

大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第3報—

原 巖・川崎 晃一・奥村 浩正・安河内 春彦・中野 賢治
野口 副武・古田 福雄・舟橋 明男・村谷 博美

I 目的

現在では、成人病という加齢に着目した名称から生活習慣を改善することにより、病気の発症や進行が予防できるという観点から、生活習慣病と呼ばれるようになってきている¹⁾。学校教育の中でも生活習慣を改善することで、健康を維持・増進を図るための健康教育が重視されている。

筆者らは、個人や集団の健康度や生活習慣を客観的視点から分析する方法として、徳永ら²⁾が開発した「健康度・生活習慣診断検査」(HLH. 1)³⁾を用い、本学学生1年生と2年生以上を対象に性別・学年別にアンケートの得点成績の分析し、比較検討を行った⁴⁾。

しかしながら、調査時期が10月であったため、1年生にとっては大学入学から6ヶ月が過ぎており、年次における差がみられなかった⁵⁾。

今回、調査時期を入学直後の4月中旬にあらため実施することにより、1年生と2年生以上の学生の生活習慣の違いを明らかにし、今後の健康科学教育を構築する上での一助とすることを目的とする。

II 対象と方法

1. 対象者

調査対象は、表1のとおりである。健康科学科目を履修している男子学生1029名（1年生548名・2年生242名・3年生156名・4年生83名）、女子学生259名（1年生137名・2年生56名・3年生42名・4年生24名）で合計対象者は、1288名であった。

表1 調査対象者

年代	男子		女子		計	
	人数	平均年齢	人数	平均年齢	人数	平均年齢
1年生	548	18.25	137	18.44	685	18.29
2年生以上	481	20.06	122	20.07	603	20.06
計	1029	19.10	259	19.20	1288	19.12

2. 方法

徳永ら²⁾が開発した「健康度・生活習慣診断検査 (HLH. 1)」³⁾を用い、58項目に回答してもらった。健康度や生活習慣などをより詳しく調査するため、別途に追加アンケートを作成し、住居、食生活、アルバイト、課外活動、現在の自己評価など22項目にも回答してもらった。

3. 分析方法

基本的には、性別、学年別（1年生と2年

生以上) に分けて、徳永らの方法に従って集計し分析した。

なお、今回は追加アンケートの分析は行わなかった。

有意差の検定は、Student's unpaired t-test を用いて行い、両側検定で $p < 0.05$ を有意差ありとした。

III 結果と考察

1. 「健康度・生活習慣診断検査」結果の性差

表2は「健康度・生活習慣診断検査」成績を尺度(項目)・因子・質問項目別に全対象者を男女別、学年別に表したものである。図1は、「健康度・生活習慣診断検査」成績を男女別に

