

大学生の健康度・生活習慣に関する研究

— 第5報：新学期開始時のアンケート調査成績 —

川崎 晃一・大浦(實藤)美帆・原 巖・奥村 浩正・安河内春彦
村谷 博美・中野 賢治・野口 副武・舟橋 明男・古田 福雄

I はじめに

健康な日常生活を営んでいる健常人を対象に、健康度・生活習慣を半定量的に診断するアンケート用紙が開発された^{1,2)}。これは従来の生活習慣と健康の関連を分析するのがねらいではなく、生活習慣や健康度を測定する尺度の開発を目的としたものである。このアンケート調査用紙は、九州大学で従来から使用してきた「九健式・健康と生活習慣に関する調査票」を骨子に、個人の健康度やさまざまな生活習慣に関する意識や行動が比較的短時間に同時に調査でき、自己採点による客観的な診断ができるように工夫されている¹⁾。

大学生の場合は年齢にあまり関係なく、1年生と2年生以上の学生による生活習慣の違いが認められることは、筆者らの一人が以前九州大学で行った食生活アンケート調査でも明らかであった³⁻⁵⁾。そこで、筆者らは徳永らのアンケート用紙を用いて、いわゆる「健康科学」関連の講義、演習を受講している九州産業大学学生を対象に個人調査を行い、その結果を分析し報告してきた^{6,7)}。しかしながら

この調査が夏休み以降(平成13年10~11月)に実施されたため、1年生と2年生以上の学生の生活習慣に著しい違いが認められなくなったように思われた。その点を考慮して、平成14年度は新学期早々の4月に同一調査を行って前年度と同様の方法で報告し⁸⁾、また体重、喫煙に焦点を当てた分析を詳細に行って報告した^{9,10)}。さらに1年生の入学時と夏休み終了後における健康度や生活習慣の変化についての比較も報告した¹¹⁾。

本稿では、平成14年度に実施した本学学生のアンケートで、未だ分析を行っていなかった食生活や生活行動などに関する項目についてまとめたので報告する。

II 対象と方法

1. 対象

対象は原ら⁸⁾が既に報告した学生と同じである。表1に全対象者1,288名のプロフィールと、健康度および生活習慣の尺度、すなわち(1)健康度、(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、に関する男女別・学年別得点を示す^{6,7)}。男女間で

表 1 対象者のプロフィールと健康度および生活習慣得点

	男子			女子		
	1年生	2年生以上	計	1年生	2年生以上	計
対象者数	548	481	1,029	137	122	259
年齢(歳)	18.3±1.1	20.1±1.3 ***	19.1±1.5	18.4±1.6	20.1±1.5 ***	19.2±1.7
身長(cm)	171.4±5.8	171.5±5.5	171.4±5.6	157.9±5.1	157.6±5.7	157.8±5.4 ###
体重(kg)	63.5±9.2	62.6±9.6	63.0±9.4	52.1±7.0	49.5±5.8 **	50.9±6.6 ###
BMI(kg/m ²)	21.6±2.7	21.2±3.0	21.4±2.8	20.9±2.5	19.9±1.8 ***	20.4±2.2 ###
健康度および生活習慣得点※)						
(1)健康度	40.4±6.2	39.9±6.2	40.2±6.2	39.2±6.3	40.4±6.4	39.8±6.4
(2)生活習慣行動	46.2±6.1	43.3±6.3 ***	44.8±6.3	47.3±5.9	47.0±5.9	47.2±5.9 ###
(3)運動条件	25.3±5.0	23.4±5.6 ***	24.5±5.4	20.8±5.5	21.4±5.4	21.1±5.4 ###
(4)食生活状況	42.8±7.6	40.8±7.1 ***	41.8±7.4	45.6±7.6	42.5±7.2 **	44.1±7.5 ###
(5)休養状況	13.5±3.0	12.9±3.0 **	13.2±3.0	13.4±3.0	12.6±3.3 *	13.0±3.2
(6)睡眠状況	19.3±4.4	18.5±4.3 **	18.9±4.3	20.4±5.3	19.1±4.3 *	19.8±4.9 #

2年生以上の群は、3, 4年生(男子:239名, 女子:66名)を含む

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001 (vs.1年生)

p<0.01, ### p<0.001 (vs.男子)

※)文献8)より引用

身長・体重・BMIに差がみられた。1年生と2年生以上の2群間では男女いずれも当然の事ながら年齢に差がみられた。身長には差がなかったが、体重、BMIが2年生以上の女子で有意に低値を示した。健康度および生活習慣の得点集計は表に示すように、1年生と2年生以上の2群間および男女間に有意差が認められる項目があり⁸⁾、その差は平成13年度の調査より男女とも2年生以上で有意に低い得点を示し、健康度や生活習慣が悪化していることが伺われた。

2. 方法

徳永らの「健康度・生活習慣診断検査」用紙²⁾を用いて回答してもらった質問項目のうち未解析の3項目(4問)と、同時に行った住居、食生活、アルバイト、課外活動、現在の健康度に対する自己評価の5項目(22問)

