

# 本学学生の健康意識と生活習慣

篠田 知之

- I. はじめに
- II. 方法
- III. 結果および考察
- IV. まとめ

## I. はじめに

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙等の生活習慣がその発症や進行に関与する疾患群と定義されている。病因は生活習慣と危険因子が複合的に関与し、個人の日常的な健康行動と深くかかわっている（高橋，2009）。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を持つ人の割合は 40 歳以降、男女ともに増加しており、日本人の死因のうち 3 分の 2 は生活習慣病に関連したものである。

近年の生活習慣病増加に対して、官民上げての疾病の第一次予防対策の推進が重要視されている（藤永ら，2012）。これは病気の発生そのものを防ぐために、食事や運動の面で普段から健康的な生活習慣を身につけさせるということである。壮年期以降の健康状態には青年期からの生活習慣が影響するとも言われており、青年期からより健康的な生活習慣を身につけることがきわめて重要であると考えられる。しかし、青年期は身体機能が充実している時期であり、好ましくない生活習慣の影響は直ちにあらわれにくい。そのため健康の維持・増進に対する意識は必ずしも高くないと指摘されている（明田と元村，2009）。

青年期にあたる大学生の生活習慣について調査したこれまでの研究によると、大学生は食事を定期的に摂らずに間食に依存した食生活を送っている傾向が強いこと（屋代ら，2008）や、一般大学生は男女ともに朝食欠食や運動不足のものが多く、生活習慣病に関する関心も低いこと（矢野ら，2010）などが示されている。このような生活習慣が続いていくことにより、壮年期以後の生活習慣病を引き起こす危険性がある。そのため大学生を対象として健康的な生活習慣を身につけるための健康教育を実施することが特に重要である。

著者は岐阜経済大学において、基礎教育科目「健康とスポーツ」の講義を担当している。授業では、健康を生涯にわたって維持・増進していくための生活習慣に関する基礎知識の習得と、体力の向上をはかる方法としてのスポーツ実践の推進に焦点を当てており、本学における健康教育の一端を担っていると考えている。他大学においても、大学生に対する健康教育の授業が行われ、生活習慣の改善に向けて様々な工夫が行われている（村谷，2007；矢野ら，2010）。しかし、本

学学生が将来にわたって健康な生活を送るためには、本学学生の実態に合わせた健康教育が必要になると考えられる。そこで本研究では、本学学生に適切な健康教育をおこなう際の基礎的な資料とするためにアンケート調査により本学学生の健康意識や生活習慣の実態を明らかにすることを目的とした。

## Ⅱ．方法

### 1. 対象者および調査時期

岐阜経済大学基礎教育科目「健康とスポーツ」(2012年度後期)を受講した男子学生81名とした。この授業は女子学生も受講していたが、受講者数は13名であり男子学生に比べて圧倒的に少人数で結果の偏りが出ることが予想されたため、本研究では男子学生のみ調査を行った。第1回目(2012年9月20日)の授業時間中にアンケートを配布し回答を得た。調査協力は任意であること、個人情報調査目的以外には使用しないことを説明し、同意者のみからの協力を求めた。教室にいた男子学生全員の協力が得られた。表1に対象者の学科、学年、居住形態について示した。

表1 対象者の属性

	(%)				
学科	経済 33.3	公共政策 2.5	情報メディア 12.3	スポーツ経営 50.6	不明 1.2
学年	1年生 72.8	2年生 11.1	3年生 8.6	4年生 7.4	
居住形態	一人暮らし 48.1	家族と生活 44.4	食事つき下宿 7.4		

### 2. 調査内容

アンケートの内容は、生活満足度および健康意識、運動習慣、睡眠、食事、飲酒、喫煙、ストレスの7分野28項目であり、先行研究(健康・体力づくり事業財団, 1997; 崔と笠原, 2009)を参考に新たに作成したものである。

## Ⅲ．結果および考察

### 1. 生活と健康

表2に生活の満足度と健康意識についての結果を示した。対象者のうち8割近い学生が今の生

表2 生活の満足度と健康意識

(%)

