目白大学　健康科学研究
第1号　2008年　159－166

医療系大学生の
健康・健康増進活動に関する知識、意識と生活

矢野秀典　風間眞理　糸井志津乃　林美奈子
内山千鶴子　會田玉美　藤谷哲　堤千鶴子
(Hidenori YANO　Mari KAZAMA　Shizuno ITOI　Minako HAYASHI
Chizuko UCHIYAMA　Tamami AIDA　Satoru FUJITANI　Chizuko TSUTSUMI)

【要約】

目的：健康日本21の目標である健康寿命の延伸には、青年期よりの健康生活の獲得が極めて重要である．本研究は、大学生への健康教育のための基礎資料を得る目的にて健康・健康増進活動に関する知識、意識および生活状態について調査した．**対象**：本学保健医療学部および看護学部の2006年度１年生、2007年度次２年生、１年生を対象とした．**方法**：2006年10月および2007年４月の２回にわたり無記名アンケート調査を実施した．**結果**：健康感に関しては、不健康、やや不健康としたものは約１割のみであった．強い身体活動、中等度の身体活動ともに男性の実施頻度が高かった．意識的に運動を心がけているもの、実際に運動・スポーツを実施しているもの、運動不足と感じているものは、女性で有意に多かった．介護予防、介護保険の認知度は昨年度時と比較すると有意に向上していた．**考察**：学生の身体活動量、運動量は極めて少なかった．本調査による生活状況と健康増進活動への意識、認知度の結果をもとにさらなる健康教育活動を推進していく必要性が示唆された．

キーワード：医療系大学生、健康感、身体活動量、健康増進活動、健康教育

緒言

平成12年より2010年を目途に「すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会」の実現を図るため、国民の健康づくりを総合的に推進するという基本理念のもとに「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」が実施されている．この運動は、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）を延伸させることが目標である．そのためには、年少期、青年期よりの健康生活の獲得が極めて重要である．わが国では、20歳から喫煙ならびに飲酒が許されている．そして大学生はこの年代に含まれている．したがって、この喫煙や飲酒が許可される大学生に対して集中的に健康的な生活習慣の獲得を目指した健康づくりの必要性を理解させる指導が必要である．ところが、その大学生は朝食を取らず、健康感が低く、将来の健康にも無関心である[1]ことが示されている．また、大学生は生活習慣病に対し関心が低く、健康行動や健康意識に問題がみられることも指摘されている[2]．大学生において健康習慣に関する知識と自己効力感は健康行動を強く促進する[3]ため、大学生に対する健康行動や健康意識の向上を図るための健康教育は極めて重要となる．特に、今後、医療者として国民の健康問題に関わる医療系大学生にとっては特別な課題になる．

そこで、本研究は、大学生の健康教育のための基礎資料を得る目的にて医療系大学生を対象に健康・健康増進活動に関する知識、意識および生活状態について

やのひでのり：保健医療学部理学療法学科
かざままり：看護学部看護学科
いといしづの：看護学部看護学科
はやしみなこ：看護学部看護学科
うちやまちづこ：保健医療学部言語聴覚学科
あいだたまみ：保健医療学部作業療法学科
ふじたにさとる：経営学部経営学科
つつみちづこ：看護学部看護学科

調査した.

対象と方法

1．対象

目白大学保健医療学部理学療法学科学生2007年度次２年生99名、１年生99名、2006年度次１年生99名、作業療法学科学生2007年度次２年生45名、１年生50名、2006年度次１年生50名、言語聴覚学科学生2007年度次２年生　24名、１年生45名、2006年度次１年生32名および看護学部看護学科学生2007年度次２年生90名、１年生97名、2006年度次１年生94名を本研究の対象とした.

