

論 文

青年期の生活習慣からみたヘルスプロモーション教育

Health Promotion Education Based on Adolescent Lifestyle

鈴木 明¹⁾, 鈴木 直樹²⁾, 大徳 紘也¹⁾, 田村 達也³⁾

Akira SUZUKI¹⁾, Naoki SUZUKI²⁾, Hiroya DAITOKU¹⁾, Tatsuya TAMURA³⁾

Key words : ヘルスプロモーション, 大学生, 生活習慣
health promotion, university student, life-style

Abstract

The following findings were cleared by the research which explored the ideal health promotion education through actual condition of healthy degree for university students.

The average score of healthy degree was 44.27, and lifestyle was 119.17. This score was judged "a little bit more". It, however, was classified as the lower of "fulfilling type". Items that are undesirable for consciousness and practice of healthy and lifestyle were dietary balance, diet regularity, sleeping regularity, sleeping satisfaction degree, girls exercise behavior and condition, exercise consciousness, and so on. Also, as university life got longer, the trend towards undesirable direction became clear. Therefore, as a health education to achieve desirable health promotion, it became clear that necessity to understand dietary nutritional balance and regularity, importance of exercise, importance of sleeping. It was implied that it was also necessary to improve teaching contents, make many opportunities and continue to preserve with instructions repeatedly in

order to improve daily life and establish health habits.

I 緒 言

近年, 我が国においては生活様式や生活環境の大きな変化, 医療技術の進歩から, 疾病構造も変わってきている。すなわち以前の結核や肺炎などの感染症疾患から, がん・脳卒中・心臓病のような食事や運動などの生活習慣が起因する疾病に変化してきた¹⁾。

1986年にWHOのオタワ憲章において「人々が自らの健康をコントロールし, 改善できるプロセス」として表現されたヘルスプロモーションの考え方が提唱され, 急激な社会の変化の中で, 国民一人ひとりが, 自らの健康問題を主体的に解決していく必要性が指摘された²⁾。

このような現状に伴い, 生活習慣の改善が重要視されている。言い換えれば, 生活習慣の予防とその原因となる生活習慣の改善が大きな課題となっている。我が国においては, ヘルスプロモーションの考え方に基づいた活動に「健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動)」がある³⁾。この活動は, すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現のため, 壮年期死亡の減少, 寝たきりや認知症の期間の短縮 (=健康寿命の延伸) を目標に, 国民の健康づくりをトータル的に推進することを基本理念として厚生労働省が提唱している。これには食事・運動・休養が柱とされ, さらに禁煙・節酒などに焦点があてられている⁴⁾。これらの総合戦略から, 国民の健康意識の高まりとともに, ヘルスプロモーションという言葉が定着してきた。

1) 大東文化大学スポーツ・健康科学部 (Daito Bunka University (Sports & Health Science))

2) 東京学芸大学 (Tokyo Gakugei University)

3) 青山学院大学 (Aoyama Gakuin University)

一方、児童生徒、学生に関しては、生育環境の変化、心の健康、生活習慣病、薬物乱用など、現代社会において健康・安全の問題は多様化し、心身の健康の保持増進が大きな課題となってきた⁵⁾。

青年期(15~24歳)にあたる高校生、大学生という時期は、疾病になることが少なく、とかく健康を軽視する時期である。しかしながら、この年代は学校保健学的に考えると、将来の健康行動について学び、それを実践するための知識を身につける時期である。

しかし、大学生に関しては生活環境が大きく変わる時期であり、自由時間の増大、アルバイトなどがもたらす生活リズムや環境の変化、あるいは生活習慣に対する周囲からの管理や拘束の減少などから、大学に入学する以前よりも生活習慣の乱れが生じやすくなる時期といわれている^{6~8)}。これらの問題に対処するために、個人の行動選択やそれらを支えるヘルスプロモーション教育が重要になってくる。その見地からも、高等学校の「保健」の目標は学習指導要領に「個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく能力や資質を育てる」と記されている¹⁰⁾。

