

学生の健康習慣の実態調査

——健康習慣指数と健康習慣パターン——

鈴木 眞理

I. はじめに

今日のように疾病構造が変化してきた背景には、我々の健康を取り巻く状況の大きな変化があると考えられる。すなわち、ライフスタイル病と言われるように、発病に至るまでの長い期間にわたる日常の生活習慣が、発病そしてその後の経過に重大なかかわりを持っていると考えられるような疾病が増加している。このような状況に対応し、健康な状態を得られるようなライフスタイルを形成するためには、健康状態を正確に観察し、日常の生活活動の中に望ましい健康習慣を組み込み、積極的に健康管理をしていくことが必要となろう。また、そのためにはより簡素化されたセルフ・ヘルス・チェックの方法が示されることが望まれる。

ところで、ライフスタイルと健康の関係を考える上で、近年Belloc⁽¹⁾⁽²⁾ら、Breslow⁽³⁾らの疫学調査研究⁽¹⁾⁽²⁾を基にした健康調査が注目されている。⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾Bellocら(1972)は、9年間の縦断的疫学調査により、日常生活における重要な健康習慣として、①1日7～8時間の睡眠をとる、②朝食をとる、③間食をしない、④酒を少し飲むか全く飲まない、⑤タバコを吸わない、⑥標準体重を維持する、⑦規則的に運動するという7項目を抽出している。この7項目を基本にして得点化し、総合したもの(これを健康習慣指数:HPIとしている)と死亡率、あるいは身体的健康度との間には強い相関があることが認められ、簡便化された健康習慣指数が健康

習慣の指標となり得ることを明らかにしている。

古田⁽⁷⁾は、Bellocらの7項目の健康習慣の得点化基準を参考にして独自の質問項目を設定し、学生の健康習慣の実態について検討した。その回答率および得点分布の結果から、この質問内容で概ね健康習慣を得点化することができると考えた。さらにこの方法で、高齢者⁽⁸⁾⁽⁹⁾の生活習慣の特性を分析、検討し、健康習慣指数を構成する健康習慣の組み合わせ(これを健康習慣パターン:HPPとした)に性差が認められることを明らかにしている。

そこで、本研究では、Bellocらの健康習慣指数を基に学生の健康習慣を得点化した指標と、そこに出現する健康習慣の組み合わせから、学生の健康習慣の実態を分析、検討することとした。

II. 対象及び方法

1. 対象

今回対象とした学生は、1987年度の体育の教材研究の授業を受講した教育学部3年生および一部の4年生、男子95名、女子201名、計296名である。

2. 調査方法

古田⁽⁷⁾が独自に設定した30項目で構成される自記式質問紙調査を実施した。

3. 調査内容

本調査用紙の質問は大きく分けて、(1)睡眠に関する項目、(2)食事(朝食、間食を含む)に関

表1 健康習慣指数 (HPI) として1点を与える基準

①睡眠：睡眠時間が1日7～8時間 (質問3の(3)に回答した場合)	1点
②朝食：朝食をほとんど毎日とる (質問7の(1)に回答した場合)	1点
③間食：間食が週2回以下 (質問13の(1)または(2)に回答した場合)	1点
④飲酒：飲酒頻度が週2回以下 (質問16の(1), (2)または(3)に回答した場合)	1点
⑤喫煙：タバコを吸ったことがない (質問19の(1)に回答した場合)	1点
⑥運動：スポーツや健康体操を週1回以上行う (質問24の(1)または(2)に回答した場合)	1点

以上の基準以外は0点を与える。

する項目、(3)体重に関する項目、(4)飲酒に関する項目、(5)喫煙に関する項目、(6)運動に関する項目を内容としている。これらの項目の内、質問2、7、13、16、19、24の6項目を分析対象項目とした。なお、調査用紙の原票は、資料として末尾に示した。

4. 健康習慣指数 (HPI) の求め方

Bellocらが抽出した7項目の重要な健康習慣の内、標準体重に関する項目を除いた6項目の健康習慣(①睡眠、②朝食、③間食、④飲酒、⑤喫煙、⑥運動)について、表1に示した基準表を基に、個人ごとの健康習慣指数(Health Practice Index: HPI)を求めた。すなわち本研究では、望ましい健康習慣であると考えられる回答(表1の基準)に該当する場合に1点を与え、この基準以外の回答の場合にはすべて0点として、この6項目の合計得点を健康習慣指数として求めた。

5. 健康習慣パターン (HPP) の求め方

表1の6項目はそれぞれ0と1で表されるので、この6項目を横に並べて0と1の組み合わせを配列すると、全部で64通りの組み合わせができる。たとえば、睡眠(1点)、朝食(0点)、間食(1点)、飲酒(0点)、喫煙(1点)、運動(1点)の場合は101011とな

る。このような組み合わせを健康習慣パターン(Health Practice Pattern: HPP)として個人ごとに求め、それぞれのパターンに該当する者の頻度を求めた。表2に示した1と0の配列は、2進法の6桁の数値とみなすことができるので、この数値を10進法に変換し、HPPを示すNOとした。

