

## 福祉系大学生における健康実態と余暇活動の関係

松田智香子\*, 波多野義郎\*\*

The actual health and leisure activity of a welfare oriented university students

Chikako MATSUDA\* Yoshiro HATANO\*\*

### Abstract

Various aspects of health-related life-style and behaviors as well as certain health measures were examined among 44 students in relation with their participation in the "Health Science" course lectures offered in the first semester of the years 1999 and 2000 at the Kyushu University of Health and Welfare, so that their health related problems to be counter-acted should be identified. Upon the execution of the study, it was suggested that the current students have no specific apparent health problems, except their interest and concern about their own health were found not to be too keen. Above all, their current hypokinetic lifestyle is so serious that possibility of developing degenerative diseases in the later life is anxiously expected unless they develop certain active lifestyles in the near future.

Key words : QOL, leisure activity, risk-factor, active lifestyles, BMI

キーワード : QOL, 余暇活動, リスクファクター, 活動点数, BMI

### 1. はじめに

長寿社会となった今日では、「どのくらい生きられるか」という平均寿命で余命を評価するのではなく、「いかに自立した状態で健康に過ごせるか」という健康寿命を指標とすることが重要であると考えられるようになってきている。「健康」であるということは、疾病が少ない状態であることだけではなく、より長く充実した人生をおくる状態を指すことから、疾病があるか否かで「健康」を判断しなくなったことを意味している。これらを総合的に考えると、「健康生活」の充実のためには、これまでのような疾病の予防だけではなく、「生活の質」(以下、QOL)を向上させることも肉体的にも精神的にも充実した人生を送るために必要であると考えられる。「健康日本21」<sup>1)</sup>では、健康指標の意義とその算出方法として様々

な方法を紹介するなどQOLの充実に図ることが健康な生活を営む上で重要であるとしている。しかし、これまで個人のQOLや余暇活動の内容とその人の日常生活での健康に関わる内容の関係については、明らかにされていないのが現状である。しかし、本来、QOLや余暇活動、健康に関わる生活内容については、生活をしていく上で切り離せない関係であると考えられる。そこでQOLや生活活動能力(ADL)、余暇活動とそれぞれの健康に関わる生活状態について検討を行い、余暇活動と健康に関わる生活実態の関係を明らかにすることにした。

### 2. 目的

これまで、本研究者は福祉系大学生における学生のライフスタイルや健康についての調査研究を行ってき

\*九州保健福祉大学社会福祉学部臨床福祉学科 〒882-8508 宮崎県延岡市吉野町1714-1  
Department of clinical welfare, School of social welfare, Kyushu University of Health and welfare,  
1714-1 Yoshino-cho, Nobeoka, Miyazaki 882-8508 JAPAN

\*\*東洋介護学科

Ph.D. Department of oriental health care and management, parttime instructor

た<sup>2)</sup>。しかし近年、レクリエーションや余暇活動といった生活の質を高めるための活動が重要視されるなかで、若者のライフスタイルと余暇活動の関係についても検討を行うことが必要であると考えられる。そこで、若者の健康に対する認識とライフスタイルの関係について調査を行うことによって、これまで関係が明確にされていなかったQOLやレクリエーションなど余暇活動に関わる生活と、健康に関わるリスクファクターや活動点数などの生活状態の関係について明らかにすることを最大の目的としている。これらの調査した内容や結果について、学生たちに講義内容として示すことにより、学生が心身ともに充実した健康な生活を送るための『ライフスタイル』向上の自覚を促すことにもつながり、今後の健康教育の資料として学生指導に役立てることができると考えられる。

### 3. 方法

本調査に関わったのは、K福祉大学に在学しているS学部 of 平成11年度および平成12年度入学の男子37名、女子7名の計44名で、「健康科学論」および「福祉レクリエーション論」の両方を受講した学生である。

調査項目はレクリエーションやQOLに関する調査として、①生きがいの有無や他者との関わり、趣味の有無、睡眠状態、平素の身体状態、自己の健康に対する配慮等の「QOL」に関する質問10問、②具体的な身体活動や日常生活動作能力(ADL)に関わる「体力」に関する質問10問、③レクリエーション参加への有無やレクリエーションの好き嫌い、趣味、最近の余暇の過ごし方などといった「レクリエーション」に関する質問50問の質問紙調査を行った。またその一方で、実際の健康生活に関わる調査として、「健康生活問診票」、「摂取食品数」、「冠危険因子の該当項目」「活動点数」についてそれぞれ質問紙調査を行った。それぞれの項目の調査内容については以下のとおりである。

