

「全国100歳老人の1/2サンプルの横断的研究」報告  
A cross-sectional study of the centenarians in Japan

# 長寿大国ニッポン における 百寿者のくらし

The actual life of the centenarians in Japan



財団法人 健康・体力づくり事業財団  
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

## はじめに

ギネスブック認定の長寿世界一だったアメリカの女性モウド・ファリスルー  
スさんがさる3月18日、肺炎のため115歳で亡くなった。この結果、長寿世界  
一は115歳の本郷かまとさんが繰り上がった。本郷さんは1887年9月16日、鹿  
児島県徳之島の伊仙町生まれ、サトウキビ栽培で生計を立て、4男3女に恵まれ  
た。現在は鹿児島市内でお孫さんと暮らし、時たま特別養護老人ホームのショ  
ートステイを利用しながら元気に暮らしている。

男性のギネスブックの最高齢者も日本人で、福岡県の中願寺雄吉さんで、こ  
の3月23日で113歳になった。

世界一の高齢者が男女とも日本人であることは決して偶然のことではない。

もし、あなたが100歳を超えて生きられるとするなら、それも最期まで元氣  
に社会的に関わりをもった人生であるとするなら、自分の人生設計は大きく見  
直さなければならないことになる。

過去2回、昭和56年(1981)と平成5年(1993)に、当財団では長生きの秘  
訣を解き明かすため、100歳以上高齢者を対象に調査を行ってきた。そして、平  
成12年(2000)には新たに生活の質(QOL)や生きがいの項目を追加し、100  
歳高齢者の調査を実施した。本冊子はその調査結果をもとに長生きにつながる  
要因を考察するとともに、寿命に関する最先端サイエンスを紹介する。

本冊子が、健やかで心豊かな人生を享受するためにどう生きるかを考えるヒ  
ントとして役立ち、活用されることを願ってやまない。

2002年3月吉日

財団法人 健康・体力づくり事業財団

理事長 加藤 陸美

本研究は、文部科学省科学技術振興調整費による「高齢者の生活機能の維  
持・増進と社会参加を促進する地域システムに関する研究」の一つで、「全国  
100歳老人の1/2サンプルの横断的研究」として実施された。

This survey was granted by the expense for promotion of science and  
technology that was practiced by the Ministry of Education, Culture,  
Sports, Science and Technology.

This survey titled “A cross-sectional study of the centenarians in  
Japan” was carried out as a part of “A study for system which maintain  
and increase the ADL of the elder, and promote the elder's social participation.”

# も く じ

## Index

百寿者の推移 . . . . .	4
The transition of the centenarians	
県別百寿者比率 . . . . .	5
Ratio of the centenarians by region	
調査対象者について . . . . .	6
The details of subjects	
同居者と世話をする人について . . . . .	9
Inmates and caregiver of the centenarians	
健康状態について . . . . .	10
Health condition of the centenarians	
食生活について . . . . .	12
The details of eating habits	
運動・身体活動について . . . . .	16
Physical activity and exercise	
睡眠について . . . . .	18
Sleep	
喫煙・飲酒について . . . . .	20
Tobacco & Alcohol	
日常生活動作について . . . . .	22
Activities of daily living (ADL)	
手段的日常生活動作について . . . . .	30
Instrumental ADL	
仕事を辞めた年齢 . . . . .	31
The retirement age	
QOL について . . . . .	33
Quality of Life	

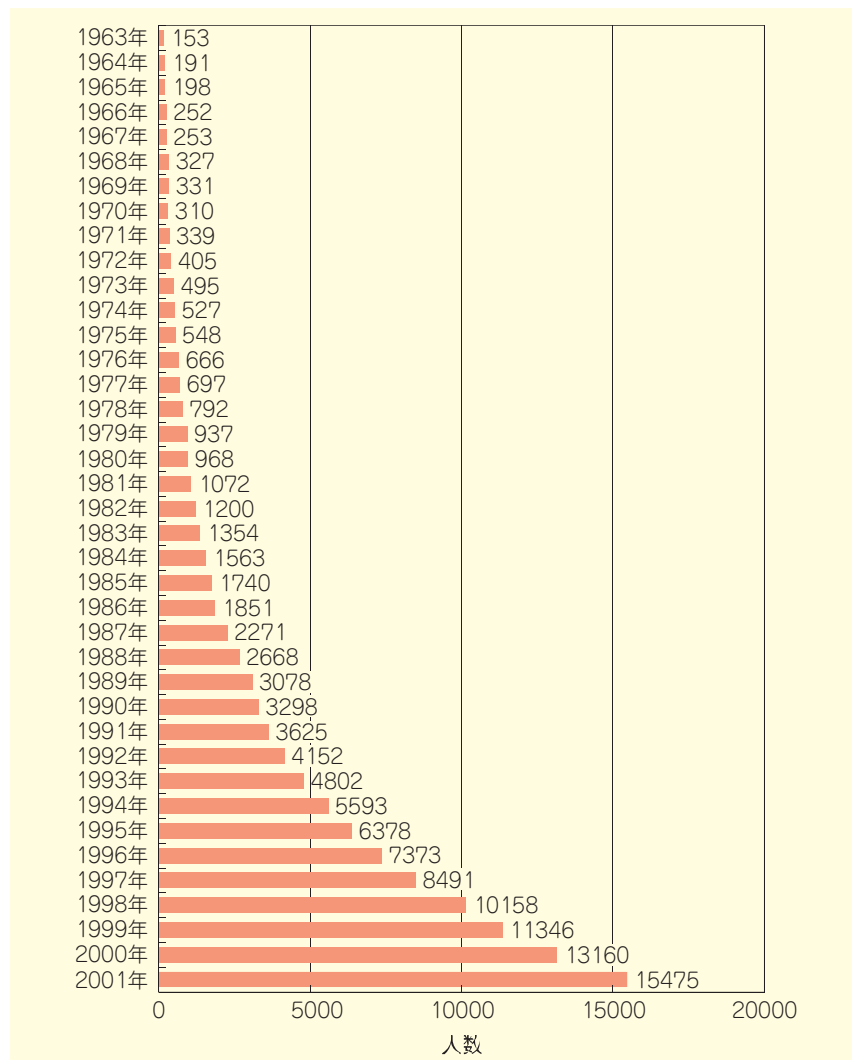
# 百寿者の推移

## The transition of the centenarians

日本の百寿者は1963年から老人福祉法の制定により毎年9月に「全国高齢者名簿」として発表されている。その年は153人であったのが、21年後の1984年には約10倍、38年後の2001年には約100倍と、高齢化の進行にともない、近年その数は急速に増加している（図1）。

わが国の百寿者統計は国際的にも信頼されている。その理由は、1872年に戸籍制度が導入され、今日まで正しく運用されてきているためといわれている。

図1 百寿者数の推移  
Figure 1. The transition of the centenarians



The Ministry is consolidating the annual list of the centenarians in every September since 1963. The number of the centenarians was 153 in 1963. In 1984, it was increased 10 times more and it was increased 100 times more in 2001. In recent years, the number of the centenarians is increasing remarkably because of the increase of the rapid aging (Figure 1).

The System of Family Registration was established in 1872 in Japan, and it has been working well till now. So the statistics of the Japanese centenarian population is internationally reliable.

# 県別百寿者比率

## Ratio of the centenarians by region

今回の調査対象者である百寿者の総人口10万人あたりの割合を都道府県別に算出し、百寿者比率の高低を日本地図にしたのが図2である。オレンジ色に塗られている県が百寿者の割合が高く、ピンク、緑、空色、黄色になるに従って百寿者の割合が低い。冬型気圧配置と同様、百寿者の分布も西高東低であった。

図2 人口10万人あたりの百寿者比率（都道府県別）  
Figure 2. Ratio of the centenarians per 100,000 population (by region)

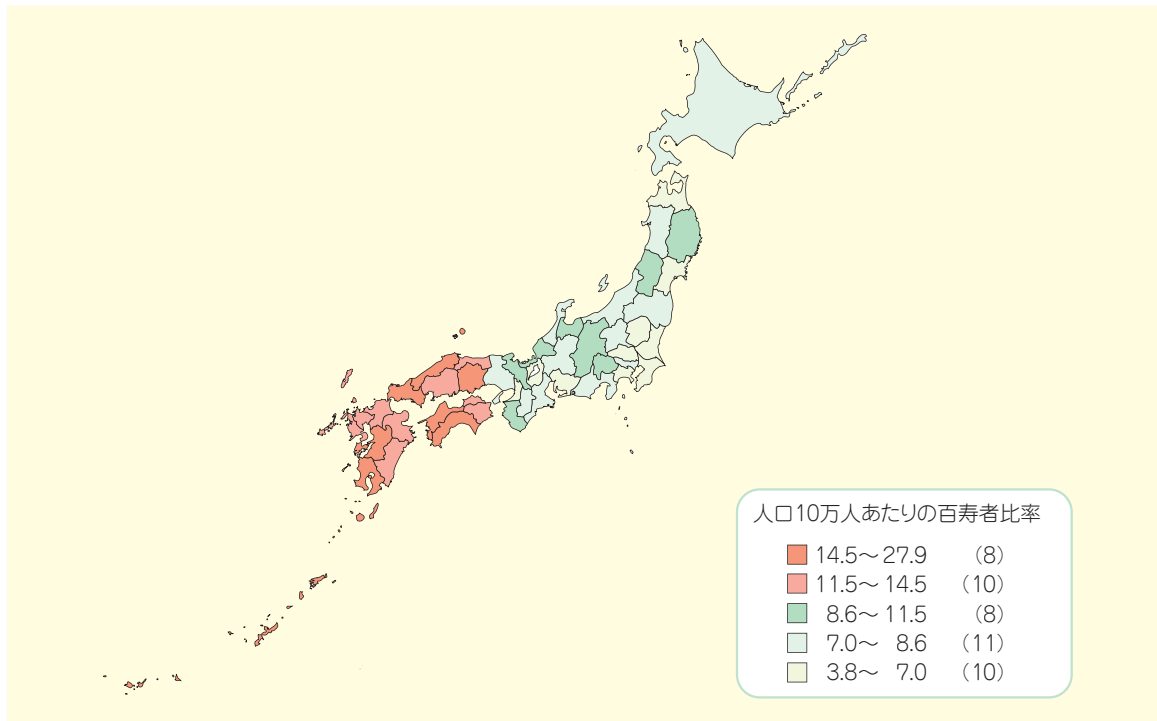


Figure 2 shows the ratio of the centenarians per 100,000 population by region. Ratio in south and west Japan is higher than that of north and east side. It resembles the winter pressure system of Japan.

