

No.	長寿の秘訣 リアルボイス	年齢／性別／都道府県
1	好き嫌いがなく何でも食べる。うなぎが好物で毎月うなぎ店へ行っている。負けず嫌いでサッパリした性格なので、くよくよしない。朝8時頃に起床して夜21時に床に就くのが習慣となっている。	100歳／男性／三重県
2	ゲートボールを続けてやってきた。食べたいものを食べ、したいことをしてきた。	103歳／男性／兵庫県
3	カラオケ、民謡、飲みに行く等、好きなことは長く続けてきた。食事は好き嫌いがなく何でも食べる。	101歳／女性／静岡県
4	毎日、3回食事を腹八分目、何でもおいしくいただく。	101歳／女性／兵庫県
5	毎日、くよくよしないで楽しいことだけ考えて生活している。おしゃべりをたくさんしてよく笑う。顔を洗うことから始まり、ごはんも3食たべて生活パターンは毎日一緒がよい。服も毎日、きちんと着替えてきっちりすれば、気持ちも1日の始まりの区切りがつく。	101歳／女性／大阪府
6	嫌なことはすぐ忘れるようにする。何でも食べる。少しでも歩く、コケたらあかん。らっきょうを1日3粒食べる。人と話す。テレビ、ラジオを聴くようにする。	101歳／女性／大阪府
7	規則正しい生活を心がけ、早寝早起きを若い頃から実行している。自分に厳しく信念をもって生きてきた。	100歳／男性／大阪府
8	自分で野菜を作り、料理をし、身体に害のない物を食べていた。肉や魚を取り入れ栄養を考えていた。85才ぐらいまで自家菜園をしていた。	101歳／女性／福井県
9	前向きな姿勢で過ごしてきた。	101歳／女性／長野県
10	野菜作り、菊作り（入賞した）、盆栽、果物作り（柿・桃・びわ・みかん・くり）、茶道、華道をたしなみ、お茶会にたくさん行った。スポーツが好きでゲートボール、グランドゴルフを楽しむ。	107歳／女性／岡山県
11	早寝早起き規則正しい生活を心がけ、食事は決まった時間、朝昼夕と3食食べる。野菜を中心に魚が大好き。90歳代まで一生懸命働きつづけた。今も相談役として仕事のアドバイスをしている。	102歳／男性／東京都
12	何ごとともくよくよせず前向きに。仕事と趣味を大切に友人達と楽しく過ごしてきた。	100歳／女性／広島県
13	長生きは意地。毎日、お茶を飲む。	100歳／女性／東京都
14	生涯現役で仕事を続ける。会社勤めでなくなってからも、子育てを手伝ったり、ボランティアをしたり、自分で家事をしたりして、社会を支える側であり続ける。健康作りのための運動を毎日欠かさない。好き嫌いがなく、いろいろなものをよく食べる。ストレスを溜めない。	102歳／女性／東京都
15	腹八分目は医者いらずと言われるように食事の量に気をつけ、40年以上内科の病気にならず生きてきた。毎日焼酎で晩酌をしている。	100歳／男性／奈良県
16	好き嫌いがなく何でも食べる。早寝早起き、体を動かす。	100歳／男性／高知県
17	普段から暑さ寒さには気をつけてきた。	104歳／男性／茨城県
18	95才位まで、ミシン（工業用）を踏んだり、裁断をする等、家業（制服業）の一翼を担ってきた。社会に積極的に関わってきた（交際等）。	101歳／女性／沖縄県
19	72、3才頃まで編み物の先生をしながら、家で花や少しの野菜等を作ったり1人で生活してきた。転ばないように気をつけている。	101歳／女性／高知県
20	暴飲暴食をせず、くよくよしない。	103歳／女性／広島県

No.	長寿の秘訣 リアルボイス	年齢／性別／都道府県
21	健康に気をつけていた。	105歳／女性／東京都
22	何も心配事がない。食べものにも好き嫌いがなく何でも食べている。	105歳／女性／長崎県
23	何事にも前向きで良い方に考えるようにしている。何かあっても、くよくよしない。好きなことを続ける。今は、毎日ぬりえをしている。自宅の廊下を杖をもって往復して歩くようにしている。トイレに行った際は必ず5～10分歩く練習をして健康維持をしている。	103歳／女性／長崎県
24	戦争で九死に一生を得た身であり、毎日感謝の気持ちで精一杯生きてきた。出来る範囲で、人の為、社会の為になることをやってきた。早寝早起を心がけ、食事は腹六分目、たんぱく質をしっかりとり、よくかみゆっくり時間をかけて食べる。水泳・テニス・ゴルフ・ボーリングを長くしていた。今は、若い頃から続けている社交ダンスと散歩。万歩計をつけて、なるべく1日7～8,000歩は歩くようにしている。	102歳／男性／東京都
