

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

松 木 伸 子
植 田 芳 子

はじめに

人生80年代を迎え、人々の健康への関心はいちだんと高まっている。大学において教育の成果を十分に挙げるためには、学生の健康が重要な条件となることは言うまでもない。学生の健康を蝕む原因は時代によって大きく変わり、常にその背景にある文明の影響を受ける。近年女子学生の増加が著しく、特に4年制大学での増加が目立つ昨今、日常の健康管理、指導に苦慮している問題は少なくない。大学進学者の増加に伴う学生の多様化、外国人留学生の増加、また不本意入学による不適應、あるいは拒食症、等等、女子学生のかかえる心身に関する健康上の問題は多岐に渡っている。健康、体力管理の基本は、あくまでも、自ずから獲得し、自ずからの手で築き育てるものである。健康教育の究極的な目的は、健康の維持、増進にあり、より良好なる状態に一步ずつ前進させることにある。とりあげられる健康問題について

- 1) 学生たちが正しい知識や理解をもつこと
- 2) 好ましい態度をもつこと
- 3) 必要なことを実行し、よくない事をやめること

このように知識、態度、行動の三つの面であるが、實際上最も重要なのは行動の変容であると考え。そこで本研究では、学生の日常行動に関する調査、特に健康度調査により、本学学生の生活の実態を把握し、健康教育、保健指導の基礎資料を得ることを目的とする。

方 法

調査時期 平成4年6月
調査対象 本学平成3年度入学生（340）名

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

表(1) 年齢構成

年齢	件数	率
18	446	43.9
19	422	41.5
20	121	11.9
21	17	1.7
22~26	7	0.7
その他	4	0.4
計	1017	100

本学平成4年度入学生（677）名

調査内容 生活時間、行動について、運動について、食生活について、健康生活について、生活状況について、その他学生生活全般にわたって

調査対象の年齢構成 18才（446）人
19才（422）人
20才（121）人
21才（17）人
22~26才（7）人
その他（4）人

対象学生の身長、体重 表(2)

表(2) 身長・体重

身長	件数	率	体重	件数	率
141~144	1	0.1	37~42	49	4.5
144~147	4	0.4	42~47	182	16.9
147~150	35	3.2	47~52	349	32.3
150~153	102	9.5	52~57	264	24.5
153~156	186	17.2	57~62	120	11.1
156~159	236	21.9	62~67	62	5.7
159~162	268	24.8	67~72	29	2.7
162~165	154	14.3	72~77	14	1.3
165~168	63	5.8	77~82	7	0.6
168~171	26	2.4	82~87	2	0.2
171~174	4	0.4	87~92	1	0.1
計	1079	100		1079	100

身長の平均 159.03 cm

体重の平均 53.1 kg

結果、調査報告

大学生の日常行動に関する調査は、個々の大学で、さまざまな方法で行われているが今回の調査項目は九州大学健康科学センターの使用したものを参考にして作成した。

A 《生活時間・行動について》

1 現在の住居

本学学生の入学傾向として地方学生の入学増加が著しい。 表(3)

調査の結果は次の表(4)に見られるように住居形態は自宅以外の学生が約35%いる。この結果一人住まいから起

きる、精神的孤立、自己中心的で協調性を欠いたような精神不健康群の友人とのトラブル、家事仕事の不馴からくる食生活のアンバランス等、住宅傾向一つを取っても健康管理、健康教育の重要性を、ひしひしと感ずるのである。

2 いつもの起床、就床時間

学生は昔から宵っぱりの朝寝坊と言われているが、本学生の起床時間は表(5)の通りである。午前5時台が38人、6時台が282人居るこれは通学時間との関係と思われる。即ち交通機関の発達により遠距離通学が可能になったと言える。7時台が一番多く、429人

本学学生的生活実態調査報告（第一報）

表(3) 入学者の出身高校の所在地別

	昭和55年		昭和60年		昭和63年		平成元年		平成2年		平成3年		平成4年		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
北海道																
東北	3	1.4	1	0.4	1	0.2	3	0.6	1	0.2			4	0.5	13	0.4
関東	2	1.0	7	2.8	5	1.0	4	0.8	5	1.0	7	1.2	7	0.9	37	1.1
信越	2	1.0					3	0.6	2	0.4	4	0.7	5	0.7	16	0.5
北陸	2	1.0			4	0.8	7	1.4	8	1.6	15	2.6	22	2.9	58	1.7
東海	1	0.5	11	4.3	19	3.6	11	2.2	16	3.1	23	3.9	45	5.9	126	3.8
近畿	173	83.2	222	87.4	433	83.1	410	83.3	422	82.1	437	74.8	529	69.3	2626	78.7
中国	13	6.3	4	1.6	32	6.1	27	5.5	25	4.9	51	8.7	76	10.0	228	6.8
四国	9	4.3	4	1.6	17	3.3	14	2.8	23	4.5	30	5.1	37	4.8	134	4.0
九州	3	1.4	1	0.4	6	1.2	5	1.0	9	1.8	12	2.1	22	2.9	58	1.7
沖縄			1	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	3	0.4	9	0.3
その他			3	1.2	3	0.6	6	1.2	2	0.4	4	0.7	13	1.7	31	0.9
計	208	6.2	254	7.6	521	15.6	492	14.7	514	15.4	584	17.5	763	22.9	3336	

表(4) 現在の住居

住居	件数	率
自宅	662	65.1
間借	23	2.3
アパート又はマンション	235	23.1
下宿(食事有)	25	2.5
寮	53	5.2
その他	19	1.8
計	1017	100

表(5) いつもの起床時間

起床時間	件数	率
5時	38	3.7
6時	282	27.7
7時	429	42.2
8時	223	21.9
9時	32	3.1
10時	9	0.9
11時	2	0.2
12時	0	0
13時	2	0.2
計	1017	100

表(6) いつもの就寝時間

就寝時間	件数	率
19時	1	0.1
20時	2	0.2
21時	0	0
22時	13	1.3
23時	124	12.2
24時	414	40.7
1時	330	32.4
2時	108	10.6
3時	24	2.4
5時	1	0.1
計	1017	100

で全体の42.2%を占め、続いて8時台が223人(21.9%)となっている。少数ではあるが、いつもの起床時間が、9時台が32人、10時台が9人は生活のリズムとしては気になる時間帯である。起床時間は次の就寝時間と大きく係ってくる。