# 調査対象者について

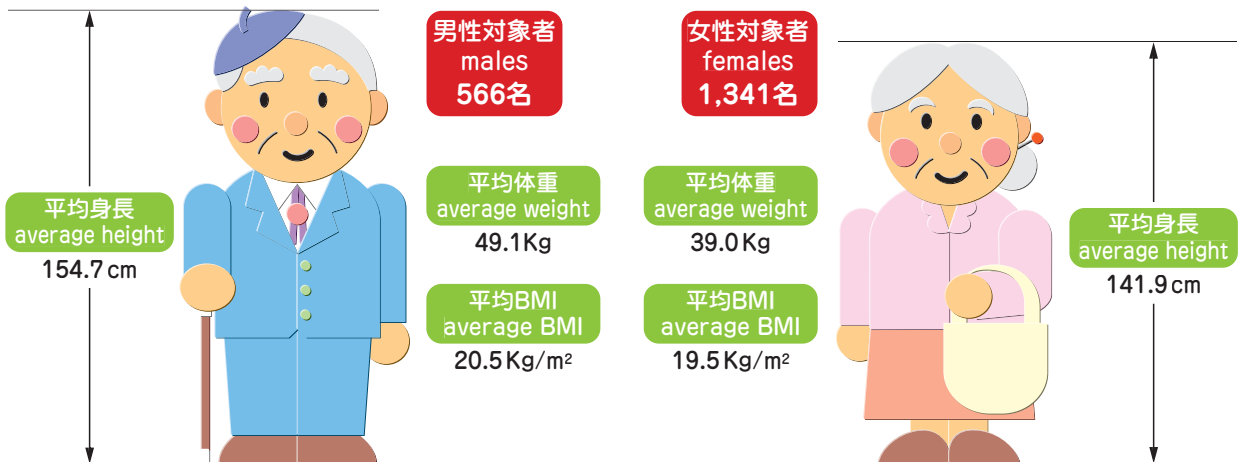
## The details of subjects

### 1 調査対象者の数

The number of the subjects

平成 11 年（1999）度の「全国高齢者名簿」（当時厚生省老人保健福祉局）に登録された 100 歳以上高齢者 11,346 人（男性 1,973 人、女性 9,373 人）のうち、1,907 人（男性 566 人、女性 1,341 人）、つまり 100 歳以上高齢者のうちの 16.8% が調査に協力した。調査協力者の平均年齢は  $102.4 \pm 1.6$  歳であった。

図 3 対象者内訳  
Figure 3. The details of subjects



The number of the subjects is 1,907 (males 566, females 1,341). The subjects were randomly selected from the 11,346 registrants in the list of the centenarians in 1999 (males 1,973, females 9,373). The average age of the subjects is  $102.4 \pm 1.6$  years.

## 2

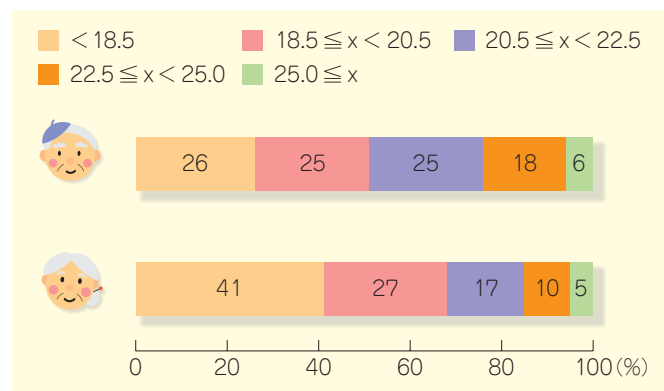
## 肥満の人が少ない

The ratio of obesity is low

百寿者のBMI (Body Mass Index : kg/m<sup>2</sup>) を調べたところ、男性のBMIの平均は  $20.5 \pm 3.0$ 、女性の平均は  $19.5 \pm 3.1$  であった。BMIの値は18.5未満が痩せ型、18.5以上25.0未満が普通、25.0以上が肥満とされている。

百寿者のBMIを5段階に分けたところ、25.0以上の肥満の人は男女ともに5%程度であった (図4)。

図4 男女別BMI (5段階) の割合  
Figure 4. Ratio of the 5 class of BMI (by sex)



The average Body Mass Index (BMI) of the subjects was  $20.5 \pm 3.0$  in males and  $19.5 \pm 3.1$  in females. Below 18.5 means “thin”, between 18.5-25.0 means “standard” and over 25.0 means “obesity”. When BMI value of the centenarians is divided in 5 stages, “obesity” is almost 5 % in both sex (Figure 4).

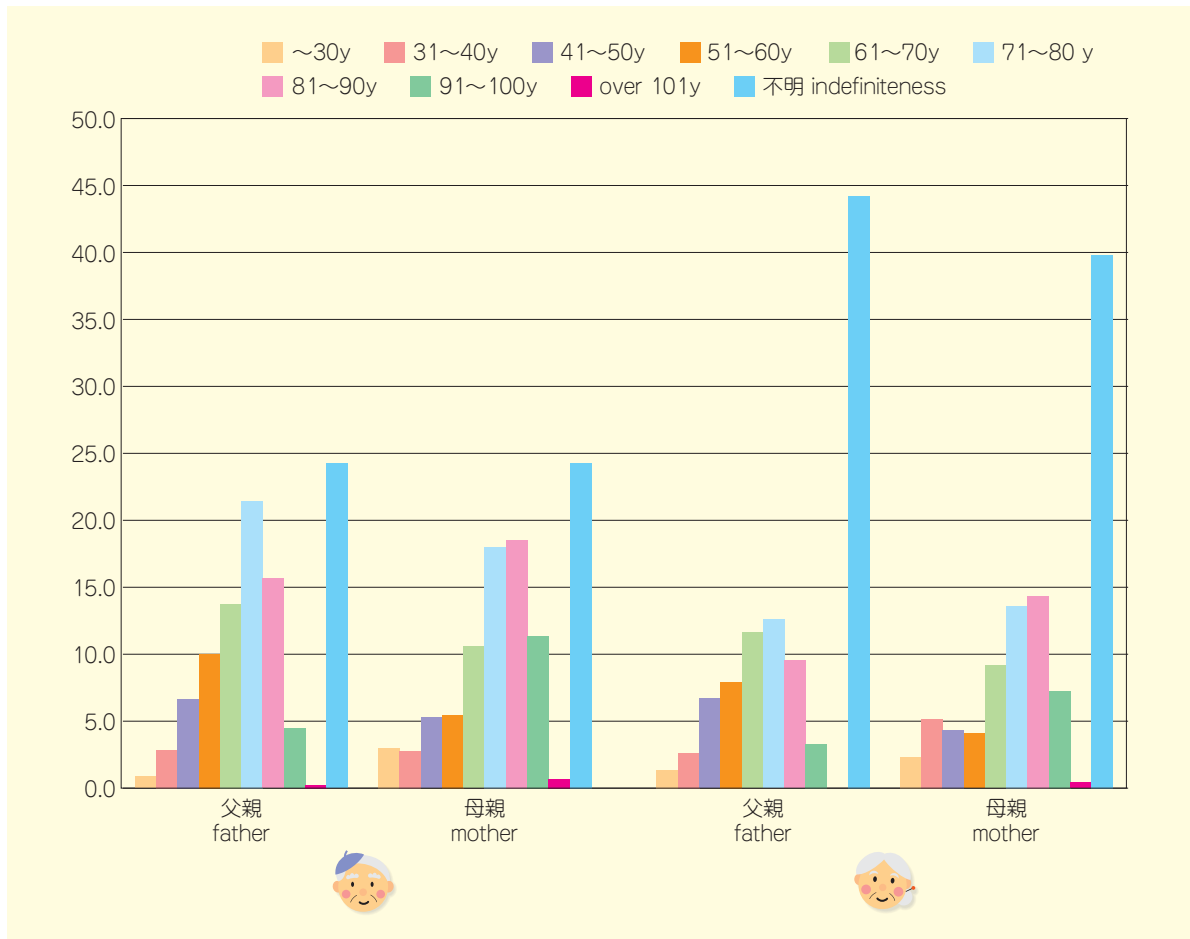
3

やはり長生きの家系？

The parents of the centenarian lived to a good old age, too.

百寿者の両親の死亡時年齢を聞いてみたところ、男性百寿者の父親の42%、母親の49%は71歳以上で亡くなった。女性の場合、父母それぞれ25%、35%が71歳以上で亡くなっている（図5）。つまり、百寿者の両親も非常に長生きで、長寿には遺伝的要因が強い影響を及ぼしていることが考えられる。

図5 両親の死亡年齢  
Figure 5. The age of death of parents



Almost 42% of male centenarians fathers died when they were over 71 years old, and almost 49% of the mothers died when they were over 71 years old. In the case of females, that is about 25% and 35% respectively (Figure 5). Therefore, it can be considered that the life span was influenced by hereditary factor.

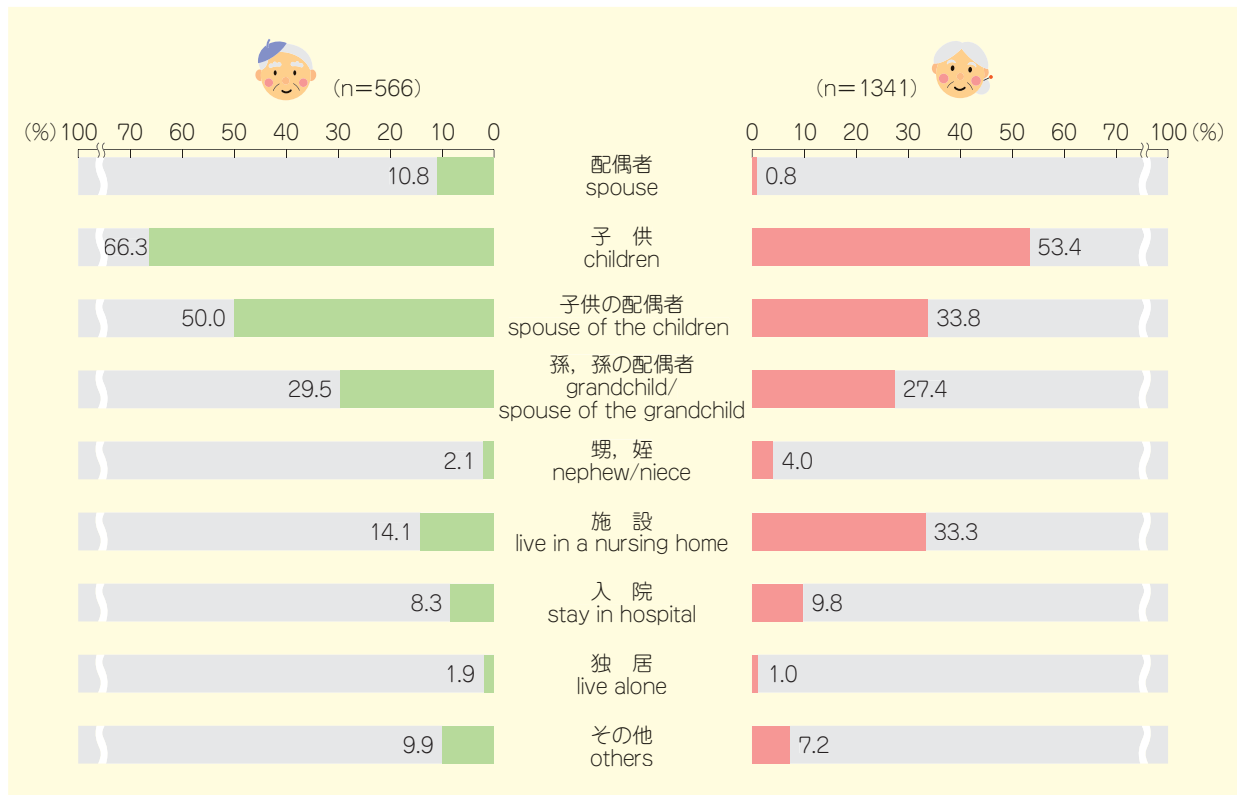
# 同居者と世話をする人について

## Inmates and caregiver of the centenarians

男女とも 100 歳以上高齢者の多くが、「子供」や「子供の配偶者」と同居していた（子供と同居：男性 66.3%、女性 53.4%、子供の配偶者と同居：男性 50.0%、女性 33.8%）。「本人の配偶者」と同居しているのは男性では 10.8% であるのに対し、女性では 0.8% と少なかった。さらに、「施設入居者」は男性では 14.1%、一方、女性では 33.3% で、男性の倍以上の女性が施設で暮らしていることがわかった（図 6）。

Many of the centenarians live together with their children or spouse of the children. Males who live together with their spouses are 10.8%, but females are 0.8%. Females who live in nursing homes are 33.3%, which is twice as many as that of males (14.1%) (Figure 6).

