

# 大学生の健康度・生活習慣に関する研究

## — 第6報：入学時と夏休み終了後の生活行動の変化 —

坂口 淳子・川崎 晃一・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 緒言

新しく開発された「健康度・生活習慣診断」のアンケート調査用紙は、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を開発したものである。この調査用紙は、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尺度を開発することを目的として作成されたものである<sup>1,2)</sup>。筆者らはこの調査用紙を用いて、新入学時（4月）と夏休み終了後（10月）の2回にわたって、本学学生の健康度・生活習慣に関する調査を行い、それらの成績をこれまでに数編の論文にまとめて報告し、主として同一時期における男女間、1年生と2年以上の学年間の健康度・生活習慣の異同について論じてきた<sup>3-9)</sup>。その結果、高校までの生活様式と著しく異なる大学生の場合は、高校生活の延長線上にある新入生と、2年生以上の在生の間で生活習慣

の違いが4月調査では認められた<sup>4)</sup>が、夏休みを過ごした10月の調査ではその差は著しくなくなった<sup>3)</sup>。また、本調査用紙を用いて入学時と夏休み後の10月に行った「健康度・生活習慣診断」のアンケート調査結果でも、夏休みを境に大きな変化が認められた<sup>8)</sup>。このような成績は、筆者らの一人が他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<sup>10-12)</sup>。すなわち、新入生も夏休みを過ぎると在生と同様に大学生生活に慣れ、生活習慣などに著しい差を認めなくなったということは十分予測できる。

そこで今回は、新入生のみを対象にして入学時（4月）と夏休み終了後（10月）に実施した、生活や生活行動などに関する項目のアンケート調査で、まだ比較検討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報告する。

### II 対象と方法

#### 1. 対象

表1に全対象者のプロフィールを示す。「健康科学」関連の講義、演習を選択し、本アン

表1 対象者のプロフィール

	4月調査			10月調査		
	男子	女子	計	男子	女子	計
対象者数	548	137	685	438	171	609
年齢(歳)	18.3 ± 1.1	18.4 ± 1.6	18.3 ± 1.2	18.8 ± 1.2 ***	18.9 ± 1.4 **	18.8 ± 1.3 ***
身長(cm)	171.4 ± 5.8	157.9 ± 5.1 ###	168.7 ± 7.8	171.7 ± 5.8	158.0 ± 5.1 ###	167.8 ± 8.3
体重(kg)	63.5 ± 9.2	52.1 ± 7.0 ###	61.2 ± 9.9	61.9 ± 8.0 **	50.4 ± 6.9 ####	58.7 ± 9.3 ***
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	21.6 ± 2.7	20.9 ± 2.5 ##	21.4 ± 2.7	21.0 ± 2.2 ***	20.2 ± 2.6 ####	20.8 ± 2.4 ***

\* p&lt;0.05, \*\* p&lt;0.01, \*\*\* p&lt;0.001 (vs.4月調査)

# p&lt;0.05, ## p&lt;0.01, ### p&lt;0.001 (vs.男子)

ケートに答えた1年生は、4月調査では685名(男子548名、女子137名)、10月の調査では609名(438名;171名)であった。4月と10月調査の両グループ間では年齢に約6ヶ月の差があったほか、男女いずれも体重と体格指数(BMI)に有意差がみられ、4月調査グループで大であった。

## 2. 方法

徳永らの「健康度・生活習慣診断検査」用紙<sup>2)</sup>を用いて回答してもらった質問項目と同時に行った、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8項目(24問)[文献9の資料(P.23)参照]の集計結果を1年生男女のみに限定して4月と10月で比較した。項目は、1)最近の健康状態、2)現在の健康状態の満足度、3)運動・スポーツのクラブやサークル所属状況、4)住居状況、5)食事状況、6)アルバイト状況、7)課外活動、8)現在の自己評価、についてである。

集計は男女別に行い、4月と10月の調査を比較した。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。調査時期は、夏休み明けの平成13年10月、および次年度の入学時の平成14年4月にまとめて行った。

