

# 女子短期大学生における健康生活の知識・意識・実践に関する研究

広本雅枝・田中純子\*・前田ひろみ・福永英子・鎌田俊彦

## A Study of Women's Junior College Student's Knowledge, Consciousness and Practice of Healthy Life

Masae HIROMOTO, Junko TANAKA, Hiromi MAEDA, Hideko FUKUNAGA  
and Toshihiko KAMADA

### I. 緒 言

健康で長生きをすることは誰しもがもつ最も大きな願いである。しかしながら近年における急速な工業化・都市化により、国民の生活は物質的にも精神的にも大きく変化してきており、それに伴って健康上の問題も、またこれに対する一般の人々の関心も、顕著な変化をとげてきている。新しい問題としては、都市における環境汚染や交通事故、住居衛生の問題がある。さらに、脳卒中・心臓病・がん等の成人病、老人の日常生活における健康問題、核家族化による新しい母子保健の問題、食生活の変化からくる栄養上の問題、食品衛生の問題、精神衛生、学校保健等の諸問題がある。

他方、現代の青少年、取りも直さず女子短期大学生の価値観あるいは生活上の関心は多様化してきており、そのなかにおける健康の位置づけは必ずしも高くない。またそれと関連して、健康上の問題あるいは健康生活（健康を守るための生活）に対する知識や意識および実践についても多様化してきている。

このような状況のもとにあって、今後女子短期大学生における健康教育が果たすべき役割は一層重要になると共に、その内容は極めて広範囲なものになる。これらの女子学生はやがて結婚し、子供を産み・育て、他方で家族の生活の世話をしながら、母親として、主婦として活動する立場に置かれている。すなわち女子短期大学生は将来、家庭および地域社会において人の健康を維持・増進するために中心になって活躍する女性の予備軍である。したがって女子短期大学生の日常の健康生活に関する知識、意識および実践の実態を把握

表1 学科別、学年別の回答者数

学 科	1 年 生	2 年 生	合 計 (%)
被 服 学 科	118	120	238 (31.3)
食物栄養学科	130	112	242 (31.8)
音 楽 学 科	86	77	163 (21.4)
幼児教育学科	56	62	118 (15.5)
計 (%)	390 (51.2)	371 (48.8)	761 (100.0)

することは、学生に対する今後の健康教育のために必要なだけでなく、社会的にも極めて重要と考えられる。

健康を維持し、増進する基盤は個々人の健康生活に関する知識、意識および実践にある。従来の健康（保健）調査とされているものの大部分は、一般的健康状態や受療行動の調査、あるいは自覚症状調査であり、健康を維持・増進するための健康行動に関する調査はほとんど見られない<sup>1)</sup>。

著者らは女子短期大学生について、衣・食・住・業（活動）の日常生活における肉体的、精神的、社会的健康の知識・意識・実践について調査し、その実態を明らかにするとともに、短期大学生生活を通しての健康教育の効果を検討した。

### II. 方 法

#### 1. 調査対象

調査対象は広島文化女子短期大学学生で、1年生および2年生818人のうち761人（93.0%）である。その学科別、学年別人数を表1に示す。

\* 広島大学医学部衛生学教室

## 2. 調査時期

調査時期は昭和59年6月下旬で、この時期は1年生においては短期大学における学業が緒についたばかりである。したがってこの時期の1年生と2年生を比較することによって、単なる学科別学生の健康生活についての調査にとどまらず、短期大学の前半期における健康教育についての知見を得られることが期待できる。

## 3. 調査方法

アンケート票は表2に示すように、健康の保持・増進をはかるために、健康生活に関してどれ程の知識、また意識（認識）を持っており、さらに実践（行動）しているかを把握することを目的として作成した。

調査内容は衣、食、住および業の諸生活における肉体的、精神的および社会的健康の知識、意識、実践に関するものであり、(1)知識について20項目（設問Ⅲ）、(2)意識について20項目（設問Ⅱ）、(3)実践について21

項目（設問Ⅰ）である。なお、これらの質問項目はいずれも中学校の保健体育科（保健分野）の教科書に準じたものである。

各クラスごとに、教師が講義前（稀に後）にアンケート票を配付して回答を得た。また学科、学年、身長、体重、片道の通学時間を記入させ、無記名とした。

まず全回答を集計し、望ましい答えをした者の頻度（正解率）によって学科別に、学生の健康生活に関する知識、意識および実践を比較検討した。さらに各学科ごとに、学年別の比較も行った。なお、これらの比較に対して、 $X^2$  検定あるいは  $t$  検定による有意差の検討を行った。

集計解析は広島大学総合情報処理センター（HITAC, M-200H）に用意された統計解析プログラム SAS<sup>2)</sup> を利用して行った。

表2 健康生活の知識・意識・実践に関する調査票

このアンケートは健康についての実態を調査し、皆さんの健康の保持増進をはかるにはどうすれば良いかを知り、今後の資料にするものです。

調査は無記名ですから、ありのままを書いて下さい。またテストではありませんので気楽に答えて下さい。答えに迷う場合にもわりきって答えをどんどん書き進み、空欄を残さないで下さい。