6. 統計処理

本調査は、古田⁷⁾が開発したマイクロコンピュータ(富士通、FMR-60)用の統計プログラムにより、資料整理および統計処理を行なった。相対度数の差の検定にはカイ自乗検定を行ない、 $P < 0.05$ の場合に有意差があるとみなした。

III. 結果

1. 6項目の健康習慣において望ましいとみなされた者の項目別頻度

図1は、表1の6項目の健康習慣基準において望ましい健康習慣であるとして1点を獲得した者の相対度数を、項目別、性別に示したものである。

表2 6つの健康習慣で構成される健康習慣パターン(HPP)の組み合わせ

HPP NO.	① 睡眠	② 朝食	③ 間食	④ 飲酒	⑤ 喫煙	⑥ 運動	HPP NO.	① 睡眠	② 朝食	③ 間食	④ 飲酒	⑤ 喫煙	⑥ 運動
0	0	0	0	0	0	0	41	1	0	1	0	0	1
1	0	0	0	0	0	1	42	1	0	1	0	1	0
2	0	0	0	0	1	0	43	1	0	1	0	1	1
3	0	0	0	0	1	1	44	1	0	1	1	0	0
4	0	0	0	1	0	0	45	1	0	1	1	0	1
5	0	0	0	1	0	1	46	1	0	1	1	1	0
6	0	0	0	1	1	0	47	1	0	1	1	1	1
7	0	0	0	1	1	1	48	1	1	0	0	0	0
8	0	0	1	0	0	0	49	1	1	0	0	0	1
9	0	0	1	0	0	1	50	1	1	0	0	1	0
10	0	0	1	0	1	0	51	1	1	0	0	1	1
11	0	0	1	0	1	1	52	1	1	0	1	0	0
12	0	0	1	1	0	0	53	1	1	0	1	0	1
13	0	0	1	1	0	1	54	1	1	0	1	1	0
14	0	0	1	1	1	0	55	1	1	0	1	1	1
15	0	0	1	1	1	1	56	1	1	1	0	0	0
16	0	1	0	0	0	0	57	1	1	1	0	0	1
17	0	1	0	0	0	1	58	1	1	1	0	1	0
18	0	1	0	0	1	0	59	1	1	1	0	1	1
19	0	1	0	0	1	1	60	1	1	1	1	0	0
20	0	1	0	1	0	0	61	1	1	1	1	0	1
21	0	1	0	1	0	1	62	1	1	1	1	1	0
22	0	1	0	1	1	0	63	1	1	1	1	1	1
23	0	1	0	1	1	1							
24	0	1	1	0	0	0							
25	0	1	1	0	0	1							
26	0	1	1	0	1	0							
27	0	1	1	0	1	1							
28	0	1	1	1	0	0							
29	0	1	1	1	0	1							
30	0	1	1	1	1	0							
31	0	1	1	1	1	1							
32	1	0	0	0	0	0							
33	1	0	0	0	0	1							
34	1	0	0	0	1	0							
35	1	0	0	0	1	1							
36	1	0	0	1	0	0							
37	1	0	0	1	0	1							
38	1	0	0	1	1	0							
39	1	0	0	1	1	1							
40	1	0	1	0	0	0							

1 : 表1のHPI条件を満たす場合, 0 : 表1のHPI条件を満たさない場合。

学生の健康習慣の実態調査

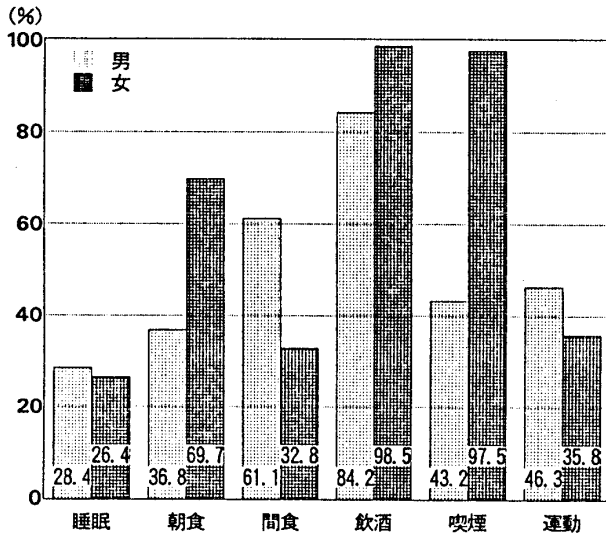


図1 健康習慣要因において1点 (HPI) を獲得した者の度数

(1)睡眠

睡眠時間の項目では、男女間に明らかな差は認められなかった。また、男子28.4%、女子26.4%と、望ましい健康習慣を実行している者はどちらも30%に満たなかった。

(2)朝食

この項目では、女子が男子より有意 ($P < 0.05$) に高い度数を示した。朝食をほとんど毎日とっている場合を望ましい健康習慣としてるが、女子の69.7%に対して男子36.8%と、男子は女子のおよそ半数の者しか朝食を毎日とっていないということが認められた。