25	毎日散歩は欠かさずしていた。今は施設内でボールを使っでの遊びを楽しんでいる。	101歳／男性／兵庫県
26	新聞を読む。自分でできることは自分でする。頼らない。工夫して生活する。惜しまず動く。財産は多かろうと少なかろうと自分で管理する。	100歳／女性／愛知県
27	人様に迷惑をかけないように心がけてきた。	100歳／女性／長野県
28	40年ぐらい、おどりを続けてきた。	100歳／女性／埼玉県
29	健康的なバランスのとれた食事にする。野菜や果物、大豆食品、特に魚・肉をとる。意識しながらたんぱく質・カルシウムを人一倍計算しながら食べる。歯を大切にす。歯ミガキを時間かけて、丁寧にす。	101歳／女性／神奈川県
30	身体を動かすことが好き。朝早く起きて仏様にお茶とお線香をあげて挨拶する。毎日の生活のリズムを守ってきた。ありがたいことに足が丈夫なので現在でも1,300歩ぐらいは歩いている。	103歳／女性／静岡県
31	趣味の読書や家族・まわりの人と会話を楽しみ、散歩も心がけてきた。足腰の弱りと呆けると家族やまわりの人に迷惑をかけるので、自分にできる散歩と読書、新聞に目を通し、世情に関心を向け、好きな肉、ご馳走を食べることを心がけてきた。	101歳／男性／大阪府
32	1日1日の生活をしているうちに100歳になった。	101歳／男性／沖縄県
33	よく仕事（農業）をしてたくさん食べた。	100歳／女性／兵庫県
34	毎日生かされることに感謝し、笑顔を忘れずに誰とでも仲良くし、食事はよくかんでおいしくいただき早寝早起きをする。	101歳／女性／大阪府
35	95歳からたんぱく質を多くとるように心がけている。昔から何でも、まんべんなく食べ、今は食事の時は果物やトマト等も食す。野菜ジュースやサイダーも多く飲む。	101歳／女性／北海道
36	よく歩いたので、今でも歩ける。40代から盆石をならい続け、90代まで教えていた。	100歳／女性／北海道
37	1.家族を大事にし、また迷惑をかけない。2.風邪を引かないように、細心の注意をする。3.食べ物で、好き嫌いをしない。4.交通事故に合わないように、1人で遠出をしない。5.重い物を運ぶような、重労働を避ける。	104歳／男性／福島県
38	気の合う友達をたくさん作る。もめ事がおきてもあまり気にしない、早く忘れる。	100歳／女性／愛知県
39	家族にはなるべく世話をかけないように、精いっぱい自分のことは自分でできるように心がける。	100歳／女性／高知県
40	趣味を持つ。（大工、工作、庭いじりが好き）	103歳／男性／沖縄県

No.	長寿の秘訣 リアルボイス	年齢／性別／都道府県
41	健康には気をつけて、野菜も肉も、魚もバランスよく食べている。まわりの皆に感謝している。自分で出来ることは自分でしている。転ばないように気をつけている。	103歳／女性／大阪府
42	好きなように生活してきている。1.好奇心がある。2.怒られても、あまり気にしない（マイペース）。3.家族のことを気づかう。	103歳／女性／静岡県
43	とにかく、物事をくよくよと考えない。“これは体に良いんだって”とテレビや人から聞いた事を、実行する。人のことを気にかける義理堅さも精神的な支えとなっている。97才ころまでタブレットやパソコンにも興味があり、タブレットを購入した。	101歳／男性／長崎県
44	1.食べ過ぎない。2.野菜を多くとり、身体に良いものを食べる。3.味は濃くない。の3つを基本にしている。	103歳／男性／東京都
45	何でもおいしく好き嫌いなく食事を食べる。デイサービスに通い仲間とおしゃべりを楽しむ。心配事がない。	100歳／女性／三重県
46	何でも食べてよく働く。	100歳／女性／愛知県
47	決して人の悪口を言わず、生き物を愛する。旅行、食べ歩きが大好き。毎日、風呂の中で運動をしている。おしゃれが大好きで、近くに食事に行く時もアクセサリをかかさずにつけ、夜寝る時も何かあった時眉毛がないとおかしいので眉毛をかいて寝る。何事にもおしゃれを忘れずにいる。	102歳／女性／東京都
48	毎日梅干しを食べている。	104歳／男性／愛知県