の計26問をまとめて集計した。それらの質問内容は本稿の末尾に【資料】として掲載している。ここではその中からある程度興味ある結果のみを選択して記述し、また図に示した。集計は男女別に行い、また1年生と2年生以上の学年別比較も行った。なお、本稿では詳細な統計解析を用いた検定は行わず、結果を図示するにとどめた。

III 結果と考察

1. 健康度・生活習慣診断検査の集計結果

徳永らの設問3項目、すなわち(1)最近の健康状態、(2)現在の健康状態の満足度、および(3)運動・スポーツクラブ所属の有無、および経験年数について集計した。

(1)最近の健康状態について、「かなり健康」、または「非常に健康」と答えた学生は、男子33.9%、女子は34.8%で、「まったく健康でな

い」または「あまり健康でない」学生（男子：28.5%、女子24.7%）より高い率を示した。1年生と2年生以上の間でもその分布に差があり、男女とも健康状態は2年生以上の群で低下した。

(2) 現在の健康状態の満足度は、「非常に満足」、「やや満足」と答えたものは男女それぞれ30.4%、32.1%で、「不満」、「やや不満」（45.4%、44.1%）を大きく下回っており、男女ともほぼ半数近くが現在の健康に不満を持っていた。この結果は、前年度秋に行った結果⁷⁾とほぼ同じ傾向であった。すなわち、健康に対する満足度は夏休みを経ても著しく変らなかった。

(3) 運動・スポーツクラブ所属の有無では、「何らかの運動・スポーツクラブに属している」ものは男子19.2%、女子8.9%であった。学年別に比較すると、男子では1年生(22.2%)より2年生以上の群(15.8%)で減少し、女子では逆に増加した(7.3%から10.7%)。スポーツ経験年数は、5年以上が男子67.9%、女子43.5%で、経験年数の長い学生が女子より男子で明らかに多かった。また、2年生以上になると5年以上の経験者が男子は78.1%から53.2%へ、女子は70.0%から23.1%へと著しく減少し、入学後も引き続き運動を継続して行っている学生が減少していることが伺われた。

2. アンケート調査（資料参照）の集計結果

1) 住居

自宅からの通学が男子60.9%、女子65.3%で女子が多く、次いで自炊アパート（30.5%、29.0%）が多かった。食事付き寮などに住ん

でいるものは男子5.3%に対し女子は1.9%と極めて少なかった。1年生と2年生以上を比較すると、1年生では男女とも自宅通学や自炊アパートが少なく、2年生以上の群で増加傾向にあった。全体の住環境は前年度⁸⁾とほぼ同様の傾向が見られた。

2) 食事

(1) 朝食を「ほとんど食べない」学生は男子29.5%、女子23.9%、「ほとんど毎日食べる」のはそれぞれ38.4%と49.8%であった。朝食を「ほとんど食べない」は男女とも2年生以上で増加し、それぞれ34.9%、33.6%となり、男子では、「ほぼ毎日食べる」ものの割合（26.2%）を大きく上回った（図1-1）。

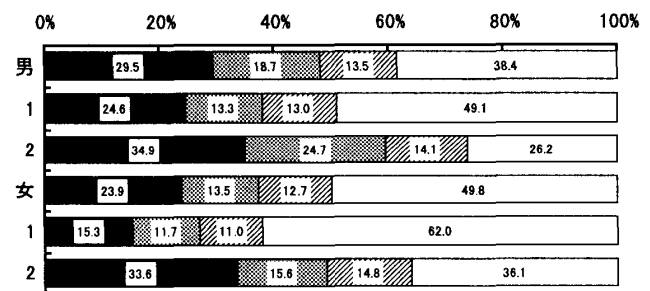


図1-1 男女別・学年別にみた朝食の摂取状況

1：1年生，2：2年生以上

■ 1. ほとんど食べない ▨ 2. 週2~3回食べる
▩ 3. 週4~5回食べる □ 4. ほとんど毎日食べる

「国民栄養の現状」（平成12年調査結果）に集計された成績¹²⁾をみても、朝食を欠食する若者は非常に多く、15~19歳で男子13.3%、女子9.2%、20~29歳ではそれぞれ30.5%、16.3%に急増していた。朝食欠食は全年齢層で男性に多く、1975年からの年次推移をみると、女性は5~6%とほとんど変わっていないが、男性ではおよそ7%から2000年には11%近く

まで漸増していた¹²⁾。前年度の調査成績⁸⁾に比して朝食欠食が特に1年生で低かったのは、本調査が4月に行われており、高校時代の生活の延長線上にあったことを示唆しているのかもしれない。いずれにせよ、本学学生の朝食欠食率が全国平均を大きく上回っていたことは、学生の健康管理の面から憂慮すべき問題の一つといえよう。

(2) 昼食を「ほとんど食べない」学生は男女とも極めて少なく、とくに女子学生の8割以上が「ほとんど毎日食べる」と答え、「ほとんど食べない」は1%前後であった。しかし男子では特に2年生以上の群でその割合が5%近くを占めた(図1-2)。全国調査¹²⁾では20歳代の男性で56.5%、同じく女性では43.2%が欠食しており、本学学生の昼食欠食率は極めて低いといえる。