「健康生活についての問診票」<sup>3)</sup>では、＜食事と栄養＞8問、＜学業と休養＞8問、＜体の管理＞10問、＜運動とスポーツ＞8問、＜心の健康＞8問、＜社会性＞8問の合計50問の項目について「はい」「いいえ」で回答を求め、各自のライフスタイルがより健康な生活を送るために「望ましい」か「望ましくない」の調査を行った。

「摂取食品数」については、平日の朝食の摂取食品数および一日の合計の摂取食品数、休日の朝食の摂取食品数および一日の合計摂取食品数に関して回答を求めた。

「虚血性疾患の危険因子」<sup>4)</sup>では、医学的知見からの危険因子項目5項目（高血圧症・高脂血症・肝機能・心臓

病）、生活習慣的知見からの危険因子5項目（喫煙・肥満症・ストレス・運動不足・食べ過ぎ）について質問紙形式で調査を行った。

「活動点数」<sup>5)</sup>は、質問紙形式で日常生活における身体活動度の回答を求め、回答をもとに1週間の活動点数（1点＝100kcal/週）を割り出したものである。

「一日の歩行歩数」の調査は、学生に万歩計の装着をさせ、平日と休日をそれぞれランダムに2日づつ測定し、平日と休日の平均を算出した。

### 4. 結果および考察

表1 調査項目の平均値と標準偏差

	M	SD
QOL関連質問項目（10問）	6.2	1.2
体力関連質問項目（10問）	7.9	1.6
レクリエーション関連質問項目（50問）	37	5.4
健康生活チェック票（50問）	33.1	5.3
食品摂取数（平日）（品目）	15.18	1.14
食品摂取数（休日）（品目）	15.27	6.15
冠危険因子の該当率	1.29	0.97
活動点数（kcal/wk）	1670	971.89
歩行歩数（平日）（歩/日）	7895	3842.42
歩行歩数（休日）（歩/日）	9085.23	4661.8
身長（cm）	167	8.13
体重（kg）	58.4	11.1
BMI	20.8	2.52

表1に調査項目ごとのN, M, SDを示した。これらの結果を、母集団である平成11年度生の結果と比較したが、有意な差は見られなかった。本研究に用いる対象者の調査結果に偏りが無い結果であった。

まず「QOL」に関する質問において、QOL数が7以下の者と8以上の者に分類し、それぞれ他の項目の結果を図1～7に示した。その結果「レクリエーションに関する質問」と「摂取食品数」については、「QOL」の該当数によって有意な差は見られなかった。しかし「リスクファクター」の該当数では、QOL数が7以下の学生は2.5点、QOL数が8以上の学生は1.5点とQOLの該当数が高い学生の方が有意に「リスクファクター」該当数が少ない結果であった。同様に「歩行歩数」では、QOL数7以下の学生では平日が5976.33歩、休日6811.6歩、QOL数8以上の学生では平日が10197.4歩、休日11814歩と、QOLが高い学生の方が平日、休日とも有意に歩行数が多い結果であった。身体的特長を示すBMIでも、QOL数が7以下の学生は21.21、8以上の学生は19.98とQOL数が多いほうがBMIは有意に低い結果を示した。

