

平均寿命と健康寿命

● 広島学習センター客員教授 上川 紀道 ●



日本における平均寿命と健康寿命は、過去約20年間で着実に延伸してきました。厚生労働省のデータでは、2001年から2022年頃にかけて、平均寿命は男性約78歳から81歳、女性約85歳から87歳へ延伸し、健康寿命も男性約69歳から72歳台、女性約73歳から75歳台へ延伸しています。一方で、両者の差は男性約8～9年、女性約11～12年存在しており、この期間は介護や医療に依存する期間を意味し、高齢社会における重要な課題となっています。背景には、サルコペニア、フレイル、生活習慣病、認知機能低下、社会的孤立などが複合的に関与しています。また、医療技術の進歩により死亡率は低下した一方で、「生命予後は改善しても身体・認知機能低下は残存する」という構造が、この差を生み出しています。

特に高齢者では、下肢筋力低下や歩行能力低下が転倒・要介護化につながるため、健康寿命延伸には、レジスタンストレーニングやバランストレーニング、有酸素運動による身体機能維持が重要

となります。また、十分なタンパク質摂取やビタミンD補充を含む栄養介入は、筋タンパク質合成促進や骨格筋量維持を通じて、サルコペニアおよび低栄養予防に有効です。さらに、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を早期から包括的に管理することで、脳血管疾患や虚血性心疾患発症後の身体機能障害や日常生活動作能力低下の抑制につながります。加えて、地域活動への参加、就労継続、対人交流などの社会的活動は、認知予備能の維持やフレイル進行抑制に寄与し、身体的・精神的健康の双方に好影響を及ぼすことが考えられます。健康寿命を延伸するためには、疾病罹患予防のみならず、身体機能・認知機能・社会参加機能を包括的に維持・向上させる多面的介入を継続的に実施することが重要となります。

では、何から始めればいいのでしょうか。まずは、座っている時間を短くする、歩く時間や距離を長くするなど、「意識すること」から始めてみましょう。

目次

客員教員寄稿	1
所長室便り	2
2026年度第1学期 面接授業の授業風景	3-4
事務室からのお知らせ	5-6
●『学生生活の葉』の電子化について	
●システム WAKABA をご活用ください	
●Web 単位認定試験について	
●次学期の履修手続きについて	
●学内無線 LAN の利用申請について	

視聴学習・図書室からのお知らせ	6
●配架雑誌のバックナンバー配布について	
行事のお知らせ	6-7
●公開講演会	
文化祭実行委員会からのお知らせ	7
●文化祭展示作品募集	
スケジュール(7月～10月)	8



所長室便り

口の健康は、 学びとつながりを支える

広島学習センター所長 津賀 一弘



私たちは毎日、食べたり、話したり、時に歌ったり、笑ったりしています。こうした日常の口の働きは、生きていくために必要であると同時に、人とのつながりや生きがいを支える大切な役割を担っています。

ところが近年、「オーラルフレイル」という言葉が知られるようになってきました。これは、超高齢社会で長生きできるようになった反面、「むせやすくなった」「硬いものが食べにくい」「滑舌が悪くなった」といった口の機能の小さな衰えが現れている状態をいう和製英語です。オーラルフレイルを放置すると、食物摂取や全身の筋力の低下、さらには人とのコミュニケーションの機会の減少につながることもあると言われています。

私はこれまで、口の機能と健康との関わりについての研究に携わってきました。その中でもやはり、口の健康は単に「食べるため」だけではなく、人と交流し、社会とつながる力とも深く関係しているということが明らかになってきています。

実際に、私たちの日常生活を振り返ってみても、家族や友人との食事、挨拶や会話、時にはカラオケや合唱や詩吟、そして何よりも大切な笑顔など、私たちの暮らしの多くは口の働きによって支えられています。

放送大学には、幅広い年代の学生の皆さんが集い、それぞれの目標に向かって学んでおられます。学ぶことは知識を得るだけでなく、人と出会い、社会とのつながりを保つことにもつながっています。面接授業やサークル活動、公開講演会などで交流が生まれる様子を拝見すると、学びには人を元気にする力があると感じます。

