

オープンカレッジ生の日常生活と運動に関する健康意識 ～女子大生との比較から～

北島 見江, 伊達萬里子, 田嶋 恭江, 岡光 昇*
(武庫川女子大学文学部健康・スポーツ科学科)
(*武庫川女子大学オープンカレッジ所長)

A Consciousness of Health about Daily Life and Exercise on Open College Students ～By Comparison with Woman's University Students～

Mie Kitajima, Mariko Date, Yasue Tajima, Okamitsu Noboru

*Department of Health and Sports, School of Letters,
Mukogawa Women's University, Nishinomiya, 663-8558, Japan*

Abstract

September 15, 2004,

The Ministry of public management announced 24,310,000 persons the population of 65 years old and over. The account of old aged, 10 years later, those percentage reach even at the rate of one in every four persons. We researched daily lives and some exercises of local people and What they think about their consciousness of health. The target groups were middle and high aged and woman's university students. As a result, the middle and high aged group had higher level of the knowledge degree about their own health control, and live a life of aggressive status concerning the daily exercise.

However, those consciousness of woman's university students group were rather lower than the middle and high aged.

キーワード 運動 生活習慣 健康意識 中高年 女子大生

1. 緒 論

先の敬老の日(2004.9.15)総務省発表による65歳以上人口は2431万人、総人口に占める割合は19.0%。つまり約5人に1人が高齢者であり、10年後にはその割合が4人に1人にまで達する。今や日本は世界一の超高齢者国になった¹⁾。このような中、わが国の対策として2000年には厚生労働省より国民の健康づくり運動「健康日本21」が公示され、現在2010年を目途としたこの運動が、行政のみならず広く地域の民間団体にまで推進されているところである。高齢者が元気に老い、また、健康寿命を確保することはこうした社会全体としての取り組みだけでなく個人の主体的な行動に帰するところである。このような中、国民の日常生活における運動や健康意識に関する社会調査は数多く存在し、余暇・レジャー総合統計年報2004による日常的な運動の実施状況を見ると、全く運動を実施していない者は男女合わせ約4割存在す

る²⁾。また、運動を実施する場合の施設に関しては「道路」活用型スポーツが主流³⁾で、内容は「散歩」が最も多く次いで「軽い体操」などの順である²⁾。これらは、女性の暮らしと生活意識データ集 2002 による体力づくりのために実施している運動内容の「ウォーキング」をはじめ「健康体操」「スイミング」などとほぼ同様であった⁴⁾。健康意識についてみると、健康のために気をつけていることは「食事」が最も多く、次いで「睡眠」「規則正しい生活」などであった⁴⁾。また、睡眠の熟睡度については、加齢とともに「夜中に目が覚めることがある」など⁵⁾や日常生活でのゆとり度の意識は年金生活者、学生、専業主婦がいずれも高く⁴⁾、特にシニア層は顕著であるという結果なども報告されている⁶⁾。

このたびの研究は、健康日本 21 の中間期であるこの時期に、日常生活において比較的ゆとり度が高いといわれている学生層と中高年層との違った年齢層のグループにおける運動実施状況や自身の健康意識の比較調査を実施することによって、女子大生(成人女性)あるいは中高年者への健康生活指導への指針とすることである。

II. 研究方法

1. 対象の概要

1) 調査地域と対象

- ① 兵庫県西宮市に所在する M 女子大のオープンカレッジ生(以下 O 群)250 名(内男性 43 名)
 - ② 同 M 女子大の大学生—共通教育として開講されている、体育実技授業「エアロビックダンス」「水泳」「フットネス」受講希望の(健康・スポーツ科学科学生を除く)一般学生(以下 W 群)289 名
- 以上の O・W の両群は両者とも学生であり、日頃から教養的活動を行っているという共通点がある。

2) 調査時期

平成 16 年 4 月下旬～5 月上旬

O・W 群の授業が開講される第 1 回目の開始日

3) 調査方法

O 群—自己式質問紙の留置調査方法

W 群—集合調査法より実施

4) 調査内容および分析

日常生活と健康についての調査項目を①日常生活における運動実施の有無ならびにその実施状況(10 項目)②日常生活の実態と健康意識について(71 項目)作成し、2 群間の比較を行った。②についての主な調査とその領域は徳永⁷⁾による健康・生活習慣診断調査を基に①生活リズム(規則性)②睡眠・休養 ③食生活 ④運動意識と環境 ⑤生活習慣行動⑥健康度(身体的)⑦健康度(精神・社会的)⑧健康度(身体・精神・生活習慣—負因子項目)の 8 分野に内容を改め 2 群間の比較を行った。尚徳永による引用した質問項目は、健康度・生活習慣行動・運動・食生活・休養・睡眠の 6 分野(全 58 項目)のうち健康度 8 項目、生活習慣行動 7 項目、運動 6 項目、食生活状況 14 項目、休養 4 項目、睡眠状況 6 項目のうち計 45 項目である。

