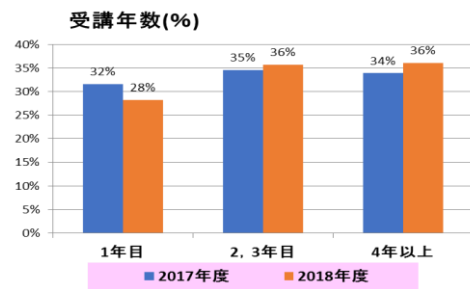
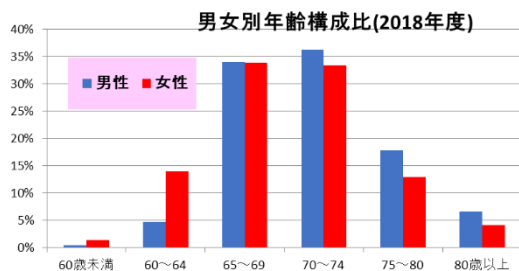
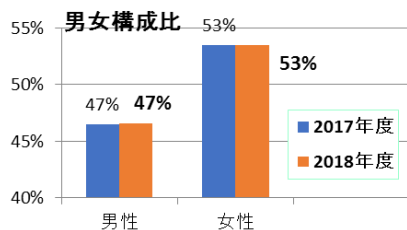


2018年度健康寿命アンケートの結果報告

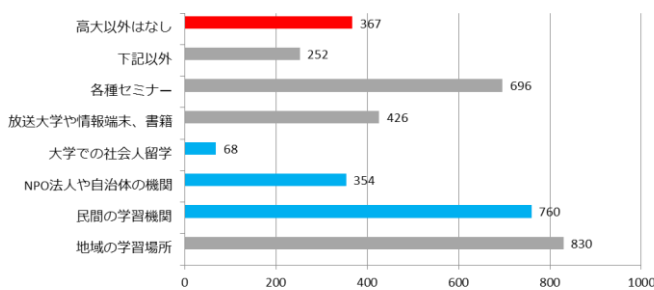
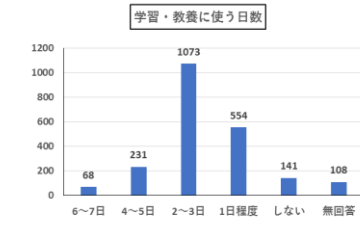
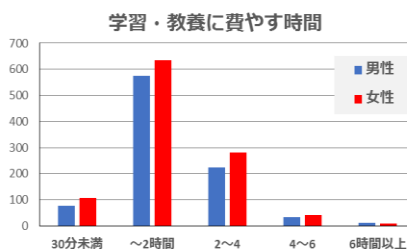
認定 NPO 法人大阪府高齢者大学校、大阪万博プロジェクトでは昨年に引き続き、健康寿命に対する高大生の意識調査を 2019 年の 2 月上旬に行いました。その結果を目的フィールド別にお知らせいたします。なお、アンケートの回収率は全受講生 2788 の 78.8%であった。

A. 高大生のプロフィール(男女比、受講年数)：



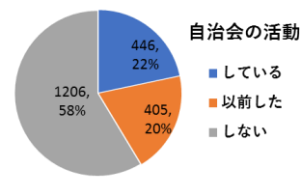
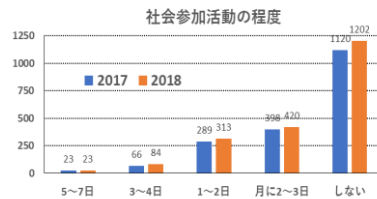
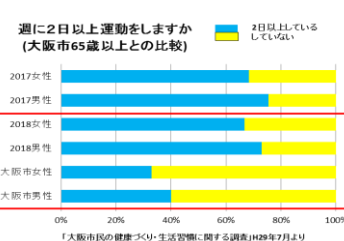
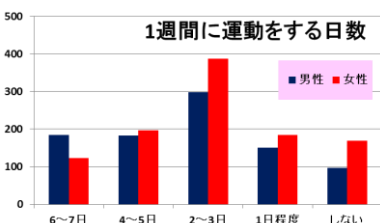
男女比は、男性 47%、女性 53%で昨年度と同じ。年齢構成は、男女とも 65 歳から 74 歳で全体の 65~70%。男性のピークは 70~74 歳で、女性は 65~69 歳であった。女性では 60 歳未満から 64 歳までの人が 20%いた。初めて高大へ来た人、2 または 3 年目の人、4 年以上の人の割合は大よそ 1 : 1 : 1 で、新入生とリピータの比は 3 : 7 で昨年度と変わらない。