人生100年時代と言われる今、口の健康を守ることは、「食べる」「話す」という機能を保つだけでなく、「人とつながり、笑い、学び続ける力」を支えることにもつながります。放送大学広島学習センターが、皆さんにとって学びと交流の場であり続けることを願うとともに、これから本欄を通して、健康でいきいきとした口の機能を保つための話題もご紹介していければと思います。

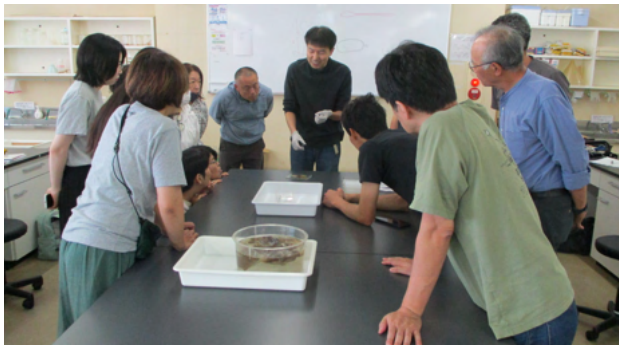


瀬戸内海向島海洋生物学実習で横山事務長と

瀬戸内海向島
海洋生物学実習
田川先生、有本先生

5/13、14 (広島学習センター開講科目)

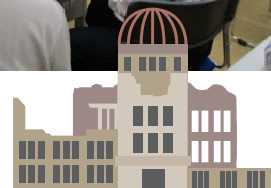
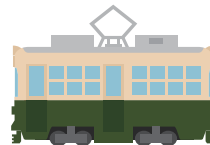
毎年恒例の向島1泊2日のフィールドワーク。今年も様々な海洋生物との出会いがあり、その生態について学びました。また今回、津賀所長と横山事務長が同行し、学生さんとの交流を深め、貴重なご意見をちょうだいしました。ありがとうございました。



広島鉄道の
発展と現状
竹林先生

5/30、31 (広島学習センター開設科目)

歴史と経済の観点から、広島鉄道の発展を振り返り、その現状と課題について学びました。担当講師との交流も盛り上がりました。鉄道好きの方にはたまらない授業だったようです。フィールドワークを熱望するお声を多数いただいております、どうぞご期待ください。



美術を生活に

藤原先生

5/24、31 (福山サテライトスペース開設科目)

折り紙や切り紙、コンテやクレヨン、パス、水彩絵の具の基本的技法をもとに自分の思いや考えを造形的に表す活動(作品づくり)を行いました。できた作品は、ご自宅で額に入れて飾り、鑑賞と表現を生活の中で楽しみ、豊かな生活を創造していく心を養えるとても素敵な授業となりました。今回の作品を、10/31～11/6文化祭(広島学習センター)で出展予定です。ぜひ鑑賞ください。美術を生活に…



海の生物 多様性のはなし

大塚先生

6/13、14 (福山サテライトスペース開設科目)

海洋生物(特に無脊椎動物)多様性の構造、機能について学び、人間との関わりやその重要性、保全について考えました。たくさんのスライド等を用いて、とても分かりやすく丁寧な説明で、学生からも多くの質問が飛び交い、大変充実した授業となりました。

(大塚先生は、広島学習センター客員教員です、広島学習センターで開講している公開特別講座の講師も担当しております。)



●『学生生活の葉』の電子化について

2026年度から「学生生活の葉」は冊子での配布を終了し、電子形式(PDFなど)の提供となりました。

以下からダウンロードできますので、ご確認ください。

<https://www.ouj.ac.jp/for-students/handbook/>

システムWAKABA>学内リンク>その他リンク>学生生活の葉



●システム WAKABAをご活用ください

放送大学では、学生の皆様にシステムWAKABAのキャンパスメールや学内連絡でお知らせを随時送信しておりますので、定期的にご確認をお願いします。

The screenshot shows the WAKABA system interface. On the left, there's a sidebar with 'Campus Mail' (キャンパスメール) and 'Intranet' (学内連絡) highlighted with red boxes and 'NEW' labels. In the center, a red box contains a maintenance notice: 'お知らせ 下記の日程でシステムメンテナンスを行います。メンテナンス時間中はシステムは使用できません。日時: 4月28日(月) 19時 ~ 21時 ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いします。なお、「学」'. On the right, two callout boxes point to the 'Campus Mail' and 'Intranet' links, each with a 'NEW' label.