各質問項目においては⑤かなりあてはまる:5 点④少しあてはまる:4 点③どちらともいえない:3 点②あまりあてはまらない:2 点①あてはまらない:1 点の 5 件法による得点数値化を実施し(負の質問項目に関しては逆評価)、それぞれの項目において 2 群間で平均値の差の検定を行った。

5) 回答者の属性は以下の通りである。

回答者の属性

①. 性

Table 1. Sex

	全体	男	女
O 群	250(100%)	43(17.3%)	207(82.7%)
W 群	289(100%)	0(0%)	289(100%)

②. 年齢

Table 2. Age

全体	14歳以上～	20歳以上～	30歳以上～	40歳以上～	50歳以上～	60歳以上～	70歳以上～	80歳以上～	
	20歳未満	30歳未満	40歳未満	50歳未満	60歳未満	70歳未満	80歳未満		
O群	250	0(0%)	1(0.4%)	4(1.6%)	25(10%)	77(30.8%)	102(40.8%)	36(14.4%)	5(2%)
W群	289	215(74.4%)	74(25.6%)						

III. 結果及び考察

1. 日常生活における運動について

1) 習慣化した運動実施の有無

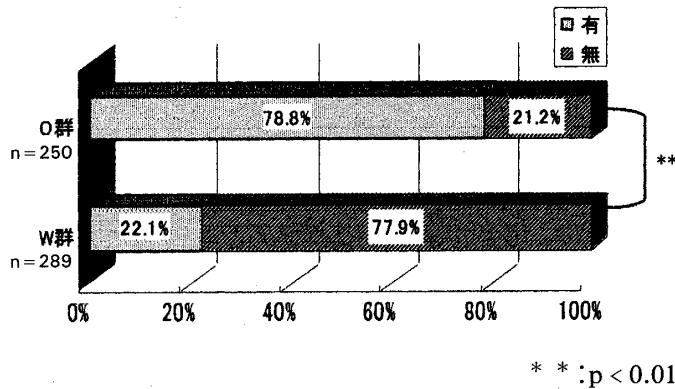


Fig. 1. Existence of habitual exercise

図1より日常生活の中で、習慣化した運動の実施率をみるとO群は78.8% (197名)と、約8割の者が“有”と回答。これに比べW群の“有”は22.1% (64名)と低く、1%の有意水準でO群の運動実施率が高かった。中高年層は日常の運動化が明確になった反面、女子大生層は大学施設が身近にあるにもかかわらず低い実施率にとどまっている。