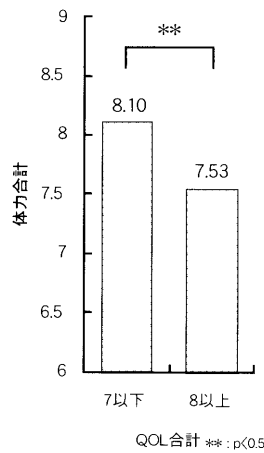


図1 QOL合計数別体力該当数

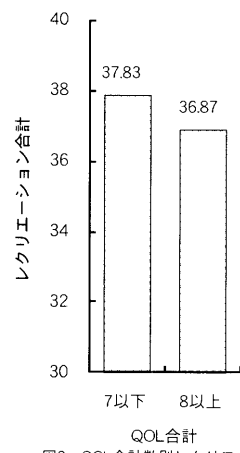


図2 QOL合計数別レクリエーション合計

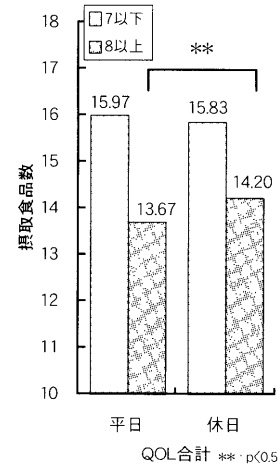


図3 QOL合計数別摂取食品数

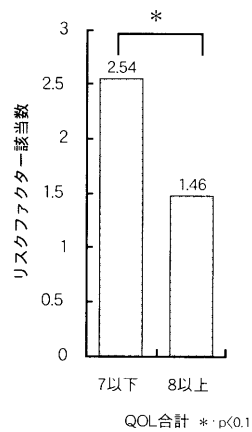


図4 QOL合計数別リスクファクター該当数

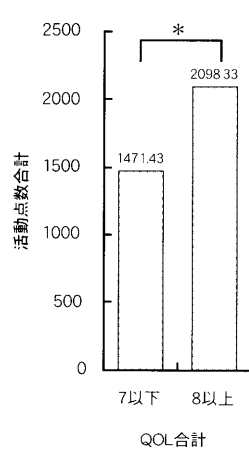


図5 QOL合計数別活動点数

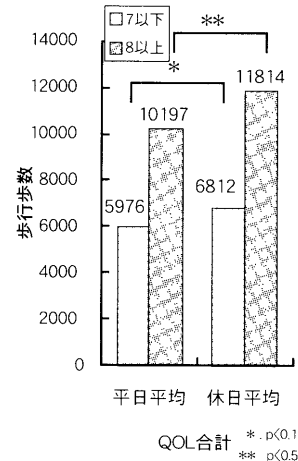


図6 QOL合計数別歩行歩数

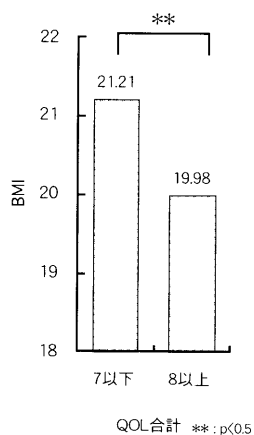


図7 QOL合計数別BMI

次に「体力」についての質問項目についても、該当体力合計項目数（以下、体力合計数）が7以下と8以上に分類した。その結果を図8～14に示した。「体力」に関しての質問では、「QOL」該当率では有意な差は見られなかつ

た。「レクリエーション」合計数は、該当体力項目数が7以下の学生では36.4、8以上の学生では38.86と、体力数が高い学生のレクリエーション該当数項目が有意に高い結果であった。同様に「活動点数」でも体力数が7以下では1445kcal/wkに比べて、8以上では1824.11kcal/wkと有意に高い結果であった。「歩行歩数」では、体力数が7以下では、平日3500歩、休日6050歩、8以上では平日8618.71歩、休日10441歩と平日、休日とも有意に8以上の学生の方が歩行歩数の多い結果であった。「BMI」では、7以下の学生が21.94、8以上の学生が20.19と体力数の多少によっても有意な差がみられた。

「レクリエーション」に関する質問項目については、該当数が50項目中39点以下と40点以上に分け、各項目について比較を行った。その結果を図15～21に示す。その結果、「QOL」に関しての質問では、該当レクリエーション項目数が39以下の学生は6.26、40以上の学生では6.94と、レクリエーション数が多い学生の方が有意に高

