

学生のアンケート調査から見る健康に関する一考察

——体調に関する現状と課題——

田 中 けい子*

【要旨】 学生アンケート調査により、食事と運動の習慣と体調に関する現状を調べた。食習慣では三食規則的に摂っているのは、67.5%であり、二日以上運動習慣のある学生は昨年度の調査より減少し33.9%であった。体調に関する調査では、何らかの体調不良を感じている学生は、93.4%であり、そのほとんどは運動不足であると感じている結果であった。学生の体調不良の原因は運動不足から来ているのではないかと考えられる結果が得られた。運動不足の解消のために、身体を動かせる環境を整えることは、学生の体調不良の改善に繋がると考えられる。

はじめに

現代の日本は、長寿世界一を誇る超高齢社会を迎えている。日本人の長寿の背景には、生活環境や食生活の改善と、高水準の医療が大きく関係していると考えられる。平均寿命が世界一であることは素晴らしいことであるが、そのすべての人が生活の質（QOL）の点で充実した活力ある生活を送っているのであろうか。世界保健機関（WHO）は、今までは「平均寿命」でその国の健康水準を評価してきたが、これからは「健康寿命」という指標を示して、健康で活動的な生活を送れる期間の長さから、生活の質（QOL）の達成度を比較するようになった。

健康寿命 = 平均寿命 - (不健康（障害）期間)

厚生労働省が2000年から推進している「健康日本21」の中では、21世紀の少子高齢社会において、活力ある日本を実現するためには、病気そのものを減らし健康で自立して暮らすことができる期間「健康寿命」を延ばしていくことが重要であると示しているが、1999年度の平均寿命と健康寿命の差（不健康期間）は6.5年（男性：5.7年、女性：7.1年）であり、2002年度が6.9年（男性：6.1年、女性：7.6年）となり、不健康期間の増加傾向を示しているという¹⁾。

現代人は、豊かで便利な社会生活を送ることができる事から、身体活動量が少ない傾向にあ

*非常勤講師／保健体育学

と考えられる。人として健康を維持するために必要な運動量を確保できにくくなってきているのではないだろうか。身体を作り上げる成長発達段階の若者が、筋肉や骨を成長させ増強するには、20歳代前後の運動は不可欠であり、その後の人生の健康寿命を左右する可能性があると言えよう。健康寿命をより長くするためには、若いころからの運動習慣や食習慣が重要であると考えられる。

そこで、学生の現在の食事と運動の生活習慣と、体調を調べ、食事の習慣はどうなっているか、運動の習慣は身につけているかを過去の調査²⁾と比較し、また、体調に関してはどのような自覚症状があるのかを調べてみた。若者のスタイルに関しては、過去の調査から「痩せたい」と考える学生が多いことは報告されている³⁾が、過去3年間行ってきた学生のスタイルに関する認識の調査を今年度も行い、食事、運動、スタイルと、体調に関する自覚症状との関連を調べ、問題点を見つけ、改善すべき点があれば、どのようにしていったらよいかを考え、今後の授業に取り入れ指導に役立てたい。

第1章 アンケート調査について

学生に対するアンケート調査は、学生の生活状況を知るために、Q1からQ6までの質問紙法により調査した。主に食習慣、運動習慣と、スタイルに対する認識、体調に関する自覚症状について答えを求めた。

【1】調査期間と対象者

平成21年6月、文京学院大学・短期大学と二松學舎大学の学生366人（男子111人、女子255人）にアンケート調査を実施した。調査は保健体育の時間を中心に行った。

【2】質問内容

Q1. 普段の食事についてお答えください。

① YES ② NO ③不規則 でお答えください。

問 a. 朝食を食べますか

問 b. 昼食を食べますか

問 c. 夕食を食べますか

問 d. 朝食は大切と思っていますか

Q2. 運動についてお答えください。

この1週間で運動した日数をお答えください。

① 0日

② 1日

③ 2～3日

④ 4日以上

Q3. 運動不足を感じていますか。

① YES

② NO

Q4. あなたのスタイルについてどう思いますか。

① 太っている

② 痩せている

③ 普通

Q5. あなたの理想の体型はどうありたいですか。

① 太りたい

② 痩せたい

③ このままで良い

Q6. 次の症状であてはまるものがあれば、いくつでも○をつけてください。

1. 疲れやすい 2. 風邪をひきやすい 3. めまいがする 4. イライラする 5. 目覚めが悪い 6. 寝つきが悪い 7. 食欲がない 8. 肩がこる 9. 腰が痛む 10. 便秘しやすい 11. 下痢しやすい 12. 脱力感がある 13. アレルギーがある

（Q6の内容は、「体力づくりのためのスポーツ科学」湯浅景元著 ほか 朝倉書店 2001. 4 p10より参考にした。）

以上のような質問によりアンケート調査を行った。

第2章 アンケート結果と考察

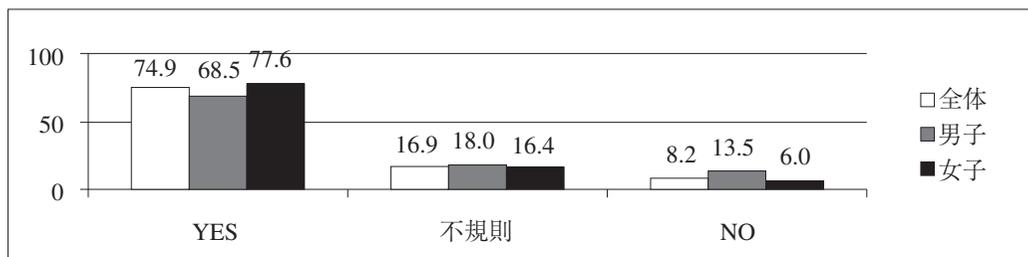
アンケート調査の内容は、全体、男子、女子に分けて、過去3年間に同じ質問を行ったものについては、結果を同じグラフに並べて示し、変化を明らかにすることとした。

