

## 高校生の健康行動に関する質問紙調査

丸 岡 里 香\*

### I はじめに

思春期の子どもの生活は、家庭から学校や地域へと拡大し、同時に社会や周囲との関係から様々な情報、教育、文化、規範などの影響を受けている。思春期は学校での生活が中心となる時期であり、学校は健康教育の場としての役割も担っている。この時期の健康教育は自分のことを自分で考え大切にすることができるような価値観と行動を身につける重要なかわりであり、これらはアイデンティティを確立していく過程にも大きく影響を与えると考える。こうした思春期の子どもの健康問題に対して2000年に21世紀の母子保健のビジョンを示した「健やか親子21」が策定されている。その主要課題のひとつに「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」があり<sup>1)</sup>、学校教育において健康教育が重視されてきている。Pender<sup>2)</sup>は思春期に獲得した健康行動はその後の生活に大きな影響を与えると述べている。また健康増進のために、ある特定の行動を変化させるだけでなくライフスタイルという生活全般を視野に入れて考えることが大切である<sup>3)</sup>と述べていることから、今後の健康教育のために現代の高校生の健康行動の現状について明らかにする

ことを目的とした。

### II 研究方法

#### 1. 調査対象者

北海道内の協力の承諾が得られた男女共学全日制公立高等学校9校の1～3年生1,289名を対象に無記名自記式質問紙を配布し、1,256名より有効回答が得られた(有効回答率97.4%)。

#### 2. 調査期間

平成15年10月から11月

#### 3. 調査方法

協力の承諾が得られた学校に各生徒用協力依頼書、同意書、自己記入式質問紙を持参または送付し同意を得られた生徒を対象とした。質問紙は担任を通して配布しその場で記入し、のりつき封筒に入れたものを回収した。質問内容は生徒の背景(性別、学年、家族状況)、健康について(健康観、心身の疲労、睡眠、活動、食生活)である。健康行動に関する質問はHLP(人口研究所)による「身体的、心理的、社会的によい状態」を参考に作成した。

#### 4. 分析方法

分析は各項目を男女別に単純集計した。項

---

\*浅井学園大学短期大学部人間総合学科

キーワード：高校生，健康行動

目間の関連についてはクロス集計を行い、さらに $\chi^2$ 検定を行い、5%以下の危険率で関連があった場合を有意とした。

### Ⅲ 倫理的配慮

- 1) 研究協力の依頼は調査者が口頭または文書にて説明し、承諾が得られた施設に説明文書、同意書、質問紙を配布し生徒個人に参加の意志を記載してもらい質問紙とともに保管した。
- 2) 研究協力校や研究対象者の匿名と秘密を保持し、得られた情報は本研究および関係学会での発表以外の目的では使用しないことを保証した。
- 3) いつでも調査協力を拒否・中止することができ、それによる不利益を被らないことを保証した。
- 4) 質問紙の記入中は机間巡視のないようにあらかじめお願いをした。
- 5) 質問紙の記入後は個別の封筒に本人が封印後に回収した。
- 6) 質問紙は施錠できる部屋で保管し、研究終了後に破棄することを保証した。

### Ⅳ 結 果

本調査は、北海道内の男女共学全日制公立高等学校の生徒1,289名を対象に質問紙を配布し1,288名より回収（回収率99.9%）した。そのうち同意を得られたのは1,263名（98.1%）、同意しなかったものは21名（1.6%）、無回答4名（0.3%）であった。無効回答1名（0.001%）性別及び学年の不明6名（0.5%）を除いた1,256名（97.4%）を有効回答とした。

#### 1. 対象者の背景（表1）

性別は女子657名（52.3%）、男子599名（47.7%）であり、学年別は1年生758名（60.4%）、2年生258名（20.5%）、3年生240名（19.1%）であった。

生活形態は家族と同居している者が1,234名（98.2%）、寮・下宿で生活している者が22名（1.8%）であった。既往歴では、通院経験のある者は592名（47.1%）、入院経験のある者は343名（27.3%）であった。過去の通院の理由は、肺炎と骨折などの複数の病名が最も多く83名（14.0%）、次いで風邪が69名（11.7%）、骨折が60名（10.1%）であった。入院の理由では肺炎が40名（11.7%）で最も多く、次いで骨折が25名（7.3%）、喘息が21名（6.1%）であった。現病歴では、通院しているものは148名（11.8%）であり、その理由はアトピー性皮膚炎が17名（11.5%）と最も多く、次いで歯科矯正、アレルギー性鼻炎が各々11名（7.4%）であった。