B. 高大生の生活習慣(教養に使う時間、場所)



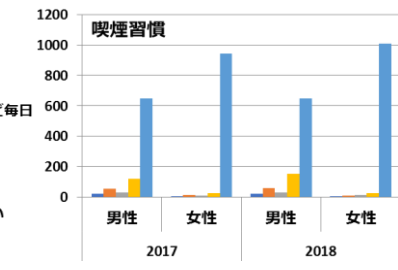
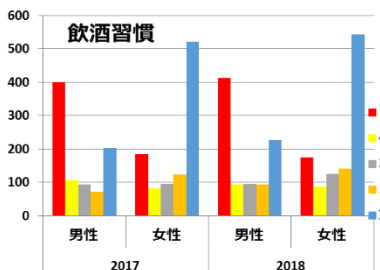
高大生は、1~3 時間程度、週に 2~3 日学習・教養に使っている。高大の他に地域の学習場所(図書館)や官立、NPO、民間の学習機関を問わず学びの場所を持っており、高大だけの人には 20%いない。また、いろいろなセミナーへも 33%の人が顔を出している。内閣府の平成 25 年のデータではシニアの 50%以上が社会活動をしているが運動、健康、趣味、自治会などがほとんどで所謂学習は、5%程度である。

C. 高大生の生活習慣(運動と社会参加活動)



運動でも高大生はすごくしている。週に 2 日以上運動する人の割合は 65 歳以上の大阪市民の 2 倍近い。男性の方が多い傾向がある。日本人成人の週に 1 日以上運動する割合は 55%であり(内閣府)、高大生では実に 90%を超えることから高大生はよく運動をしている。社会参加活動では、月に 2~3 日以上している人が 40%でしていない人が 60%であった。自治会の活動をしている人が 20%程度なので、社会参加活動の約半数は自治会での活動かも知れない。

D. 高大生の嗜好性(酒、たばこ)

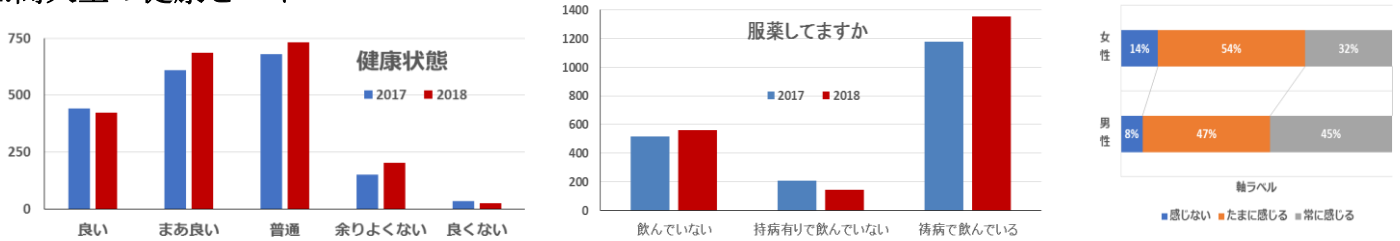


高大生は、本当によく飲む。週に 4 日以上お酒を飲む人が男性で 50%、女性で 25%。去年と殆ど変わらない。一方、喫煙習慣のある人は 6.9%でそのうち、ヘビースモーカーは、1.4%であった。

JT の調査によれば 2018 年度 60 歳以上の喫煙率は 21%なので非常に低いことが判る。

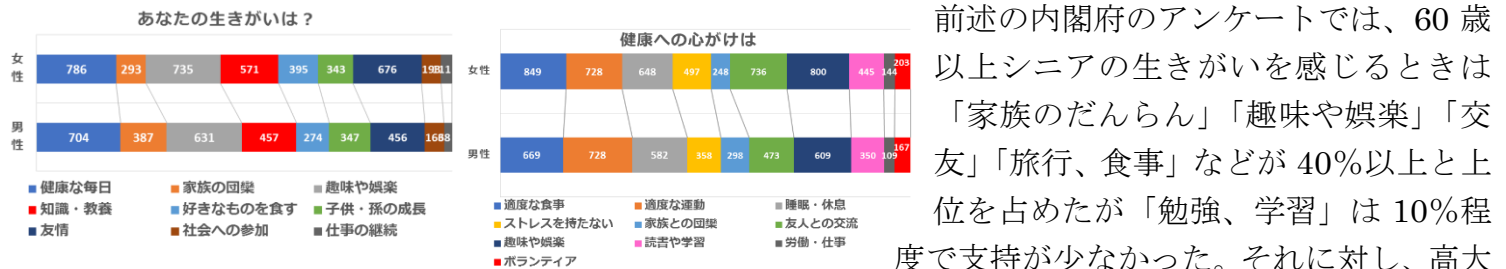
「酒を飲むとタバコを吸いたくなる」は高大では否定される。

E. 高大生の健康とストレス



高大生自信の健康感は「良い、とまあ良い」が 50%、あまり良くない、良くないが 10%で去年と変わらなかった。一方、服薬している人は 67%で服薬していない人(33%)の倍以上であり、健康状態を普通、良いと答えた人も薬のお世話になっている人が多い。ストレスは男性の方が感じている人が少し多い。