生活全般について、現在どの程度満足していますか			
非常に満足している	やや満足している	やや不満である	非常に不満である
19.8	59.3	13.6	7.4
普段自分で健康だと感じていますか			
非常に健康だと思う	健康なほうだと思う	あまり健康ではない	健康ではない
9.9	61.7	22.2	6.2
普段健康について気を付けていますか			
普段からよく気を付けている	気を付けているほうだと思う	あまり気を付けていない ほうだと思う	気を付けていない
7.4	54.3	32.1	6.2
健康について、今後どのようにしたいと思っていますか			
今よりも自分で進んで 健康状態を少しでも良くしたい	今の健康状態を とにかく保ちたい	健康が今より悪くなるのは困るが、 良くしたい、保ちたいなど積極的に 考えたことはない	健康などどうでも いいと思っている
43.2	32.1	23.5	1.2

活に満足している（「非常に満足」と「やや満足」の合計）と回答し、健康度についても約7割の学生が健康（「非常に健康」と「健康なほうだと思う」の合計）だと考えていた。

生活の満足度や健康意識に関する調査としては、財団法人健康・体力づくり事業財団が行った「健康づくりに関する意識調査（以下、意識調査）」（1997）がある。それによると生活満足度についての質問では、20代男子（社会人を含む、以下同様）で「非常に満足」と「やや満足」をあわせて68.3%となっている。また、健康状態についての質問では、20代男子は「非常に健康」と「健康なほうだと思う」を合わせて84.1%であった。この報告と本研究の結果を比較すると、本研究の対象者は、生活への満足度で約10%高い値を示した一方で、健康度では逆に10%ほど低い値を示した。

普段健康に気を付けているかという質問に関しては、本研究では約65%の学生が「普段からよく気を付けている」、「気を付けているほうだと思う」と回答し、さらに、健康状態を今後どのようにしたいかという質問では、「今よりも自分で進んで健康状態を少しでも良くしたい」と約45%もの学生が回答した。先述の意識調査の20代男子では「普段からよく気を付けている」が4.0%、「気を付けているほうだ」が33.9%であり、また「今よりも自分で進んで健康状態を少しでも良くしたい」の割合が22.5%であった。本研究の対象者である岐阜経済大学の男子学生のほうが健康への意識が高く、積極的に改善していきたいという姿勢を示している。これは、本研究における調査対象者が「健康とスポーツ」の受講生であり、この科目を受講する時点で「健康」に対する意識が高まっていたためであると考えられる。

## 2. 体力と運動習慣

表3に体力と運動習慣について示した。対象者のうち、運動部活動やスポーツクラブに所属しているものは約53%であり、そのうちの3分の2が週3日以上（ほとんど毎日）運動を行っていた。

学生支援機構の調査（2010）によると大学生の運動クラブの所属率は29%であることが報告されており、それと比較して今回の結果は大学生の運動クラブ所属比率としてはかなり高い。これは本研究の対象者のうち、半数近くがスポーツ経営学科の学生であったことが影響していると考えられる。

一方、体力に自信があるかどうかを尋ねた質問では、「少し不安がある」、「おおいに不安がある」と回答したものが全体の半数以上であり、運動部に所属しながらも自分の体力に不安を持つものも48.9%にのぼった（表4）。体力に自信があるか不安であるかという判断は、個人の主観的なものである。運動部に所属する学生は、その競技において成功するために要求される体力を基準に判断している可能性もあり、その結果として、自分の体力に不安を持つ学生の割合が高くなった可能性もある。

運動やスポーツが健康に影響すると思うか尋ねた質問では、約95%もの学生が、「とてもある」、「ややある」と回答した。多くの学生が「影響する」と回答したことについては、先述の健康への意識と同様に、調査対象者が「健康」および「スポーツ」という二つのキーワードが入っている「健康とスポーツ」の受講生であったことから、自然に健康とスポーツを関連付けたものと考えられる。

表3 体力と運動習慣

(%)