そこで本研究は、大学生を対象に、彼らの健康度や生活習慣の実態を調査、明らかにすることにより、望ましい大学生生活の過ごし方や、生涯にわたって、自ら健康生活を営むことができるようにするための、より効果的なヘルスプロモーション教育のあり方を探ることを目的として行った。

II 調査方法

調査は2016年および2017年の5月から6月にかけて、埼玉県および東京都内にある大学生を対象に、DIHAL2のアンケートを中心に生活習慣・健康調査を行った。その際に行った調査の結果について、調査目的を説明し、調査に協力をしてくれる学生のみデータを回収した。調査協力者は532名(男子224名、女子308名)であった。

なお調査結果のデータ解析には、SPSS20を用いて、 χ^2 検定、T検定、一元配置分析、Tukey HSDなどの解析を試み、有意水準は5%とした。

III 調査結果

使用した調査用紙DIHAL (Diagnostic Inventory of Health and Life Habit) は、徳永幹雄氏が考案した健康度・生活習慣診断検査で¹¹⁾、質問項目は47、4つの尺度別プロフィールと12の因子別プロフィールから分析する。

このうち尺度は「健康度」、「運動」、「食事」、「休養」の4つから構成されている。「健康度」は、①身体的健康度(4項目;以下項目数を数値のみで表す)、②精神的健康度(4)、③社会的健康度(4)の3因子12項目。生活習慣は「運動」尺度が、①運動行動・条件(5)、②運動意識(3)の2因子8項目。「食事」尺度は①食事のバランス(7)、食事の規則性(4)、嗜好品(2)の3因子13項目。「休養」尺度は①休養(3)、②睡眠の規則性(3)、③睡眠の充足度(4)、ストレス回避(4)の4因子14項目である。各設問は、あてはまらない→1点、あまりあてはまらない→2点、どちらともいえない→3点、かなりあてはまる→4点、よくあてはまる→5点(ただし質問内容によっては逆転の点数)で、5点満点で得点を計算(健康度60点、生活習慣175点満点)し、総合得点で判定する。

i) 各因子、尺度の平均得点による検討

表1は健康度、生活習慣の総合評価、表2は各因子の総合評価の平均得点を男女別に示したものである。総合評価では「もう少し」である評価3に健康度31.4%、生活習慣35.9%と多く、次いで評価4の「やや優れている」が健康度29.9%、生活習慣に28.6%見られた。生活習慣に関しては、「非常に優れている」者は9.4%であるが、逆に「やや低い」者が20.7%、「かなり低い」者も5.5%見られた。表2では各因子とも平均して評価3ないし4の範囲である。しかし総合得点の3は「もう少し」の評価で、決して良いとはいえない。平均得点で「やや優れている」のは、健康度では「社会的健康度」であった。社会的健康度とは、「生活の充実、教養・趣味があつて、行事にも参加する」などが含まれる。他には「嗜好品」であった。また評価3でも運動尺度の「行動・条件」、休養尺度の「ストレス回避行動」は、評価4の「やや優れている」に近く、逆に食事尺度の「食事のバランス」、「食事の規則性」は評価2の「やや低い」に近かった。

	かなり低い	やや低い	もう少し	やや優れている	非常に優れている
健康度	4.3	14.7	31.4	29.9	19.7
生活習慣	5.5	20.7	35.9	28.6	9.3
					n=532

尺度因子の健康度の総合判定は44.27(60点満点:得点率は73.8%)であったが、45からは「やや優れている」であり、「もう少し」との境界であった。生活習慣

の総合得点は119.17 (175満点：得点率は68.1) で、評価3の「もう少し」の中間であった。

なお全体の「健康度・生活習慣」パターンの判定では、「健康度」も「生活習慣」もわずかに良い結果で、かろうじて「充実型」に分類された(ただし健康度41.5以下、生活習慣116.5以下は要注意型と判定)。

