

本学新入生における生活習慣に関する実態調査

Lifestyle investigation of Chubu university first grader

藤丸郁代、青石恵子、山口知香枝、石井英子

Ikuyo FUJIMARU, Keiko AOISHI, Chikae YAMAGUCHI, Hideko ISHII

要 旨

目的：大学生という時期は、自己の健康管理能力を獲得し、よりよい生活習慣を確立する重要な時期である。そこで在学中の健康支援の基盤を検討するために生活習慣および健康状態について実態調査を行った。

方法：平成 21 年度新入生 2,094 名（有効回答率 86.1%）を対象として、定期健康診査時に無記名自記式調査を実施し、分析検討を行った。

結果：対象者は、男子学生 1,625 名（77.6%）女子学生 469 名（22.4%）であった。「朝食を毎日食べる」と回答したものは、男子学生 981 名（60.3%）、女子学生 325 名（69.2%）であり、男女間で有意な差が認められた。運動習慣は、1,156 名（62.3%）の学生がほとんどしていないと回答した。BMI（体格指数）が 25.0 以上の肥満は、男子学生 242 名（14.9%）、女子学生 38 名（8.1%）であった。現在の健康状態は、1,969 名（94.0%）の学生が「ほとんど健康である」と回答した。今後、大学生が自ら健康づくりに取り組めるようにするには学生個人への支援とともに大学全体からの支援が必要であることが示唆された。

キーワード：新入生、生活習慣、BMI

I. はじめに

近年、肥満やメタボリックシンドロームの増加により大学生においても生活習慣病の予防が課題とされている¹⁾。現代の大学生の生活習慣は、朝食の欠食、運動不足など問題があげられており²⁾、このような生活習慣は、肥満や高血圧、糖尿病などの将来、生活習慣病の発症につながる危険性があると考えられている³⁾。大学生という時期は、よりよい健康的なライフスタイルの実現をめざしていくために、必要な自己の健康管理能力を獲得し生活習慣を確立する重要な時期である。

そこで、在学中の健康づくりを支援する基礎資料とするために大学生の生活習慣および健康状態について実態調査を行ったので報告する。

II. 研究方法

1. 対象

平成 21 年 4 月定期健康診断を受けた学生 2,503 名（受診率 99.8%）を対象に健康診断会場にて調査の主旨を説明し、無記名による自記式調査表を学生に配付した。回収は会場出口に回収箱を設置した。回収は無回答または記入漏れのあるものを除き 2,094 名（有効回答率 86.1%）を分析対象とした。対象者は男子学生 1,625 名（77.6%）女子学生 469 名（22.4%）、平均年齢および標準偏差はそれぞれ 18.1 ± 0.6 歳、 18.1 ± 0.5 歳である。

2. 調査項目

本研究では、年齢、性別、朝食摂取頻度、運動習慣、身長、体重、BMI（Body Mass Index; 体格指数）、1 年前と比べての体重増減、現在の健康状態について調査した。

朝食摂取頻度は、「毎日食べる」「週に 5～6 日」「週に 3～4 日」「週に 1～2 日」「まったく食べない」の 5 件法で回答を求めた。

運動習慣は、普段スポーツや運動で体をどれくらい動かしているかについて「ほとんどない」「週に 1 回」「週に 2～3 回」「週に 4 回以上」の 4 件法でたずねた。

BMI は体重 (kg) / 身長 (m)² で算出した。なお、今回の身長と体重は定期健康診断時に計測した記録をもとに本人が自己申告したものである。日本肥満学会基準の肥満判定をもとに 18.5 未満はやせ、18.5～25.0 未満は普通、25.0 以上は肥満と判定した⁴⁾。現在の健康状態を主観的健康感として「健康である」「まあまあ健康である」「やや不調である」「非常に不調である」の 4 件法でたずねた。

3. 分析方法

性別に分け、朝食摂取頻度、運動習慣、BMI および主観的健康感について Mann-Whitney U 検定、Spearman 検定および χ^2 検定を用いて分析した。統計解析ソフトには、SPSS (Statistical Package for Social Science) 11.0 を使用した。すべての統計分析において、 $p < 0.05$ を有意水準とした。

4. 倫理的配慮

調査表を配付する際に、調査目的、方法および無記名による調査であり個人は特定されないことを書面にて説明を行った。回答、無回答にかかわらず回収し、回答を得られたものは、調査に同意を得られたものとした。また、調査表を受け取らなかったものまたは無回答のものは、同意を得られなかったとした。なお、この調査は、中部大学倫理審査委員会の承認を得て行った。(承認番号第 210001 号)

III. 結果

1. 生活習慣 (表 1)

朝食の摂取頻度の状況についてみると、

「毎日食べる」と回答した学生は、男子学生 981 名 (60.3%)、女子学生 325 名 (69.2%) であった。また、男女間で有意な差が認められた。 $(p < 0.05)$

運動習慣については「ほとんどしない」が 1,156 名 (55.2%) であり、特に女子学生は約 8 割が「運動をしていない」という結果が得られた。また、男女間で有意な差が認められた。 $(p < 0.05)$