社会全体が夜型の生活になり、特に都市においてはその傾向が強く、24時間テレビ放

映も昨今では珍しくない。一人住まいは言うまでもなく、自宅生でも、ほとんどの学生が、個室を持っている現状では就床時間は家族と関係なく自由であり、遅くなる要因は数えたらきりが無い。人間関係、親子関係も希薄な現状では、学校、アルバイト、友人との約束がなければ、昼頃まで寝ている事などは、一人住まいだからでなく自宅生でも、それが許される昨今である。

睡眠時間

起床時間、就床時間と直接関係してくる睡眠時間は表(7-1)のとおりで、6～8時間とっている学生が806人(79.3%)で受験をひかえた高校生の時からくらべると比較的とっているのではないかと考えられる。しかし3～4時間と短い者が35人(3.4%)、9～10時間と長い者は23人(2.3%)となっている。

3 睡眠時間は足りているか

睡眠の充足感を見てみると、十分足りていると、まあまあ足りているを合わせると781人(76.8%)の学生が、充足感は得られている事が表(7-2)でわかる。しかしまったく足りていないと答えた者が232人(22.8%)いる。

表(7-1) 睡眠時間は足りているか

睡眠時間	件数	率
十分たりている	163	16.0
まあまあたりている	618	60.8
まったくたりていない	236	23.2
計	1017	100

表(7-2) 睡眠時間

睡眠時間	件数	率
4時間	35	3.4
5時間	154	15.1
6時間	388	38.2
7時間	295	29.0
8時間	123	12.1
9時間	17	1.7
10時間	4	0.4
11時間	0	0
12時間	1	0.1
計	1017	100

睡眠時間と就寝時刻別の充足状況表(9)表(10)でみると、睡眠時間3、4、5時間では6時間以上の睡眠時間をとっている者と比較すると、全く足りないと訴える率が高い。睡眠時間が3～4時間では充足は得られないことがわかる。では就寝時間との関係は就寝時刻が遅くなるにしたがって全く足りないと訴える学生が高率となってくる。睡眠時間は言うまでもなく、「安眠は朝からの一日がかりのデザインである。」とストレス学説の創始者セリエ博士は言っている。つまり朝からの生活の送り方が安眠の基本というわけである。深い睡眠を得るには、やはり体内時計に合わせて、日没から、適当な時間が

本学学生的生活実態調査報告（第一報）

表(8) 就寝時刻別起床時刻

就寝時刻 起床時刻	19時		20時		21時		22時		23時		24時		1時		2時		3時		4時		5時		計		
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	
5時			1	50.0			2	15.4	17	14.0	14	3.4	4	1.2										38	3.7
6時							3	23.1	50	41.3	140	33.7	76	23.0	13	12.0								282	27.7
7時	1	100	1	50.0			6	46.2	50	41.3	174	41.8	150	45.3	38	35.2	9	37.5						429	42.2
8時							2	15.4	4	3.3	81	19.5	85	25.7	42	38.8	8	33.3				1	100	223	21.9
9時											7	1.7	11	3.3	9	8.3	5	20.8						32	3.1
10時													5	1.5	4	3.7								9	0.9
11時															2	1.9								2	0.2
12時																									
后1時																		2	8.3					2	0.2
計	1	0.1	2	0.2			13	1.3	121	12.2	416	40.7	331	32.4	108	10.6	24	2.4				1	0.1	1017	100

表(9) 睡眠時間別睡眠充足感

項目	睡眠時間		3時間		4時間		5時間		6時間		7時間		8時間		9時間		10時間		11時間		12時間		計		
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	
充分たりている					1	2.9	8	5.2	31	8.0	68	23.1	44	35.8	9	52.9	2	50.0						163	16.0
まあまあたりている					9	26.5	72	46.8	265	68.3	195	66.1	68	55.3	6	35.3	2	50.0				1	100	618	60.8
全くたりていない	1	100	24	70.6	74	48.1	92	23.7	32	10.8	11	8.9	2	11.8										236	23.2
計	1	0.1	34	3.3	154	15.1	388	38.2	295	29.0	123	12.1	17	1.7	4	0.4					1	0.1	1017	100	

経過した12時間前が望ましいと言われているが、表でわかるように、12時以後就寝する学生が86.5%を占めている。睡眠の充足感は、睡眠時間と就寝時刻に大いに左右される事がわかる。

4 通学方法及び通学時間

いつもの通学方法は表(11)の通りで、徒歩又は自転車のみ利用が181人で(17.8%)で大部分がバス、電車の利用で782人で76.9%と多くなっている。通学時間は、主都県では、住宅事情により、だんだん長くなる傾向にあり、学生の通学時間も1時間～2時間を合わせて50%となり、2時間以上と答えた学生が約6%いる。

5 自由時間

毎日の自由時間は表(13)のとおりで、3時間未満が32%で学生は結構忙しく、いろいろな事に拘束されているようである。

6 勉強、学習時間

大学生が学校以外での勉強時間は想像していた以上に少ない。これは本学学生だけでなく他の調査報告を見ても同じような数値である。表(14)を見ると、30分未満が381(37.5%)で、1時間未満まで合わせると698人(68.7%)となり、2時間以上学習時間を確保している学生は、わずか6.8%にすぎない。自由時間との関係を見てみると表(15)のとおりで勉強、学習時間は自由時間の長短とはあまり大きな差は認められない。クラブ活動と勉強、学習時間との関係は表(16)のとおりである。この表からは、クラブ活動を毎日、週3～4回しても、何もしない学生と変わりなく、少しではあるが毎日、週3～4回し

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

表(10) 就寝時間別睡眠充足感

就寝時刻 項目	19時		20時		21時		22時		23時		24時		1時		2時		3時		4時		5時		計			
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率		
充分たりている			1	50.0			6	46.2	29	23.4	78	18.8	38	11.5	9	8.3									161	15.8
まあまあたりている	1	100	1	50.0			3	23.1	76	61.3	258	62.3	210	63.6	57	52.8	12	50.0							618	60.8
全くたりていない							4	30.8	19	15.3	78	18.8	82	24.8	42	38.9	12	50.0				1	100	238	23.4	
計	1	0.1	2	0.2			13	1.3	124	12.2	414	40.7	330	32.4	108	10.6	24	2.4				1	0.1	1017	100	