2) 運動内容

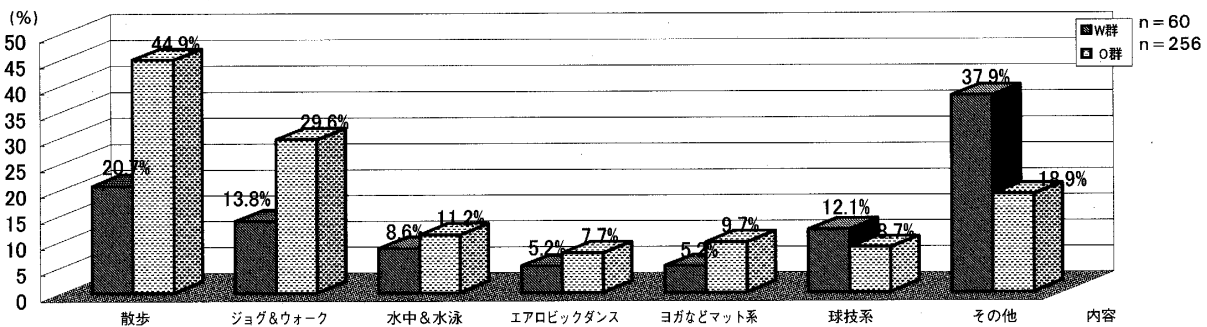


Fig. 2. Content of exercises

日常生活における習慣化した運動を実施している者について、その主な運動内容を重複回答で選択させたものを図2に表した。両群共“散歩”や“ジョグ&ウォーク”といった戸外で実施するものが最も多く、O群では散歩44.9%、ジョグ&ウォーキング29.6%の双方合わせて74.5%、W群ではO群より低いものの双方合わせ34.5%の者が実施していた。次いで両群共多かった項目は“その他”の項目であったがこれらの運動内容は、ゴルフ、ダンベル体操、軽い体操など多種目に分散し種目のばらつきがみられた。いずれにしても、いつでも・どこでも・誰でも実施できる手軽な運動、つまり緒論で述べた運動実施場のトップである「道路」活用型スポーツが日常運動の主流をなしている事が判明した。

3) 運動頻度

Table 3. Frequency of exercise

		月1回	月2回	週1回	週2~3回	週4~7回	その他
O群 n=197	該当者	4	5	38	68	78	4
	%	2.0	2.5	19.3	34.5	39.7	2.0
W群 n=64	該当者	4	5	19	22	10	4
	%	6.3	7.8	29.7	34.4	15.6	6.2

図3は習慣化した運動の実施者を対象に1週間あたりの運動頻度について示したものである。これによると、O群は週あたり“4~7回”の者が39.7%と最も多く、次いで多い“週2回~3回”は34.5%であり双方をあわせると週2回以上の運動実施率は74.2%であった。一方W群では“週2回~3回”の者が34.4%と最も多く、次いで多いのは週1回で29.7%、O群と同様“週4~7回”を含めると週2回以上の実施率は50%に達したが1週間あたりの実施回数はO群の方が多かった。このO群は運動の実施率が高い上頻度も高いことからわかるように、中高年層の運動習慣は生活の一部になっているようである。

4) 運動歴

Table 4. Amount of experience

		1ヶ月未満	1ヶ月~ 3ヶ月未満	3ヶ月~ 6ヶ月未満	6ヶ月~ 1年未満	1年~ 3年未満	3年~ 5年未満	5年以上	その他
O群 n=197	該当者	1	5	10	7	33	29	106	6
	%	0.5	2.5	5.1	3.6	16.8	14.7	53.8	3
W群 n=64	該当者	7	12	8	7	12	5	9	4
	%	10.9	18.8	12.5	10.9	18.8	7.8	14.1	6.2

図4は習慣化した運動の継続経験年数である。これによると、O群で最も多い運動歴は5年以上の53.8%で、2人に1人が長期にわたり運動を継続していることが窺える。1年以上からの継続者をあわせると85.3%、つまり8~9割の者が何らかの形で継続していることになる。一方W群では、1年以上の継続者は40.7%と半数に満たなかった。実施率が低い上、実施している者の内、頻度・歴もO群より低い経緯から運動離れしているのか、それとも生活の中で運動を実施するような余裕がないのか、いずれにせよ身体活動を実施するチャンスやきっかけを積極的に働きかける必要があるのではないだろうか。

2. 日常生活の実態と健康意識について

日常生活における生活実態を①生活リズム(規則性)②睡眠・休養③食生活④運動意識と環境⑤生活習慣行動の5分野、また自分自身の健康の度合いを①身体的健康度②精神・社会的健康度③身体的不調度の3分野について分け、各分野での両群間の得点化した平均値を比較した。

以下の図は各分野における項目の5段階評価を得点化した平均値を各群でプロットし、チャート化したものである。

1) 生活リズムについて

1日の生活リズムの中での“食事の時間”、“睡眠の時間”、“就寝・起床の時間”など全6項目の質問についてみると、O群はW群に比べ、朝・昼・夜の各食事の時間帯や就寝・起床の時刻についてのずれがあまりなく、また就寝時間も一定化しているなどいずれの項目についても0.1%の有意水準で高い結果が得られた。O群の人々の生活リズムは相対的に安定しており規則的な生活が営まれているようだ。

2) 睡眠・休養について

睡眠ならびに休養に関する計7項目の質問について、“睡眠状況”や“目覚め時の気分”、また“平日における時間的余裕”、“休み明けの体調”や“休息による気分転換”ができるなどといった項目に0.1%の有意水準でO群が高得点を示していた。さらに“週のうち自分の好きなことができる日がある”

