

女子短期大学生の健康調査

藤 森 弘 子

Health Survey for Women's Junior College Students

Hiroko FUJIMORI

I はじめに

日常生活を営む上で基盤になるものは、健全な肉体と精神を持つということはいうまでもなく、日常大切に思うものとして健康¹⁾²⁾³⁾を挙げる者が多い。

短期大学生は肉体的発育の終期にあるとはいえ、精神的には勿論、肉体的にも未完成で、生活環境の健康におよぼす影響は大きい。

従って、大学においても、本人が正しい認識の下に自覚を持ち、将来にわたって自主的に健康な生活を行うような健康教育が必要である。

そこで、女子短大生の日常生活の実態を調べ、健康を阻害している諸要因を明らかにし、生活実態に即した健康教育を指向する目的で、既に、生活時間調査⁴⁾を行っているが、今回さらに、女子短大生の健康意識、食生活、睡眠などを中心とする健康調査を行った。

II 調査方法

調査は表1に示した調査票を用い、健康意識、食生活、睡眠など日常生活において、健康に関連すると思われる14問25項目についてアンケート方式で行った。

対象とした女子短大生はH女子短期大学昭和56年度1・2年生全員690名である。

調査は昭和56年5月下旬から6月下旬にかけて、著者がクラス毎に集団面接方式で行った。

III 結果および考察

調査票の総ての項目について回答した者は674名で

調査対象者690名の97.7%であった。以下の解析はこの674名を対象に行い、居住形態別、肥満度別にも検討した。検定は総て χ^2 検定によった。

解析の対象とした674名の居住形態別内訳は、自宅通学生465名69.0%、寮生134名19.9%、下宿生75名11.1%であり、3割の学生が自宅外通学を行っていた。

肥満度は定期健康診断によって測定された各人の身長と体重から算出した肥満指数によって分類した。

肥満指数の算出は標準体重に対する体重と標準体重の差の百分比を用い、標準体重は(身長-100)×0.9⁵⁾から求めた。

肥満度やせは肥満指数-20.0%以下、やややせは-19.9~-10.0%、普通は-9.9~9.9%、やや肥満は10.0~19.9%、肥満は20.0%以上⁶⁾とした。

対象者の肥満指数の平均値は-0.79%であり、肥満者出現頻度は肥満24名3.6%、やや肥満67名9.9%、普通467名69.3%、やややせ108名16.0%、やせ8名1.2%であった。

女子大生の肥満者出現頻度は2.5%⁶⁾、3.9%⁷⁾と報告されており、対象者の肥満者出現頻度はこれらと大きく相違するとはいえない。

1. 健康意識 (表2~表10)

問2の今、健康だと思いますかという質問に対し、非常に健康である53名7.9%、まあ健康である515名76.4%で両者合わせて8割以上は健康であると答えているが、106名15.7%はあまり健康でないおよび全く健康でないと答えた。

