

中学生の健康問題と行動および健康ニーズに関する調査研究

愛知教育大学 養護教育教室 天 野 敦 子
安城市立安城北中学校 林 せつ子
愛知教育大学大学院 中 川 勝 子
中部女子短期大学専攻科 星 野 洋 子

The Health Problems, Behavior and Health Needs of Junior High School Students

1. はじめに

高度経済成長政策による成果は日本人に物質的な豊かさをもたらしたといわれている。しかしこの豊かな社会は、一方で、家庭の空巢化と人間疎外の状況をもたらし国民の生活文化の伝統を変えることになり、それは子どもたちに人間的な家庭生活の体験や訓練の機会を与えないまま成人にしてしまう状況を起こすことにもなってきた¹⁾。

学校には、試験の成績によるランクづけや集団内での友人関係に対する不安等から、体調を崩したり、なかには不登校に陥り学校を離れてしまう状況も見られている。また、保健室には不定愁訴を訴えたり、軽微な傷病にも薬を求めるといった安易な解決策をとろうとする子どもたちの姿がある。生活環境の変化からの影響がうかがえるような疾病も現れ、その症状の長期化も見逃せなくなっている。このような状態にある子どもたちに、自分たちが直面している健康問題に気づかせ、自分の生活に関連づけて考えさせるという試みが必要となってきた。

大山²⁾は「子どもの保健行動は過去の経験の上に新しい経験を積み、自己に適する合理的な行動を選択した結果の表現形式といえそうである。…中略…とりわけ、保健指導、保健学習によって得られた保健知識が、基本的にはbehaviorに結びついていると考えられる。」と述べている。しかし、保健知識の理解だけでは、よい生活習慣や望ましい保健行動に結び付かないことは周知のところである。

林³⁾は、「保健知識はあるものの必要なことを認識していないため行動に移せない場合、認識レベルに問題がある場合がある。」と述べている。さらに、中学生では次第に自我にめざめ自律心や反抗心にも芽ばえ、正しい知識が教えられてもそのまま実行するのではなく自己の経験から実際に必要を感じるだけで実行される傾向が大きくなることも指摘している。このような中学生の時期の発達課題を考慮し、健康意識を促すような指導への取り組みが大切である。

ここでは中学生が自分自身のこととして感じている健康問題・行動及び健康ニーズに関する調査を行い、若干の知見を得たので報告する。

2. 研究方法

(1) 対象者

安城市立K中学校生徒978名であり、内訳は表1のようである。

表1 調査人数 (人)

	1年生	2年生	3年生	計
男	181	157	164	503
女	162	157	156	475
計	343	314	320	978

(2) 調査期間

平成3年7月15日～19日

(3) 調査方法

選択肢式質問紙調査を学級担任指導のもとに教

室で実施した。

(4) 調査内容

調査票の構成は表2に示す通りで、石原⁹⁾の調査の3つの観点、すなわち、気になっている健康問題、健康に関する生活・行動、知っておきたい健康知識を軸にして、食生活、体や心の病気、体と機能、二次性徴の4つの領域に分けて質問内容

つをよく食べる」のみで、男子に比べ女子の方が多かった。また、上位以外で有意差のみられた項目は「体力がない」で、男子の方に多かった。次に、これらの健康問題と属性項目（睡眠・勉強時間・テレビ視聴時間・部活動）との関連で有意差のみられたものが表4である。勉強時間との関連では、「テストのことが気にな

表2 健康認識調査内容

	健康問題	健康行動	認識ニーズ
二次性徴	<ul style="list-style-type: none"> ・異性と話をするといらいらする ・心配事がたくさんある ・他の人と比べて成長が遅い ・異性のことが気になってしかたがない 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の気持ちを考えて話をする ・人に物を借りたり貸したりしない ・困った時は友人に相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・男女の理解と協力 ・エイズ・性病 ・不安や悩みの解消 ・思春期のからだの変化 ・性と社会生活 ・性情報の正しい選択
食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べない ・野菜類はあまり食べない ・ジュースや清涼飲料水を毎日のように飲んでいる ・おやつをよく食べる ・インスタント食品をよく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回食事をする ・好き嫌いをせずに食べる ・のどが乾いた時はお茶や水を飲む ・あまい物を飲んだり食べすぎない ・運動の後は栄養補給に努める ・ハムやソーセージは添加物が多く含まれているので食べない 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食ぬきの弊害 ・バランスのとれた食事 ・清涼飲料水 ・間食と食事 ・運動と栄養 ・食品添加物
体や心の病気	<ul style="list-style-type: none"> ・喘息やアトピーがある ・虫歯がある ・学校へ行きたくないと思うことがある ・薬を飲むと治った気がする ・血圧が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷水摩擦や乾ふ摩擦をする ・歯をていねいにみがく ・ストレスをためない ・たばこを吸っている人の近くへ行かない ・すぐ薬に頼らない ・塩分を取りすぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー疾患 ・う歯・歯周疾患 ・心の病気 ・たばこの害 ・シンナー・薬物の害 ・成人病の予防
体と機能	<ul style="list-style-type: none"> ・朝からあくびのでることがある ・不規則な生活をしている ・夜寝るのが遅い ・テストのことが気になる ・目が疲れる ・体力がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きをする ・1日1回排便をする ・体に良いことをしている ・能率的に勉強をする ・背筋を伸ばす ・部活動以外にもトレーニングをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・効果的な睡眠のとりかた ・生活リズムの確立 ・健康生活の設計 ・進路と健康 ・学習時の姿勢 ・体の鍛えかた