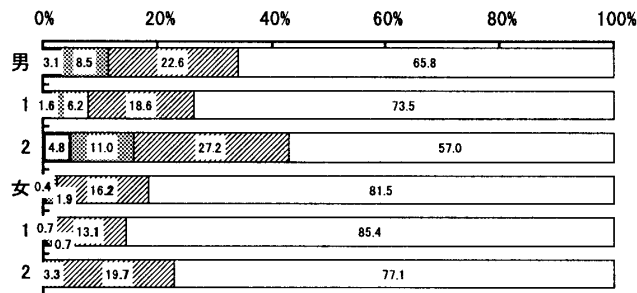


図1-2 男女別・学年別にみた昼食の摂取状況

1: 1年生, 2: 2年生以上

- 1. ほとんど食べない
- ▨ 2. 週2~3回食べる
- ▩ 3. 週4~5回食べる
- 4. ほとんど毎日食べる

(3) 夕食はほとんどの学生が食べていたが、女子学生の1.9%は「週2~3回」または「ほとんど食べない」と答えた。この数値は男子(1.5%)と変わらなかった。後述(図5-1)のように「食事が不規則」である、と自覚して

いるものが6割前後を示しており、特に2年生以上では著しく増加した。筆者の一人がゼミ受講生に対してアンケート調査による詳細な食事診断を行ったが、その内容は非常に偏った成績を示し、バランスのとれた食事をしている学生はほとんどいなかった(内部資料)。規則的な食生活は本人のわずかな努力や心がけ次第で実現出来る。

健康づくりに必要な栄養や食事に関する情報源は、テレビ・ラジオが圧倒的に多く(男性56%、女性76%)、次いで家族(同46、37%)、新聞(33、41%)雑誌・本(31、55%)で、高校・大学などで得る知識や情報は4~6%に過ぎない¹²⁾。健康維持・増進のために食の問題は極めて重要で、日常生活に直結している。また、食事は個人の生体リズムを調整する役目(同調因子:Zeitgeber)も担っている¹³⁾ので、生活習慣の中でも極めて重要な役割を持っていることは以前から知られている。将来の生活習慣病予防対策には、若い時代から健康教育の講義の中で、食生活や食習慣の重要性を十分教育していく必要があると考える。

3) アルバイト

アルバイトは男女とも半数前後が行っていた。男女の比較では女子に多く、2年生以上の群で倍増した。とくに女子2年生以上では73%がアルバイトを行っていた。

(1) 時間帯についてみると、「講義期間中に時間をやりくりして行う」学生が最も多く、男女それぞれ72.6%、62.9%であった。学年別に見ると、2年生以上で「講義期間中に……」が男女それぞれ74.9%、70.8%と増加し、「休

