

2021年9月15日

「100歳100人実態調査2021」

キューサイ株式会社

コロナ禍でも変わらない元気な100歳の長寿の秘訣**元気な100歳以上の85%は9時間以上睡眠！****良い眠りのための工夫に「運動」と「環境」づくり****また 長引くコロナ禍で3割近くがデジタル機器も駆使して交流！？**

2020年の厚生労働省の発表では100歳以上の高齢者は8万人を超えました。*1 平均寿命も男性81.64歳、女性87.74歳*2と年々延びつつあります。しかしながら、健康寿命は平均寿命よりも約10年短いとされています。*3

健康寿命の延伸を目標として活動するキューサイ株式会社の「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸聡、<https://100aru.com/>）は、健康長寿の秘訣を探るべく、2016年から元気な100歳以上の方100名と、そのご家族・近親者の皆さまに生活実態調査を行っております。今年も医師であり、日本サルコペニア・フレイル学会理事、熊本リハビリテーション病院サルコペニア・低栄養研究センター長の吉村芳弘先生に調査にご協力いただき、調査結果についてコメントをいただきました。

今回は元気な100歳以上の方の睡眠事情やコロナ禍での活動について紹介します。

* 貴媒体にて本調査の内容等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いたします。

【調査結果まとめ】**I. 元気な100歳以上の方は睡眠時間9時間以上が85%**

- ◇ 73%の人が睡眠に満足
- ◇ 良い睡眠をとるためのコツは「運動」と「環境」づくり

II. 元気な100歳以上の方は1日30分超 体を動かしている人約6割

- ◇ 家事をしている人は100人中73人
- ◇ 普段意識して体を動かしていることは、ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操

III. 元気な100歳以上の方の3割はデジタル機器の使用経験あり**IV. 元気な100歳以上がコロナ禍だからこそ始めたことがある人76%**

- ◇ コロナ終息後にやりたいこと・楽しみにしていること第1位が“周りとの交流”

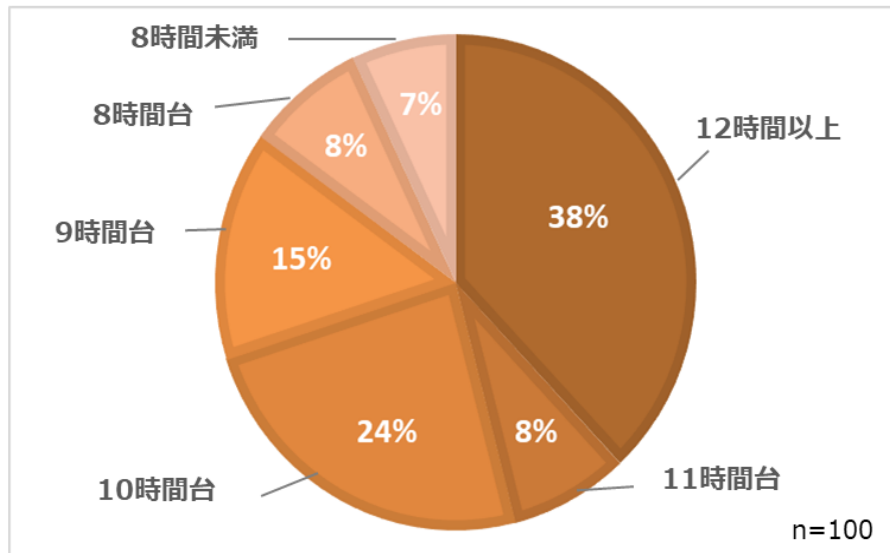
● 監修医師コメント

『質の良い睡眠でメリハリのある生活を。好奇心が健康長寿のコツ』 吉村芳弘先生

I. 元気な 100 歳以上の方は睡眠時間 9 時間以上が 85%

元気な 100 歳以上の方の睡眠時間を聞いたところ、9 時間以上睡眠をとっている方が 85%となり、そのうち 11 時間以上寝ている方も 46%いることがわかりました。【グラフ 1】また、寝る時間は 21 時台が一番多く、朝起きる時間は 6 時台が 38%という結果でした。さらに、お昼寝は約 8 割の方がしており、その時間は 31 分以上 60 分未満が一番多い結果となりました。