(3)間食

間食のとり方では、朝食とは逆に男子が女子より有意 ($P < 0.05$) に高い度数を示し、女子の32.8%に対して男子はほぼ倍の61.1%の者が間食をあまりとっていないかった。

(4)飲酒

飲酒の項目においても男女間に差が認められ、女子が男子より有意 ($P < 0.05$) に高い度数を示した。また他の項目に比べ、男子84.2%、女子98.5%と、男女共に最も高い度数を示し、特に女子はほとんどの者が、飲酒頻度は週2回以下という望ましい健康習慣を保持しているとみなされる。

(5)喫煙

喫煙の習慣においては、女子が97.5%、男子が43.2%と、女子が男子より明らかに高い度数を示した。男子の50%以上の者はタバコを吸っ

たことがあるか現在吸っているということである。

(6)運動

運動の項目では、男女間に明らかな差がみられなかった。男子46.3%、女子35.8%と、何らかの運動を週1回以上行なっている者は、男女共に50%に達していなかった。

これらの中で、飲酒と喫煙の2つの健康習慣において、100%近い女子学生が望ましい健康習慣を保持していると認められたのが特徴的である。

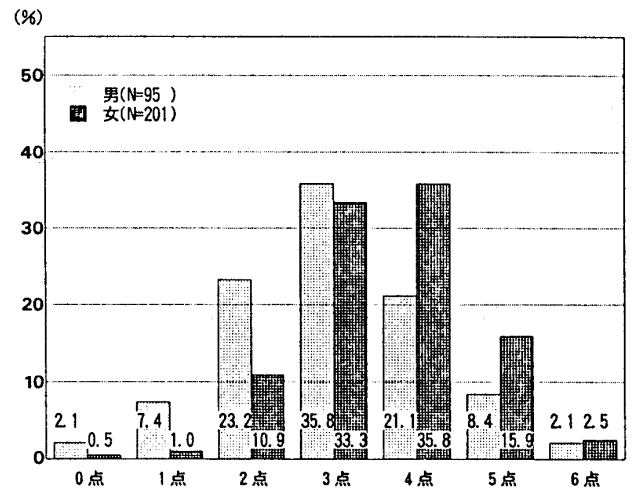


図2 健康習慣指数 (HPI) 別の度数分布

2. 健康習慣指数 (HPI) の性別比較

図2はHPIの得点別度数分布を性別に示したものである。

HPIが0点、すなわち望ましい健康習慣を1つも保持していない者は、男女共に0点から6点までの中で最も低い度数を示した。男子が2.1%、女子が0.5%と、特に女子の低い度数が特徴的である。

HPIが1点の者の度数は男子7.4%、女子1.0%であった。やはり女子の方が男子より低い度数を示した。

HPIが2点の者の度数は男子23.2%、女子10.9%で、望ましい健康習慣を2つ保持している男子は女子の約2倍であることが認められる。

HPIが3点に男子の最頻値がみられ、35.8%であった。女子も33.3%とかなり高い度数を示した。

HPIが4点に女子の最頻値がみられ、HPI

表3 健康習慣パターン (HPP) 別出現頻度

HPI	HPP NO.	男	女	HPI	HPP NO.	男	女
0点	0	2(2.1)	1(0.5)	4点	15	4(4.2)	5(2.5)
	1	0	0		23	1(1.1)	25(12.4)
	2	0	2(1.0)		27	1(1.1)	0
	4	3(3.2)	0		29	2(2.1)	0
	8	4(4.2)	0		30	4(4.2)	21(10.4)
	16	0	0		39	0	3(1.5)
	32	0	0		43	0	0
	3	1(1.1)	0		45	1(1.1)	0
	5	4(4.2)	0		46	3(3.2)	3(1.5)
	6	2(2.1)	19(9.5)		51	0	0
1点	9	3(3.2)	0	53	1(1.1)	0	
	10	1(1.1)	0	54	1(1.1)	15(7.5)	
	12	4(4.2)	1(0.5)	57	0	0	
	17	0	0	58	0	0	
	18	1(1.1)	0	60	2(2.1)	0	
	20	3(3.2)	2(1.0)	31	4(4.2)	11(5.5)	
	24	0	0	47	1(1.1)	3(1.5)	
	33	1(1.1)	0	55	1(1.1)	10(5.0)	
	34	0	0	59	0	0	
	36	2(2.1)	0	61	2(2.1)	0	
2点	40	0	0	62	0	8(4.0)	
	48	0	0	63	2(2.1)	5(2.5)	
	7	1(1.1)	9(4.5)				
	11	0	0				
	13	8(8.4)	0				
	14	6(6.3)	9(4.5)				
	19	0	0				
	21	2(2.1)	1(0.5)				
	22	3(3.2)	42(20.9)				
	25	0	0				
3点	26	0	0				
	28	4(4.2)	0				
	35	0	0				
	37	4(4.2)	0				
	38	3(3.2)	6(3.0)				
	41	0	0				
	42	1(1.1)	0				
	44	1(1.1)	0				
	49	0	0				
	50	0	0				
52	1(1.1)	0					
56	0	0					

人数 (%)

