

# 大学生の健康度・生活習慣に関する研究

原 巖・川崎 晃一・鷺尾 昌一\*・奥村 浩正・安河内 春彦  
 中野 賢治・野口 副武・古田 福雄

## I はじめに

アンケート調査による「健康度・生活習慣診断検査」用紙が開発された<sup>1,2)</sup>。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を開発したものである。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たものである<sup>1)</sup>。しかしながら、大学生の場合は年齢にあまり関係なく、新入生と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、著者らの一人が九州大学で行った

食生活アンケート調査でも明らかであった<sup>3-5)</sup>。

そこで著者らは徳永らのアンケートにさらに10項目を追加し同時に個人調査を行った。

ここでは、本学学生のアンケート「健康度・生活習慣診断検査」<sup>2)</sup>の得点成績を性別・学年別に分析して比較検討し、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

表1に全対象者1,066名のプロフィールを示す。男女間に身長・体重の差はみられたが、1年生と2年生以上の2群間では男女いずれにも差はみられなかった。

表1 対象者のプロフィール

	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	438	337	775	171	120	291
年齢(歳)	18.77 ± 1.22	20.65 ± 1.58***	19.58 ± 1.67	18.89 ± 1.38	20.22 ± 1.17***	19.44 ± 1.45
身長(cm)	171.65 ± 5.81	171.57 ± 5.52	171.62 ± 5.88	157.99 ± 5.07	158.04 ± 5.40	158.01 ± 5.20###
体重(kg)	61.92 ± 8.03	61.56 ± 8.60	61.76 ± 8.27	50.37 ± 6.86	50.27 ± 6.70	50.33 ± 6.78###
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	20.99 ± 2.24	20.89 ± 2.65	20.95 ± 2.43	20.18 ± 2.57	20.13 ± 2.32	20.16 ± 2.46

\*\*\* p<0.001 (vs. 1年生), ### p<0.001 (vs. 男子)

\*九州産業大学非常勤講師, 北九州津屋崎病院医師

## 2. 方法

徳永ら<sup>1)</sup>が開発したアンケート用紙「健康度・生活習慣診断検査」<sup>2)</sup>を用い、58項目の質問に回答してもらったが、健康度や生活習慣などをより詳しく調査するために、住居、食生活、アルバイト、課外活動、現在の自己評価など10項目を別途にアンケート用紙に追加した。

原本のアンケート内容の詳細は徳永、橋本の論文<sup>1)</sup>にゆずるが、簡単に述べると、(1)健康度(12項目)、(2)生活習慣行動(14項目)、(3)運動条件(7項目)、(4)食生活状況(14項目)、(5)休養状況(4項目)、(6)睡眠状況(7項目)の6項目の尺度を設定している。回答肢、得点化などは徳永らの方法に準じた。すなわち、回答肢は「1. あてはまらない(0~10%)」から「5. よくあてはまる(90~100%)」までのリッカート法による5段階とした。各回答は各々の質問に対して望ましい回答に5点を与え、以下4~1点として得点化し集計を行った。

調査時期は、徳永らと同様に夏休み明けの平成13年10月~11月にまとめて行った。

## 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10項目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、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(6)睡眠状況は、男女間に有意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、(5)休養状況には、男女間で有意差がみられた。

#### 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、男女間に差はみられなかったが、項目別にみると設問49で有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ現在の体型に満足していることが窺われた。肥満度別体型に対する自己評価をみると、男子では適正に評価している人が多いが、女子では現実より太めに評価する人が多くみられ、とくに若年女性でその傾向が強いというこれまでの成績<sup>6)</sup>と同じ傾向であった。

②精神的健康度：総計点では、男女間に差

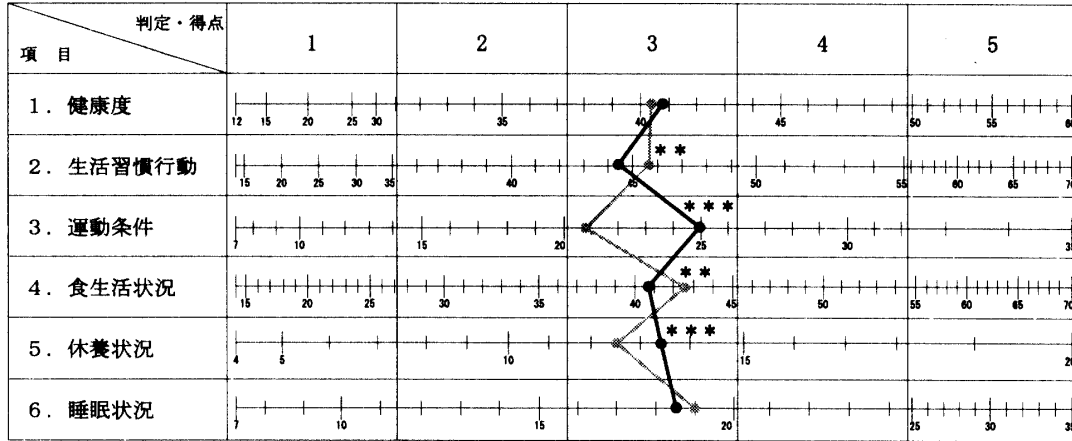


図1 男女別にみた健康度・生活習慣の項目別プロフィール

● : 男子 (775名)  
○ : 女子 (291名)  
\*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001 (男子 vs. 女子)

