



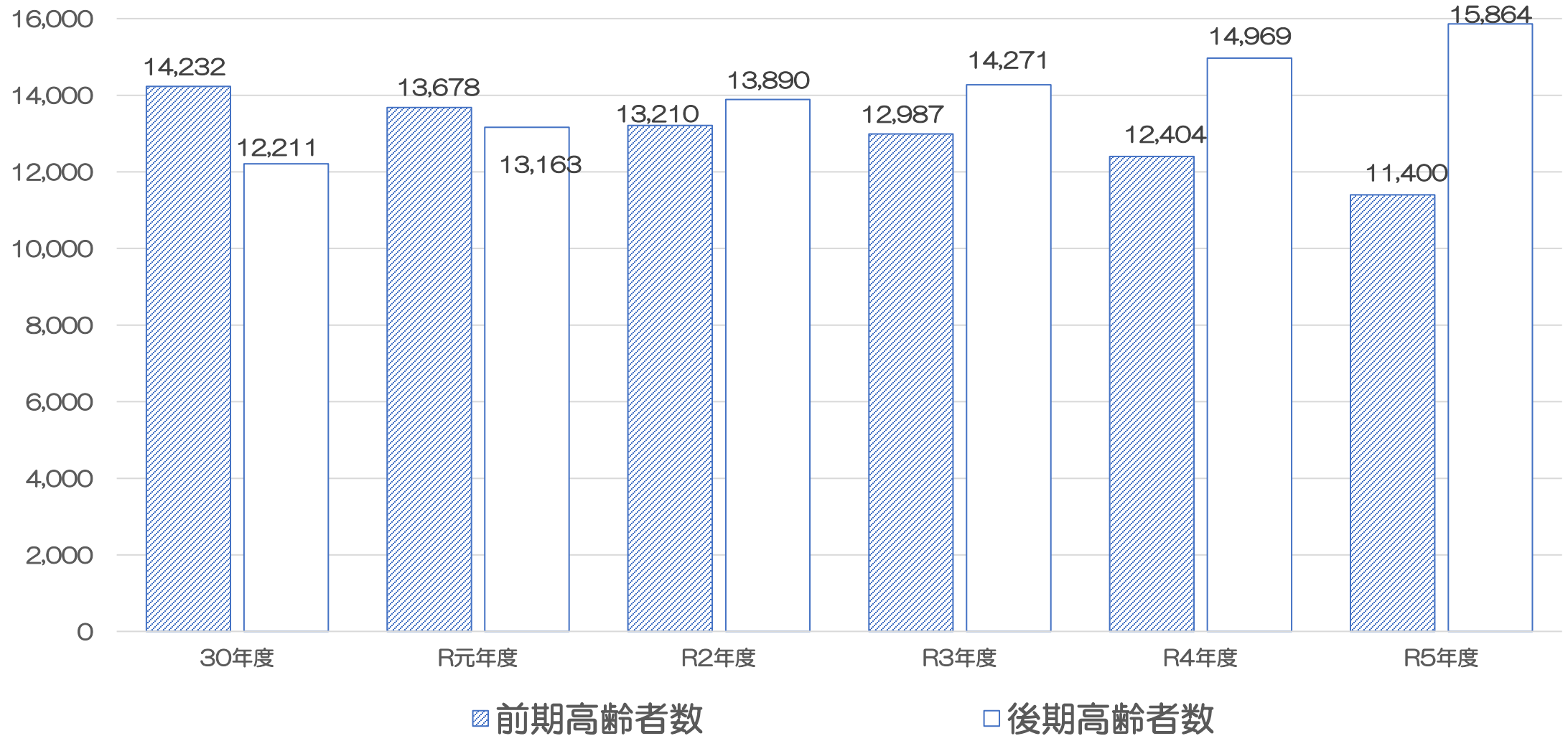
四街道市長寿の秘訣アンケート

～いつまでも笑顔で健やかに暮らす～



四街道市前期・後期高齢者数の推移

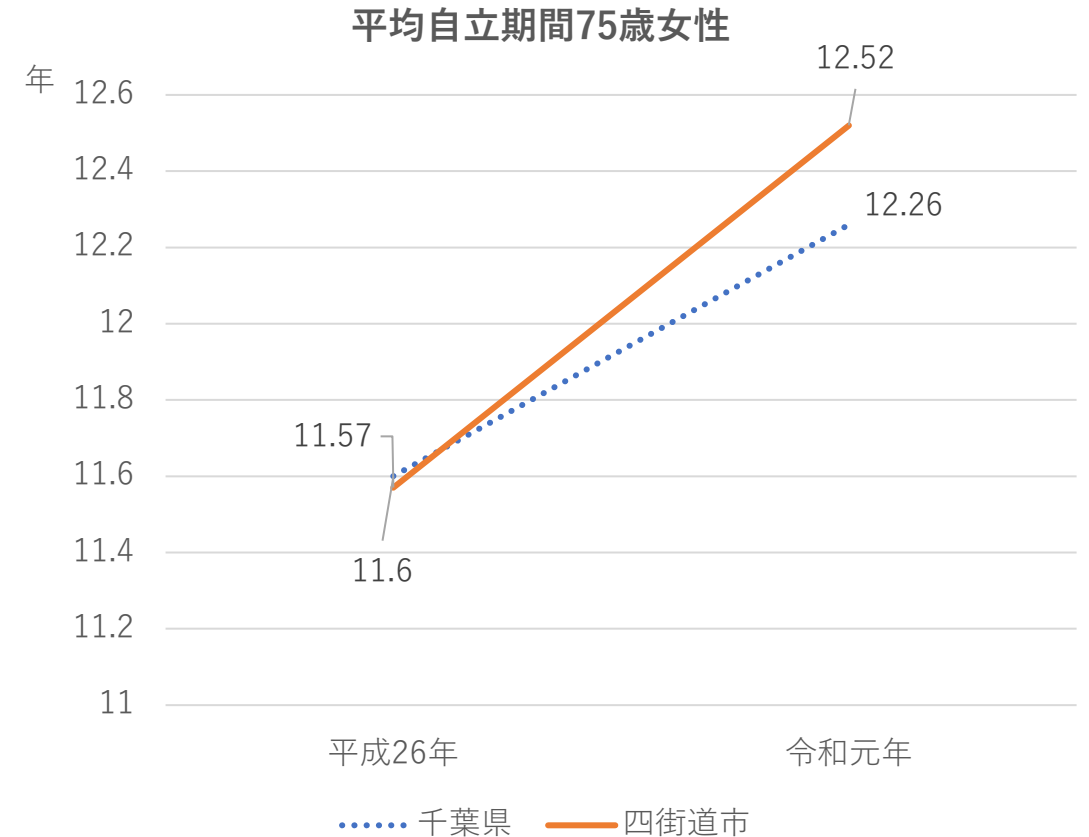
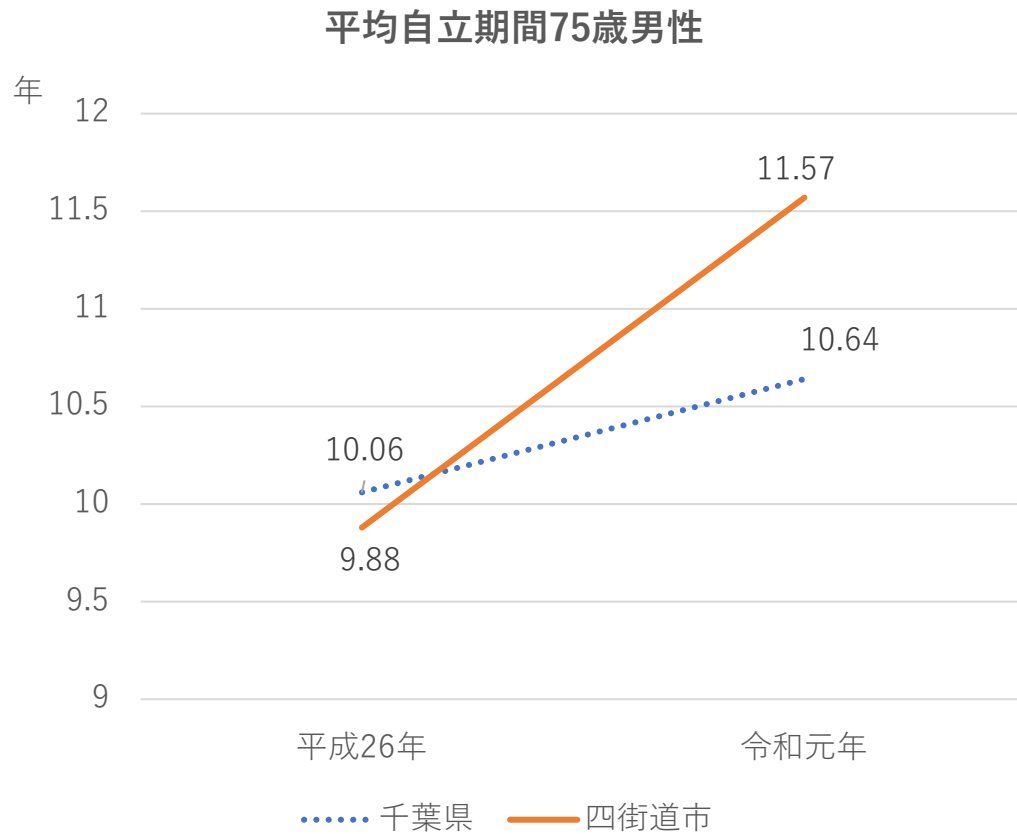
※各年度4月1日現在



○四街道市では令和2年度に後期高齢者が前期高齢者の数を上回り、年々、後期高齢者が増加しています。

四街道市の平均自立期間の変化

(千葉県ホームページより)



※平均自立期間とは：日常生活動作が自立している期間の平均。要介護1までを自立期間として算定。

○四街道市では平成26年に千葉県より低かった平均自立期間が、令和元年では男女ともに大きく向上しています。特に男性の伸び率が顕著です。

「元気で長生き」 四街道市の未来のために



超高齢化社会を迎え、誰もが長生きできるようになりました。
しかし、心身の衰えを避けることはできません。

「できる限り、長く住み慣れた地域で自分らしく暮らしていきたい」という希望を実現するには、「自分のことは自分ですることができる」、自立期間の延長が重要です。

四街道市にお住いの90歳・95歳・100歳のみなさまに、「元気で長生き」のヒントをいただき、まとめてみました。



長寿の秘訣アンケート



四街道市では令和4年10月から令和5年12月までの間に90歳、95歳、100歳になる方を対象にアンケート調査を行いました。