## III 結果と考察

アンケート調査項目に従って4月と10月の調査を集計して、その結果を比較し若干の考察を行った。

### 1. 健康状態

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4月が33.9%、10月は29.0%、女子はそれぞれ34.8%と32.3%で、「まったく健康でない」または「あまり健康でない」学生は男子が28.5%および31.7%、女子は24.7%と29.9%であった。4月と10月の間で比較すると、健康状態は男女とも夏休み以降で低下した。

### 2. 健康状態の満足度

現在の健康状態の満足度は、「非常に満足」、「やや満足」と答えたものは男子が4月30.4%、10月が27.9%、女子は32.1%と31.2%で、「不満」、「やや不満」(同じく45.4%と49.8%、および44.1%と46.8%)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。また、健康に対する満足度は夏休みを経て悪くなる傾向が認められた。

### 3. 運動・スポーツクラブ所属状況

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」ものは男子が19.2%（4月）および24.3%（10月）、女子は8.9%と13.1%であり、夏休み以降は男女ともクラブに所属する学生が増加していた。

### 4. 住居

自宅からの通学が男子60.9%（4月）および58.6%（10月）、女子65.3%および69.8%で女子が多く、次いで自炊アパート（男子：30.5%、30.6%、女子：29.0%、26.8%）が多かった。食事付き寮などに住んでいるものは、男子が5.3%と7.0%に対し女子は1.9%と0.7%で、極めて少なかった。夏休み後も住居に大きな変化は見られなかった。

### 5. 食事

1) 図1-1に示すように、朝食を「ほとんど食べない」学生は男子が24.6%（4月）および35.1%（10月）、女子は15.3%と20.8%であり、「ほとんど毎日食べる」は男女それぞれ49.1%と35.3%と62.0%と47.6%であった。夏休み以降朝食を食べない学生が増加した。

「国民栄養の現状」（平成14年調査結果）に集計された成績<sup>13)</sup>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14.4%、女

子11.4%が、20～29歳ではそれぞれ26.5%と20.6%に急増していた。朝食欠食は全年齢層で男性に多いが、近年女性の欠食率にも8%近い増加が見られる<sup>13)</sup>。しかも、新入生時に比して夏休み後は男子で10%、女子では5%増加しており、さらに2年以上の高学年では40%以上に増加した<sup>4)</sup>。また、朝食欠食者は菓子類やサプリメントを食事代わりにしている傾向もある<sup>13)</sup>。本学学生の朝食欠食率が全国平均を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。

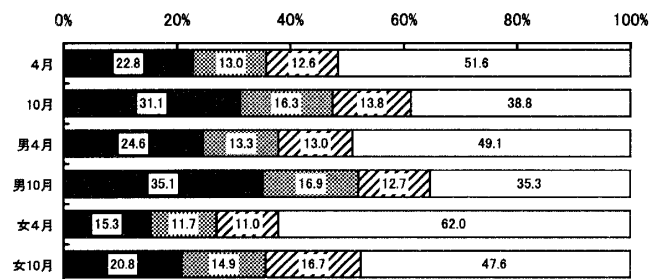


図1-1 時期別・男女別にみた朝食の摂取状況

4月：4月に調査，10月：10月に調査

- 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

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4月が0.7%、10月は1.2%であった。しかし男子では1.6%から3.5%と増加した（図1-2）。学生の食事、とくに昼食は、価格と環境（周囲の食事を提供する施設）に大きく左右される。環境を整えると同時に、少なくとも個々の食事メニューに熱量、たんぱく質、脂肪含有量の明示が望まれる。他学では実施されているところもあるので、学内