\* 記入方法：あてはまるものの番号を□の中に記入して下さい。

ただし身長・体重・通学時間についての□、設問の中のその他（ ）の内には適当な数字・ことばを入れて下さい。

学年：1. 1年 2. 2年 ..... □

学科：1. 被服学科 2. 食物栄養学科 3. 音楽学科 4. 幼児教育学科 ..... □

身長：..... □□□.□ cm

体重：..... □□□.□ kg

片道の通学時間..... □時間□□分

..... \*

I, 次の設問では、あなたの生活の実状をありのままに答えて下さい。

[1] 食べ残しをすることがありますか。

1. いつもする 2. 時々する 3. しない ..... □

[2] 放課後から夕食までの間どのようにして過ごすことが多いですか。

1. スポーツや体を動かしていることが多い 2. 体を動かしている時間は少ない

3. どちらともいえない ..... □

[3] 冬の寒い時、教室の空気を入れ換えるため窓を開けますか。

1. しばしば開ける 2. 時々開ける 3. めったに開けない ..... □

[4] 体重のための食事調節をしていますか。

1. 節食している 2. 時々節食する 3. なにもしていない

4. ふとりたいのでどんどん食べている ..... □

[5] 制服をどんな気持ちで着ていますか。あるいは着ていましたか。1つだけ選んで下さい。

1. 良いと思っている 2. 何とも思わない 3. いやだがしかたなく 4. その他 ..... □

(付) 3.と答えた人は、その理由を次の中から選んで下さい。

1. デザインが悪い 2. 暑さ寒さの調節がむづかしい 3. 洗濯がしにくい

4. きゅうくつ 5. 個性的でない 6. その他 ( ) ..... ☐
- [6] ゴミ箱のない時, 小さなゴミを道路や学校内に捨てたことがありますか。
1. しばしばある 2. 時にはある 3. ほとんどない ..... ☐
- [7] 水や番茶以外で一番よく飲んでいるものはどれですか, 1つ選んで下さい。
1. 牛乳 2. コーヒー牛乳・果汁入り豆乳 3. コーヒー・紅茶 4. コーラ・ジュース  
5. トマトジュース・野菜ジュース 6. 豆乳 7. その他 ( ) ..... ☐
- [8] 食事に出された料理を不満に思うことがありますか。
1. しばしばある 2. 時にはある 3. めったにない 4. ない 5. その他 ( ) ... ☐
- [9] 体育の授業以外に, 少し息がはずむぐらいの運動を, 週に2回以上していますか。  
(片道2km程度を歩いて通学する場合も含む。)
1. はい 2. いいえ ..... ☐
- [10] 学校でのあなたの服装や髪型は人目につくほうだと思いますか。
1. 人目につく 2. あまり人目につかない 3. 人目につかない ..... ☐
- [11] どんな気持で健康診断を受けていますか。
1. すすんで受けている 2. しかたなく受けている 3. どちらともいえない ..... ☐
- [12] 今, はいているくつ下の材質は何ですか。
1. 知らない 2. 合成セナイ 3. 綿 4. 混ぼう 5. はいていない  
6. その他 ( ) ..... ☐
- [13] あなたの家では, どのように掃除をしますか。主な掃除道具を1つ選んで下さい。
1. 電気掃除機 2. ほうき・はたき 3. モップ 4. その他 ( ) ..... ☐
- (付) その時, 窓をどうしますか。
1. 開ける 2. 閉めたまま 3. 知らない ..... ☐
- [14] 食事をする時, 食卓に出ている塩・しょう油・ソースなどを使いますか。
1. よく使う 2. 時々使う 3. ほとんど使わない ..... ☐
- [15] 家庭では団らんの中に入り, 楽しくすごしますか。
1. いつもそうする 2. 時にはそうする 3. あまりしない 4. その他 ( ) ..... ☐
- [16] 家に帰った時, 家の手伝いをしますか。(下宿者は, 休暇などの時)  
「する」理由または「しない」理由を次の中から選んで下さい。
- 「する」: 1. 家族として当然 2. 家族が喜ぶ 3. 家族が気の毒  
4. 家族の機嫌が悪くなる 5. お小づかいがもらえる ..... ☐
- 「しない」: 1. いやだから 2. しなくても良いと言われている 3. したくても時間がない  
4. その他 ( ) ..... ☐
- [17] 歳末助け合い運動で募金集めをしたことがありますか。
- 「したことがない」人または「したことがある」人はそれぞれその理由を次の中から選んで下さい。
- 「したことがない」: 1. したいがする機会がなかった 2. したくない ..... ☐
- 「したことがある」: 3. したくてした 4. 誘われて断われずにした ..... ☐
- [18] 朝起きて, 登校するまでの時間のゆとりはどうか。
1. いつもぎりぎりである 2. ゆとりがある 3. どちらともいえない ..... ☐
- [19] 学習はどの様にしていますか。
1. 意欲的 2. あまり意欲的でない 3. 全く意欲的でない ..... ☐
- [20] 現在の生活はどの様ですか。
1. 楽しく充実している 2. もう少し充出させたい 3. 不満足な点が多い  
4. 全く不満足である ..... ☐
- [21] 何か心配ごとがありますか。
1. ある 2. ない ..... ☐
- (付) 1. と答えた人は, 次のうちどれですか。
1. 進路 2. 身体の事 3. 性の事 4. 家族・友人 5. 学習 6. その他 ( ) ... ☐

