

大学生の健康度と生活習慣の実態

—第2報 平成29年度全学年の調査結果の検討—

水月 晃* 増村 雅尚** 阪本 達也*** 石倉 恵介****

Health and Lifestyle of University Students

— 2nd report A comparison of survey results among Sojo University students of all grades in 2017 —

by

Akira SUIGETSU*, Masanao MASUMURA**, Tatsuya SAKAMOTO***

And Keisuke ISHIKURA****

要 旨

本研究では、崇城大学全学年における健康度と生活習慣の診断検査結果を全学生・学年・男女で平均値化し、全学的な傾向及び年代的差異があるか実態を調査する。そして、学生生活全般における健康の維持・増進に向けた対策及び各学年における改善の指針を検討するものである。

結果をまとめると以下のようなになる。

1. 健康度・生活習慣パターン割合は、学年進行とともに「充実型」の割合は減少傾向にあり、「生活習慣要注意型」の割合は増加した。
2. 健康度・生活習慣パターン判定は、生活習慣平均点において学年別有意差 (** $p < 0.01$) があり、3年生の時期が最も望ましくない状況にあることが示唆された。
3. 健康度・生活習慣得点は、身体的健康度を除く全ての因子で有意差 ($p < 0.05$, ** $p < 0.01$) が見られ、年代的差異があることが示唆された。

以上の結果を踏まえ、入学時の早い段階から健康と生活習慣に関する「意識改革・行動実践」が必要であることが示唆された。今後は、身体活動量の向上、規則正しい生活習慣の確立、学生生活における健康の維持・増進に向けた「行動変容プログラム」の構築を検討する。

Key Words: 健康、生活習慣、運動、食事、休養

1. 諸言

現在、少子高齢化や疾病構造の変化が急速に

進む中、厚生労働省は国民の健康増進を図る基本的な事項を示した、「第二次健康日本21」（平成25年度から平成34年度まで）を推進し、生活習慣及び社会環境の改善に向け、具体的な数値目標を掲げ対策に取り組んでいる¹⁾。

その対策の中で、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が骨格となるが、厚生労働省発表

*崇城大学総合教育センター 助教
**崇城大学総合教育センター 准教授
***崇城大学総合教育センター 講師
****崇城大学総合教育センター 教授

(平成25年)の日本人「平均寿命」は、男80.21歳、女86.61歳である²⁾。そして、自立して生活を送ることのできる期間を示す「健康寿命」は、男71.19歳、女74.21歳であり³⁾、その格差は男9.02歳、女12.40歳である。

また、日本人の主要死因(平成28年)は、がん(悪性新生物)、心疾患、肺炎、脳血管疾患であり⁴⁾、その要因としては、乱れた食生活や運動不足、過度のストレス・飲酒、喫煙習慣など悪しき生活習慣の積み重ねによって起きる「生活習慣病」が起因している。

この「健康・生活習慣」に関する事柄について、徳永・山崎⁵⁾は、国民の健康や生活習慣病への関心が急速に高まる中で、大学の保健体育講義やスポーツ実習は、健康の維持・増進や生活習慣の改善を指導する重要な機会であると述べている。また、管・十一・櫻庭⁶⁾は、近年の学校教育の場でも、健康教育の観点から健康の維持・増進や生活習慣の改善を図ることが重要な課題と述べており、多角的な視点・立場から「大学体育」がどのように携わり、対策を講じることができるか問われていると考えられる。

そこで、個人の「健康」を高めたり、「生活習慣」を望ましい方向に改善するためには、現状を客観的に診断する基準が必要となってくる。徳永⁷⁾は、運動・食事(栄養)・休養・健康度の4尺度、12因子、47項目の設問で構成されている「健康度・生活習慣診断検査(DIHAL.2)」⁸⁾を考案し、妥当性及び信頼性を確保した調査票を作成した。

徳永・橋本⁹⁾の先行研究においては、「健康度・生活習慣診断検査(DIHAL.2)」を使用し、中学生から社会人までの幅広い年齢層の生活習慣を調査したところ、大学生の生活習慣が他の年代と比較して著しく劣っていたことを報告している。また、徳永・山崎⁵⁾は、健康度・生活習慣には年代的差異があり、中・高校生とも高学年になるほど健康度・生活習慣ともに望ましくなく、精神的健康面でも特に劣ったと述べている。そして、大学生の健康度や生活習慣は、運動・スポーツとも密接な関係があることから、保健体育科目の運動・スポーツを手段として、

健康度や生活習慣の改善・指導の可能性あることを示唆している。また、益川・園部・李¹⁰⁾も日々の生活習慣のあり方が健康に対し一定の影響を及ぼしており、大学生において、運動習慣と健康及び生活習慣には密接な関係があると述べている。

そこで、我々の先行研究「大学生の健康度と生活習慣の実態—平成27年度新入生の前期と後期の調査結果の比較—」で得た、「生活習慣は後期で望ましくない方へ有意($**p < 0.01$)に低下した」という結果を受け、本研究では、崇城大学1年生から4年生の健康度と生活習慣を全学生・学年・男女で平均値化し、全学的な傾向及び年代的差異があるか実態を調査する。そして、学生生活全般における健康の維持・増進に向けた対策及び改善の指針を検討するものである。

2. 方法

2.1 調査対象

調査は、平成29年度の1年生から4年生の5学部(工学部、芸術学部、情報学部、生物生命学部、薬学部)の10学科(機械工学科、ナノサイエンス学科、建築学科、宇宙航空システム工学科、美術学科、デザイン学科、情報学科、応用微生物工学科、応用生命科学科、薬学科)を対象に実施した。調査ができた全学生の人数(2,396人)及び学年(1年生737人、2年生588人、3年生521人、4年生550人)と性別(男子1,697人、女子699人)は次のとおりであり、人数を表1に示す。

表1 各学年及び男女別人数

	計	1年生	2年生	3年生	4年生
男子	1697	563	420	345	369
女子	699	174	168	176	181
計	2396	737	588	521	550