問3の自分の体力については、大いに自信があるおよび自信があると答えた者は298名44.2%で、半数以上

表1 調 査 票

私達は本校の学生の健康調査を行っています。この調査は目的以外には使用しませんので現在の状況をありのままに答えて下さい。

御協力よろしくお願いします。

学生番号

氏 名

問1 あなたの現在の居住形態に○印をつけて下さい

1. 自宅 2. 寮 3. 下宿

問2 あなたは今、健康だと思いますか（1つ）

1. 非常に健康である
2. まあ健康である
3. あまり健康でない
4. 全く健康でない

問3 あなたは自分の体力に自信がありますか（1つ）

1. 大いに自信がある
2. 自信がある
3. あまり自信がない
4. 全く自信がない

問4 あなたは毎日の仕事や勉強、家事などでどのくらい疲れを感じますか（1つ）

1. 疲れを感じない
2. 疲れを感じるがすぐ回復する
3. なかなか疲れがとれない
4. 疲れがたまる

問5 日ごろの生活で運動不足を感じるがありますか

1. な い
2. あ る

問6 あなたは自分の健康に気をつけていますか（1つ）

1. いつも気をつけている
2. あまり気をつけていない

問7 あなたは健康のために普段、意識的に運動（散歩なども含む）をしていますか（1つ）

1. 毎日運動している
2. 時々運動している
3. ほとんど運動していない

問8 あなたは普段欠食することがありますか

	朝	昼	夕
1. ほとんど毎日欠食する			
2. 週2～3回欠食する			
3. ほとんど欠食しない			

問9 上記問で1又は2に○印をつけた人におたずねします。欠食理由は何ですか（1つ）

1. 美容のため
2. 習慣（1日2食主義なども含む）
3. 多忙のため
4. 病気の予防や治療のため
5. その他（ ）

問10 あなたは普段の食事で肉・卵・魚を食べますか（1つ）

1. 毎日2回以上食べる
2. 毎日1回程度は食べる
3. 毎日は食べないが週に3～4回は食べる
4. ほとんど食べない

問11 あなたの平日の就床時刻と起床時刻は

- A. 就床時刻 1. ～23：00
 2. 23：00～24：00
 3. 0：00～1：00
 4. 1：00～
B. 起床時刻 1. ～6：00
 2. 6：00～7：00
 3. 7：00～8：00
 4. 8：00～

問12 あなたの寝つき具合はどうですか（1つ）

1. 良 い
2. 普 通
3. 悪 い

問13 あなたの睡眠の深さはどれくらいですか（1つ）

1. 深 い
2. 普 通
3. 浅 い
4. 変化する

問14 あなたは普段次のようなことを経験することが多いですか。該当するものはすべて○印をつけて下さい

1. 朝気分よく起きれない
2. 食事がおいしくない
3. 便通がよくない
4. 働く意欲がわからない
5. 坂や階段を上ると息切れしやすい
6. いらいらしやすい
7. 以上のようなことはほとんどない

御協力ありがとうございました

表2 健康意識

健康感	非常に健康である	53(7.9)
	まあ健康である	515(76.4)
	あまり健康でない	103(15.3)
	全く健康でない	3(0.4)
体 力	大いに自信がある	23(3.4)
	自信がある	275(40.8)
	あまり自信がない	346(51.3)
	全く自信がない	30(4.5)
疲労感	疲れを感じない	11(1.6)
	疲れは感じるが すぐ回復する	382(56.7)
	なかなか疲れがとれない	250(37.1)
	疲れがたまると 疲れがたまると	31(4.6)
運動不足を感じること	な い	161(23.9)
	あ る	513(76.1)
健康への配慮	いつも気をつけている	296(43.9)
	あまり気をつけていない	378(56.1)
健康のための運動	毎日運動している	36(5.3)
	時々運動している	146(21.7)
	ほとんど運動していない	492(73.0)

() 内は%

があまり自信がないおよび全く自信がないとし、全く自信がない者が30名4.5%いた。

問4の疲労感については、393名58.3%が疲れを感じないおよび疲れは感じるがすぐ回復すると答えたが、なかなか疲れがとれないおよび疲れがたまると答えた者が281名41.7%いた。

問5の運動不足については、運動不足がないと答えた者は161名23.9%に過ぎず、513名76.1%が運動不足があると答えた。

問6の健康への配慮については、いつも気をつけている者は296名43.9%で、あまり気をつけていない者が378名56.1%いた。

問7の健康のための運動については、毎日運動している者36名5.3%、時々運動している者146名21.7%で両者合わせても27%に過ぎず、2/3は健康のための意識的な運動をしていなかった。

なお、これらの健康意識については居住形態間、肥満度間で相違はなかった。

つまり、8割以上は健康であると意識しているが、疲労感を持つ者が4割以上あり、半数以上は体力に自信がなく、運動不足を感じる者が3/4にもおよび、それにもかかわらず健康に気をつけている者は4割程度

で、健康のための意識的な運動を行っている者は3割に満たなかった。

放送世論調査¹⁾によると、16～20才の女子はあまり健康でないおよび全く健康でないとする者が9%で、保健衛生基礎調査²⁾によると、20才以上の女子は健康でないが13.1%で、女子短大生を対象にした調査³⁾では、健康でないと答えた者が21%であった。

また、放送世論調査¹⁾の16～20才の女子は、体力に自信がないが44%、疲れがたまるとおよびなかなか疲れがとれないが18%、運動不足を感じる者がある者は53%、いつも健康に気をつけているが39%であった。さらに、国民栄養調査¹⁰⁾によると18～19才の女子は健康のために毎日運動しているおよび時々運動している者が56.9%であった。

