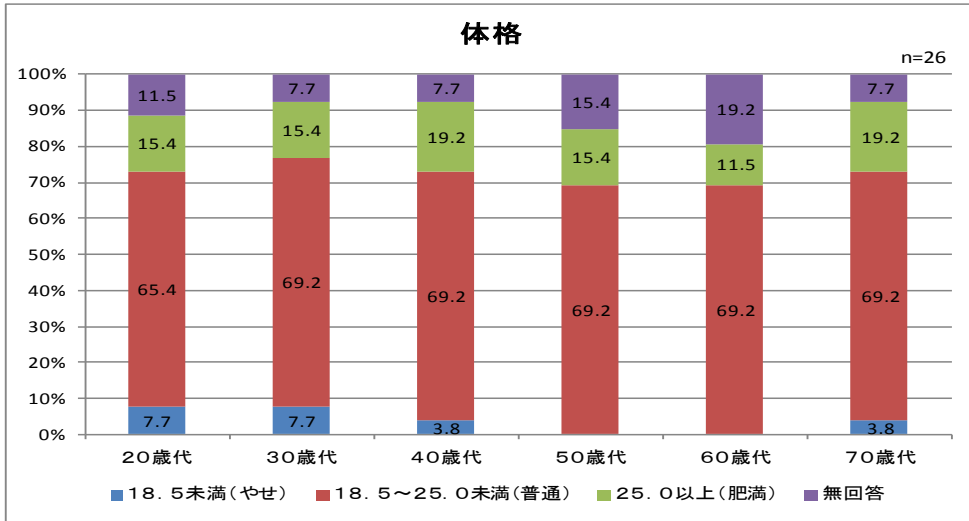
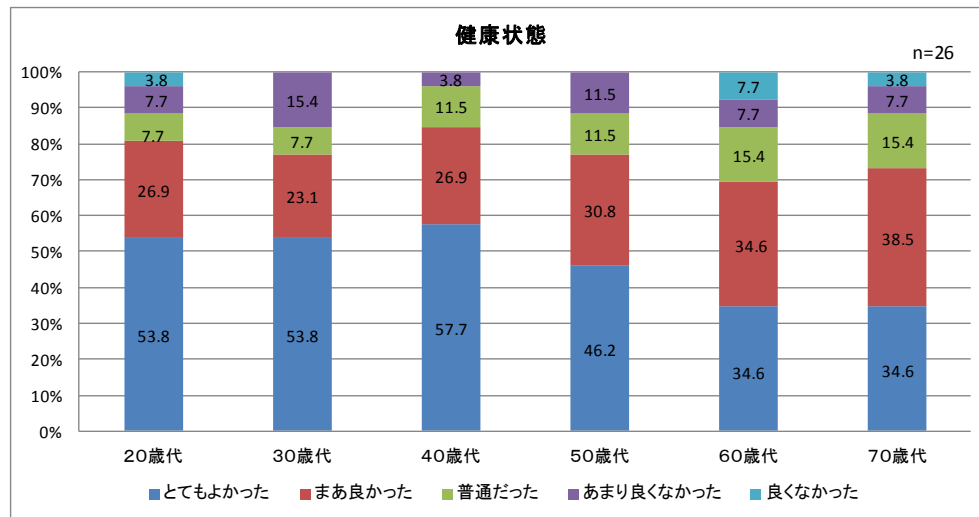


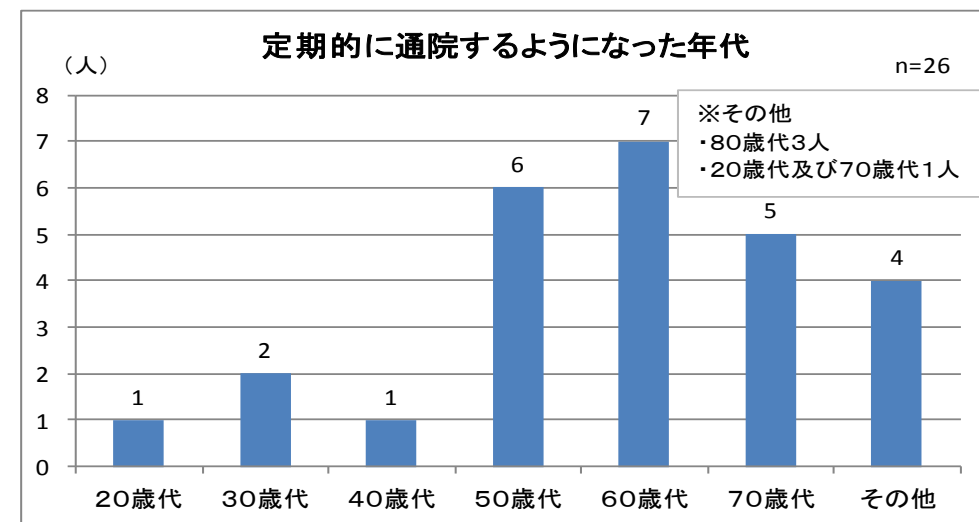
調査結果

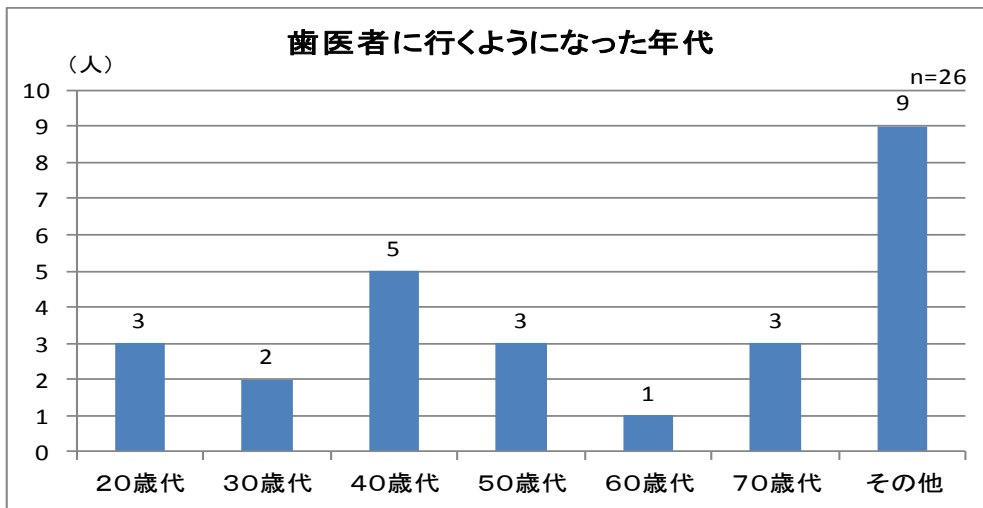


	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
18.5未満(やせ)	2	2	1	0	0	1	
18.5~25.0未満(普通)	17	18	18	18	18	18	
25.0以上(肥満)	4	4	5	4	3	5	
無回答	3	2	2	4	5	2	

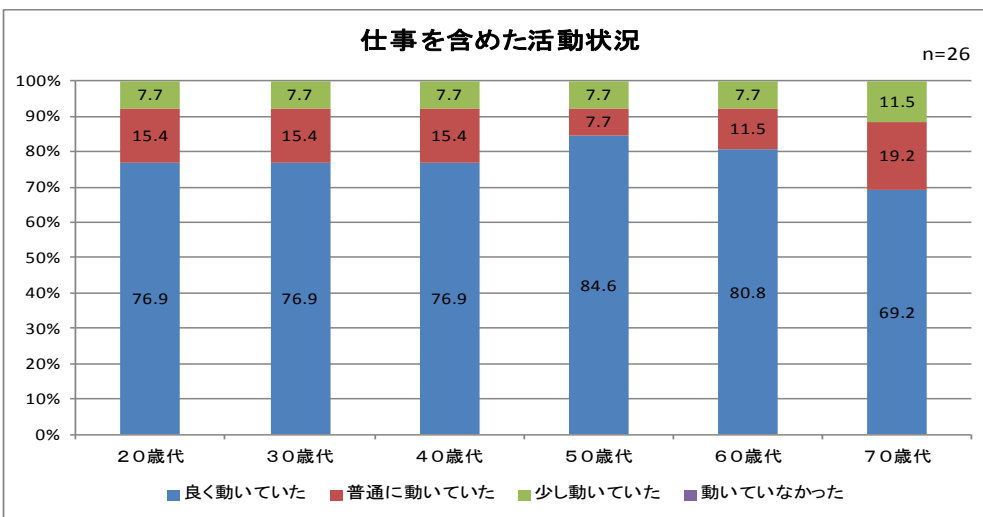


	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
とてもよかった	14	14	15	12	9	9	
まあ良かった	7	6	7	8	9	10	
普通だった	2	2	3	3	4	4	
あまり良くなかった	2	4	1	3	2	2	
良くなかった	1	0	0	0	2	1	

