

大学生と保健室が共同で作成した 健康増進リーフレットについて

吉 松 優¹⁾ 森 美加子¹⁾ 吉 村 良 孝²⁾
中 村 弘 幸²⁾ 平 川 史 子²⁾

¹⁾ 別府大学保健室、²⁾ 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科

【要 旨】

本研究では、大学生と保健室が共同で健康増進に関するリーフレット作成の試みについて、経過や学生への教育効果などを報告する。作成した学生に対するアンケート結果、健康課題への関心や知識の向上など回答は全て平均で3以上を示し、この事業の教育効果が得られた。新型コロナウイルス感染拡大防止により、対面保健指導ができなくなったが、令和2年度の健康診断における異常値出現者に対し、作成したリーフレットを用いた遠隔保健指導を実施し、有効活用できている。

【キーワード】

大学生、健康増進、保健室、リーフレット

1. 緒言

生活習慣病の予防は健康寿命の延伸にとって非常に重要なものである。肥満は生活習慣病の危険因子であり、肥満の予防と改善は生活習慣病の予防の観点からも重要なことである。

平成28年国民健康・栄養調査の「身体に関する状況」では、肥満者（Body Mass Index以下BMI25以上）の割合はこの10年でみると男女とも有意な増減はみられないと報告されており、またやせの者（BMI18.5以下）は、この10年でみると女性で有意に増加していると報告している¹⁾。一見すると若年者の肥満が少ないような印象を受けるが、肥満は「体脂肪の過剰蓄積」と定義されていることから、BMIのみならず体脂肪率を測定して肥満を判定することが望ましい。先行研究では²⁾、BMIと体脂肪率の両方で肥満について検討した結果、女子大学生の対象者77名の内訳では正常者が40名（52%）、BMIでは肥満と判定されないが（25未満）、体脂肪率では30%を超える肥満であるいわゆる隠れ肥満者が24名（31%）そして肥満者（BMI25以上かつ体脂肪率30%以上）が13名（17%）であった報告している。隠れ肥満と肥満を合わせると約半数が肥満ということになる。このことから若年者では、体重のみによる肥満の判定には特に注意を払う必要があり、肥満の解消と予防は課題である。

山根らは³⁾、大学生を対象にした肥満と食習慣との関連について研究しており、早食いが過体重/肥満群のリスク因子になることが示唆されたと報告している。また、金塚らは⁴⁾、大学生の食習慣と総合的健康状態との関連について検討しており、朝食を抜く者の割合は、57%（1週間に回1以上）であり、12.5%は全く摂らなかったと報告している。朝食欠食は、肥満者の食習

慣の特徴の一つでもあり、注意すべきことである⁵⁾。他方、角谷らは⁶⁾、30歳時のBMIとメタボリックシンドローム発症との関連について調査しており、若年時のBMIの増加は、将来のメタボリックシンドロームの発症リスクとなるとして、若年者の体重安定化に向けた取り組みも必要であると述べている。これらのことをかんがみると、生活習慣病、メタボリックシンドローム、そして肥満の予防には、早期の介入により生活習慣を整えておくことが重要である。

大学生になると、それまでの生活習慣が変化する場合が多い。例えば、親元を離れて一人暮らしによる自炊生活、成人を迎えると喫煙や飲酒のタイミングもある。アルバイトを始めて生活のリズムが夜型になる者もいる。これらの生活環境の影響で体格に変化をもたらしたり、前述したような朝食の欠食を招くこともある。更には、不摂生な生活によって、生活習慣病の危険因子を有する者が出現することも予測される。大学における健康診断や適切な保健指導は、これらを予防するきっかけになるのではないかと考えられる。しかしながら、大学の生徒数に対する保健室職員の数は、必ずしも十分ではないため、介入指導が困難である可能性も高い。加えて、対象が特に異常を示さない大学生においては、「生活習慣病の予防」という話をしても現実味がないのも現状である。今回、大学の保健室で使用する健康増進のためのリーフレットを作成するにあたり、学生が必要とする内容を考察すべきと考えて、授業の一環として作成した。

本報では、大学生と保健室が共同で行なった、健康増進に関するリーフレット作成の試みについて、経過や学生への教育効果など加えて報告する。

2. 方法

本報告において、リーフレット作成に関わった学生は、管理栄養士養成課程の3年生である。公衆栄養学実習および実践栄養学実習の授業において、保健室で学生や職員への保健指導のために使用するリーフレットを作成するという課題を課した。

テーマは15題あり、3年生53名を15班に分けて1班に対して1テーマをランダムに振り分けた(表1)。リーフレットは、A4用紙両面1枚で作成することを伝えた。



リーフレット作成までのタイムスケジュール

- ・第1回 オリエンテーションにてこの事業の趣旨を伝える講義を実施した。
- ・第2回 リーフレット作成についての講義とグループワークにて各班リーフレットの概要を作り、プレゼンテーションした。その内容に対して保健師、管理栄養士、健康運動指導士からアドバイスをした。
- ・第3回 リーフレットの一次締め切り。提出されたリーフレットに対して、保健師、学校養護教諭、がアドバイスをを入れて返却し修正した。
- ・第4回 各班によるプレゼンテーションおよび最終提出とアンケート調査を実施した。アンケート調査は、対象に対して、第4回のプレゼンテーション終了後にアンケートを行った。アンケート内容は、問1青壮年の健康課題に関して関心がでた、問2自分の班の