《目的》

・長寿の秘訣を広い世代と共有することで、介護予防に対する意識づけを行い、健康寿命の延伸に役立てる。

《対象者》

・R4年10月から令和5年12月までの間に90歳、95歳、100歳になり、かつ、在宅で生活している方

《実施期間》

・R4年10月からR5年12月アンケート手渡し、1月末回収分まで

《実施方法》

- ・ 民生委員さんの協力のもと、長寿者褒賞のお祝いの賞状と一緒に「長寿の秘訣アンケート」を手渡し、自己記入または家族等が聞き取り記入の上、返信用封筒で高齢者支援課へ返送していただきました。
- ・ 100歳の方のみ市長から手渡しし、その場で聞き取りを行いました。

《アンケートの活用方法》

- ・ アンケートの集計結果を介護予防事業の健康教育に取り入れたり、市政だよりやホームページで周知することで、幅広い世代で健康に興味を持つきっかけとなるよう活用していきます。



アンケート項目

1. 食生活についてお尋ねします

- 毎日の食生活の中で、心がけていることはどのようなことですか。

特に気を付けていることを3つまで、あてはまるところに○をつけてください。

1. 3食欠かさず食べる
2. 栄養バランスに気を付ける
3. 肉類をよく食べる
4. 魚介類をよく食べる
5. 乳製品をよく食べる
6. 野菜類、果物をよく食べる
7. 豆腐や納豆などの植物性たんぱく質をよく食べる
8. 薄味(減塩を心がける)
9. よく噛んで食べる

10. その他、上記以外で食生活で心がけていることがあればご記入ください。

[]