本調査の対象者は同年齢の女子に比べて健康感、健康への配慮は特に大きく相違するとはいえないが、体力においてやや劣り、疲れを感じる者は2倍以上多く、運動不足を感じる者も多いが、健康のために意識的に運動を行っている者は半数以下であった。

健康感、体力、疲労感、運動不足、健康への配慮、健康のための運動の回答についてたがいにその関連を検討すると、健康感と体力・疲労感との間には表3、

表3 健康感と体力

体力 健康感	大いに自信 がある 及び 自信が ある	あまり自信 がない 及び 全く自 信がない	合 計
非常に健康である 及び まあ健康である	275(92.3)	293(77.9)	568(84.3)
あまり健康でない 及び 全く健康でない	23(7.7)	83(22.1)	106(15.7)
合 計	298(100.0)	376(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表4 健康感と疲労感

疲労感 健康感	疲れを感じ ない 及び 疲れは感 じるが すぐ回 復する	なかなか疲 れがとれ ない 及び 疲れがた まる	合 計
非常に健康である 及び まあ健康である	360(91.6)	208(74.0)	568(84.3)
あまり健康でない 及び 全く健康でない	33(8.4)	73(26.0)	106(15.7)
合 計	393(100.0)	281(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表4に示したように有意の関連(危険率0.1%以下)が認められ、健康であると答えた者は体力に自信があると答えた者が多く、疲れを感じないおよび疲れは感じるがすぐ回復すると答えた者が多かった。体力と疲労感・運動不足・健康への配慮・健康のための運動との間にも表5、表6、表7、表8に示したように有意の関連(危険率0.1%以下)が認められ、体力に自信があると答えた者は疲れを感じないおよび疲れは感じるがすぐ回復すると答えた者が多く、運動不足がない者が多く、健康にいつも気をつけている者が多く、健康のために意識的に運動する者が多かった。また、運動不足と疲労感・健康のための運動の間にも表9、表10に示したように有意の関連(危険率5%以下)が認められ、運動不足を感じることがないと答えた者は疲れを感じないおよび疲れは感じるがすぐ回復すると答えた者が多く、健康のために意識的に運動している者も多かった。

つまり、体力に自信がない者は健康でないと意識し、疲労・運動不足があり、健康を配慮せず、健康のために意識的に運動をしていない者が多かった。その上、疲労感の少ない者は健康で、運動不足がなく、運動不足のない者は健康のために意識的に運動をしていた。

これらの点から、健康で疲労がなく、体力のある肉体的・精神的に健康な身体を形成するため、常に健康に配慮し健康のために意識的に運動を行う必要性が指摘できるが、健康教育の面からは体育実技やクラブ活動の充実もさることながら、日常生活の場で常に適度な運動を行うような生活習慣を養う必要があり、学校教育全般の中でこの課題に取り組む必要がある。

2. 食生活(表11～表14)

問8の普段欠食することがありますかという質問に対し、3食のうちどれかをほとんど毎日欠食すると答えた者76名11.3%、週2～3回欠食すると答えた者134

表5 体力と疲労感

疲労感 体力	疲れを感じない 及び 疲れは感じるが すぐ回復する	なかなか疲れ がとれない 及び 疲れがたまる	合 計
大いに自信がある 及び 自信がある	213(54.2)	85(30.2)	298(44.2)
あまり自信がない 及び 全く自信がない	180(45.8)	196(69.8)	376(55.8)
合 計	393(100.0)	281(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表6 体力と運動不足

運動不足を 感じる こと 体力	な い	あ る	合 計
大いに自信がある 及び 自信がある	90(55.9)	208(40.5)	298(44.2)
あまり自信がない 及び 全く自信がない	71(44.1)	305(59.5)	376(55.8)
合 計	161(100.0)	513(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表7 体力と健康への配慮

健康への 配慮 体力	いつも気をつけている	あまり気をつけていない	合 計
大いに自信がある 及び 自信がある	154(52.0)	144(38.1)	298(44.2)
あまり自信がない 及び 全く自信がない	142(48.0)	234(61.9)	376(55.8)
合 計	296(100.0)	378(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表8 体力と健康のための運動

健康のための 運動 体力	毎日運動している	時々運動している	ほとんど 運動していない	合 計
大いに自信がある 及び 自信がある	24(66.7)	83(56.8)	191(38.8)	298(44.2)
あまり自信がない 及び 全く自信がない	12(33.3)	63(43.2)	301(61.2)	376(55.8)
合 計	36(100.0)	146(100.0)	492(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表9 運動不足と疲労感

