

健康リテラシーと健康実態に関する研究

田路 真由 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 佃 文子

キーワード 健康リテラシー 健康診断 健康行動

1. 緒言

健康リテラシーとは、個人が医療・健康に関する情報をうまく読み解いて利用できる能力を示す¹⁾。近年、生活習慣病が注目されているなかで、私たち大学生の間は、自由な時間が増え、飲酒や喫煙が公的に許されるなど、高校までの生活よりも生活習慣が乱れやすくなる時期といえる。よって、自己責任で生活習慣を管理しなければならない。本研究での健康リテラシーは、自己の健康意識・知識から、日常の生活行動につなげる能力・技術に着目し、本学学生にとっての健康への意識や自身の健康の理解度について検討する。また、大学生の健康リテラシーと健康行動の実態を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

- 1) 対象：びわこ成蹊スポーツ大学 2-4 回生 94 名
- 2) 方法：質問紙を用いて、健康診断の結果 (BMI、HDL コレステロール他) と健康リテラシーに関するアンケート調査 (24 問) を実施した。健康リテラシーに関するアンケートは、「1. 全くあてはまらない」～「6. 非常にあてはまる」の 6 段階で回答を得た。回答の処理方法としては、基本統計処理を行ったうえで、JavaScript+STAR を用いてクロス集計を行った。

3. 結果および考察

①アンケート調査結果

1) 健康リテラシーについて

アンケートを行ったうちの 3/4 以上の学生が、健康リテラシーを知らないという結果となった。学年で比較してみても、どの学年も約 4 割の学生が全く知らないと回答した。メタボリックシンドローム、生活習慣病などが注目されているが、大学生には主な病気についてのみ知られ、改善するためにどうするのかといった先のことまでの知識は知られてなく、健康リテラシーという言葉は大学生にはあまり普及していない言葉であった。

2) 体組成について

アンケートを行ったうちの約 90% の学生が、自分の体重・体脂肪を把握しているという結果となった。スポーツ系大学のスポーツを行い、それぞれのパフォーマンスに関わるからこそその結果であると考えられる。しかし、「ベストのパフォーマンスができる体

重を維持している」と答えた学生は約 50% にとどまる結果となった。高校生の時に比べ、生活習慣の変化や高校と大学での運動量や質の変化により、思うような体型を維持できないこともあるのではないかと考えられた。

3) タバコ・喫煙について

アンケートを行ったうちの約 85% の学生がタバコによるリスクを知っていると回答した。しかし、本学生のなかでも、喫煙者は多く見られる。大学でも、もっとタバコの害についての授業を取り上げ、単なるタバコの害だけでなく、その影響を伝え、タバコの害から起こる疾病を理解させ、本学の学生の喫煙者が増加しないように、努めなければならない。

4) 健康診断・健康について

健康診断についても、自分の健康やこれからの健康についても多くの学生が肯定的意識を示す結果となった。大学生でも健康診断の項目結果を気にした方が良いと回答する学生の割合に比べ、健康診断の項目結果の内容・意味を理解している学生は少ないことが明らかになった。(図 1、2) 健康には興味を持っている学生は多いが、それがなかなか行動にはできていないのが現状ではないかと思われる。

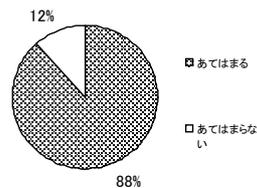


図1大学生でも健康診断結果の項目は気にした方がよい

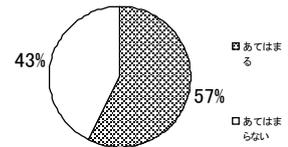


図2健康診断の項目結果の内容や意味を知っている

3. まとめ

本学の学生の健康診断や健康についての興味は、比較的高く示すことが明らかになった。だが、そのわりに健康についての実行動のレベルが低いと考えられた。本学の授業でも、健康についての講義を増やし、自らの健康やスポーツ活動に還元できるよう、実践させていく組織的な取り組みが必要であると考えられた。

参考文献

- 1) 杉森裕樹、中山健夫、ヘルスリテラシーの重要性、からだの科学、250、26-30、2006.9