

保育系短期大学生への健康教育を考える  
－生活習慣についてのアンケートから－  
Health Education for Junior College Students  
－A Questionnaire Survey about Lifestyle－

山中 愛美 / 高田 佳孝  
YAMANAKA Aimi / TAKADA Yoshitaka

夙川学院短期大学

## 保育系短期大学生への健康教育を考える

### —生活習慣についてのアンケートから—

山中 愛美・高田 佳孝

キーワード：保育者養成、生活習慣、健康教育

#### はじめに

わが国では、国民の平均寿命が延びる一方で、不健全な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の患者は年々増加している。生活習慣病が国民医療費の約3割、死因の約6割を占めており<sup>1)</sup>、正しい生活習慣の獲得のためには早期からの健康教育が重要視されている。そのため、幼稚園や保育所では子どもの園内での実生活を通して、健康で安全な生活に必要な習慣や態度を養い、心身の健康の基礎を培うことが保育内容のねらいとして幼稚園教育要領解説や保育所保育指針解説書に明記されている<sup>3) 4)</sup>。さらに小中学校では、学習指導要領のもと、生活習慣と健康のかかわりについての教育が行われている<sup>5) 6) 7)</sup>。しかし、厚生労働省が平成27年に実施した「国民健康・栄養調査」において、生活の基礎である食事・休養・運動に対する行動意識は、20代が最も低いのが現状である<sup>8)</sup>。また、中・高・大学生の生活習慣や健康度を比較した先行研究や対象者が大学生や短期大学生（以下、短大生）のみの先行研究もあるが<sup>9) ~ 14)</sup>、いずれも大学生の生活習慣が不良であった。学生はすでに健全な生活習慣を獲得しているはずだが、家庭や学校による管理から離れ、学生の自由度は高まる一方、生活習慣による健康問題の実体験がないため、健康に対する危機感が低いと明田らは指摘している<sup>15)</sup>。

本学は保育者養成校であり、将来保育者になることを志している学生がほとんどである。意欲的に学習に取り組み、卒業後も健康な体で保育に携わるためにも、また、子どもの健康に直接関わる立場としても健全な生活習慣を身に付ける必要がある。そこで本研究は、アンケート調査を基に学生の生活習慣及び自身の健康に関する意識の実態を明らかにし、学生への健康教育を行うための基礎資料として報告する。

#### 1. 方法

##### (1) 対象者

S短期大学児童教育学科1年次の学生144名（19.1±1.28歳）とした。

##### (2) 調査方法

2017年2月1日～2月7日の間に行われた幼児体育Ⅱの授業中に研究内容を説明し、授業担当者がアンケート用紙を配布し無記名で回答してもらった。欠損値のあるデータを除いた134

名のデータを分析に用いた。有効回答率は、93.1%であった。

### (3) 調査内容

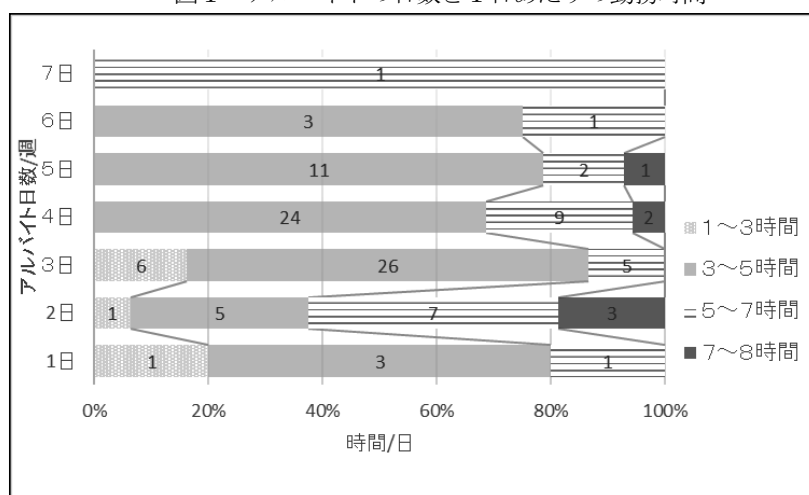
厚生労働省の国民健康・栄養調査<sup>8)</sup>及び智原<sup>16)</sup>を参考に「生活」「休養」「食事」「運動」の4尺度から25の質問項目で作成した。

