

学生の保健行動に関する研究

— 健康観、医療についての関心度・理解度・日常生活行動 —

國岡 照子 美田 誠二 柴原 君江 加城貴美子 青木 康子
井澤 方宏 大江 基 陣田 泰子 竹内 文生

要 旨

看護短期大学一年生（3年課程）の女子76名、男子1名に対して、保健行動に関する調査を行った。それは、健康に対する知識や関心度・理解度、日常生活行動の実態を知り、教育指導を行うことを目的とした半構成的質問紙調査である。内容は、学生の保健行動、健康観、医療への関心度・理解度、日常生活行動で、以下の結果を得た。

1) 保健行動について、睡眠と運動は平均率において1%水準で有意差があり、運動と食事は5%水準で有意差があった。2) 健康観と日常生活習慣との関連は、通学時間と疲労、家族と同居の有無と朝食の摂取、平均睡眠時間とストレス等と平均率において有意な相関があった ($p<0.01$), ($p<0.001$)。本研究は今後の看護教育をすすめる上で有用な示唆が得られ、成人期のライフスタイルの形成やQuality of lifeを高めることに繋がる。

キーワード：看護学生、保健行動、健康観、医療の関心度、日常生活行動

I. はじめに

健康に対する国民の関心は、年々高まりつつある。人々の健康に対する知識や関心度・理解度、日常生活行動の実態を知り、それらを参考にして教育指導を行うことは、健康なライフスタイルを形成することになり、人々のQuality of life^{1) 2)} (以下QOLと略す) を高めることに繋がる。

近年、わが国の疾病構造及び主な死因は、急激に変化し、悪性新生物、心臓病、脳卒中などの成人病が約2/3の多数を占めるに至っている。いわゆる成人病とそれらの疾病の影響は、成人期だけでなく、小児期から老人期に至るまで及んでいる。従って、若い時代からの予防と健康作りは重要である。こうした状況を踏まえて、医療にたずさわる者は、すべての人が健康で、生きがいをもち、安心して過ごせるよう人間の心と体をホリスティック³⁾に援助して行く必要がある。

本研究では、看護専門職をめざす看護短期大学学生（以下学生という）に学生の保健行動に関する実態調査を行い、今後の看護教育をすすめる上で有用な示唆が得られたので報告する。

II. 研究目的

1. 学生の保健行動、健康観、医療への関心度・理解度・日常生活行動の実態を知る。
2. 学生の健康観は、環境要因や食事・運動休養などの日常的な生活習慣と関連があると考えられるので、それらの関連性を検討する。

用語の定義

・保健行動：健康上好ましい行動で、単に、知識や態度のみでなく、社会・経済等の環境要因の影響を受け、日常生活習慣により形成され人々のQOLに向けて変容する行動。

・健康：健康に関しては、WHOおよび園田⁴⁾の定義を参考にした。

健康とは、変化する環境の中で、身体的・精神的・社会的機能のより高い可能性をめざした動的でかつ主体的なコントロール能力。

・健康観：健康観は、個人的なものである。その人にとって、日常生活機能が維持でき、QOLが高められ、身体的・精神的・社会的に良好な調和のとれた状態である。さらに自己実現を目指す健康に対する見かた。

・日常生活行動：健康を考える上で重要であり、個人の生活習慣、知識、情報、体験などにより形成されるもので、健康を捉える上で重要な行動。

Ⅲ. 研究方法

1. 調査対象

3年課程看護短期大学一年生（3年課程）80名中調査の同意が得られた77名（18～36歳）

2. 調査期間：6月25日～7月21日

3. 方法：半構成的質問紙調査、集合調査

4. 研究内容：

入学年度前期に、学生の保健行動・健康観（2～3段階評価）、医療への関心度・理解度（5段階評価）、日常生活行動（3段階評価）を検討した。

5. 統計学的分析分析は、汎用統計学パッケージSPSSを用い、ピアソンとt検定を行った。

Ⅳ. 結果

回答数は77名、回答率は96%であった。

1. 学生の背景

男女の比率は、女性76名、98.7%と男性1名、1.3%。平均年齢は19.1歳、SD 2.51であった。

・住居では、同居者「いる」が67.5%，n=52で、「いない」が32.5%，n=25であった。

・同居者が誰かでは、「家族」が96.2%，n=75で「親戚」が3.8%，n=2であった。

2. 学生の健康観

1) 学生の「健康である」ことの認識（重複回答）

Table 1 (n=77)