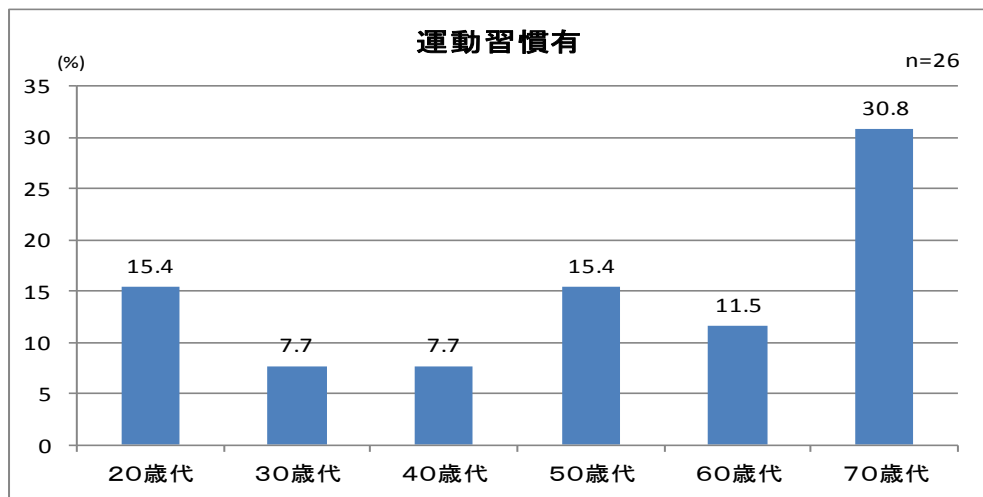




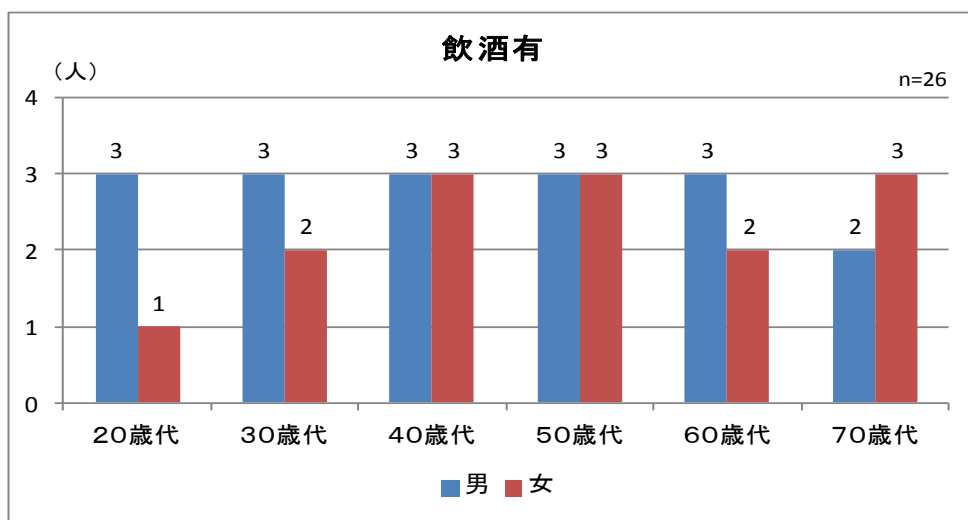
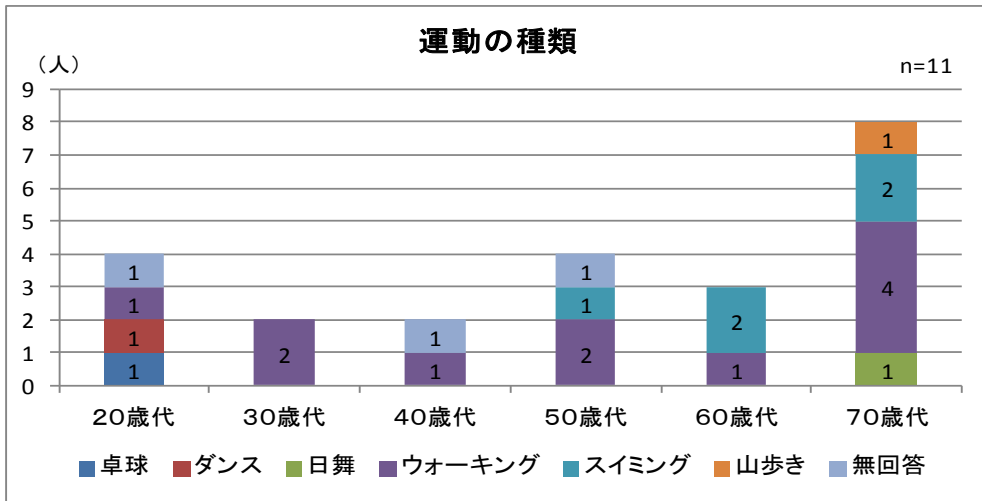
※その他
 ・30～40歳代のみ1人 ・50歳代のみ1人 ・60歳代のみ1人
 ・歯が悪い時に行った ・歯が抜けたり痛かったりした時に行った等



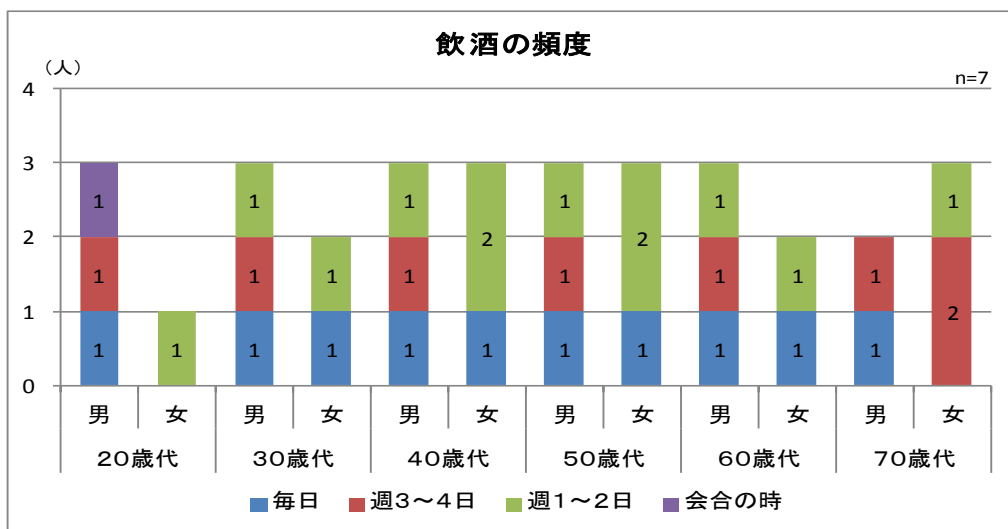
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
良く動いていた	20	20	20	22	21	18	
普通に動いていた	4	4	4	2	3	5	
少し動いていた	2	2	2	2	2	3	
動いていなかった	0	0	0	0	0	0	

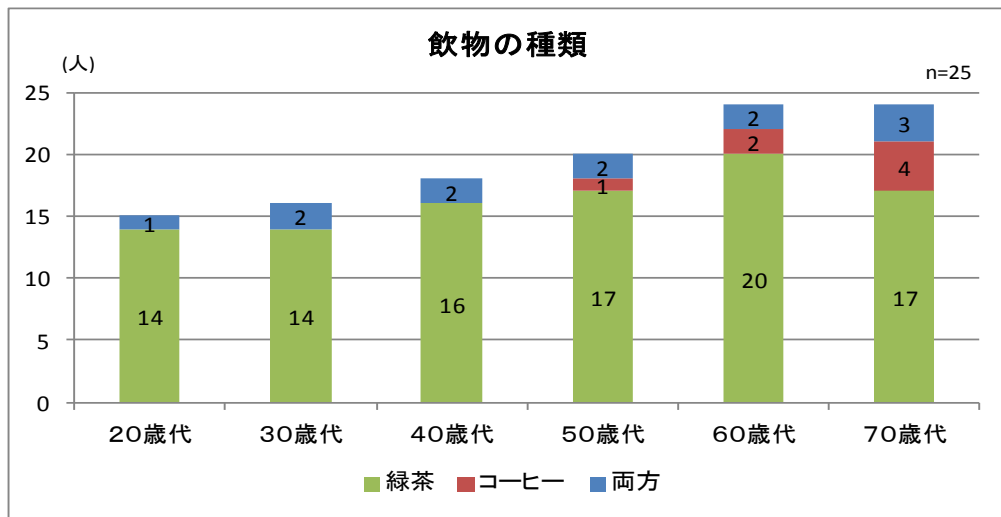
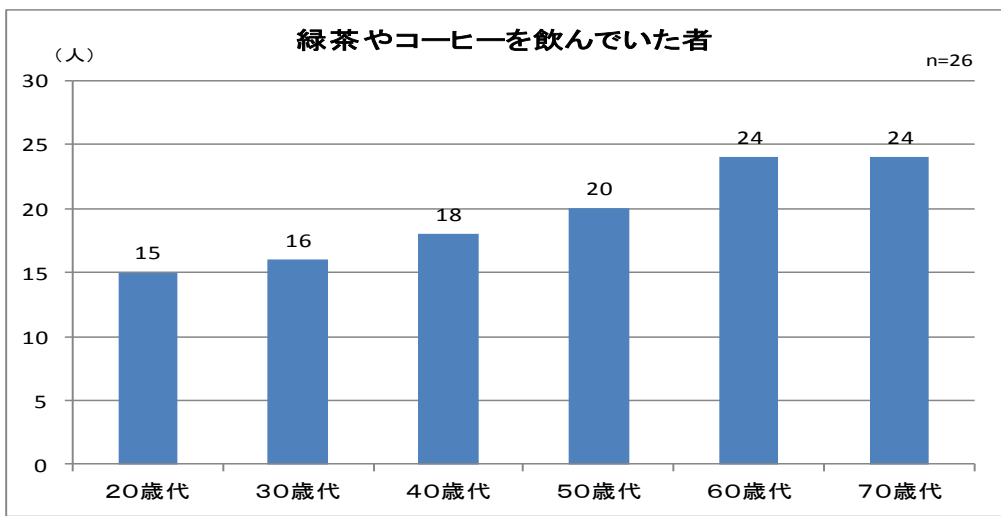
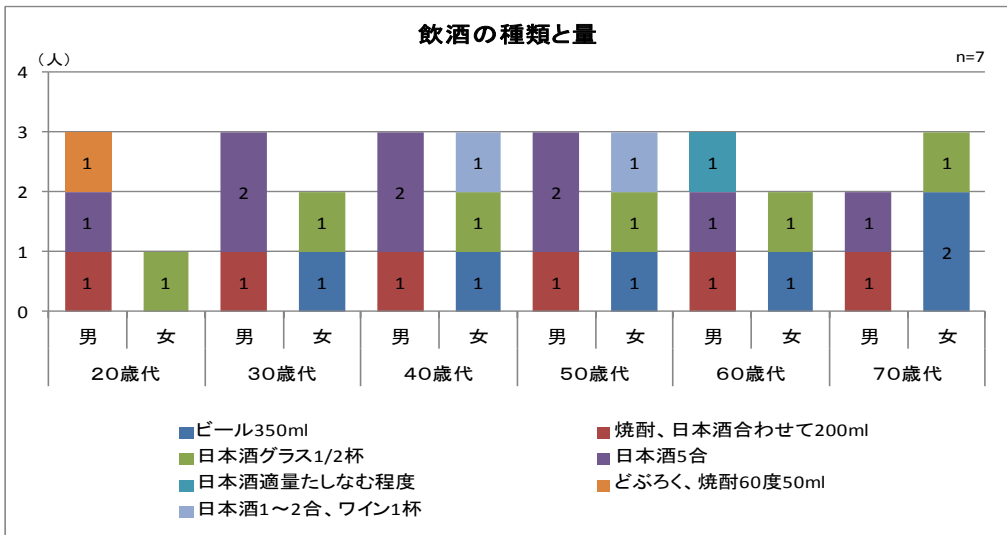


