

# 保育系短大生における健康度と生活習慣に関する研究

正保佳史<sup>1)</sup>・松本尚<sup>1)</sup>  
矢野晴之介<sup>2)</sup>・柳川美磨<sup>3)</sup>

## A Study of the Health and the Lifestyle of Junior College Child Care Students

Yoshifumi Shoho<sup>1)</sup>, Takashi Matsumoto<sup>1)</sup>  
Seinosuke Yano<sup>2)</sup>, Yoshimaro Yanagawa<sup>3)</sup>

### Abstract

The purpose of this study is to clarify the actual health and lifestyle of junior college child-care students. In this study, we compared junior college child-care students with female university students by using the Diagnostic Inventory Health and Life Habit (DIHAL. 2).

The results indicated that the junior college child-care students have better lifestyle keeping regular meal and sleep compared to the than female university students. But taking an objective view of this situation, their results are judged a little low score. Therefore, it is important to improve their health and lifestyle.

**Key words:** female students at junior college and university levels life style  
DIHAL. 2

**キーワード:** 女子大学生, 生活習慣, DIHAL. 2

### 1. はじめに

日々の生活習慣が健康に与える影響は大きく、生活習慣病は我が国における大きな社会問題の一つとなっている。今日、我が国における2012年の死因別死亡率では第1位が悪性新生物、第2位が心疾患、第4位が脳血管疾患となっており、これらの三大生活習慣病が日本人の死亡数の半数以上を占めている(厚生労働省 2013)。生活習慣病はメタボリックシンドロームから重症化することが多く、現代における我が国の喫緊の課題となっている。そのため特に中高年においてはメタボリックシンドロームという言葉が身近な言葉として広まり、健康日本21の最終報告によると実際にメタボリックシンドロームという言葉を知っている者の割合は増加し(厚生労働省

1) 育英短期大学保育学科 2) 日本体育大学 3) 育英短期大学現代コミュニケーション学科

2011)、平成20年から義務付けられた「特定健康診査」の受診者数、実施率も増加している。「特定健康診査」の結果からメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は平成20年から受診者の約26%で推移している現状である(厚生労働省 2013)。成人や中高年者においては、健康に対する意識は向上しているが、明田らの研究によると大学生においては健康問題を自覚した体験があまりないため、社会人以上に過度のアルバイトやダイエット、睡眠不足などによる不規則な生活習慣を送り、健康に対する危機感が低く、最もメタボリックシンドロームにつながりやすい生活を送っているとされている(明田ら 2009)。木内らの研究では、健康的な生活習慣があるほど大学初年時において単位取得数が多くなることが確認されており、大学生において健康的な生活習慣の獲得が学業の面からみても必要であることを明らかにしている(木内ら 2010)。様々な生活習慣(食事、睡眠、運動、喫煙など)において個々の因子で調査をする方法は数多くあるが、徳永の開発した健康度・生活習慣診断検査(DIHAL. 2 中学生～成人用 以下 DIHAL. 2)を用いることで、これらの生活習慣について総合的かつ客観的に評価することが可能となった。学生を対象として DIHAL. 2 を用いた健康や生活習慣に関する研究は、心理学分野を中心になされている。看護系大学生を対象にした研究で小倉らは、「看護系大学生は、健康度が低く、生活習慣も望ましくない者が多い傾向」であることを明らかにしている(小倉ら 2012)。

保育系短期大学学生(以下、保育系短大生)は将来、保育士や幼稚園教諭として現場で勤務することを志しており、勤務する上で自らの健康のみならず子どもの健康に直接的に関与する立場として、大学卒業までに規則正しい生活習慣を獲得しておくことは必要なことである。井上らの研究によると教員養成4年制大学では、生活習慣の乱れが少ないということが報告されている(井上ら 2011)が、保育系短大生においては、生活習慣と健康度に関連する調査がない。そこで本研究では、DIHAL. 2 を用いて健康度と生活習慣について I 短期大学保育学科に通う学生と徳永による他大学の女子大学生(以下、女子大学生)調査データとの比較を通して保育系短大生の特性と健康度、生活習慣の実態について明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象