表2-1 健康度および生活習慣の男女別・学年別得点集計

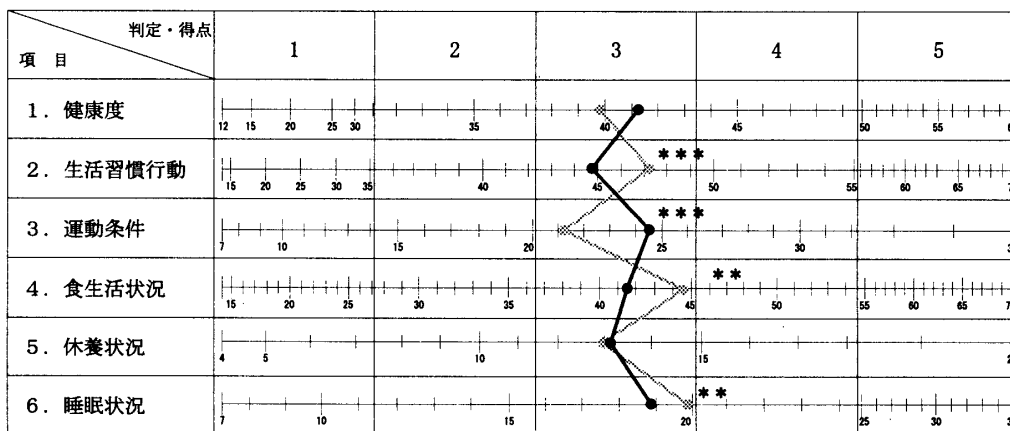
尺度・因子・設問	全 体				有意差	男 子				有意差	女 子				有意差
	男子 n=1029		女子 n=259			1年生 n=548		2年生以上 n=481			1年生 n=137		2年生以上 n=122		
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
(1) 健康度	40.19	6.22	39.80	6.39		40.45	6.25	39.88	6.20		39.25	6.35	40.42	6.40	
① 身体的健康度	14.28	2.53	13.96	2.57		14.34	2.52	14.22	2.56		13.72	2.61	14.23	2.52	
1 毎日ぐっすり眠っている	3.09	1.16	3.21	1.25		3.15	1.17	3.03	1.16		3.23	1.27	3.17	1.23	
18 食欲はある	4.23	0.92	4.24	0.83		4.21	0.89	4.25	0.92		4.15	0.87	4.35	0.77	
35 勉強や仕事が十分できる体力はある	3.68	0.90	3.53	1.01	*	3.67	0.99	3.69	0.99		3.50	0.97	3.57	1.04	
49 肥えすぎややせすぎはない	3.28	1.35	2.98	1.18	**	3.32	1.31	3.25	1.39		2.83	1.14	3.14	1.20	*
② 精神的健康度	14.08	2.91	13.95	3.10		14.21	2.90	13.92	2.92		13.98	3.01	13.93	3.20	
2 集団やグループにうまく適応していない	3.53	1.05	3.73	1.04	**	3.53	1.02	3.53	1.08		3.61	0.98	3.87	1.10	*
19 対人関係で気まずい思いをしている	3.68	1.13	3.56	1.14		3.67	1.13	3.69	1.14		3.67	1.11	3.43	1.16	
36 いつもイライラしている	3.80	0.97	3.57	1.02	***	3.89	0.96	3.71	0.97	**	3.73	0.94	3.39	1.07	**
50 勉強や仕事がかどらずに困っている	3.07	1.08	3.09	1.09		3.13	1.06	2.99	1.09	*	2.96	1.11	3.24	1.05	*
③ 社会的健康度	11.83	3.20	11.89	3.12		11.91	3.23	11.74	3.17		11.56	3.01	12.26	3.21	
3 毎日の生活は充実している	3.02	0.99	3.35	0.94	***	3.07	1.00	2.97	0.99		3.43	0.98	3.26	0.89	
20 教養・趣味的活動を行っている	3.23	1.28	2.95	1.35	**	3.14	1.27	3.34	1.28	*	2.84	1.37	3.07	1.32	
37 自分の人生に希望や夢を持っている	3.42	1.17	3.70	1.17	***	3.41	1.12	3.43	1.22		3.69	1.13	3.71	1.21	
51 地域(…)でいろいろな活動、集まり(クラブ・サークル)活動をしている	2.16	1.52	1.89	1.40	**	2.29	1.53	2.01	1.49	**	1.59	1.11	2.22	1.60	***
(2) 生活習慣行動	44.85	6.33	47.18	5.92	***	46.16	6.08	43.32	6.26	***	47.34	5.94	46.99	5.91	
④ ストレス回避行動	10.33	2.03	10.37	1.97		10.43	1.96	10.22	2.10		10.29	2.07	10.47	1.86	
4 肥えすぎ・やせすぎがないようにしている	3.15	1.25	3.29	1.07		3.19	1.22	3.10	1.28		3.18	1.10	3.43	1.02	
21 良い人間関係を保つように注意している	3.96	0.87	4.06	0.88		4.01	0.84	3.91	0.89		4.07	0.96	4.06	0.79	
38 ストレスをうまく解消している	3.22	1.01	3.02	1.12	**	3.22	0.99	3.21	1.03		3.05	1.10	2.98	1.14	
⑤ 積極的健康行動	9.63	2.80	9.68	2.84		9.84	2.88	9.39	2.69	**	9.62	2.77	9.75	2.93	
5 1日の栄養バランスがとれている	2.56	1.15	2.51	1.14		2.75	1.18	2.35	1.08	***	2.60	1.10	2.41	1.18	
22 健康に関する情報を得るようにしている	2.74	1.13	3.09	1.11	***	2.76	1.13	2.72	1.14		3.03	1.21	3.16	0.99	
39 運動・スポーツ(散歩・歩行を含む)はどのくらいしますか	2.70	1.38	2.24	1.34	***	2.79	1.41	2.60	1.34	*	2.23	1.33	2.25	1.35	
52 定期的に健康診断を受けている	1.63	1.05	1.84	1.28	***	1.56	0.99	1.72	1.11	*	1.76	1.19	1.93	1.37	
⑥ 休養行動	10.00	2.61	10.24	2.61		10.43	2.45	9.48	2.68	***	10.37	2.57	10.10	2.67	
6 睡眠時間は十分とっている	2.92	1.20	3.00	1.25		2.97	1.19	2.86	1.20		2.94	1.31	3.06	1.19	
23 1日の中で一人で静かに過ごす時間がある	3.36	1.22	3.31	1.31		3.41	1.20	3.29	1.23		3.37	1.32	3.25	1.30	
40 時間外の長時間勤務、或いは徹夜の勉強・勤務をする	3.72	1.32	3.93	1.22	*	4.05	1.16	3.33	1.38	***	4.06	1.08	3.79	1.35	
⑦ 嗜好品摂取行動	14.89	2.77	16.88	2.43	***	15.46	2.55	14.23	2.87	***	17.07	2.33	16.68	2.53	
7 アルコールは・・・どのくらい飲みますか	4.27	0.96	4.56	0.87	***	4.41	0.88	4.11	1.02	***	4.65	0.84	4.46	0.89	
24 一日にタバコはどのくらい吸いますか	3.93	1.19	4.75	0.71	***	4.20	1.06	3.63	1.26	***	4.81	0.68	4.69	0.73	
41 コーヒーや紅茶をどのくらい飲みますか	4.13	1.20	4.27	1.14		4.33	1.06	3.91	1.31	***	4.31	1.14	4.21	1.15	
53 清涼飲料水(コーラ、ジュースなど)をよく飲む	2.57	1.28	3.32	1.29	***	2.56	1.25	2.59	1.32		3.29	1.30	3.36	1.29	
(3) 運動条件	24.46	5.42	21.06	5.43	***	25.34	5.05	23.44	5.65	***	20.76	5.47	21.40	5.38	
⑧ 運動の意図・条件	12.75	4.04	10.37	3.87	***	13.39	3.72	12.00	4.26	***	10.29	3.66	10.46	4.11	
8 運動やスポーツの友人・仲間に見まれている	3.33	1.34	2.71	1.33	***	3.52	1.23	3.10	1.42	***	2.72	1.28	2.71	1.40	
25 運動やスポーツのための時間はとれる	3.03	1.32	2.42	1.27	***	3.19	1.27	2.85	1.35	***	2.37	1.21	2.48	1.34	
42 今日から2週間は何か運動やスポーツをするつもり(運動)である	3.29	1.62	2.51	1.54	***	3.45	1.56	3.11	1.67	***	2.44	1.49	2.59	1.60	
54 運動やスポーツの場所・施設に見まれている	3.10	1.16	2.73	1.22	***	3.23	1.09	2.95	1.23	***	2.76	1.23	2.69	1.21	
⑨ 運動意識	11.71	2.05	10.69	2.36	***	11.95	2.00	11.44	2.07	***	10.47	2.50	10.94	2.17	
9 運動やスポーツを続けると・・・良いことが多いと思う	4.50	0.79	4.39	0.84	*	4.51	0.76	4.49	0.82		4.26	0.93	4.53	0.70	**
26 運動やスポーツをするとうれしい気持ちになる	4.43	0.83	3.99	1.11	***	4.50	0.80	4.35	0.86	**	3.89	1.17	4.10	1.04	
43 友人や家族などから運動やスポーツをするのを期待されている	2.78	1.34	2.33	1.38	***	2.95	1.35	2.60	1.32	***	2.32	1.36	2.34	1.41	
	男子vs女子					男子1年生vs男子2年生以上					女子1年生vs女子2年生以上				
	*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001					*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001					*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001				