表1. 対象者の背景

		人数 (%)	
性 別	男子	599	(47.7)
	女子	657	(52.3)
学 年	1 年生	男子	371 (49.2)
		女子	397 (60.4)
	2 年生	男子	113 (14.9)
		女子	145 (22.0)
	3 年生	男子	125 (35.9)
		女子	115 (17.6)
生活形態	家族と同居	1234	(98.2)
	寮・下宿	22	(1.8)
既往歴	通院経験	あり	592 (47.1)
		なし	516 (41.1)
		無回答	148 (11.8)
入院経験	あり	343 (27.3)	
	なし	665 (52.9)	
	無回答	248 (19.2)	
現病歴	通院状況	あり	148 (11.8)
		なし	1070 (85.2)
		無回答	38 (3.0)

n = 1256

## 2. 健康生活と健康行動 (表2)

## 1) 現在の主観的健康状態

現在自分は「健康だと思う」が475名 (37.8%), 「まあまあ健康だと思う」が666名 (53.0%), 「健康だと思わない」が103名 (8.2%) である。男女の差があったのは、「健康だと思わない」は男子に有意に多かった ( $p < 0.001$ )。健康について気をつけているか否かを問うと、「気をつけている」が591名 (47.1%), 「気をつけていない」が652名 (51.9%) であり, 男女差はなかった。関心がある内容(表3)は, 「睡眠」が182名 (30.7%), 「食生活」が162名 (27.4%), 「運動」が86名 (14.5%) であった。一方関心のない理由(表4)は, 「考えたことがない」が259名 (39.7%), 「健康だと思うから」が148名 (22.7%), 「面倒だから」が128名 (19.6%) 「わからない」が88名 (13.5%) であった。

表2. 主観的健康

項目	総計 (%)	男子 (%)	女子 (%)	男女比較 p
主観的健康観				$p = 0.002$
健康だと思う	475 (37.8)	233 (38.9)	242 (36.8)	
まあまあ健康だと思う	666 (53.0)	294 (49.1)	372 (56.6)	
健康だと思わない	103 (8.2)	65 (10.9)	38 (5.8)	
無回答	12 (1.0)	7 (1.2)	5 (0.8)	
合計	1256 (100.0)	599 (100.0)	657 (100.0)	
健康に気をつけているか否か				n.s.
気をつけている	591 (47.1)	273 (45.6)	318 (48.4)	
気をつけていない	652 (51.9)	319 (53.3)	333 (50.7)	
無回答	13 (1.0)	7 (1.2)	6 (0.9)	
合計	1256 (100.0)	599 (100.0)	657 (100.0)	

検定:  $\chi^2$  乗検定  
n.s.: 有意差なし

n = 1256

表3. 健康への関心がある内容

	総計 (%)	男子 (%)	女子 (%)	p
睡眠	182 (30.8)	76 (27.8)	106 (33.3)	$p = 0.009$
食生活	162 (27.4)	64 (23.4)	98 (30.8)	
運動	86 (14.6)	57 (20.9)	29 (9.1)	
生活リズム	68 (11.5)	34 (12.5)	34 (10.7)	
ストレス	24 (4.1)	8 (2.9)	16 (5.0)	
その他	7 (1.2)	2 (0.7)	5 (1.6)	
無回答	62 (10.5)	32 (11.7)	30 (9.4)	
合計	591 (100.0)	273 (100.0)	318 (100.0)	

検定:  $\chi^2$  乗検定

表4. 健康に関心のない理由

	総計 (%)	男子 (%)	女子 (%)	p
考えたことがないから	259 (39.7)	135 (42.3)	124 (37.2)	n.s.
健康だと思うから	148 (22.7)	74 (23.2)	74 (22.2)	
面倒だから	128 (19.6)	63 (19.7)	65 (19.5)	
わからない	88 (13.5)	36 (11.3)	52 (15.6)	
その他	16 (2.5)	6 (1.9)	10 (3.0)	
無回答	13 (2.0)	5 (1.6)	8 (2.4)	
合計	652 (100.0)	319 (100.0)	333 (100.0)	