2．方法

2006年10月および2007年４月の２回にわたりアンケート調査を実施した. 質問紙は、自分の健康感および生活満足感に関する項目、運動の実施状況に関する項目、健康日本21に関する項目、高齢者の健康増進活動に関する項目、介護保険に関する項目、および年齢、性別の基本属性から構成されている. アンケートは、2006年、2007年ともに基本的に同じものを用いたが、2007年版には、身体活動量に関する項目を追加した. 身体活動量は、強い身体活動、中等度の身体活動、連続10分間以上の歩行を週に何日行うかを求めた. 国際標準化身体活動量質問表日本語版Short Version[4]を参考に、強い身体活動とは重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど、中等度の身体活動とは軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなどと定義した. また、アンケートは無記名として実施した. 書面および口頭により研究内容の説明を行った後、アンケートを配布し研究への協力を求めた. 研究に対する協力は個人の自由意思とし、協力の意思を得られたものからは研究に対する同意書への署名を求めた. 対象者がアンケートを封筒の中に入れ、施錠された学内のレポート・ボックスに直接投函するという形式によりアンケートを回収することによって個人情報の保護を確保した. アンケート回収期間は配布から１週間とした.

アンケート結果は、健康感や生活に関係する項目に関しては学年別、男女別の特性をみるためにクロスセクショナルな分析を行った. また、医療系大学生の学習対象と考えられる健康日本21、高齢者の健康増進活動、介護保険に関する項目については学年別に各学科間による差異を分析した. 2006年、2007年ともに実施した項目に関しては、基本的に同じ集団である2006年次１年生と2007年次２年生とを比較し経時的な変化も検討した. 統計学的手法は対応のないt検定、一元配置分散分析、tukey法による多重比較、カイ二乗分析を用いた. 統計ソフトはSPSS11.0Jを使用し有意水準は５％未満とした. また、本研究は本学の倫理審査委員会で承認を得て実施した.

結果

1．アンケートの回収率

アンケートは、2006年次171名（理学療法学科１年73名、作業療法学科１年17名、言語聴覚学科1年26名、看護学科１年55名から回答が得られた. 回収率は62.2％であった. 2007年次アンケートは、324名（理学療法学科２年83名、１年55名、作業療法学科２年33名、１年32名、言語聴覚学科２年24名、1年45名、看護学科２年32名、１年20名）から回答が得られた. 2007年次全体の回収率は59.0％、2年生の回収率は66.6％、１年生の回収率は52.2％であった. 各年次、各学科の性別、年齢を表１に示す. 理学療法学科の学生は他学科の学生と比較し女性に比べ有意に男性数が多

表１　アンケート回答者の性別、年齢

			理学療法学科	作業療法学科	言語聴覚学科	看護学科	P値
性別	2006年次	１年生	男性：41、女性32	男性：3、女性14	男性：2、女性22 不明2	男性：7、女性48	P＝0.000
	2007年次	２年生	男性：40、女性43	男性：8、女性25	男性：1、女性23	男性：5、女性27	P＝0.000
		１年生	男性：37、女性18	男性：8、女性24	男性：10、女性35	男性：0、女性20	P＝0.000
年齢（歳）	2006年次	１年生	18.8 ± 0.7	19.5 ± 3.0	18.5 ± 0.6	19.1 ± 2.5	P＝0.278
	2007年次	２年生	19.2 ± 1.2	19.7 ± 2.3	19.1 ± 0.3	20.1 ± 3.2	P＝0.078
		１年生	18.7 ± 1.5	18.2 ± 0.4	18.3 ± 0.5	18.7 ± 0.9	P＝0.056

年齢：mean ± SD、性別：Chi-square test、年齢：one-way ANOVA

かった．年齢に関しては作業療法学科と看護学科でばらつきが若干大きかったが有意な差異は認められなかった．

2．健康感および生活について（表2）

自分は健康だと思いますか？の設問では、「健康」、「まあ健康」を合計すると、2007年次では1、2年とも60%以上であり、2006年次では70%を超えていた．男女別にみると2007年次1年女性が55.8%と最も低かった．2006年次1年生と2007年次2年生との経時的な比較では、全体および男女ともに有意な変化は認められなかった．現在の生活に対する満足度では、「満足」と「やや満足」を併せても、すべての学年で半数を下回っていた．男女比較では一定の傾向を示さず性差は認められなかった．また、2006年次1年生と2007年次2年生との比較においても有意な差を認めなかった．