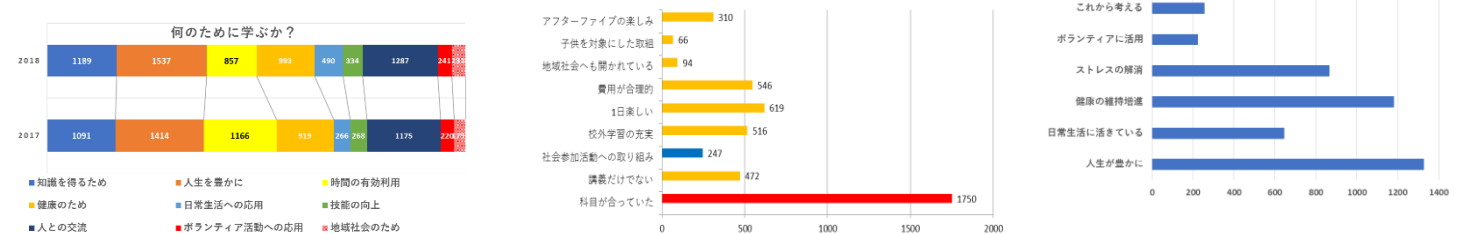
F. 生きがい、健康と学習、教養



前述の内閣府のアンケートでは、60 歳以上シニアの生きがいを感じるときは「家族のだんらん」「趣味や娯楽」「交友」「旅行、食事」などが 40%以上と上位を占めたが「勉強、学習」は 10%程度で支持が少なかった。それに対し、高大

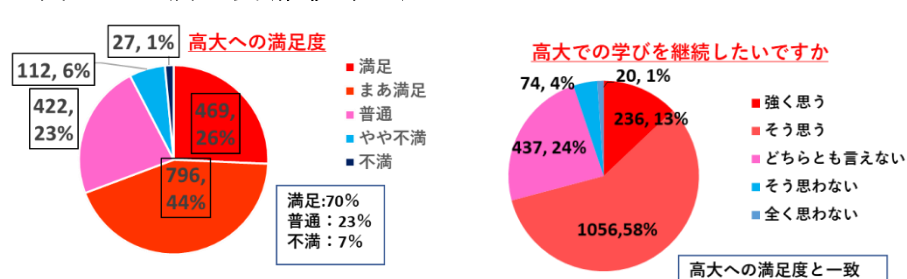
生は、「健康な毎日」「趣味娯楽」「交友」とともに「知識、教養(学び)」が上位だった。この 4 項目は男女に差がなかったが、男性が「家族のだんらん」が女性より多く、「交友」女性より少なかった。健康への心掛けでも食事、運動、睡眠、趣味などが当然に選択されたが「読書、学習」もある程度支持されている。

G. 学びの目的と高大での学びの効果



高大生は何のために学ぶのか。なぜ、高大を選ぶのか。そして学んだことが実際に効果として見られているのか？高大生は、「学びにより知識を得て、人との交流や余った時間を有効に使い健康にも有益でその結果、人生を豊かにするために学ぶ」ことが判った。しかし、地域社会やボランティアの為に学ぶのではないとも言えるだろう。ではなぜ高大を選ぶのか？答えは簡単。希望する科目が高大にあったから。ただ、「講義だけではない」「校外学習の充実」なども 20%以上が支持している。また、受講料が妥当と考える人も 25%いた。そして実際、「人生が豊かになった」「健康の維持につながった」のど高大で学んだことが学びの目的と合致している。

