

## 大学初年次生の生活習慣の実態および健康状態

九州保健福祉大学	正野知基	九州大学健康科学センター	橋本公雄
宮崎大学	根上優	鹿児島大学	飯干明
鹿児島大学	長岡良治	群馬大学	西田順一
北九州市立大学	内田若希	福岡女学院大学	角南良幸
中京大学	柿山哲治	九州工業大学	磯貝浩久
九州大学健康科学センター	杉山佳生	九州大学健康科学センター	山本教人

## A Survey on Lifestyle and Health Status of the First-year Students

Tomoki SHONO<sup>1)</sup>, Kimio HASHIMOTO<sup>2)</sup>, Masaru NEGAMI<sup>3)</sup>, Akira IIBOSHI<sup>4)</sup>,  
Ryoji NAGAOKA<sup>4)</sup>, Junichi NISHIDA<sup>5)</sup>, Wakaki UCHIDA<sup>6)</sup>, Yoshiyuki SUNAMI<sup>7)</sup>,  
Tetsuji KAKIYAMA<sup>8)</sup>, Hirohisa ISOGAI<sup>9)</sup>, Yoshio SUGIYAMA<sup>2)</sup> and Norihito YAMAMOTO<sup>2)</sup>

- 1) *Kyushu University of Health and Welfare*
- 2) *Institute of Health Science, Kyushu University*
- 3) *University of Miyazaki*
- 4) *Kagoshima University*
- 5) *Gunma University*
- 6) *The University of Kitakyushu*
- 7) *Fukuoka Jo Gakuin University*
- 8) *Chukyo University*
- 9) *Kyushu Institute of Technology*

キーワード：初年次生，生活習慣，栄養，休養，運動

Key Words: first-year students, lifestyle, nutrition, rest, exercise

### はじめに

近年，望ましくない生活習慣の継続によって引き起こされる生活習慣病の増加が社会問題となり，生活習慣病予防に対する国民の関心が高まっている。生活習慣病は生活習慣を改善することにより，ある程度発症の予防が可能である。したがって，若いうちに望ましい生活習慣を営むための知識と実践力を身につけてお

くことが，中高年齢期での生活習慣病発症予防には重要である。しかし，残念ながら大学生の生活習慣は他の年代と比較して著しく劣っていることが指摘されている（徳永・橋本，2002a；徳永・橋本，2002b；徳永，2005）。

大学に入学すると同時に，高校時代までのさまざまな制約が大幅に緩和され自由に使える時間が増加する

半面, それまでは親に依存していた生活の管理を自分で行わなければならない, 望ましい生活習慣についての正しい知識を持ち, 時間の使い方や行動を自分でコントロールできなければ, 生活習慣が望ましくない方向へと変容していってしまう。先の大学生の生活習慣の乱れを指摘した先行研究(徳永・橋本, 2002a; 徳永・橋本, 2002b; 徳永, 2005)は, 対象を初年次生に限定せず, 調査時期も10月から12月に実施されたものである。大学に入学して前期をほぼ終えようとする7月は, 大学での生活にある程度慣れ始めた時期であると考えられる。この時期における初年次生の健康・生活習慣を把握し, 問題点を明らかにすることによって, 的を絞った早めの生活改善および健康維持増進の対策が実施しやすくなると考えられる。

そこで本研究は, 前期試験期間前の7月中旬に初年次生の生活状況および生活習慣に対する意識調査を実施し, 大学生の生活習慣の悪化を大学入学後の早期から予防するための対策を考えるにあたっての資料を得ることを目的とした。

## 方法

### 1. 調査対象および調査時期

九州地区を中心に10校の国公私立大学の1年生を対象に質問紙調査を行い, 男子1090名(年齢 $18.7 \pm 1.4$ 歳), 女子1163名(年齢 $18.5 \pm 0.9$ 歳)の計2253名を分析対象とした。なお, 1つだけ欠損値がある者16名を含んでいるが, 分析には支障はなかった。調査は平成22年7月中旬に実施した。

### 2. 調査内容

質問紙調査の内容は, 住居形態, アルバイトの有無, 運動部(クラブ・サークル)への所属状況, 栄養(2項目), 休養(3項目), 運動・健康・体力(4項目), 生活習慣(3項目)であった。なお, 質問内容については, それぞれの結果において記載した。

### 3. 統計処理

各質問に対する回答の割合の統計処理には $\chi^2$ 検定, 身体活動得点の男女比較には対応のないt検定を用い, 有意水準は5%未満とした。分析には, 統計パッケージSPSS14.0J for Windowsを用いた。

## 結果と考察

### 1. 学生生活状況

#### 1) デモグラフィック要因

##### a. 住居形態

住居形態について図1に示した。住居形態を全体

的にみると, 約6割の学生が自宅外から通学しており, 中でもアパートに住む学生は約半数を占めている。しかし, 男女を比較してみると, 住居形態は異なり, 女子学生(47.3%)は男子学生(30.0%)に比べ自宅通学者が有意に多く, アパートに住んでいる者が少なかった。このことは女子学生の約半数が自宅から通学できる出身地の大学・短大に進学していることを意味している。旺文社教育情報センターの平成22年度都道府県別大学・短大進学状況(2010)によると, 各都道府県の地元大学進学率の全国平均は男子が40.3%, 女子が44.2%であった。さらに, 今回調査を実施した大学の所在地の平均でも男子が33.5%, 女子が41.7%と女子学生のほうが地元大学へ進学する割合が高くなっている。今回の調査結果はこれらの結果と類似していた。

##### b. アルバイト

アルバイトの実施状況について図2に示した。全体的には定期的にアルバイトをしている者は約3割を占め, 3人に1人がアルバイトをしていることになる。しかし, 男子学生(24.3%)のほうが女子学生(37.6%)より定期的にアルバイトをしている者は有意に少なく, その分自由に使える余暇時間が多いことを意味する。国立青少年教育振興機構の青少年の体験活動等と自立に関する実態調査(2008)では, 「アルバイトをしたことがある」と回答した高校2年生をみると, 男子が38.2%, 女子が47.0%であり, 大学進学前から女子のほうがアルバイトをし