自分の現在の体力についてどのように感じていますか										
自信がある		少しは自信がある		少し不安がある		おおいに不安がある				
6.3		37.5		45.0		11.3				
これまでの運動部活動の経験（学校外活動を含む）を教えてください										
中学のみ		高校のみ		大学のみ		中学・高校	高校・大学	中学・大学	中学・高校・大学	経験なし
12.8		3.8		0.0		26.9	0.0	2.6	53.8	3.8
現在、運動部活動やスポーツクラブに所属していますか										
所属している				所属していない						
53.1				46.9						
運動やスポーツをする頻度はどれくらいですか										
ほとんど毎日 (週3~4日以上)		時々 (週に1~2日程度)		ときたま (月に1~3日程度)		運動していない				
39.5		25.9		19.8		14.8				
1回あたりの運動・スポーツの実施時間はどれくらいですか										
30分未満		30分以上 1時間未満		1時間以上 2時間未満		2時間以上				
17.7		17.7		35.4		29.1				
運動やスポーツを行うことは健康に影響があると思いますか										
とてもある		ややある		どちらとも いえない		あまりない		全くない		
69.1		25.9		3.7		1.2		0.0		

表4 運動部の所属の有無と自分の体力についての意識

(%)

		現在の自分の体力について			
		自信がある	少しは自信がある	少し不安がある	大いに不安がある
運動部	所属している	7.0	44.2	44.2	4.7
	所属していない	5.4	29.7	45.9	18.9
全体		6.3	37.5	45.0	11.3

表5 睡眠習慣

						(%)
1日の睡眠時間はどれくらいですか						
5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	
8.6	37.0	25.9	24.7	3.7	0.0	
平均的な就寝時刻を教えてください						
23時前	23時以降 24時前	24時以降 1時前	1時以降 2時前	2時以降		
5.0	28.8	30.0	20.0	16.3		
睡眠がよくとれていますか						
十分取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	全く取れていない			
11.1	50.6	35.8	2.5			

### 3. 睡眠習慣

表5に睡眠習慣について示した。1日の睡眠時間についてみると、6時間未満の学生は約45%と半数近くに上った。意識調査では睡眠時間6時間未満は20代男子において35.3%であったことと比較すると、本学学生では睡眠時間が短い傾向にあることが分かる。また、就寝時刻についても、約3分の2の学生が深夜12時を回ってから就寝している。2時以降に就寝するものも16.3%にのぼり、多くのものが夜型の生活スタイルを示した。

大学生を対象にした調査においては、午前1時以降に寝る学生が6割前後を占めているとの報告もあり（横山，2006）、学生の就寝時間が遅いことは、社会人に比べて翌日の起床時間が比較的自由に調整できる学生の特徴であると考えられることもできる。しかし、睡眠の不足や質の低下は高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病につながることも報告されており（健康づくりのための睡眠指針，2014）、比較的自由に就寝時間を決定できる学生のうちに、理想的な睡眠習慣を身につけておくことも重要であると考えられる。

### 4. 食習慣

表6に食習慣について示した。朝食を「ほとんど毎日食べる」と答えた学生が45.7%を示す一方で、1週間のうち朝食をとる日が半分以下と答えた学生も約48%であり、両極端な傾向を示した。大学生の朝食摂取について龍谷大学が実施した調査によると「毎日食べる」と答えた男子学生は48.1%であった（横山，2006）。また体育系大学である仙台大学の学生についての報告では、男子学生において40.6%であった（崔と笠原，2009）。これらと比較して、本学男子学生における朝食の摂取状況は、ほぼ同等であることが明らかとなった。横山（2006）によると、朝食の摂取状況は学生の居住（通学）形態に大きく影響を受ける。彼らの報告では、毎日朝食を摂るものが自宅通学者では63.0%であったのに対し、自宅外通学者（一人暮らしなど）では35.3%であった。

表 6 食習慣

(%)

