

大学一年生の健康意識と行動の調査

藤 沢 邦 彦・栗 原 淳*

The Investigation of Health Consciousness And Behavior on The First Year Students of The University

Kunihiko FUJISAWA, Atsushi KURIHARA

In the health education of the University, we direct attention to the change of health consciousness and behavior of the students.

In order to take an approach between the health teaching materials and the actual conditions of health consciousness and behavior, we investigated the 20 items concerning health consciousness and behavior, which were considered health teaching materials.

The samples were 607 (male: 509, female: 98) first year students in the Hosei University.

The results obtained were as follows:

- 1) As for health consciousness, female was better than male.
- 2) As for health behavior, female was better than male.
- 3) Health consciousness and behavior of male group of attending school from home were the best of another groups.
- 4) Health consciousness and behavior of the group belonging to athletic circle were to some extent better than another group.
- 5) There were no relevancy between subjective health conditions and health consciousness and behavior.
- 6) There was no uniformity between health consciousness and behavior in these items "blood donation" "having a medical examination" "protecting of natural environment" "improvement of underexercise".

Hereafter, we should like to decide better teaching materials and methods of health education in the University by applying these results.

I はじめに

大学保健教育の目標は、高校教育まで見られるような学習指導要領もないため、具体的に示されていない。現在、多くの大学において保健教育は“保健理論”等と称して実施されており、その教育内容を示したテキストも数多く発行されているが、それらのテキストでも具体的な目標には触れられていない。目標が定まらなければ、内容も定まらないので、それがゆえに、幾種類ものテキストが

作成されているともいえる。しかし、健康教育において、学習者の健康にかかわる意識や行動の望ましい変容はつねに目指されるところであり、それは大学における健康教育においても同様である。大学保健教育が大学生の健康意識や行動の変容に貢献するとは思えないような、よくみられる専門知識の伝達だけでは、健康教育とは言い難いし、わざわざ大学教育の一翼を担う必要もないであろう。

大学生のどのような健康意識や行動が、どのよ

* 体育研究科研究生

うに変えられるべきかということは、まだ明らかでないし、流動的な部分も多く、明らかにすることは容易でない。教育目標として成り立つためには、どのような知識や行動であっても、それが科学的であることの他に、教授する者と学習する者の納得が必要である。従来から、健康意識や行動の実態把握やそれらの関連に関する研究は進められているが、大学保健教育の教授内容等に関する研究は数少なく、とくに大学生の健康意識や行動の面から教材構築の手掛りを得ようとする試みは未だなされていない。

そこで、大学生の健康にかかわる意識や行動の実態と大学保健教育の教授内容との接近をはかるため、某大学の学生を対象に特定の教授内容を考慮した意識と行動の調査を行なった。その結果を大学生のもつ特性を考慮しながら分析することによって、教材化に際し意識化を強調すべき内容項目や行動化を強調すべき内容項目等を明確にすることを試みた。

II 研究方法

当該大学の保健教育において講義が予定されている「健康生活の設計」の領域の中から15の行動項目を選択し、それらに対する受講生の意識及び実践状況を調査することによって、大学生の健康意識と行動の実態を把握しようとした。

1. 調査対象：都内某私立大学文科系第1学年学生607名（男子509名，女子98名）
2. 調査時期：昭和60年6月（行動調査が意識調査に影響しないように1週間の間隔をおいて調査した。）
3. 調査方法：講義が予定されている「健康生活の設計」の中から、大学生に期待される健康行動、奨励される健康行動、懸念される健康行動、常識的な健康行動を合計15選択し、それらに対する意識と行動の実態を調査した。

○意識調査：各行動毎に以下のような情景を示し、それに対する意識を、「それは良いことだ」「それは良くない」「どちらともいえない」の選択肢から回答させた。すなわち、健康行動を伴う情景に対して、肯定的な意識をもつか、否定的な意識をもつか、あるいは特に意識しないか、ということから健康意識の実態をとらえた。

(1)A君は新宿駅西口広場で献血した。

- (2)B君は休み時間に外でたばこを喫っていた。
- (3)C君はサークルのコンパで酒の一気飲みをやった。
- (4)D君は健康のためにほとんど毎日ジョギングをしている。
- (5)E君は学校の定期健康診断を受けなかった。
- (6)Fさんは授業中しばしばねむっている。
- (7)G君はある健康雑誌を毎日購読している。
- (8)H君は渋谷のあるレストランで夜勤のアルバイトをしている。
- (9)I君はトイレにいつでも手を洗わないで出てくる。
- (10)J君はクラスの仲間と徹夜でマージャンをした。
- (11)Kさんは地下鉄の市ヶ谷駅でエスカレーターがあるのにも階段を利用する。
- (12)L君はほとんど毎日夜になると酒を飲んでいる。
- (13)M君はいつも午後11時になると寝てしまう。
- (14)N君は自然保護運動にとっても熱心である。
- (15)Oさんは電車の中ですぐに老人に席をゆずってあげる。

○行動調査：以下のような設問に対し、「よくする」「稀にする」「しない」の選択肢によって回答を求めた。

- (1)献血をしたことがありますか？
 - (2)たばこを喫いますか？
 - (3)「一気飲み」をしたことがありますか？
 - (4)あなたはジョギングをしていますか？
 - (5)学校の定期健康診断を受けていますか？
 - (6)あなたは授業中ねむることがありますか？
 - (7)いわゆる「健康雑誌」を購読していますか？
 - (8)あなたは夜勤のアルバイトをしていますか？
 - (9)あなたはトイレのあと手を洗いますか？
 - (10)あなたは徹夜でマージャンをしたことがありますか？
 - (11)エスカレーターがある所でも階段を利用しますか？
 - (12)毎晩お酒をのみますか？
 - (13)あなたは午後11時には寝ますか？
 - (14)あなたは自然保護運動をしていますか？
 - (15)あなたは老人に席をゆずりますか？
- その他の調査：大学生の住居、所属サークル、健康状態（以下の10項目の自覚症状調査）
- (1)あなたはケガをしやすい方ですか？

