

大学生の健康意識と生活習慣

折原茂樹 目黒忠道

近畿大学医学部衛生学教室

抄 録

大学生の生活習慣と健康意識などとの関係を知るために、大学生を被験者として、「日常生活調査」、「疾病経験・相談者調査」、「健康意識調査」の3種の質問紙調査を実施した。その結果、①「日常生活調査」質問紙より「規則的生活リズム因子」、「生活習慣妨害因子」、「健康生活習慣因子」を、②「疾病経験・相談者調査」質問紙より「健康サポート因子」、「疾病経歴因子」を、③「健康意識調査」質問紙より「健康将来展望因子」、「健康楽観因子」、「生活習慣不安因子」、「健康情報希求因子」をそれぞれ抽出した。④「健康楽観因子」以外の因子に性差がみられた。⑤住居別（自宅通学者と自宅外通学者）の差がみられた因子は「規則的生活リズム因子」、「生活習慣妨害因子」であった。⑥各因子得点間では「規則的生活リズム因子」と「生活習慣不安因子」との間に相関があった。⑦「生活習慣調査」調査の各因子に関連した「健康意識調査」調査等の各因子と、関連しない因子を認めた。⑧学年差では、「規則的生活リズム因子」と「健康楽観因子」で学年差がみられた。

Key words: 質問紙調査法, 大学生, 健康生活習慣, 健康意識, 学年差

緒 言

国民の主たる疾病形態が感染症から生活習慣病へと変わったことを受け、健康生活習慣への変容の期待が大きい。乳幼児期、児童期から健康生活習慣を身につけることは重要であるが、大学生という集団をみると、自由な時間が増え、アルバイト、飲酒が公的に許されることなど生活環境が大きく変化し、生活習慣に対する他からの拘束が減り、高校以前の生活よりも生活習慣の乱れが生じやすくなる時期といえる。逆に自己責任で時間や生活習慣を管理する必要があるということになる。この時期の生活習慣と、健康意識を検討することは重要と思われる。

大学生を対象とした日常生活実態調査としては、小野ほか¹、疲労感との関連では松田ほか²、体力との関連では森井ほか³、減量行動と生活習慣の関連では木村⁴、生活リズムとの関連では井上ほか⁵、体力や健康についての自信などとの関連では真柄⁶、健康意識との関連では河上ほか⁷、伊丹ほか⁸、門田⁹、椋澤¹⁰、生活習慣病の知識について含めたものとしては門田¹¹などがある。そのほか、食生活習慣とセルフエスティームとの関連をみた村松¹²、入学時と1年後の比較をした小野ほか¹³の研究などがある。これらの

先行研究をみると、生活習慣に関する調査を中心として、現在の健康意識（「現在健康か」「良く眠れるか」など）と生活習慣との関連をみたものが多い。生活習慣と「健康意識」との関係を包括的にみたものは先行研究（河上ほか⁷、伊丹ほか⁸、門田⁹、椋澤¹⁰、今井ほか¹⁴、加藤ほか¹⁵、久保ほか¹⁶、Afifi Soweid et al.¹⁷など）や Baum¹⁸、Sutton¹⁹などをみてもみあたらない。行動変容には知識、態度、行動が関係し、Prochaska²⁰の行動変容段階モデル、Schwarzer^{21,22}のHAPA (Health Action Process Approach) モデルといった生活習慣の行動変容を求めるモデルも「行動」変容へいたるまでの「知識」、「態度」の変容を指摘している。本報告は、生活習慣と健康意識などについて検討するものであり、本研究の目的は

1. 質問紙「生活習慣調査」、「疾病経験・相談者調査」、「健康意識調査」を作成し、その因子構造等を検討する。
2. 「生活習慣調査」の各因子と「疾病経験・相談者調査」、「健康意識調査」の各因子との関係、及び性差、住居別（自宅通学か、アパート等からの通学か）を検討し、生活習慣に及ぼす要因の検討をする。
3. 「生活習慣調査」、「健康意識調査」の各因子が、

大学4年間でどのように変化するかをみる。

方 法

1 被験者

(1) 質問紙作成とその検討(目的1・2)

4年制大学学生で、男356名(平均年齢=20.16, SD=1.60), 女162名(平均年齢=19.81, SD=1.36), 計518名であった。

(2) 学年差の検討(目的3)

4年制大学学生で、男240名(平均年齢=21.05, SD=1.55), 女84名(平均年齢=20.52, SD=1.72)(1年生64名, 2年生76名, 3年生44名, 4年生140名計324名)。

2 質問紙

(1) 質問紙作成とその検討(目的1・2)

質問紙の face sheet には性別, 学年, 生年月日, 住居別(自宅通学か, アパート等からの通学か)を記入するよう求めた。質問紙は以下の3種である。

①「生活習慣調査」(質問紙A)は20問で、Breslowの7つの生活習慣(Berkman, & Breslow²³), 松田ほか², 木村⁴, 井上ほか⁵, 真柄⁶, 河上ほか⁷, 伊丹ほか⁸, 門田⁹, 梶澤¹⁰, 門田¹¹, 直島他²⁴などを参考に新たに作成したものである。生活習慣に関連した質問項目や生活リズム関連項目と共に、健康生活習慣の妨害する項目を入れた。これは、健康生活習慣を維持したくても学生はアルバイトなどの影響で健康生活習慣が乱されることがあり、この点を検討するためである。