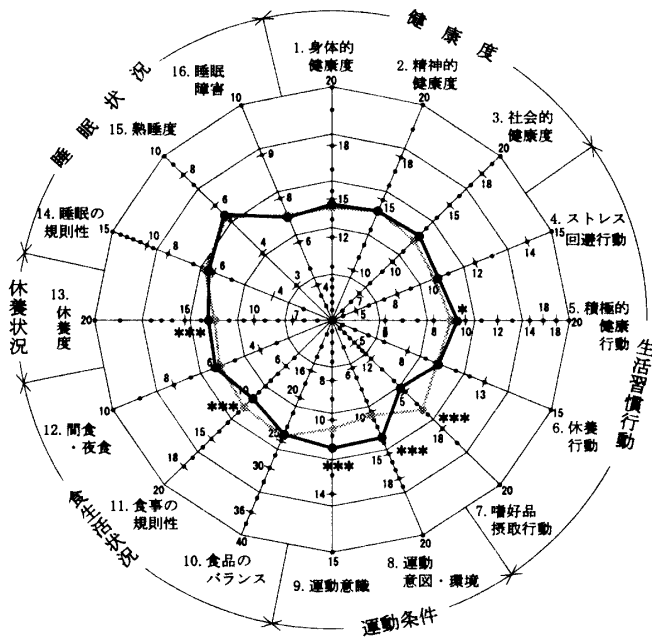


図2 男女別にみた健康度・生活習慣の因子別プロフィール

● : 男子 (775名)  
○ : 女子 (291名)  
\* p<0.05, \*\*\* p<0.001, (男子 vs. 女子)

はみられなかったが、設問2で有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ集団での帰属がうまく行われていないと感じていることが窺われた。

③社会的健康度：総計点では、男女間に差

はみられなかったが設問3、20、51で有意差がみられた。男子学生は女子学生に比べ、教養・趣味的活動、行事への参加やクラブ・サークル活動をすることで、多くの人々と接触する機会を持っているが、日々の生活での充実感を味わっていないことが窺えた。

(2)生活習慣行動

④ストレス回避行動：総計点では、男女間に有意差はみられなかったが、設問38で有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ、ストレスをうまく解消していることが窺えた。

⑤積極的健康行動：この項は総計点で、男女間に有意差がみられ、また設問39で有意差がみられた。男子学生は女子学生に比べ運動頻度が明らかに多かった。

⑥休養行動：総計点では、男女間に有意差はみられなかったが、設問23で有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ1人静かに過ごす時間的余裕を持っているという結果が得られた。