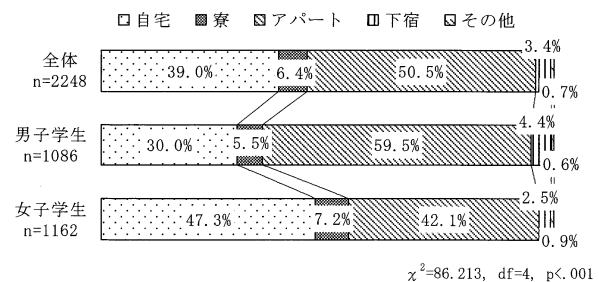


図1 住居形態

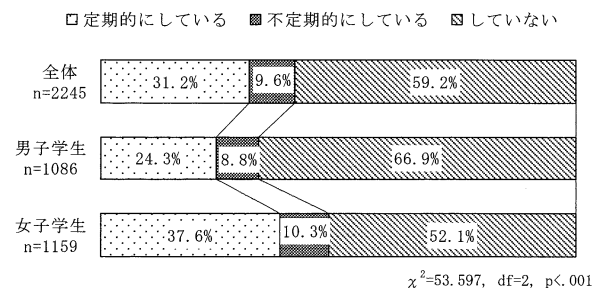


図2 アルバイトの実施状況

ている割合は高いことがわかる。独立行政法人日本学生支援機構の平成20年度学生生活調査報告(2010)では、大学昼間部のアルバイト実施者は11月の時点での調査で全学生の77.6%となっている。今回の調査は1年生の7月の時点での実施であり、まだ十分に大学での生活に慣れていないためアルバイト実施率が低い値を示したものと推測される。

また、住居形態(一人暮らし)とアルバイト実施の関係性をみるために、男女別に自宅群とアパート群を抽出して比較を行った(図3)。その結果、男女とも自宅群のほうがアパート群よりもアルバイトを行っている割合が有意に高かった。自宅群は地域に慣れ、ほとんどの家事は親が行ってくれるが、新しい土地で初めて一人暮らしを始めた学生は、アルバイトより先ず自分の生活の確立を行わなければならないので、アルバイトを行う余裕がまだできていないのであろう。今後、生活や周囲の環境に慣れるにしたがって、アルバイトを行う学生が増加していくことが予想される。

## 2) 食生活(栄養)

### a. 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況を図4に示した。全体的には毎日朝食を摂っている初年次生は約半数であるが、男女差がみられる。つまり、朝食を毎日食べている男子学生は43.8%であるが、女子学生は60.4%と有意に高い比率である。逆に朝食の欠食の割合でみると、全体では約半数を占めているが、男子学生のほうで女子学生より欠食率は高いことになる。

初年次生の朝食の摂取率について小学生から発達段階的にみるために、文部科学省平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(2010)、財団法人日本青少年研究所中学生・高校生の生活と意識調査(2009)、厚生労働省平成20年度国民健康栄養調査の概要(2009)のデータを用いて比較してみた(表1)。小・中・高と高学年になるにしたがって欠食率は高くなるが、初年次生のそれは異常に高い。中学生・高校生の生活と意識調査(2009)では、欠食のある中学・高校生の朝食を食べない理由の上位3つは、「朝起きるのが遅くて、食べる時間がない(中学生34.5%、高校生43.7%)」、「朝は食べたくない(中学生37.2%、高校生31.0%)」、「食事の用意がされていない(用意されていれば食べる)(中学生7.6%、高校生8.9%)」であった。このデータから推測すると、初年次生の場合にも、夜型生活となり、起床時間が遅くなり朝食を摂る時間的余裕がな

い、遅い夕食や夜食等の影響で朝に食欲が起きない、一人暮らしとなり朝食の準備が面倒なので食べないといったことなどが理由として考えられる。

### b. 栄養のバランス摂取

毎日の食事における栄養のバランス摂取をみるため、「毎日の食事について、いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べている」という設問で調査を行った(図5)。「かなりあてはまる、よくあてはまる」という肯定的回答の割合は全体的には33.5%であるが、有意な男女差がみられ、女子学生(38.1%)のほうが男子学生(28.5%)よりも栄養のバランスを意識して食事をしていることが分かる。しかし、財団法人日本青少年研究所の調査(2009)の高校生の「飲食は好き嫌いの偏りでなく、栄養のバランスも考え

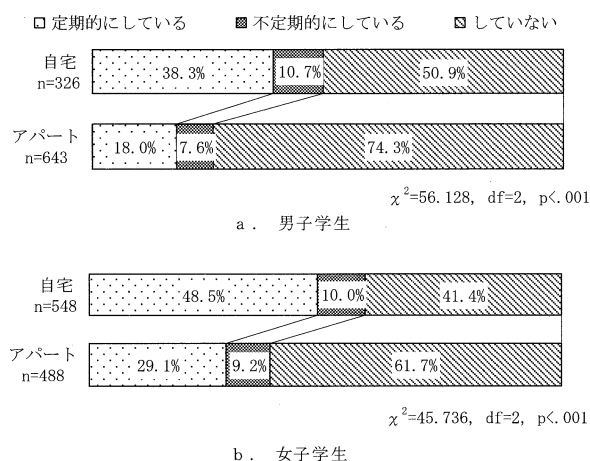


図3 住居形態別にみたアルバイトの実施状況

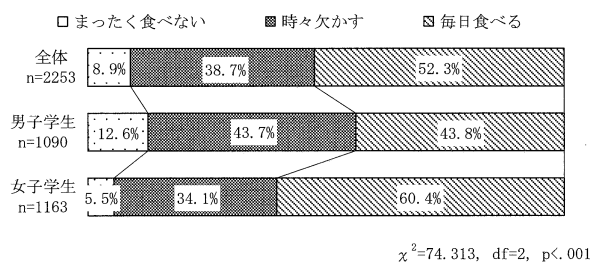


図4 朝食の摂取状況

表1 年代別の朝食欠食者の割合

資料		男子	女子
A	小学生	10.7%	8.8%
	中学生	15.8%	16.0%
B	中学生	18.0%	
	高校生	17.7%	
C	15-19歳	18.4%	10.0%
	20-29歳	30.0%	26.2%
	30-39歳	27.7%	21.7%
	大学初年次生	56.3%	39.6%

資料：A:文部科学省(2010), B:財団法人日本青少年研究所(2009), C:厚生労働省(2009)