研究の同意の得られた I 短期大学保育学科の123名を研究対象とした。対象者は全て女子学生である。I 短期大学保育学科は主に幼稚園教諭2種免許状、保育士資格取得を取得し、幼稚園や保育園への就職を目指す学科である。2013年春の就職率は、保育所59%、幼稚園24%、施設10%、その他7%となっており、合計での就職・進学率は100%であった。

### 2) 調査時期

2013年10月2日に DIHAL. 2 を実施した。

### 3) 調査方法

DIHAL. 2 を学生自身の健康度・生活習慣について振り返るために実施し、研究の同意の得られた学生の調査用紙のみ回収し、集計した。また、比較対象として徳永らが DIHAL. 2 の開発に

て用いた他大学の学生調査データの中から女子大学生のデータ（n = 288）を用いて比較・検討を行った。

#### 4) 調査内容

徳永が作成し、トーヨーフィジカル発行のDIHAL.2、は、基本属性についての8の質問項目、健康度及び生活習慣について47の質問項目で構成され、徳永の研究によって質問項目としての適合性が証明されている（徳永 2005）。質問項目に対する回答は5段階（「1. あてはまらない」～「5. よくあてはまる」）で構成され、各因子の得点が高いほど、望ましい健康習慣を送っていることを示す。

47の質問項目は「健康度」「運動」「食事」「休養」の4尺度から構成され、4尺度は「身体的健康度」「精神的健康度」「社会的健康度」「運動行動・条件」「運動意識」「食事のバランス」「食事の規則性」「嗜好品」「休息」「睡眠の規則性」「睡眠の充足度」「ストレス回避」の12因子で構成されている。各尺度、各因子名についての詳細は表1の通りである。

DIHAL.2を用いての診断法は、「1. 因子別プロフィール」「2. 尺度別プロフィール」「3. 健康度・生活習慣パターンの判定」という3段階を経て診断される。「1. 因子別プロフィール」「2. 尺度別プロフィール」については、得点が高いほど理想的な状態であると判定することができる。「3. 健康度・生活習慣パターンの判定」については、健康度と生活習慣の総合得点から「充実型」「生活習慣要注意型」「健康度要注意型」「要注意型」の4パターンで判定を行い、それぞれのパターンの特徴については表2の通りである。

統計処理についてはIBM社製SPSS statistics 22、Microsoft社製Excelを使用し徳永らの調査データを基に母平均の差の検定を行った。

表1 尺度・因子名

尺度名	因子名
健康度	身体的健康度(4)、精神的健康度(4)、社会的健康度(4)
運動	運動行動・条件(5)、運動意識(3)
食事	食事のバランス(7)、食事の規則性(4)、嗜好品(2)
休養	休息(3)、睡眠の規則性(3)、睡眠の充足度(4)、ストレス回避(4)

( ) 内は質問項目数

表2 健康度・生活習慣パターン

パターン	特徴
充実型	健康度は高く、生活習慣も望ましい。最も充実したタイプである。
生活習慣要注意型	健康度は高いが、生活習慣は望ましくなく、要注意である。
健康度要注意型	生活習慣は望ましいが、健康度は低く、要注意である。
要注意型	健康度は低く、生活習慣は望ましくない。最も要注意のタイプである。

### 3. 結果

対象者属性については表3の通りである。対象者は女子学生123名であった。最近の健康状態の質問に対して「まったく健康ではない」～「非常に健康だと思う」の5段階評価で自己評価した結果を図1に示す。「まったく健康ではない」と「非常に健康だと思う」と回答した学生はほとんどおらず、「あまり健康ではない」「どちらともいえない」「かなり健康だと思う」と回答した学生が約3割ずつという結果であった。また、健康状態の満足度に対して「非常に不満足」～「非常に満足」の5段階評価で自己評価した結果を図2に示す。「まったく健康ではない」「非常に健康だと思う」と回答した学生はほとんどおらず、「やや不満足」が41.5%という結果であった。