3点における男子と同じく35.8%であった。男子は21.1%とやや低い度数を示した。

HPIが5点の者の度数は、女子が15.9%、男子が8.4%で、女子が男子の約2倍の度数を示した。

HPIが6点、すなわち6項目全てにおいて望ましい健康習慣を保持している者の度数は、男子2.1%、女子2.5%と男女共に低い度数を示した。0点の場合とは逆に、女子が男子よりやや高い度数を示した。

3. HPI別にみたHPPの出現頻度

次に、HPPに焦点を当てた結果を示す。

表3はHPIが0～6点における各HPPの出現頻度を性別に示したものである。

HPIが0点、すなわち望ましい健康習慣を1項目も保持していない者の頻度は少なく、男子2名、女子1名のみであった。特に女子は、今回調査した学生に出現したHPPの中で最も低い0.5%という頻度を示した。

HPIが1点を示すHPPは全部で3種類(No.2.4.8)ある。男子がNo.4(飲酒のみが1点であるパターン：以後括弧内には1点を示す健康習慣を列記する)、No.8(間食)の2種類、女子がNo.2(喫煙)の1種類のみであり、男子と女子はことなつたパターンに属していた。この中で、No.8(間食)が4.2%とやや高い頻度を示した。

HPIが2点を示すHPPは全部で10種類(No.3.5.6.9.10.12.18.20.33.36)であった。内容を見てみると、男子は10種類全てのパターンに、女子は3種類(No.6.12.20)のパターンに該当者がおり、男子の方が多種類のパターンに分散していることが認められた。この中で、男子ではNo.5(飲酒、運動)が4.2%、No.12(間食、飲酒)が4.2%とやや高い頻度を示し、女子ではNo.6(飲酒、喫煙)が9.5%とかなり高い頻度を示した。

HPIが3点を示すHPPは全部で11種類(No.7.13.14.21.22.28.37.38.42.44.52)あり、男子は11種類全てのパターンに、女子は5種類(No.7.14.21.22.38)のパターンに該当者がおり、HPIが2点の場合と同様に、男子の方が多種類のパターンに分散していた。相対的に高い頻度を示したHPPをみると、男子ではNo.13(間食、飲

酒、運動)が8.4%と、男子に出現したHPPの中で最も高い頻度を示した。次にNo.14(間食、飲酒、喫煙)が6.3%と高い頻度を示した。また女子ではNo.22(朝食、飲酒、喫煙)が20.9%と、女子に出現したHPPの中で最も高い頻度を示した。このように、男女共にHPIが3点の中に、出現頻度の最も大きいHPPが含まれていた。

HPIが4点を示すHPPは全部で11種類(No.15.23.27.29.30.39.45.46.53.54.60)ある。女子はこの中の6種類(No.15.23.30.39.46.54)に該当者がおり、No.39のHPPには男子の該当者はなく、女子のみであった。No.23(朝食、飲酒、喫煙)が12.4%、No.30(朝食、間食、飲酒、喫煙)が10.4%、No.54(睡眠、朝食、飲酒、喫煙)が7.5%と比較的高い頻度を示した。

HPIが5点を示すHPPは全部で5種類(No.31.47.55.61.62)あり、No.31.47.55は男女共に、No.61は男子のみ、No.62は女子のみに該当者があつた。No.31(朝食、間食、飲酒、喫煙、運動)の男子が4.2%、女子が5.5%、No.55(睡眠、朝食、飲酒、喫煙、運動)の女子が5.0%、No.62(睡眠、朝食、間食、飲酒、喫煙)の女子が4.0%とやや高い頻度を示した。

HPIが6点を示すHPP、すなわち6項目全てに望ましい健康習慣を保持している者は、男子2名、女子5名であった。頻度としては男子2.1%、女子2.5%と、男女ほぼ同じであった。

4. 出現頻度の大きい順のHPP別度数

表4はHPPを出現頻度の大きい順および男女別に示したものである。なおこの表では、1点の基準を満たす健康習慣を数字(①～⑥)でそのまま示してある。

HPPの種類は男子が39パターン、女子が21パターンと、男子が女子の約2倍多く出現した。

最も出現率の高かつたHPPについてみてみると、男子ではNo.13(間食、飲酒、運動：8.4%)、女子ではNo.22(朝食、飲酒、喫煙：20.9%)となつており、共にHPIが3点のパターンであるが、その内容は異なつていた。飲酒の項目は男女共に含まれているのが認められた。一方、睡眠の項目は男女共に含まれていない。朝食、間食、喫煙、運動の4項目は男女間で異なつて

