

目的 女子大学生に比較的アルバイトをしている学生が多いことから、生活環境と食生活上の問題点を探る目的で、健康と食生活に関する意識調査研究を実施した。

方法 対象者は女子大学生554名(年齢18~22才)、調査時期は昭和61年5月中旬に調査表を配布し、各自記入し回収した。調査内容は生活環境;居住・通学時間・アルバイトの有無・生活リズム。身体状況;体位と体型・健康観・疲労の自覚症状。アルバイト状況;職種・勤務日数・アルバイト料とその使い方。食生活状況;食事の摂り方・食生活の自己判定などについて設問した。

結果 (1)居住状況は自宅生が95%で圧倒的に多く、通学時間は平均64分間であり、アルバイト率は65%であった。(2)身体状況は平均身長 $157.9 \pm 4.3$ cm・平均体重 $47.7 \pm 5.4$ kgであり、体位はやせ傾向者25%、正常者68%、肥満傾向者7%で、各自の体型の意識度は太っていると思う傾向が強く、将来やせたいと願望し正常体位にありながら減食する傾向にあった。(3)アルバイト学生群は不規則な生活リズムや健康が好ましくないと思っている者はアルバイトしない学生群より何れも約5%高い。しかも疲労の訴え率がわずかに高く「夜勤型・精神作業」タイプであった。(4)アルバイト状況では職種は販売>接客業>家庭教師やコーチ>助手>事務員などの順位で週に平均3日間行っていた。費用は主に服装代・趣味やレジャーに使用。(5)食生活では欠食率はアルバイト学生群の方が朝・夕食共に約4%高い。自己判断による今の食生活は好ましくなく改善したいと思っている者が全学生の約35%を示し、アルバイト有無別ではアルバイト学生群の方が改善の希望者が約2%多かった。