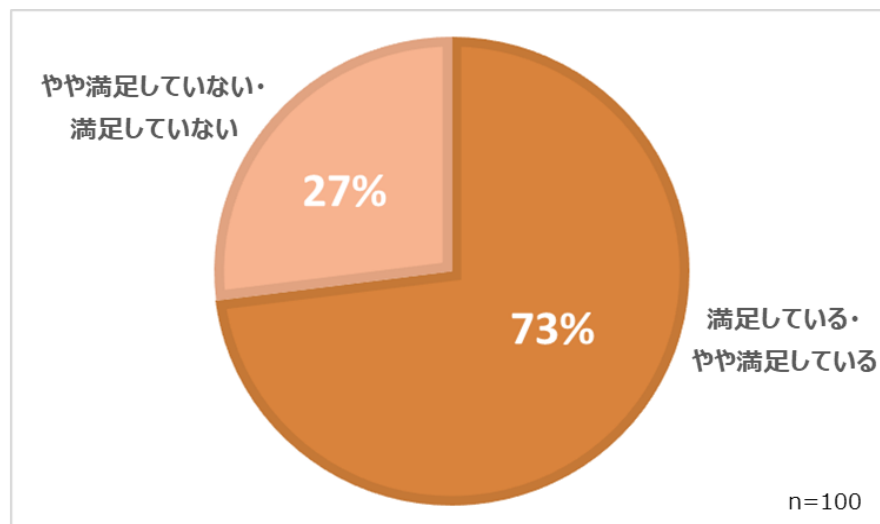
【グラフ 1】100 歳の睡眠時間



◇ **73%が睡眠に満足**

また、日々の睡眠について満足しているかを聞いたところ、73%の方が満足していると回答。【グラフ 2】満足度が一番高い睡眠時間は 11 時間以上睡眠を取られている方とわかりました。通常、睡眠時間は年齢とともに短くなる傾向にあるといわれ、さらにコロナ禍で睡眠不足になる方も多いいわれる中で、元気な 100 歳は日々しっかりと睡眠をとっているようです。

【グラフ 2】100 歳の睡眠満足度



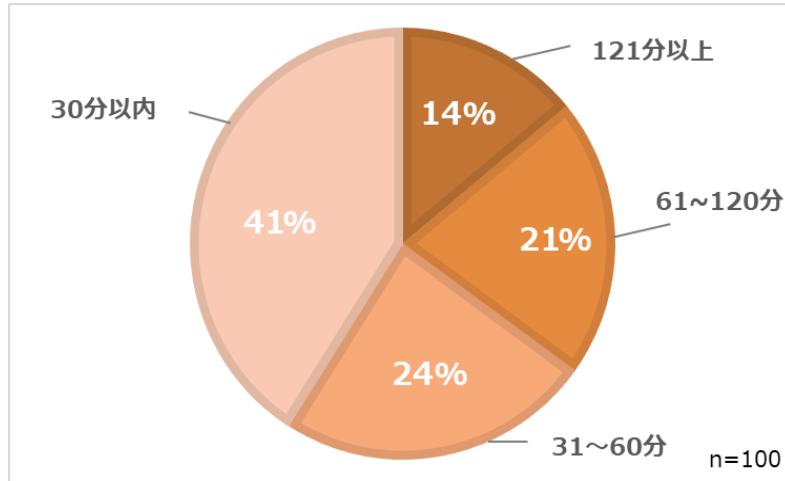
◇ **良い睡眠をとるためのコツは「運動」と「環境」づくり**

睡眠の満足度が高い 100 歳以上の良い睡眠をとるためのコツを聞いたところ、一番多かったのが、室温の調整、寝具、寝る前のルーティンなどで寝るための環境を整備することが 16 人、次に多かったのが日中や寝る前に運動をする人で 12 人でした。それ以外にも、夕食を食べる時間や少量のアルコール摂取、睡眠導入剤・サプリメント服用も 11 人いらっしゃいました。