を設定した。

3. 結果

(1) 生徒が気にしている健康問題

生徒が気にしている健康問題は表3に示す通りである。上位を占める項目は、「朝からあくびが出る」37.3%、「ジュースや清涼飲料水を毎日のように飲んでいる」31.6%、「おやつをよく食べる」23.1%、「虫歯がある」21.7%であった。このうち男女別で有意差のみられた項目は、「おや

つをよく食べる」の項目に2時間未満の者の方が気にしていた。テレビ視聴時間との関連では、「テレビやファミコンの視聴時間が長い」、「おやつをよく食べる」の2項目に2時間以上見ている者の方が、2時間未満の者より多かった。しかし、「テストのことが気になる」者は、テレビ視聴時間が2時間未満の者の方が2時間以上の者より多くなっていた。睡眠時間との関連で見ると、「不規則な生活をしている」、「夜更しをする」の2項目に睡眠

表3 気になる健康問題

(%)

領域	質問内容	全体 n=978	男子 n=503	女子 n=475
食生活	朝食を食べてこない	8.1	8.2	5.2
	食事内容がかたよっている	8.1	8.8	7.3
	ジュースや清涼飲料水を毎日のように飲んでいる	31.6	29.5	33.8
	おやつをよく食べる	23.1	19.1	27.4 **
	インスタント食品を毎日のように食べる	1.6	2.9	0.2
体や心の病気	ぜんそくやアトピー性皮膚炎がある	11.5	12.1	11.0
	虫歯がある	21.7	19.3	24.4
	学校へ行きたくないと思うことがよくある	17.7	18.4	17.5
	からだのぐあいが悪いとすぐ薬に頼る	6.5	7.6	5.4
	血圧が高い	1.2	0.8	1.5
体と機能	朝からあくびが出る	37.3	37.3	36.6
	不規則な生活をしている	13.0	11.9	14.2
	夜更かしをする	9.2	8.8	9.7
	テストのことが気になる	18.7	19.7	17.7
	テレビやファミコンの視聴時間が長い	7.6	9.2	5.6
	体力がない	13.8	17.2	11.0 **
二次性徴	異性と話をすると、いらいらする	1.3	1.8	0.6
	心配ごとがたくさんある	14.0	12.1	16.8
	他の人とくらべて成長が遅い	6.7	8.2	5.2
	異性のことが気になってしかたがない	2.0	1.8	2.2
	その他	1.9	1.6	2.4
	ひとつもあてはまらない	7.9	8.6	7.1

** P<0.01, * P<0.05

表4 属性項目との関連

	勉強時間		テレビ視聴時間		睡眠時間	
	2時間未満 n=676	2時間以上 n=300	2時間未満 n=509	2時間以上 n=466	7時間未満 n=680	7時間以上 n=295
テストのことが気になる	>	**	>	*		
テレビ視聴時間が長い			<	*		
おやつをよく食べる			<	**		
不規則な生活をしている					>	*
夜更しをする					>	**

表5 部活動との関連

	男 運動系 n=445	子 文科系 n=51	女 運動系 n=321	子 文科系 n=153
体力がない		< **	< **	
清涼飲料水を毎日のように飲んでいる		> **	> **	
朝食を食べてこない			< *	

表6 健康に関する生活・行動

(%)