2. 生活面で心がけていることをお尋ねします

・日常生活を送る中で、心がけていることはどのようなことですか・

特に気を付けていることを3つまで、あてはまるところに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| 1. 早寝早起 | 2. 昼寝をする |
| 3. 規則正しい生活を心がける | 4. 集まりに参加する等、外出を積極的に行う |
| 5. 家族や近所の方等とよく話す | 6. 散歩やラジオ体操、軽い運動等を行う |
| 7. 家事を自分で行う | 8. 畑仕事や庭仕事をする |
| 9. 身の回りのことは自分でなるべく行うよう心がける | |
| 10. その他、上記以外で生活面で心がけていることがあればご記入ください。 | |

[]

3. 上記以外で長生きの秘訣や心がけていることなどがありましたらご記入ください

[]

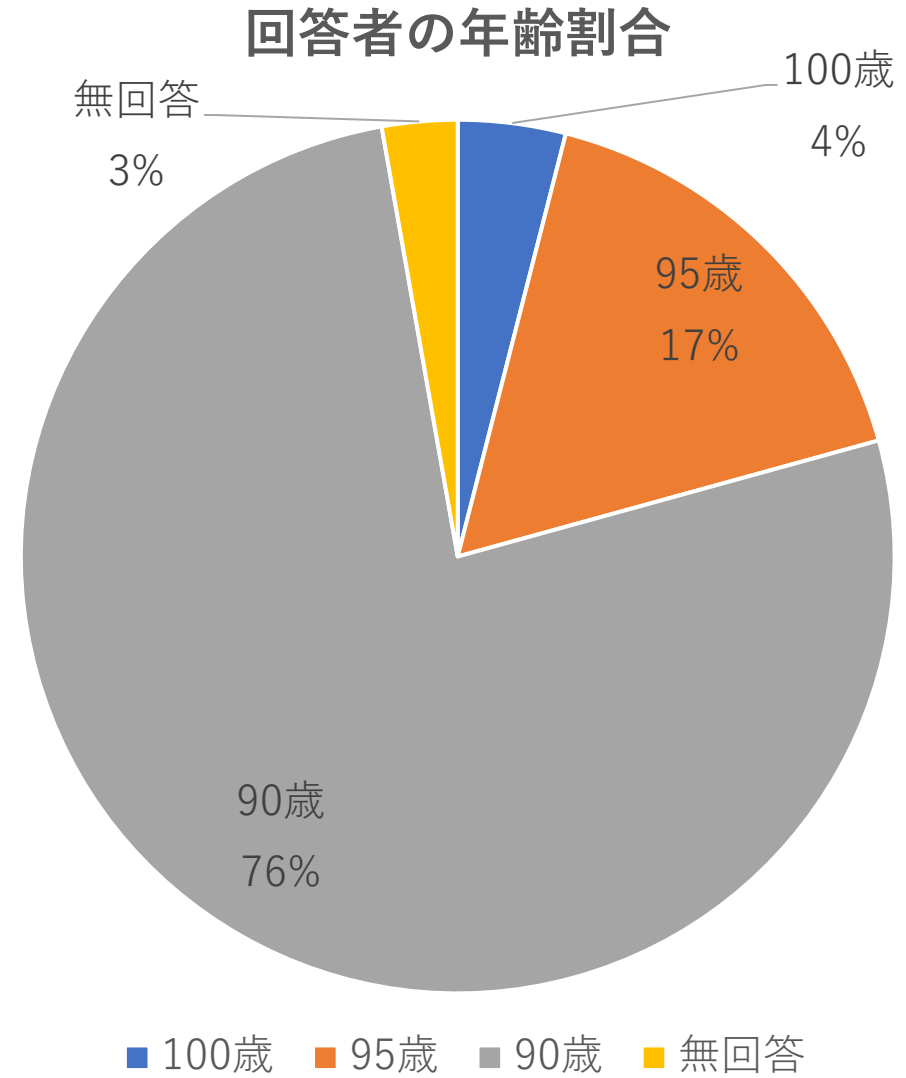
長寿アンケート結果

(1) 返送率

	配布数	返送数	返送率
100歳	22	10	45.5
95歳	90	42	46.7
90歳	390	192	49.2
年齢不明	-	7	-
合計	502	251	50.0

