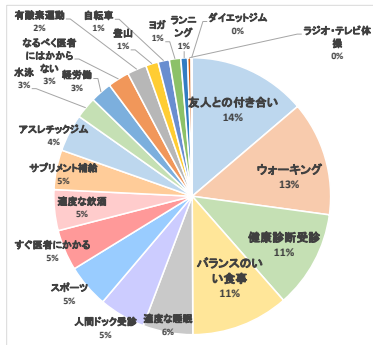
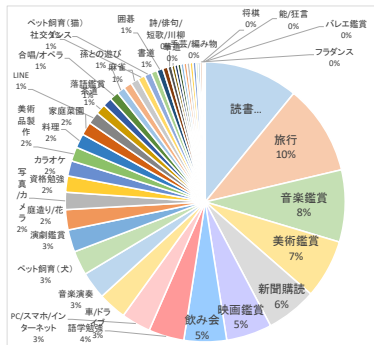


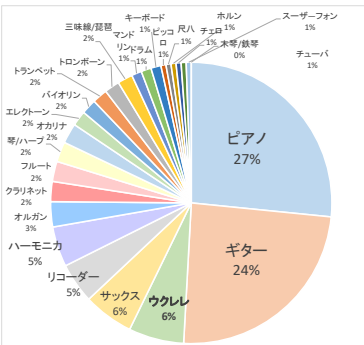
健康のためにやっている事



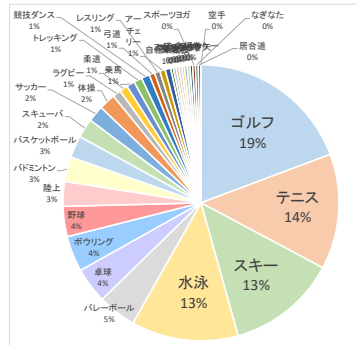
趣味



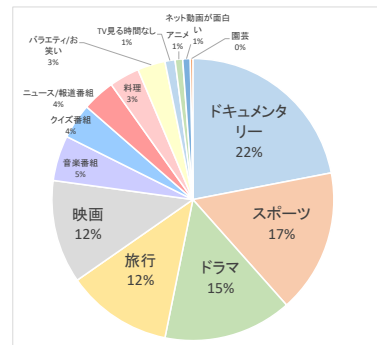
好き・演奏経験のある楽器



好き・経験のあるスポーツ

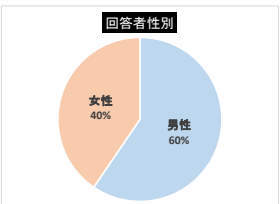
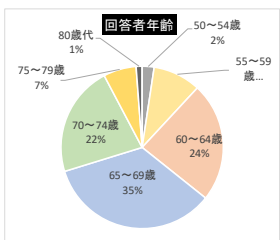


好きなTV番組



年齢層	性別	健康のためにやっている事 (5件まで)	趣味 (6件まで)	演奏楽器 (3件まで)	スポーツ (5件まで)	視聴TV番組 (3件まで)
-----	----	---------------------	-----------	-------------	-------------	---------------

50～54歳	4 男性	100 友人との付き合い	104 読書	93 ピアノ	46 ゴルフ	76 ドキュメンタリー
55～59歳	16 女性	68 ウォーキング	101 旅行	89 ギター	42 テニス	57 スポーツ
60～64歳	40 合計	168 健康診断受診	86 音楽鑑賞	71 ウクレレ	11 スキー	40 ドラマ
65～69歳	58	バランスのいい食事	58 美術鑑賞	58 サックス	10 水泳	39 旅行
70～74歳	37	適度な睡眠	44 新聞購読	50 リコーダー	8 バレーボール	14 映画
75～79歳	11	人間ドック受診	41 映画鑑賞	45 ハーモニカ	13 卓球	41 音楽番組
80歳代	2	スポーツ	36 飲み会	42 オルガン	5 ボウリング	13 クイズ番組
90歳代	0	すぐ医者にかかる	38 語学勉強	35 クラリネット	4 野球	11 ニュース/報道番組
合計	168	適度な飲酒	36 PC/スマホ/インターネット	29 フルート	4 陸上	9 料理
		サブプリメント補給	35 車/ドライブ	28 等/ハーブ	4 バドミントン	9 バラエティ/お笑い
		アスレチックジム	33 音楽演奏	27 オカリナ	4 バasketボール	8 TV見る時間なし
		水泳	19 ペット飼育(犬)	24 エレクトーン	3 スキューバ	7 アニメ
		軽労働	19 演劇鑑賞	22 バイオリン	3 サッカー	6 ネット動画が面白い
		なるべく医者にはかからない	19 庭造り/花	20 トランペット	3 体操	1 園芸
		有酸素運動	17 写真/カメラ	17 トロンボーン	3 ラグビー	3 合計
		登山	11 資格勉強	16 三味線/琵琶	3 柔道	
		自転車	10 カラオケ	15 マンドリン	2 乗馬	
		ヨガ	10 美術品製作	14 ドラム	2 ドレックキング	
		ランニング	6 料理	14 キーボード	2 競技ダンス	
		ラジオ/テレビ体操	3 家庭菜園	13 ピッコロ	1 弓道	
		ダイエットジム	1 LINE	12 尺八	1 レスリング	
		合計	755	10 ホルン	1 アーチェリー	
				9 テニス	2 自転車競技	
				9 チェロ	1 剣道	
				9 合鳴/オペラ	1 剣道	
				8 孫との遊び	1 合奏道	
				8 SNS (Facebookなど)	1 ボクシング	
				8 麻雀	1 フェンシング	
				8 社交ダンス	1 スポーツ吹き矢	
				7 ペット飼育(猫)	1 スケート	
				7 書道	1 太極拳	
				6 囲碁	1 アイスホッケー	
				6 オーディオ	1 スポーツヨガ	
				5 詩/俳句/短歌/川柳	1 なぎなた	
				4 華道	1 居合道	
				3 ペット飼育(その他)	1 アメフト	
				3 釣り	1 空手	
				3 バイク/ツーリング	1 相撲	
				3 鉄道(乗車)	1 スカイダイビング	
				3 TVゲーム	1 合計	
				3 読書/読報/読紙/オート		
				3 手芸/編み物		
				3 家のリフォーム		
				2 詩吟/民謡		
				2 フラダンス		
				1 将棋		
				1 バレエ鑑賞		
				1 能/狂言		
				0 ビリヤード/ダーツ		
				0 パチンコ/スロット		
				0 歌舞伎		
				0 合計		
				854		



