

[資料]

A 大学看護学部学生における生活習慣に関する検討

福士 裕紀 杉田 由佳理 中川 孝子 三田 禮造

Key Words : 看護学生、生活習慣、アルバイト、勉強時間

Nursing student, Lifestyle habits, Part time job, study time

要 旨

本研究では、A 大学看護学生の生活習慣、学生の生活習慣に関連の深いアルバイト及び勉強時間の実態を明らかにすることを目的とし、調査を行った。調査対象は A 大学看護学部に所属する 1～4 年生の全学生 342 名とした。調査方法は、ブレスローの 7 つの健康習慣を中心にアンケートを作成し、自記式質問紙法にて行った。その結果、A 大学の看護学生は「禁煙」「禁酒もしくは適切な飲酒」「適正な体重の管理」に関する健康習慣の実施率は高かったが、「定期的な身体活動」「7～8 時間睡眠」「間食をとらない」については、実施率が低かった。アルバイトについては半数以上が「していない」と回答し、勉強時間に関しても実施している割合が高かった。今後は、健康管理室等と連携し、身体活動促進を目的とした機会の提供や健康教育を行うなど、学生の健康管理と健康の保持増進を目的とした啓発活動の必要性が示唆された。

I. はじめに

わが国の生活習慣病患者数は、高血圧が 1010 万人、脂質異常症が 206 万人、糖尿病が 316 万人と推計されている¹⁾。また、2017 年のわが国の死因として最も多いのはがん、次いで心疾患、脳血管疾患となっており²⁾、この 3 つの疾患で日本人の半分以上が亡くなっている。このような状況の中、生活習慣病の予防が課題となっている。生活習慣病の一次予防に関する政策として「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」³⁾があり、生活習慣病に関する目標を栄養・食生活、身体活動・運動等の 9 項目定めている。2013 年には「二十一世紀における第

二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次））」⁴⁾が策定され、生活習慣病予防が注目されている。

日本看護協会が提唱している「看護者の倫理綱領」⁵⁾では、看護者は、より質の高い看護を行うために、看護者自身の心身の健康の保持増進に努めることが責務であるとされている。そして福田ら⁶⁾は、看護職の健康増進のためには、看護基礎教育にて、健康情報を入手・理解し、評価して、活用する能力を身につけることが重要であるとしている。

しかし、看護学生は日々の学習や実習等による多忙さやストレスの多さから、自身の健康管

理を十分に行えていない可能性があると共に、様々な背景からアルバイトをしている状況が多く見受けられる。そこで、A 大学看護学生の生活習慣と、学生の生活習慣に関連の深いアルバイト及び勉強時間の実態を明らかにすることで、看護学生の心身の健康の保持増進のための示唆を得ることが出来るのではないかと考えた。

II. 目的

看護学生の生活習慣の現状と、アルバイト及び勉強時間の実態を明らかにすることを目的とした。

III. 方法

1. 対象者

A 大学看護学部に所属する 1～4 年生の全学生342名を対象とした。

2. 調査方法

対象となる学生全員に対し、調査の趣旨や倫理的配慮等に関する説明を行い、質問紙の配布を行った。説明と質問紙配布は授業の空き時間を使用して行い、調査への協力と授業の成績評価とは関係がない事を伝えた。質問紙の回収は A 大学教室付近に回収箱を設置して行い、回答期限は質問紙配布から 1 週間

以内とした。

3. 質問紙の作成及び内容について

使用した質問紙は、研究メンバーにて内容を検討し、作成した。質問項目の作成には、プレスローが提唱している 7 つの健康習慣 (1. Never smoking cigarettes 禁煙、2. Regular physical activity 定期的な身体活動、3. Moderate or no use of alcohol 禁酒もしくは適切な飲酒、4. 7-8hour sleep regularly 7-8時間睡眠、5. Maintaining proper weight 適正な体重の維持、6. Eating breakfast 朝食を食べる、7. Not eating between meals 間食をとらない)⁷⁾を参考とした。基本属性は、対象学生の「学年」、「性別」、とした。また、プレスローの 7 つの健康習慣については、「身長と体重」「1日の喫煙量」「1日の飲酒量」「運動の習慣」「朝食摂取の習慣」「間食の習慣」「睡眠時間」の 7 項目に関する設問を作成した。また、生活習慣へ関連の深いものとして、「1日のアルバイト時間」と「1日の勉強時間」に関する設問も作成した。質問紙の内容を表 1 に示す。回答は、各設問の該当する項目を選択、「身長と体重」は数値、「飲酒」については種類と量の記載を求めた。調査は、全学年に対し、同一の質問紙を用いて行った。