検定:  $\chi^2$  乗検定  
n.s.: 有意差なし

## 2) 心身の疲労と活動 (表5)

## (1) ストレス

「ストレスを感じることもあるか」の問いに「ときどきある」が651名 (51.8%), 「ある」が465名 (36.9%), 「ほとんどない」が133名 (10.6%) であった。男女差をみると「よくある」では女子に, 「ほとんどない」では男子に有意に多かった ( $p < 0.001$ )。「ストレスをどのようなときに感じるか」の問いでは, 「学校の生活」が371名 (33.3%) と最も多く, 次いで「原因はわからない」が165名 (14.8%), 「家族との関係」が162名 (14.5%), 「友人関係」が147名 (13.2%) の順であった。ストレスの対処では, 「がまんする」が384名 (30.6%), 「誰かに話す」が377名 (30.0%), 「何かをして解消する」が365名 (29.1%) であった。誰に話すかでは「友達に話す」が244名 (64.7%), 「友達や家族」が67名 (17.8%), 「母親」が32名 (8.5%) であった。

## (2) 疲労

「疲労を感じることもあるか」という問いは「ある」が690名 (54.9%), 「ときどきある」が512名 (40.8%), 「ほとんどない」が39名 (3.1%) であった。男女差をみると「よくある」は女子に, 「ほとんどない」は男子に各々有意に多かった ( $P < 0.001$ )。「どんなときに疲労を感じるか」の問いで

は、「睡眠不足」が828名(65.9%)と最も多く、次いで「ストレス」が685名(52.4%)、「試験が近いとき」543名(43.1%)の順であった。その他の理由では(自由記述)、「部活動」、「アルバイト」、「運動後」、「学校」などがあつた。

### (3) 睡眠

平均睡眠時間は $6.42 \pm 1.20$ 時間、平均就寝時間は $12.06 \pm 1.28$ 時間であつた。「熟睡感」についての問いでは、「毎日ぐっすり眠れる」が639名(50.9%)、「ときどき眠れない」は529名(42.0%)、「ほとんどぐっすり眠れない」は72名(5.7%)であつた。「寝つきが悪いことがあるか」の問いには、「ときどきある」が666名(53.0%)、「ほとんどない」が428名(34.1%)、「よくある」が146名(11.6%)であり男女の差はみられなかつた。「睡眠をとるために工夫していることがある」は399名(31.8%)でありその内容は「寝る前に音楽を聞く」が最も多く、次いで「寝る前に本を読む」、「睡眠時間を長く取る」、「寝る時間を早くする」であつた。

### (4) 休養

「休養が十分取れているか」の問いでは、「とれていない」が700名(55.7%)、「とれている」が534名(42.5%)であつた。休養方法は、「よく寝る・早く寝る」が214名(40.1%)と最も多く、次いで「好きなことをする」62名(11.6%)、「休日に休む」56名(10.5%)の順であつた。