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					男 子					女 子				
	男子(775名)		女子(291名)		有意差	1年生(438名)		2年生以上(337名)		有意差	1年生(171名)		2年生以上(120名)		有意差
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
(1) 健康度	40.88	6.36	40.41	5.86		40.56	6.32	41.30	6.38		40.26	5.73	40.63	6.05	
① 身体的健康度	14.44	2.67	14.19	2.50		14.38	2.63	14.53	2.74		13.93	2.47	14.56	2.51	*
1 毎日ぐっすり眠っている	3.12	1.17	3.27	1.21		3.09	1.20	3.17	1.12		3.21	1.24	3.35	1.16	
18 食欲はある	4.22	0.94	4.32	0.78		4.22	0.92	4.20	0.97		4.28	0.81	4.38	0.75	
35 勉強や仕事が十分できる体力はある	4.22	0.94	4.32	0.78		3.71	1.02	3.83	0.99		3.47	1.11	3.78	0.96	*
49 肥えすぎややせすぎはない	3.34	1.33	3.01	1.21	***	3.35	1.29	3.34	1.39		2.98	1.24	3.05	1.17	
② 精神的健康度	14.16	3.04	14.30	2.78		14.00	3.04	14.37	3.03		14.42	2.60	14.12	3.03	
2 集団やグループにうまく適応していない	3.65	1.11	3.83	1.01	*	3.63	1.09	3.68	1.14		3.84	1.04	3.83	0.98	
19 対人関係で気まずい思いをしている	3.67	1.16	3.62	1.11		3.65	1.16	3.71	1.16		3.65	1.12	3.58	1.09	
36 いつもイライラしている	3.77	1.03	3.74	0.94		3.72	1.06	3.83	1.00		3.83	0.91	3.63	0.96	
50 勉強や仕事がかどらずに困っている	3.07	1.11	3.1	1.1		3.01	1.13	3.14	1.09		3.11	0.98	3.08	1.25	
③ 社会的健康度	12.27	3.34	11.92	3.20		12.18	3.30	12.40	3.38		11.91	3.29	11.95	3.08	
3 毎日の生活は充実している	2.99	1.02	3.29	1.03	***	2.99	1.01	2.99	1.04		3.35	1.06	3.21	0.98	
20 教養・趣味的活動を行っている	3.42	1.31	3.04	1.31	***	3.33	1.30	3.54	1.31	*	2.99	1.33	3.10	1.29	
37 自分の人生に希望や夢を持っている	3.45	1.22	3.47	1.18		3.36	1.22	3.56	1.22	*	3.44	1.22	3.52	1.12	
51 地域(…)でのいろいろな行事参加、或いはクラブ・サークル活動をしている	2.41	1.63	2.13	1.55	*	2.50	1.65	2.31	1.59		2.13	1.53	2.13	1.58	
(2) 生活習慣行動	44.53	6.15	45.67	6.32	**	45.13	5.97	43.76	6.30	**	45.25	5.98	46.27	6.75	
④ ストレス回避行動	10.37	2.01	10.14	1.93		10.40	1.99	10.33	2.24		10.08	1.93	10.23	1.94	
4 肥えすぎ・やせすぎがないようにしている	3.13	1.25	3.16	1.16		3.19	1.20	3.05	1.30		3.07	1.15	3.28	1.18	
21 良い人間関係を保つように注意している	3.98	0.9	3.88	0.84		4.00	0.86	3.96	0.94		3.84	0.85	3.94	0.82	
38 ストレスをうまく解消している	3.26	1.03	3.1	1.03	*	3.22	1.03	3.32	1.03		3.16	1.02	3.01	1.04	
⑤ 積極的健康行動	9.43	2.83	9.01	2.82	*	9.62	2.95	9.20	2.95	*	8.94	2.61	9.12	3.11	
5 1日の栄養バランスがとれている	2.42	1.18	2.41	1.19		2.51	1.14	2.31	1.22	*	2.40	1.14	2.43	1.26	
22 健康に関する情報を得るようにしている	2.83	1.13	2.84	1.08		2.84	1.12	2.81	1.16		2.73	1.02	2.99	1.14	*
39 運動・スポーツ(散歩・歩行を含む)はどのくらいしますか	2.69	1.43	2.33	1.38	***	2.78	1.46	2.57	1.38	*	2.33	1.41	2.32	1.35	
52 定期的に健康診断を受けている	1.50	0.99	1.44	0.99		1.49	0.97	1.51	1.02		1.48	1.04	1.38	0.92	
⑥ 休養行動	10.05	2.65	9.90	2.70		10.14	2.63	9.94	2.67		9.68	2.60	10.23	2.82	
6 睡眠時間は十分とっている	2.99	1.21	3.04	1.27		2.94	1.21	3.07	1.22		2.86	1.25	3.29	1.26	**
23 1日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある	3.38	1.22	3.04	1.25	***	3.37	1.21	3.40	1.24		3.03	1.26	3.05	1.24	
40 時間外の長時間勤務、或いは徹夜の勉強・勤務をする	3.68	1.4	3.83	1.31		3.84	1.36	3.47	1.43	***	3.79	1.33	3.88	1.30	
⑦ 嗜好品摂取行動	14.68	2.81	16.61	2.47	***	14.97	2.70	14.30	2.91	***	16.56	2.58	16.69	2.30	
7 アルコールは・・・どのくらい飲みますか	4.16	1.04	4.45	0.88	***	4.22	1.02	4.08	1.08		4.48	0.90	4.41	0.86	
24 一日にタバコはどのくらい吸いますか	3.83	1.18	4.67	0.85	***	4.08	1.12	3.64	1.22	***	4.70	0.86	4.62	0.83	
41 コーヒーや紅茶をどのくらい飲みますか	4.08	1.24	4.21	1.12		4.16	1.18	3.99	1.33		4.25	1.14	4.17	1.11	
53 清涼飲料水(コーラ、ジュースなど)をよく飲む	2.55	1.29	3.28	1.34	***	2.51	1.28	2.60	1.29		3.13	1.37	3.50	1.27	*
(3) 運動条件	24.98	5.65	20.85	5.51	***	25.46	5.56	24.37	5.71	**	20.81	5.57	20.92	5.44	
⑧ 運動の意図・条件	13.05	4.32	10.27	4.09	***	13.46	4.20	12.52	4.42	**	10.39	4.01	10.10	4.21	
8 運動やスポーツの友人・仲間恵まれている	3.36	1.39	2.55	1.36	***	3.54	1.30	3.14	1.46	***	2.61	1.39	2.47	1.31	
25 運動やスポーツのための時間 はとれる	3.17	1.41	2.46	1.32	***	3.24	1.41	3.07	1.41		2.49	1.34	2.42	1.30	
42 今日から2週間以内に何か運動やスポーツをするつもり(意図)である	3.36	1.62	2.57	1.59	***	3.43	1.61	3.27	1.63		2.54	1.60	2.62	1.58	
54 運動やスポーツの場所・施設に恵まれている	2.89	1.38	2.14	1.29	***	3.24	1.22	3.04	1.25	*	2.75	1.14	2.60	1.27	
⑨ 運動意識	11.93	2.07	10.58	2.32	***	12.00	2.14	11.85	1.99		10.42	2.45	10.82	2.09	
9 運動やスポーツを続けると、・・・良いことが多いと思う	4.57	0.74	4.42	0.83	**	4.56	0.76	4.58	0.73		4.35	0.90	4.52	0.72	
26 運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる	4.47	0.81	4.04	1.11	***	4.46	0.83	4.49	0.78		4.01	1.11	4.08	1.11	
43 友人や家族などから運動やスポーツすることを期待されている	2.89	1.38	2.14	1.29	***	2.98	1.38	2.77	1.38	*	2.08	1.28	2.23	1.29	
	男子 vs. 女子					男子1年生 vs. 2年生以上					女子1年生 vs. 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				

