

学生の生活習慣調査の一考察

Examination of Student Lifestyle Habits

大菅 洋子
OSUGA Yoko

I はじめに

国民健康・栄養調査は身体状況、栄養摂取状況、運動量（歩行数）、生活習慣状況（アンケート）の調査（平成18年11月時点）によって構成され、毎年11月の1日（祝祭日を除く）に実施されている。筆者は国民健康・栄養調査に準じた内容で学生の生活習慣状況を調べたので、その概要を報告する。

II 調査方法

- 1) 調査時期 平成19年11月と20年10月
- 2) 調査対象者 本学食物栄養学科1・2年の女子学生239名（回収率98.8%）
- 3) 調査の内容と方法 厚生労働省「国民健康・栄養調査」の生活習慣調査票（アンケート）と同内容を印刷して配布し、記入してもらった。調査内容は28項目にわたっているが、本報では欠食、間食、飲酒の各頻度、喫煙経験、睡眠評価、健康日本21と生活習慣病の認識、食事状況、栄養成分表示、体型自己評価の10項目についての検討を行った。あわせて、平成16年度富山県民健康・栄養調査の20歳代女性44名と平成18年度国民健康・栄養調査の20歳代女性430名との比較も行った。対

象者の属性は表1の通りである。

III 結果および考察

1. 健康の維持・増進を図り、健やかで元気な生活を送る基本として、まず、食事管理が大切と考えられる。そこで、食生活面からの生活状況を国民健康・栄養調査の項目に従って調べ、表2に示した。更に、富山県民健康・栄養調査の20歳代女性（以下、県女性という）と国民健康・栄養調査の20代女性（以下、国女性という）とも比較した。

1) 欠食頻度

「健康日本21」では20歳代・30歳代の欠食率（菓子・果物などのみ+サプリメントなどのみ+何も食べない人の割合）の目標値を15%以下に設定している。このことは、欠食しない人の割合が85%以上ということになる。表1より、欠食し

表1 対象者の属性

	短大生	16年度富山県民健康・栄養調査	18年度国民健康・栄養調査
調査総人数	239	1131	8207
男	-	523	3793
女	239	608	4414
20代女性	-	44	430

おおすが ようこ（食物栄養学科）

表2 生活習慣の状況 (1)

