

投資家ネット*『ジャパニーズ インベスター』/宝印刷主催

個人投資家のための会社説明会

第15回 基調報告

『シニアビジネス ~PPK~』

2010年7月9日(金) 於: 新宿明治安田生命ホール

 宝印刷株式会社

常務執行役員 近藤 一仁

【ご注意】「個人投資家のための会社説明会」は、個人投資家の皆様に参考情報を提供し、企業に対する理解を深めていただくことを目的に開催するものです。従いまして個別銘柄への投資を推奨したり、特定の金融商品の購入を推奨したりするものではありません。また、主催者及び参加企業は投資・運用結果に対して一切の責任を負いません。投資や金融機関とのお取引を行われる場合には個別情報をご確認の上、ご自身の判断と責任において行うようお願いいたします。

- **4万人を超すセンテナアン、長くなった寿命**
～健康寿命 ≠ 平均寿命～

- **普通のシニアビジネスのイメージ**

- **新しいシニアビジネスのイメージ**

「トレンディ」、「アンチエイジング」、「センシティブ」、「アクティブ」がキーワード

- **健康・金融資産・時間の三つが必須条件**

- **大事な今後の食生活**

- **長野県人の長寿の秘訣**

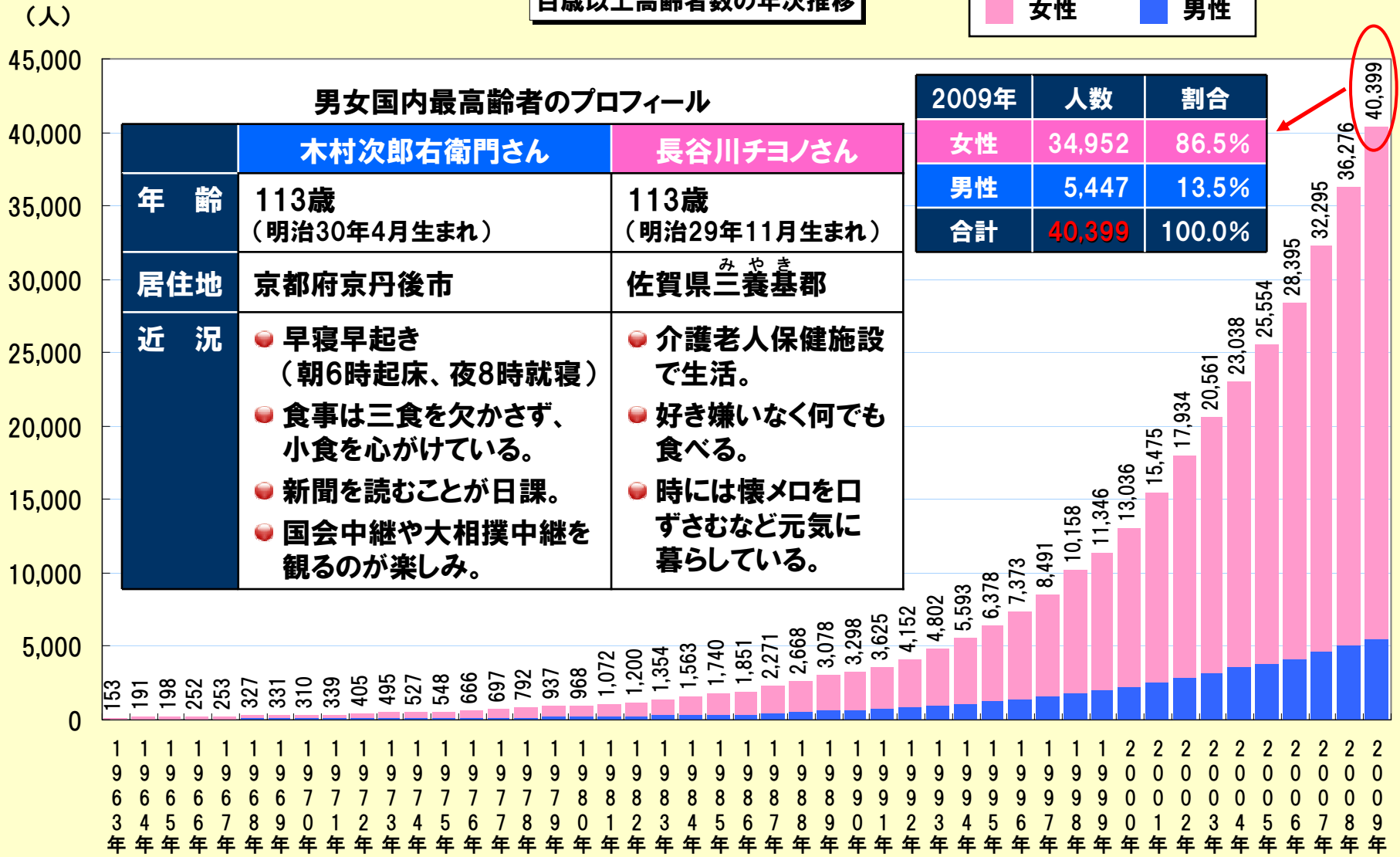
- **人間の一生と大切な「サード・エイジ」**

- **本日の3社のご紹介**

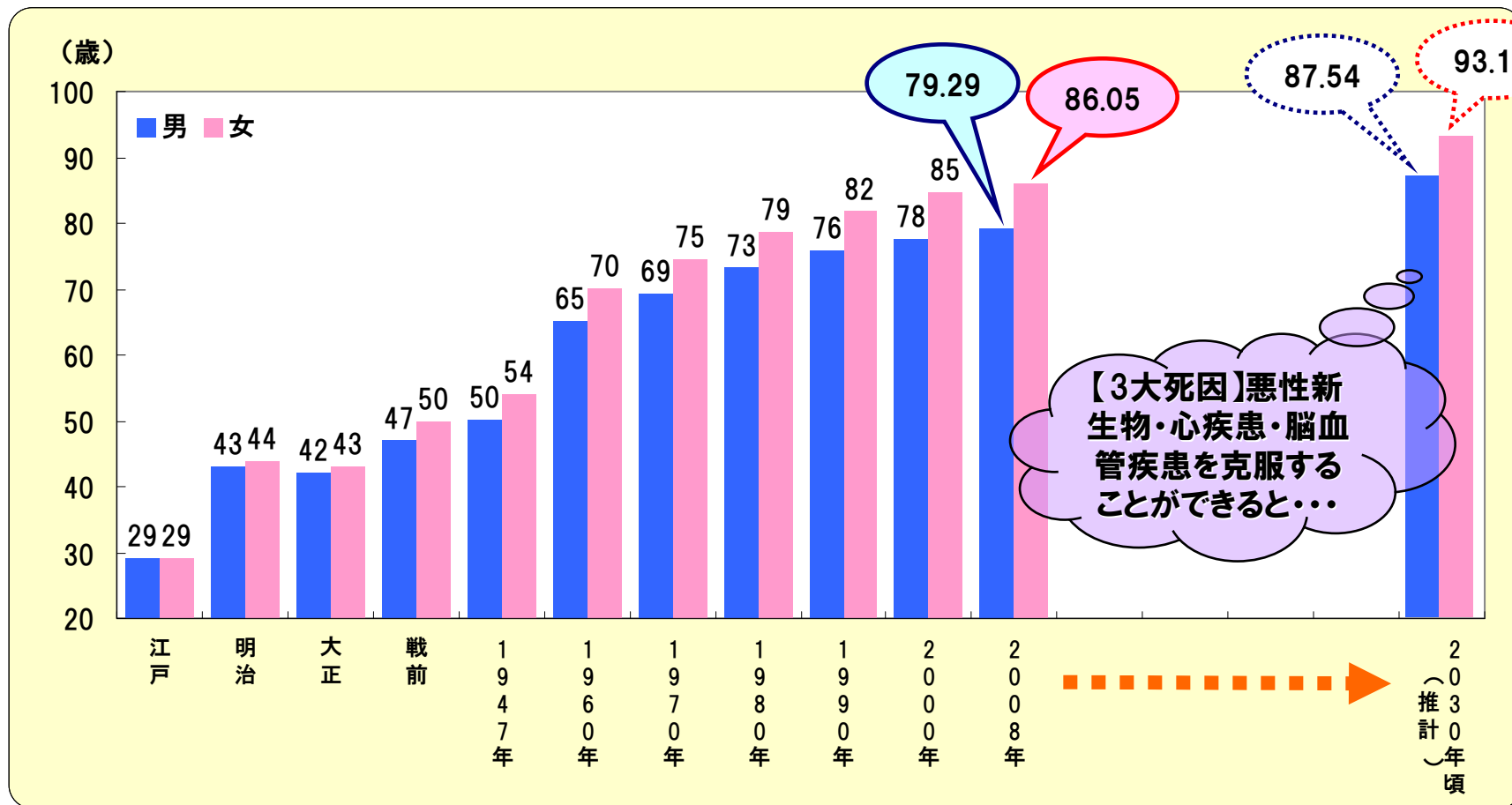
百歳以上の高齢者は日本に4万人以上！

百歳以上高齢者数の年次推移

女性 男性



日本人の寿命の推移



2008年の日本人の平均寿命

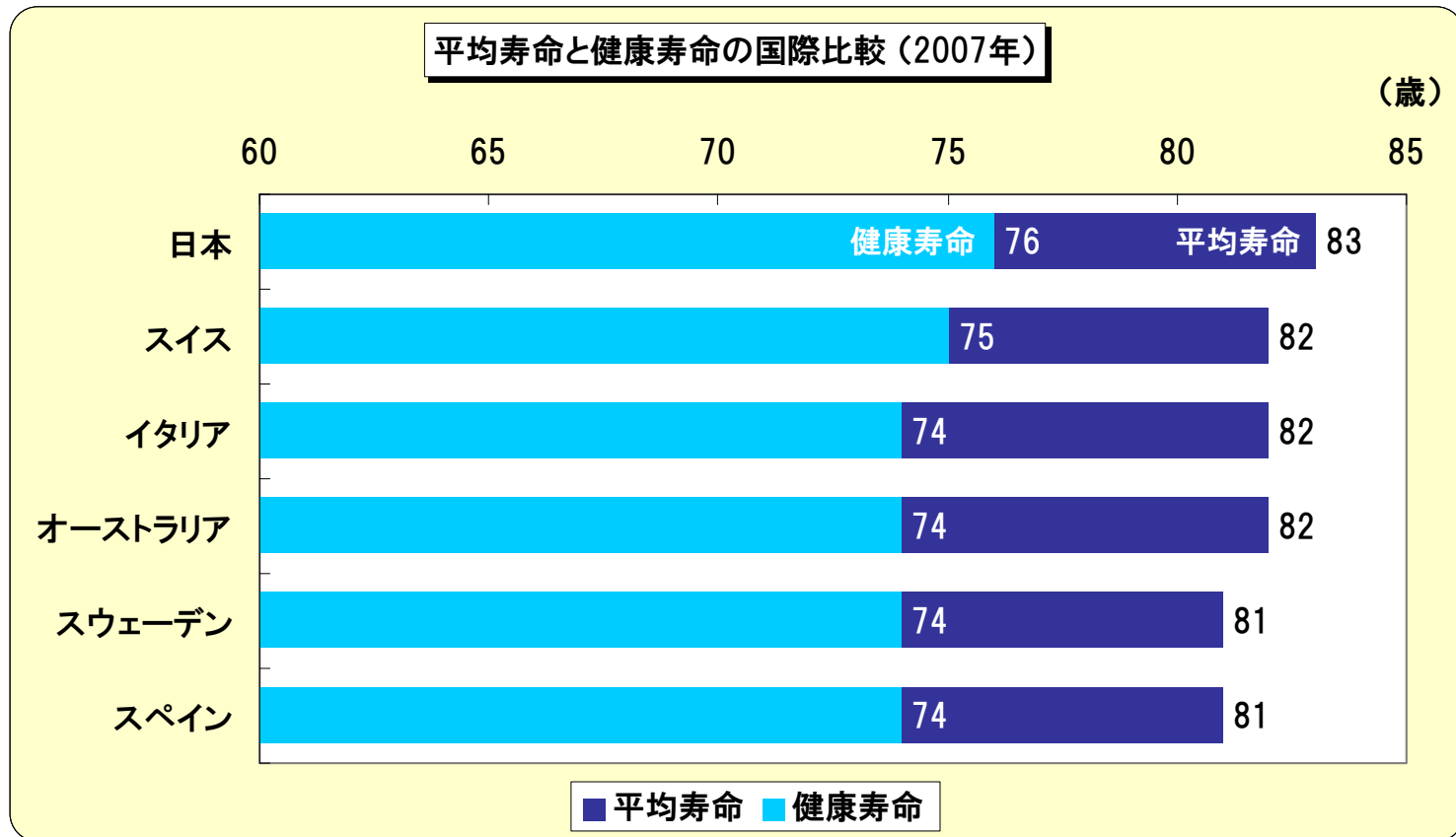
男性	女性
79.29歳 (前年比+0.10)	86.05歳 (前年比+0.06)