M: 平均値, SD: 標準偏差

表2-2 健康度および生活習慣の男女別・学年別得点集計（続き）

尺度・因子・設問	全 体				有意差	男 子				有意差	女 子				有意差
	男子 n=1029		女子 n=259			1年生 n=548		2年生以上 n=481			1年生 n=137		2年生以上 n=122		
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
(4) 食生活状況	41.84	7.44	44.13	7.55	**	42.76	7.63	40.78	7.08	***	45.56	7.60	42.53	7.19	**
④食品のバランス	25.54	5.11	26.39	5.36	*	25.85	5.20	25.16	4.98	*	26.87	5.29	25.86	5.42	
10 色の濃い野菜類(・・・)はよく食べる	3.10	1.15	3.40	1.16	**	3.08	1.16	3.11	1.13		3.48	1.17	3.31	1.15	
27 根菜類(・・・)はよく食べる	2.93	1.12	3.38	1.14	**	2.98	1.13	2.87	1.10		3.45	1.12	3.30	1.16	
44 いろいろな食品を組み合わせ食べている(1B30品目・・・)	2.35	1.06	2.46	1.18		2.49	1.07	2.20	1.02	***	2.61	1.18	2.30	1.16	*
55 海藻類(・・・)はよく食べる	2.97	1.09	3.23	1.15	**	2.97	1.06	2.97	1.13		3.29	1.10	3.16	1.20	
11 果物はよく食べる	3.07	1.20	3.35	1.27	**	3.19	1.19	2.93	1.20	***	3.48	1.23	3.21	1.30	
28 たんぱく性食品(・・・)はよく食べる	4.20	0.85	4.00	0.94	**	4.21	0.87	4.19	0.82		4.02	0.97	3.98	0.92	
45 牛乳(チーズなどの乳製品も含む)をよく飲む	3.24	1.38	3.04	1.46	*	3.30	1.35	3.17	1.43		3.01	1.44	3.08	1.48	
56 油を使った料理(・・・)をよく食べる	3.68	0.93	3.53	0.95	*	3.64	0.95	3.73	0.91		3.55	0.92	3.52	0.99	
①食事の規則性	10.17	3.45	11.39	3.43	**	10.87	3.45	9.38	3.38	***	12.20	3.40	10.48	3.25	***
12 朝食の時刻は30分以上ずれない	2.17	1.34	2.42	1.45	**	2.37	1.37	1.92	1.26	***	2.78	1.52	2.02	1.26	***
29 夕食の時刻は30分以上ずれない	2.34	1.20	2.59	1.26	**	2.50	1.22	2.15	1.15	***	2.74	1.21	2.43	1.30	*
46 昼食の時刻は30分以上ずれない	2.57	1.20	3.05	1.16	**	2.70	1.18	2.43	1.21	***	3.21	1.12	2.86	1.17	*
57 欠食をよくする	3.10	1.32	3.34	1.22	**	3.30	1.31	2.89	1.29	***	3.47	1.23	3.18	1.19	
②朝食・夜食	6.13	2.04	6.34	1.81		6.04	2.08	6.24	2.00		6.48	1.72	6.19	1.90	
13 間食をよくする	2.66	1.23	2.38	1.45	**	2.55	1.22	2.79	1.22	**	2.40	1.19	2.36	1.10	
30 夕食後、眠るまでの間に夜食をとる	3.47	1.22	3.97	1.15	**	3.49	1.23	3.45	1.21		4.08	1.02	3.84	1.27	
(5) 休 養 状 況 ③休養度	13.24	3.01	13.03	3.16		13.52	3.00	12.91	2.99	**	13.43	3.03	12.59	3.27	*
14 平日に(・・・)ゆったりした休息時間がとれている	2.90	1.23	2.85	1.21		2.98	1.18	2.81	1.28	*	2.88	1.17	2.82	1.25	
31 1週間に1回は休日(自分の好きなこと・・・)がとれている	3.88	1.27	3.76	1.33		3.99	1.23	3.75	1.31	**	4.02	1.16	3.46	1.44	***
47 休み明け・月曜日の体調や気分はよい	2.73	1.10	2.82	1.13		2.78	1.13	2.66	1.06		2.85	1.12	2.79	1.14	
58 休養・休息によって、気分転換できている	3.74	1.03	3.61	1.06		3.77	1.03	3.70	1.01		3.69	1.03	3.53	1.09	
(6) 睡 眠 状 況	18.90	4.33	19.76	4.93	**	19.24	4.34	18.50	4.28	**	20.38	5.34	19.06	4.34	*
④睡眠の規則性	6.53	2.68	7.35	2.97	**	6.89	2.70	6.12	2.58	***	8.04	3.08	6.57	2.64	***
15 消灯時刻は30分以上ずれない	1.88	1.05	2.14	1.16	**	1.99	1.08	1.75	0.99	***	2.29	1.28	1.96	0.99	*
32 睡眠時間は日によって1時間以上変わるらない	2.27	1.15	2.55	1.23	**	2.40	1.17	2.13	1.09	***	2.77	1.27	2.30	1.14	**
48 起床時刻は30分以上ずれない	2.39	1.22	2.66	1.32	**	2.51	1.20	2.25	1.22	***	2.99	1.34	2.30	1.21	***
⑤熟睡度	5.06	1.73	5.20	1.83		5.02	1.68	5.10	1.78		5.12	1.89	5.29	1.76	
16 昼間、たまらなく眠い	2.68	1.09	2.75	1.05		2.62	1.06	2.74	1.12		2.66	1.10	2.85	0.99	
33 朝目ざめたときの気分はよい	2.38	1.06	2.45	1.12		2.40	1.05	2.36	1.08		2.47	1.12	2.43	1.14	
⑥睡眠障害	7.31	2.01	7.21	2.12		7.34	1.96	7.28	2.07		7.21	2.18	7.21	2.05	
17 布団に入って、消灯してねむる時間は30分以内である	3.48	1.37	3.53	1.36		3.48	1.37	3.47	1.38		3.54	1.38	3.52	1.34	
34 夜中に目がさめる	3.84	1.22	3.68	1.28		3.85	1.25	3.82	1.18		3.67	1.32	3.69	1.23	
総合得点	143.28	18.49	145.20	18.90		147.02	18.34	138.95	17.65	***	147.47	19.72	142.27	17.65	*
	男子vs女子					男子1年生vs男子2年生以上					女子1年生vs女子2年生以上				
	*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001					*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001					*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001				

