

人間健康学部で「医療概論」を受講する学生の健康習慣と健康観の状況

Status of Health Habits and Health Perspectives of Students Taking “Introduction to Medicine” at the Faculty of Human Health

渡辺 弥生

Yayoi Watanabe

愛知東邦大学人間健康学部

要 旨

人間健康学部で学ぶ1年生の健康習慣と健康観の特徴を調査し、健康に関する課題を明らかにし、健康に関する授業内容に反映させたいと考え、健康習慣と健康観に関するアンケート調査を行った。アンケートの回収率は、対象75名の学生のうち66名(88%)であった。学生背景では家族との同居が多かった。健康習慣では、「睡眠や朝食は良好な学生が多く、運動には積極的である」一方「栄養、食習慣で間食や塩分はあまり気にしないなど」現代の若者らしい側面が見られた。メンタル面では相談できる相手がいるという割合が多かった。

健康観で、「健康の大切さ・大切と思う度合い」が高かったのは、「規則的な生活」「喫煙しない」「健康診断を受ける」などである。家族関係や友人との関係については低い項目もあり、現代を健康に生きる方策として人間関係の良好な維持は不可欠であることを学ぶ必要がある。健康の「自助努力」は最も低く日本人に多いヘルスリテラシーが低いことが推測された。そのため学生には、健康のための生活習慣の適切な方法や健康のための知識を得る意義、長い人生を健康に生きるための具体的な方策を教授する必要性を再認識することができた。

I. はじめに

健康は日頃あまり意識せず、病気になって初めて気づく。普通に生活していれば当たり前で気づきにくいという側面がある。健康と病気の間には半健康、調子が悪いなどの様々な状態がある。個人の健康観は日頃の生活習慣に反映されるところが大きい、特に大学生は最も病気をしない時期であり、睡眠不足や暴飲暴食したとしても回復力や免疫力も保持しており、回復が早く、健康のありがたさに気づきにくい年代である。

健康観は各年代別の特徴やおかれている生活背景、歴史や文化、社会規範によっても影響を受ける。大学生は中学校や高校において保健体育の授業を受けており、健康の重要性は認識していると推測するが、健康に関する科目を展開するにあたり、どのような健康観や健康習慣を持っているかを知っておくことの必要を感じた。

人間健康学部で学ぶ1年生の健康習慣と健康観の特徴を調査し、健康に関する課題を明らかにし、健康に関する授業内容に反映させたいと考え、健康習慣と健康観に関するアンケート調査を行った。

II. 研究方法

1. 用語の定義

健康観とは健康に関するその人の考え方や見方で、健康行動に影響する。

2. 目的：人間健康学部で学ぶ1年生の健康習慣と健康観の特徴を調査し、健康に関する課題を明らかにし、健康に関する授業内容に反映させる。

3. 対象：人間健康学部人間健康学科の「医療概論」を受講している学生のうち1年生を対象とする。

4. 調査期間：2019年前期で、アンケートは7月22日、医療概論14回目の授業後に実施した。

5. 調査内容：

学生の背景として「家族との同居」「部活動、サークルへの参加」「アルバイトの実施」「家族の入院経験」「自身の入院経験」について質問する。

中野¹⁾らの研究を参考とし、健康習慣は10項目でブレスローの7項目のうち5項目（飲酒、喫煙は入れない）に人間関係、衛生、栄養バランス、塩分摂取を加えた質問とした。

健康観はマズローの欲求階層理論から5つの基本的欲求を生理的欲求（以下生理）、安全欲求（以下安全）、愛情・所属欲求（以下愛情）、尊重・承認欲求（以下承認）、自己実現欲求（以下自己実現）を主要概念として質問項目の参考とした。

6. 分析方法：

自記式質問紙調査で、学生の背景は単純集計、健康習慣は5段階で回答してもらい割合を求めた。健康観は、リッカート尺度5段階で平均値と標準偏差を求めた。

7. 倫理的配慮

「医療概論」の授業終了時に、学生に対し目的を説明し、アンケート用紙を配布した。解答は無記名とし、データは機械的に処理し個人が特定されないことを説明した。回収方法は各自が回収箱に自由意志にて提出し、協力を得られない場合も一切不利益を被ることはないこと、成績には全く影響しないことを紙面と口頭で説明した。

