

# 長寿の秘訣

3年 田地野有紀



# 動機

- ・ 高齢化を—から+に
- ・ たくさんの人に南部に住んでもらう



# 全国的なデータ

長寿県全国ランキング (男女別)

1位 長野県 (79.84歳)

沖縄県 (86.88歳)

最下位 青森県 (男女共に)

(76.27歳と84.80歳)

ちなみに・・・

新潟県は 9位 (86.27歳)

23位 (78.75歳)



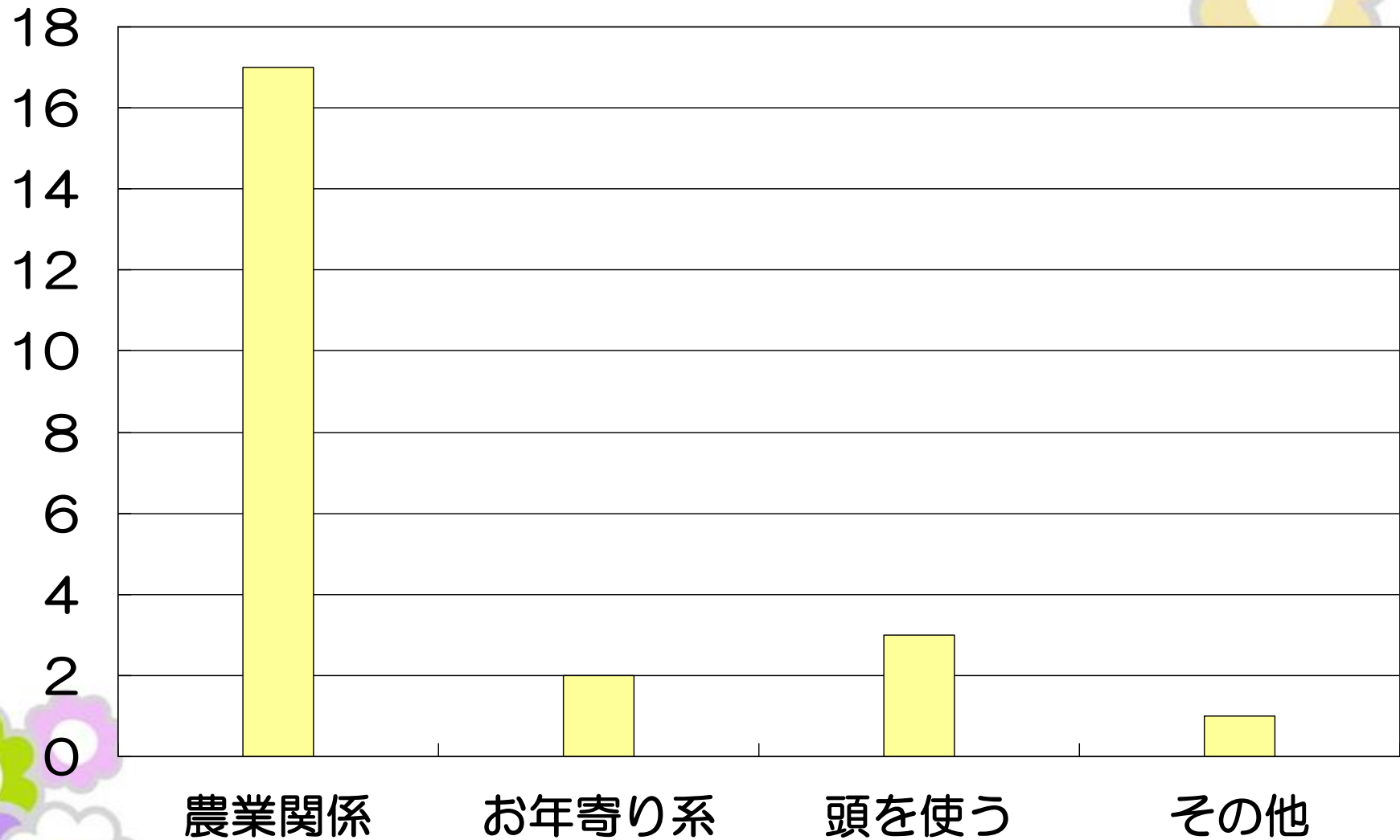


# インタビュー結果

Q 何時に起きたり寝たりしているか？



# Q何をして過ごしているか



Q 趣味・楽しみはなにか？

畑仕事

読書

お茶飲み

など