- (2)あなたは疲れやすい方ですか？
- (3)風邪をひきやすいですか？
- (4)くよくよする方ですか？
- (5)胃や腸をこわしやすい方ですか？
- (6)どきどきしたり、息が苦しくなることがありますか。
- (7)あなたは体力に自信がありますか？
- (8)のどが痛くなることがありますか？
- (9)頭が痛くなることがありますか？
- (10)皮膚病にかかりやすいですか？

III 結果並びに考察

調査の結果を、健康意識の実態、健康行動の実態、意識と行動の関連という三つの視点から分析検討した。またその三つの視点それぞれを、男女別、住居別、サークル別、健康状態別に検討した。

1. 健康意識

1) 男女別にみた意識の実態

表1は、健康意識の実態を項目毎に、男女別に示している。

「献血」に対する意識では、男子67.0%、女子78.6%が献血を肯定しており、男女ともかなり高い割合で望ましい意識をもっていた。「喫煙」に対する意識では、男子79.4%、女子84.7%が喫煙を肯定も否定もしていない。これは設問が他人のしかも自分から離れた場所での喫煙に対する意識を聞いているための結果であろう。それにしても、喫煙に対する寛容さが見られる。「一気飲み」につ

いては、大学生の急性アルコール中毒による事故が問題になっているにもかかわらず、酒の一気飲みを否定する者が男子33.2%、女子41.8%にすぎないことは懸念される。「ジョギング」については、男子71.1%、女子75.7%と男女とも高い割合で肯定しており、彼らが運動不足に対する懸念を強く持っていることを反映しているものと思われる。「健康診断受診」については、肯定者が男子45.8%、女子59.4%であり、彼らに健康状態の過信があるのではないかと思われる。「授業中の仮眠」については、否定する者が男子23.6%、女子18.4%にすぎず、大学生にとって授業中の仮眠は少なくとも悪いことではなくなっているといえる。「健康雑誌購入」については、男子24.2%、女子37.1%が肯定しており、否定者はほとんどいない。「夜勤アルバイト」については、男子83.8%、女子91.8%が肯定も否定もしていない。設問の情景が他人の行うアルバイトであるとはいえ、学業や健康生活に悪影響があることが必至と思われる夜勤アルバイトが否定されていないことは留意する必要がある。「手洗い」については、男子77.4%、女子92.9%に肯定されており、女子の肯定者の方が多い。「徹夜マージャン」については、否定する者が男子22.8%、女子18.4%であり、他の多くは肯定も否定もしていない。「階段利用」については、肯定するものが男子37.4%、女子52.0%であり、否定する者はごく少なく、やはり運動不足意識のあらわれと思われる。「飲酒習慣」

Table 1. 健康意識の実態

	男子 (%) n = 509			女子 (%) n = 98		
	肯定	意識せず	否定	肯定	意識せず	否定
1. 献 血	67.0	31.5	1.6	78.6	21.4	0.0
2. 喫 煙	4.1	79.4	16.5	1.0	84.7	14.3
3. 一気飲み	4.7	62.1	33.2	1.0	57.1	41.8
4. ジョギング	71.1	28.4	0.6	75.5	23.4	1.0
5. 健康診断受診	45.8	52.7	1.6	59.4	38.5	2.1
6. 授業中仮眠	2.6	73.9	23.6	0.0	81.6	18.4
7. 健康雑誌購入	24.2	74.9	1.0	37.1	61.9	0.0
8. 夜勤アルバイト	8.8	83.3	7.9	2.0	91.8	6.1
9. 手 洗 い	77.4	22.2	0.4	92.9	6.1	1.0
10. 徹夜マージャン	3.7	73.5	22.8	1.0	80.6	18.4
11. 階段利用	37.4	60.8	1.8	52.0	45.9	2.0
12. 飲酒習慣	2.2	69.8	28.1	0.0	49.0	51.0
13. 早 寝	28.3	69.0	2.8	37.8	62.2	0.0
14. 自然保護運動	63.3	35.2	1.6	69.4	30.6	0.0
15. 席 ゆ ず り	81.9	15.9	2.2	96.9	3.1	0.0

については、男子28.1%、女子51.0%が否定しており、肯定者はごく少ないがそれでも男子69.8%、女子49.0%が肯定も否定もしていないということは、飲酒習慣に対する寛容さがみられるといえよう。「早寝」については、肯定する者が男子28.3%、女子37.8%であり、学校や家庭で早くから指導されてきた事項といえども意識はあまり高くない。「自然保護運動」については、男子63.3%、女子69.4%が肯定しており、望ましい傾向にあるといえる。「席ゆずり」についても男子81.9%、女子96.9%の者が肯定しており、やはり望ましい傾向にあるといえる。

以上の各項目を、常識的な健康行動、奨励される健康行動、期待される健康行動、懸念される健康行動に別けて検討してみた。

常識的な行動は「健康診断受診」「手洗い」「早寝」であるが、調査結果は「手洗い」を除いて、肯定者は多くなく、「健康診断の受診」や「早寝」は大学生にとって必ずしも常識的な行動という意識はないことがわかった。奨励される行動は「ジョギング」「健康雑誌購入」「階段利用」であるが、調査結果は「ジョギング」のみが多くの人に肯定されていたにすぎない。期待される行動は「献血」「自然保護運動」「席ゆずり」であるが、これらはいずれも高い割合で肯定されていた。懸念される行動は「喫煙」等6項目であるが、いずれも肯定する者は少なかった。しかし否定する者も多くはなく、これらの行動に対してほとんどの学生が無関心あるいは黙認の傾向にあることであり、意識の面でもまさに懸念される状況が明らかになった。