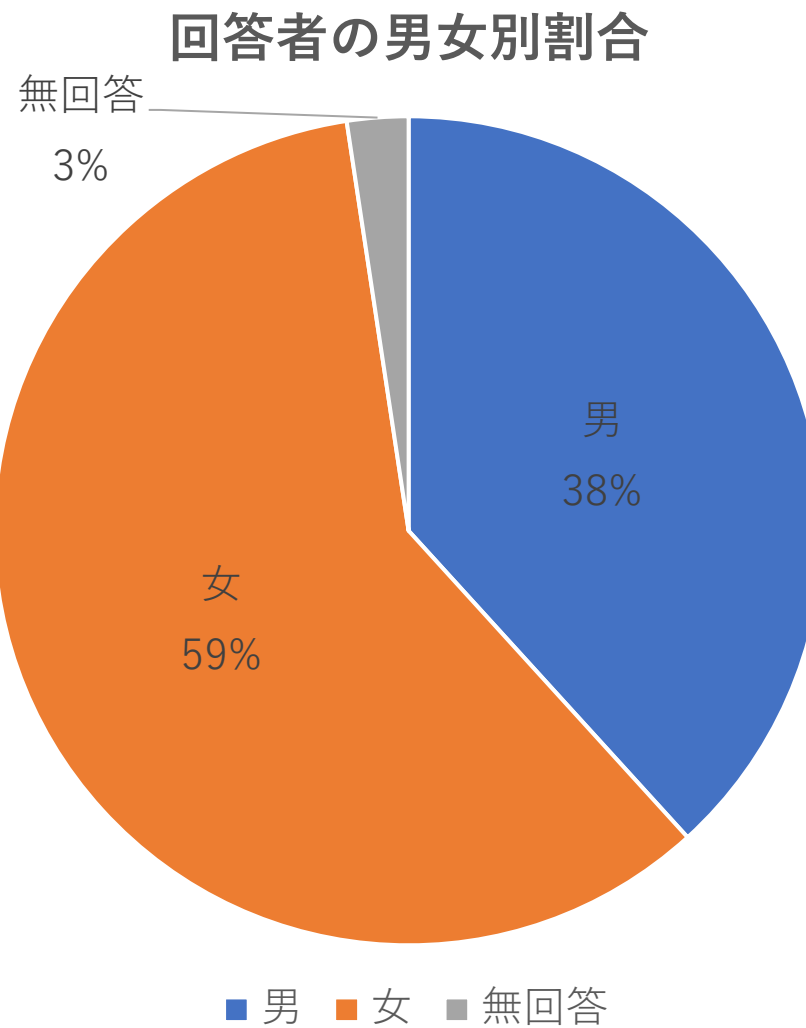
(2) 回答者の年齢割合

年齢区分	回答数
100歳	10
95歳	42
90歳	192
無回答	7
合計	251

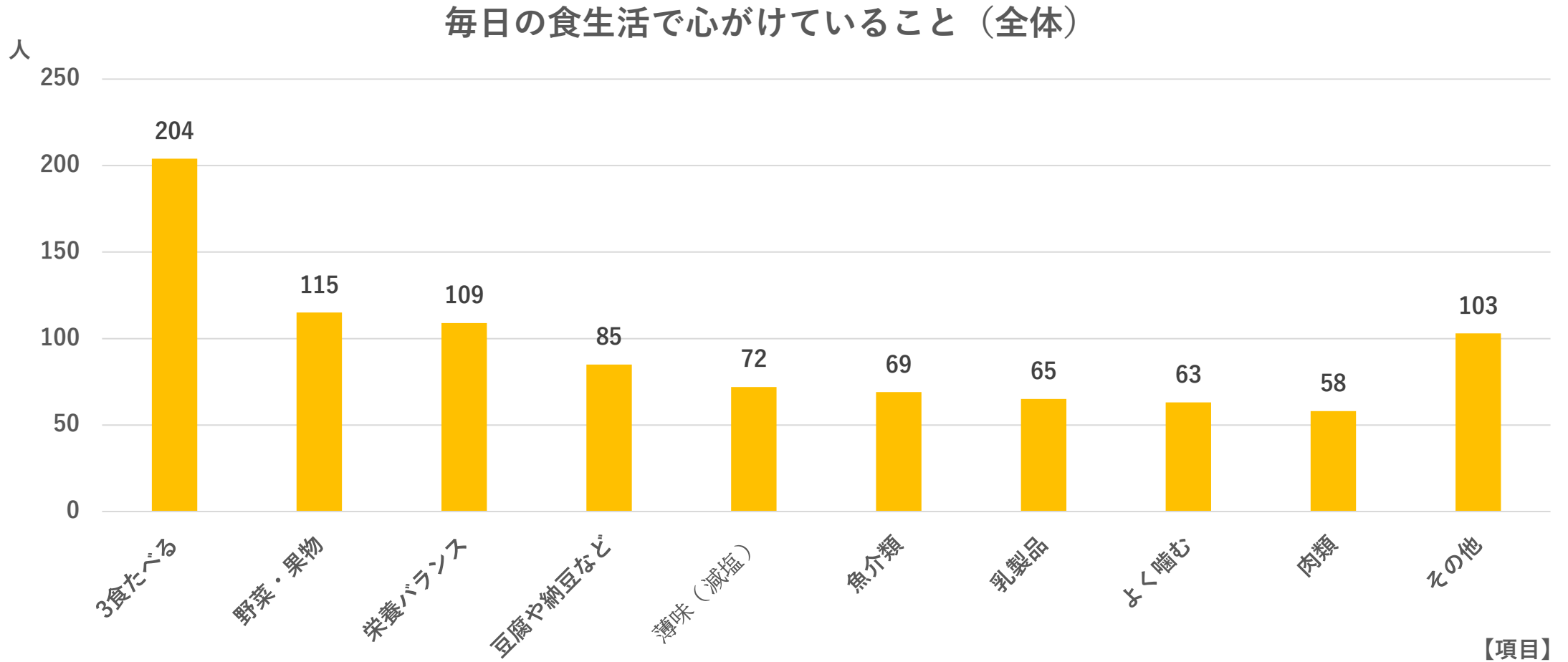