る必要がある」との設問に対する肯定的回答(全くそう思う, まあそう思う)の割合は92.7%である。高校生と大学初年次生の栄養摂取に対する意識はそれほど変わらないものと考えられるので, この栄養のバランス摂取に対する意識と行動には大きな乖離がみられる。この理由のひとつとして, 高校時代までは食事の準備は親に完全に依存しており, 栄養のバランスを考えた食事の管理能力は養われていないことが挙げられ, 一人暮らしをせざるを得ない学生となったときに実践できていないのかもしれない。

そこで, 食事における栄養のバランスに対する一人暮らしの影響をみるため, 自宅群とアパート群で比較した。その結果, 自宅群(男子:35.6%, 女子:33.1%)に比べてアパート群(男子:67.1%, 女子:47.9%)のほうが男女とも欠食する割合が有意に高いことが明らかにされた(図6)。また栄養のバランス摂取においても同様の結果であり, アパートの一人暮らしのほうが否定的回答の割合が高かった(図7)。このことから, 多くの初年次生が食生活の管理能力を身につけることなく, 初めての一人暮らしを開始していることが示唆される。健康教育の一環として, 1年前期の体育実技のオリエンテーションや毎回の授業の最初に一人暮らしの食生活への実践的な対応を教授することや, 大学生の学力低下の問題から入学前教育を実施している大学が多くなってきているが, 生活習慣についても保護者に情報を提供し, 入学前に家庭において食生活の管理能力の教育を行ってもらうことなどが案として考えられる。本調査結果は, 保護者への情報提供の資料として有用なものではないだろうか。

3) 睡眠(休養)

a. 睡眠時間

1日の睡眠時間の割合を図8に示した。全体的には「5-6時間未満」が最も多く, 44.3%を占めた。「5時間未満」も19.2%も存在し, 初年次生は十分な睡眠をとっておらず, 睡眠不足の状態であることが分かる。有意な男女差がみられ, 男子学生(60.2%)に比べ女子学生(66.4%)のほうが睡眠不足といえる。ところでこの睡眠時間について小学生から発達段階的にみるために, 文部科学省(2010)と厚生労働省(2009)の調査データを用いて作表してみた(表2)。年代が進むにつれ睡眠時間は少なくなるが, 初年次生は顕著に睡眠状態が短時間となる事が分かる。睡眠時間の減少には, 後述する就寝時間が遅くなる事が大きく影響してい

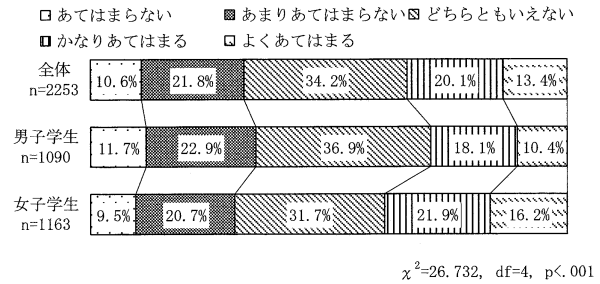


図5 食事における栄養のバランス摂取

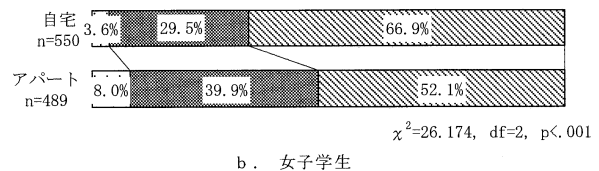
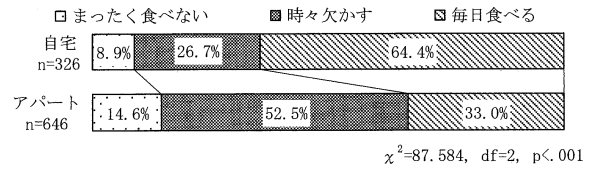


図6 住居形態別にみた朝食の摂取状況

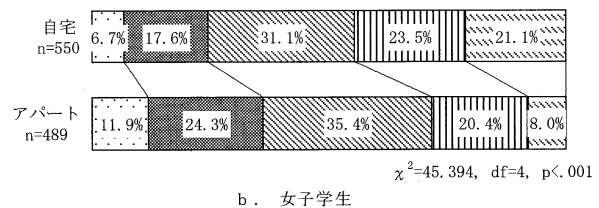
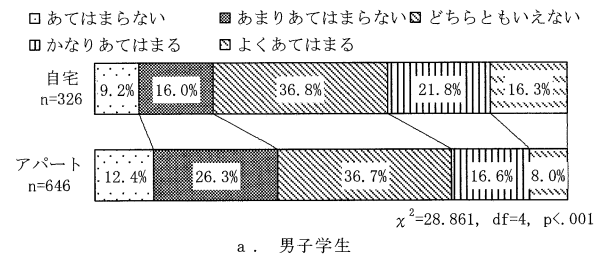


図7 住居形態別にみた食事における栄養のバランス摂取

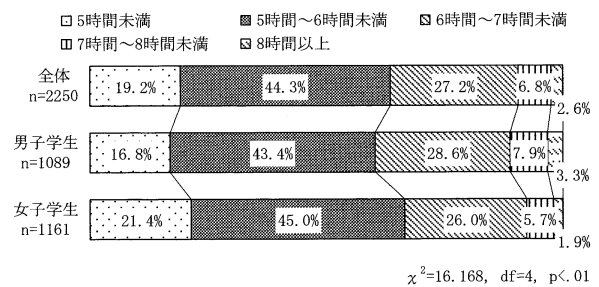


図8 1日の睡眠時間

ると考えられる (図9)。

睡眠時間への一人暮らしの影響を調べてみると、男子学生は自宅群に比べてアパート群のほうの睡眠時間が有意に長い傾向が認められた ( $\chi^2=15.566$ ,  $df=4$ ,  $p<.01$ ) が、女子学生については有意な差は認められなかった。男子学生の自宅群では、通学時間を確保するためや、朝食を毎日食べている割合がアパート群の約2倍である (図6) ことから朝食時間確保のため、遅く寝ても早く起きているのかもしれない。一方、アパート群では、大学の近くに住んでいて通学時間が短いことや、だれにも合わせる必要がないため、ゆっくりと寝ていられるのかもしれない。女子学生のアパート群では、男子学生よりも朝食を食べている割合が高く (図6)、身支度にも時間がかかるものと推測されることから、これらの時間を確保するために男子学生よりは早く起きているものと考えられる。

