

# 健康教育のための基礎調査

## A basic investigation of the health for university students

- 宮田留美、立浪 勝、宮元芽久美/富山大学保健管理センター高岡支所  
MIYATA Rumi, TACHINAMI Masaru, MIYAMOTO Megumi / Center for Health Care and Human Sciences
- Key Words : university students, life-style related disease, health education

### 要旨

大学生の時期に健康教育を行う上で、対象となる学生の実態と傾向を把握することは重要である。そこで、富山大学保健管理センター高岡支所の所管する富山大学芸術文化学部新入生の生活習慣病に対する意識や行動を調査し、新入時の学部学生の実態を知ること、今後の健康支援のための基礎資料を得ることを目的として、生活習慣病及び健康に関するアンケート調査を行った。

今回の調査で、全体、環境、性別比較による実態と傾向を知ることができた。

大学生活の早い時期に生活習慣病の予防に関する生活態度を点検し、関心を深めることが生活習慣病に関する積極的な予防態度の育成につながると考えられる。

### 1. はじめに

本研究は、多くの先行研究により、大学での健康教育の重要性を報告している門前新一郎(岡山大学)の研究<sup>1)</sup>に学び、同様の実態調査をすることで、富山大学保健管理センター高岡支所が所管する富山大学芸術文化学部の新入生の生活習慣病に対する意識や行動、生活実態を知り、今後の支所における健康教育についての具体的企画を進める際の基礎資料を得ることを目的とした。

### 2. 調査対象

平成18年度芸術文化学部1年生(138名)で、必修科目「健康スポーツ」を受講している学生を対象とした。分析対象とする有効回答数は126名であり、有効回答率は91%であった。

### 3. 調査方法

質問紙法による、無記名式とし、主に選択式で、一部自由記述式とした(資料1)。調査は、「健康スポーツ」終了時に、センター支所スタッフが出向き、学生に調査の目的を説明し、担当教員と共に協力を依頼した。無回答の項目があるものを除いた人数分を有効回答とした。

調査時期は、大学生活にも慣れ、ほぼ日常行動が安定したと推察される2006年6月下旬を選んだ。

### 4. 調査内容

生活習慣病の予防態度、関心と不安、健康行動と健康意識、生活習慣病の予防得点と関心・不安・健康行動・意識との関連について調査した。

調査内容の概要は、以下の通りである。

#### (1) 生活習慣病の予防態度

国立がんセンター監修の「がんを防ぐための12カ条」を参考に門田が作成した12項目について、生活習慣病の予防態度に関する各項目の、「はい」は3点、「時々」は2点、「いいえ」は1点とし合計を求め、予防態度得点とした。予防態度得点によるカテゴリー分けをするために、得点の平均値と標準偏差を基に3区分した。

#### (2) 生活習慣病への関心と不安

学習意欲、情報収集の程度と方法、不安の程度と不安のある生活習慣病について調査した。

#### (3) 健康行動と健康意識

健康行動は、睡眠時間、運動・スポーツ、喫煙、飲酒、朝食の調査。健康意識は、食欲、朝の目覚め、排便、健康の自己評価、体型意識を調査した。

#### (4) 生活習慣病の予防得点と関心、不安、健康行動・意識との関連を調査した。

### 5. 調査結果

各調査項目について「性別」、「生活環境」及び「全体」で集計した。集計には、医学図書出版のystat2000<sup>2)</sup>を用いた。m×nカイ二乗検定を用い、危険率5%以下を有意とした。

#### (1) 生活習慣病の予防態度

・「全体」として積極的予防態度が多かった項目は、「タバコは吸わないようにする」「かびのはえたものに注意する」であり、少なかった項目は、「熱いものはさましてから食べる」「バランスのとれた栄養をとる」「適度に運動やスポーツをする」であった(図1)。

