

No.	メッセージ	年齢／性別／都道府県
1	色々な事があつたけれど今日一日を大事に生きる。何事もあまり考えすぎない。体に良いことは続ける。好き嫌がなく何でも食べる。	100歳／女性／神奈川県
2	人生なるようにしかならないので、決めてくよくよしない。体に良い事などのテレビ情報などがあれば、番組表に○をつけて、欠かさず観る。ゆかいに生きる。	100歳／男性／長崎県
3	「過ぎたこと」は、ふり返らない。後戻りできるなら後ろを見ても良いけれど、前にしか人生進めないのだから、失敗したことをくよくよ考えない。自分がされて嫌なことは、人にはしない。自分がされて、嬉しかったことは人にする。	102歳／男性／東京都
4	家族のためにも自分のカラダは人一倍気をつけてきた。何でも食べる。年をとったら趣味を持つこと。カラオケ・民謡が好き。嫌なことがあっても、あまりくよくよしない。	100歳／女性／静岡県
5	何かにつけ悪い方向に考えないこと。人の悪口等も言わない。誰にでも感謝の気持ちを持ち、言葉に表す。	100歳／女性／千葉県
6	物事に対して楽観的にとらえ、くよくよしない。好きな物を食べる。	100歳／女性／山梨県
7	人のためになるように自分勝手はしない。人の喜ぶ事をする。友人を沢山作る。食事は全部食べる。おしゃべりすること。	100歳／女性／三重県
8	家族の幸せを願いながら過ごす。ご近所の方たちとも仲良く。くよくよ考えないようにし、よく笑う。	100歳／女性／静岡県
9	何でも食べる、好き嫌いがない。あまり、くよくよしない。孫の成長が楽しみ。	100歳／女性／大分県
10	野菜中心、魚を多くとる。子供や孫達にできるだけたくさん会って話すこと。	102歳／女性／東京都
11	趣味の読書を楽しんでいること。子どもの頃マラソン選手等スポーツマンだったので若い頃体力をつけた。楽しみなイベントを多くしてストレスをためないようにしている。	100歳／男性／大阪府
12	子供の頃からよく歩いた。どこに行くのも歩いて行っていたこと。	100歳／男性／兵庫県
13	子供の成長を楽しみにしている。今は近くに孫も家を建ててくれ、その子たちの育つのを見てうれしく思っている。	100歳／男性／三重県
14	くよくよしない。自分の体調を気をつけて生活すること。自分で出来ることはする。	100歳／男性／沖縄県
15	家事は一人でやる。(力仕事は息子が手伝ってくれる。)	101歳／男性／新潟県
16	きちんと食事を取ること。何でもよく食べる。人間食べられなくなったら終わり。商店(果物店)なので、お客さんと良くしゃべること。	101歳／男性／埼玉県
17	三食、食べる。	101歳／男性／愛知県
18	自分のやりたいことを、他人の目を気にせずにする。	101歳／男性／東京都
19	植木をいじったりすることが一番の長生きの秘訣。散歩。ごはんをたくさん食べる。	102歳／男性／長崎県
20	早寝。早起き。腹八分。	102歳／男性／山梨県
21	普通に生きて、あまり気にしないこと。	102歳／男性／千葉県
22	長生きの為に何かをしたのではなく、自然に普通に暮らしてきたことが今につながっている。好き嫌がなく何でも食べる。	102歳／男性／兵庫県
23	周りのみんなのお陰。みんながいること。	102歳／男性／東京都
24	漁師で体をきたえてきた。趣味のカラオケで声を出す。皆と雑談、世間話をする。息子たちと同じくらい、食欲旺盛。	103歳／男性／三重県
25	くよくよせずに大らかに生きる。ほどほどの食事。楽しみを持つ(謡曲・仕舞・弓道・将棋・碁・庭の手入れと鑑賞)。	103歳／男性／福島県

No.	メッセージ	年齢／性別／都道府県
26	畑、野菜作りで体を使ってきたことが良かったのかもしれない。	103歳／男性／愛知県
27	よく寝る。周りのものにも感謝の気持ちを持ってきた。	103歳／男性／三重県
28	散歩をよくした。新聞や本を読む。食事は、家族と同じものを何でも食べる。歯を大切に、歯ミガキもきちっとすること。	104歳／男性／福井県
29	成せば成る。今日よりも明日、明日より、あさってという気持ちで目標を持って生きたこと。	100歳／女性／沖縄県
30	安らかな気持ちで過ごす。草とりだけでも十分運動になる。小さなことにもいちいちよくよしないで過ごすこと。	100歳／女性／埼玉県
31	規則正しい生活。自分で出来ることは、（洗たく、風呂）自分でする。三食しっかり食べて、おやつは食べるがだらだら食べない。骨折しないよう心がける。	100歳／女性／東京都
