

生活習慣に関するアンケートの結果より

—1999年度—

岡田ミキ（看護師） 矢島すみ江（看護師）
愛知教育大学保健管理センター

（1）目的

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症や進行に関する疾患群」と定義されている。現代の若者は昔に比べ、生活習慣病になりやすい環境下におかれていると思われる。食習慣においては、朝食欠食、インスタント食品や間食の摂取過剰、偏食等、運動習慣においては、車社会による運動不足、休養に関しては過度のアルバイト、長時間の部活動による睡眠不足、そして、喫煙、飲酒等が原因で健康が、損なわれ体調不良、病弱、不健康な状態に陥っている。

本学の学生においても、体調不良を訴えて保健管理センターを利用する学生が目立つ。そこで、学生の生活習慣の実態を把握し、疾病予防、健康増進、維持を目的として当大学保健管理センターで作成したオリジナルなアンケート調査を行った。

（2）対象と方法

平成11年度定期健康診断を受診した学生を対象。学生総数4,361名（大学院、1年課程を除く）健康診断受診者3,941名、受診率92%、アンケート回答者3,941名、回答率100%、有効回答者3,707名、有効回答率94%

方法として参考資料1 質問は①～⑩ 回答は1項目に対して頻度別に（1）（2）（3）の三段階から選び、回答欄に記入。自己採点することによって判定結果がわかるような方法をとった。

（3）結果

資料2, 3 （アンケート回答の（1）はA, （2）はB, （3）はCを表す）

<各項目>

1. 睡眠について

男女差、学年別にみて大きな差がない。不眠の悩みをもつ学生は、全体の0.7%（26名）。

2. 喫煙について

男女差からみると、「時々する」、「毎日する」と回答した男子は25.6% 女子は5.1%。喫煙習慣は男子に多い。学年別にみると、4年生男子は24.3%が毎日喫煙すると答えている。

3. 飲酒について

男女差からみると、「時々飲む」、「毎日飲む」と回答した男子は48.9%、女子は27.8%。男子に飲酒者が多い。学年別にみれば、2・3・4年生の男子に多い。また、女子は2～4年生に飲酒の傾向が見られた。

4. 朝食について

男女差をみると、「時々抜く」、「よく抜く」と回答した男子48.7%、女子32.7%。男子学生に欠食者が多い。学年別にみると、男子は3・4年生に多く、女子は上級生になるほど欠食する傾向がみられる。

5. インスタント食品について

男女差では、「時々食べる」、「よく食べる」と回答した男子は83.5%、女子は74.5%。男子がやや多いが大きな差がみられない。「時々食べる」と回答した学生は、男子より女子が多い。全学年を通し「時々食べる」と回答した学生が多く、特に1年生の女子に多い。

6. 栄養のバランスについて

男女差をみると、「時々偏食になる」、「偏食ばかりしている」と回答した男子は67.6%、女子は59.4%と、やや男子に多く、男女差は大きくない。学年別にみると、2・3・4年生に偏食になる傾向がみられた。

7. 缶ジュース・缶コーヒーについて

男女差からみて、「時々飲む」、「よく飲む」と回答した男子は85.4%、女子は70.0%とやや男子が多い。「時々飲む」が全学年を通して多い。

8. 間食について

男女差をみると、「時々する」、「よくする」の回答をしたのは、男子は78.5%、女子は91.2%。間食に関しては、女子が多い。学年別に見ても女

子が多い。

9. 運動について

男女差では、「時々する（週2回，1回につき1時間以上）」、「ほとんどしない」と回答した男子が81.1%に対し、女子は、94.3%。男子に比べ、女子により運動不足の傾向がみられ、女子学生の58.8%が「ほとんどしない」と回答。

10. やせ・肥満について

男女差、学年別に特に変化がみられない。

<各項目の動向>

1. 全体の結果でよいのは、①睡眠と⑩肥満度である。
2. 悪い習慣の上位5位までは、⑨運動⑧間食⑦缶ジュース・缶コーヒー ⑤インスタント食品⑥栄養のバランス。
3. 男女差でみると
①睡眠と⑩肥満度は、男女差はあまりない。②喫煙は、きわだって男子に多い。⑧間食は目立って女子に多く⑨運動については、女子に運動不足傾向がきわだって強い。③飲酒、④朝食、⑤インスタント食品、⑥栄養のバランス、⑦缶ジュース・缶コーヒーは、男子に多い。
4. 学年別にみると全項目の得点の平均をみると、
1年生 16.15点
2年生 17.22点
3年生 17.62点
4年生 17.28点