- ・「生活環境」による比較では、「バランスのとれた栄養をとる」「毎日変化のある食生活をする」「お酒はほどほどにする」「熱いものはさましてから食べる」の4項目に有意差がみられた ( $p < 0.01$ )。どの項目も自宅生に積極的予防態度をとっている学生が多かった(表1)。
- ・「性別」比較では、「バランスのとれた栄養をとる」「お酒はほどほどにする」など5項目で有意差がみられた ( $p < 0.05$ )。また、「タバコは吸わないようにする」「適度に運動やスポーツをする」でも有意差がみられた ( $p < 0.01$ )。「適度に運動やスポーツをする」のみ男子に積極的予防態度が多く、ほかは全て女子が多かった(表2)。
- ・予防態度得点の比較では、生活環境による比較で有意差がみられ ( $p < 0.01$ )、自宅生に予防態度得点の高い学生が多かった(表3)。

## (2) 生活習慣病への関心と不安

### ①関心について：(表4)

「全体」では学習意欲は「少しはある」、情報収集は「時々する」、情報収集の方法は「インターネット」が最も多かった。

「性別」比較の「情報収集」で有意差がみられ ( $p < 0.01$ )、女子のほうが情報収集を行っていた。

### ②不安について：(表5)

「全体」では不安は「少しはある」が最も多かった。生活環境による比較で有意差がみられ ( $p < 0.01$ )、一人暮らしの不安が強かった。不安のある生活習慣病では「肥満」が最も多く、60%、次に「糖尿病」41%、「高脂血症」が29%であった。生活環境、性別にみても同じような傾向がみられた。

## (3) 健康行動と健康意識

### ①健康行動について(表6)

「全体」では、睡眠時間「6時間未満」、運動スポーツ「週1～2回する」、タバコは「吸わない」、飲酒は「ほとんど飲まない」、朝食は「毎日食べる」が多かった。

運動スポーツに関しては、「生活環境」による比較では  $p < 0.05$  で有意な差がみられ、「性別」による比較でも  $p < 0.01$  で有意差がみられた。

朝食に関しても同様に、「生活環境」、「性別」の両方で有意差がみられた。

### ②健康意識について(表7)

「全体」では、食欲は「ある」、朝の目覚めは「あまりよくない」、排便は「週2～3回ある」、健康の自

己評価は「まあ健康」、体型意識は「普通」が多かった。

「生活環境」による比較で、朝の目覚めについて有意差がみられ、一人暮らしに朝の目覚めがよい者が多かった ( $p < 0.01$ )。「性別」比較でも「朝の目覚め」では  $p < 0.05$  で有意な差がみられ、「排便」や「体型意識」でも  $p < 0.01$  で有意差がみられた。

## (4) 生活習慣病の予防得点と関心、不安、健康行動・意識との関連(表8)

「全体」では学習意欲は、 $p < 0.05$  で有意な差がみられ、情報収集、不安、睡眠時間、喫煙、朝食、食欲、朝の目覚め、健康自己評価、体型意識は  $p < 0.01$  で有意の関連がみられた。

予防態度得点の高いものには、学習意欲がありタバコを吸わない、朝食を食べるといった健康行動を取っているものや、食欲がある、自分は健康であるという健康意識の高いものが多くなっていた。

## 6. 考察

### (1) 生活習慣病及び健康に関する実態と支援策

「全体」として喫煙、飲酒は控えるが食生活への注意や適度な運動を取り入れる事が少なく、睡眠不足の傾向にある。このため、規則正しい食生活と運動の重要性を伝えていく必要がある。

情報収集は殆どがテレビ、インターネットである。このため、健康に関する多くの情報に流されずに、正確な情報を自分で取捨選択していく判断力と能力を身につけさせることが重要と考える。

肥満、糖尿病、高脂血症への不安が多い。このため、曖昧な知識と情報から漠然とした不安を持つ者も多く、疾患に関する予防教育と正しい知識を習得させることが不安の軽減につながると考える。