b. 就寝時間

つぎに、就寝時間について全体でみると、0時前に就寝している者は14.8%であり、1時以降に就寝している者が38.6%を占めていた (図9)。また、1時以降に就寝している者は、男子学生 (42.1%) のほうが女子学生 (35.3%) よりも有意に多い。財団法人日本青少年研究所の調査 (2009) では、高校生 (男女平均) の約30%が0時前に就寝し、1時以降は約25%である。大学生になると0時前に就寝する割合が減少し、1時以降に就寝する割合が増加している。就寝時間への一人暮らしの影響については、自宅群 (男子：31.0%，女子：30.0%) に比べてアパート群 (男子：48.8%，女子：41.3%) のほうが男子学生 ( $\chi^2=35.586$ ,  $df=4$ ,  $p<.001$ )、女子学生 ( $\chi^2=29.450$ ,  $df=4$ ,  $p<.001$ ) ともに有意に就寝時間が遅い傾向が認められた。特に男子学生のアパート群について、就寝時間が遅くなったうえに睡眠時間が長い傾向があるということは、朝は通学のために家を出る時間ぎりぎりまで寝ていることが推察される。このことは、男子学生のアパート群における高い欠食率の一因であると考えられる。

c. 昼間の眠気

昼間の眠気について図10に示した。「昼間、たまらなく眠いことがある」という設問に対して、全体でみると約6割の学生が昼間睡魔に襲われていることがわかる。また、男子学生 (57.7%) よりも女子学生 (65.6%) のほうがその傾向は強いようである。このような結果が得られたのは、図8に示したよう

に、女子学生の睡眠時間が短かったことが影響しているものと考えられる。昼間の眠気における住居形態の影響については、男女とも有意な差は認められなかった。

2. 運動行動と健康・体力

1) 運動行動

a. 運動クラブ・サークル所属状況

運動クラブ・サークル所属状況を図11に示した。運動クラブ・サークルの所属状況をみると、全体的には6割が運動クラブあるいは運動系サークルに入部しているが、顕著な男女差がみられ、男子学生 (35.5%) は女子学生 (21.7%) に比べ運動クラブに所属している割合が有意に高かった。しかし、このことは一般的な傾向のようである。Benesse 教育開発センターの第4回学習基本調査報告書中学生版・高校生版 (2007) によると、「運動部に入って積極的に活動している」生徒は男子で中学生71.5%，高校生61.5%，女子では中学生55.5%，高校生41.1%であり、中学の頃から男子のほうが運動部 (クラブ) に所属する割合が高い傾向にある。初年次生の運動クラブ所属状況は男子学生が35.5%，女子学生は

表2 年代別の1日の睡眠時間

		6時間未満	6時間～8時間未満	8時間以上
小学生	男子	6.1%	38.3%	55.6%
	女子	3.8%	38.7%	57.5%
中学生	男子	10.6%	69.5%	19.9%
	女子	14.3%	72.2%	13.5%
* 文部科学省 (2010)				
20～29歳	男性	38.3%	54.4%	7.3%
	女性	27.4%	59.8%	12.8%
30～39歳	男性	34.1%	60.9%	5.0%
	女性	27.1%	63.0%	9.8%
* 厚生労働省 (2009)				
大学初年次生	男子	60.2%	36.5%	3.3%
	女子	66.4%	31.7%	1.9%

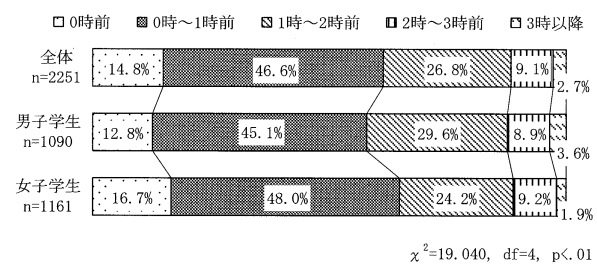


図9 就寝時間

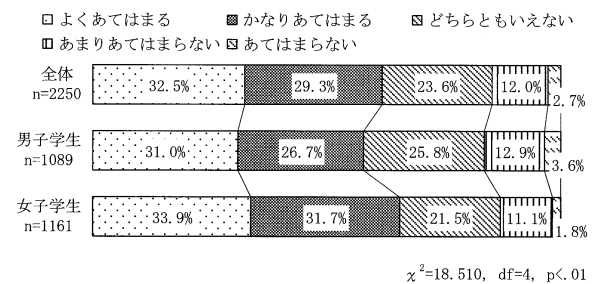


図10 昼間の眠気

21.7%であり、高校時の割合に比べ男子約6割、女子約5割にそれぞれ減少している。なお、運動系サークル所属者を加えると、運動を行っている者は高校時より若干増えているようにもみえるが、クラブ活動に比べてサークル活動では、実施頻度と強度が低下し、時間も少なくなるため、総合的にみると身体活動量は低下しているものと考えられる。また、後述する運動行動変容ステージ(図12)において、定期的に運動をしている実行期と維持期を合わせた割合は男子学生が44.4%で女子学生は23.1%であった。男女とも中学・高校時の運動部所属割合と比較して低くなっており、このことも身体活動量の低下を一部裏づけるものであると考えられる。

#### b. 運動行動変容ステージ

運動行動変容ステージを図12に示した。運動ステージは、岡(2000)の運動行動変容ステージ尺度を用い、前熟考期(私は現在、運動やスポーツ活動をしていない。また、これから先〔6ヵ月以内〕もするつもりはない。)、熟考期(私は現在、運動やスポーツ活動をしていない。しかし、これから先〔6ヵ月以内〕に始めようと思っている。)、準備期(私は現在、運動やスポーツ活動をしている。しかし、定期的ではない。)、実行期(私は現在、運動やスポーツ活動をしている。しかし、始めてからまだ間もない〔6ヵ月以内〕。)、維持期(私は現在、運動やスポーツ活動をしている。また、長期にわたって継続している〔6ヵ月以上〕。))の5段階に分けて調べた。全体的には、前熟考期が28.1%と最も多く、維持期が12.9%と少なかった。また、定期的に運動をしている実行期と維持期を合わせると33.4%であった。このデータは7月の調査であり、後学期に調査すれば「過去6ヵ月間」という制限があるので、ステージは変化するものと思われる。なお、顕著な男女差がみられ、男子学生は実行期と維持期が44.4%と女子学生の23.1%に比べて多かったが、女子学生は前熟考期と熟考期が58.3%を占めていた。このことは、女子学生は継続的な運動・スポーツ活動を行っている者が少ないことを意味する。ところで、先に運動クラブ・サークル所属率をみたが、いずれかの運動・スポーツ系のクラブ・サークルに所属している者は全体で61.8%であった。しかし、運動行動変容ステージの実行期と維持期の合計は33.4%であり、これに準備期を加えても52.7%しかならない。このことは運動クラブ・サークルに所属していても継続している者は極めて少ないことを意味しており、このよう