【1】食事について

Q1. 普段の食事について

ここでは、学生が1日の食事を三食規則的に摂っているかを明らかにすることで、食生活の習慣ができてきているかを見る調査と考えた。

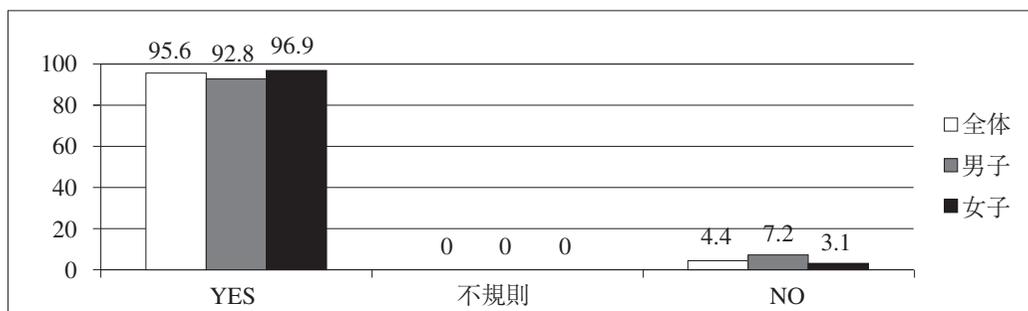
問 a. 朝食を食べますか



グラフ1 朝食を食べるか (%)

グラフ1から、「朝食を食べる」は、「YES」が全体では74.9%、男子は68.5%、女子は77.6%であった。「不規則」は全体では16.9%、男子は18.0%、女子は16.4%である。「NO」は全体では8.2%、男子は13.5%、女子は6.0%であった。

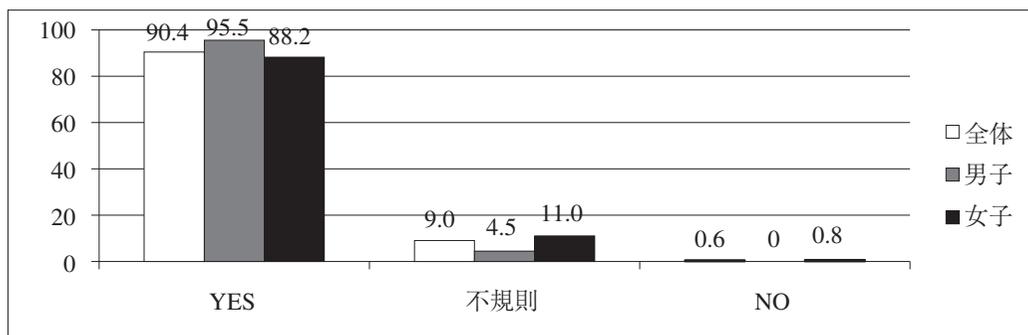
問 b. 昼食を食べますか



グラフ2 昼食を食べるか (%)

グラフ2から、「昼食を食べるか」は「YES」は全体では95.6%、男子は92.8%、女子は96.9%であった。「不規則」は全体で0%であった。「NO」は全体では4.4%、男子は7.2%、女子は3.1%となり、9割以上が昼食を定期的に摂っていた。学食での学生の様子は、カップめんは相変わらず目立つが、中には自宅から弁当を作って持参している様子も以前より多く見られ、昼食の内容として良い傾向となっているようである。

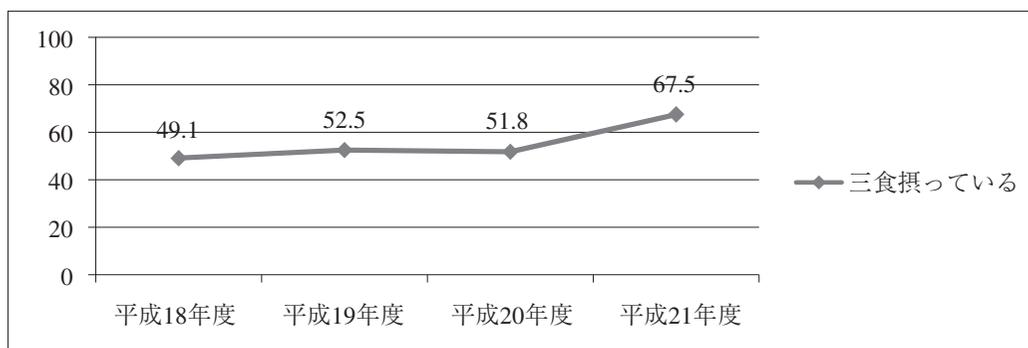
問c. 夕食を食べますか



グラフ3 夕食を食べるか (%)

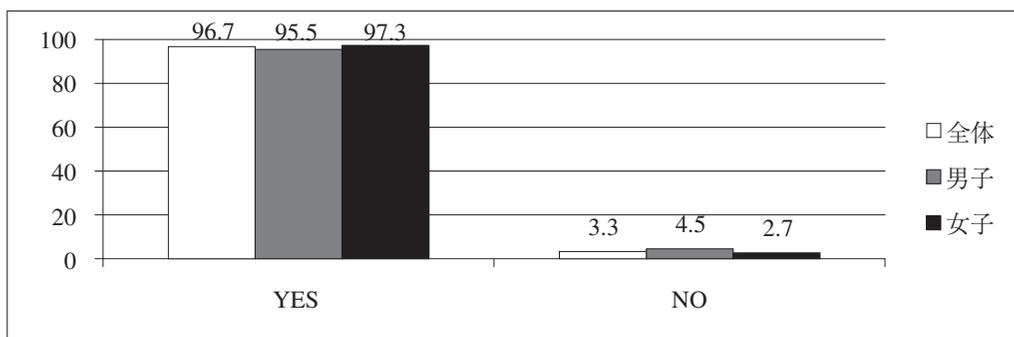
グラフ3から、「夕食を食べるか」は、「YES」は全体では90.4%、男子は95.5%、女子は88.2%であった。「不規則」は全体では9.0%、男子は4.5%、女子は11.0%であり、「NO」は全体では0.6%、男子は0%、女子は0.8%という結果であった。