本研究は、愛知東邦大学の研究倫理審査委員会の承認を得ている。

III. 結果

1. 背景：アンケートの回収率は、対象75名の学生のうち66名（88%）であった。そのうち男性が43名（65.2%）女性は22名（33.3%）無回答が1名であった。家族との同居は、「同居している」と答えた学生は56名（84.9%）「同居していない」と答えた学生は、10名（15.2%）であった。部活動やサークル活動を行っているかの問いでは、「している」と答えた学生は33名（50%）「していない」と答えた学生が33名（50%）であった。アルバイトをしているか？の問いには、「している」と答えた学生は、52名（78.8%）「していない」と答えた学生は14名（21.2%）であった。家族の入院経験は「ある」と答えた学生は、54名（81.8%）「ない」と答えた学生は、12名（18.2%）であった。自分自身の入院については、「ある」と答えた学生は32名（48.5%）「ない」と答えた学生は、34名（51.5%）であった。

2. 健康習慣について

健康習慣に当てはまるものを答えてもらうようにした。「必ず行っている」「大体行っている」「あまり行っていない」「ほとんど行っていない」「行っていない」の5段階で回答を求めた。

(1)「睡眠時間は、7時間は取っている」では、29名(43.9%)が「必ず行っている・大体行っている」と回答している。「あまり行っていない」と答えた学生は、22名(33.3%)であった。「ほとんど行っていない・行っていない」と答えた学生は、15名(22.7%)であった。

(2)「朝食は、必ずとっている」の回答は、「必ず行っている・大体行っている」は40名(60.6%)であった。「あまり行っていない・ほとんど行っていない・行っていない」は26名(39.4%)であった。

(3)「3食栄養のバランスを考えている。」の回答では、「必ず行っている・大体行っている」と回答した学生は、33名(50%)であった。33名(50%)の学生は「あまり行っていない・ほとんど行っていない・行っていない」に回答している。

(4)「間食は健康に配慮している」の回答は、「必ず行っている・大体行っている」は26名(39.4%)であった。「あまり行っていない」は、24名(36.4%)であった。「ほとんど行っていない・行っていない」は16名(24.3%)であった。

(5)「塩分は食事の時配慮している」で、「必ず行っている・大体行っている」は、15名(22.7%)であった。「あまり行っていない」は、31名(47.0%)で半数近くを占めた。「ほとんど行っていない・行っていない」は20名(30.3%)であった。

(6)「運動習慣がある」で、「必ず行っている」学生は29名(43.9%)と半数近くを占めた。「大体行っている」学生は12名(18.2%)であり62.1%の学生は運動を続けていた。「あまり行っていない・ほとんど行っていない・行っていない」学生は、25名(36.8%)であった。

(7)「体重の増減に注意している」で、「必ず行っている・大体行っている」学生は、39名(59.1%)で半数以上を占めた。「あまり行っていない」は7名(10.6%)で、「ほとんど行っていない・行っていない」は、15名(22.7%)であった。

(8)「ストレスを発散」では、「必ず行っている・大体行っている」は44名(66.7%)で7割近くの学生が発散方法を持っている。「あまり行っていない」学生は、15名(22.7%)であり、「ほとんど行っていない・行っていない」学生は、7名(10.6%)であった。

(9)「相談できる相手がいる」で、「必ず行っている・大体行っている」は52名(78.8%)と8割近くが相談できる人をもっている。「あまり行っていない・ほとんど行っていない・行っていない」学生は、14名(21.2%)であった。

(10)「うがいや手洗いを励行している」では、「必ず行っている・大体行っている」は42人(63.7%)であった。「あまり行っていない・ほとんど行っていない・行っていない」学生は、24名(36.4%)であった。

