

- (1) 高齢者に対する健康や生きがいづくりの秘訣に関するアンケート調査の実施及び集計
- (2) 「健康長寿あきたの『秘訣十ヶ条』(仮称)」の作成及び普及啓発
- (3) 「健康長寿あきたの『秘訣十ヶ条』(仮称)」の実践の依頼

あべ 十全 (タレント・エッセイスト)
市川 晋一 (仙北市西明寺診療所所長)
鈴木 亨 (株式会社秋田魁新報社報道センター長)
豊澤 公栄 (公益財団法人秋田県長寿社会振興財団事務局長)
柳澤 由夫 (秋田県健康福祉部長寿社会課主幹)

※敬称略, 五十音順

あべ十全さんの 元気にとしよる 十ヶ条 解説

- 一 腹八分 口も八分で ちょうどA**
欲張りすぎてお腹をこわして、しゃべりすぎて関係悪化、解ってるんでしょ。大人の自覚は八分目くらいでAクラス(良い暮らし)ですよ。
- 二 学ぶたび パワー充電 脳活性**
本や新聞、勉強会、サークル活動など学べる環境はいっぱい、いろんな事にアンテナ張って脳もピコピコさせましょうね。
- 三 何歳でも 頑張りすぎだば 逆効果**
かっこいいつもりが最悪のかっこ悪さになりかねない。どんなに元気なつもりでも、頑張りすぎると病院の診察券増えちゃいますよ。
- 四 何よりも 仲間の笑顔 妙薬だ**
笑いは健康の秘訣とよく言われるとおり、仲間に喜んでもらえれば、その笑顔で元氣になれるりする不思議な薬だね、家族や仲間の笑顔が処方箋。
- 五 趣味を持ち 元気でとしよる 茶飲み会**
茶のみ会におしゃれしてお出かけしましょう。女性に負けずに男性もおしゃれしてね、もてもてですよ。責任もちません(笑)
- 六 下向くな くよくよしてれば ビンボ神付く**
下向いてたって最近はお金も落ちてません。ラッキー運だって逃げちゃいますから、前向いて涙をふいて、人を信じて汗を流せば福の神がやってくるぞ。
- 七 ボランティア まだまだ出来る 役に立つ**
人の痛みが解る人ほどあったかいよね、世の中への恩返し一歩ふみだせば全然いけます現役です。
- 八 家族でも あいだ保って 良い関係**
私はこれこれしたから、あなたもこれこれしなさいが家庭不和のゴングです。戦いの鐘の鳴る前に、彼方に出来ることでいいから無償の愛がクッションです。
- 九 かかりつけ なんでも相談 医医保険**
親子末代DNAは深く繋がっているのですよ、世間話を聞いてくれるかかりつけのお医者さんが一番の保険です。ご先祖様の病歴も知っていますから。近所にきつというはずですよ。
- 十 んでも、俺・私はやっぱりこれ!**
いままで自分が健康になるためにやってきたことを継続してください。

元気にとしよる 十ヶ条

秋田県では、健康長寿社会の実現に向け、県民の皆様一人ひとりが健康長寿に向けた意識を持ち、行動するための参考としていただく指針として、「元気にとしよる十ヶ条」を作成しました。

県民の皆様の日々の生活や、様々な活動にご活用いただき、健康長寿実現の一助としていただければ幸いです。

※としよる = 秋田弁で歳をとる

平成24年1月 秋 田 県

元気にとしよる 十分条



- 一 腹八分 口も八分で ちょうどA
- 二 学おたび パワー充電 脳活性
- 三 何歳いくつでも 頑張りすぎだば 逆効果
- 四 何よりも 仲間の笑顔 妙薬だ
- 五 趣味を持ち 元気でとしよる 茶飲み会
- 六 下向くな くよくよしてれば ビンボ神付く
- 七 ボランティア まだまだ出来る 役に立つ
- 八 家族でも あいだ保って 良い関係
- 九 かかりつけ なんでも相談 医いい医保険
- 十 んでも、俺・私はやっぱりこれ！

この枠に自分の健康一ヶ条を書き加えましょう！