Q元気の秘訣はなにか？

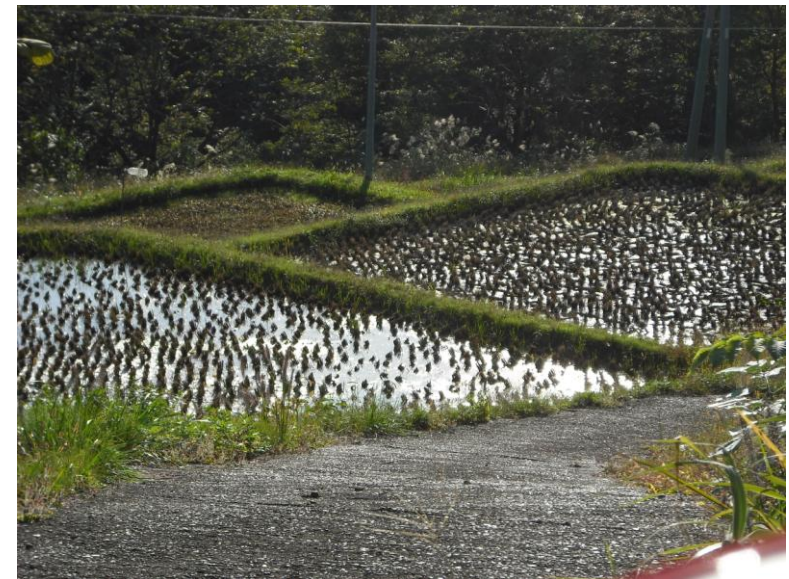
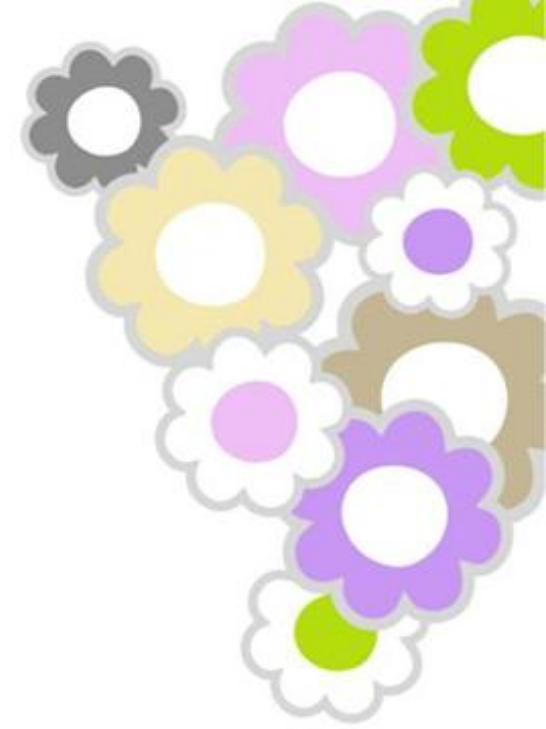


規則正しい生活

運動

気楽に過ごす

人と話す

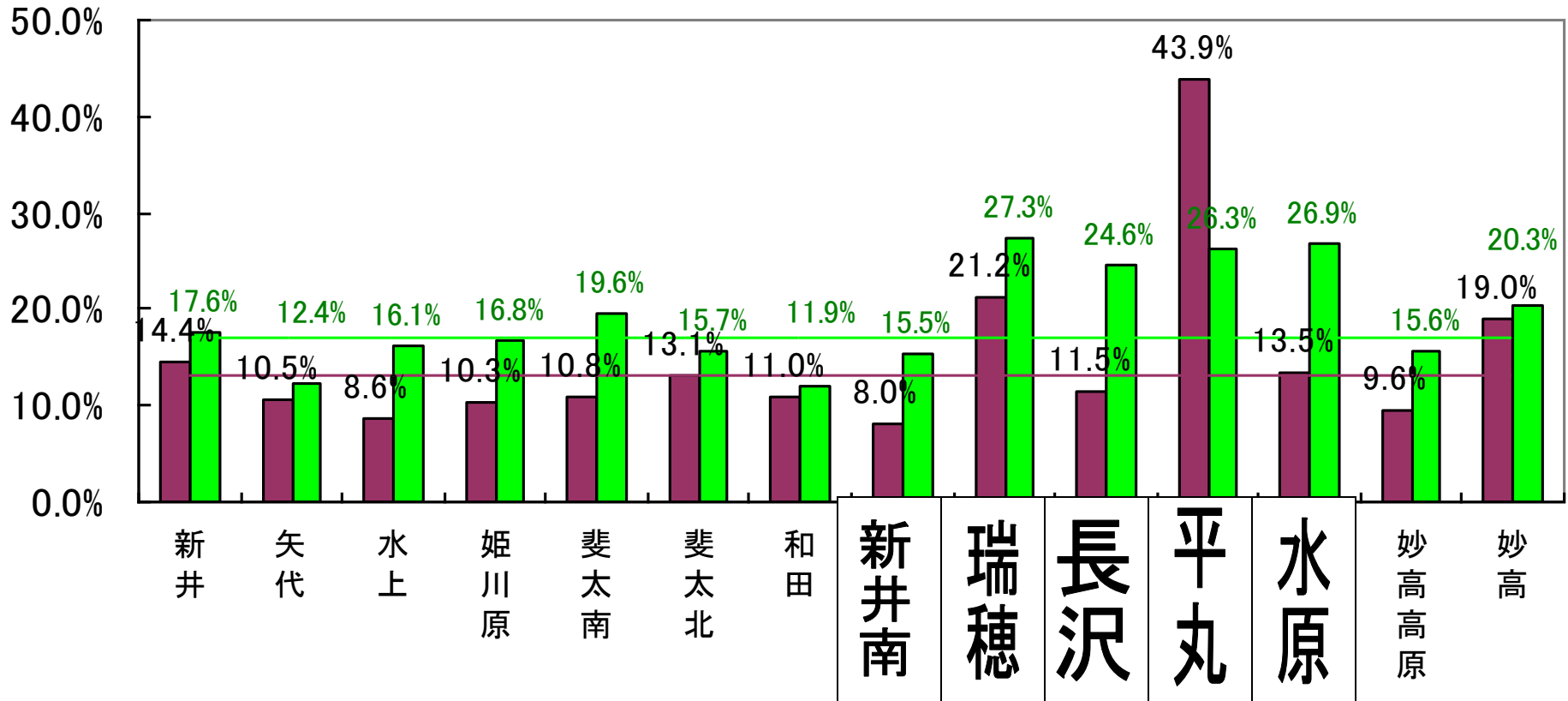


# まとめ



## 血圧

【市平均高血圧13.1%、正常高値17.1%】



高血圧：最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上  
正常高値：最高血圧130～139mmHgまたは最低血圧85～89mmHg



元気の秘訣は . . .

ふれあい

盛りだくさん

南部生活

