

高岡キャンパスにおける生活習慣の学年別推移の検討

富山大学保健管理センター高岡支所 宮元芽久美

Megumi Miyamoto: The Reviewing of a Change According to the Grade of the Life Style at Takaoka Campus

<索引用語：生活習慣, 大学生>

<Keywords : life style, college students>

【はじめに】

平成8年に厚生省の公衆衛生審議会が生活習慣病を提唱して以来、マスメディアでも大きく取り上げられ、健康に対する意識が高まってきている。小学校～高校でも保健体育の授業で生活習慣病についての教育が行われているが、定期健康診断後の事後処置にて学生に面談してみると、生活習慣の乱れている学生が非常に多い。大学入学後は一人暮らしを始める学生も多く、生活環境が大きく変化しさまざまな拘束が減り、乱れが生じやすくなる時期である。いままでに学生の生活習慣に関する調査は数多く見られるが、学生層の違いにより、微妙に結果は異なっている。適切な支援を行うには、今現在の本キャンパスの実態を詳細に分析する必要がある。そこで、本キャンパスの学生の生活習慣（食習慣を中心として）を調査分析し、現状に即した適切な健康教育・生活指導の在り方について検討することとした。

【対象】

平成18年度と19年度の本学芸術文化学部と短期大学部の学生を対象とする。（1年：256名、2年：344名、専攻科1年：71名、専攻科2年：80名）

【方法】

1. 生活習慣については、入学時オリエンテーション・4月の定期健康診断の際に、アンケートを施行し、分析した。[表1]

2. 学年別・男女別・生活形態別に分類し、それぞれの生活習慣との関連をカイ二乗検定にて検討した（生活形態の対象は平成19年度の学生のみ）。

3. アンケート項目を以下の5グループ（①生活リズム－朝食欠損・9時以降の夕食 ②外食－外食・ファミレス・ファストフード ③食事内容バランス－野菜・きのこ類・肉・卵・揚げ物の摂取 ④嗜好品（食品）－間食・インスタント食品・スナック菓子・ケーキ等・ジュース類・アルコールの摂取 ⑤運動－運動頻度・20分以上の歩行・自転車（通学時等））に分類し、それぞれの設問の毎日を1点・週2～3回を2点・あまりないを3点として点数化し、その平均と標準偏差を求め、Kruskal-Wallis-H-test（3者間の分析）・Mann-Whitney-U-test（2者間の分析）にて検討した。[表2]

4. 統計処理は、なるほど統計学とおどろきExcel 処理統計（医学図書出版株式会社）によった。

【結果】

1) それぞれの学年のアンケート回収率は、1年：100%、2年：90.4%、専攻科1年：91.5%、専攻科2年：71.3%であった。

2) 学年別の生活習慣の比較では、朝食欠食率・夜遅い夕食・間食・外食・ファミレスの利用頻度・卵の摂取頻度・アルコールの摂取頻度・バイトの回数に有意差をもって違いが認められた(カイ二乗検定)。また、特に1年から2年での生活習慣の乱れが顕著であった。[表3]

3) 男女別の生活習慣の比較では、男性に有意差をもって多かった習慣としては、夜遅い夕食・運動頻度・20分以上の歩行や自転車・喫煙であり、女性では、間食・野菜や洋菓子の摂取頻度・ストレスでの暴飲暴食であった(カイ二乗検定)[表4]。

4) 生活形態別の生活習慣の比較では、一人暮らしに有意差をもって多かった習慣としては、20分以上の歩行や自転車・喫煙であり、自宅生では、間食・きのこ類・肉類・揚げ物・ジュースの摂取頻度であった(カイ二乗検定)[表5]。

5) グループ分類後に生活習慣を比較すると、学年別では、食生活リズム・外食・嗜好品(食品)に有意差をもって(いずれも、 $p < 0.01$)差が認められた(Kruskal-Wallis-H-test)。とくに食生活リズム・外食は1年から2年での悪化が顕著であり、嗜好品の摂取は学年を経るに従って増加していた。[表6]

6) 男女別では、食生活リズム・運動に有意差(いずれも、 $p < 0.01$)が認められた(Mann-Whitney-U-test)。食生活リズムは男性がより乱れており、女性のほうが運動不足であった。[表7]