順位	内 容	人	%
1	病気がない	64	86.1
2	食欲がある	47	61.4
3	睡眠がよくとれる	33	42.5
4	社会生活が順調	32	41.6
5	運動ができています	26	33.8
6	自覚症状がない	23	29.9
7	検査で異常がない	18	23.4
8	スタミナがある	9	11.7
9	その他	5	6.5

学生の「健康である」ことの認識では、「病気がない」が83.1%，n=64で、「食欲がある」が61.4%，n=47「睡眠がよくとれる」が42.5%，n=33「社会生活が順調」が41.6%，n=32「運動ができています」が33.8%，n=26と上位を占めていた。

2) 健康にとって食事・運動・睡眠の三者の何が重要かの問いに対して

学生は、睡眠と運動において前者を49.4%，n=38，睡眠と食事においても前者を29.9%，n=23，食事と運動では食事を23.4%，n=18が重要と認識していた。

睡眠と運動、睡眠と食事との比較において睡眠が、Figure2のように $p<0.001$ で、また食事と運動との比較では、食事が $p<0.001$ で重要と認識されていた。

3) 健康上の不安・心配事の有無に対して
健康上の不安・心配事の有無

「不安がない」は、63.6%，n=49，「どちらともいえない」が19.5%，n=15，「不安がある」が16.9%，n=13であった。

4) 疾病・死への恐怖感の有無について

疾病・死への恐怖感の有無では、「恐怖感がない」が46.8%，n=36，「恐怖感がある」が28.6%，n=22，「どちらともいえない」が24.7%，n=19であった。

5) アレルギー体質・便通の異常・体重の増減に対して

「アレルギー体質」は、27.3%，n=29，「便通の異常」が36.4%，n=28，「体重の増減」37.7%，n=29であった。

6) 月経痛の有無

月経痛の有無では、68.8%，n=5であった。月経痛の対処法は、1位が「我慢する」で49.4%，n=38、2位が「薬をのむ」37.7%，n=29、3位20.8%，n=16で、4位は「休む」で13.0%，n=10であった。

3. 医療への関心度

①関心度の高い項目

1位が癌で「非常にある」「ある」を合計すると93.5%，n=72、2位がエイズで89.7%，n=69、3位がホスピスで89.6%，n=69、4位以降は、尊厳死、脳死（植物人間）、臓器移植の順で84.5%、80.6%、79.3%であった。

②関心度の低い項目

学生の関心が「非常にない」「ない」を合計した率は1位は人工透析が20.8%，n=16、2位は遺伝子治療で15.6%，n=12、3位は間接喫煙、体外受精で14.3%，n=11、次いで薬害（副作用）、成人病が13.0%，n=10で、以下アレルギーが11.7%，n=9、難病が10.4%，n=8、公害・環境破壊、肥満が9.1%，n=7であった。

4. 医療への理解度

医療への理解度では、学生の理解の高い項目で

「非常にある」「ある」を合計した率をFigure3に示した。1位がエイズ72.7%、n=56、2位避妊57.1%、n=44、3位ホスピスが49.4%、n=38、4位が脳死40.3%、n=31、5位が肥満35.1%、n=27、6位が尊厳死・痛33.8%、n=26、次いでインフォームド・コンセント、臓器移植、成人病が32.5%、n=25であった。

医療への理解度の低い項目として学生の関心が「非常にない」「ない」を合計した率でみた。

1位が難病67.8%、n=53、2位が人工透析67.5%、n=52、3位が薬害（副作用）53.3%、n=41、4位が遺伝子治療52.0%、n=40、5位がアレルギー42.9%、n=33、6位体外受精41.6%、n=32、7位が間接喫煙、感染症、36.4%、n=28、次いで公害・環境破壊31.2%、n=24、在宅医療28.8%、n=22であった。

5. 日常生活行動

1) 健康に関わるライフスタイル習慣

健康にかかわる要因をライフスタイル習慣から検討した。以下、スポーツ、飲酒、食事、睡眠、生活の制限の5項目に区分した。

①学生のスポーツの状況は、「時々する」が77.9%、n=60、「ほとんどしない」が18.2%、n=14、「毎日している」が2.6%、n=2であった。

②喫煙本数は、「吸わない」が96.1%「ほとんど吸わない」が1.3%「いつも吸わない」と「時々吸う」が1.3%で、本数は一日1本であった。

③飲酒については、「ほとんど飲まない」が68.8%で「時々飲む」が31.2%であった。

④肥満は、「心配して食事の制限をしている」と「時々食事を制限する」が49.4%、「食事の制限をほとんどしない」が48.1%、食事の制限をいつもする」が1.3%であった。