グラフ1、2、3、から「三食摂っている学生」を全体で集計しグラフ4に表した。全体では67.5%が三食摂っていることがわかり、平成18年度からのデータ⁴⁾と比較すると、平成21年度は、三食きちんと摂っている割合は67.5%となり、平成18年度の49.1%より18.4%上昇した。しかし、3割以上の学生が三食規則的に摂れていないことが明らかとなり、食事を規則的に摂る大切さをいかに伝えるかは今後の継続課題である。



グラフ4 三食摂っている (%)

問 d. 朝食は大切とっていますか



グラフ5 朝食は大切と思うか (%)

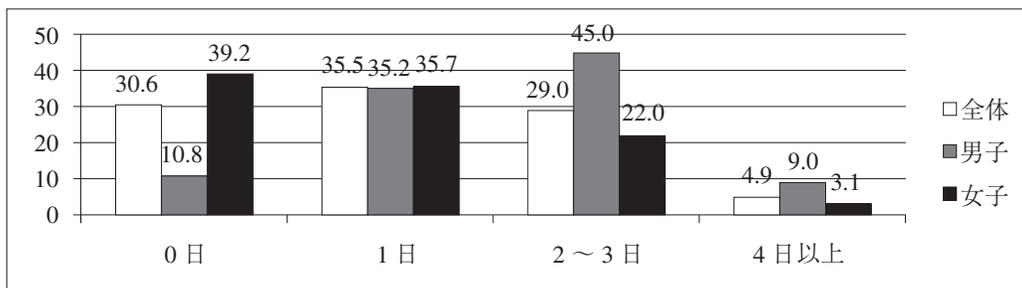
グラフ5から、「朝食は大切と思うか」の問に対して「YES」は全体で96.7%、男子は95.5%、女子が97.3%であった。「NO」は、全体では3.3%であり、男子は4.5%、女子は2.7%という結果となった。9割以上の学生が朝食は大切であると答えているが、「朝食を摂っている」学生はグラフ1からわかるように、74.9%にとどまっていることが明らかとなった。朝食の欠食率は、2007年度の厚生労働省による国民健康・栄養調査では、15～19歳は、男が13.4%、女が11.5%であり、20歳代になると急に増加して、男28.6%、女24.9%となっている。学生時代は、自宅から通学している学生と、一人暮らしや、寮生など生活の基盤が様々であるが、朝食の習慣を身につけておくことは、将来の朝食欠食率を下げる重要な時期であると考えられる。朝食は一日の栄養バランスを良好にする大切な食事であることを知り、必ず摂取する生活習慣を身につけて欲しい。

【2】運動について

身体活動量が少なく、あえて運動の時間を確保することが必要となってきた現代は、痩せたいと考える学生にとって、運動量を確保できなければ食事を減らすことに繋がりがかねない。学生の栄養と運動のバランスが重要と考えるため、学生の運動の実施状況を調べた。

Q2. この1週間で運動した日数を教えてください。

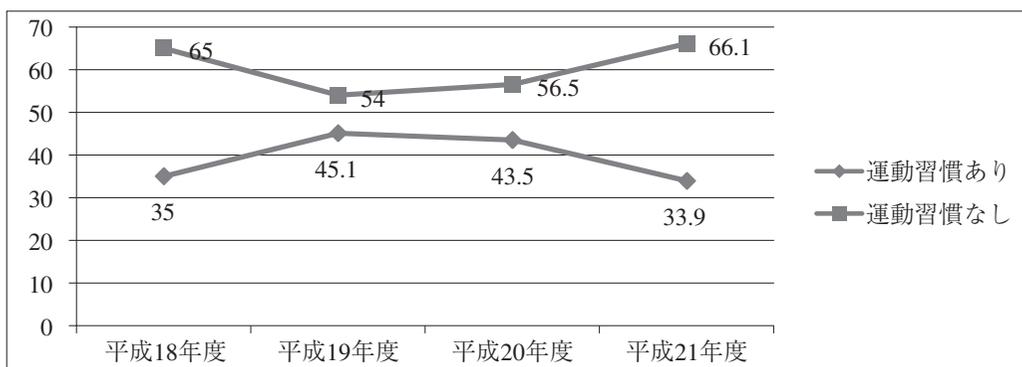
この1週間で運動した日数を質問し、運動の習慣があるかを明らかにした。



グラフ6 この1週間に運動した日数 (%)

グラフ6から、この1週間に運動した日数が「0日」は全体では30.6%、男子は10.8%、女子が39.2%であった。「1日」は全体では35.5%、男子が35.2%、女子が35.7%である。「2～3日」は、全体では29.0%、男子が45.0%、女子が22.0%となった。「4日以上」は全体では、4.9%、男子は9.0%、女子は3.1%という結果であった。体育実技の授業中にアンケートを行ったため、体育実技の1日のみが運動日という場合が考えられるため、2日以上を運動習慣ありとするならば、全体では、33.9%が運動習慣ありという結果であった。男子では54%に運動習慣ができていた結果となった。一方で、女子は2日以上を運動している学生は25.1%であり、運動習慣のある女子はおよそ4分の1にとどまることが明らかとなった。

次に、平成18年度からのデータ⁵⁾と合わせて運動習慣のありとなしの推移をグラフに示す。

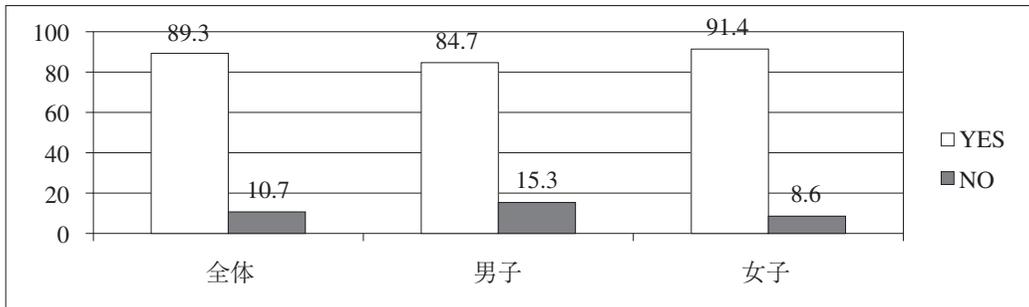


グラフ7 運動習慣の推移 (%)