生活習慣がよいのは、1年生で、2～4年生はあまり差がない。さらに生活習慣アンケートの結果で総得点25点以上（不健康状態）であったを学生を呼び出し保健指導を行った。

	呼び出した学生	指導をうけた学生
2年生	6人	4人
3年生	9人	4人
4年生	7人	1人
計	22人	9人

定期健康診断後にアンケートの結果、指導を受けた学生全員が10ヶ月後の再テストでいずれも25点以下に改善されていた。

そして、特に改善された項目と人数を挙げれば以下ようになる。

- ①睡眠4人、②喫煙2人、③飲酒3人、④朝食2人、⑤インスタント食品5人、⑥栄養のバランス6人、⑦缶ジュース・缶コーヒー4人、⑧間食4人、⑨運動3人、⑩やせ・肥満3人

(4) 考察

今回の調査の結果、1年生は25点以上の学生は

いなかった。これは、健康診断の時期が入学式前後で、高校時代の生活の延長として、自宅での規則正しい生活ペースがまだ残っていたことが考えられる。2、3、4年生は、春休みの期間で不規則な生活が続いた影響か、そもそも2年生以降になると生活習慣が乱れる傾向にある事が考えられる。

次に特徴的な所見が見られた睡眠、喫煙、飲酒、朝食、間食などの各項目について考察してみました。

- ①睡眠：不眠で悩む学生（全体の0.7%）26名に保健指導が必要。
- ②喫煙：高学年になるにしたがい喫煙者が多い傾向にある。この結果をふまえ、1年生時に禁煙指導をする必要があると思われる。
- ③飲酒：日本人の遺伝子NN型の「アルコールに強い人」は、56%といわれているが、2、3、4年生の男子はそれを上回る学生が飲酒しており、適量以上の飲酒が、10%を超えている。飲める、飲めないの自覚とともに、飲み方の指導が重要である。今年度から新入生にアルコールパッチテストを実施した。飲める、飲めないだけでなく、飲み方の指導の重要性が改めて確認された。
- ④朝食⑤インスタント食品 ⑥栄養のバランス⑦缶ジュース・缶コーヒー⑧間食：

④～⑧は食生活の改善についての指導である。朝食欠食は、特に男子、間食は女子に問題が多くあった。基本はバランスのとれた食生活をいかにするかである。参考資料4の本学の栄養士作成の「バランスのとれた食事」を用いて指導している。食生活に関しては、自宅生より下宿生に対してどのように指導していくべきか考えた時、栄養学の知識のみならず、調理方法まで指導する必要があると思われる。

⑧間食 ⑨運動習慣 ⑩肥満

間食と運動習慣については、女子に間食を多くする傾向が見られ（33.6%）、かつ運動習慣では、「ほとんどしない」という回答が（58.8%）であった。間食と運動習慣からみて女子の肥満との関連性があるかどうか、今回の調査では判明しなかった。

肥満はとりわけ生活習慣病発症のリスクファクターとして重要であると思われるので、現在当保健管理センターでは試みとして、やせ・肥満は年

間4回呼び出し、食事療法と運動療法の保健指導を行っている。

(5) 結び

今回の調査後に不健康な生活と判定し呼び出した学生は22名であった。これは健康管理の対象となる全学生総数4,361名中の約0.5%であるが、保健学でよく言われる5%原則（疾病予防のためには、母集団の5%程度に保健指導をすべきであるという考え）に従えばもう少し対象者を増やして得点数23点以上（生活に要注意）も呼び出して指導したほうがよいと思われた。

今回のような健康度テストを行うことによって、学生一人一人が健康に関心を持ち、自ら自分の健康管理ができるようになる事は、学生の将来の生活習慣病の予防に大いに役立つと思われるので、定期的に生活習慣アンケートを行いその結果に基づいた保健指導を続けていくことが重要である。（本要旨は、平成12年度全国大学保健管理協会東海・北陸地方会保健婦看護婦班東海地区研究会にて発表した。）

生活習慣に関する健康度テスト

学籍番号 _____ (男・女)