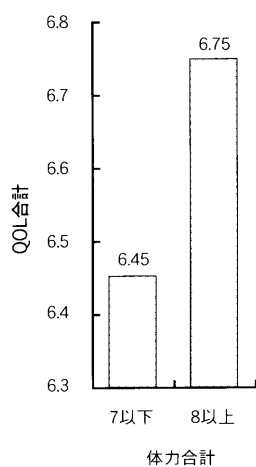


図8 体力合計数別QOL該当数

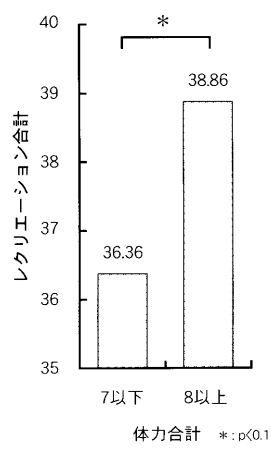


図9 体力合計数別レクリエーション該当数

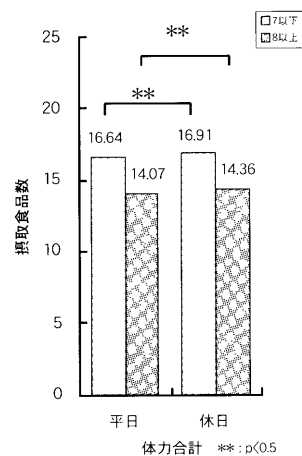


図10 体力合計数別摂取食品数

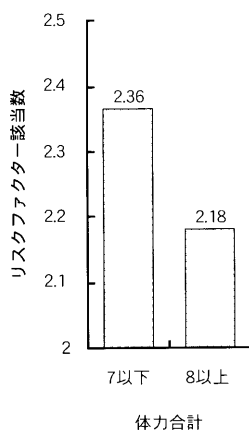


図11 体力合計数別リスクファクター該当数

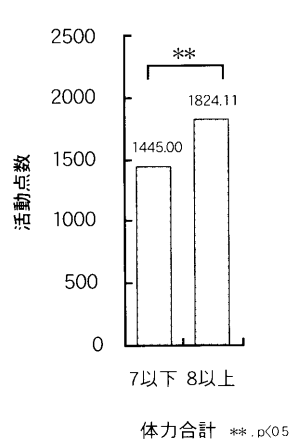


図12 体力合計数別活動点数

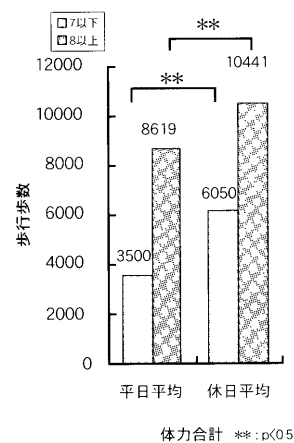


図13 体力合計数別歩行歩数

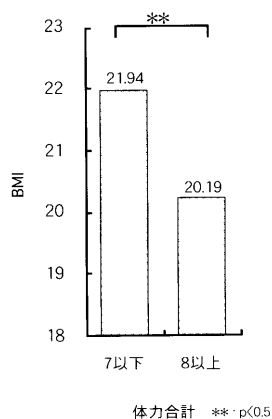


図14 体力合計数別BMI

2.89, 40以上の学生では1.61と、レクリエーション数が多い学生の方が有意に高い結果であった。「活動点数」においても、レクリエーション数39以下が1559.72, 40以上では1879.17と有意な差がみられた。「BMI」でも、レクリエーション数39以下が21.58, 該当数40以上が20.19と、レクリエーション数が多い学生が有意に低い結果であった。

以上のような結果を総合的に検討してみると、「QOL」「体力」「レクリエーション」に関するそれぞれの該当数と「健康生活」に対する調査項目においては、全体的に差があることが明らかになった。特に「QOL」と「レクリエーション」該当率が高い学生の方が「リスクファクター」の該当数は有意に少なく、「QOL」「体力」「レクリエーション」の該当率が高い学生の方が、有意に活動点数が高い結果であった。このことは、日頃から活動的にレクリエーションに参加したり、趣味や生きがいを持っている学生は、活動量が多いといえる。言い換えれば、

い結果であった。「体力」に関する項目では、レクリエーション数39以下では7.95であるのに対し、40以上では8.33と有意な差がみられた。同様に「リスクファクター」該当数でも、レクリエーション数39以下の学生では