②「疾病経験・相談者調査」(質問紙B)は9問で、本人や肉親の疾病経験・入院経験や健康についての相談相手の存在に関する質問紙を新たに作成した。これは、本人や肉親の疾病経験などが自分の生活習慣を省みる契機となることが考えられ、また相談者に関してはソーシャルサポートのうち情報サポートが生活習慣に影響を及ぼす可能性を検討するためである(回答は2件法, 「はい」1, 「いいえ」2)。

③「健康意識調査」(質問紙C)は、生活習慣に関連すると思われる健康意識についての質問紙である。先行研究(真柄⁶, 河上ほか⁷, 伊丹ほか⁸, 門田⁹, 門田¹¹)をみると、健康意識といっても健康の自己評価, 食欲(門田¹¹), 健康について気をつけているかどうか(梶澤¹⁰), 健康上気がかりなこと, 健康評価(河上ほか⁷)など、部分的なものが多い。よって、現在や将来の自分の健康状態をどのようにみているか, 健康情報を求めているか, 何らかの疾病にかかる可能性を予想しているか, 健康と生活習慣の関係や生活習慣病についてどう考えているか, またそのような生活習慣に変えようと思っているかなどに関

連した39項目を新たに作成した(回答は3件法, 「はい」1, 「どちらでもない」2, 「いいえ」3)。調査時間は用紙の配布回収時間を含めて30分ほどであった。

(2) 学年差の検討(目的3)

上記の「生活習慣調査」質問紙と「健康意識調査」質問紙を実施した。

3 説明と同意

調査協力は任意であること, 個人情報調査目的以外には使用しないことを説明し, 同意者のみからの協力を求めた。なお希望者には後日結果を教えることを伝えた。教室にいた学生全員の協力が得られた。

4 結果の処理

(1) 質問紙作成(目的1)

① 各質問紙の処理法

「生活習慣調査」, 「疾病経験・相談者調査」, 「健康意識調査」は、それぞれの質問項目回答の度数分布と相関係数を求め、因子分析(最尤法, バリマックス回転)を行った。因子数はスクリープロットによった。共通因子の存在に関する検定, あてはまりのよさによる因子数の検定を行い, Tucker and Lewis's Reliability Coefficient と各因子の信頼性係数を求めた。

② 因子得点による解析

各因子の因子得点(因子得点の計算方法は回帰法)を抽出し, その因子得点を用いた。因子得点は、それぞれの因子に対する個人得点を表すものであり, 平均値0, 標準偏差1に標準化されている。

(2) 質問紙の検討(目的2)

a. 性差と住居別

性差と住居別による違いをみるために、それぞれの因子ごとに性差または住居別に被験者を分け、2群の平均値等を求め、その差の検定を行った。

b. 因子間の相関

各因子間の関係をみるために各因子間の相関係数を求めた。

c. GP分析(上位-下位分析)

「生活習慣調査」質問紙各因子と「疾病経験・相談者調査」質問紙各因子・「健康意識調査」質問紙各因子との関連をみるために、「疾病経験・相談者調査」と「健康意識調査」の各因子得点の0をカットポイント(0以上と0未満)として被験者を分け、各因子ごとに各被験者群の「生活習慣調査」各因子の平均値を求め、その差の検定を行った。

(3) 学年差(目的3)

① 因子分析による解析

「生活習慣調査」と「健康意識調査」それぞれ因子

Table 1 日常生活習慣調査の度数分布表と因子分析結果（質問紙A）

項目 番号	質問項目	各選択肢の度数分布 (%)							因子分析結果(因子負荷量)		
									第1因子	第2因子	第3因子
A3	起きる時刻は一定していますか	(同じ時刻{30分以内})		ほぼ同じ時刻{1時間前後}		異なった時刻{2時間以上}			0.71	0.01	0.06
		17.8%		41.3%		40.9%					
A2	寝る時刻は一定していますか	(同じ時刻{30分以内})		ほぼ同じ時刻{1時間前後}		異なった時刻{2時間以上}			0.56	-0.09	0.10
		3.5%		57.3%		39.2%					
A5	食事の時刻は規則的ですか	(規則的)		ほぼ規則的		規則的ではない			0.52	-0.13	0.26
		12.9%		40.5%		46.5%					
A4	朝食は毎日食べますか	(ほぼ毎日食べる)		時々食べる		食べない)			0.39	-0.07	0.16
		54.1%		27.8%		18.1%					
A11	お酒を飲みますか	飲まない		時々飲む		ほぼ毎日飲む			0.35	-0.06	-0.21
		22.6%		74.1%		3.3%					
A15	勉強時間は一日平均どのくらいですか(受講した授業時間も含めて、一週間の平均)	1時間以下	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間以上	-0.34	-0.06	-0.06
		24.3%	9.5%	13.5%	16.2%	12.5%	8.7%	15.3%			
A12	たばこを吸いますか	吸わない		時々吸う		吸う			0.27	-0.02	-0.09
		77.8%		5.6%		16.6%					
A1	睡眠時間(一週間の平均睡眠時間)はどのくらいですか	4時間以下	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間以上		0.23	0.21	0.00
		7.7%	24.5%	33.2%	22.6%	9.1%	2.9%				
A14	体重は適切ですか	太っている		ふつう		やせている			0.10	0.09	-0.07
		21.4%		63.9%		14.7%					
A9	あなたの睡眠や食事の生活リズムは、アルバイト等やむをえない事情に影響されますか	影響される		少しは影響される		ほとんど影響されない			-0.22	0.75	-0.07
		53.7%		33.8%		12.5%					
A10	あなたの食事内容は、アルバイト等、やむをえない事情に影響されますか	影響される		少しは影響される		ほとんど影響されない			-0.17	0.71	-0.03
		35.5%		37.1%		27.4%					
A18	毎日忙しいですか	毎日忙しい		だいたい忙しい		暇なことが多い			0.22	0.44	0.13
		35.1%		49.8%		15.1%					
A16	アルバイト等の労働時間1日平均どのくらいですか(一週間の平均)	1時間以下	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間以上	0.10	-0.38	-0.14
		34.7%	11.2%	14.5%	11.2%	13.3%	7.1%	7.9%			
A20	余暇を有意義に過ごしていると思いますか	有意義		だいたい有意義		有意義に過ごしていない			0.02	0.05	0.41
		43.1%		36.9%		20.1%					
A19	悩みなどは多い方ですか	多い		ふつう		少ない			0.06	0.21	-0.40
		41.4%		45.5%		13.1%					
A8	塩分は控えていますか	控えている		時々控える		控えていない			0.10	0.01	0.38
		12.0%		39.8%		48.3%					
A17	趣味は多い方ですか	多い		ふつう		ない			-0.08	0.09	0.36
		40.3%		51.9%		7.7%					
A6	栄養のバランスを考えて食事をしていますか	バランス良い食事		少しはバランス良く		考えていない			0.13	0.02	0.35
		16.4%		52.7%		30.9%					
A13	ジョギングや簡単なトレーニングなど定期的な運動を行っていますか	行っている		しない					0.04	0.08	0.30
		45.8%		54.2%							
A7	間食はとりますか	ほとんど食べない		時々食べる		ほぼ毎日食べる			-0.03	-0.19	0.27
		21.8%		64.1%		14.1%					