下記の質問について1～3の中から一つ選んで番号を回答欄に記入して下さい。

- | | | | | |
|----|---------------------|--|------------------------------------|----------------------|
| 1 | 睡眠 | | 1 | <input type="text"/> |
| | (1) よく眠れる | (2) 時々眠れない | (3) 不眠で悩んでいる | |
| 2 | 喫煙 | | 2 | <input type="text"/> |
| | (1) しない | (2) 時々する | (3) 毎日する () 本/日 | |
| 3 | 飲酒 (1日当たり) | | 3 | <input type="text"/> |
| | (1) しない | (2) 適量 | (3) 適量以上にする | |
| | | { ビール瓶 (中) 1本
又は日本酒 1合 | | |
| 4 | 朝食 | | 4 | <input type="text"/> |
| | (1) 毎日食べる | (2) 時々抜く | (3) よく抜く | |
| 5 | インスタント食品 | | 5 | <input type="text"/> |
| | (1) ほとんど食べない | (2) 時々食べる | (3) よく食べる | |
| 6 | 栄養のバランス (肉や野菜のバランス) | | 6 | <input type="text"/> |
| | (1) 偏食はないと思う | (2) 時々偏食になる | (3) 偏食ばかりしている | |
| 7 | 缶ジュース, コーヒー缶など | | 7 | <input type="text"/> |
| | (1) ほとんど飲まない | (2) 時々飲む | (3) よく飲む | |
| 8 | 間食 | | 8 | <input type="text"/> |
| | (1) ほとんどしない | (2) 時々する | (3) よくする | |
| 9 | 運動 | | 9 | <input type="text"/> |
| | (1) 毎日する | (2) 時々する (週2回, 1回1時間以上) | (3) ほとんどしない | |
| 10 | BMIの本日の測定結果 | | 10 | <input type="text"/> |
| | (1) 19.1～23.0 (普通) | (2) 23.1～29.5 (太りすぎ)
16.6～19.0 (やせすぎ) | (3) 29.6以上 (太りすぎ)
16.5以下 (やせすぎ) | |

回答記入欄の
数字の合計点

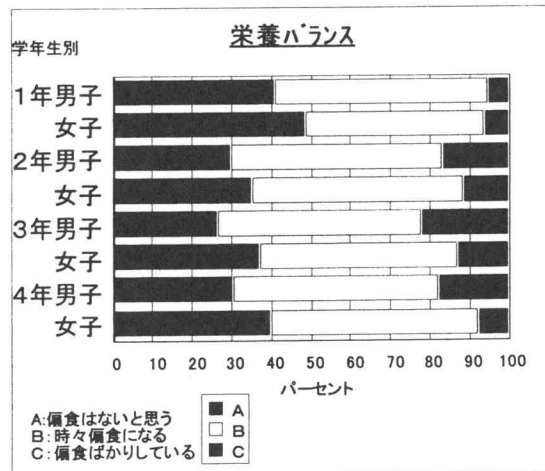
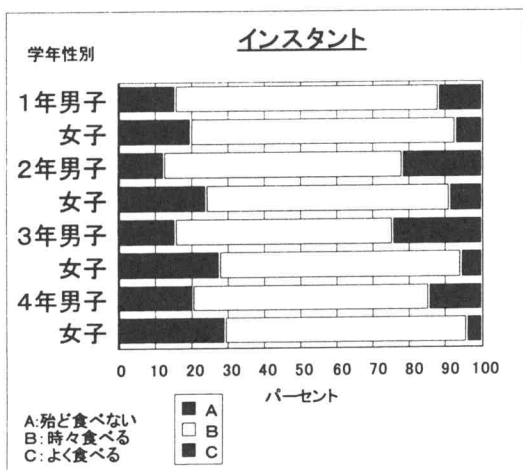
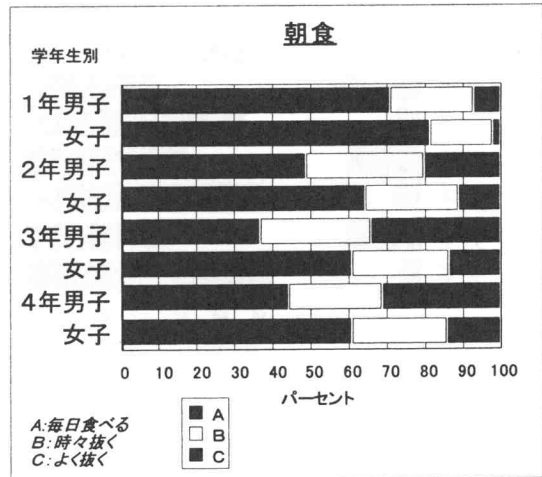
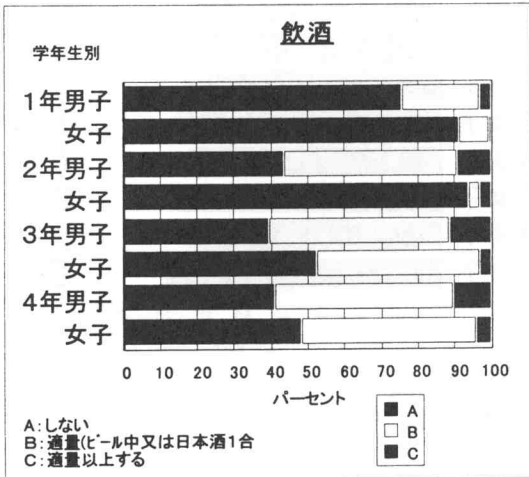
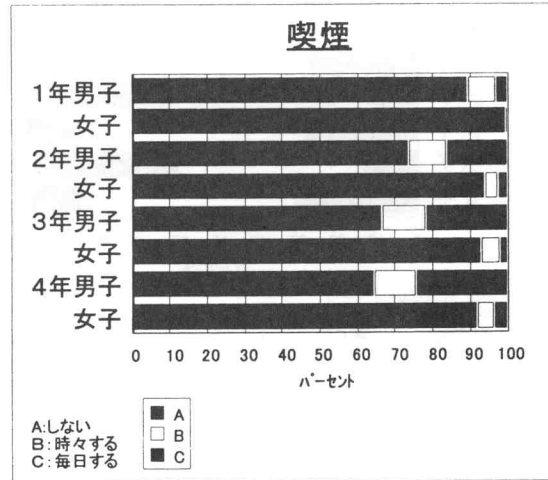
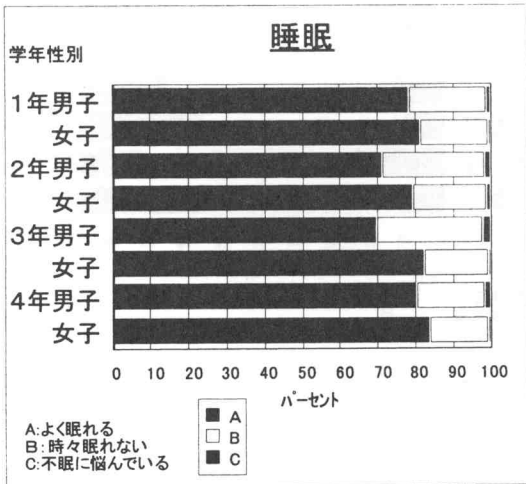
判定 25点以上→不健康な生活 20～24点→生活に要注意 20点以下→健康範囲内