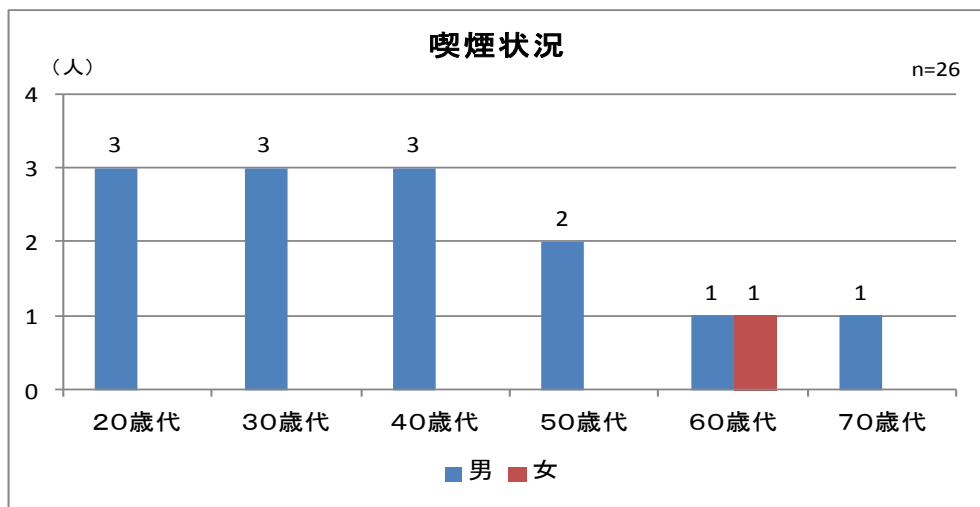
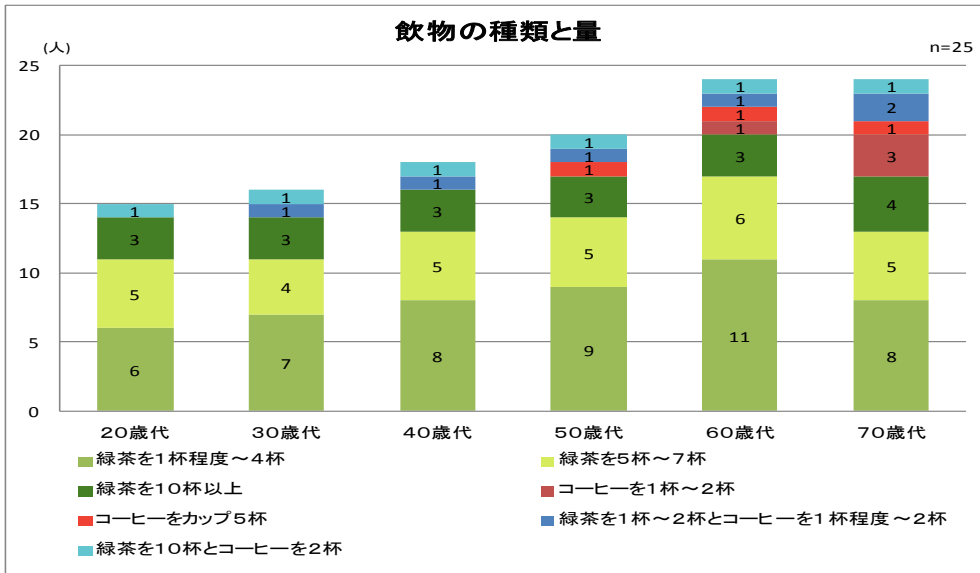
20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
4	2	2	4	3	8	



	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(%)
男 n=4	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	50.0	
女 n=22	4.5	9.1	13.6	13.6	9.1	13.6	

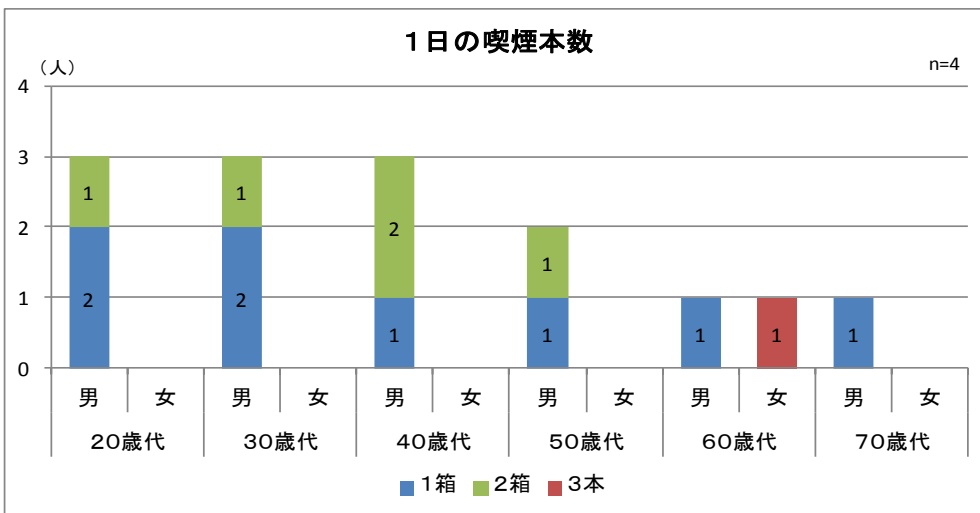


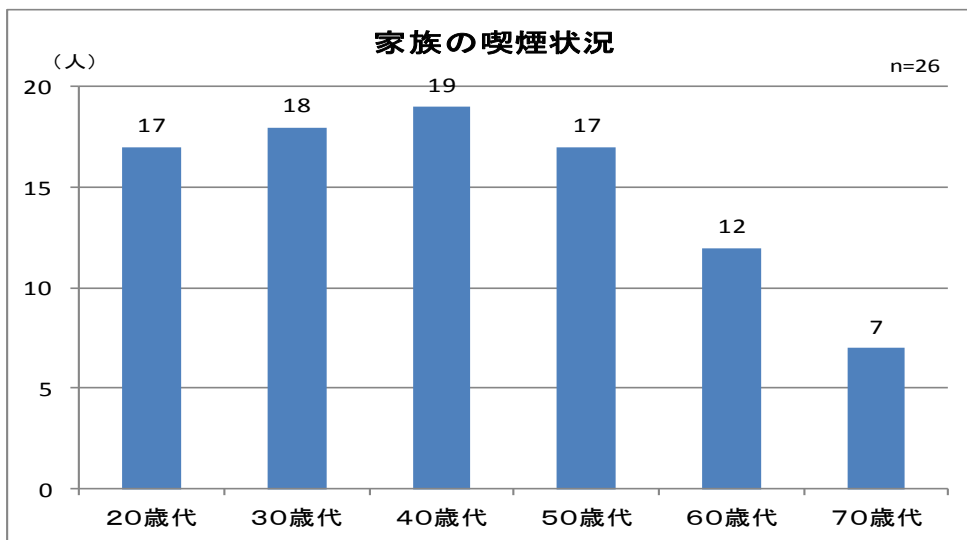




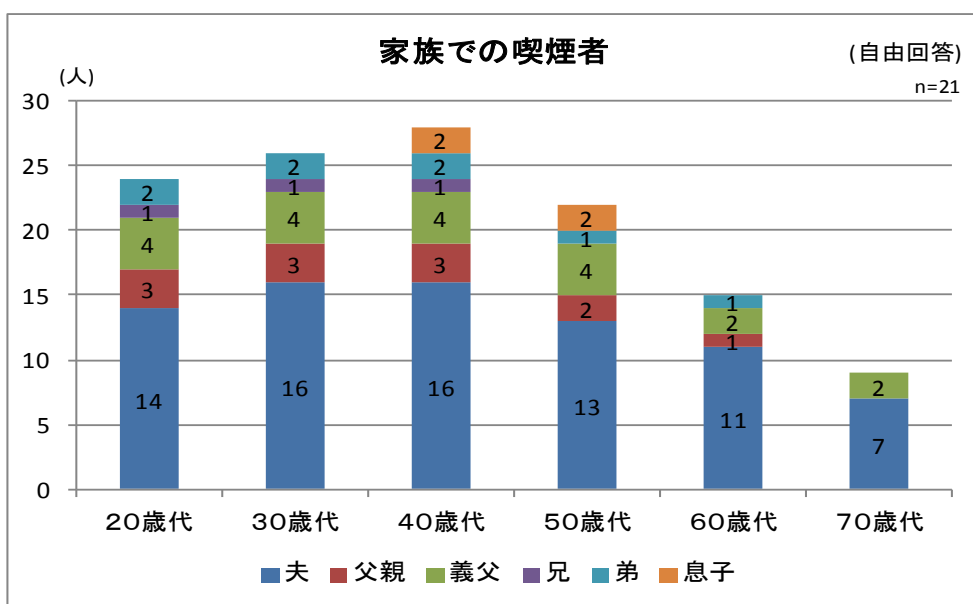
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(%)
男 n=4	75.0	75.0	75.0	50.0	25.0	25.0	
女 n=22	0	0	0	0	4.5	0	

