

女子学生の健康度に及ぼす生活行動因子について

○江上いすず* 長谷川 昇* 鈴木真由子**

(* 名古屋文理短大, **新潟大教育)

【目的】 成人病が蔓延している現在、壮年期へ移行する前段階である青年期の健康作りが、成人病予防・健康の維持向上には不可欠であると思われる。そこで、本研究は青年期の女子学生に焦点を当て、ライフスタイルを多面的（体格、体力、生活環境・時間、疲労度、ストレス）に捉え、健康な生活を送るための指標を作成することを目的とした。本報では、運動歴とアルバイト時間が健康度に及ぼす影響について報告する。

【方法】 1. 調査期日 1995年11月 2. 対象 主に愛知県に居住する女子短大生（19～20歳）206名に対し、194名の回答を得た（回収率92.7%）。 3. 調査方法 ①身体特性として、身長・体重・体脂肪率《タニタ製TBF-501使用》の測定を行った。 ②質問紙による調査として、過去の運動経験2項目（8質問）、生活環境・行動8項目（22質問）、食生活8項目（10質問）について、選択式と自由回答式で行った。健康状態（慢性疲労・保健行動・自己管理・ストレス）60項目については、4段階評定尺度を使用し、点数化した。

【結果】 1. 身体特性は、身長 158 ± 5.3 cm、体重 51.9 ± 7.48 kg、BMI 20.8 ± 2.52 、体脂肪率 $26.2 \pm 5.51\%$ であった。2. 授業以外で、中学時代だけの運動実施者は62名（32.0%）、同様に中・高校のみ63名（32.5%）、中・高・大学と継続している者15名（7.7%）、運動歴無しの方38名（19.6%）であった。3. 運動歴別にBMI、体脂肪率、アルバイト時間、慢性疲労、保健行動、自己管理、ストレスについて、1元配置の分散分析の結果、保健行動のみが差を認め、t検定の結果、中・高・大学と運動を継続中の者が運動歴の無い者より点数が高かった。