⑤睡眠については、「良く眠れる」が75.3%「どちらともいえない」が19.5%「眠れない」が3.9%で、平均睡眠時間では、1位が7時間で32.5%、n=25、2位が6時間で20.8%、n=16、3位が8時間で13.0%、n=10、4位が5時間で11.7%、n=9、睡眠時間の割合が低いのは4時間と10時間で1.3%、n=1であった。

⑥規則的な生活については、「規則的な生活をしている」が46.8%、n=36「どちらともいえない」が31.2%、n=24「規則的な生活をしていない」が22.1%、n=17であった。

2) 心と体のホリスティックな健康

心と体のホリスティックな健康は、清潔、体を動かすこと、疲労、環境、ストレスの5項目で検討し

た結果を以下に述べる。

①清潔では「入浴・歯磨・部屋の片付け、清掃」について調査した。

・入浴では、「毎日入浴している」93.5%、n=72、「一日おき」が3.9%、n=3で、「その他」2.6%、n=2であった。

・歯磨では、「朝晩磨いている」80.5%、n=62、「食後毎回磨いている」11.7%、n=9「その他」6.5%、n=5であった。

・部屋の片付け、清掃は「たまにする」が75.3%、n=58「毎日する」が14.5%、n=11「ほとんどしない」が9.1%、n=7であった。

②体を動かすことについて「体を動かすことが好き」と答えた者は70.1%、n=54で、「どちらともいえない」が20.8%、n=16で「嫌いな者」は、7.8%、n=6であった。

・歩行については、「良く歩いていると答えた者」が41.6%、n=32「どちらとも言えない」が36.4%、n=28であった。「歩いていないと答えた者」が20.8%、n=16であった。

③疲労については、「疲労がある」が58.4%、n=45「どちらとも言えない」26.0%、n=20「疲労がない」が15.6%、n=12であった。

④住居環境では、「住宅街」83.2%、n=64「商業地」10.4%、n=8「その他」が5.2%、n=4であった。

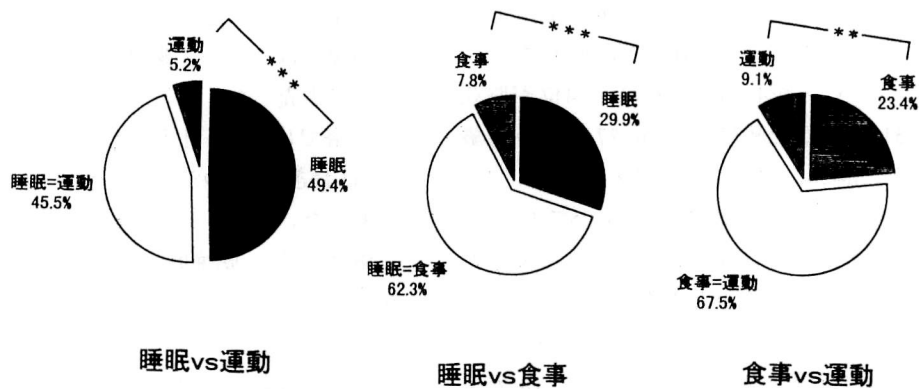
・住居地の至便性については、「良い」が59.7%、n=4、「どちらとも言えない」が33.8%、n=26「悪い」が5.2%、n=4であった。

・学生の専用個室の有無については、「あり」が77.9%、n=60「無し」が20.8%、n=16であった。

⑤ストレスについては、「緊張やイライラする」が54.5%、n=42で「どちらとも言えない」が23.4%、n=18で「いいえ」が22.1%、n=17であった。ストレスの対処法は27のカテゴリーに区分された。Table2（重複回答）1位が「睡眠」で36.6%、n=26、2位が「カラオケ」で21.1%、n=15、3位が「運動」で19.7%、n=14、4位が「コミュニケーション」で16.9%、n=12であった。

3) その他日常生活の行動

①学生のファースト・フードの摂取状況に関して「時々食べている」が64.9%、n=50で「ほとんどたべない」が31.2%、n=24で「毎日食べている」が2.6%、n=2であった。