一人暮らしの学生は、予防態度の中でも食生活に関する取り組みが悪く、不安も強い傾向にある。このため、学内で行っている各種セミナーへの参加や、具体的な不安の表出を促す働きかけが、生活を見直すきっかけにもなると考えられる。

## 7. おわりに

大学生活の早期に生活習慣病の予防に関する生活態度を点検し、実態に合った健康教育を実施することが生活習慣病に関する積極的な予防態度の育成につながると考える。つまり、大学生への健康支援を行う上で、学生の実態を把握することは重要である。

今回、富山大学芸術文化学部の新入生を対象に、生活習慣病及び健康に関するアンケート調査を行い、大学生への健康教育を企画する際の基礎資料として、大学生の

生活習慣病及び健康に関する実態と傾向を把握することができた。今後の健康支援に役立てたい。

#### 参考文献

- 1) 門田新一郎：「大学生の生活習慣病に関する意識、知識、行動について」, 日本公衆衛生雑誌, 49 (6), 554-563 (2002)
- 2) 山崎信也：「なるほど統計学とおどろき Excel統計処理」, 医学図書出版株式会社, (2000)

健康についての意識調査

日ごろ皆さんが健康についてどのように考え、どのようなことを意識して生活しているのかを知り、今後の健康支援に役立てていきたいと思っております。以下の質問に答えてください。ご協力をお願いします。

\*あてはまる番号1つに○をつけてください。

- I. あなたの性別を教えてください 1. 男性 2. 女性
- II. あなたの生活環境を教えてください。 1. 一人暮らし 2. 家族と生活(自宅生) 3. その他( )
- III. 生活習慣病の予防態度 (各項目について、当てはまるもの1つに○をつけてください)

- ①バランスのとれた栄養をとる。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ②毎日変化のある食生活をする。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ③食べすぎを避け、脂肪を控える。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ④お酒はほどほどにする。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑤タバコは吸わないようにする。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑥食物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑦塩辛いものは少なめにする。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑧熱いものはさましてから食べる。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑨こけた部分は避ける。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑩かびのはえたものに注意する。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑪日光に当たり過ぎない。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ
- ⑫適度に運動やスポーツをする。 1. はい 2. とまどき 3. いいえ

III. 生活習慣病への関心

- ①学習意欲 1. かなりある 2. 少しはある 3. あまりない
- ②情報収集 1. よくする 2. とまどきする 3. あまりしない
- ③情報収集の方法(3つ選択してください)
- 1. 新聞 2. テレビ 3. 家庭医学書 4. インターネット 5. 友人
- 6. 家庭 7. 大学の講義 8. 講演会(セミナー) 9. 雑誌 10. その他

IV. 生活習慣病への不安

- ①不安があるか 1. かなりある 2. 少しはある 3. あまりない
- ②不安のある生活習慣病は?(3つ選択してください)
- 1. 糖尿病 2. 肥満 3. 高脂血症 4. 悪性新生物 5. 高血圧症 6. 慢性気管支炎
- 7. アルコール性肝疾患 8. 動脈硬化 9. 心筋梗塞 10. 狭心症 11. 脳卒中 12. その他

V. 健康行動

- ①睡眠時間 1. 6時間未満 2. 6～7時間 3. 7～8時間 4. 8時間以上
- ②運動・スポーツ(体育の授業はのぞく) 1. 週3回以上する 2. 週1～2回する 3. ほとんどしない
- ③喫煙 1. 吸わない 2. 1日10本未満 3. 1日10本以上
- ④飲酒 1. 週2～3回飲む 2. 月2～3回飲む 3. ほとんど飲まない
- ⑤朝食 1. 毎日食べる 2. 週2～3回食べる 3. ほとんど食べない

VI. 健康意識

- ①. 食欲 1. ある 2. 少しある 3. あまりない
- ②朝の目覚め 1. 良い 2. まあ良い 3. あまり良くない
- ③排便 1. 毎日ある 2. 週2～3回ある 3. 週1回程度ある
- ④健康の自己評価 1. 健康 2. まあ健康 3. やや不健康
- ⑤体型意識 1. 肥満 2. 少し肥満 3. 普通 4. 少しやせ 5. やせ

VII. 健康について思っていることを自由に書いてください。

Blank box for writing answers to Question VII.