(3) 回答者の男女別割合

性別	回答数
男	96
女	149
無回答	6
合計	251

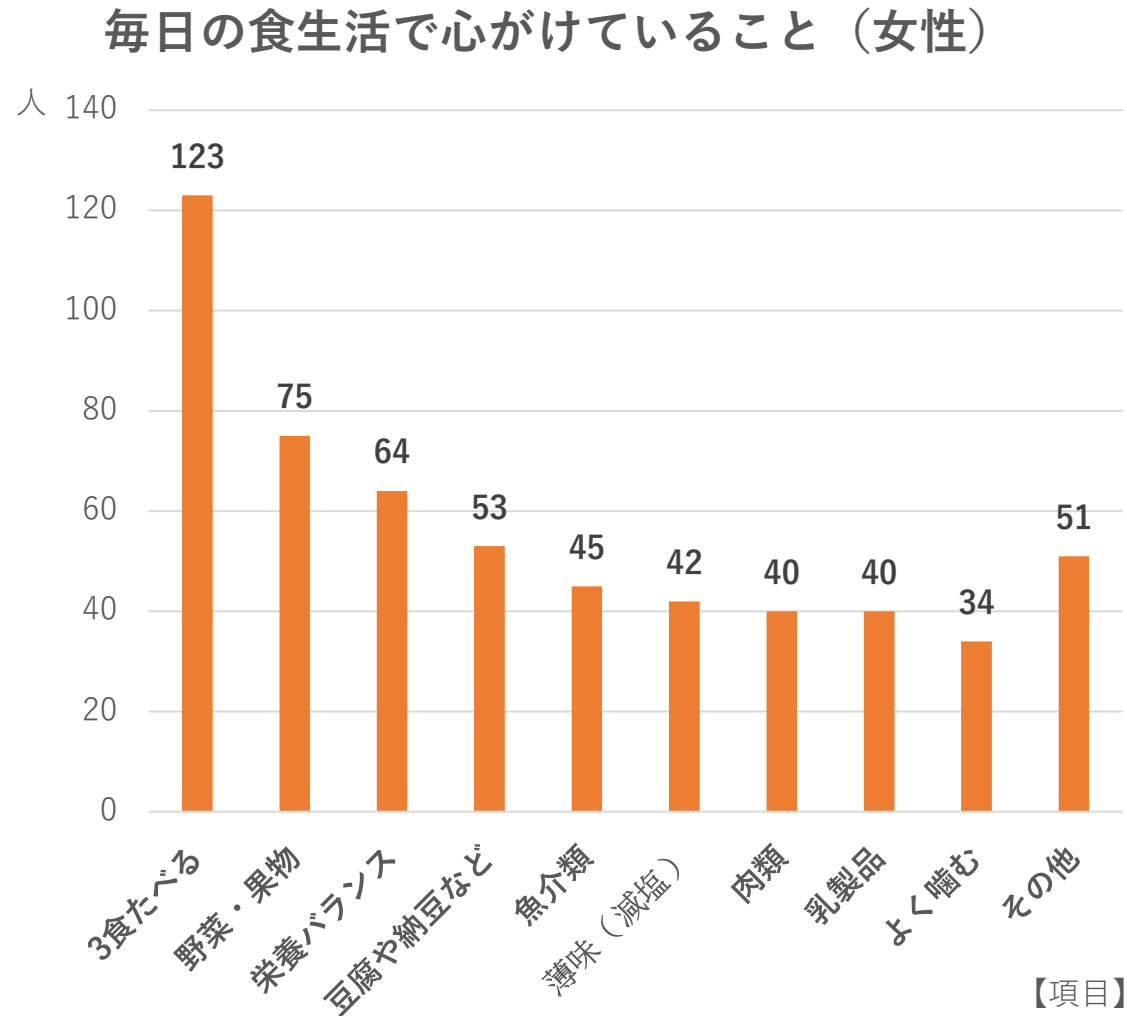
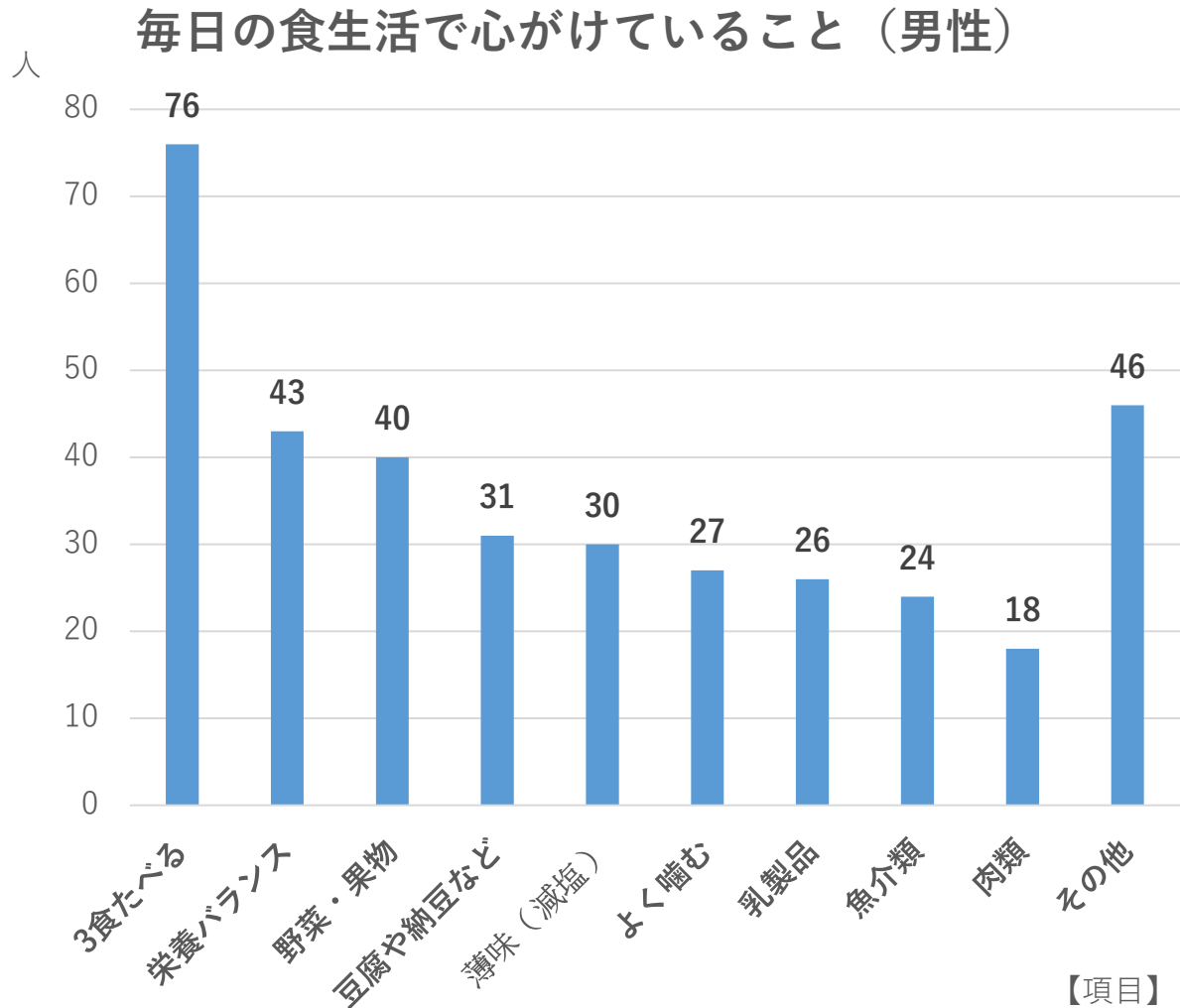