調査項目		学生 1.2年 女性 n=239		富山県民健康・栄養調査 20代女性 n=44		国民健康・栄養調査 20代女性 n=430	
欠食頻度	①毎日1食(週7食)以上	12	5.0	7	15.9	60	14.0
	②週4食以上7食未満	6	2.5	3	6.8	31	7.2
	③週2食以上4食未満	36	15.1	4	9.1	57	13.3
	④欠食しない又は週2食未満	185	77.4	27	61.4	282	65.6
	⑤無回答	-	-	3	6.8	-	-
間食頻度 (夜食含む)	①毎日2回(週14回)以上	25	10.5	7	15.9	97	22.6
	②毎日1回以上2回未満	87	36.4	18	40.9	176	40.9
	③週2回以上7回未満	93	38.9	14	31.8	94	21.9
	④しない又は週2回未満	34	14.2	3	6.8	63	14.7
	⑤無回答	-	-	2	4.5	-	-
外食頻度	①毎日2回(週14回)以上	4	1.7	0	0	8	1.9
	②毎日1回以上2回未満	13	5.4	2	4.5	65	15.1
	③週2回以上7回未満	81	33.9	17	38.6	155	36.0
	④しない又は週2回未満	141	59.0	23	52.3	202	47.0
	⑤無回答	-	-	2	4.5	-	-
飲酒頻度	①毎日	2	0.8	1	2.3	9	2.1
	②週5～6日	1	0.4	0	0	10	2.3
	③週3～4日	1	0.4	2	4.5	15	3.5
	④週1～2日	7	2.9	4	9.1	51	11.9
	⑤月1～3日	41	17.2	13	29.5	100	23.3
	⑥やめた(1年以上経過)	0	0	0	0	11	2.6
	⑦飲まない、飲めない	95	39.7	21	47.7	233	54.3
	⑧無回答	※92	38.5	3	6.8	-	-
喫煙経験	①合計100本以上又は6ヶ月以上	5	2.1	12	27.3	96	22.4
	②合計100本未満又は6ヶ月未満	12	5.0	5	11.4	41	9.6
	③吸ったことはない	128	53.6	25	56.8	292	68.1
	④無回答	※94	39.3	2	4.5	-	-
喫煙習慣 (現在吸っている)	①毎日	5	29.4	10	58.8	66	48.2
	②ときどき	3	17.6	3	17.6	19	13.9
	③この1か月間吸っていない	9	52.9	3	17.6	51	37.2
	④無回答	-	-	1	5.9	1	0.7
休養評価 (休養がとれている)	①十分にとれている	35	14.6	7	15.9	110	25.6
	②まあまあとれている	126	52.7	22	50.0	216	50.2
	③あまりとれていない	64	26.8	13	29.5	96	22.3
	④まったくとれていない	10	4.2	0	0	8	1.9
	⑤無回答	4	1.7	2	4.5	-	-
睡眠時間 (1ヶ月間)	①5時間未満	25	10.4	2	4.5	33	7.7
	②5時間以上6時間未満	82	34.3	13	29.5	115	26.7
	③6時間以上7時間未満	79	33.1	21	47.7	155	36.0
	④7時間以上8時間未満	42	17.6	4	9.1	91	21.2
	⑤8時間以上9時間未満	11	4.6	2	4.5	30	7.0
	⑥9時間以上	0	0	0	0	6	1.4
	⑦無回答	-	-	2	4.5	-	-
健康日本21 の認識	①内容を知っている	199	83.3	3	6.8	31	7.2
	②聞いたことがあるが内容は知らない	40	16.7	4	9.1	62	14.4
	③聞いたことがない	0	0	25	56.8	337	78.4
	④初めて知った	0	0	10	22.7		
	⑤無回答	-	-	2	4.5	-	-
生活習慣病 の認識	①内容を知っている	231	96.7	28	63.6	254	59.1
	②聞いたことがあるが内容は知らない	8	3.3	14	31.8	152	35.3
	③知らない	0	0	0	0	24	5.6
	④無回答	-	-	2	4.5	-	-

※調査日現在、20歳未満者を含む

(註)数値の左は人数(名)、右は比率(%)

ない者は、学生185名（77.4%）、県女性27名（61.4%）、国女性282名（65.6%）で国の目標値より7～24%も低い。毎日1食以上の欠食者が学生5.9%、県女性15.9%、国女性14%となっている。食事することの大切さ、とりわけ朝食の大切さが啓発されている現在、栄養学を学んでいる者は欠食しないことを心がけ、他の人の見本となるべきであろう。「朝食は今日が始まる出発点」は本年度（平成21年度）の食育推進のスローガンでもある。

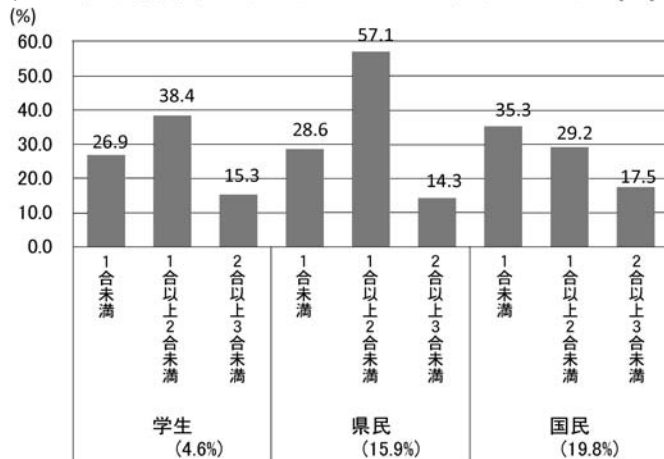
2) 間食頻度

間食することによって食事が乱れることはいけませんが、節度ある間食は心の癒し、体調管理にほどよい影響をもたらすと考えられる。間食を毎日1回以上2回未満とする者が学生87名（36.4%）、県女性18名（40.9%）、国女性176名（40.9%）となり、対象者の1/3～1/2が適度の間食をしていると思われる。間食とは、エネルギー源となる食物、飲み物のことを言い、砂糖やミルクを加えないお茶類（日本茶、コーヒー、紅茶等）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食とは言わないとされている。