### (5) 部活動

部活動に「入っている」は710名(56.5%)、「入っていない」は537名(42.8%)であつた。入っていない理由は、「あきる」が157名

(29.2%)と最も多く、次いで「疲れる」127名(23.6%)、「勉強が忙しい」119名(22.2%)の順であつた。

表5. 心身の疲労と活動

	総計 n = 1256 (%)	男子 n = 599 (%)	女子 n = 657 (%)	P
ストレスを感じること				**
よくある	464 (36.9)	184 (30.7)	280 (42.6)	p=0.000
時々ある	651 (51.8)	329 (54.9)	322 (49.0)	
ほとんどない	133 (10.6)	81 (13.5)	52 (7.9)	
無回答	8 (0.6)	5 (0.8)	3 (0.5)	
疲れたと感じること				**
よくある	690 (54.9)	397 (48.9)	293 (60.4)	p=0.000
時々ある	512 (40.8)	240 (45.4)	272 (36.5)	
ほとんどない	39 (3.1)	24 (4.0)	15 (2.3)	
無回答	15 (1.2)	5 (1.7)	10 (0.8)	
毎日眠れるか否か				**
ほとんど眠れない	72 (5.7)	49 (8.2)	23 (3.5)	p=0.002
時々眠れない	527 (42.0)	232 (38.7)	295 (44.9)	
毎日ぐっすり眠れる	639 (50.9)	309 (51.6)	330 (50.2)	
無回答	18 (1.4)	9 (1.5)	9 (1.4)	
寝つきが悪いことがあるか				n.s
よくある	146 (11.6)	83 (13.9)	63 (9.6)	
時々ある	666 (53.0)	302 (50.4)	364 (55.4)	
ほとんどない	428 (34.1)	204 (34.1)	224 (34.1)	
無回答	16 (1.3)	10 (1.7)	6 (0.9)	
休養がとれているか				n.s
とれていない	700 (55.7)	323 (53.9)	377 (57.4)	
とれている	534 (42.5)	268 (44.7)	266 (40.5)	
無回答	22 (1.8)	8 (1.3)	14 (2.1)	
部活				n.s
入っている	709 (56.4)	347 (57.9)	362 (55.1)	
入っていない	535 (42.6)	244 (45.6)	291 (44.3)	
無回答	12 (1.0)	8 (1.3)	4 (0.3)	

検定:  $\chi^2$  二乗検定  
n.s : 有意差なし  
\*\* : p<0.01

## 3) 食生活

### (1) 食生活の状態(表6)

食事への関心については、「食事について気をつけている」と答えたものは379名(30.2%)であり、気をつけている内容は、「カロリー」が最も多く、次いで「食事の時間」、「食品添加物」、「栄養のバランス」の順であつた。食事の習慣では、朝食を「毎日とっている」は963名(76.7%)、「時々とっている」、「ほとんどとっていない」が各々146名(11.6%)であつた。「ほとんどとっていない」は男子がやや多いが有意差はなかつた。一日の食事の回数は「3食とっている」879名(70.0%)、「2食が多い」167名(13.3%)、

表6. 食生活の状態

	総計 n = 1256 (%)	男子 n = 599 (%)	女子 n = 657 (%)	P
<b>食事への関心</b>				
ある	397 (30.2)	150 (25.0)	229 (34.9)	p=0.001
ない	867 (69.0)	445 (73.3)	422 (64.2)	
無回答	10 (0.8)	4 (0.3)	6 (0.9)	
<b>朝食</b>				
毎日とっている	963 (76.7)	455 (76.0)	508 (77.3)	n.s.
時々とっている	146 (11.6)	61 (10.2)	85 (12.9)	
ほとんどとっていない	146 (11.6)	82 (13.7)	64 (9.7)	
無回答	1 (0.1)	1 (0.2)	0 (0.0)	
<b>食事回数</b>				
毎日3食とっている	879 (70.0)	420 (70.1)	459 (69.9)	p=0.01
2食が多い	167 (13.3)	92 (15.4)	75 (11.4)	
その日によって違う	207 (16.5)	84 (14.0)	123 (18.7)	
無回答	3 (0.2)	3 (0.5)	0 (0.0)	
<b>食事時間</b>				
だいたい規則的	702 (55.9)	340 (56.8)	362 (55.1)	n.s.
やや不規則	408 (32.5)	181 (30.2)	227 (34.6)	
不規則	145 (11.5)	77 (12.9)	68 (10.4)	
無回答	1 (0.1)	1 (0.2)	0 (0.0)	
<b>味の好み</b>				
薄味が好き	197 (15.7)	75 (12.5)	122 (18.6)	p=0.002
普通	690 (54.9)	325 (54.3)	365 (55.6)	
濃い味が好き	362 (28.8)	194 (32.4)	168 (25.6)	
無回答	7 (0.6)	5 (0.8)	2 (0.3)	
<b>外食</b>				
毎日	38 (3.0)	17 (2.8)	21 (3.2)	n.s.
週2~3回	170 (13.5)	82 (13.7)	88 (13.4)	
週に1回以下	1044 (83.1)	498 (83.1)	546 (83.1)	
無回答	4 (0.3)	2 (0.3)	2 (0.3)	
<b>偏食</b>				
ある	544 (43.3)	216 (36.1)	328 (49.9)	p=0.000
ない	665 (52.9)	357 (59.6)	308 (46.9)	
無回答	47 (3.7)	26 (4.3)	21 (3.2)	
<b>夕食の状況</b>				
一人で	230 (18.3)	114 (19.0)	116 (17.7)	n.s.
家族と	920 (73.2)	443 (74.0)	477 (72.6)	
友人・彼氏・彼女	38 (3.0)	15 (2.5)	23 (3.5)	
その時による	59 (4.7)	22 (3.7)	37 (5.6)	
無回答	9 (0.7)	5 (0.8)	4 (0.6)	
<b>夕食を作る人</b>				
母	1132 (90.1)	548 (91.5)	584 (88.9)	n.s.
父	23 (1.8)	7 (1.2)	16 (2.4)	
自分	19 (1.5)	5 (0.8)	14 (2.1)	
その他	68 (5.4)	31 (5.2)	37 (5.6)	
無回答	14 (1.1)	8 (1.3)	6 (0.9)	