【世界の中の日本】

女性 ➡ 24年連続で **世界一!**
 男性 ➡ **世界四位**

長くなった寿命 ～健康寿命 VS 平均寿命

平均寿命 ≠ 健康寿命(7年～8年の差)



平均寿命: 出生時(0歳)の平均余命(その後生存できると期待される平均年数)。

健康寿命: 平均寿命の内訳として世界保健機関(WHO)が定義した「健康という生命の質も含めた指標」であり、肉体的・精神的及び社会的に健全な状態をいう。

健康チェック ～病気にならないために～

定期検診

人間ドック

検査

検査

病気発見！

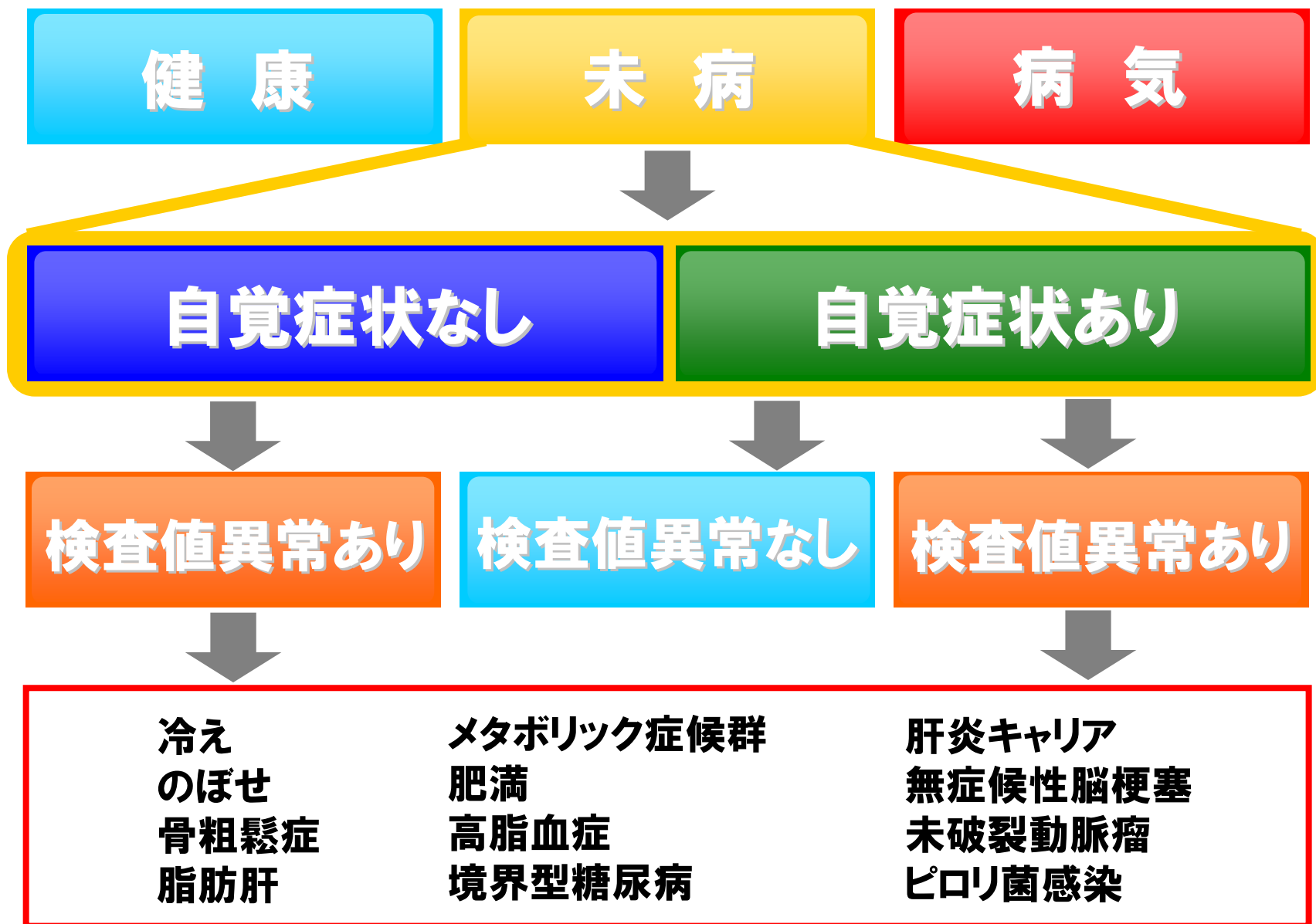
検査

検査

自覚症状

互いの観察
(夫婦・親子・友人)

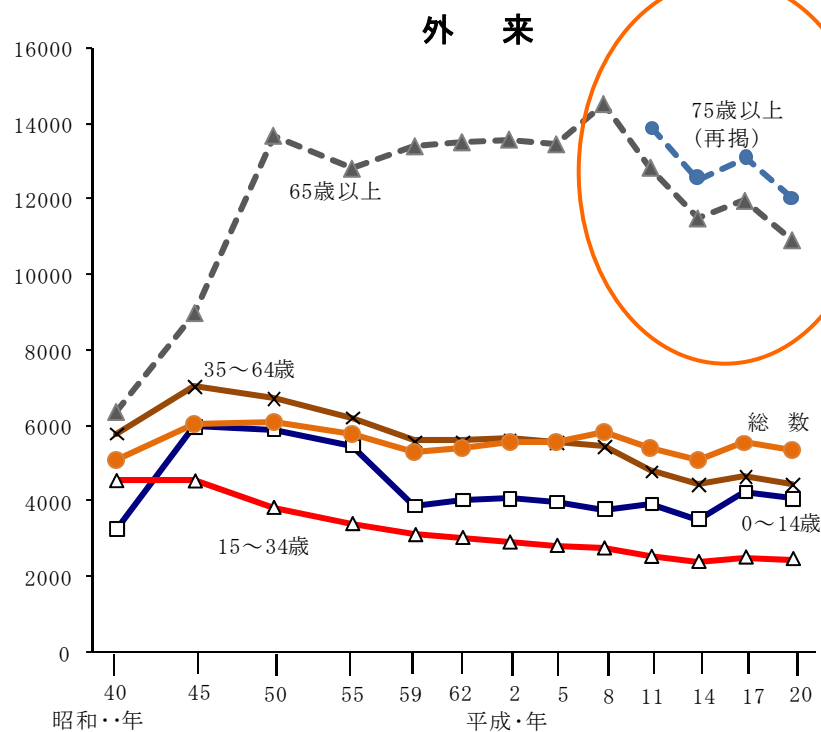
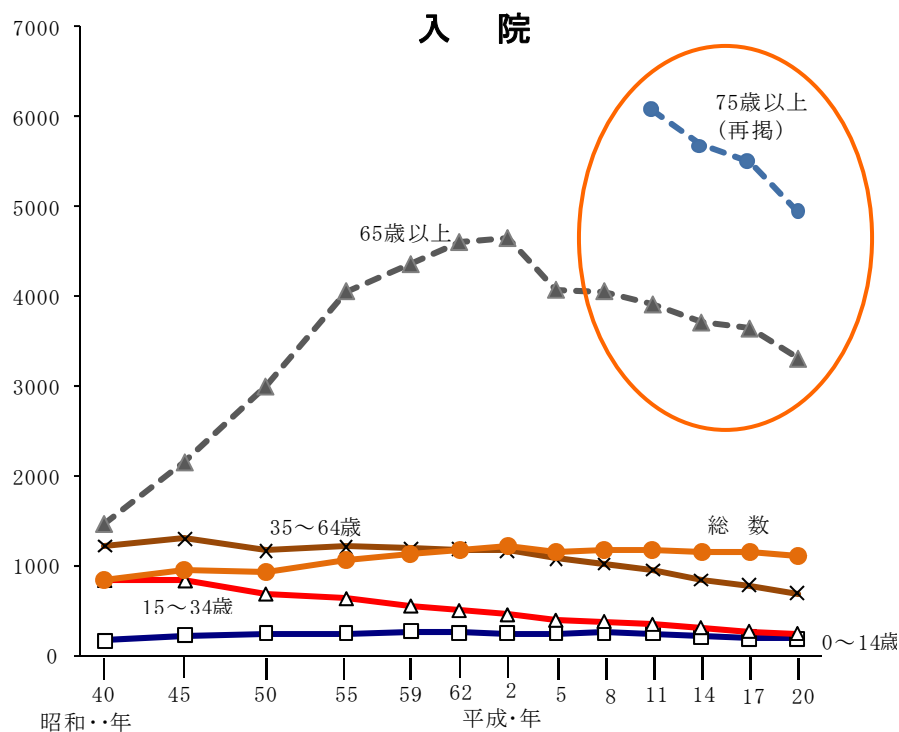
健康、それとも病気？



低下傾向示すシニア層の受療率

年齢別にみた受療率の年次推移（人口10万対）

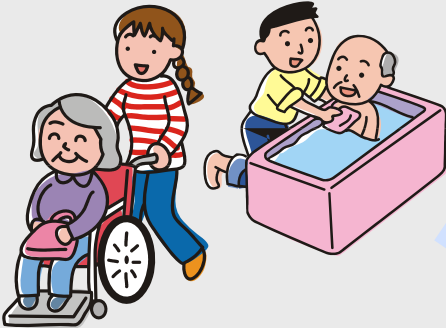
シニア層の受療率は近年低下傾向、元気回復！



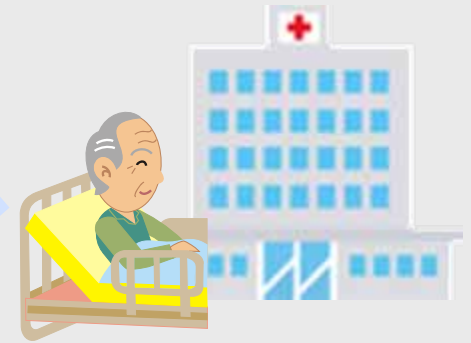
注：1）平成8年以前は、「75歳以上」を表章していない。
 2）平成17年から、診療所の調査の期日については、休診の多い木曜日を除外した。