3．身体活動量について（表3）

強い身体活動は女性に比べ男性が多く実施しており、2年男性は2年女性、1年女性よりも有意に実施日が多かった．中等度の身体活動に関しても2年男性の実施頻度が最も高く、2年女性に比し有意に実施頻度が高かった．その一方で、連続10分間以上の歩行では、性差はなく男女間、学年間で有意差を認めなかった．

4．運動の実施状況について（表4）

意識的に運動を心がけているかどうかに関する男女比較では、「はい」と回答したものは男性が有意に多か

表2　健康感および生活に関する満足度

自分は健康だと思いますか？

			健康	まあ健康	やや健康	やや不健康	不健康	P値
2006年次	1年生	男性	3（5.7%）	31（58.5%）	12（22.6%）	6（11.3%）	1（1.9%）	
		女性	20（17.4%）	65（56.5%）	19（16.5%）	7（6.1%）	4（3.5%）	P＝0.200
		計	23（13.7%）	96（57.1%）	31（18.5%）	13（7.7%）	5（3.0%）	
2007年次	2年生	男性	7（13.0%）	23（46.3%）	17（31.5%）	6（11.1%）	1（1.9%）	
		女性	22（18.6%）	60（50.8%）	25（21.2%）	10（8.5%）	1（0.8%）	P＝0.49
		計	29（16.9%）	83（48.3%）	42（24.4%）	16（9.3%）	2（1.2%）	
	1年生	男性	6（10.9%）	33（60.0%）	11（20.0%）	2（3.6%）	3（5.5%）	
		女性	7（7.4%）	46（48.4%）	23（24.2%）	8（8.4%）	1（1.1%）	P＝0.20
		計	13（8.7%）	79（52.7%）	34（22.7%）	10（6.7%）	4（2.7%）	

＊2007年2年 vs 2006年1年との比較　全体：P＝0.32、男性：P＝0.57、女性：P＝0.27

現在の生活に満足していますか？

			満足	まあ満足	やや満足	やや不満足	不満足	P値
2006年次	1年生	男性	3（5.8%）	16（30.8%）	15（28.8%）	11（21.2%）	7（13.5%）	
		女性	13（11.2%）	47（40.5%）	34（29.3%）	17（14.7%）	5（4.3%）	P＝0.13
		計	16（9.5%）	63（37.5%）	49（29.2%）	28（16.7%）	12（7.1%）	
2007年次	2年生	男性	4（7.4%）	17（31.5%）	18（33.3%）	13（24.1%）	1（1.9%）	
		女性	5（4.2%）	51（43.2%）	34（28.8%）	22（18.6%）	2（1.7%）	P＝0.57
		計	9（5.2%）	68（39.5%）	52（30.2%）	35（20.3%）	6（3.5%）	
	1年生	男性	4（7.3%）	24（43.6%）	19（34.5%）	7（12.7%）	1（1.8%）	
		女性	11（11.7%）	34（36.2%）	33（35.1%）	11（11.7%）	5（5.3%）	P＝0.69
		計	15（10.1%）	58（38.9%）	52（34.9%）	18（12.1%）	6（4.0%）	