2. BMI および健康状態 (表 2)

BMI の平均値と標準偏差は、男子学生 21.9 ± 3.7 、女子学生 21.0 ± 3.0 、男女で有意な差が認められた。 $(p < 0.05)$ また、BMI 判定基準によると、BMI 25.0 以上の肥満は、男子学生 242 名 (14.9%)、女子学生 38 名 (8.1%) であった。また、BMI 18.5 未満のやせは、女子学生 82 名 (17.4%) であった。一年前より体重が増加したと回答したものは、男子学生 540 名 (33.2%) 女子学生 131 名 (27.9%) であり、それぞれの平均体重増加量は、 $4.0 \pm 2.7\text{kg}$ 、 $3.0 \pm 2.2\text{kg}$ であった。

現在の健康状態は、「健康である」または「まあまあ健康である」と答えたものは全体の 1969 名 (94.0%) であった。

IV. 考察

本研究では、本学新入生の生活習慣に関する実態が明らかになった。

朝食の摂取は、男子学生が 60.3%、女子学生が 69.8% と女子学生の方が毎日朝食をとっていることが示された。平成 17 年度国民健康・栄養調査によると、普段の朝食をほとんど毎日食べると回答したものは、20 歳代男性は 53.9%、女性では 69.0% であった⁵⁾。女子学生ではほぼ同等の割合だったが、男子学生は全国平均より、やや高い摂取率だった。対象が 20 代男性であるため、今後、摂取頻度が低下していくことが予測される。また朝食の欠食率は学年が上がるごとに高くなることが報告されている⁶⁾。このことから、新入生に対して朝食を摂取する意義や具体的

な食生活を示していくことが必要であると考える。

運動習慣に関しては、男子学生の方がよりも女子学生よりも定期的に運動を実践していることが明らかになった。大学生が運動不足であることは先行研究でも指摘されているが⁷⁾、本学新入生でも同様な結果になった。大学生の運動習慣とは、サークル活動の中で行なう身体活動のことを意味すると考えられる。今後、生活習慣病予防の取り組みをするためには大学生から健康づくりのための具体的な運動指導が必要になってくると考える。

肥満に関しては、女子学生より男子学生の方が肥満であることが明らかになった。学生の健康白書によると、18歳では男子は、18.5未満のやせ 11.2%、25.0以上の肥満は12.5%である。女子は、やせ 17.8%、肥満は6.3%であった⁸⁾。本学新入生は、やせが男子は13.8%、女子は17.4%である。肥満は男子14.9%、女子は8.1%であり、本学は男女とも肥満の割合が高いことが示唆された。肥満は、学年が上がることに割合が高くなるという報告があることから^{8) 9)}、本学においても肥満割合は増加する可能性があると考えられる。新入生の時点で肥満が多いことから体重増加を食い止める対策が今後の課題である。

また、新入生の32.0%は体重が1年前より増加したと答えており、体重が増加して入学してくる学生がいることが明らかになった。高校時代の受験時期に食生活の変化や運動の中断などにより体重が増加したのではないかと考えられる。このようにこの時期は体重が変動し、肥満へ移行することも考えられる。今回はBMIがどの分類からの増加したのかについて詳細な解析は行っていない。BMIの標準内での増加か、標準から肥満に移行してしまう増加か、肥満がさらに体重増加したものなのかは不明であるが、入学時の早い時期から健康管理の知識や情報を提供するなどの支援が必要である。さらに、BMI

が25.0以上の学生が、学年が上がるごとに値が大きくなるように、特にBMI30.0以上の学生には積極的な支援が必要であると考えられる。

主観的健康感では、ほとんどが健康と答えていた。大学生である青年期では、生活習慣病などにかかることが少ない時期であり当然の結果ともいえる。このように学生自身が「健康である」あるいは「元気である」と感じているなかで、生活習慣予防に関心をもってもらい、生活習慣の見直しの必要性をどのように学生に働きかけていくかが健康づくりを推進するためには課題となるであろう。さらに、今後、大学生が自ら健康づくりに取り組めるようにするには学生個人への支援とともに大学全体からの支援が必要になってくると考えられる。

V. 結語

本研究は、本学新入生の生活習慣に関する実態調査を実施し、以下のことが明らかになった。

1. 女子学生の方が男子学生よりも朝食を毎日食べていた。
2. 運動習慣は、男子学生のほうが女子学生のよりも運動をしていた。運動をしていない女子学生が75.8%であった。
3. 肥満は、男子学生14.9%、女子学生8.1%であった。男子学生の方が女子学生のよりも肥満割合が高く、性差が示された。
4. ほとんどの学生が健康であると自覚していた。