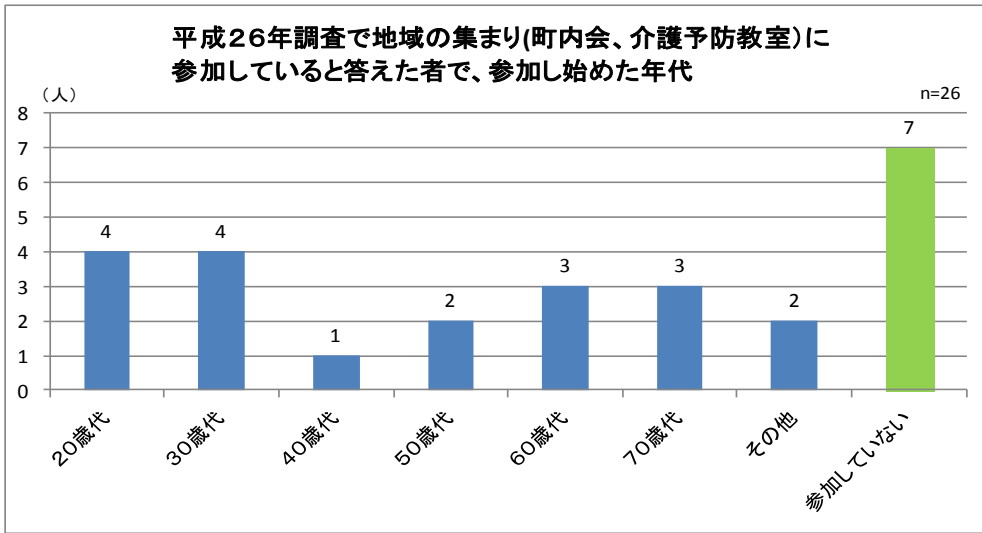
喫煙期間	人数
20歳代～40歳代	1
20歳代～50歳代	1
20歳代～70歳代	1
60～65歳(女性)	1



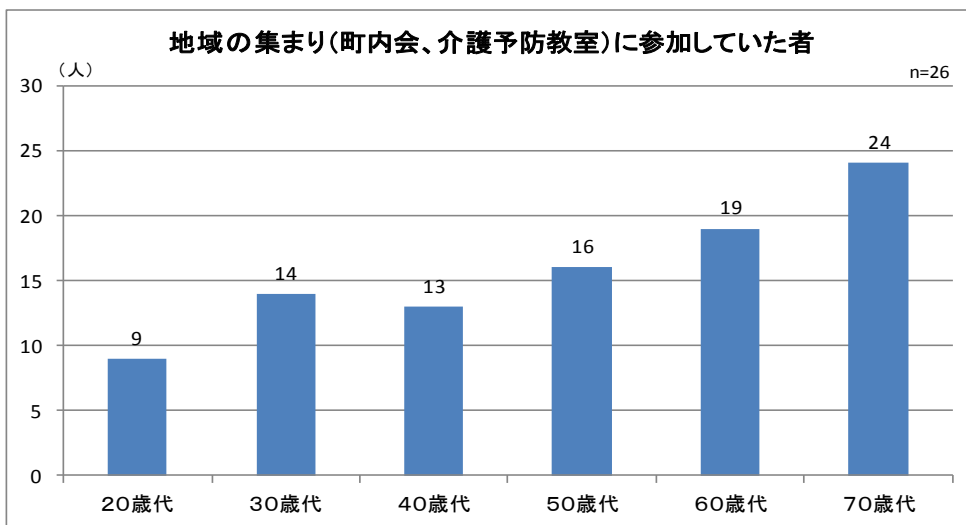
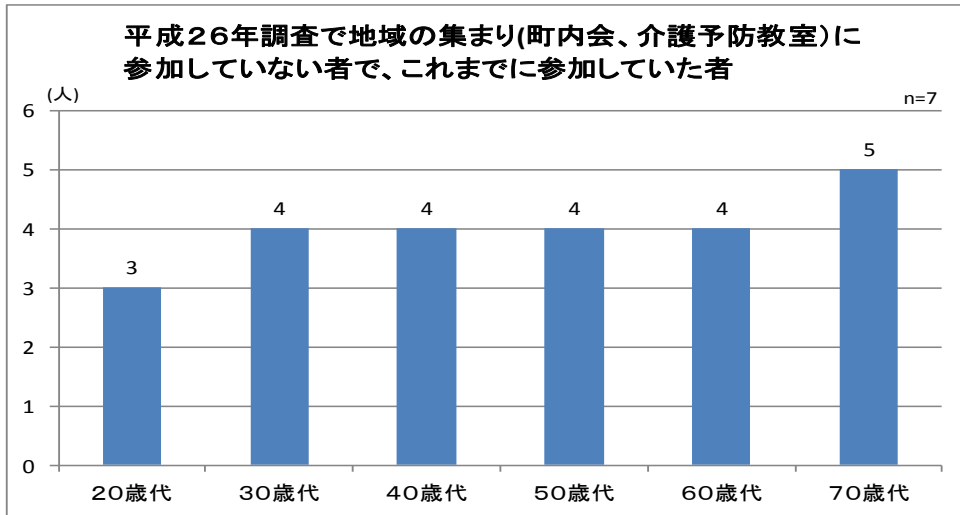


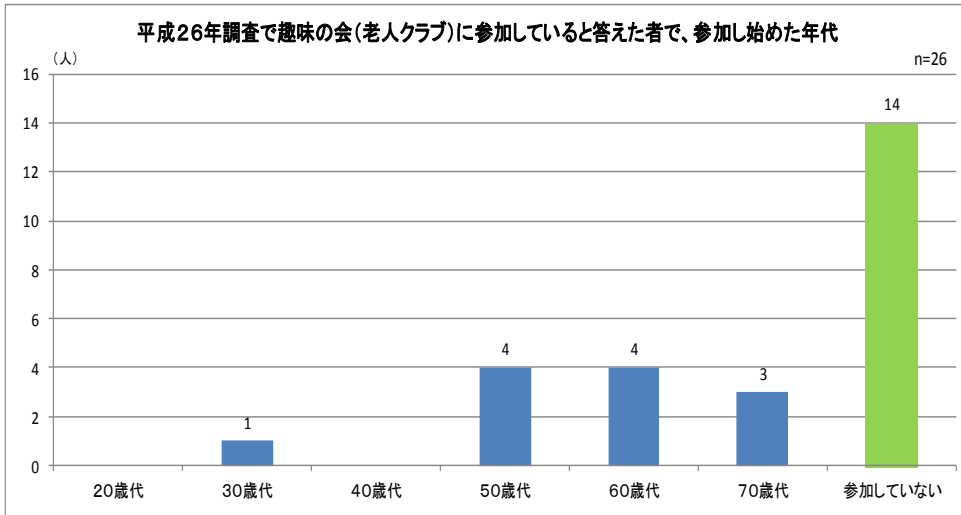
20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(%)
65.4	69.2	73.1	65.4	46.2	26.9	





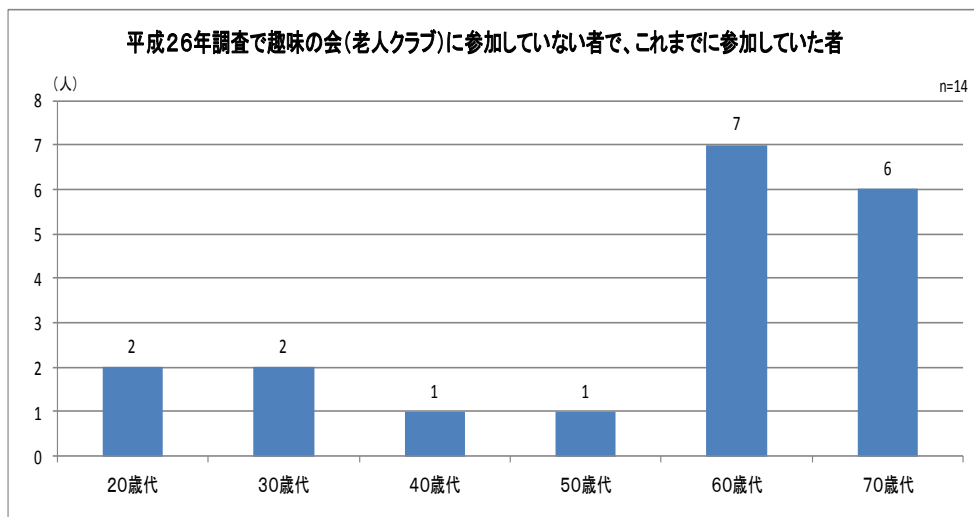
※その他
 ・20歳代～30歳代及び50歳代～70歳代1人
 ・20歳代～30歳代及び70歳代1人