表(11) 通学方法

通学方法	件数	率
徒歩又は自転車のみ	181	17.8
バス又は電車	782	76.9
その他	50	4.9
回答なし	4	0.4
計	1017	100

表(12) 通学時間

通学時間	件数	率
30分未満	274	27.0
30分～1時間未満	172	16.9
1時間～1時間半未満	296	29.1
1時間半～2時間未満	216	21.2
2時間以上	56	5.5
回答なし	3	0.3
計	1017	100

表(13) 自由時間

自由時間	件数	率
3時間未満	325	32.0
3時間～4時間未満	278	27.3
4時間～5時間未満	226	22.2
5時間以上	178	17.5
回答なし	10	1.0
計	1017	100

表(14) 勉強学習時間

勉強時間	件数	率
30分未満	381	37.5
30分～1時間未満	317	31.2
1時間～2時間未満	249	24.5
2時間～3時間未満	57	5.6
3時間以上	12	1.2
回答なし	1	0.1
計	1017	100

ている学生が勉強時間を確保しているようである。自由時間別勉強時間表(15)自由時間が4時間以上の学生は4時間未満の学生より勉強時間を確保し、読書時間も長い。

読書時間は表(17)のとおりで70.3%が1時間未満となっている。これも他の調査では1時間未満が75%となっている。活字離れが依然として続いているようである。

本学学生的生活実態調査報告（第一報）

表(15) 自由時間別勉強時間

自由時間 勉強時間	3時間未満		3～4時間未満		4～5時間未満		5時間以上		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
30分未満	145	44.6	92	33.2	71	31.4	69	38.8	377	37.5
30分～1時間未満	99	30.5	99	35.7	73	32.3	44	24.7	315	31.3
1時間～2時間未満	61	18.8	66	23.8	66	29.2	52	29.2	245	24.4
2時間～3時間未満	16	4.9	19	6.9	15	6.6	7	3.9	57	5.7
3時間以上	4	1.2	1	0.4	1	0.4	6	3.4	12	1.2
計	325	32.3	277	27.5	226	22.5	178	17.7	1006	100

表(16) クラブ活動の程度と勉強学習時間

勉強時間	毎日する		週3～4回		週1～2回		していない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
30分未満	12	27.3	33	38.4	92	35.2	231	38.8	368	37.3
30分～1時間未満	12	27.3	22	25.6	88	33.7	187	31.4	309	31.3
1時間～2時間未満	16	36.4	25	29.1	60	23.0	142	23.8	243	24.6
2時間～3時間未満	4	9.1	6	7.0	16	6.1	29	4.9	55	5.6
3時間以上					5	1.9	7	1.2	12	1.2
計	44	4.5	86	8.7	261	26.4	596	60.4	987	100

自由時間と読書との関係を調べてみると表(18)のとおりで自由時間が長いほど、読書を楽しむ時間が長くなっていく。

スポーツ以外の娯楽活動は表(19)のとおりで、よくすると答えた学生は17.5%で、あまりしていない学生が半数近くいる。娯楽活動と読書時間との関係は表(20)のとおりで、娯楽活動をよくする学生は、あまりしていない学生と比べると、読書時間1時間以上のところで高率を示している。勉強学習時間との関係では、娯楽活動が勉強時間にあまり関係をしていない。

表(17) 読書時間

読書時間	件数	率
30分未満	295	29.1
30分～1時間未満	418	41.2
1時間以上	300	29.6
計	1014	

表(18) 自由時間別読書時間

自由時間 読書時間	3時間未満		3時間～ 4時間未満		4時間～ 5時間未満		5時間以上		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
30分未満	129	39.8	76	27.5	46	20.4	41	23.2	292	29.1
30分～1時間未満	126	38.9	131	47.5	88	38.9	68	38.4	413	41.2
1時間以上	69	21.3	69	25.0	92	40.7	68	38.4	298	29.7
計	324	32.3	276	27.5	226	22.5	177	17.6	1003	100

表(19) スポーツ以外の娯楽活動

項目	件数	率
あまりしていない	422	42.1
ときどきする	405	40.4
よくする	176	17.5
計	1003	100

表(20) 娯楽時間別読書時間

読書時間	あまり していない		ときどきする		よくする		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
30分未満	161	38.3	101	25.1	29	16.6	291	29.2
30分～1時間未満	175	41.7	185	45.9	50	28.6	410	41.1
1時間以上	84	20.0	117	29.0	96	54.9	297	29.8
計	420	42.1	403	40.4	175	17.5	998	

B 運動について

我々が健康を維持増進するためには、合理的な食事(栄養)、と適切な身体活動(運動)そして、適正な休養(睡眠、休息など)の三本柱が必要である。食事や、休養は、生理的要求として、個人差はあるにしても毎日必要なものであるが、運動、スポーツはその気を起さなければ実践しがたく、意志と努力が必要である。人間の生命を維持し続けるための運動本能は、成長するに従って減退し、思春期には、かすかにその命脈を保っているにすぎないと言われている。それゆえに、運動本能が減退した成人以降は、本人の意志と努力に待つしか体育的身体活動は望めないのである。ルーの法則を待つまでもな

表(21) スポーツ以外の娯楽活動と勉強時間

勉強時間	あまりしていない		時々する		よくする		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
30分未満	170	40.3	141	34.9	66	37.7	377	37.7
30分～1時間未満	136	32.2	131	32.4	46	26.3	313	31.3
1時間～2時間未満	90	21.3	108	26.7	46	26.3	244	24.4
2時間～3時間未満	23	5.5	22	5.4	11	6.3	56	5.6
3時間以上	3	0.7	2	0.5	6	3.4	11	1.1
計	422	42.2	404	40.4	175	17.5	1001	

