

## 短期大学生の健康と温泉に関する意識調査

A Survey on Attitudes toward Health and Hot Springs  
in Toyama College Students

石塚 盈代

角田 香澄

ISHIZUKA Mitsuyo

TSUNODA Kasumi

## I. はじめに

日本人にとって温泉入浴は、古くから作業の後の、あるいは日常でも、さまざまな疲労回復や慰労のためになじみ深い。

厚生労働省では、健康の維持とその増進につながる良好な環境確保のための認定制度を設けた。中でも、天然温泉を利用しつつ更に安全かつ適切にトレーニングができる施設を「温泉利用型健康増進施設」として認定している。

富山県には、73 箇所の温泉地があり、温泉利用型健康増進施設が 1 か所ある<sup>1)</sup>。

今回、短期大学学生の健康および温泉に対する意識調査を行い、若年層への温泉の普及および温泉を健康の向上につなげるにはどのような事柄が望まれるか考察した。

## II. 方法

## 1. 調査対象者

本学食物栄養学科（平成 28 年度入学）の女子学生 77 名を対象とした。

## 2. 調査方法および調査項目

健康意識に関する調査項目は、平成 26 年 2 月実施の厚生労働省「健康意識に関する調査」を基に作成した。

温泉に関する意識調査は、温泉（スーパー銭湯も含む）の利用頻度、利用目的、温泉に期待する

ことについて実施した。

## 3. 倫理的配慮

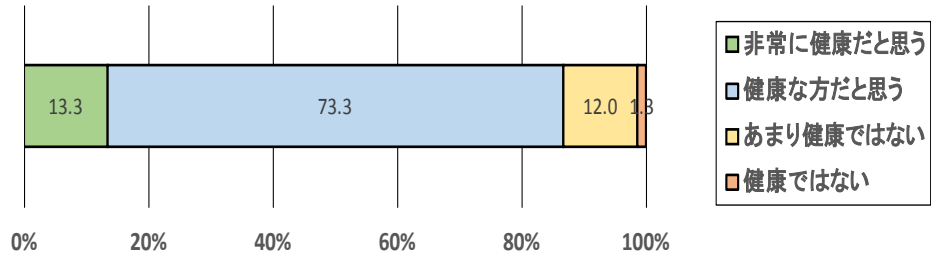
学生には本調査の趣旨を説明し、回答は成績には影響しないことを口頭説明し、同意を得て実施した。

## III. 結果および考察

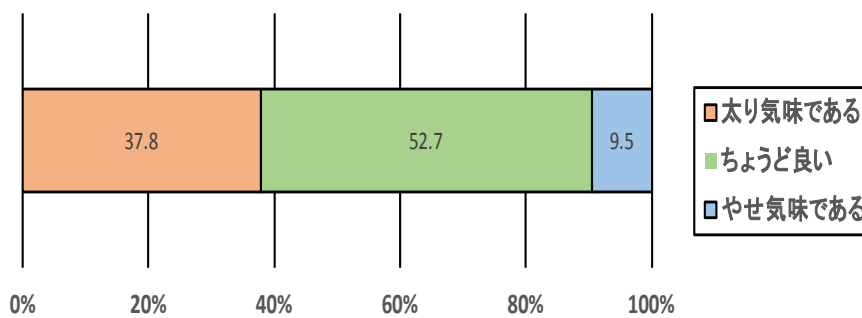
普段の健康感について調査した結果、73.3%の学生が「健康だと思う」と回答し、「非常に健康だと思う」と答えた学生も含めると、9 割近い 86.6%の学生が自身の健康状態を良好だと認識していることが明らかになった。その一方で、「あまり健康ではない」もしくは「健康ではない」と回答した学生は、13.3%を占めた（問 1）。

また自身の体型について調査した結果、「ちょうど良い」と回答した学生が 52.7%と最も多く、次いで「太り気味である」37.8%、「やせ気味である」9.5%であった（問 2）本調査項目はあくまでも主観的な判断に基づき回答を行っている為、BMI に基づく肥満度の判定とは異なり、若年層に多く見られる、やせ思考も結果に反映されていると考えられる。

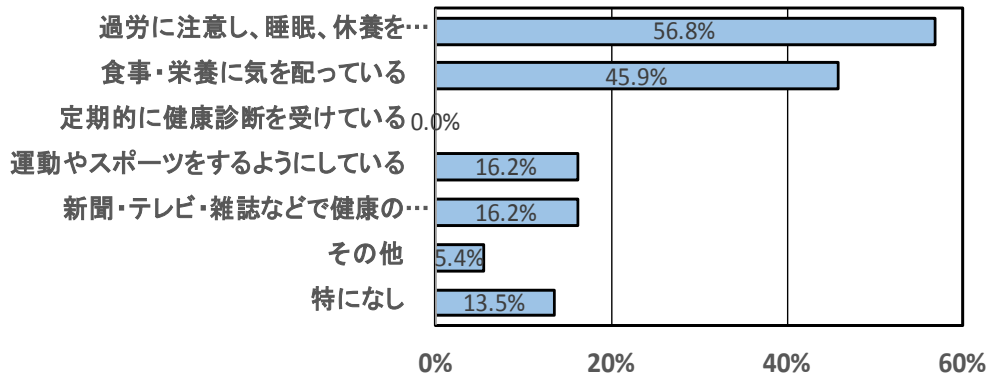
問1. あなたは普段、健康だと感じていますか。



問2. あなたの体型について、ご自身でどう思いますか。



問3. 健康のために気を付けていることは、具体的に何ですか (いくつでも)