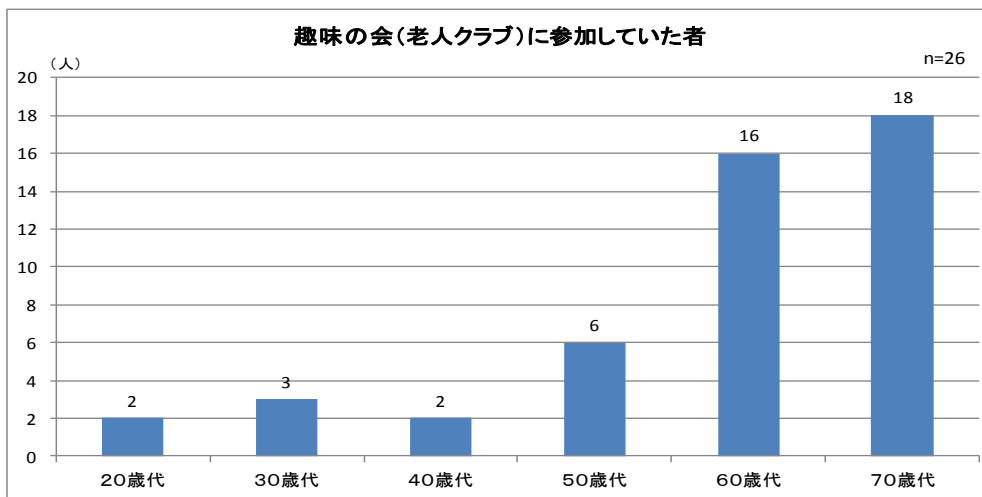
(自由回答) n=12

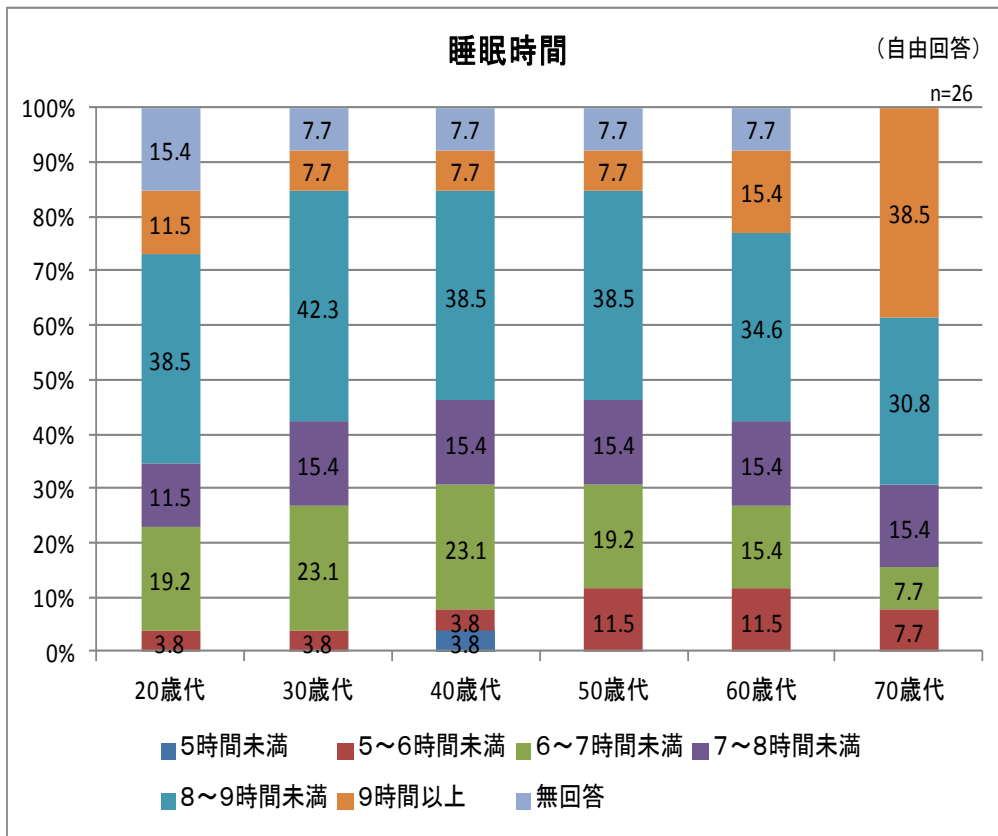
趣味の会の種類	人数
老人クラブ	7
水泳	2
コーラス、踊りの会、生物愛好会、市事業陶芸部、古典文学を読む会、大正琴、絵手紙、同窓サークル、サロン、三人会、パッチワーク	各1



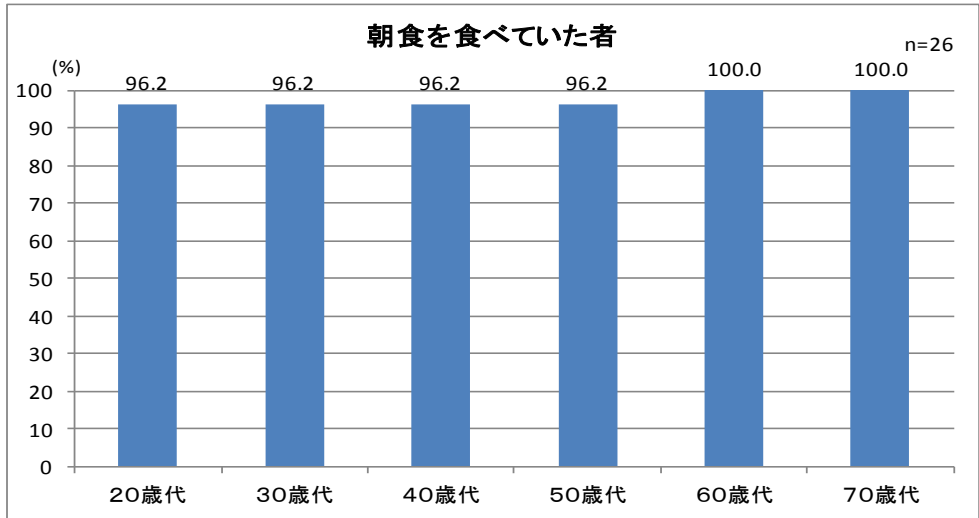
(自由回答) n=9

趣味の会の種類
老人クラブ、若妻会、婦人会、コーラス、グラウンドゴルフ

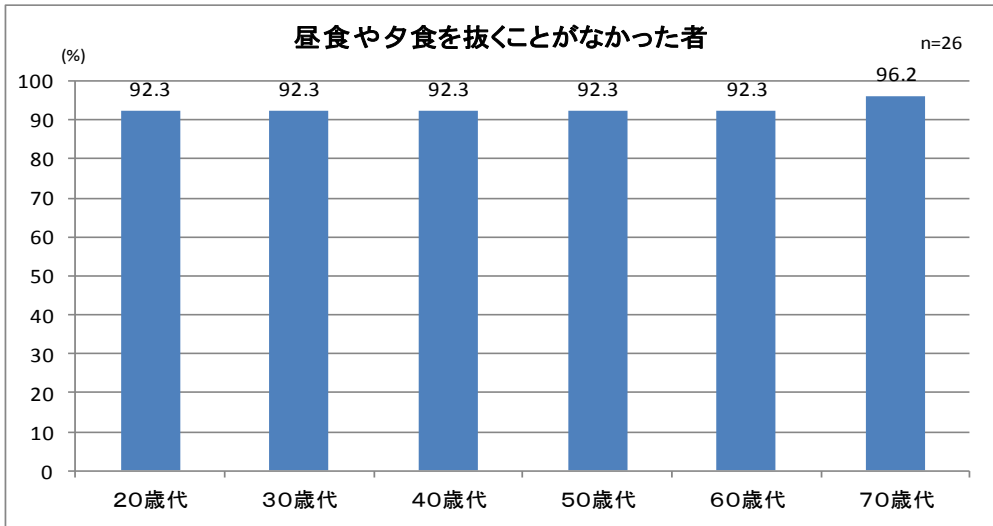




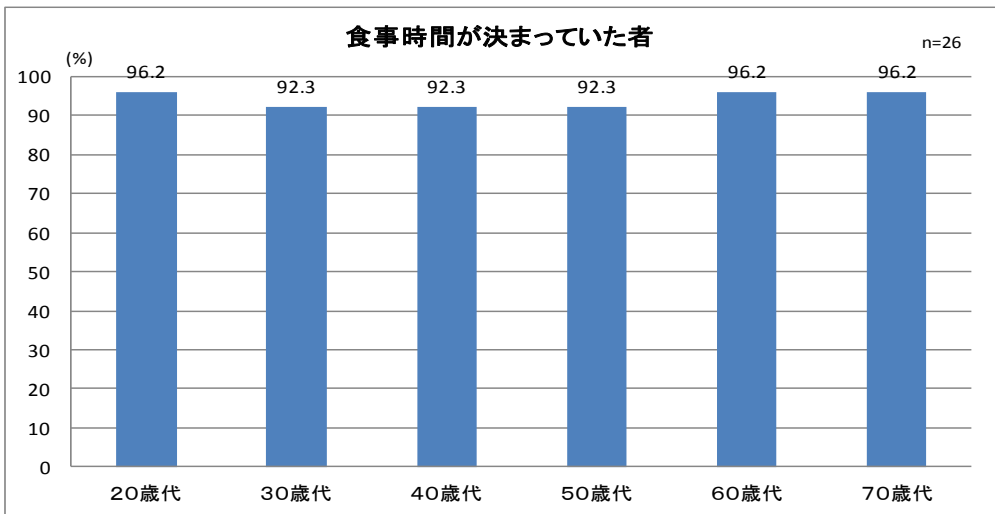
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
5時間未満	0	0	1	0	0	0	
5~6時間未満	1	1	1	3	3	2	
6~7時間未満	5	6	6	5	4	2	
7~8時間未満	3	4	4	4	4	4	
8~9時間未満	10	11	10	10	9	8	
9時間以上	3	2	2	2	4	10	
無回答	4	2	2	2	2	0	