疲労感 運動不足を感じること	疲れを感じない 及び疲れは感じるがすぐ回復する	なかなか疲れがとれない 及び疲れがたまる	合 計
な い	106(27.0)	55(19.6)	161(23.9)
あ る	287(73.0)	226(80.4)	513(76.1)
合 計	393(100.0)	281(100.0)	674(100.0)

() 内は%

名19.9%合わせて210名31.2%で、表11に示したように前者の97.4%，後者の90.3%は朝食を欠食していた。

問9の欠食理由について、欠食する割合の多い朝食についてみると表12に示したように、朝食を欠食することがあると答えた者195名中多忙のためとする者が97名49.7%あり、美容のためとした者も6名3.1%あった。多忙のためとした97名の起床時刻を問11の回答で調べると午前7時から8時までに起床する者が44名45.4%，8時以降の起床が17名17.5%で対象者全体の7時から8時までの起床者38.3%，8時以降の起床者8.6%に比べて起床時刻の遅い者が多く、多忙のためという理由にあてはまらないと思われる者が多い。さらに、美容のためとした6名の肥満度は5名が普通で1名はやや肥満であり、これも理由にならないと考えられる。

朝食の欠食状況を居住形態別に検討すると、表13に示したように有意の関連（危険率5%以下）が認められ、下宿生に欠食する者が多く、特に、ほとんど毎日欠食する者が多かった。なお、肥満度別には有意の関連は認められなかった。後で述べるように一般に下宿生の就床時刻は遅く、睡眠時間は長く、起床時刻は遅い。

表11 食 生 活

欠食	朝	ほとんど毎日欠食する 週2～3回欠食する ほとんど欠食しない	74(11.0) 121(18.0) 479(71.0)
	昼	ほとんど毎日欠食する 週2～3回欠食する ほとんど欠食しない	2(0.3) 33(4.9) 639(94.8)
	夕	ほとんど毎日欠食する 週2～3回欠食する ほとんど欠食しない	1(0.1) 22(3.3) 651(96.6)
	合計	ほとんど毎日欠食する 週2～3回欠食する ほとんど欠食しない	76(11.3) 134(19.9) 464(68.8)
	肉・卵・魚	毎日2回以上食べる 毎日1回程度食べる 週3～4回は食べる ほとんど食べない	44(6.5) 415(61.6) 206(30.6) 9(1.3)

() 内は%

表12 朝食の欠食理由

多忙のため	97(49.7)
習 慣	42(21.5)
美容のため	6(3.1)
病気の予防や治療	5(2.6)
その他	45(23.1)
合 計	195(100.0)

() 内は%

表10 運動不足と健康のための運動

健康のため の運動 運動不足を感じること	毎日運動している	時々運動している	ほとんど運動していない	合 計
な い	18(50.0)	45(30.8)	98(19.9)	161(23.9)
あ る	18(50.0)	101(69.2)	394(80.1)	513(76.1)
合 計	36(100.0)	146(100.0)	492(100.0)	674(100.0)

() 内は%

生活時間調査⁹⁾では、下宿生は自宅通学生に比べて自由時間を多く持つという利点を持っていたが、この結果からは、下宿生は自由時間を有効に利用しているとはいえず、生活の時間配分を規則正しくすることによって、欠食特に、朝食の欠食を少なくすることが可能であり、下宿生に対する生活指導の強化が必要であろう。

問10の肉・卵・魚の摂取状況については、毎日2回以上食べる者が44名6.5%、毎日1回程度は食べる者が415名61.6%で7割近くは毎日1回以上摂取しているが、週に3～4回は食べると答えた者が206名30.6%、ほとんど食べない者も9名1.3%いた。

これを居住形態別に検討すると、表14に示したように有意の関連(危険率0.1%以下)が認められ、寮生や下宿生に毎日1回以上を食べる者が少なかった。なお、肥満度別には有意の関連は認められなかった。

国民栄養調査¹⁰⁾によると18～19才の女子の肉・卵・魚の摂取状況は毎日2回以上または毎日1回程度は食べる72.9%で、対象者の肉・卵・魚の摂取が少ない。

自宅外通学生のなかには、食費を切りつめて、おしゃれ、美容、レジャーなどの消費に向ける者も多いと考

えられ、調理方法にも詳しくないと考えられるので、食生活の重要性を認識させるとともに、調理方法についての指導も必要と考えられる。

3. 睡眠(表15～表21)