く、私達の身体は動かさなければ身体機能は減退し維持出来ない。しかし現代では、科学技術の向上に裏付けられ労働機械化、省力化、又車をはじめ各種交通機関の発達、など日常生活ではあまり動かなくても生活出来るようになってきている。身体諸器官の機能を向上維持するためには、健康の価値を認知し、健康の維持、増進をもたらす身体活動の運動効果を十分理解し、その上で実践することである。運動効果を理解しないでの実践は、体育の生活化につながらない。意識運動は確たる目標を持って生活習慣として定着させることが大切である。学生の日常生活での身体活動状況表(22)、運動の好ききらいの傾向は表(27)のようである。身体活動が少ないと答えた学生が391人(40%)で、これは昭和61年(大手前女子大学論集20号)の調査では体育実技以外、どの程度運動スポーツをしていますかの問いでは、全然しないが53.5%、月一回程度も含めると62.9%近くになり、身体活動の日常化とはほど遠い。運動が嫌いだと答えた学生は96人(9.5%)であったが、好き、普通を合わせると90.5%の学生が運動には興味があり、身体活動を好んでいるのである。運動ぎらいの学生が少ない割には特別運動(クラブ活動)、スポーツを全然していない学生が表(23)で597人(60.5%)となっている。運動、スポーツをするのが好きと答えながら実践に結び付かないところに我々は目を向けなければならない。

運動参加の方法は他の調査報告(九州地区)では62.9%が大学のクラブ同好会での参加となっているのに比較して本大学では表(25)38.3%と少なく、学内での運動施設や、クラブ数、指導内容など見なおし、運動が好きな学生達のニーズに答えて行くべく努力が必要であろう。運動、スポーツが好きと言いながら、生活の中に取り入れられない状況の中で、運動不足感を訴える学生は多く表(26)がそれを表している。いつも感じる、時々感じるを合わせると92.8%の学生が運動不足と感じている。感じていないのは7.2%とすくない。日常運動と運動不足との関係を調べて見ると、表(28)となる。

全体数としては人数は少ないが、運動量が多いと答えた学生94人の中で、73人の学生

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

が運動不足を感じている。普通、少ないは言うまでもなく、全学生が運動不足を訴えていることになる。

クラブ活動の程度と運動不足感との関係は表(29)で見ると毎日クラブ活動をしている学生が44人でその内12人の学生が運動不足を感じている。練習方法、運動量など適切に行われているかどうか、活動回数が少なくなるほど当然、運動不足を感じる学生数は多くなり、その関係は驚くほど顕著に表れている。クラブ回数が減少するにつれて運動不足感の高率を示している。

表(22) 日常生活で体を動かす

項目	件数	率
多い	96	9.8
普通	489	50.1
少ない	391	40.1
計	976	100

表(23) 部、クラブなどで特別の運動、あるいは規則的な身体運動をしているか

	件数	率
毎日している	43	4.4
週3～4回	87	8.8
週1～2回	260	26.3
していない	597	60.5
計	987	100

表(24) 一回の時間

	件数	率
1時間未満	174	41.4
1～2時間未満	137	32.6
2時間以上	109	26.0
計	420	100

表(25) 参加の方法

	件数	率
クラブ・同好会	161	38.3
友人・家族などのグループ	77	18.3
一人で	128	30.5
その他	54	12.9
計	420	100

表(26) 日常生活で運動不足を感じますか

	件数	率
いつも感じる	390	38.7
ときどき感じる	545	54.1
感じない	73	7.2
計	1008	100

表(27) 運動することが好きですか

運動	件数	率
好き	448	44.5
普通	463	46.0
きらい	96	9.5
計	1007	100

表(28) 日常運動の程度と運動不足感

運動の程度 不足感	多い		普通		少ない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
いつも感じる	15	16.0	136	27.9	222	57.5	373	38.5
ときどき感じる	58	61.7	316	64.8	153	39.6	527	54.4
感じない	21	22.3	36	7.4	11	2.8	68	7.0
計	94	9.7	488	50.4	386	39.9	968	

表(29) クラブ活動の程度と運動不足感

程度 不足感	毎日する		週3～4回		週1～2回		していない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
いつも感じる	12	27.3	17	19.8	78	30.5	269	45.4	376	38.4
ときどき感じる	25	56.8	47	54.7	156	60.9	303	51.2	531	54.3
感じない	7	15.9	22	25.6	22	8.6	20	3.4	71	7.3
計	44	4.5	86	8.8	256	26.2	592	60.5	978	100

表(30) クラブ活動の程度と運動のすききらい

クラブ活動 運動すること	毎日する		週3～4回		週1～2回		していない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
すき	25	56.8	54	62.8	153	59.3	205	34.6	437	44.6
普通	17	38.6	30	34.9	94	36.6	310	52.4	451	46.1
きらい	2	4.5	2	2.3	10	3.9	77	13.0	91	9.3
計	44	4.5	86	8.8	257	26.3	592	60.5	979	100

C 食生活について

健康を考える三本柱の筆頭に挙げられるのが食事である。合理的な食生活が生命維持存続に欠かすことのできない基本的な条件であることは誰もが認めるところである。日常の食生活で、食事時間の問題、摂取パターンの問題など、それが、バランスよくうまくいかなければせっかくとった栄養は生かされない。今回は食事の欠食状況、欠食の理由、間食・夜食の摂取状況、食品別の摂取状況にしぼって調べてみた。

大学生の日常生活様態で欠食の食習慣があることは脳細胞を始め肉体の完成期にある時期に欠食は、重要な意味を持っている。

朝食、昼食、夕食の欠食状況は表(31)のとおりで欠食率が一番高いのがやはり朝食である。ほとんど欠食、週2～3回欠食を合わせると308人(30.3%)となっている。欠食の理由は表(32)で食べる時間がない108人(58.4%)で次に食欲がないと続いている。第一位に時間がないは全国レベルの調査を見ても時間がないが圧倒的に多く、時間がないほど忙しいのであろうか。学生達の朝食の大切さを知識として理解していても身体にトラブルが起こらない限り、欠食と言うパターンにながれてゆく。朝起きるのが遅く、登校時間が追っているつい朝食を抜いてしまう、減量しようとして朝食を抜く、朝食を用意してくれる人がいない、自分で調理するのが面倒と欠食する。学生は昔から宵っぱりの朝寝坊と言われているが、夜遅くまで勉強しているかと思うときに非ず、せいぜいー

表(31) 朝食・昼食・夕食

食事	朝食		昼食		夕食	
	件数	率	件数	率	件数	率
ほとんど欠食	145	14.3	8	0.8	12	1.2
週2～3回欠食	163	16.0	67	6.6	78	7.7
ほとんど食べる	708	69.7	939	92.6	923	91.1
計	1016	100	1014	100	1013	100

