

2016年度 <https://100aru.com/100gallery/archives/1>

<https://100aru.com/100gallery/archives/2>

2017年度 <https://100aru.com/100gallery/archives/16>

《アラウンド70（団塊世代）実態調査リリース》

<https://100aru.com/100gallery/archives/19>



キューサイ株式会社について

- 創業 : 1965年10月
- 代表者 : 代表取締役社長 神戸 聡
- 本社 : 福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
- 事業内容 : ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



*1 平成30年1月1日現在の住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数

*2 健康寿命：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

平均寿命：厚生労働省「平成29年簡易生命表」

*3 団塊世代：本リリースでは現在の68～72歳を指しています。

*4 公益財団法人日本オリンピック委員会公式ホームページ「オリンピック開催地一覧」（1940年のヘルシンキ五輪・1944年のロンドン五輪は中止のため除く）

*5 内閣府「平成28年版高齢社会白書」（全体版）

＜本件に関する報道関係からのお問い合わせ先＞

キューサイ株式会社 広報室

TEL : 092-724-0179 FAX : 092-724-3369 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索