II, 次の設問では、あなたが日頃思っているとおりをありのままに答えて下さい。

- [1] 学校生活で人目につくような服装や髪型などをしたいと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [2] 冬の寒い時, 1 日中教室の窓を閉めていると健康に悪い影響があると思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [3] 制服は流行をとり入れられなくていやだと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [4] 食事は感謝の気持ちで食べることが大切だと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [5] ふとらないためには, 肉や油を使わない料理ばかり食べれば, 良いと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [6] 衣服によって皮膚の障害をおこすことがあると思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [7] 目に見えないような空気中のホコリでも健康上有害だと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [8] 自分の体重についてどう思いますか。  
1. ちょうどよい 2. もっとやせたい 3. もっとふとりたい ..... ☐
- [9] ゴミ箱のない時, 小さなゴミを道路や学校内に捨てるのはしかたのないことだと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [10] 家庭では団らんするよりも一人で好きなことをしたいと思いますか。  
1. しばしば思う 2. 時々思う 3. 思わない ..... ☐
- [11] 少しでも食べ残しをするのは, もったいないと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [12] 病気でない時に, 健康診断を受けるのはムダだと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [13] 学生・生徒が夜ふかしをするのは, しかたがないと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [14] タバコは吸いすぎなければ健康に害はないと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [15] 家に帰った時, 家の手伝いをするよりはテレビや雑誌をみていたいと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [16] 距離にして 1 km の所へ行くとしたらどうしようと思いますか。  
1. 歩く 2. 自転車 3. バス・電車 4. その他 ( ) ..... ☐
- [17] 歳末助け合い運動で募金集めの労力奉仕をしたいと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [18] 気分転換をしたい時, 次のうちどれをしようと思いますか。  
(一番したいと思うものを, 1 つだけ選んで下さい。)  
1. スポーツ (散歩・ジョギングを含む) 2. 音楽を聴く 3. 読書 4. テレビ・ラジオ  
5. 寝てしまう 6. 何か食べる 7. 街へ出る (買物・ゲームなど) 8. 家族・友人と話す  
9. その他 ( ) ..... ☐
- [19] 若い間から食塩摂取量に注意する必要があると思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐
- [20] (成人したら) タバコを吸いたいと思いますか。  
1. 思う 2. 思わない 3. わからない ..... ☐

III, 次の設問では, 適切なものを 1 つ選んで下さい。

- [1] 野菜の嫌いな人は, かわりに果物を食べると良い。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐

- [2] 世界には、餓死している子供達がいる。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [3] 学習などによる精神的疲労の回復には、運動をすると良い。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [4] 肌着の材質としては、合成セニイ（ナイロン・ポリエステルなど）より木綿が適する。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [5] 歳末助け合い運動に協力し、募金集めの労力奉仕をするのは良いことだ。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [6] 個性は服装によらないでも、行動や知性で表現できる。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [7] 教室の窓は時々開けて空気を入れ換えるのが良い。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [8] 公共の場をきれいにしておくには、一人一人が汚さないようにすることが大切だ。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [9] 日常生活では、食塩摂取量は少ない方が望ましい。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [10] 運動は発育・発達を促進し老化を予防し、精神的緊張をやわらげる。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [11] 制服は、団体のメンバーが一律に同じ服装をすることに意味がある。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [12] 家に帰った時に、家の手伝いをするのは良いことだ。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [13] 電気掃除機はほこりを吸いとるので、窓を閉めたままでも、掃除をしても良い。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [14] 家族団らんは、大切である。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [15] 身長：160cm・体重：54kgの女子・身長：170cm・体重：63kgの男子は、ふとりすぎだと言える。（あなたが女子であれば女子の場合、男子であれば男子の場合を答えて下さい。）  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [16] どんな食事でも、自然のめぐみと多くの人の力によって出来ている。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [17] 健康診断は、病気の有無にかかわらず、受ける必要がある。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [18] タバコは健康に有害である。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [19] 早寝・早起きは、健康に良い。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐
- [20] スポーツや野外作業で汗をたくさん流した時には、食塩や水分を補給しなければならない。  
1. 正しい 2. 誤り 3. わからない ..... ☐

### III. 結 果

衣、食、住、業の健康生活に関する知識、意識および実践をはかる質問群を、さらに肉体的、精神的および社会的健康をはかる質問群に細かく分類し、それぞれの正解率を求めて、学科別および学年別に比較検討