①男女別の検討

男女別に見ると、男子の方が「健康度」、「生活習慣」とも得点は上回っており、「健康度」に関しては有意な差が認められた(p<0.05)。因子別では「身体的健康度」に有意な差が見られ、男子の平均点が女子を上回っていた。「生活習慣」の総合判定では差が見られなかったが、「運動」尺度では、「運動行動・条件」、「運動意識」のいずれにも男子の平均得点が上回り有意な差が見られた(p<0.001)。この「運動意識」に関しては女子の得点が5段階中の2である「やや低い」に近かった。「食事」の因子では「食事の規則性」、「嗜好品」に有意な差が見られ、女子の良い行動の得点が上回っていた。また「休養」の尺度では「ストレス回避」の因子のみに差が見られ、男子の得点が上回っていた。

②新入生と在校生間の検討

新入生と2年生以上の在校生を比較検討した結果、男子学生においては、「生活習慣」の「休養尺度」の中で「睡眠の規則性」、「睡眠の充足度」、「ストレス回避」の3因子以外の9因子で新入生の方の平均点が上回ったものの、有意な差は認められなかった。また女子学生では、

「運動」尺度(「運動行動・条件」因子、「運動意識」因子)に有意な差が見られ、新入生の平均得点が上回っていた。しかし「休養」尺度の「休息」因子では有意差は見られたが、こちらは「在校生」の平均得点が上回っていた。

1年生と各学年の平均得点をTukey HSDを用いて学年間の多重比較を試みた。その結果、「健康度」尺度は3年生になると下がり、「精神的健康度」因子においては1年生と3年生(p<0.001)の間に有意な差が見られた。同様に「社会的健康度」因子も、1年生と3年生の間に有意な差が見られた(p<0.05)。「生活習慣」の「運動」尺度は2年生から平均得点が下がっていたが、「運動」尺度、「運動行動・条件」因子では1年生と各学年間で差が見られた。「運動意識」因子は1年生と2年生の間に差が見られた(p<0.01)。「食事の規則性」に関しては、1年生と2年生(p<0.01)、1年生と3年生(p<0.001)の間に有意な差が見られたが、3年生から平均得点がかなり下がってきていた。「休息」尺度においては各因子とも1年生と各学年間の差は見られなかった。

ii) 各設問別の平均得点による検討

表2は47の各設問項目別の平均得点を示したものである。「健康度」、「生活習慣」の平均得点が高い、すなわち望ましい行動や意識(4.0以上で、比較的实践されている)としての項目は、「身体的健康度」因子の「食欲はある(4.36)」、「運動行動・条件」因子の「運動やす