就床・起床時刻、睡眠時間の問11に対し、452名67.1%は午後12時までに就床しているが、12時を過ぎての就床も222名32.9%いた。起床は午前7時までが358名53.1%、8時を過ぎての起床も58名8.6%いた。睡眠時間は8時間以上が309名45.8%で、7～8時間が246名36.5%、6～7時間が95名14.1%、6時間以下も24名3.6%いた。

問12の寝つき具合については、612名90.8%が良いおよび普通であるが、悪い者も62名9.2%いた。

問13の睡眠の深さについては、521名77.3%は深いおよび普通であるが、浅い41名6.1%、変化する者も112名16.6%いた。

これらの睡眠に関連する事項を居住形態別に検討すると表16、表17、表18、表19に示したように就床時刻、起床時刻、睡眠時間、睡眠の深さについては居住形態との間に有意の関連(危険率5%以下)が認められ、就床時刻は自宅通学生>寮生>下宿生の順に、起床時

表13 朝食の欠食と居住形態

居住形態 欠食状況	自 宅	寮	下 宿	合 計
ほとんど毎日 欠食する	55(11.8)	7(5.2)	12(16.0)	74(11.0)
週2～3回 欠食する	73(15.7)	32(23.9)	16(21.3)	121(18.0)
ほとんど 欠食しない	337(72.5)	93(70.9)	49(62.7)	479(71.0)
合 計	465(100.0)	134(100.0)	75(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表14 肉・卵・魚の摂取と居住形態

居住形態 摂取状況	自 宅	寮	下 宿	合 計
毎日2回以上食べる 及び 毎日1回程度は食べる	355(76.3)	62(46.3)	42(56.0)	459(68.1)
週3～4回は食べる 及び ほとんど食べない	110(13.7)	72(53.7)	33(44.0)	215(31.9)
合 計	465(100.0)	134(100.0)	75(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表15 睡 眠

就 床 時 刻	起 床 時 刻	睡 眠 時 間	寝つき具合	睡 眠 の 深 さ
時 実数(%)	時 実数(%)	時間 実数(%)	実数(%)	実数(%)
～23 106(15.7)	～6 32(4.7)	～6 24(3.6)	良い 293(43.5)	深 い 89(13.2)
23～24 346(51.4)	6～7 326(48.4)	6～7 95(14.1)	普通 319(47.3)	普 通 432(64.1)
0～1 190(28.2)	7～8 258(38.3)	7～8 246(36.5)	悪い 62(9.2)	浅 い 41(6.1)
1～ 32(4.7)	8～ 58(8.6)	8～ 309(45.8)		変化する 112(16.6)

表16 就床時刻と居住形態

居住形態 就床時刻	自 宅	寮	下 宿	合 計
～23	79(17.0)	19(14.2)	8(10.7)	106(15.7)
23～24	250(53.8)	64(47.8)	32(42.7)	346(51.3)
0～1	122(26.2)	40(29.9)	28(37.3)	190(28.2)
1～	14(3.0)	11(8.1)	7(9.3)	32(4.8)
合 計	465(100.0)	134(100.0)	75(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表17 起床時刻と居住形態

居住形態 起床時刻	自 宅	寮	下 宿	合 計
～6	29(6.2)	1(0.8)	2(2.6)	32(4.7)
6～7	216(46.5)	99(73.9)	11(14.7)	326(48.4)
7～8	198(42.6)	21(15.6)	39(52.0)	258(38.3)
8～	22(4.7)	13(9.7)	23(30.7)	58(8.6)
合 計	465(100.0)	134(100.0)	75(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表18 睡眠時間と居住形態

居住形態 睡眠時間	自 宅	寮	下 宿	合 計
～6	20(4.2)	2(1.4)	2(2.7)	24(3.6)
6～7	66(14.2)	25(18.7)	4(5.3)	95(14.1)
7～8	163(35.1)	60(44.8)	23(30.7)	246(36.5)
8～	216(46.5)	47(35.1)	46(61.3)	309(45.8)
合 計	465(100.0)	134(100.0)	75(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表19 睡眠の深さと居住形態