検定:  $\chi^2$  二乗検定.  
 n.s.: 有意差なし  
 \*:  $p < 0.05$   
 \*\*:  $p < 0.01$

「その日によって違う」207名 (16.5%) であった。男女差をみると「2食が多い」のは男子が多く、「その日によって違う」では女子に有意に多かった ( $p < 0.01$ )。食事の時間では、「だいたい規則的」702名 (55.9%)、「やや不規則」408名 (32.5%)、「不規則」145名 (11.6%) の順であり、男女差はなかった。味の好みは、「ふつう」が690名 (54.9%)、「濃い味が好き」が362名 (28.8%)、「薄味が好き」が197名 (15.7%) であった。男女

の差は「薄味が好き」が女子に、「濃い味が好き」が男子に各々有意に多かった。

外食の頻度は「週1回以下」が1,044名 (83.1%)、「週2~3回」が170名 (13.5%)、「毎日」は38名 (3.0%)、であり男女の差は見られていない。

偏食の有無では、「ある」が544名 (43.3%)、「ない」が665名 (52.9%) である。男女の差をみると「ある」が女子に有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

食事の状況について主に食事を作るのは「母親」が1,132名 (90.1%)、「祖母」が32名 (2.9%)、「父」が23名 (1.8%) であった。次に、「夕食は誰と食べるか」の問いに「家族」が920名 (73.2%)、「一人」が寮・下宿のうちの8名を含む230名 (18.3%) であった。

## (2) 食品の摂取状況 (表7)

食品の摂取頻度をみると、肉では、「毎日」、「週に2~3回」は各々362名 (28.8%)、「週に1回以下」が63名 (5.0%) であった。男女差をみると「毎日とる」は男子が多く、「週に2~3回」、「週に1回以下」は女子がそれぞれ有意に多かった。魚は「週に2~3回」が944名 (75.2%) と最も多く、次いで「週に1回以下」が196名 (15.6%)、「毎日」が114名 (9.1%) の順であり、男女差はみられなかった。野菜の摂取は、「毎日」が675名 (53.7%) と最も多く、次いで「週に2~3回」が485名 (38.6%)、「週に1回以下」が93名 (7.4%) の順であった。男女の差をみると「毎日」「週に2~3回」が女子に多く、「週に1回以下」が男子に各々有意に多かった ( $p < 0.001$ )。豆腐や豆類では「週に2~3回」が737名 (58.7%) と最も多く、次い

で「週に1回以下」が283名 (22.5%), 「毎日」は233名 (18.6%), であり男女の差は見られなかった。牛乳の摂取では, 「毎日」が618名 (49.2%) と最も多く, 「週に2~3回」が438名 (34.9%), 「週に1回以下」が199名 (15.8%) であった。男女の差をみると, 「毎日飲む」では男子が多く, 「週2~3回」「週に1回以下」が女子に各々有意に多かった ( $p < 0.001$ )。海藻類では, 「週に2~3回」が760名 (60.5%) と最も多く, 「週に1回以下」が344名 (27.4%), 「毎日」が149名 (11.9%), であり男女差はみられていない。インスタント食品では, 「週に1回以下」が670名 (53.3%) と最も多く, 次いで「週に2~3回」が515名 (41.0%), 「毎日」が70名 (5.6%), であった。男女差をみると, 「毎日」では女子が多く, 「週に2~3回」では男子, 「週に1回以下」が女子に各々有意に多かった ( $p < 0.001$ )。清涼飲料水の摂取では, 「週に2~3回」が506名 (40.3%) と最も多く, 次いで「週に1回以下」が394名 (31.4%), 「毎日」が353名 (28.1%) であり, 男女の差をみると, 「毎日」「週に2~3回」が男子に多く, 「週1回以下」が女子に各々有意に多かった ( $p < 0.001$ )。「ダイエットをしたことがあるか」の問いには, 「ある」が345名 (27.5%) であり, 「したいと思っている」は585名 (46.6%) であった。男女の差をみると「ある」が女子に有意に多かった ( $p < 0.001$ )。