2.2 調査期間

1年生は、平成29年度生涯スポーツ教育Ⅰの

講義時間における第2週目4月17日～4月19日の間で調査し、2年生以上は4月17日～4月19日の健康診断時に受診した学生を対象とし調査を行った。

2.3 調査内容

徳永（2003年4月発行）の「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」を使用し調査を行った。内容としては、健康度及び生活習慣についての4尺度、12因子、47項目の設問で構成されている。尺度は、「健康度」「運動」「食事」「休養」の4つに大別され、その中で12因子に細分化される。「健康度」は、身体的健康度（4項目）、精神的健康度（4項目）、社会的健康度（4項目）の3因子12項目、「運動」は、運動行動・条件（5項目）、運動意識（3項目）の2因子8項目、「食事」は、食事のバランス（7項目）、食事の規則性（4項目）、嗜好品（2項目）の3因子13項目、「休養」は、休息（3項目）、睡眠の規則性（3項目）、睡眠の充足性（4項目）、ストレス回避（4項目）の4因子14項目より作成されている。回答は、1. あてはまらない（0～10%）、2. あまりあてはまらない（25%）、3. どちらともいえない（50%）、4. かなりあてはまる（70%）、5. よくあてはまる（90～100%）の5段階である。診断法は、①因子別プロフィール診断②尺度別プロフィール診断③健康度・生活習慣パターン判定診断の3種類となり、①と②は5段階評価で判定する。また、③は健康度と生活習慣の合計得点により4パターンに判定できる。「充実型」は、健康度は高く、生活習慣も望ましい。最も充実したタイプである。「生活習慣要注意型」は、健康度は高いが、生活習慣は望ましくなく、要注意である。「健康度要注意型」は、生活習慣は望ましいが、健康度は低く、要注意である。「要注意型」は、健康度は低く、生活習慣は望ましくない。最も要注意のタイプである。なお、「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」の妥当性及び信頼性は徳永・橋本⁹⁾により証明されている。

2.4 統計処理

得られたデータの解析には統計ソフト Microsoft Excel 2013 for windows を使用し、「全学生（男女別）」健康度・生活習慣得点の比較に t 検定を用い、有意水準5%で両側検定を行った。また、健康度・生活習慣得点の比較には一元配置分散分析を用い、その後 Tukey の多重比較検定を SPSS Statistics 22（IBM、東京）で行った。また、有意水準は5%未満とした。

3. 結果と考察

3.1 健康度・生活習慣パターン割合の比較

調査の結果、「充実型」、「生活習慣要注意型」、「健康度要注意型」、「要注意型」の4パターンにおける割合を全学生・学年・男子・女子で比較し、図1から図4に示した。また、他大学1年生については徳永¹¹⁾の先行研究における、平成10年10月から平成11年12月までの時期に調査した複数の大学1年生591名（男子303名、女子288名）となる。

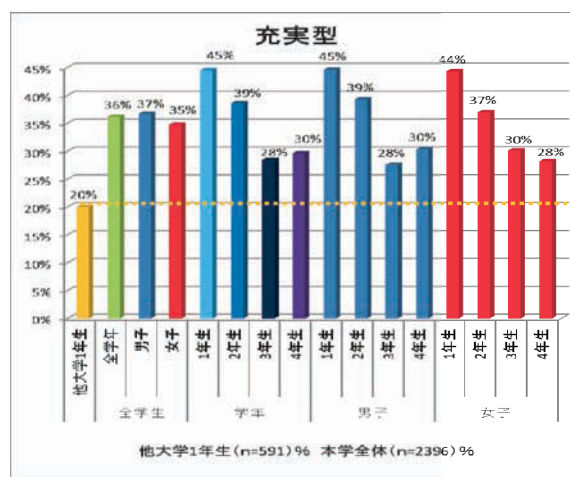


図1 健康度・生活習慣パターン割合の比較 (充実型)

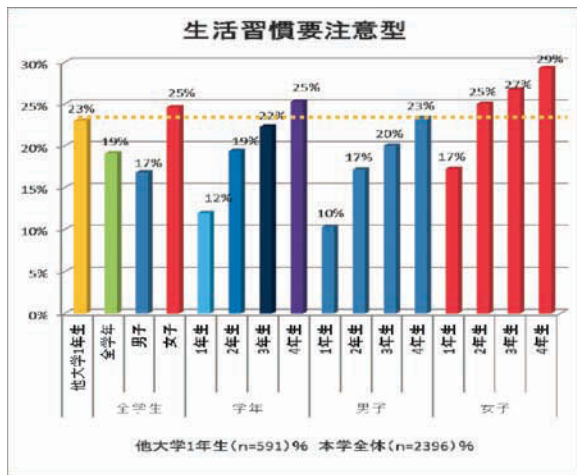


図2 健康度・生活習慣パターン割合の比較 (生活習慣要注意型)

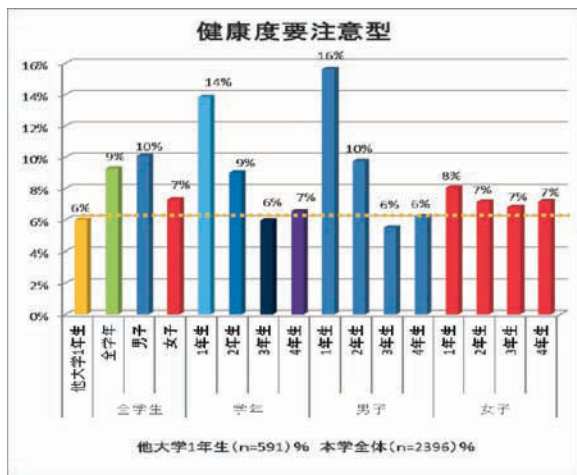


図3 健康度・生活習慣パターン割合の比較 (健康度要注意型)



図4 健康度・生活習慣パターン割合の比較 (要注意型)

健康度・生活習慣パターン割合を全学生・全学年で見ると、「充実型」と「生活習慣要注意型」は同じ割合(36%)であった。

学年別で見ると、「充実型」の割合は4年生で多少回復するが、基本的に学年進行とともに減少傾向(1年生45%→2年生39%→4年生30%→3年生28%)にあった。また、2年生から3年生にかけての減少が特に大きかった。「生活習慣要注意型」の割合は、学年進行とともに増加(1年生12%→2年生19%→3年生22%→4年生25%)した。「健康度要注意型」の割合は、基本的に学年進行とともに減少傾向(1年生14%→2年生9%→4年生7%→3年生6%)にあった。