## 2. 結果

### (1) アルバイト

アルバイトをしている学生が84% (n=112)、していない学生が16% (n=112)であった。図1に示したとおり、アルバイトの頻度は、「週3日」が33% (n=37)、「週4日」が31% (n=35)と多かった。そのうち17% (n=19)は週5日以上、ほとんど毎日アルバイトをしていた。1日あたりの労働時間は、「1～3時間」が7% (n=8)、「3～5時間」が64% (n=72)、「5～7時間」が23% (n=26)、「7～8時間」が5% (n=6)であった。

図1 アルバイトの日数と1日あたりの勤務時間



### (2) 休養

表1に示したとおり、平均睡眠時間が「5時間未満」の学生が13% (n=18)、「5～6時間」が47% (n=63)、「6～7時間」が30% (n=40)、「7～8時間」が10% (n=13)であった。平成23年に実施された社会生活基本調査<sup>17)</sup>によると、15～19歳の平均睡眠時間は7.42時間で20～24歳は7.56時間で国民平均より睡眠時間が短いことが示唆される。就寝時間が「22時以前」に就寝する学生が1% (n=1)、「22～24時」が20% (n=27)、「24～25時」が37% (n=50)、「25～26時」が31% (n=41)、「26時以降」が11% (n=13)であった。

表1 睡眠時間と就寝時間（%）

	5時間未満 (n=18)	5～6時間 (n=63)	6～7時間 (n=40)	7～8時間 (n=13)
22時以前	1	0	0	0
22～24時	1	3	11	4
24～25時	1	21	13	2
25～26時	3	20	5	2
26時以降	7	3	0	1

睡眠で十分な休養がとれているかという質問に対して「充分とれている」と回答した学生は6%（n=8）で「あまりとれていない」または「全くとれていない」と回答した学生は、40%（n=54）という結果であった（図2参照）。

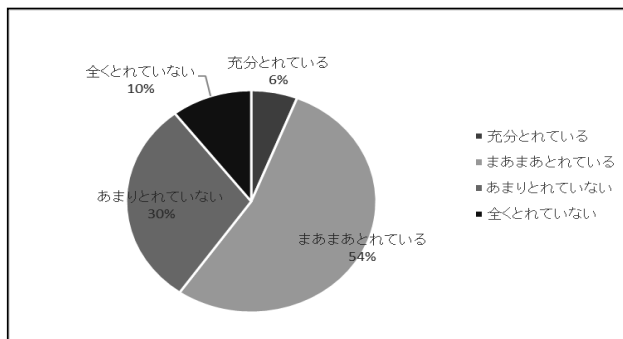


図2 睡眠の状況 (%)

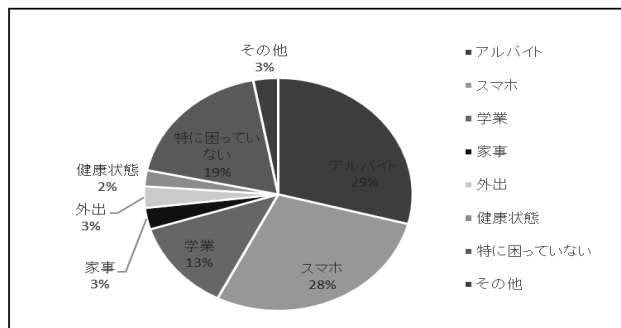


図3 睡眠の確保妨げになること (%)

また、図3で示したように睡眠の確保妨げとなっていることの質問に対しては、「アルバイト」が29%（n=39）、「就寝前にスマホを操作」が28%（n=38）、「学業」が13%（n=17）、「特に困っていない」が19%（n=25）であった。

### (3) 食事

朝食を「必ず食べる」と答えた学生は55% (n=74), 「週2~3日食べないことがある」は22% (n=30), 「週4~5日食べないことがある」は6% (n=8), 「ほとんど食べない」は16% (n=22) であった。夕食に関しては、「必ず食べる」と答えた学生は87% (n=116), 「週2~3日食べないことがある」は10% (n=14), 「週4~5日食べないことがある」は1% (n=2), 「ほとんど食べない」は1% (n=2) であった (図4参照)。