暇中のみ行う」はそれぞれ5.7%、1.1%と最も低率であった（図2-1）。

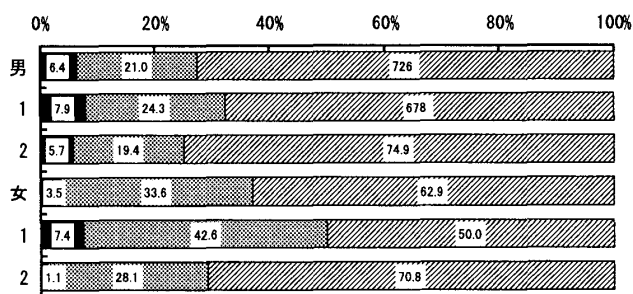


図2-1 男女別・学年別にみたアルバイトの時期

1：1年生，2：2年生以上

■ 1. 休暇中のみ行う ▨ 2. 土・日・祭日などに集中して行う
 ▩ 3. 講義期間中に時間割をやりくりして行う

男女、学年別でも著しい差は認められなかった（図2-3）。

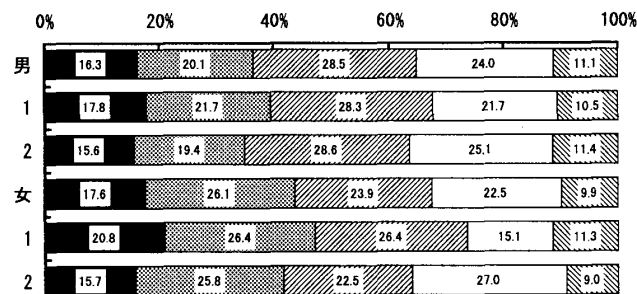


図2-3 男女別・学年別にみた週単位のアルバイト回数

1：1年生，2：2年生以上

■ 週1日か2日 ▨ 週3日
 ▩ 週4日 □ 週5日
 ▪ 週6日か7日

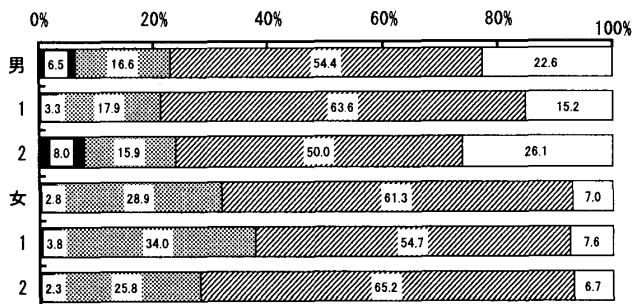


図2-2 男女別・学年別にみたアルバイトの平均的な終了時刻

1：1年生，2：2年生以上

■ 1. 午前7～8時 ▨ 2. 午後5～6時
 ▩ 3. 午前0時まで □ 4. 午前0時以降

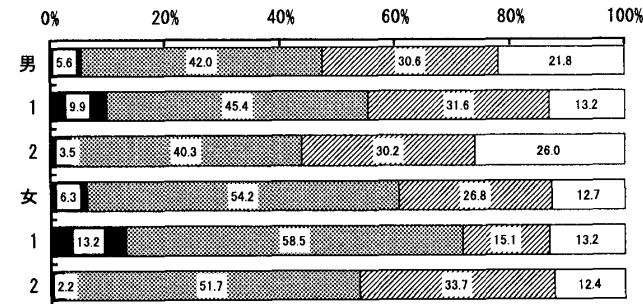


図2-4 男女別・学年別にみた1日当たりのアルバイト時間数

1：1年生，2：2年生以上

■ 3時間以下 ▨ 4時間～5時間
 ▩ 6時間～7時間 □ 8時間以上

(2) 終了時刻については、図2-2に示すように、当然のことながら男女で大きく異なった。午後6時ごろから午前0時までに終了する学生が男女とも6割前後を占めた。一方、男子学生は午前0時以降になる学生が22.6%もあり、女子でも7.0%いたことは健康上のみでなく社会的にも問題であろう。このような学生は翌日の講義出席状況にも影響を及ぼすと思われる。

(3) 平均的回数は、男子が「週4日」、女子は「週3日」が最も多く、次いで男子は「週5日」、女子は「週4日」が多かった。総じて

(4) 1日のアルバイト時間については図2-4に示すように、男子が女子より勤務時間が長く、また1年生より2年生以上で勤務時間が長くなった。全体的には1日4～5時間労働が40～60%を占めていた。

(5) 内容では、「立ち仕事」が男女とも圧倒的に多く、それぞれ90%以上を占めた。男子では女子に比して「力仕事」が多かった。

1年生より2年生以上でアルバイト学生が倍増しているのは大学生一般に言えることであろうが、アルバイトに精を出す学生諸君は、

もう一度入学時の原点に立ち返って初期の目的を達成するよう自らを戒めてもらいたいと願っている。

4) 課外活動・運動

「何もしていない」学生が男女ともほぼ同じで77.1%、83.8%を占めた。次いで「運動部のみ」は男子に多く(男子16.2%、女子8.1%)、文化部のみは女子に多かった(6.4%、8.1%)。2年生以上になると、男子は「運動部」への参加が減り、女子では逆に増える傾向が認められた(図3)。前年度⁷⁾に比して課外活動への参加者が全体的に減少している傾向がうかがえた。

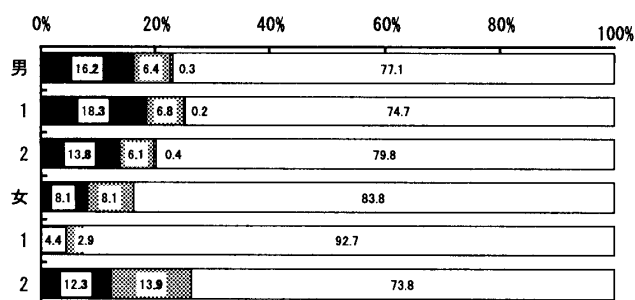


図3 男女別・学年別にみたクラブ活動入部状況

1: 1年生, 2: 2年生以上

- 1. 運動部(クラブ)のみ
- 2. 文化部のみ
- ▨ 3. 両方入っている
- 4. 入っていない

5) 現在の自己評価

(1) 体重

現在の体重は、自己申告で男子63.0±9.4 kg、女子は50.9±6.6kgで、理想体重は男子62.4±6.8kg、女子46.0±4.3kgであった。男子では両者間にほとんど差がなかったが、女子では著しい差があり(差:-4.8±3.9kg)、その傾向は2年生以上(差:-4.1±2.8kg)より1年生(差:-5.5±4.6kg)で明らかにおおきかった。体格指数(BMI)は男子21.4±2.8、

女子は20.4±2.2で、平均値からみると「痩せ」でも「肥満」でもなく「普通」の体格の学生が多くを占めていた。体格に関してはすでに同じデータで他の共同研究者が報告済みである⁹⁾。九州大学での調査成績¹⁴⁾をみると、1975年から1995年まで男子は徐々に増加し、女子学生では減少ないしは横ばいの状態で、BMI値もほぼ近似した値であった。また学生の健康白書2000¹⁵⁾や国民栄養調査¹²⁾でも類似の成績であった。学生の健康白書の成績¹⁵⁾に見られるように、女子学生の「るいそう危険域」(BMI<18.5kg/m²)の頻度が1984年の8.3%から1995年では13.8%、2000年では16.1%と増加しているのは好ましい現象とはいえない。

男子学生は最近の体重を「ちょうど良い」、「太りたい」、「やせたい」と自己評価したものが各3分の1ずつで、1年生と2年生以上の群でも差はなかった。しかし女子では圧倒的に「やせたい」が多く、その傾向は2年生以上でやや低下した(図4)。今回の調査では女子で適正体重と思っている学生が2年生以上で倍近く増えていた点が、前年度の調査と異なった成績であった。