領域	質問内容	実行している			実行しようと思う		
		全体	男子	女子	全体	男子	女子
食生活	1日3回食事をする	83.9	84.8	83.1	12.4	10.8	13.9
	好ききらいせず食べる	38.8	40.8	36.8	51.0	47.4	54.8*
	のどがかわいた時はジュースや清涼飲料水より, お茶や水を飲む	40.9	37.3	44.7*	40.3	37.3	43.2
	甘い物を食べ過ぎたり飲み過ぎたりしない	28.1	29.1	27.1	56.8	51.0	62.9**
	運動の後は栄養補給に努める	30.5	36.4	24.3**	48.3	41.6	55.3**
体や心の病気	添加物の多く含まれている食品はなるべく食べないようにする	22.1	20.1	24.2	54.7	54.3	55.0
	冷水まさつやかんぶまさつをする	1.8	2.4	1.1	13.0	14.2	11.8
	歯をていねいにみがく	57.3	52.4	62.6**	39.3	42.4	35.9*
	ストレスをためないようにする	25.9	28.5	23.3	55.6	49.6	61.9**
	たばこを吸っている人の近くへいかない	45.7	43.7	48.0	33.4	32.6	34.0
	すぐ薬に頼らない	50.9	49.3	52.4	28.8	26.5	31.3
	塩分を取りすぎない	34.5	32.9	36.2	47.3	44.5	50.2
体と機能	早寝早起きをする	22.7	23.2	22.2	62.5	57.1	68.4**
	毎日, 排便をする	42.9	54.0	31.3**	46.7	36.2	57.9**
	病気をしないように注意をしている	57.9	58.1	58.0	32.7	29.7	35.9*
	能率的に勉強をして睡眠時間を多くとる	20.8	22.7	18.9	65.8	59.6	72.4**
	背筋をのばして字を書く	7.9	11.5	5.1**	78.4	73.8	83.7**
	部活動以外にもからだをきたえている	23.7	35.1	11.7**	44.0	39.1	49.4**
二次性徴	楽しい気持ちでいられるようにしている	42.8	39.7	46.2*	47.2	46.2	48.1
	いやなことを頼まれた時は, いやだと言える	40.8	43.1	38.6	48.2	44.1	52.7**
	困ったことや悩みごとは人に相談する	42.1	27.2	57.8**	38.4	43.8	32.5**

** P<0.01, * P<0.05

時間が7時間未満の者の方が7時間以上の者より多くなっていた。

次に、健康問題と部活動との関連で有意差のみられたものが表5である。「体力がない」は男女とも文科系の者の方が、運動系の者より多く、「清涼飲料水の飲み過ぎ」は、男女とも運動系の部活動に所属している者の方が、文科系の者より多かった。「朝食を食べてこない」は女子の文科系の部活動に所属している者に多い結果であった。

(2) 健康行動の実態

表6は健康行動の実践状況を示したものである。実行しているもののうち上位5項目は、「1日3回食事をする」83.9%、「病気をしないように注意している」57.9%、「歯をていねいにみがく」57.3%、「すぐ薬に頼らない」50.9%、「たばこを吸っている人の近くに行かない」45.7%であった。これらのうちで男女で有意差のみられた項目は、「歯をていねいにみがく」のみで女子が多かった。

一方、実行しようと思う健康行動は「背すじをのぼして字を書く」78.4%、「睡眠時間を多くとる」65.8%、「早寝早起きをする」62.7%、「甘い物を食べ過ぎたり飲み過ぎたりしない」56.8%、「ストレスをためないようにする」55.6%であった。これらの項目は男子に比べて女子の方が実行しようと思うものが多くいずれも有意差がみられた。

(3) 健康知識に対するニーズ

中学生が知っておきたいとする健康知識は表7に示す通りである。「効果的な睡眠のとりかた」45.0%、「からだのきたえかた」37.7%、「バランスのとれた食事」30.6%、「清涼飲料水と健康」30.0%の4項目は30%以上の者が知りたいとしていた。上位ではなかったが、「心の健康」や「エイズ・性病」についても知りたいという回答が20%弱みられた。

男女別に有意差のみられた項目は、女子に比べ男子では、「たばこの害」、「シンナー・薬物の害」、「運動と栄養」、「からだのきたえかた」の4項目であり、「効果的な睡眠のとりかた」、「不安や悩みの解消」、「間食と食事」、「生活

表7 知っておきたい健康知識

(%)