Table 2 疾病経験・相談者調査（質問紙B）度数分布表と因子分析結果

項目 番号	質問項目	選択肢の度数分布(%)		因子分析結果 (因子負荷量)	
		はい	いいえ	第1因子	第2因子
B8	健康に関して相談に乗ってくれるような人が周りにいる	59.7%	40.3%	0.99	0.01
B9	健康に関してアドバイスをくれる人が周りにいる	54.8%	45.2%	0.70	0.09
B7	健康診断は義務なので必ず受けている	75.9%	24.1%	0.14	0.01
B4	持病がある	20.7%	79.3%	0.00	0.53
B2	定期的に病院にかかっている	10.0%	90.0%	0.06	0.43
B5	肉親や身近な人が重い病気になったことがある	47.3%	52.7%	0.03	0.42
B6	現在肉親や身近な人が重い病気を患っている	16.6%	83.4%	0.01	0.38
B1	入院をしたことがある	39.2%	60.8%	0.07	0.33
B3	重い病気にかかったことがある	9.7%	90.3%	0.02	0.25

分析（最尤法，バリマックス回転）を行い，各因子の因子得点（因子得点の計算方法は回帰法）を抽出した。

② 各因子の学年別の検討

それぞれの因子の学年別平均値等を求め，学年差を分散分析により検討した。

(4) 統計処理

主に SPSS11.0J と SAS による。

結 果

1. 各質問紙の処理結果（方法4(1)①②）

(1) 「生活習慣調査」質問紙の回答の度数分布と因子分析結果

「生活習慣調査」の各質問項目と回答の度数分布表，及び因子分析結果を Table 1 に示した。因子分析の結果，3 因子を抽出した。第1因子は規則的な生活習慣を採用しているかなどに関連した「規則的な生活リズム因子 (FA1)」(主な質問項目は A2, A3, A4, A5, A11, A15)，第2因子は生活習慣がアルバイトなどにより乱されるかなどに関連した「健康生活習慣妨害因子 (FA2)」(主な質問項目は A9, A10, A16, A18)，第3因子は食事運動等の生活習慣などに関連した「健康生活習慣因子 (FA3)」(主な質問項目は A6, A8, A17, A19, A20)であった。抽出した3因子は，本質問紙の作成意図に合致し妥当なものと思われる。信頼性に関しては，共通因子の存在に関する危険率は $\chi^2(190)=1338.94$, $p<0.01$ で有意，3 因子であるとの検定は危険率が $\chi^2(133)=304.65$, $p<0.01$ で有意，よって3因子解で妥当であることが示された。また Tucker and Lewis's Reliability Coefficient は0.787，第1因子の信頼性係数は0.891，第2因子の信頼性係数は0.836，第3因子の信頼性係数は0.739であった。

(2) 「疾病経験・相談者調査」質問紙の回答の度数分布と因子分析結果

「疾病経験・相談者調査」の各質問項目と回答の度数分布表，及び因子分析結果を Table 2 に示した。

スクリープロット等により2因子を抽出した。第1因子は健康に関して相談する人が多いかどうかに関連した「健康サポート因子 (FB1)」(主な質問項目は B8, B9)，第2因子は本人や肉親などが重い病気になった経験があるかなどに関連した「疾病経歴因子 (FB2)」(主な質問項目は B2, B4, B5, B6)であった。抽出した2因子は，本質問紙の作成意図に合致し，妥当なものと思われる。信頼性に関しては，共通因子の存在に関する危険率は $\chi^2(36)=637.1$, $p<0.01$ で有意，2 因子であるとの検定は危険率が $\chi^2(19)=112.45$, $p<0.01$ で有意，よって2因子解で妥当であることが示された。また Tucker and Lewis's Reliability Coefficient は0.705，第1因子の信頼性係数は0.964，第2因子の信頼性係数は0.868であった。