表 1 質問紙の内容

設問		選択項目			
1	学年	①1年	②2年	③3年	④4年
2	性別	①男	②女		
3	身長・体重	①身長 (数値を記載) cm		②体重 (数値を記載) kg	
4	1日の喫煙量	①吸わない	②1本以上10本未満	③10本以上20本未満	④20本以上
5	1日の飲酒量	①飲まない	②飲む: お酒の種類と量 (自由記載)		
6	運動の習慣	①ない	②3日/週以上	③毎日	
7	朝食摂取の習慣	①ない	②3日/週以上	③毎日	
8	間食の習慣	①ない	②ある		
9	睡眠時間	①5時間未満	②5時間以上7時間未満	③7時間以上8時間未満	④8時間以上
10	1日のアルバイト時間 (平日)	①していない	②1時間以上2時間未満	③2時間以上3時間未満	④3時間以上4時間未満 ④4時間以上
	1日のアルバイト時間 (休日)	①していない	②1時間以上5時間未満	③5時間以上8時間未満 ④8時間以上	
11	1日の勉強時間 (平日)	①していない	②1時間以上2時間未満	③2時間以上3時間未満	④3時間以上4時間未満 ④4時間以上
	1日の勉強時間 (休日)	①していない	②1時間以上5時間未満	③5時間以上8時間未満 ④8時間以上	

4. 調査期間

2017年12月～2018年3月

5. 集計方法

アンケート結果について、学年毎と全体で基礎集計を行った。ブレスローの7つの健康習慣を実施している学年毎の人数を、その学年の回答者数で割り、各項目の実施率を算出した。また、身長・体重からBMIを算出した。集計には、統計解析ソフトSPSS ver.25.0を用いた。

IV. 倫理的配慮

対象者全員に文書と口頭で研究の主旨、研究方法、データの匿名性の確保やプライバシーの保護について質問紙へ記載し、口頭

て説明した。その上で研究協力への意思を確認し、質問紙の提出をもって同意が得られたものとした。アンケートは無記名のため、アンケート提出後の同意撤回は出来ないことを説明した。本調査は、青森中央学院大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：h29-07）。

V. 結果

137名の回答（回収率40.1%）が得られ、有効回答の107名（有効回答率78.1%）を分析対象とした。性別の内訳は、男性10名、女性97名だった。アンケートの集計結果を表2、表3、表4に示す。

表2 対象者の基本属性

		n=107				
		1年生(n=50)	2年生(n=18)	3年生(n=31)	4年生(n=8)	合計(n=107)
性別						
女性	n(%)	46(92.0)	14(77.8)	29(93.5)	8(100.0)	97(90.7)
男性	n(%)	4(8.0)	4(22.2)	2(6.5)	0(0.0)	10(9.3)

表3 ブレスローの健康習慣項目の学年別実施状況

		n=107				
		1年生(n=50)	2年生(n=18)	3年生(n=31)	4年生(n=8)	合計(n=107)
喫煙習慣/日						
20本以上	n(%)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
10本以上20本未満	n(%)	0(0.0)	0(0.0)	1(3.2)	0(0.0)	1(0.9)
1本以上10本未満	n(%)	0(0.0)	1(5.6)	1(3.2)	0(0.0)	2(1.9)
吸わない	n(%)	50(100.0)	17(94.4)	29(93.6)	8(100.0)	104(97.2)
飲酒習慣/日						
飲む	n(%)	1(2.0)	3(16.7)	1(3.2)	1(12.5)	6(5.6)
飲まない	n(%)	49(98.0)	15(83.3)	30(96.8)	7(87.5)	101(94.4)
運動をする頻度/週						
毎日	n(%)	3(6.0)	1(5.6)	2(6.5)	0(0.0)	6(5.6)
3日/週以上	n(%)	9(18.0)	1(5.6)	3(9.7)	2(25.0)	15(14.0)
ない	n(%)	38(76.0)	16(88.8)	26(83.8)	6(75.0)	86(80.4)
朝食を摂る頻度/週						
毎日	n(%)	34(68.0)	10(55.5)	18(58.0)	5(62.5)	67(62.6)
3日/週以上	n(%)	15(30.0)	5(27.8)	6(19.4)	1(12.5)	27(25.2)
ない	n(%)	1(2.0)	3(16.7)	7(22.6)	2(25.0)	13(12.2)