表3 対象者の属性

		保育系短大生 n = 123 n (%)
年齢		19.70±1.85
スポーツクラブ・サークルの所属	している	37 (30.3)
	していない	85 (69.7)
アルバイト状況	している	89 (72.4)
	週1～2日	30 (33.7)
	週3～4日	50 (56.2)
	週5～6日	8 ( 9.0)
	週7日	0 ( 0.0)
	不明	1 ( 1.1)
	していない	34 (27.6)
現在の健康状態		3.07±0.80
健康状態満足度		2.83±0.94

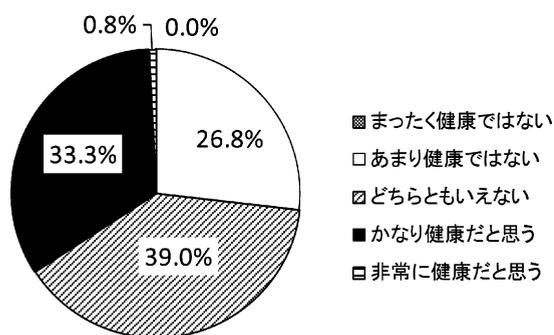


図1 現在の健康状態

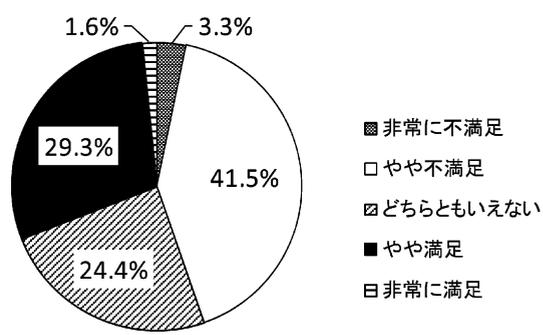


図2 健康状態の満足度

#### 1) 因子・尺度別プロフィール

DIHAL. 2 による調査の結果、保育系短大生、女子大学生それぞれの因子別得点と標準偏差、健康度・生活習慣の因子別、尺度別、合計得点の判定結果を表4に示す。

表4 健康度・生活習慣の得点

		保育系短大生 n=123	得点判定	女子大学生 n=288	
健康度	身体的健康度	14.04±2.34	3	14.4±2.61	
	精神的健康度	13.20±2.97	3	13.8±2.95	*
	社会的健康度	12.81±2.77	3	12.1±3.22	**
	合計	40.00±6.23	3	40.3±6.32	
運動	運動行動	14.54±4.84	2	15.2±5.32	
	運動意識	10.48±2.10	2	11.3±2.31	**
	合計	25.04±6.31	3	26.5±6.82	*
食事	食事のバランス	22.27±5.14	3	20.1±5.60	**
	食事の規則性	13.59±3.52	3	10.8±3.88	**
	嗜好品	9.44±1.19	5	8.8±1.77	**
	合計	45.35±8.02	3	39.7±8.77	**
休養	休息	9.75±2.87	3	10.3±3.13	*
	睡眠の規則性	8.29±2.73	3	5.6±2.44	**
	睡眠の充足性	10.59±2.80	3	10.4±3.16	
	ストレス回避	13.58±2.58	3	13.9±2.73	
	合計	42.24±7.89	3	40.2±7.73	**
生活習慣合計		112.48±17.62	3	106.4±16.53	**

