

ひみつの長寿

The
secret
of
longevity



Five Key Concepts for Longevity

長寿を巡る5つのキーワード

| Exercise 運動

| Local Community 地域コミュニティ

| Farm Work 畑仕事

| Diet 食事

| Support for Longevity From the Village 村も長寿を応援



*Gather, laugh,
and connect.*

つどい、わらい、つながりあう。

A Village of Female Longevity

女性長寿の村



KITANAKAGUSUKU *village*

北中城村

Coming together and supporting each other in the community.

Endless laughter and a constant refrain,

“It’s always just so much fun.”

顔を合わせ、地域で支え合う。

常に笑い声が絶えず、口々に話す言葉は

「とっても楽しい」。



Kitanakagusuku is a small village found on the small island of Okinawa.

With a population of 18,000, this village is home to women living long, healthy lives.

Daily life here is simple.

Residents enjoy the bounties of the land, gather, laugh, and talk with their neighbors.

In communities not yet urbanized, narrow lanes remain,

and residents cultivate small plots of land and share homegrown vegetables with their neighbors.

And everyone checks in with one another when someone is absent. There is nothing

difficult, competitive, or lonely in the lives of the senior citizens in the villagve.

Instead, small acts of kindness fill everyday life.

The village of Kitanakagusuku in Okinawa Prefecture is home to wonderful long lives like these.

小さな島の沖縄の小さな村、北中城村。

人口 1 万 8,000 人ほどのこの村は、女性がとっても元気な長寿村。

日々の暮らしは、いたってシンプル。

土地の恵みをそのままいただき、近所の人たちと集い、笑い、語りあう。

まだまだ都市化されていない、細い路地が残る集落では、

庭に小さな畑があり、隣近所で野菜を分け合う。

顔が見えないと、「どうしているねえ」とみんなで声をかけあう。

おじい、おばあの暮らしの中には、難しいことや競い合い、

孤独になることはありません。

毎日の生活の中には「ささやかな優しさ」。

そんな長寿の村、沖縄県北中城村です。

A Village of Female Longevity

FIVE KEY CONCEPTS for Longevity

長寿を巡る 5 つのキーワード

01. Exercise 運動

02. Local Community 地域コミュニティ

03. Farm Work 畑仕事

04. Diet 食事

05. Support For Longevity From The Village 村も長寿を応援

Average female life expectancy: approx. 89.0 years

女性平均寿命 約 89.0 歳！

Population: Approx. 17,871

Male: Approx. 8,574

Female: Approx. 9,297

(As of the end of March 2025)

Households: 7,865

Community associations: 14

Schools: Kitanakagusuku Elementary
School, Shimabukuro Elementary
School, Kitanakagusuku Junior
High School, Kitanakagusuku
High School

Area: 11.53 km²

Located in the center of the Okinawa Main Island, the village of Kitanakagusuku is about 20 km northeast of Naha Airport. It is a 40-minute drive from the city of Naha. This village is surrounded by the urban areas of Okinawa, Ginowan, and Chatan. And to the south, it is adjacent to the village of Nakagusuku, separated by the Nakagusuku Castle Ruins, a World Heritage Site.

人 口 約 17,871 人
男性 約 8,574 人
女性 約 9,297 人
(2025 年 3 月末現在)

世 帯 数 7,865

自治会数 14

学 校 北中城小学校、島袋小学校、
北中城中学校、北中城高校

面 積 11.53 km²

北中城村は、那覇空港から北東へ 20km、那覇から車で約 40 分の沖縄本島中部に位置。周囲は沖縄市、宜野湾市、北谷町と市街化された市町に隣接する一方で、南側では世界遺産中城城跡を挟んで中城村に隣接する。



Kitanakagusuku is the fifth smallest municipality among the 41 cities, towns, and villages in Okinawa Prefecture

県内 41 市町村中 5 番目に小さな村



EXERCISE

▶ Making exercise a routine part of everyday life

運動 — 生活の中に運動習慣



Walk and gather! Atta Public Hall

歩いて集合！－熱田公民館－



DATA

Rikka Rikka Club (Atta Open Social Group)
Date and time: Every Tue, 14:00–15:00
Location: Atta Public Hall