間食習慣の有無						
ある	n(%)	38(76.0)	15(83.3)	28(90.3)	8(100.0)	89(83.2)
ない	n(%)	12(24.0)	3(16.7)	3(9.7)	0(0.0)	18(16.8)
睡眠時間/日						
5時間未満	n(%)	18(36.0)	6(33.3)	6(19.4)	2(25.0)	32(29.9)
5時間以上7時間未満	n(%)	24(48.0)	5(27.8)	18(58.0)	4(50.0)	51(47.7)
7時間以上8時間未満	n(%)	8(16.0)	6(33.3)	6(19.4)	2(25.0)	22(20.6)
8時間以上	n(%)	0(0.0)	1(5.6)	1(3.2)	0(0.0)	2(1.8)
適切な体重維持(BMI)						
最大値		26.3	27.3	28.7	22.5	28.7
最小値		16.8	15.4	16.6	17.7	15.4
M±SDkg		20.6±2.0	20.9±2.9	19.8±2.5	19.8±1.6	20.3±2.3
18.5未満	n(%)	7(14.0)	3(16.7)	11(35.5)	2(25.0)	23(21.5)
18.5～25.0未満	n(%)	42(84.0)	14(77.8)	19(61.3)	6(75.0)	81(75.7)
25.0～	n(%)	1(2.0)	1(5.6)	1(3.2)	0(0.0)	3(2.8)

表4 アルバイト時間と勉強時間の状況

		n=107				
		1年生(n=50)	2年生(n=18)	3年生(n=31)	4年生(n=8)	合計(n=107)
平日のアルバイト時間/日						
1時間以上2時間未満	n(%)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
2時間以上3時間未満	n(%)	0(0.0)	2(11.1)	0(0.0)	0(0.0)	2(1.9)
3時間以上4時間未満	n(%)	7(14.0)	1(5.6)	4(12.9)	0(0.0)	12(11.2)
4時間以上	n(%)	11(22.0)	4(22.2)	5(16.1)	0(0.0)	20(18.7)
していない	n(%)	32(64.0)	11(61.1)	22(71.0)	8(100.0)	73(68.2)
休日のアルバイト時間/日						
1時間以上5時間未満	n(%)	6(12.0)	4(22.2)	0(0.0)	0(0.0)	10(9.3)
5時間以上8時間未満	n(%)	10(20.0)	4(22.2)	10(32.3)	0(0.0)	24(22.4)
8時間以上	n(%)	5(10.0)	1(5.6)	4(12.9)	0(0.0)	10(9.3)
していない	n(%)	29(58.0)	9(50.0)	17(54.8)	8(100.0)	63(59.0)
平日の勉強時間/日						
1時間以上2時間未満	n(%)	21(42.0)	9(50.0)	11(35.5)	0(0.0)	41(38.3)
2時間以上3時間未満	n(%)	19(38.0)	4(22.2)	8(25.8)	1(12.5)	32(29.9)
3時間以上4時間未満	n(%)	6(12.0)	0(0.0)	4(12.9)	0(0.0)	10(9.3)
4時間以上	n(%)	2(4.0)	1(5.6)	1(3.2)	7(87.5)	11(10.3)
していない	n(%)	2(4.0)	4(22.2)	7(22.6)	0(0.0)	13(12.2)
休日の勉強時間/日						
1時間以上5時間未満	n(%)	42(84.0)	15(83.3)	22(71.0)	0(0.0)	79(73.8)
5時間以上8時間未満	n(%)	8(16.0)	0(0.0)	2(6.5)	3(37.5)	13(12.2)
8時間以上	n(%)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	5(62.5)	5(4.7)
していない	n(%)	0(0.0)	3(16.7)	7(22.5)	0(0.0)	10(9.3)

1. プレスローの健康習慣項目別にみた実施状況 (表3)

プレスローの7つの健康習慣の実施状況を集計した結果、実施率の高い項目としては、「禁煙」「禁酒もしくは適切な飲酒」「適正な体重の維持」が挙げられる。喫煙習慣の無い学生は97.2%であり、飲酒習慣の無い学生についても94.4%と高かった。また、BMIが18.5以上～25.0未満であった学生は75.7%であった。「朝食を食べる」の項目では、毎日摂取する学生は62.6%と比較的高く、週3日以上摂取する学生は25.2%となっていた。