■ ライフスタイルアンケートの集計結果と考察

1ヶ月間で168名の方よりご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

- 年齢層 60代～70代前半のアクティブシニアの方々の回答が一番多かったです。
- 性別 男性60% 女性40%の結果となりました。
- 健康のためにやっている事 友人との付き合いが第1位！ー 身体ですが心の健康も大事です。
  - 1位 友人との付き合い 「無縁社会」「孤独病」などの言葉が生まれ、孤独が健康リスクになると言われています。でもみなさんは大丈夫ですね。
  - 2位 ウォーキング 誰でも手軽にできる健康法です。いくつになっても自分の足で歩きたいですね。
  - 3位 健康診断受診 仕事をしているシニアは会社で受診しますが、そうでないシニアも自主的に受診していると思われます。
  - 4位 バランスのいい食事 「医食同源」、健康ブームの広がり。松山先生の講義内容を実践されている方も多い？
- 趣味 読書が第1位！ー 知識欲が旺盛だといつまでも脳が衰えません。
  - 1位 読書 RSCC生の知識欲は旺盛です。老眼をもとめせず、今日も本屋へGO！
  - 2位 旅行 お金と時間、なにより健康がなければできない趣味です。
  - 3位 音楽鑑賞 音楽を聴いていると癒されますね。もちろん、若い頃に聴いた昭和歌謡も含まれます。
  - 4位 美術鑑賞 東京には数多くの美術館や博物館があります。今や、平日の美術館はシニアの憩いの場です。
- 好き・演奏したことがある楽器 ピアノとギターが2強！ー 指を使うと脳が活性化されます。
  - 1位 ピアノ 子どもの頃ピアノ/教室に通っていた方が多かったのでは？
  - 2位 ギター 学生時代に多くの人が初めて触れる楽器であり、フォークソングやロックには欠かせない楽器です。
  - 3位 ウクレレ ウクレレ合唱団「鈴懸」のメンバーの多さが一因？手軽で親しみやすい楽器です。
  - 4位 サックス 「夜の楽器」と言われ、ムーディーなシニアにはぴったりの大人の楽器です。
  - 5位 リコーダー みなさん小学生の音楽の授業で吹いた事があはず。
- 好き・経験のあるスポーツ ゴルフとテニスが1・2位！ー どちらもボールコントロールに頭を使う頭脳的なスポーツです。
  - 1位 ゴルフ 何歳になってもできるスポーツの代表です。RSCCゴルフ会で活動されている方も多いですね。
  - 2位 テニス 学生時代一番部員が多かったのがテニス部でした。コートを走り回って健康的な汗をかきます。
  - 3位 スキー パール全盛時代の代表的なスポーツ。ほとんどのRSCC生はやったことがありそう。
  - 4位 水泳 陸上と並んで、体育の授業でおなじみのスポーツ。全身運動なのでダイエットのためにやっている人も多い？
- 好きなTV番組 ドキュメンタリー・スポーツ・ドラマが3トップ！ー アンチエイジングに「感動」は欠かせません。
  - 1位 ドキュメンタリー 「事実の小説より奇なり」と申します。フィクションより本当のことが一番おもしろいですね。
  - 2位 スポーツ 東京オリンピックもまじか、好きな競技に熱が入ります。
  - 3位 ドラマ 人気ドラマ「下町ロケット」を見ていないと仲間の話題についていけないですね。
  - 4位 旅行 趣味で2位に入った「旅行」のための情報収集に余念がありません。