熱田自主サークル りっかりっか会
日時／毎週火曜日14:00～15:00
場所／熱田公民館



Enthusiastic gate ball makes for a thrilling time! Yagibaru Gate ball

白熱！ゲートボール魂 －屋宜原ゲートボール－



DATA

Yagibaru Gate ball Enthusiasts Club
Date and time: Every Mon/Wed/Fri (3 times/week)
Practice: 5:00–7:00 PM
Location: Yagibaru Gate ball Field
屋宜原ゲートボール愛好会
日時／月、水、金の毎週3回 夕方5時～7時練習
場所／屋宜原ゲートボール場





LOCAL COMMUNITY

地域コミュニティ ― 地域で見守り支えていく

▶ Watching out for and supporting each other in the community

Tea Club with homemade lunch - Waniya Community Center

手作りランチ付きの「お茶飲みサロン」 ― 和仁屋公民館 ―



DATA

Tea Club

Date and time: Every Tue, 10:00–end of lunch
Location: Waniya Community Center

お茶飲みサロン

日時／毎週火曜日10:00～ランチ終了次第
場所／和仁屋公民館



Welcome to the Tominaga home - Club Tominaga

コチラはとみながさんちの自宅です ― サロンとみなが ―



Club Tominaga Outline

サロンとみなが Menu

9:30 Gather

Sing the Kitanakagusuku Village Song
Mouth exercises
Weight training (PET bottle exercises)
Kitanaka exercises
Square step exercises
Brain exercises
Chatting over tea

10:30 End

9:30 集合

「北中城村歌」歌う
口の筋肉体操
筋トレ（ペットボトル体操）
キタナカ体操
スクエアステップ運動
脳トレ

ティータイム・ユンタクタイム

10:30 終了

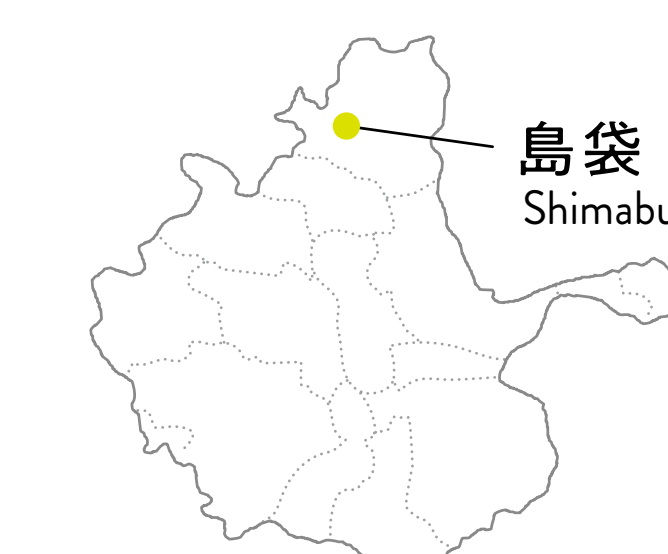
DATA

YClub Tominaga

Date and time: Once a week (Wed)
Location: Tominaga home in Shimabukuro-ku

サロンとみなが

日時／毎週1回（水）
場所／島袋区の富永家





Farm Work

▶ Making a habit of growing vegetables and other plants

畑仕事 — 野菜や植物を育てる習慣

A day in the life of Hide Miyagi, a working woman still active in her 80s!

80代でも現役！ワーキングウーマン
宮城ヒデさんの1日

Miss Kitanakagusuku symbolizes the longevity of Kitanakagusuku.
Let's follow a day in the life of one Miss Kitanakagusuku, Hide Miyagi, who is also a Miss Chimujurasa (meaning a pure heart), and discover the secrets to her longevity.

北中城村の長寿を象徴する「美寿きたなかぐすく」。

その1人「美寿ちむぢゅらさ」でもある宮城ヒデさんの1日に密着し、長寿の秘密を探ります。

🕒 8 : 00



She walks 15 minutes to her plot. Walking 30 minutes round trip every day means she still walks at a speedy pace. Putting on her sunglasses, she makes sure never to forget her tea and snacks.

畑まで徒歩15分。毎日往復30分歩いているので、足取りは早くスピーディー。サングラスをかけて、お茶とおやつも忘れずに。

🕒 In the mornings 午前中



In the mornings, she focuses on working on her plot. She carefully checks the condition of her ornamental plants. When it's time to ship them, she does all the harvesting work herself.