した。

#### 1. 学科別学生の健康生活に対する知識・意識・実践

##### (1) 知 識

肉体的、精神的および社会的健康生活についての知識度を図1に示す。知識についての正解率は総じて各

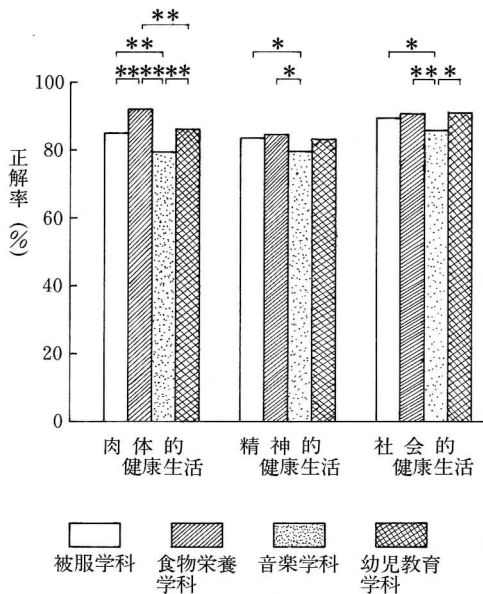


図1 肉体的・精神的・社会的健康生活についての知識

\*\* :  $P < 0.01$  \* :  $P < 0.05$

学科とも高く、79.5～92.1%であった。

肉体的健康生活の知識〔設問Ⅲの4（衣）、1・9・20（食）、7・13（住）、10（業）〕については、食物栄養学科（92.1%）が最も高く、ついで幼児教育学科（86.2%）および被服学科（85.1%）であり、音楽学科（79.5%）が最も低い。これらに関しては、いずれも危険率1%あるいは5%以下で有意差が認められた。

精神的健康生活の知識〔設問Ⅲの11（衣）、16（食）、14（住）、3（業）〕については、被服、食物栄養および幼児教育の各学科（83.1～84.3%）間で差はないが、音楽学科（79.6%）が有意に低い。

社会的健康生活の知識〔設問Ⅲの6（衣）、2（食）、8（住）、5・12（業）〕についても、被服、食物栄養および幼児教育の各学科（89.6～90.9%）間で差はないが、音楽学科（85.8%）が低い。

肉体的、精神的および社会的健康生活の総合的な知識で各学科学生を比較すると（図4）、食物栄養学科（89.8%）が最も高く、ついで幼児教育学科（86.9%）と被服学科（86.1%）がほぼ同程度で続き、音楽学科（81.5%）が最も低い。

## (2) 意識

肉体的、精神的および社会的健康生活についての意

識度を図2に示す。健康生活の意識は知識に比較すれば総じて正解率が低く、特に社会的健康生活において著しい。

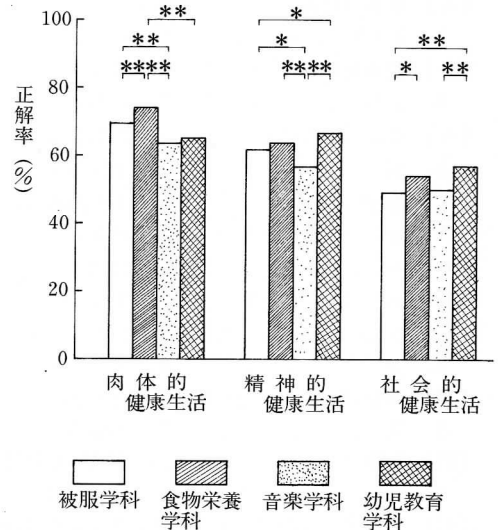


図2 肉体的・精神的・社会的健康生活についての意識

\*\* :  $P < 0.01$  \* :  $P < 0.05$

肉体的 健康生活の意識〔設問Ⅱの6（衣）、5・19（食）、2・7（住）、16（業）〕については、食物栄養学科（74.0%）が最も高く、ついで被服学科（69.3%）さらに幼児教育学科（65.1%）、音楽学科（63.6%）の順である。

精神的健康生活の意識〔設問Ⅱの3（衣）、4（食）、10（住）、18（業）〕については、幼児教育学科（66.5%）が最も高く、ついで食物栄養学科（63.6%）、被服学科（61.5%）と続き、音楽学科（56.5%）が最も低い。

社会的健康生活の意識〔設問Ⅱの1（衣）、11（食）、9（住）、15・17（業）〕についても、幼児教育学科が最も高く（57.0%）、ついで食物栄養学科（53.9%）であり、音楽学科（49.9%）と被服学科（49.1%）が有意に低い。

肉体的、精神的および社会的健康生活の総合的な意識で各学科学生を比較すると（図4）、食物栄養学科（64.5%）、幼児教育学科（62.8%）、被服学科（60.5%）、音楽学科（57.1%）の順になるが、食物栄養学科における肉体的健康生活の意識と幼児教育学科にお