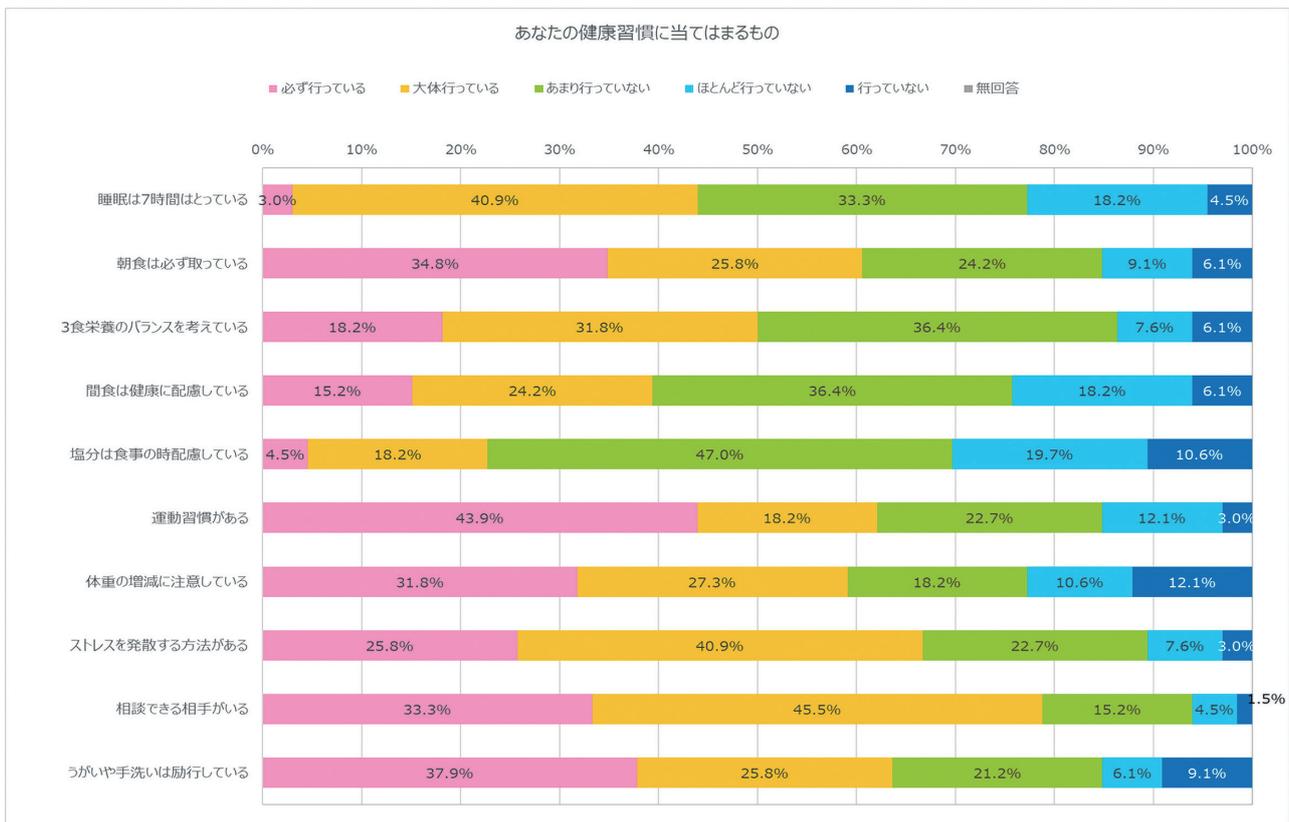


図 1

3. 健康観について

健康観については、マズローの基本的欲求の5カテゴリーについてリッカート尺度5段階で「健康の大切さ・大切と思う度合い」を回答してもらった。

〈生理〉の5項目は平均値4.31であった。最も高かったのは、「規則的な生活」の項目で4.55であった。次に高かったのは「排泄」で、4.52であった。最も低かったのは「頑張りすぎ」の項目で3.79であった。「運動継続」は4.45であった。「食事」は4.25であった。

〈安全〉の5項目の平均値は4.56で「喫煙」が最も高く4.80であった。次に「健康診断」の平均値も4.71と高かった。最も低かったのは「清潔習慣」の4.38であった。

〈愛情〉の5項目の平均値は4.29で、「家庭環境」が最も高く4.63であった。「家庭環境」は高いが「家族」は4.11と低い。最も低い項目は「頼る友人」で4.03であった。

〈承認〉の5項目は4.17であった。最も高いのは「称賛」で4.29、健康の「自助努力」は最も低く4.00であった。「個性尊重」は4.26「誇り」は、4.11であった。