図 6 同居人  
Figure 6. They live together with...



百寿者の世話をする人は、男性の場合、「子供の配偶者」(44.9%) が最も多く、次いで「子供」(36.2%) であった。一方、女性の場合、「施設職員」(33.8%) が最も多く、次いで「子供の配偶者」(30.8%)、「子供」(29.2%) の順であった。

In the case of the males, the main caregivers of the centenarians are the “spouse of the children” (44.9%), and “children” (36.2%). In females, on the other hand, the caregivers of the centenarians are the “staff of a nursing home” (33.8%), “spouse of the children” (30.8%) and “children” (29.2%).

# 健康状態について

## Health condition of the centenarians

1

### 病気の有無と通院状況

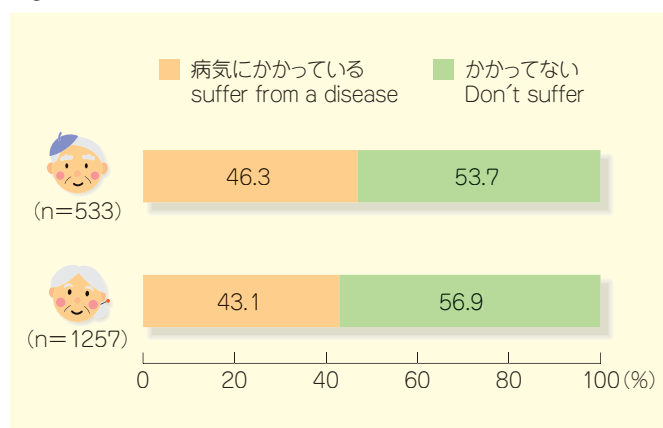
Disease & Medical treatment

現在、不明と回答したものを除くと病気にかかっている者は、男性で46.3%、女性で43.1%であり（図7）、病気の内訳は、心臓病が最も多く（男性9.7%、女性8.4%）、次いで高血圧（男性7.4%、女性8.7%）であった。男女間で差のあった病気は、泌尿器系・呼吸器系（男性に多い）、骨粗鬆症・痴呆（女性に多い）であった。

医療機関への通院状況については、「入院」は約1割、「定期的な通院」は約4割、「定期的でない通院」は約5割であった。なお、男女の通院状況に差はなかった。

図7 現在の病気の有無

Figure 7. Disease



Without indefiniteness, the half of the subjects suffer from a disease (males 46.3%, females 43.1%) (Figure 7). Almost 10% of them suffer from "cardiac disease" (males 9.7%, females 8.4%) and "hypertension" (males 7.4%, females 8.7%). Males are more likely to suffer from urinary or respiratory disease than females. On the other hand, more females suffer osteoporosis or dementia than males.

"Inpatients" are about 10%, "Regular outpatients" are about 40% and "Irregular outpatients" are about 50%. There is no difference between males and females in the condition of medical treatment.

## 2

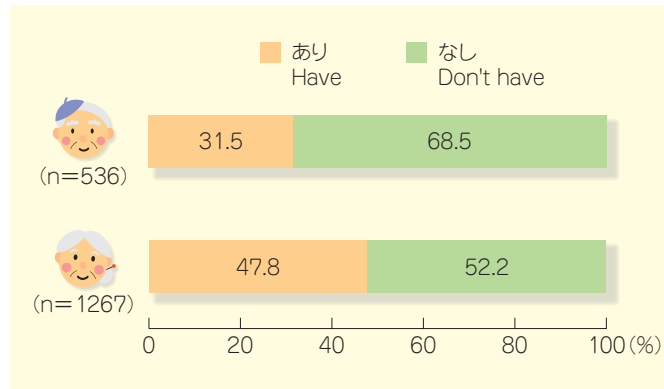
転倒経験と骨折状況  
Fall & Fracture

「寝たきりになるような」転倒経験と、骨折状況について質問した。

転倒経験がある者は男性で31.5%、女性で47.8%であり、女性の方が寝たきりになるような転倒経験が多かった。

骨折部位で最も多くみられたのは男女ともに大腿部であり、特に女性では42.9%と男性の22.5%に比し高い割合を示した。次いで多かったのは腰椎で、男性7.1%、女性11.1%であった。

図8 転倒経験  
Figure 8. An experience “bedridden” because of a fall



31.5% in males and 47.8% in females experienced “bedridden” because of a fall.

42.9% in females experienced thighbone fracture while in males its 22.5%. The lumber vertebra fracture has been experienced 7.1% in males and 11.1% in females.

# 食生活について

## The details of eating habits

### 1 食事回数 The number of meals

1日の食事回数は、男女とも「3食きちんと食べる」者が9割を占め、「2食」は男性が7.5%、女性が5.4%であり、男女ともほぼ同様の傾向であった。また、「間食をする」者は男女とも半数弱であった。

The percentage of subjects who takes meals three times a day is almost 90%, and who takes meals twice a day is 7.5% in males, and 5.4% in females. Half of the subjects take snacks between meals.

### 2 食欲 Appetite

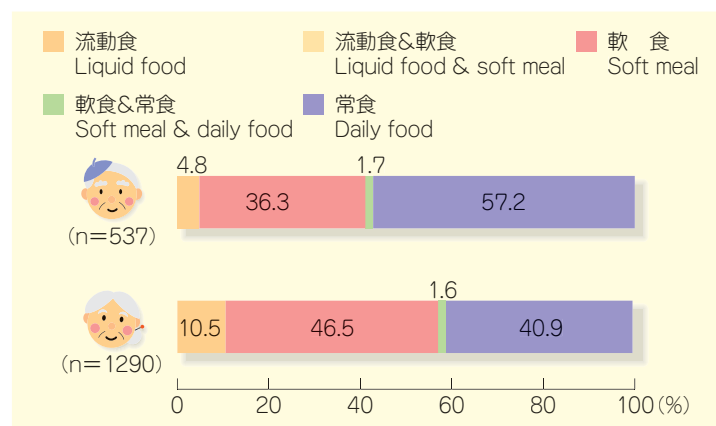
「自分で進んで食べようとする」者の割合を男女で比較すると、女性（76.0%）よりも男性（88.4%）のほうが多かった。それに対し、「促されると食べようとする」者は、男性（8.9%）よりも女性（20.0%）に多くみられた。

The percentage of subjects who eats meals spontaneously is 88.4% in males and 76.0% in females, and who eats if he/she is urged is 8.9% in males and 20.0% in females.

### 3 食事の状況 The contents of meals

食事の状況について、「家族と同じものを食べている」者の割合は、男性57.2%、女性40.9%で、男性に多くみられた。流動食は男性で4.8%、女性で10.5%と少なかった。

図9 食事状況  
Figure 9. Contents of meals



The percentage of subjects who can eat daily food that is the same as their younger family members is 57.2% in males and 40.9% in females. And those who takes liquid food is 4.8% in males and 10.5% in females.

## 4

## 食品群別摂取頻度

## The frequency of ingestion by Food Groups

各食品群の週あたり摂取頻度を4段階で質問し、図10に示した。ご飯、パン、麺などの主食は、男女とも約9割近くが「毎食」食べていた。男女間での有意差は認められなかった。

いも類を「ほとんど摂らない」者は、1割弱であり、最低でも週に1回以上は食べていることが示された。主菜としての肉類と魚介類の摂取頻度をみると、「ほとんど毎日食べる」あるいは、「2日に1回」の者の割合は、肉類より魚介類のほうが多かったことから、魚介類を主とした料理を好む傾向がうかがわれる。牛乳・乳製品を「ほとんど毎日」摂取する者は65%以上、卵では約半数を占めていた。豆・豆製品、海藻類ではほぼ同様の分布を示し、最低でも週に1回以上は食べていることが示された。野菜を「ほとんど毎日食べる」者は男女とも約9割を占め、主食とともに最も積極的に摂取している食品であることが示された。果実は男女とも約6割が「ほとんど毎日」摂取しており、「ほとんど摂らない」者は3%と非常に少ないことから、好んで摂取されている食品であることがうかがわれた。

また、表1に高齢者の好きな食べ物を示した。

We investigated what kind of food they took, and indicated the result in Figure 10. Almost 90% of the centenarians eat staple food (ex. Rice, bread, noodle) and vegetables in each meal. They prefer to eat seafood more than meat. And about 65% of them take milk and dairy products. They take beans/soy food and seaweed at least once a week. We indicated “Ranking of the favorite food” at Table 1.

表1 “一番好きな食べ物”のランキング  
Table 1. Ranking of the favorite food

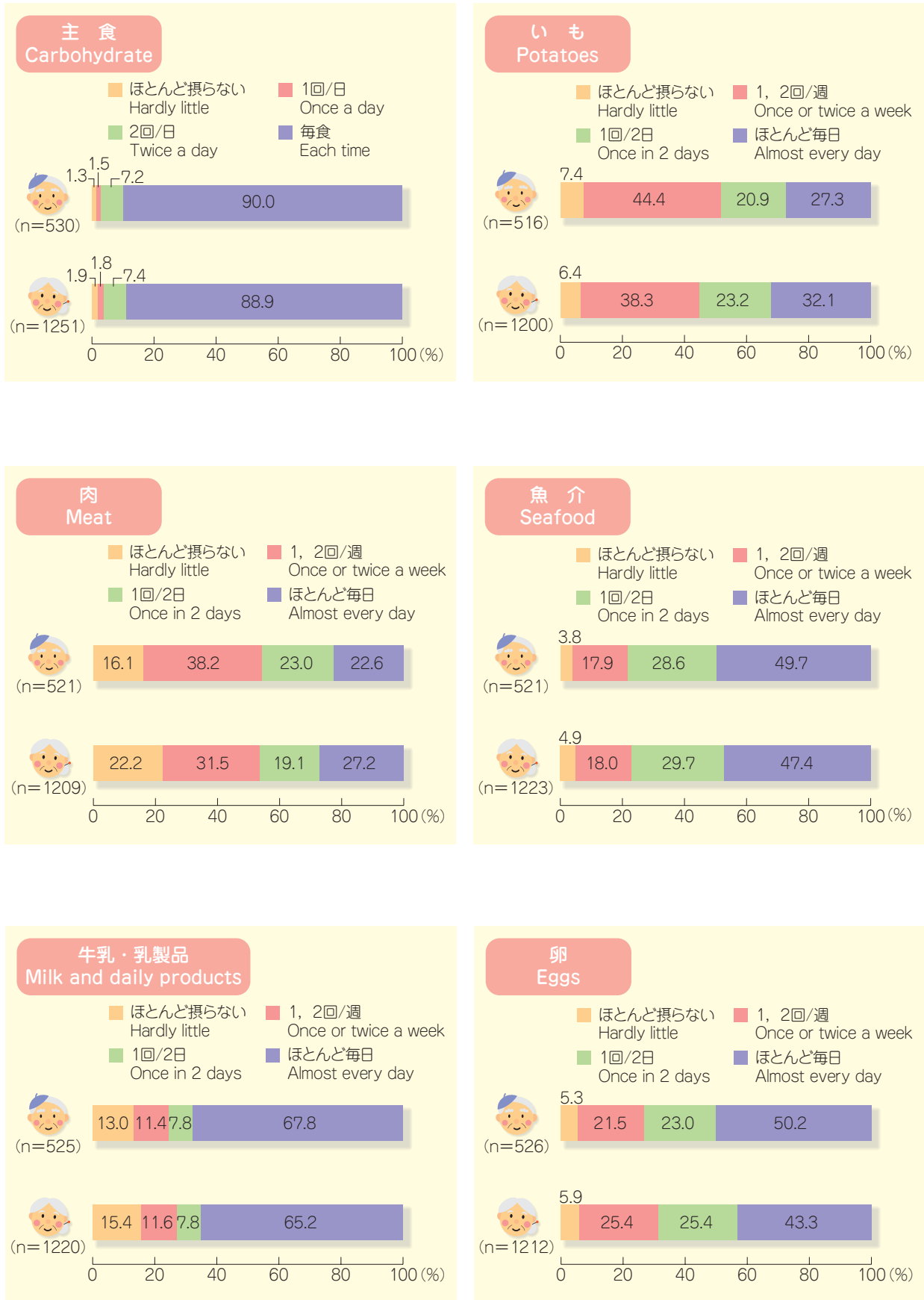
1位	果物 Fruits	18.5%
2位	魚 Fish	12.3%
3位	甘いもの Sweets	10.7%
4位	刺身 Sashimi	9.5%
5位	寿司 Sushi	6.4%