ご協力ありがとうございました。  
<保健管理センター 高岡支所>

図1. 生活習慣病の予防態度 (全体の割合)

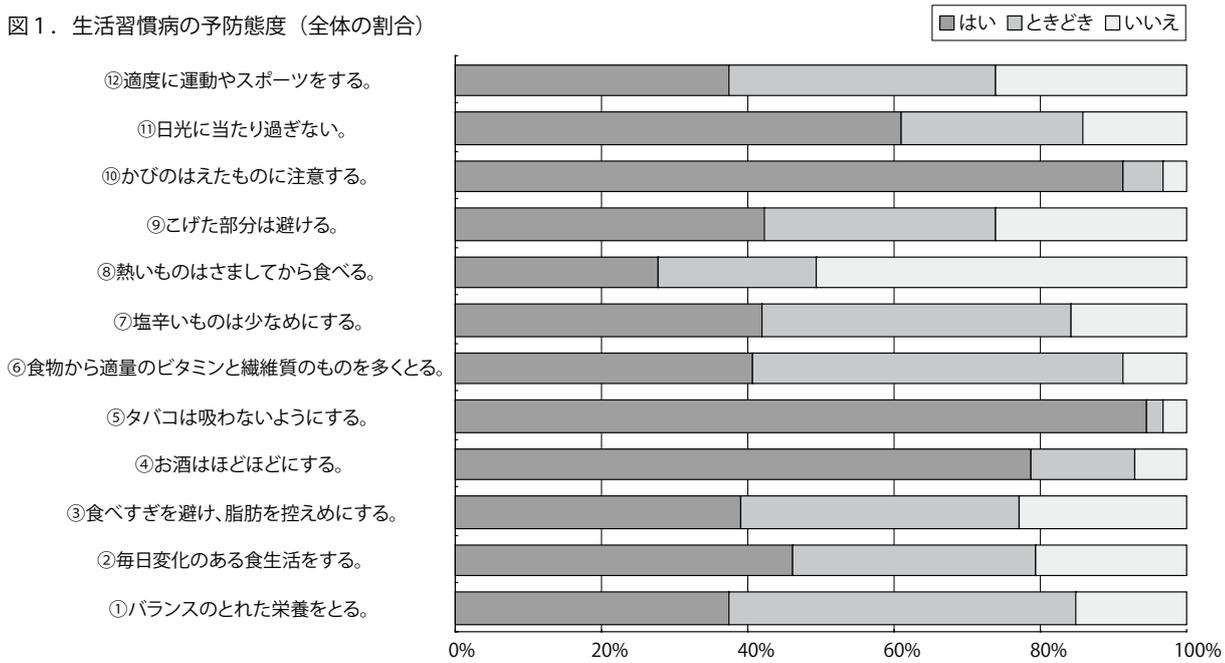


表1. 生活習慣病の予防態度 (生活環境による比較) (%)