M: 平均値, SD: 標準偏差



● — : 男子 (1029名)
 ◆ - - : 女子 (259名)
 ** p<0.01, *** p<0.001 (男子 vs 女子)

図1 男女別にみた健康度・生活習慣の項目別プロフィール

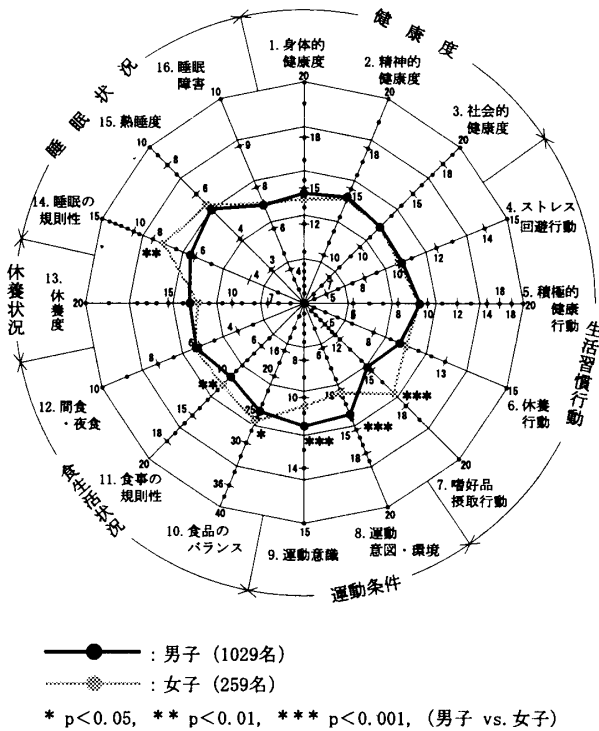


図2 男女別にみた健康度・生活習慣の因子別プロフィール

項目別プロフィールに表したもので、図2は、「健康度・生活習慣診断検査」成績を男女別に因子別プロフィールに示したものである。

1) 健康度・生活習慣の尺度別集計 (図1)

(1)健康度と(5)休養状況は、男女間に有意な差はみられなかった。しかし、(2)生活習慣行動、(3)運動条件、(4)食生活状況、(6)睡眠状況には、男女間に有意な差がみられた。

2) 各尺度の因子別・質問項目別集計 (表2・図2)

(1) 健康度

①身体的健康度：総計点では、男女間に有意な差はみられなかったが、項目別にみると設問35・49で男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男子学生は女子学生

に比べ、体力や体型に満足していることが窺われた。体型の自己評価をみると、男子は適正に評価するが女子は現実の体型をために評価するというこれまでの成績⁵⁾と同じであった。

②精神的健康度：総計点では、男女間に有意な差はみられなかったが、項目別にみると設問2で女子学生が高い値を示し、設問36では女子学生が低い値を示し、男女間に有意な差がみられた。女子学生は男子学生に比べ、集団への帰属がうまくいかず、日常の焦燥感も強いことが窺えた。

③社会的健康度：総計点では、男女間に有意な差はみられなかったが、項目別にみると設問3・37で女子学生が高い値を示し、設問20・51では男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。女子学生は男子学生に比べ、日常生活は充実しているものの団体への参加が少なく、人々との接触が少ないことが窺えた。女子学生は体力の向上や体型を正確に認知することや積極的にグループや団体に所属し活動することで、健康度を増すことが期待できると思われる。

(2) 生活習慣行動

④ストレス回避行動：総計点では、男女間に有意な差はみられなかったが、項目別にみると設問38で男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男子学生は女子学生に比べ、ストレスの解消をうまく行っていることが窺えた。