II. 元気な 100 歳以上の方は 1 日 30 分超 体を動かしている人が約 6 割

1 日の中で体を動かす行動や作業時間を聞いたところ、1 日 30 分を超えて体を動かしていると回答した人は 59 人で、そのうち 1 時間以上は 35 人、2 時間以上も 14 人、長い人では 1 日約 6 時間も体を動かしていることがわかりました。【グラフ 3】また、体を動かしている時間は平均 70.4 分となりました。

【グラフ 3】100 歳の日の中で体を動かす行動や作業時間（合計）



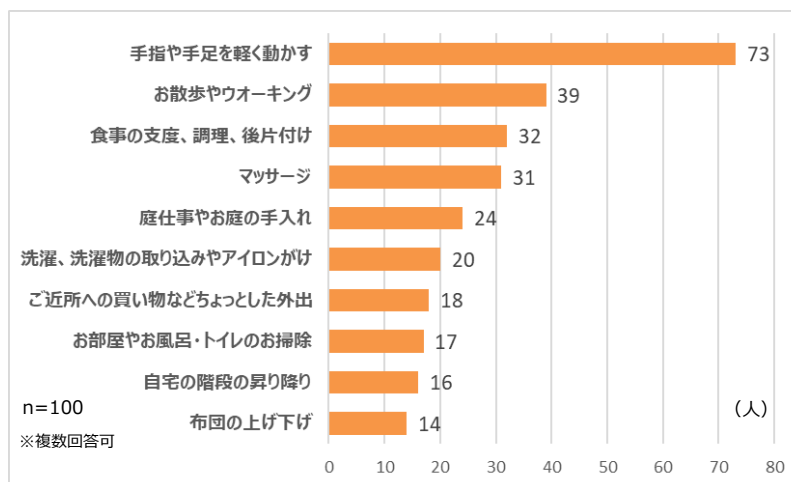
◇ 家事をしている人は 100 人中 73 人

元気な 100 歳以上の方はお散歩やウォーキング、買い物での外出も約 8 割と多くいますが、コロナ禍もあってか、自宅内での食事の支度・調理・片付け、庭仕事や庭の手入れなど、家事をされている方が 100 人中 73 人と多く見られました。

◇ 普段意識して体を動かしていることは、ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操

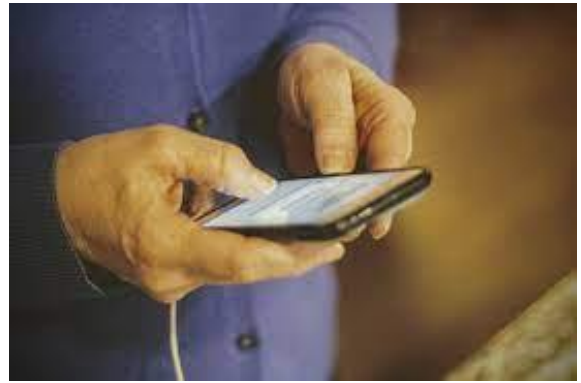
元気な 100 歳以上の方に普段意識して体を動かしていることや何気なく体を動かしていることを聞いたところ、散歩を含むウォーキングと答えた方が 39 人、ストレッチやマッサージは 37 人、ラジオ体操やテレビ体操などを行っている方は 9 人となりました。中には、雨の日でもおうちの中で 2,000 歩以上歩いている方、スクワットを 1 日 2 回計 30 分もされている方、健康増進機器を使用し、座りながらも足を動かしたりしている方もいらっしゃいました。【グラフ 4】

【グラフ 4】100 歳の日の中で体を動かす行動や作業の種類



III. 元氣な 100 歳以上の方の 3 割はデジタル機器の使用経験あり

100 歳以上の方に通信機器やパソコンの使用状況を尋ねたところ、過去使用したことがある方も合わせると、3 割の方に使用経験がありました。100 歳以上の現時点の使用状況は 5 人に 1 人で、その多くは電話などで話すこと、次にテレビ電話やビデオ通話などとなり、中にはご自身で動画を撮影し、それを視聴されている方もいらっしゃいました。使用時の相手先は子どもや孫、ひ孫、親族となっており、100 歳以上の方は、コロナ禍で交流が途絶えがちなか中、デジタル機器も積極的に活用し、交流している様子がうかがえました。