「要注意型」の割合は、3年生をピークに増加傾向(1年生30%→2年生33%→4年生39%→3年生43%)にあった。

男子と女子の学年別で見ると、ともに「充実型」の割合の減少、「生活習慣要注意型」・「要注意型」の割合の増加が顕著であった。

健康度・生活習慣パターン割合を総括すると、我々の先行研究「大学生の健康度と生活習慣の実態—平成27年度新入生の前期と後期の調査結果の比較—」結果と同じく、学生生活に慣れるとともに「充実型」の割合が減少し「生活習慣要注意型」の割合が増加する傾向にあった。また、徳永¹¹⁾の先行研究と比較すると、「充実型」の割合は、他大学1年生の20%に対し本学1年生は45%であった。「生活習慣要注意型」の割合は、他大学1年生の23%に対し本学1年生は12%であった。「健康度要注意型」の割合は、他大学1年生の6%に対し本学1年生は14%であった。「要注意型」の割合は、他大学1年生の51%に対し本学1年生は30%であった。今回の調査結果においても、本学学生の「充実型」の割合が高く「要注意型」の割合が低かったことについて、升田・松浦¹²⁾が報告している「小児期に親より確立された日常生活の習慣化は、青年期になると社会的環境からの影響を受け、小児期で得た生活習慣が変化すること」に関係し、もともと健康度・生活習慣が望ましい学生が多かったのではないかと推察される。

3.2 健康度・生活習慣パターン判定の比較

健康度・生活習慣パターン判定を全学生・男子・女子の学年別で比較し、図5から図7に示した。

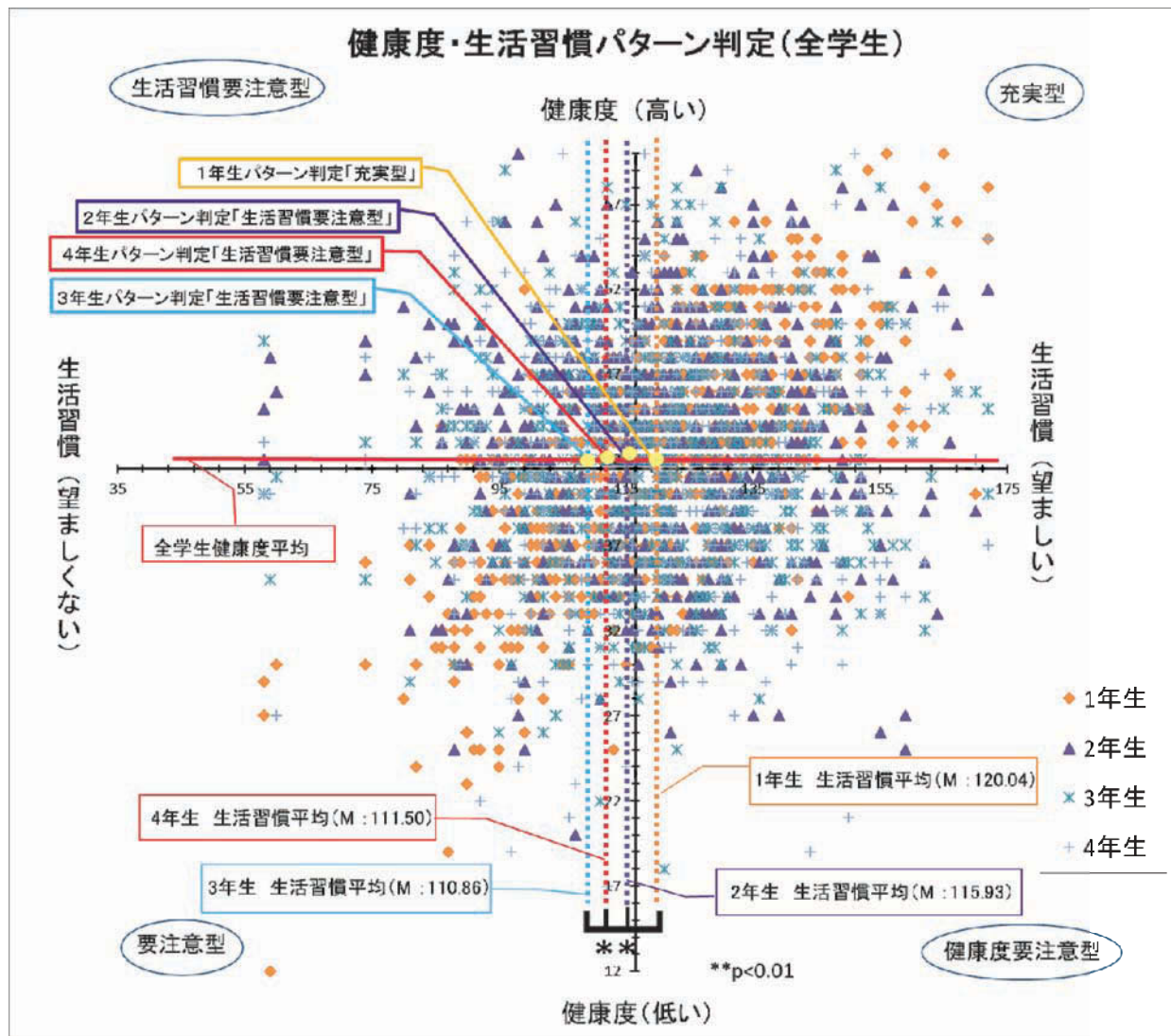


図5 健康度・生活習慣パターン判定の比較 (全学生)

全学生の健康度・生活習慣パターン判定の学年別比較は、健康度平均点における有意差はなかったが、生活習慣平均点においては有意差 (** $p < 0.01$) があった。生活習慣が望ましい順番としては、1年生 (M: 120.04) → 2年生 (M: 115.93) → 4年生 (M: 111.50) → 3年生 (M: 110.86) の順であり、3年生の時期が最も生活習慣が望ましくない状況にあることが示唆された。また、パターン別に見ると、1年生