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					男 子					女 子				
	男子(775名)		女子(291名)		有意差	1年生(438名)		2年生以上(337名)		有意差	1年生(171名)		2年生以上(120名)		有意差
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
(4) 食生活状況	40.88	7.95	42.56	7.89	**	41.28	7.58	40.36	8.39		42.11	7.94	43.19	7.81	
⑩食品のバランス	24.93	5.38	25.36	5.44		24.96	5.03	24.90	5.82		24.94	5.42	25.97	5.43	
10 色の濃い野菜類(・・・)はよく食べる	2.98	1.19	3.19	1.20	*	2.92	1.14	3.06	1.24		3.11	1.23	3.30	1.15	
27 根菜類(・・・)はよく食べる	2.85	1.18	3.28	1.15	***	2.81	1.14	2.84	1.23		3.23	1.13	3.36	1.17	
44 いろいろな食品を組み合わせて食べている(1日30品目・・・)	2.25	1.10	2.24	1.07		2.29	1.07	2.20	1.13		2.17	1.03	2.34	1.13	
55 海藻類(・・・)はよく食べる	2.89	1.14	2.96	1.12		2.87	1.08	2.91	1.21		2.99	1.15	2.90	1.08	
11 果物はよく食べる	3.00	1.25	3.28	1.27	**	3.03	1.21	2.98	1.30		3.28	1.26	3.28	1.29	
28 たんぱく性食品(・・・)はよく食べる	4.19	0.90	4.05	0.97	*	4.22	0.88	4.15	0.92		3.99	0.99	4.13	0.95	
45 牛乳(チーズなどの乳製品も含む)はよく飲む	3.07	1.38	3.01	1.39		3.11	1.34	3.02	1.44		2.82	1.35	3.28	1.40	**
56 油を使った料理(・・・)をよく食べる	3.71	0.93	3.36	1.04	***	3.72	0.91	3.69	0.96		3.35	1.05	3.38	1.03	
⑪食事の規則性	9.84	3.54	11.20	3.33	***	10.28	3.58	9.27	3.41	***	11.34	3.44	11.00	3.18	
12 朝食の時刻は30分以上ずれない	1.92	1.26	2.3	1.30	***	2.04	1.36	1.76	1.11	**	2.37	1.30	2.21	1.30	
29 夕食の時刻は30分以上ずれない	2.38	1.27	2.23	1.15		2.45	1.30	2.29	1.23		2.18	1.14	2.29	1.18	
46 昼食の時刻は30分以上ずれない	2.54	1.24	3.26	1.27	***	2.63	1.25	2.41	1.23	*	3.33	1.29	3.17	1.25	
57 欠食をよくする	3.01	1.33	3.41	1.31	***	3.15	1.33	2.81	1.31	***	3.47	1.31	3.33	1.30	
⑫間食・夜食	6.11	2.17	5.99	1.86		6.04	2.07	6.20	2.30		5.83	1.88	6.23	1.81	
13 間食をよくする	2.78	1.29	2.24	1.11	***	2.71	1.25	2.88	1.34		2.19	1.07	2.31	1.17	
30 夕食後、眠るまでの間に夜食をとる	3.32	1.28	3.76	1.25	***	3.33	1.23	3.32	1.34		3.64	1.29	3.92	1.19	
(5) 休 養 状 況 ⑬休養度	13.39	3.19	12.58	3.48	***	13.47	3.08	13.30	3.34		12.44	3.42	12.78	3.58	
14 平日に(・・・)ゆったりした休息時間がとれている	3.01	1.33	2.81	1.32	*	3.05	1.32	2.97	1.34		2.77	1.27	2.88	1.40	
31 1週間に1回は休日(自分の好きなこと・・・)がとれている	3.92	1.3	3.56	1.47	***	3.98	1.24	3.85	1.37		3.54	1.42	3.59	1.55	
47 休み明け・月曜日の体調や気分はよい	2.73	1.12	2.66	1.12		2.71	1.09	2.76	1.14		2.61	1.16	2.74	1.07	
58 休養・休息によって、気分転換できている	3.74	1.08	3.55	1.08	*	3.75	1.08	3.73	1.09		3.53	1.08	3.58	1.07	
(6) 睡 眠 状 況	18.63	4.45	19.01	4.49		18.67	4.80	18.58	3.97		18.47	4.80	19.78	4.69	*
⑭睡眠の規則性	6.15	2.66	6.48	2.80		6.40	2.80	5.84	2.42	**	6.25	2.74	6.81	2.86	
15 消灯時刻は30分以上ずれない	1.77	1.04	1.84	1.02		1.86	1.09	1.64	0.94	**	1.83	1.01	1.97	1.03	
32 睡眠時間は日によって1時間以上変わらない	2.17	1.12	2.3	1.22		2.22	1.16	2.12	1.08		2.15	1.18	2.52	1.24	*
48 起床時刻は30分以上ずれない	2.22	1.25	2.29	1.23		2.33	1.31	2.08	1.15	**	2.27	1.24	2.33	1.22	
⑮熟睡度	5.29	1.08	5.19	1.68		5.20	1.82	5.41	1.78		4.97	1.61	5.51	1.73	**
16 昼間、たまらなく眠い	2.85	1.18	2.71	1.07		2.80	1.20	2.92	1.14		2.52	0.99	2.98	1.14	***
33 朝目ざめたときの気分はよい	2.45	1.11	2.49	1.08		2.41	1.10	2.51	1.11		2.46	1.10	2.53	1.06	
⑯睡眠障害	7.12	2.05	7.34	2.14		7.08	2.14	7.34	1.93		7.26	2.11	7.47	2.18	
17 ふとんに入って、消灯してねむる時間は30分以内である	3.31	1.39	3.57	1.38	**	3.28	1.44	3.36	1.33		3.51	1.35	3.66	1.42	
34 夜中に目がさめる	3.89	1.21	3.77	1.29		3.82	1.28	3.98	1.12		3.75	1.28	3.81	1.30	
総合得点	142.42	19.22	140.67	19.62		144.01	19.08	140.37	19.23	**	139.10	19.28	142.90	19.95	
	男子 vs. 女子 * p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001					男子1年生 vs. 2年生以上 * p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001					女子1年生 vs. 2年生以上 * p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001				