20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
25	25	25	25	26	26	



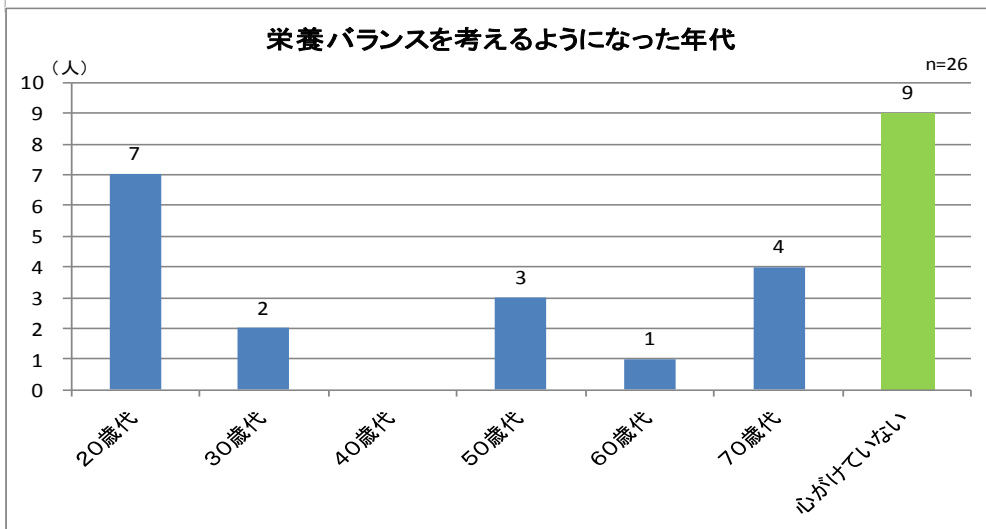
20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
24	24	24	24	24	25	



20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	(人)
25	*24	*24	*24	25	25	

*30~50歳代…「行商のため食事時間が決まっていなかった」1人

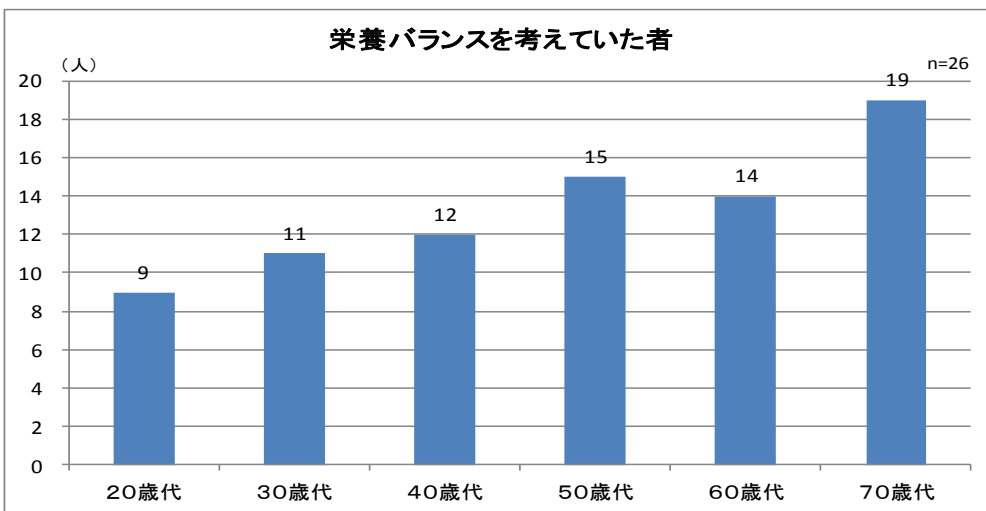
平成26年調査で健康のために心がけている事として、「栄養バランスを考えること」と回答した者

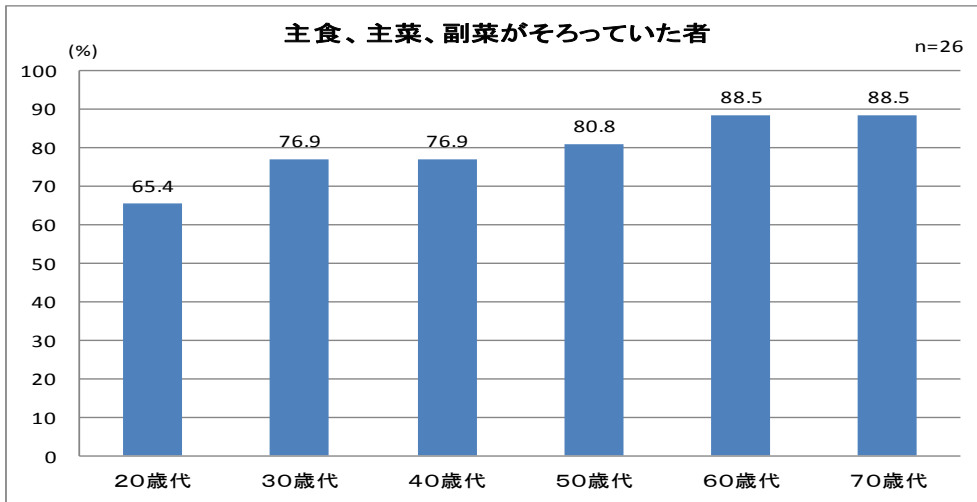


平成26年調査で健康のために心がけている事で、「栄養バランスを考えること」に未記入の者で栄養バランスを考えていた頃

n=9

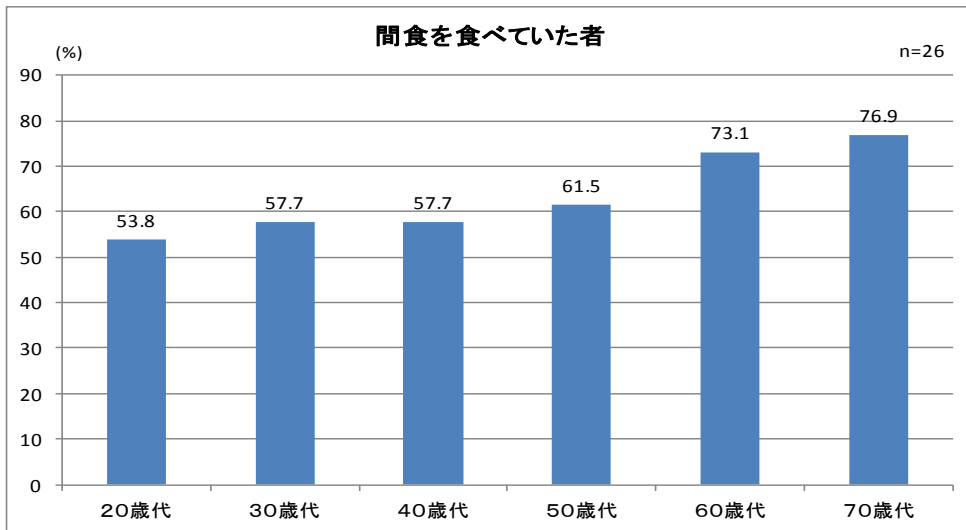
	人数
20歳代～現在まで	2
40歳代～現在まで	1
70歳代～現在まで	1





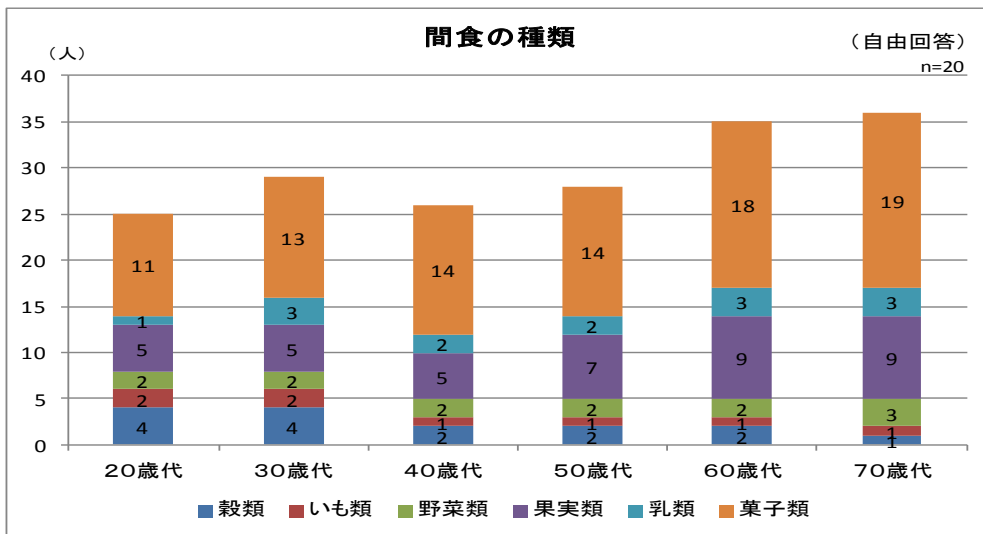
20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
17	20	20	21	23	23

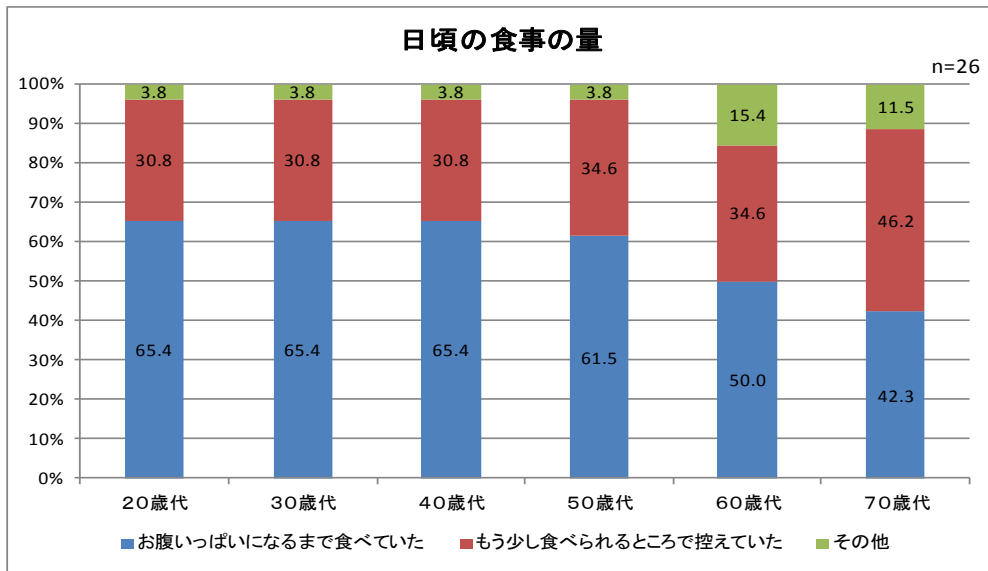
(人)