＊2007年2年 vs 2006年1年との比較　全体：P＝0.44、男性：P＝0.50、女性：P＝0.35

Chi-square test

表３　身体活動量

（日／週）	２年男性（n = 53）	２年女性（n = 116）	１年男性（n = 55）	１年女性（n = 94）	P値
強い身体活動	2.0 ± 1.5	1.4 ± 1.6	1.9 ± 1.5	1.3 ± 1.4	P = 0.01 †
中等度の身体活動	2.1 ± 1.9	1.3 ± 1.8	1.3 ± 1.7	1.4 ± 1.7	P = 0.05 ‡
10分間以上の歩行	3.4 ± 2.8	2.9 ± 2.5	3.1 ± 2.9	2.8 ± 2.7	P = 0.60

mean ± SD

＊強い身体活動：重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど
＊中等度の身体活動：重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど
† ２年男性 vs ２年女性：P = 0.05、２年男性 vs １年女性：P = 0.01
‡ ２年男性 vs ２年女性：P = 0.04

one-way ANOVA, Tukey's HDS test

表４　運動の実施状況

意識的に運動することを心がけていますか？

	はい	いいえ	P値
男性	72（66.6%）	36（33.3%）	P = 0.00
女性	82（38.5%）	131（71.5%）	
２年生	79（45.9%）	93（54.1%）	P = 0.37
１年生	74（49.0%）	77（51.0%）	

自分が運動不足であると思いますか？

	とても思う	やや思う	どちらともいえない	あまり思わない	まったく思わない	P値
男性	24（22.4%）	46（43.0%）	21（19.6%）	10（9.3%）	6（5.6%）	P = 0.00
女性	110（51.6%）	82（38.5%）	12（5.6%）	6（2.8%）	3（1.4%）	
２年生	75（43.9%）	69（40.4%）	16（9.4%）	6（3.5%）	5（2.9%）	P = 0.64
１年生	59（39.1%）	60（39.7%）	18（11.9%）	10（6.6%）	4（2.6%）	

運動・スポーツをしていますか？

	毎日	ほとんどいつも	時々	たまに	ぜんぜんしない	P値
男性	3（2.8%）	13（12.1%）	59（55.1%）	26（24.3%）	6（5.6%）	P = 0.00
女性	6（2.8%）	10（4.7%）	71（33.3%）	84（39.4%）	42（19.7%）	
２年生	5（2.9%）	10（5.9%）	68（40.0%）	60（35.3%）	27（15.9%）	P = 0.84
１年生	4（2.6%）	13（8.6%）	63（41.4%）	51（33.6%）	21（13.8%）	

運動は健康に影響があると思いますか？

	とてもある	ややある	どちらともいえない	あまりない	まったくない	P値
男性	84（77.8%）	22（20.4%）	2（1.9%）	0（0.0%）	0（0.0%）	P = 0.82
女性	160（74.8%）	47（22.0%）	6（2.8%）	0（0.0%）	1（0.5%）	
２年生	127（73.8%）	43（25.0%）	1（0.6%）	0（0.0%）	1（0.6%）	P = 0.03
１年生	119（78.3%）	26（17.1%）	7（4.6%）	0（0.0%）	0（0.0%）	

Chi-square test

った．そして、実際に運動・スポーツを実施している頻度も男性で有意な高値を示した．一方、運動実施に関する意識において、運動不足と感じているものは、女性で有意に多かった．運動は健康に影響すると思うかに関しては男女ともに７割以上が「とてもある」と回答しており性差は認められなかった．一方、学年間の比較では全項目ともに有意な差異は認められなかった．

5．健康日本21について（表5）

健康日本21という言葉を聞いたことがありますか？という設問に関して、「はい」と回答した学生は、すべての学年において看護学科の学生が最も多かった．逆に2006年、2007年の1年生ともに言語聴覚学科では10%台と学科間で最も少なかった．理学療法学科、言語聴覚学科、看護学科の2007年度次2年生は、昨年度と比較して、「はい」と返答したものが有意に増加していた．健康日本21に興味がありますか？の設問に対しては無回答者が多く、各学年で学科間の差異は認められなかった．2007年度次2年生の昨年度と比較においても全体（P＝0.18）でも学科別とも有意な差は認められなかった．