朝食を食べますか	ほとんど毎日食べる	週に4・5日食べる	週に2・3日食べる	ほとんど食べない
	45.7	6.2	22.2	25.9
現在の自分の食生活をどう思いますか	大変良い	良い	少し問題がある	問題が多い
	11.1	27.2	46.9	14.8

表 7 生活環境と朝食摂取状況

(%)

		生活環境		
		一人暮らし	家族と生活	食事つき下宿
朝食	ほとんど毎日食べる	28.2	63.9	50.0
	週に4・5日食べる	10.3	2.8	0.0
	週に2・3日食べる	28.2	19.4	0.0
	ほとんど食べない	33.3	13.9	50.0

表 8 運動部の所属の有無と朝食摂取状況

(%)

		運動部	
		所属あり	所属なし
朝食	ほとんど毎日食べる	39.5	52.6
	週に4・5日食べる	9.3	2.6
	週に2・3日食べる	25.6	18.4
	ほとんど食べない	25.6	26.3

本研究の対象者について居住形態別にクロス集計を行ったところ、毎日朝食を摂るものは自宅通学者で63.9%、一人暮らしで28.2%となり、横山の研究とほぼ同じ結果を示した(表7)。また、運動部への所属の有無と朝食摂取状況についてクロス集計を行ったところ、運動部へ所属しているものにおいても25%以上のものが朝食を全く摂取していなかった(表8)。自分の食生活に問題があるとした学生は60%以上にのぼり、主な問題点として、「野菜が少ないなどの栄養バランス」、「朝昼晩の3食を規則正しく摂っていない」、「コンビニ・外食・ファストフードが多い」などが挙げられた。

朝食の欠食は身体的にも精神的にも種々の影響を及ぼすことが報告されている(豊川, 1990)。本研究では朝食を欠食する理由まで明らかにすることはできないが、朝食を摂取しなくても健康への影響は大きくないと考えているのか、または、朝食の欠食が健康へ影響することは理解していても、朝食の準備の手間をかけたくない、起床時間が遅く朝食を摂ると遅刻してしまうなどの理由も考えられる。今後、欠食の理由を明らかにしたうえで、それぞれの原因に対しての対策が必要であろう。また朝食の欠食以外にも栄養バランスのかたよりやコンビニ・外食・ファストフードが多いことを問題だと感じている学生も多くいることから、多少の手間がかかっても自炊をす

るように意識を改善していくこととともに、短時間で手軽に栄養バランスよく食事ができる方法などを紹介していくことも有効であろう。

## 5. 飲酒

表9に飲酒状況について示した。飲酒については、「ほとんど飲まない」と回答した学生が半数以上（52.2%）であった。また「飲酒する」と答えたもののうちでも、一週間の半分以上習慣的に飲酒をしているものは1名のみで、ほとんどが月に数回程度であった。崔と笠原（2009）の体育系大学生に関する調査では、「ほとんど飲まない」と回答した割合が男子学生で26.4%であり、飲酒の頻度としては月に1～2回と回答した学生が54.8%であったと報告している。また、医療系大学生に関する報告（矢野ら, 2010）では、「月に1～2回程度」が45.0%, 「ほとんど飲まない」と「年に数回」を合わせた割合が39.6%であった。これらの報告と比較して、本学学生ではほとんど飲まない学生の割合が高かった。これには本研究の対象者には1年生が多かったこと（対象者の72.8%）が影響していると考えられる。若い時期に飲酒を始めるほど依存性が高くなることが指摘されていることから、未成年者に飲酒させないこととともに、飲酒可能な年齢に達したのちも、20年後、30年後を見据えて、飲酒量を適度に保つための教育が必要であると考えられる。

アルコールが健康に及ぼす影響については、70%近くのものがあると思うと回答したが、「どちらともいえない」、「あまりない」、「全くない」と回答した学生も約30%存在した。