の食事提供施設においても若者の食事として、バランスのとれた内容のサービスを望みたい。

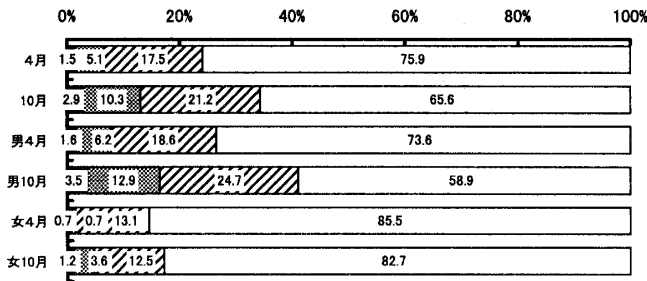


図1-2 時期別・男女別にみた昼食の摂取状況

4月：4月に調査，10月：10月に調査

- 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%（4月）および4.3%（10月）は「週2～3回」または「ほとんど食べない」と答えた。この数値は男子学生の1.5%および1.2%に比べて高値であり、夏休み以降の女子の夕食欠食が増えていることがうかがえた。

今回の設問には夜食に関する項目を設けなかったが、次のアルバイトの項目からもうかがえるように、夕方から午前0時までの就労が多かったため、アルバイト終了後の深夜の食事を「夕食」と答えている可能性がある。食事時間の重要性も教育していく必要がある。

## 6. アルバイト

アルバイトは男女とも過半数が行っていた。男女の比較では女子に多かった。

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、男子では4月が67.8%、10月が69.1%、女子

ではそれぞれ50.0%と60.6%で、特に女子に増加が見られた。「土・日・祭日などに集中して行う」は男子では4月が24.3%、10月は19.7%、女子では42.6%と29.4%で、女子に多くの減少をみた。「休暇中のみ行う」はそれぞれ7.9%と11.4%、および7.4%と10.2%で、夏休み以降増加したものの最も低率であった。

2) 終了時刻については、4月期では男女で大きく異なっていたが、夏休みを過ぎると差がなくなった。午後6時ごろから午前0時まで終了する学生が男女とも6～7割前後を占めた。一方、男子では午前0時以降働く学生が15%近くいることは、健康上のみでなく本来の学業を維持していく上でも問題であろう。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。女子の場合は、夏休み以降に午前0時までアルバイトをする学生が増加していた。

3) 平均的回数は、男子で「週5日」、女子では「週4日」のアルバイトが10月に増加した。総じて男女別でも著しい差は認められなかった（図2-1）。

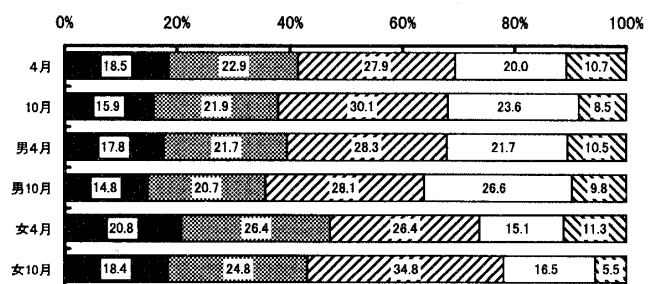


図2-1 時期別・男女別にみた週単位のアルバイト回数

4月：4月に調査，10月：10月に調査

- 1. 週1日か2日
- ▨ 2. 週3日
- ▧ 3. 週4日
- 4. 週5日
- ▩ 5. 週6日か7日

4) 1日のアルバイト時間については図2-2に示すように、男子が女子より勤労時間が長く、また4月より10月のほうが勤労時間は長くなった。全体的には1日4～5時間労働が40～60%を占めていた。