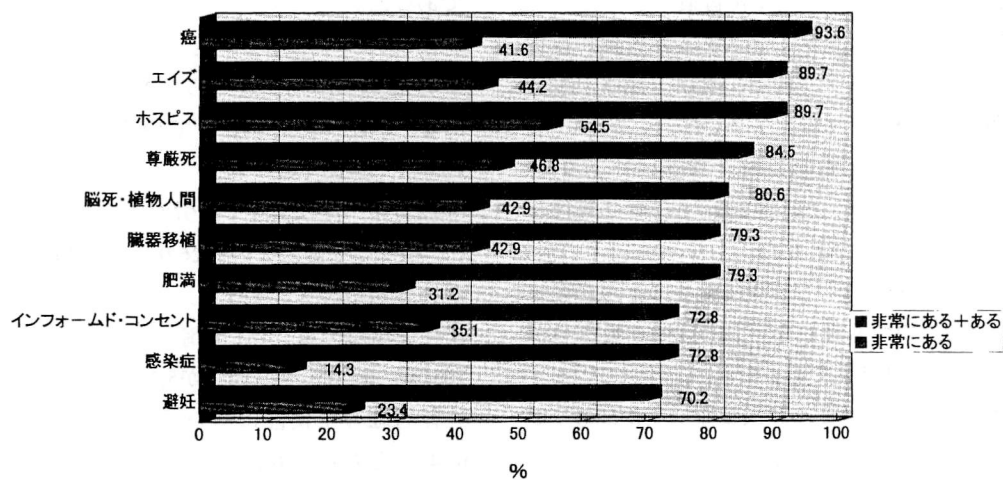


** : $p < 0.01$

*** : $p < 0.001$

n=77

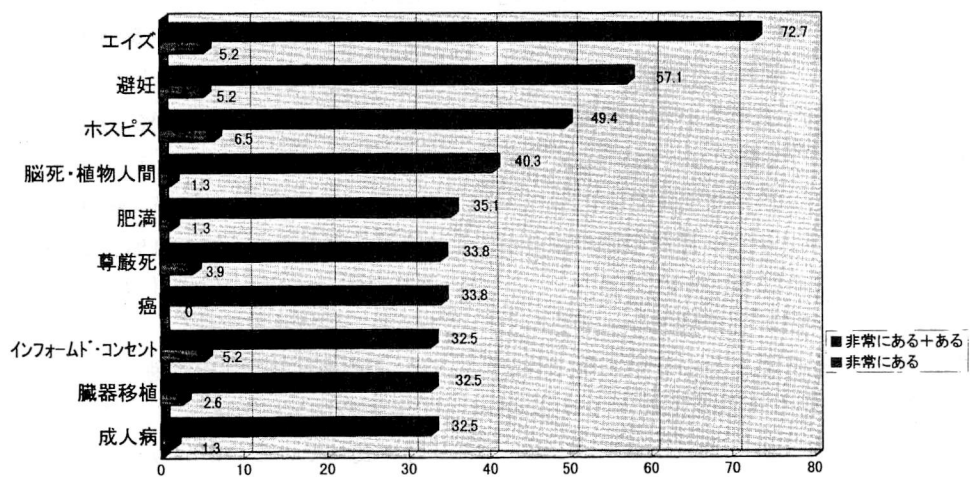
Figure 1 健康上、睡眠、運動、食事のどちらが大切か



n=77

(上位10項目)

Figure 2 医療への関心度



n=77

(上位10項目)

Figure 3 医療への理解度

Table 2 ストレスへの対処 n=77

	n	%
睡眠	26	36.6
カラオケ	15	21.1
運動	14	19.7
コミュニケーション	12	16.9
食べる	9	12.7
娯楽	7	9.9
TV, ビデオ	6	4.4
音楽観賞	6	4.4
楽器演奏	3	2.2
読書	3	2.2

(重複回答 上位10位)

・ 外食の状況は、「時々」 59.7%, n=46が「ほとんどしない」が33.8%, n=26「毎日している」が5.2%, n=4と答えている。

・ 塩分の摂取状況を漬物や佃煮で尋ねたところ「時々」 54.5%, n=42「ほとんどたべない」 23.4%, n=18「毎日食べている」が20.8%, n=16であった。

・ 甘みの摂取では、「時々」が55.8%, n=43「毎日」が39.0%, n=30と答え、「ほとんどたべない」 3.9%, n=3であった。栄養への配慮に関しては、「時々している」 49.4%, n=38「ほとんどしない」が31.2%, n=24「いつもしている」が18.2%, n=14であった。

・ 食事の支度・調理の状況に関しては、「時々している」 40.3%, n=31「いつもしている」が31.2%, n=24が「ほとんどしない」が27.3%, n=21であった。

②対人関係・コミュニケーションに関しては「話せる友人がいる」が、70.1%, n=54「どちらとも言えない」 27.3%, n=21で「話せる友達がいない」が2.6%, n=2であった。

・ 理解ある先輩いるに関しては、「いない」が49.4%, n=38「どちらともいえないが」 29.9%, n=23で「いる」と答えた者は、20.8%, n=16であった。

