

〔東海保健体育科学, 2, 63 (1980)〕

## On the Actual State and the Maintenance and Promotion of the University Students' Health

HIROYUKI NISHIDA, MASARU NAKAGAMI, MAKOTO NAKAMURA\*

IWAO SEKI\*\*, YASUFUMI TAKEMOTO\*\*\*

### 大学生の健康の実態とその保持増進に関する研究

西田弘之, 中神 勝, 中村 亮\*, 関 巖\*\*, 竹本康史\*\*\*

大学生の生活と健康についての資料獲得と, より適切なる指導を施すための基礎的研究として, 生活時間調査をはじめ, 健康調査など多方面に亘る調査から実態を把握し, さらに進んでこれらの結果から総合的対策を施すことを目的とした。

対象とした学生は, 東海地区の5大学に在籍するⅠ, Ⅱ回生1,401名(男子731, 女子670)であり, 調査は, 昭和54年4月から5月上旬に亘り実施した。

1) 生活行動時間では, 平日の睡眠時間は約7時間, 休日は8時間半で, 平日の睡眠不足を休日に補っている傾向がみられる。大学生は, その生活が極めて自由であり規制をうけるのが少ないだけに夜型の生活に傾いていると考えられる。しかしながら健康的な生活を考えた時, 早寝早起型への移行が必要である。

2) 余暇の過ごし方では, 時間が少ないことに対する不満よりも, 内容に対する不満が多く, 自ら内容を選択し吟味するに足る知識と実行力を身につけさせるような教育が大切であろう。

3) 自覚的疲労症状調査(産衛方式)では, 何らかの愁訴をもつ者は, 全学生の96.0%に及ぶが, 平均愁訴率は27.5%(男26.4, 女28.8)であり女子に訴えが高い。主な愁訴の内容では, 「ねむい」「あくびがでる」「物事が気にかかる」などである。これらには, 前述の規則正しい健康生活の実践こそがまずもって大切であり, それにより多くの症状は消失すると考えられる。

4) 健康に対する自己評価では, 全く健康と評価している者は半数以下である。自信をもって健康であると言えるような高い健康度獲得が必要である。そこで健康の保持方法としては, 「睡眠」「栄養」という保健的健康法から更に進んで「運動をする」という積極的な, 増健的な健康法を採用する方向が望ましく, 保健体育教育を中心とした健康教育の一層の充実が期待される。

5) 形態的項目, 機能的項目ともに, 小中学, 高校, 現在の3時期に分け自己評価させた。その結果, 形態, 機能とも, 男子では身長を除いていずれの項目とも高校時代が, 女子では体重, 胸囲を除いて, 小中学時代が最も優れていたと評価している。また実測値から算出したローレル指数では, ほぼ理想的な値を示しているのに, 女子にバランスが悪いと評価する者が多く, プロポーションに対する理想が高いことが伺える。また実測による評価点と自己評価点とでは比較的一致しており, 自己の体格, 体力の認識度は高いと理解できる。

\* 岐阜女子短期大学

\*\* 名城大学

\*\*\* 国際医学学院