⑤積極的健康行動：総計点では、男女間に有

意な差はみられなかったが、項目別にみると、設問22・52で女子学生が高い値を示し、設問39では男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。女子学生は男子学生に比べ、健康に対する情報は得ているものの運動頻度は少なく、女性は男性に比べ運動習慣のある人が少ない（男性28.9%、女性15.0%）というこれまでの成績⁶⁾と同じであった。

⑥休養行動：総計点では、男女間に有意な差はみられなかったが、項目別にみると設問40で女子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。女子学生は男子学生に比べ、勉学の効率の良さが窺えた。

⑦嗜好品摂取行動：総計点で男女間に有意な差がみられた。項目別にみると設問7・24で女学生高い値を示し、設問53で男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男子学生は女子学生に比べ、嗜好品であるアルコールやたばこを多く摂取しており、男性は女性に比べ飲酒習慣がある人の割合（男性27.8%、女性8.4%）が多く、喫煙習慣のある人の割合（男性60.8%、20.9%）が多いというこれまでの成績⁷⁾と同じであり、清涼飲料水の摂取量も多いといえる。

このことから、生活習慣行動に性差がみられ、男子学生が望ましくない傾向を示し、より良い生活習慣行動を身に付けるために、女子学生は運動頻度を高め、男子学生は、嗜好品や清涼飲料水の摂取を控えることが必要だといえる。

(3) 運動条件

⑧運動意図・環境：総計点で男女間に有意な差がみられた。項目別にみると設問8・25・24・42のすべての項目で男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。

⑨運動意識：総計点で男女間に有意な差がみられた。項目別に見ると設問9・26・43のすべての項目で男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。女性は男性に比べ、運動不足を感じる人の割合（男性38.1%、56.0%）は多い⁸⁾が、運動習慣を持つ人の割合（男性28.9%、女性15.0%）が少ないというこれまでの成績⁹⁾と同じであった。

このことから、運動条件に性差がみられ、女子学生が好ましくない傾向を示していることが明らかになった。女子学生は、スポーツの有用性を認識し、運動実践習慣を身に付けることが必要であるといえる。

(4) 食生活状況

⑩食品のバランス：総計点で男女間に有意な差がみられた。項目別にみると設問10・27・55・11で女子学生が高い値を示し、設問28・45・56で男子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男性は女性に比べて、食品や料理を選択する際に栄養成分を特に意識しない人の割合（男性37.7%、女性17.1%）が多いというこれまでの成績¹⁰⁾と同じであった。

⑪食事の規則性：総計点で男女間に有意な差がみられた。項目別にみると設問12・29・

46・57のすべての項目で女子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男性は女性に比べ、健康づくりのために栄養や食事について「まったく考えない」「あまり考えない」と答えた人の割合（男性45.1%、女性23.9%）が多いという成績¹¹⁾を反映していると考えられる。

⑫間食・夜食：総計点では、男女間に有意な差はみられなかったが、項目別にみると設問13で男子学生が高い値を示し、設問30で女子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男子学生は女子学生に比べ、間食が少なく、夜食を摂ることが多いことが窺えた。

このことから、食生活状況に性差がみられ、男子学生が望ましくない傾向にあることが明らかになった。男子学生は食事のバランスを考え、食事を取る時刻を規則正しくすることが必要であるといえる。

(5) 休養状況

⑬休養度：総計点や項目別設問で、男女間に有意な差はみられなかった。

(6) 睡眠状況

⑭睡眠の規則性：総計点で男女間に有意な差がみられた。項目別にみると設問15・32・48のすべての項目で女子学生が高い値を示し、男女間に有意な差がみられた。男子学生は女子学生に比べ、就寝時刻や起床時刻、睡眠時間が不規則であることが窺えた。

⑮熟睡度、⑯睡眠障害では、総計点や項目別

設問に男女間の有意な差はみられなかった。

このことから、睡眠状況に性差がみられ、男子学生が望ましくない傾向にあることが明らかになった。男子学生は、就寝時刻や起床時刻、睡眠時間を規則正しくする必要があるといえる。

総合得点の生活習慣全般で、性差はみられなかった。

2. 男子年次別の「健康度・生活習慣診断検査」結果

表2に男子学生年次別の「健康度・生活習慣診断検査」成績を示し、図3に男子学生の「健康度・生活習慣診断検査」成績を項目別に1年生と2年生以上の年次別のプロフィールを示した。図4に男子学生の「健康度・生活習慣診断検査」成績を因子別に1年生と2年生以上の年次別のプロフィールを示した。

1) 健康度・生活習慣の尺度別集計（図3）

(1)健康度は、1年生と2年次生以上の2群間に有意な差はみられなかった。(2)生活習慣行動、(3)運動条件、(4)食生活状況、(5)休養状況、(6)睡眠状況で1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。