にはO群がW群に比べ4.56と高得点を示し0.1%の有意水準で高かった。また、O群は日々の睡眠や時間的余裕が良好の上、自分の好きなことができるような自由な時間を持ち余裕のある生活を送っていることが推察される。

3) 食生活について

食事状況に関する計9項目の質問のうち唯一低得点であった“油を使った料理は良く食べる”について、O群は平均2.88とW群に比べ0.1%の有意水準で低く、揚げ物、炒め物などの料理を控えているようだ。しかし、その他の8項目についてO群はW群に比較し平均4.09と5%あるいは0.1%の

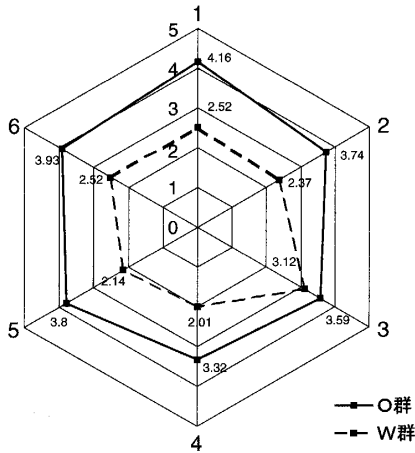


Fig 3. Life-style

	O群	W群	t検定
1 朝食の時間は30分以上ずれない	4.16	2.52	***
2 夕食の時間は30分以上ずれない	3.74	2.37	***
3 昼食の時間は30分以上ずれない	3.59	3.12	***
4 就寝の時間は30分以上ずれない	3.32	2.01	***
5 睡眠時間は日によって一時間以上変わらない	3.8	2.14	***
6 起床の時間は30分以上ずれない	3.93	2.52	***

*:p<0.05 **p<0.01 ***:p<0.001

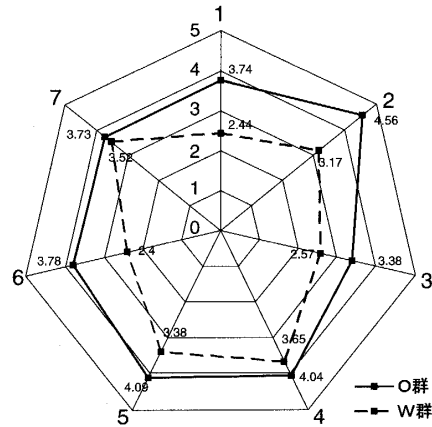


Fig 4. Sleep·Rest pattern

	O群	W群	t検定
1 平日にはゆったりした時間が取れている	3.74	2.44	***
2 1週間に1度は自分の好きなことができる日がある	4.56	3.17	***
3 休み明け、月曜などの週の始まりは体調や気分転換ができています	3.38	2.57	***
4 休養・休息によって、気分転換ができています	4.04	3.65	***
5 毎日ぐっすり眠っている	4.09	3.38	***
6 朝、目覚めたときの気分はよい	3.78	2.4	***
7 寝つきがよいほうだ	3.73	3.52	*

*:p<0.05 **p<0.01 ***:p<0.001

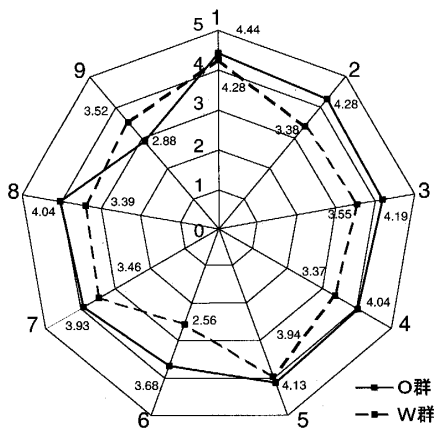


Fig 5. Dietary life

	O群	W群	t検定
1 食欲はある	4.44	4.28	*
2 色の濃い野菜はよく食べる	4.28	3.38	***
3 果物はよく食べる	4.19	3.55	***
4 根野菜はよく食べる	4.04	3.37	***
5 たんぱく質食品はよく食べる	4.13	3.94	*
6 いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べている	3.68	2.56	***
7 牛乳(チーズなどの乳製品含)はよく飲む	3.93	3.46	***
8 海藻類(ワカメ、のりなど)はよく食べる	4.04	3.39	***
9 油を使った料理(フライ・炒め物)はよく食べる	2.88	3.52	***