⑦嗜好品摂取行動：この項は総計点で、男女間に有意差がみられた。特に設問7、24、53で有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ、タバコを吸う機会や本数が多く、アルコール・コーヒー・ジュースをよく飲んでいった。このことが因子の有意差となっているこ

とから、男性は学生時代から、生活習慣病のリスクファクター<sup>7)</sup>を多く持っていることが推定された。

(3) 運動条件

⑧運動意図・環境：この項も総計点で、男女間に有意差がみられた。設問8、25、42、

54のすべてで有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ、運動やスポーツをするための友人・仲間や時間に恵まれ、実施する場所や施設にも恵まれていると感じていることが明らかになった。また、男子学生は女子学生に比べ、スポーツを実施する意志も強いと推定された。

⑨運動意識：この項も総計点で男女間に有意差がみられた。設問9、26、43のすべてで有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べ、スポーツを継続することが生活習慣病の予防になり、人間関係を良くし、ストレスの解消になる<sup>8)</sup>などさまざまな面で有益であることを認識しており、運動やスポーツをすることを周囲から期待されていることも知っていると思われた。

#### (4)食生活状況

⑩食品のバランス：項目の総計点に男女間で有意差はみられなかったが、設問10、11、27で有意差がみられ、女子学生は男子学生に比べ緑黄色野菜や根菜類を多く食し、また、果物も多く食べていることが示唆された。全国同年齢層1人1日当たりの摂取量と比較すると緑黄色野菜が男性89.1g女性81.8g、根菜類が男性71.4g女性61.1g、果物は男性106.1g女性が97.9gであり<sup>9)</sup>、異なった傾向を示した。しかし、この結果は男女間の食事量の違いを示しているものであり、決して矛盾する結果ではなかった。また設問28、56でも有意差がみられ、男子学生は女子学生に比べたんぱく性食品を多く食し、油を使ったフライや炒め物を多く食べていた。一般的にみ

て、女子学生は健康によいとされている食材を男子学生より多く摂取している傾向が窺われた。

⑪食事の規則性：総計点で男女間に有意差がみられ、個々の設問12、46、57でも明らかな差がみられた。すなわち、女子学生は男子学生に比べ朝・昼食を規則正しく摂り、欠食も少ないことが窺えた。全国同年齢層の朝食の欠食は男性12.3%女性7.5%であり<sup>11)</sup>、また、他の大学における栄養調査でも同様の結果であった<sup>5)</sup>。

⑫間食・夜食では総計点で男女間には有意差はみられなかった。設問13で有意差がみられ、女子学生は男子学生に比べ間食が多く、設問30では男子学生が女子学生に比べ夜食を多く食べているという成績であった。したがって、間食・夜食をひとまとめにする項立てに問題があると思われた。

#### (5)休養状況

⑬休養度：総計点で男女間に有意差がみられた。設問14、31、58で有意差がみられたことから、男子学生は女子学生に比べ平日に休息時間を持つことができ、週に1回は休日を持つことで気分転換も行っており、また⑨運動意識の結果からもスポーツを実践することでストレスを解消していることが推測された。