2) 各尺度の因子別・質問項目別集計（表2・図4）

(1) 健康度

①身体的健康度：総計点や項目別設問に1年

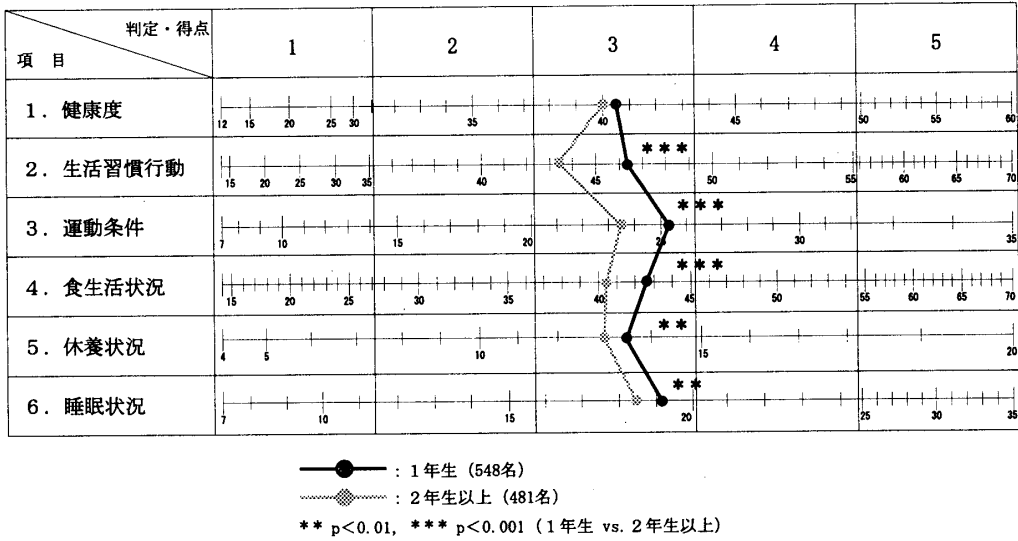


図3 男子学生における健康度・生活習慣の項目別プロフィール

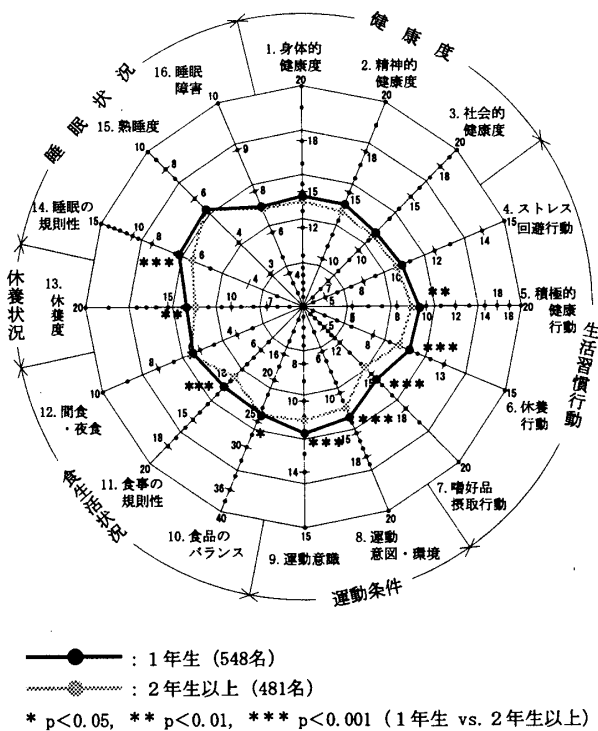


図4 男子学生における健康度・生活習慣の因子別プロフィール

生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。

②精神的健康度：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると、設問36・50で1年生が高い

値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。入学直後であり大学生活に慣れていないことから、勉強がはかどらず焦燥感を感じていることが窺えた。

③社会的健康度：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると、設問20で2年生以上が高い値を示し、設問51で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。2年生以上は教養・趣味的活動の実施し、1年生は地域活動やサークル活動への参加を行っていることが窺えた。

(2) 生活習慣行動

④ストレス回避行動：総計点や項目別設問に1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。

⑤積極的健康行動：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられた。項目別にみると設問5・設問39で1年生が高い値を示し、設問52では、2年生以上が高い値を

示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、1日の栄養バランスが取り、運動量も多く取れていると評価しており、健康を管理する健康診断受診では2年生以上が良い評価をしている。

⑥休養行動：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。項目別にみると設問40で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、効率よく時間を過ごしていることが窺えた。

⑦嗜好品摂取行動：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。設問7・24・41で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、年齢的なことを考えると当然であるが、飲酒行動や喫煙行動が少ないことが窺えた。しかしながら、高校3年生男子の喫煙率が36.9%である¹²⁾ことから、喫煙に対する指導、教育が必要と思われる。

このことから、生活習慣行動は、大学生活を送ることで、望ましくない傾向になることが明らかになった。入学後時間が経過しても、栄養バランスを考え、運動する機会を作り、嗜好品の摂取を控えることが必要だといえる。

(3) 運動条件

⑧運動意図・環境：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。項目

別にみると設問8・25・24・42のすべての項目で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。

⑨運動意識：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。項目別にみると設問26・43で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、運動する仲間や施設に恵まれ運動意欲もあり、運動継続の有用性を理解していることが窺えた。

このことから、運動条件は、年次が進むことで、望ましくない傾向になることが明らかになった。運動をしなくなった時期を高校卒業時期とする男性の割合が54.6%¹³⁾であることから、入学後時間が経過しても、運動継続の有用性を理解し、継続することが必要といえる。

(4) 食生活状況

⑩食品のバランス：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。設問44・11で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、食品の組み合わせを考え、果実をよく食べることが窺えた。

⑪食事の規則性：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。設問12・29・46・57のすべての項目で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、摂食時刻のずれのなさや欠食頻度の少

なさが窺われた。

⑫間食・夜食：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。設問13で2年生以上が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、間食をする機会の少なさが窺えた。男性の菓子類摂取量は、19歳以下1人1日あたり26.9g、20歳代1人1日あたり15.5g¹⁴⁾と減る傾向にあるが、異なった傾向であった。