3) 外食頻度

日常生活において、食事は家庭できちんとした内容で家族一緒に時間をかけて（30分程度）食事が望ましいとされている。外食をしないまたは週2回未満とする者が学生141名（59.0%）、県女性23名（52.3%）、国女性202名（47.0%）となり、対象者の半数となっている。表には示していないが、県民全体の75.6%、国民全体の69.1%に比して15～20%程度低く、20歳代女性の外食率が高いことの表れである。また、学生では週2回以上7回未満が33.9%となってお

図1 飲酒習慣のある者の1日の飲酒量 割合(%)



り、アルバイト等が影響しているものと考えられる。

4) 飲酒頻度

飲酒については調査時に満20歳未満の者は答えていないが、酒（アルコール）を毎日飲むとする者が学生に2名おり、意外であった。夕食時に家族で飲んでいるのであろうか。飲酒習慣のある者が学生11名（4.6%）、県女性7名（15.9%）、国女性85名（19.8%）いる。彼女たちの1日の飲酒量を図1に示した。図より、2合未満とする者が、学生65.3%、県女性85.7%、国女性64.5%となっている。1合未満とする者は飲酒習慣者の約1/3程度であった。

5) 喫煙習慣

これまでに喫煙したことがない者は学生128名（53.6%）、県女性25名（56.8%）、国女性292名（68.1%）となって、未経験者は意外に少ない。また、喫煙経験者（学生7.1%、県女性38.7%、国女性33%）のうち、現在も毎日吸っている者が学生5名（29.4%）、県女性10名（58.8%）、国女性66名（48.2%）いる。禁煙運動が展開されている折、自らの健康観をもっと高めてほしい。20歳代の女性として、将来の身体への影響も考えてほしいと思った。反面、この1ヵ月間は吸っていない者も学生9名（52.9%）、県女性3名（17.6%）、国女性51名（37.2%）おり、このまま継続して習

慣化してほしい。

6) 睡眠時間と休養評価

1ヶ月間の平均の睡眠時間は5時間以上6時間未満とする者が学生82名(34.3%)、県女性13名(29.5%)、国女性115名(26.7%)で約1/3となっている。また、6時間以上7時間未満とする者も、学生79名(33.1%)、県女性21名(47.7%)、国女性155名(36%)おり、全体の60~70%の者が5~7時間の睡眠時間となっている。休養に対する睡眠評価では、休養が十分とれている、まあまあとれているを合わせると学生161名(67.3%)、県女性29名(65.9%)、国女性326名(75.8%)となっており、睡眠時間に比べて県女性は休養不足の傾向となった。睡眠の要因として寝室・寝具、疲労度、生活環境等の影響があるものと思う。学生の睡眠時間と休養評価の関係では5~6時間未満が21.9%、6時間以上7時間未満が30.5%で、あわせて52.4%の者が休養がとれているとしている(表3)。その時の体調によっても熟睡度は異なるが、6~7時間程度の睡眠は必要であろう。同学生の平成19年4月に行った生活時間調査(タイムスタディー)では、平日の就寝時刻は23・24時台が65.1%、起床時刻は6・7時台が81.5%で、睡眠時間は7.2時間、休日が就寝時刻は23・24時台が62.8%、起床時刻は7・8時台が53.5%で、睡眠時間は8.7時間となっていた。

表3 睡眠時間と休養評価 —学生の場合—

時間	評価 (%)			
	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
5時間未満	0	2.4	2.4	1.2
5時間以上 6時間未満	1.2	20.7	13.4	-
6時間以上 7時間未満	3.7	26.8	4.9	-
7時間以上 8時間未満	9.8	9.8	1.2	-
8時間以上 9時間未満	1.2	1.2	-	-