得点判定：1（かなり低い）、2（やや低い）、3（もうすこし）、4（やや優れている）、  
5（非常に優れている） \* pp<0.05 \*\* p<0.01

保育系短大生と一般女子学生の因子得点について母平均の差の検定を行ったところ「精神的健康度」(p<0.05)、「運動意識」(p<0.01)、「休息」(p<0.05)の3因子と「運動」(p<0.01)の1尺度で保育系短大生が有意に低い値を示した。また、「社会的健康度」(p<0.01)、「食事のバランス」(p<0.01)、「食事の規則性」(p<0.01)、「嗜好品」(p<0.01)、「睡眠の規則性」(p<0.01)の5因子と「食事」(p<0.01)、「休養」(p<0.01)の2尺度、「生活習慣総合得点」(p<0.01)の1項目で保育系短大生が有意に高い値を示した。

## 2) 健康度・生活習慣パターンの判定

保育系短大生の健康度と生活習慣の総合得点により4パターンに判定した結果の分布を図3、そのパターン別判定結果の出現率を図4に示す。保育系短大生において「充実型」28.5%、「生活習慣要注意型」15.4%、「健康度要注意型」17.1%、「要注意型」39.0%であった。

## 4. 考察

### 1) 健康度について

保育系短大生において、女子大学生と比較した結果、「精神的健康度」が有意に低く(p<0.05)、

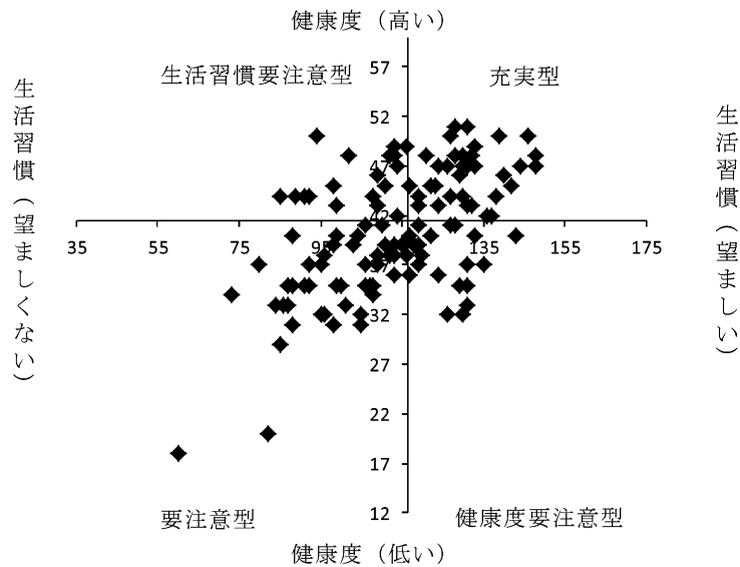


図3 健康度・生活習慣パターン別分布

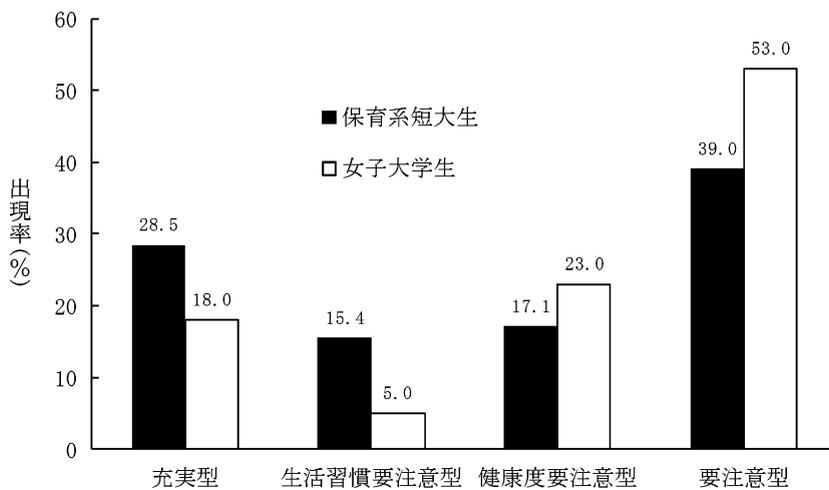


図4 健康度・生活習慣パターン別出現率

「社会的健康度」が有意に高い ( $p < 0.01$ ) ことが明らかとなった。「精神的健康度」が低いことは、グループ適応や対人関係が望ましくない状態を示している。保育系短大生においては飯塚の先行研究に見られるように「コミュニケーションが苦手だと感じる大学生が多い」(飯塚 2010) ことでグループ適応や対人関係が上手くできず、イライラするなどの「精神的健康度」が低い状態へ結びついたと考えられる。