グラフ7から、「運動習慣あり」は平成18年度が35.0%、19年度45.1%、20年度43.5%、21年度33.9%である。21年度は「運動習慣あり」が昨年度より9.6%減少したことがわかった。「運動習慣なし」は、平成18年度が65.0%、19年度54.0%、20年度56.5%、21年度66.1%で、21年度は昨年度より「運動習慣なし」が9.6%増加した結果となった。

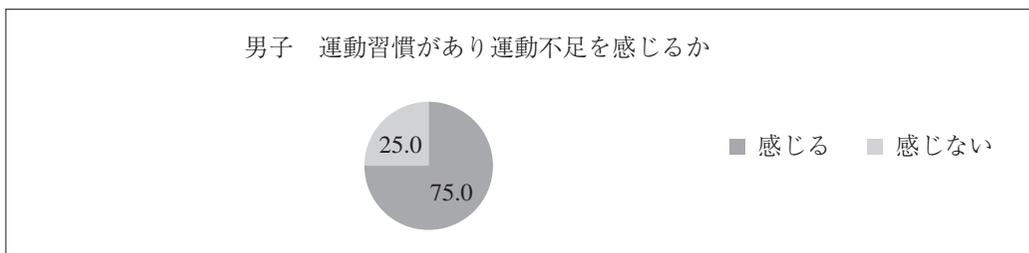
Q3. 運動不足を感じていますか。

普段の運動量が自分にとって足りていると感じているか否かを調べた。

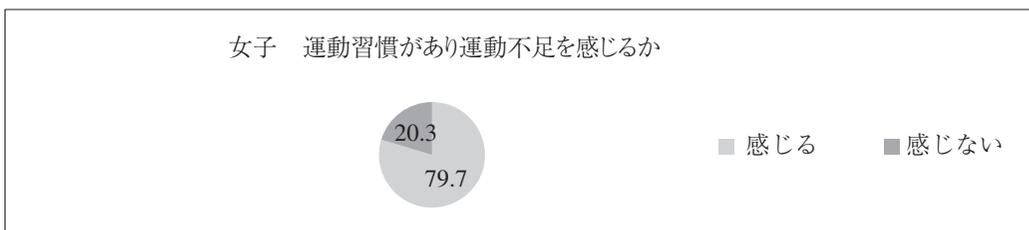


グラフ8 運動不足を感じるか (%)

グラフ8から、運動不足を感じているかという問に対して、「YES」は全体で89.3%、男子は84.7%、女子は91.4%という結果となった。「NO」は全体では10.7%、男子は15.3%、女子は8.6%であった。グラフ6では、男子の54%に2日以上運動習慣があるという結果が明らかとなったが、グラフ8から男子は84.7%が運動不足であると答えている。女子は9割以上が運動不足を感じると答えている。全体でも、およそ9割の学生が運動不足を感じている。そこで、「運動習慣あり」と「運動不足を感じる」とをクロス集計し、運動習慣ありと運動不足の関係を明らかにした。



グラフ9 男子の「運動習慣あり」と「運動不足」の関係 (%)



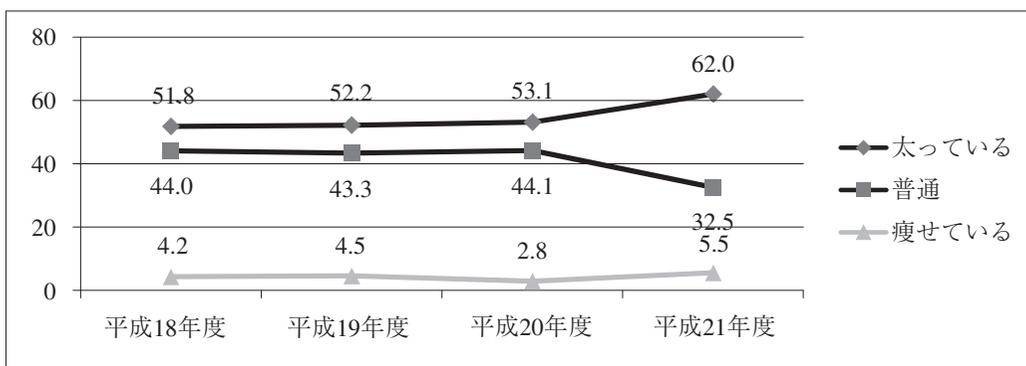
グラフ10 女子の「運動習慣あり」と「運動不足」の関係 (%)

グラフ9、10より、「運動習慣あり」かつ「運動不足を感じている」学生は男子が75.0%、女子が79.7%となり、運動はしているが、運動不足を感じている学生が7割以上に上っている

結果となった。今後は運動の習慣だけでなく、運動の質と量を確保することが重要になると考える。健康の維持増進のための運動時間を確保することは非常に重要であり、成長発達の最終段階にある学生にとって、将来の健康寿命を延ばす基礎となりえる時期と考えるならば、学生の運動不足解消のために運動できる環境やトレーニング設備を整えることは早急に行わなければならない課題といえよう。

【3】スタイルの自己認識について

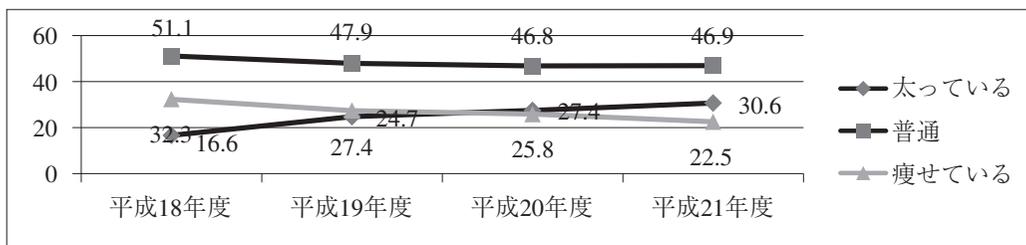
学生自身が自分のスタイルについて、どのように認識しているか過去のデータと比較して明らかにした。男女でスタイルの認識には違いがあると考え、男女別にグラフにした。