表7. 食品摂取状況

	総計 n = 1256 (%)	男子 n = 599 (%)	女子 n = 657 (%)	p
肉				**
毎日	362 (28.8)	204 (34.1)	158 (24.0)	p=0.000
週2~3回	828 (65.9)	376 (62.8)	452 (68.8)	
週に1回以下	63 (5.0)	17 (2.8)	46 (7.0)	
無回答	3 (0.2)	2 (0.3)	1 (0.2)	
魚				n.s.
毎日	114 (9.1)	52 (8.7)	62 (9.4)	
週2~3回	944 (75.2)	452 (75.5)	492 (74.9)	
週に1回以下	196 (15.6)	94 (15.7)	102 (15.5)	
無回答	2 (0.2)	1 (0.2)	1 (0.2)	
野菜				**
毎日	675 (53.7)	297 (49.6)	378 (57.5)	p=0.002
週2~3回	485 (38.6)	241 (40.2)	244 (37.1)	
週に1回以下	93 (7.4)	59 (9.8)	34 (5.2)	
無回答	3 (0.2)	2 (0.3)	1 (0.2)	
豆・豆類				n.s.
毎日	233 (18.6)	101 (16.9)	132 (20.1)	
週2~3回	737 (58.7)	360 (60.1)	377 (57.4)	
週に1回以下	283 (22.5)	137 (22.9)	146 (22.2)	
無回答	3 (0.2)	1 (0.2)	2 (0.3)	
牛乳				**
毎日	618 (49.2)	332 (55.4)	286 (43.5)	p=0.000
週2~3回	438 (34.9)	200 (33.4)	238 (36.2)	
週に1回以下	199 (15.8)	66 (11.0)	133 (20.2)	
無回答	1 (0.1)	1 (0.2)	0 (0.0)	
海藻類				n.s.
毎日	149 (11.9)	61 (10.2)	88 (13.4)	
週2~3回	760 (60.5)	376 (62.8)	384 (58.4)	
週に1回以下	344 (27.4)	160 (26.7)	184 (28.0)	
無回答	3 (0.2)	2 (0.3)	1 (0.2)	
インスタント食品				**
毎日	70 (5.6)	31 (5.2)	39 (5.9)	p=0.000
週2~3回	515 (41.0)	291 (48.6)	224 (34.1)	
週に1回以下	670 (53.3)	276 (46.1)	394 (60.0)	
無回答	1 (0.1)	1 (0.2)	0 (0.0)	
清涼飲料水				**
毎日	353 (28.1)	189 (31.6)	164 (25.0)	p=0.000
週2~3回	506 (40.3)	272 (45.4)	234 (35.6)	
週に1回以下	394 (31.4)	137 (22.9)	257 (39.1)	
無回答	3 (0.2)	1 (0.2)	2 (0.3)	

検定:  $\chi^2$  二乗検定.  
n.s.: 有意差なし  
\*:  $p < 0.05$   
\*\* :  $p < 0.01$

## V 考 察

### 1. 健康生活と健康行動について

健康が身体的, 精神的, 社会的, 霊的に安寧な状態といわれる現代社会において健康であるか否かの判断は, 客観的な事実だけではできない。主観的にどう感じているかは自分の健康状況を把握するものであり, 健康行動への影響は大きい。本研究では「健康」「まあ健康」をあわせると約91%のものが自分の健康状態を良いと答えている。思春期後期の客観的健康の指標である有病率や受診率はど

