

共感を集めた元気・長生きのヒケツは、骨の健康を維持する習慣！
「親と私の“元気！長生き！”コミュニティ」最新レポート公開

みんなで話そう、100歳時代



産経新聞社（東京都千代田区／代表取締役社長：近藤哲司）とクオン（同港区／代表取締役：武田隆）が共同で運営し、太陽生命保険株式会社（同中央区／代表取締役社長：副島直樹）が協賛するオンラインコミュニティ「みんなで話そう、100歳時代 親と私の“元気！長生き！”コミュニティ」は2025年1月現在、36,000人以上のユーザーが自分や親の健康について自由に語り合う場として成長を続けています。本コミュニティに関する最新のレポートを公開します。

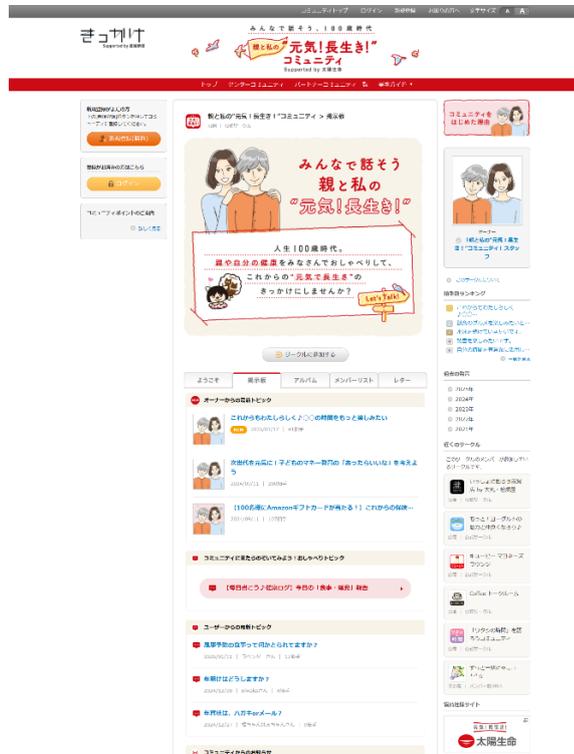
【URL】 <https://www.beach.jp/community/TAIYO-SEIMEI>

本コミュニティは、幅広い世代が健康について語り合う場であると同時に、協賛社である太陽生命保険が日本の「元気！長生き！」を支えていること、また、それにまつわる同社のさまざまな取り組みへの理解促進を目的に運営しております。

ユーザーは自分や親の生活習慣や、病気、困りごとなどの経験を率直に語り、中でも、骨の健康について考えたことや、日頃から実践していることを語り合うテーマ「元気に”長生き”するヒケツ、実は〇〇にあるんです！」(※1)には1,500件以上と、非常に多くのコメントが寄せられました。

ユーザーを対象にした健康に関する意識調査（2024年7月実施）とコミュニティで交わされたコメントや行動データ(※2)をかけたクオン独自の分析によると、「太陽生命」について、元気・長生きを応援している企業だと感じるようになったユーザーは、上記テーマ（骨の健康）に興味関心を持っており、「ウォーキングなど適度な運動」と「牛乳や小魚などによるカルシウム摂取」という2本柱の対策に共感していることがわかりました。

本コミュニティ運営開始から4年目となる本年は、引き続き「元気！長生き！」をキーワードにしつつも、ライフステージに応じたマネープランや金融教育などについても、互いの会話から気づきを得ながら、コミュニケーションを深めていける場となるよう運営してまいります。



※1

- ・投稿：2024年6月10日
- ・コメント数：1529件（2025年1月21日時点）

※2

- ・コメント・行動データ集計期間：2023年8月～2024年7月
- ・調査機関（調査主体）：クオン株式会社
- ・調査対象：本コミュニティユーザー
- ・コメント数：13,933件

■コミュニティユーザーの共感を集めたコメントをピックアップ！

コミュニティでは、親子のキャラクター（右図）が“コミュニティスタッフ”として「親と私の“元気！長生き！”コミュニティ」内のコミュニケーションを活性化しています。

今回、コミュニティスタッフが投げかけたトークテーマの中から、前述の「“元気に”長生きするヒケツ、実は〇〇にあるんです！」について、共感を集めていたコメントをご紹介します。



●“元気に”長生きするヒケツ、実は〇〇にあるんです！ ※以下、原文ママとなっております

from:y.hamaさん

朝、健康に良いウォーキングを行い昼寝をしています

from:トクちゃんさん

一日良く動くように、太陽にもあたっています。

from:teruteruwasiさん

魚を出来る限り取る特にシラスなど骨のまま食べれる小魚多くとる

from:バニラルルさん

転倒した際に上腕骨を骨折したことあり、翌年には橈骨を骨折したため、骨密度検査を受けました。

結果は同年代の人に比べて低く、また、若い人と比較した数値はかなり低下しており骨粗鬆症の疑いがあります。治療法を考えて行きましょよと言われ、その前に、別の病気が隠れているか知れませんか！ということで、血液検査をしました。

結果…異常なく、骨粗鬆症の治療も必要ないですと診断され、すご〜く、ほっとしたことを思い出します。それからは、バランスの良い食事や適度な運動を心がけるようにしています。

from:sarisariさん

栄養バランスに気を付けることと、ウォーキングをしています。続けていきたいです。

from:野うさぎさん

骨密度

骨格は、骨そのものの形でしょうか。

骨組みがしっかりできていないと、体も、壊れやすいですね。

私の場合、終戦後に、たべるものもなく、おやつなんてありませんでした。

学校から帰ると、煮干しの缶をかかえて、ポリポリと食べていました。

そのおかげでしょうか、現在も、歯は全部自分の歯で、虫歯も、入れ歯もありません。

カルシウムを多く含む牛乳も大好きで、毎日飲んでます。

転ぶことが一番怖いので、歩く速度も遅く、ゆっくりと歩いています。