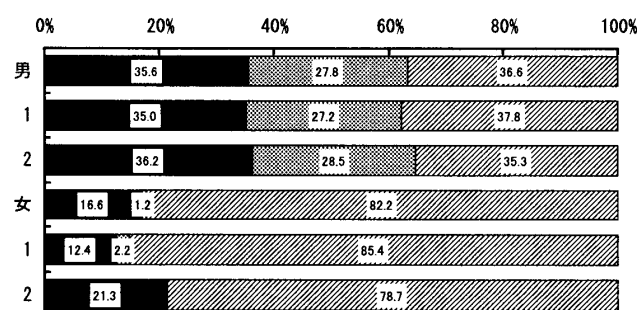


図4 男女別・学年別にみた現在の体重に対する評価

1: 1年生, 2: 2年生以上

- 1. ちょうど良い
- 2. 太りたい
- ▨ 3. やせたい

国民衛生の動向¹⁶⁾による体型に関する自己評価成績は興味深い。すなわち、15～19歳の女性では、実際には「普通」の体格の女性の70.9%が「太っている」と自己評価し、正當に「普通」と評価したものは25.1%に過ぎなかった。また実際には「低体重」の女性の56.4%および17.9%が「普通」または「太っている」と自己評価し、正しく「やせている」と評価したものは25.6%であった。この傾向は、割合がやや低下したものの20～29歳の若年女性にも認められ、また4年前の同様の調査よりその傾向は増加していた。やせ願望は現代社会の若年女性一般にいえる現象といえよう。この点に関しても、同一対象者で舟橋らが別に詳細に分析している⁹⁾。

(2) 食生活

規則正しさ、量、バランスについて尋ね、その結果を図5-1から図5-3に示した。自己評価で「規則正しい」食事をしていると判断したものは男女とも40%前後であり、1年生に比して2年生以上ではその割合が約20%以上減少した(図5-1)。

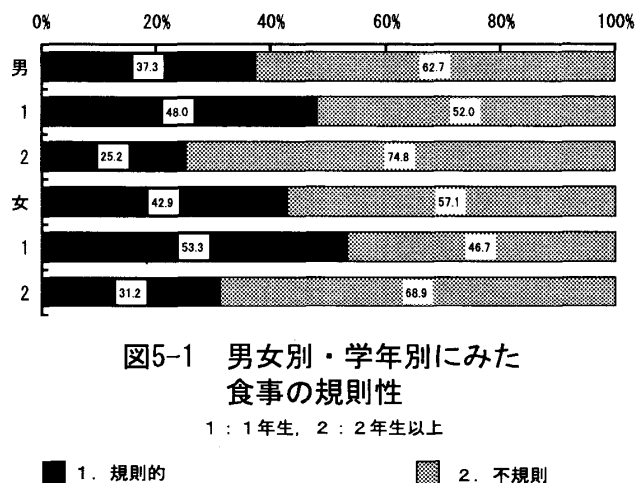


図5-1 男女別・学年別にみた食事の規則性

1：1年生，2：2年生以上

■ 1. 規則的 ▨ 2. 不規則

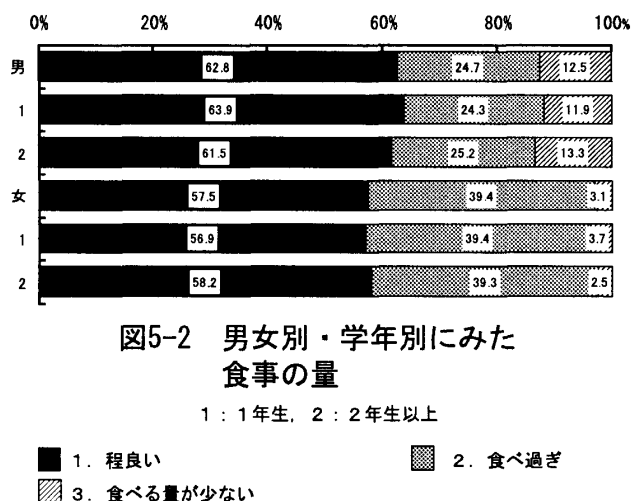


図5-2 男女別・学年別にみた食事の量

1：1年生，2：2年生以上

■ 1. 程良い ▨ 2. 食べ過ぎ
▩ 3. 食べる量が少ない

食事の量は男女いずれも60%前後が「程よい」と答えていたが、「食べ過ぎ」は女子学生に非常に多かった(図5-2)。「やせたい」願望が強くある一方で「食べ過ぎ」していると自己評価している点は矛盾しているが、自己評価も栄養学的に正しくなされていない可能性があり、また必要以上にやせたいと願望している点もある。事実、学生健康白書2000の成績¹⁵⁾や九州大学女子学生の調査¹⁴⁾でも、やせの人(BMI<18.5kg/m²)は経年的にみて確実に増加している。先の食事の項でも述べたように、食生活に対する正しい知識の習得が必要である。