午前中は畑仕事に集中。観葉植物の状態を細かくチェック。出荷の時期には、刈り取り作業を1人で行う。

🕒 14 : 00



She enjoys most meals at home. She makes use of the vegetables around her, including those from her own garden as well as those she receives from others.

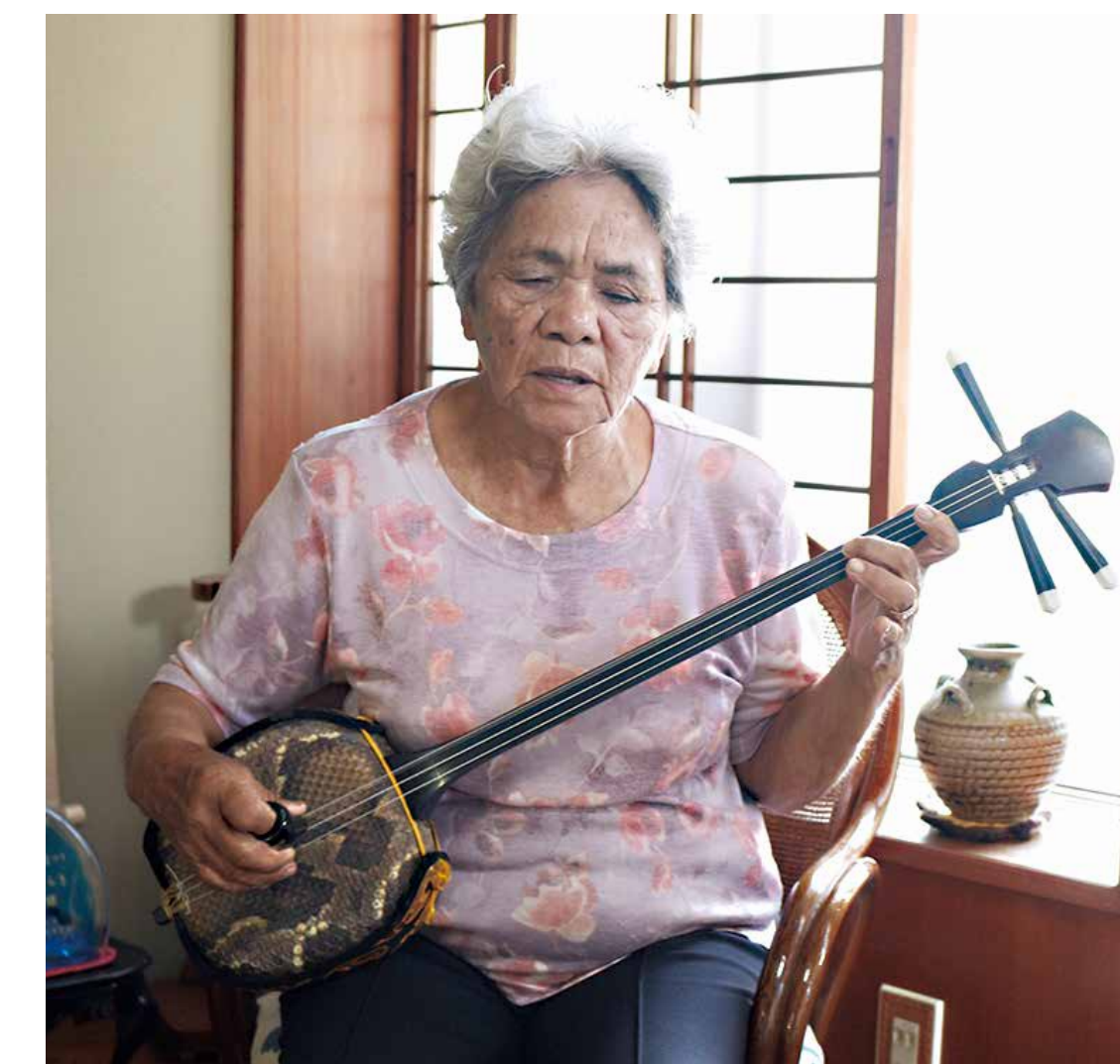
食事はほとんど自宅にて。頂き物の野菜や家庭菜園の野菜など 身の回りの食材を活用する。



本日のランチ

Today's lunch

🕒 15 : 00



Chatting over coffee. On this day, she played the sanshin for guests visiting from Tokyo.

コーヒーを飲んだり、おしゃべりしたり。この日は、東京から来たお客さんのために三線を披露。

🕒 16 : 00

For two hours in the evening, She plays gate ball in the park square. It's a leisurely time with breaks in between.