(3) 「健康意識調査」質問紙の回答の度数分布と因子分析結果

「健康意識調査」の各質問項目と回答の度数分布表，及び因子分析結果を Table 3 に示した。スクリープロット等により4因子を抽出した。第1因子は自分の将来の健康を考えているかどうかなどに関連した「健康将来展望因子 (FC1)」(主な質問項目は C11, C13, C14, C15, C16, C17, C23, C24, C39)，第2因子は自分の健康に関して楽観視しているかどうかなどに関連した「健康楽観因子 (FC2)」(主な質問項目は C7, C18, C20, C21, C22)，第3因子は生活習慣に不安を感じているかどうかなどに関連した「生活習慣不安因子 (FC3)」(主な質問項目 C10, C31, C32, C33, C34, C35)，第4因子は健康情報を求めるかどうかなどに関連した「健康情報希求因子 (FC4)」(主な質問項目は C2, C3, C4, C5, C6)であった。抽出した4因子は本質問紙の作成意図に合致し，妥当なものと思われる。信頼性に関しては，

Table 3 健康意識調査（質問紙C）の度数分布表及び因子分析結果

項目 番号	質問項目	選択肢の度数分布(%)			因子分析結果(因子負荷量)			
		はい	どちらで もない	いいえ	第1 因子	第2 因子	第3 因子	第4 因子
C15	将来の自分の人生のために健康でいたい	84.4%	11.4%	4.2%	0.60	0.06	0.04	0.06
C11	将来健康で長生きしたい	69.7%	19.7%	10.6%	0.57	0.04	-0.05	0.15
C24	健康生活習慣をとることは自分の将来計画にとって重要である	73.7%	20.8%	5.4%	0.53	0.00	-0.01	0.21
C16	将来の健康を心配するより、今の生活を大切にしたい	27.2%	54.6%	18.1%	-0.52	0.15	0.05	0.06
C39	健康など気にせず、好きなことをしたい	23.4%	42.1%	34.6%	-0.52	0.26	0.10	-0.09
C17	将来生活習慣病（高血圧、ガン、心臓病、糖尿病など）になるのではないかと心配するよりも、今を大切にしたい	27.4%	42.9%	29.7%	-0.50	0.23	-0.05	0.03
C13	一度だけの人生なので、自己実現（自分のやりたいこと）のためには健康が犠牲になることもやむをえない	38.4%	34.9%	26.6%	-0.47	0.09	0.08	0.07
C14	自分が一生懸命かかわっている仕事でも身体のことを考えながら行う	58.7%	25.3%	16.0%	0.40	0.04	0.02	0.11
C26	つらい思いをしてまで、生活習慣を変える必要はない	26.8%	46.1%	27.0%	-0.39	0.27	0.05	-0.11
C28	就職したら健康生活習慣にする	41.7%	46.7%	11.6%	0.37	0.07	0.05	0.02
C23	健康生活習慣をとることは将来の自分の健康生活に重要である	84.7%	12.9%	2.3%	0.36	-0.08	0.02	0.07
C30	健康生活習慣をとることによって将来の自分の人生が良くなるのかわからない	31.5%	33.2%	35.3%	-0.36	0.22	0.20	-0.10
C12	将来の健康のために節制することは大切である	78.6%	16.2%	5.2%	0.36	-0.05	0.03	0.22
C29	結婚したら健康生活習慣にする	60.0%	33.8%	6.2%	0.29	0.07	0.16	0.07
C37	将来の健康はわからない	80.7%	14.9%	4.4%	-0.14	0.00	0.14	-0.07
C21	私が重大な病気になるとは思わない	17.2%	37.8%	45.0%	0.05	0.78	-0.11	-0.02
C22	他の人よりも私は重大な病気になる確率は低いと思う	19.9%	47.3%	32.8%	0.12	0.73	-0.13	0.02
C18	今のままでの生活習慣でも健康を害することはない	27.8%	37.3%	34.9%	-0.05	0.46	-0.35	0.08
C20	不健康行動をしても病気になる人は限られている	17.2%	32.0%	50.8%	-0.14	0.45	0.00	0.00
C7	自分では健康だと思っている	51.5%	31.1%	17.4%	0.04	0.40	-0.27	0.16
C19	健康を害しても医学の力で普通の生活を取り戻せる	13.3%	38.4%	48.3%	-0.10	0.38	-0.04	0.13
C38	健康生活習慣について考えたことはない	20.3%	23.0%	56.8%	-0.27	0.35	0.18	-0.19
C27	まだ若いので生活習慣に問題があっても大丈夫だ	14.3%	25.9%	59.8%	-0.27	0.34	0.02	0.00
C36	今まで健康や病気について深刻に考えたことがない	36.1%	21.2%	42.7%	-0.23	0.34	0.20	-0.17
C1	自分の身体のこと自分が一番良くわかっている	36.5%	35.1%	28.4%	0.03	0.18	-0.14	0.18
C35	いろいろ考えすぎて、健康な生活習慣がわからなくなる	38.2%	29.3%	32.4%	-0.03	0.13	0.62	0.08
C34	いろいろな情報が入るのでどのような生活習慣が良いかわからない	48.1%	27.8%	24.1%	0.00	0.17	0.60	0.10
C32	健康生活習慣を続けることができるか不安である	53.3%	25.9%	20.8%	-0.03	-0.10	0.58	-0.02
C33	生活習慣を変えることが難しいと思う	75.1%	17.6%	7.3%	-0.10	-0.12	0.48	-0.07
C31	今までの生活習慣を変えるのに漠然とした不安がある	24.1%	31.5%	44.4%	-0.06	0.06	0.46	0.09
C10	同年齢、同性の人と比較してあなたが生活習慣病（高血圧、ガン、心臓病、糖尿病など）になる可能性がある	31.3%	35.1%	33.6%	-0.03	-0.20	0.44	0.06
C25	健康生活習慣を実行することは大変だ	83.8%	11.8%	4.4%	0.02	-0.04	0.36	-0.07
C9	同年齢、同性の人と比較して私は肥満になる可能性がある	36.9%	27.0%	36.1%	0.05	-0.11	0.32	0.09
C8	食習慣によって肥満になる可能性がある	67.6%	16.8%	15.6%	0.08	-0.05	0.26	0.03
C3	テレビや友人の話などの健康情報の内容を実行することが多い	22.8%	36.3%	40.9%	0.08	0.07	0.13	0.76
C4	健康に関して人の意見や本に書いてあることに左右されやすい	38.6%	32.4%	29.0%	0.12	0.07	0.21	0.72
C2	テレビや友人の話などの健康情報を信じやすい	47.1%	30.7%	22.2%	0.11	0.14	0.24	0.59
C6	健康に関する情報を集めるようにしている	22.2%	34.9%	42.9%	0.19	-0.08	-0.03	0.56
C5	健康維持・増進のために何らかの努力をしている	38.0%	31.9%	30.1%	0.19	-0.04	-0.18	0.44