な調査研究で大学での運動クラブ・サークル所属の有無を調べ、分析することは多いが、所属と実際の活動にかなりの落差があることが指摘できる。よって、運動クラブの所属で分析するより運動行動変容ステージから分析する意義が認められる。

#### c. 身体活動量

運動実施頻度を「あなたは最近1ヵ月間、平均してどれくらいの運動やスポーツ活動(健康・体力づくりなどを意図した身体活動は含む)を行いましたか」との設問で尋ね、その結果を図13に示した。運動実施頻度は、全体的には週1回以上行っている割合は49.3%であるが、男女差は顕著であり、男子学生(62.9%)のほうが女子学生(36.6%)よりも有意に高かった。また、女子学生の約4割は最近1ヵ月間にまったく運動を行っていないかった。

運動実施頻度とともに運動強度と運動時間も尋ね、その結果を基にして身体活動得点をKasari(1976)の身体活動指標修正版(橋本, 2004)を用いて算出した。この尺度は運動・スポーツ活動の実施頻度(5段階)、強度(4段階)、時間(5段階)を調べ、その積により得点化するものである。よって、得点は0-100ポイントとなり、高得点ほど激しい運動・スポーツを多く実施していることになる。全体では19.3ポイントで低いスコアであったが、男子学生は26.0ポイント、女子学生は12.9ポイントであり、男子学生のほうが有意に高い値を示している(図14)。

図12に示したように、大学に進学した後の、特に女子学生の前熟考期の割合の高さから判断すると、運動・スポーツ離れが顕著に進んでいることが推察できる。これらが、女子学生の運動実施頻度や身体活動得点の低さに影響しているものと考えられる。

以上、初年次生の運動・スポーツ活動をさまざまな指標からみてきたが、概して初年次生の運動行動は低いと言わざるを得ない。また女子学生は男子学生に比べ低く、この男女差は一般的傾向であることが、中学生と高校生の調査結果からも裏付けられる。

## 2) 健康・体力

#### a. 健康感

健康感を図15に示した。健康感「健康状態について、どのように感じていますか」という設問で調査しているが、全体でみると87.2%の者が健康である(大いに健康、まあ健康)と知覚しており、主観的健康度は高いものと思われる。なお、この割合に男女差は認められなかった。質問の内容はやや異なるが、中学2年生と高校2年生を対象とした国立オ

オリンピック記念青少年総合センターによる青少年の自然体験活動等に関する実態調査（2005）では、「自分の健康について心配に思ったこと」がどのくらいあるかとの設問に対して“何度もある”，“少しある”，“あまりない”，“ない”の回答肢で尋ねている。その結果をみても，それぞれの学年において男女間に大きな差は認められない。若くて身体の適応能力も高い中学生から大学生期にかけては男女とも大きな健康問題が生じることは少なく，健康感において概して高い評価を示しているものと考えられる。

住居形態による差は，男子学生には認められなかったが，女子学生において，アパート群で有意（ $\chi^2=8.881$ ,  $df=2$ ,  $p<.05$ ）に“あまり健康ではない”が多く（自宅群：9.8%，アパート群：15.4%），“大いに健康”が少なかった（自宅群：20.5%，アパート群：16.4%）。先述した，自宅群に比べて朝食欠食率が高いことや遅い就寝時間，さらに，後述する生活習慣の主観的評価において，生活習慣の乱れを自覚している割合の高さなどが，女子学生では健康感に影響を及ぼしているのかもしれない。

b. 体力の効力感

体力の効力感は「体力について，どのように感じていますか」という設問に対し，「自信がある—不安である」を両極とする回答肢で尋ねているが，全体でみると，体力に自信を持っている者は11.0%に対し，不安を抱く者が34.4%を占め，体力の効力感が極めて低いことが分かる（図16）。特に女子学生の体力効力感が低く，37.2%に達している。青少年の自然体験活動等に関する実態調査（2005）では，体力に“自信がない”と回答した者は中学2年生が男子22.5%，女子33.7%，高校2年生が男子26.7%，女子36.9%であった。今回の調査と回答方式が異なるものの，中学生や高校生のデータに比べ初年次生の体力効力感が低いといえる。

このように初年次生の健康・体力に対する知覚をみると，主観的健康度は高いが，体力の効力感は低いと言わざるを得ない。特に女子学生の低い体力の効力感には，先に述べた運動ステージや運動頻度の低さも関係していると考えられる。

3. 生活習慣に対する意識

a. 生活習慣に対する主観的評価

生活習慣に対する主観的評価について図17に示した。生活習慣に対する主観的評価は，「生活習慣について，どのように感じていますか」という設問で調べているが，全体をみると51.5%の学生が自分の