公園の広場で夕方2時間は、ゲートボールの時間。休憩もはさみつつのんびりプレイ。



🕒 16 : 00



On this day, she packed 10 boxes of red compactas, rainbow plants, and three kinds of dracaena plants in her garage. Equinoctial week, Christmas, New Year's, and graduation season are her busiest times of the year. The plants that she grows are mainly shipped to the Kansai region.

この日は、自宅ガレージで赤いコンパクター、レインボー、ドラセナ3種類を10箱箱詰めした。繁忙期はお彼岸、クリスマス、お正月、卒業式シーズン。ヒデさんの育てた植物は、主に関西に出荷される。

Hide Miyagi (84)

Born in 1937. She now lives in a two-family house with her eldest son and his family. As the 8th Miss Kitanakagusuku, she has a very daily schedule. With no driving license, she walks everywhere.

宮城ヒデさん (84)

昭和12年生まれ。現在は長男夫婦家族と2世帯住宅に暮らす。8代目美寿きたなかぐすくとしても日々大忙し。車の運転はできないため、どこへ行くにもすべて徒歩。





Farm Work

▶ Making a habit of growing vegetables and other plants

畑仕事 — 野菜や植物を育てる習慣

A day in the life of **Hide Miyagi,**
a working woman still active in her 80s!

80代でも現役！ワーキングウーマン
宮城ヒデさんの1日

Hide's diet ヒデさんの食事

With work and today's busy schedules, traditional eating habits have disappeared in the pursuit of greater efficiency.

But in yet-to-urbanize Kitanakagusuku, senior women preserve the traditional ways of eating and the healthy lives of their families.

仕事や時間に追われる中、効率化を求めて消えてしまった昔ながらの食生活の営み。
まだ都市化していない北中城村では、おばあたちが食卓を守り、家族の健康を守っている。



Chaco
ハヤトウリ

Pickled Plums 梅干し

Cucumber
きゅうり

Okinawa Shallot
島らっきょう

Plum Wine
made last year
梅酒
(昨年に漬けたもの)

朝食 BREAKFAST

Dragon fruit

Freshly picked from the field.

ドラゴンフルーツ
畑で収穫したもの。

Condiments

Two or three kinds of jam are usually available. Peanut butter and blueberry jam were on the table this day.

調味料
ジャムは常時2、3種類用意。
この日はピーナッツバターと
ブルーベリージャムをチョイス。

お昼 LUNCH

Stuffed green peppers

Green peppers are stuffed with ground meat, with cabbage and tomato and seasoned with ketchup.

ピーマンの肉詰め
ピーマンにひき肉を詰めて、キャベツと
トマトを加えてクチャップで味付け。

Pickled chayote

Sliced chayote is flavored with yuzu soy sauce.

ハヤトウリの漬物
ハヤトウリをスライスして、
ゆずしょう油で味付け。

Stir-fried Okinawan yellow cucumber, garlic chives, and carrot

All three kinds of vegetables are fresh from the field.

モーウイとニラと
ニンジン炒めもの
3種類の野菜も
全て畑より調達。

Rice with beans

The mineral-rich navy beans are also home-grown.

豆ごはん
ミネラルたっぷりの
インゲン豆も自家栽培。

Sea lettuce miso soup

Sea lettuce is harvested from the ocean, just a 30-minute walk away. Green onions from the garden are chopped before preparing the meal.

アーサのみそ汁
アーサは歩いて30分ほどの海で
採れたもの。ネギは庭のプランター
で育てているものを調理前にカット。

She says that sea lettuce tastes better when placed in a bowl and hot water is poured over it than when cooked in a pot.
が生きるのだそう。

夕食 DINNER

Sata andagi

She makes plenty of these fried buns so that she can share them with her gate ball companions and friends.

サーターアンドンギー
ゲートボールや友達に配る
ために多めに作ってストック。

Rice with beans

豆ごはん

Tempura

Containing green onions, onions, cabbage, sea lettuce and hijiki seaweed, Hide's tempura is vegetable-forward.