〈自己実現〉の5項目の平均値は4.14であった。最も高い項目は「感謝の心」で4.23最も低かったのは「自己成長」で4.02であった。「生きがい」は4.14であった。

表1 健康観 健康の大切さについて。大切と思う度合い

カテゴリー	質問内容	質問項目名	M	SD
生理	排泄は健康を守るために最も大切である	排泄	4.52	0.61
	その人にあった運動を継続することが絶対に必要である	運動継続	4.45	0.74
	疲れは気のせいだが体力のぎりぎりまで頑張るのは良くない	頑張りすぎ	3.79	1.09
	食べたいものを好きなだけ食べていても健康は保たれない	食事量	4.25	0.94
	規則正しい生活を送ることは現代社会において大切である	規則的	4.55	0.68
	平均		4.31	0.88
安全	タバコが体に毒であると思う	喫煙	4.80	0.50
	健康診断は気づかない病気の早期発見のため絶対にすべきである	健康診断	4.71	0.55
	外から帰ったらうがいや手洗いをする習慣が病気の予防に最も大切である	清潔習慣	4.38	0.82
	有害な食品や環境の汚染には常に注意を向けるべきである	有害環境	4.43	0.66
	胃腸が弱いなど自分の体質で弱いところには常に適切に対処すべきである	体質対処	4.46	0.63
	平均		4.56	0.66
愛情	居心地の良い家庭は人の健康にとって絶対に必要である	家庭環境	4.63	0.62
	人に対する思いやりや人から愛されることが心の安定に絶対必要である	思いやり	4.45	0.80
	趣味の仲間や地域の人々との積極的な付き合いがとても大切である	仲間交流	4.23	0.97
	いざというときに頼りになる友達がいないでは安心して生きていけない	頼る友人	4.03	1.06
	家族はそれぞれの生活があるが心が通じるべきである	家族	4.11	0.87
	平均		4.29	0.91
承認	年をとっても何らかの仕事ができれば最高である	仕事継続	4.21	0.99
	頑張った時には人にもそれを認めてもらうことが大切である	称賛	4.29	0.81
	自分や家族を誇りに思うことがなくてはいけない	誇り	4.11	0.87
	自分の個性や能力を大切にすることは何より重要である	個性尊重	4.26	0.86
	健康は自分の努力に左右される	自助努力	4.00	1.02
	平均		4.17	0.92
自己実現	いろいろなことに感動する機会が多ければ多いほど良い	感動	4.12	0.95
	すべてに感謝の気持ちが持てたら最高である	感謝の心	4.23	1.00
	病気や障害があっても生きがいを持っている人は健康といえる	生きがい	4.14	0.96
	常に目標をもって生きることを目指すべきである	目標	4.20	0.93
	ストレスを克服することはすべて自己成長の機会である	自己成長	4.02	0.97
	平均		4.14	0.96

VI. 考察

1. 背景：人間健康学部の特徴として、男子学生が多い。88%の回答率は前期科目である「医療概論」の講義終了時の調査であることから、健康への関心は比較的高いと考える。家族と同居している学生が多く、父母世代の健康課題や家族との問題等を考える機会は、一人暮らしの学生よりはある。また食事や清潔習慣、環境など親からの援助は受けやすい。一人暮らしの学生は、15%であったが、健康に関心がある場合は良いが、関心がないことで健康維持が難しい場合も考えられる。サークルや部活動への参加は、50%にとどまっているが、運動の機会や活動することでの規則的な生活や人間関係の構築などに影響があると考えられる。サークルなどへの参加より経済面優

先で、アルバイトをしている学生が78.8%あったが、睡眠時間や学習への影響が少なからずあるのではないかと考える。バイト先では友人を作るチャンスもあるが、人間関係や過重な労働等のストレスなども感じている可能性がある。

2. 健康習慣

「睡眠時間は、7時間は取っている」では、29名（43.9%）が「必ず・大体とれている」であり、約60%の学生は、十分な睡眠をとっていない。バイトや部活などの影響が考えられる。2019年の厚生労働省の調査では6～7時間の睡眠をとる割合は約30%程度である。その結果からみればこの調査に参加した学生は7時間以上の睡眠をとる割合は約44%と高い。現代社会では睡眠の重要性は理解されながらもSNSやゲームなどに熱中し睡眠時間が確保されていないか睡眠の質に問題がある場合がある。このことから、睡眠の時間と質の確保は重要であることを伝える必要がある。