6．高齢者の健康増進について（表6）

1年生の介護予防という言葉の認知度は2006年次には15～35%であったが2007年次には概ね30～60%へと増加していた．2007年次の作業療法学科の認知度が他の学科に比べ低かったものの、2006年次、2007年次ともに有意な学科間の差異は認めなかった．2006年次1年生と2007年次2年生との比較では、すべての学科の学生で認知度が有意に向上していた．高齢者の健康増進に対する興味については、全学科ともに、「とてもある」、「ややある」を併せると概ね7割から8割程度で学科間に差はなかった．また、全学科で2006年次1年生と2007年次2年生との差異も認められなかった．高齢者の健康増進の知識に関する設問（10点

表5　健康日本21に関する認知度、興味

			理学療法学科	作業療法学科	言語聴覚学科	看護学科	P値
健康日本21の言葉を聞いたことがありますか？							
2006年次	1年生	は　い	26（34.2%）	8（47.1%）	3（11.5%）	30（54.5%）	P＝0.00
		いいえ	47（65.8%）	9（52.9%）	23（88.5%）	25（45.5%）	
2007年次	2年生	は　い	44（53.0%）	9（27.3%）	10（41.7%）	32（100%）	P＝0.00
		いいえ	39（47.0%）	24（72.7%）	14（58.3%）	0（0.0%）	
	1年生	は　い	14（25.5%）	9（28.1%）	8（17.8%）	9（42.9%）	P＝0.19
		いいえ	41（74.5%）	23（71.9%）	37（82.2%）	12（57.1%）	
＊2007年2年 vs 2006年1年との比較　理学療法学科：P＝0.04、作業療法学科：P＝0.21、言語聴覚学科：P＝0.02、看護学科：P＝0.00							
健康日本21に興味がありますか？							
2006年次	1年生	とても興味がある	0	0	0	0	
		やや興味がある	12	4	1	18	
		どちらともいえない	10	4	3	13	P＝0.27
		あまり興味がない	6	2	0	1	
		まったく興味がない	0	0	0	0	
2007年次	2年生	とても興味がある	0	1	0	2	
		やや興味がある	13	2	6	16	
		どちらともいえない	21	3	5	10	P＝0.16
		あまり興味がない	10	3	0	4	
		まったく興味がない	2	1	0	0	
	1年生	とても興味がある	1	0	0	0	
		やや興味がある	3	4	2	4	
		どちらともいえない	7	4	8	5	P＝0.46
		あまり興味がない	2	2	2	0	
		まったく興味がない	5	1	1	0	
＊2007年2年 vs 2006年1年との比較　理学療法学科：P＝0.44、作業療法学科：P＝0.56、言語聴覚学科：P＝0.31、看護学科：P＝0.23							