普通のシニアビジネスのイメージ

介護



病院



シニア
ビジネス

葬儀

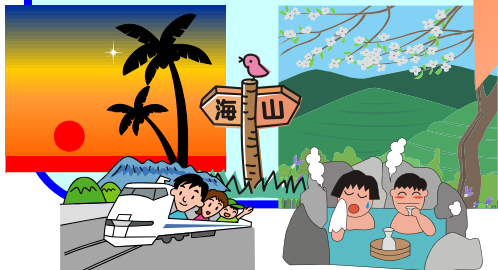


試薬・医薬品



旅行

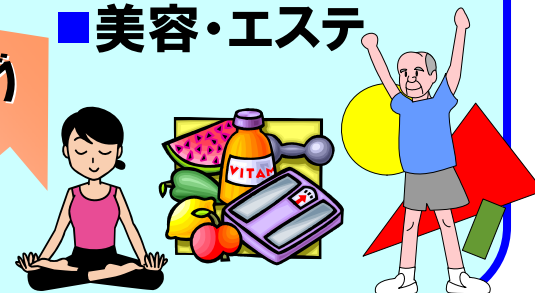
- 国内・海外リゾート
- 温泉・スパ



トレンドイ

医食同源

- 健康食品
- 美容・エステ



アンチエイジング

シニア ビジネス

自然回帰

- 水・空気
- 有機野菜
- ガーデニング



センシティブ

体力増進

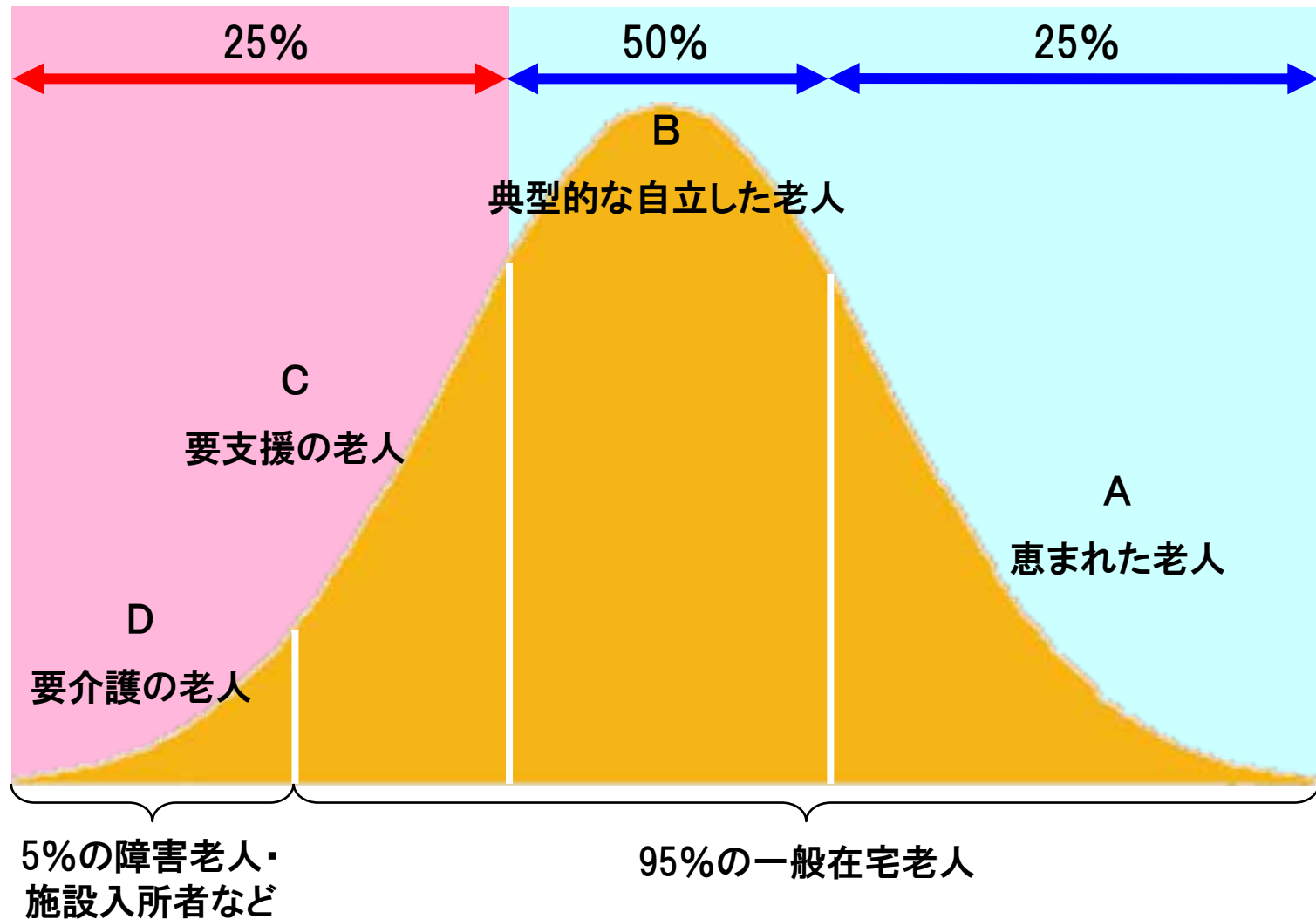
- スポーツ・体操
- 登山・ハイキング



アクティブ

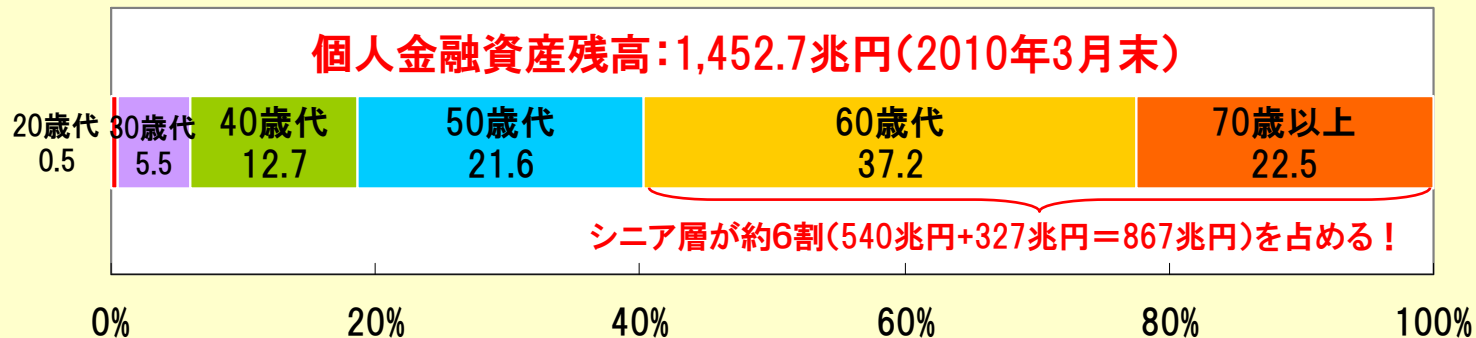
全体の75%は健康で元気なシニア層！

65歳以上人口の健康状態の正規分布曲線

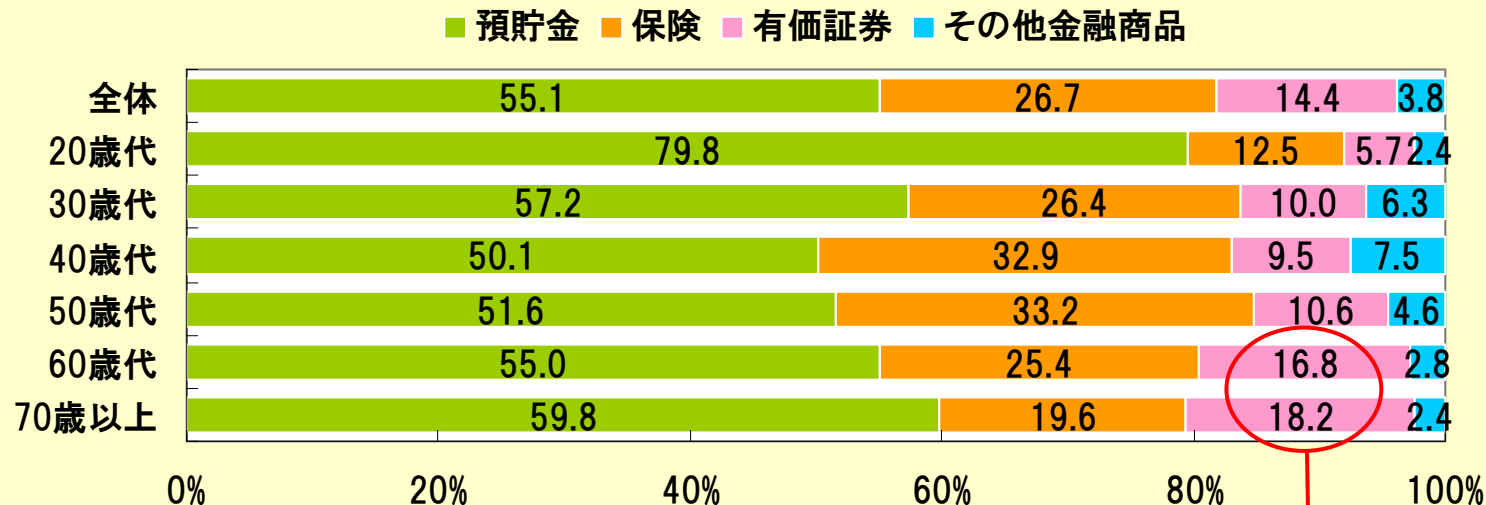


日本の個人金融資産の6割を保有するシニア層！

年代別の個人金融資産分布状況 (2009年)



年代別の個人金融資産構成比 (2009年)