7) 健康日本21と生活習慣病の認識状況

健康日本21と生活習慣病の認識度をみると、学生は内容を知っているが各々83.3%と96.7%となっており、県女性の6.8%と68.6%、国女性の7.2%と59.1%に比べて大いに高くなっている。しかし、栄養学を学ぶ立場であることを考慮すると各々100%でありたい。また、聞いたことがない、はじめて知ったとする者が県女性で79.5%と31.8%、国女性で78.4%と35.3%おり、健康日本21政策が出来て10年目、成人病から生活習慣病となって14年目を迎えているのに地域社会における認識度はまだまだ低いと思った。健康増進、QOL、well-beingが求められている現状では施策の実践・習慣化にまだまだ困難なものを感じる。

2. 生活習慣のうち、特に食生活状況の内容を表4に示した。富山県では平成12年(2000年)に策定された健康日本21(第3次国民健康づくり施策)に準じて「1日に少なくとも1回はきちんとした食事を2人以上で30分以上かけて食べる」ことをスローガンにあげて、食事面からの健康づくりを展開している。

1) 食事状況

食事量についての学生の自己評価は適正な量であるとする者が160名(66.9%)とまだまだ低い。まず、自らの食事量を確認してほしい。食事時間については十分とする者が178名(74.5%)で、県女性の26名(59.1%)に比して高いが、ゆっくりよく噛んで食べることの大切さも認識する必要がある。健康日本21でも歯の健康が盛り込まれている。食事の量が適量で、一緒に食べる人が有り、時間も十分にかけて食べるとする者は51.8%にとどまっていた。また、先に述べたタイムスタディー(平成19年4月)では30分未満とする者が平日の朝食は85%に対して夕食は39%となり、夕食にかける時間が長くなっていた。食事の時間帯

表4 生活習慣の状況 (2)

調査項目		学生 1,2年 女性 n=239		富山県民健康・栄養調査 20代女性 n=44		
食事状況	食事量	①適量である	160	66.9	35	79.5
		②適量でない	79	33.1	7	15.9
		③無回答	-	-	2	4.5
	共食	①一緒に食べる人が有	216	90.4	38	86.4
		②一緒に食べる人が無	23	9.6	4	9.1
		③無回答	-	-	2	4.5
	食事時間	①十分である	178	74.5	26	59.1
		②十分でない	60	25.1	16	36.4
		③無回答	1	0.4	2	4.5
	食事内容の自己評価	①大変よい	3	1.3	0	0
		②よい	69	28.9	23	52.3
		③少し問題あり	141	59.0	15	34.1
		④問題多い	26	10.9	4	9.1
		⑤無回答	-	-	2	4.5
	今後の食事	①今よりよくしたい	196	82.0	23	52.3
		②今のままでよい	28	11.7	9	20.5
		③特に考えていない	13	5.4	10	22.7
		④無回答	2	0.8	2	4.5
栄養成分表示	①見たことがある	175	73.2	20	45.5	
	②見たことがない	38	15.9	16	36.4	
	③わからない	22	9.2	6	13.6	
	④無回答	4	1.7	2	4.5	
体型の自己評価	①太っている	53	22.2	13	29.5	
	②少し太っている	82	34.3	16	36.4	
	③ふつう	79	33.1	9	20.5	
	④少しやせている	15	6.3	3	6.8	
	⑤やせている	10	4.2	1	2.3	
	⑥無回答	-	-	2	4.5	

(註)数値の左は人数(名)、右は比率(%)

も、朝食は6～7時台が70%、夕食は18～19時台が60%である。中には21時台が12%、22時台が5%いた。

食事内容の自己評価では少し問題あり、問題多いとする者を合わせると学生が167名(69.9%)となり、県女性の19名(43.2%)に比べて約30%も高い。これは学生がある程度の知識を持ち、自己を見つめる目が県女性に比して厳しいことも一因と思われる。今後の食事でも今よりよくしたいとする者が196名(82%)おり、一層の関心と実践力を身につけて、社会で活躍してほしい。反面、現在の食事にも少し問題あり、問題多いとしながらも、今のままでよい、特に考えていないとする者があわせて7.4%もおり、猛反省を促す(表5)。