好きな食べ物について男性の77%、女性の64.9%が回答した。  
77% of males and 64.9% of females answered their favorite food.

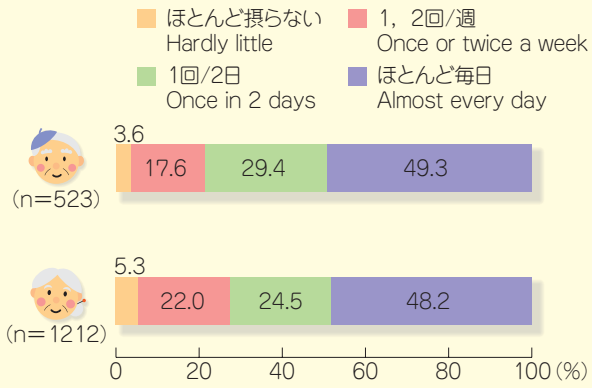
なお、「何でも美味しく食べる」と回答した人は15.1%いた。  
(複数回答)

15.1% of the answerer replied that everything is delicious.

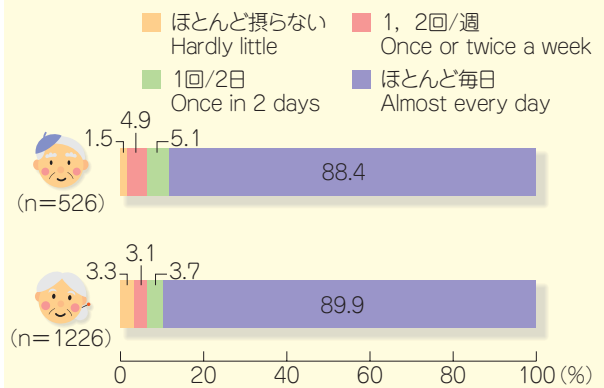
図 10 食品群摂取頻度  
Figure 10. Frequency of ingestion by the groups of food



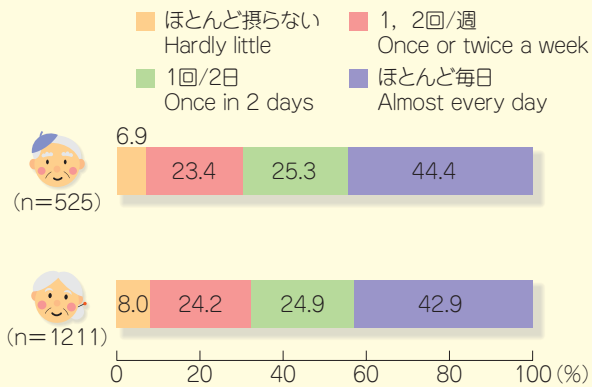
豆/豆製品  
Beans/soy food



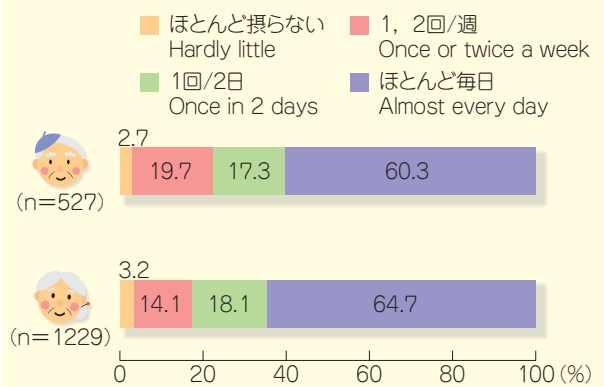
野菜  
Vegetables



海藻類  
Seaweed



果実  
Fruits



# 運動・身体活動について

## Physical activity and exercise

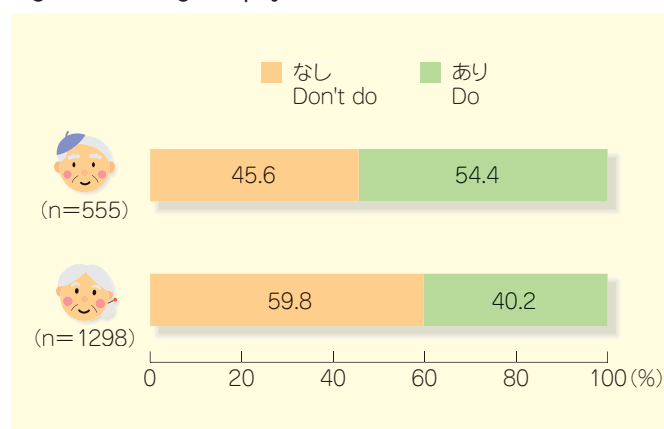
1

### 運動習慣

The regular physical exercise

運動習慣がある者の割合は、男性で54.4%、女性で40.2%であり、男性のほうが多かった（図11）。運動内容は、男女とも散歩が最も多く（男性56.6%、女性41.2%）、次いで体操（男性31.3%、女性31.0%）であった。運動の頻度は、いずれの種目も週に5～7回/週と回答した者が最も多く、ほぼ毎日、運動を行っていることがわかった。

図11 運動習慣  
Figure 11. Regular physical exercise

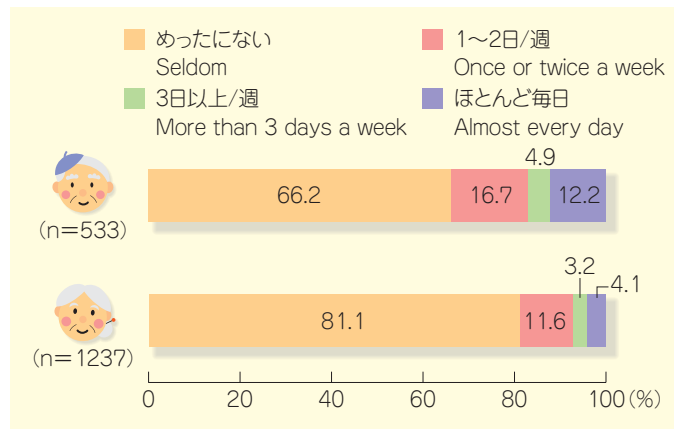


The percentage of subjects who have the habit of regular physical exercise is 54.4% in males and 40.2% in females (Figure 11). Most of the subjects take a walk (males 56.6%, females 41.2%), and have physical exercises (males 31.3%, females 31.0%). The frequency of the exercise is 5-7 times a week.

2 外出  
Going out

外出の頻度については、「ほとんど毎日」という活動的な者は、男性で12.2%であり、女性の4.1%に比べると3倍も多かった。「週に3日以上」の者は、男性で4.9%、女性で3.2%で、「週に1～2日」の者は男性が16.7%、女性が11.6%であった。一方、「めったに外出しない」者は男性で66.2%であったが、女性は81.1%と多かった（図12）。

図12 外出  
Figure 12. Going out



The percentage of subjects who go out almost every day is 12.2% in males and 4.1% in females. On the other hand, the percentage of subjects who seldom go outside is 66.2% in males and 81.1% in females (Figure 12).

# 睡眠について

## Sleep

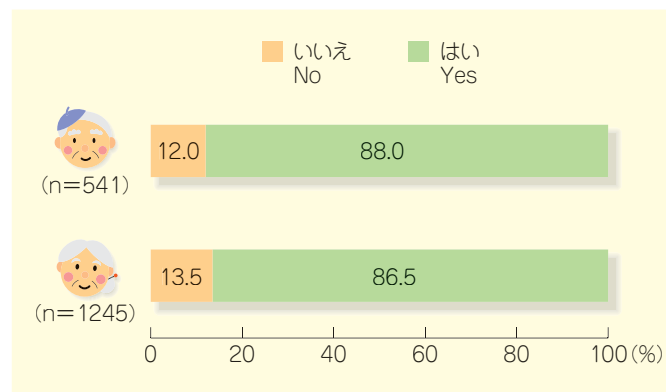
1

### 睡眠状況 Sleep condition

「夜よく眠れる」者は、男女とも8割強であった（図13）。

睡眠時間の平均は男性  $8.9 \pm 2.2$  時間、女性  $9.1 \pm 2.1$  時間であり、男女間での有意差は認められなかった。

図13 よく眠れるか  
Figure 13. Sleep well



About 90% of subjects can sleep well at night (Figure 13).

The average sleeping time is  $8.9 \pm 2.2$  hours in males and  $9.1 \pm 2.1$  hours in females. There is no difference between males and females in the sleeping time.

## 2

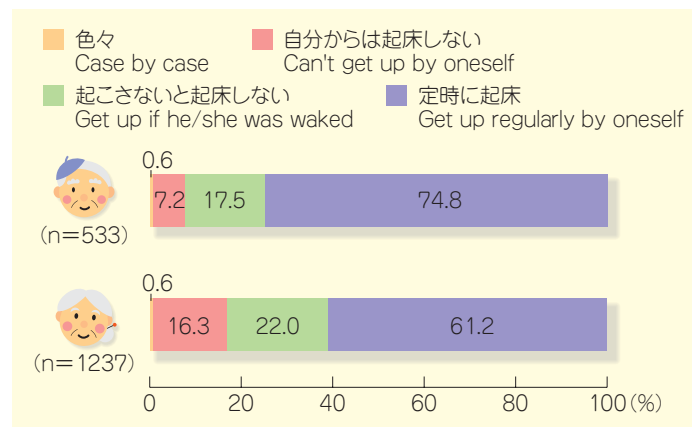
## 起床

## Rising in the morning

「いつも定時に自分から起床する」者は男性で74.8%、女性で61.2%であったのに対し、「自分からは起床しない」者は女性では16.3%と男性(7.2%)に比べ2倍以上存在していた(図14)。

また、「いつも定時に自分から起床する」者(61.6%)の平均睡眠時間は $8.8 \pm 1.9$ 時間、「起こさないと起床しないことがある」者(19.5%)は $9.5 \pm 2.5$ 時間、「自分からは起床しない」者(12.7%)は $9.5 \pm 2.9$ 時間で、定時に自分で起きる人とそうでない人の睡眠時間には統計的に有意な差があった。

図14 起床  
Figure 14. Wake up



The percentage of subjects who can get up regularly by themselves is 74.8% in males and 61.2% in females. Females who can't get up by themselves (16.3%) far outnumber males (7.2%) (Figure14).