の年代よりも低く<sup>4)</sup>、2001年の厚生労働省調査によると、6歳以上の者の健康意識では、現在の健康状態を良いと思っている者(よい・まあよいをあわせた者)は40.6%、普通と思っているもの41.8%を加算すると約82%である。門田ら<sup>5)</sup>による、大学生を対象にした調査では「健康」「まあ健康」をあわせて87.6%であり、本研究の対象者は客観的にも主観的にも健康だと思う率は高かったといえる。

健康への関心の有無、またその内容については約47.1%が関心を持っており、その内容は睡眠、食生活、生活リズムの順であった。さらに睡眠に対する関心は女子に多くみられているが、熟睡感や入眠感では男女の差はみられなかった。食生活の中で気をつけていることは栄養のバランスが最も多く、次いでカロリーであった。健康に関心がない理由では「健康だと思うから」、「考えたことがないから」をあわせると6割以上であり、客観的にも主観的にも健康であるから気にしていないという年代であることが表れている。しかし、心身の疲労の程度を考えると関心がない者が健康であるとは限らず自覚のないことに課題があると考えられる。

ストレスと疲労についてみると、「ときどき・よく」ストレスを感じている者は約89%、疲労を感じている者は約96%であった。ストレスの原因は学校生活が最も多くあげられ、疲労では睡眠不足、ストレスが多かった。さらにそのストレスにどう対処しているかについては約31%ががまんすると答えている。この結果から約3分の1が対処行動に至っていないことがわかる。それはストレスの原因について「原因はわからない」と答

えたものが多いこととの関連が考えられる。しかし、健康に気をつけていると答えた中で、ストレスに気をつけている者は4.1%でありストレスを感じてもそれに対処できず、疲れを感じていることが予測できる。2002年NHK放送文化研究所の調査<sup>6)</sup>によると中高生の6割がストレスを感じていると答えている。20年間の変化として身体不調を訴える中高生が減少していること、不安定な心理状態や病氣的な症状を訴える中高生が減少していることからストレスは減少しているといわれている。しかし、減少していても6割がストレスを感じているのも現状である。ストレスは生きていく上で避けられないものであり、問題はその対処が取れているか否かである。従って本研究のストレスに対処できていない高校生は精神的な健康に影響を与えていることも考える必要がある。

日常生活の中で自覚される疲労は、活動や休息と関連する生理的現象である。その多くは休息や睡眠により回復するが、適切な対処行動がとれない状態によって回復できないような慢性疲労状態になると精神の健康に影響が大きくなる。増田ら<sup>7)</sup>によると身体的疲労度は睡眠と相関がみられ、精神的疲労度と疲労感とは睡眠、食事と相関がみられている。本研究の高校生は平均睡眠時間6時間25分であり、全国の平均では6時間54分、堀田ら<sup>8)</sup>による調査の高校生も6時間40分であるのに比べ短いといえる。疲労やストレス、休養の取れない理由が、睡眠不足であることが自覚されていること、熟睡できていないものが約50%いることから、決してこの時間で満足していないと考える。しかし、睡眠時間が取れない理由は、忙しい、時間に追われていると

答えたものが多く休養方法は寝ることに関するものが最も多く見られている。対象が公立高校であることから学校週5日制であり休養方法の中には、休日にゆっくり寝るというものもみられ、全国調査<sup>9)</sup>に見られる休日と平日の睡眠時間の差が増えてきているということが実態として現れている。このことから平日と休日の生活の差が大きくなってきていると予測できる。また、日中の活動では部活動に入っているものは約57%であり、全国平均の<sup>10)</sup>60%よりも低くなっている。この調査は3年生が引退した後の時期の調査であることが影響していると思われる。また、十分に休養がとれていない理由に部活動が忙しいという者や疲労の原因に部活動を挙げるものがあることは、精神的、身体的負担を感じている側面も考える必要がある。

食生活の状態では、朝食の摂取は毎日とっているものが約77%であり、全国調査<sup>11)</sup>や札幌市の調査<sup>12)</sup>よりも低い。ほとんどとっていないには男子がやや多いが有意差はみられていない。食事の回数や食事の時間は朝食の摂取と関係がみられている。また、本調査の結果朝食を欠食しているものは11.6% (男子13.7%, 女子9.7%), であり全国調査では男子7.8%, 女子6.7%, 札幌市中・高校生の調査<sup>12)</sup>では6.0%であり高い結果であった。Breslowによると朝食の摂取の有無はその人の健康への意識に影響する<sup>13)</sup>といわれており、本調査においても朝食の摂取と食事の回数と食事時間の規則性は関連が認められていることから食生活は栄養的な側面だけではなく健康行動因子としても他の因子への影響が大きい。食事時間は高校生の活動が部活動や習い事などの影響を受けるとされる