このことから、食生活状況は、大学生活を送るに従い、望ましくない傾向になることが明らかになった。男性が健康づくりのために栄養や食事について「よく考える」「時々考える」の割合は、19歳以下42.6%、20歳代54.9%と年代が上がるに従って関心を持つという成績¹¹⁾と異なった傾向がみられた。入学後時間が経過しても、食生活の重要性を理解し、より良い食生活を実践してゆくことが必要といえる。

(5) 休養状況

⑬休養度：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。項目別にみると設問14・31で、1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、平日の休息時間や休日を設けていることが窺えた。

このことから、大学入学後時間が経過することに、休養状況が望ましくない傾向にな

ることが明らかになった。休養は日常生活における肉体的な疲労や精神的な疲労を取り除き、身体や精神のリフレッシュするために必要¹⁵⁾であるため、入学後時間が経過しても、時間を有効に使い、自らの意思で休養する時間を作る必要があることが明らかになった。

(6) 睡眠状況

⑭睡眠の規則性：総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。項目別にみると設問15・32・48のすべての項目で、1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、就寝時刻や起床時刻、睡眠時間が規則正しいことが窺えた。

⑮熟睡度、⑯睡眠障害では、総計点や項目別設問に1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。

このことから、睡眠状況は、大学入学後時間が経過することで、睡眠状況が望ましくない傾向になることが明らかになった。

総合得点で、1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられ、年次が進むことで、生活習慣全般が望ましくない傾向になることが明らかになった。

2. 女子年次別の「健康度・生活習慣診断検査」結果

1) 健康度・生活習慣の尺度別集計 (図5)

(1)健康度、(2)生活習慣行動、(3)運動条件は、

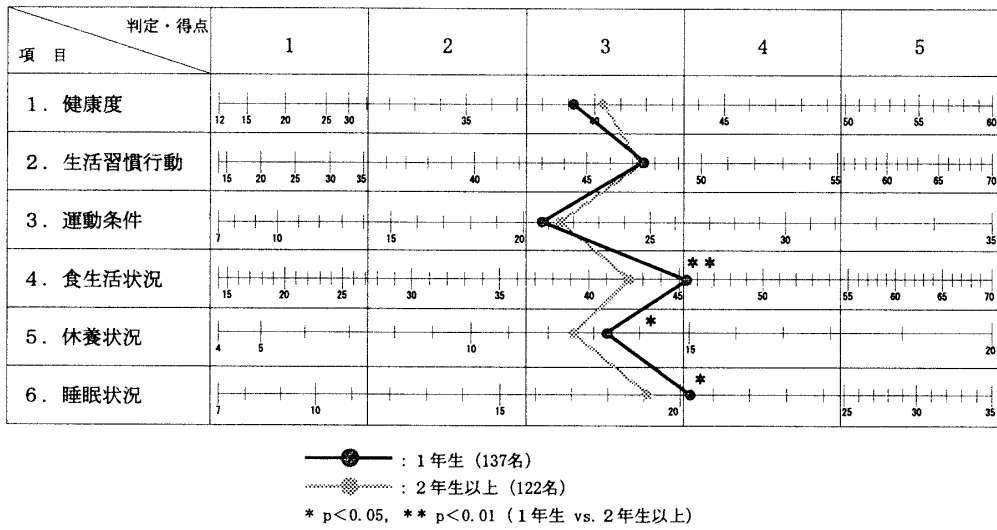


図5 女子学生における健康度・生活習慣の項目別プロフィール

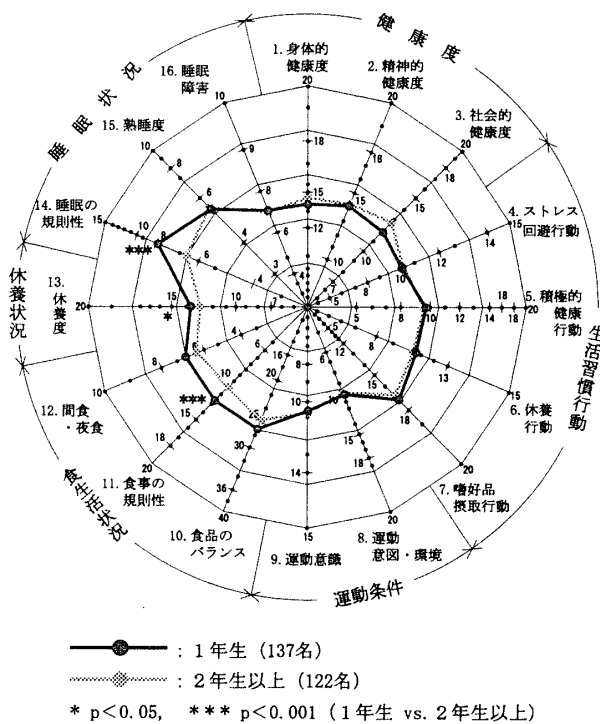


図6 女子学生における健康度・生活習慣の因子別プロフィール

1年生と2年次生以上の2群間に有意な差はみられなかった。(4)食生活状況、(5)休養状況、(6)睡眠状況で1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。

2) 各尺度の因子別・質問項目別集計 (表2・図6)

(1) 健康度

①身体的健康度：総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると現在の体型の評価をする設問49で2年生以上が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、体型に対する不満を抱えていることが窺え、適正体重の女性が、普通と自己評価する割合は、19歳以下37.8%、20歳代45.7%という成績⁵⁾と同じであった。

②精神的健康度：総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると設問2・50で2年生以上が高い値を示し、設問36で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。2年生以上は1年生に比べ、集団に対する帰属にうまく適応できず、勉強の効率が悪いことが窺え、1年生は2年生以上に比