以上の結果をまとめると、全般に亘って男子よりも女子の方がやや望ましい健康意識を有しているが、個々の健康行動に対する意識のあらわれ方は男女とも類似傾向にあり、とくに「意識せず」の占める割合が全般に高いことから、誤まった意識を持っている学生に対する配慮に加えて、これら無関心型ともいえる学生に対する指導も等閑視できないことが明らかになった。

2) 住居別にみた意識の実態

調査対象学生の住居を自宅と自宅外に別けてその意識の相違を検討してみた。なお、自宅通学者は男子307名(60.4%)、女子70名(71.4%)、自宅外通学者は男子202名(39.7%)、女子28名(28.6%)である。

最も顕著な差が見られたのは、「献血」に対する

女子の意識であり、自宅通学者の75.7%が肯定しているのに対し、自宅外通学者は1人も肯定していなかった。自宅外通学者の栄養面での不安が意識にあらわれたとも考えられるがこの差の確かな理由は明らかでない。また、女子の自宅通学者に多く、望ましい意識が見られたのは「ジョギング」「健康雑誌購入」「徹夜マージャン」「階段利用」「飲酒習慣」「早寝」であり、自宅外通学者が望ましい傾向を示した項目は1つもなかった。男子では、「自然保護運動」で自宅通学者に望ましい意識をもった者が多かっただけで、他の項目には差が見られなかった。

以上のことから、自宅通学者と自宅外通学者の健康意識を比較すると、女子の場合明らかに自宅通学者に望ましい意識の者が多かった。

3) サークル別にみた意識の実態

調査対象学生の所属サークルを体育系サークル・文化系サークル・無所属に別けてその意識の相違を検討してみた。なお、体育系サークル所属者は男子172名(35.8%)、女子32名(32.7%)、文化系サークル所属者は男子124名(24.4%)、女子34名(34.7%)、無所属の者は男子150名(29.5%)、女子28名(28.6%)、所属不明者が男子63名(12.4%)、女子4名(4.1%)であった。

サークル別にみて健康意識に差がみられたのは、男子の場合、「健康診断受診」のみであったが、女子の場合、「献血」「一気飲み」「ジョギング」「健康診断受診」「徹夜マージャン」「階段利用」「早寝」「自然保護運動」の8項目にのぼった。その差は男子の「健康診断受診」の場合、体育系サークル所属者の68.8%が肯定しているのに対し、文化系サークル所属者は50.0%、無所属の者57.7%であった。女子では、体育系サークル所属者が「献血」「一気飲み」「ジョギング」「健康診断受診」「階段利用」「早寝」「自然保護運動」の7項目で望ましい傾向にあり、無所属の者は「献血」「一気飲み」「階段利用」「自然保護運動」の4項目で他のグループより望ましくない意識の者が多くみられた。

以上のことから、サークル別に健康意識の実態をみると、最も望ましいのは体育系サークル所属者であり、次いで文化系サークル所属者、無所属の者という順になることがわかった。またこの傾向は女子に強くみられた。

4) 健康状態別にみた意識の実態

調査対象学生の健康状態を10項目の自覚症状に

よって調査し、その訴え数によって健康状態の良好な者、中程度の者、良くない者のグループにおよそ3等分し、その意識を良好なグループと良くないグループについて検討した。

なお、健康状態が良好な者としたのは、男子の場合自覚症状の訴え数が0～5項目、女子は0～6項目の者であり、男子179名(35.0%)、女子35名(35.0%)、中程度の者としたのは訴え数が男子6～8項目、女子7～9項目の者であり、男子155名(30.0%)、女子28名(28.0%)、良くない者としたのは訴え数が男子9項目以上、女子10項目以上の者であり、男子175名(34.0%)、女子35名(35.0%)であった。平均訴え数は、男子7.2、女子8.4であり男子の方がやや少なかった。

自覚的な健康状態の良好なグループと良くないグループの健康意識を比較すると、男子では「席ゆずり」の項目のみで良好グループが望ましい傾向を示したにすぎず、女子の場合は、「健康雑誌購入」「自然保護運動」の2項目で健康状態の良くないグループの方がやや望ましい傾向を示しただけである。従って、自覚的な健康状態の差は、男女とも健康意識とほとんど関連がなかったといえる。

2. 健康行動の実態

1) 男女別にみた行動の実態

表2は、健康行動の実態を項目毎に、男女別に示している。

「献血」の行動では、男子70.9%、女子66.3%

が一度も献血をしていない。生涯で身体的に最も充実している時期の大学生だけでもっと献血が積極的になされるべきであろう。「喫煙」については、喫煙しない者が男子49.3%、女子84.7%であり、明らかに男女差が見られ、男子の場合、大学一年生でありながら喫煙経験者が5割を越えていることは懸念すべきことである。「一気飲み」については、男子21.2%、女子56.1%以外の者が一気飲み経験者であり、しかも男子の場合36.7%がよくすると答えている事は憂うべきことである。「ジョギング」については、しない者が男子66.5%、女子79.6%にのぼっており、とくに女子が実行していない。運動不足の解消法がいかなる状況にあるのか心配される数値である。「健康診断受診」についてはよくすると答えた者が男子53.8%、女子67.7%にすぎない。大学が授業時間内に実施している健康診断にもかかわらずこの程度の受診率では低すぎるといえよう。「授業中仮眠」については、しない者が男子21.0%、女子24.5%にしかみられない。授業中の仮眠についてその原因をさぐってみる必要がある。「健康雑誌購入」については、男子96.7%、女子93.8%が購入していなかった。「夜勤アルバイト」については、男女差がみられ、しない者が男子73.3%、女子は91.8%であった。男子の11.4%が夜勤アルバイトをよくするという実態も問題である。「手洗い」については、しない者はわずかに男子1.0%、女子2.0%であり、この行動の定着率が極めて高い