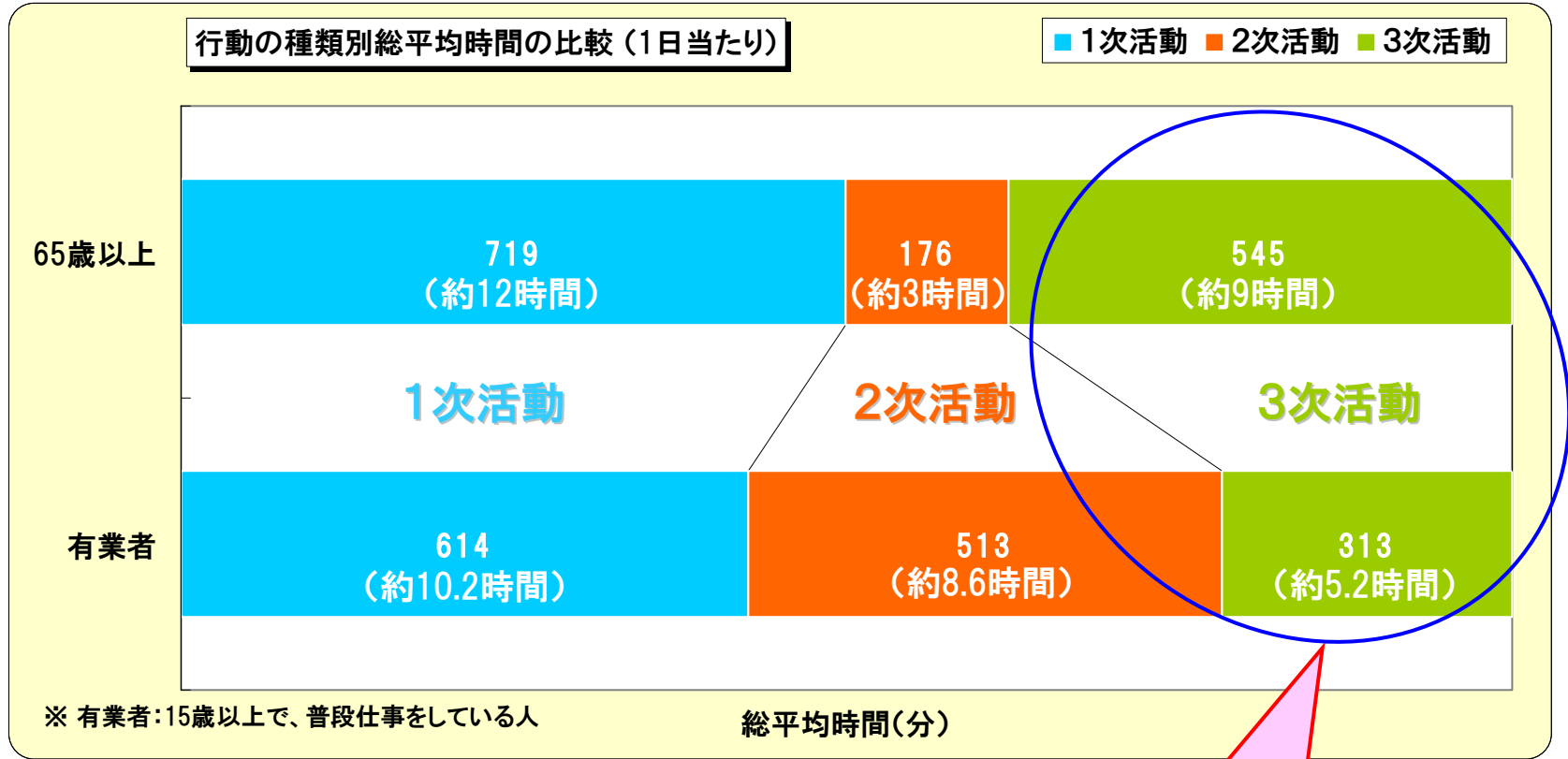
出所:「家計の金融行動に関する世論調査」より[二人以上世帯調査](2009年6月~7月調査、金融広報中央委員会)
「資金循環統計」(2010年3月末時点、日本銀行)

(注)1.貯蓄非保有世帯を含むベース。

2.「保険」には生命保険、損害保険、個人年金保険、「有価証券」には債券、株式、投資信託、「その他金融商品」には金銭信託、貸付信託、財形貯蓄を含む。

シニア層は有価証券の割合が高い！

1.7倍も時間に余裕があるシニア層！



1日の生活時間における行動の3分類

1次活動	睡眠、食事など生理的に必要な活動
2次活動	仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な生活の強い活動
3次活動	それ以外の各人が自由に使える時間における活動

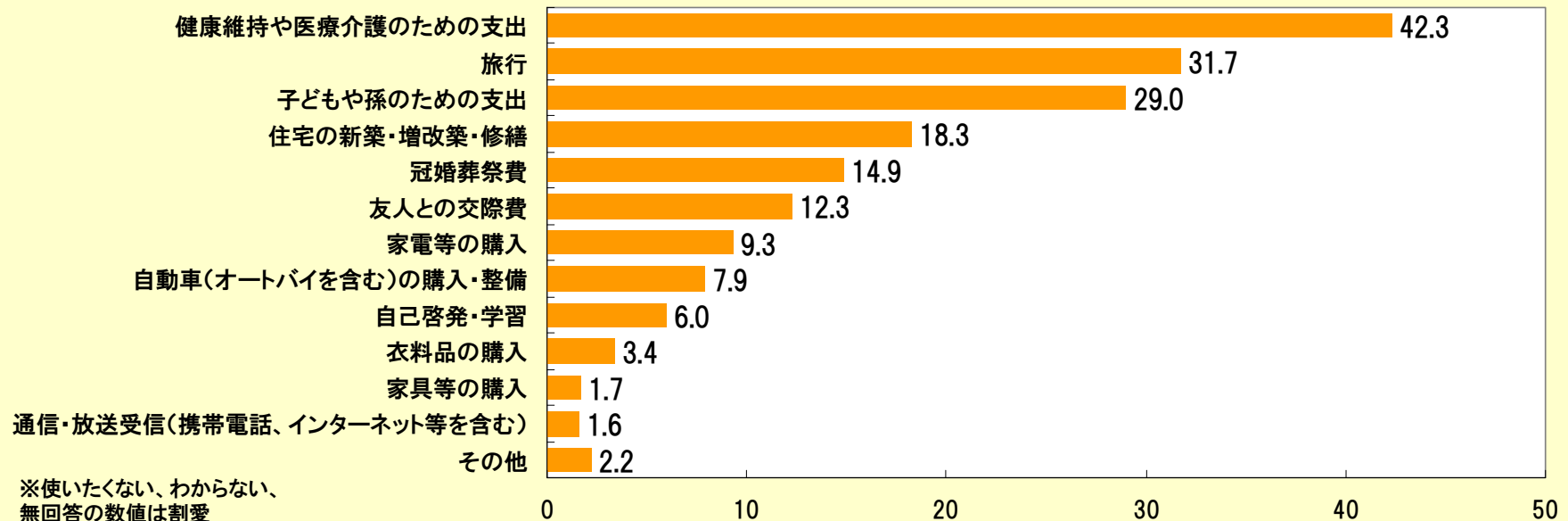
65歳以上のシニア層は、普段仕事をしている人に比べて自由に使える時間が**1.7倍多い!**

大きくなるシニアビジネス・マーケット規模

	1995年	2010年	2025年(予)
総人口	1億2,557万人	1億2,717万人	1億1,927万人
65歳以上	1,826万人	2,941万人	3,635万人
シニア人口比率	14.5% (6.9人に1人)	23.1% (4.3人に1人)	30.5% (3.3人に1人)
推定増加人口	761万人	1,183万人	694万人

シニア層が優先的にお金を使いたいもの(複数回答)

(単位:%)



シニア層に売られている健康食品(サプリメント)TOP10

サプリメント現飲用者 年代別飲用栄養素ランキング (単位:%、複数回答)

	50~59歳				60~69歳			
	男性		女性		男性		女性	
1	マルチビタミン	20.8	ブルーベリー	25.7	ブルーベリー	21.0	コラーゲン	26.9
2	ブルーベリー	17.7	ビタミンC	21.6	ビタミンC	16.9	ビタミンC	25.7
3	ビタミンC	15.4	コラーゲン	18.7	マルチビタミン	16.1	ブルーベリー	25.1
4	ウコン	14.6	マルチビタミン	13.5	グルコサミン	16.1	マルチビタミン	17.5
5	マルチミネラル	10.0	グルコサミン	13.5	ビタミンB	10.5	グルコサミン	17.0
6	ビタミンE	10.0	コエンザイムQ10	12.9	ビタミンE	10.5	コエンザイムQ10	16.4
7	グルコサミン	9.2	マルチミネラル	11.1	カルシウム	9.7	ビタミンE	15.2
8	マカ	9.2	カルシウム	9.9	ウコン	9.7	ビタミンB	14.0
9	ビタミンB	7.7	ビタミンE	9.4	マカ	8.1	カルシウム	12.9
10	カルシウム	6.9	DHA	8.8	コラーゲン	7.3	ヒアルロン酸	11.1



男性・女性/50~69歳合計

世代別販売シェア	45.8%
推定販売金額	549億円

日本全国の人気温泉地ランキング TOP10

1	箱根温泉(神奈川県)	東京から1時間半とアクセスの良い人気温泉地。日帰り温泉施設も多く、湯本駅前に並ぶ土産処で箱根土産を選ぶ観光客も多い。早川と須雲川の2つの川沿いに温泉街があり、重要文化財級の老舗旅館から純和風旅館、大型リゾートホテルなど、趣の違う旅が楽しめる。
2	由布院温泉(大分県)	豊後富士と呼ばれる美しい由布岳の山麓に広がり、全国2位の湯量を誇る人気温泉地。秋から冬にかけて朝霧に包まれる風景は幻想的である。個性的な美術館、お洒落なショップやレストランが散在し、女性の憧れの地である。四季折々の自然の風景が旅の心を和ませる。
3	草津温泉(群馬県)	日本有数の名湯として名高く、名物「湯畑」を中心に、様々なタイプの宿やみやげ物店が多数ある活気のある温泉地。殺菌力の強い源泉が町のあちこちから湧き出ている、無料で湯めぐりができる。
4	登別温泉(北海道)	安政5年に開湯したといわれる登別温泉は、札幌や函館からの足回りもよく、知名度・内容ともに北海道でダントツ。北海道一泉質が豊富な温泉で、独特の匂いの硫黄泉と硫化水素泉は皮膚の軟化と漂白作用が期待できるというから美白に最適。鉄泉・緑ばん泉は疲労回復効果が絶大。
5	別府温泉郷(大分県)	豊富な湧出量を誇る日本有数の温泉地。別府温泉をはじめ、浜脇、観海寺、堀田、明礬、鉄輪、柴石、亀川の8つの温泉地からなる「別府八湯」は、それぞれ泉質が異なり色んな温泉を楽しむことができる。
6	道後温泉(愛媛県)	3000年を超える歴史をもつ。そのシンボルは明治27年に建築された道後温泉本館。建物と大浴場はレトロな空間。道後温泉街には商店街もあり、ゆかた姿の宿泊客が湯上りの散歩を楽しむ。
7	黒川温泉(熊本県)	標高700m、筑後川の支流である田の原川沿いに、懐かしさあふれる宿が立ち並び、湯治場の雰囲気を残している。泉質は含食塩芒硝硫化水素泉で、神経痛、リウマチに効果がある。
8	指宿温泉(鹿児島県)	薩摩半島の東南に位置し、市内いたる所から湧き出る源泉は約800在ると言われる。名物の天然砂蒸し風呂は、海岸の砂浜で砂をかぶるユニークな入浴法。泉質はナトリウム塩化物泉で、神経痛、筋肉痛に効き、エステ効果もあると女性に人気。
9	有馬温泉(兵庫県)	由来は神代に遡る三古泉・三名泉の一つ。太閤秀吉が愛した温泉地としても有名で、近年秀吉の湯殿跡も発見された。大阪より1時間、京阪神の奥座敷として親しまれる。「金泉」「赤湯」とよばれる赤褐色の含鉄強塩泉と、「銀泉」とよばれる無色のラジウム泉の2種類の温泉を楽しめる。
10	下呂温泉(岐阜県)	歴史は古く、江戸時代より湯治場として栄えてきた下呂温泉は草津、有馬と並ぶ日本三名泉のひとつ。泉質はアルカリ性単純泉。肌になめらかな独特の感じがある下呂の湯を楽しみに、年間多くの人を訪れている。