7) 生活形態別では、食事内容バランス($p < 0.01$)と嗜好品(食品)($p < 0.05$)に有意差が認められた(Mann-Whitney-U-test)。自宅生のほうが、食事のバランスは良いが、嗜好品(食品)の摂取頻度も高かった。[表8] 有意差は認められなかったが、一人暮らしの学生のほうが、食生活リズムは乱れている傾向にあった。

【考察】

本アンケートは高脂血症の学生の指導を目的として作成したものであるため、設問にかなり偏りがあり、生活習慣を全体的に把握し得る物ではない。実態を正確に知るには、睡眠や排便習慣・起床時間等についても調査の必要がある。また食習慣についても、穀類・豆類・イモ類・魚類・乳製品等についてもさらに調査が必要である。

学年別の比較

生活習慣の調査の報告は数多くあるが、必ず調査対象となっている習慣に朝食の欠食があげられる。平成16年度の国民健康・栄養調査¹⁾では15~19歳では12.4%、20~29歳では27.4%であった。週2~3回以上朝食を欠食する学生の割合は、本学では1年13.3%、2年41.8%、専攻科1年50.7%、専攻科2年38.6%であり、10代・20代の全国平均と比較するとかなり悪いことがわかる。本学学生の年齢は18歳~23歳が多く全国調査の年齢層とはずれがある。大学入学後に生活が大きく変化することを考えれば、単純に10代・20代の枠での数値と比較するには無理がある。大学生を対象とした調査^{2)~5)}でも11.3%~32.8%とばらつきが見られるが、本学の2年以上の学年では明らかに朝食欠食率が高い。原ら⁶⁾は、多くの健康要因が朝食習慣と関わりがあると報告しているが、実際に本学でも専攻科1年での総コレステロール値の異常者が近年8~9%と高値であった。総コレステロール値の異常者の指導には、運動・食事内容だけでなく朝食摂取状況を含めた生活習慣全般に渡って指導する必要があるであろう。

食生活リズム・外食グループは特に1年から2年での悪化が顕著であったが、この時期に生活面での大きな変化があるようである。入学当初は、高校(親元での生活)までの規則正しい生活態度が続いているが、徐々に学校生活への慣れにより緊張感がなくなってくることや、アルバイトの増加、学業上の都合(課題等)により生活の乱れが生じるようである。本キャンパスでは、1年生の後期に生活習慣病の講義を行っているが、1回の

講義だけでは、健康習慣を実行に移す動機付けにはなっていないようである。講義以外にも繰り返し教育・支援の場を設ける必要がある。

嗜好品は学年とともに摂取頻度が増加している。この理由として上記に述べた生活リズムの乱れと学業的な背景が大きいと考えられる。本キャンパスは芸術系であるために課題・作品の提出の機会が非常に多い。特に専攻科生は夜遅くまで学内で制作活動をしており、食生活リズムも乱れてくる(機械器具等の関係で自宅では製作できないものがほとんどである)。学食は夜間営業しておらず、キャンパス周辺には飲食店もない。このため夕食代わりに菓子類等の間食で空腹を満たし、夜遅くに帰宅してから夕食をとるという学生が非常に多い。夜遅くに夕食をとれば朝の食欲減退を引き起こし、朝食欠食にもつながってくる。この悪循環を断ち切るのは、非常に難しい。夜間の学食営業を働きかけるなど、大学側の介入も必要ではないだろうか。

男女別の比較

女子に比べ男子学生のほうが生活が不規則であると以前より指摘されているが、今回の調査でも、食生活リズムの乱れは男子学生に顕著であった。運動頻度は男子学生のほうが高く女子に比較して健康的であるが、実際に話を聞いてみると、サークルや趣味によるものであって、健康を意識しての運動習慣ではないようである。

今回の調査で、グループ化した嗜好品の摂取では有意差を持った男女差は認められなかったが、項目別に見ると、間食の頻度が女性に非常に多い。特にケーキ・アイスクリーム・チョコレートといった洋菓子の摂取が多い。嗜好の傾向もあるが、女性の場合はコミュニケーションの手段として間食が使われているという指摘もある⁷⁾。アルコール摂取は男性のほうが頻度が高い傾向にある。