「朝食は、必ずとっている」の回答は、「必ず行っている・大体行っている」で40名（60.6%）であった。今回の調査では6割の学生は朝食をとっており、健康意識が高いことが推察される。しかし4割近い学生が朝食をとっていない状況であるため、長い人生の基礎段階にある今、生活リズムを整え、生活習慣病を予防するためにも1日3食とるよう勧めていく必要がある。

「3食栄養のバランスを考えている」は、「必ず行っている・大体行っている」学生は、33名（50%）で、50%の学生はバランスがとれていない現状である。農林水産省が行った「食育に関する調査」では、「バランスのとれた食事を心がけている人の割合は、平成28年の調査で20代では、30.3%となっている。」²⁾ 本調査の学生はバランスの良い食事を50%の学生が心掛けていることから、食への関心は比較的高い。家族と同居している学生が多いことが影響している可能性がある。「塩分は食事の時配慮している」で、「必ず行っている・大体行っている」は、15名（22.7%）と低い数値にとどまった。この時期の若者は味の濃いものを好む傾向があると推察する。高校までの教育で、塩分の取りすぎは健康上良くないことは、理解していてもどう身体に影響するか、また一日の塩分がどれくらい必要なかなどの知識は十分ではない可能性がある。食生活は朝食摂取、栄養バランス、塩分を控えることが重要であるため健康な生活習慣を定着させるため、食のあり方への学びを深める必要がある。

「運動習慣がある」で、「必ず行っている」学生は29名（43.9%）と半数近くを占めた。「大体行っている」学生は12名（18.2%）であり62.1%の学生は運動を続けていた。

今回の調査は、大学1年生を対象にしているが、年齢が上がるごとに運動習慣は続けづらくなる。2019年の厚生労働省の調査では、20歳以上で運動習慣が定着できない理由として、「仕事が忙しい、面倒くさい、年を取った。」³⁾などを挙げている。運動習慣は年齢が上がるほど重要性を認識し、ウォーキングなどを行う傾向がある。しかし若いうちから必要性を学び運動を続けることは重要である。アンケートの結果から部活動や高校時代の経験を活かし運動を続けていることが推察されるため、このまま継続してもらいたい。

「体重の増減に注意している」で、「必ず行っている・大体行っている」学生は、39名（59.1%）で半数以上は、体重コントロールに関心がある。生活習慣病は肥満が大きく影響する。年齢が高くなれば体重はコントロールが難しくなるため、意識づけが重要である。

内閣府が行った2016年の調査では、ここ10年では「肥満より瘦身の傾向がある」⁴⁾ため、適正体重の維持について学ぶ必要がある。

「ストレスを発散する方法がある」では、「必ず行っている・大体行っている」は44名（66.7%）で7割近くの学生が発散方法を持っている。また「相談できる相手がいる」で、「必ず行っている・大体行っている」は52名（78.8%）と8割近くが相談できる人を持っている。人間健康学部では部活動でスポーツ経験者が多くストレスもスポーツや友人関係で発散できている可能性がある。中野らの調査では「看護学部、教育学部ではストレスが高い」⁵⁾とされている。本調査は1年次であり、今後の進路や人間関係で悩みが出てくる可能性はある。

「うがいや手洗いを励行している」では、「必ず行っている・大体行っている」は42人（63.7%）であった。本調査はコロナ感染症が蔓延する以前のものであるため、衛生的習慣は高いとは言えないため衛生概念、感染予防対策の理解が必要である。

3. 健康観

マズローの基本的欲求5段階は、「生理」を土台に「安全・愛情・承認・自己実現」と順に満たされていく。本調査では、「健康の大切さ・大切と思う度合い」として5段階で回答を求めた。中野らの調査では⁶⁾「安全・自己実現・愛情・承認・生理」の順に高く、「生理」は学生の年代では不規則、不摂生な生活でも身体の予備力が高く健康状態に反映しないことが、「生理」の平均値が低かったという考察がなされている。本調査では「安全・生理・愛情・承認・自己実現」の平均値が高い順であった。中野らの調査より現代の健康志向を表しており、安全の欲求と生理的欲求が満たされ、自己実現へと向かうという健康観を示した。