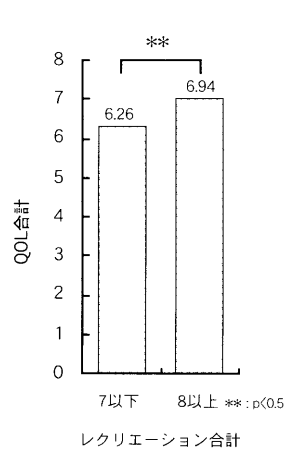


図15 レクリエーション該当数別QOL該当数

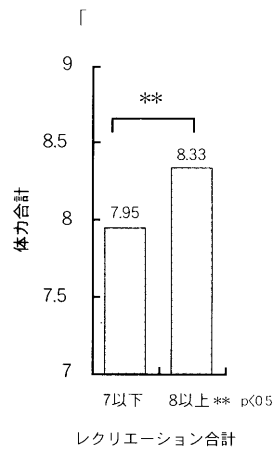


図16 レクリエーション該当数別体力該当数

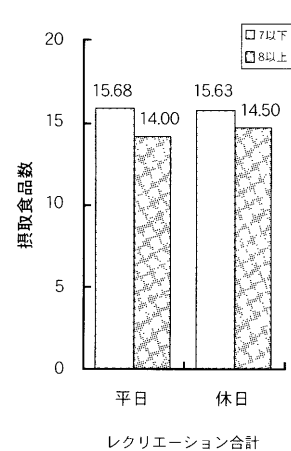


図17 レクリエーション該当数別摂取食品数

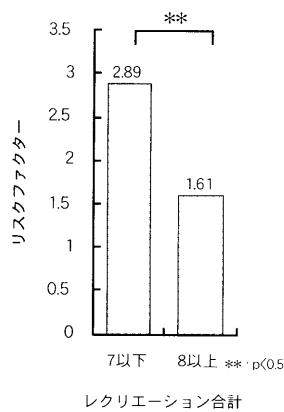


図18 レクリエーション該当数別リスクファクター該当数

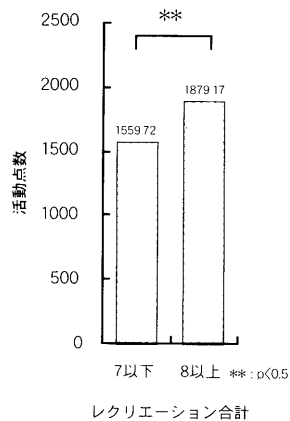


図19 レクリエーション該当数別活動点数

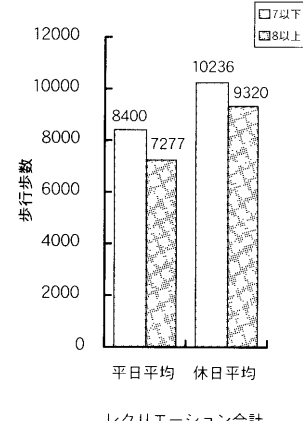


図20 レクリエーション該当数別歩行歩数

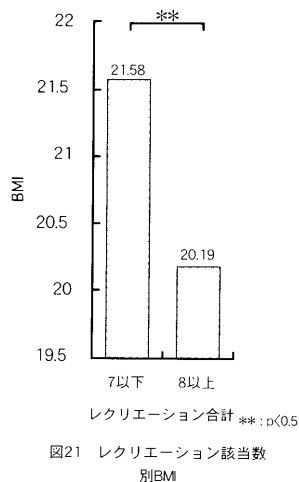


図21 レクリエーション該当数別BMI

うことを示していると考えられる。

また、BMIの結果はすべて基準値以下であったが、「QOL」「体力」「レクリエーション」の各項目とも該当数が多いほうが有意にBMI値が低い結果であったのは、興味深い結果であった。活動点数を高くすることによって、肥満等に関わる身体形態を表現しているBMIが低くなることは、運動によるエネルギーの消費面からも考えられることではあるが、これまであまり触れられることがなかったQOLやレクリエーションといった余暇活動と形体の関係について、明らかとされる結果が得られた。しかし、これらの結果に関係すると考えられることとして、「QOL」「体力」「レクリエーション」の各該当数が少ないグループの方が「摂取食品数」は多い結果であったことも、BMIとなんらかの関係がある可能性も考えられた。これらも含め、今後の検討課題にして行くことができる。

活動点数」や「歩行歩数」を多くし、「リスクファクター」の該当数を低くするためには、日常生活における趣味や生きがいを持つことが必要であり、レクリエーションに興味を持ち自主的に参加していくことが大切であるとい

## 5. まとめ

福祉系大学の学生を対象に、QOL、体力、レクリエーション、余暇活動とライフスタイルや健康生活についての質問紙調査を平成11年度と平成12年度入学の学生44名について行い以下の結果を得た。

- 1) 「QOL」の合計数別に各項目を比較すると、合計点数8以上のグループは「リスクファクター」数、「BMI」値は有意に少なく、「活動点数」「歩行歩数」は有意に高い結果であった。
- 2) 「体力」項目の合計数別では、合計点数8以上のグループは「リスクファクター」数、「BMI」値は有意に少なく、「活動点数」「歩行歩数」数は有意に高い結果であった。また「レクリエーション」の合計数が40以上のグループでも同様の傾向が見られた。
- 3) 今回、調査を行ったQOL、体力、余暇活動の項目は、生活内での「健康」にかかわる行動に対して深い関係を持つことが明らかにされた。
- 4) これらのライフスタイルと余暇活動に関する調査は今後も継続的に行い、学生たちに提示することにより健康指導として役立てていくと共に、縦断的資料として様々な角度から今後検討していく必要があると考えられる。

## 参考文献

- 1) 健康日本21企画検討委員会・健康日本21計画策定検討会報告書(2000)健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について)。財団法人健康体力づくり事業財団。
- 2) 松田智香子・波多野義郎(2000)九州保健福祉大学学生の健康実態とライフスタイルについて。九州保健福祉大学紀要, 1: 99-105。
- 3) 波多野義郎・竹田憲司・山田俊二(1987)健康体力づくりのスポーツ科学, 同朋舎。Pp. 205-206。
- 4) 波多野義郎(1998)健康づくり指導者のための図解運動処方。コム社。
- 5) 波多野義郎・陸大江(1993)日常生活における身体活動量数量化のためのチェックリストについて。東京学芸大学紀要, 45(5): 181-187。