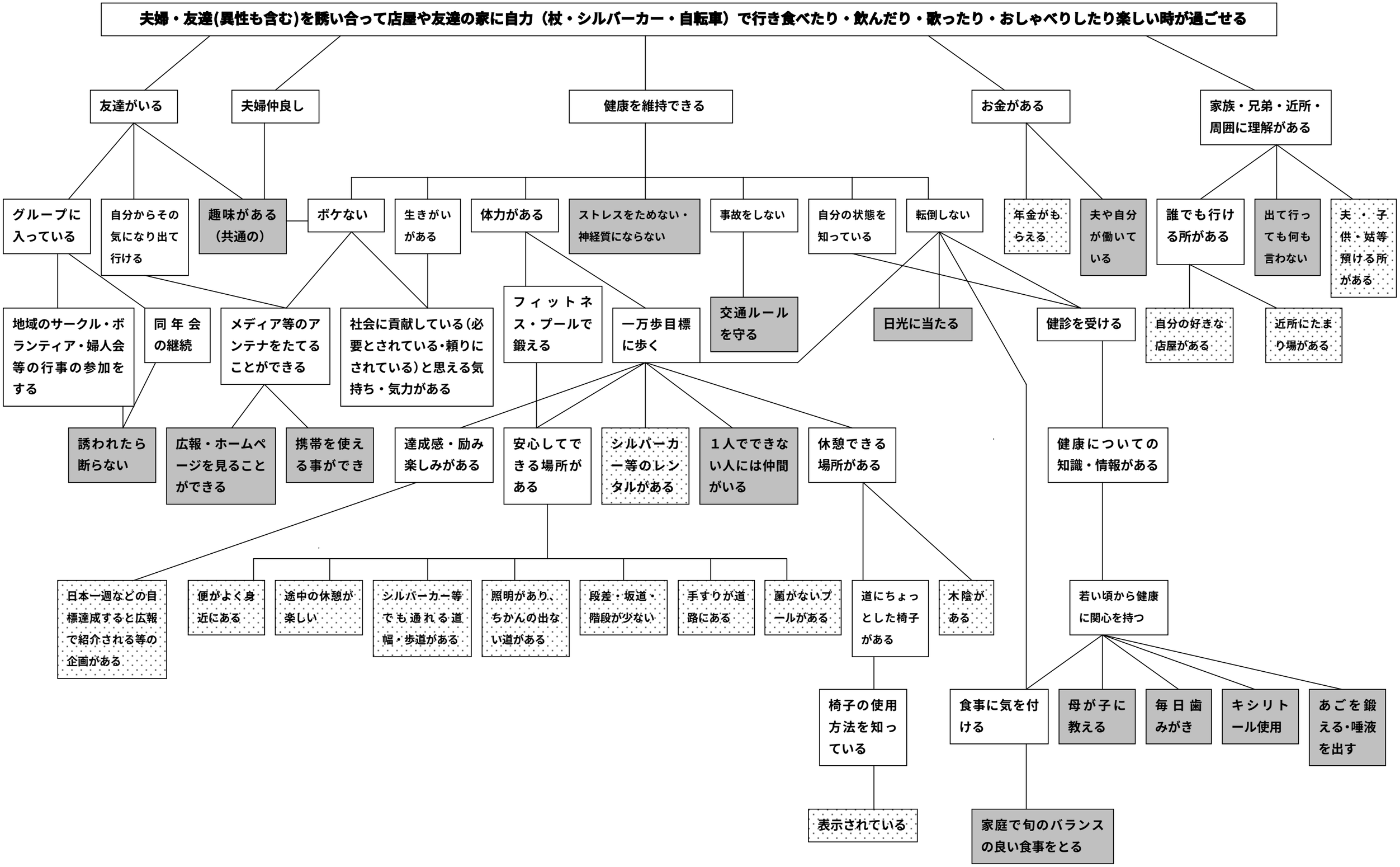
夫婦・友達(異性も含む)を誘い合って店屋や友達の家に自力（杖・シルバーカー・自転車）で行き食べたり・飲んだり・歌ったり・おしゃべりしたり楽しい時が過ごせる
友達がいる
夫婦仲良し
健康を維持できる
お金がある
家族・兄弟・近所・周囲に理解がある
グループに入っている
自分からその気になり出て行ける
趣味がある（共通の）
ボケない
生きがいがある
体力がある
ストレスをためない・神経質にならない
事故をしない
自分の状態を知っている
転倒しない
年金がもらえる
夫や自分が働いている
誰でも行ける所がある
出て行っても何も言わない
夫・子供・姑等預ける所がある
地域のサークル・ボランティア・婦人会等の行事の参加をする
同年会の継続
メディア等のアンテナをたてることができる
社会に貢献している（必要とされている・頼りにされている）と思える気持ち・気力がある
フィットネス・プールで鍛える
一万歩目標に歩く
交通ルールを守る
日光に当たる
健診を受ける
自分の好きな店屋がある
近所にたまり場がある
誘われたら断らない
広報・ホームページを見ることができる
携帯を使える事ができ
達成感・励み楽しみがある
安心してできる場所がある
シルバーカー等のレンタルがある
１人でできない人には仲間がいる
休憩できる場所がある
健康についての知識・情報がある
日本一週などの目標達成すると広報で紹介される等の企画がある
便がよく身近にある
途中の休憩が楽しい
シルバーカー等でも通れる道幅・歩道がある
照明があり、ちかんの出ない道がある
段差・坂道・階段が少ない
手すりが道路にある
菌がないプールがある
道にちょっとした椅子がある
木陰がある
若い頃から健康に関心を持つ
椅子の使用方法を知っている
食事に気を付ける
母が子に教える
毎日歯みがき
キシリトール使用
あごを鍛える・唾液を出す
表示されている
家庭で旬のバランスの良い食事をとる