人気のある温泉地

スライドのみ

japanese
investor



箱根温泉(神奈川県)



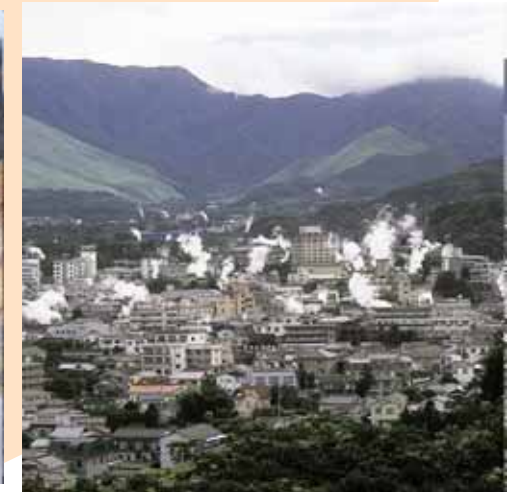
由布院温泉(大分県)



草津温泉・湯畑(群馬県)



登別温泉・地獄谷(北海道)

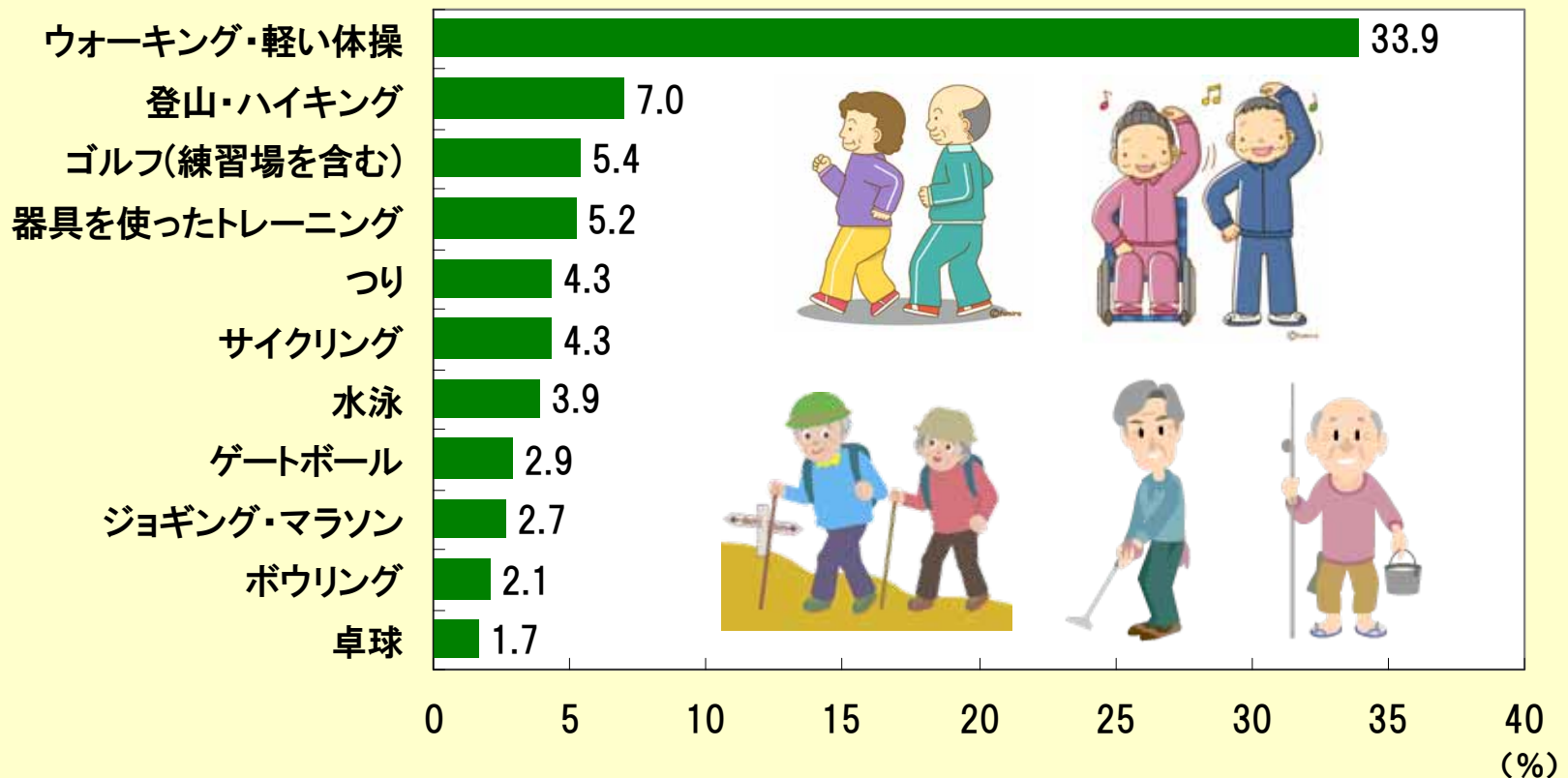


別府温泉郷(大分県)

様々なスポーツを楽しむシニア層！

ウォーキング、登山・ハイキング、ゴルフ、釣り、水泳、
ゲートボール、ジョギング・マラソンなど

65歳以上の男女・スポーツの種類別行動者率



日本全国の人気の山ランキング TOP10

1	宮之浦岳 (鹿児島県)	標高1936m、九州最高峰であり、洋上アルプスの異名をとる屋久島の主峰。樹齢1000年におよぶ屋久杉の世界的に貴重な天然林がある。日本百名山の一つに数えられている。
2	皿倉山 (福岡県)	帆柱山や皿倉山などの帆柱連山に広がる自然公園。ケーブルカーやスロープカーか歩いて山頂に上れる。山頂からは北九州市街を一望する360度の眺望が展開。特に夜景は格別。
3	弥彦山 (新潟県)	古くから彌彦神社の御神体としてあがめられてきた山で、標高は638m。山頂には彌彦神社の御神廟がある。彌彦神社からロープウェイで山頂駅下車、山頂までは徒歩15分。
4	富士山 (山梨県～静岡県)	標高3776m、日本一の標高を誇る富士山。登山時期は7～8月の2カ月で、四つある登山口はいずれも五合目までバスが運行されている。山頂には浅間大社奥宮と夏期のみ開設の郵便局がある。
5	八方尾根 (長野県)	夏は登山客、冬はスキー客で賑わう八方尾根。ゴンドラとリフトでのぼった先にある八方尾根自然探究路は高山植物の宝庫でもあり、人気のトレッキングコースになっている。
6	鶴見岳 (大分県)	標高約1375m、春は桜、初夏はミヤマキリシマ、秋は紅葉、冬は霧氷と、四季折々に表情を変える。展望台からは温泉街や城島高原を眼下に、くじゅう連山や四国が望める。
7	飯盛山 (大阪府)	淡輪駅から山頂まで約4kmのハイキングコースは、所要時間約2時間で登ることができる。秋の紅葉の時期には、山全体が色づき、見事な景観を見ようと多くのハイカーで賑わう。
8	石鎚山 (愛媛県)	信仰の山として崇められる日本七霊山の一つ。山岳信仰の修業道として知られる険しい登山道だが、ロープウェイやドライブウェイで七合目まで行くことができる。
9	阿蘇山 (熊本県)	標高1000m級、周囲128kmの外輪山に囲まれた世界最大級の複式火山。火山活動が盛んな中岳の火口は見学が可能で、中腹から頂上までは阿蘇山ロープウェイで登れる。
10	鳳来寺山 (愛知県)	麓の表参道から鳳来寺本堂へと続く石段の道中は、まさに自然の宝庫。うっそうとした杉木立に囲まれ、モリアオガエルやブッポウソウの生息地がある。

人気のある山々

スライドのみ

japanese
investor



宮之浦岳(鹿児島県)



皿倉山(福岡県)



富士山
(山梨県～静岡県)



弥彦山(新潟県)



八方尾根(長野県)

水のきれいな日本の河川

スライドのみ

japanese
investor



四万十川(高知県)



太田川(広島県)

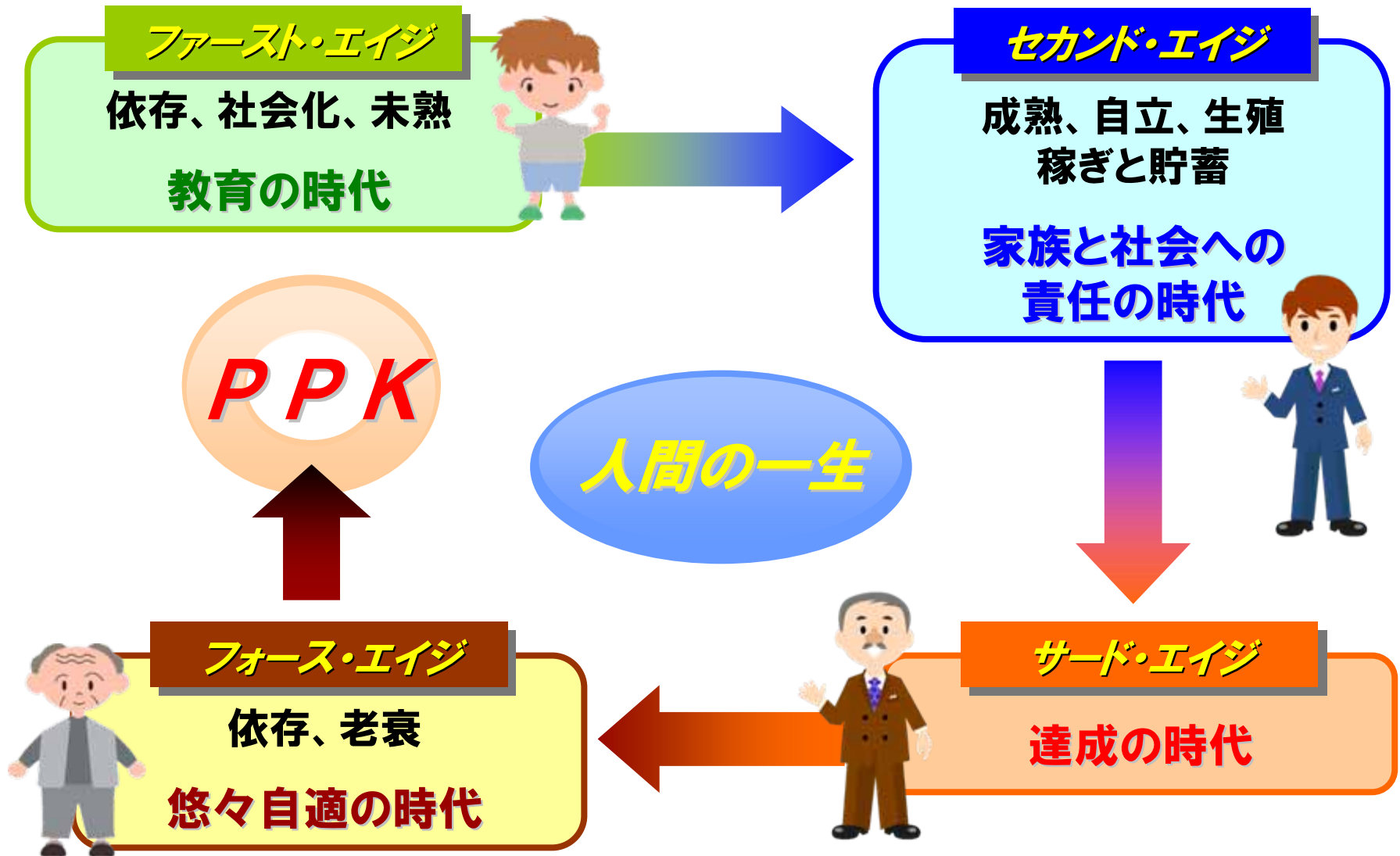


木曾川(愛知県)



長良川(岐阜県)

人間の一生と大切な「サード・エイジ」



あなたは「サード・エイジ」?