が、夕食を家族と食べる70%以外の30%についてその内容や時間帯、家族との関係と健康への影響が危惧され、健康行動の課題と考える。

食材摂取状況では、肉の摂取に比べ魚の摂取は毎日と答えているものが少なく週一回以下が多いことから、肉中心の食生活であることがわかる。インスタント食品では男子と女子の摂取回数に差がみられているが、具体的な内容についてわかっていない。清涼飲料水では約7割が「毎日・週2～3回」摂取している。食生活について関心を持っていたり、エネルギーやダイエットに関心をもっている高校生であるが、飲み物に関してどのような意識であるかを知るためには摂取内容について具体的な質問が必要であったと考える。

## VI ま と め

北海道の高校生の健康行動の現状について1,289名を対象に質問紙調査を行った。その結果、高校生の約9割が自分は健康であると考えているが、ストレスや疲労を感じている者も約9割存在している。そのストレスの原因が学校にあることは思春期の主たる生活の場として心身の健康への影響が考えられる。また食生活では朝食欠食の割合が高いことや家族と食事をしない者が約3割であり、成人期の健康行動に結びつく課題として健康教育を考える必要が示唆された。

## 付記

本研究は、札幌医科大学大学院保健医療学研究科において修士論文「高校生のライフスキルと健康行動の関連」としてまとめたものを加筆・修正したものであり、他の調査項目



は浅井学園大学短期大学部研究紀要第44号、浅井学園大学生涯システム学部研究紀要第6号に発表予定である。なお、日本健康保健学会第6回学術集会にて報告している事を付記する。

- 12) 札幌市：「健康さっぽろ21」札幌市健康づくり基本計画 札幌市保健福祉局健康衛生部地域保健課 札幌 2002 P 38-42
- 13) Berkman,L.F.,Breslow,L.：生活習慣と健康 東京 HBJ 出版局 1996 P 60-98

## 引用文献

- 1) E.H Erikson：幼児期と社会. 東京, みすず書房, 1980, p 137-153
- 2) Nola j.Pender：Health Promotion in nursing practice Third Edition. 小西恵美子監訳. 東京, 日本看護協会出版会, 1997, p 120-125
- 3) 前掲書 2) P 12-25
- 4) 厚生統計協会：国民衛生の動向・厚生指標. 臨時増刊・第51巻第9号. 2004, P 74
- 5) 門田新一郎, 中永征太郎 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 学校保健研究44；P 3-13 2002
- 6) NHK放送文化研究所 NHK中学生・高校生の生活と意識調査 NHK出版 2003 P 102-108
- 7) 増田彰則, 野添新一, 田中浩充ほか 勤労者の疲労についての研究 心身医学 36.2：P 154-160 1996
- 8) 堀田法子, 古田真司, 村松常司 中学生・高校生の自立神経性愁訴と生活習慣との関連について 学校保健研究 43 P 73-82 2001
- 9) 前掲書 6) p 16-20
- 10) 前掲書 6) p 付10
- 11) NHK放送文化研究所：日本人の生活時間・2000. 東京, NHK出版, 2002, p 173-203

## Question Paper Investigation about Health Behavior of High School Students

Rika MARUOKA

**ABSTRACT**

This investigation did what I made clear about the present conditions of a well action about health of subjectivity of a high school student, living habit, eating habits with a purpose.

It is 1~3 grader man and woman who attend school to the public high school of the coeducation in Hokkaido, and is the student who was able to get consent to investigation cooperation.

As a result, about 90% things which thought that a high school student was well as oneself were, but about 90% things which felt stress and fatigue in one were.

Studies or friend relation understood that a relation with school life was big in the background that felt stress and fatigue.

In addition, in the eating habits, I understood that about 30% things which ate besides a ratio of the person who did not eat breakfast being high and a thing and a family to eat alone were.

For health education of a high school student, importance of the approach which contained studies, friend relation, family relation was suggested in future.

**Key words :** High school student, Health behavior