ストレスでの暴飲暴食が42.6%と女性で非常に高い。暴飲暴食の内容を聞いてみると菓子類が圧倒的に多い。このことも上記結果に關与していると考えられる。感情による食欲の影響を調査した

報告⁷⁾によると、感情により食事量が増えたのが大学生女性で37.8%であった。ストレスと感情による影響を同義とみなせば、今回の調査結果とほぼ一致する。

このように男女間では傾向が明らかに違うので、男性は生活リズムを中心に、女性は運動・間食の内容等を中心にアドバイスをすることが効果的であると考えられる。また、女性はストレス等心理的な因子も考慮する必要がある。

生活形態別の比較

グループ化後の結果から、自宅生のほうが、食事バランスがよく嗜好品(食品)の摂取が多かった。今回のアンケートでは、穀類・豆類・イモ類・魚類・乳製品についての記載がなく、また野菜も緑黄色野菜・淡色野菜の区別がない。この結果から食事のバランスについて論じるのはいささか無理があるため、摂取食品の多様性の目安としてとらえている。自宅生は食事の管理を大半が親がしていること、自宅での嗜好品等の買い置きがあること、一人暮らしの学生に比べ金銭的に余裕がある学生が多く嗜好品等を購入しやすいという背景が考えられる。小栗ら⁸⁾も一人暮らし学生に栄養バランスの悪い傾向がうかがえると報告している。さらに一人暮らしでは、有意差は認められなかったが、食生活リズムがより乱れている傾向があり、生活管理を一人で行うことの困難さが伺える。

学生の生活面への介入にあたって、性別・居住形態の違いで生活習慣の乱れの傾向が異なることを念頭において指導を行う必要がある。また個人の生活水準や就職活動・課題製作などに対する心理的・時間的な背景等も考慮していく必要がある。そのためには、大人数対象の講義だけでは不十分であり、個々に対応した支援の場を設けていく必要がある。

学生への支援を行う際に大きな障害となるのは、健康に対する関心の低さや危機感のなさである。知識はあっても行動へ移すのは非常に困難である。望ましい健康習慣を実践できるような支援のあり

方を今後とも考えていく必要がある。

【文献】

- 1) 厚生労働省, 平成16年国民健康・栄養調査報告, 46, 184-185, 2005
- 2) 磯部由香, 重松良祐: 大学生の食生活の実態について. 三重大学教育学部研究紀要, 58, 63-76, 2007.
- 3) 川井泉, 守谷聡美, 島田郁子, 垣渕直子: 女子短大生の生活習慣(第2報) - 最近の食生活状況調査から - . 瀬戸内短期大学紀要, 36, 25-34, 2005.
- 4) 川端瑠里, 久野真奈見, 松永泰子, 他: 定期健康診断時間診表に基づく本学学生の健康と生活習慣の実態. 福岡女子大学人間環境学部紀要, 38, 61-66, 2007.
- 5) 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.
- 6) 原映子, 河野弘美, 安部清子, 他: 朝食習慣と健康のかかわり(短大生の健康状況調査の結果から). 今治明德短期大学紀要, 28, 73-84, 2004.
- 7) 東條仁美: 高校生と大学生の食生活と健康意識に関する調査. 思春期学, 18(1), 105-114, 2000.
- 8) 小栗宣人: 大学生における自宅生と下宿生の食生活. 藤田学園医学会誌, 27(1), 99-103, 2003.

【表1】 生活習慣アンケート

本学の皆さんの健康状態を把握するため、ご協力をお願いします。このアンケートは健康指導・個人を特定できない集計に利用するもので、皆さんの個人情報外部に漏れることは決してありません。