は「充実型」、2年生・3年生・4年生は「生活習慣要注意型」であった。

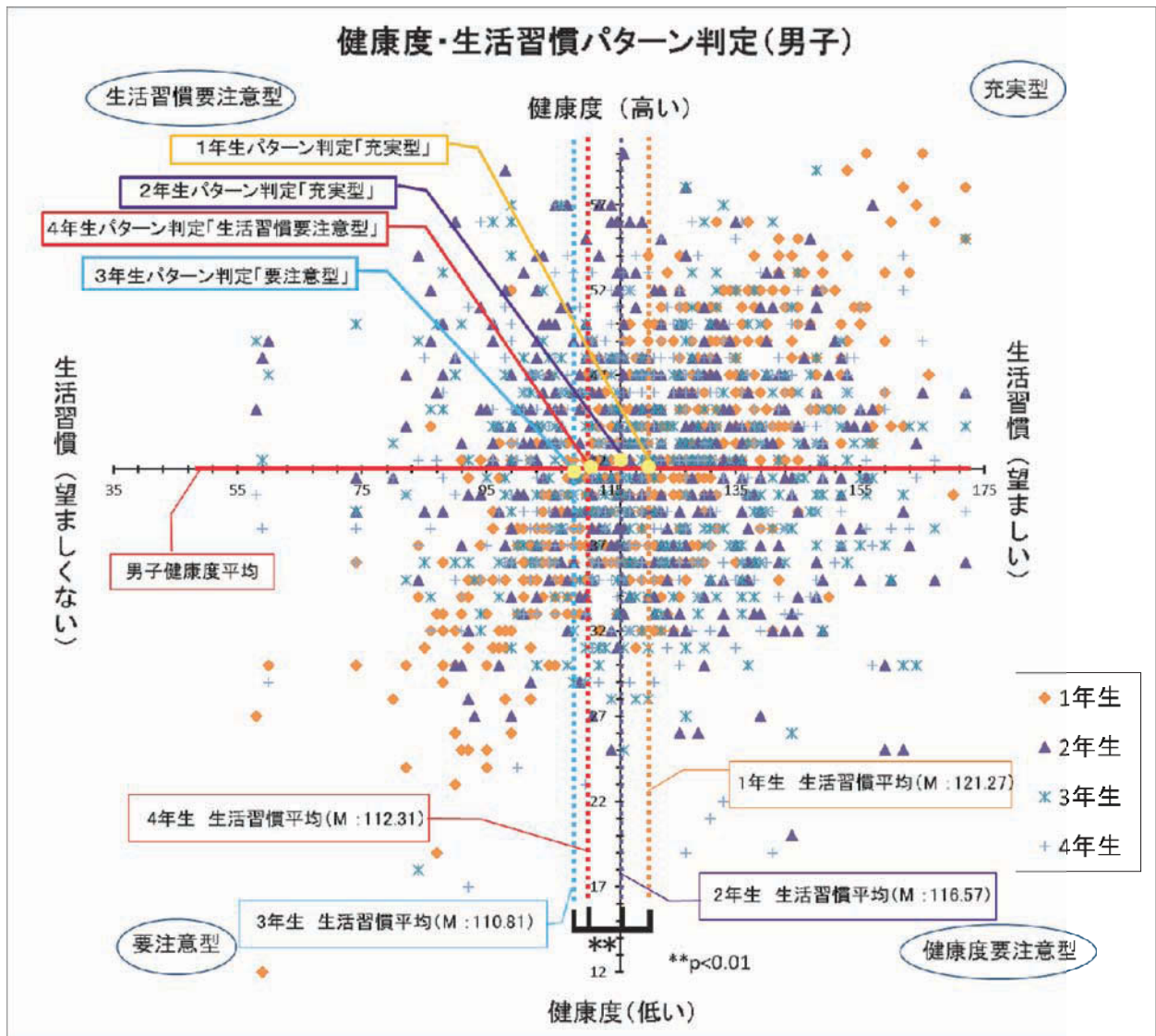


図6 健康度・生活習慣パターン判定の比較 (男子)

男子の健康度・生活習慣パターン判定の学年別比較は、健康度平均点における有意差はなかったが、生活習慣平均点において有意差 (** $p < 0.01$) があった。生活習慣が望ましい順番としては、1年生 (M: 121.27) → 2年生 (M: 116.57) → 4年生 (M: 112.31) → 3年生 (M: 110.81) であり、3年生の時期が最も生活習慣が望ましくない状況にあることが示唆された。また、パターン別に見ると、1年生・2年生は「充実型」、3年生・4年生は「生活習慣要注意型」であった。