32	仏さまを拜んで一日が始まる。新聞を毎日みている。食べ物の好き嫌いがなく、何でも食べる。暴飲暴食をしない。	100歳／女性／北海道
33	苦労を苦労と思わないこと。愚痴を言わない。昔からの言い伝えは守る。	100歳／女性／福島県
34	「長生きの秘訣」といって特に意識はしていないが、毎朝食に生玉子、梅干、ごま、牛乳を続けた事が良かったのかもしれない。	100歳／女性／静岡県
35	元気で長生きがしたい。そのつもりで皆に迷惑を掛けないように、注意している。出来るだけ自分ができることは、自分でする。	100歳／女性／神奈川県
36	食べ過ぎない様に。軽い運動。何でも無理をしない。	100歳／女性／埼玉県
37	歯が丈夫で、虫歯は1本もない。何でも美味しく食べられる。家族と仲良く暮らせて来たことも長生きの秘訣。	100歳／女性／東京都
38	若い頃から病気は余りしなかったので三度の食事をちゃんと食べる。編み物の先生だったので、今も編物をずっとやっている。	100歳／女性／高知県
39	一日を笑顔で過ごすこと。	100歳／女性／静岡県
40	とにかく寝てばかりいないで体を動かすこと。毎日畑へ出て、動いている。	100歳／女性／福島県
41	身体を動かすこと。	100歳／女性／埼玉県
42	食事を大切にしてきた。魚1、豆1、野菜4を心がけている。ピアノをひき続けている。好きな作家がいて、気に入った良い言葉はすぐに書く。	100歳／女性／大阪府
43	自分の好きなことをして、毎日楽しく過ごすことが一番。自分の親に対して、丈夫に生んでくれたことを感謝する。	100歳／女性／大阪府
44	くよくよと、心配しないこと。一日一日をありがたい！と思うこと。	100歳／女性／大阪府
45	毎日きちんとした食事をして、できるだけ病気にならないように気をつけて、野菜料理を中心に、おいしく食べる。	100歳／女性／北海道
46	農作業、仕事を続けてきたこと。	100歳／女性／奈良県
47	好き嫌いがなく、必ず野菜は毎日、乳製品、バランスの良い食が、健康の基礎。一生懸命良く働き、しっかり3度の食事をとる。毎週日曜日は教会に行き会話を楽しむ。	100歳／女性／三重県
48	長生きの家系。人と話をするのが好きで、よくお話をする。	100歳／女性／兵庫県
49	何事に対しても好奇心旺盛。家族に迷惑をかけないようにと心をくばり自分の事は、すべて自分でしている。	100歳／女性／福井県
50	身体に良い物を食べている。	100歳／女性／東京都

No.	メッセージ	年齢／性別／都道府県
51	人のため（みんなの為）になるよう努めた。約束を守る。人の迷惑になる行為をしない。	100歳／女性／福島県
52	特別考えたこともなく自然に長生きしました。	100歳／女性／青森県
53	一生懸命、農家で働いてきた。今は日々を生きていることを感謝している。	101歳／女性／茨城県
54	食べること。	101歳／女性／埼玉県
55	親の年まで、生きることを目標としてきた。	101歳／女性／新潟県
56	食事の面では腹八分目。俳句が好きで時々つくっている。嫌な事があると寝るのが一番。	101歳／女性／栃木県
57	子供の成長が生きがい。ストレスの無い生活と人一倍の健康管理を心掛けていた。	101歳／女性／大阪府
58	もともと長寿家系。	101歳／女性／広島県
59	自分を出産して数日で他界した母親（当時33才ぐらい）の分も長生きしようと思ってきた。100歳まで生きると信じていた。	101歳／女性／東京都
60	家で果物を作っているので店番してお客様と話をするのが楽しみだった。朝起きて今日の健康状態を考え今日は何をしようかなと考える。	101歳／女性／高知県
61	歩くこと。毎日、毎日、食べ物を、朝、昼、晩食べる。	101歳／女性／愛知県
62	公民館に民謡を教えに行ったり舞踊を習いに行ったり好きな短歌を習いに行ったり、自分のしたいように生きて来た。	101歳／女性／岡山県
63	嫁の作ってくれたごはんに感謝。毎朝新聞をよむ。テレビのストーリーなどしっかりおぼえる。しゃべる。	101歳／女性／大阪府
64	三度の食事をしっかりとる。ほとんど毎日散歩をする。くよくよせず、プラス思考で、強い気持ちを持つ。	101歳／女性／宮崎県
65	自分の事はなるべく迷惑かけないように自分でやる。食事は腹六分目、よくかんで。けがをしないよう段差など気をつけて歩く。	101歳／女性／三重県
66	「南無妙法蓮華経」のお題目をあげてきた。	102歳／女性／大阪府