学籍番号 _____ コース _____ 名前 _____
 年齢 10代 20代 30代 40代 それ以上 性別 男性 女性

当てはまるところに○をつけて下さい。

1. 朝食を食べない	食べない	週2～3回	必ず食べる
2. 夜9時以降に夕食をとる	毎日	週2～3回	あまりない
3. 間食（おやつ）をとる	毎日	週2～3回	あまりない
4. 外食の頻度	毎日	週2～3回	あまりない
5. ファミリーレストランの利用頻度	毎日	週2～3回	あまりない
6. ファストフードの利用頻度	毎日	週2～3回	あまりない
7. 野菜を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
8. きのこと・こんにやく・海藻を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
9. 肉を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
10. 卵（魚卵も含む）を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
11. 揚げ物（天ぷら・カツ・コロッケ等）を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
12. インスタント食品（カップラーメン）を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
13. スナック菓子を食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
14. ケーキ・アイスクリーム・チョコレートを食べる頻度	毎日	週2～3回	あまりない
15. ジュース類の飲み方	毎日	週2～3回	あまりない
16. アルコールの飲み方	毎日	週2～3回	あまりない
17. 運動をする頻度	毎日	週2～3回	あまりない
18. 20分以上歩くまたは20分以上自転車をこぐ（通学時等）	毎日	週2～3回	あまりない
19. バイトの回数	毎日	週2～3回	していない
<u>20. 21. の設問はバイトをしている人だけ答えてください 22以降の設問は全員が答えてください</u>			
20. バイトは立ち仕事など肉体労働である	はい	いいえ	
21. バイトをしている時間	1～2時間	3～4時間	5時間以上
22. ストレスが溜まるとやけ食い・やけ飲みをする	はい	いいえ	
23. タバコを吸う	はい	いいえ	
24. 家族に高脂血症の人がいる	はい	いいえ	わからない
25. 家族に糖尿病の人がいる	はい	いいえ	わからない
26. 家族に心臓病（狭心症・心筋梗塞）の人がいる	はい	いいえ	わからない
27. 家族に高血圧の人がいる	はい	いいえ	わからない

ご協力ありがとうございました。

【表2】 アンケート項目のグループ化

	1点	2点	3点
① 1. 朝食を食べない	食べない	週2~3回	必ず食べる
① 2. 夜9時以降に夕食をとる	毎日	週2~3回	あまりない
④ 3. 間食(おやつ)をとる	毎日	週2~3回	あまりない
② 4. 肉の頻度	毎日	週2~3回	あまりない
② 5. サンドウィッチの頻度	毎日	週2~3回	あまりない
② 6. ファストフードの頻度	毎日	週2~3回	あまりない
③ 7. 野菜を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
③ 8. きのこと、こんにやく、海藻を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
③ 9. 肉を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
③ 10. 卵(魚卵も含む)を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
③ 11. 揚げ物(天ぷら、カツ、コロッケ等)を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
④ 12. インスタント食品(カップラーメン)を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
④ 13. スナック菓子を食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
④ 14. ケーキ・アイスクリーム・チョコレートを食べる頻度	毎日	週2~3回	あまりない
④ 15. ジュース類の飲み方	毎日	週2~3回	あまりない
④ 16. アルコールの飲み方	毎日	週2~3回	あまりない
⑤ 17. 運動をする頻度	毎日	週2~3回	あまりない
⑤ 18. 20分以上歩くまたは20分以上自転車をこぐ(通学時等)	毎日	週2~3回	あまりない

グループ
① 食生活リズム
② 外食
③ 食事内容バランス
④ 嗜好品(食品)
⑤ 運動

①は点数が多いほど生活リズムは乱れていない
 ②は " 外食が少ない
 ③は " バランスが悪い食事内容
 ④は " 嗜好品摂取が少ない
 ⑤は " 運動しない

【表3】 学年別生活習慣の比較 (%)