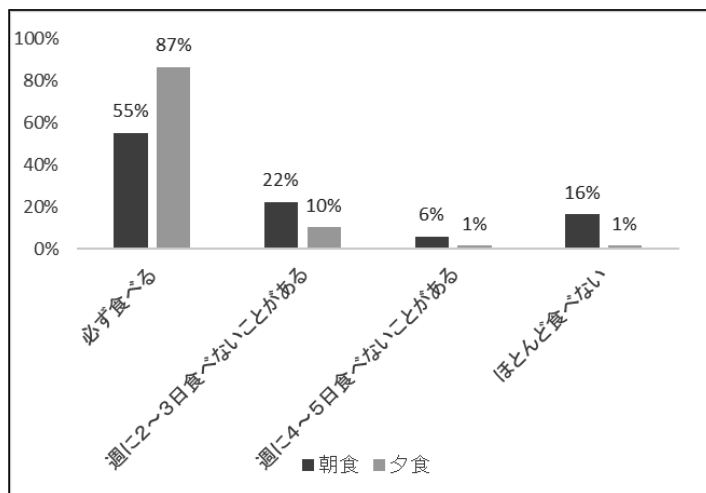


図4 朝食・夕食の摂取状況 (%)

間食の有無については、「ほぼ毎日する」と答えた学生が50% (n=67), 「週2~4日する」が31% (n=42), 「ほとんどしない」が19% (n=25) であり, 間食する学生が8割を占めていた (図5参照)。

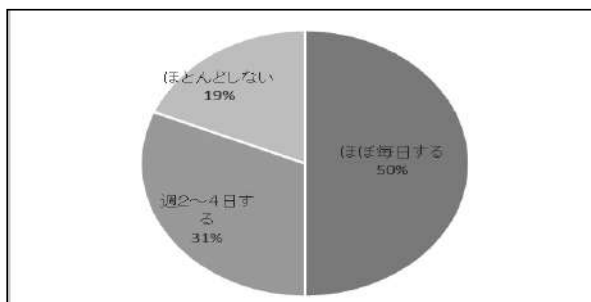


図5 間食の有無 (%)

### (4) 運動

体を動かすのが「好き」と回答した学生は, 64% (n=86), 「嫌い」が34% (n=46) 「わ

からない」が2%（n=2）であった。好き嫌いに関わらず体育授業以外で運動する頻度は低く、有意な差はみられなかった。

表2 運動の好き嫌いと運動頻度

	好き (n=86)	嫌い (n=46)	わからない (n=2)
ほぼ毎日する	4	2	0
3～5日する	4	0	0
1～2日する	22	5	1
ほとんどしない	34	27	1

### 3. 考察

アルバイトをしている多くの学生は、学業以外の行動時間の大半をアルバイトに費やしており、平日のアルバイトがある場合は深夜遅くまで勤務していることが示唆された。しかし、就寝時間や睡眠時間にアルバイトの有無に差は見られなかった。Maiaらの研究によって睡眠時間が6時間未満の者は、7時間の者と比較すると居眠り運転の頻度が高く<sup>18)</sup>、睡眠不足によって疲労感、注意集中力の低下、眠気、意欲の減退などの症状が起こることが明らかになっている。また、本調査で睡眠確保を妨げるものとして挙げられた理由の中に、「アルバイトの他に就寝前にスマホを操作すること」があった。植野らは就寝前のスマホ利用は脳を興奮させ脈拍の低下を妨げると指摘している<sup>19)</sup>。スマホが身体に悪影響を与える直接の原因は、ブルーライトと呼ばれる青色光である。ブルーライトが目吸収されると、睡眠障害や視力低下だけでなく、ガンリスク増大や精神疾患を助長するとされている。7時間以下の睡眠時間の被検者は9割以上である。しかし本学は短期大学で、免許・資格取得をするために学生は、「フルコマ」と言っても、毎日1限目から4限、多い時で5限目まで講義が詰め込まれている。教育効果を高めるためにも、夜に適切な睡眠をとり、朝から元気に登校して欲しい。そのためには就寝時間を少しでも早め、7時間以上の睡眠時間の確保を学生へ啓発していくべきだと考える。