67	どうにかなるよ（取越し苦労をしない）。人に迷惑をかけない。人がいやがる事を言ったりしらない。	101歳／女性／広島県
68	何でも食べる！！	101歳／女性／愛媛県
69	規則正しい生活を送る。テレビを良くみる。かな書道、嫁と一緒に勉強する。草取りと鯉の餌やり。友人や兄弟・子供・孫と文通。	101歳／女性／広島県
70	「気楽が良い、のんびりが良い」ストレスをためない。元気の素は（よくかんで）よく食べること。「食は命なり」	101歳／女性／滋賀県
71	出来ることはゆっくりでいいので自分でやる。朝、昼、晩、時間のリズムをくずさない。	102歳／女性／青森県
72	自分の気持ちに正直に生きる。常に前向きで友人をたくさん持つ。身体に良い事はすべて実践する。	102歳／女性／東京都
73	朝、昼、夜と三食食べる。何でも食べる。花が好きで色々な種類を植える、楽しみを持つ。	102歳／女性／北海道
74	物事にあまりこだわらない。どうにもならない事は考えすぎずなんとかなると思う。	102歳／女性／高知県
75	子供の成長を見るのが楽しみと思う。幸せと思う気持ち、感謝の気持ちを忘れない。	102歳／女性／大阪府

No.	メッセージ	年齢／性別／都道府県
76	普通に暮らしていたら長生きした。しっかり食べる。秘訣は、朝ごはんを食べずに芋を食べてきたことぐらいだと思う。	102歳／女性／高知県
77	バランスよく食べる。夕飯は家族と同じものを食べる。時間ができてからは、老人クラブや公民館などに通い、いろんなひとと関わりをもった。	102歳／女性／静岡県
78	何でも好き、きらいなくよく食べることだと思う。	102歳／女性／長崎県
79	三度の食事を何でも美味しく、きちんと食べる。	102歳／女性／広島県
80	心も体も無理しないこと。何でも美味しいと思って食べる。決して美食ではなく、いただけることに感謝する。何があっても最後は良い方に解釈しつつまでも思い悩まない。	102歳／女性／三重県
81	体に良いものを食べる。趣味のお習字をずっと続けて先生にもなれ、生きがいがあった。家族で仲良く暮らす。たくさん笑う。たくさん食べる。	103歳／女性／千葉県
82	気ままに暮らす。人に干渉されずにマイペースで。	103歳／女性／大阪府
83	一生貫く仕事ができ、くよくよせず前向きに生活したこと。「人の為になることは、人を喜ばせ、感謝していく事で自分にも喜びがわき、新しいことに挑戦して進むことが人生の最大の喜びである。」を心掛けてきた。	103歳／女性／山梨県
84	周りの人と仲良くできている。好きなように毎日過ごせていることが幸せ。親から丈夫な体という宝をもらったことに、感謝すること。	103歳／女性／新潟県
85	果物、魚を好んで食べてきた。	103歳／女性／埼玉県
86	規則正しい生活。3回しっかり、食事をとる。	103歳／女性／鹿児島県
87	気ままな生活をおくる。自分が好きなものを食べる。体を動かす。人と話をする。	103歳／女性／長崎県
88	子供5人を育ててきたことが生きがい。	103歳／女性／山口県
89	何事にも好き嫌いがはっきりしていて、思った事はすぐに言う。ストレスをためない。	104歳／女性／長崎県
90	物事に対してこだわらず、マイペースで愚痴を言わず、何事も感謝の心で、他人様には物事を求めない。	104歳／女性／宮崎県
91	楽しみがある事。食と趣味。	104歳／女性／青森県
92	食事に好き、きらいなく何でもありがたいこと。	104歳／女性／東京都
93	好き嫌いがなくて、今でも何でも食べている。子供7人、孫7人、ひ孫20人皆元気で、いつも誰かが会いに来てくれるので、今日は誰とお話ができるか楽しみにしている。やってみたい事には、何でもチャレンジして楽しんできた。	104歳／女性／長崎県
94	「人に迷惑をかけない」と思って生きてきた。食べたいものを食べる。	104歳／女性／埼玉県
95	本を読んだりテレビを楽しんできた。	105歳／女性／新潟県
96	くよくよしない。すぐ忘れる。よく食べる。	105歳／女性／愛知県
97	1日1本ビールを飲む。だれとでもよく話をする。三食絶対食べること。	105歳／女性／長崎県
98	マイペースで生きてきたこと。	105歳／女性／千葉県
99	感謝の言葉を伝える。人のため、家族のため、自分自身のことは二の次。楽しみを持つ。(植物を育てる)	106歳／女性／東京都
100	保育一筋の人生で、現在も園長として月2～3日、子供達と触れ合っていること。裸眼で毎日新聞を読むこと。仲間のように周りの人と毎日を楽しく暮らすこと。	108歳／女性／長崎県