●Web単位認定試験について

第1学期単位認定試験期間

実施方法	出題形式	試験日程(郵送試験は提出期間)
Web試験	択一式科目	2026年7月14日(火)9:00 ~ 7月22日(水)17:00
	記述式・併用式科目	2026年7月14日(火)9:00 ~ 7月18日(土)17:00
郵送試験	すべての出題形式	2026年7月14日(火)~ 7月18日(土)《郵送必着》

詳細は、[システムWAKABA>学内リンク>その他リンク>学生生活の葉・電子形式\(PDF\)](#)
または、[授業科目案内\(P15\)](#)をご参照ください。

●次学期の履修手続きについて

科目登録申請要項の送付時期および申請期間(予定) 第2学期分 送付時期:7月中旬

申請方法	申請期間
インターネット	2026年8月15日(土)9:00～8月31日(月)24:00
郵 送	2026年8月15日(金)～8月30日(日)私書箱必着

詳しい申請方法は、『科目登録申請要項』に記載されますのでご確認ください。
(学生募集要項 (P6 ～ 7)、学生生活の栞(電子形式)にも記載あり)

●学内無線LANの利用申請について

学習センターおよびサテライトスペースで無線LAN(Wi-Fi)を利用するには、本学が提供するセキュリティ研修を受講し、利用申請する必要があります。

詳細は、[学生生活の栞\(電子形式\)](#)、[広島学習センター Webサイト>システムWAKABA>在学生の方へ>Wi-Fiの利用申請](#)をご参照ください。

視聴学習・図書室からのお知らせ

●広島学習センター配架雑誌のバックナンバー配布について

2025年度第1学期に広島学習センター視聴学習・図書室に配架していた雑誌のバックナンバー(2025年4月号～2025年9月号)を、下記期間中に無料配布いたします。引き取りを希望の方は、先着順で自由にお持ち帰りください。なお、雑誌の予約申込や配送(着払いも含む)は受け付けておりません。※お1人様5冊までとさせていただきます。

◆配布期間:8月21日(金)9:30～なくなり次第終了 ◆場所:広島学習センター視聴学習・図書室(3階)

◇配架雑誌

インターフェース/英語教育/栄養と料理/月刊福祉/ナショナルジオグラフィック日本版/ニュートン/文藝春秋/法学セミナー/臨床心理学/経済セミナー

行事のお知らせ

放送大学公開講演会

心を科学する

-心理学でヒトの心は分かるのか?
-人間関係で悩み過ぎないためのヒント

入場無料
要予約



広島大学大学院
人間社会科学研究科
准教授 小川 景子

- 日時:2026年9月6日(日)14:00～15:30
- 場所:放送大学広島学習センター大講義室(3階)
- 講師:広島大学大学院人間社会科学研究科准教授
小川 景子 先生

心理学でヒトの心はどこまで分かるのか、学べば理解できるようになるのか。本講義では、心理学で「分かること」と「分からないこと」、そしてヒトの心を理解するための具体的なアプローチについて概説します。講義を通して、一言では語れない複雑な私たちの「心」とは何か、その答えを一緒に見つけていけたらと思います。ここで得た気づきや知識を、ぜひご家庭やお仕事での人間関係、コミュニケーションに活用していただけたら幸いです。

放送大学公開講演会 口の機能と健康長寿

- オーラルフレイルって何？
- 口の元気を保つヒント

入場無料
要予約



放送大学
広島学習センター所長
津賀 一弘

- 日時：2026年10月31日(土) 10:30～11:30
- 場所：放送大学広島学習センター大講義室(3階)
- 講師：放送大学広島学習センター所長
津賀 一弘 先生

口のはたらきは、「食べる」「話す」だけでなく、人とつながり、笑い、人生を楽しむ力を支えています。「むせやすい」「硬いものが食べにくい」「滑舌が悪くなった」といった口の機能のささいな衰えを「オーラルフレイル」と呼び、全身の健康に関わる重要なサインとして注目されています。本講演では、その原因や予防・改善のヒントについてわかりやすくお話しします。講演後、測定・トレーニング体験会(11:30～15:00)を開催予定です。