こちらは、あなたが「サード・エイジ」か否かを簡単に出来るチェック項目です。

が多ければ多いほど、「サード・エイジ」だという見方ができます。

- やりたいことができ、行きたいところに行ける健康状態がある。
- やりたいことができ、買いたい物が買えるくらい経済的余裕がある。
- やりたいことができる時間的な余裕が充分ある。
- 自分のオシャレやセンスの良さには自信がある。
- 大切なことは人をあてにせず自分で決める。
- 年を取っても配偶者に「好きだ」と言える。
- 財産を残すよりも自分のために使う。
- 実際の年齢に比べて自分は、どちらかと言えば若い。

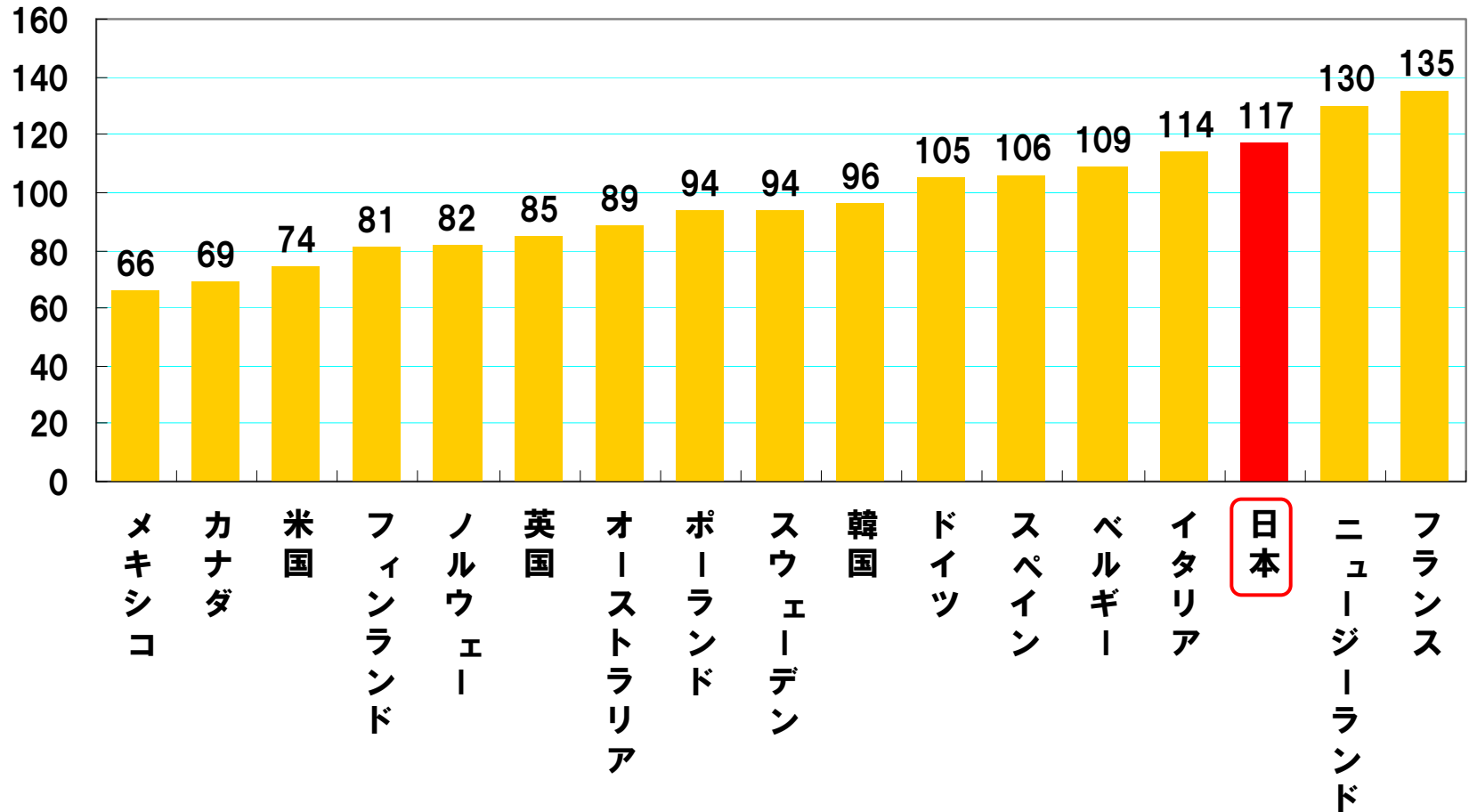
変化する日本人の食生活 ～その行動パターン～



食事時間の国際比較

1日当たりの食事時間

(単位:分)

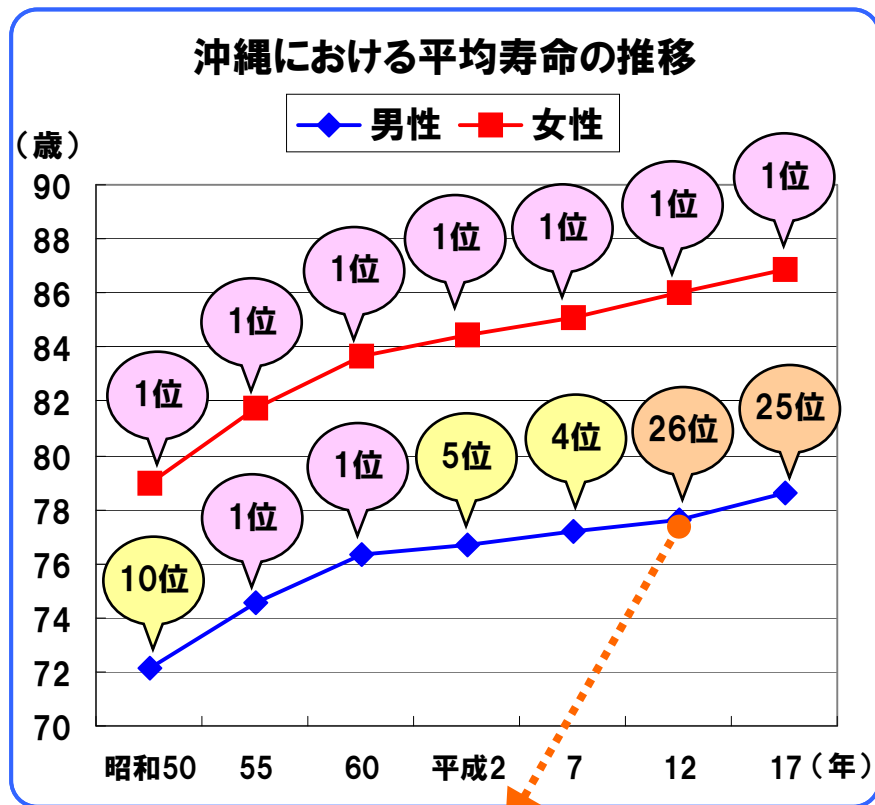


(注) 2006年に利用可能であった国別ないし国際「生活時間調査」の結果による事務局推計
対象は“eating and drinking” 料理時間は含まない

長寿県として知られる沖縄

都道府県別の平均寿命 (平成17年調査)

順位	男性		女性	
	全国	78.79	全国	85.75
1	長野	79.84	沖縄	86.88
2	滋賀	79.60	島根	86.57
3	神奈川	79.52	熊本	86.54
5				
25	沖縄	78.64	北海道	85.78
5				
45	岩手	77.81	秋田	85.19
46	秋田	77.44	栃木	85.03
47	青森	76.27	青森	84.80



平成20年の日本人の平均寿命

男性	女性
79.29 (前年比+0.10)	86.05 (前年比+0.06)

【沖縄の男性の平均寿命が急落した要因】

- アメリカナイズされた食生活により、「肥満」が増加
- 30歳以上の男性の半数近くが「肥満」(全国一！)
- 男性の5人に3人がメタボリック症候群の該当者・予備群となるなど、生活習慣病の発症リスクが高まった。
- 泡盛が美味しいので、男性に飲み過ぎる人が多い。

沖縄の女性 / 長寿の秘訣

元気の素

1. 沖縄の食べもの

2. ストレス解消のこぼ

3. 密な家族関係

4. 世代間コミュニケーション

長寿の要因

■ 独特の食生活

- ・豚肉の調理はゆでこぼしが主流、副食の中心
- ・ゴーヤや緑黄色野菜、生野菜を多く食べる
- ・沖縄豆腐など大豆加工食品や豆類を多く食べる
- ・昆布の消費量日本一。魚も好む
- ・塩分摂取は全国平均より3割少ない