表2 各因子の平均得点

尺度名	因子名	全体 (n=532)						男子 (n=224)						女子 (n=308)						p
		新入生(n=117)		在校生(n=107)		新入生(n=117)		在校生(n=107)		新入生(n=176)		在校生(n=132)		p						
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差							
健康度	健康度	身体的健康度	20	15.25±2.68	3	15.69±2.75	3	15.01±2.62	3	**	15.71±2.78	3	15.55±2.71	3	ns	15.02±2.61	3	15.01±2.63	3	ns
		精神的健康度	20	14.10±3.15	3	14.31±3.30	3	13.99±3.06	3	ns	14.48±3.26	3	13.75±3.38	3	ns	14.25±2.93	3	13.71±3.16	3	ns
		社会的健康度	20	14.92±3.06	4	15.19±3.15	4	14.77±3.00	4	ns	15.30±2.99	4	14.77±3.65	4	ns	15.04±2.94	4	14.52±3.05	4	ns
	健康度合計	60	44.27±6.63	3	45.17±7.06	4	43.76±6.33	3	*	45.49±6.67	4	44.07±8.23	3	ns	44.31±6.51	3	43.24±6.12	3	ns	
	健康度判定	5	3.46±1.10	3	3.59±1.12	3	3.29±1.08	3	*	3.60±1.09	3	3.52±1.16	3	ns	3.46±1.12	3	3.22±1.05	3	ns	
生活習慣	運動	運動行動・条件	25	19.11±5.10	3	20.73±4.63	4	18.20±5.14	3	***	20.80±4.52	4	20.52±5.00	4	ns	19.35±4.97	3	17.11±5.17	3	***
		運動意識	15	12.14±2.18	3	12.63±2.09	4	11.87±2.19	3	***	12.65±2.12	4	12.59±1.99	4	ns	12.12±2.15	3	11.63±2.21	3	*
		運動合計	40	31.25±6.76	3	33.36±6.15	4	30.07±6.80	3	***	33.44±6.08	4	33.11±6.44	4	ns	31.47±6.54	3	28.74±6.80	3	***
	食事	食事のバランス	35	22.60±5.49	3	22.49±5.49	3	22.99±5.49	3	ns	22.56±5.41	3	22.27±5.81	3	ns	22.91±5.59	3	23.04±5.42	3	ns
		食事の規則性	20	12.61±3.72	3	11.91±4.01	3	13.01±3.49	3	**	12.16±4.00	3	11.07±3.97	2	ns	13.14±3.31	3	12.87±3.66	3	ns
		嗜好品	10	9.05±1.69	4	8.66±1.81	3	9.26±1.58	4	***	8.75±1.65	5	8.36±2.27	4	ns	9.11±1.75	5	9.41±1.38	5	ns
		食事合計	65	44.46±8.57	3	43.06±9.10	3	45.24±8.17	3	**	43.47±8.76	3	41.70±10.15	3	ns	45.16±8.10	3	45.32±8.25	3	ns
	休養	休息	15	9.76±2.92	3	9.93±3.14	3	9.72±2.79	3	ns	9.84±3.13	3	9.77±3.21	3	ns	9.30±2.63	3	10.11±2.88	3	**
		睡眠の規則性	15	7.76±2.98	3	7.61±3.26	3	7.84±2.82	3	ns	7.89±3.13	3	8.05±3.68	3	ns	8.10±2.83	3	7.59±2.60	3	ns
		睡眠の充足度	20	11.04±3.01	3	11.12±3.29	3	10.99±2.95	3	ns	11.10±3.23	3	11.18±3.53	3	ns	11.13±2.96	3	10.97±2.93	3	ns
		ストレス回避	20	14.90±2.60	3	15.30±2.85	3	14.68±2.43	3	**	15.27±2.84	3	15.39±2.92	3	ns	14.72±2.50	3	14.65±2.37	3	ns
	休養合計	70	43.46±8.64	3	43.85±9.28	3	43.24±9.26	3	ns	43.69±8.94	3	44.39±10.45	3	ns	43.25±8.41	3	43.22±8.15	3	ns	
生活習慣合計	175	119.17±17.93	3	120.28±19.15	3	118.55±17.21	3	ns	120.61±17.88	3	119.20±23.08	3	ns	119.99±17.28	3	117.29±17.10	3	ns		
生活習慣判定	5	3.16±1.03	3	3.20±1.06	3	3.13±1.02	3	-	3.19±1.03	3	3.16±1.08	3	ns	3.20±1.04	3	3.12±1.01	3	ns		

判定:かなり悪い-1、やや悪い-2、もう少し-3、やや良い-4、非常に良い-5

ポーツの友人、仲間に恵まれている (4.02)、「運動意識」因子の「運動を続けると、生活習慣病の予防など、いいことが多いと思う (4.64)」、「運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる (4.27)」、「食事のバランス」因子の「たんぱく性食品 (肉、魚、卵、など) はよく食べる (4.03)」、「嗜好品」因子の「アルコールはあまり飲まない (4.33)」、「喫煙はしない (4.71)」などであった。

これに対して、望ましくない行動や意識 (平均評価が3未満) は、「食事のバランス」因子のうち、「いろいろな食品を組み合わせる (1日30食品く

らいを目安にして (2.63))、「食事の規則性」因子の「朝食の時刻は30分以上ずれない (2.95)」、「夕食の時刻は30分以上ずれない (2.65)」、「休息」因子の「平日 (月～金曜日) にはゆったりした休息時間がとれている (2.81)」、「睡眠の規則性」因子の「消灯の時刻は30分以上ずれない (2.28)」、平日 (月～金曜日) にはゆったりした休息時間がとれている (2.81)、「睡眠の規則性」因子の「消灯の時刻は30分以上ずれない (2.28)」、「睡眠時間 (寝ている時間) は日によって1時間以上変わらない (2.60)」、「起床の時刻は30分以上ずれない (2.88)」、