てんぷら
ネギ、タマネギ、キャベツ、
アーサ、ひじき入り。野菜
たっぷりてんぷら。

Dressed side dish

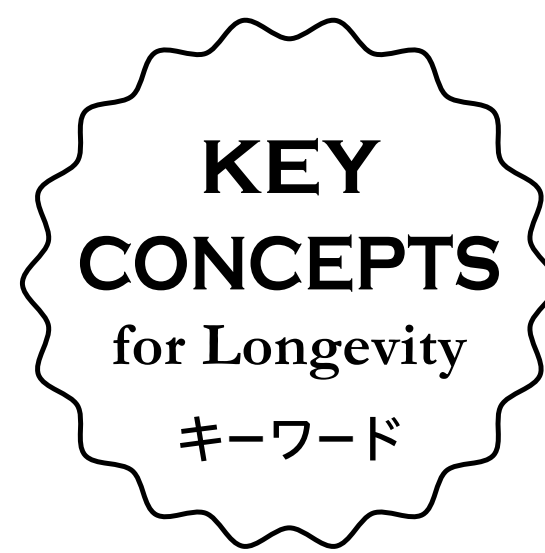
Lettuce, Chinese-style squid, onion, and red algae (harvested and frozen in March)

和え物
レタス、中華イカ、タマネギ、
ツノマタ(3月の海で採れたものを解凍)

Meatloaf

Hide's meatloaf is made with ground pork, green peppers, cabbage, potatoes, eggs, and bread crust. When she was young, she was working as a babysitter at the residence of a foreign national. She learned this recipe from the American wife.

ミートローフ
具は豚ひき肉、ピーマン、
キャベツ、ジャガイモ、卵、
パンの耳。ヒデさんが若い頃、
外国人住宅でベビーシッターをしていた際、
アメリカ人の奥様からレシピを
教えてもらった一品。



Support for Longevity From the Village

村も長寿を応援



A gathering place for healthy senior women Day Service Shiosai (support facility for senior citizens) 元気な高齢女性の集いの場 ー高齢者支援施設「デイサービスしおさい」ー



DATA

Established in 2003. The purpose of the facility is to encourage senior citizens living alone who tend to stay at home and those who are not covered by nursing care insurance services to actively participate in society. Through day services, the aim is to eliminate feelings of social isolation, encourage independent living, and prevent nursing care from becoming necessary. For residents of the village aged 65 and over. As a general rule, applicable residents can use the facility once a week. Fee: 200 yen per visit (Lunch fee: Separately required)

2003年設立。家に閉じこもりがちな一人暮らし高齢者、介護保険サービス対象外高齢者の社会参加が目的。通所により、社会的孤立感の解消、自立生活の助長、介護予防の推進を図る。村内在住65歳以上対象。原則週1利用。利用料1回200円(給食費:別途必要)

The Hanasaka Senior Men's Club is a space for male residents of the village Ogusuku Hanasaka Senior Men's Club オトコの居場所、花咲じいさんたちの会 ー大城花咲翁会ー



DATA

Ogusuku Hanasaka Senior Men's Club
Date and time: Morning of the 1st and 3rd Sunday of every month
Activities: Planting flowers in vacant lots within the village, maintenance of roadside flower beds, and weeding
Participants: Men aged 55 or older

大城花咲翁会

日時／毎月第1、第3日曜日の午前中
活動内容／集落内空き地への花の植え付け、道路沿い花壇の手入れ、草刈り
対象／55歳以上の男性

Nuchigusui Prep School

Free shuttle bus for shopping

Community support center

Dementia support members

Community resource list

ぬちぐすい予備校

無料買物バス

地域包括支援センター

認知症サポーター

地域資源リスト



Kitanakagusuku x Wellness x Five Global Regions for Longevity

BlueZone OKINAWA

北中城村 × ウェルネス × 世界5大長寿地域
BlueZone OKINAWA

Visitors can experience the secrets to living a better life, part of greater wellness, in the village of Kitanakagusuku in Okinawa, a prefecture known around the world as one of the world's blue zones (five regions where people live exceptionally long lives).

Wellness is a concept that comprehensively considers health from a broad perspective, not just physical aspects. It was first defined by Dr. Halbert Dunn in 1961 as a state of radiant vitality.

However, this concept has changed over time. A recent definition from the Global Wellness Institute (GWI) defines wellness as a means to design a quality of life based on physical, mental, environmental, and social health.

Experience wellness with your entire body at Kitanakagusuku, a wellness village filled with tips for living a better life. Discover a new way of connecting with Okinawa.