#### (6)睡眠状況

⑭睡眠の規則性、⑮熟睡度、⑯睡眠障害の各因子の合計得点には男女間に有意差はみられなかった。⑯睡眠障害の設問17で、女子学生は男子学生に比べ寝付きがよいことが窺わ

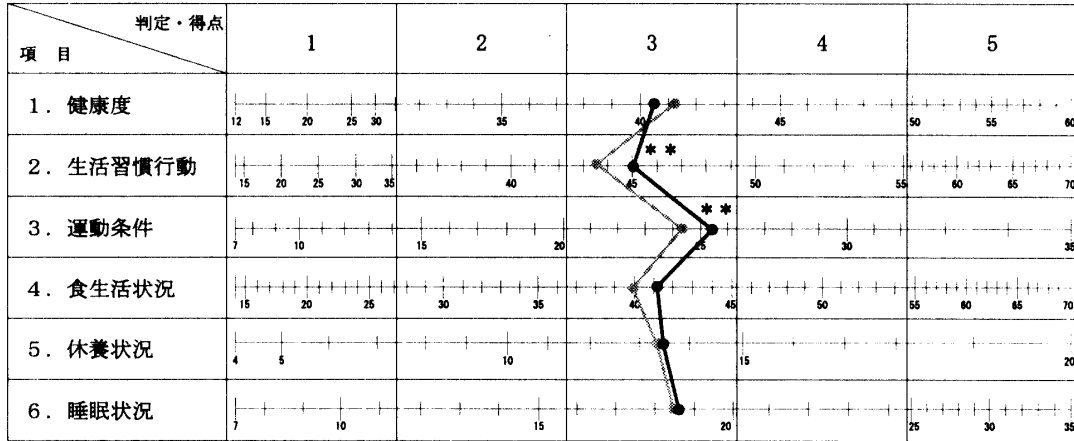


図3 男子学生における健康度・生活習慣の学年別・項目別プロフィール

● : 1年生 (438名)  
 ○ : 2年生以上 (337名)  
 \*\* p < 0.01 (1年生 vs. 2年生以上)

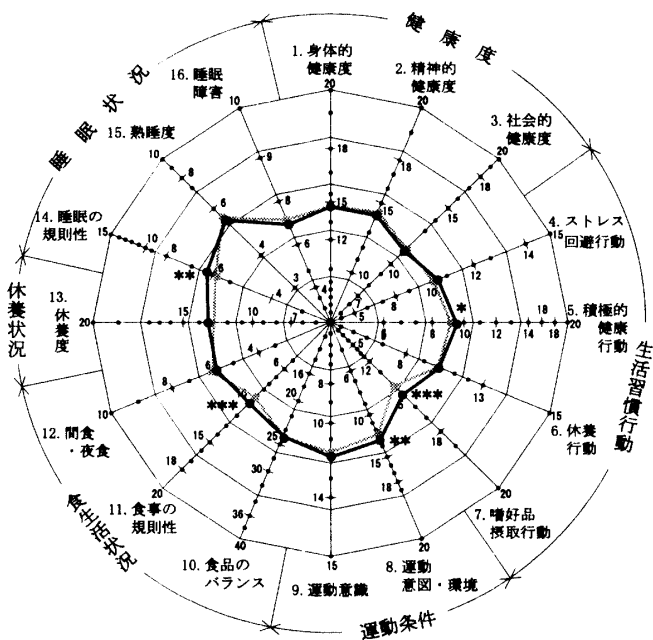


図4 男子学生における健康度・生活習慣の学年別・因子別プロフィール

● : 1年生 (438名)  
 ○ : 2年生以上 (337名)  
 \* p < 0.05, \*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001 (1年生 vs. 2年生以上)

2. 男子年次別の「健康度・生活習慣診断検査」結果

表2に男子学年別の「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。また、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)健康度は図3に示すように1年生と2年生以上の2群間に差はみられなかった。(2)生活習慣行動、(3)運動条件では、1年生と2年生以上の2群間に有意差がみられ、大学生活が長くなることで、生活習慣の乱れや運動の意欲が薄れていることが窺えた。

(4)食生活状況、(5)休養状況、(6)睡眠状況では、1年生と2年生以上の2群間に有意差はみられなかった。

れた。

生活習慣をあらわす総合得点では男女間に有意差はみられなかった。

## 2) 各尺度の因子別・質問項目別集計 (図4)

(1)健康度の中で①身体的健康度、②精神的健康度、③社会的健康度に1年生と2年生以上の2群間に有意差は認められなかった。

(2)生活習慣行動の中では、図4に示すように有意差がみられたものは⑤積極的健康行動と⑦嗜好品摂取行動であり、いずれも1年生が高得点を示した。このことから、大学生活が長くなると生活習慣が乱れ、より悪化する事が示唆された。生活習慣行動の変容、すなわち喫煙が身体に及ぼす影響は、肺ガンをはじめとするガンの発生や心臓病、持久的運動能力の低下など決して良いものではなく<sup>12)</sup>、また10代の喫煙者の多くが、その比較的短い喫煙歴にもかかわらず、比較的短時間でニコチン依存に陥り、そのため禁煙が困難になっている<sup>13,14)</sup>と報告されている。これらの成績は、学生に対する禁煙教育の継続的な実行が必要であることを示しているといえよう。

(3)運動条件の中で⑧運動意図・条件に1年生と2年生以上の2群間に有意差がみられた。1年生は2年生以上に比べ運動・スポーツを行う友人・仲間や場所・施設にも恵まれていると感じていることが窺えたが、2年生以上になって運動に対する意欲の低下がみられるのではないかと想像される。この点から運動に関する教育の在り方を考え直す必要性があるのかもしれない。