グラフ 11 あなたのスタイルは（女子のみの比較）（%）

グラフ 11 から、女子では「太っている」が平成 18 年度では 51.8%であったが、19 年度が 52.2%、20 年度が 53.1%で、平成 21 年度は 62.0%と上昇した結果となった。「普通」と答えた女子は、平成 18 年度では 44.0%であったが、19 年度は 43.3%、20 年度が 44.1%、平成 21 年度では 32.5%に減少した。「痩せている」は平成 18 年度が 4.2%であり、19 年度は 4.5%、平成 20 年度は 2.8%とやや減少したが、今年度 21 年度は 5.5%と増加した。女子の「普通」が減少したのは、「太っている」と「痩せている」に自分のイメージが移行したからではないだろうか。

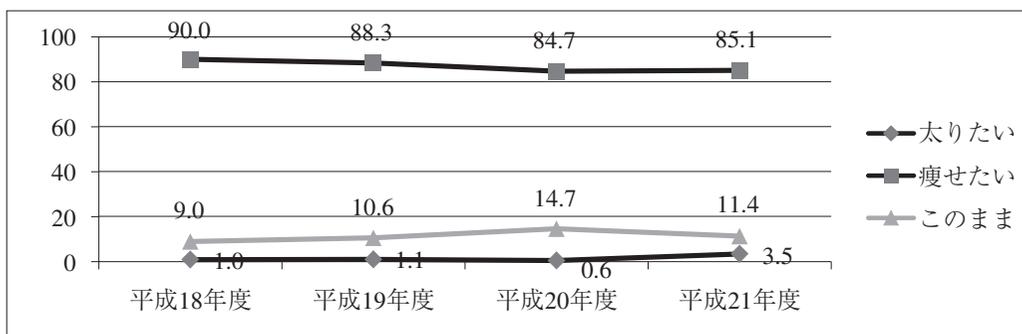
次に、男子のスタイルについて現す。



グラフ 12 あなたのスタイルは（男子のみの比較）（%）

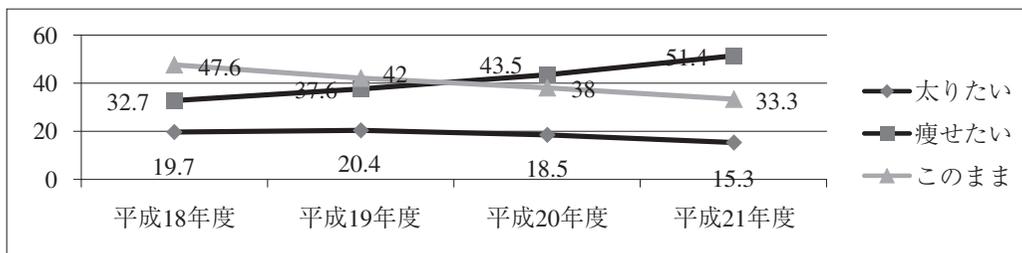
グラフ 12 から、男子は「太っている」が平成 18 年度の 16.6%から 19 年度が 24.7%、20 年度が 27.4%、21 年度が 30.6%と少しずつ上昇して、今年度はおよそ 3 割の男子が太っていると感じている結果となっている。「普通」と答えている男子は平成 18 年度が 51.1%で、19 年度が 47.9%で、20 年度が 46.8%であり、平成 21 年度は 46.9%という結果となった。「痩せている」は平成 18 年度が 32.3%で、19 年度が 27.4%、20 年度が 25.8%、21 年度が 22.5%と、「太っている」の結果とは反対に少しずつ減少している結果となった。学内での男子の体型に大きな変化は見られないが、男子の体型の概念が「普通」の体型から自分は「太っている」と感じている方向への移行が見られる結果となった。体型の概念は、今後は、身長、体重を調べた上で、実際の体型と理想のスタイルとの関連を調査したいと考える。

Q5. 理想の体型はどうありたいですか。



グラフ 13 理想の体型 (女子のみの比較) (%)

グラフ 13 から、理想の体型は女子の場合「太りたい」は、平成 18 年度が 1.0%、19 年度が 1.1%、20 年度が 0.6%、21 年度が 3.5%という結果である。「痩せたい」は平成 18 年度が 90.0%、19 年度が 88.3%、20 年度は 84.7%、21 年度は 85.1%となった。「このまま」と答えたのは、平成 18 年度は 9.0%、19 年度が 10.6%、20 年度、14.7%、21 年度は 11.4%であった。「痩せたい」が依然として多い結果となっているが、女子の運動習慣は、グラフ 6 からわかるように週 0 日が 39.2%、週 1 日が 35.7%であった。体育の授業が週 1 日の運動ならば、体育の授業がなくなれば、1 週間に運動する日は 0 日となり、74.9%が運動習慣ができていないということになる。運動をせずに「痩せたい」を実現するとすると、食事を減らすことになり、栄養不足による体調不良をまねくと考えられる。