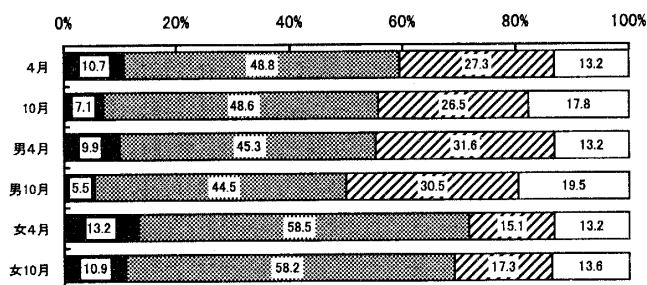


図2-2 時期別・男女別にみた1日当たりのアルバイト時間数  
4月：4月に調査、10月：10月に調査

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。

### 7. 課外活動・運動

「何もしていない」学生が男子では4月が74.7%、10月は68.4%、女子では92.7%と78.3%を占めた。次いで「運動部のみ」は男子に多く、4月の18.3%から10月は25.3%へ、女子でも4.4%から11.5%へ増加した。文化部のみは女子に多かった。いずれも夏休み以降のクラブ活動入部は増加していることがうかがえた。大学生活では、学業のみではなく課外活動にも積極的に参加して欲しい。

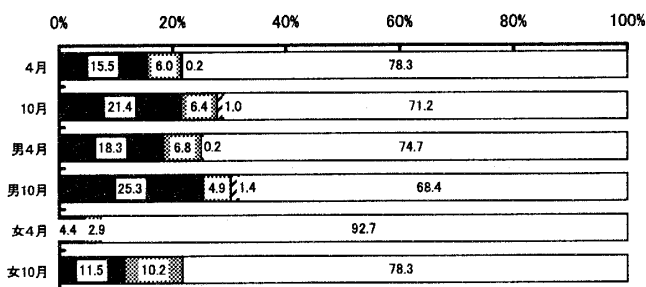


図3 時期別・男女別にみたクラブ活動入部状況

4月：4月に調査、10月：10月に調査

- 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

現在の体重は、自己申告で男子が4月で63.5±9.2kg、10月では61.9±8.0kg、女子は52.1±7.0kgと50.4±6.9kgで、4月よりも男女とも体重は減少していた。体格指数（BMI）は男子21.6±2.7（4月）および21.0±2.2（10月）、女子は20.9±2.5および20.2±2.6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している<sup>6)</sup>。男子学生は夏休み以降「太りたい」がやや増えたものの、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ずつであった。しかし女子では「やせたい」が圧倒的に多く、4月が85.4%、10月は83.0%で、大きな変化は見られなかった（図4）。BMIが示す体格では普通の体格の学生がほとんどであるにもかかわらず、やせたい願望の女子が80%以上いた。健康を害するダイエットに注意を促し、食事や運動に関する正しい知識を

学んでいく必要がある。

国民衛生の動向<sup>17)</sup>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ている。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、本報と同じ対象者で別に詳細に分析している<sup>6)</sup>。

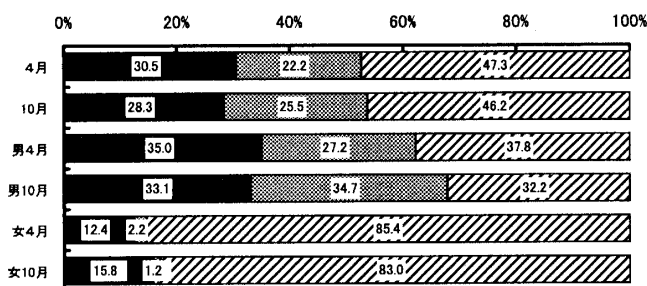


図4 時期別・男女別にみた現在の体重に対する評価

4月：4月に調査，10月：10月に調査

- 1. ちょうど良い
- 2. 太りたい
- ▨ 3. やせたい

## 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、夏

休み以降に不規則になっていく傾向がみられた。(図5-1)。

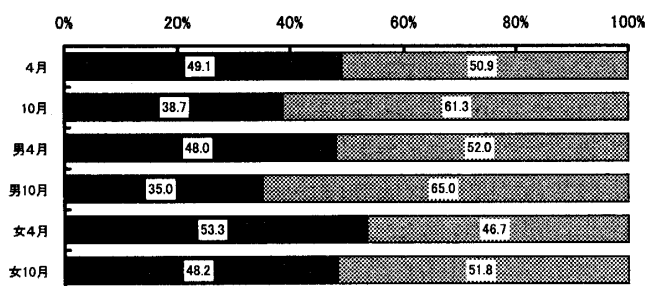


図5-1 時期別・男女別にみた食事の規則性

4月：4月に調査，10月：10月に調査

- 1. 規則的
- 2. 不規則

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)。先に述べたように、食生活に対する正しい知識の習得が必要であり、少なくとも多くの学生が昼食に利用する学内の施設では、メニューに熱量や栄養素の提示が望まれる。