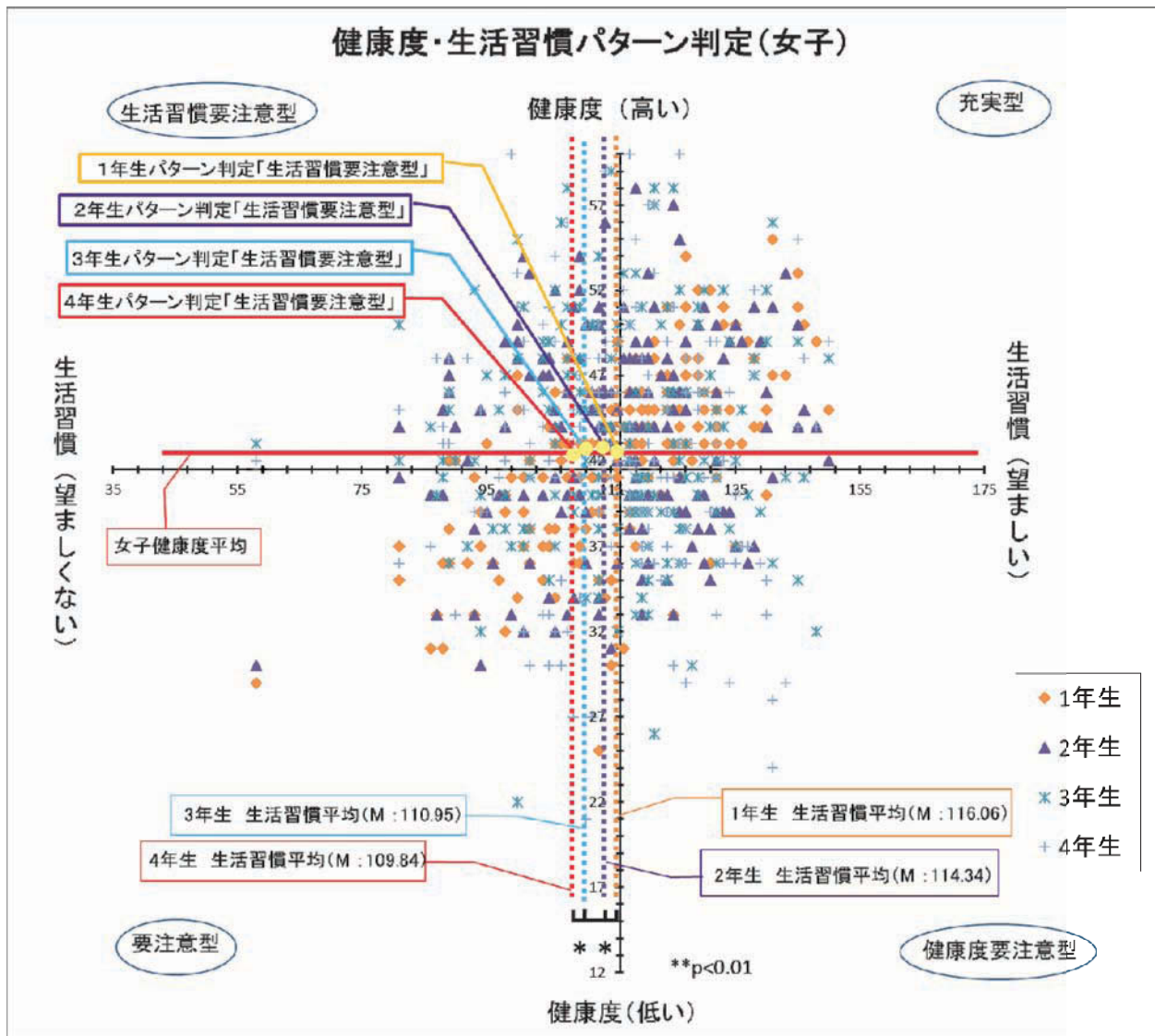


図7 健康度・生活習慣パターン判定の比較 (女子)

女子の健康度・生活習慣パターン判定の学年別比較は、健康度平均点における有意差はなかったが、生活習慣平均点において有意差 (** $p < 0.01$) があった。生活習慣が望ましい順番としては1年生 (M: 116.06) → 2年生 (M: 114.34) → 3年生 (M: 110.95) → 4年生 (M: 109.84) の順であり、学年進行とともに生活習慣が望ましくない方へ有意に低下した。また、パターン別にみると、全ての学年において「生活習慣要注意型」であった。

健康度・生活習慣パターン判定を総括すると、

学年進行とともに生活習慣の悪化が懸念される。また、女子は男子と比べ健康度は高いが、生活習慣は望ましくない傾向にあることが示唆された。徳永、山崎⁵⁾ は「健康度・生活習慣には年代的差異があり、中・高校生とも高学年になるほど健康度・生活習慣ともに望ましくなく、精神的健康面でも特に劣っている」と述べており、伊達ほか¹³⁾ も「大学生を対象に4学年毎のパターン別の比較をしたところ、学年進行とともに要注意型が高い割合になった」と報告している。このことから、本学学生を見ても、年代的差異が顕著に表れた結果となった。

表2 健康度・生活習慣の得点比較（全学生）

尺度	因子	1年生(全学生)			2年生(全学生)			3年生(全学生)			4年生(全学生)			F	P	多重比較
		因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD			
健康度	①身体的健康度	3	14.49	2.88	3	14.54	2.75	3	14.63	2.69	3	14.54	2.71	0.12		
	②精神的健康度	3	14.18	2.89	3	14.37	2.79	3	13.92	2.75	3	14.22	3.01	2.70	*	3<2
	③社会的健康度	3	13.29	3.02	3	13.73	3.11	3	13.24	2.98	3	13.41	3.14	3.03	*	3<2
	健康度合計	3	41.96	6.51	3	42.63	6.61	3	41.79	6.47	3	42.17	6.88	2.22		
運動	④運動行動・条件	3	15.64	4.48	3	15.89	4.43	3	14.57	4.49	3	14.65	4.43	8.94	**	3<4<1, 3<4<2, 3<1<2, 4<1<2
	⑤運動意識	3	10.96	2.40	3	10.90	2.28	3	10.54	2.18	3	10.75	2.28	4.47	**	3<1
	合計	3	26.61	6.30	3	26.79	6.10	3	25.10	5.96	3	25.41	6.02	8.40	**	3<4<1, 3<4<2, 3<1<2, 4<1<2
食事	⑥食事のバランス	3	23.42	5.27	3	22.32	4.97	3	21.64	4.89	3	21.59	5.16	14.79	**	4<3<2<1, 4<2<1, 3<1
	⑦食事の規則性	3	14.04	3.34	3	12.61	3.01	3	11.85	3.08	3	11.61	3.34	57.18	**	4<3<2<1, 3<2<1, 4<2<1
	⑧嗜好品	5	9.23	1.99	5	8.76	2.30	5	8.50	2.10	4	8.49	2.15	17.61	**	4<3<2<1, 2<1, 3<1, 4<1
	合計	3	46.69	7.50	3	43.69	7.63	3	41.99	7.27	3	41.70	7.66	49.17	**	4<3<2<1, 3<2<1, 4<2<1
休養	⑨休息	3	10.91	2.77	3	10.49	2.59	3	10.25	2.44	3	10.51	2.61	6.85	**	3<2<1, 3<2, 3<1
	⑩睡眠の規則性	3	9.40	2.82	3	8.40	2.73	3	7.73	2.60	3	7.69	2.67	43.48	*	3<4<2<1, 3<2<1, 4<2<1
	⑪睡眠の充足度	3	12.02	3.08	3	12.27	3.00	3	11.83	2.83	3	11.99	2.90	2.76	**	3<2
	⑫ストレス回避	3	14.41	2.82	3	14.29	2.61	3	13.97	2.62	3	14.20	2.72	4.73	**	3<1
	合計	4	46.74	8.69	3	45.45	8.43	3	43.77	7.65	3	44.39	7.95	15.29	**	3<4<2<1, 3<2<1, 4<1
	生活習慣合計	3	120.04	17.73	3	115.93	17.54	3	110.86	15.79	3	111.50	16.84	32.79	**	3<4<2<1, 3<2<1, 4<2<1