表4 出現頻度の大きい順のHPP別度数

順位	男子		女子	
	HPP	人数(%)	HPP	人数(%)
1	・・③④・⑥	8(8.4)	・②・④⑤・	42(20.9)
2	・・③④⑤・	6(6.3)	・②・④⑤⑥	25(12.4)
3	・・③④・・	4(4.2)	・②③④⑤・	21(10.4)
4	・・④・⑥	4(4.2)	・・④⑤・	19(9.5)
5	・・③・・・	4(4.2)	①②・④⑤・	15(7.5)
6	・・③④⑤⑥	4(4.2)	・②③④⑤⑥	11(5.5)
7	・②③④・・	4(4.2)	①②・④⑤⑥	10(5.0)
8	・②③④⑤・	4(4.2)	・・④⑤⑥	9(4.5)
9	・②③④⑤⑥	4(4.2)	・・③④⑤・	9(4.5)
10	①・・④・⑥	4(4.2)	①②③④⑤・	8(4.0)
11	・・④・・・	3(3.2)	①・・④⑤・	6(3.0)
12	・・③・・⑥	3(3.2)	・・③④⑤⑥	5(2.5)
13	・②・④・・	3(3.2)	①②③④⑤⑥	5(2.5)
14	・②・④⑤・	3(3.2)	①・③④⑤・	3(1.5)
15	①・・④⑤・	3(3.2)	①・③④⑤⑥	3(1.5)
16	①・③④⑤・	3(3.2)	①・・④⑤⑥	3(1.5)
17	・・④⑤・	2(2.1)	・・・⑤・	2(1.0)
18	①・・④・・	2(2.1)	・②・④・・	2(1.0)
19	・・・・・	2(2.1)	・・③④・・	1(0.5)
20	・②③④・⑥	2(2.1)	・・・・・	1(0.5)
21	・②・④・⑥	2(2.1)	・②・④・⑥	1(0.5)
22	①②③④・・	2(2.1)	-----	----
23	①②③④・⑥	2(2.1)	-----	----
24	①②③④⑤⑥	2(2.1)	-----	----
25	・②・④⑤⑥	1(1.1)	-----	----
26	・②③・⑤⑥	1(1.1)	-----	----
27	・②・・⑤・	1(1.1)	-----	----
28	①・③・⑤・	1(1.1)	-----	----
29	①・③④・・	1(1.1)	-----	----
30	①・③④・⑥	1(1.1)	-----	----
31	・・④⑤⑥	1(1.1)	-----	----
32	①・③④⑤⑥	1(1.1)	-----	----
33	①②・④・・	1(1.1)	-----	----
34	①②・④・⑥	1(1.1)	-----	----
35	①②・④⑤・	1(1.1)	-----	----
36	①②・④⑤⑥	1(1.1)	-----	----
37	・・③・⑤・	1(1.1)	-----	----
38	・・・⑤⑥	1(1.1)	-----	----
39	①・・・⑥	1(1.1)	-----	----
	合 計	95(100)	合 計	201(100)

①～⑥は健康習慣基準を満たす場合 (①:睡眠, ②:朝食, ③:間食, ④:飲酒, ⑤:喫煙, ⑥:運動)
 ・は健康習慣基準を満たさない場合。
 HPP:健康習慣パターン(6要因の組み合わせ)

おり、間食、運動は男子に、朝食、喫煙は女子に含まれている。上位のほとんどのHPPには飲酒の項目が含まれており、特に女子では16位までのHPP全てに飲酒と喫煙の項目が共に含まれているのが特徴である。全体をみても、飲酒の項目が含まれていないHPPは男子が39パターン中9パターン、女子が21パターン中2パターンのみであった。

一方、睡眠の項目を含まないHPPが、男女共に上位に比較的多く現れている。

男女の違いをみると、男子では上位に朝食の項目を含んだHPPは少なく、間食の項目を含んだHPPが多い。逆に女子では上位に朝食の項目を含んだHPPが多く、間食の項目を含んだHPPは少ない。男子に出現した39パターン中、男子のみに出現したHPPは21パターンであり、女子に出現した21パターン中、女子のみに出現したHPPは3パターンであった。男子の上位10位まででみると、1位、4位、5位、7位、9位、10位のHPPは女子には出現していない。女子においては、10位、16位、17位の3つのHPPが男子には出現していない。全体で42種類のHPPが認められ、64通りの組合せが考えられるので、22種類のHPPには該当者がいなかったことになる。

IV. 考 察

本研究で取り上げた指標は、Belloc⁽²⁾らの報告を基に古田⁽⁷⁾が独自に開発した得点化方法によった。この中でBellocらは、朝食、間食については死亡率に単独で影響するとは言えないとして健康習慣指数には加えていないが、食事の摂取の仕方は生活様式に大きくかかわっており、健康を考える上で重要だと思われるので、朝食、間食の項目も含めた。また、本来この7項目(睡眠、朝食、間食、標準体重、飲酒、喫煙、運動)から指数を求めるべきであるが、今回は身長と体重に関して信頼できる値が得られなかったため、標準体重の項目は省いた。

一方、健康習慣の基準についてはBelloc⁽²⁾らの基準が、飲酒においては1回の席で4杯以上飲まない、運動においては活発なスポーツ、水

泳、または長距離歩行をよく、ないし時々行なう、または庭作業や運動をよく行なうとなっており、この基準をそのまま使用するのには学生には適当でないと考え、飲酒と運動に関しては表1のように修正した。