表9 飲酒状況

						(%)
週に何日くらいお酒（洋酒、日本酒、ビール、焼酎など）を飲みますか						
毎日	4～6日	1～3日	月1～3日	やめた	以前からほとんど飲まない	
0.0	1.3	10.1	35.4	1.3	51.9	
1回にどのくらいの量を飲みますか						
1合未満	1合以上2合未満	2合以上3合未満	3合以上4合未満	4合以上5合未満	5合以上	
72.3	15.4	4.6	7.7	0.0	0.0	
適度な飲酒量に収まっていますか						
思う	少し超えている	かなり超えている	わからない			
63.2	13.2	2.9	20.6			
アルコールは健康に影響があると思いますか						
とてもある	ややある	どちらともいえない	あまりない	全くない		
35.9	32.1	23.1	7.7	1.3		

## 6. 喫煙

表 10 に喫煙状況について示した。喫煙習慣のあるものは、「毎日」と「時々」を合わせると 25%であった。喫煙するもののうち 55%は 1 日に 10 本以下であると回答し、10～20 本が 35%であった。20 本以上吸う学生も 1 名いた。喫煙習慣があるもののうち 3 分の 2 が、禁煙したいか節煙をしたいと考えていた。

崔と笠原（2009）の体育系大学生に関する調査では、喫煙習慣のある男子学生の割合（毎日と時々吸うの合計）が 23.4%であったと報告している。また、折原と目黒（2006）は、大学生男女計 518 名にアンケート調査を行った結果、喫煙率（吸うと時々吸うの合計）は 22.2%であったとしている。本研究の結果はこれらの報告とほぼ同等の喫煙率であった。上述した二つの報告では 1 日の喫煙本数については記述されていなかったため、若干対象が異なるが、健康づくりに関する意識調査における 20 代男子（社会人を含む）の喫煙本数を見ると、10 本以下が 11.2%、10～20 本が 44.4%、20 本以上が 44.4%であった。この結果と本研究の対象者の結果を比較すると、本研究では 1 日に吸う本数が少ないことが分かる。これは飲酒習慣の結果と同様に本研究の対象者は未成年者が多く含まれていたことが影響していると考えられる。

喫煙が健康に及ぼす影響については、約 95%もの学生が「とてもある」、「ややある」と回答し、喫煙が健康に対して良くない影響を及ぼすという認識は浸透していた。しかし、喫煙を開始するきっかけとして、「好奇心」や「友人のすすめ」などが多いと言われており、健康に良くないと知りつつ、興味本位で吸ってしまうこともある。タバコに含まれるニコチンには中毒症状があり、一度喫煙してしまうと習慣化しやすく、やめにくいいため、興味本位で吸わないように教育が必要である。

表 10 喫煙状況

					(%)
タバコを吸いますか					
毎日	時々	禁煙に成功した	以前から吸わない		
17.5	7.5	1.3	73.8		
タバコを 1 日平均どのくらい吸いますか					
吸わない	10 本未満	10 本以上 20 本未満	20 本以上 40 本未満	40 本以上	
75.0	14.5	9.2	1.3	0.0	
現在タバコを吸っている方にお聞きます。禁煙または節煙したいですか					
禁煙したい	節煙したい	今のままでよい			
34.8	30.4	34.8			
タバコは健康に影響があると思いますか					
とてもある	ややある	どちらともいえない	あまりない	全くない	
84.8	8.9	3.8	0.0	2.5	

## 7. ストレス

表 11 にストレスについて示した。最近 1 か月でストレスを感じたもの（「おおいにあった」と「多少あった」の合計）は 64.9%であったが、そのうちの 73%の学生は、ストレスを何とか処理できている（「十分できている」と「何とかできている」の合計）と回答した。また、ストレスの解消法としては、「寝る」、「運動」、「趣味」の順に高かった。

崔と笠原（2009）の研究によると、体育系大学生（男子）についてストレスの有無についての結果では、ストレスを感じた割合が 73.1%，処理できている割合が 72.4%であった。健康づくりに関する意識調査では 20 代男子のストレスを感じた割合が 58.2%，処理できている割合が 70.6%であった。本研究の対象者がストレスを感じる割合は、意識調査における 20 代男子よりも高く、体育系の大学生よりは低いという結果であった。

表 11 ストレスについて

(%)