Chi-square test

表６　高齢者の健康増進

			理学療法学科	作業療法学科	言語聴覚学科	看護学科	P値
介護予防という言葉を知っていますか？							
2006年次	１年生	は　い	25（35.2%）	5（29.4%）	4（15.4%）	14（26.9%）	P = 0.29
		いいえ	46（64.8%）	12（70.6%）	22（84.6%）	38（73.1%）	
2007年次	２年生	は　い	56（69.1%）	20（62.5%）	14（60.9%）	24（77.4%）	P = 0.52
		いいえ	25（30.9%）	12（37.5%）	17（40.5%）	12（60.0%）	
	１年生	は　い	26（50.0%）	10（31.3%）	25（59.5%）	8（40.0%）	P = 0.09
		いいえ	26（50.0%）	22（68.8%）	17（40.5%）	12（60.0%）	
＊2007年２年 vs 2006年１年との比較　理学療法学科：P = 0.00、作業療法学科：P = 0.04、言語聴覚学科：P = 0.00、看護学科：P = 0.00							
高齢者の健康増進活動に興味がありますか？							
2006年次	１年生	とても興味がある	11（15.3%）	4（23.5%）	5（19.2%）	11（20.4%）	P = 0.65
		やや興味がある	39（54.2%）	10（58.8%）	10（38.5%）	30（55.6%）	
		どちらともいえない	15（20.8%）	1（5.9%）	8（30.9%）	12（22.2%）	
		あまり興味がない	5（6.9%）	1（5.9%）	2（7.7%）	0（0.0%）	
		まったく興味がない	2（2.8%）	1（5.9%）	1（3.8%）	1（1.9%）	
2007年次	２年生	とても興味がある	14（17.1%）	7（21.2%）	5（20.8%）	3（9.4%）	P = 0.61
		やや興味がある	44（53.7%）	18（54.5%）	15（62.5%）	19（59.4%）	
		どちらともいえない	17（20.7%）	6（18.2%）	3（12.5%）	7（21.9%）	
		あまり興味がない	7（8.5%）	1（3.0%）	0（0.0%）	3（9.4%）	
		まったく興味がない	0（0.0%）	1（3.0%）	1（4.2%）	0（0.0%）	
	１年生	とても興味がある	11（20.0%）	10（31.3%）	4（8.9%）	4（19.0%）	P = 0.42
		やや興味がある	30（54.5%）	14（43.8%）	27（60.0%）	12（57.1%）	
		どちらともいえない	13（23.6%）	5（15.6%）	9（20.0%）	3（14.3%）	
		あまり興味がない	1（1.8%）	3（9.4%）	4（8.9%）	2（9.5%）	
		まったく興味がない	0（0.0%）	0（0.0%）	1（2.2%）	0（0.0%）	
＊2007年２年 vs 2006年１年との比較　理学療法学科：P = 0.65、作業療法学科：P = 0.79、言語聴覚学科：P = 0.27、看護学科：P = 0.13							
高齢者の健康増進活動の知識に関する設問（10点満点）							
2006年次	１年生	は　い	7.3 ± 1.4	7.5 ± 1.6	7.2 ± 1.3	7.7 ± 1.2	P = 0.28
2007年次	２年生	いいえ	7.3 ± 1.5	7.6 ± 1.3	7.6 ± 1.2	8.1 ± 1.2	P = 0.03 †
2007年次	１年生	いいえ	7.6 ± 1.2	7.5 ± 1.4	7.6 ± 1.6	7.2 ± 1.5	P = 0.75
＊2007年２年 vs 2006年１年との比較　理学療法学科：P = 0.92、作業療法学科：P = 0.79、言語聴覚学科：P = 0.32、看護学科：P = 0.10							
†理学療法学科vs看護学科：P = 0.03　Chi-square test, one-way ANOVA, Tukey's HDS test, un-paired t-test							

満点）では、2006年次、2007年次ともに１年生は全学科で７点台と差を認めなかった．2007年次２年生と2006年次１年生との比較においては全学科で差を認めなかったが、2007年次２年生の学科間比較では、理学療法学科と比較し看護学科は有意に高得点を示した．

７．介護保険の認知度について（表７）

2006年次の１年生では、作業療法学科を除くと３割から５割が介護保険を「全く知らない」と回答していた．ところが、2007年次の１年生では、「全く知らない」が減少し、「法律の名前だけ知っている」が概ね８割りから９割と増加していた．2007年次の学科間比較では、１年生では有意な差異を認めなかったが、２年

表７　介護保険に関する認知度

			理学療法学科	作業療法学科	言語聴覚学科	看護学科	P値
介護保険の認知度							
2006年次	１年生	全く知らない	39（53.4%）	1（5.9%）	8（33.3%）	28（50.9%）	
		法律の名称だけ知っている	32（43.8%）	12（70.6%）	15（62.5%）	24（43.6%）	P = 0.01
		法律の内容を知っている	2（2.7%）	4（23.5%）	1（4.2%）	3（5.5%）	
2007年次	２年生	全く知らない	10（12.0%）	1（3.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	
		法律の名称だけ知っている	69（83.1%）	28（84.8%）	22（91.7%）	25（78.1%）	P = 0.02
		法律の内容を知っている	4（4.8%）	4（12.1%）	2（8.3%）	7（21.9%）	
	１年生	全く知らない	6（10.9%）	5（15.6%）	5（11.1%）	1（4.8%）	
		法律の名称だけ知っている	46（83.6%）	25（78.1%）	39（86.7%）	19（90.5%）	P = 0.87
		法律の内容を知っている	3（5.5%）	2（6.3%）	1（2.2%）	1（4.8%）	