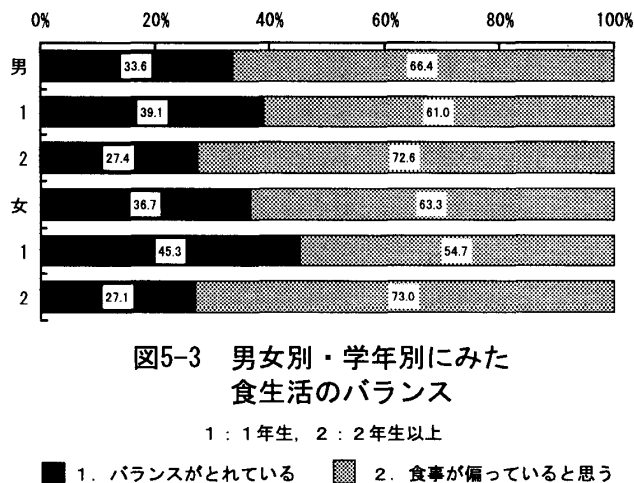


図5-3 男女別・学年別にみた食生活のバランス

1：1年生，2：2年生以上

■ 1. バランスがとれている ▨ 2. 食事が偏っていると思う

食生活は男女、学年別を問わず「バランスがとれている」と自己評価しているものがおよそ3分の1であった(図5-3)が、2年生以上になると、さらにバランスは悪くなり4分の1近くに減少した。この傾向は前年度の調査でも同様の結果であった。朝食抜きの学生が多いという結果などと合わせて、食生活のバランスの是正についても健康教育の面から取り組む必要がある。

(3) 睡眠

就寝時刻の規則性、睡眠状態、睡眠時間について尋ね、その結果を図6-1から図6-3に示した。自己評価で「不規則」と答えたものが男子63.3%、女子54.4%で半数以上を占め、「規則的」を上回った(図6-1)。その中で1年生女子は半数以上が規則正しい睡眠を保っていると答えた。この点が、前年度の夏休み以降の調査¹¹⁾と大きく異なっており、入学直後はまだ規則性を維持していることが伺われた。

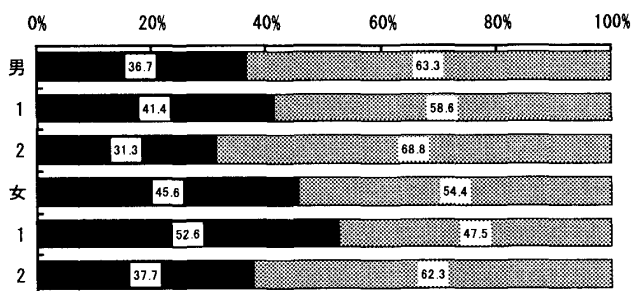


図6-1 男女別・学年別にみた就寝時刻の規則正しさ

1: 1年生, 2: 2年生以上

- 1. 規則的
- 2. 不規則 (但し、日曜・祭日、休みの日などは除く)

睡眠状態は「寝たりない」ものが男女、学年群別でも図6-2に示すように3分の1を占め、「時間・質とも満足」を上回った。また

「寝つきが悪い」ものが男子に多かった。

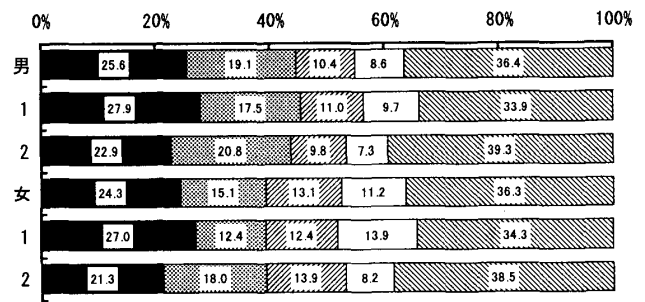


図6-2 男女別・学年別にみた睡眠状態

1: 1年生, 2: 2年生以上

- 1. 時間・質とも満足
- 2. 寝つきが悪い
- 3. 眠りが浅い
- 4. 途中でよく目が覚める
- 5. 寝ても寝ても寝たりない

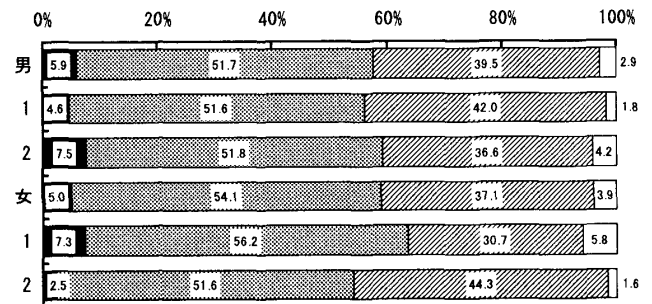


図6-3 男女別・学年別にみた

1日平均睡眠時間数(但し、日曜・祭日、休みの日などは除く)

1: 1年生, 2: 2年生以上

- 1. 4時間以下
- 2. 5時間~6時間
- 3. 7時間~8時間
- 4. 9時間以上

睡眠時間は「4時間以下」と「9時間以上」の極端なものが少数いたが、全体的にみて、「5~6時間」の睡眠が最も多く、睡眠不足傾向にあった(図6-3)。この傾向は前年度秋の調査結果⁷⁾と大きな差はなかった。睡眠時間は「7~8時間」が理想的とされているが個人差があるため、また睡眠の質とも関わりがあるため、一概に論じられないように思われる。いずれにせよ本学学生は睡眠時間が不規則で、睡眠不足傾向にあるといえる。