Table 3 通勤時間と疲労 n=77

	疲労あり		どちらともい		疲労なし		計	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1時間以下	13	16.9	8	10.4	0	0	21	27.3
1時間以上	32	41.5	12	15.6	12	15.6	56	72.7
計	45	58.4	20	26.0	12	15.6	77	100.0

** P<0.01, *** P<0.001

・ 後輩の面倒をみるかについては、「いいえ」が44.2%, n=34「どちらとも言えない」が37.7%, n=29「はい」が18.2%, n=14であった。・ 家族と良く話すかについては、「はい」が41.6%, n=32で「どちらとも言えない」が35.1%, n=27「いいえ」が23.4%, n=18であった。

③家族内での役割があるかについては、「どちらとも言えない」が48.1%, n=37で、「あり」が41.6%, n=32で「なし」が10.4%, n=8であった。

④クラブ・サークル活動をしているかについては、「時々」が53.2%, n=41で「していない」が38.8%, n=26「いつもしている」が13.0%, n=10であった。

⑤ボランティア活動をしているかでは、「していない」が84.4%, n=65で「時々している」が15.6%, n=12であった。

⑥メディアの健康情報に注意しているかでは、「時々している」が48.1%, n=37で「ほとんどしていない」が27.3%, n=21で「いつも注意している」が24.7%, n=19であった。

・ 新聞を読んでいるかの問に関しては、「時々読む」が46.8%, n=36で「ほとんど読まない」が33.8%, n=26で「いつも読む」が19.5%, n=15であった。

・ 医学・看護系雑誌の購読に関しては、「ほとんど読まない」が63.6%, n=49で「時々読む」が33.8%, n=26で「いつも読む」が2.6%, n=2であった。

5. 学生の健康観と日常生活習慣との関連について

学生の健康観と日常生活習慣との関連を環境、食事、運動、休養の各項目で見た。

有意差のあった項目は、以下の1)～3)であった。

1) 通学時間と疲れに関しては、Table3の如く「はい」と答えたものは、58.4%, n=45で、30分～3時間の範囲にわたり、通学時間がかかるほど疲れがある傾向があった。また、「はい」と答えた者を1時間以下と1時間以上に区分すると、前者は平均率において27.3%, n=21, $p<0.01$ 、後者では72.7%, n=56, $p<0.001$ といずれも有意であった。

2) 家族の同居有無と朝食摂取との関連では、Table4「毎日と時々食べる」と「殆ど食べない」前者が92.1%, n=70、後者が7.9%, n=6で有意であった ($p<0.001$)。

3) 平均睡眠時間とストレスはTable5「はい・どちらとも言えない」と「いいえ」で、平均率において有意であった ($p<0.001$)。

Table 4 家族と同居と朝食の摂取 n=76

	同居している		同居していない		計	
	n	%	n	%	n	%
朝食摂取群	51	67.1	19	25.0	70	92.1
朝食未摂取群	0	0	6	7.9	6	7.9
計	51	67.1	25	32.9	76	100.0

*** P<0.001

有意差のなかった、以下の1)～10)項目を記述した。

1) 学生健康観と住居では、「家族の同居と規則的な生活」との関連の比率で見た結果、家族と同居で規則的な生活をしている者が52%, n=26で「どちらとも言えないと規則的な生活をしていない」の両者で48%, n=24で有意差はなかった。

2) 家族の同居と朝食の摂取状況では、「朝食を毎日摂取している」が89.8%, n=44で「時々摂取している」が10.2%, n=5で有意差はなかった。

3) 健康への配慮として、ファースト・フードの摂取と外食の状況は、前者の「時々とほとんど食べない」が86.1%, n=74、後者の「時々食べるとほとんどしない」の93.5%, n=72で有意差はなかった。

4) ファースト・フードの摂取と家族の同居では、「時々と毎日食べる」が68.4%, n=52、「殆ど食べない」が31.6%, n=24で有意差はなかった。

5) 健康・食事が大切であると答えたものに対して、スポーツの状況を見た結果、「どちらとも言えない」が68.4%, n=52、「いいえ」が22.4%, n=17、「はい」が9.2%, n=7で有意差はなかった。