Table 2. 健康行動の実態

	男子 (n = 509)			女子 (n = 98)		
	よくする (%)	稀にする (%)	しない (%)	よくする (%)	稀にする (%)	しない (%)
1. 献 血	5.7	23.4	70.9	7.1	26.5	66.3
2. 喫 煙	25.3	25.3	49.3	2.0	13.3	84.7
3. 一気飲み	36.7	42.0	21.2	5.1	38.8	56.1
4. ジョギング	7.7	25.8	66.5	1.0	19.4	79.6
5. 健康診断受診	53.8	16.3	29.9	67.7	9.4	22.9
6. 授業中仮眠	25.9	53.0	21.0	13.3	62.2	24.5
7. 健康雑誌購入	0.4	2.9	96.7	1.0	5.2	93.8
8. 夜勤アルバイト	11.4	15.3	73.3	3.1	5.1	91.8
9. 手 洗 い	85.1	13.9	1.0	95.9	2.0	2.0
10. 徹夜マージャン	5.9	24.4	69.7	1.0	2.0	96.9
11. 階段利用	5.5	69.3	25.2	2.0	70.4	27.6
12. 飲酒習慣	1.6	57.4	41.1	1.0	35.7	63.3
13. 早 寝	9.6	27.7	62.7	16.3	34.7	49.0
14. 自然保護運動	3.3	26.1	70.5	0.0	21.4	78.6
15. 席 ゆ ず り	22.6	63.3	14.1	18.4	76.5	5.1

ことを示している。「徹夜マージャン」については、男女差がみられ、男子69.7%、女子96.9%がしないと答えた。「階段利用」については、ほとんど男女差はなく、稀に階段を利用する者が男女とも約70%をしめていた。「飲酒習慣」については、晩酌について問うたものであるが、まったくしない者が男子41.1%、女子63.3%であり、男女差はあるがやはり大学一年生でありながらこの状況では、先の一気飲み同様懸念される実態である。「早寝」については、早寝しないものが男子62.7%、女子49.0%であり、やや男女差はみられるものの、かなりの者が日常的に夜更しをしている。彼らの夜更しの原因を調べてみる必要がある。「自然保護運動」については、男子70.5%、女子78.6%の者がしないと答えていた。「席ゆずり」については、男子22.6%、女子18.4%がよくすると答えているにすぎなかった。

以上の各項目のうち常識的な行動については意識の実態と類似傾向にあり、「手洗い」を除いて、「健康診断受診」「早寝」の実践率は男女とも望ましくなかった。奨励される行動については、「ジョギング」「健康雑誌購入」「階段利用」のいずれも、男女とも実践状況がよくなかった。期待される行動についても、「献血」「自然保護運動」「席ゆずり」のいずれも、男女とも実践率が低かった。懸念される行動については、やや男女差がみられ、男子の場合「喫煙」「一气飲み」「授業中仮眠」「夜勤アルバイト」の行動に問題がやや多く、「徹夜マージャン」「飲酒」の行動は比較的少なかった。女子の場合、男子よりも全般に懸念される行動は少ないが、「授業中仮眠」については、しない者は24.5%しかいなかった。

以上の結果をまとめてみると、大学生の健康行動は、健康上良くない行動を回避する傾向がありながら、健康上望ましい行動を積極的に実行することもしない傾向がみられた。また、男子よりも女子のほうが健康行動の実践状況が全般に良好であった。

2) 住居別にみた行動実態

自宅通学者と自宅外通学者で行動の実態が異なった項目は、男子の場合、「献血」「喫煙」「一气飲み」「ジョギング」「健康診断受診」「飲酒習慣」の6項目であり、このうち「献血」以外の5項目において、自宅通学者のほうが望ましい傾向にあった。女子の場合、「喫煙」「一气飲み」「授業中

仮眠」「飲酒習慣」「早寝」の5項目に差がみられ、このうち「喫煙」「一气飲み」は自宅外通学者の方が望ましい傾向にあり、「授業中仮眠」「飲酒習慣」は自宅通学者の方が望ましい傾向にあった。「早寝」を「よくする」者が自宅外通学者に多く、一方「早寝」は「しない」者も自宅通学者より自宅外通学者の方が多いという両極端の傾向にあった。

以上のように、住居別に健康行動の実態をみると、男子の場合は全般に自宅通学者が自宅外通学者より望ましい実態にあったが、女子には、特定の傾向はみられなかった。

3) サークル別にみた行動の実態

サークル別にみて行動の実態に差があったのは男子の場合「喫煙」「一气飲み」「ジョギング」「手洗い」「徹夜マージャン」「階段利用」「自然保護運動」の7項目であり、このうち体育系サークル所属の者が望ましい傾向を示したのは「ジョギング」のみであり、他のグループより望ましくない傾向を示したのは、「喫煙」「一气飲み」「徹夜マージャン」の3項目であった。文化系サークル所属者は、これら7項目すべてにおいて望ましい傾向を示した。無所属の者は「一气飲み」の項目だけ他より望ましい傾向を示したが、「ジョギング」「手洗い」「階段利用」「自然保護運動」の4項目において望ましくない傾向を示した。