*p<0.05, **p<0.01 多重比較 (1…1年生 2…2年生 3…3年生 4…4年生)

3.3 健康度・生活習慣得点の比較

健康度・生活習慣得点を全学生・男子・女子の学年別と全学生男女別で比較し、表2から表5に示した。

表にある因子別判定は、「1…かなり低い」、「2…やや低い」、「3…もうすこし」、「4…やや優れている」、「5…非常に優れている」の5段階評価となっている。また、12因子は、身体的健康度（以下：①）、精神的健康度（以下：②）、社会的健康度（以下：③）、運動行動・条件（以下：④）、運動意識（以下：⑤）、食事のバランス（以下：⑥）、食事の規則性（以下：⑦）、嗜好品（以下：⑧）、休息（以下：⑨）、睡眠の規則性（以下：⑩）、睡眠の充足度（以下：⑪）、ストレス回避（以下：⑫）の内容となっている。

また、Mは平均点、SDは標準偏差、Fは分散比、Pは有意確率を示す。

全学生における因子別判定は、合計及び⑧嗜好品を除く全ての因子で「3…もうすこし」の判定であった（嗜好品のアルコールと喫煙については、未成年も含まれるため比較しない）。また、①の因子を除く全ての因子において、学年別有意差（*p<0.5, **p<0.01）が見られた。

因子別に見ると、1年生においては⑥・⑦・⑨・⑩の因子において、他学年より有意に高

かった。2年生においては、②・③・④・⑪の因子において他学年より有意に高かった。3年生においては、⑥・⑦の因子を除く全ての因子で他学年より有意に低かった。4年生においては、3年生よりは良いものの⑥・⑦・⑩の因子で他学年より有意に低かった。

総括すると、健康度合計点は学年別有意差がなかったものの、生活習慣合計点においては、1年生→2年生→4年生→3年生の順で有意に低く学年別有意差があった。

表3 健康度・生活習慣得点の比較（男子）

尺度	因子	1年生(男子)			2年生(男子)			3年生(男子)			4年生(男子)			F	P	多重比較
		因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD			
健康度	①身体的健康度	3	14.39	3.00	3	14.33	2.82	3	14.32	2.73	3	14.43	2.71	0.12		
	②精神的健康度	3	14.09	2.94	3	14.20	2.77	3	13.66	2.65	3	14.11	2.95	2.70	*	3<2
	③社会的健康度	3	13.38	3.13	3	13.75	3.21	3	13.07	2.99	3	13.41	3.04	3.03	*	3<2
	健康度合計	3	41.87	6.87	3	42.28	6.82	3	41.05	6.40	3	41.95	6.64	2.22		
運動	④運動行動・条件	3	16.37	4.40	3	16.42	4.42	3	15.15	4.57	3	15.39	4.32	8.94	**	3<4<1, 3<4<2, 3<1<2, 4<1<2
	⑤運動意識	3	11.22	2.35	3	11.05	2.36	3	10.66	2.17	3	10.91	2.31	4.47	**	3<1
	合計	3	27.58	6.17	3	27.46	6.17	3	25.80	6.09	3	26.30	6.01	8.40	**	3<4<1, 3<4<2, 3<2<1, 4<2<1
食事	⑥食事のバランス	3	23.40	5.28	3	22.38	4.98	3	21.62	4.81	3	21.37	5.28	14.79	**	4<3<2<1, 4<2<1, 3<1
	⑦食事の規則性	3	13.95	3.43	3	12.40	3.09	3	11.67	3.02	2	11.48	3.30	57.18	**	4<3<2<1, 3<2<1, 4<2<1
	⑧嗜好品	5	9.13	2.07	5	8.62	2.31	4	8.22	2.15	4	8.26	2.22	17.61	**	3<4<2<1, 2<1, 3<1, 4<1
	合計	3	46.48	7.68	3	43.40	7.75	3	41.52	7.05	2	41.11	7.72	49.17	**	4<3<2<1, 3<2<1, 4<2<1
休養	⑨休息	3	11.12	2.78	3	10.62	2.62	3	10.35	2.42	3	10.76	2.49	6.85	**	3<2<1, 2<1, 3<1
	⑩睡眠の規則性	3	9.46	2.86	3	8.48	2.75	3	7.63	2.57	3	7.76	2.72	43.48	**	3<4<2<1, 3<2<1, 4<2<1
	⑪睡眠の充足度	3	12.20	3.08	3	12.40	3.00	3	11.80	2.69	3	12.20	2.76	2.76	*	3<2
	⑫ストレス回避	3	14.42	2.91	3	14.20	2.69	3	13.71	2.64	3	14.18	2.73	4.73	**	3<1
	合計	4	47.20	8.90	3	45.71	8.62	3	43.49	7.26	3	44.90	7.87	15.29	**	3<4<2<1, 3<2<1, 4<1
	生活習慣合計	3	121.27	18.32	3	116.57	18.26	3	110.81	15.24	3	112.31	17.22	32.79	**	3<4<2<1, 3<2<1, 4<2<1

*p<0.05, **p<0.01 多重比較 (1…1年生 2…2年生 3…3年生 4…4年生)

男子における因子別判定（合計及び⑧除く）は、4年生の⑦（2…やや低い）を除く全ての因子で「3…もうすこし」の判定であった。また、①を除く全ての因子において、学年別有意差（*p<0.5, **p<0.01）が見られた。

因子別に見ると、1年生においては⑤・⑥・⑦・⑨・⑩の因子において、他学年より有意に

高かった。また、2年生においては、②・③・④・⑪の因子において他学年より有意に高かった。3年生においては、⑥・⑦の因子を除く全ての因子で他学年より有意に低かった。4年生においては、3年生よりは良いものの⑥・⑦の因子で他学年より有意に低かった。