今回の集計は新学期開始時に行われた。その

ため前報^{6,7)}の報告と異なり、1年生の健康度や生活習慣が2年生以上の群と比較して「良好である」という成績が多かった。1年生はまだ高校時代の延長線上にあると思われるが、夏休みを経過すると1年生と2年生以上の間の生活習慣や生活行動の差がほとんど見られなくなるが、これまでの報告で示されている^{6,7)}。即ち、大学生活における生活習慣や生活行動は、特に食生活・食行動が1年生の夏休みを境に大きく変化することが予想された。最近幼少時期に強調されている“食育”の重要性は大学生においても言えることである。

筆者らの成績はすべての学生を対象としていないためはっきりしたことはいえないが、1年生前期における徹底した健康教育は、その後の学生生活あるいは社会生活にある程度の影響を与える可能性があり、より多くの新入学生に対する健康教育が必要であることを示唆しているといえよう。

IV まとめ

本稿では、本学学生1,288名を対象に行った「健康度・生活習慣診断検査」と追加アンケートの結果のうち、第5号に報告した論文で検討されなかった項目（資料参照）を男女別、学年別にまとめて次のような結果を得た。

1. 健康状態に関する自己判定では、約3分の1が「ある程度健康」と答えたが、1年生と2年生以上の群で比較すると、後者で低下した。男女間では男子に「不健康状態」がやや多かった。健康に関する満足度も不満を持っている学生が男女とも半数近くを

占めた。

2. 運動・スポーツのクラブやサークルに所属している学生は1年生男子22%、同女子はその3分の1の頻度であった。スポーツ経験年数は5年以上が男子68%、女子44%を占めた。しかし2年生以上になると長期経験者は著しく減少した。
3. 住居は自宅からの通学が男女とも6割を占めた。
4. 食事に関して、朝食を「ほとんど食べない」学生は男子に多く、1年生で4分の1を占めたが、2年生以上で10%増加した。
5. アルバイトを「行っていない」学生は1年生で6～7割いたが、2年生以上になるとその割合は半減し30%前後になった。全体的に女子学生のほうがアルバイトをしている割合が高かった。アルバイトの時間帯は男女でずれがあった。男子では午前0時過ぎまで仕事をしている学生が2割以上いた。回数は男女とも週3～4日が最多であった。勤労時間は男子が長く、2年生以上ではさらに増加した。
6. 課外活動を「何もしていない」学生が男女とも8割近くを占めた。男子では2年生以上で運動クラブへの参加が減り、女子では逆に増える傾向が見られた。
7. 自己評価の結果では、体重は実際の体重と理想の体重の間に、女子で平均5 kg近い差があり、「やせ願望」が極めて大きかった。食生活バランスは、「偏っている」と自己評価したものが3分の2を占めている一方、「朝食抜き」などの学生が多く、とくに食生活

に関する健康教育の必要性を感じた。

8. 食生活で「バランスが取れている」と答えた学生は男女いずれも1年生は4割前後であったが、2年生以上になると3割以下に減少した。
9. 睡眠は「不規則」が6割前後を占めた。睡眠状態で「寝たりない」学生が男女とも4割近くいた。睡眠時間は5～6時間が5割以上を占め、睡眠不足の傾向が見られた。

全体を通して、よい生活習慣を身に付けて、健康な日常生活を送っていると思われる学生は少数派と思われた。現在ならびに将来の健康維持に対して最も重要と思われる食・運動・睡眠に関する適正な生活習慣については、大学生時代から最小限の正しい知識と、自分自身の生活習慣を是正する意思・能力を身につけておく必要性を感じた。この点については、「健康科学」関連の講義やゼミで教育の一環として取り入れることが望まれる。今後、主たる項目についてはクロス集計を行って、より適切な解析を報告する予定である。

【附記】最後に、本アンケート調査はランダム抽出調査ではなく、九州産業大学学生のおよそ1割に当たる、いわゆる「健康科学」関連の講義・演習・ゼミを受講し、しかも調査時に出席していた学生を対象とした。そのため、対象には偏りがみられることは予想され、必ずしも本学学生全体の健康度や生活習慣の実態を示した成績ではないことをお断りしておきたい。

文 献

- 1) 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.
- 2) 徳永幹雄: 「健康度・生活習慣に関する診断検査」, 株式会社トーヨーフィジカル, 2000年.
- 3) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄蔵, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大槻説乎, 大曲五男: 九州大学学生の栄養摂取状況について. 健康科学, 9:15-19, 1987.
- 4) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄蔵, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大曲五男, 武谷峻一: 九州大学学生の栄養摂取状況について—第2報—. 健康科学, 10:17-21, 1988.
- 5) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄蔵, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大曲五男, 武谷峻一: 九州大学学生の栄養摂取状況について—第3報—. 健康科学, 11:65-70, 1989.
- 6) 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: 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.
- 7) 川崎晃一, 實藤美帆, 原 巖, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野賢治, 野口副武, 古田福雄, 鷺尾昌一: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第2報—. 健康・ス