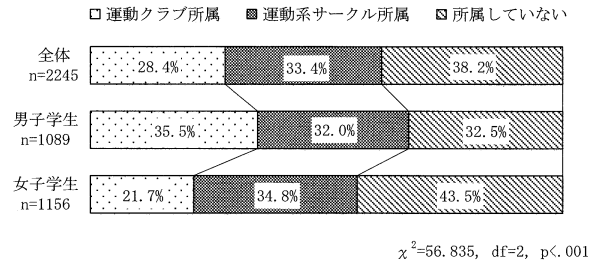


図11 運動クラブ・サークル所属状況

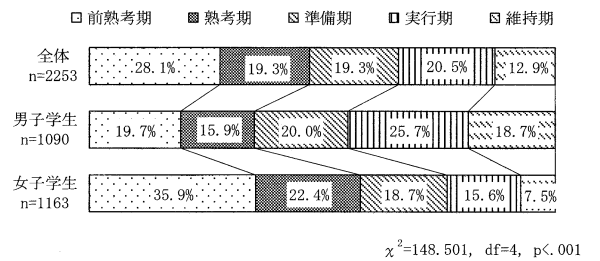


図12 運動行動変容ステージ

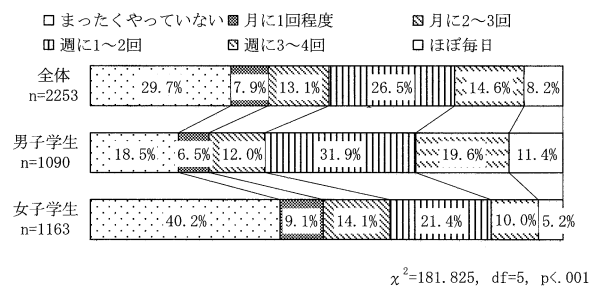


図13 最近1カ月の運動頻度

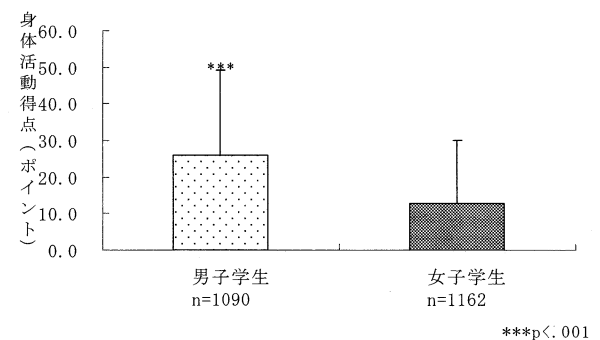


図14 身体活動得点

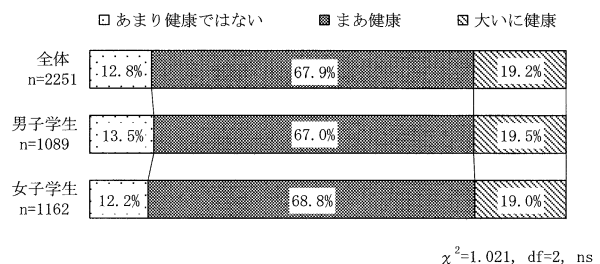


図15 健康感

生活習慣が良くない (非常に悪い, やや悪い) と感じており, 良いと思っている学生は10.3%に過ぎない。この生活習慣に対する主観的な評価からみると, 概して初年次生の生活習慣は良くないようである。実際, 大学生の生活習慣が他の年代と比較して著しく劣っていることが指摘されている (徳永・橋本, 2002a; 徳永・橋本, 2002b; 徳永, 2005)。

また, 住居形態別にみると, アパート群 (男子: 56.3%, 女子: 57.5%) のほうが自宅群 (男子: 44.8%, 女子: 44.6%) に比べて男女とも自分の生活習慣が良くない (非常に悪い, やや悪い) と感じている割合が有意に高かった (図18)。先述したように, 実際にアパート群のほうが男女とも欠食者の割合が有意に高い, 栄養のバランスもとれていない, そして, 就寝時間も有意に遅かった。このことから, 一人暮らしの学生の6割近くが生活習慣の乱れを自覚していることが示唆される。

b. 生活習慣の健康に及ぼす影響

「現在の生活習慣が今後も続くと健康に悪いと思いますか」という設問で, 生活習慣の健康に及ぼす影響に対する意識を調べた (図19)。全体的にみると, 肯定的な回答 (非常にそう思う, かなりそう思う) は24.3%であり, 4人に1人は健康に悪影響を及ぼすと認識していることが分かる。この傾向には有意な男女差がみられ, 特に男子学生 (29.2%) のほうが女子学生 (19.7%) よりも割合は高く, 現在の生活習慣が今後も続くと, その影響が健康面で現れてくることを危惧する傾向が男子学生に強いようである。

また, 住居形態別にみると, 男女とも一人暮らしをしているアパート群の肯定的回答 (非常にそう思う, かなりそう思う) が自宅群よりも有意に高かった (図20)。特に男子学生のアパート群では33.4%と3人に1人は健康に悪影響を及ぼすと認識していた。先の生活習慣に対する主観的評価において考察した, 朝食欠食, 栄養バランスの崩れ, 遅い就寝時間といった生活習慣の乱れを自覚している者が一人暮らしの学生に多いことが, この結果の背景にあるものと考えられる。

c. 生活習慣改善の行動変容ステージ

生活習慣改善の行動変容ステージをみるため, 「生活習慣をよりよくするために, 生活習慣を改善する努力をしていますか」という設問に対し, 「前熟考期」「熟考期」「準備期」「実行期」「維持期」を意味する回答肢で調査した。その結果を図21に示し

た。全体でみると, 「前熟考期」19.7%, 「熟考期」28.4%, 「準備期」29.3%, 「実行期」18.3%, 「維持期」4.2%であり, 改善に努めている者は22.5%と4人に1人が生活改善の努力をしていることが分かる。しかし, 男女間に有意な差がみられ, 男子学生は女子学生に比べ「前熟考期」の割合が高く, 「熟考期」の割合が低かった。