領域	質問内容	全体 n=978	男子 n=503	女子 n=475
食生活	朝食抜きの弊害	19.5	19.6	19.3
	バランスのとれた食事	30.6	28.5	32.7
	清涼飲料水と健康	30.0	32.9	26.8
	間食と食事	26.5	21.6	31.8**
	運動と栄養	26.4	30.3	22.3**
	食品添加物の害	17.9	15.0	21.0*
体や心の病気	アレルギー疾患の原因と対策	14.4	13.4	15.5
	う歯・歯周疾患	10.9	10.2	11.7
	心の健康	21.7	18.8	24.6
	たばこの害	29.5	32.3	26.3*
	シンナー・薬物の害	28.8	31.9	25.5*
	成人病の予防	20.5	20.0	21.0
体と機能	効果的な睡眠のとりかた	45.0	41.7	48.6*
	生活リズムの確立	19.2	14.8	24.0**
	健康生活の設計	9.0	6.8	11.5
	進路と健康	22.5	20.2	25.1
	学習時の姿勢	17.0	16.6	17.4
二次性徴	からだのきたえかた	37.7	53.5	21.0**
	男女の理解と協力	7.3	8.4	6.2
	エイズ・性病	19.0	20.6	17.4
	不安や悩みの解消	23.7	16.0	32.1**
	思春期のからだの変化	6.3	7.2	5.3
	性と社会生活	4.3	6.0	2.5
	性情報の正しい選択	6.2	7.6	4.7

** P<0.01, * P<0.05

リズムの確立」、「食品添加物の害」の4項目については女子の方が多かった。

(4) 気になる健康問題と健康知識ニーズとの関連

気になる健康問題と知りたがっている健康知識との関連で有意差のみられたものを抜き出したものが表8である。「朝食を食べてこない」者は「朝食抜きの弊害」、「清涼飲料水を毎日のように飲んでいる」者は「清涼飲料水と健康」、「お

やつをよく食べる」者は「間食と食事」, 「喘息やアトピー」の者は「アレルギー疾患の原因と対策」, 「虫歯がある」者は「う歯・歯周疾患」, 「不規則な生活」をしている者は「生活リズム」, 「体力がない」者は「体のきたえ方」, 「心配ごとがたくさんある」者は「不安や悩みの解消」, 「心の健康」について関連がみられた。

男女別に有意差のみられたもののうち男子が、女子より多く知りたい項目としては、「ひとつも

疾患」をあげていた。

4. 考 察

(1) 中学生のかかえている健康問題

養護教諭対象の「子どものからだ」全国調査は1978年と1990年に行われており、最近の保育所および、小・中・高等学校のこどもたちの健康実態が報告されている⁵⁾。中学校の1位は両年ともアレルギーであるが2位以下は相当異なった結果に

表8 気になる健康問題と健康知識との関係

領域	健康問題	健康知識		
		全体 n=978	男子 n=503	女子 n=475
食生活	朝食を食べてこない	朝食抜きの弊害** 運動と栄養*	朝食抜きの弊害**	朝食抜きの弊害**
	ジュースや清涼飲料水を毎日のように飲んでいる	清涼飲料水と健康**	清涼飲料水と健康**	清涼飲料水と健康**
	おやつをよく食べる	間食と食事**	間食と食事*	間食と食事**
体や心の病気	喘息やアトピーがある	アレルギー疾患の原因と対策**	アレルギー疾患の原因と対策**	アレルギー疾患の原因と対策** う歯・歯周疾患*
	虫歯がある	う歯・歯周疾患**	う歯・歯周疾患**	う歯・歯周疾患**
体と機能	不規則な生活をしている	生活リズム** 間食と食事*	生活リズム** 間食と食事*	生活リズム*
	体力がない	からだのきたえかた**		
二性次徴	心配ごとがたくさんある	不安や悩みの解消** 心の健康**	不安や悩みの解消** 心の健康*	不安や悩みの解消* 心の健康**
	ひとつもあてはまらない		食品添加物の害*	

** P<0.01, * P<0.05

あてはまらない」と回答した者が「食品添加物の害」であり、「不規則な生活をしている」と回答した者が「間食と食事について」をあげていた。また女子の方が多く知りたいとしている項目としては、「喘息やアトピー」と回答した者が「アレルギー疾患の原因と対策」に加えて「う歯・歯周

なっている。例えば、1978年の調査では、3位に朝からあくびがあがっていたが1990年の調査では12位となっている。今回我々が行った中学生の調査結果は、むしろ1978年の調査に近い結果であった。すなわち、気になる健康問題として中学生が1位にあげているのは「朝からあくびが出る」で

あり、実行しようと思う健康行動では2位に「睡眠時間を多くとる」があがっていた。さらに、知りたい健康知識の1位は「効果的な睡眠のとり方」となっていた。現在の中学生にとって睡眠が重要な健康問題になっていることがうかがい知れる。養護教諭対象の1990年の調査からあくびの項目が減ったのは、日常化したため目につかなくなったからではないかと思われる。