総括すると、健康度合計点は学年別有意差が

表4 健康度・生活習慣得点の比較（女子）

尺度	因子	1年生(女子)			2年生(女子)			3年生(女子)			4年生(女子)			F	P	多重比較
		因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD	因子別判定	M	SD			
健康度	①身体的健康度	3	14.80	2.42	3	15.05	2.50	3	15.23	2.52	3	14.77	2.70	1.28		
	②精神的健康度	3	14.47	2.69	3	14.78	2.80	3	14.45	2.87	3	14.43	3.12	0.56		
	③社会的健康度	3	13.01	2.60	3	13.67	2.85	3	13.56	2.94	3	13.41	3.33	1.68		
	健康度合計	3	42.28	5.21	3	43.50	5.99	3	43.23	6.36	3	42.61	7.33	1.37		
運動	④運動行動・条件	2	13.30	3.93	3	14.56	4.18	2	13.43	4.10	2	13.14	4.28	4.17	**	1<2, 4<1<2, 4<2
	⑤運動意識	2	10.13	2.39	3	10.55	2.03	2	10.30	2.19	2	10.44	2.20	1.14		
	合計	2	23.44	5.65	3	25.11	5.61	2	23.73	5.47	2	23.59	5.65	3.23	*	1<2
食事	⑥食事のバランス	3	23.49	5.27	3	22.17	4.98	3	21.68	5.06	3	22.06	4.87	4.26	**	3<4<1, 3<1, 4<1
	⑦食事の規則性	3	14.34	3.03	3	13.16	2.73	3	12.20	3.19	3	11.88	3.41	22.34	**	4<3<2<1, 3<2<1, 4<2<1
	⑧嗜好品	5	9.53	1.65	5	9.11	2.27	5	9.03	1.91	5	8.98	1.92	2.92	*	4<1
	合計	3	47.36	6.86	3	44.43	7.27	3	42.91	7.64	3	42.91	7.43	14.45	**	3<4<2<1, 2<1, 3<1, 4<1
休養	⑨休息	3	10.25	2.65	3	10.15	2.50	3	10.05	2.50	3	9.99	2.77	0.33		
	⑩睡眠の規則性	3	9.18	2.70	3	8.18	2.67	3	7.91	2.67	3	7.55	2.57	12.26	**	4<3<2<1, 2<1, 3<1, 4<1
	⑪睡眠の充足度	3	11.44	3.01	3	11.95	3.00	3	11.89	3.11	3	11.55	3.13	1.14		
	⑫ストレス回避	3	14.39	2.54	3	14.51	2.41	3	14.47	2.52	3	14.25	2.71	0.37		
	合計	3	45.26	7.80	3	44.80	7.93	3	44.32	8.36	3	43.34	8.03	1.86		
	生活習慣合計	3	116.06	15.03	3	114.34	15.53	3	110.95	16.85	3	109.84	15.95	5.87	**	4<3<1, 4<2, 3<1, 4<2<1

*p<0.05, **p<0.01 多重比較 (1…1年生 2…2年生 3…3年生 4…4年生)

なかったものの、生活習慣合計点においては、1年生→2年生→4年生→3年生の順で有意に低く、学年別有意差があった。

女子における因子別判定（合計及び⑧除く）は、1・3・4年生の④・⑤（2…やや低い）の因子を除く全ての因子で「3…もうすこし」の判定であった。また、④・⑥・⑦・⑩の因子においては、学年別有意差（*p<0.5、**p<0.01）が見られた。

因子別に見ると、1年生においては、⑥・⑦・⑩の因子において、他学年より有意に高かった。また、2年生においては、④の因子において有意に高かった。3年生においては、⑥の因子で他学年より有意に低かった。4年生においては、④・⑦・⑩の因子で他学年より有意に低かった。

総括すると、健康度合計点においては、学年別有意差はなかった。生活習慣合計点においては、2年生と3年生の間における有意差はなかったものの、学年進行とともに生活習慣が悪化する傾向があった。

表5 「全学生（男女別）」の健康度・生活習慣得点の比較

尺度	因子	全学生(男子)		全学生(女子)		差 t値		
		因子別判定	M	SD	因子別判定		M	SD
健康度	①身体的健康度	3	14.37	2.84	3	14.96	2.54	-4.75**
	②精神的健康度	3	14.03	2.85	3	14.53	2.88	-3.86**
	③社会的健康度	3	13.42	3.11	3	13.41	2.95	0.05
	健康度合計	3	41.82	6.72	3	42.90	6.29	-3.63**
運動	④運動行動・条件	3	15.92	4.46	2	13.60	4.15	11.84**
	⑤運動意識	3	10.99	2.32	2	10.35	2.21	6.21**
	合計	3	26.91	6.16	2	23.95	5.62	10.97**
食事	⑥食事のバランス	3	22.34	5.18	3	22.34	5.08	-0.00
	⑦食事の規則性	3	12.57	3.40	3	12.88	3.25	-2.08*
	⑧嗜好品	5	8.63	2.21	5	9.16	1.95	-5.48**
	合計	3	43.54	7.90	3	44.38	7.51	-2.40*
休養	⑨休息	3	10.76	2.62	3	10.11	2.60	5.57**
	⑩睡眠の規則性	3	8.48	2.85	3	8.20	2.72	2.18*
	⑪睡眠の充足度	3	12.17	2.92	3	11.70	3.07	3.50**
	⑫ストレス回避	3	14.17	2.77	3	14.40	2.54	-1.94
	合計	3	45.58	8.40	3	44.42	8.05	3.11**
	生活習慣合計	3	116.03	17.97	3	112.75	16.03	4.19**

* p < 0.5, ** p < 0.01

全学生（男女別）の因子別判定（合計及び⑧除く）は、女子の④・⑤（2…やや低い）を除く全てにおいて、「3…もうすこし」の判定で

あった。因子別に見ると、③・⑥・⑫を除く全ての因子において有意差（*p<0.5、**p<0.01）が見られた。

男子は、④・⑤・⑨・⑩・⑪の因子において女子よりも有意に高く、「運動」「休養」の尺度において優れていた。また、女子は、①・②・⑦の因子において男子より有意に高く、「健康度」「食事」の尺度が優れていた。