6) 通学時間と疲労に関しては、「はい」と答えたものは、58.4%, n=45で、30分～3時間の範囲にわ

たり、時間に比例して比率が高くなっていたが、「はい」「どちらともいえないといいえ」では有意差はなかった。

7) 学生のストレス解消法と話せる友人がいるかでは「はい・どちらとも」が97.4%, n=75で、「いいえ」が2.6, n=2で有意差はなかった。

8) 外食の状況と栄養への気配りでは、「いつも・時々」が68.4%, n=52で「殆どしない」が31.6%, n=24で有意差はなかった。

9) 外食の状況とアレルギー体質では「いつも・時々」が68.4%, n=52で「殆どしない」が31.6%, n=24で有意差はなかった。

10) 緊張イライラと飲酒の状況では「時々」が31.2%, n=24で「殆ど飲まない」が68.8%, n=53であったが、有意差はなかった。

V. 考察

1. 学生の保健行動、健康観に関しては、健康と病気と対比した回答が多かった。現状の健康状態は病気がなく、食欲もあり、小泉明の調査⁵⁾の20歳代のそれと比較して病気がないという認識が、17.2%も高いのは、対象が看護の専門職をめざす若い女性の多い学生集団であるからと考えられる。しかし、女性集団特有の便通の異常を訴える者が36.4%もあるのは一般学生の状況と変わらない。

月経痛を訴える者は68.8%と多いが、この時、「我慢する」が半数で、全体の1/3が「薬を飲む」「横になる」「休む」等の対処が必要となっている。これらの学生に対する身体的配慮が必要と考える。

健康であることの認識について学生は、睡眠・食事・運動・社会生活の重要性を記述している。このことは表現の差はあるが、小泉の調査の健康行動の内容と類似している。

2. 医療への関心度・理解度の高い項目は、前期から開始された種々の講義、演習・ビデオ学習・医療情報の影響を受けたと考えられ、がん、エイズ、ホスピス、尊厳死、脳死、臓器移植、肥満、インフォームド・コンセント等、現代の医療問題に関心や理解が集中している。医療への理解度の低い項目は、難病、人工透析、薬剤、遺伝子治療、アレルギー、体外受精、間接喫煙、感染症、公害・環境破壊、在宅医療等で、調査時期との関連もあり、疾患や医療に対する学習がまだ進んでいない結果でもあると考えられる。

Table 5 平均睡眠時間とストレス n=77

平均睡眠時間	n	%
4:00～4:30	3	3.9
5:00～5:30	14	18.2
6:00～6:30	23	29.9
7:00	25	32.5
8:00	10	13.0
10:00	1	1.3
N.A	1	1.3
計	77	100.0

*** P<0.001

3. 日常生活行動

1) 健康に関わるライフスタイル・習慣

健康的なライフスタイル・習慣を形成しているものとしてスポーツ、飲酒、食事、睡眠、規則的生活の5項目を検討した。「健康である」ことを肯定的にとらえ、健康的な生活行動をとり、また、学生を取り巻く周辺の環境の影響を受けていることが明らかになった。

例えば、飲酒については、「ほとんど飲まない」が68.8%であるが、小泉の調査⁵⁾の20歳代では「飲んでいない」が53.0%で当短大の学生の方が飲酒率が低い。

また、喫煙の実態も「吸わない」が96.1%「ほとんど吸わない」が1.3%で、小泉⁶⁾の調査の20歳代の75.6%よりも吸わない者が高率であった。睡眠でも同様の結果であった。

これらは、看護の専門職を目指す集団であることに関連があると考えられる。

2) 心と体のホリスティックな健康については、清潔、体を動かすこと、疲労、環境、ストレスの5項目を検討したその結果、健康の大切さを重視しながら、実際の行動とは、一致しないものもあった。

3) 学生の健康観と日常生活習慣との関連について、環境、食事、運動、休養の各項目を検討した。差のあるものは、「通学時間と疲労」「同居者の有無と朝食摂取」「平均睡眠時間と緊張イライラ」等であった。他の項目では有意差はなかったが、調査対象が健康な若者であり、学年も1年次で、健康と生活との関連に関心を示していない結果と考えられる。興味深かったことは、ストレス解消に「睡眠」や「カラオケ」をかかげていて、現代若者気質の一端が伺えたように思えた。ストレスに関して対人関係の中のコミュニケーションでみた結果「話せる友人がいる」が、70.1%, n=54「クラブ・サークル活動をしている」が半数以上あった。さらに、メディアの健康情報に半数の者が注意していて、自分なりの健康に対する関心を示していると考えられる。

本調査では、学生は、前期試験を真近にもかかわらず「適切な睡眠時間」である7時間や「非喫煙」「適量飲酒」の正常な保健行動と日常生活行動を保持している者が高率であった⁷⁾ことにより、これらが逆行することのないよう健康の保持・増進のため