	養文1年 n=256			養文2年 n=311			専攻科1年 n=65			専攻科2年 n=57			m x n
	毎日	週2~3回	あまりない										
1. 朝食を食べない	1.6	11.7	84.8	11.9	29.9	57.2	13.8	36.9	47.8	8.8	29.8	59.6	**
2. 夜9時以降に夕食をとる	3.5	20.7	74.6	14.8	47.3	37.3	16.9	58.5	24.6	21.1	47.3	31.6	**
3. 間食 (おやつ) をとる	21.1	48.0	28.9	33.8	49.2	16.4	38.5	40.0	20.0	40.4	40.4	17.5	*
4. 外食の頻度	3.5	17.2	78.1	4.8	38.3	56.6	3.1	47.7	47.7	7.0	50.9	42.1	**
5. ファミリーレストランの利用頻度	0.0	5.9	92.9	0.3	17.4	82.3	0.0	16.9	83.1	0.0	17.5	82.5	*
6. ファストフードの利用頻度	0.4	14.1	84.3	1.6	27.3	71.1	0.0	26.2	73.8	1.8	21.1	77.1	ns
7. 野菜を食べる頻度	71.5	25.0	2.3	56.7	34.7	8.0	49.3	40.0	9.3	52.6	38.6	8.8	ns
8. きのこと・こんにやく・海藻を食べる頻度	16.0	56.6	26.2	16.4	57.9	25.4	12.3	55.4	32.3	10.5	64.9	24.6	ns
9. 肉を食べる頻度	27.0	61.3	10.5	22.2	64.9	11.9	24.6	60.0	15.4	19.3	64.9	15.8	ns
10. 卵 (魚卵も含む) を食べる頻度	37.1	56.6	5.1	31.5	57.6	10.9	30.8	61.5	7.7	22.8	56.1	21.1	*
11. 揚げ物 (天ぷら・カツ・コロッケ等) を食べる頻度	2.3	45.7	50.4	4.5	56.6	47.3	6.2	47.6	46.2	7.0	50.9	42.1	ns
12. インスタント食品 (カップラーメン) を食べる頻度	1.6	28.5	68.7	2.6	33.8	63.6	3.1	44.6	52.3	0.0	35.1	64.9	ns
13. スナック菓子を食べる頻度	3.5	36.3	58.2	9.3	46.0	44.7	9.2	47.7	43.1	7.0	38.6	54.4	ns
14. ケーキ・アイスクリーム・チョコレートを食べる頻度	10.2	42.6	45.2	15.4	54.4	30.2	13.8	53.9	32.3	15.8	56.1	28.1	ns
15. ジュース類の飲み方	14.8	34.0	50.0	16.7	36.3	47.0	15.4	40.0	44.6	19.3	28.1	52.6	ns
16. アルコールの飲み方	0.0	5.5	93.3	4.2	13.5	82.3	7.7	21.5	70.8	1.8	31.6	66.6	**
17. 運動をする頻度	4.7	23.4	69.9	4.5	29.9	65.6	4.6	13.8	81.6	3.5	26.3	70.2	ns
18. 20分以上歩くまたは20分以上自転車こぐ (通学時等)	23.8	37.5	37.1	23.5	23.5	53.0	21.5	23.1	55.4	15.8	29.8	54.4	ns
19. バイトの回数	0.8	11.7	85.9	7.7	65.9	26.4	6.2	67.7	24.6	10.5	63.2	26.3	**
20. ストレスが溜まるとやけ食いやけ飲みをする	23.8		66.0	38.9		54.3	40.0		53.8	47.4		47.4	ns
21. タバコを吸う	0.8		89.4	8.0		85.9	13.8		80.0	5.3		89.5	ns

m x n, 2x2検定値は学年別比較が, *p<0.05, **p<0.01, ns有意差なし

【表4】 男女別生活習慣の比較 (%) (全学年)

	男性 n=131		女性 n=557		m × n
	毎日	週2~3回 あまりない	毎日	週2~3回 あまりない	
1. 朝食を食べない	13.4	27.6	6.9	23.4	ns
2. 夜9時以降に夕食をとる	19.2	43.1	9.6	37.7	*
3. 間食(おやつ)をとる	16.9	42.3	33.6	49.1	**
4. 外食の頻度	3.1	39.2	4.7	31.0	ns
5. ファミリーレストランの利用頻度	0.8	13.8	0.0	12.9	ns
6. ファストフードの利用頻度	1.5	24.6	0.9	21.2	ns
7. 野菜を食べる頻度	47.3	46.5	65.0	28.9	*
8. きのこ・こんにやく・海藻を食べる頻度	13.8	52.4	15.9	59.4	ns
9. 肉を食べる頻度	20.8	71.5	25.0	61.8	ns
10. 卵(魚卵も含む)を食べる頻度	27.7	60.0	34.2	57.2	ns
11. 揚げ物(天ぷら・カツ・コロツケ等)を食べる頻度	0.8	55.4	4.9	50.6	ns
12. インスタント食品(カップラーメン)を食べる頻度	3.8	45.4	1.6	30.2	ns
13. スナック菓子を食べる頻度	1.6	46.5	8.3	41.3	ns
14. ケーキ・アイスクリーム・チョコレートを食べる頻度	3.9	40.3	15.7	52.8	**
15. ジュース類の飲み方	16.2	43.8	16.2	33.3	ns
16. アルコールの飲み方	5.4	20.0	2.2	11.2	ns
17. 運動をする頻度	10.1	38.8	3.2	22.9	**
18. 20分以上歩くまたは20分以上自転車进行(通学時等)	31.5	34.7	20.9	28.1	*
19. バイトの回数	6.3	42.2	5.0	46.9	ns
	はい	いいえ	はい	いいえ	2×2
20. ストレスが溜まるとやけ食い・やけ飲みをする	12.6	87.4	42.6	57.4	**
21. タバコを吸う	13.4	86.6	4.4	95.6	*