49	自分でつくったストレッチ、体操を日常の動き動作の中でくりかえしやり続けている。	100歳／女性／静岡県
50	若い頃は自給自足の生活を送り、馬に乗ることが楽しみだった。今は自分で野菜をつくっている。食べ物に関しては毎朝玉子を1つ食べ、毎日お肉も1食食べる。塩分をひかえる。毎日30分散歩する。	101歳／男性／新潟県
51	自分で野菜を作り、育つのをみるのが楽しみ。なるべく出来ることは自分で動くようにしている。ひとり暮らしなので誰も手伝ってくれる人がいないから動くようになり、動かないと動けなくなるので何でも自分でやる。食事に気がつかって、好き、嫌いなく何でも食べることを心がけている。	101歳／女性／福島県
52	自分のことは自分でできるように心がけてきた。一日3食の食事は空腹にならなくても必ずとるようにしている（白米は必ず）。ひ孫との会話を楽しむ。本や新聞に目を通す。	102歳／女性／山形県
53	自然な気持ちで生きてきた。	101歳／女性／北海道
54	よく寝ること。長く「お茶」を教えていたことが良かったかもしれない。	105歳／女性／東京都
55	意志が強い。自分でこう思った事は貫き通す。好き嫌いなく何でも良く食べる。野菜を自分で使って新鮮な物を食べている。	101歳／女性／埼玉県
56	子供のころから家の為に一生懸命働いて、老後はおだやかに暮らしている。	101歳／男性／三重県
57	運動したり、数独パズル等を日常的に行う等の衰えない努力をする。好きなものを食べ、自分で出来ることは自分でする。	101歳／男性／埼玉県
58	食事はソーキ、足てびち、三枚肉等の豚肉を毎日食べている。調子が良い時に歩く。くよくよしない性格である。	101歳／男性／沖縄県
59	和裁を習って生徒さんに教えてきた。着物を縫うのが生きがい。	100歳／女性／広島県
60	人の役に立てることがあれば進んでやるようにしてきた。いろいろなことに興味をもつ。新聞を端から端まで読む。人と話をするのが好き。あまりこまかいことを気にしない。常に笑顔で人に接するようにしている。	101歳／男性／東京都

No.	長寿の秘訣 リアルボイス	年齢／性別／都道府県
61	好き嫌いなく何でも食べて、よく働いてきた。週に2回のデイサービスを楽しみにしていて、職員の人、デイサービスに来られている人とも楽しく過ごす。折り紙を折るのが、今の楽しみ。	101歳／女性／奈良県
62	人生、正直に生きてきたのでお天道さんが自分を見守ってくれている。	100歳／女性／沖縄県
63	何かのイベント（孫やひ孫の七五三、入学、誕生日等）に参加出来るように頑張っている。まわりに迷惑をかけないように自分で出来ることは自分です。	101歳／女性／東京都
64	人に迷惑をかけずに自分で出来ることは、自分でしていきたい。	102歳／女性／東京都
65	何事においても前向きに好きなようにシルバーカーを押し散歩していた。肉、魚を好んで食べた。良いと思うことは実行した。	105歳／女性／栃木県
66	よく食べてよく寝る。	102歳／女性／埼玉県
67	今まで足腰が弱らないように、毎日外に出て散歩してきた。ご近所の人、また散歩で出会った人たちとの会話を楽しんできた。小さなことでよくよしない。	105歳／女性／千葉県
68	先のことまで考えず今日一日が終れば最高と思う。青果業を営んでいたため、来店するお客さんとよく会話をした。よく食べ、よく動いてきた。朝、昼、晩、食事を欠かさず食べている。食事はすべて自分で作っている。	102歳／男性／埼玉県
69	真面目に生活する。株取引をする。家族に助けをもらう。人とけんかをしない。	100歳／女性／東京都
70	毎日皆が病氣しないで元気であることをイエス様マリア様にお祈りしている。山へ取りに行った薬草など、何でも美味しくいっぱい食べた。	101歳／女性／三重県
71	86才まで親戚のとんかつ屋の2階に住み込みで元気に働いていた。今は娘夫婦と同居し、友達もでき、毎日のようにランチ、モーニングと出かけている。ひ孫が3人毎日のように遊びに来て、一緒に過ごしている。	102歳／女性／愛知県
72	ストレスをかかえるようなことがなかった。食事はいつも腹八分。	102歳／女性／宮崎県