ける精神のおよび社会的健康生活の意識の低いことが注目される。

### (3) 実 践

肉体的、精神のおよび社会的健康生活についての実践度を図3に示す。設問に難易差があるので正解率の絶対値で単純に比較することはできないが、健康生活の実践は知識および意識に比べて非常に正解率が低い。

肉体的 健康生活の実践〔設問Ⅰの12(衣), 7・14(食), 3・13(住), 9(業)〕については、統計的に有意差は認められないが、食物栄養学科(35.7%), 音楽学科(35.3%)および幼児教育学科(33.9%)が高く、被服学科(31.9%)が最も低い。

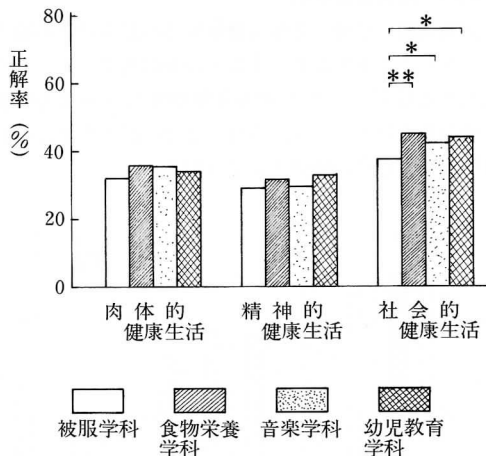


図3 肉体的・精神的・社会的健康生活についての実践

\*\* :  $P < 0.01$  \* :  $P < 0.05$

精神的健康生活の実践〔設問Ⅰの5(衣), 8(食), 15(住), 2(業)〕についても、幼児教育学科(32.8%)および食物栄養学科(31.7%)について高いのは音楽学科(29.6%)であり、被服学科(29.1%)が最も低い傾向がある。

社会的健康生活の実践〔設問Ⅰの10(衣), 1(食), 6(住), 16・17(業)〕についても、この傾向は同じで食物栄養学科(45.0%), 幼児教育学科(43.9%)について高いのは音楽学科(42.2%)であり、被服学科(37.5%)が有意に低い。

肉体的、精神のおよび社会的健康生活の総合的な実践によって各学科学生を比較すると、この傾向はもっとはっきりする(図4)。

すなわち実践度は食物栄養学科(37.8%), 幼児教

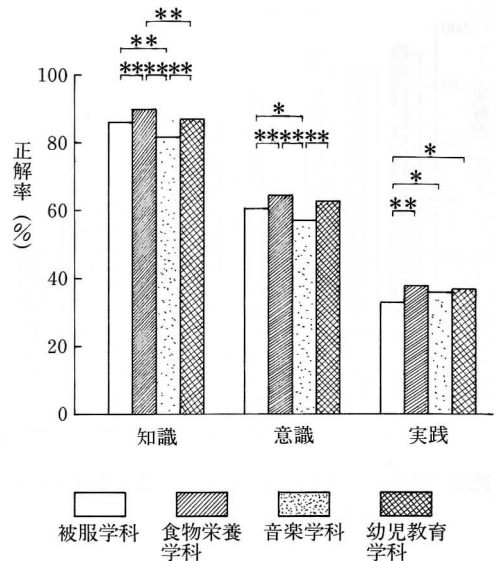


図4 肉体的・精神的・社会的健康生活についての総合的な知識・意識・実践

\*\* :  $P < 0.01$  \* :  $P < 0.05$

育学科(37.0%), 音楽学科(36.1%)であり、被服学科(33.0%)が有意に低い。

健康生活についての知識と意識の著しく低い音楽学科学生が実践では高く、逆に被服学科学生の実践の低いことが注目される。

## 2. 学年別学生の健康生活に対する知識・意識・実践

それぞれの学科の1年生と2年生における健康生活についての知識度、意識度および実践度を図5～図8に示す。1年生と2年生の間の正解率の相違は、短期大学生活を通しての種々の健康教育の影響を示すものと考えられる。

### (1) 食物栄養学科

知識に関しては、有意差は認められないが、肉体的健康生活の知識についての正解率が1年生よりも2年生において高く、精神的健康生活の知識についても同じ傾向が見られる(図5)。

意識および実践に関しても、知識の場合と全く同じように1年生よりも2年生の肉体的健康生活と精神的健康生活の意識あるいは実践が高い傾向にあるが、有意差は認められない。

これらの肉体的、精神のおよび社会的健康生活を総合した知識、意識および実践で1年生と2年生を比較



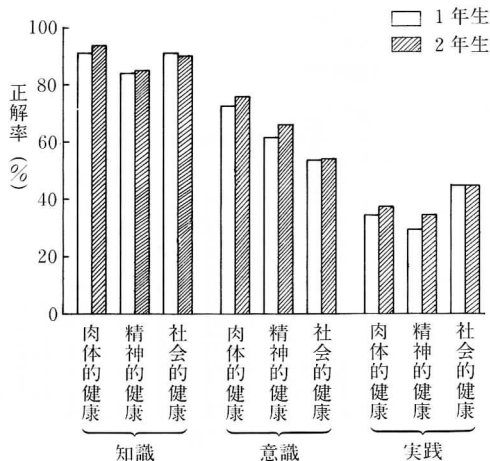


図5 学科別の健康生活に対する知識・意識・実践 (食物栄養学科)