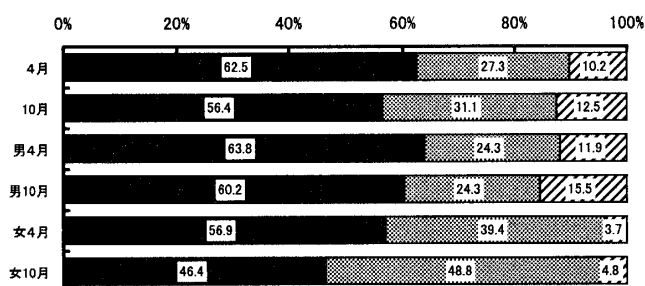


図5-2 時期別・男女別にみた食事の量

4月：4月に調査，10月：10月に調査

- 1. 程良い
- 2. 食べ過ぎ
- ▨ 3. 食べる量が少ない

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)。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。

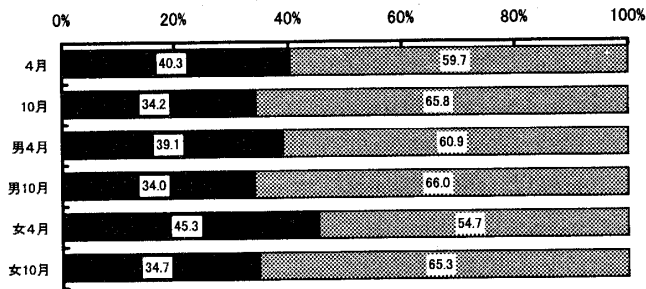


図5-3 時期別・男女別にみた食生活のバランス

4月：4月に調査, 10月：10月に調査

- 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。

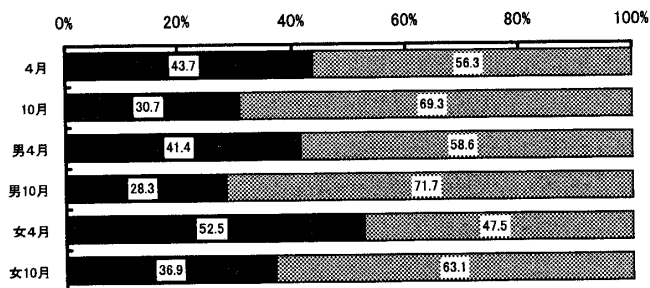


図6-1 時期別・男女別にみた就寝時刻の規則正しさ

(但し、日曜・祭日、休みの日などは除く)