女子の場合は、「喫煙」「一气飲み」「健康診断受診」「手洗い」「飲酒習慣」「早寝」「自然保護運動」「席ゆずり」の8項目に亘ってサークル別の差がみられ、このうち体育系サークル所属の者がとくに望ましい傾向を示したのは、「席ゆずり」だけであり、「一气飲み」「健康診断受診」「早寝」の3項目において、他のグループより望ましくない傾向を示した。文化系サークル所属者は「一气飲み」「自然保護運動」において望ましい傾向にあったが、「飲酒習慣」は他よりも良くなかった。無所属の者は「喫煙」「手洗い」において他よりも望ましくない傾向にあった。

以上のことから、サークル別に健康行動の実態をみると、男女とも文化系サークル所属者の健康行動の実践状況が比較的良く、次いで体育系サークル所属者、無所属の者の順であった。

4) 健康状態別にみた健康行動の実態

男子の場合、全行動項目において、健康状態が良好な者と良くない者の両グループ間に実践状況に顕著な差はみられなかった。女子の場合、「献血」

Table 3. 健康意識と行動の関連

		1. 献 血						2. 喫 煙						3. 一 気 飲 み					
		意 識						意 識						意 識					
		男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98		
		肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定
行	よくする	4.1	1.6	0.0	7.1	0.0	0.0	2.0	21.2	2.2	0.0	2.0	0.0	2.2	24.8	9.8	0.0	4.1	1.0
	稀にする	15.9	6.9	0.6	22.4	4.1	0.0	0.8	20.8	3.7	0.0	12.2	1.0	2.4	25.8	13.9	0.0	25.5	13.3
	しない	47.0	23.0	1.0	49.0	17.3	0.0	1.4	37.3	10.6	1.0	70.4	13.3	0.2	11.6	9.4	1.0	27.6	27.6

		4. ジョギング						5. 健康診断受診						6. 授業中仮眠					
		意 識						意 識						意 識					
		男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98		
		肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定
行	よくする	7.1	0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	28.9	24.6	0.4	41.7	25.0	1.0	1.6	21.6	2.8	0.0	11.2	2.0
	稀にする	21.3	4.3	0.6	15.3	4.1	0.0	6.9	9.0	0.4	6.3	3.1	0.0	0.6	38.7	13.8	0.0	51.0	11.2
	しない	42.7	23.4	0.6	59.2	19.4	1.0	10.0	19.1	0.8	11.5	10.4	1.0	0.4	13.6	7.1	0.0	19.4	5.1

		7. 健康雑誌購入						8. 夜勤アルバイト						9. 手 洗 い					
		意 識						意 識						意 識					
		男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98		
		肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定
行	よくする	0.2	0.2	0.0	0.0	1.0	0.0	2.2	8.7	0.6	0.0	3.1	0.0	70.1	14.5	0.4	89.8	5.1	1.0
	稀にする	1.0	2.0	0.0	2.1	3.1	0.0	2.2	12.4	0.8	1.0	4.1	0.0	7.1	6.9	0.0	2.0	0.0	0.0
	しない	23.0	72.7	1.0	35.1	58.7	0.0	4.5	62.3	6.5	1.0	84.7	6.1	0.2	0.8	0.0	1.0	1.0	0.0

		10. 徹夜マージャン						11. 階 段 利 用						12. 飲 酒 習 慣					
		意 識						意 識						意 識					
		男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98		
		肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定
行	よくする	1.4	3.7	0.8	0.0	1.0	0.0	3.3	1.8	0.4	1.0	1.0	0.0	0.4	1.2	0.0	0.0	1.0	0.0
	稀にする	2.2	19.6	2.6	0.0	2.0	0.0	28.0	40.6	0.8	37.8	32.7	0.0	1.0	40.5	15.9	0.0	22.4	13.3
	しない	0.2	50.1	19.4	1.0	77.6	18.4	6.1	18.5	0.6	13.3	12.2	2.0	0.8	28.1	12.2	0.0	25.0	37.8

		13. 早 寝						14. 自然保護運動						15. 席 ゆ ず り					
		意 識						意 識						意 識					
		男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98			男子 (%) n=509			女子 (%) n=98		
		肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定	肯定	意識 せず	否定
行	よくする	4.0	5.3	0.4	9.2	7.2	0.0	2.8	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	19.3	3.3	0.0	18.4	0.0	0.0
	稀にする	8.4	18.7	0.6	14.3	20.4	0.0	19.1	6.9	0.2	15.3	6.1	0.0	54.8	7.5	1.0	74.5	2.0	0.0
	しない	15.9	45.0	1.8	14.3	34.7	0.0	41.5	27.7	1.4	54.1	24.5	0.0	7.9	5.1	1.2	4.1	1.0	0.0

「喫煙」「一気飲み」「ジョギング」「自然保護運動」の5項目にグループ間の差がみられ、健康状態が良好な者は「自然保護運動」を除く4項目において望ましい実践傾向にあった。

以上のことから、自覚的健康状態と健康行動の間に、男子の場合は全く関連がなく、女子の場合に健康状態が良好な者の方が良くない者より健康行動の実践状況がよい傾向がうかがえた。

3. 健康意識と行動の関連

1) 男女別にみた健康意識と行動の関連

表3は、健康意識と行動の関連を項目毎に男女別に示している。

また、図1は「献血」の項目について、男子の場合の実態をイメージできるように、意識と行動の関連を図形化したものである。この図は縦軸に行動、横軸に意識をとって百分率(%)の尺度で描いてあり、中心の円は意識において「意識せず」と答え、行動において「稀にする」と答えた者、すなわち意識も行動も中庸の者の占める割合である。第1象限の網掛部分は意識において否定しながら行動ではよく実践する者の占める割合であり、第2象限の網掛部分は意識において肯定し、行動においてもよく実践する者の占める割合であり、第3象限の網掛部分は意識において肯定しながら行動では実践しない者の占める割合であり、第4象限の網掛部分は意識において否定し行動においても実践しない者の占める割合である。従って図1は、男子の「献血」について、献血を肯定しな