■ ストレスが少ない

- ・「なんくるないさ」(どうにかなるさ)精神

■ 笑いが多く、明るい性格。人とのコミュニケーションが多い

■ 良く働き、良く体を動かし、お年寄りは畑仕事

■ 自分のことは自分でやる習慣

■ 自然の環境

- ・青い海、青い空、美しい空気、温暖な気候

素朴だが
栄養バランス
のよい料理

沖縄の食材



〈へちま〉



〈野菜パパイヤ〉



〈ゴーヤー〉



〈島にんじん〉



〈もずく〉



〈さとうきび〉



〈海ぶどう〉



〈アーサ〉

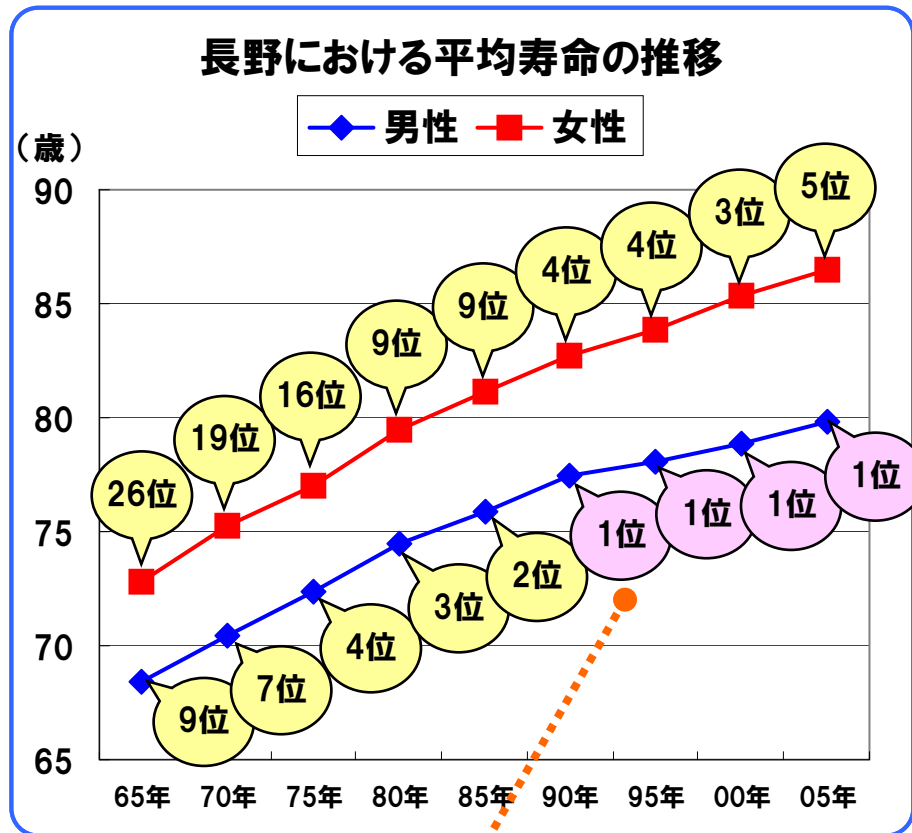
長寿県として知られる長野

都道府県別の平均寿命 (平成17年調査)

順位	男性		女性	
	全国	78.79	全国	85.75
1	長野	79.84	沖縄	86.88
2	滋賀	79.60	島根	86.57
3	神奈川	79.52	熊本	86.54
4	福井	79.47	岡山	86.49
5	東京	79.36	長野	86.48
...				
45	岩手	77.81	秋田	85.19
46	秋田	77.44	栃木	85.03
47	青森	76.27	青森	84.80

長寿県の県民性

男性長寿No.1 長野	女性長寿No.1 沖縄
<ul style="list-style-type: none"> ■ 几帳面で真面目 ■ 健康意識が強い ■ 規則正しい生活 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 長生きするためには「ストレスを溜めないこと」 ■ ストレスを溜めない生活



【長野の男性の平均寿命が長い理由】

- 高齢者就業率が全国トップ(多くが農業に従事)
 - 70歳以上で配偶者のいる率が全国一
- その結果、老人医療費が全国一少ない → 健康で長寿

男性では日本一・長野県人の長寿の秘訣

1	食習慣説	イナゴ、さなぎ、ハチの子、ザザムシなどを食べている。米が少なくソバ、ヒエ、アワや豆類の雑穀類をよく食べている。
2	地勢・自然環境説	山や坂が多い。歩くことにより足腰や心臓、肺の機能が丈夫になる。澄んだ空気と清らかな水も健康に良い。
3	気圧影響説	気圧の低い地域では、副交感神経の支配が強まり、リラックス状態となってストレスが少なくなる。
4	保健予防活動説	人口当たりの保健婦数が全国第4位。公民館活動、食生活改善推進委員など社会教育活動が基盤になっている。
5	県民性説	合理的な考え方をする人が多く、健康に関する関心も高く、真面目に取り組んでいる。
6	生きがい説	高齢者の就業率が全国で一番高く、生きがいをもって暮らしている。人口当たりの公民館数や博物館数も全国一である。
7	名医多数説	これには異論もあるようですが・・・。

■ 1、2、6の説は説得力が高いと思える。

■ 長寿食のヒント「孫は優しい」

長寿食のヒント「孫は優しい」

「ま」:豆類



「ご」:ごま



「わ」:わかめ



「や」:野菜



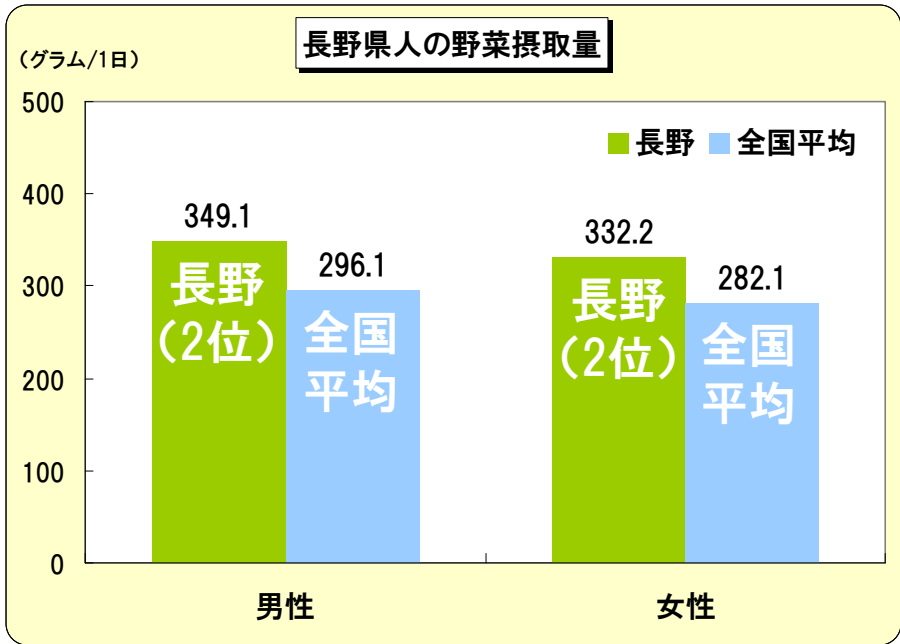
「さ」:魚



「し」:しいたけ



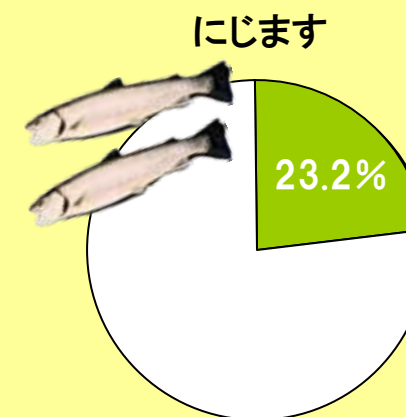
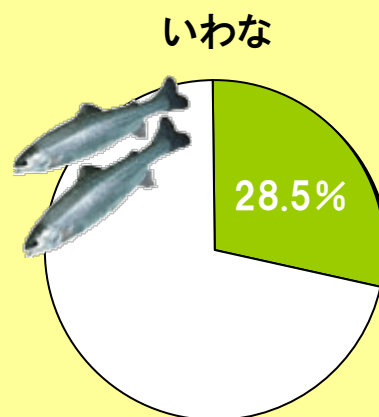
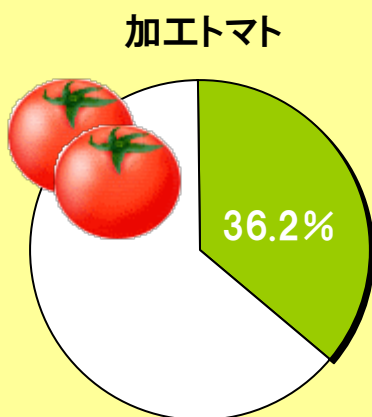
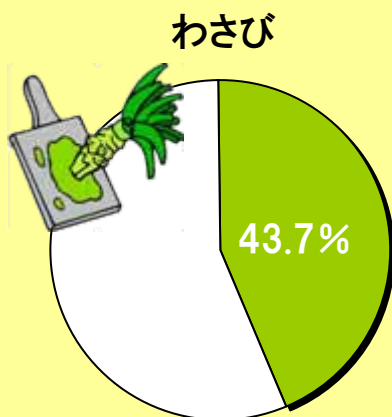
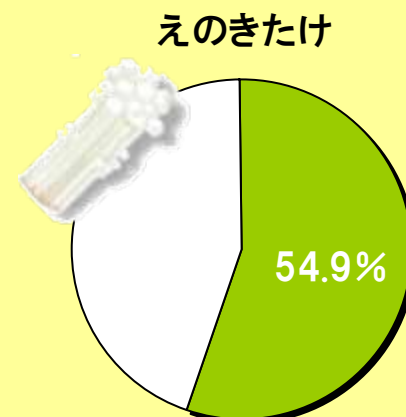
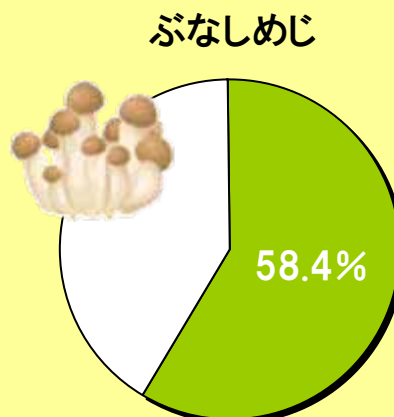
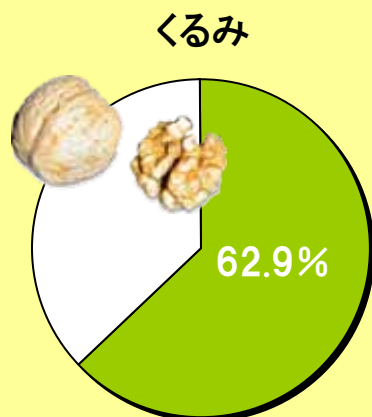
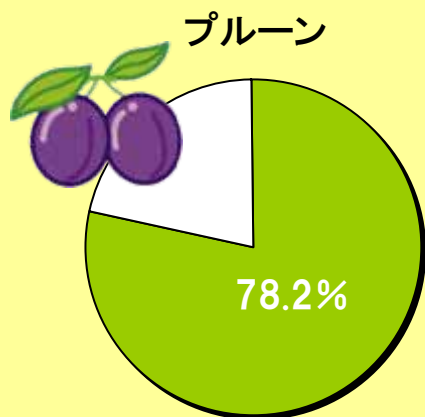
「い」:芋



【数字に表れない野菜、果物の大量消費】

農産物の一大生産地である長野県では、野菜や果物は買うものではなく、作るもの、もらうものという意識が暗に定着している。「うちの畑で作ったけど、でき過ぎたので食べてね」も土地に恵まれた長野県ならではの習慣。

長野県が生産量日本一を誇る主な産物(シェア)



代表的な長野県の産物(野菜・魚・果実)

スライドのみ

japanese
investor



野沢菜



鯉の洗い



ながいも



そば



りんご(ふじ)



プルーン

身土不二(しんどふじ)

身土不二(しんどふじ):「地元の旬の食品や伝統食が身体に良い」という意味。

【由来】

1907年(明治40年)、陸軍薬剤監の石塚左玄を会長として発足した食養会は、**食事で健康を養うための独自の理論を展開。その中に、その土地、その季節の食物がいいという考え**があった。1912年(明治45年)、食養会理事で陸軍騎兵大佐の西端学が、この考え方を「地元の食品を食べると身体に良く、他の地域の食品を食べると身体に悪い。」と解説したところ、京都の僧侶が「仏典に身土不二(しんどふに)という言葉がある」と教えた。仏典とは意味が違うが、西端学は以降この説を「身土不二(しんどふじ)」と呼び、食養会独自の大原則として広めた。