表3 各質問項目別の平均得点

尺度	因子	質問番号	項目	平均得点	男女別比較		学年男女別比較		
					傾向	p	傾向	p	
健康度	身体的健康度	1	毎日ぐっすり眠っている	3.44±1.14	男<女	*			
		13	勉強や仕事で十分できる体力はある	3.87±0.95	男>女	**			
		22	食欲はある	4.36±0.86	男>女	*			
		34	肥えすぎややせすぎはない	3.58±1.17	男>女	***			
	精神的健康度	2	集団やグループにうまく適応していない	3.84±1.07			女 新<在	*	
		14	いつもイライラしている	3.67±1.10	男<女	*			
		23	対人関係で気まずい思いをしている	3.55±1.18	男<女	***			
	社会的健康度	35	勉強や仕事がかどらずに困っている	3.04±1.11					
		3	毎日の生活は充実している	3.80±0.95					
		15	自分の人生に希望や夢を持っている	3.67±1.11					
	運動	運動行動・条件	24	教養、趣味的活動を行っている	3.97±1.01				
			36	地域(学校も含める)でのいろいろな行事参加、或いはクラブ、サークルに参加している	3.48±1.58				
4			運動やスポーツの友人、仲間に恵まれている	4.02±1.14	男>女	*	女 新>在	**	
16			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である	3.86±1.47	男>女	**	女 新>在	**	
25			運動やスポーツのための時間は取れる	3.82±1.29	男>女	*	女 新>在	***	
37			運動、スポーツ(散歩、歩行を含むはどれくらいしますか(注2))	3.55±1.37			女 新>在	***	
運動意識		46	運動やスポーツの場所、施設に恵まれている	3.86±1.20			女 新>在	*	
		5	運動を続けると、生活習慣病の予防など、いいことが多いと思う	4.64±0.64					
		26	運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる	4.27±0.92	男>女	***			
		43	友人や家族などから運動やスポーツをすることを期待されている	3.23±1.37			女 新>在	***	
		6	1日(朝、昼、夜)の食事は栄養のバランスがとれている	3.10±1.11					
		8	たんぱく性食品(肉、魚、卵、など)はよく食べる	4.03±1.00					
食事	食事のバランス	17	果実はよく食べる	3.27±1.23					
		27	色の濃い野菜類(にんじん、ほうれん草、ピーマン、など)はよく食べる	3.36±1.13	男<女	**			
		29	いろいろな食品を組み合わせる(1日30食品くらいを目安にして)	2.63±1.14					
		38	根菜類(イモ類、れんこん、など)はよく食べる	3.15±1.23					
		47	海藻類(こんぶ、ひじき、わかめ、のり、など)はよく食べる	3.27±1.21					
		7	朝食の時刻は30分以上ずれない	2.95±1.43	男<女	***			
	食事の規則性	18	昼食の時刻は30分以上ずれない	3.59±1.15	男<女	*			
		28	夕食の時刻は30分以上ずれない	2.65±1.20					
		39	欠食をする	3.42±1.40					
	嗜好品	21	アルコールはどのくらい飲みますか(注1) ⇒飲まない方が5点	4.33±1.18	男<女	**			
		42	1日にタバコをどのくらい吸いますか(注3) ⇒吸わない方が5点	4.71±0.89	男<女	*			
		9	平日(月～金曜日)にはゆったりした休息時間がとれている	2.81±1.19	男>女	***			
休養	休息	33	良い人間関係を保つように注意している	4.08±0.89	男>女	**			
		44	1週間に一回は休日(自分の好きなことができる日)がとれている	3.58±1.36	男>女	**			
		10	消灯の時刻は30分以上ずれない	2.28±1.17	男<女	**			
	睡眠の規則性	31	睡眠時間(寝ている時間)は日によって1時間以上変わらない	2.60±1.24					
		45	起床の時刻は30分以上ずれない	2.88±1.33	男<女	***			
		11	睡眠時間は十分にとっている	2.99±1.17					
	睡眠の充足度	19	朝、目覚めた時に気分が良い	2.74±1.07					
		32	昼間、たまたま眠い	2.71±1.15	男<女	*			
		40	休み明け、月曜日の体調や気分が良い	3.06±1.16	男>女	**			
	ストレス解消	12	肥えすぎ、やせすぎがないようにしている	3.51±1.08	男>女	***			
		20	ストレスはうまく解消している	3.40±1.03					
		30	1日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある	3.37±1.26			女 新<在	*	
		41	休養、休息によって、気分転換ができています	3.91±1.02					