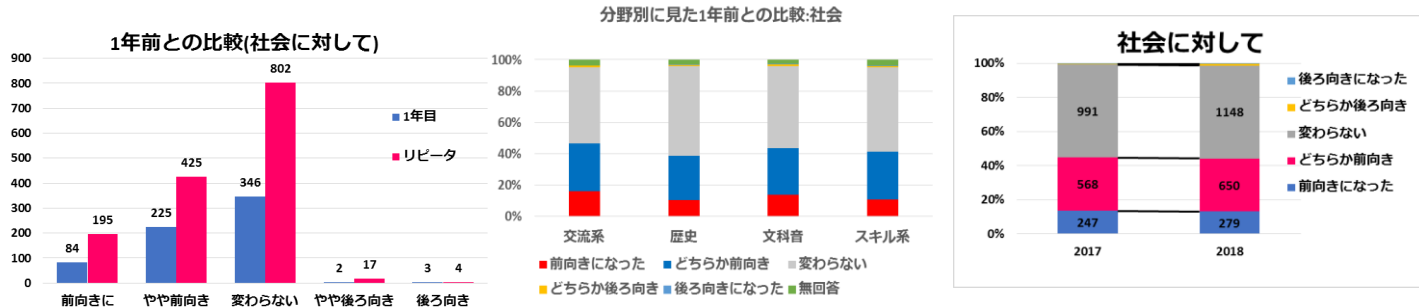
H. 高大への満足度(継続希望)



上記から①高大生は学びにより時間を割き、②生きがいや健康寿命において学びが一定の支持を得ている、③高大で学ぶ目的と効果の合致があることを踏まえて高大への満足度を見ると 70%の満足度を見た。やや不満は 6%で不満は 1%しかなかった。また

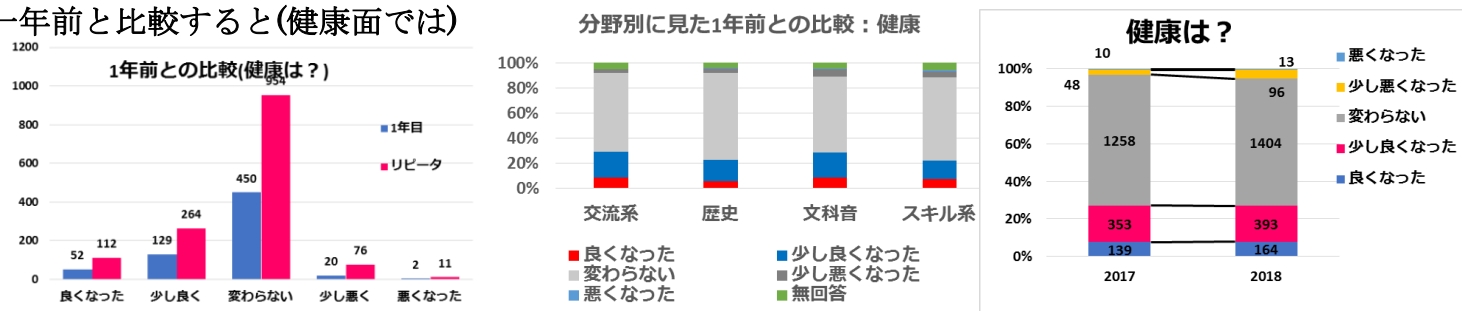
次年度以降の継続希望 70%で継続したくない人は 5%であり、高大へは満足していることが検証された。

I. 1年前と比較すると(社会への姿勢)



1年前(2018年1月)の自分と比較して、当時高大生だった人(リピータ)で43%(ややを含む)、高大生でなかった人(新入生)で45%(同)が社会に対して前向きになったと回答した。この傾向は学科の分野間でも大きな差はなかった。去年実施したアンケートと比べると全く同じ傾向で、昨年のデータがフロック(たまたま)ではなく、高大へ来た人は40%以上が社会に対して前向きになるといえる。

J. 1年前と比較すると(健康面では)



前問と同様に、健康面での変化を聞いたところ、変化はなしが70%と多かったがリピータの26%、新入生の28%が健康面でもよくなったと答えた(どちらかといえばよくなったを含む)。このことは、健康も高大で学んだ効果として選択していることと合致する。また、去年のアンケートと同じ結果であり、再現性が取れた。

以上、2018年度の健康寿命に対する高大生の意識調査の結果を報告いたします。78%と言う高い回収率でアンケートにご協力いただいた受講生の皆様、膨大な量のアンケートの入力をして頂いた高大事務所の方々に深謝します。

高大生は学びたいという意欲があり、人生の豊かさと、自分が学びたい科目を求めて高大へ入学し、その結果、人生の豊かさと健康の維持増進を得られています。そして、社会に対して前向きな姿勢になり、健康面でもいい方向へ向かっているものと考えます。紙面の関係でいくつかの質問の考察は省力しています。

2019年7月 報告者 大阪万博プロジェクト 小泉謙三

参考にした文献等

「大阪市民の健康づくり・生活習慣に関する調査」 報告書 平成29年7月
内閣府「生涯学習に関する世論調査」(平成24年)

https://www.sonylife.co.jp/company/news/30/nr_181114.html

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/product/pd090000.html>