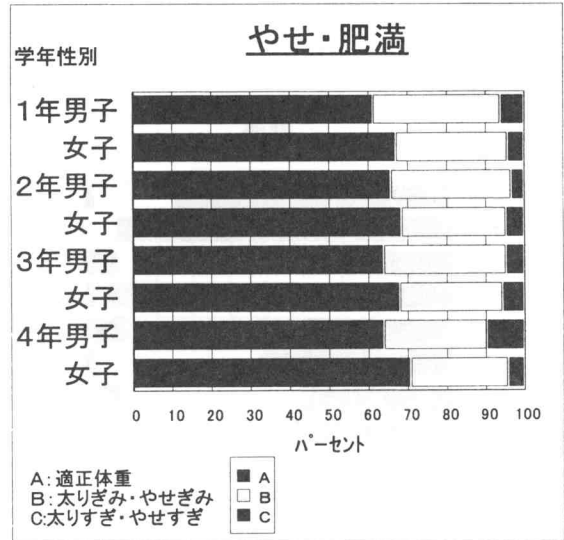
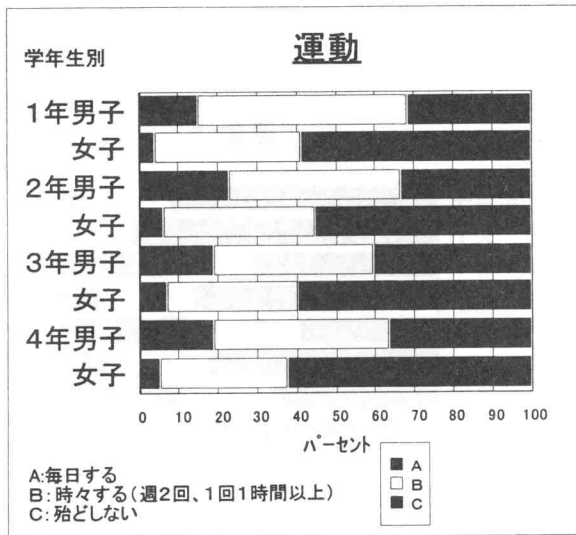
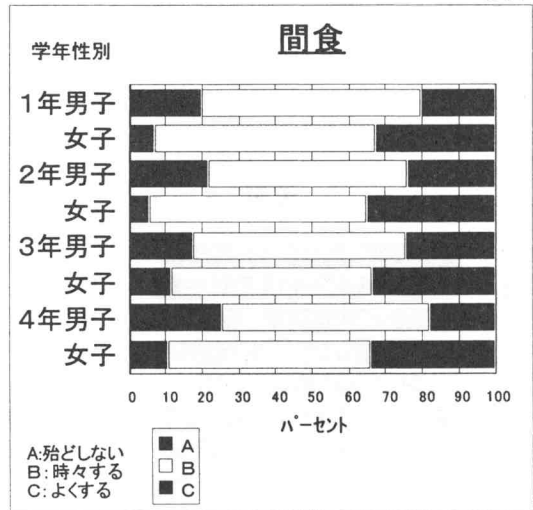
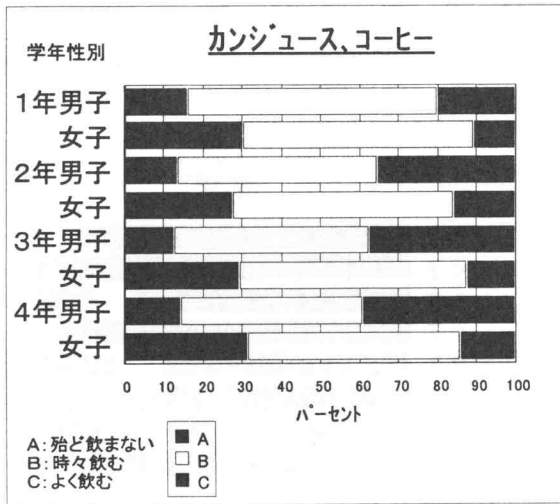
判定結果は如何でしたか