- A blue zone is a region with numerous individuals living beyond the age of 100. The five blue zones refer to Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Loma Linda (US), Nicoya Peninsula (Costa Rica), and Ikaria (Greece).
- Reference: Arakawa, Masashi. Wellness Tourism: Traveling to Third Places. September 7, 2017. 1st edition, 1st printing, 2017.

「世界5大長寿(ブルーゾーン)^{※注1}として世界から知られている沖縄県にある「北中城村」では、ウェルネスのテーマである“人生をよりよく生きるためのひみつ”に触れる事が出来ます。

「ウェルネス」とは、健康を身体的側面だけでなく広い視点で総合的にとらえた概念のことを指しており、1961年にバード・ダン医師が『輝くようにいきいきしている状態』と初めて定義しました。

しかし、時代の流れに合わせてこの概念も共に変化を遂げ、近年の定義では、グローバルウェルネスインスティテュート(GWI)が「体の健康、精神の健康、環境の健康、社会的健康を基盤にして、豊かな人生をデザインしていく生き方」と提唱しています。

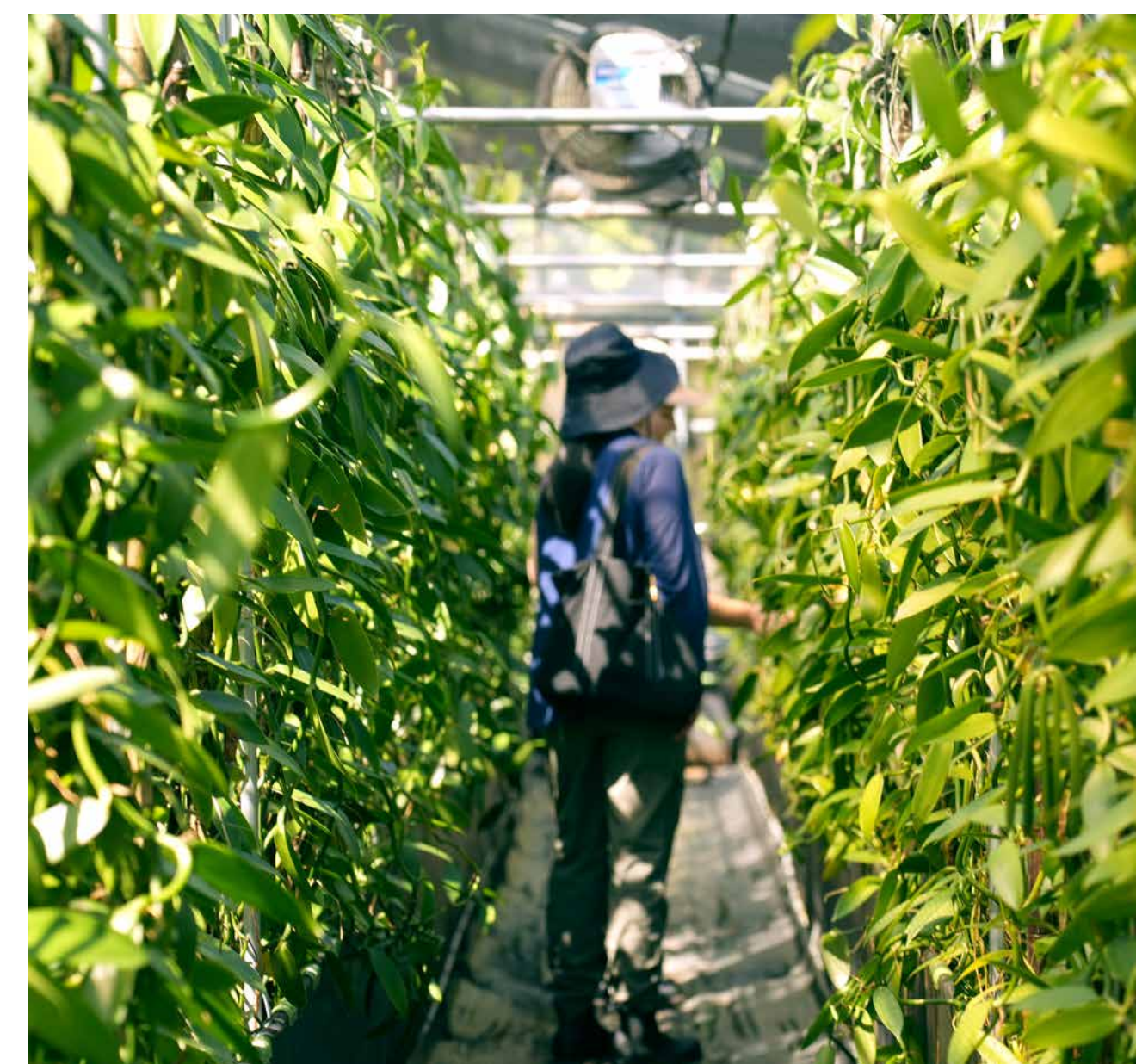
人生をよりよく生きるヒントがたくさんあるウェルネス村・北中城村でできる“ウェルネス”を全身で味わい、おきなわとの新しい関わり方を見つけてください。