がら実践していない者が47.0%を占めると共に、ほとんどの者がそれに近い傾向にあることを示している。なお、女子の「献血」についても男子と同様の傾向にあった。「喫煙」については、意識において男女差はみられなかったが、行動において差がみられ、喫煙を意識もしないし実践もしない者が女子の70.4%に対し、男子は37.3%にすぎない。そして男子は意識しないでよく実践する及び稀に実践する者を合わせると42.0%にもなる。「一気飲み」については、男子の場合は図2の通りであり、意識しないでよく実践する者が24.8%もいることがわかる。さらに円の部分の意識しないで稀に実践する者は25.7%である。女子の場合は、円に相当する者は男子に近い25.5%を占めているが、他の者の行動は比較的望ましい傾向にあった。「ジョギング」については、男女とも同じ傾向を示しており、ジョギングを肯定しながら実践していない者が男子42.6%、女子59.2%にのぼっている。「健康診断受診」については、男女やや似た傾向にあり、図3は女子の場合を示している。健康診断受診を肯定し、実践している者及びとくに意識しないで実践している者が多いが、図形的に下方の非実践者の存在に注目する必要がある。「授業中仮眠」については、やはり男女同様の傾向があり、図4の女子の場合では仮眠に対してとくに意識しないで稀にしている者が51.0%を占めている。仮眠を肯定している者はほとんどいないにしても、授業に対する厳しさがかなり足りないといえる。「健康雑誌購入」については、やはり男女同じ傾向

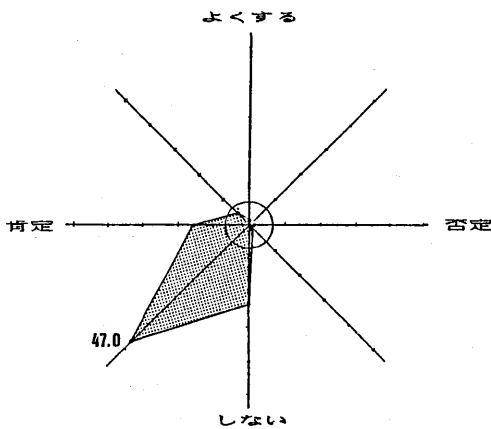


Fig. 1 意識と行動 (%)
「献血 (男子)」

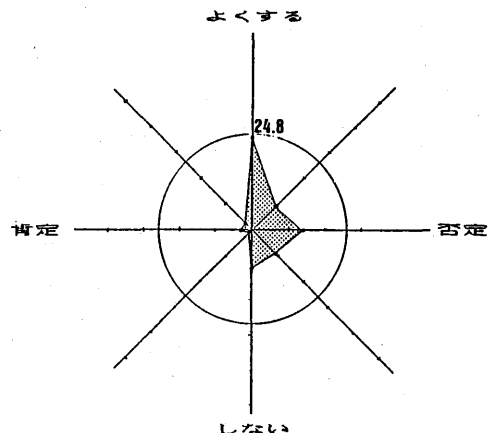


Fig. 2 意識と行動 (%)
「一気飲み (男子)」

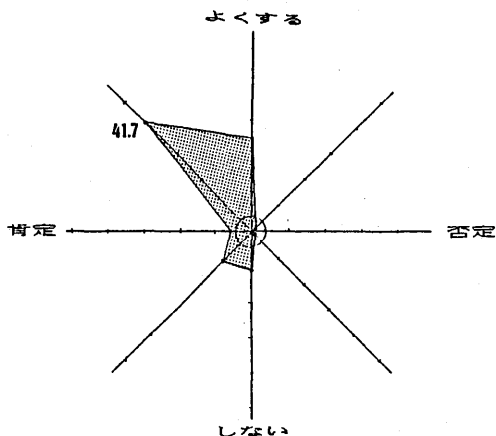


Fig. 3 意識と行動 (%)
「健康診断受診 (女子)」

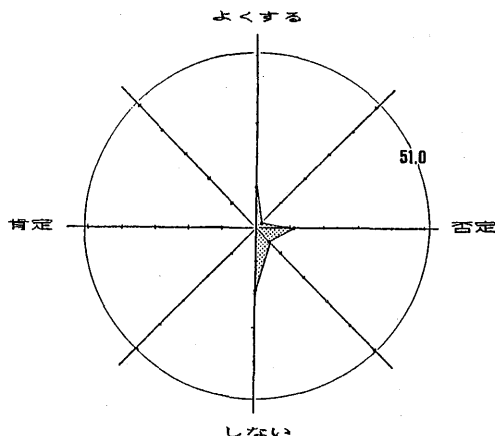


Fig. 4 意識と行動 (%)
「授業中仮眠 (女子)」

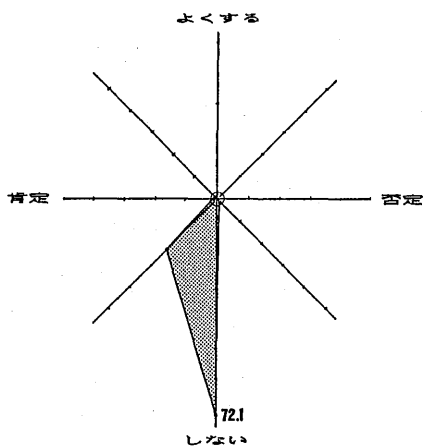


Fig. 5 意識と行動 (%)
「健康雑誌購入 (男子)」

にあり、男子の場合図5のように、健康雑誌の購入を肯定しながら購入していない者が72.1%を占めている。「夜勤アルバイト」については、男女同じ傾向であり、とくに意識しないで実践しない者が多い。「手洗い」については、他のどの項目よりも明確な傾向を示しており、手洗いを肯定しかつ実践している者が男子70.1%、女子89.8%であった。「徹夜マージャン」については、意識には男女差がみられないが行動に差がみられ、徹夜マージャンをとくに肯定も否定もしないで稀にする者が男子19.6%、女子2.0%であった。女子にとって徹夜マージャンはまったく他人事で大半が無関心であるといえよう。「階段利用」については、男女