実施率が低かった項目としては、「定期的な身体活動」「間食をとらない」「7～8時間睡眠」が挙げられる。運動習慣は、実施していない学生が80.4%と多くみられた。間食については83.2%と、ほとんどの学生が間食の習慣があると回答していた。睡眠時間については、7～8時間以上確保出来ている学生は22.4%に留まった。

「禁煙」や「禁酒もしくは適切な飲酒」「適正な体重の維持」「朝食を食べる」に関しては、健康習慣が守られているが、「定期的な身体活動」「間食をとらない」「7～8時間睡眠」に関しては実施率が低く、健康習慣が守られていないことが分かった。

2. アルバイト時間の状況 (表4)

平日のアルバイト時間は、1～3年生において4時間以上が最も多く、18.7%であった。次いで、3時間以上4時間未満が多く、11.2%であった。また、アルバイトをしていない学生は68.2%であり、半数以上がアルバイトをしていなかった。

休日のアルバイト時間は、5時間以上8時間未満が最も多く、22.4%であった。次いで、1時間以上～5時間未満・8時間以上が多く、共に9.3%であった。アルバイ

トをしていない学生は59.0%であり、平日と同様に半数以上がアルバイトをしていなかった。

3. 勉強時間の状況 (表4)

平日の勉強時間は、1時間以上2時間未満が最も多く、38.3%であった。3時間以上4時間未満と回答した学生が最も少なく、9.3%であった。していないと回答した学生が2.2%であり、1割強の学生が勉強をしていない状況であった。

休日の勉強時間では、1時間以上5時間未満が最も多く、73.8%であった。次いで、5時間以上8時間未満が12.2%であった。していないと回答した学生は9.3%であり、休日においても勉強習慣の無い学生が見受けられた。

VI. 考察

1. プレスローの7つの健康習慣別にみた現状と背景

1) 実施率が高かった項目について

7つの健康習慣のうち実施率が50%以上と高かったものは、「禁煙」「禁酒もしくは適切な飲酒」「適正な体重の維持」「朝食を食べる」の4項目であった。なかでも「禁煙」は、実施率が最も高かった。日本では「健康増進法」が策定されており、「がん対策推進基本計画」⁸⁾においてもタバコ対策が重要な位置づけとされている。本研究では、対象者が健康管理に関する専門的な知識を得ている看護学生であることやメディアの普及により、禁煙に対する意識は高かったことが考えられる。また、公共施設等では分煙や禁煙化が進められており、A大学においても敷地内の禁煙化が行われている。受動喫煙や喫煙開始を防止する環境整備が、禁煙に対する意識付けに繋がると考える。

次に実施率の高かった項目は「禁酒もし

くは適切な飲酒」である。飲酒では、全体の94.4%が「飲酒をしない」との回答であった。厚生労働省では「飲酒は、生活習慣病を始めとする様々な身体疾患や鬱病等の健康障害のリスク要因となり得る。」としており⁴⁾、看護学生は、飲酒による影響を学習していることが、実施率へ影響していることも考えられる。

「適正な体重の維持」については、「18.5 ≤ BMI < 25.0」であった学生は、全体の75.7%であり、他の健康習慣と比較し、実施率は良い結果であった。國本らの調査⁹⁾では、女性の多くがBMI18.5未満を理想としており、痩せ形を理想体型としていることが報告されている。本研究の対象者は女性割合が多く、痩せ形を理想としている人が多いことが推測され、それが実施率の高さに影響したと考えられた。また、看護学生は、講義や実習等により生活習慣が乱れやすいが、専門的な知識を得ていることが自己管理に繋がっていると考えられる。

「朝食を食べる」習慣が毎日の学生は62.6%、3日/週以上の学生は25.2%と、実施率は良い結果であった。朝食の摂取は、学生の健康や学生生活へも影響を与えることが示されている。女子大学生を対象とした斎藤らの調査¹⁰⁾では、朝食を2回/週以上食べない者に不定愁訴として「肩こり」「腰痛」「イライラ」がある者が有意に多い結果が報告されている。また、大学生を対象とした金塚らの調査¹¹⁾では、朝食抜きと生活不規則の間に中程度の正の相関関係 ($r=0.3721$) があったと報告されている。朝食の摂取は、自身の健康管理や生活リズムを整えることにも繋がると考えられ、重要である。日常生活における自己管理は、生活習慣病の予防にも影響することから、今後も継続できるように啓発活動を行うことが推奨される。啓発活動として、