表2に示すように⑨運動意識の中で、設問43でのみ有意差がみられた。1年生は2年生以上に比べ周囲からの運動実践を期待されているが、2年生以上にそれが低下すること

は、生涯教育の中で運動の重要性が強調されている現在、教育面での改善が必要であろう。

(4)食生活状況の中で⑪食事の規則性に1年生と2年生以上の2群間に有意差がみられた。1年生は2年生以上に比べ食事を決まった時刻に摂り、欠食も少ないことがわかった。一人住まいの男性が朝食を欠食する割合は19歳以下で33.3%、20~29歳で52.8%と報告<sup>11)</sup>されているが、同じような傾向を示した。

その他、図4に示すように(5)休養状況、(6)睡眠状況には1年生と2年生以上の2群間には差はみられなかった。ただ、⑭睡眠の規則性には1年生と2年生以上の2群間に有意差がみられ、1年生は2年生以上に比べて就寝・起床時刻が規則正しいが、大学生活が長くなると、生活の規則性が失われていくことが示唆された。

⑮熟睡度や⑯睡眠障害の因子や質問項目に1年生と2年生以上の2群間に差はみられなかった。

生活習慣をあらわす総合得点では、有意差がみられ、2年生以上になると生活習慣が悪い方向へむかうことが推定された。

## 3. 女子年次別の「健康度・生活習慣診断検査」結果

表2に女子学生の年次別「健康度・生活習慣診断検査」成績を示し、図5に、女子学生の「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。また、図6に女子学生の「健康度・生活習慣診断検査」成績を因子別に1年



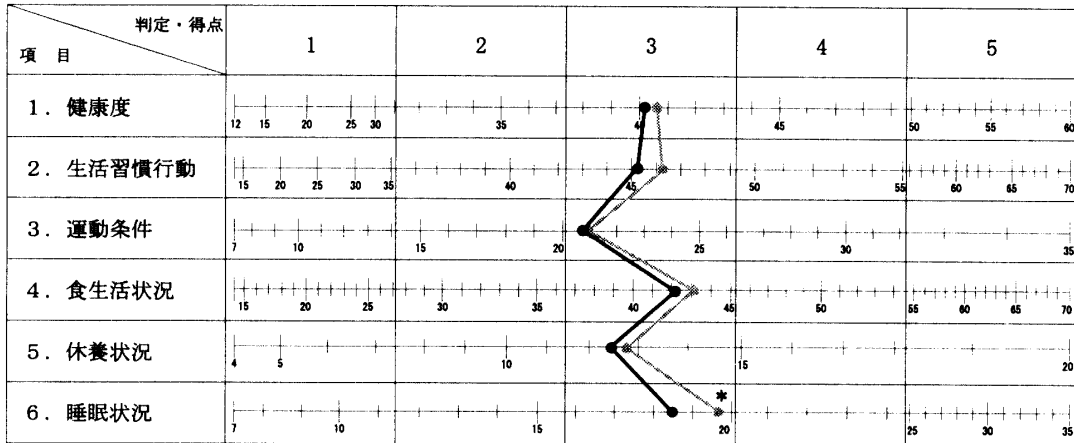


図5 女子学生における健康度・生活習慣の学年別・項目別プロフィール

● : 1年生 (171名)  
 ○ : 2年生以上 (120名)  
 \* p<0.05 (1年生 vs. 2年生以上)

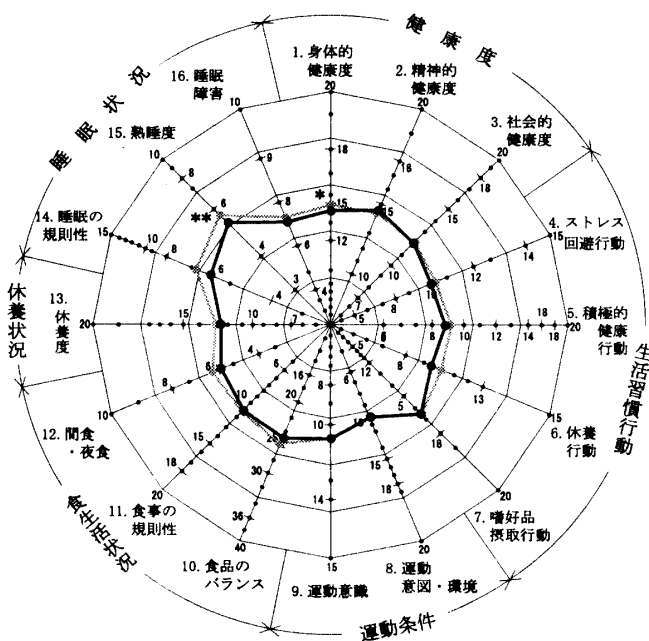


図6 女子学生における健康度・生活習慣の学年別・因子別プロフィール

● : 1年生 (171名)  
 ○ : 2年生以上 (120名)  
 \* p<0.05, \*\* p<0.01 (1年生 vs. 2年生以上)