*:p<0.05 **p<0.01 ***:p<0.001

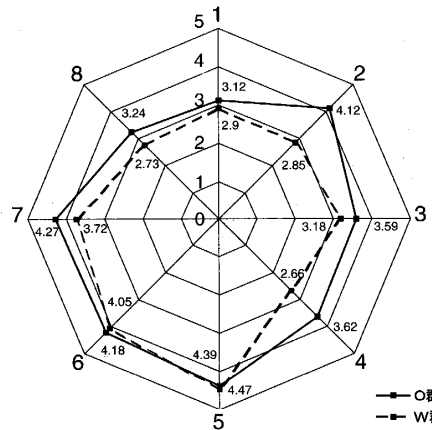


Fig 6. Exercise consciousness and circumstance

	O群	W群	t検定
1 一緒に運動をする友人・仲間恵まれている	3.12	2.9	*
2 運動をするための時間的余裕がある	4.12	2.85	***
3 今日から2週間以内に何か運動を行うつもり	3.59	3.18	**
4 運動やスポーツの場所・施設に恵まれている	3.62	2.66	***
5 運動やスポーツを続けると生活習慣病予防や人間関係深まる	4.39	4.47	
6 運動などで身体を動かすと楽しい気持ちになる	4.18	4.05	
7 自分自身の身体(健康)について意識するようになった	4.27	3.72	***
8 身体を動かさない(運動しない)と気持ち悪くなる	3.24	2.73	***

*:p<0.05 **p<0.01 ***:p<0.001

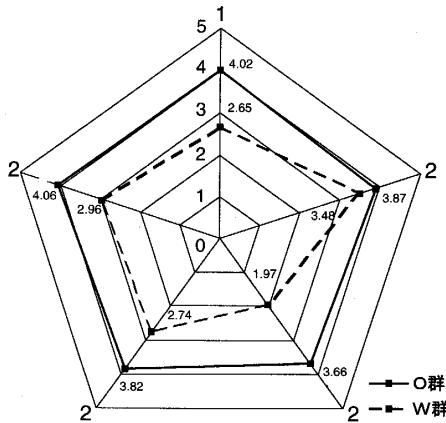


Fig 7. Life-style behavior

	O群	W群	t検定
1 1日の食事は栄養のバランスが取れている	4.02	2.65	***
2 健康に関する情報を得ようとしている	3.87	3.48	***
3 定期的に健康診断を受けている	3.66	1.97	***
4 睡眠時間は十分にとっている	3.82	2.74	***
5 1日の中でひとりで静かに過ごす時間的余裕がある	4.06	2.96	***

: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$ *: $p < 0.001$

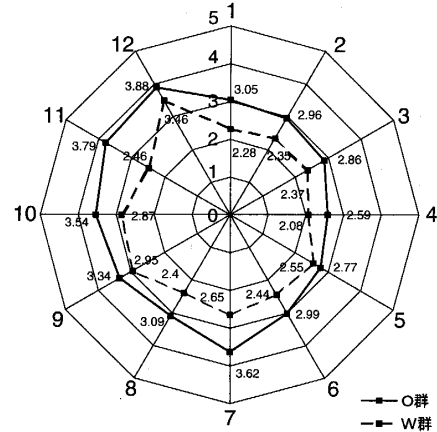


Fig 8. Degree of physical health

	O群	W群	t検定
1 身が軽くなった感じがする	3.05	2.28	***
2 背中がすっきりしてきた	2.96	2.35	***
3 身体が柔らかくなった	2.86	2.37	***
4 以前より身体が引き締まった	2.59	2.08	***
5 化粧のノリ、肌のハリが良くなった	2.77	2.55	**
6 腰痛は感じないほうだ	2.99	2.44	***
7 頭痛(頭重)はあまり感じないほうだ	3.62	2.65	***
8 肩こりはあまり感じないほうだ	3.09	2.4	***
9 肥えすぎや痩せすぎはない	3.34	2.95	***
10 便通が改善されるようになった	3.54	2.87	***
11 手足のむくみはないほうだ	3.79	2.46	***
12 勉強や仕事、その他の日課を行うときの体力は十分にある	3.88	3.48	***

: $p < 0.05$ **: $p < 0.01$ *: $p < 0.001$

有意水準で高かった。つまりO群はW群に比べ“食欲がある”上，“緑黄色野菜”，“果物”，“根野菜”，“たんぱく性食品”，“牛乳などの乳製品”，加えて“海藻などのいろいろな食品”を組み合わせるなど，ただ単に食べたいものを欲求のまま摂るといったことでなく常に食事の内容，摂取方法をなどについて，品目やバランスなどを考慮した食事を心がけている事が推察される。