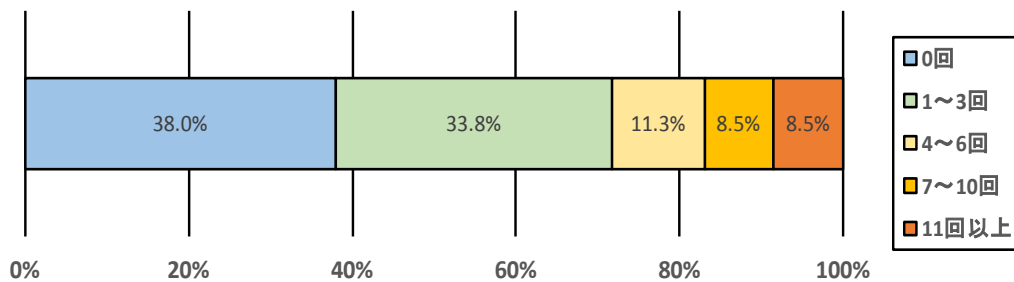


問1の結果、約90%の学生が自身の健康状態を良好だと感じていることから、具体的に健康に気を付けていることを尋ねたところ、「過労に注意し、睡眠、休養を十分にとるように心がけている」56.8%が最も多く、次いで、「食事・栄養に気を配

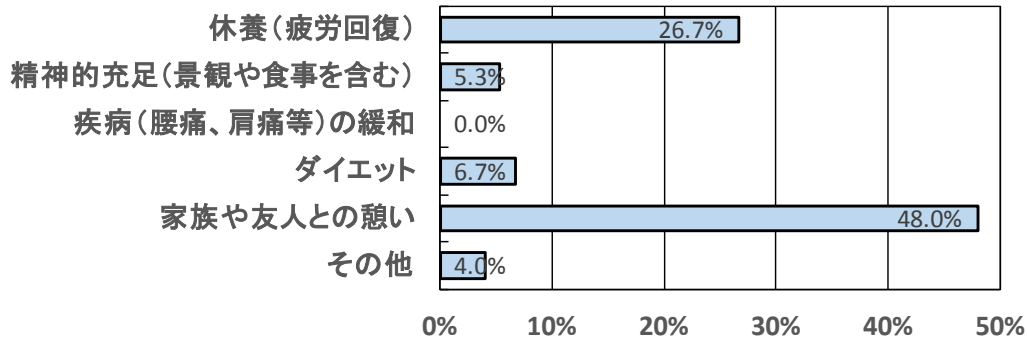
っている」45.9%であった(問3)。

また、健康のために気を付けていることとして、「定期的に健康診断を受けている」と回答した学生はいなかった(問3)。

問4. 昨年1年間で何回、自宅以外の入浴施設  
(温泉やスーパー銭湯等)に行かれましたか。



問5. 温泉やスーパー銭湯には何の目的で行きましたか  
(2つまで)。



広い世代で温泉の利用を健康の維持と向上につなげるために、短期大学生の温泉に関する意識調査を行った。昨年1年間の入浴施設の利用状況について調査した結果、昨年1年間で1回以上利用したと回答した学生が62%を占めた(問4)。

問4の結果、昨年1年間で62%の学生が入浴施設を利用したことが明らかとなったため、どのような目的で施設を利用したか調査したところ、「家族や友人との憩い」のためと回答した学生が最も多く、48.0%であった。次いで、「休養(疲労回復)」26.7%、「ダイエット」6.7%などとなった(問5)。

本県でイメージされる温泉とは、「温泉法」(表1)に示されたいわゆる高温(42℃以上)のものであると思われる。

温泉の原水は、古くからの地下水や海水が地中に滞留し地熱で温度が上昇して、更に何らかの原

因で湧出したものと考えられてきた。温泉法では、「温泉とは地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)」とされている。

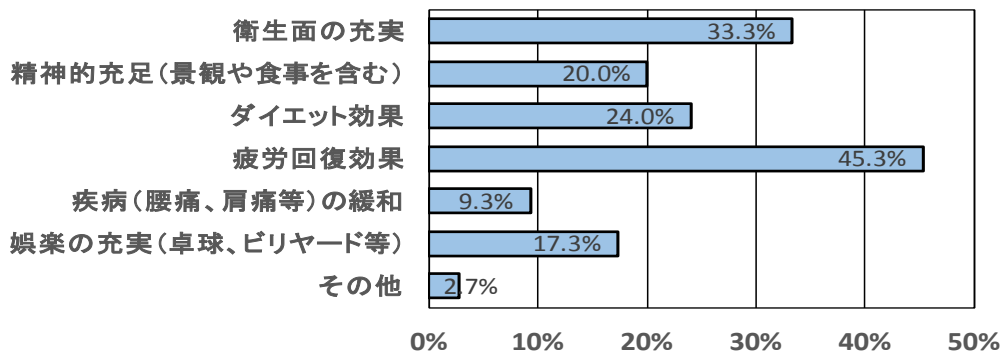
周知のように、温泉のイメージとしては、温泉旅館等の浴用がある一方で、諸外国では飲用が多い。ただし富山県内でも飲用利用の許可が認められている場所は26箇所となっている。また、養殖産業(イズミダイ)や畑への散布、清涼飲料水の原料となっているケースがある。