文化祭実行委員会からのお知らせ

「文化祭」が大きく変わります！

今まで広島学習センターが管理運営してきた「文化祭」を、今回から学生主体の実行委員会運営に切り換え、より充実した「文化祭」を目指します。

(1) 主な変更点

- 作品等の展示会場を学生控室と3階廊下とし、展示期間を1週間とします。
- 恒例の学習センター主催の公開講演会(大講義室)は、午前中に実施します。
- 上記により文化祭来場者の利便性及び回遊性が向上し、より一層の活性化が期待できます。

(2) 今後の方針

- 今回から学生主体の文化祭とし、一歩ずつ着実に、より進化した文化祭を構想していきます。
- 将来的には、広島学習センターの学生同士の文化、情報、交流の大きな行事になればと思います。

(3) 学生各位へのお願い

- 今まで文化祭に不参加の学生団体・同好会の活動紹介、成果作品の展示並びに個人による新規作品展示(写真、絵画等)も大歓迎です。
- また、文化祭実行委員も募集中です。一緒に文化祭を盛り上げていきましょう。

その他申込みやアイデア、要望等がございましたら、広島学習センター事務室までお願いいたします。(締切日8月10日)

文化祭実行委員会 高山 岩雄

2026年度 広島学習センター文化祭 展示作品募集

今年も広島学習センターにおいて、文化祭を開催します。ついては、学生の皆様から、文化祭で展示する作品(絵画、写真、俳句、短歌、ほか美術作品等)を募集します。作品展示を希望される方は、下記申込書に記入していただき、10月18日(日)までに事務室へ提出してください。

■ 文化祭日時：2026年10月31日(土)～11月6日(金) ■ 場 所：広島学習センター3階休憩スペース、学生控室 ※予定

2026年度 広島学習センター文化祭 作品展示申込書

申込締切【10月18日(日)】

学 生 番 号		氏 名	
電 話 番 号		メー ル ア ド レ ス	
団 体 名 (学生団体のみ)			
展 示 作 品 の 内 容			

※学生団体での申し込みの場合は、代表者の学生番号・氏名を記入してください。※展示作品は、10月25日(日)までに、広島学習センターに搬入してください。

2026 7

JUL

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
祝 20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4日(土) 13:30～15:00 大学説明会(庄原)
 5日(日) 13:30～15:00 大学説明会(広島・福山)
 14日(火) 9:00～22日(水) 17:00 単位認定試験期間(web試験)
 択一式科目
 14日(火) 9:00～18日(土) 17:00 単位認定試験期間(web試験)
 記述式・併用式科目
 14日(火)～18日(土) 《必着》単位認定試験提出期間(郵送試験)

2026 8

AUG

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	祝 11	※12	※13	※14	※15	※16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12日(水)～16日(日) 夏季閉所日
 15日(土)～31日(月) 科目登録申請期間(web)
 15日(土)～30日(日) 《必着》科目登録申請期間(郵送)
 22日(土) 13:30～15:00 大学説明会(庄原)
 23日(日) 13:30～15:00 大学説明会(広島・福山)

2026 9

SEP

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
祝 21	祝 22	祝 23	24	25	26	27
28	29	30				

6日(日) 10:30～12:00 大学説明会(広島)
 13:30～15:00 大学説明会(福山)
 6日(日) 14:00～15:30 公開講演会
 27日(日) 学位記授与式・入学者の集い(広島・福山)

2026 10

OCT

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
祝 12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3日(土) 大学院入試筆記試験
 16日(金) 15:00 面接授業空席発表
 16日(金) 15:00～21日(水) 13:10 面接授業追加登録
 事前申請受付期間
 22日(木) 追加登録 当選科目連絡
 31日(土) 10:30～12:00 公開講演会
 31日(土)～11月6日(金) 文化祭

閉所日(月曜日、火曜日、祝日、所長が必要と認めた日)

※臨時閉所日: 8月12日(水)～16日(日)

放送大学

広島学習センター

〒730-0053 広島市中区東千田町1-1-89
 (広島大学東千田キャンパス)
 TEL 082-247-4030
 FAX 082-247-4461

福山サテライトスペース

〒720-0812 福山市霞町1-10-1
 (まなびの館ローズコム3F)
 TEL 084-991-2011
 FAX 084-991-2012

メールアドレス hiroshima-sc@ouj.ac.jp

ウェブサイト <https://www.sc.ouj.ac.jp/center/hiroshima/>