表(32) ほとんど欠食とつけた人の欠食の理由

欠食の理由	件数	率
時間がない	108	58.4
食欲がない	49	26.5
経済的理由	11	5.9
肥りたくない	9	4.9
その他	8	4.3
計	185	100

表(33) 居住形態別朝食の欠食状況

住居	ほとんど欠食		週2～3回欠食	
	件数	率	件数	率
自宅	73	50.3	91	55.8
間借	7	4.8	6	3.7
アパート又はマンション	47	32.4	55	33.7
下宿(食事有)	2	1.4	1	0.6
寮	13	9.0	8	4.9
その他	3	2.1	2	1.2
計	145	100	163	100

表(34) ふだん間食や夜食を食べますか

間食や夜食	件数	率
毎日食べる	280	27.8
週2～3回	486	48.3
ほとんど食べない	240	23.9
計	1006	100

時間未満の勉強しているのが約68.7%で30分未満が37.5%であるから頭が痛い。若い頃は、新陳代謝も盛んであり、感受性の強い年代である。スポーツ、趣味、いろいろな事に、チャレンジし、積極的な生活をすれば、食欲がないと訴えたりは不思議であり、身体のリズムが狂っているとしかいいようがない。食べたい時に食べ、食べられる時に食べると核家族の生活様式の中で食生活も変化してきた。

居住形態別朝食欠食状況は表(33)のとおりで自宅73人(50.3%)アパート又はマンション47人(32.4%)寮13人(9%)と続き、下宿(食事あり)寮の欠食者は自宅、アパート又はマンション、間借居住者にくらべて低率となっている。週2～3回の欠食者も、自宅居住者が一番高く、アパート又はマンション、間借とつづいている。自宅居住者が特に多いのは、前に述べたように、食事をする時間がない、食欲がない、いずれにせよこの問題は食行動だけの問題でなく、ライフスタイルが関係していると考えられる。夜食・間食について見ると、表(34)のとおりで、ほとんどたべない学生は240人(23.9%)

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

表(35) 朝食の欠食状況と夜食・間食の摂取状況

夜食・間食 \ 朝食	ほとんど欠食		週2～3回欠食		ほとんどたべる		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
毎日とる	36	24.8	33	20.2	211	30.2	280	27.8
週2～3回とる	68	47.6	85	52.1	333	47.7	486	48.3
ほとんどとらない	41	28.3	45	27.6	154	22.1	240	23.9
計	145	14.4	163	16.2	698	69.4	1006	100

表(36) 昼食の欠食状況と夜食・間食の摂取状況

夜食・間食 \ 昼食	ほとんど欠食		週2～3回欠食		ほとんどたべる		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
毎日とる	3	37.5	19	28.4	258	27.7	280	27.8
週2～3回とる	1	12.5	34	50.7	451	48.4	486	48.3
ほとんどとらない	4	50.0	14	20.9	222	23.8	240	23.9
計	8	0.8	67	6.7	931	92.5	1006	100

表(37) 夕食の欠食状況と夜食・間食の摂取状況

夜食・間食 \ 夕食	ほとんど欠食		週2～3回欠食		ほとんどたべる		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
毎日とる	1	8.3	19	24.4	260	28.4	280	27.8
週2～3回とる	4	33.3	38	48.7	444	48.5	486	48.3
ほとんどとらない	7	58.3	21	26.9	212	23.1	240	23.9
計	12	1.2	78	7.8	916	91.1	1006	100

である。おしゃべりしながらの間食は女子学生の好スタイルである。欠食と夜食・間食の摂取状況を見ると表(35)表(36)表(37)のとおりである。夜食・間食は欠食に関係なく、三食食べていても、けっこう摂取している。身のまわりに、いつも食物が手の届く所に豊富にある飽食の国なのである。夜食・間食の中味は、菓子類が最も多く果物が続き、次いでインスタント食品となっている。食生活を考える時、その量、内容、とりかたが重要なポイントになる。摂取カロリー量、三大栄養素のバランス、食事にかかる時間、食事の場が一家団欒やコミュニケーションの場としての役割を失い、食事時間の短さが、日本の食事の一パターンとなって来てしまった。食事にかかる時間は表(38)となり、ゆっくり食べると答えた学生は17.9%である。

食品別摂取状況は表(39)のとおりで、①動物性食品、②野菜、③牛乳乳製品は、かな

り食べている。普通に食べるを合わせると①83%、②77%、表(38) 食事の時間
③57%と、ほどよく食べている。

即席めん表(40)を毎日食べる、時々食べる53.5%、ほとんど食べないで頑張っている者も46.5%いる。幼少の頃から飲み慣れている甘味飲料水の現状は表(41)一日3本以上飲んでいる者が0.7%（7人）毎日1～2本が34%（346人）で、ほとんど飲まないが25.8%（262人）となっている。ほ

食事時間	件数	率
短いほう	269	26.6
普通	560	55.4
長いほう	181	17.9
計	1010	

表(39) 食品別摂取状況

	動物性食品		脂っこいもの		野菜		果物		牛乳・乳製品		あまいもの		塩辛いもの	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	131	12.9	45	4.4	244	24.0	165	16.2	192	18.9	145	14.3	63	6.2
普通に食べる	734	72.2	442	43.5	540	53.1	383	37.7	391	38.4	428	42.1	286	28.1
少し食べる	134	13.2	435	42.8	219	21.5	374	36.8	319	31.4	375	36.9	433	42.6
食べない	18	1.8	91	8.9	13	1.3	93	9.1	112	11.0	69	6.8	234	23.0
回答なし			4	0.4	1	0.1	2	0.2	3	0.3			1	0.1
計	1017	100	1017	100	1017	100	1017	100	1017	100	1017	100	1017	100

表(40) 即席めんを食べますか

即席めん	件数	率
毎日食べる	8	0.8
ときどき食べる	536	52.7
ほとんど食べない	473	46.5
計	1017	100

表(41) 甘味飲料水を飲みますか

甘味飲料水	件数	率
毎日3本以上	7	0.7
毎日1～2本	346	34.0
週2～3本	402	39.5
ほとんど飲まない	262	25.8
計	1019	100

とんど飲まない者の割合は全国的調査では45.8%で、本学学生は安易に甘味飲料水をとっているようである。《清涼飲料水は1缶（250ml）に角砂糖5ケ（25g）分の糖分が含まれている》