更に、今後入浴施設へ期待することを調査した結果、最も多かったのは、「疲労回復効果」45.3%であり、次いで「衛生面の充実」33.3%、「ダイエット効果」24.0%となり、自己の健康意識への充足を求める項目が上位を占めた(問6)。

表1. 温泉の定義

1 温度(源泉から採取されるとき温度)摂氏 25 度以上	
2 物質(下に掲げるもののうち、いずれか一つ以上含有すること)	
物質名	含有量 (1 kg 中)
溶存物質 (ガス状のものを除く)	総量 1,000 mg以上
遊離炭酸 ( $\text{CO}_2$ )	250 mg以上
リチウムイオン ( $\text{Li}^+$ )	1 mg以上
ストロンチウムイオン ( $\text{Sr}^{2+}$ )	10 mg以上
バリウムイオン ( $\text{Ba}^{2+}$ )	5 mg以上
フェロ又はフェリイオン ( $\text{Fe}^{2+}$ , $\text{Fe}^{3+}$ )	10 mg以上
第一マンガンイオン ( $\text{Mn}^{2+}$ )	10 mg以上
水素イオン ( $\text{H}^+$ )	1 mg以上
臭素イオン ( $\text{Br}^-$ )	5 mg以上
ヨウ素イオン ( $\text{I}^-$ )	1 mg以上
フッ素イオン ( $\text{F}^-$ )	2 mg以上
ヒドロヒ酸イオン ( $\text{HAsO}_4^{2-}$ )	1.3 mg以上
メタ亜ヒ酸 ( $\text{HAsO}_2$ )	1 mg以上
総硫黄 (S) [ $\text{HS}^- + \text{S}_2\text{O}_3^{2-} + \text{H}_2\text{S}$ に対応するもの]	1 mg以上
メタホウ酸 ( $\text{HBO}_2$ )	5 mg以上
メタケイ酸 ( $\text{H}_2\text{SiO}_3$ )	50 mg以上
重炭酸ソーダ ( $\text{NaHCO}_3$ )	340 mg以上
ラドン (Rn)	$20 \times 10^{-10}$ シーベルト (74 ベクレル) 以上 (5.5 マツヘ単位以上)
ラジウム塩 (Ra として)	$1 \times 10^{-8}$ mg 以上

### 問6. これからの温泉やスーパー銭湯に期待することは何ですか(2つまで)。



本調査により、「はじめに」で述べたように、より積極的に健康増進コーナーの充実をはかり、小規模でも疲労回復やダイエットにつながる簡単なヨガや各種リラクゼーション体操等を取り入れることで、温泉施設の利用が健康の維持、向上につながると考えられる。

さらに、若年層が温泉施設に対して「景観や食事」を求める割合が多くないことから、長期の滞在や宿泊を切望しているわけではないことが明らかとなった。

平成 27 年 3 月現在、本県は温泉地の数で 15 位 (73 箇所) と全国的に上位にある。本県のほとんどの温泉地は低山岳地帯にある。源泉の総数は 176 であり、内訳は、近年の傾向として、平野部の 1,200m~2,000m に達する大深度掘削によって 42℃以上の高温泉が 39.3%、25℃以上 42℃未満が 38.8%で約 4 割が高温泉である。また、湧出量では全国 26 位である。

一方、宿泊施設数は 27 位 (128 施設)、利用状況では 32 位 (約 139 万人) で 47 都道府県では中位以下である。施設利用を若年層で高めるためには、前述のように、エクササイズを気軽に実施できること、そのための着衣や履物等の用意も求められると考えられる。

温泉は、自然湧出でも人工的な掘削でも環境の一部を利用しているため、その保全是絶えず留意

する必要がある。

本県では、保全事業の一環として、温泉地区での実態調査を行っている。平成 7 年から温泉が集中する氷見・高岡地区や近年、平地掘削の多い富山地区での調査が予定されており、継続的に保全に留意していくとされている。

### 謝 辞

本調査の実施にあたりご協力いただきましたアンケート対象者の学生の皆様および本調査結果をまとめるにあたり、懇切丁寧なご指導を賜りました、本学食物栄養学科非常勤講師 木村郁子先生に心より感謝申し上げます。

### 文 献

- 1) 富山県ホームページ (厚生部生活衛生課)  
[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1207/](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1207/)  
 (平成 29 年 6 月 30 日現在)