不健康な生活, 生活に要注意と出た人は, その生活を続けていると生活習慣病 (高血圧, 高脂血症, 糖尿病, 肥満, 動脈硬化など) になる恐れがありますので改善しましょう。

生活習慣に関する健康度テスト

1999年度





バランスのとれた食事を考えて

1日に何をどれだけ食べればよいのか？

卵・・・1個

牛乳・・・コップ1杯～2杯

魚・肉・各80g 【昼食と夜食の主菜に】

豆類・・・豆腐なら1/3丁

野菜・・・300g

芋類・・・じゃがいもなら小1個

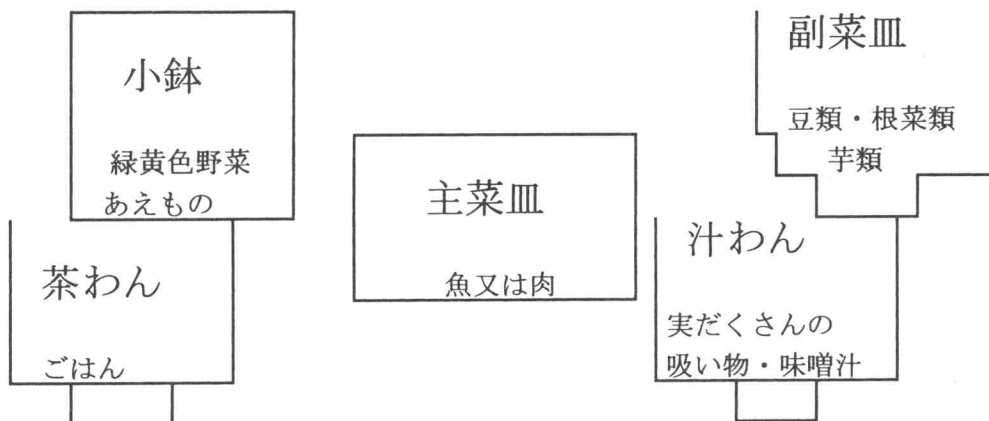
果物・・・グレープフルーツなら小1個

穀類・・・朝食はパンなら6枚切り1枚
又は8枚切り2枚

昼食・夜食は各御飯1膳～2膳

献立のポイント

1食分に5つの器を想定して考えて下さい。



平成13年度 保健管理センター業務報告

1. 平成13年度学生定期健康診断受診状況
2. 平成13年度職員一般定期健康診断受診率一覧
3. 平成13年度職員一般定期健康診断の受診率推移
4. 新入生の入学に対する満足度，増健意識及び新入生の心身健康問題の有所見率
5. 平成13年度の入学時における学生の志望理由と将来の職業についての希望に関する調査結果表
6. 平成13年度 保健管理センター利用状況
7. 平成13年度保健業務実施報告