居住形態 睡眠の深さ	自 宅	寮	下 宿	合 計
深 い	62(13.3)	20(14.9)	7(9.3)	89(13.2)
普 通	303(65.2)	83(61.9)	46(61.3)	432(64.1)
浅 い	20(4.3)	7(5.3)	14(18.7)	41(6.1)
変化する	80(17.2)	24(17.9)	8(10.7)	112(16.6)
合 計	465(100.0)	134(100.0)	75(100.0)	674(100.0)

() 内は%

刻は寮生>自宅通学生>下宿生の順に早く、睡眠時間は下宿生が長く、睡眠の深さは下宿生に浅い者が多かった。つまり、下宿生は遅く寝て遅く起きる者が多く、睡眠時間は長いがその深さは浅い者が多かった。

また、睡眠時間・寝つき具合・睡眠の深さと問2の健康感との間の関連を検討すると表20、表21に示したように寝つき具合・睡眠の深さと健康感との間には有意の関連(危険率0.1%以下)が認められ、寝つき具合の良い者、睡眠の深い者に健康であるとする者が多かったが、睡眠時間と健康感との間には有意の関連が認められなかった。

これらの点からも下宿生に対し早寝早起きの習慣付け、正しい生活の時間配分といった指導も配慮する必要がある。

なお、放送世論調査¹¹⁾による大学生の午後12時の起床率は40%であり、睡眠時間は6時間以下が15%、6～7時間は33%である。これらと比べると対象者の深夜起床率は少なく、睡眠時間は長いといえる。女子短大生の特徴として下宿生が少なく遠距離自宅通学生が多いことが関係しているものと思われる。

4. 自覚症状など(表22)

問14の7項目の訴えについてみると、30%以上が坂や階段を上ると息切れしやすく、朝気分よく起きられず、20%以上が便通が良くなく、いらいらしやすく、10%以上が働く意欲がわかない、食事がおいしくないと訴え、以上のようなことはほとんどないと答えた者は100名14.8%に過ぎなかった。

これら7項目の訴えと問2の健康感との関連について検討すると便通が良くない以外の6項目と健康感との間に有意の関連が認められ、これらの訴えない者に健康であるとする者が多かった。

この結果を国民栄養調査¹⁰⁾の18～19才の女子の結果と比べると、便通が良くないは21.6%で本調査の対象

表20 寝つき具合と健康感

健康感 寝つき具合	非常に健康である 及び まあ健康である	あまり健康でない 及び 全く健康でない	合 計
良 い	256(45.0)	37(34.9)	293(43.5)
普 通	272(47.9)	47(44.3)	319(47.3)
悪 い	40(7.1)	22(20.8)	62(9.2)
合 計	568(100.0)	106(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表21 睡眠の深さと健康感

健康感 睡眠の深さ	非常に健康である 及び まあ健康である	あまり健康でない 及び 全く健康でない	合 計
深 い	79(13.9)	10(9.4)	89(13.2)
普 通	382(67.3)	50(47.2)	432(64.1)
浅 い	26(4.5)	15(14.2)	41(6.1)
変化する	81(14.3)	31(29.2)	112(16.6)
合 計	568(100.0)	106(100.0)	674(100.0)

() 内は%

表22 自覚症状などの訴え¹⁾(複数回答)

項 目	実数 %
坂や階段を上ると息切れしやすい	245 (36.4)
朝気分よく起きられない	244 (36.2)
便通がよくない	192 (28.5)
いらいらししやすい	152 (22.6)
働く意欲がわかない	134 (19.9)
食事がおいしくない	74 (11.0)
以上のようなことはほとんどない	100 (14.8)

者と大差ないが、その他の6項目の訴えはいずれも高く、特に、働く意欲がわかないは5倍以上高く訴え、朝気分よく起きれないは2倍高かった。一方、これらの6項目の訴えがない者は国民栄養調査¹⁰⁾の48.6%に対して1/3の14.8%であった。

既に述べたようにこれらの訴えも規則正しい生活や適度な運動を行うことによって改善できる点が多いと考えられ、この面からも健康教育の充実が図られる必要がある。さらに、女子学生は一般に便秘の訴えが多い¹²⁾¹³⁾といわれるが、便秘は食物の内容改善や腹筋の運動などで改善できると思われるので、その点に関しての指導が必要であろう。