また, 住居形態別にみると, 男女とも自宅群に比

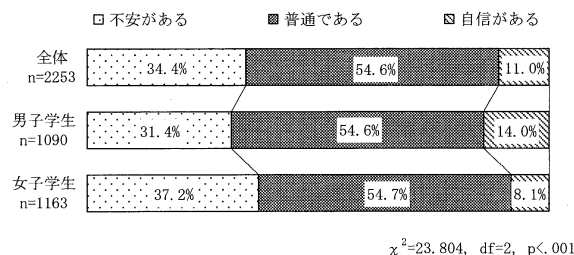


図16 体力の効力感

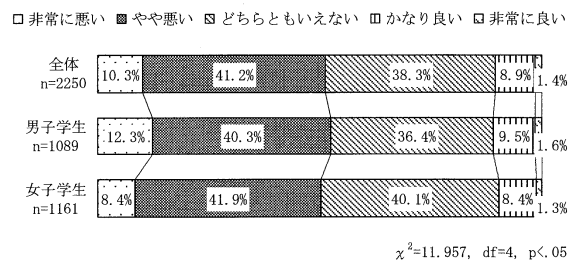


図17 生活習慣の主観的評価

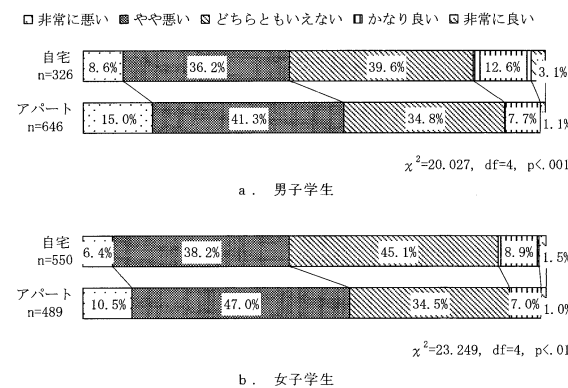


図18 住居形態別にみた生活習慣の主観的評価

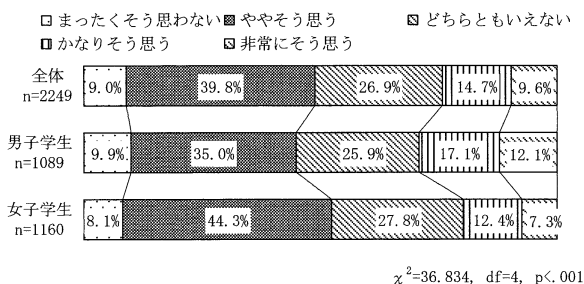


図19 生活習慣の健康への影響に対する意識



べてアパート群の「前熟考期」が少なく、「実行期」が多かった（図22）。これは、先の生活習慣の主観的な評価および健康に及ぼす影響の調査結果を反映し、大学に入学してからの4ヵ月間の一人暮らしによる生活習慣の乱れに気づき、今の状態を改善しなければと考え、また行動し始めていることを示唆しているものと考えられる。

学生の生活習慣に対する意識調査の結果は、学生に生活習慣（栄養・休養・運動）の大切さをしっかりと認識させるとともに、それぞれの生活習慣改善のための具体的な方策の提示および実践できるようにするための支援の必要性を示すものとして受け取ることができるであろう。

### まとめ

大学に入学して4ヵ月目の初年次生を対象に実施した健康・生活習慣調査結果をもとに、初年次生の生活の現状および生活習慣に対する意識について概観した。

デモグラフィック要因の住居形態では、約6割の学生が自宅外から通学し、高校時代までは親に依存していた生活の管理を自分で行わなければならない状況にあった。アルバイト実施については、大学生になって間もない調査であったので、全学生を対象とした調査よりもかなり少なかったが、学生生活に慣れ時間的・精神的なゆとりが出てくると、増加していくものと予想される。また、アルバイト実施者の増加にともない、現在の生活習慣が変化することも考えられる。栄養面では、朝食の欠食率が高校時代に比べ大幅に高くなり、栄養摂取のバランスも崩れ、大学入学後に一人暮らしになる影響が食事の面に顕著に現れているようであった。休養面では、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が短く、十分な睡眠時間が取れておらず、そのためか、約6割の学生が昼間睡魔に襲われていた。これは高校時代のような生活上の制約がなく自由になったことで、生活が夜型に移行している影響といえる。この夜型生活と朝食の欠食者が増えることとは密接な関係にある。運動面では、概して初年次生の運動行動は低く、特に女子学生が顕著に低かった。この運動行動の低さは体力に反映しており、体力の効力感は低く、3人に1人が体力に不安を感じていた。特に男子学生よりも女子学生のほうが体力に関する効力感が低かった。運動・スポーツ系のクラブに所属していない一般学生にとって、大学体育実技の授業が唯一の身体活動・運動・スポーツを実践する場となっているが、その保健体育科目も全国約半数の大学が選択化している。青年期にあっ

ては、運動行動の欠如が直接健康状態に反映するわけではないので、今回の結果で示したように健康感では概して高い評価を示していた。しかし、アクティブな学生生活を送らせる意味から、学生の運動行動を活性化させていく方略は今後検討していく必要があるだろう。