There is a statistically significant difference in sleeping hours between those that “can get up regularly by oneself ( $8.8 \pm 1.9$  hours)” and “can't get up by oneself ( $9.5 \pm 2.9$  hours)”.

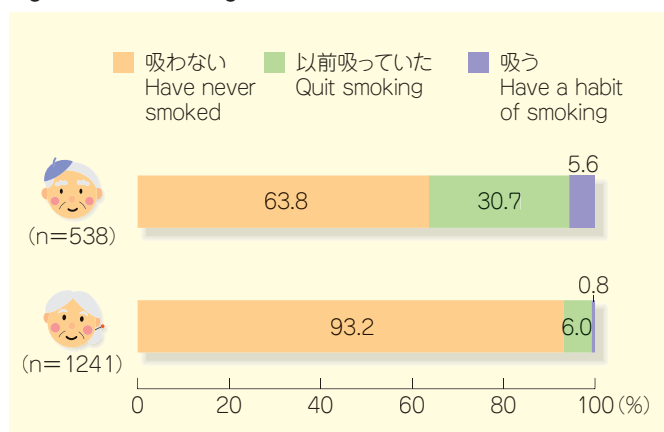
# 喫煙・飲酒について

## Tobacco & Alcohol

### 1 喫煙 Tobacco

「吸う」者は女性では0.8%と低率であったのに対し、男性では5.6%存在していた。しかし、男性でも6割近くが「もともと吸わない」と回答していたことから、百寿者の禁煙に対する意識の高さがうかがえる（図15）。

図15 喫煙  
Figure 15. Smoking



The percentage of subjects who has a habit of smoking is 5.6% in males and 0.8% in females. 63.8% of males have never smoked before (Figure 15).

### 2 飲酒 Alcohol

飲酒習慣においても、喫煙習慣と同様、男女差が認められた。アルコール類を「現在飲んでいる」者は、男性で21.9%、女性では5.9%であった（図16）。また、多くみられたアルコールの種類は、日本酒（52.3%）、ビール（27.5%）などであり、その量は「日本酒にして1合未満」が92.6%とほとんどを占めていた。

There is difference between males and females in drinking habit. The percentage of subjects who have habits of drinking is 21.9% in males and 5.9% in females (Figure 16). Almost all with drinking habits replied that they drink less than 180ml of alcohol in terms of Sake per a day.

図 16 飲 酒  
Figure 16. A habit of drinking

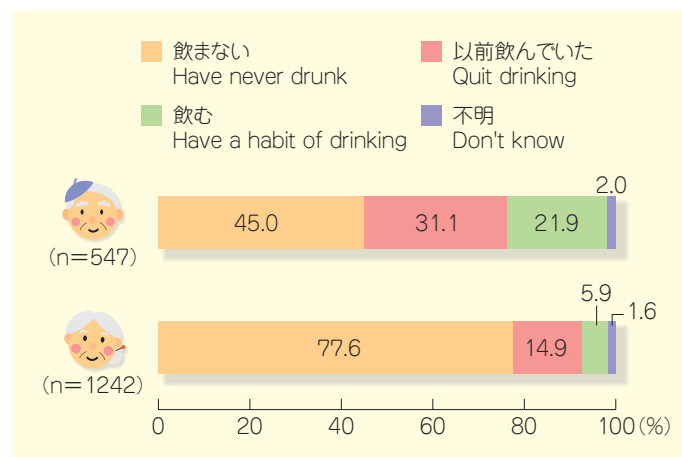


表 2 アルコールを「現在飲む」者 (n = 193) におけるアルコールの種類 (複数回答)  
Table 2. The kind of alcoholic drinks (Have a habit of drinking, n=193) (plural answer)

	n	(%)
日本酒 Sake	101	(52.3)
ビール Beer	53	(27.5)
焼 酎 Japanese distilled spirits	27	(14.0)
ワイン Wine	20	(10.4)
ウイスキー Whisky	5	( 2.6)
その他 Others	21	(10.9)

Table 2 shows the kind of alcoholic drinks, Sake (52.3%) , beer (27.5%) and so on.

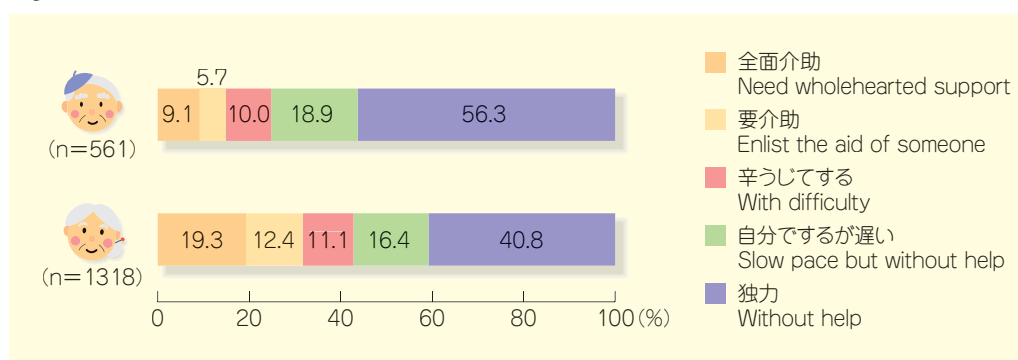
# 日常生活動作について

## Activities of daily living (ADL)

### 1 食事 Meals

食事を独力でできる者は男性では56.3%、女性では40.8%であり、男性のほうが多かった。逆に、全面的に介助を要する者は男性9.1%に対し、女性が19.3%で、全介助の女性は男性の倍以上いた(図17)。

図17 食事の状況  
Figure 17. Meals

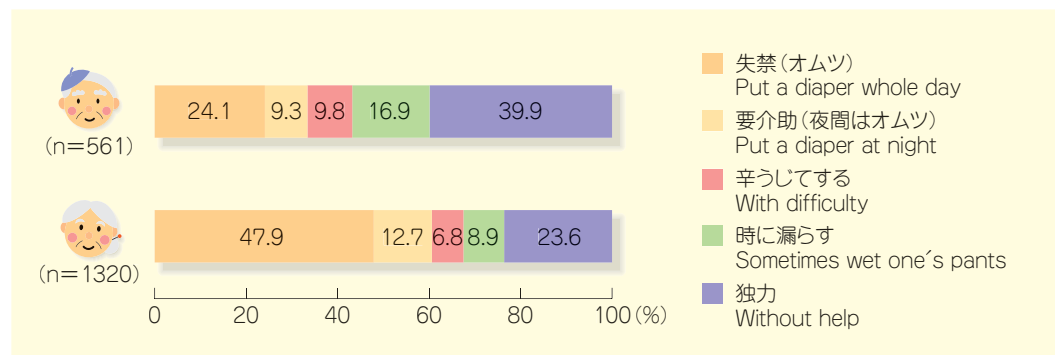


The percentage of subjects who can eat without help is 56.3% in males and 40.8% in females (Figure 17).

### 2 大小便 Urinate & Excretion

大小便を独力でできる者は、男性では39.9%、女性では23.6%であり、男性のほうが多かった。逆にオムツを常時使用している者は、男性の24.1%に対し、女性では47.9%と倍近くいた(図18)。

図18 大小便  
Figure 18. Urinate & Excretion

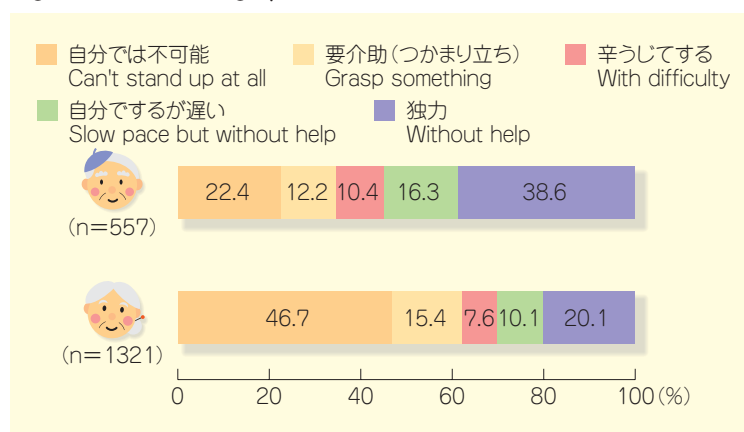


About 40% of males and 25% of females can urinate and excrete by themselves. But half of females put a diaper whole day. The percentage of females diaper user is twice as many as that of males (Figure 18).

3 起立  
Standing up

独力で立ち上がることができる者は、男性では 38.6%、女性では 20.1% であり、男性のほうが多かった。自分では不可能な者は女性では 46.7% で、その数は男性 (22.4%) の倍近かった (図 19)。

図 19 起立  
Figure 19. Standing up

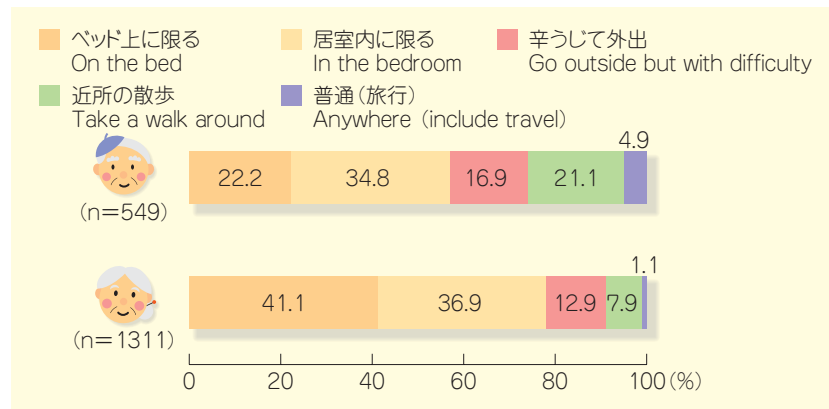


The percentage of subjects who can stand up without help is 38.6% in males and 20.1% in females. The percentage of females who can't stand up at all is 46.7% and that is twice as many as that of males (Figure 19)

## 4 行動範囲 An area for action

行動範囲について、旅行も含めて普通に行動できる者は男性では4.9%で、女性（1.1%）の約5倍近くの割合であった。行動範囲が近所の散歩程度の者は男性で21.1%であり、女性（7.9%）に比べ多かった。逆に、ベッド上に限る、つまり寝たきりの者は、女性（41.1%）は男性（22.2%）の2倍であった（図20）。

図20 行動範囲  
Figure 20. An area for action

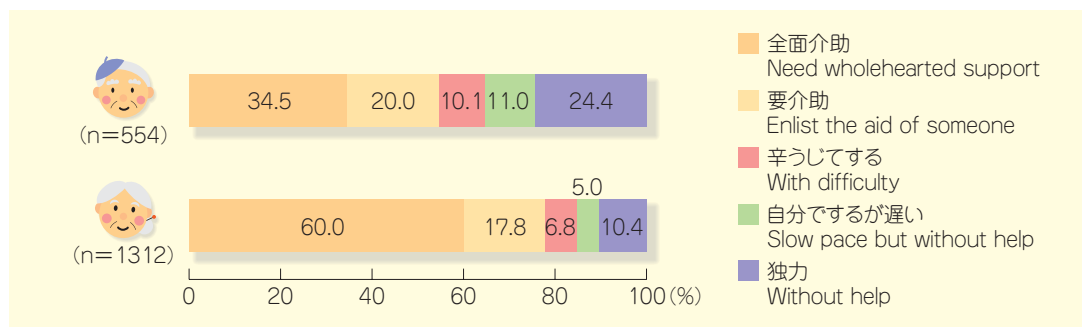


The percentage of subjects who can go anywhere and travel is 4.9% in males and that is 5 times as much as that of the females (1.1%). On the other hand, the percentage of the bedridden is 41.1% in females and that is twice as much as that of males (22.2%) (Figure 20).