健康度・生活習慣得点を総括すると、全学生の健康度合計点における学年別有意差はなかった。しかし、生活習慣においては、運動・食事・休養の尺度における全ての因子で有意差（*p<0.05、**p<0.01）があり、生活習慣合計点は、1年生→2年生→4年生→3年生の順で有意に低下していた。

このことは、徳永・山崎⁵⁾が述べている、「健康度・生活習慣には年代的差異がある」ことを示しており、「大学生という集団を見ると自由な時間が増え、アルバイト、飲酒が公的に許されることなど生活環境が大きく変化し、生活習慣に対する他からの拘束が減り、高校以前の生活よりも生活習慣の乱れが生じやすくなる期間である」と折原・目黒¹⁴⁾が報告していることに裏付けられる。また、佐藤・小山¹⁵⁾は、「学生は健康に対する運動の必要性は意識していても、健康に対する運動の意識までに至っていない」、相澤・齋藤・久木留¹⁶⁾は、「多くの大学生が運動の重要性を認識しているが、運動の習慣化までには十分に至っていない」と報告しているように、特に3年生は、「分かっているけど行動にできない・しない」という時期にあると推察される。益川・園部・李¹⁰⁾が、「日々の生活習慣のあり方が健康に対し一定の影響を及ぼしており、大学生において、運動習慣と健康及び生活習慣には密接な関係がある」と述べているように、悪しき年代的差異は、「運動」「栄養」「休養」のバランスに乱れをもたらし、健康度・生活習慣の悪化に繋がっていると懸念される。

4. まとめ

本研究では、崇城大学1年生から4年生の健康

度と生活習慣を全体・学年・男女で平均値化し、全学的な傾向及び年代的差異があるか実態を調査すること。そして、学生生活全般における健康の維持・増進に向けた対策及び各学年における改善の指針を検討するものであった。

結果をまとめると以下のようなになる。

1. 健康度・生活習慣パターン割合を学年別で比較すると、「充実型（1年生45%→2年生39%→4年生30%→3年生28%）」と「健康度要注意型（1年生14%→2年生9%→4年生7%→3年生6%）」は学年進行とともに減少傾向にあった。また、「生活習慣要注意型（1年生12%→2年生19%→3年生22%→4年生25%）」と「要注意型（1年生30%→2年生33%→4年生39%→3年生43%）」は、主に学年進行とともに増加傾向にあった。
2. 全体の健康度・生活習慣パターン判定を学年別で比較すると、健康度平均点における有意差はなかったものの、生活習慣平均点においては有意差 (** $p < 0.01$) があった。生活習慣が望ましい順番としては、1年生 (M: 120.04) → 2年生 (M: 115.93) → 4年生 (M: 111.50) → 3年生 (M: 110.86) であり、3年生の時期が最も望ましくない状況にあることが示唆された。
3. 健康度・生活習慣得点を学年別で比較すると、全学年の健康度合計点における有意差 (** $p < 0.01$) はなかったものの、生活習慣合計点は1年生 (M: 120.04) → 2年生 (M: 115.93) → 4年生 (M: 111.50) → 3年生 (M: 110.86) の順で有意に低かった。また、因子別においては、①身体的健康度を除く全ての因子で有意差 ($p < 0.05$, ** $p < 0.01$) が見られ年代的差異があることが示唆された。

以上の結果を踏まえ、入学時の段階から健康と生活習慣に関する「意識改革・行動実践」が必要であることが示唆された。また、今回も有意 (** $p < 0.01$) に低かった、⑦「食事の規則性」、⑩「睡眠の規則性」の改善が急務であり、「分かっているけど行動にできない・しない」という局面を如何に打開できるかが課題となる。

今後の取り組みとしては、最も生活習慣が乱れていた3年生を対象に「健康意識」、「運動習

慣」、「私生活（アルバイト）」などの視点から多角的に分析し、身体活動量の向上、規則正しい生活習慣の確立、学生生活における健康の維持・増進に向けた「行動変容プログラム」の構築を検討する。

参考文献

- 1) 厚生労働省ホームページ 健康日本21（第二次）, [2017/9/19],
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/mokuhyou.html
- 2) 厚生労働省ホームページ 平成25年度簡易生命表の状況, [2017/9/19],
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life13/>
- 3) 厚生労働省ホームページ 健康寿命の延伸（平成25年度）, [2017/9/19],
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/data01.html
- 4) 厚生労働省ホームページ 死因分析, [2017/9/19],
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life16/dl/life16-05.pdf>
- 5) 徳永幹雄, 山崎先也 (2008) 保健体育講義「健康科学」による健康度・生活習慣の改善, 第一福祉大学紀要5, 97-108
- 6) 管佐和子, 十一元三, 櫻庭繁, (2005) 健康心理学, 丸善, 3-5
- 7) 徳永幹雄 (2005) 健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2) の開発, 健康科学27, 57-70
- 8) 徳永幹雄 (2003), 健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2, 中学生～成人用), トーヨーフィジカル発行
- 9) 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002) 健康度・生活習慣の年代差異及び授業前後での変化, 健康科学24, 57-67
- 10) 益川満治, 園部豊, 李宇諤 (2017), 大学体育授業が健康度と生活習慣に及ぼす影響について, 専修大学スポーツ研究所紀要42, 1-10
- 11) 徳永幹雄 (2004), 健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2, 中学生～成人用) 一手引き一, トーヨーフィジカル発行

- 12) 升田由美子, 松浦和代 (2009), 医学部学生の健康状態に影響を及ぼす生活習慣要因の検討, 日本看護研究学会雑誌, 32 (5), 51-62
- 13) 伊達萬里子, 檜塚正一, 北島見江, 田嶋恭江, 五藤佳奈, 伊達幸博 (2011), 女子大学生の健康度と生活習慣に関する調査, 武庫川女子大学紀要, 59, 97-106
- 14) 折原茂樹, 目黒忠道 (2006), 大学生の健康意識と生活習慣, 近畿大医誌31, 21-30
- 15) 佐藤達也, 小山健蔵 (2003), 大学生の健康に対する運動意識について, 大阪教育大学紀要第三部門, 52 (1), 95-103
- 16) 相澤勝治, 齋藤実, 久木留毅 (2014), 大学生における運動習慣の実態調査, 専修大学スポーツ研究所紀要, 42, 35-42