趣味など楽しみや生きがいを持っていますか							
持っている	持っていない						
87.5	12.5						
最近 1 か月間にストレスを感じるがありましたか							
おおいにあった	多少あった	あまりなかった	全くなかった				
16.0	44.4	32.1	7.4				
ストレスを処理できていますか							
十分できている	何とかできている	全くできていない	わからない				
17.3	64.2	9.9	8.6				
ストレスをどのように解消していますか							
寝る	運動	趣味	誰かに話をする	タバコ	お酒	食べる	その他
27.4	26.0	23.3	9.6	6.8	4.1	2.7	6.8

## IV. まとめ

本研究対象者の生活習慣は、望ましくないものもあるが、全体で見ると大学生としては平均的であった。大学生として平均的、すなわち他大学の学生と差がないという事は、他の大学で行われている健康教育活動が、本学においても活用できることを示している。しかし一方で、本研究の対象者では健康への意識が高く、積極的に改善していきたいという姿勢を持っている。そのため健康教育にかかわる授業を進めていく上では、健康意識が高いものが多数存在することを理解して、改善のための具体策を紹介するなど、実践につながる授業を行っていく必要があると考えられる。

また、飲酒や喫煙状況においては、本研究対象者に 1 年生が多かったことから、他の大学よりも低い割合を示した。飲酒や喫煙は習慣化すると生活習慣病のリスクが増大することから、習慣化する前の 1 年生のうちにしっかりと教育を行うことが重要である。

今回の調査では「健康とスポーツ」の受講者のみを対象としたため、健康に対する意識が比較的高かった。本学の学生全体での健康を考えた場合には、「健康とスポーツ」を受講しない学生に対しても健康に関わる教育活動が必要である。

〔参考文献〕

- 明田朋子・元村直靖（2009）メタボリックシンドローム予防の視点からみた生活習慣調査：看護学生と親との比較。大阪教育大学紀要 自然科学・応用科学，58：65-79。
- 独立行政法人日本学生支援機構発行（2010）大学，短期大学，高等専門学校における学生支援の取組状況に関する調査。
- 藤永新子・原田江梨子・安森由美（2012）看護大学生の健康の意識と対処行動の実態（第2報）。甲南女子大学研究紀要 看護学・リハビリテーション学編，6：69-76。
- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団発行（1997）健康づくりに関する意識調査報告書。
- 厚生労働省健康局発行（2014）健康づくりのための睡眠指針。
- 村谷博美（2007）「健康学」の受講生にみられた日常生活習慣の改善。九州産業大学健康・スポーツ科学研究，9：1-10。
- 折原茂樹・目黒忠道（2006）大学生の健康意識と生活習慣。近畿大学医学雑誌，31：21-30。
- 崔宇飛・笠原岳人（2009）体育系大学生の生活習慣および健康意識に関する日中比較研究。仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集，10：95-102。
- 高橋恵子（2009）大学生の健康意識と生活習慣に関わる心理学的要因について：ストレスの情動反応と対処行動，主観的健康統制感からの検討。弘前大学保健管理概要，30：14-21。
- 豊川裕之（1990）朝食ぬきはなぜよくないか。保健の科学，32：173-177。
- 矢野秀典・風間眞理・糸井志津乃・林美奈子・内山千鶴子・会田玉美・藤谷哲・兵頭甲子太郎・堤千鶴子（2010）医療系大学生に対する情報誌を用いた健康教育の効果。目白大学健康科学研究，3：53-60。
- 屋代彰子・山田志麻・廣田幸子・滝澤和子・米田寿子・長野裕子・浅尾美穂子・金子亜矢・笠加奈子・溝淵由利子・奥田智恵・荒木裕子・金子真紀子・細井陽子・坂本友子・三宅正起（2008）女子大生の健康支援のための基礎調査研究。九州女子大学紀要 自然科学編，44：13-32。
- 横山勝英（2006）大学生の食生活実態の一考察：都会型学舎の場合。龍谷大学経営学論集，45：42-55。