73	よく笑い、よく食べ、よく寝る。嫌いなものはあえて食べない。	103歳／女性／大阪府
74	世の中のことを苦しめない。どんなことにも感謝し、くよくよしない。好き嫌いをしない。明日を楽しみにする。	103歳／女性／三重県
75	何でも食べ、歯は大事にしてきた。体操（ストレッチ）をよくした。	103歳／女性／高知県
76	食べないと、身体が弱るので何でも食べる。声を出すことは、良いことだと思うので昔から歌を歌っている。どんなことでも頑張って、やりとげる。（トマトはあまり好きではなかったが、身体に良いので、これからは食べることにしている。）	104歳／男性／三重県
77	毎日、何でも好き嫌いなくおいしく食事をして、何も心配がなく日々を送っている。	100歳／女性／長崎県
78	長いこと家業の仕事に精を出してきた。何事にも一生懸命、人の世話にならず自分で努力することを心がけてきた。	100歳／女性／神奈川県
79	若い時から一所懸命に働いて、旅行等行きたいところに行った。	100歳／女性／新潟県
80	好きなものを食べ、嫌いなものは食べない。趣味（習い事）がたくさんある。（長唄、社交ダンス、ゲートボール、カラオケ、三味線等）。好きな時に好きなことをし、食べ、買い、自由にしてきた。	100歳／女性／神奈川県

No.	長寿の秘訣 リアルボイス	年齢／性別／都道府県
81	福祉大学で色々なことを聞いたり、習字、手芸、編み物等をし、楽しみながら生活してきた。好き嫌がなく、腹八分の食生活を心がけてきた。	100歳／女性／新潟県
82	気がついたらこんなに長生きしていた。子供夫婦がいつも良くしてくれている。	100歳／女性／東京都
83	自然に今まで生きてきた。まわりの人に迷惑をかけたくないという思いがある。	101歳／女性／東京都
84	何でも食べる。嫌いな食べ物がない。	101歳／女性／兵庫県
85	70才代後半までずっと働いてきた。仕事仲間や町内の人達とも仲良く付き合ってた。書道教室へも通っていた。負けず嫌いが元気の素だと思っている。	101歳／女性／大阪府
86	笑って一日を過ごすようにして、好きなものを食べてきた。	101歳／女性／静岡県
87	大正琴を始めたことが楽しくて生きがいになっていた。自分のことを人の手をかりずに出来る限りしていた。	101歳／女性／福井県
88	とにかく、よく働いたので体が丈夫で体の基礎ができていた。	101歳／女性／沖縄県
89	集会所で友達と談笑をする。3食必ず食事をとる。笑顔（あまり深く考えすぎない）。毎日、服を自分で決め、おしゃれをする。早寝、早起き。バラエティ番組を観る。食べたいものを食べる。	101歳／女性／東京都
90	今が一番幸せだと思っている。子供の嫁がよく面倒をみてくれる。何でも食べる。	101歳／女性／埼玉県
91	人の世話にはならない。自分でやれることはやる。いっぱい食べる。	104歳／女性／埼玉県
92	時間を無駄にせず毎日を一生懸命生きる。認知症の予防のために80代では料理をし、手編みや本読み、90代では俳句の勉強と常に何か行動をしていた。	102歳／女性／栃木県
93	新聞を読む。ドラマを観て内容の話をする。何でも食べる。	102歳／女性／大阪府
94	ジグソーパズルを毎日している。最近はパズルよりぬり絵をして毎日手を動かしている。	100歳／女性／千葉県
95	現則正しい生活をモットーにしている。毎朝階段（玄関外の）を8段登り、郵便ポストから新聞を出して自室にて目を通す。午前中の20分間、午後の20分間ぐらい、庭の草抜きをしている。	102歳／女性／広島県
96	何でも食べる（肉も魚も野菜類、果物）。声を出す（腹式呼吸）。笑顔で生活する。	103歳／女性／北海道
97	食事は何でもよく食べた。本や新聞をよく読む。庭の草むしりもよくやってきた。また体操も毎日やってきた。	103歳／女性／沖縄県
98	読書が好きで本を何回もくり返し読んでいる。俳句も年1回公民館へ提出して楽しんでいる。	102歳／女性／新潟県
99	親から授かった賜物として感謝の気持ちで毎日を過ごしている。娘と一緒に日々自由にのんびりと暮らして、好きなように寝て起きて、心配もなく暮らしている。	104歳／女性／新潟県
100	食事は残さず、時間をかけてゆっくり食べ完食する。人と話をする。	100歳／女性／東京都