「社会的健康度」が高いことは、生活が充実していたり、希望や夢がある状態を示しているが、保育系短大生は、就職に関する特性として I 短期大学保育学科2013年卒業生の就職率が100%であり、就職に関する安心感を抱いていることが一つの要因であると考えられる。このことにより、

明確な目標をもって勉学に励むことでより生活が充実し、希望や夢がある状態となり、「社会的健康度」が女子大学生よりも満たされていると考えられる。

## 2) 運動について

保育系短大生において女子大学生と比較して「運動意識」が有意に低い ( $p < 0.01$ ) 状態であり、運動の効果を認知していないことや運動をすることの楽しさを感じていない学生が多数存在することが明らかとなった。保育系短大生の現在の運動の仕方についての結果を図5に示す。これによると現在「運動をしていない」学生が約半数存在し、運動習慣として長期継続している学生は11.7%のみであった。また、スポーツクラブやサークルへの所属についての結果を図6に示す。これによるとスポーツクラブやサークルへは69.7%の学生が所属していない状態で、これらの結果が示すように「運動意識」の低さがスポーツクラブやサークルへの所属学生の少なさに影響し「運動をしていない」学生が約半数という現状を生み出していると考えられる。徳永らの研究では、「運動やスポーツの実施が多い者ほど健康度や生活習慣が望ましい状況にある。運動部所属は無所属と比較して健康度や休養に関して望ましい結果となる。」ということから、健康な生活を送るためにもI短期大学保育学科の学生の中には運動をすることの支援・指導が必要であると考えられる学生が多いことが確認できた。しかし、佐藤らの研究では「学生は健康に対する運動の必要性は認識していても健康に対する運動の意識までに至っていない」ということもあることに加えて本研究での対象者の「運動意識」がより低いため運動が健康のために必要であるという支援や指導方法に関しては検討の余地があると考えられる。

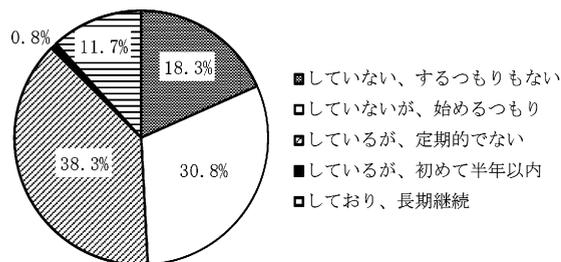


図5 運動の仕方

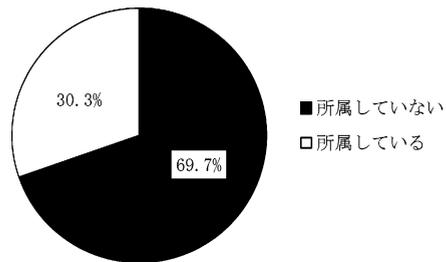


図6 スポーツサークル・クラブの所属

## 3) 食事について

保育系短大生は女子大学生と比較して「食事」内の全因子において有意に得点が高い ( $p < 0.01$ ) 結果となっており、食事に関して平均的女子大生よりも望ましい食生活を送っていることが明らかとなった。ただ、食事に関する1因子「嗜好品」については飲酒と喫煙に関する質問項目で構成され、本研究の対象者の平均年齢が $19.7 \pm 1.85$ であるため飲酒や喫煙が社会的に認められていない学生が多かったことが得点評価で「非常に優れている」という結果につながったと考えられる。

「食事バランス」と「食事の規則性」については対象である保育系短大生は、普段の大学生活では毎日授業があり、長期休業中には保育所や幼稚園などに実習に行かなければならないため1