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5)

(1)健康度、(2)生活習慣行動、(3)運動条件、(4)食生活状況、(5)休養状況では、1年生と2年生以上の2群間には有意差はみられなかったが、(6)睡眠状況では1年生と2年生以上の2群間に有意差がみられ、睡眠の質的な差が窺えた。

2) 各尺度の因子別・質問項目別集計 (図6)

(1)健康度の中で①身体的健康度に1年生と2年生以上の2群間に有意差がみられ、2年生以上は1年生に比べ勉強や仕事を行う上での体力的自信を持っていることが窺えた。

②精神的健康度や③社会的健康度の因子や質問項目に1年生と2年生以上の2群間に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)休養状況の因子に1年生と2年生以上の2群間には差はみられなかった。ただ、質問項目22、6、53に有意差がみられた。

(4)食生活状況の中で⑩食品バランスの設問45で有意差がみられ、2年生以上は1年生に比べ日常的に牛乳・チーズなどの乳製品を多く摂っていることが窺えた。10歳代から20歳代の間に多くのカルシウムを摂取し、運動をすることで骨密度を高めておくことが将来の骨粗鬆症を予防するのに有効であることは広く一般に知られており、良い傾向だと思われる。

(6)睡眠状況は、1年生と2年生以上の2群間に差がみられ、⑮熟睡度と設問16で有意差がみられた。2年生以上の女子学生で昼間にたまらなく眠くなることは、睡眠不足のときは大脳そのものの機能が低下し、大脳が休息を求めている<sup>15)</sup>と指摘されていることから睡眠不足が慢性化していることを示唆している可能性がある。

生活習慣をあらわす総合得点では、男子学生と異なり、1年生と2年生以上の2群間に有意差はみられなかった。すなわち、結論として女子学生は、大学生活が長くなっても生活習慣の乱れが少ないことが窺えた。

#### IV まとめ

今回は徳永らの開発による「健康度・生活習慣診断検査」と追加アンケート(10項目)を用いて、本学学生の性差・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. 男子学生は女子学生に比べ、運動・スポーツを行うことに対して積極的であり、

その頻度も高く、実践する上での友人・仲間にも恵まれていた。

2. 男子学生は女子学生に比べ、食生活の面で、食事を摂る時刻が不規則であり、欠食も多かった。
3. 男子学生は女子学生に比べ、嗜好品であるタバコ・アルコール等の摂取が多かった。
4. 男子学生は女子学生に比べ、生活全般の中で健康の維持増進に良いといわれている運動・スポーツを行いながらも食生活の乱れや喫煙等により、生活習慣病のリスクファクターを自ら抱えていると思われた。
5. 女子学生は、一般的に良くいわれる「やせ願望」が強かった。
6. 男子学生は、年次が進むにつれ欠食や喫煙者が増し、また、運動実践が減ることや不規則な睡眠で生活習慣に乱れが認められたが、女子学生は年次が進むことによる生活習慣の乱れは認められなかった。

今回の調査時期が10月であったため、1年生にとっては大学入学から6カ月が過ぎており、年次における差がみられなかった。検査時期を入学直後の早い時期に実施して高年次との比較を行う予定である。

#### 謝 辞

アンケート調査の整理と原稿作成にご協力いただいた、實藤美帆さん、黒木美奈子さん、太田美枝子看護婦に感謝致します。

引用・参考文献

- 1) 徳永幹雄, 橋本公雄: 学生健康度・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. [調査表]
- 3) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 他: 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, 他: 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, 他: 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) 石川秀次: 国民栄養の状況—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.
- 7) 片岡幸雄, 和田光明, 今野廣隆, 他: 大学生からの成人病予防. 学術図書出版社, 1996, p. 51.
- 8) 金芳保之, 松本芳明: 現代生活とスポーツ文化. 大修館書店, 1997, pp. 14-20.
- 9) 石川秀次: 国民栄養の状況—平成11年国民栄養調査結果—. 健康・栄養情報研究会編, 第一出版, 2001, pp. 71-72.
- 10) 石川秀次: 国民栄養の状況—平成11年国民栄養調査結果—. 健康・栄養情報研究会編, 第一出版, 2001, p. 70.
- 11) 石川秀次: 国民栄養の状況—平成11年国民栄養調査結果—. 健康・栄養情報研究会編, 第一出版, 2001, pp. 95-96.
- 12) 鬼海高一: 健康科学. 健康科学研究会編, 道和書院, 2000, p. 23.
- 13) US Department of Health and Human Services: The health consequences of smoking—reducing the health consequences of smoking—25 years of progress: A report of the surgeon general. US Department of Health and Human Services, DHHS Publication No. (CDC) 89-8411, Washington, D.C., 1989.
- 14) McNeil AD, Jarvis MJ, Stapleton JA, et al.: Nicotine intake in young smokers longitudinal study of saliva cotinine concentrations. Am J Publ Health, 79: 172-175, 1989.
- 15) 井上昌次郎: 睡眠の基礎. 初心者のための睡眠の基礎と臨床, 日本睡眠学会第24回学術大会第4回睡眠科学・医療専門研修セミナー, 1996.