注1)ビール2本(日本酒2合)基準で 毎日→1、週4～6日→2、週1～3日→3、月1～3日→4、飲まないまたは1日1本(1合)以内→5

注2)ほとんどしない→1、月に2～3日→2、週1～2日→3、週3～4日→4、週5日以上→5

注3)30本以上→1、29～20本→2、19～10本→3、9～1本→4、吸わない→5

「睡眠の充足度」因子の「睡眠時間は十分にとっている (2.99)」, 「朝、目覚めた時に気分は良い (2.74)」, 「昼間、たまたま眠い (2.71)」であった。望ましくない習慣や意識では、とくに「食事尺度」の食事の時間がずれない「食事の規則性」, 「休養尺度」の消灯時間や起床時間、1日の睡眠時間のずれが少ないという「睡眠の規則性」、十分な睡眠時間や目覚めや休み明けの体調がよいという「睡眠の充足度」の低さが目立っていた。

男女別で、男子の方が女子の得点を上回っていたものは、「勉強や仕事が十分できる体力はある」, 「食欲はある」, 「運動やスポーツの友人、仲間に恵まれている」, 「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である」, 「運動やスポーツのための時間は取れる」, 「運動やスポーツをすると楽しい気持ちになる」, 「平日 (月～金曜日) にはゆったりした休息時間がとれている」, 「良い人間関係を保つように注意している」, 「1週間に一回は休日 (自分の好きなことができる日) がとれている」などであった。これに対して女子が上回っていたものは、「毎日ぐっすり眠っている」, 「いつもイライラしている」, 「対人関係が気まずい思いをしている」, 「色の濃い野菜類 (にんじん、ほうれん草、ピーマン、など) はよく食べる」, 「朝食の時刻は30分以上ずれない」, 「夕食の時刻は30分以上ずれない」, 「アルコールの摂取量 (少ない)」, 「喫煙 (しない)」, 「消灯の時刻は30分以上ずれない」, 「起床の時刻は30分以上ずれない」, 「昼間、たまたま眠い」などであった。

新入生と在校生の比較では、男子の方には差が見られなかったが、女子においてはすべての「運動行動・条件」因子、運動因子のうち「友人や家族などから運動やスポーツをすることを期待されている」の項目は新入生の方の得点が高かった。これに対して、2年生以上の在校生が上回ったのは、「集団やグループにうまく適応していない」, 「1日の中で一人で静かに過ごす時間的余裕がある」であった。

IV 考察

全体的に見ると、大学生の健康度、生活習慣は「普通」から「やや優れている」の間であると推測できる。

健康度尺度で「やや優れている」の社会的健康度であったが、これには「生活の充実、教養・趣味があつて、行事にも参加する」などが含まれる。生活習慣尺度では「嗜好品」はよかったが、調査対象に未成年 (1・2年生) が多く含まれていたことから、飲酒や喫煙習慣がない結果であると推測される。