日の生活リズムが規則的になっていることと自宅から大学へ通学している学生が多いため保護者に食事を作ってもらえることが要因として考えられる。この傾向は小倉らの看護系大学生を対象とした研究と同様の結果となっている。

#### 4) 休養について

保育系短大生は女子大学生と比較して「休息」で有意に低く ( $p < 0.05$ )、「睡眠の規則性」で有意に高い ( $p < 0.01$ ) 結果となった。「休息」に関する質問項目は平日での休息や静かに過ごす時間の有無についてなどであるが、毎日の授業や課題により休息を取りづらい生活を送っていることが示唆された。保育系短大生においては、休息時間が女子大学生よりも少ないという反面、規則的な睡眠時間を確保していることが明らかとなった。保育系短大生は、毎日の授業や実習が規則的に行われる短大生活であることから、それらに影響を与えないために日々の就寝・起床時間に乱れが生じないような生活を意識的に送っていると考えられる。

#### 5) 健康度・生活習慣パターン

徳永の研究によると「充実型」の占める割合は女子中学生で41%、女子高校生30%、女子大学生18%、女子社会人58%という結果であり、大学生、高校生に「要注意型」が多く、社会人に「充実型」が多い傾向となっている(徳永 2005)。本研究での保育系短大生は28.5%が「充実型」に該当し、健康度・生活習慣パターンは女子大学生よりも望ましく、女子高校生の健康度・生活習慣パターン結果に近い傾向であることが示唆された(図8)。これは、I短期大学学生が一般的な女子大学生と比較して女子高校生と同様に自宅からの通学者が多いこと、前述のように「食事の規則性」「睡眠の規則性」がある程度望ましいことによって女子高校生と類似した生活習慣を送っていることが要因であると考えられる。また、保育系短大生と女子大学生間において「健康度」に有意な差は見られないものの「充実型」の学生が多い要因として、保育系短大生の「生活習慣得点」が有意に高い ( $p < 0.01$ ) ことが考えられる。保育系短大生は女子大学生と比較して望まし

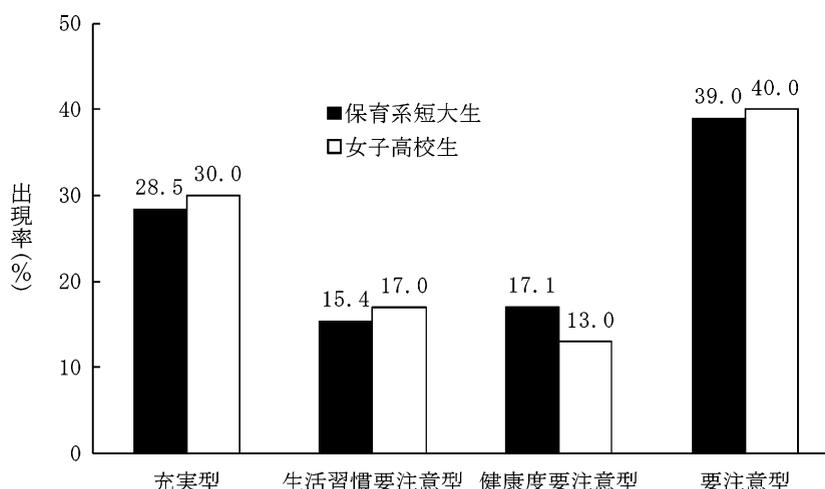


図7 健康度・生活習慣パターン別出現率

い生活習慣を送っているために類似した「健康度」であっても生活習慣の望ましきによって「生活習慣要注意型」から「充実型」へと判定結果がシフトしているためであると考えられる。しかし、他の年代と比較すると「充実型」が少なく「要注意型」が多い傾向であるため健康度のみならず、生活習慣の更なる向上が必要であると考えられる。