すると(図9), 知識(それぞれ89.2%, 90.4%), 意識(それぞれ63.3%, 66.0%)および実践(それぞれ36.6%, 39.1%)のいずれに関しても, 統計的な有意差は認められないが, 1年生よりも2年生の正解率が高い傾向にある。

## (2) 音楽学科

知識および意識に関しては, 肉体的健康生活と社会的健康生活の知識および意識が1年生よりも2年生において有意に高く(危険率5%以下), 精神的健康生活についても同様の傾向が見られる(図6)。しかし

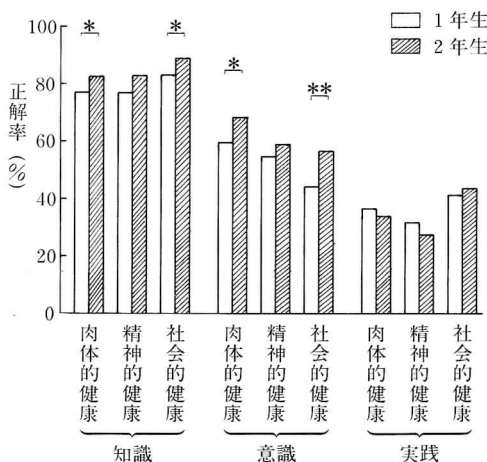


図6 学科別の健康生活に対する知識・意識・実践 (音楽学科)

\*\* :  $P < 0.01$  \* :  $P < 0.05$

実践に関しては, 1年生と2年生の間に差はほとんど認められない。

さらに肉体的, 精神的および社会的健康生活の総合で1年生と2年生を比較しても(図9), 知識(それぞれ78.8%, 84.5%)と意識(それぞれ53.0%, 61.8%)に関してはいずれも1年生よりも2年生において有意に高く(危険率1%以下), 実践に関しては学年間の差がない。

音楽学科は他学科に比較して, 健康生活についての知識および意識が全般的に低いが, 1年間の短期大学生活を通じて大きな向上が認められる。しかし健康生活の実践では変化が認められない。

## (3) 幼児教育学科

知識に関しては, 肉体的健康生活の知識に学年間で差があり, 1年生よりも2年生の方が有意に高い(危険率1%以下)。しかし精神的健康生活と社会的健康生活の知識については, 有意ではないが1年生よりも2年生の方が低い傾向にある(図7)。

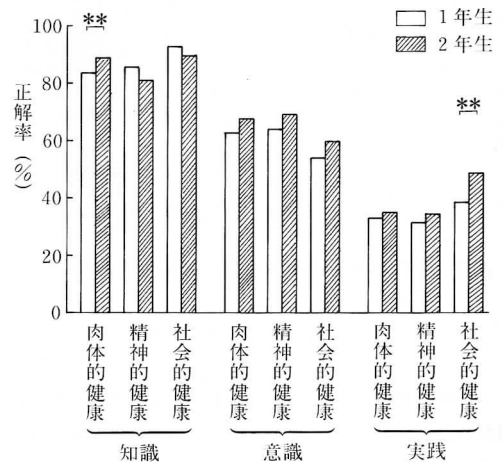


図7 学年別の健康生活に対する知識・意識・実践 (幼児教育学科)

\*\* :  $P < 0.01$

意識に関しては, 肉体的, 精神的および社会的健康生活のいずれの意識についても1年生よりも2年生の方が高い傾向にあるが, 有意差はない。

実践に関しては, 肉体的, 精神的および社会的健康生活のいずれについても, 1年生よりも2年生の方が高い傾向にあり, 特に社会的健康生活の実践については有意差が認められる(危険率1%以下)。

肉体的, 精神的および社会的健康生活の総合で1年



生と2年生を比較すると(図9), 知識(それぞれ87.2%, 87.0%)については差がなく, 意識(それぞれ60.0%, 65.3%)および実践(それぞれ34.4%, 39.4%)については, 有意差はないが1年生よりも2年生において高い傾向が認められる。

#### (4) 被服学科

肉体的, 精神的および社会的健康生活についての知識, 意識および実践のすべてにおいて, 1年生よりも2年生の方が低い傾向にあり(図8), 特に肉体的健康生活の知識と精神的健康生活の実践では1年生よりも2年生の方が有意に低い(危険率1%以下)。

さらに肉体的, 精神的および社会的健康生活の総合でみると, 知識および実践は1年生よりも2年生の方が有意に低く(危険率5%以下), また意識についても2年生の方が低い傾向をもっている(図9)。被服学科においては短期大学生活1年を通しての健康教育の効果が全く認められない。