4) 運動意識と環境について

運動に対しての意識や運動を実施する際の本人を取り巻く環境に関して8項目の質問のうち，環境についてはO群がW群に比べ，“運動実施の施設・場所”，“運動を実施する際の友人・仲間の存在”，“本人自身の時間的余裕”などにそれぞれ5%，あるいは0.1%の有意差で高得点を示しており“自分の健康について意識するようになった”あるいは“身体を動かさないと気持ち悪くなる”の項目にも0.1%の有意差で高得点を示している。また，“運動やスポーツの継続によって生活習慣病予防や人間関係が深まる”あるいは“運動などで身体を動かすと楽しい気持ちになる”などといった項目は共に高い得点を示したが，両群に差が見られなかった。

これらのことから，両群共運動を実施することは健康上良く，楽しさや人との交流関係が人間関係の向上に繋がることなども理解しているが，運動を行う際の本人を取り巻く環境はO群の方が恵まれていると認識し，またそれらが運動の日常化に影響している事が窺える。

5) 生活習慣行動

普段の生活の中での日常的な行動全般に関して，“栄養のバランス”，“自身の健康管理に関する情報の収集”，“定期的な健康診断”，“睡眠の充足”，“生活における時間的余裕”など5項目の質問全てにおいて，O群はW群に比べ0.1%の有意水準で高得点を示した。そして，各項目の評価得点は全項目4点前後とバランス良く健康に関しての生活行動が積極的に営まれていると推察される。

6) 身体的健康度

日々の生活の中で自身が感じる身体の自覚症状について12項目の質問のうち，“化粧のノリ，肌のはりの良さ”はO群がW群に比べ1%の有意水準で良いと感じている。さらにその他の11項目全てに関しても0.1%の有意水準でO群が高得点を示していた。つまり，“肩こり”，“頭痛”，“腰痛”をは

じめ“手足のむくみ”や“背中のすっきり感”，“身体の柔らかさ”，“身体の軽さ”など身体に関する健康度についてO群は良好と感じ，“勉強や仕事その他の日課を行う時の体力は十分にある”にでも有意に体力があると感じている。若い世代が身体的な健康度は高いのではないかとの予測に反し，12項目中平均2.57という比較的低い値に止まった女子大生は全般的に身体的な不調を感じていることになる。近年の生活の多様化，それに加え情報機器の導入による教育の過密化，一定姿勢を保った状態での必要以上のデスクワークの多さなどが肩こり，頭痛など筋肉の緊張を誘発している大きな原因の一つとも考えられるのではないだろうか。

7) 精神・社会的健康度

冒頭に述べたように両群共，女子大学に通学する学生であるため日頃より教養的活動を実施している人達であるが，O群については“教養・趣味的活動を行っている”に高得点を示した。そのため“毎日の生活は充実している”“勉強や仕事，その他の日課を行う時は集中してできる”などの項目にも有意に高得点であった。そしてまたこれらの積極的・精力的活動は“いろいろな行事やサークルにも積極的に参加している”にも高得点を示し，毎日がメリハリのある生活を送っている事が窺える。ただ，“集団・グループで動くのは好きである”についてはW群に比較し有意に低い得点であった事から，グループには積極的に参加するものの，誰かと一緒に行動をする事をなどといった事は強いて好まないようだ。

8) 負項目(身体・精神・生活習慣)健康度

日常生活状況，ならびに健康に関する身体的・精神的・生活習慣などから感じた健康度に関して，負質問の質問をまとめた。その評価は得点化する際，逆評価で得点化した。つまり，低得点がそれぞれの質問について肯定化していると解釈することになる。この低得点で特に注目すべき項目は，W群では“手足が冷えるようになった”“イライラして落ち着かないことがある”“昼間たまらなくねむい”で0.1%の有意水準でO群に比べ感じている。一方，O群では“目が疲れやすくなった”“医師からの内