コーヒー、紅茶、アルコール、タバコ（別に調べる）など嗜好品のとり方や、コーヒーに入れる砂糖の量は表(42)表(43)のとおりである。コーヒーに砂糖を入れない者が34.3%いる。砂糖一日の摂取目安は定まっていないが一日総摂取エネルギーの10%位、砂糖にして50～70gで体重1kg当たりでは0.5g以下と言われている。年齢、体格、運動量などで違ってくる。

日常生活で、自分は健康のことを考え、食事に気を付けている学生表(44)で99人(9.7

表(42) 一日にコーヒー、紅茶は何杯くらい飲みますか

コーヒー ・紅茶	件数	率
5杯以上	16	1.6
3～4杯	91	8.9
1～2杯	457	44.9
ほとんど飲まない	453	44.5
計	1017	100

表(43) 砂糖は一杯あたりどれくらい入れますか

砂糖	件数	率
茶匙3杯以上	30	2.9
茶匙2杯	280	27.5
茶匙1杯	358	35.2
入れない	349	34.3
計	1017	100

表(44) 健康のことを考えて食事には気をつけていますか

食事	件数	率
特に気をつけていない	286	28.1
少しは気をつけている	629	61.8
よく気をつけている	99	9.7
回答なし	3	0.3
計	1017	100

）、少し気をつけている629人（61.8%）である。食事に気をつけていると意識している学生の食品摂取状況を、特に気をつけていない学生のそれと比較してみると表(45)～(52)のとおりである。

動物性食品、野菜、乳製品などの摂取は高率になっていて、脂っこいもの、塩辛いもの、即席めんなどは低率になっている。特に即席めんは、ほとんど食べていない。自分の健康を意識している学生は、理にかなった食品選びをしているようである。

D 健康生活について

自分の健康は生活管理によって自分で作り築いていくものであるとして、学生が現在自身の健康状態をどうとらえているかは表(53)のとおりである。かなり健康であると考えていて健康に自信のある学生は169人（16.6%）であり、普通668人（65.7%）、あまり健康でない179人（17.6%）となっている。かなり健康であると普通であるを合わせると82.3%になり、昭和61年調べでは、健康であると答えた学生は76.1%であった。

健康状態と住居形態、日常運動、クラブ活動、体力、運動の好き嫌いとの関係は表(54)～(59)である。住居形態では、あまり健康でないと答えた学生の中で自宅生が105人、間借7人、アパート又はマンション57人、下宿2人、寮6人、その他2人となっている。日常運動では、かなり健康な学生で日常運動が多いと答えた者が15.3%、少ないが35.6%である。あまり健康でないと答えた者169人で、日常運動が多いは19人（11.2%）で少ないが81人（47.9%）となり、あまり健康でないと、運動量の相関関係は顕著に表れている。

クラブ活動との関係で、かなり健康な学生は、毎日か、週3～4回クラブ活動をしている率が、あまり健康でないグループより高率である。体力との関係では、かなり健康な学生では、体力があると28.6%、体力がない20.8%となっている。あまり健康でない

表(45) ふだん健康のことを考えた食事と食品（動物性食品）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	43	15.0	78	12.4	9	9.1	130	12.8
普通に食べる	199	69.6	464	73.8	69	69.7	732	72.2
すこし食べる	35	12.2	80	12.7	19	19.2	134	13.2
食べない	9	3.1	7	1.1	2	2.0	18	1.8
計	286	28.2	629	62.0	99	9.8	1014	100

表(46) ふだん健康のことを考えた食事と食品（脂っこいもの）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	24	8.4	21	3.4			45	4.5
普通に食べる	139	48.6	273	43.6	28	28.6	440	43.6
すこし食べる	103	36.0	280	44.7	51	52.0	434	43.0
食べない	20	7.0	52	8.3	19	19.4	91	9.0
計	286	28.3	626	62.0	98	9.7	1010	100

表(47) ふだん健康のことを考えた食事と食品（野菜）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	53	18.5	156	24.8	36	36.4	245	24.2
普通に食べる	144	50.3	345	54.9	49	49.5	538	53.1
すこし食べる	78	27.3	125	19.9	14	14.1	217	21.4
食べない	11	3.8	2	0.3			13	1.3
計	286	28.2	628	62.0	99	9.8	1013	100

表(48) ふだん健康のことを考えた食事と食品（果物）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	48	16.8	99	15.8	17	17.3	164	16.2
普通に食べる	91	31.8	249	39.6	41	41.8	381	37.6
すこし食べる	115	40.2	228	36.3	31	31.6	374	37.0
食べない	32	11.2	52	8.3	9	9.2	93	9.2
計	286	28.3	628	62.1	98	9.7	1012	100

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

表(49) ふだん健康のことを考えた食事と食品（牛乳・乳製品）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	45	15.7	119	19.0	28	28.3	192	19.0
普通に食べる	97	33.9	245	39.1	48	48.5	390	38.6
すこし食べる	100	35.0	198	31.6	19	19.2	317	31.4
食べない	44	15.4	64	10.2	4	4.1	112	11.1
計	286	28.3	626	61.9	99	9.8	1011	100

表(50) ふだん健康のことを考えた食事と食品（甘いもの）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	49	17.1	87	13.8	8	8.1	144	14.2
普通に食べる	123	43.0	273	43.4	29	29.3	425	41.9
すこし食べる	100	35.0	228	36.2	48	48.5	376	37.1
食べない	14	4.9	41	6.5	14	14.1	69	6.8
計	286	28.2	629	62.0	99	9.8	1014	100

表(51) ふだん健康のことを考えた食事と食品（塩からいもの）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	23	8.0	39	6.2	2	2.0	64	6.3
普通に食べる	86	30.0	172	27.4	28	28.3	286	28.2
すこし食べる	114	39.9	283	45.1	33	33.3	430	42.4
食べない	63	22.0	134	21.3	36	36.4	233	23.0
計	286	28.2	628	62.0	99	9.8	1013	100

表(52) ふだん健康のことを考えた食事と食品（即席めん）の摂取状況

	よく気をつけている		少し気をつけている		特に気をつけていない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
かなり食べる	4	50.0	166	31.1	116	24.5	286	28.2
普通に食べる	4	50.0	333	62.4	292	61.7	629	62.0
すこし食べる			35	6.6	64	13.5	99	9.8
食べない					1	0.2	1	0.1
計	8	0.8	534	52.6	473	46.6	1015	100