はじめに、以上の6つの健康習慣において望ましい健康習慣を実行しているとみなされた者の個々の習慣における相対度数について考察してみたい。

睡眠に関しては、高齢者⁽⁸⁾においては性差がなく、7～8時間の睡眠をとっている者が約69%、日本人の平日の平均睡眠時間が7時間52分と報告⁽¹⁰⁾されており、今回調査した学生においては7～8時間の睡眠をとっている者が男女共30%に達していないことから、明らかに今回の学生の睡眠時間は少ないと言える。また高齢者と同様に学生においても性差は認められず、したがって睡眠時間の違いは年代差による生活様式の違い、及び生理的機能の違いから生ずることが推察される。

朝食をほとんど毎日とる者は高齢者⁽⁸⁾が男女共約95%、女子学生が69.7%であるのに対し、男子学生が36.8%と明らかに少ない。また間食をとらない者は高齢者⁽⁸⁾が32%～41%、女子学生が32.9%であるのに対して、男子学生が61.1%とかなり多くの者が望ましい健康習慣を実行していた。このように、食生活に関しては高齢者においては性差があまり認められないのに対して、学生においては明らかに性差が認められる。また男子において年代差が認められる。このような性差や年代差が現れる原因としては時間的な理由や意識の問題が考えられるが、これらを明らかにしていくためには今後回答の理由についても調査していくことが必要だと考える。

飲酒の項目においては高齢者⁽⁸⁾においては男子が51.3%、女子が90.9%であるのに対し、今回の学生は男子84.2%、女子98.5%と好ましい健康習慣を保持している者が非常に多かった。日本人の飲酒者率⁽¹¹⁾は男子90%、女子45%といわれていることから今回の学生の飲酒者率は低いと言え、また学生と高齢者との中間の人々の飲酒率がかなり高いことがうかがえる。

喫煙に関しては、高齢者⁽⁸⁾と同様に学生にも

はっきりと性差が認められた。また男女共に学生の方が高齢者より喫煙者率は低く、さらに日本人の喫煙者率⁽¹¹⁾ (男子61.6%、女子13.4%)よりも低い率であった。特に女子学生の多くが喫煙に関して望ましい健康習慣を保持していると言えるが、喫煙が健康に及ぼす影響について多く述べられているにもかかわらず、男女共に加齢とともに喫煙者は増す傾向にある。

運動を週一回以上行っている者の割合は、学生においても高齢者⁽⁸⁾においても男子の方が女子より約10%高い値を示した。また男女共に学生の方が高齢者より低い割合を示し、運動を行なうための条件(場所、施設、時間、仲間等)に恵まれているはずの学生の方が低いということは以外であった。近年、社会体育への参加者が増加しており、学生と高齢者とでは運動をする目的、意識、興味等に違いがあると考えられる。

以上、個々の習慣についてみてきたが、次にこれらを総合したものである健康習慣指数から考察する。

健康習慣指数別の度数分布についてみると、男子は3点を最頻値とするほぼ左右対称の分布を示している。これに対して女子では4点に最頻値がみられ、男子よりも右方へ偏っている。男女間の分布には有意差(カイ二乗検定: $P < 0.05$)が認められた。すなわち、女子学生は男子学生よりもより望ましい健康習慣を保持しているものと考えられる。このHPIの男女差は、朝食、間食、飲酒、喫煙の4つの習慣における男女差から生じている。一方、高齢者⁽⁸⁾においても同じように女子の方が男子より高いHPIを示す傾向がみられるが、高齢者の場合は飲酒と喫煙の2つの習慣において男女差が生じてくることに起因している。このことから、HPIは同じでもそこに関わっている個々の習慣の関与の仕方は年代により違うということが言える。

このような個々の習慣と健康習慣指数との関係を検討することが本研究の主なねらいであるが、次にその結果を検討する。

個々の習慣の関与の仕方の違いから生じるさまざまな組み合わせをHPPとして求めた。今回出現したHPPの種類は男子が39パターン、女子

が21パターン、該当者のないパターンが22パターンであり、男子の方が多様な習慣行動を行なっていることが明らかになった。逆に女子の習慣行動は男子の習慣行動より限られたパターンに集中していると言える。一方、高齢者⁽⁹⁾において出現したHPPの種類は男子53パターン、女子48パターン、該当者のないパターンは8パターンであり、今回の学生に出現したHPPの種類は明らかに少なかった。高齢者は学生より多様な生活様式により日常を過ごしていると思われる。HPIと同様にHPPの男女差は高齢者⁽⁹⁾においても同じ傾向がみられるが、男女間のHPPに相違を生じさせている習慣要因は学生と高齢者では異なっており、それぞれの調査における出現頻度の大きい順の上位10位までのHPPでみると、学生では朝食と間食の食生活に関する習慣と喫煙が影響しているのに対し、高齢者⁽⁹⁾では喫煙が大きく影響していると言える。また学生と高齢者のHPPに相違を生じさせている習慣要因を、同じく上位10位までのHPPでみると、男子では睡眠、朝食、間食、喫煙に関する習慣が影響しており、女子では睡眠と運動に関する習慣が影響している。男女共に高齢者と学生のHPPの相違には、睡眠時間が大きく影響していると言える。