とも同じ傾向を示し、階段利用を肯定する者とともに意識しない者がおよそ半々を占め、行動面では稀に利用するものが男子69.4%、女子は70.4%であった。「飲酒習慣」については、図6、図7に示した通りである。男子は意識及び行動とも中庸の者が多く、女子は男子よりも飲酒を否定し、非実践の者が多いことがわかる。「早寝」については、男女差はほとんどなく早寝を肯定して、実践している者はわずかに男子4.0%、女子9.2%のみである。大学生の夜ふかし生活はしばしば指摘されるところであるが、一概に否定すべきことでもないと思われ、その原因や影響を広い視野で検討してみる必要がある。「自然保護運動」については、男女とも同じ傾向にあり、この運動を肯定しながら実践していない者が男子に41.5%、女子に54.1%もみられた。「席ゆずり」についても男女差はほとんどなく、席をゆずることを肯定しながら稀にゆずる者が男子54.8%、女子74.5% (図8)を占め、必ずしも意識と一致していないものが多かった。

以上の各項目のうち常識的な健康行動においては、「手洗い」だけは意識と行動が一致して望ましい傾向にあったが、他の「健康診断の受診」「早寝」は意識及び行動とも問題があった。奨励される行動については、「ジョギング」「健康雑誌の購入」「階段利用」のいずれも意識と行動の関連がばらばらであり、望ましい傾向にはなかった。期待される健康行動については、「献血」「自然保護運動」「席ゆずり」のいずれも意識が先行しているだけで

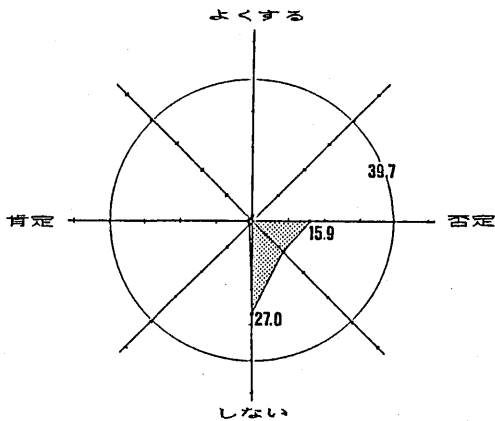


Fig. 6 意識と行動 (%)
「飲酒習慣 (男子)」

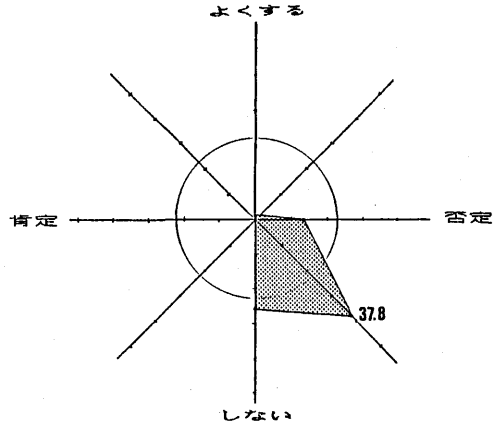


Fig. 7 意識と行動 (%)
「飲酒習慣 (女子)」

実践状況よくなかった。懸念される行動については、全般に問題行動の実践が少ないにもかかわらず、意識の面で必ずしも否定していない傾向が男女ともにみられた。健康上よくない行動を自分がやりさえしなければ他人はどうでもよいといった考えが彼らの間にかなりみられるのではなからうか。

以上の結果から大学生男女の健康意識と行動の関連をみると、大半の項目において意識と行動がともに望ましい者は少なく、また、ともに望ましくない者もわずかであった。また項目によって意識だけが望ましくて、行動が伴っていない場合と行動が望ましいのに意識が伴っていない場合が典型的にみられた。

2) 住居別にみた意識と行動の関連

自宅通学者と自宅外通学者の健康意識と行動の関連の差をみると、男子の場合、「健康診断受診」の項目において、受診を肯定し、そしてよく受診している者の割合が自宅通学者35.2%に対し、自宅外通学者が19.3%であることだけが目立った差である。女子の場合「飲酒習慣」の項目において、飲酒を否定し、飲まない者の占める割合が自宅通学者44.3%に対し自宅外通学者21.4%であることだけが目立った差である。

3) サークル別にみた意識と行動の関連

男子の場合、「健康診断受診」の項目において、受診を肯定しかつよく受診している者の占める割合が文化系サークル所属者36.3%、体育系サークル所属者28.4%、無所属の者23.3%であった。ま

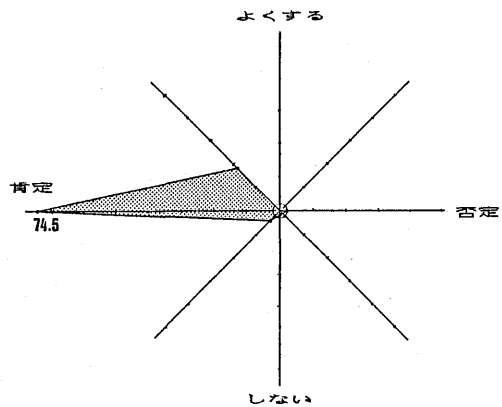


Fig. 8 意識と行動 (%)
「席ゆずり (女子)」

た「手洗い」の項目においても肯定しそして実践している者が同じ順で、文化系79.0%、体育系71.0%、無所属64.0%であった。女子の場合、「飲酒習慣」の項目において、飲酒を否定し、飲まない者の占める割合がサークル無所属の者46.4%、体育系サークルの者43.8%、文化系サークルの者26.5%であり、「席ゆずり」の項目では、席をゆずることを肯定し、よくゆずる者の占める割合が、体育系サークルの者37.5%、無所属の者10.7%、文化系サークルの者8.8%であった。男女ともこれら以外の項目にはサークル別の差はみられなかった。