テーマに関しての知識が深まった、問3リーフレットにまとめる情報量に関して、適切な量を知ることができた、問4リーフレットをまとめることにより、提供する情報量の質の重要性について知ることができた、問5自分の健康課題に関して、必要な時は保健室でリーフレットを用いた指導を受けたいと思った、問6自分たちが作ったリーフレットを使いたいと思うか、という6つの問に対してそれぞれ、1全く思わない、2そう思わない、3そう思う、4かなりそう思う、5非常にそう思うで解答させた。

3. 結果と考察

今回、大学生を対象とした健康指導で用いるリーフレットの作成を管理栄養士養成課程の学生とともにやった。この事業は、1) 一般的な健康情報よりも当事者である学生の意見を取り入れて、対象者が共感できるようなものにする、2) 管理栄養士養成課程の特徴を生かした情報を入れること、3) 保健所実習などを控える学生に対する教育効果を考えに行った。

このリーフレットは、最終提出されたリーフレットの原案から教員による構成を経て保健室で使用される。今回、課題15のリーフレットにおいて、その多くに管理栄養士養成課程の特徴が反映されていた。例えば、課題4では、「簡単コンソメスープ」、課題5では、「外食の時は定食を、コンビニでは副菜を追加しよう」、課題7では「間食を食べるおすすめ時間」、課題9では「簡単減塩レシピレンジ蒸し料理」などである。簡単な作り方など記載されており、一人暮らしやアルバイ

表 1

課題 1	アルコールは控えめに
課題 2	やせ（低体重）を防ごう
課題 3	楽しく続けよう運動のすすめ
課題 4	一人暮らしのための生活習慣アドバイス
課題 5	外食やコンビニに偏りがちな方のために
課題 6	肝機能異常とは？
課題 7	間食が増えていませんか？
課題 8	脂質異常症とは？
課題 9	血圧の異常等は？
課題10	消化に良い食べ物について
課題11	朝食を抜いた生活になっていませんか？
課題12	糖代謝の異常
課題13	肥満の解消と予防
課題14	貧血とは？
課題15	夜遅い夕食になっていませんか？

表 2 対象者のアンケートの集計結果

問 1	問 2	問 3	問 4	問 5	問 6
健康課題に関心が出た	知識が深まった	情報の適量を知った	情報の質の重要性を知った	リーフレットを用いた指導を受けたい	リーフレットを使いたい（自身の健康活動に）
3.4 (0.8)	3.6 (0.8)	3.5 (0.7)	3.8 (0.9)	3.2 (0.7)	3.1 (0.6)

1 全く思わない、2 そう思わない、3 そう思う、4 かなりそう思う、5 非常にそう思う
平均値
(標準偏差)

トなどで、家族との食事の時間が異なる学生にとっては参考になるリーフレットであると思われる。

次に教育効果について、表2は対象者のアンケート調査の集計結果を示したものである。質問6問の解答は全て平均で3以上を示していた。その中でも、問2、問3、問4は3.5以上を示しており、今回の対象である学生へ、この事業の教育効果があったと考えられた。

最後に令和2年度4月に実施した健康診断において、異常値出現者が多数確認されたが、新型コロナウイルス感染拡大防止により、大学における保健指導の実施が困難となった。このため、作成したリーフレットを用いた遠隔保健指導が実施できて、早速、有効に利用できた。今後はひとり暮らしの学生などへ向けたレシピの充実などを図りたい。

倫理的配慮および利益相反

本研究の実施にあたっては、被験者に対して研究の内容を十分に説明した後、被験者から同意書を得た。本研究は別府大学・短期大学部医学研究倫理審査委員会の承認を得ている。本報告については開示すべき利益相反はない。

4. 参考文献

- 1) 平成28年健康・栄養調査報告. 厚生労働省ホームページ：
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku.pdf>. 2019年5月18日
- 2) 佐藤亜美、吉村良孝ほか：女子大学生隠れ肥満者における身体計測値、運動器の機能、骨密度について。厚生
の指標, 第66巻第8号：9-12. 2019.
- 3) 山根真由、江國大輔、森田学：大学生における早食いと肥満の関係。厚生
の指標第62巻第7号:7-11. 2015.
- 4) 金沢永華、川村公子他：大学生の食生活と総合的健康状態との関係について。東京福祉大学・大学院紀要第8
号第2巻：221-229. 2018.
- 5) 中村丁次ほか:健康過体重者の身体状況と摂取行動に関する調査。栄養学雑誌, 第44号第1巻：45-86. 1986.
- 6) 角谷学、中村忍ほか：若年時のBMI増加はメタボリックシンドローム発症と関連する。産衛誌：56 (5)：121-
127. 2014.