べ、入学直後であり大学生活に慣れていないことから、勉強がはかどらず焦燥感を感じていることが窺えた。

③社会的健康度：総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると設問51で2年生以上が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上に比べ、地域活動やサークル活動への参加が少ないことが窺えた。

(2) 生活習慣行動

④ストレス回避行動、⑤積極的健康行動、⑥休養行動、⑦嗜好品摂取行動のすべての総計点や項目別設問において、1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。

(3) 運動条件

⑧運動意図・環境、⑨運動意識の総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると設問9で2年生以上が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。2年生以上は1年生に比べ、スポーツ継続の有用性を認知、理解していることが窺えた。

(4) 食生活状況

⑩食品のバランス：総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。項目別にみると設問44で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上と比べ、食

品の組み合わせを考慮しての食事をしていることが窺えた。

⑪食事の規則性：総計点で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。摂食時刻に規則性を評価する設問12・29・46で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上と比べて、摂食時刻が規則的であることが窺われた。

⑫間食・夜食：総計点や設問で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。

このことから、生活状況は、大学生活を送るに従い、望ましくない傾向になることが明らかになった。女性が健康づくりのために栄養や食事について「よく考える」「時々考える」の割合は、19歳以下57.1%、20歳代76.1%と年代が上がるに従って関心を持つという成績¹¹⁾と異なった傾向がみられた。入学後時間が経過しても、食生活の重要性を理解し、よりよい食生活を実践してゆくことが必要といえる。

(5) 休養状況

⑬休養度：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。設問31で1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上と比べ、週に1日は休日を取り、自分の好きなことをできる時間を持っていることが窺えた。

このことから、休養状況は、年次が進むこ

とで、望ましくない傾向になることが明らかになった。休養は、日常生活における肉体的な疲労や精神的な疲労を取り除き、身体や精神のリフレッシュするために必要¹⁵⁾であるため、入学後時間が経過しても、時間を有効に使い、自らの意思で休養する時間を作る必要があることが明らかになった。

(6) 睡眠状況

⑭睡眠の規則性：総計点で、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。設問12・32・48のすべてで1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられた。1年生は2年生以上と比べ、消灯時刻、睡眠時間、起床時刻の規則であることが窺えた。

⑮熟睡度、⑯睡眠障害の総計点や項目別設問で1年生と2年生以上の2群間に有意な差はみられなかった。

このことから、睡眠状況は、大学入学後時間が経過するにことで、望ましくない傾向になることが明らかになった。

総合得点で、1年生が高い値を示し、1年生と2年生以上の2群間に有意な差がみられ、大学入学後時間が経過するに従って、生活習慣全般が望ましくない傾向になることが明らかになった。

IV まとめ

今回は、徳永ら²⁾の開発による「健康度・生活習慣診断検査 (HLH.1)」を用い、調査時期を4月中旬に改め、本格学生の性差・年次別における意識・実態の違いについて調査研究を行い、次のような結論を得た。

1. 性差について：男子学生が、生活習慣行動、食生活状況、睡眠状況は、望ましくない傾向にあり、特に嗜好品の摂取を控え、栄養バランス考えた食事を摂ることや摂食時刻の規則性を保つこと、睡眠の規則性を保つことが必要である。女子学生は、運動条件に望ましくない傾向がみられ、運動やスポーツを継続的に実施することが必要である。
2. 男子学生について：年次が進むにつれて生活習慣が乱れ、生活習慣行動、運動条件、食生活状況、睡眠状況が望ましくない傾向にむかうことが分かった。運動を定期的に行い、食品の栄養バランスを考えた食事、欠食をせず食事時刻の規則性を保つこと、休養、睡眠を十分取るなどの生活リズムを確立することが必要である。
3. 女子学生について：男子学生と同様に年次が進むにつれて生活習慣が乱れ、食生活状況、休養状況、睡眠状況が望ましくない傾向にむかうことが分かった。食事時刻の規則性を保つこと、休養、睡眠を十分取るなどの生活リズムを確立することが必要である。
4. 前回調査は、10月から11月に調査を行っ

たため、1年生はすでに大学入学から6ヶ月経過しており、年次における差はみられなかった。⁴⁾今回は入学直後の調査であったため、年次における差が多くみられた。

このことから、入学直後の健康科学教育が、その後の学生生活に良い影響を与えられることが期待できる。

引用・参考文献

- 1) 2001生活習慣のしおり：生活習慣予防研究会編，株式会社社会保険出版社，2001，p. 2.
- 2) 徳永幹雄，橋本公雄：学生の健康度・生活習慣に関する診断検査の開発．健康科学，23：53-61，2001.
- 3) 徳永幹雄，橋本公雄：学生の健康度・生活習慣に関する診断検査．株式会社トーフジカル，2000 [調査票]
- 4) 原巖，川崎晃一，鷺尾昌一，他：大学生の健康度・生活習慣に関する研究．健康・スポーツ科学研究，4：45-55，2002
- 5) 石川秀次：国民栄養に状況—平成10年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2000，p. 48.
- 6) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，p. 105.
- 7) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，pp. 106-107.
- 8) 石川秀次：国民栄養に状況—平成10年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2000，p. 124.
- 9) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，p. 64.
- 10) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，p. 128.
- 11) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，p. 119.
- 12) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，p. 151.
- 13) 石川秀次：国民栄養に状況—平成10年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2000，p. 125.
- 14) 石川秀次：国民栄養に状況—平成12年国民栄養調査結果—．健康・栄養情報研究会編，第一出版，2002，pp. 76-77.
- 15) 2001生活習慣のしおり：生活習慣予防研究会編，株式会社社会保険出版社，2001，p. 18.