

P1-026

中学生における生活の満足度と就寝・起床時刻との関わり

新沼 正子¹、平松 恵子²¹ 安田女子大学² びわこ学院大学

【目的】

日常生活における満足度の向上には、生徒の生活習慣がどのように関わっているかを把握することは、健康教育・保健指導をすすめるための実践研究になるのではないかと考えた。本研究では、中学生の生活習慣を就寝・起床時刻にもとめ、1日の睡眠と覚醒の生活リズムが満足度得点にどのように関与しているかについて検討した。

【方法】

中学生725名（男子386名、女子339名）について現在の健康状態と就寝・起床時刻・睡眠時間を調査した。また、生活の満足度尺度としては、これまで使用されているアンケート（20項目）について、満足度（5段階）を回答してもらい、各項目について、満足度（非常に不満1点～非常に満足5点）を得点化し、その合計点を用いた。生活満足度尺度の20項目は、「自由時間」「友人関係」「勉強」「こづかい」「住環境」の要因からなっている。生徒に調査の目的と方法を説明し、調査への参加は自由意思であること、拒否による不利益が生じないこと等を口頭及び書面で説明し了解を得て実施した。

【結果】

満足度得点を健康状態別に区分した結果からは、「健康だと思う」において、男女とも得点数が有意に高値を示した。この結果を踏まえて、睡眠前後の時刻別に得点数を比較すると、就寝時刻が早い属する者の満足度得点が有意に高くなった。一方、起床時刻の早い男子において高値となったが、女子においては、起床時刻の影響は僅少であった。そして6～9時間睡眠の範囲において、睡眠時間が長くなるにつれて得点が高くなる傾向があった。

【考察】

早寝・早起きの朝型の生活において得点が高くなり、睡眠時間の延長に伴い得点が高まる傾向にあったことから、朝型生活において、必要睡眠時間の確保をすることにより、起床後に充実した生活が営まれていることになる。今後満足度を評価するための20項目の生活条件別の就寝・起床の実態をまとめて、詳細な検索を行うことにしている。

【まとめ】

中学生733名について、健康状態の自己評価、就寝・起床時刻ならびに、生活の満足度調査を実施したところ、健康状態が良好、就寝・起床時刻が早い朝型の生活において満足度得点が高くなった。

キーワード：中学生、生活の満足度、起床・就寝時刻

P1-027

中学生における食事ならびに体力の自己評価と生活の満足度との関連性

平松 恵子¹、新沼 正子²¹ びわこ学院大学² 安田女子大学

【目的】

本調査は、中学生の生活の中に健康管理上の問題点を見出し、健康教育、健康づくりの実践に活用することを意図した。本報は、日常の食事と生活体力ならびに健康状態の現状を自己評価すると共に、生活への満足度との関連性を検討した。そして中学生の生活を充実させるための方策を探ろうとした。

【方法】

中学生725名（男子386名、女子339名）について、食餌については「1日（朝・昼・夜）の食餌バランスがとれている」体力については「勉強や仕事ができる体力がある」について「あてはまらない」から「よくあてはまる」を5段階評価とした。また健康状態についても「健康でない」から「非常に健康だと思う」についても5段階評価とした。一方生活の満足度は「自由時間・友人関係・勉強・こづかい・住環境」等からなる20項目について「非常に不満1点」から「非常に満足5点」とし、その合計点を満足度得点とした。生徒に調査の目的と方法を説明し、調査への参加は自由意思であること、拒否による不利益が生じないこと等を口頭及び書面で説明し了解を得て実施した。

【結果】

健康状態の自己評価において「健康である」とした者の得点数が高値となったことを踏まえて、健康管理のための食餌ならびに体力の評価と得点数との関連性をみると、1日3食の栄養バランスがとれているにおいて、男女とも有意に高値となった。また生活体力についても「あてはまらない」から「よくあてはまる」に移行するにつれて得点数が有意に高まり、勉強・仕事の効率が満足度を高めていることが示された。

【考察】

健康状態と満足度得点との結果から、日々の食事の内容について意識することは、栄養バランス、つまり食材と摂取食品数への配慮がなされていることになり、食事の充実が満足度得点を高く維持することになる。また生活活動についても思い通りの日常生活が営まれることによる喜びが直接得点数を高めていることになる。

【まとめ】

健康状態・食事への配慮・生活体力の維持・向上により生活の満足度が高まることから、実践的な健康教育のための生活への満足度に影響する生活要因の分析と検討が望まれる。

キーワード：中学生、食事、体力の自己評価、生活の満足度