今回の中学生の調査結果は石原⁹⁾による調査結果とはほぼ類似しており、地域が異なっても中学生のかかえる健康問題は変わらないことがわかった。全体を通して、気になる健康問題と実行しようと思う健康行動と健康知識のニーズとの間には表8に示したように個々の健康問題ごとに関連がみられ、中学生の健康意識は比較的高いことが示されたと思われる。ただし、行動になかなかつながらないことが今回の調査でも明らかになった。

(2) 健康行動につながる保健指導の考え方

家田⁷⁾は「行動分析学の方法論を取り入れた保健行動モデルが、行動形成という実践的な観点からは高い有効性を持つと考えた。」と述べている。そして、「行動形成のための計画を作成する上で最も重要な因子は、外的な働きかけを主とする「先行因子」及び「強化因子」だと考えている。

今回の中学生を対象とした調査結果によって得られた実態のうち、「健康問題を持つ生徒の健康ニーズは自分の健康問題に関連した内容のもの」であることが多くみられた。このことは「先行因子」のうちの「健康状態」に関連したものであるといえる。また、「エイズ・性病」のような内容への興味・関心は、「基礎因子」の中の、マスメディア等を通して入ってくる情報の中から科学的で、より信頼性の高いものを選ぶという「健康関連情報の収集・選択能力」の育成にも適するものである。さらに「シンナー・薬物の害」、「たばこの害」に対する関心は行動の実施に関する選択を要求される場面でより高い行動を選択するという「基礎因子」の「健康感」の形成につながることで芽生えと見ることができる。

これらのことは今後、中学生自身が自分に必要で、自分に合った健康行動を選択していく保健指導を考える上においては、中学生の時期の特性を

とらえながら、それぞれの因子に働きかける内容の試案を考えていく必要があることを示唆している。

5. まとめ

中学生に対する健康問題と行動および健康ニーズをとらえるために、質問紙調査を実施したところ、次のようなことが明らかになった。

(1) 気にしている健康問題は「朝からあくびが出る」、「ジュースや清涼飲料水を毎日のように飲んでいる」、「おやつをよく食べる」、「虫歯がある」であった。男子は「体と機能」の領域の「体力がない」ことを、女子は「食生活」の領域の「おやつをよく食べる」ことを、より気にしていた。

(2) 健康行動の実践状況は「1日3回食事をする」、「病気をしないように注意している」、「歯をていねいにみがく」、「すぐ薬に頼らない」、「たばこを吸っている人の近くに行かない」について実行している。これらのうち、男女差のあるものは「歯をていねいにみがく」の1項目のみで、男女差はあまりみられなかった。しかし、実行しようと思う健康行動は、女子の方が4領域にわたって広く実行しようと考えていた。

(3) 中学生が知りたい健康知識は「効果的な睡眠のとりかた」、「からだのきたえかた」、「バランスのとれた食事」、「清涼飲料水と健康」であり「体と機能」、「食生活」の2領域に集中していた。男女で有意差のみられたものは、各々4項目ずつであった。男子では「体や心の病気」の領域で2項目、「食生活」と「体と機能」の領域でそれぞれ1項目ずつ知りたいと回答していた。一方、女子は「食生活」領域で2項目、「体と機能」と「二次性徴」の領域でそれぞれ1項目ずつの回答があった。

(4) 気になる健康問題と健康知識ニーズとの関連をみると、気にしている健康問題に対して知りたい健康知識が8項目にわたって一致していた。

(1991年12月25日受理)

<参考文献>

- 1) 和田 典子：子どもと家庭 その実態と運動，子ども白書 '91, p125～p137, 草土文化, 1991
- 2) 大山 良徳：保健行動に関与する要因としての保健意識の影響，学校保健研究, Vol.27, Suppl., p78～p79, 1985
- 3) 林 正：発育段階からみた保健的知識と保健的行動（主として基本的生活習慣）との関連，学校保健研究, Vol.27, Suppl., p76～p77, 1985
- 4) 石原 昌江：養護教諭の行う保健指導の内容と方法の検討，学校保健研究, Vol.33, No.3, p118～p125, 1991
- 5) 阿部 茂明：「子どものからだの調査 '90の結果報告，子どものからだは蝕まれている」，p15～p29, 柏樹社, 1990
- 6) 前掲論文4)
- 7) 家田 重晴・高橋 浩之・畑 栄一：保健行動の包括的説明モデルの提案，中京大学体育論叢, Vol.32, No.2, 別冊, 1991