Table 4 各因子得点の性差

	男 (N=356)	女 (N=162)	t 値	p
	M±SD	M±SD		
規則的・生活リズム因子 (FA1)	0.12±0.84	-0.27±0.82	t(516)=5.00	***
生活習慣妨害因子 (FA2)	0.11±0.87	-0.24±0.82	t(516)=4.22	***
健康生活習慣因子 (FA3)	-0.05±0.75	0.10±0.74	t(516)=2.09	*
健康サポート因子 (FB1)	0.06±1.00	-0.14±0.97	t(321.6)=2.20	*
疾病経歴因子 (FB2)	-0.05±0.75	0.11±0.69	t(516)=2.01	*
健康将来展望因子 (FC1)	0.06±0.93	-0.14±0.79	t(365.1)=2.55	*
健康楽観因子 (FC2)	0.00±0.94	-0.01±0.83	t(349.3)=0.13	n.s.
生活習慣不安因子 (FC3)	0.07±0.86	-0.16±0.93	t(516)=2.77	**
健康情報希求因子 (FC4)	0.10±0.88	-0.23±0.88	t(313.0)=3.97	***

*…p<0.05
**…p<0.01
***…p<0.001

Table 5 各因子得点の住居別 (自宅・自宅外) 差

	自宅 (n=315)	自宅外 (n=203)	t 値	p
	M±SD	M±SD		
規則的・生活リズム因子 (FA1)	-0.13±0.86	0.21±0.80	t(516)=4.50	***
生活習慣妨害因子 (FA2)	0.01±0.88	-0.01±0.86	t(516)=0.21	n.s.
健康生活習慣因子 (FA3)	-0.01±0.75	0.01±0.76	t(516)=0.26	n.s.
健康サポート因子 (FB1)	0.01±1.00	-0.01±1.00	t(516)=0.21	n.s.
疾病経歴因子 (FB2)	-0.02±0.75	0.03±0.72	t(516)=0.64	n.s.
健康将来展望因子 (FC1)	0.02±0.92	-0.04±0.86	t(516)=0.72	n.s.
健康楽観因子 (FC2)	-0.12±0.89	0.19±0.90	t(516)=3.92	***
生活習慣不安因子 (FC3)	0.05±0.89	-0.07±0.87	t(516)=1.17	n.s.
健康情報希求因子 (FC4)	0.07±0.88	-0.11±0.90	t(516)=2.31	*

*…p<0.05
**…p<0.01
***…p<0.001

共通因子の存在に関する危険率は $\chi^2(740) = 5417.49$, $p < 0.01$ で有意, 4因子であるとの検定は, 危険率が $\chi^2(591) = 1839.94$, $p < 0.01$ で有意, よって4因子解で妥当であることが示された。また Tucker and Lewis's Reliability Coefficient は 0.665, 第1因子の信頼性係数は0.932, 第2因子の信頼性係数は0.915, 第3因子の信頼性係数は0.901, 第4因子の信頼性係数は0.832であった。

2. 因子得点による解析結果

(1) 各質問紙因子得点の性差と住居別 (自宅通学者・自宅通学者以外) の平均値の差の検定結果 (方法4(2)a参照)

Table 4 に各因子得点の性差 (平均値, 標準偏差, t 値, 有意水準) を示した。「健康楽観因子」を除いて, 9因子中8因子に性差がみられた。

Table 5 に各因子得点の住居別 (平均値, 標準偏差, t 値, 有意水準) を示した。「規則的・生活リズム因子」と「健康楽観因子」の2因子のみに住居差が

みられた。

(2) 各因子得点間の相関係数 (方法4(2)b参照)

Table 6 に, 各因子得点間の相関行列を示した。「健康生活習慣因子」と「生活習慣不安因子」との間に低い負の相関がみられた。

(3) GP 分析による「疾病経歴・相談者調査」質問紙・「健康意識調査」質問紙の各因子と「生活習慣調査」質問紙の各因子との関係 (方法4(2)c参照)

「疾病経歴・相談者調査」と「健康意識調査」の各因子得点の GP 分析の結果, 平均値の差の検定により有意差がみられた「生活習慣調査」の各因子得点の平均値, 標準偏差, t 値, 有意水準を Table 7 に示した。

3. 各因子の学年差の検討

(1) 因子分析の結果 (方法4(3)①参照)

因子構造は調査1とほぼ同じであった。

(2) 学年差について (方法4(3)②参照)