以上、本研究では、健康習慣指数(HPI)と健康習慣パターン(HPP)より学生の健康習慣を分析、検討してきたが、HPIが同じでもそこに出現するHPPは様々であり、また男と女、及び高齢者と学生のHPPの相違に関与している健康習慣要因はそれぞれ異なっていることが明らかになった。この分析の過程で、各健康習慣要因への意識あるいは関心はどのようなのだろうかという思いをいただいた。健康教育の指針としていくために、今後は健康への関心、及び主観的健康度とHPPとの関係を検討する必要があると考える。

V. まとめ

本研究は、教育学部の男子学生95名、女子学生201名、計296名を対象に健康習慣調査を行い、健康習慣指数と健康習慣パターンの面から学生

の健康習慣の特性について検討した。

主な結果は次のようになった。

- (1) 朝食、飲酒及び喫煙の3項目においてHPIとして1点を獲得した者の度数は女子が男子より高かった。
- (2) 間食においてHPIとして1点を獲得した者の度数は男子が女子より高かった。
- (3) 睡眠と運動の2項目においてHPIとして1点を獲得した者の度数は男女間に明らかな差が認められなかった。
- (4) HPI別の度数分布においては、男子は3点を最頻値とするほぼ左右対称の分布を示し、女子は4点を最頻値として男子よりやや右方へ偏った分布を示した。
- (5) 出現したHPPは、男子が39種類、女子が21種類となり、男子の方が多かった。
- (6) 最も頻度の多かったHPPは、男子ではNo.13(間食、飲酒、運動)のパターンであり、女子ではNo.22(朝食、飲酒、喫煙)のパターンであった。
- (7) 飲酒の項目を含んだHPPが多く、特に女子では飲酒と喫煙を共に含むHPPが非常に多かった。
- (8) 男女のHPPの相違には、朝食、間食、喫煙が影響していた。

以上の結果から、今回調査した学生においては男子は女子より多様なHPPを示し、明らかに性差が認められた。その内容を検討すると、男子学生より女子学生の方が望ましい健康習慣を維持していると考えられる。またHPIが同じでも健康習慣要因の関与の仕方は様々である。したがって、ライフスタイルと健康の関係をより明らかにしていくためには、健康習慣を総合したものとしての健康習慣指数だけでなく、健康習慣の組み合わせである健康習慣パターンからの検討が有効であり、今後はこの健康習慣パターンと主観的健康度との関係について明らかにしていく必要がある。

終わりに、本研究を進めるにあたり、ご指導、ご校閲をいただきました岐阜大学教育学部体育科の古田善伯助教授に深謝いたします。

文 献

- (1) Belloc, N.B., and L. Breslow (1972) : Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*, 1 ; 409 -421
- (2) Belloc, N.B. (1973) : Relationship of health practices and mortality. *Preventive Medicine*, 2 ; 67 -81
- (3) Breslow, L., and J.E. Enstrom (1980) : Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine*, 9 ; 469 -483
- (4) 小泉明, 星旦二 (1985) : 健康習慣の定着, からだの科学, 121 ; 14 -19
- (5) 金子哲也, 川上憲人, 原谷隆史 (1987) : ライフスタイル, 作業環境因子と心身健康影響の相関からみた健康行動決定因子の解析, 体力研究, 65 ; 46 -54
- (6) 飯島久美子, 森本兼囊 (1988) : ライフパターンの健康影響評価—生活習慣, 不定愁訴と精神的健康度との関連性—, 日本公衛誌, 35 ; 573 -578
- (7) 古田善伯 (1988) : 学生の健康習慣に関する研究, 岐阜大学教育学部研究報告(自然科学)12, 43 -58
- (8) 古田善伯 (1989) : 高齢者の健康習慣と健康度との関連, 岐阜大学医学部紀要, 37(2) ; 320 -342
- (9) 古田善伯 (1990) : 高齢者の健康習慣パターンに関する研究, 岐阜大学教育学部研究報告(自然科学)14 ; 75 -85
- (10) 日本放送協会放送世論調査所 (1979) : 図説日本人の生活時間1975, p21
- (11) 厚生統計協会 (1988) : 国民衛生の動向, 厚生指標(臨時増刊), 35 ; 98 -100

資料

健康生活調査用紙

No. []

記入年月日：昭和		年	月	日 ()
氏 名： ()				
生年月日 (明, 大, 昭)		年	月	日生 (満 才)
住 所				
身長 []	cm	体重 []	kg	