m × n、2 × 2検定欄は男女別比較が、* p < 0.05、** p < 0.01、ns有意差なし

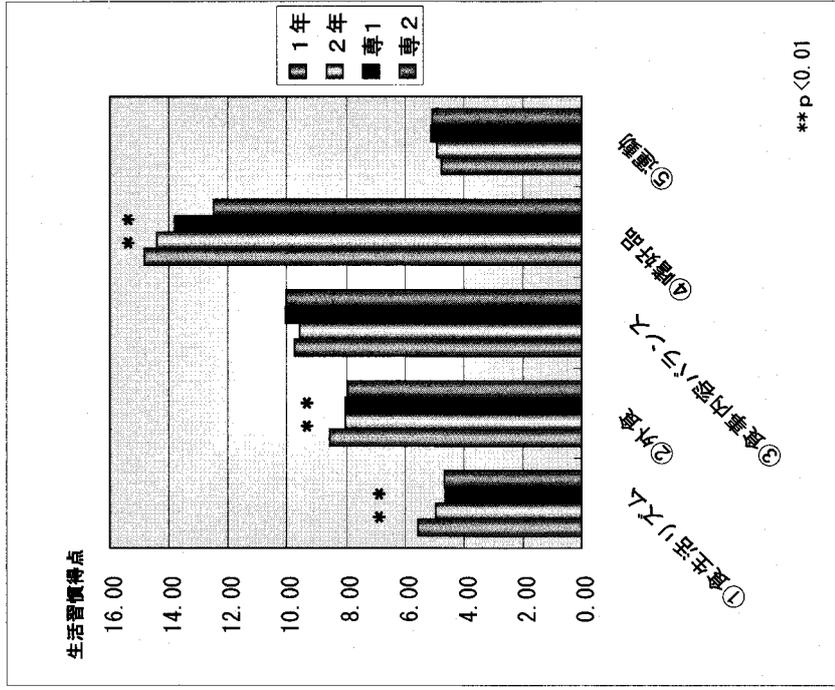
【表5】 生活形態別生活習慣の比較 (%) (全学年)

	一人暮らし n=205		自宅生 n=89		m × n
	毎日	週2~3回	毎日	週2~3回	
1. 朝食を食べない	9.4	24.6	3.4	21.3	ns
2. 夜9時以降に夕食をとる	12.7	42.0	9.0	41.6	ns
3. 間食(おやつ)をとる	24.8	51.4	41.6	44.9	*
4. 外食の頻度	2.9	33.8	1.1	38.2	ns
5. ファミリーレストランの利用頻度	0.0	10.2	0.0	11.2	ns
6. ファストフードの利用頻度	0.0	20.0	2.2	25.8	ns
7. 野菜を食べる頻度	59.5	32.2	62.5	31.8	ns
8. きのこと・こんにやく・海藻を食べる頻度	8.3	60.0	20.2	56.2	*
9. 肉を食べる頻度	21.2	70.9	36.0	52.8	*
10. 卵(魚卵も含む)を食べる頻度	27.3	62.9	41.6	53.9	ns
11. 揚げ物(天ぷら・カツ・コロツケ等)を食べる頻度	1.5	49.7	10.1	57.3	*
12. インスタント食品(カップラーメン)を食べる頻度	2.9	33.2	2.2	31.5	ns
13. スナック菓子を食べる頻度	5.4	40.5	14.6	41.6	ns
14. ケーキ・アイスクリーム・チョコレートを食べる頻度	12.3	50.9	20.2	46.1	ns
15. ジュース類の飲み方	11.7	34.1	28.1	30.3	*
16. アルコールの飲み方	2.9	16.6	1.1	12.4	ns
17. 運動をする頻度	2.9	31.2	2.2	24.7	ns
18. 20分以上歩くまたは20分以上自転車こぐ(通学時等)	27.3	41.0	18.0	22.5	**
19. バイトの回数	2.9	45.1	2.2	50.6	ns
20. ストレスが溜まるとやけ食い・やけ飲みをする	はい	いいえ	はい	いいえ	2×2
21. タバコを吸う	38.4	61.6	33.7	66.3	ns
	6.0	94.0	0.0	100	*