男女別得点では「健康度」, 「運動」, 「休養」尺度は男子が高く、「食事」尺度は女子が高い傾向にあった。また12因子のうち、半分の6因子に男女間で差が見られたが、「身体的健康度」因子は熟睡、食欲や体力が関係し、「運動行動・条件」や運動の実施や意思、「運動意識」は運動の効果や楽しさが関係することから、行動力のある男子の方の点が上回ったと推測される。これに対して食事尺度では「食事の規則性」や「嗜好品」はいずれも女子の方が優っていた。「嗜好品」に関しては酒・たばこの習慣がないことが高得点につながっていると考えられる。「休養」尺度では男子の「ストレス回避」因子が女子を上回っていた。このことは男子の方が、体重コントロール、良い人間関係を築く、ストレス解消、気分転換などをうまくしていることを示唆している。

逆に全体的に得点が低い「食事のバランス」, 「食事の規則性」という食事尺度であるが、「食事のバランス」では食品の組み合わせを考えた食事、「食事の規則性」では3食しっかり摂ること、とくに朝食の重要性について、ヘルスプロモーション教育としてしっかりと指導する必要性が示唆された。とくに男子学生には重要である。また女子においては「運動」尺度の得点が低く、ことに「運動行動・条件」の因子が低いので、運動の実施を推奨したり、運動の必要性を理解させると同時に、運動ができる仲間や時間、場所の提供が必要であると考えられる。

大学生活が長くなるにつれて、健康度や生活習慣にどのような変化が生じるかを、新入生と2年生以上の在校生に区分して比較検討した結果は、男子学生では有意な差は見られなかったが、ほとんどの因子で在学生の得点が下回っており、健康度や生活習慣が望ましくない方向に向かっていると推測される。「運動行動・条件」, 「運動意識」は2年生から、「精神的健康度」, 「社会的健康度」や「食事の規則性」は3年生から望ましくない方向に向かう傾向が強いため、望ましくない方向に向かう前の適切な時期をとらえての健康教育が必要であると考えられる。とくに女子においては、運動行動の2極化が進み、大学生活とともに「運動」から遠ざかる学生が多くなる傾向にあるので、運動の重要性を1年次の早い時期に理解させる必要があり、それとともに運動ができる環境を提供することが重要である。

各質問項目内容から検討すると、全体的には、食品の組み合わせや食事の規則性、平日のくつろぐことができる時間の確保、睡眠の規則性、睡眠時間の確保において得点が低いことから、これらの具体的項目についての指

導が必要である。最近の大学生の特徴として、夜更かしをする学生が非常に多く、その多くが深夜に及ぶlineなどのスマートフォン操作、ビデオやゲームなどである。夜更かしをすることにより、睡眠時間が不足して、朝から疲労がたまっている者や集中できない者も多いので、この問題を解消する指導が早急に必要であると考えられる。

今回の調査で大学生の運動、食事のバランスや規則性、睡眠が問題点として明らかになったが、休養は日常生活における身体的疲労や精神的疲労を取り除き、心身をリフレッシュするために必要なものである。休養には単に「休む」部分とスポーツ、趣味としての創作活動など健康を「養う」部分も持ち合わせているので、休養面を日常生活にうまく取り入れるような教育が重要になってくる。また同時に疲労の回復にはアミノ酸を含んだ良質のたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンCなどの摂取が有効であるが、休養の必要性に加えての栄養指導も効果的であると考えられる。

大塚は学校保健の観点から、高校生や大学生の健康教育の健康指導の到達目標を、「健康生活を反省、見直し健康生活を推進する能力を養い、自己と社会の健康に関連して、問題に対処する能力」としている¹²⁾。したがって大学生活の実態を考えると、高校生に対しては、飲酒、喫煙といった行動に関して、開始する前の教育が重要なので¹³⁾、今回実践が少なかったこれらの行動とともに、早い時期から繰り返し教育を行うことが効果的であると考えられる。

現在の複雑な生育環境の中で、今後、健康度や生活習慣の改善のためには、学校での健康に関する教育や環境の強化が求められる。これらの健康教育を通じて、さらに自己責任で時間や生活習慣を管理することを学び、各自のヘルスプロモーションを確立してもらいたい。