※注1 「ブルーゾーン」とは、長寿者(100歳人・センテナリアン)の多い地域のことであり、沖縄をはじめイタリア・サルディーニヤ島、アメリカ・ロマリング、中米コスタリカ・ニコジャ半島、ギリシア・イカリヤ島の5つの地域のことを指しています。

(参考文献)荒川雅志、ウェルネスツーリズムーサードプレイスの旅ー、2017年9月7日 第1版第1刷発行、2017年



Yachimun ceramics Jin Toki Kobo
やちむんづくり 仁陶器工房



Vanilla Cultivation Tour
Solfa Community
バニラ栽培見学 ソルファコミュニティ



Kikurage harvesting experience Asahi Innovation
さくらげ収穫体験 旭イノベーション

Experience, savor, and enjoy

the green village of Kitanakagusuku.

緑あふれる 北中城村で
感じる、楽しむ、味わう。

Experience and get to know Kitanakagusuku

A blue zone is a region with numerous individuals living beyond the age of 100. The five blue zones refer to Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Loma Linda (US), Nicoya Peninsula (Costa Rica), and Ikaria (Greece).

Reference: Arakawa, Masashi. Wellness Tourism: Traveling to Third Places. September 7, 2017. 1st edition, 1st printing, 2017.

小さな南の島沖縄にある、小さな村「北中城村」そんな小さな村の中で、地元の人に関わり、地元のモノに触れることで大きな魅力を発見する事が出来ます。北中城村観光協会情報サイト内では、そんな村の魅力を感じられる「自然・アウトドア」「モノづくり・クラフト」「文化・歴史」などの「体験プログラム」が充実しています。

Applying is easy

申し込みは簡単

1

Visit the
Kitanakagusuku
Tourism
Information Site

北中城村観光情報
サイトにアクセス



2

Select an
experience-
based program
that interests
you from the
available
categories

カテゴリーの中から
気になる体験
プログラムを選択

3

See
recommended
spots, read
outlines, check
fees, and more

おすすめポイントや
概要・料金などを確認

4

Request a
reservation

予約リクエストへ



Exploring the town on foot Ogido/Ogusuku Course
まちあるき 荻道・大城コース
おぎどう おおくすく



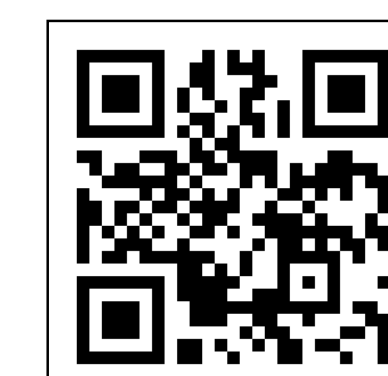
Sanshin and folk song experience Komesu
Sanshin
三線体験と民謡鑑賞 米須三線店



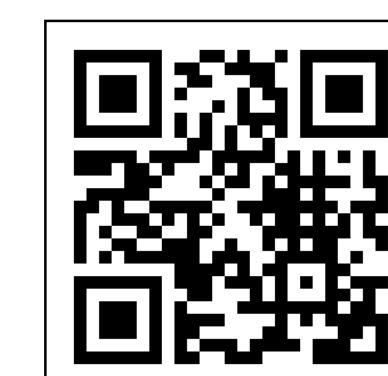
Coffee cultivation experience Azama
Coffee Farm
珈琲栽培体験 安座間珈琲農園

Kitanakagusuku Village Tourism Association
一般社団法人 北中城村観光協会

Reservations and inquiries ご予約・お問合せ
☎098-923-5888



Inquire online
ウェブでの
お問合せ



See other programs
その他
プログラムの確認