因子得点の学年別の平均値, 標準偏差, そして分

Table 6 各因子得点相関行列

	規則的生 活リズム 因子(FA1)	生活習慣 妨害因子 (FA2)	健康生活 習慣因子 (FA3)	健康サ ポータ因 子(FB1)	疾病経歴 因子 (FB2)	健康将来 展望因子 (FC1)	健康楽観 視因子 (FC2)	生活習慣 不安因子 (FC3)	健康情報 希求因子 (FC4)
規則的生活リズム因子 (FA1)	1.000	-0.062	0.084	0.071	0.113	0.104	0.106	-0.055	0.089
生活習慣妨害因子 (FA2)	-0.062	1.000	-0.013	0.009	0.078	-0.007	-0.042	0.149	0.144
健康生活習慣因子 (FA3)	0.084	-0.013	1.000	0.150	-0.024	0.126	0.057	-0.356	0.160
健康サポータ因子 (FB1)	0.071	0.009	0.150	1.000	0.058	0.157	-0.008	-0.175	0.102
疾病経歴因子 (FB2)	0.113	0.078	-0.024	0.058	1.000	0.019	-0.159	0.064	0.009
健康将来展望因子 (FC1)	0.104	-0.007	0.126	0.157	0.019	1.000	-0.042	-0.035	0.076
健康楽観視因子 (FC2)	0.106	-0.042	0.057	-0.008	-0.159	-0.042	1.000	-0.027	0.030
生活習慣不安因子 (FC3)	-0.055	0.149	-0.356	-0.175	0.064	-0.035	-0.027	1.000	0.046
健康情報希求因子 (FC4)	0.089	0.144	0.160	0.102	0.009	0.076	0.030	0.046	1.000

Table 7 「疾病経験・相談者」質問紙・「健康意識」質問紙各因子と「生活習慣」質問紙各因子との GP 分析結果

		n	規則的生活リズム因子 (FA1)	健康生活習慣妨害因子 (FA2)	健康生活習慣因子 (FA3)
			M±SD	M±SD	M±SD
健康サポータ因子 (FB1)	上位群(>=0)	209	0.08±0.88	0.01±0.89	0.13±0.79
	下位群(<0)	309	-0.05±0.82	-0.01±0.85	-0.09±0.71
	t 値		n.s.	n.s.	t(516)=3.38***
疾病経歴因子 (FB2)	上位群(>=0)	280	0.05±0.84	0.07±0.89	-0.02±0.77
	下位群(<0)	238	-0.06±0.85	-0.08±0.83	0.02±0.72
	t 値		n.s.	n.s.	n.s.
健康将来展望因子 (FC1)	上位群(>=0)	215	0.08±0.87	0.02±0.89	0.08±0.76
	下位群(<0)	303	-0.06±0.83	-0.01±0.85	-0.06±0.74
	t 値		n.s.	n.s.	t(516)=2.09*
健康楽観視因子 (FC2)	上位群(>=0)	264	0.09±0.83	-0.05±0.85	0.02±0.78
	下位群(<0)	254	-0.09±0.86	0.05±0.89	-0.02±0.72
	t 値		t(516)=2.38*	n.s.	n.s.
生活習慣不安因子 (FC3)	上位群(>=0)	246	0.02±0.83	0.13±0.90	-0.24±0.71
	下位群(<0)	272	-0.02±0.87	-0.11±0.83	0.22±0.72
	t 値		n.s.	t(499.1)=3.16**	t(516)=7.20***
健康情報希求因子 (FC4)	上位群(>=0)	253	0.07±0.86	0.14±0.88	0.09±0.74
	下位群(<0)	265	-0.07±0.83	-0.13±0.83	-0.11±0.74
	t 値		n.s.	t(516)=3.60***	t(516)=3.53***

*...p<0.05
**...p<0.01
***...p<0.001

Table 8 各因子得点の学年差の分散分析結果

	1年生(N=64)	2年生(N=76)	3年生(N=44)	4年生(N=140)	F 値	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
規則的生活リズム因子(FA1)	-0.46±0.83	-0.05±0.85	-0.04±0.95	0.25±0.78	10.89	**
生活習慣妨害因子(FA2)	-0.01±0.82	-0.03±0.93	0.04±0.85	0.01±0.90	0.06	n.s.
健康生活習慣因子(FA3)	0.09±0.70	0.01±0.67	0.01±0.76	-0.05±0.85	0.53	n.s.
健康将来展望因子(FC1)	-0.01±0.76	-0.01±0.89	-0.22±1.05	0.07±0.97	1.12	n.s.
健康楽観視因子(FC2)	-0.20±0.82	-0.11±0.91	-0.16±0.92	0.20±0.86	4.46	**
生活習慣不安因子(FC3)	0.01±0.89	-0.12±0.83	-0.11±0.82	0.09±0.95	1.18	n.s.
健康情報希求因子(FC4)	-0.02±0.88	-0.01±0.94	0.08±0.97	-0.01±0.91	1.18	n.s.