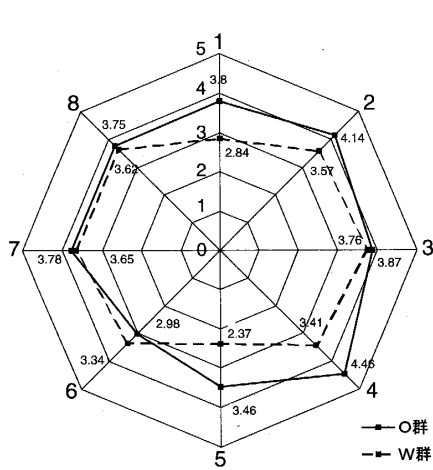


Fig 9. Degree of mental social

	O群	W群	t検定
1 勉強や仕事、その他の日課を行うときは集中してできる	3.8	2.84	***
2 毎日の生活は充実している	4.14	3.57	***
3 自分の人生に希望や夢を持っている	3.87	3.76	
4 教養・趣味的活動を行っている	4.46	3.41	***
5 いろいろな行事やサークルに積極的に参加している	3.46	2.37	***
6 集団・グループで動くのは好きなほうだ	2.98	3.34	***
7 対人関係で多くの人と楽しく接するほうだ	3.78	3.65	
8 人と接する機会が多いほうだ	3.75	3.62	

*:p<0.05 **p<0.01 ***:p<0.001

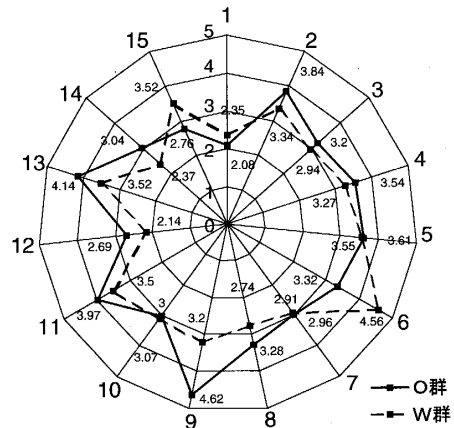


Fig 10. Degree of negative health items (physical/mental/social)

	O群	W群	t検定
1 目が疲れやすくなった	2.08	2.35	**
2 めまいを起こしやすくなった	3.84	3.34	***
3 手足が冷えるようになった	3.2	2.94	*
4 食べ物が胃にもたれるようになった	3.54	3.27	*
5 風邪をひきやすくなった	3.61	3.55	
6 医師からの内服剤を長期にわたって服用している	3.32	4.56	***
7 人との会話で気疲れする事が多い	2.96	2.91	
8 イライラして落ち着かない事がある	3.28	2.74	***
9 勉強・仕事または家事などで徹夜をする事がある	4.62	3.2	***
10 長時間椅子に座っている事がある	3	3.07	
11 食事を抜く時がある	3.97	3.5	***
12 間食をする	2.69	2.14	***
13 夕食・寝るまでの間に夜食をとる	4.14	3.52	***
14 昼間たまらなく眠い	3.04	2.37	***
15 夜中に目が覚める	2.76	3.52	*

*:p<0.05 **p<0.01 ***:p<0.001

服剤を長期にわたって服用している”“夜中に目が覚める”の3項目がW群に比べそれぞれ1%、0.1%、5%の有意水準で感じている。高得点で注目すべき項目はO群では“勉強・仕事または家事などで徹夜をすることがある”や“夕食・寝るまでのあいだに夜食を摂る”といった項目には0.1%の有意水準でこれらの項目を否定している。以上のことから、女子大学生のW群は普段の生活の中で手足の冷えやイライラ感を感じることもあり、さらに、夜中まで起きている不規則な生活からか昼間の眠気を引き起こしているといった様子が窺える。一方、中高年層のO群は加齢とともに発生する目の疲れや夜中の覚醒については生理学的老化・衰退現象が現れた結果であると考えられる。また、医師からの内服剤の長期服用に関しては、一病息災といった考えのように身近な医師との付き合いによって生活していることが推測される。さらに生活面では徹夜作業や夜食などの抑制がなされており、O群においては老化に伴う身体の変化は認められるものの、生活そのものは健康について意識した生活を送っている事が窺える。

IV. まとめ

世界の中でも超高齢社会に突入した日本において、我々は健康寿命を保持し、生きがいのある人生を送るためには今後どのような暮らしをしていくべきかを考える時代がやってきた。特に高齢者にとっての日々のくらしは日常生活の中での身体活動が体力の維持あるいは老化防止に直接関係するため、日々の運動が重要な課題になってくる。そこで、今回我々は地域にくらす人々の生活と運動のかかわり、あるいは健康についての意識がどのような状況下であるかを、違った年齢層のグループを比較する事でそれぞれの年齢層にあった健康指導への指針にすべく調査を実施した。