「安全」は平均値全体で4.56と最も高い「たばこの害」の項目は平均値4.80でたばこの健康への影響は意識できている。厚生労働白書によれば2019年の喫煙率は16.7%である。本学、保健学生相談センターの調査で、学生の喫煙率は10%程度ある。本調査は1年生対象であるが、「健康を害する」と認識していてもバイトや友人関係から喫煙が常習化する場合もあるため、喫煙の害はエビデンスを示した教育が必要である。

「健康診断」の必要性の平均値は高かったことから、医療概論での学びが影響した可能性がある。最も低かったのは「清潔習慣」の4.38であった。健康習慣の調査でも「うがいや手洗いの励行」は63.7%が「行っている」ということであった。コロナ前の調査であったため、清潔習慣の認識は、年齢が高くなるごとに省略されるため、衛生知識についてもエビデンスを示した教育が必要である。

「生理」では「規則的な生活」の平均値が4.55と高く、健康意識の高さが伺える。反対に低いのは「頑張りすぎ」の項目が平均値3.79で「頑張るのは良くない」という質問に対し、ある程度は頑張らないといけないという意識があることが推察される。青年期の学生は、さまざまな活動を行い、身体の予備力も高い時期である。将来に向けては生活調整の必要があることは知識が必要である。

「愛情」の5項目の平均値は4.29で、「家庭環境」が最も高いが、「家族」は4.11と低い。家族は、大事だが「心が通ずる」までは求めておらず、家族が疎ましく感ずる年代であることが考えられる。最も低い項目は「頼る友人」で4.03であった。大学生の友人関係は希薄化しているといわれるが本調査の対象においても友人を頼るところまでは考えていないかもしれない。一方友人は大学生活において情報を共有し、楽しみを分かち合うなど、必要な存在である。永井は「日常的なストレス状況に対しても友人からのサポートを受容できることは大学生の感情状態に良好な影響を及ぼす」⁷⁾としていることから友人の存在が健康への影響もあることを伝える必要がある。

「承認」の5項目は4.17であった。最も高いのは「称賛」で4.29であるが人に認めてもらうことで様々な活動へ

の自信につながる可能性がある。健康の「自助努力」は最も低く4.00であった。日本人のヘルスリテラシーは低く、健康は努力しても思うようにならないという認識を持っている可能性がある。しかしヘルスリテラシーは健康に生きる対策を実践することで病気予防となるため、最も大切なことであるので、学生にはしっかり認識してもらい、健康対策の正しい知識を持ってもらう必要がある。

「自己実現」の5項目の平均値は4.14であった。対象学生が1年生であることから今後目標を定め、自己実現へ向かっていく過程にあるのではないかと推察する。

ブレスロウが挙げた健康7項目は、「睡眠、禁煙、適正体重の維持、過度な飲酒を避ける、運動、朝食習慣、間食をしない」で、この7項目に現代において必要なこととして「ストレスの自覚と家族をはじめとする対人関係網の構築を挙げている。」⁸⁾ このことは現代ではストレスへの対処として家族関係の安定などが有効とされるため、学生は家族の重要性に目を向ける必要がある。

今回の調査の目的である、医療概論の学びを通して健康観を育むため、教授すべきこととして、人間は、心と体が深く関係する社会的な存在として進化発展してきたことから、人々が健やかに生きるためには、一人ひとりが自らの健康を保持増進することが基本であり、健康問題に関心を持つことは重要である。

また後期に行う、「健康科学概論」は、健康科学分野の基礎となる科目である。「健康科学概論」では、健康の概念、保健統計、ライフスタイルと健康づくりなどの基本を身につけることを目的とする。今回の調査を参考に、より学生の健康習慣、健康観を考慮した教授内容としていきたいと考える。