の習慣が身につけられるよう指導することが重要である。また、成人病の若年化が指摘されていること、日常生活習慣や生活行動が心と体に影響を与えている現状があること等考えられるので、健康教育による行動変容が期待される。

ちなみに成人前期の若年者の喫煙は、成人後期の喫煙より肺がんリスク・ファクターが高いことが既に明らかにされている⁸⁾「喫煙と健康問題に関する報告書第2版」。

たばこ総合研究センターの栗山の報告⁹⁾では、「男性は20～40代に高く、40代、60代以上になるにつれ低くなり、女性は20～30代が高く、40代以上になるにつれ低くなっている」と言うが、その結果から見ても、喫煙率に関して当短期大学の学生は極めて低い水準にあったとを大切にする必要がある。

この調査から多くの示唆を得た。健康観は個人的な概念である。したがって正しい知識や態度、行動へと結びつける教育を行うことは大切である。このことは、また学生自身の健康的なライフスタイルの形成につながる。さらに、医療にたずさわる者として、すべての人が健康で生きがいを持ち、安心して過ごせるよう心と体をホリスティックに援助して行く必要があることが確認された。そのことは、人々のQuality of lifeを高めることに繋がるのではないかと考える。

VI. 結論

本研究では、学生の健康に対する知識は十分とは言えないが、保健行動、健康観、医療への関心度・理解度は一般の学生に比べてよい結果が得られた。このことは、今後の看護教育をすすめる上で有用な示唆となる。また、学生の健康観は、知識としては病気との対比で見ているが、行動としては、環境要因や食事、運動、休養など日常生活習慣との関連があることが明らかとなった。

VII. おわりに

本調査は、一看護短期大学学生の限られた人数と、限られた時点を対象にしているという限界があり、今後も継続的・多角的な検討が必要である。調査にご協力いただいた学生諸氏と関係ある皆様へ感謝したい。