5 入浴  
Bath

入浴が独力でできる者は男性では24.4%であったのに対し、女性では10.4%と男性の約半分であった。逆に全面的に介助を要する者は女性では60.0%を占めた（図21）。

図21 入浴  
Figure 21. Take a bath

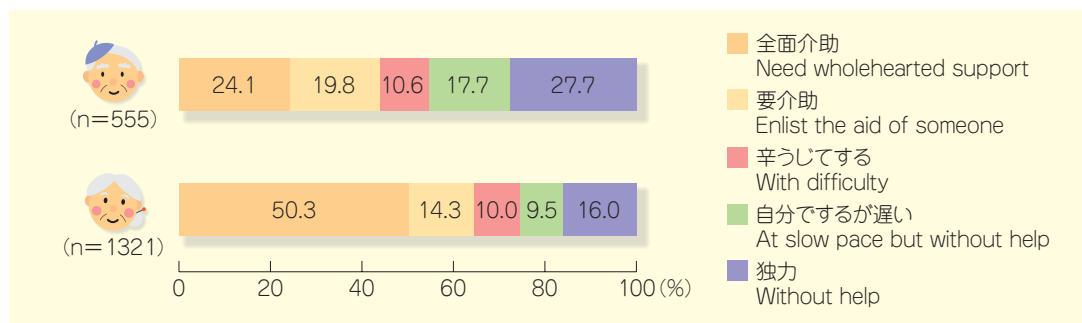


A quarter of the males can take a bath without help. 60.0% of females can take a bath if they are supported completely (Figure 21).

6 着衣  
Clothing

着衣が「独力」あるいは「自分でするが遅い」者は、女性に比べると男性のほうが多かった。一方、全面的に介助を要する者は女性では50.3%と、男性（24.1%）の倍近くいた（図22）。また、各回答の占める比率は、「入浴」とほぼ同様の傾向を示した。

図22 着衣  
Figure 22. Clothing



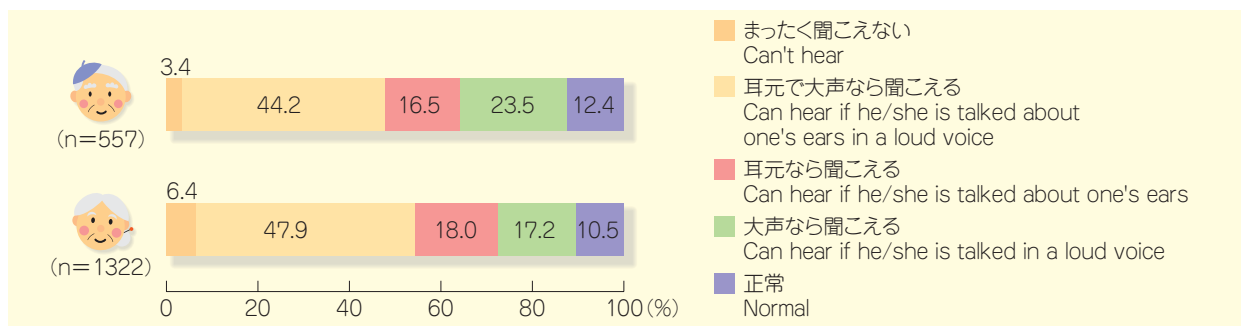
The rate of males who “can wear clothes without help” and “can wear but at slow pace” is larger than that of females (Figure 22). Half of the females can wear “if she is supported completely”, which percentage is twice as much as that of males.

## 7 聴力 Hearing ability

聴力が正常の者は男女とも 1 割強であった。まったく聞えない者は男性でも 3.4% いたが、女性では男性の倍の 6.4% いた (図 23)。

このうち補聴器を使用している者は男性が 22.9%、女性が 11.9% であった。

図 23 聴力  
Figure 23. Hearing abilities



The ratio of males and females who have normal hearing ability is almost 10%. There is 6.4% of females who can't hear (Figure 23).

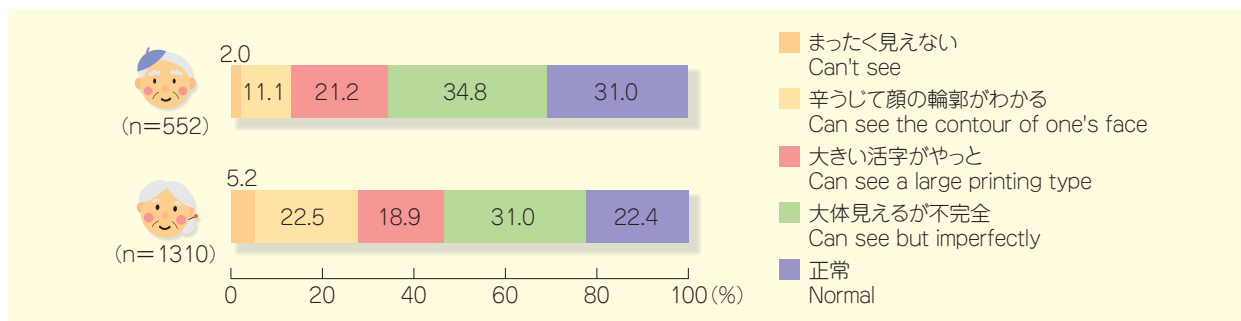
22.9% of males, who can't hear, use a hearing aid, but in the case of the females, the ratio is lower (11.9%).

## 8 視力 Eyesight

視力が正常の者は男性では 31.0%、女性では 22.4% であり、男性のほうが正常者の割合が多かった。一方、まったく見えない、辛うじて顔の輪郭がわかる程度の者は、いずれも女性のほうが多く、男性の倍近い割合であった (図 24)。

このうち眼鏡を使用している者は男性が 50.8%、女性が 28.4% であった。

図 24 視力  
Figure 24. Eyesight



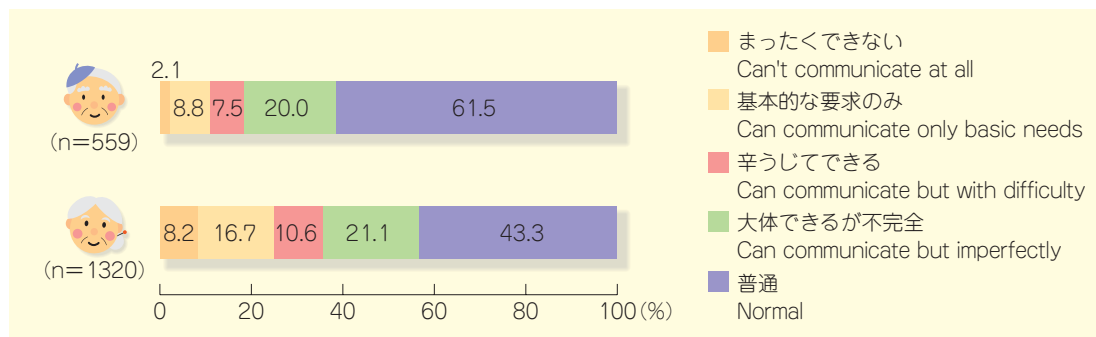
The percentage of males who has normal eyesight is 31.0% and that is larger compared to that of females (22.4%). The percentage of females who can't see or can see the contour of one's face is 27.7% and that is twice as much as that of males (13.1%) (Figure 24).

28.4% of females and 50.8% of males wear glasses.

9 意思表示  
Communication

意思表示が普通にできる者は、男性で61.5%、女性で43.4%で男性のほうが多かった。逆に意思表示がまったくできない者は女性では8.2%おり、その割合は男性（2.1%）に比べると約4倍であった。また、基本的な要求のみ可能である者も男性が8.8%であったのに対し、女性では16.7%と倍近い割合を示した（図25）。

図25 意思表示  
Figure 25. Communication



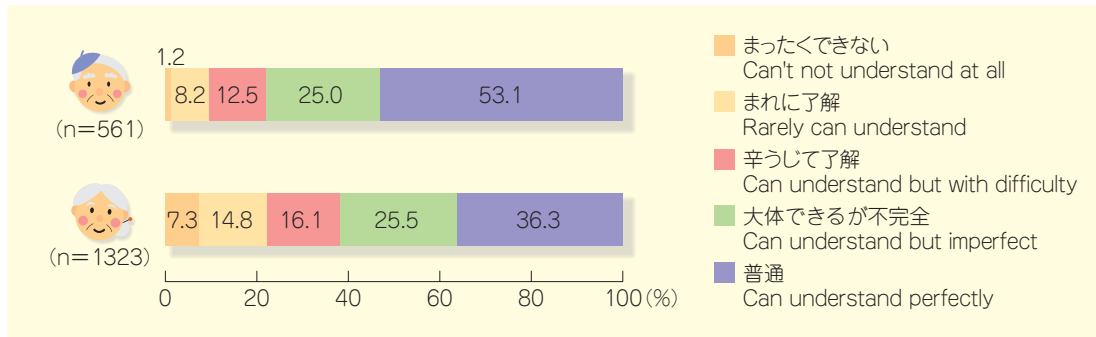
The percentage of males who can normally communicate is 61.5% and that of females is 43.4%. 8.2% of females can't communicate at all, and that is 4 times as much as that of males (2.1%) (Figure 25).

10

話の理解  
Understanding

話が「普通」に理解できる者は、男性では53.1%であったのに対し、女性では36.3%と少なかった。逆に、「まったくできない」者は男性の1.2%に対し、女性では7.3%も存在しており、「まれに了解」できる者も男性より女性のほうが多かった（図26）。

図26 話の理解  
Figure 26. Understanding



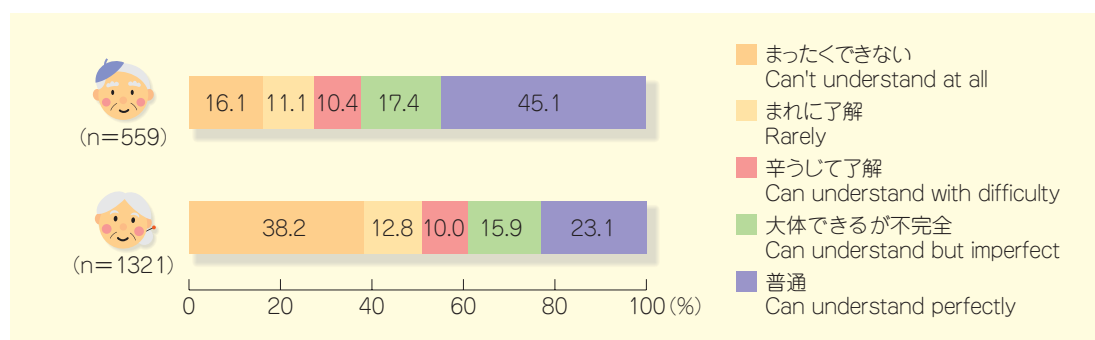
53.1% of males can understand what another person has said. But in the case of the females, only 36.3% of them can understand another person perfectly, and 7.3% can't understand at all (Figure 26).