短時間で出来る朝食の作り方やコンビニを活用した朝食の摂り方等について、健康管理室や食物養学科と共同で考案し、ポスターやリーフレットを作成する等が考えられる。

2) 実施率が低かった項目について

「定期的な身体活動」については、実施率が低い結果であった。看護学部は学年が上がる毎に学習内容が複雑化することから、運動時間の確保が困難となっていることが考えられる。

看護学生を対象とした弓場の調査¹²⁾では、「20分以上の運動」を「全くしない」と回答した学生が最も多く、54.8～67.7%であったと報告されている。本研究において運動習慣が「ない」と回答した学生は80.4%であり、弓場の研究と比較し、更に高い結果となっている。看護学生は、講義、実習、国家試験等のスケジュールが過密であり、運動を行う余裕がないことが考えられ、それが実施率の低下へ影響していると考えられる。生活習慣病は、個人の日常生活において、適度な運動を実践することで予防が可能であるとされており¹³⁾、A大学の取り組みとして、女子学生限定のヨガやエアロビクスの教室を実施する等が行われている。さらに、階段の使用を促すなど、日常生活にて身体活動の促進が出来るように、啓発活動を行うことが必要であると考えられる。

本研究において、睡眠時間が「7時間以上8時間未満」「8時間以上」と回答した学生は全体の22.3%で、「5時間以上7時間未満」と回答した学生は47.7%だった。看護専門学校生と幼児教育専門学校生を対象とした佐久間らの調査¹⁴⁾では、看護専門学校生の睡眠時間平均は 5.7 ± 0.1 時間であり、幼児教育専門学校生の平均は 6.1 ± 0.9 時間と、有意に少ない ($p=0.001$) こと

が報告されている。看護学生を対象とした杉原らの調査¹⁵⁾では、全体の平均睡眠時間は6.1時間であり、1年生においても6.9時間といった結果が報告されている。このように、看護学生は睡眠時間を確保することが難しいことが考えられ、A大学の看護学生も同様の状況であった。

「間食をとらない」と回答した学生は、16.8%に留まり、実施率の低い項目であった。笠巻の調査¹⁶⁾では、「食事による気分転換」が「間食摂取」と相関があることが報告されている。本研究の対象者は、朝食を摂る率も高く間食をする率も高いという結果であり、間食習慣は朝食未摂取によるものだけではなく、精神的ストレスによる影響もあると考えられた。

2. アルバイト時間と勉強時間の実態

1) アルバイト時間

平日アルバイトについては、半数以上がしていないという回答であったが、一方で、「5時間以上8時間未満」「8時間以上」という回答も得られている。対象者は全て大学生であることから、日中は大学へ行き、夜間はアルバイトをすることで、必然的に睡眠時間が短縮されている状況が考えられる。アルバイト時間が長くなるほど、睡眠時間が短縮化されている可能性がある。また、勉強時間を確保するために更に睡眠時間が短縮されている学生もいることも考えられる。本研究の対象者である看護学生の睡眠時間には、アルバイトも影響している可能性が考えられた。

2) 勉強時間

平日の勉強時間は「1時間以上2時間未満」の回答が最も多く、生活習慣への影響は少ないと考えられる。しかし、アルバイトをしている学生においては、勉強時間の確保のために、睡眠時間の短縮や朝食を摂

取しない等の可能性がある。

休日の勉強時間では「1時間以上～4時間未満」が最も多い結果であったが、大学での講義が無いため、時間が確保できているものと考えられ、生活習慣への影響は少ないと考えられる。

3. 看護学生の心身の健康のための対策

本調査より得られたA大学看護学生の生活習慣の課題は、不足しがちな運動や睡眠と、間食をする好ましくない食習慣であると考えられた。一方で、アルバイトと勉強時間については、半数以上が平日のアルバイトをやらずに勉強時間を設けており、データ数が少なく明確な判断は出来ないが、両立を図っている事が考えられる。

看護学生は、講義だけではなく演習や実習があり、良い健康習慣を取り入れる余裕がないことが予測され、学生自身が健康管理と健康の保持増進に努めることが出来るように、啓発活動を行う必要があると考えられる。具体的には、短時間で継続して行える健康習慣の提案や、体を動かす機会の提供などが、看護学生の心身の健康の保持増進のために有効な対策だと思われる。今後は、健康管理室等と連携し、学生自身が健康管理と健康の保持増進に努める事が出来るよう、健康教育と啓発活動の定期的な実施が必要であると考えられる。