＊2007年２年vs2006年１年との比較　理学療法学科：P = 0.00、作業療法学科：P = 0.49、言語聴覚学科：P = 0.01、看護学科：P = 0.00

Chi-square test

生に関しては言語聴覚学科、看護学科では、「全く知らない」と回答したものはいなかったが、理学療法学科では１割以上おり学科間の相違を認めた．2006年次１年生と2007年次２年生との比較では、作業療法学科以外のすべての学科において「知っている」と回答した学生が有意に多くなっていた．

考察

現在、行われている健康教育は中高年者や高齢者、そして小中高の学校教育内での青少年を対象とするものがほとんどである．大学生の健康に関する意識や生活の実態を明らかにすることは、自身の健康的な生活行動につながる健康教育実施にあたり有用であると考えられる．特に将来、自分が医療人として患者などから健康に関して相談を受けたり指導したりするであろう医療系大学生が健康についてどのように感じているのか、どのような運動や生活を行っているのかを把握することは、専門医療教育にも重要となってくる．そこで、本研究では医療系大学生に対してアンケート調査を実施した．

自身の健康に関しては、概ね健康であると回答しており、「やや不健康」、「不健康」としたものは１割程度と少なかった．田代ら[5]では、「あまり健康でない」、「健康でない」と回答したものが、看護学生を対象とした調査では、27.5～41.6%、一般大学生を対象とした調査では38.5～41.4%と報告している．門田[2]は、「健康」、「まあ健康」が男性で85.6%、女性で89.7%、「やや不健康」が男性で14.4%、女性で10.3%であったと本研究結果とほぼ同様の結果を報告している．結果にばらつきが大きいが健康の定義づけが統一されていないことも一つの要因と考えられる．生活満足感に関しては、男女差はなく15～25%程度の学生は現在の生活に満足していないことが明らかになった．今後は、生活の満足度に影響を及ぼす因子の分析も必要であろう．

身体活動量では、男子学生に比べ女子学生に中等度以上の運動量が少ないことが明らかになった．また、連続10分以上歩行する日数は２～３日であった．逆に示せば、週に４～５日は連続10分以上歩く日がないことを示している．芳田[6]は運動を定期的にしない学生は80%であったことを報告している．運動することを心がけている、運動・スポーツをしている学生は、極端に男性が多く、女性は極めて少なかった．その一方で女子学生は、強く運動不足を自覚していた．したがって、運動不足を感じながらも実際には運動を行っていないという実態が明らかになった．酒井[7]らの看護学部の学生を対象とした調査でも「意識的に身体を動かしている」、「定期的に運動を行っている」と回答しているものは約３割であった．清水[8]らは健康生活実践指標が男性に比べ女性で有意に高かったと報告している．ところが、その細項目をみると、「朝食の摂取」、「栄養のバランス」、「喫煙」、「自覚的ストレス」の４項目では女性の方が有意に健康的な生活を実践し

ていたが、「運動」、「拘束時間」の２項目では、逆に女性の方が有意に下回っている．健康日本21では、１回30分以上週２回以上の運動を目標としているが、この運動量以上の運動を定期的に実施している学生は極めて少ないと考えられる．したがって、大学生、特に女子学生に対しては、さらなる運動の実施を指導していく必要性が示唆された．