項目	一人暮らし n=83			自宅生その他 n=43			計 n=126			m×n
	はい	ときどき	いいえ	はい	ときどき	いいえ	はい	ときどき	いいえ	
①バランスのとれた栄養をとる。	28.9	54.2	16.9	53.5	34.9	11.6	37.3	47.6	15.1	**
②毎日変化のある食生活をする。	36.1	38.6	25.3	65.1	23.3	11.6	46	33.3	20.6	**
③食べすぎを避け、脂肪を控えめにする。	38.6	38.6	22.9	39.5	37.2	23.3	38.9	38.1	23	ns
④お酒はほどほどにする。	71.1	19.3	9.6	93	4.7	2.3	78.6	14.3	7.1	**
⑤タバコは吸わないようにする。	91.6	3.6	4.8	100	0	0	94.4	2.4	3.2	ns
⑥食物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。	37.3	56.6	6	46.5	39.5	14	40.5	50.8	8.7	ns
⑦塩辛いものは少なめにする。	41	43.4	15.7	44.2	39.5	16.3	42.1	42.1	15.9	ns
⑧熱いものはさましてから食べる。	21.7	19.3	59	39.5	25.6	34.9	27.8	21.4	50.8	**
⑨こげた部分は避ける。	39.8	33.7	26.5	46.5	27.9	25.6	42.1	31.7	26.2	ns
⑩かびのはえたものに注意する。	91.6	4.8	3.6	90.7	7	2.3	91.3	5.6	3.2	ns
⑪日光に当たり過ぎない。	56.6	25.3	18.1	69.8	23.3	7	61.1	24.6	14.3	ns
⑫適度に運動やスポーツをする。	41	34.9	24.1	30.2	39.5	30.2	37.3	36.5	26.2	ns

表2. (性別による比較)

項目	男子 n=22			女子 n=104			計 n=126			m×n
	はい	ときどき	いいえ	はい	ときどき	いいえ	はい	ときどき	いいえ	
①バランスのとれた栄養をとる。	22.7	59.1	18.2	40.4	45.2	14.4	37.3	47.6	15.1	*
②毎日変化のある食生活をする。	31.8	45.5	22.7	49	30.8	20.2	46	33.3	20.6	*
③食べすぎを避け、脂肪を控えめにする。	31.8	40.9	27.3	40.4	37.5	22.1	38.9	38.1	23	ns
④お酒はほどほどにする。	63.6	22.7	13.6	81.7	12.5	5.8	78.6	14.3	7.1	*
⑤タバコは吸わないようにする。	86.4	0	13.6	96.2	2.9	1	94.4	2.4	3.2	**
⑥食物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。	40.9	45.5	13.6	40.4	51.9	7.7	40.5	50.8	8.7	ns
⑦塩辛いものは少なめにする。	31.8	45.5	22.7	44.2	41.3	14.4	42.1	42.1	15.9	ns
⑧熱いものはさましてから食べる。	13.6	27.3	59.1	30.8	20.2	49	27.8	21.4	50.8	*
⑨こげた部分は避ける。	40.9	27.3	31.8	42.3	32.7	25	42.1	31.7	26.2	ns
⑩かびのはえたものに注意する。	86.4	13.6	0	92.3	3.8	3.8	91.3	5.6	3.2	*
⑪日光に当たり過ぎない。	54.5	22.7	22.7	62.5	25	12.5	61.1	24.6	14.3	ns
⑫適度に運動やスポーツをする。	54.5	40.9	4.5	33.7	35.6	30.8	37.3	36.5	26.2	**

m × n カイ二乗検定欄は、 \* < 0.05、 \*\* < 0.01、 ns = 有意差なし □ = 人数が一番多い項目

表3. 生活習慣病の予防態度得点 (生活環境による比較) (%)

	予防態度得点			m×nカイ二乗検定
	26以下	27~30	31以上	
一人暮 n=83	39.8	41	19.3	**
自宅生 n=43	20.9	34.9	44.2	
全体 n=126	33.3	38.9	27.8	

m×nカイ二乗検定欄は、  
\* < 0.05、\*\* < 0.01、  
ns = 有意差なし

表4. 生活習慣病への関心 (%)