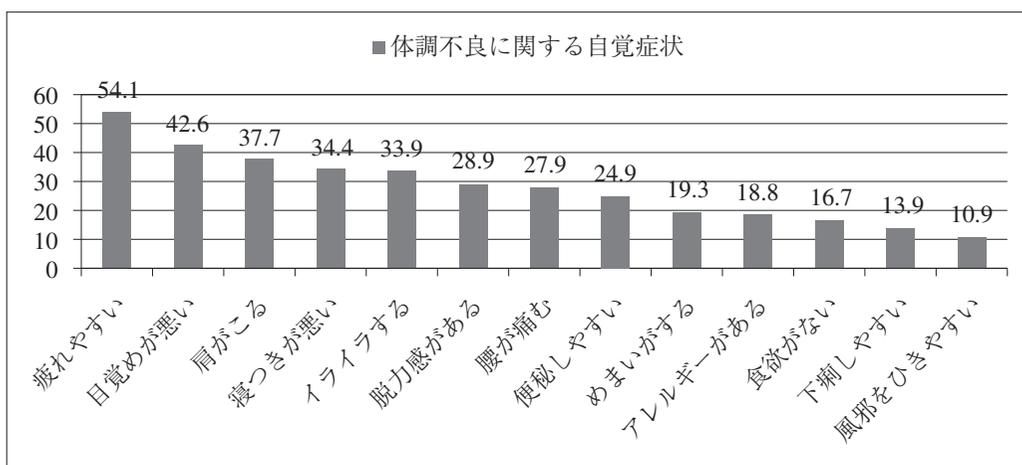


グラフ 14 理想の体型（男子のみの比較）（%）

グラフ 14 から、男子は「太りたい」が平成 18 年度では 19.7%、19 年度は 20.4%、20 年度は 18.5%、21 年度が 15.3% という結果となった。「痩せたい」は平成 18 年度が 32.7%、19 年度が 37.6%、20 年度は 43.5%、21 年度が 51.4% であった。「このまま」は、18 年度が 47.6%、19 年度が 42.0%、20 年度は 38.0%、21 年度が 33.3% という結果である。男子の理想の体型は平成 18 年度の 32.7% から、21 年度の 51.4% と「痩せたい」が 18.7% 増加し、3 年で 5 割以上の男子が痩せたいと感じている結果となった。グラフ 12 から「太っている」と感じている男子が増加している結果が明らかとなっているが、体型の概念がそのままグラフ 14 の「痩せたい」と感じている割合が増加する結果となった。理想の体型については、先に述べたように、実際の体型を調査し、理想の体型との関係を明らかにすることを今後の課題としたい。

【4】体調不良の自覚症状について

Q6. 次の症状であてはまるものがあれば、いくつでも○をつけてください。

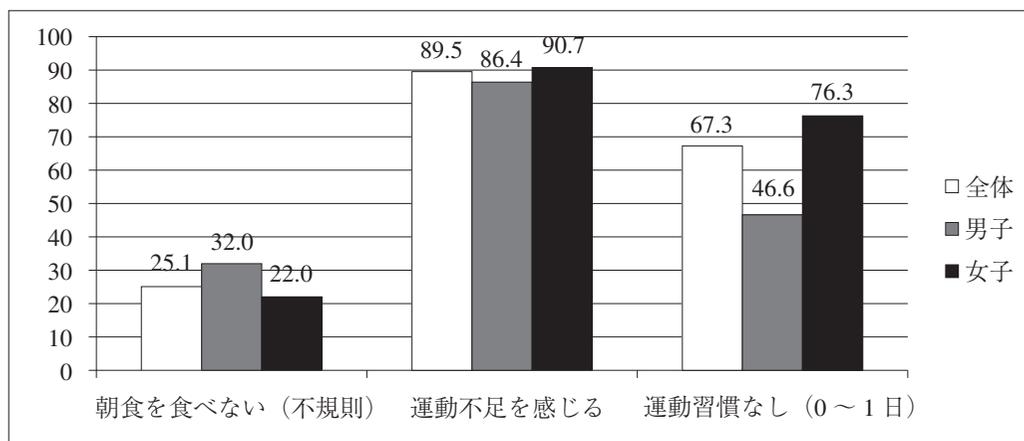


グラフ 15 体調不良に関する自覚症状（複数回答あり）（%）

グラフ 15 から、体調不良に関する自覚症状は、全体では「疲れやすい」が 54.1%、「目覚めが悪い」は 42.6%、「肩がこる」は 37.7%、「寝つきが悪い」は 34.4%、「イライラする」は 33.9%、「脱力感がある」は 28.9%、「腰が痛む」は 27.9%、「便秘しやすい」は 24.9%、「めまいがする」は 19.3%、「アレルギーがある」は 18.8%、「食欲がない」は 16.7%、「下痢しやすい

い」は13.9%、「風邪をひきやすい」は10.9%という結果であった。学生はグラフ8の結果からわかるように、およそ9割が運動不足を感じている。体力が落ちている自覚症状があるため、疲れやすくなったと感じているのではないだろうか。また、日常生活のストレスなどに身体がついていけず、体調不良状態になっていることも考えられる。「目覚めが悪い」42.6%、「肩がこる」37.7%、「イライラする」などは、医療現場では不定愁訴症候群と呼ばれる病的症状である。(不定愁訴症候群⁶⁾：Unidentified Clinical Syndrome 主に内科医が使う病名。頭痛、腹痛、嘔気(気持ち悪い)、倦怠感、めまい、微熱、だるい、食欲不振、睡眠障害、イライラするなど、はっきりと特定できないような身体の不調)

グラフ13の結果から、1つでも「体調不良を自覚している」と答えたのは全体の93.4%であった。次に、体調不良を招く要因として「朝食を摂っていない」、「運動不足を感じる」、「運動習慣なし(0~1日)」を選び、これらの生活習慣が「体調不良を感じる」に繋がっているのではないかと考え、「体調不良を感じる」にそれぞれをクロス集計して関連があるかを調べた。



グラフ16 体調不良と関連要因とのクロス集計結果 (%)

グラフ16から、「体調不良を感じる」と「朝食を食べない(不規則)」の関連は、全体では25.1%、男子は32.0%、女子は22.0%となり、朝食の習慣は女子より男子に体調不良との関連が多くあるのではないかと考えられた。「運動不足を感じる」との関連は、全体では89.5%、男子は86.4%、女子が90.7%となり、運動不足が体調不良と多にに関連がある結果となった。「運動習慣なし(0~1日)」との関連は、全体では、67.3%、男子は46.6%、女子は76.3%となり、男子より女子に「運動習慣なし」からくる体調不良がある結果となった。男子はグラフ6から、男子の「運動習慣なし(0~1日)」は46%であり、女子は74.9%であり、男子はもともと「運動習慣あり」が女子より多く、この差が結果の違いに現われたとみられる。この結果から、運動習慣は学生の体調不良に関連が大きいことが明らかとなった。また、2日以上運動習慣があっても、運動不足を感じている学生もいることがグラフ9、10より明らかとなり、学生の運動習慣と運動の内容は、体調不良に繋がっていると考えられる。