表5 現在の食事と今後の食事—学生の場合—

		(%)		
現在の食事	今後の食事	今よりよくしたい	今のままでよい	特に考えていない
	大変よい よい(30.2%)		89.7	6.9
少し問題あり 問題あり(33.9%)		92.6	3.7	3.7

2) 栄養成分表示

栄養成分表示を見たことがある者は学生175名(73.2%)で、県女性23名(52.3%)に比して高いことは当然と思えるが、見たことがない、わか

らないとする者が学生に60名(25.1%)いることに疑問を感じる。献立作成時の栄養計算に食品成分表ばかりでなく、加工食品の成分値にも配慮しており、意外な結果である。今後の検討課題でもある。また、県女性の50%が見たことがない、わからないには少し驚きの念をいだかざるを得ない。啓蒙運動をしっかりと行わなければいけない。

3) 体型の自己評価

一般的に20歳代、30歳代の女性には痩身志望者が多く、低体重児出産等、胎児や乳児の発育に影響をもたらしていることも多いと言われている。今回の調査では自己の体位(体重・身長)やBMI(肥満度指数)は調べていないが、自分の体型を太っている、少し太っているとする者が学生で135名(56.5%)、県女性29名(65.9%)おり、半数以上が太っているとして、ふつうとする者(学生79名の33.1%、県女性9名の20.5%)の2~3倍となっている。適切な自己判断が出来るように、授業や公的施策のより一層の工夫と必要性が浮かび上がっている。

また、適正な体型を維持するには食事面だけでなく、日常の身体活動のあり方等も考えなければいけない。先に述べた学生のタイムスタディーでは、平日が睡眠434分、座位(授業を含む)570分、立位(炊事、バイトを含む)124分、歩行38分、運動21分、その他253分となって、1日1440分のうち立位8.6%、歩行2.6%、運動1.5%と動きの少ないことを示していた。体型ばかりでなく、健康維持・増進の面からもまず、ウォーキングが推奨されていることを熟知しなければいけない。

IV まとめ

国民健康・栄養調査の生活習慣状況(アンケート)に準じて学生の生活習慣を調べ、富山

県民健康・栄養調査(平成16年度)、国民健康・栄養調査(平成18年度)の20代女性の結果と比較した。調査対象学生は本学食物栄養学科1・2年の女子(平成19・20年度)、239名である。

- 1) 欠食頻度 欠食しない者は学生77.4%、県女性61.4%、国女性65.6%であった。国の目標値は85.5%である。
- 2) 間食頻度 毎日1回以上2回未満の間食をする者が学生36.4%、県女性40.9%、国女性40.9%であった。
- 3) 外食頻度 学生の33.9%は週2回以上7回未満外食をしていた。
- 4) 飲酒頻度 飲酒習慣のある者は学生4.6%、県女性15.9%、国女性19.8%であった。
- 5) 喫煙経験 喫煙経験者は学生7.1%、県女性38.7%、国女性33.0%であった。
- 6) 睡眠時間と休養評価 睡眠時間が6時間以上7時間未満が学生33.1%、県女性47.7%、国女性36.0%であった。睡眠による休養評価では学生67.3%、県女性65.9%、国女性75.8%が休養が十分にとれている、まあまあとれているとしていた。
- 7) 食事状況 食事の量が適量で一緒に食べる人が有り、時間も十分にかけて食べる者は学生で51.8%だった。
- 8) 体型の自己評価 学生で、自分の体型を太っている、少し太っている、とする者が56.5%、ふつうとする者が33.1%だった。

V 参考文献

- 1) 国民健康・栄養調査の生活習慣調査票
- 2) 平成16年度富山県民健康・栄養調査の概要(報告書) p108~126
- 3) 平成18年度国民健康・栄養調査の概要(報告書) p230~233、p255~261