4) 健康状態別にみた意識と行動の関連

健康意識と行動の関連を健康状態別にみた場合、

男女ともいずれの項目においても、目立った差はみられなかった。

4. まとめ

大学に対する健康意識と行動の調査から次のような実態が明らかになった。

1) 「手洗い」「健康診断受診」「早寝」のような、常識的な健康行動に対し、大学生が意識及び行動とも望ましい傾向にあったのは「手洗い」だけである。

2) 「ジョギング」「階段利用」といった、大学生に奨励される行動に対し、かれらの意識は望ましい傾向にあったが、行動は伴っていない。

3) 「献血」「自然保護運動」「席ゆずり」のような、大学生に期待される行動に対し、彼らの意識は望ましい傾向にあったが、あまり実践されていない。

4) 「喫煙」「一気飲み」「仮眠」「アルバイト」「徹夜マージャン」「飲酒習慣」のような、大学生に懸念される行動に対し、彼らの意識は必ずしも望ましいとはいえず、行動にも問題のある者がかなりみられた。

5) 大学生の健康意識および行動に男女差が認められ、とくに行動面で女子のほうが望ましい傾向にあった。

6) 自宅通学者と自宅外通学者の間に健康意識及び行動の差がみられ、自宅通学者の方が意識及び行動ともやや望ましい傾向にあった。

7) 体育系サークル所属者、文化系サークル所属者、サークル無所属の者の間に、健康意識及び行動の差がみられ、体育系サークル所属者は健康意識において望ましい傾向にあったが行動は伴っておらず、文化系サークル所属者は意識及び行動とも比較的望ましい傾向にあり、無所属の者は意識及び行動ともやや望ましくない傾向があった。

8) 大学生の健康状態別に健康意識及び行動における差を検討したが、とくに関連は見出せなかった。

大学保健教育において「健康生活の設計」領域を取り上げる場合、本調査結果を十分に配慮し、受講生が堅実な健康意識のもとに健康行動を実践し、望ましくない行動をとらないよう、幾例かの健康生活上模範的な大学生像を提示するなどの工夫をこらした教授が必要である。

IV おわりに

大学生の体力低下、事故、無気力化などが問題になる今日、大学保健教育においてもこれらの健康問題を考慮した教授がなされなければならない。本報では「健康生活の設計」領域についてのみ、意識と行動の実態を調査していくつかの示唆を得たが、今後他の領域についても検討が必要であろう。また、こうして得られた教えるべきものを、大学生にうまく教える手はずを整えていくことも必要である。

参考文献

- 1) 藤沢邦彦他：大学生の保健行動に関する研究，筑波大学体育科学系紀要第6巻，203-215, 1983.
- 2) 藤沢邦彦：健康阻害要因に対する意識と保健行動——大学生の場合——，筑波大学体育科学系紀要第7巻，239-249, 1984.
- 3) 藤沢邦彦他：健康阻害要因に対する意識と保健行動（II）——その視点について——，筑波大学体育科学系紀要第8巻，281-293, 1985.
- 4) 東京教育大学・筑波大学健康管理学教室：子どもの健康と学校保健，学習研究社117-139, 1984
- 5) 岩井浩一他：保健行動の分類と要因モデル，学校保健研究26-1, 35-44, 1984.
- 6) 高倉実：保健行動要因に関する研究——性格との関連について——，琉球大学教育学部紀要第27集，189-212, 1984.
- 7) アンリ・エー，大橋博司訳：意識，みすず書房，1969.
- 8) 西川泰夫：行動分析学，講談社，1978.
- 9) P. ジンバルド，高木修訳：態度変容と行動の心理学，誠信書房，1979.
- 10) 戸川行男：意識心理学への道，金子書房，1982.
- 11) 猪股佐登留：態度の心理学，培風館，1982.
- 12) 井筒俊彦：意識と本質，岩波書店，1984.
- 13) 久松一恵：健康生活に関する大学生の問題意識と行動，保健の科学，第27巻，86-92, 1985.
- 14) 藤島和孝他：生涯体育の視点からみた大学体育のあり方に関する研究——健康意識と健康実践——，文部省科学研究費補助金総合研究（A）研究成果報告書，1980.
- 15) 中川功哉：健康・スポーツの意識と実態に関する調査研究，市民の健康・スポーツに関する調査研究報告，1-57, 1979.
- 16) Minkler, M.: Health attitude and Beliefs of the Urban elderly, Public health Reports Vol. 93, 426-432, 1978.
- 17) Langlie, J. K.: Interrelationships among

- Preventive Health Behaviors: A Test of Competing Hypotheses, Public Health Reports Vol. 94. 216-225, 1979.
- 18) Chen, M.: The Relationship between American Woman's Preventive Dental Behavior and Dental Health Beliefs, Social Science of Medicine Vol.19, .971-978, 1984.
 - 19) Laderman, C.: Food Ideology And Eating Behavior: Contributions from Malay studies, Social Science of Medicine Vol. 19, 547-559, 1984.
 - 20) Badura, B.: Life-style and health: Some remarks on different viewpoints, Social Science of Medicine, Vol. 19, 341-347. 1984.