VII. 本研究の限界と今後の課題

本研究は、対象者をA大学の看護学生を対象としており、データ数も少なく、各学年においてサンプル数に偏りがみられることから、学年ごとの比較をすることが出来なかった。今後はデータ数を増やし学年毎の比較検討を行い、さらには他大学も対象とした調査を行っていきたい。

VIII. 結語

1. A 大学看護学生は「禁煙」「禁酒もしくは適切な飲酒」「適正な体重の維持」「朝食を食べる」の実施率が高かった。しかし、「定期的な身体活動」「間食をとらない」「7-8時間睡眠」については、実施率が低く、健康習慣が守られていないことが分

かった。

2. 本研究では、半数以上の学生がアルバイトをしておらず、勉強時間も確保されていたことが分かった。

なお、本研究の一部は第67回東北公衆衛生学会にて発表したものである。

IX. 文献

- 1) 厚生労働省 HP：平成26年（2014）患者調査の概況 ,5 主な傷病の総患者数 ,
<<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/14/index.html>>, (参照：2019.1.10)
- 2) 厚生労働省 HP：平成30年（2018）人口動態統計月報年計（概数）の概況 ,第6表 死亡数・死亡率（人口10万対）,死因简单分類
<<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai18/dl/h6.pdf>>, (参照：2019.8.21)
- 3) 厚生労働省 HP：健康日本21保健医療局長通知 ,
<https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/pdf/t2.pdf>, (参照：2018.8.22)
- 4) 厚生労働省 HP：健康日本21（第2次）国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 ,
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf>, (参照：2018.8.22)
- 5) 日本看護協会：看護者の倫理綱領 ,公益社団法人日本看護協会 ,2003
- 6) 福田洋 ,江口泰正編著：ヘルスリテラシー－健康教育の新しいキーワード ,大修館書店 ,2017.5.1.98
- 7) Lester Breslow, James E.Enstrom: Persistence of health habits and their relationship to mortality,Preventive Medicine 9,1980,469-483
- 8) 小立鉦彦：新版 学生と健康－若者のためのヘルスリテラシー－ ,南江堂 ,2011,p32-33
- 9) 國本あゆみ ,菊永茂司 ,岡崎勘造 他：大学生男女の BMI と体型不満－シルエットを用いたボディイメージの相違－ ,日本健康教育学会誌 ,25 (2) ,2017,74-84
- 10) 斎藤真澄 ,三浦美環 ,早川和江 ,富田恵 ,野宮富子 ,小玉有子 ,佐藤厚子：女子大学生の不定愁訴と生活習慣 ,栄養バランスとの関連 ,弘前医療福祉大学紀要 ,9 (1) ,2018,9-18
- 11) 金塚永華 ,川村公子 ,戸塚優衣 ,栗原久：大学生の食生活と総合的健康状態との関連について ,東京福祉大学・大学院紀要 ,8 (2) ,2018.3,221-229
- 12) 弓場紀子：看護学生の生活習慣 質問紙による2階の実態調査の結果から ,大阪市立大学看護短期大学部紀要 ,3,2001,p45-53
- 13) 厚生労働省 HP：生活習慣予防 ,
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html>, (2018.8.22)
- 14) 佐久間夕美子 ,叶谷由佳 ,石光美美子 ,細名水生 ,望月好子 ,佐藤千史：若年女性の月経前期および月経期症状に影響を及ぼす要因－看護学生と専門学生における生活習慣・保健行動の比較－ ,日本看護研究学会雑誌 ,31 (2) ,2008,25-36

- 15) 杉原喜代美,青柳美希,小山真里亚,清水侑香,高橋まりあ,栗田佳江,福士公代,佐藤弘子:
看護系大学生の睡眠の実態,日本看護学会論文集,42,2012,378-381
- 16) 笠巻純一:高校生・大学生の食行動に影響を与える食物思考及び社会心理的要因に関する研究,日本衛生雑誌,68(1),2013,33-45

(青森中央学院大学 看護学部 助手 ふくし ゆうき)
(青森中央学院大学 看護学部 助教 すぎた ゆかり)
(青森中央学院大学 看護学部 准教授 なかがわ たかこ)
(青森中央学院大学 看護学部 客員教授 みた れいぞう)