m × n、2 × 2検定欄は生活形態別比較が、* p < 0.05、** p < 0.01、ns有意差なし

【表6】学年別グループ別生活習慣得点

	1年生		2年生		専攻科 1年生		専攻科 2年生		K-W- H- test
	平均± 標準偏差								
①食生活リズム	朝食欠食		朝食欠食		朝食欠食		朝食欠食		**
	9時以降の夕食		9時以降の夕食		9時以降の夕食		9時以降の夕食		
②外食	外食		外食		外食		外食		**
	ファミレス		ファミレス		ファミレス		ファミレス		
	ファストフード		ファストフード		ファストフード		ファストフード		
③食事内容バランス	野菜		野菜		野菜		野菜		ns
	きのこ等		きのこ等		きのこ等		きのこ等		
	肉		肉		肉		肉		
	卵		卵		卵		卵		
	揚げ物		揚げ物		揚げ物		揚げ物		
④嗜好品(食品)	間食(おやつ)		間食(おやつ)		間食(おやつ)		間食(おやつ)		**
	インスタント食品		インスタント食品		インスタント食品		インスタント食品		
	スナック菓子		スナック菓子		スナック菓子		スナック菓子		
	ケーキ等		ケーキ等		ケーキ等		ケーキ等		
	ジュース		ジュース		ジュース		ジュース		
	アルコール		アルコール		アルコール		アルコール		
⑤運動	運動頻度		運動頻度		運動頻度		運動頻度		ns
	20分以上の歩行等		20分以上の歩行等		20分以上の歩行等		20分以上の歩行等		