平成27年 国民健康・栄養調査によると、20～29歳の朝食欠食率は男性が24%、女性が25.3%である。今回の結果から、2日以上欠食している学生が半数以上おり、学内でも朝から元気のない学生をよく見かけることも理由がつく。正しい食生活を身に付けることは、生活習慣病予防だけでなく、健全な心身の維持にも重要な役割を果たしている。しかし、欠食する理由として、「太りたくない」など痩身願望も少なからずあると考えられる。健康の保持増進と学習意欲向上のために、今一度欠食のない食生活を身に付けさせる必要がある。

運動に関して、運動が好きな学生が64%おり苦手な学生との間に有意な差がみられた。しかし、体育授業以外で運動を実施する者は、非常に少なく苦手な学生と差はなかった。先述したが、多くの学生は学業とアルバイトで運動する時間を確保できていないことが示唆される。そのため、「いつでもどこでも+10」<sup>20)</sup>などの日常生活の中で身体活動量を上げる実践法や、生涯スポーツ参加への動機づけを教員が行っていく必要があると考える。

#### 4. 参考文献

- <sup>1</sup>厚生労働省 (2012)『平成 22 年 国民医療費の概況』厚生労働省ホームページ  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/10/>
- <sup>2</sup>厚生労働省 (2012)『平成 24 年 健康日本 21 (第二次)』<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>
- <sup>3</sup>文部科学省 (2008)『幼稚園教育要領解説』フレーベル館
- <sup>4</sup>厚生労働省 (2008)『保育所保育指針解説』フレーベル館
- <sup>5</sup>文部科学省 (2008)『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版社
- <sup>6</sup>文部科学省 (2008)『中学校学習指導要領解説 保健体育編』東山書房
- <sup>7</sup>文部科学省 (2009)『高等学校学習指導要領解説 保健体育編』東山書房
- <sup>8</sup>厚生労働省 (2016)『平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要』厚生労働省ホームページ  
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkouyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekagaiyou.pdf>
- <sup>9</sup>富永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 兒玉憲一, 佐藤一精 (2001)『中・高および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係』日本家政学会誌 52 (6) pp.499-510
- <sup>10</sup>徳永幹雄, 橋本公雄 (2002)『健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化』九州大学健康科学 24, pp.57-67
- <sup>11</sup>服部伸一, 北尾岳夫, 足立正 (2009)『女子学生の健康状態と食生活との関連について—簡易アンケート調査による検討—』関西福祉大学社会福祉学部研究紀要 12, pp.45-54
- <sup>12</sup>藤塚千秋, 藤原有子, 石田博也, 米谷正造, 木村一彦 (2002)『大学新入生の生活習慣に関する研究—入学後 3 ヶ月における実態調査からの検討—』川崎医療福祉学会誌, 12 (2) pp.321-330
- <sup>13</sup>佐々木浩子, 木下教子, 高橋光彦, 志渡晃一 (2013)『大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康』北翔大学北方圏学術情報センター年報 5, pp.9-16
- <sup>14</sup>正保佳史, 松本尚, 矢野晴之介, 柳川美麿 (2014)『保育系短大生における健康度と生活習慣に関する研究』育英短期大学研究紀要 31, pp.103-112
- <sup>15</sup>明田朋子, 元村直靖 (2009)『メタボリックシンドローム予防の視点からみた生活習慣調査—看護学生と親との比較—』大阪教育大学紀要 第三部門 (自然科学・応用科学) 58 (1) pp.65-79
- <sup>16</sup>智原江美 (2005)『体力テストおよび生活リズム調査からみた保育者養成校のカリキュラムへの提案』奈良佐世保短期大学紀要, 13, pp.67-78
- <sup>17</sup>総務省 (2012)『平成 23 年社会生活基本調査』総務省統計局ホームページ  
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/gaiyou2.pdf>
- <sup>18</sup>Maia Q, Grandner MA, Findley J, Gurubhagavatula I (2013)『Short and long sleep duration and risk of drowsy driving and the role of subjective sleep insufficiency』Accid Anal Prev;59,pp.618-622
- <sup>19</sup>植野香織, 田中茉奈美, 藤井千恵 (2012)『就寝前のメディア利用が生体リズム及び睡眠の質に与える影響について』愛知教育大学研究報告, 教育科学編 61, pp.53-58.
- <sup>20</sup>厚生労働省 (2013)『アクティブガイド』