その結果をまとめると

1. 日常生活における運動について

中高年層のO群は日頃運動を実施している者が全体の8割を占め、その内容も「道路」活用型の散歩・ウォーキング・ジョギングなどが最も多かった。一方、女子大生のW群の運動の実施内容はO群と類似していたがその実施率は約2割と低かった。

運動頻度ならびに運動歴をみると、O群は週4~7回が全体の約4割で週2回~3回までの双方を合わせると7~8割のものが運動を実施しており、経験年数も5年以上の者が5割を占めていた。一方、W群は週2回~3回が34.4%と最も多いが週4~7回を含めても約5割程度であった。経験年数も5年以上の者は約2割と低かった。

2. 日常生活の実態と健康管理について

生活リズムでは、O群は毎日の生活時間帯が食事・睡眠・就寝・起床など安定しておりW群に比べ規則的な生活が営まれていた。

また、睡眠・休養、生活習慣行動では、O群は睡眠の充足、目覚めの気分あるいは生活における時間的余裕があり、休養による気分転換などがはかられていた。

食生活に関してもO群は、油料理の摂取抑制や食品の組み合わせ、あるいはバランスを考慮した食事の摂取を心がけていた。

運動や自分自身の身体に対する意識では、両群共運動によってもたらす身体的・心理的效果は良く理解している。そして、さらに運動を実際行うにあたっての施設・場所・時間あるいは仲間などの環境はO群の方が整っていると認識し、身体を動かさないと気持ちが悪くなるといったような感じを持つくらい運動が日常生活の中に浸透している事が判明した。

身体的・精神的・社会的な精神度については、日々の疲れや夜中の覚醒など加齢に伴う生理学的な老化現象は認められるもののO群は日頃教養を中心とした活動を行っていることや、運動の日常化が図られていることから、毎日の生活は気力・体力とも充実し、メリハリのある生活が送られているようである。

一方、W群はO群に比べ就寝・起床などの生活時間の乱れや食品摂取の偏り感に加え、睡眠時間の充足感が低く、手足の冷えや昼間の眠気なども感じていた。さらに、運動意識に関しても運動の実施によ

でもたらず種々の効果については理解しているもの、これらを実施するに至る場所・施設あるいは仲間
に恵まれているといったような認識度は低い。これらはいろいろな行事やサークルへの積極的参加度の
低さなどから、女子学生全体の興味関心に関しては彼女達の生活の多忙・多様化からか運動や健康に関
しての意識は中高年層に比較すると高いとは言えない。

以上のことから、中高年層は自分自身の健康管理についての認識度が高く、日常での運動や健康に関し
ては積極的・精力的な生活を送っている。しかし、その反面女子大生層は運動を実施する環境が整ってい
るにもかかわらずその意識は中高年層のレベルにまで達してはいなかった。少なくとも“健康”を意識した
教育やそれらに関しての環境整備を調える必要があると思われる。

V. 謝 辞

本研究をすすめるにあたりアンケート依頼に快く理解しご協力くださいました武庫川女子大学オープン
カレッジ生の皆さん、また共通教育担当の永田隆子、今村ふみ子、竹尾吉枝、口丸妙子の各先生とその授
業受講希望の皆さんに厚く感謝申し上げます。

引用・資料・参考文献

- 1) NHK スペシャル“63 億人の地図”[第 1 回寿命 2204 年いのちの旅]より 2004 1.25 放映
- 2) 生活情報センター 2004 年 余暇・レジャー総合統計年報 p129, p101 第 2 章スポーツ健康に関するデータ
- 3) 生活情報センター 2002 女性の暮らしと生活意識データ集 p486 第 6 章 健康・余暇・環境に関するデータ
- 4) 生活情報センター 2003 日本人の暮らしの統計(上)生活者アンケート編 p218 第 3 章健康・食生活に関するデータ
- 5) 加藤寛 ライフデザイン研究所 ライフデザイン白書 LDI 白書 2002-03 データ編 p184
- 6) 株式会社食品流通情報センター 2001 熟年・シニアの暮らしと生活意識データ集 p287 第 4 章 消費行動・生活設計に関するデータ
- 7) 徳永幹雄 健康度・生活習慣診断検査(HLH. 1, 中学生～成人用)
- 8) 財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康日本 21 健康日本 21 企画検討会・健康日本 21 計画策定検討会報告書 2000