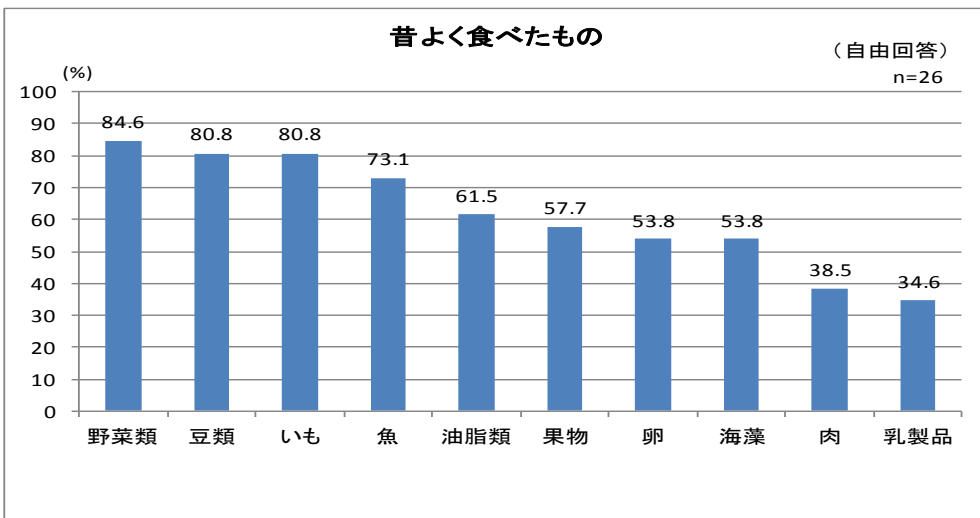
20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
14	15	15	16	19	20

(人)





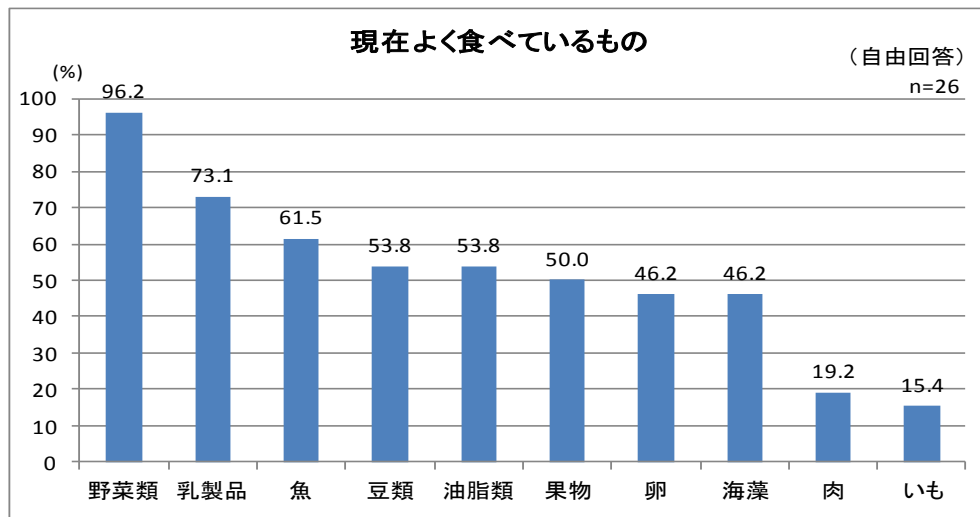
※その他
 ・病気後は食事を少なくした・・・2人
 ・食事量減、糖質減・・・1人
 ・嫁だったので、食べたくても食べられなかった・・・1人

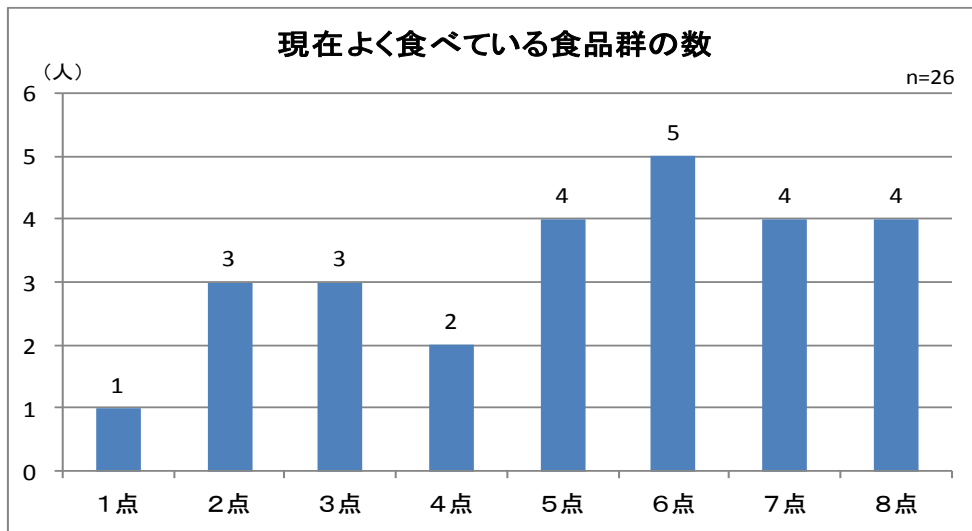


※日本食品標準成分表2010準拠分類による

※今では珍しい食品(人数)
 ・うさぎ肉(11) ・いなご(5) ・やぎの乳(4) ・米をばくだんにした食品(1) ・乾燥とうもろこし(1)
 ・ふな(1) ・どじょう(1) ・からす貝(1) ・ザリガニ(1) ・くじら(1) ・いるか(1)

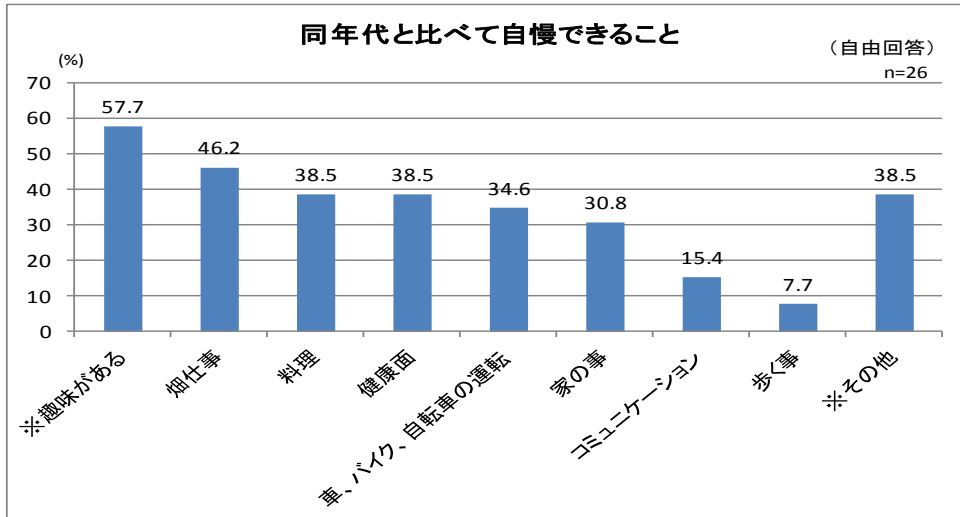
※珍しい食べ方
 ・豚、鶏、うさぎを飼ってさばいて食べた ・うさぎ、鶏の骨をたたいてだんごにして煮物で食べた ・ひなどりの丸焼





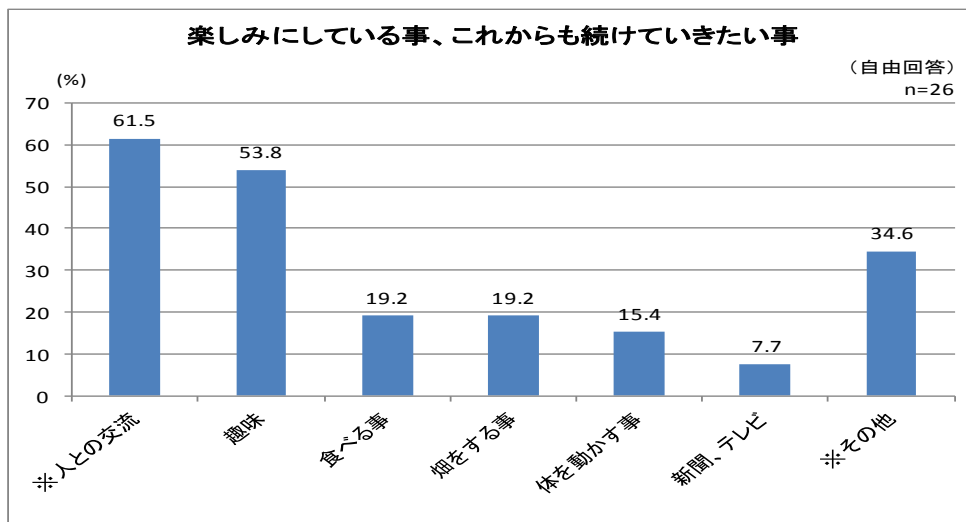
※肉、魚、卵、乳製品、大豆、野菜類、海藻、いも、果物、油脂類の10品目中、毎日何品目食べているか。1品目=1点。