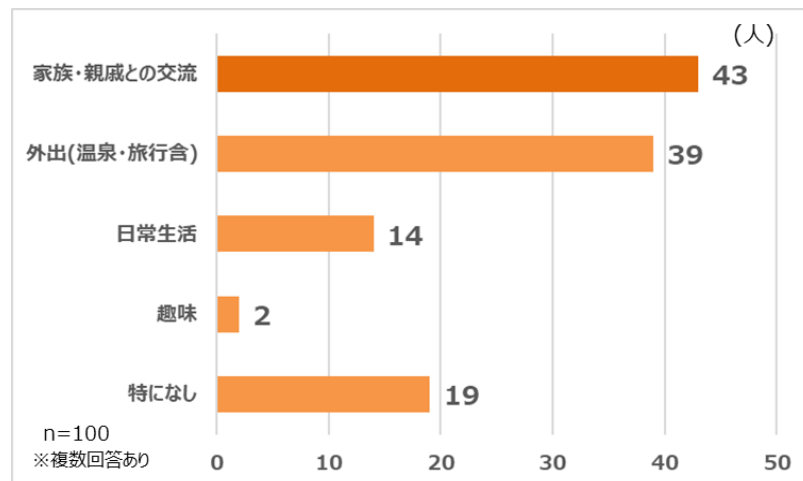
IV. 元氣な 100 歳がコロナ禍だからこそ始めたことがある人 76%

元氣な 100 歳以上の方にコロナ禍だからこそ始めたことや取り組んでいることがあるかを聞いたところ、76%の方があると回答しました。手洗い、うがい、消毒などの感染予防対策が圧倒的に多い結果となりましたが、室内を歩いたり、健康増進機器を使用したりと運動を始めた方は 17 人、絵手紙や書道、手芸、脳ドリルやクロスワードなど新たな趣味を持つようになった方も 15 人という結果となりました。

◇ コロナ終息後にやりたいこと・楽しみにしていることは第 1 位が“周りとの交流”

100 歳以上の方にコロナ終息後にやりたいこと・楽しみにしていることを聞いたところ、多かったのは子どもや孫・ひ孫、友人などと直接会いたいという「周りとの交流」で 43 人と一番多い結果となりました。その中で、皆で会って美味しいものを食べたいという意見も 12 人から上がっていました。次に、温泉や旅行、散歩を含む「外出」で 39%でした。【グラフ 5】外出では、「お花見に行きたい」という声や、中にはコロナ前は、趣味のカラオケや民謡に外出していたが、今は自宅でラジカセの聞き方を覚え、演奏や民謡の CD を繰り返し聞いているという方もいらっしゃいました。元氣な 100 歳以上の方は、コロナがきっかけで、「今までできなかったことができるようになった！」など、コロナに負けずに生活されているということがわかります。

【グラフ 5】100 歳がコロナ終息後にやりたいこと/楽しみにしていること



● 監修医師コメント 『質の良い睡眠でメリハリのある生活を。好奇心が健康長寿のコツ』

高齢化社会となり、特に健康寿命の延伸は大切です。人生の 1/3 は睡眠時間といわれるくらい、睡眠についての重要性が指摘されています。一方で、睡眠時間は長ければ良いということではなく、ある研究では、睡眠時間は 10 歳までは 8~9 時間、15 歳で約 8 時間、25 歳で約 7 時間、45 歳で約 6.5 時間、65 歳で約 6 時間と、「加齢と共に必要な睡眠時間が少なくなる」と報告されています。高齢者は若い頃に比べ早寝早起きになるようです。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけでなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。



今回の調査で元気な 100 歳以上の方は、睡眠時間 9 時間以上が 85%であり、「予想外に」睡眠時間が長い結果でした。ただし、73%という高い割合の方が睡眠に満足しているという結果を考慮すると、健康長寿に関連するのは睡眠の量よりも質（や満足度）なのかもしれません。