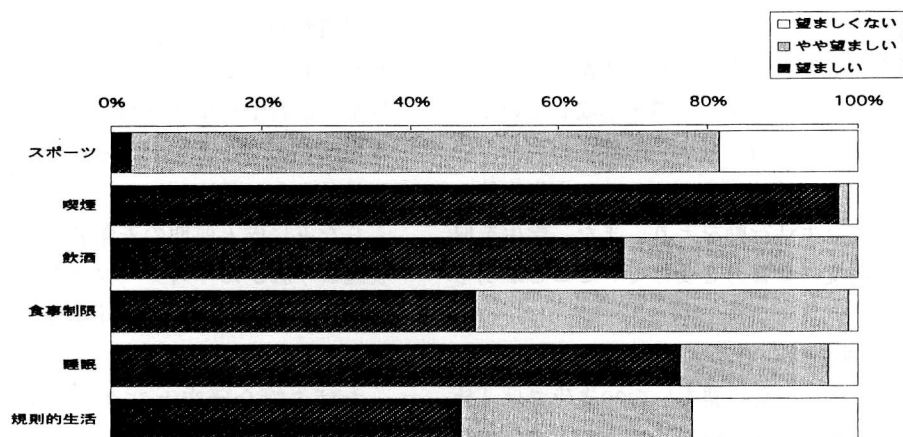


Figure 4 健康に関わるライフスタイル・習慣 n=77

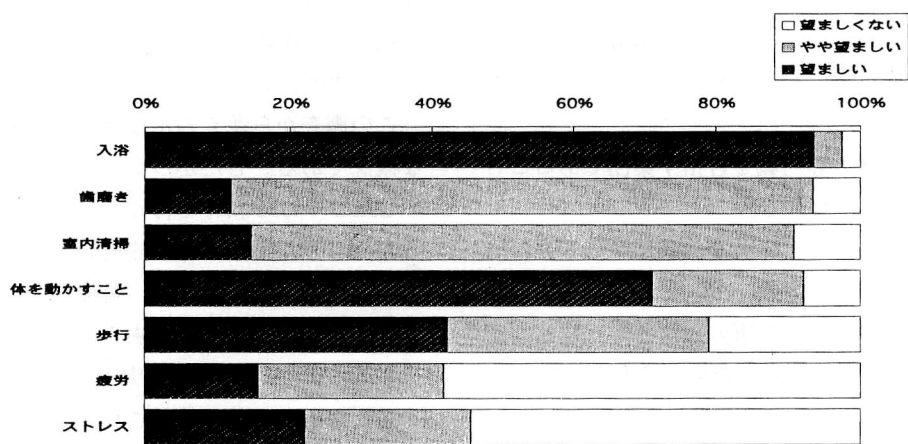


Figure 5 心と体のホリスティックな健康 n=77

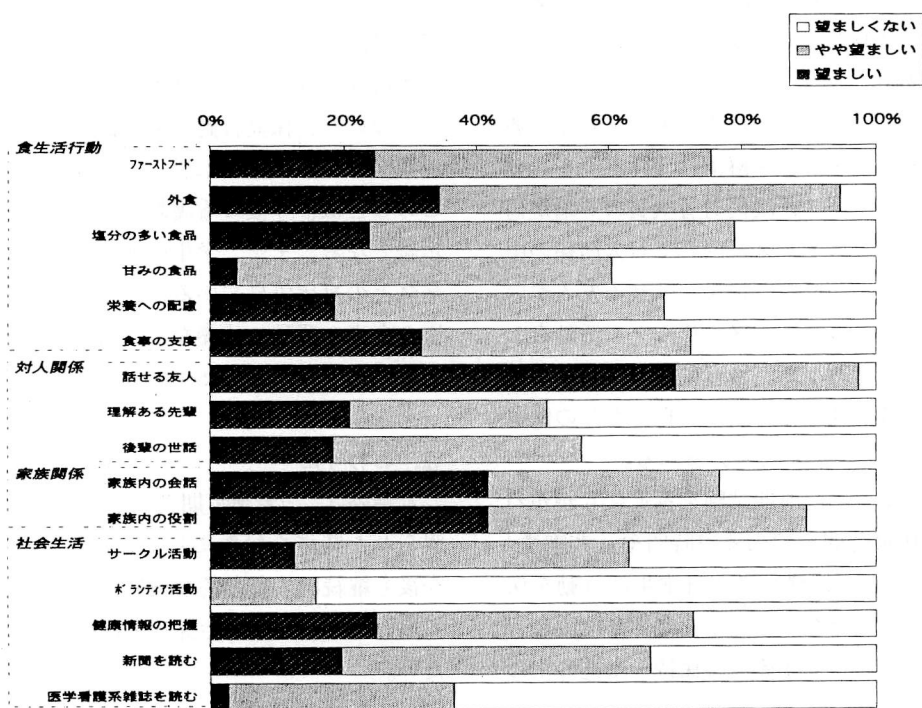


Figure 6 日常の生活行動 n=77

引用文献

- 1) 永田勝太郎他 Quality of Lifeとその臨床評価における意義と実施方法
臨床医薬5, (2) pp.211-235 1989.
- 2) 黒田裕子 欧米におけるQuality of Lifeに関する文献の概要と課題
日本保健医療行動科学学会年報5 pp.202-220 1990.
- 3) 松原純子 ホリスティック・ヘルスへの実証的研究に向けて
健康科学学会誌2.1 pp.40-42 1986.
- 4) 園田恭一・川田智恵子他 保健社会学Ⅱ健康教育・保健行動
有信堂高文pp.129 158 1993.
- 5) 小泉明 健康の本質をめぐって 健康意識に関する調査
健康科学学会誌2.1 pp.10-26 1986
- 6) 小泉明 前掲書p.23
- 7) 松井智子他 生活習慣と心理特性との関連
健康科学学会誌10.1 p.73 1994.
- 8) 青木和夫 喫煙と健康「たばこ」特集にあたって
健康科学学会誌11.1 p.1 1995.
- 9) 栗山信夫 喫煙率の比較と国際比較
健康科学学会誌11.1 pp.13-17 1995.

A Study of Students' Health Behavior

— Their view of health, interest in health care and daily life —

Teruko KUNIOKA Seiji MITA Kimie SHIBAHARA Kimiko KASHIRO
Yasuko AOKI Masahiro ISAWA Motoi OE Yasuko JINDA Fumio TAKEUCHI

Abstract

We inquired of 77 first graders (76 females, one male) of our nursing college (three-year course) about their health behavior. A semi-free-answer, gang questionnaire survey was conducted in order to identify their knowledge about and interest/ understanding of health and the realities of their daily life. The findings are as follows.

- 1) In their recognition, sleep/exercise and exercise/eating contributed to their health maintenance with statistical significance ($p<0.001$, $p<0.01$ respectively)
- 2) Their daily life activities seem to affect their health perception, that is, the linkage between commuting hours and fatigue, between living together with family and breakfast ingestion, average hours of sleep and stressfulness had a significant level ($p<0.01$, $p<0.001$)

From this study we got useful suggestions for our future nursing education, which also might help adult people build up their life style or enhance their quality of life.

Keywords : Nursing student

Health behavior

View of health

Interest in health care

Daily life activity