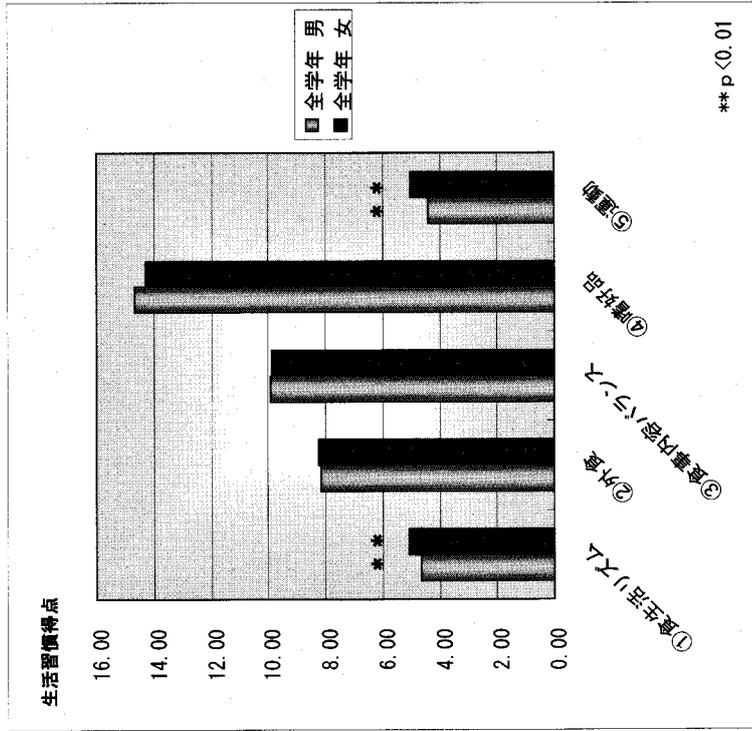


生活習慣得点が多いほど
 ①-生活リズムが乱れていない
 ②-外食が少ない
 ③-バランスが悪い食事内容
 ④-間食が少ない
 ⑤-運動しない

Kruskal-Wallis-H-test(K-W-H-test)検定欄は学年別比較が、*p<0.05、**p<0.01、ns有意差なし

【表7】男女別グループ別生活習慣得点

	M-W-U-test		
	男	女	
①食生活リズム	平均±標準偏差	平均±標準偏差	
	4.64±1.13	5.06±1.02	
②外食	朝食欠食 9時以降の夕食	**	
	外食		
	ファミレス	ns	
	ファストフード		
③食事内容バランス	野菜		
	きのこ等		
	肉	ns	
	卵		
	揚げ物		
	間食(おやつ)	9.92±1.71	9.88±1.87
④嗜好品(食品)	インスタント食品		
	スナック菓子	14.67±2.00	14.28±2.20
	ケーキ等		
	ジュース		
	アルコール		
	ns		
⑤運動	運動頻度		
	20分以上の歩行等	4.43±1.16	5.01±1.06
		**	

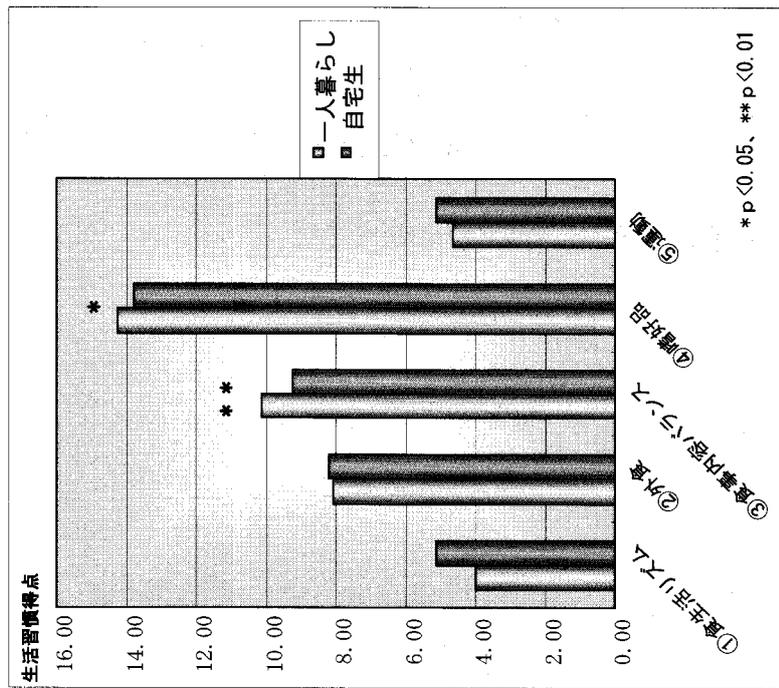


生活習慣得点が多いほど
 ①-生活リズムが乱れていない
 ②-外食が少ない
 ③-バランスが悪い食事内容
 ④-間食が少ない
 ⑤-運動しない

Mann-Whitney-U-test (M-W-U-test) 検定値は男女別比較が、*p<0.05、**p<0.01、ns 有意差なし

【表8】生活形態別グループ別生活習慣得点

	全学年		M-W-U-test
	一人暮らし	自宅生	
	平均±標準偏差	平均±標準偏差	
①食生活リズム	朝食欠食		ns
	9時以降の夕食	4.00±1.14	
②外食	外食		ns
	ファミレス	8.06±0.94	
	ファストフード	8.18±1.04	
③食事内容バランス	野菜		**
	きのこ等		
	肉	10.15±1.62	
	卵		
	揚げ物		
④嗜好品(食品)	間食(おやつ)		*
	インスタント食品		
	スナック菓子	14.24±2.08	
	ケーキ等		
	ジュース		
⑤運動	アルコール	13.78±2.40	ns
	運動頻度		
	20分以上の歩行等	4.67±1.06	



生活習慣得点が多いほど
 ①-生活リズムが乱れていない
 ②-外食が少ない
 ③-バランスが悪い食事内容
 ④-間食が少ない
 ⑤-運動しない

Mann-Whitney-U-test検定欄は生活形態別比較が、*p<0.05、**p<0.01、ns有意差なし