謝辞

本調査にあたり快く調査にご協力くださいました本学新入生をはじめ、本学保健管理室の村松悦子様、臼田朋子様に深く感謝申し上げます。

なお、この調査は、平成21年度中部大学特別研究費C助成を受けて調査した一部を報告するものである。

参考文献

- 1) 門田新一郎. 大学生の生活習慣に関する意識、知識、行動について. 日本公衆衛生雑誌 49 (6) :554-563, 2002.
- 2) 徳永幹雄, 橋本公雄. 健康・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化. 健康科学 24:57-67, 2002.
- 3) 厚生統計協会. 厚生指標 臨時増刊 国民衛生の動向. 56 (9) :88-84, 2009.
- 4) 日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会. 新しい肥満の判定と肥満症の診断基準. 肥満研究 6:18-28, 2000.
- 5) 厚生労働省. 平成 17 年国民健康・栄養調査:54-55, 2005.
- 6) 西山緑、八杉倫. 朝食欠食者のライフスタイルにおける問題点とその対策. 日本薬剤師会雑誌 60(4):67-70, 2008.
- 7) 木村瑞生, 菅田圭次, 山本正彦. 東京工芸大学新入生の10年間の体格と体力の推移. 東京工芸大学工学部紀要 31(1):1-9, 2008.
- 8) 学生の健康白書作成に関する特別委員会: 学生の健康白書 国立大学法人保健管理施設協議会: 21-50, 2008.
- 9) 戸部和夫, 松浦一陽, 岡崎悟: 岡山大学新入生における肥満頻度と体型の推移. 医学のあゆみ 184 (11) :884-885, 1998.

表 1. 生活習慣 (％)

		男子学生 n=1625	女子学生 n=469	p
朝食摂取頻度	毎日食べる	980 (60.3)	325 (69.2)	0.000
	週に 5～6 日	221 (13.6)	66 (14.0)	
	週に 3～4 日	195 (12.0)	43 (9.2)	
	週に 1～2 日	114 (7.0)	21 (4.5)	
	まったく食べない	113 (7.0)	14 (3.0)	
運動習慣	ほとんどない	801 (49.3)	355 (75.7)	0.000
	週に 1 回	319 (19.6)	54 (11.5)	
	週に 2 回	324 (20.0)	42 (8.9)	
	週に 4 回以上	171 (10.5)	14 (3.0)	

Mann-Whitney U 検定

表 2. BMI および健康状態

		男子学生 n=1625	女子学生 n=469	p
BMI (体格指数)	18.5 未満	225 (13.8)	82 (17.4)	0.000 ^a
	18.5～25.0 未満	1158 (71.3)	349 (74.4)	
	25.0 以上	242 (14.9)	38 (8.1)	
体重の増減	増えた	540 (33.2)	131 (27.9)	0.000 ^b
	減った	216 (13.3)	122 (26.0)	
	変わらない	651 (40.1)	173 (36.9)	
健康感	健康である	833 (51.3)	275 (58.6)	0.004 ^c
	まあまあ健康である	689 (42.4)	172 (36.7)	
	やや不調である	95 (5.8)	18 (3.8)	
	非常に不調である	5 (0.3)	3 (0.6)	

a : Spearman 検定

b : χ^2 検定

c : Mann-Whitney U 検定

——— 著 者 ———
藤丸郁代(Ikuyo FUJIMARU)

中部大学生命健康科学部保健看護学科助手。2008年名古屋大学大学院医学系研究科博士課程前期課程修了(看護学修士)。長野県、広島県、名古屋市、企業の保健師を経て2008年より現職。専門分野は地域看護学。主な研究テーマは、労働者の職場ストレスと抑うつとの関連、大学生の生活習慣に関する研究。

青石恵子(Keiko AOISHI)

中部大学生命健康科学部 保健看護学科助手。1993年名鉄看護専門学校卒業後名鉄病院で看護師として勤務。2000年日本赤十字愛知短期大学専攻科を経て保健師免許を取得。2004年藤田保健衛生大学大学院保健学研究科修了、修士(保健学)。愛知学院大学保健センター、名古屋市教育委員会の保健師を経て現職。専門分野は地域・在宅看護学。大学生の健康管理を主とした学校保健が研究テーマ。

山口知香枝(Chikae YAMAGUCHI)

中部大学生命健康科学部保健看護学科助手。1999年神戸大学医学部保健学科卒(看護学学士)。2005年名古屋大学医学系研究科看護学専攻発達看護学分野修士課程修了(看護学修士)。1999年愛知県豊田市役所保健師、2005年名古屋大学医学部付属病院看護師、2008年4月より現職。専門分野は地域看護学。主な研究分野は、母子保健分野、アレルギーの子どもをもつ母親とその家族の育児支援。

石井英子(Hideko ISHII)

中部大学生命健康科学部保健看護学科教授、1964年秋田県立保健婦学院卒、2004年愛知淑徳大学大学院地域社会研究科修了(学術修士)、1964年秋田県本荘市役所保健師、1966年～名古屋市役所保健師満期退職2002年、2003年藤田保健衛生大学大学院保

健学研究科、2005年日本赤十字豊田看護大学、2006年9月より現職。秩父宮妃結核予防保健看護功労賞2002年、近々の研究は地域と施設の看護連携研究、肥満と睡眠障害との要因研究。