**...p<0.01

散分析結果を Table 8 に示した。「規則的・生活リズム因子」と「健康楽観因子」に有意差がみられた。多重比較 (Tukey 法) の結果、「規則的・生活リズム因子」では、1 年生と 2 年生、1 年生と 3 年生、1 年生と 4 年生との間にそれぞれ 5% 水準で有意差がみられた。「健康楽観因子」では 1 年生と 4 年生の間に 5% 水準で有意差がみられた。

考 察

1. 各質問紙について

(1) 「生活習慣調査」質問紙各因子の検討 (結果 1 (1), 2 (1) 参照)

「生活習慣調査」質問紙からは 3 因子が抽出された。

起床や就寝時刻が一定しているなどの「規則的・生活リズム因子」は、性差と住居差がみられた。男子の方が女子よりも生活リズムが乱れており、自宅外通学者のほうが自宅通学者より生活習慣が乱れていることを示している。門田¹¹も「規則的・生活リズム因子」に関連した項目に性差があることを指摘している。

アルバイト等で生活リズムが影響されるなどの「生活習慣妨害因子」は、性差はみられたが住居差はみられなかった。男子の方が生活習慣を乱す要因が多いことを示している。

塩分摂取などの「健康生活習慣因子」は性差はみられたが住居差はみられなかった。男子の方が女子よりも健康生活習慣を採用していると考えていることを示している。

3 因子が抽出されたということは、健康生活習慣を獲得、維持させるためには「規則的・生活リズム」、「健康生活習慣」の獲得と共に「生活習慣妨害因子」の除去に関する検討が必要であることを示している。また、性差のみられた因子は、健康教育の際、男女別に重点の置き方を変える必要性を示している。住居別に関しても、自学外通学者は規則的・生活リズムに問題があり、健康教育の実施の際には、自宅外通学者には生活リズムについて特に強調する必要性を示している。

(2) 「疾病経験・相談者調査」質問紙各因子の検討 (結果 1 (2), 2 (1) 参照)

「疾病経験・相談者調査」質問紙からは 2 因子が抽出された。健康に関して相談に乗ってくれる人があるなどの「健康サポート因子」と、持病があるなどの「疾病経験因子」であり、両因子とも性差はみられたが住居差はみられなかった。疾病経験は女子より男子の方が多く、健康に関して相談に乗ってくれる人は男子より女子の方が多い。男子の方がケガな

どが多いので、通院などは男子の方が多いであろう。また、他者に相談することはソーシャルサポートの情報サポートとみることができるが、男子の方が健康に関して人に相談することが少なく、こういったサポートを女子の方が多く求めていることを示している。

(3) 「健康意識調査」質問紙の検討 (結果 1 (3), 2 (3) 参照)

「健康意識調査」質問紙からは 4 因子が抽出された。

将来の自分のために健康でいたいといった「健康将来展望因子」は、性差はみられたが住居差はみられなかった。男子の方が女子よりも将来の健康を気にしていないことを示している。青年期は時間展望が拡大し、現実的に将来を考えるようになり (白井²⁵)、将来の健康にする関心が高まることが予想され、健康教育の際には将来の自分の健康により多く関心を持つような介入が必要であろう。

重大な病気になるとは思わないといった「健康楽観因子」は、性差はみられないが住居差がみられた。自宅通学の学生の方が自宅外通学者より自分の健康を楽観視しており、親と一緒に生活であることと関係があるのではなかろうか。

いろいろ考えすぎて健康生活習慣がわからないといった「生活習慣不安因子」は性差はみられたが住居差はみられなかった。女子の方が男子より生活習慣に不安を感じていることを示すが、男子の方が生活習慣に関心を持っていない可能性もある。

テレビなどの健康情報の内容を実行することが多いといった「健康情報希求因子」は性差と住居差がみられた。女子の方が男子よりも、また自宅外通学者の方が自宅通学者よりも健康情報を求めていることを示している。自宅外通学者の方が健康情報を求めるということは、「健康楽観因子」と同様、親と一緒に生活ではないということとも関係ある。自宅外通学者は、自宅通学者より健康を心配し、健康情報を求めていることを示している。

2. 因子間等の関係

(1) 相関係数について (結果 2 (2) 参照)

「健康生活習慣因子」と「生活習慣不安因子」との間に低い負の相関がみられ、自分の生活習慣に不安を感じている学生は、健康生活習慣を採用していないことを示す。相関係数なので因果関係はわからないが、不安を感じている学生は健康生活習慣を採用していると考えられるが、結果はその逆となった。不安を感じている学生のほうが生活習慣に敏感で、健康生活習慣をより厳しい基準でみている可能性もある。

(2) GP 分析について (結果 2(3)参照)

GP 分析の結果、「生活習慣調査」質問紙の「規則的生活リズム因子」に有意差がみられた因子は、「健康楽観因子」であった。これは自分の健康を楽観視している学生は規則的な生活をしていることを示す。これも上記同様、楽観視していない学生は、規則的生活に関して基準が厳しい可能性がある。

「健康生活習慣妨害因子」に有意差がみられた因子は、「生活習慣不安因子」と「健康情報希求因子」であった。これは、生活習慣に多く不安を感じたり、健康情報を多く求めている学生は、健康生活習慣を妨害する因子が多いことを示す。これは、健康生活習慣妨害因子が多い学生は、そのことを自覚しているがために生活習慣に対する基準が厳しい可能性がある。

「健康生活習慣因子」に有意差がみられた因子は、「健康サポート因子」、「健康将来展望因子」、「生活習慣不安因子」、「健康情報希求因子」であった。これは、健康サポートが多い学生、将来の健康を考えている学生、生活習慣に不安を感じていない学生、健康情報を多く求める学生は、健康生活習慣を採用していることを示している。これも、将来の健康を考えたり、生活習慣に不安を感じていない学生は、健康生活習慣に対する基準が甘い可能性がある。

3. 学年差について (結果 3 参照)