「規則正しい食生活」、「日中を活動的に過ごす」、「適度な運動習慣を持つ」ことは、決まった時間に入眠・起床することを促し、また良い睡眠につながります。良い睡眠を得ると、日中を活動的に過ごすことができ、メリハリのある生活を送れるようになります。ウォーキングをしたり、お散歩を楽しむことは質の高い睡眠につながるでしょう。外出が難しい場合、自分でできる範囲の家事をするだけでも身体活動は保たれると思います。入眠困難や中途覚醒などの睡眠障害がある場合は、生活に支障がない範囲でサプリメントや睡眠導入剤を活用することも良いと思います。

年を取っても好奇心を持ち、いろんなことに挑戦することも健康長寿のコツです。デジタル機器を用いてオンラインで交流を深めているという実態はとても好ましいものだと考えます。コロナ禍であっても終息後を見据え、周囲との交流を前向きに捉えられている様子も私自身が気持ちの有り様として見習いたいと思いました。

<吉村芳弘(よしむらよしひろ)先生プロフィール>

日本サルコペニア・フレイル学会理事。熊本リハビリテーション病院サルコペニア・低栄養研究センター長。専門分野はリハビリテーション医学と臨床栄養学。外科医師の経歴から術後のリハビリテーションの重要性を痛感し、現在はリハビリテーションと栄養管理に並行して取り組む「リハビリテーション栄養」という視点から、積極的に臨床研究や講演を行っている。

【調査概要】

- ・調査時期：2021年5月27日(木)～7月5日(月)
- ・調査地域：全国
- ・調査方法：100歳以上の方ご本人に対するヒアリング、ご家族に対する質問用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：株式会社クロス・マーケティング
- ・抽出方法：調査実施機関のリクルートネットワークを用いた機縁法リクルート
- ・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（寝たきり生活者と病院入院者は対象から除外して実施）

過去の100歳100人実態調査はこちらからご覧いただけます。

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

【参考：100歳100年メモ】

1921 生まれ 100 歳はこんな出来事を経験してきました。

誕生～9 歳…関東大震災 / 日本初の地下鉄が営業開始（上野～浅草） / 世界恐慌

10 代…日中戦争勃発 / 第二次世界大戦勃発

20 代…第二次世界大戦終戦 / 日本国憲法公布 / 学校給食開始

30 代…朝鮮戦争 / 三種の神器（白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫）の普及 / 東京タワー完成

40 代…東京五輪 / 東海道新幹線が開業 / ザ・ビートルズ来日 / アポロ 11 号の月面着陸

50 代…第一次オイルショック / 新東京国際空港（成田空港）開港

60 代…東北新幹線・上越新幹線が開業 / 国鉄分割民営化 / 平成に改元

70 代…きんさん・ぎんさん満 100 歳 / 阪神・淡路大震災

80 代…アメリカ同時多発テロ / 郵政民営化

90 代…スマートフォン普及 / 東日本大震災 / 富士山が世界遺産登録 / 令和に改元

100 代…新型コロナウイルス流行 / 東京五輪

なんと 100 歳は、**23 回**もの夏季五輪大会*4、**大正、昭和、平成、令和**と 4 つの時代を生きてきました。

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2022年で40年、ヘルスクエア・スキンケア事業に取り組み、キューサイが、社員一丸となって社内外へ向けて取り組むプロジェクトです。日本は高齢化社会の先進国であり、2065年には人口の3.9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」ことを目指してまいります。



キューサイ株式会社について 企業サイト：<https://corporate.kyusai.co.jp/>

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

資本金：3億49百万円

創業：1965年10月

事業内容：ヘルスクエア商品、スキンケア商品等の製造・販売



キューサイは2020年で創業55周年を迎えました。これからもお客さまのしなやかな生き方をかなえ、支え続ける会社として、より多くのお客さまへ新たな価値をお届けするべく事業を展開してまいります。



ケール・青汁事業



ヘルスクエア事業



スキンケア事業

- *1 令和2年9月1日現在の住民基本台帳による都道府県・指定都市・中核市からの報告数（厚生労働省）
- *2 平均寿命と健康寿命の乖離 令和2年簡易生命表（厚生労働省）
- *3 第12回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料（厚生労働省）
- *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「令和3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>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」事務局：岩永・山崎

TEL:092-724-0179 メール：koho@kyusai.co.jp