次に、この調査結果から考える学生の体調不良についての問題点について述べる。

第3章 学生の体調不良と問題について

【1】学生は疲れている

グラフ 15 から、51%もの学生が「疲れやすい」と感じていることが明らかとなった。運動不足から体力の低下を実感している学生が多いことが一因と考えられるが、今の学生は体力低下と共に、日常的に良い子を演じ、同じ仲間にも気を使って仲間はずれにならないようにしていると三池⁷⁾は次のように述べている。子どもの体調不良の原因を現代の日本の生活環境から、不定愁訴を訴える子どもたちは、自律神経検査では横になっていても交感神経が強さを保ち、休養を与える副交感神経力が非常に弱い。子どもたちの自律神経は自分自身をリラックスさせることを忘れてしまっている。子どもたちの生活背景がこの緊張持続をもたらすと考えられる。生活背景とは、1) 夜型生活の定着、2) 朝からメディアや学習のための情報の氾濫、3) 良い子として自己抑制の日常生活、などは子どもたちが現代の日本に生きている限り共通した環境で、起きているほぼ 100%の時間を緊張状態で過ごさなければならない。ここにさらに、1) 部活や受験での頑張り、2) 人間関係の悪化（とくにいじめ、家族問題）、3) 地震などの自然災害、事故、インフルエンザ等による発熱、4) 重圧となる責任負荷（キャプテンや代表選手になる）、5) 食の偏り、が加わると交感神経が過緊張状態になり、それまで辛うじて保たれていた自律神経のバランスが破たんしてしまう、と医療者の立場から訴えている。

また、原⁸⁾は、家族の機能が子どもの健康に影響すると、次のように述べている。家族の事情で家族と一緒に食事をしていない子どもが多く、家族の団らん⁹⁾のなさが健康不良を悪化させているのが遠因だが、実際共稼ぎ夫婦が増加し、部活動や、学習塾、習い事などで、家族のメンバーが個々に独自のスケジュールを持っており、家族が食事の時間を共にすることが難しくなっているのは全国的な傾向である。他方、家族が持つ機能が子どもの育成環境の形成に大きく影響しているのは勿論であり、身体的、心理的のいずれの健康問題でも、診断・治療における家族の機能と評価と関わりが今後重要視されると述べている。

家族と学生の関わり方を考えると、最近、多くの大学に保護者会ができています。大学生になっても親が子どもを心配して、子どもの行動をチェックするのはなぜでしょうか。子どもが信用できないからなのか。大学がどんな授業を行っているか心配なのか。東京新聞の 2009. 8. 23 付には「母親は育児を一身に背負っている。今は格差社会で、わが子を落ちこぼれさせたくないプレッシャーが大きい」という記事があった。いずれにしても今の親は、不安感にあふれているのではないだろうか。その親の不安感が子どもに伝わり、親を気遣う子どもの心の緊張の持続から、体調不良に繋がっていることも考えられよう。

グラフ 8 では、「運動不足を感じるか」の結果を表しているが、全体で 9 割の学生が運動不足を感じるという結果である。また、グラフ 15、16 から、体調不良を自覚している学生の

ほとんどが運動不足を感じている。大学の講義で学生は集中して聴いているが、休み時間は気分転換や、リラックスすることはできているのだろうか。運動したいと感じている多くの学生から「トレーニングルームを作って欲しい」という要望を何度も受けている。スポーツや運動が気分転換したり、ストレスを解消する効果があることは、運動スポーツを行ったことがある人ならば、誰もが感じていることであろう。運動スポーツの授業を増加したり、いつでも運動できるトレーニング設備を整え、学生が身体を動かせる環境をつくることは、学生の体力の増進に効果があるだけでなく、リラックスすることや体調不良状態の改善に大きく貢献すると考える。

【2】ヘルスプロモーションの促進

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにする過程」である⁹⁾。今回のアンケート結果で、約9割の学生が「運動不足を感じている」と答えたことは、自らの健康の異変に気づき、改善したいと感じているからと考えられる。

現代社会の環境が、運動不足や健康を阻害する要因を生み、我々の心身の健康に様々な影響を与えていることは、各方面から指摘されている。池上は、健康阻害要因として ①運動不足 ②ストレス ③栄養の偏り ④体内外汚染 をあげ、①～③に関しては、スポーツが改善に有効であると述べている。また、潜在的な健康阻害要因として、①体力低下 ②予備力低下 ③抵抗力低下 ④脆弱化 ⑤肥満 ⑥情緒不安定 ⑦意欲低下 があると述べ、①～⑦の全てにおいて、スポーツが有効であると指摘している¹⁰⁾。これらの健康阻害要因の影響は、潜在的な期間を経て運動不足病や、その他の病的状態へと移行すると述べている。(運動不足病…(hypokinetic disease) その発生に運動不足がリスクファクターとして存在している一群のこと。1) 心筋梗塞 2) 狭心症 3) 肥満 4) 糖尿病 5) 高脂血症 6) 動脈硬化 7) 腰痛症 8) 骨粗しょう症 9) ストレス蓄積 10) 情緒障害 11) 自律神経不安定症候群)

学生の体調不良の自覚症状として「疲れやすい」が51%という結果は、体力の低下を自覚していて、すでに予備力がかなり失われた段階と考えられる。予備力が低下すれば、日常生活は支障なく過ごせたとしても、疲れやすく、日常的な負荷より強い負荷が加われば、適応できずに心身のバランスが破たんして健康障害を起こしてしまう。学生の体調不良状態を放置したならば、病気へと移行する可能性があるのではないだろうかと考える。身体の不安は精神の不安を作り、精神の不安は身体の不安を招くと考えられ、学生の運動不足解消は早急に対処すべき問題といえよう。