「東京都健康長寿医療センター研究所」資料による



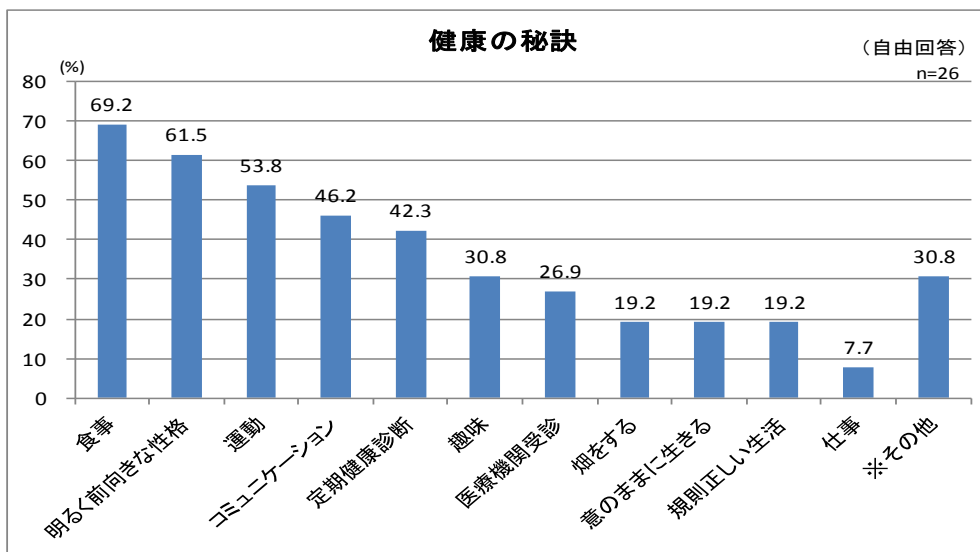
※趣味・・・花作り、日記を書く、手芸、読書、ゴルフ、折り紙、山歩き、きのこ採り、民謡等

※その他・・・病院に一人で行ける、隣組で最高齢、新聞好き、トライする気持ちがある、一人暮らしでも楽しく過ごす、幸せ等

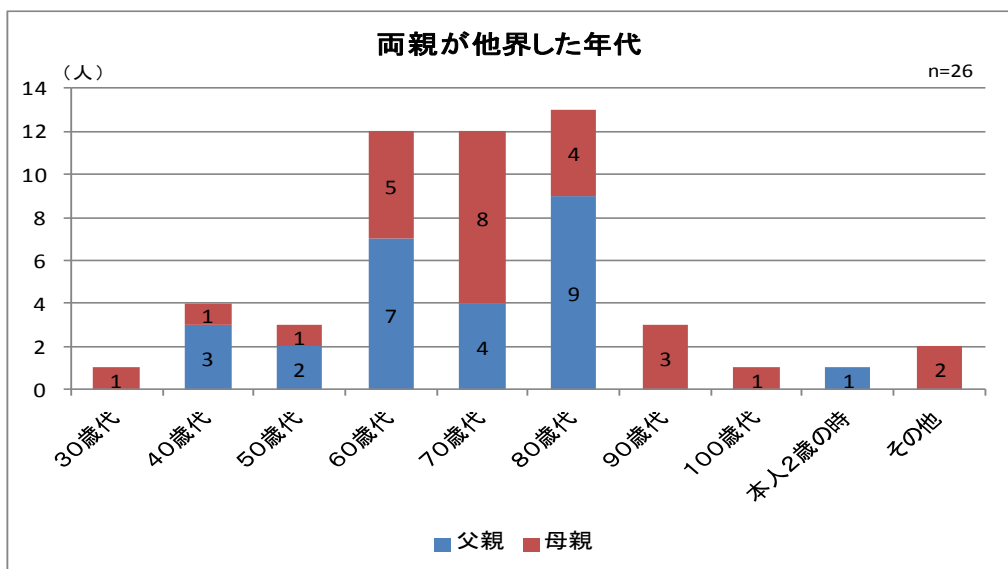
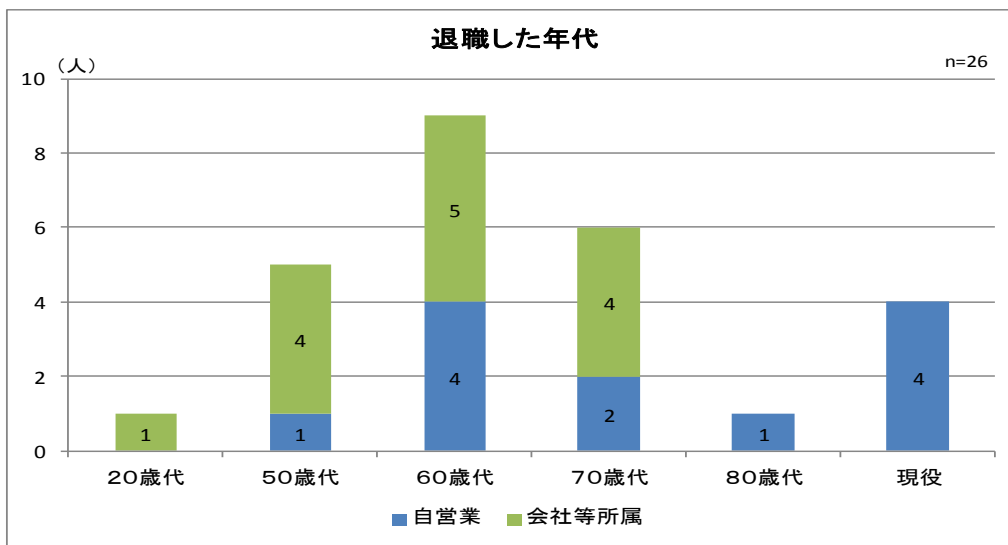
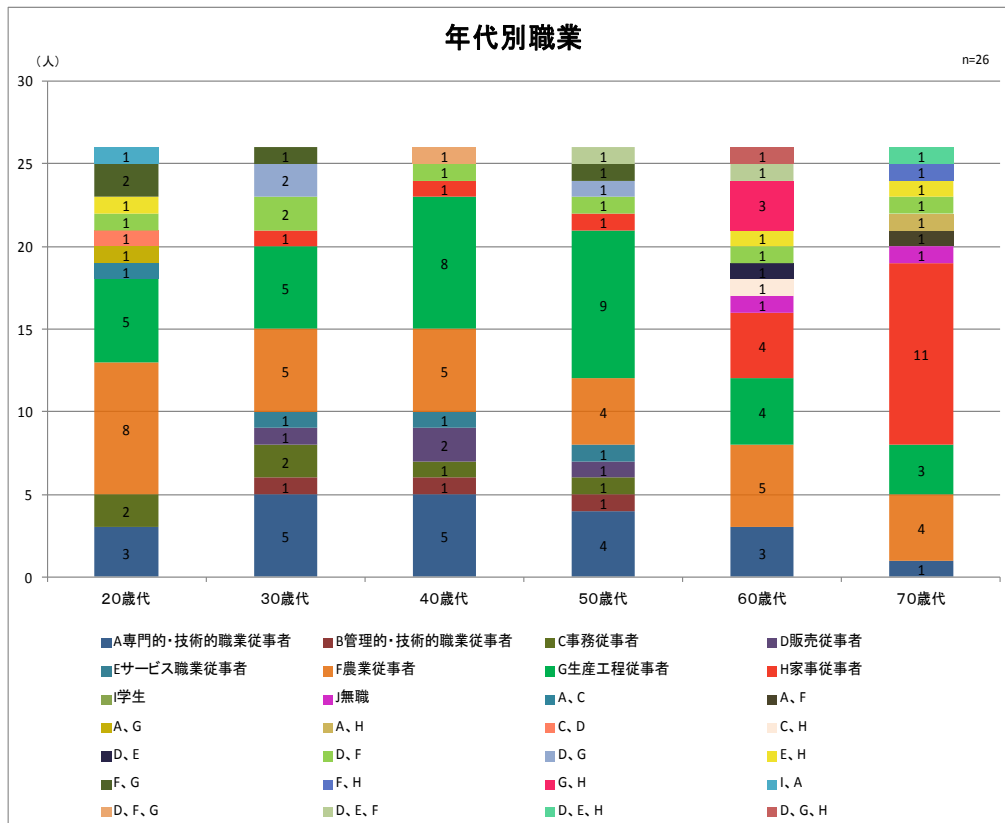


※人との交流・・・友達との交流、子供や孫に会う、サークル活動

※その他・・・書道の個展、犬との生活、家をまもる、ここで生活していきたい



※その他・・・日程を書き終わったら見え消しする、自分の年齢を考えた事ない、頭を使うこと、無理をしない、不平を言わない、きれい好き、したいことがたくさんあり忙しい、好奇心を大いに持つ、人の悪口は言わない、体を動かし発見する等



栄養素等摂取状況〈活動強度別 平均値〉					
					(女性22人)
活動強度	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
低い 13人	1,397	50.4	39.2	210.9	9.3
普通 5人	1,606	64.4	54.6	212.4	10.4
高い 4人	1,702	59.2	55.6	238.0	9.3

食品群別摂取量 〈活動強度別 平均値〉			
		(女性22人) (単位:g)	
食品群	低い	普通	高い
	13人	5人	4人
穀類	287	302	333
種実類	2	3	0.4
いも類	34	52	34
砂糖類	9	9	9
菓子類	40	37	52
油脂類	7	14	11
豆類	78	81	49
果実類	124	79	126
緑黄色野菜	130	113	133
その他の野菜	200	254	284
海藻類	5	5	6
嗜好飲料	23	35	23
魚介類	41	70	58
肉類	22	62	59
卵類	32	39	25
乳類	147	159	174