VII. 結論

1. 健康習慣で、食生活は朝食摂取、栄養バランスへの認識は高いが、塩分や間食を控えることの認識は低い。健康な生活習慣を定着させるため知識を高める必要がある。学生は運動を続けている者が多いが、年齢が上がるごとに運動習慣は続けづらくなる。運動習慣は年齢が上がるほど重要である。若いうちから必要性を学び運動を続けることを伝えたい。
2. ストレスを発散する方法や、相談できる相手はいると答える割合が高いが、今後就職などの変化と共にストレスは高まるため、友人関係、家族関係の構築などメンタルヘルスについての知識は重要である。
3. 健康の「自助努力」は最も低い値であった。日本人のヘルスリテラシーは低く健康は努力しても思うようにならないという認識を持っている可能性がある。しかしヘルスリテラシーは健康に生きる対策を実践することで病気予防となるため最も大切なことであるので、学生にはしっかり認識してもらい、健康対策の正しい知識を持ってもらう必要がある。
4. ブレスロウが挙げた健康7項目と現代において必要なこととして「ストレスの自覚と家族をはじめとする対人関係網の構築を挙げている。」このことは現代ではストレスへの対処として家族関係の安定などが有効とされるため、学生は人間関係構築を意識し、ストレス対処の方法を学ぶ必要がある。

謝辞 この論文をまとめるにあたりご協力いただきました、愛知東邦大学人間健康学部の尚 爾華氏に感謝いたします。

引用文献

- 1) 中野照代, 藤生君江, 鈴木知代ほか「看護学生と教育学部制の健康習慣・健康観の比較研究」『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』2005, No.13. pp.91
- 2) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h28/index.html> 2022, 3月1日閲覧
- 3) https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29honpen/index_figure.html
子供・若者白書(全体版)2022 3月1日閲覧.
- 4) 中野照代ほか、前掲論文、pp.92-93.
- 5) 中野照代ほか、前掲論文、pp.98.
- 6) 中野照代ほか、前掲論文、pp.102
- 7) 永井暁行「ソーシャルスキルと態度による大学生の友人との付き合い方の分類—友人関係による居場所間の違い—」『教育心理学研究』2018., 66, pp.54-66.
- 8) 鈴木庄亮『シンプル衛生公衆衛生学』南江堂, 2018, p.61.

参考文献

- 1) 中野照代, 藤生君江, 鈴木知代ほか「看護学生と教育学部制の健康習慣・健康観の比較研究」『聖隷クリストファー大学看護学部紀要』2005, No.13. pp.91-104
- 2) 鈴木庄亮『シンプル衛生公衆衛生学』南江堂, 2018, p.61.
- 3) 内閣府「子供・若者白書(全体版)」
https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29honpen/index_figure.html 2022. 3月1日閲覧.
- 4) e-ヘルスネット「プレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>2022, 2022年2月10日閲覧.
- 5) 厚生労働省「平成29年 国民生活基礎調査の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa17//>, 2022年2月10日閲覧.
- 6) 小坂樹徳, 田村京子編『新体系看護学全書 健康支援と社会保障制度①現代医療論』メジカルフレンド社, 2017.
- 7) 武田裕子, 大滝純司編『健康支援と社会保障制度 医療学総論』メジカルフレンド社, 2020.
- 8) 柳沢信夫『現代医学概論 第2版』医歯薬出版2016.

★アンケート用紙

学生の皆様へ

調査協力をお願い

本調査では「人間健康学部に入学した1年生の健康観の特徴を検討し、健康課題を明らかにする」ことを目的とし、アンケートを実施したいと思います。対象は人間健康学部「医療概論受講中の1年生」です。ご協力をよろしくお願い申し上げます。お忙しいところ大変恐縮ですが、この講義の終了時点でアンケートに記入し、前後の回収箱に入れてください。

用語の定義 健康観：健康に関するその人の考え方や見方で健康行動に影響する。

アンケート用紙は2枚あり、回答は10分程度です。アンケートで回答した内容は個人が特定できないように数値化し、集計して分析いたします。当然ながら回答は自由でこの科目の評価には全く影響しません。