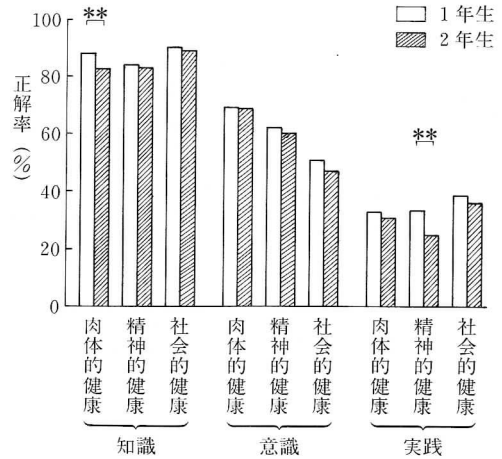


図8 学年別の健康生活に対する知識・意識・実践(被服学科)

\*\* :  $P < 0.01$

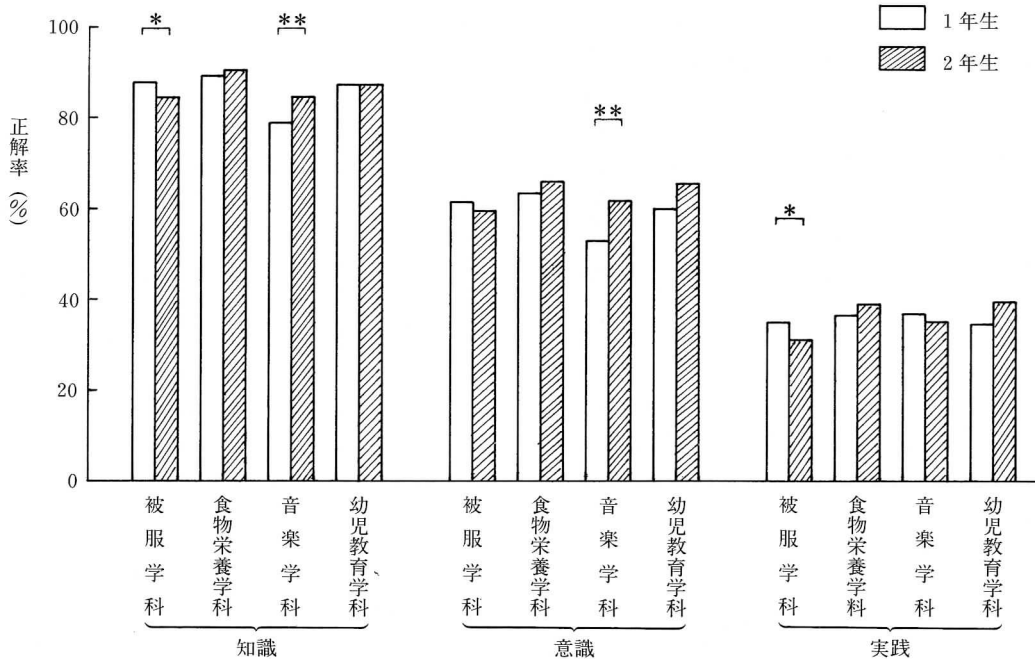


図9 学年別の肉体的・精神的・社会的健康生活の総合的な知識・意識・実践

\*\* :  $P < 0.01$  \* :  $P < 0.05$

#### IV. 考 察

食物栄養学科学生は健康生活についての知識, 意識

および実践のすべての面で他学科学生よりも優れているが, 特に肉体的健康生活の知識と意識において他学科学生との相違が著しい。肉体的健康生活についての

設問の内容は、衣服衛生、栄養、住居衛生、運動についての基礎的な事項である。食物栄養学科における肉体的健康生活の知識・意識・実践の総合を1年生と2年生の間で比較すると、正解率がそれぞれ67.3%と70.1%であり、危険率5%以下で有意に1年生よりも2年生の方が高い。したがって、食物栄養学科におけるこの高い肉体的健康生活の知識と意識は、短期大学における専門科目の講義と実験・実習を通して得られた健康教育の効果と考えられる。しかし実践については、知識および意識に比べて正解率が極めて低く、また学科別および学年別の比較で有意差が認められない。このことは健康生活についての知識や意識が高くても、必ずしも実践行動につながらないことを示している<sup>3)</sup>。この辺に女子短期大学における健康教育の眼目が存在するものと考えられる。

被服学科学生は健康生活についての実践が肉体的、精神のおよび社会的健康生活のすべての面にわたって、他学科学生に比較して著しく低い。ここで、被服学科学生における健康生活の知識や意識は、食物栄養学科は別格として、幼児教育学科学生とほぼ同水準であり、音楽学科学生よりも有意に高い水準にある。このことから、健康生活についての知識・意識の水準と実践の水準は必ずしも比例しないこと、また知識・意識と実践を結びつける健康教育の必要ことが指摘できる。

さらに被服学科学生の学年別の比較では、知識、意識および実践のいずれについても1年生よりも2年生の方が低い、他学科学生に見られない特徴ある所見が得られた。これらの学生の入学試験の成績についての調査結果から、被服学科の1年生と2年生の学生集団に能力差が存在するとは考えられない。したがって、被服学科学生においては短期大学における講義や実験・実習、あるいは家庭その他における日常生活を通しての健康教育の効果があらわれていないことが指摘できる。