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

表(53) あなたの健康状態

健康状態	件数	率
かなり健康	169	16.6
普通	668	65.7
あまり健康でない	179	17.6
回答なし	1	0.1
計	1017	100

表(54) 自分の体力をどう
思いますか

体力	件数	率
体力がある	131	12.9
普通	486	47.8
体力がない	396	38.9
回答なし	4	0.4
計	1017	100

表(55) 住居形態と健康状態

健康状態 住居	かなり健康		普通		あまり健康でない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
自宅	123	74.1	433	65.3	105	58.7	661	65.6
間借	3	1.8	13	2.0	7	3.9	23	2.3
アパート又は マンション	28	16.9	150	22.6	57	31.8	235	23.3
下宿(食事有)	5	3.0	18	2.7	2	1.1	25	2.5
寮	6	3.6	41	6.2	6	3.4	53	5.3
その他	1	0.6	8	1.2	2	1.1	11	1.1
計	166	16.5	663	65.8	179	17.8	1008	100

表(56) 健康状態と日常運動

健康状態 運動	かなり健康		普通		あまり健康でない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
多い	25	15.3	52	8.1	19	11.2	96	9.8
普通	80	49.1	340	52.8	69	40.8	489	50.1
少ない	58	35.6	252	39.1	81	47.9	391	40.1
計	163	16.7	644	66.0	169	17.3	976	100

本学学生の生活実態調査報告（第一報）

表(57) 健康状態とクラブ活動の程度

健康状態 程度	かなり健康		普通		あまり健康でない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
毎日している	15	9.0	26	4.0	2	1.2	43	4.4
週3～4回	17	10.2	56	8.6	14	8.2	87	8.8
週1～2回	61	36.5	167	25.7	32	18.7	260	26.3
していない	74	44.3	400	61.6	123	71.9	597	60.5
計	167	16.9	649	65.8	171	17.3	987	100

表(58) 健康状態と体力

健康状態 体力	かなり健康		普通		あまり健康でない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
ある	48	28.6	72	10.8	11	6.1	131	12.9
普通	85	50.6	349	52.5	51	28.3	485	47.9
ない	35	20.8	244	36.7	118	65.6	397	39.2
計	168	16.6	665	65.6	180	17.8	1013	100

表(59) 健康状態と運動のすききらい

健康状態 すき、きらい	かなり健康		普通		あまり健康でない		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
すき	100	59.9	277	41.8	71	40.1	448	44.5
普通	57	34.1	322	48.6	84	47.5	463	46.0
きらい	10	6.0	64	9.7	22	12.4	96	9.5
計	167	16.6	663	65.8	177	17.6	1007	100

表(60) 病気について

		件数	率
既往症	なし	603	60.0
	ある	401	40.0
	計	1004	100
現在病気の	いいえ	780	77.7
	はい	224	22.3
	計	1004	100
両親既往の症	いいえ	822	83.3
	はい	165	16.7
	計	987	100
両親現在の	いいえ	882	89.4
	はい	105	10.6
	計	987	100

学生では、体力がある6.1%、体力がない65.6%となっている。あまり健康でないと答えた学生の運動量、体力、ともに大きく影響してくる事が明白である。

運動の好ききらいとの関係は、かなり健康な学生の方が運動好き59.9%で、あまり健康でない学生は、運動好きは40.1%となっている。あまり健康でないと答えた学生も、結構運動好きな事がわかった。

病気については表(60)のとおりである。

特に既往症がない学生が60.0%であり、現在病気の学生は22.3%となり、22%の学生が(224人)病気として自覚している。22%は数として決して少なくない。5月の健康診断で得た具体的な実態と22.3%は重なるのであろうか。学生がどの程度の症状を病気として捉えているかも問題である。健康に関する情報は、表(61)のとおりと

なっている。この年代で、自分と直接関係がないと無関心のようなのである。学生にとって健康のトラブルが無い限り若者は元気であって当然であり、見たいもの聞きたいもの興味あるものが他に山ほどあるのであろう。しかし無関心の中でも両親、家族からの情報は他の情報と比べるとよく届いているようである。無関心層の多い中でも今後希望として、50.7%の学生がなんらかの形で情報の提供を受けたいとしている。表(62)

E 生活状況

学生の一ヶ月の食費(自宅生以外)、アルバイトの状況について質問をした結果は、表(66)～(70)である。自宅生以外の学生は表4である。学生の一ヶ月の生活費や食費は居住形態によって異なるであろう。食費について見ると、2万円以下～4万円以上とばらつきがあるが、2万円～4万円が285人(69.5%)で4万円以上45人(11.0%)、2万円以下80人(19.5%)となっている。大学生の生活の中で重要な部分をしめているのがアルバイトである。520人(51.1%)がアルバイトをしていると答え年々比率は高くなっている。まだしていないが、近くアルバイトをしたいと希望している学生が276人(27.1%)まだしていない146人(14.4%)となっている。

本学学生のアルバイトの職種は表(68)でサービス業が大多数を占めている。日数や回数は表(69)で収入については表(70)のとおりである。生活費より小遣、レジャー用としての用途が中心になっているようだ。一部の学生にとっては、アルバイトは本業の勉学に並ぶほど重要な位置を占めている。これだけ世の中が消費時代となり、しかもより豊かであることがまるでステイタス、シンボルでもあるかのように宣伝されているから、

表(61) 健康に関する情報

		件数	率
ラジオ・ 健康医療 番組の テレビの	よくみる（聞く）	59	5.8
	ときどきみる（聞く）	522	51.3
	全くみない（聞かない）	435	42.8
	回答なし	1	0.1
	計	1017	100
新聞・ 医学記事 雑誌の 健康	よくみる	84	8.3
	ときどきみる	578	56.8
	全くみない	353	34.7
	回答なし	2	0.2
	計	1017	100
健康・ 医学書	よくみる	24	2.4
	ときどきみる	216	21.2
	全くみない	775	76.2
	回答なし	2	0.2
	計	1017	100
健康に 関する 講座	よくみる（聞く）	14	1.4
	ときどきみる（聞く）	86	8.5
	全くみない（聞かない）	915	90.0
	回答なし	2	0.2
	計	1017	100
両親・ 家族	よく聞く	269	26.5
	ときどき聞く	576	56.6
	全く聞かない	169	16.6
	回答なし	3	0.3
	計	1017	100
友人	よく聞く	86	8.5
	ときどき聞く	526	51.7
	全く聞かない	403	39.6
	回答なし	2	0.2
	計	1017	100
講義	よく聞く	94	9.2
	ときどき聞く	259	25.5
	全く聞かない	660	64.9
	回答なし	4	0.4
	計	1017	100