## 11

日付の理解  
Understand the date

日付の理解が普通にできる者は、男性では 45.1% であったのに対し、女性では 23.1% と約半分であった。まったくできない者は男性 16.1% に対し、女性では 38.2% と倍以上存在していた (図 27)。

図 27 日付の理解  
Figure 27. Understand the date



The percentage of subjects who can understand the date completely is 45.1% in males and 23.1% in females. Females who can't understand the date at all is 38.2% and that is more than twice as much as that of males (16.1%) (Figure 27).

# 手段的日常生活動作について

## Instrumental ADL

手段的日常生活動作に関する項目として、移動能力や独力での行動について質問した。いずれの項目においても、女性より男性のほうが「できる」と答えた者の割合は多かった。

図 28 手段的日常生活動作  
Figure 28. Instrumental ADL

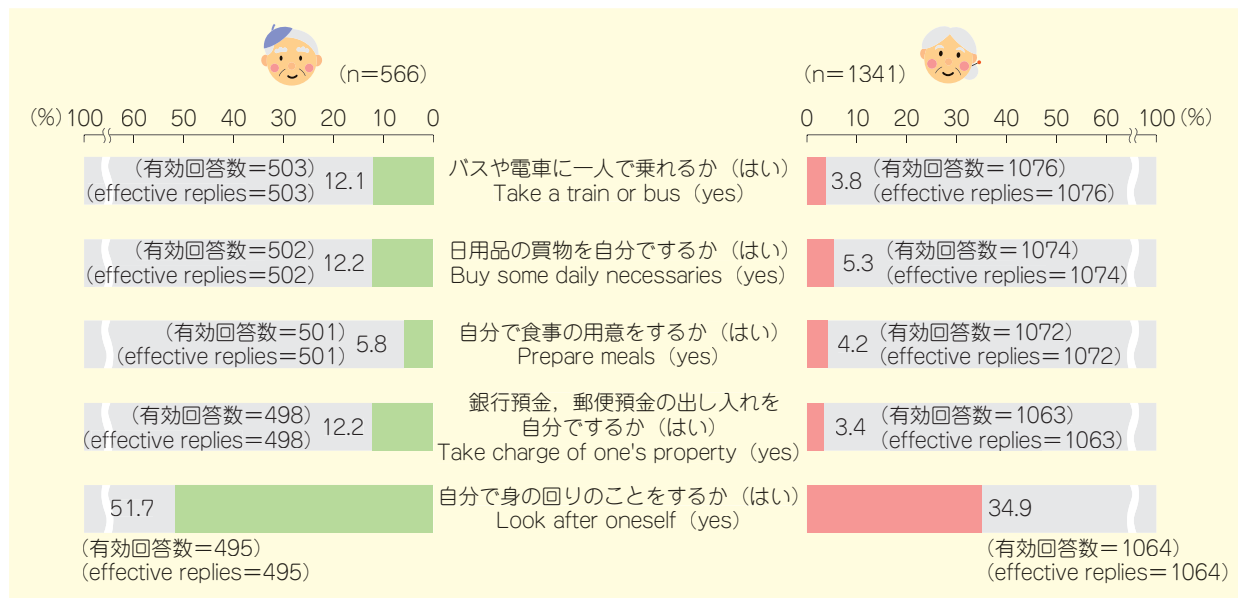


Figure 28 shows the instrumental activities of daily living of the centenarians. Males tend to do daily activities more than females.

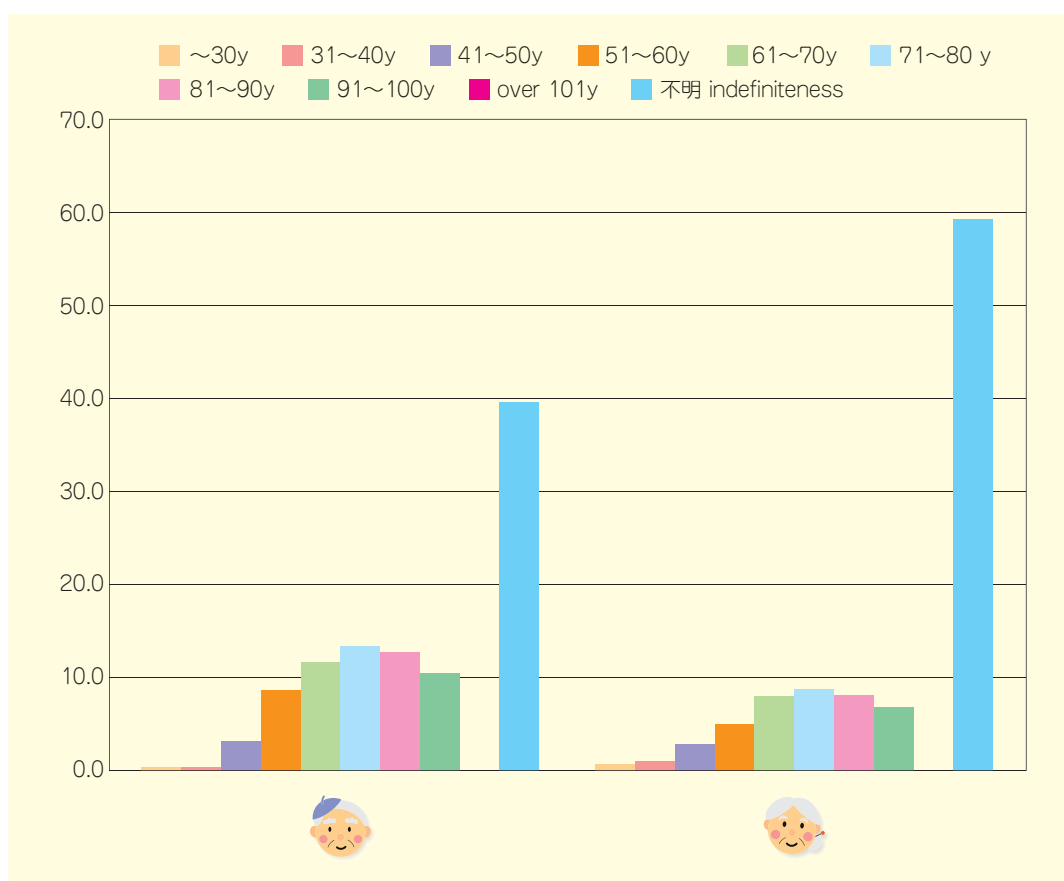
# 仕事を辞めた年齢

## The retirement age

～なに 60 で定年、バカ言っちゃいけないよ!～

仕事をやめた年齢を調べたところ、男女ともに 70 歳代が多いが、全般的に高齢になるまで仕事を続けていた人が多い (図 29)。不明の人を除くと、60 歳までに仕事を辞めた人は男女とも 2 割程度で、8 割弱が 60 歳を超えても仕事を続けていたことになる。また、一番長く従事した仕事は、男女ともに「農業・林業」が 1 位だった (表 3)。

図 29 仕事を辞めた年齢  
Figure 29. The retirement age



Without indefiniteness, about 80% of the centenarians worked till the age of 60 or more, and almost 10% of them retired from work when they were in their 90's (Figure 29). Most of the centenarians were engaged in farming or forestry for a long time (males 39.9%, females 39.9%) (Table 3).

表3 “一番長く従事した仕事”のランキング

Table 3. Ranking of occupations that the centenarians most engaged in



1位	農業・林業 Farming/Forestry	39.9%
2位	会社・役所 Private company/public office	22.4%
3位	商売・自営 Self-employed	16.4%
4位	その他 Others	16.1%
5位	教員 Teacher	5.1%



1位	農業・林業 Farming/Forestry	39.9%
2位	主婦 Housewife	26.5%
3位	商売・自営 Self-employed	12.8%
4位	その他 Others	12.8%
5位	無職 No answer	3.3%

百寿者の従事した仕事は、「農業・林業」が男女ともに1位だった。

# QOLについて

## Quality of Life

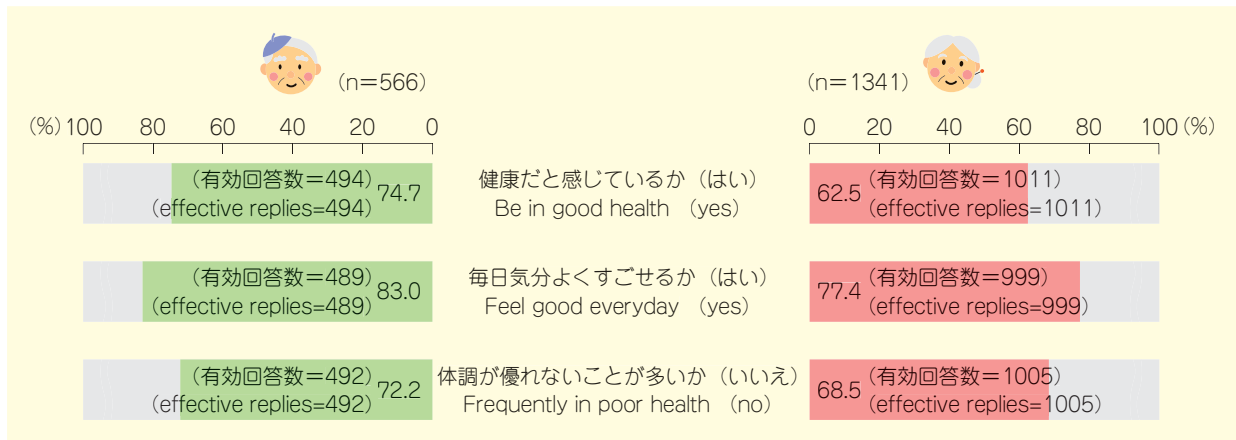
1

### 健康感

Feelings about one's own health condition

健康だと感じている者、毎日気分よく過ごしている者は、男女とも6～8割と多く、健康に関する自己評価はとくに男性で高い傾向にあることがうかがわれた。体調が優れないことが多いかという質問に対して、「いいえ」と回答した者の割合は男女間で差はなかった（図30）。

図30 健康感  
Figure 30. Feelings about one's own health condition



More than half of subjects feel good health or feel good everyday. The self-evaluation about one's own health condition is better in males than in females. There is no difference between ratio of males and females who made a negative reply to "frequently in poor health." (Figure 30).