(4) 食生活についてのアンケート結果



※項目は3つまで回答

※性別無回答者がいるため、全体の数 ≠ 男女の合計数



(5) その他、食生活で心がけていること（自由記載より抜粋）



- ・ 質素を旨とする。（90歳男性）
- ・ 毎日コーヒーを飲む。朝・昼・夕、食事の時はお茶を飲む。（90歳男性）
- ・ よく食べ、よく働き、よく笑う。（90歳女性）
- ・ ほとんど歯が残っているので、何でも食べられることが大きいと思う。（90歳男性）
- ・ 糖分は控えめに、食べ過ぎない。腹八分目がいい。（90歳男性）
- ・ よく噛んで食べる。（90歳女性）
- ・ 間食は全くしないことです。考えて飲食しています。例：のどが渴いた時はジュースはやめ、牛乳やお茶を飲む。（90歳女性）
- ・ なんでもバランスよく食べる。「感謝」。（90歳男性）
- ・ 朝7時30分、昼11時45分、夕18時35分を守ります。（95歳男性）
- ・ ありがとう、おかげさまで、と感謝の気持ちで。ほとんど好き嫌いなし。（90歳男性）
- ・ 梅干し毎日食す。（90歳女性）
- ・ 月～金は夕食宅配利用。週2～3回スーパーに買い物に行く。（90歳男性）

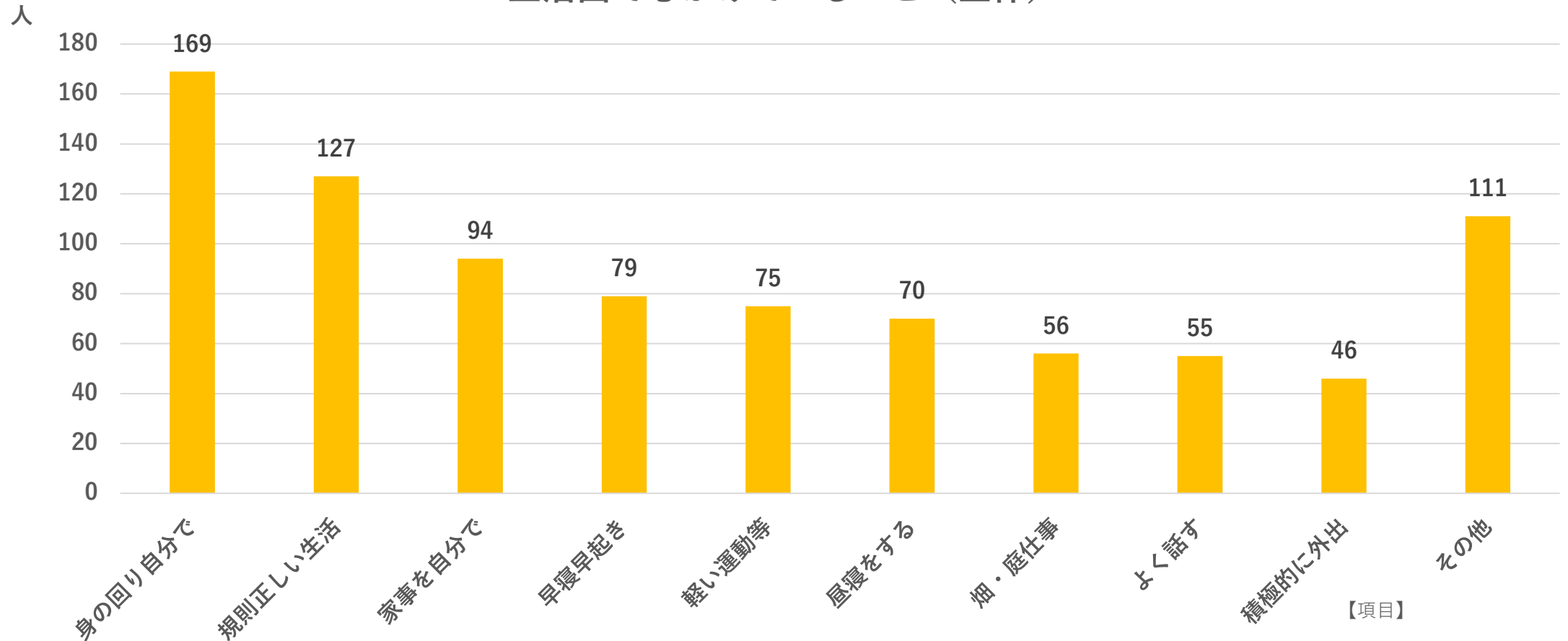
食生活についてのアンケート結果から見えてきたこと

- ・毎日の食生活で心がけていることの1位は、全体でも男女別でも「3食欠かさず食べる」でした。
 - ・全体の2位から4位までは「野菜類、果物をよく食べる」・「栄養バランスに気を付ける」・「豆腐や納豆などの植物性たんぱく質をよく食べる」で、男女別に見ても全ての項目が2位から4位に入っています。
- 3食きちんと食べることは、血糖値の安定や低栄養予防につながる大切な食習慣であり、アンケートに答えていただいた長寿の人の多くが実践していることがわかりました。
- 男女ともに栄養バランスに気をつけ、野菜・果物や大豆製品をよく食べていることがわかりました。