音楽学科の学生は肉体的、精神のおよび社会的健康生活のすべてにおける知識と意識が他学科学生に比較して著しく低い。他方、学年別の比較では、知識および意識が1年生よりも2年生において著しく高く、他学科学生に見られない特徴がある。即ち、音楽学科学生においては短期大学入学時における健康生活の知識および意識は著しく低いが、1年間の学生生活を通して、ある程度の水準にまで知識および意識を身につけている。

短期大学入学時における音楽学科学生の健康生活に

対する知識と意識が非常に低い理由の1つとして、高等学校時代における毎日の長時間にわたる音楽の練習が指摘される。そのために家庭および学校（特に音楽科の場合）において、十分な健康教育がされていない場合があるためと考えられる。

しかし健康生活の実践については、食物栄養学科や幼児教育学科の学生に比較すれば少し低い有意差はなく、被服学科学生との比較では逆に音楽学科学生の方が有意に高い。即ち、音楽学科学生は健康生活についての知識や意識が低いが、実践では他学科に比較してそれ程劣っていない。

幼児教育学科学生においては、社会的健康生活の実践が1年生よりも2年生において著しく高く、健康教育の効果があまり顕れない実践面におけるこの所見は、他学科学生に見られない特徴である。設問の内容は、服装・髪型、食べ残し、ごみ捨て、家の手伝い、募金活動に関するものであり、幼児教育学科における専門科目の教育効果と考えられる。

## V. 結 語

女子短期大学生の衣・食・住・業（活動）の日常生活における肉体的、精神のおよび社会的健康についての知識・意識・実践を調査して、その実態を明らかにするとともに、短期大学生活を通しての健康教育の効果を検討した。

学科別にみると、食物栄養学科学生が健康生活についての知識・意識・実践のすべての面で他学科学生よりも優れており、特に肉体的健康生活の知識と意識においてそれが著しい。この高い肉体的健康の知識と意識は専門教育を通しての教育効果によるものと考えられる。また、被服学科学生の健康生活についての実践が他学科学生に比較して著しく低い。さらに被服学科学生においては1年生よりも2年生の方が知識・意識・実践のすべての面で劣っており、健康教育の効果が認められない。音楽学科学生は短期大学入学時における健康生活の知識と意識が著しく低いが、1年間の学生生活を通してかなりの水準まで向上している。幼児教育学科においては社会的健康生活の実践に教育効果が認められる。

また学科別および学年別にみて、健康生活についての知識や意識と実践の水準は必ずしも比例していない。したがって知識、意識および実践をそれぞれ結びつけ、健康生活の実践面の向上につながるような健康教育が今後必要と考えられる。

稿を終るにあたって、御助言いただいた広島大学医学部衛生学教室 奥田久徳教授に謝意を表します。

## VI. 文 献

- 1) 田中恒男, 江口篤寿編: 健康調査の実際, 医歯薬出版, 1978, pp. 1~12.
- 2) SAS User's Guide 1979 Edition, SAS Institute Inc, North Carolina, USA, 1979.
- 3) 勝沼晴雄監, 宮坂忠雄, 小倉 学編: 新編 健康管理シリーズ12, 健康教育, 医歯薬出版, 1974, pp. 8~19.

## Summary

In this study, a survey was conducted at a women's junior college to find out how much knowledge and consciousness the students had had and what kinds of things they had been doing daily to be in good health and in better health. The survey was also purported to discuss the effectiveness of the health education at the college. The survey was conducted in June, 1984 by questionnaires and 761 students, or 93% of the total of the students at the women's junior college, who were in their first and second year participated in the survey.

From the results of the survey, we found that there were differences in students' knowledge, consciousness and practice of healthy life depending on their majors and the years the students were in.

The students who were majoring in food and nutrition studies showed that they had fairly deep knowledge and consciousness of physical, mental and social health, especially of the physical one. And the writers infer that this result must reflect the effectiveness of the health education in the students' major studies.

On the other hand, the results of the survey showed that the students who enrolled in the department of clothing tended to lack their efforts to be in good health comparing with the students who enrolled in other departments at the women's junior college. And this tendency was clearer among the second year students than the first year students in that department. The results of the survey also showed the students of the music department had fairly superficial knowledge and consciousness of healthy life at the time when they just entered the college, but their knowledge and consciousness of healthy life were deepened through the one year of their college lives. The students who enrolled in the department of early childhood education showed that they had been taking favorable attitudes toward the practice of social health, and this should be a proof of the effectiveness of the education in their major studies.

From the results of this survey, writers conclude that a student's practice of her healthy life is not necessarily related to the levels of her knowledge and consciousness of her healthy life. Hence the real health education should be centered to emphasize the practice of healthy life to students, and the health education which is based on the principle of healthy life must be most important to improve students' health at women's junior colleges.