

# ディレクトフォース(DF)会員 健康調査結果サマリー

2020年1月31日  
一般社団法人ディレクトフォース  
健康・医療研究会

# 1 調査の概要

---

- 1 目的 DF全体として百歳社会に向けて活動を行う中で、健康医療研究会としても、DF会員の健康に関わる諸生活習慣や生活実態を調査し、会員の健康増進、健康長寿のために何ができるかを検討・実施するための第1段の調査を行う
- 2 調査時期 2019年12月1日より同月末までの1ヶ月間
- 3 調査対象 DF全会員約630名
- 4 調査方法 2回の一斉メールにてGoogleフォームでの回答を依頼
- 5 調査項目 別紙結果取りまとめ表を参照。尚、調査項目の決定にあたっては下記専門家の先生のご監修を得た  
高橋龍太郎先生(老年医学専門医)、曾根正好先生(循環器専門医)、岩佐俊明先生(歯科・口腔外科専門医)、清野 諭先生(スポーツ医学専門家)

## 回答数(年代別)

---

127名から回答を得た。年代別回答者数は次の通り。  
最高齢は89歳(2名)、最若年37歳であった

年代	回答数
80歳以上	16
75～79歳	28
70～74歳	49
69歳以下	34(うち59歳以下4名)
計	127

## 2 調査結果概観

---

- 概括的に言えば、健康意識が高く、健康知識も一通り備えている人が大多数であり、**DF会員としてやはり高い意識レベルにある**と言える。
- 健康長寿のために必要な3大要素と考えられる食事、運動、社会生活についても、**全般的には知識レベルも高いと考えられる**。
- 一方、個別の知識レベルにおいては一部でやや低値もみられ、今後セミナー等を通じての知識習得も有用と思われる。(特に歯科関係等)
- 自由記入においては具体的な記入・ご意見も多くお寄せいただき、今後の健康医療研究会の活動に大きな示唆を得た。
- また健康サービスに対する設問に対しても多くのご意見・ご要望をいただいたので、その具体化に向け努力していきたい。
- 上記を踏まえ、当研究会として、DFとしての「百歳社会」に向けた諸活動とも連携し、**健康長寿を目指して専門家や関係団体と連携しながら具体的なコンサルティング、サービス実施の可能性を探っていきたい**

### 3 項目別の調査結果概要(1)

設問	回答内容	
睡眠時間	6～8時間の人	91%
喫煙習慣・飲酒習慣	喫煙している人 飲酒習慣のある人	3% 74%
運動習慣について	週2回以上運動する人 50%以上、運動を行わない人 5%以下、 2年以上継続している人が80%以上	
運動の内容	ウォーキングが最も多く74%、以下ゴルフ、体操、山登り、水泳と続く。 運動の程度は中程度、もしくは軽程度が95% その他の回答ではジム、筋トレ、自転車、ヨガ等が各5名前後。 複数回答で1人当たり約2項目の回答	
食事習慣	食事時間は規則正しい 96%、 朝食を概ねとっている 97% 栄養バランスに大いに、もしくは概ね配慮している	91%
社会習慣	週2～3回以上外出する DF以外のサークルに所属している ご近所付き合いは概ね立ち話、挨拶程度	98% 84% 84%

### 3 項目別の調査結果概要(2)

設問	回答内容	
健康診断受診状況 かかりつけ医の有無	定期的に受診している	87%
	かかりつけ医を持っている	82%
歯科関係のかかりつけ医 歯科健診の受診状況	かかりつけ医を持っている	90%
	定期的に歯科健診を受診している	80%
かかりつけ医についての 満足状況	満足している	65%
	時間的に十分に相談できない等不満がある	35%
薬剤服用状況	定期的に服用している	80%
	うち2剤以上を服用している	60%
歩行上の悩みについて	歩行上の問題を抱えている 80歳以上では60%を超える	全体で16%
BMIは	標準範囲(18.5以上25.0未満)に入る人 極端なやせや肥満の人はいない。 (最高値29.8最低値15.5)	80%
骨密度	測定したことがない人	58%
	測定した人で同年代平均を下回っている人は	2%
幸福感について	幸福感を感じている	85%

### 3 項目別の調査結果概要(3)

設問	回答内容	
歯科の「8020運動」を知っているか	知っていて意味も分かる人	60%
食事の時間	時間をかけずに早く食べる人	37%
食べこぼしがあるか	食べこぼしがある人	22%
口が乾きやすいか	口が乾きやすい人	33%
汁物を飲んだ時にむせるか、	汁物を飲んだ時にむせる人	30%
滑舌が悪くなったか	滑舌が悪くなったと感じている人	35%
歯周病と全身疾患との関連があることを知っているか	知らない	43%
歯周病と糖尿病との関連があることを知っているか	知らない	45%

## DFが健康増進プログラムを実施する場合 どのようなサービスであれば参加したいか(有料)

項目	希望数 (人)	同比率 (%)
ネットによる双方向情報サービス	69	54
医師による健康相談	37	29
運動指導士によるストレッチ・ 運動指導	27	21
理学療法士によるマッサージ・ 整体治療	36	28



# 自由記入欄の回答概要

以下の設問に対し、下記をキーワードとする回答を得た

---

＜幸福感を感じる時はどんな時ですか＞

- ・家族、健康、スポーツ・趣味、食事・飲酒、仕事

＜どんな時に幸福でないと感じますか＞

- ・家族(特に配偶者)とのトラブル、健康問題、仕事

＜これからどんな人生を過ごせれば幸福だと思いますか＞

- ・健康、新しいことへの挑戦、スポーツ・趣味、社会との関わり

＜健康維持のために実施している事項＞

- ・スポーツ、体操、食事への配慮

＜健康全般に関して悩んでいること＞

- ・泌尿器、運動器、筋力低下、腰痛、膝痛、  
がん関連(副作用、再発不安)、不整脈等