青年期は、形態的にも機能的にも成人に近づき、身体的な個性が完成される時期であり、将来、社会人として心身ともに充実した生活を送るための習慣を身につける最後の機会である。特に学校は、生涯スポーツの習慣を身につけるための仲間や設備、時間などの条件が整いやすい。したがって、仲間となにか1つのスポーツに親しみ、ある程度の技術を行えるようになることは、生涯に渡ってそのスポーツに関わっていくことが容易になると考える。青年期に増強

が望まれる体力要素としては、筋力と全身持久力が特に鍛えられるのに適した時期であるので、筋肉と心臓を鍛えることを考えたトレーニングをすると良いであろう。

「健康増進法」は2003年に施行された、わが国はじめての健康づくりのための法律である。栄養、運動、休養を柱として、急増している生活習慣病を減少させ、国民の健康の維持増進を図るために様々な施策が行われている。運動に関しては、「1日1万歩」歩くと良いことや、有酸素運動の具体的内容、また、筋量を増加させるレジスタンストレーニングが有効だと、運動指針を示している。ヘルスプロモーションを行うには、正しい知識が必要である。厚生労働省から出されている「健康日本21」では、これから運動をしようとする人のために安全に運動を行う方法が紹介されているので、参考にするとうまいであろう¹¹⁾。

運動は不足すると、先に述べた「運動不足病」のように、健康を維持できなくなってしまう、人間にとって健康を維持するために欠くことのできないものであるということがわかった。平均寿命のうち、不健康期間が短く、健康寿命がそのまま、その人の寿命であることが望ましい。そのためのヘルスプロモーションをすべての人がいつでも行えるよう環境の整備が重要であると考ええる。

まとめ

今回のアンケート結果では、食習慣で三食規則的に摂っているのは、昨年度より15.7%増加し、67.5%であった。二日以上運動習慣があるのは33.9%で昨年度の43.5%より減少した。体調不良の自覚症状がある学生が93.4%であり、そのほとんどが運動不足を感じている。学生の体調不良が運動不足からきていると考えられる結果が得られた。スタイルに関しては、女子は大きな変化は見られなかったが、男子の約半数が「痩せたい」と感じ、増加傾向にあることが明らかとなった。

大学では、管理者が学生の健康診断結果から疾病異常を早期に発見し医療機関に繋げることになっている。しかし、健康は各自が健康を阻害すると考えられる生活習慣を改め、健康を増進する習慣を身につけることが重要である。これから先、生涯を健康で充実した社会生活を送るためには、健康教育こそ学生の将来を左右するものであると考える。

そのためには、積極的に健康維持や増進に取り組める環境の整備は重要であろう。授業では、自分の健康管理を見直す課題を出している。学生は自分の健康について詳しく振り返り、反省し、自分の意思で行動を変え、より良い生活習慣を身につけるにはどうしたらよいかを考えていると、授業後の感想文では述べている。たとえば、食事は三食摂る。栄養バランスを考えて野菜をもっと摂る。運動を積極的に行うなど、行動を変えようと努力しているようだ。

生活を改善させる行動に変化している学生に、運動不足解消のための環境を整えることは、重要なことと考える。そのためには、スポーツの授業を増加させることや、トレーニング設備を設置することなど、環境整備は学生の健康の維持増進に必要であろう。運動は一生継続す

ることが大切であるため、積極的に身体づくりを行うような生活習慣を身につけさせるよう指導していくことも重要と考える。また、食の偏りは精神的なストレスのコントロールを困難にすることにも繋がり、社会生活に支障をきたす可能性も指摘されている。学生が栄養バランスを考え自分の食生活を改善できるようになることは重要である。まず、正確な知識を持ち、自分で考え、自分の行動を良い方向へ変えることができるのは、人間力の基本であると考えている。自分自身の健康を自らコントロールできることは、QOL（生活の質）を向上し幸福感を得ることに繋がると考える。

今後も、情報の溢れる現代社会に暮らす学生に、正しい情報を提供し、自ら行動をコントロールできる社会人となるよう指導していきたい。また、この研究を継続し、学生の健康意識の変化を見守り、授業へフィードバックしていきたいと考える。

注

- 1) 平木場浩二編 (2008) 「現代人のからだところどころの健康」杏林書院 p2
- 2) 田中けい子著 (2008) 「学生のアンケート調査から見る健康に関する一考察 ―食事とサプリメントの関連と課題―」文京学院大学外国語学部 文京学院短期大学 紀要8号
- 3) 同上 p135
- 4) 同上 p133
- 5) 同上 p134
- 6) 小学館・家庭医学大辞典編集委員会編 (1987) 「ホームメディカ 家庭医学大辞典」小学館
- 7) 三池輝久著 (2002) 「学校保健のひろば No.24 不定愁訴と生活リズム」大修館書店 p70
- 8) 原朋邦著 (2002) 「学校保健のひろば No.24 いま、子どもにみられる健康問題」大修館書店 p73
- 9) 出村慎一監修 (2005) 「健康スポーツ科学講義」杏林書院 p7
- 10) 池上晴夫著 (2004) 「運動生理学」朝倉書店 p12
- 11) 厚生労働省 「健康日本 21」 <http://www.kenkounippon21.gr.jp/> 2009.9.18

参考文献

- 浅見俊雄・宮下充正・渡辺融著 (1984) 「現代体育・スポーツ体系3巻 現代社会とスポーツ」講談社
- 本多恭子・森本恵子・朝山正己著 (2008) 「人体科学 vol.17 No.1 スポーツ専攻学生のボディ・イメージの男女比較」人体科学会
- 加藤橘夫編 (1986) 「体力科学からみた健康問題」杏林書院
- 西嶋尚彦著 (2002) 「子どもの体力低下要因とその対策」大修館書店
- ハラルド・メラロヴィッチ著 (1993) 「健康と運動」ベースボールマガジン社
- 川村仁視著 (2002) 「現代人の健康と運動」杏林書院