学年間の分散分析の結果、「規則的生活リズム因子」と「健康楽観因子」に有意差がみられた。「規則的生活リズム因子」は1年生から2年生になるときに変化することを示しており、1年生のときに2年生以降の規則的生活リズム維持のための介入が必要となろう。また「健康楽観因子」で1年生から4年生になるにつれ自分の健康を楽観的に考えなくなることは、身体的な衰えというよりも、社会経験を積むにつれ、健康に関してより現実に即した認識を持つようになってきたと考えるほうが自然であろう。

本報告は生活習慣の乱れが生じやすい大学生を対象とした。そのため、本研究の結果を一般化するためには、追試の必要と共に、高校生以下や熟年者を対象として、あるいは同世代の大学生以外の青年を対象とした研究が必要である。

生活習慣に関する因子と健康意識等に関する因子との関係が明らかになれば、生活習慣介入の際、事前に質問紙を実施することにより健康意識等に関する個人差を知り、対象者に合わせたより効率的な介入が期待できる。確かに被験者が質問紙に回答する際、その基準となるものは主観的なものであり、どれだけ客観的な基準を採用し、対象者相互に一致した基準であったか疑問は残る。しかしながら、質問

紙は、比較的短時間に実施でき、そこから得られる情報は限界もあるが、現場での適用を考えると有効な方法といえよう。

本研究により、生活習慣や健康意識などいくつかの因子があり、性差や住居差、学年差があるもの、あるいは、それらの因子間に関連があるものとなることがあることを認めた。

文 献

1. 小野晴子, 土井英子, 杉本幸枝, 吉田美穂, 山本智恵子 (2003) 短期大学入学初期の生活習慣獲得の実態. 新見短大紀 24: 35-41
2. 松田芳子, 安武 律, 柴田邦子, 城田知子, 西川浩昭 (1997) 大学生の疲労感の実態と関連要因について: 生活習慣および食生活からの検討. 学校保健研 39: 243-259
3. 森井博之, 久保田正躬, 藤猪省太, 坂井隆秀, 中谷敏昭, 津田真一郎 (1999) 生活習慣の違いが一般大学生の体力に及ぼす影響についての一考察. 天理大学 191: 57-67
4. 木村達志 (2001) 女子大学生の減量行動と生活習慣および体脂肪率との関係. 学校保健研 42: 496-504
5. 井上弘人, 新立義文, 藤田誠司 (2001) 本学学生の健康生活に対する認識に関する調査研究: 大学生の生活の実態に関する一考察. 熊本学園大論「総合科学」 237: 1-31
6. 真柄 浩 (1990) 大学生の健康に関する意識と行動について. 明治大教養論 (体育学) 231: 157-172
7. 河上陽子, 渡辺由美子, 田村典子, 三浦祥子, 三浦 武 (1990) 女子学生の健康意識と健康生活についての研究. 四国女大紀 10: 93-101
8. 伊丹恵子, 鈴木紀子, 松尾直子, 吉田恵理, 上条育代, 稻吉久美子 (2002) I 短期大学生の健康についての意識・実態調査. 飯田女短大看護学年 5: 183-204
9. 門田新一郎, 中永征太郎 (2002) 女子学生の健康意識及び排便回数とライフスタイルとの関連について. 学校保健研 44: 3-13
10. 糺澤聖子 (2003) 大学生の健康に関する意識調査. 桜門体育学研 38: 1-9
11. 門田新一郎 (2002) 大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について. 日公衛誌 49: 554-563
12. 村松常司, 吉田 正, 松村園江, 廣 紀江, 平野嘉彦, 金子修己, 谷 和美 (2002) 大学生の食生活習慣とセルフエスティームに関する研究. 愛知教大保健管理紀 1: 17-25
13. 小野晴子, 土井英子, 杉本幸枝, 三宅真由美, 吉田美穂 (2004) 短期大学生の入学後一年間における生活習慣の変化 (part II). 新見短大紀 25: 73-80
14. 今井一枝・中地 敬 (1990) 性格と生活習慣の関連. 日公衛誌 8: 577-583
15. 加藤育子, 富永祐民, 松本一年 (1992) 中高年男性の生活習慣の改善に関連する要因. 日公衛誌 39: 675-686
16. 久保訓子, 坂田清美, 永井正規, 柳川 淳 (1996) 喫煙・飲酒に関する健康情報の情報源と保健行動の関連に関する研究. 日衛 51: 579-587
17. Afifi Soweid R, El Kak F, Major S, Karam D, Rouhana A (2003) Changes in health-related attitude and self-reported behavior of undergraduate students at the American University of Beirut following a health awar-

- eness course. *Educ Health (Abingdon)* 16: 265-78
18. Baum A., Revenson TA, Singer JE. eds. *Handbook of Health Psychology*. Mahwah, New Jersey: LEA, (2001)
 19. Sutton S, Baum A, & Johnston M eds. *The SAGE Handbook of Health Psychology*. London: SAGE Publication, (2004)
 20. Prochaska JO (1992) In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *Am J Psychol*, 47: 1102-1114
 21. Schwarzer R (2000) The HAPA model of health behavior change. *Asian Cong of Health Psychol Proc* 1: 43-46
 22. Schwarzer R (2003) Treating entire population for disease prevention. *Jpn Health Psychol* 10: 1-18
 23. Berkman LF, & Breslow L (1983) *Health and Ways of Living*. Oxford University Press (森本兼彙監訳1989 生活習慣と健康 東京: HBJ 出版局)
 24. 直島淳太, 福永一郎, 武田則昭, 北窓隆子, 實成文彦 (2001) 農村地域住民のライフイベント, 主観的健康感と保健習慣との関連. *日衛* 56: 514-522
 25. 白井利明 (1997) *時間的展望の生涯発達心理学*. 東京: 勁草書房