アンケート用紙の回収をもって研究参加の同意とさせていただきます。アンケート用紙は無記名で、所定の箱に投函していただくようお願いします。回収しました調査用紙は研究目的以外に使用することはありません。外部に漏れることがないよう、回答後のアンケート用紙及びデータは外部記憶装置に記憶し、鍵のかかる場所に保管します。アンケート用紙は個人が特定できないように符号化し、分析後アンケート用紙は粉碎処理し、個人のプライバシーを守ります。

*この授業が終了しましたらアンケートを箱に入れてください。お願いいたします。

以下の質問についてお答えください。

I個人についてお尋ねします。

問1. あなたの年齢・性別をご記入ください。

1) 年齢は () 歳

2) 性別に○をつけてください (1) 男性 (2) 女性

問2. 現在、家族と同居していますか

(1) している (2) していない

問3. 部活動またはサークル活動をしていますか

(1) している (2) していない

問4. アルバイトをしていますか

(1) している (2) していない

問5. 家族の方が（同居しない祖父母含む）入院された経験がありますか

(1) ある (2) ない

問6. あなた自身の入院経験はありますか

(1) ある (2) ない

あなたの健康習慣に当てはまるところに○をつけてください。

	必ず行っている	大体行っている	あまり行っていない	ほとんど行っていない	行っていない
1. 睡眠は7時間は取っている	5	4	3	2	1
2. 朝食は必ず取っている	5	4	3	2	1
3. 3食栄養のバランスを考えている	5	4	3	2	1
4. 間食は健康に配慮している	5	4	3	2	1
5. 塩分は食事の時配慮している	5	4	3	2	1
6. 運動習慣がある	5	4	3	2	1
7. 体重の増減に注意している	5	4	3	2	1
8. ストレスを発散する方法がある	5	4	3	2	1
9. 相談できる相手がいる	5	4	3	2	1
10. うがいや手洗いは励行している	5	4	3	2	1

下記の文章は健康の大切さについて述べています。大切と思う度合いを5段階で回答してください。

	とても大切である	大切である	普通	あまり大切ではない	大切ではない
1. 排泄は健康を守るために最も大切である。	5	4	3	2	1
2. その人にあった運動を継続することが絶対に必要である。	5	4	3	2	1
3. 疲れは気のせいだが体力のぎりぎりまで頑張るのは良くない	5	4	3	2	1
4. 食べたいものを好きなだけ食べていても健康は保たれない。	5	4	3	2	1
5. 規則正しい生活を送ることは現代社会において大切である。	5	4	3	2	1
6. タバコが体に害であるとは思う	5	4	3	2	1
7. 健康診断は気づかない病気の早期発見のため絶対にすべきである。	5	4	3	2	1
8. 外から帰ったらうがいや手洗いをする習慣が病気の予防に最も大切である。	5	4	3	2	1
9. 有害な食品や環境の汚染には常に注意を向けるべきである。	5	4	3	2	1
10. 胃腸が弱いなど自分の体質で弱いところには常に適切に対処すべきである。	5	4	3	2	1
11. 居心地の良い家庭は人の健康にとって絶対に必要である。	5	4	3	2	1
12. 人に対する思いやりや人から愛されることが心の安定に絶対必要である。	5	4	3	2	1
13. 趣味の仲間や地域の人々との積極的な付き合いがとても大切である。	5	4	3	2	1
14. いざというときに頼りになる友達がいないでは安心して生きていけない。	5	4	3	2	1
15. 家族はそれぞれの生活があるが心が通じるべきである。	5	4	3	2	1
16. 年をとっても何らかの仕事ができれば最高である。	5	4	3	2	1
17. 頑張った時には人にもそれを認めてもらうことが大切である。	5	4	3	2	1
18. 自分や家族を誇りに思うことがなくてはいけない	5	4	3	2	1
19. 自分の個性や能力を大切にすることは何より重要である。	5	4	3	2	1
20. 健康は自分の努力に左右される。	5	4	3	2	1
21. いろいろなことに感動する機会が多ければ多いほど良い。	5	4	3	2	1
22. すべてに感謝の気持ちが持てたら最高である。	5	4	3	2	1
23. 病気や障害があっても生きがいを持っている人は健康といえる。	5	4	3	2	1
24. 常に目標をもって生きることを目指すべきである。	5	4	3	2	1
25. ストレスを克服することはすべて自己成長の機会である。	5	4	3	2	1