## 5. まとめ

- 1) 保育系短大生では平均的女子大学生と比較すると「社会的健康度」「食事のバランス」「食事の規則性」「嗜好品」「睡眠の規則性」の5因子で有意に高い結果を確認できたが、得点判定においてはレベル2～3（やや低い～もう少し）の傾向である。また、他の世代と比較して健康度・生活習慣パターンにおいて「要注意型」が多い傾向であった。
- 2) 保育系短大生では食事や睡眠の規則性が女子大学生よりも高いことから平均的女子大学生よりも規則正しい生活リズムをつくり、生活習慣の乱れが少ない生活を送っている。
- 3) 保育系短大生は、授業や実習の日程などが細かく決まっているため、女子高校生の特徴と類似した生活習慣を送っている可能性が示唆されたが、本研究で女子高校生の調査データとの各因子間比較は行っていないため、今後の研究により詳細なデータとの比較・検討が必要である。
- 4) 本研究での対象者の比較として女子大学生の調査データを用いたが、今後より細かな分析のために保育系以外の女子短大生のデータを収集することが必要である。

## 参考文献

- 厚生労働省（2011）健康日本21 最終評価
- 厚生労働省（2013）人口動態統計
- 厚生労働省（2013）特定健康診査・特定保健指導の実施状況 速報値
- 徳永幹雄（2005）「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL. 2）」の開発 健康科学 Vol.27
- 小倉之子・長谷部ゆかり・畠中易子・餅田敬司（2012）看護系大学生の健康度と生活習慣の実態 聖泉看護研究 Vol.1 pp.37-43
- 國友宏渉・江上いすず・長谷川昇・鈴木真由子（1999）学生の健康に及ぼす生活習慣の影響 名古屋文理短期大学紀要 第24号 pp.75-79
- 佐藤達也・小山健蔵（2003）大学生の健康に対する運動の意識について 大阪教育大学紀要 第三部門 第52巻 第1号 pp.95-103
- 徳永幹雄・岩崎健一・山崎先也（2004）学生の運動および就学状況と健康度・生活習慣に関する研究 第一福祉大学紀要 創刊号 pp.59-73
- 徳永幹雄（2003）健康度・生活習慣診断検査（DIHAL. 2、中学生～社会人用） トーヨーフィジカル発行
- 徳永幹雄（2003）健康度・生活習慣診断検査（DIHAL. 2、中学生～社会人用）—手引き— トーヨーフィジカル発行
- 井上文夫・國方功大・納富美帆（2011）運動部活動との関連からみた大学生の生活習慣について 京都教育大学紀要 No.111 pp.167-174
- 木内敦詞・中村友浩・荒井弘和・浦井良太郎・橋本公雄（2010）大学初年次生の生活習慣と取得単位数の関係 大学体育学 7 pp.69-76
- 七木田方美・湯原富子（2007）保育学生の「保健・健康」への意識を高め、保険・健康指導を工夫するための考

- 察—保育者への「保健・健康」に関するアンケート調査より— 比治山大学短期大学部紀要 第42号 pp. 35-41
- 飯塚一裕 (2010) 大学生のコミュニケーション意識について—テキスト真イニングによる分析— 愛知教育大学研究報告59 (教育科学編) pp.49-53
- 佐藤節子 (2003) 女子大生の健康度、生活習慣および食生活の関係について 埼玉女子短期大学紀要第14号 pp.1-10
- 正野知基 (2013) 学生の生活習慣改善を意図した行動変容技法による介入の効果 九州保健福祉大学研究紀要 14 pp.117-122
- 阿知波君恵・山田浩平 (2012) 女子大学生の運動行動変容の段階と健康度・生活習慣および生きがい感との関わり 愛知教育大学保健環境センター紀要 Vol.11 pp.17-22
- 澤田孝二・澤田由美 (2010) 短期大学学生の健康生活の変遷—四半世紀(1982年～2007年)にわたる調査結果の分析(第2報)— 山梨学院大学研究紀要 第30号 pp.56-64

(2014年1月6日 受理)