

## 大学生における生活活動に関する認知度の調査

### The investigation of university students' recognition toward the activities of daily living.

1K06A005

指導教員 主査 中村好男 先生

赤木 達規

副査 岡浩一郎 先生

#### 【目的】

現在日本では医療技術の進歩や生活環境の改善などにより平均寿命が延伸し、一方で急速な出生率の低下によって、高齢化率は 2008 年に 22.1%を記録し、高齢化社会を迎えている。しかし、家事や仕事の自動化、交通手段の発達したことの影響として身体活動量が低下し、日本に新しい疾病構造をもたらしている。その中でも現在日本の死亡原因の約 60%を占めるがんや心臓病などの生活習慣病が問題視されている。その予防策として、運動が一つの柱となっているが、2006 年に新しい運動基準・運動指針普及定着ガイドとして健康づくりのための運動基準 2006 と健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)が発表された。このガイドの特徴の一つとして運動とだけではなく日常生活における生活活動を取り入れられたことが挙げられる。生活活動は日頃の生活の中で行っている活動であり、運動に対して興味がなく、実際に行うことに高いハードルを感じている者でも行うことが可能であると考えられる。そして、生涯を通じた健康を獲得するためには、青年期からの運動習慣を身につける必要がある。本研究の目的は、身体活動促進の手段として生活活動に注目し、大学生において身体活動量により運動と生活活動の認知度に差を検証すること、さらに、項目による認知度の差を検証することとした。

#### 【方法】

対象：対象者は、S 県 W 大学スポーツ科学部で開講されている科目の受講生 45 名(平均年齢  $20.7 \pm 1.0$  歳)であった。

アンケート：アンケートでは、生活活動の認知度を評価する項目として健康づくりのための運動指針 2006 を基準に、生活活動項目のうち 3 メッツ以上の項目を無作為に抽出し設定した。また身体活動量においては健康づくりのための運動指針を基準に高活動群(推奨身体活動量を満たしている者)、低活動群(推奨身体活動量を満たしていない者)に分類した。そして、人口統計学的変数として年齢、性別、現在の住居形態、1 週間当たりの通学回数、通学手段、睡眠時間、平日および休日のテレビ・パソコン使用時間を調査項目とした。

分析方法：対象者の人口統計学的データの割合を算出した。そして、生活活動の認知状況においては、運動項目群と生活活動群の項目、そして各項目別による認知度の正解率は、身体活動量によって分けた高活動群と低活動群を独立したサンプルの t 検定を行った。有意水準は 5%未満とし、全ての分析には、統計ソフト SPSS15.0J for Windows(SPSS Inc.)を用いた。

#### 【結果】

高活動群と低活動群での生活活動認知度は、それぞれ 52.5%、40.4%で有意差が認められなかった。また、項目別の認知度も有意差は認められなかった。また、運動認知度においては有意

差が認められた。

【考察】

身体活動量が高いほど運動を健康づくりに役立つ身体活動であると考えているということは明らかとなったが、身体活動量による生活活動の認知度の関係性を明らかにすることはできなかった。身体機能が徐々に低下していく中年期や老化が進む高年期を迎える前に、身体的な機能が完成し充実している青年期より健康に関する知識や身体活動、そしてその中でも生活活動を認知しておくことは重要である。身体活動量による認知度の差はないという今回の結果をもとに、その他にどのような要因が考えられるのか、そして認知度を高める方法を今後さらに検討していく必要がある。