2

**周囲との関係**  
Relationships with others

友人、家族・親類との付き合い方について質問した。周りの人とうまくいっていると感じている者（無回答を除く）は、女性（72.8%）より男性（80.0%）のほうが多かった。また、家族・親類との付き合いについても同様の傾向が認められた。一方、友人とのつきあいに満足している者は、男性で43.8%、女性で40.3%と、男女ともほぼ同率であった。また、「高齢のためほとんどの友人は亡くなっており、いない」と答えた者もいた。

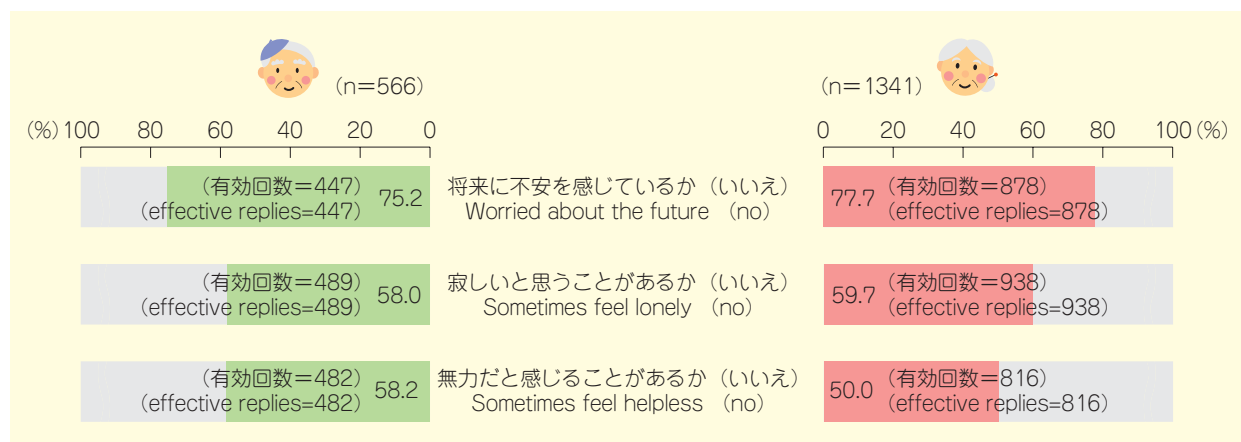
The percentage of males who have a good relationship with others is 80.0% and that is larger than that of females which is 72.8% excluding negative replies. There is a same tendency in case of relationship with family and relatives. The percentage of males who have good interpersonal relationship with friends is 43.8% and that of females is 40.3%. Some of them answered that they don't have friends because their friends had already died.

## 3

生活に関すること  
Feelings about one's life

「将来に不安を感じている」、「寂しいと思うことがある」、「無力だと感じることもある」という質問項目を用いて、日常生活における意識や気分について調べた。これらの質問に対して「いいえ」と答えた者は、男女ともほぼ同率であった（無回答を除く）。将来に「不安を感じない」者は約8割近くいた。また、「寂しいと思うことがない」、「無力だと感じることはない」といった、現時点で精神的によい状態にある者は約6割であった（図31）。

図31 生活に関すること  
Figure 31. Feelings about one's life

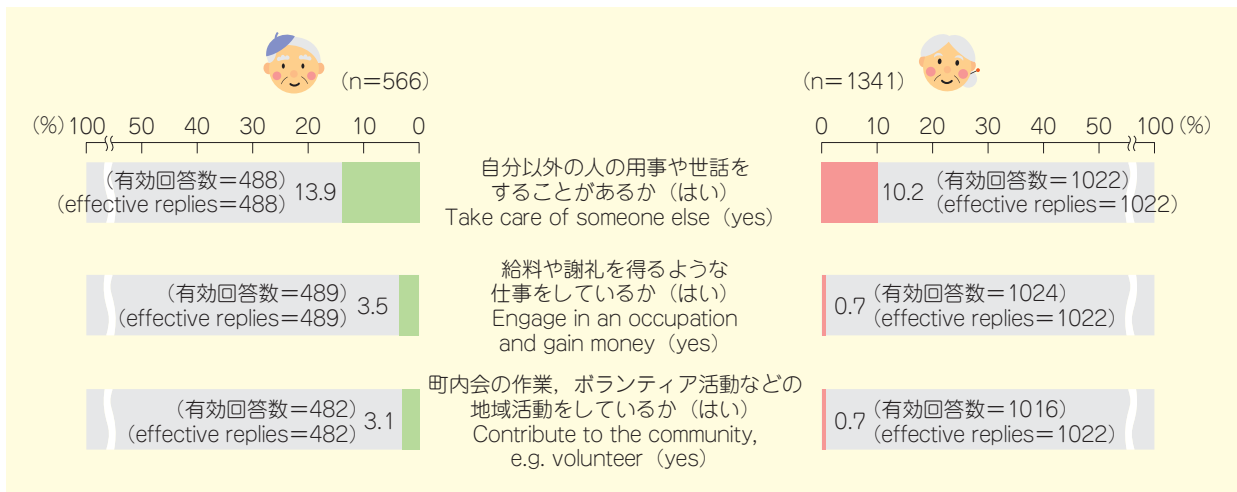


25% of the centenarians worry about the future and about 40% of them say that they sometimes feel lonely. 40% of males sometimes have feelings of helplessness and that of females is 50% excluding negative replies (Figure 31).

4 社会活動  
Social activities

現在、自分以外の人の用事や世話をしている者は、男女とも1割程度しかいなかった。仕事や地域活動、ボランティア活動をしている者は、男性では3%程度、女性では1%弱と少なかった。また、男性のほうが女性よりも社会活動に関わっていることが明らかになった（図32）。

図32 社会活動  
Figure 32. Social activities



About 10% of subjects took care of someone else, 3.1% of males and 0.7% of females contribute to the community. More males take part in social activities than females (Figure 32).

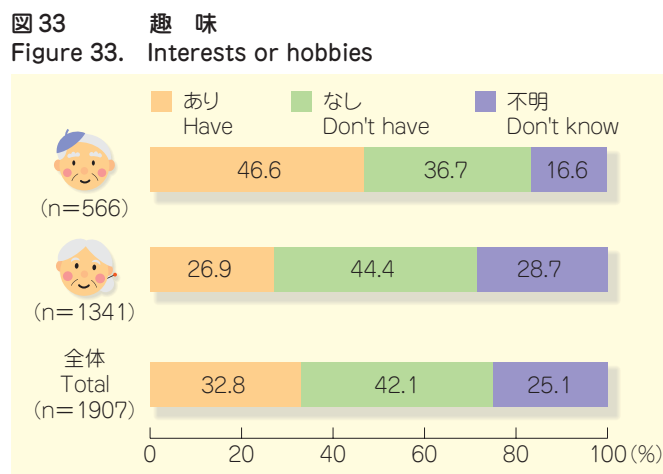
5 楽しみ  
Happiness

「楽しみ」に関して、趣味、夢や希望、生きがいについて質問した。

We investigated the interests or hobbies, dreams & wishes, purpose in life of the centenarians.

(1) 趣味 Interests or hobbies

趣味を持つ者は、男性で46.6%で、女性（26.9%）に比し、有意に多かった（図33）。趣味の内容は、男性、女性ともに、テレビ・ビデオ鑑賞や読書・教養、音楽・カラオケが多くみられたが、女性では和裁、編物などの手作業が最も多かった（表4）。



46.6% of males and 26.9% of females have leisure activities like watching TV, reading, listening to music (Figure 33). Needlework/knitting is popular in females (Table 4).

表4 趣味を持つ者の趣味の主な種類  
Table 4. Ranking of popular interests

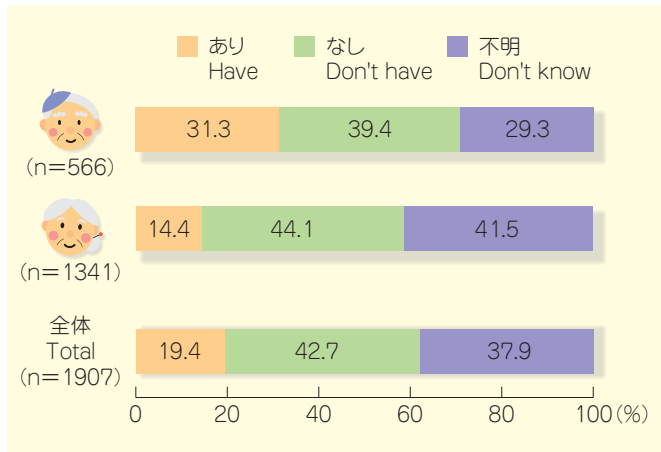
男性 (Male)			女性 (Female)		
1	テレビ・ビデオ鑑賞 Watching TV	22.3%	1	手作業 Handwork	26.6%
2	読書・教養 Reading/General learning	15.2%	2	テレビ・ビデオ鑑賞 Watching TV	18.6%
3	盆栽・園芸 Bonsai/Gardening	14.8%	3	音楽・カラオケ Listening to music/Karaoke	15.8%
4	音楽・カラオケ Listening to music/karaoke	9.5%	4	読書・教養 Reading/General learning	13.0%
5	手作業 Handwork	8.0%	5	盆栽・園芸 Bonsai/Gardening	7.8%
5	和歌・俳句 Tanka/Haiku	8.0%			

(%は趣味を持つ者のみにおける割合)  
(These ratios were calculated within those who have interests.)

(2) 夢や希望 Dreams & Wishes

これからのことに夢や希望を持っている者は男性では31.3%、女性の14.4%に比べ倍近くの割合を示した(図34)。

図34 夢や希望  
Figure 34. Dreams & Wishes

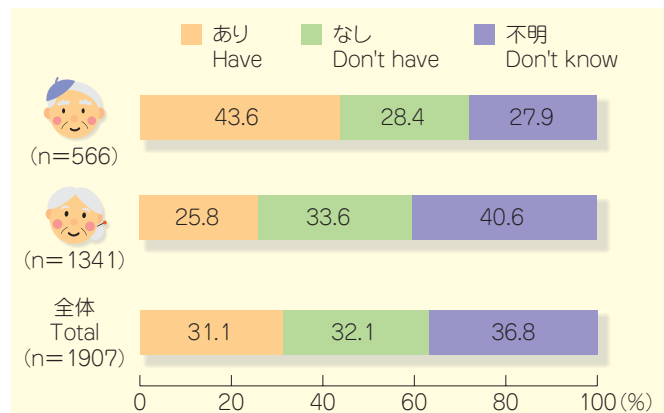


31.3% of males cherish the hope for the future. That is twice as many as that of females (14.4%) (Figure 34).

(3) 生きがい Purpose in life

生きがいを持つ者は、男性で43.6%、女性で25.8%であり、男性のほうが多かった(図35)。生きがいの内容(表5)で最も多かったのは、男女ともに「家族」であり、次いで「健康で楽しく過ごすこと」であった。

図35 生きがい  
Figure 35. Purpose in life



43.6% of male have something to live for. The ratio of males is more than that of females (25.8%) (Figure 35). Table 5 provides that purpose. They find their life worth living for their family.

表5 生きがいを持つ者の主な内容  
Table 5. Ranking of purpose in life



1	家族 Family	27.4%
2	健康で楽しく過ごす Have a nice day in good health	13.0%
3	目標・意欲・自信 Aim/Desire/Confidence	11.3%
4	長生きすること Live to a great age	9.7%
5	希望 Hope	8.5%



1	家族 Family	36.4%
2	健康で楽しく過ごす Have a nice day in good health	12.1%
3	感謝・喜び Acknowledgement/Joy	7.8%
4	希望 Hope	7.5%
5	長生きすること Live to a great age	7.2%

(%は生きがいを持つ者のみにおける割合)

(These ratios were calculated within those who have something to live for.)

発行 平成14年3月  
March, 2002

発行所 東京都港区虎ノ門1-25-5 虎ノ門34森ビル



財団法人 健康・体力づくり事業財団  
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

TEL.03-3591-7154 FAX.03-3591-7155

<http://www.health-net.or.jp/>