【普及】

1989年に韓国農協中央会会長ハン・ソホン氏が、日本の有機農業の本を読んで「身土不二」の語を知り、国産品愛好運動スローガンに使用して、一大ブームになった。当時の国情から、**日本の食運動であることを明かせないため「中国仏典の教え 中国の古くからの伝統」と説明**していた。このブームが1990年代半ばに日本に紹介され、「身土不二」が一般にも知られるようになった。



今後、食料自給率が気になる時代を迎え、「身土不二」の考え方が広く普及するかもしれない。最近のシニア層の中での「ガーデニングブーム:野菜作り」もこれに符合するのではないだろうか。

いしょくどうげん
医食同源

しんどふじ
身土不二

ピンピンコロリ

1980年、長野県下伊那郡高森町で、北沢豊治氏が健康長寿体操を考案。3年後、日本体育学会に「ピンピンコロリ(PPK)運動について」と題し発表したのが始まり。長野県は男性の平均寿命が1位をキープしていることもあいまって、この運動の普及に力を入れている。

(Wikipediaより)



きたざわ とよはる

北沢豊治 氏

1940年(昭和15年)生まれ

東京教育大学体育学部

(現筑波大学)卒業

- 飯田市上郷公民館長
- (財)飯田市体育協会専務理事
- 飯伊陸上競技協会会長

会社説明を行う3社のご紹介



リゾートトラスト株式会社 代表取締役社長兼COO 伊藤 勝康 氏

「エクシブ」など高級会員制リゾートホテルを全国に展開し、会員制ホテル業界でシェアNo.1を誇る。今後の少子高齢化に伴う需要の変化に合わせ、予防検診・最先端治療関連サービスを行うメディカル事業や、老人ホームを運営するシニアレジデンス事業に領域を広げてお客様に新しいサービスをご提供します。



株式会社キリン堂 専務取締役 井村 登 氏

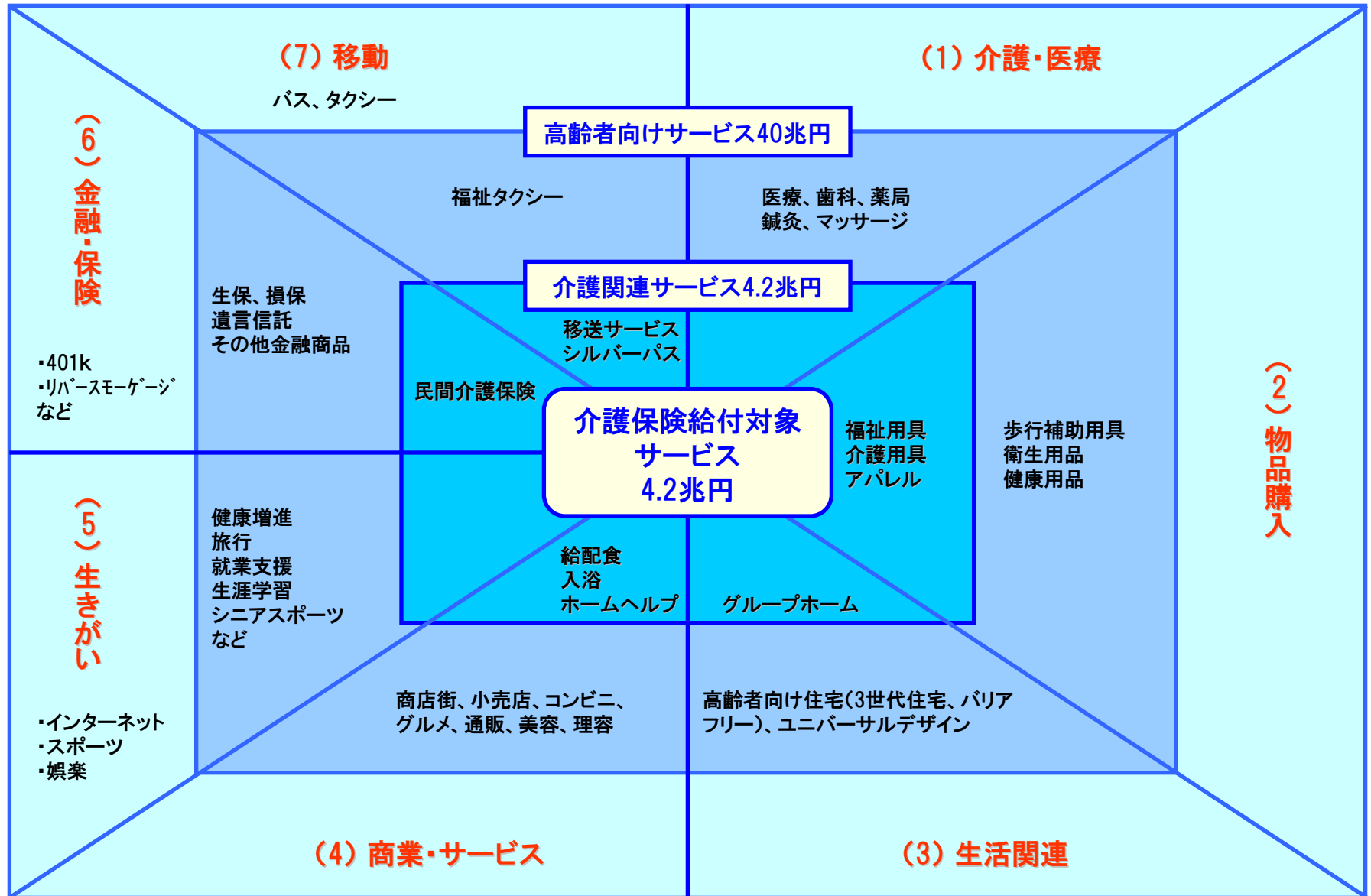
関西を中心に展開する関西No.1ドラッグストアチェーン。「地域コミュニティの中核」を目指し医薬品・化粧品のほか日用必需品の品揃えを充実。健康食品・漢方薬などの相談機能強化や調剤機能の充実にも力点を置く。現在、新成長路線への転換に向けた構造改革と新規事業の推進に取り組む。



株式会社日本トリム 代表取締役社長 ^{しんかつ} 森澤 紳勝 氏

家庭用医療機器「整水器(効果:胃腸症状の改善)」の国内トップメーカー。水の機能に着目し、産学共同研究に注力。還元水飲用による糖尿病等の生活習慣病対策や新規透析治療法「電解水透析」で医療・予防医療分野での事業構築に取り組む。米子会社では遺伝子診断分野事業も実施。

参考資料: 広範囲なシルバービジネス



参考資料：主要なシニアビジネス関連企業

シニア・高齢者向け事業展開の事例

分野	商品・サービス/大項目	商品・サービス/小項目	関連企業(例)
衣料	ユニバーサルファッション	着脱が容易な衣料品・年代を問わない衣料品	グンゼ、デサント、ヨネックス、アキレス、ナイガイ
食品・飲料	シニア向け食品・飲料	特別用途食品・飲料	養命酒製造、大正製薬、ハウス食品
	健康食品、ワイン・水、和食	健康補助食品、保健機能食品、特別用途食品	キリン堂、エノテカ、日本トリム、梅の花
	食品宅配事業、給食事業	治療食、健康管理の食品、一般食品等	キューピー、日清医療食品、
住居	シニア向け施設	特養等の高齢者施設建設、老人ホーム等	積水ハウス、大和ハウス工業
	有料老人ホーム等	ケア付き有老ホーム、ケア付きマンション等	ベネッセコーポレーション、ワタミ、セコム、メッセージ、ツクイ
	個人向け住宅	バリアフリー住宅、2～3世帯住宅、リフォーム等	住友不動産、住友林業、ミサワホーム
健康	フィットネスクラブ	シニア向けメニュー、健康管理サービス	メガロス、ルネサンス、東祥
	健康診断	健康診断、人間ドック等	リゾートトラスト、日本トリム
旅行	シニア向け旅行	中高齢者向けクルーズ、介護付き内外旅行等	商船三井、日本郵船、ニッコントラベル、HIS
介護	在宅介護サービス	在宅介護・ホームヘルプサービス	ツクイ、ケアサービス、ロングライフHD
		在宅入浴サービス、在宅給食サービス	サン・ライフ、セントケアHD
		介護タクシー、移送サービス	メデカジャパン、ケア21
ヘルスケア	医薬品・その他	製薬企業、調剤薬局、ドラッグストア	キリン堂、日本調剤、エーザイ、ツムラ

- 『ピンピン、コロリ。－気持ちよく生きやすい死に方をするために』
帯津良一(青志社、2010年2月)
- 『ぴんぴんころりでいきましょう－涙と笑いの介護講談』
田辺鶴英(文芸社、2002年12月)
- 『ピンピンコロリ7つの秘訣－いますぐできる健康長寿の極意』
笠原浩(大月書店、2010年5月)
- 『病気知らずで大往生 安保流ピンピンコロリ術－「ミトコンドリア」と「自律神経」
が“死ぬまで元気!”のカギ』 安保徹(五月書房、2008年9月)
- 『PPK(ピンピンコロリ)のすすめ－元気に生き抜き、病まずに死ぬ』
水野肇、青山英康(紀伊國屋書店、1998年9月)
- 『ピン・ピン・コロリ長生き成功術－百年生きるノウハウ教えます』
上條甚之甫、上條俊昭(半蔵門出版、2003年11月)
- 『サードエイジ 日本活性化の鍵-未開の巨大市場サードエイジへの企業対応』
(株)オーディーエス 代表取締役社長 山口峻宏(同友館、1999年4月)
- 『信州りらく』
(財)長野県長寿社会開発センター(2009新春号、2009秋号)
- 『信濃に生きる 長寿の里を訪ねて』
宮原安春(共同通信社、1999年10月)

- 「完全生命表」「簡易生命表」(平成20年、厚生労働省)
- WHO, World Health Statistics 2009、WHO, WHO Statistical Information System
- 「患者調査の概況」(平成20年、厚生労働省)
- 「家計の金融行動に関する世論調査」より[二人以上世帯調査]
(2009年6月～7月調査、金融広報中央委員会)
- 「資金循環統計」(2009年12月末時点、日本銀行)
- 「社会生活基本調査」(平成18年、総務省統計局)
- じゃらんnetユーザー5100人が選んだ人気温泉地ランキング
(http://www.jalan.net/jalan/doc/etc/onsenranking/onsenranking_index.html)
- MAPPLE 観光ガイドのクチコミランキング
(http://www.mapple.net/bythemeara/a13b65c42/0000000000/ranking_all_newer.htm)
- OECD, Society at a Glance 2009
- 都道府県別生命表(平成17年、厚生労働省)
- 「健康おきなわ2010中間評価報告書」沖縄県
- ちのステーションホテルWEBサイト(<http://www.cs-h.co.jp/sinsyu.htm>)
- 長野県公式ホームページ(<http://www.pref.nagano.jp/>)
- 「日本の統計/第2章 人口・世帯」(総務省統計局)
- 「食育白書」(平成20年、内閣府)
- 「高齢社会白書」(平成22年、内閣府)
- 「高齢者の経済生活に関する意識調査」(平成19年、内閣府)