(6) 生活面についてのアンケート結果

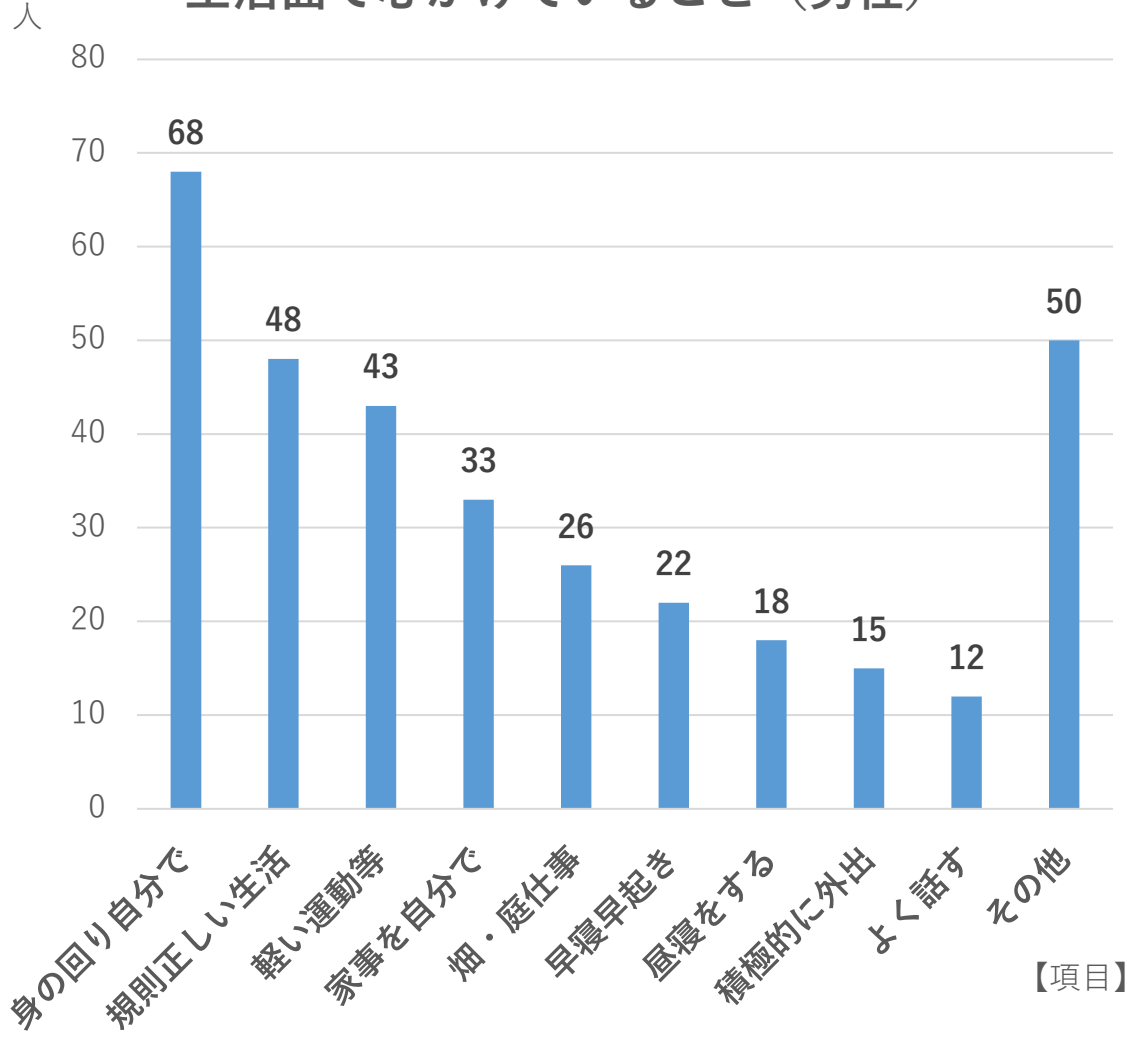
生活面で心がけていること（全体）



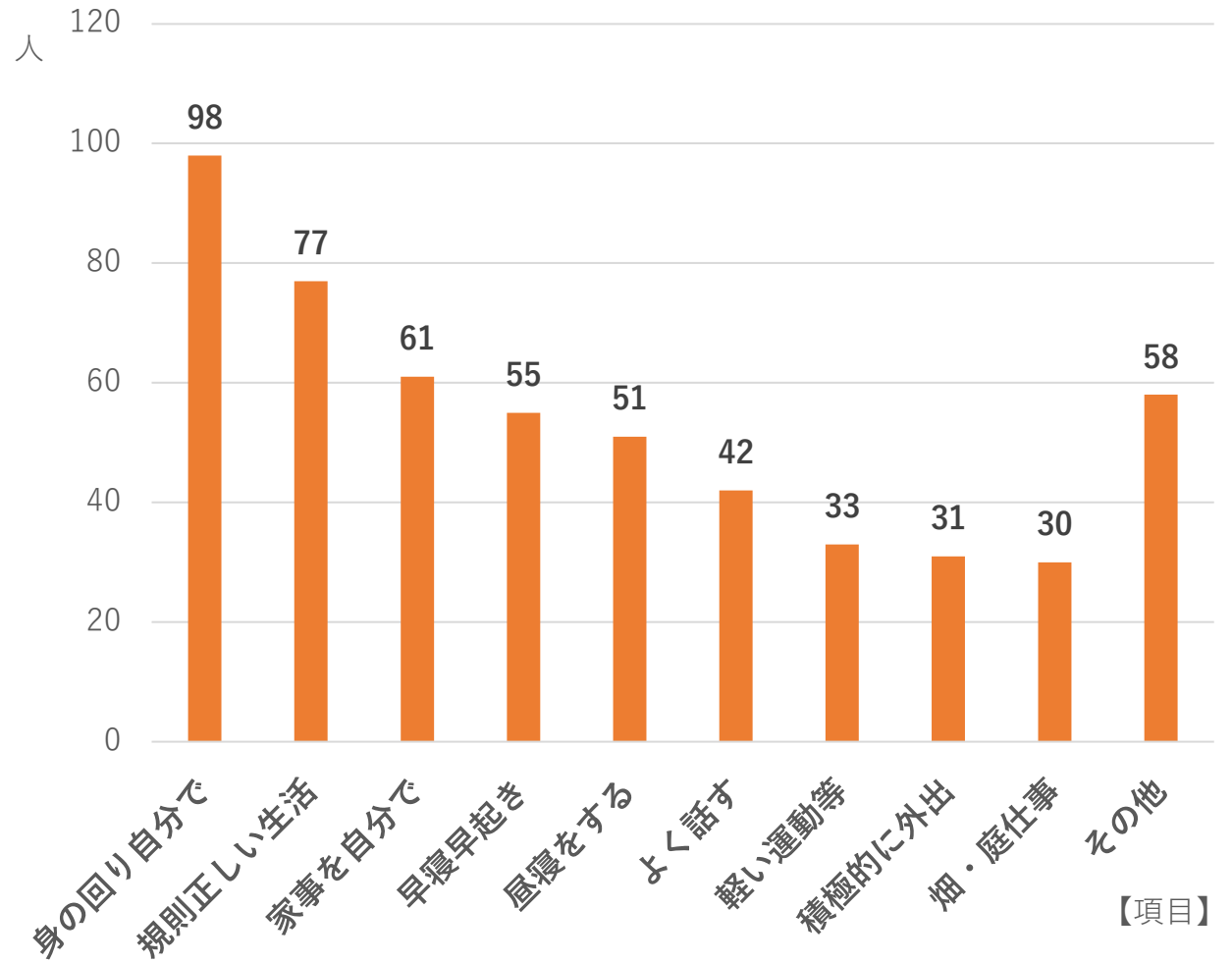
※項目は3つまで回答

※性別無回答者がいるため、全体の数 ≠ 男女の合計数

生活面で心がけていること（男性）



生活面で心がけていること（女性）




(7) その他、生活面で心がけていること (自由記載より抜粋)