IV ま と め

女子短期大学生の日常生活の実態を把握し、将来にわたって自主的に健康な生活が行われるような健康教育を行うための一助にしたいと考えて、14問25項目のアンケートによる健康調査を行った。

調査対象はH女子短期大学昭和56年度1・2年生全員で、調査票の総ての項目に回答した者は674名97.7%であった。

得られた知見の主なもの次のとおりである。

1. 8割以上は健康であると意識しているが、疲労感を持つ者が4割以上あり、半数以上は体力に自信がなく、運動不足を感じる者が3/4におよぶ。また、自覚症状を訴える者も多い。

2. 体力に自信がない者は健康でないと意識し、疲労や運動不足があり、自己の健康を配慮せず、健康のための意識的な運動を行っていない者が多い。

3. 下宿生は就床時刻、起床時刻が遅く睡眠時間が長く、朝食を欠食する者が多い。また、肉・卵・魚の摂取回数が少ない。

4. 日常生活における有効適切な時間配分、適度な運動により、健康や体力を向上させ、食習慣を改善させ、自覚症状を減少させることが可能である。

5. そのためには、保健体育講義・体育実技やクラブ

活動の充実を図る必要があるが、それにもまして生活全般にわたる健康教育の必要性が指摘される。

参 考 文 献

- 1) NHK放送世論調査所：「くらしの中の健康」調査結果の概要，NHK放送世論調査所，1980，pp14～29
- 2) 出井弘一：日本人の選好度，至誠堂，1973，p 241
- 3) 青井和夫他：生活構造の理論，有斐閣，1971，p 324
- 4) 藤森弘子：女子短大生の生活時間調査 広島文化女子短期大学生の生活時間について，広島文化女子短期大学紀要，1981，14，pp17～25
- 5) 柱 英輔：老年者と栄養，内科，1961，8，pp307～313
- 6) 松浦千文：大学生の肥満に関する疫学的ならびに計量診断的研究，広島大学医学雑誌，1978，26，pp393～449
- 7) 佐藤祐造，加藤活大他：肥満学生の保健管理に関する研究(第1報)，学校保健研究，1976，18(10)，pp487～492
- 8) 厚生省統計情報部：55年保健衛生基礎調査の概要，厚生省の指標，1982，29(1)，pp32～40
- 9) 藤原ヤスエ：学生の健康生活に関する調査，旭川荘研究年報，1979，11(1)，pp31～39
- 10) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状，オ一出版株式会社，1979，pp139～140
- 11) 日本放送協会 放送世論調査所：図説 日本人の生活時間 1975，日本放送出版協会，1979，pp178～183
- 12) 渋谷 梢：本学学生の健康に関する一考察，文教大学女子短大部研究紀要，1979，23，pp 3～9
- 13) 黒沢和夫，森谷順子他：女子高校生のUPI調査成績，藤女子大学，藤女子短期大学紀要，15第II部，1972，pp 1～6

Summary

In order to understand the actual condition of women's junior college students' everyday life and to provide an assistance to their health education which will enable them to carry healthy life independently through the future, a health survey by questionnaire consisting 14 questions and 25 items was conducted.

All first and second year students at H Women's Junior College were subjected to the questionnaire conducted in academic year 1981. 674 students, being equivalent to 97.7% of the total, responded with full completion of the questionnaire. The results obtained are as follows:

1. Although over 80% of them considered themselves healthy, however those easily to get tired dominated more than 40%, and those lacking confidence in their physical strength were greater than 50%, while three-fourths of them felt they were lack of physical exercise. Further, many complained of subjective symptoms.
2. Those lacking confidence in their physical strength used to consider themselves unhealthy. While tending to get tired and lacking physical exercise, most didn't pay attention to their health nor intentionally took exercise for the benefit of health.
3. Most students boarding with other families used to have a longer sleeping time. They were late in going to bed at night and getting up in the morning. Many of those students also tended to omit their breakfasts, and to eat less meat, eggs and fish.
4. By effective allocation of time and performance of suitable physical exercise in everyday life, it is possible for the students to improve their health and physical strength, to improve their eating practices, and in the meantime to relieve them from subjective symptoms.
5. Based on above, it is necessary to provide them perfection of classroom lectures and outdoor training for physical education, and completion of extracurricular activities as well. What more important, it is suggested that the health education be extended to cover the entire living of the students.