医療系大学生がどの程度健康増進活動に関して興味を持っているのかを調べるために、政府が強力に推進している健康日本21の認知度を調査した．その認知度は、学科間でばらつきがあり、健康日本21の言葉を知らないと回答した学生は作業療法学科、言語聴覚学科に多かった．職業人として理学療法士、看護師と比べると作業療法士、言語聴覚士は対象者に対して、健康や運動について直接に指導や説明をする機会は少ないと思われるが、やはり学生においてもその影響が関与したものと考えられる．介護予防の言葉に対する認知度に関しては学科間の差は認められなかった．2007年度のすべての学科の２年生の介護予防の認知度が前年に比べて有意に向上していたが、これは医療系の授業などが学年が上がり進行してきたことも関与しているものと思われる．ところが、健康日本21への興味の有無、高齢者の健康増進活動への興味の有無に関しては進級しても全学科で変化が見られなかった．それぞれの学生の抱く興味は１年程度では、あまり変化しないのかも知れない．一方、2007年次２年生の高齢者の健康増進に関する知識も昨年度と比べ有意な向上は認められなかった．介護予防の言葉の認知は向上しても高齢者の健康増進に関する知識は向上しなったことは、まだ２年生の医療系科目の授業が大きくは進行していないためとも考えられる．ただし、2007年次２年生の看護学科のみ、平均点数が８点を超え、他学科に比し有意に高値を示しており、授業進行度が学科により異なることが影響していると考えられた．介護保険についても作業療法学科を除き2007年次２年生は昨年度と比べ認知度が向上していた．これは、医療系科目の授業進行にもよるが、2007年次１年生の認知度が2006年次１年生よりもより高くなっていることからも介護保険が社会的にも認知されてきたことが大きく影響していることが考えられる．

本研究では、アンケート調査により医療系大学生の健康・健康増進活動に関する知識、意識および生活状態が明らかにした．この結果をもとに大学生を対象とした健康教育の在り方を今後さらに検討していく必要がある．

最後に本研究の限界について述べる．本研究の限界の一つは、無記名アンケートであるため、経時的な比較が対応のある検討ができず群間比較となってしまったことである．そのため個々の推移が詳細には把握できていない．今後、きめ細かい健康に関するフォローアップを行っていくためには、学生個々に対応する健康教育プログラムが必要である．また、限界の二つめは、医療系の学生のみを対象として調査したことである．医療系の大学生は、医療系以外の大学生とは健康に関する意識や生活、行動も異なることが考えられる．今後は医療系以外の大学生に対しても同様の調査を行い比較検討していく必要がある．今後、これらに関しても明らかにし、よりよい大学生に対する健康教育プログラム推進していくことが必要であろう．

【文献】

1）田中三栄子，伊熊克己，秋野禎見，石本詔男，鈴木一央，三浦裕，片岡繁雄：スポーツ整復療法研究，4（3），161-173（2003）

2）門田新一郎：大学生の生活習慣病に関する意識，知識，行動について，日本公衆衛生雑誌，49（6），554-563（2002）

3）松崎英士：大学生の保健行動の変容段階―トランスセオリティカル・モデルの観点から―，日本保健医療行動科学会年報，17，234-247（2002）

4）村瀬訓生，勝村俊仁，上田千穂子，井上茂，下光輝一：身体活動量の国際標準化―IPAQの日本語版の信頼性，妥当性の評価―，厚生の指標，49（11），1-9（2002）

5）田代順子，村井文江：学生のヘルス・ケアを考える―看護系大学保健でのヘルス・プロモーション―，Quality Nursing，7（2），116-126（2001）

6）芳田章子，前山直：大学生の日常生活習慣と健康度との関連，藍野学院紀要，14，44-43（2000）

7）佐藤憲子，酒井太一，佐々木久美子，安齋由貴子：大学生における身体活動・運動習慣に焦点をあてた日常生活の実態調査―加速度計（ライフコーダ）を用いての検討―，宮城大学看護学部紀要，8（1），127-134（2005）

8）志水幸，志渡晃一，山下匡将，亀山育海，小関久恵，嘉村藍，竹内夕紀子，宮本雅央，倉橋昌司，樋口孝城，貞方一也，岩本隆茂，森若文雄：本学新入生のライフスタイルと健康感に関する研究（第５報），北海道医療大学看護福祉学部紀要，12，23-29（2005）