4月：4月に調査, 10月：10月に調査

- 1. 規則的
- 2. 不規則

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割以を

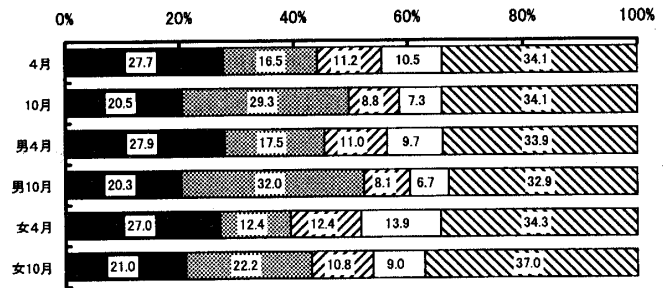


図6-2 時期別・男女別にみた睡眠状態

4月：4月に調査, 10月：10月に調査

- 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

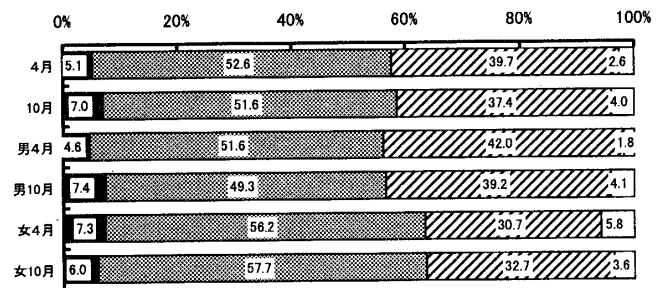


図6-3 時期別・男女別にみた1日平均睡眠時間数

(但し、日曜・祭日、休みの日などは除く)

4月：4月に調査, 10月：10月に調査

- 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

占め、睡眠不足の傾向が見られた。アルバイトの終了時刻の遅延、時間数や回数の増加なども、適正な睡眠に悪影響を及ぼしていると考えられる。

1年生の4月と夏休み終了後の10月の比較は、「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」という報告<sup>3,4,9)</sup>をより明らかにした。なかでもアルバイトの時期、終了時刻の遅延、週単位の回数や時間数の増加は、運動、食事、休養という大切な生活習慣の3本柱に悪影響

を及ぼしていることがうかがえる。食生活においては朝食抜きや間食、真夜中の食事につながり、不規則な生活ともあいまって体脂肪量を増やし、“いわゆる隠れ肥満”の状態を招いていることも考えられる。BMIはほとんどの学生が「普通の体型」であることを示しているにもかかわらず、女子学生の80%以上が「やせたい」と望むのは体脂肪量の増加のためかもしれない。間違ったダイエットは、さらに“隠れ肥満”に拍車をかけていると思われる。

著者らの成績は、大学全体から見ると約4分の1の新入学生を対象としたものであり、はっきりしたことはいえないが、傾向としては把握できたと考える。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強調したい。

#### IV まとめ

入学時と夏休み後に平成13年と平成14年の2年にわたって、いずれも新入学生を対象に健康度・生活習慣に関するアンケート調査を行い、次のような結論を得た。

1. 健康状態に関する自己評価では、食事が不規則と回答するものが夏休み後に増え、男子の増加が多かった。
2. 朝食を欠食するものが夏休み後に増えた。
3. アルバイトは講義期間中に行う学生が夏休み以降に男女とも増えており、土・日・祭日などに集中して行う学生は減少した。終了時刻は夏休み以降に女子で「午前0時まで」が増え、男子では「午前0時以降」が増えた。また、週単位の回数や1日あたりの時間数も夏休み以降に増える傾向がみられた。
4. クラブ活動の入部状況は、夏休み以降に男女とも増加した。
5. 80%を超える女子がやせたいと回答するにもかかわらず、「食事が不規則」「食べ過ぎ」「食事が偏っている」と答えた女子学生が夏休み後に増えていた。男子も「食事が不規則」「食事が偏っている」と答えた学生が夏休み以降に増えていた。
6. 就寝時刻は不規則になったと答えた学生が、男女とも夏休み以降に15%以上増加した。その結果、男子で70%、女子では60%を越える学生が不規則と答えた。睡眠状態も寝付きが悪いと答えた学生が夏休み以降に増加した。1日の睡眠時間数には変化はみられなかった。

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。そのことが、将来の生活習慣病回避におおいに貢献すると思われる。この点については、「健康科学」関連の講義やゼミ、あるいは演習の中で、教育の一環として取り入れることが望まれる。



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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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現体重による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.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 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: 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. 健康・スポーツ科学研究, 7:1-12, 2005.
- 10) 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.
- 11) 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.
- 12) 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.
- 13) 国民栄養の現状 (平成14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，東京，2004，  
pp. 46－66.
- 14) 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.
- 15) 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.
- 16) 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.
- 17) 厚生統計協会：国民衛生の動向，第3篇 保健と医療の動向．厚生指標（臨時増刊）51(9)：88－89，2004.