これから、あなたの健康生活・健康習慣についておたずねします。下記の質問に対して当てはまると思う項目の番号を右端の □ 内に記入してください。

1. あなたの職業は次のどの職種に当てはまりますか。 1
(1) 管理職, (2) 専門・技術職, (3) 事務的職業, (4) 労務・作業的職業, (5) 農林・漁業
(6) 商業・サービス業, (7) 自営業, (8) 主婦, (9) その他
2. 一日の睡眠時間は平均して何時間ですか。 2
(1) 6時間未満 (2) 6～7時間 (3) 7～8時間 (4) 8～9時間
(5) 9時間以上
3. 就寝時刻は平均して何時ですか。 3
(1) 午後8時前 (2) 午後8～9時 (3) 午後9～10時 (4) 午後10～11時
(5) 午後11～12時 (6) 午後12時以後
4. 普段の睡眠状態はいかがですか。 4
(1) いつも良く眠れる (2) まあまあ良く眠れる (4) あまり良く眠れない
(5) 眠れなくて困る
5. 朝の目覚めの状態はいかがですか。 5
(1) きわめて良好 (2) まあまあ良好 (4) あまり良くない (5) 悪い
6. あなたは睡眠を十分にとるほうですか。 6
(1) はい (2) いいえ
7. 朝食のとりかたはいかがですか。 7
(1) ほとんど毎日とっている (2) 週1～2回欠食する
(3) 週3～4回欠食する (4) ほとんど毎日食べない
8. 昼食のとりかたはいかがですか。 8
(1) ほとんど毎日とっている (2) 週1～2回欠食する
(3) 週3～4回欠食する (4) ほとんど毎日食べない

学生の健康習慣の実態調査

9. 夕食のとりかたはいかがですか。 9
 (1) ほとんど毎日とっている (2) 週1～2回欠食する
 (3) 週3～4回欠食する (4) ほとんど毎日食べない
10. 夜食はとりますか。 10
 (1) ほとんどとらない (2) 週1～2回とる
 (3) 週3～4回とる (4) ほとんど毎日とる
11. 偏食(好き・嫌い)はありますか。 11
 (1) ほとんどない (2) 少しある (3) はげしい
12. 体重調整等のために食事を加減していますか。 12
 (1) 食事の質・量を加減している (2) 食事の回数を加減している
 (3) 間食・夜食を加減している (4) まったく加減していない
13. 間食(嗜好品を含む)をとりますか。 13
 (1) ほとんどとらない (2) 週1～2回とる (3) 週3～4回とる
 (4) ほとんど毎日1回とる (5) 毎日数回とる
14. 現在の自分の体重についてどう思っていますか。 14
 (1) やせたい (2) 今のままでよい (3) 体重を増やしたい
15. 入学時の体重と比べて今の体重はいかがですか。 15
 (1) 5kg以上増えた (2) 変化なし (3) 5kg以上減った
16. アルコール類を飲む回数ほどのくらいですか。 16
 (1) ほとんど飲まない (2) 週1回未満 (3) 週1～2回 (4) 週3～4回
 (5) ほとんど毎日
- * 17, 18は16の(1)以外に回答した方のみ答えてください。
17. アルコール類の種類は主にどれですか。 17
 (1) ビール (2) 日本酒 (3) ウイスキー (4) その他
18. 1回に飲むアルコール類の量はどのくらいですか 18
 (1) ビール大びん1本以下 (2) ビール大ビン2本以上 (3) 日本酒銚子2本以下
 (4) 日本酒銚子3本以上 (5) ウイスキー100ml以下 (6) ウイスキー100ml以上
19. あなたはタバコをすったことがありますか。 19
 (1) すったことがない (2) 現在すっている (3) 過去にすっていた

* 20, 21は19の(2)に回答した方のみ答えて下さい。

20. 現在どのくらいタバコをすいますか。

- (1) 1日1箱以下 (2) 1日1~2箱 (3) 1日2箱以上

20

21. タバコを何年間すっていますか。

- (1) 5年以下 (2) 5~10年 (3) 10~20年 (4) 20年以上

21

* 22, 23は19の(3)に回答した方のみ答えて下さい。

22. タバコをやめて何年になりますか。

- (1) 5年以下 (2) 5~10年 (3) 10~20年 (4) 20年以上

22

23. タバコを何年間すっていましたか。

- (1) 5年以下 (2) 5~10年 (3) 10~20年 (4) 20年以上

23

24. 日頃スポーツや健康体操を行っていますか。

- (1) 週3日以上行っている (2) 週1~2日行っている
(3) 月1~2日行っている (4) ほとんど行っていない

24

* 25, 26は24の(1)~(3)に回答した方のみ答えて下さい。

25. 24で実施している運動またはスポーツ種目の名称を右の に記入して下さい。2つ以上ある場合は、最もよく行う方を記入して下さい。

25

26. 25で回答した運動またはスポーツを1日何時間行っていますか。

- (1) 30分以下 (2) 30分~1時間 (3) 1~2時間 (4) 2時間以上

26

27. 日頃あなたが1日の生活で歩く量はどの程度だと思いますか。

- (1) かなり多い (2) やや多い (3) やや少ない (4) かなり少ない

27

28. 仕事(家事を含む)中に行う運動量はどの程度だと思いますか。

- (1) かなり多い (2) やや多い (3) やや少ない (4) かなり少ない

28

29. 休日はどのように過ごしていますか。

- (1) 戸外に出ることが多い (2) 家の内外で体を動かすことが多い
(3) 家でじっとしていることが多い (4) その他

29

30. あなたは日頃運動不足を感じていますか。

- (1) いつも感じる (2) 時々感じる (3) 全く感じない

30