はじめて親元を離れた地方出身者など、親からの知恵も与えられず、大切なものとは知りながら、バイトで稼いだお金をつい消費してしまう。そしてバイトそのものにノメリ込んで、時には留年など、本末転倒もいいところである。

いつまでも若く、スマートでありたいと思うのは女性の永遠の願いであり、特に最近の若い者はこぞって痩せ願望である。

自分の体型については、表(63)のとおりで、ふとっているとおもっている学生は529人(52.0%) やせていると思っている学生は53人(5.2%) しかいない。現在の体型と今後への希望は表(65)である。ふとっていて、やせたいと思うのは当然のことであろうが、やせている人がもっとやせたいと望んでいるのは4人(7.5%) いる。ファッションモデル、タレントなど、どれを見ても、度を越えて痩せているという異常さを見れば“肥満”は醜悪であり、“痩せ”は、清らかであり美的とされるのである。

あなたは自分の体型を変えたいと思いますかの問いに、やせたいと答えた学生が797人(78.4%) いるのが、やせ願望の根強さを表しているといえる。

表(62) 健康に関する教育、講演又は実技指導を受けたいと思いますか

	件数	率
はい	516	50.7
いいえ	484	47.6
回答なし	17	1.7
計	1017	100

表(63) あなたの体型

体型		件数	率
現在までの体型	ふとっていた	377	37.1
	普通	497	48.9
	やせていた	143	14.1
	計	1017	100
現在の体型	ふとっている	529	52.0
	普通	435	42.8
	やせている	53	5.2
	計	1017	100
自分の体型	やせたい	797	78.4
	今のままでよい	200	19.7
	ふとりたい	18	1.8
	回答なし	2	0.2
	計	1017	100
に両親のどちらかに似ているか	似ている	646	63.5
	似ていない	368	36.2
	回答なし	3	0.3
	計	1017	100

表(64) 過去の体型と現在の体型

	過去		普通		やせていた		計	
	件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
現在								
ふとっている	338	89.7	152	30.6	39	27.3	529	52.0
普通	37	9.8	339	68.2	59	41.3	435	42.8
やせている	2	0.5	6	1.2	45	31.5	53	5.2
計	377	37.1	497	48.9	143	14.1	1017	100

表(65) 現在の体型と今後の体型への希望

今後	現在	ふとっている		普通		やせている		計	
		件数	率	件数	率	件数	率	件数	率
やせたい		515	97.4	278	64.2	4	7.5	797	78.5
今のままでよい		14	2.6	152	35.1	34	64.2	200	19.7
ふとりたい				3	0.7	15	28.3	18	1.8
	計	529	52.1	433	42.7	53	5.2	1015	100

表(66) 一ヶ月の食費

食費	件数	率
4万円以上	45	11.0
4万～3万円	123	30.0
3万～2万円	162	39.5
2万円以下	80	19.5
計	410	100

表(67) アルバイトについて

アルバイト	件数	率
している	520	51.1
したいと思っているがしていない	276	27.1
していない	146	14.4
回答なし	75	7.4
計	1017	100

表(68) 職種について

職種	件数	率
百貨店・スーパー	156	30.0
レストラン・ウェイトレス	179	34.4
医薬品・化粧品その他販売	24	4.6
塾・家庭教師	43	8.3
インストラクター	22	4.2
病院・診療所の受付	37	7.1
その他	59	11.3
計	520	

表(69) 週何回しているか

	件数	率
1回	48	9.2
2回	90	17.3
3回	148	28.5
4回	119	22.9
5回	82	15.8
6回	28	5.4
7回	5	1.0
計	520	

表(70) 収入について

収入	件数	率
1万円以下	6	1.2
1万円	21	4.0
2万円	47	9.0
3万円	99	19.0
4万円	80	15.4
5万円	100	19.2
6万円	59	11.3
7万円	28	5.4
8万円	40	7.7
9万円	15	2.9
10万円	19	3.7
10万円以上	3	0.6
回答なし	3	0.6
計	520	100

まとめ

今ライフスタイル病（いわゆる成人病）が社会的な問題になっている。青少年白書によれば、大学生の睡眠時間が減少し、就寝時間が遅くなり、更に食習慣では朝食の欠食が多いことなどが問題点として指摘されている。今回の調査においても類似の現状がはっきり表れている。

生活時間・行動について、運動について、食生活について、健康生活について、生活状況について、5項目の調査で今回は現状を把握するに留まったが、本学学生のおおまかなライフスタイルが一応明らかになった。

ライフスタイルは、幼少期から青年期に定着するといわれているが、この大切な時期に健康教育、保健教育の重大さを、我々体育指導者が最も留意すべきポイントであることを、再認識すべきである。健康教育は、単なる知識の伝達でなく自分の心身についてよく知ること、健康行動の実践、さらに自分を含めた社会の健康問題について広い視野

で考えることなどを目的とし、保健管理が学生にとって自分のために主体的に取り組むことである。学生の保健行動の変容を起こすには、一時的なあるいは、一面的アプローチでは不十分であり、ことに最近の健康問題は心身に関連したしかもライフスタイルに根差したものが多くより複雑となっている。日常生活をコントロールしていくには、抽象論でなく、個別的、具体的、かつ体験的なアプローチが必要である。今回の調査から、客観的かつ具体的な方法を持つ行動科学的なアプローチが求められていると考えられる。

従来の健康学以上に、食事、運動、休養など生活の基本的問題を相互の関係の中で行動科学的に捉える必要があると痛感した。

引用・参考文献

- 1、九州地区大学保健婦看護婦会共同研究報告書 九州地区大学保健婦、看護婦会 国立大学保健管理施設協議会
- 2、松木伸子(本学々生の体力に関する一考察 体力運動に関する意識調査No.2と生活内容 大手前女子大学論集第20号)
- 3、小野三嗣著(健康・体力づくり入門)