		一人暮	自宅生		男子	女子		計
		n=83	n=43		n=22	n=104		n=126
1、学習意欲	①かなりある	19.3	25.6	ns	27.3	20.2	ns	21.4
	②少しはある	67.5	58.1		54.5	66.3		64.3
	③あまりない	13.3	16.3		18.2	13.5		14.3
2、情報収集	①よくする	16.9	16.3	ns	27.3	14.4	**	16.7
	②ときどきする	51.8	55.8		36.4	56.7		53.2
	③あまりしない	31.3	27.9		36.4	28.8		30.2
3、情報収集の方法	①新聞	15.7	18.6		13.6	17.3		16.7
	②テレビ	69.9	65.1		68.2	68.3		68.3
	③家庭医学書	1.2	4.7		4.5	1.9		2.4
	④インターネット	68.7	72.1		72.7	69.2		69.8
	⑤友人	41	32.6		31.8	39.4		38.1
	⑥家庭	9.6	23.3		9.1	15.4		14.3
	⑦大学の講義	7.2	0		9.1	3.8		4.8
	⑧講演会	4.8	0		0	3.8		3.2
	⑨雑誌	22.9	23.3		13.6	25		23
	⑩その他	4.8	2.3		9.1	2.9		4

表5. 生活習慣病への不安 (%)

		一人暮	自宅生		男子	女子		計
		n=83	n=43		n=22	n=104		n=126
1、不安があるか	①かなりある	24.1	14	**	31.8	18.3	ns	20.6
	②少しはある	51.8	39.5		40.9	49		47.6
	③あまりない	24.1	46.5		27.3	32.7		31.7
2、不安のある生活習は？	①糖尿病	41	41.9		40.9	41.3		41.3
	②肥満	61.4	58.1		40.9	64.4		60.3
	③高脂血症	30.1	27.9		27.3	29.8		29.4
	④悪性新生物	10.8	9.3		22.7	7.7		10.3
	⑤高血圧症	10.8	7		4.5	10.6		9.5
	⑥慢性気管支炎	1.2	4.7		4.5	1.9		2.4
	⑦アルコール性肝疾患	12	2.3		13.6	7.7		8.7
	⑧動脈硬化	21.7	14		18.2	19.2		19
	⑨心筋梗塞	6	7		4.5	6.7		6.3
	⑩狭心症	2.4	7		4.5	3.8		4
	⑪脳卒中	7.2	4.7		13.6	4.8		6.3
	⑫その他	4.8	4.7		0	5.8		4.8

m×nカイ二乗検定欄は、\* < 0.05、\*\* < 0.01、ns = 有意差なし

■ = 人数が一番多い項目

表6. 健康行動

(%)

		一人暮	自宅生		男子	女子		計
		n=83	n=43		n=22	n=104		n=126
1、睡眠時間	①6時間未満	63.9	55.8	ns	68.2	59.6	ns	61.1
	②6～7時間	27.7	37.2		22.7	32.7		31
	③7～8時間	7.2	7		9.1	6.7		7.1
	④8時間以上	1.2	0		0	1		0.8
2、運動、スポーツ (体育の授業は除く)	①週3回以上する	13.3	7	*	13.6	10.6	**	11.1
	②週1～2回する	57.8	44.2		68.2	50		53.2
	③ほとんどしない	28.9	48.8		18.2	39.4		35.7
3、喫煙	①吸わない	96.4	100	ns	95.5	98.1	ns	97.6
	②1日10本未満	3.6	0		4.5	1.9		2.4
	③1日10本以上	0	0		0	0		0
4、飲酒	①週2～3回飲む	13.3	14	ns	22.7	11.5	ns	13.5
	②月2～3回飲む	21.7	20.9		22.7	21.2		21.4
	③ほとんど飲まない	65.1	65.1		54.5	67.3		65.1
5、朝食	①毎日食べる	73.5	86	*	59.1	81.7	**	77.8
	②週2～3回食べる	16.9	4.7		18.2	11.5		12.7
	③ほとんど食べない	9.6	9.3		22.7	6.7		9.5

表7. 健康意識

(%)