V 結論

大学生を対象に、健康度や生活習慣の実態を調査、明らかにすることにより、より望ましいヘルスプロモーション教育の在り方を探ることを目的として調査を行い、以下の知見を得た。

- 1) 健康度の平均得点は44.27点、生活習慣の平均得点は119.17点で「もう少し」の判定であったが、「充実型」下位に分類された。
- 2) 健康度の総合判断で男子は「やや優れている」に分類され、社会的健康度因子は男女とも「やや優れて

いる」を示した。

- 3) 食事尺度のうち、食事のバランスや食事規則性については平均得点が低く、指導の必要性が示唆された。
- 4) 運動尺度の得点は、女子が低い傾向にあったので、女子に対して運動の必要性を理解させることが明らかになった。
- 5) 健康度尺度は3年生から、運動尺度は2年生から得点が下がってくる傾向にあった。
- 6) 健康度、生活習慣は大学生活が長くなるにつれて、望ましくない方向に向かうので、それを防ぐため、適切な時期に繰り返し健康教育の必要性が明らかになった。
- 7) 休息尺度では、睡眠の規則性、睡眠時間の確保、くつろぐ時間の確保に問題が見られた。
- 8) 「規則正しい生活の改善」のための早急なヘルスプロモーション教育の展開の必要性が示唆された。

望ましい生活習慣を獲得することは、大学生活のみならず、生涯にわたっての健康に発展するといえる。したがって、本来ならば高校時代に「望ましい健康習慣」を獲得することが重要な課題であるが、その健康習慣が確立されていない者が少なくない。したがって、望ましい健康習慣の獲得のためには、より充実した健康教育を行う必要性が明らかになった。

ヘルスプロモーションの確立には、健康に対する興味・意識がめばえたら、適切な教育や指導によって正しい理解を生み、その積み重ねによって修得され、自分のものとして認識され、それが習慣となって健康生活を送るようになるという過程を経ていく。これらを繰り返す行うことによって、確固たるヘルスプロモーションが確立すると考えられる。ヘルスプロモーション教育の究極の目的は知識の伝達、理解させることにとどまらず、知識として得たことを健康生活獲得のために実践することによって初めて達成されるものである。そのためには指導内容を充実し、機会を多く作り、繰り返し、根気強く行うことが必要であると考えられる。

VI 参考文献

- 1) 厚生省：国民衛生の動向2015/2016：2015：62（9），396-417.
- 2) 高石昌弘・出井美智子編：学校保健マニュアル（第5版）；南山堂，2001，8-12.
- 3) 長谷川俊彦：21世紀の日本の新健康政策【健康日本21】，ヘルスプロモーションの科学；建帛社，2005，3-8.

- 4) 徳山美智子・中桐佐智子・岡田加奈子：学校保健－ヘルスプロモーションの視点と教職員の役割の明確化－；東山書房，2008，90－98.
- 5) 吉田貴彦・八重垣健：子どものヘルスプロモーション；医歯薬出版，2008，2－11.
- 6) 高石彰浩：学校における思春期のヘルスプロモーション；日本思春期学会誌，2006，24（1），10－13.
- 7) 藤塚千秋・藤原有子・石田博也・米谷正造・木村一彦：大学新入生の生活習慣に関する研究－入学後3ヶ月における実態調査からの検討－；川崎医療福祉学会誌，2002，12（2）321－330.
- 8) 折原茂樹，目黒忠道：大学生の健康意識と生活習慣；近畿大医誌，2006，31（1），21－30.
- 9) 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；日本公衆衛生学会誌，2002，49（6），554－563.
- 10) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説，保健体育・体育編；2009，111－121.
- 11) 徳永幹雄：健康度・生活習慣診断検査（DIHAL2，中学生～成人用）手引書，トーヨーフィジカル発行，2004.
- 12) 大塚正八郎：学校保健，大修館書店，1973，113-116.
- 13) 鈴木明：日本と中国の大学生の喫煙の実態と知識についての比較研究，聖学院大学論叢，1999，12（1），81－96.