- ポーツ科学研究, 5 : 13 - 23, 2003.
- 8) 原 巖, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野賢治, 野口副武, 古田福雄, 川崎晃一, 村谷博美, 舟橋明男: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究－第3報－. 健康・スポーツ科学研究, 5 : 57 - 69, 2003.
- 9) 五藤泰子, 舟橋明男, 古田福雄, 川崎晃一, 中野賢治, 野口副武, 村谷博美, 奥村浩正, 原 巖, 安河内春彦, 小西文子: 九州産業大学学生の実体重によるBMIと理想としている体重によるBMIの比較. 健康・スポーツ科学研究, 5 : 25 - 33, 2003.
- 10) 村谷博美, 奥村浩正, 安河内春彦, 原 巖, 中野賢治, 野口副武, 舟橋明男, 川崎晃一, 古田福雄, 柳井 修: 九州産業大学の学生の喫煙に関連する因子－第1報－生活習慣と健康意識. 健康・スポーツ科学研究, 5 : 51 - 56, 2003.
- 11) 川崎晃一, 實藤美帆, 原 巖, 奥村浩正, 安河内春彦, 村谷博美, 中野賢治, 野口副武, 舟橋明男, 古田福雄, 鷺尾昌一: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究－第4報－新入生の入学時と夏休み終了後の比較. 健康・スポーツ科学研究, 6 : 1 - 7, 2004.
- 12) 国民栄養の現状 (平成12年厚生労働省国民栄養調査結果), 4. 食生活状況. 健康・栄養情報研究会編, 第一出版, 東京, 2002, pp. 45 - 58.
- 13) 井深信男: 2. サーカディアンリズム, 行動の時間生物学. 朝倉書店, 東京, 1990, pp. 12 - 64.
- 14) 川崎晃一, 上園慶子: わが国の大学生の健康状況. 国立大学等保健管理施設協議会編, 学生と健康 改定第2版, 南江堂, 東京, 2001, pp. 8-11.
- 15) 学生の健康白書2000: 3. 体格. 学生の健康白書作成に関する特別委員会編, 国立大学等保健管理施設協議会, 2002, pp. 20 - 40.
- 16) 厚生統計協会: 国民衛生の動向, 第3篇 保健と医療の動向. 厚生指針 (臨時増刊) 51 (9) : 88 - 89, 2004.

【資料】

健康度・生活習慣診断検査アンケート用紙

(該当する番号を○で囲み, また, 適当な数字を記入して下さい)

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

1)ひと口でいって, 最近の健康状態はいかがですか

1. まったく健康ではない 2. あまり健康ではない 3. どちらともいえない
4. かなり健康である 5. 非常に健康である

2)現在の健康状態に満足していますか

1. 非常に不満足 2. やや不満 3. どちらともいえない 4. やや満足 5. 非常に満足

3)現在, 運動・スポーツのクラブやサークルに所属していますか

1. 所属していない 2. 所属している

(そのスポーツの経験年数 ①1~2年 ②3~4年 ③5~9年 ④10年以上)

4)住居は: 1. 自宅 2. 食事付き寮など 3. 自炊アパートなど 4. 間借り・下宿など

5)食事について

- (1)朝食は: 1. ほとんど食べない 2. 週2~3回は食べる 3. 週4~5回は食べる 4. ほとんど毎日食べる
(2)昼食は: 1. ほとんど食べない 2. 週2~3回は食べる 3. 週4~5回は食べる 4. ほとんど毎日食べる
(3)夕食は: 1. ほとんど食べない 2. 週2~3回は食べる 3. 週4~5回は食べる 4. ほとんど毎日食べる

6)アルバイトについて

(1)アルバイトを行っている: 1. はい 2. いいえ

(2)時期: 1. 休暇中のみ行う 2. 土・日・祭日などに集中して行う 3. 講義期間中に時間割をやりくりして行う

(3)平均的な終了時刻: 1. 午前7~8時 2. 午後5~6時 3. 午前0時まで 4. 午前0時以降

(4)回数: 平均週 日 1日 時間位

(5-1)内容: 1. 座業が多い 2. 立ち仕事が多い

(5-2)内容: 1. 力仕事が多い 2. 事務的な仕事が多い

7)課外活動について: 1. 運動部(クラブ)のみ 2. 文化部のみ 3. 両方入っている 4. 入っていない

8)現在の自己評価

(1)体重 ・現在の身長は, cm (身長・体重の値は, 小数点以下を四捨五入して下さい)

・現在の体重は, kg

・理想の体重は, kg位でありたい

・自分の体重についての評価: 1. ちょうど良い 2. 太りたい 3. 痩せたい

(2)食生活 ・規則正しさ: 1. 規則的 2. 不規則

・量: 1. 程良い 2. 食べ過ぎ 3. 食べる量が少ない

・バランス: 1. バランスがとれている 2. 食事が偏っていると思う

(3)睡眠 ・就寝時刻の規則正しさ: 1. 規則的 2. 不規則(但し, 日曜・祭日, 休みの日などは除く)

・睡眠状態: 1. 時間・質とも満足 2. 寝付きが悪い 3. 眠りが浅い

4. 途中でよく目が覚める 5. 寝ても寝ても寝たりない

・睡眠時間: 1日平均して 時間位(但し, 日曜・祭日, 休みの日などは除く)