- ・時代に取り残されないよう、新聞情報を注視する。(90歳男性)
- ・週1回グランドゴルフをやっている。ホールインワンが出ると気分が上がる。(90歳女性)
- ・若い頃からのピアノ曲、時々名曲の一部だけ弾いたりしている。(90歳女性)
- ・整理整頓に気をつける。テレビニュースとドキュメンタリー番組を見る。(90歳男性)
- ・広範囲の方々と交流するよう心がけている。(95歳男性)
- ・毎日、朝起きたら洗顔・化粧忘れずに心がけている。(90歳女性)
- ・毎朝、5～6人のグループで1時間ぐらいのウォーキングをしている。(90歳女性)
- ・身の回りを清潔にし、台所、お風呂、トイレは特にきれいにする。(90歳女性)
- ・近所で行われる行事等にはなるべく参加し、協力する。(90歳男性)
- ・血圧、体温、体重を毎日測定。体調の目安にしている。(90歳女性)
- ・日光浴を心がけています。庭の草花の手入れ等、外気にあたること。(95歳女性)
- ・新聞を読んだり、女性週刊誌も読む。左目は見えませんが。(95歳女性)
- ・パソコン、スマホ毎日積極的に。メール交換、交友、寝たきりにならないように。(90歳男性)



生活面のアンケート結果から見えてきたこと



- ・生活面で心がけていることは、全体でも男女別でも1位が「身の回りのことは自分でなるべく行うよう心がける」、2位は「規則正しい生活を心がける」でした。

- ・男女とも「家事を自分で行う」が多く、男性は運動や畑仕事など、体を動かす項目が上位、女性は男性に比べて「昼寝をする」や「よく話す」が多いことがわかりました。

○身の回りのことを自分で行い、日常生活でこまめに体を動かすと筋力低下を防ぎ、自立した生活を維持することにつながります。また、15分～20分の昼寝は疲労回復、精神安定、認知能力や学習能力の向上に効果があることがわかっています。

○人とのおしゃべりや交流は脳の機能を向上させます。



(8) 長生きの秘訣や心がけていること (自由記載より抜粋)

- ・ひらがなの「く」の字をまくらにすれば、どんな苦労もへのこっば。(100歳女性)
- ・好きなことをやること、やり続けること。兄は106歳。(100歳性別不明)
- ・明朗快活にくよくよしないこと。(95歳男性)
- ・やさしさのキャッチボール。(90歳女性)
- ・何事も感謝の気持ち、ありがとうの気持ちでゆっくりやることが大切。(90歳女性)
- ・些細なことでも面倒がらずに動くこと。(90歳女性)
- ・自分のペースで自由気ままに生きる。(95歳男性)
- ・オイボレはみなさまのおかげ。(90歳男性)
- ・一日を楽しく過ごす!!(95歳女性)
- ・森に囲まれているので、植物からの精気を受けているためと思う。(95歳男性)
- ・長生きの秘訣はないが、頭の中では常に「健康第一」。(90歳男性)
- ・特に気をつけていることは歯磨きを食後一日3回している。(90歳男性)
- ・80歳で市の囲碁サークルに入り、生きがいになっている。(90歳女性)
- ・家族と融和に勤め、自由に我が道を行く。(90歳男性)
- ・くよくよしない。朝の来ない夜はない、山より大きい猪は出ない等を処世訓にしています。(90歳男性)



(9) 自由記載にあった趣味の具体例

- ・ グランドゴルフ
- ・ 洋裁、編み物
- ・ 写真
- ・ ドライブ
- ・ 旅行
- ・ 日本画、水墨画、絵
- ・ 美術鑑賞
- ・ ピアノ、ハーモニカ
- ・ クラシック音楽
- ・ 歌、唄
- ・ 短歌、俳句
- ・ 家庭菜園

- ・ 山野草、草花
- ・ 作詞・作曲
- ・ 踊り、日本舞踊
- ・ 自分史、エッセイ
- ・ 囲碁、将棋



など



(10) 自由記載に多くみられたことば



グループ	ワード	人数	合計
感謝	おかげ	2	22
	感謝	16	
	ありがとう	4	
ポジティブ感情	楽しく・楽しむ	22	48
	好き	23	
	笑う	3	
	気まま	3	
マイペース	のんびり・のんき	5	42
	自由	4	
	無理しない・頑張らない	7	
	ストレス貯めない	5	
	気にしない	5	
	自分のペース・マイペース	6	
	くよくよしない	7	
心がけ	気をつける・注意する	16	61
	心がける	37	
	続ける	8	
運動	歩く	19	63
	散歩	9	
	運動	11	
	体操	10	
	動く	10	
	リハビリ	4	
脳トレ	新聞	12	30
	読書	3	
	頭（を使うなど）	11	
	日記・自分史	4	
趣味	趣味	9	23
	具体的趣味の記載	14	

○自由記載のことばをグループ分けしてみると、「感謝」や「ポジティブ感情」を表すことばが多くみられました。また、「マイペース」で生活している様子がわかることばも多く使われていました。

○一方、「気をつける」・「心がける」・「続ける」などのことばも多くみられました。

○運動を意識している人が多く、日常生活の中でこまめに体を動かすようにしていることがわかりました。

○運動と同時に、頭を使うことが大切だと感じ、脳トレにつながることを実践している人も多くいました。

○趣味のある人が多く、また趣味の内容は多岐にわたっています。



みなさまからいただいた長寿の秘訣（まとめ）



○食生活の秘訣

- ・栄養バランスに気をつけ、3食食べる。
- ・野菜と果物、豆腐や納豆などの植物性たんぱく質をよく食べる。

○生活面の秘訣

- ・身の回りのことは自分で行い、規則正しい生活をする。
- ・運動や庭仕事などで体をよく動かす。

○心持ちの秘訣

- ・くよくよしない。
- ・マイペースで無理せず生活する。
- ・趣味を持ち、継続する。
- ・楽しみながら、体と頭をよく動かす。



アンケートにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。
これからもお元気でお過ごしください。