		一人暮	自宅生		男子	女子		計
		n=83	n=43		n=22	n=104		n=126
1、食欲	①ある	88	88.4	ns	95.5	86.5	ns	88.1
	②少しある	12	9.3		4.5	12.5		11.1
	③あまりない	0	2.3		0	1		0.8
2、朝の目覚め	①良い	22.9	7	**	31.8	14.4	*	17.5
	②まあ良い	34.9	48.8		31.8	41.3		39.7
	③あまり良くない	42.2	44.2		36.4	44.2		42.9
3、排便	①毎日ある	43.4	44.2	ns	86.4	34.6	**	43.7
	②週2～3回ある	48.2	48.8		13.6	55.8		48.4
	③週1回程度	8.4	7		0	9.6		7.9
4、健康の自己評価	①健康	18.1	27.9	ns	22.7	21.2	ns	21.4
	②まあ健康	61.4	58.1		63.6	59.6		60.3
	③やや不健康	20.5	14		13.6	19.2		18.3
5、体型意識	①肥満	10.8	16.3	ns	4.5	14.4	**	12.7
	②少し肥満	37.3	37.2		22.7	40.4		37.3
	③普通	43.4	37.2		59.1	37.5		41.3
	④少しやせ	6	9.3		9.1	6.7		7.1
	⑤やせ	2.4	0		4.5	1		1.6

表8. 生活習慣病の予防得点と関心、不安、健康行動、健康意識との関連

(%)

		n=126	予防態度得点			m×n
			26以下	27～30	31以上	
学習意欲	1、かなりある	n=27	25.9	29.6	44.4	**
	2、少しはある	n=81	32.1	40.7	27.2	
	3、あまりない	n=18	50	44.4	5.6	
情報収集	1、よくする	n=21	28.6	38.1	33.3	*
	2、ときどきする	n=67	32.8	34.3	32.8	
	3、あまりしない	n=38	36.8	47.4	15.8	
不安	1、かなりある	n=26	50	23.1	26.9	**
	2、少しはある	n=60	26.7	51.7	21.7	
	3、あまりない	n=40	32.5	30	37.5	
睡眠時間	1、6時間未満	n=77	36.4	37.7	26	**
	2、6～7時間	n=39	17.9	48.7	33.3	
	3、7～8時間	n=9	66.7	11.1	22.2	
	4、8時間以上	n=1	100	0	0	
運動・スポーツ	1、週3回以上	n=14	28.6	42.9	28.6	ns
	2、週1～2回	n=67	26.9	40.3	32.8	
	3、ほとんどしない	n=45	44.4	35.6	20	
喫煙	1、吸わない	n=123	31.7	39.8	28.5	**
	2、1日10本未満	n=3	100	0	0	
	3、1日10本以上	n=0	0	0	0	
飲酒	1、週2～3回飲む	n=17	35.3	29.4	35.3	ns
	2、月2～3回飲む	n=27	40.7	37	22.2	
	3、ほとんど飲まない	n=82	30.5	41.5	28	
朝食	1、毎日食べる	n=98	30.6	35.7	33.7	**
	2、週2～3回食べる	n=16	50	43.8	6.3	
	3、ほとんど食べない	n=12	33.3	58.3	8.3	
食欲	1、ある	n=111	31.5	36.9	31.5	**
	2、少しある	n=14	50	50	0	
	3、あまりない	n=1	0	100	0	
朝の目覚め	1、良い	n=22	45.5	36.4	18.2	**
	2、まあ良い	n=50	26	36	38	
	3、あまり良くない	n=54	35.2	42.6	22.2	
排便	1、毎日ある	n=55	38.2	32.7	29.1	ns
	2、週2～3回ある	n=61	27.9	44.3	27.9	
	3、週1回程度	n=10	40	40	20	
健康自己評価	1、健康	n=27	37	29.6	33.3	**
	2、まあ健康	n=76	26.3	44.7	28.9	
	3、やや不健康	n=23	52.2	30.4	17.4	
体型意識	1、肥満	n=16	31.3	37.5	31.3	**
	2、少し肥満	n=47	40.4	36.2	23.4	
	3、普通	n=52	25	44.2	30.8	
	4、少しやせ	n=9	44.4	22.2	33.3	
	5、やせ	n=2	50	50	0	

\* &lt; 0.05

\*\* &lt; 0.01

ns=有意の関連なし