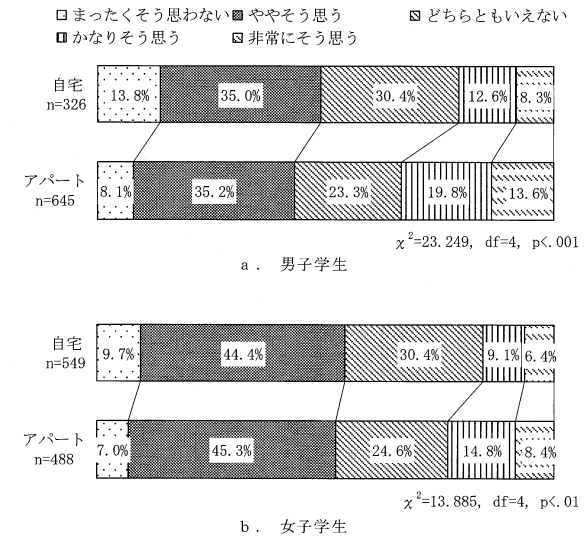


図20 住居形態別にみた生活習慣の健康への影響に対する意識

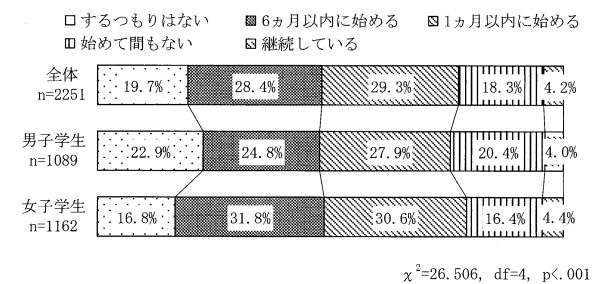


図21 生活習慣改善の行動変容ステージ

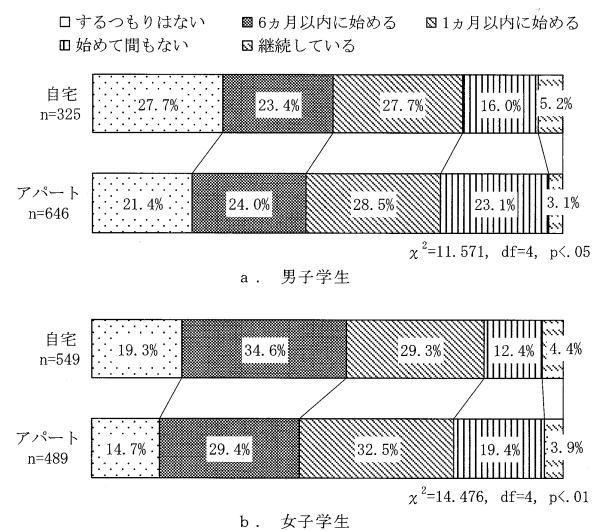


図22 住居形態別にみた生活習慣改善の行動変容ステージ

う。生活習慣に対する主観的評価から、学生の2人に1人は自分の生活習慣は良くないと評価していたが、実際に生活習慣の改善に取り組んでいる者は4人に1人の割合であった。大学に入学すると同時に、高校時代までのさまざまな制約が大幅に緩和され自由に使える時間が増加する半面、生活の管理を自分で行わなければならない、望ましい生活習慣についての正しい知識を持ち、時間の使い方や行動を自分でコントロールしなければ、生活習慣は乱れやすい状況にある。今回の、入学してまだ4ヵ月目である初年次生の調査結果で、早くも生活習慣の大きな乱れや望ましくない傾向が確認された。さらに、それらのいくつかは初めての一人暮らしが大きく影響していると考えられた。一人暮らしが影響し望ましくない方向へ向かっていることが示唆された生活習慣の項目として、朝食の欠食、栄養のバランス摂取、就寝時間があげられる。

このような状況であるからこそ、大学での修学を支え、社会人となってからも心身の健康を維持するための望ましい生活習慣の確立を支援するため、体験学習の場である大学体育実技・講義の授業の重要性や必要性を主張すべきではないだろうか。そのためには、授業における取り組みの有効性を科学的・実証的根拠に基づいて明らかにしていかなければならない。そして、根拠に基づいた実践的なプログラムが開発され、それらが共有化されていくことが望まれる。

## 本研究の限界と課題

本研究は九州地区を中心とする10校の国公立大学の1年生2253名という大規模サンプルを対象として、大学入学当初の7月の時点での生活習慣の実態を明らかにした。それゆえ、ある程度現在の大学初年次生の生活習慣は把握できたものと考えられる。しかし、それぞれの国公立大学では、カリキュラムや学業環境も異なる。これらの外的要因は当然生活習慣にも影響しているものと思われるが、今回は住居形態からの分析だけで、これらの要因分析は行っていない。また、主観的な健康感などの関連要因等の分析を行うことも興味あることであるが、本研究はあくまで大学保健体育において健康教育を行っていくうえでの基礎資料を得ることが目的であったので、これらの要因分析は今後の課題としたい。また、1年次終了時、さらには2, 3, 4年次と生活習慣も変化してくるものと考えられる。今回は横断的調査研究であったが、今後は縦断的に生活習慣の変容をみていくことも重要であるだろう。さらには、生活習慣は心身の健康度とも関係するので、

今回のようなアンケート調査による主観的データのみならず、健康診断検査による客観的なデータとの突合せを行い、両者の関連性を検討していくことは学生の健康管理上重要な知見をもたらすものと考えられ、これらの分析も今後必要であろう。

このように、大学入学当初に大規模な初年次生の生活習慣を調べたことにより、さまざまな研究の発展性が考えられる。この意味からも、本研究の実態調査は極めて意義のあるものと思われる。

## 謝 辞

本研究は平成21-23年度科学研究費補助金基盤研究(B)「行動科学に基づく大学生の心身の健康問題に対処しうる独創的体育プログラム開発」(研究課題番号21300222, 研究代表者:橋本公雄)による研究成果の一部である。また、本調査にあたって、九州保健福祉大学の原修一先生、田中陽子先生、前田直樹先生、宮崎大学の松永智先生、宮崎公立大学の宮元章次先生、都城工業高等専門学校の水松幸一先生、鹿児島大学の福満博隆先生、群馬大学教育学部保健体育講座の先生方、活水女子大学の小森大輔先生には多大なご協力を賜りました。記して感謝の意を表します。

## 参考文献

- Benesse 教育研究開発センター (2007) 第4回学習基本調査報告書 (中学生版).  
([http://benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon4/hon/pdf/chu/data\\_04.pdf](http://benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon4/hon/pdf/chu/data_04.pdf)).
- Benesse 教育研究開発センター (2007) 第4回学習基本調査報告書 (高校生版).  
([http://benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon4/hon/pdf/kou/data\\_04.pdf](http://benesse.jp/berd/center/open/report/gakukihon4/hon/pdf/kou/data_04.pdf)).
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2010) 平成20年度学生生活調査報告, 大学と学生, 第82号.
- 橋本公雄 (2005) Kasari の身体活動指標修正版の信頼性と妥当性, 九州スポーツ心理学研究, 17: 28-29.
- 旺文社教育情報センター (2010) 平成22年度都道府県別大学・短大進学状況.  
([http://passnavi.evidus.com/teachers/tokushu/2010\\_shingakujyokyo/pdf/02.pdf](http://passnavi.evidus.com/teachers/tokushu/2010_shingakujyokyo/pdf/02.pdf)).
- Kasari, D. (1976) The effects of exercise and fitness on serum lipids in college women. Unpublished master's thesis, University of Montana. In Sharkey, B. J. (Eds.) (1990) Physiology of Fitness (Third Edition). Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, pp.7-8.

国立オリンピック記念青少年総合センター（2005）青少年の自然体験活動等に関する実態調査 平成16年度調査研究事業報告書。（[http://www.niye.go.jp/insreport\\_pdf/16taicho53.pdf](http://www.niye.go.jp/insreport_pdf/16taicho53.pdf)）。

国立青少年教育振興機構（2008）青少年の体験活動等と自立に関する実態調査報告書。（[http://www.niye.go.jp/insreport\\_pdf/07honbu0208.pdf](http://www.niye.go.jp/insreport_pdf/07honbu0208.pdf)）

厚生労働省（2009）平成20年国民健康・栄養調査結果の概要。

（<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>）

文部科学省（2010）平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果。

（[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1287864.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1287864.htm)）。

岡浩一郎（2000）行動変容のトランスセオレティカル・

モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向，体育学研究，45：543-561。

徳永幹雄，橋本公雄（2002a）青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響。健康科学，24：39-46。

徳永幹雄，橋本公雄（2002b）健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化。健康科学，24：57-67。

徳永幹雄（2005）「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」の開発。健康科学，27：57-70。

財団法人日本青少年研究所（2009）中学生・高校生の生活と意識調査報告書。

（平成22年11月25日受付）  
（平成23年1月4日受理）