

歯科衛生科学生の健康日本 21 に関する意識調査

— 中間実績値との比較 —

A Questionnaire Survey on National Health Promotion in the 21st century in Dental Hygiene Students

— Comparison with the Middle Results Value —

玉木裕子*, 小澤晶子*

Yuko TAMAKI, Akiko OZAWA

緒言

健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)は、近年の生活習慣病やその起因に関わる疾病構造の変化に対応し、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために平成12年3月に策定された。健康寿命の延伸等を図るため、目標を具体的な数値で示すことにより、国民各層の自発的な健康づくりへの意識向上及び取り組みを促してきた。平成17年度を目途に中間評価が行われ、平成19年4月、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会により「健康日本21中間評価報告書」がまとめられた。本科でも小澤らが歯科衛生科の学生を対象に健康日本21に関する意識調査を続けてきた。今回は、平成19年度の歯科衛生科新入生と中間実績値とでどのような違いがあるかを知らるために比較、検討を行ったので報告する。

対象および方法

対象は、歯科衛生科の平成19年度1年生157人で、平均年齢は、18.2歳であった。調査は、入学して間もない4月に質問紙(表1)を用いて行った。質問項目は、健康日本21の認知度についてと、健康日本21に設定されている9分野のうち年齢を考慮して「糖尿病」「循環器病」「がん」を除いた7分野「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」から29項目を選び、はい・いいえで回答させた。中間実績値は項目ごとに対象の年齢層が異なるため、それぞれ18歳に最も近い層の結果を比較に引用した。統計処理は双方の回答の出現率に差があるか否かについて χ^2 検定を行なった。

結果

1. 健康日本21の認知度

図1に健康日本21の認知度を示す。「健康日本21という言葉を知っていますか。」は、はいと答えた者は20.4% (32人)であった。

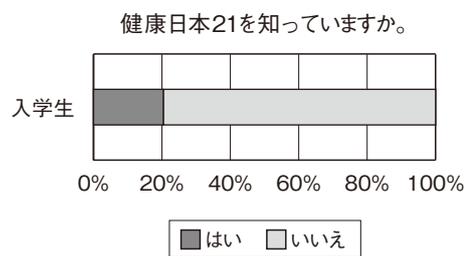


図1 健康日本21の認知度

2. 栄養・食生活

図2に栄養・食生活に関する質問の結果を示す。

「自分の適正体重を認識し、体重のコントロールを実践していますか。」は、はいと答えた者は45.9% (72人)であった。15歳以上の女性の中間実績値は70.3%で、有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

「朝食を食べていますか。」は、いいえと答えた者は5.1% (8人)あり、中学・高校生の中間実績値6.2%にほぼ近い値で、有意差は認められなかった。

「1日1食は2人以上で楽しく、30分以上かけて食事をしていきますか。」は、はいと答えた者は74.5% (117人)であった。成人の中間実績値は61.0%で、有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

「外食や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしますか。」は、はいと答えた者は32.5% (51人)であった。20歳~69歳女性の中間実績値は40.4%で、有意差は認められなかった。

「自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。」は、はいと答えた者は23.6% (37人)であった。成人女性の中間実績値は75.0%で、有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

「自分の食生活に問題があると思いますか。」は、はいと答えた者は91人いたが、そのうち「食生活を改善する意欲がありますか。」でははいと答えた者は76人であった。ゆえに

* 〒230-8501 横浜市鶴見区鶴見2-1-3 鶴見大学短期大学部歯科衛生科

Department of Dental Hygiene, Tsurumi University of Junior College, 2-1-3 Tsurumi, Tsurumi-Ku, Yokohama 230-8501, Japan.

表1 質問調査票

学籍番号	名前	歳
	1) 健康日本21という言葉を知っていますか。	はい いいえ
	2) 自分の適性体重を認識し、体重のコントロールを実践していますか。	はい いいえ
	3) 朝食を食べていますか。	はい いいえ
	4) 1日1食は2人以上で楽しく、30分以上かけて食事をしていますか。	はい いいえ
	5) 外食や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしますか。	はい いいえ
	6) 自分にとって、適切な食事内容・量を知っていますか。	はい いいえ
	7) 自分の食生活に問題があると思いますか。	はい いいえ
	8) 7) で はいと答えた方 食生活を改善する意欲がありますか。	はい いいえ
	9) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。	はい いいえ
	10) 意識的に運動を心がけていますか。	はい いいえ
	11) 1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上持続していますか。	はい いいえ
	12) 最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。	はい いいえ
	13) 睡眠による休養を十分にとれていますか。	はい いいえ
	14) 睡眠の確保のため薬やアルコールを使うことがありますか。	はい いいえ
	15) 喫煙で肺がんにかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	16) 喫煙でぜんそくにかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	17) 喫煙で気管支炎にかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	18) 喫煙で心臓病にかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	19) 喫煙で脳卒中にかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	20) 喫煙で胃潰瘍にかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	21) 喫煙で妊娠に関連した異常にかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	22) 喫煙で歯周病にかかりやすくなると思いますか。	はい いいえ
	23) 現在、喫煙していますか。	はい いいえ
	24) 飲酒していますか。	はい いいえ
	はいと答えた方 1日量はどれくらいですか。()	
	25) 節度ある適度な飲酒量を知っていますか。	はい いいえ
	はいと答えた方 適度な飲酒量とは ()	
	26) フッ化物配合歯磨剤を使用していますか。	はい いいえ
	27) 歯科医師、歯科衛生士による口腔清掃指導を受けたことがありますか。	はい いいえ
	28) 歯間部清掃用具を使用していますか。	はい いいえ
	29) 過去1年間に定期的な歯石除去や歯面清掃を受けたことがありますか。	はい いいえ
	30) 定期的に歯科検診を受けていますか。	はい いいえ

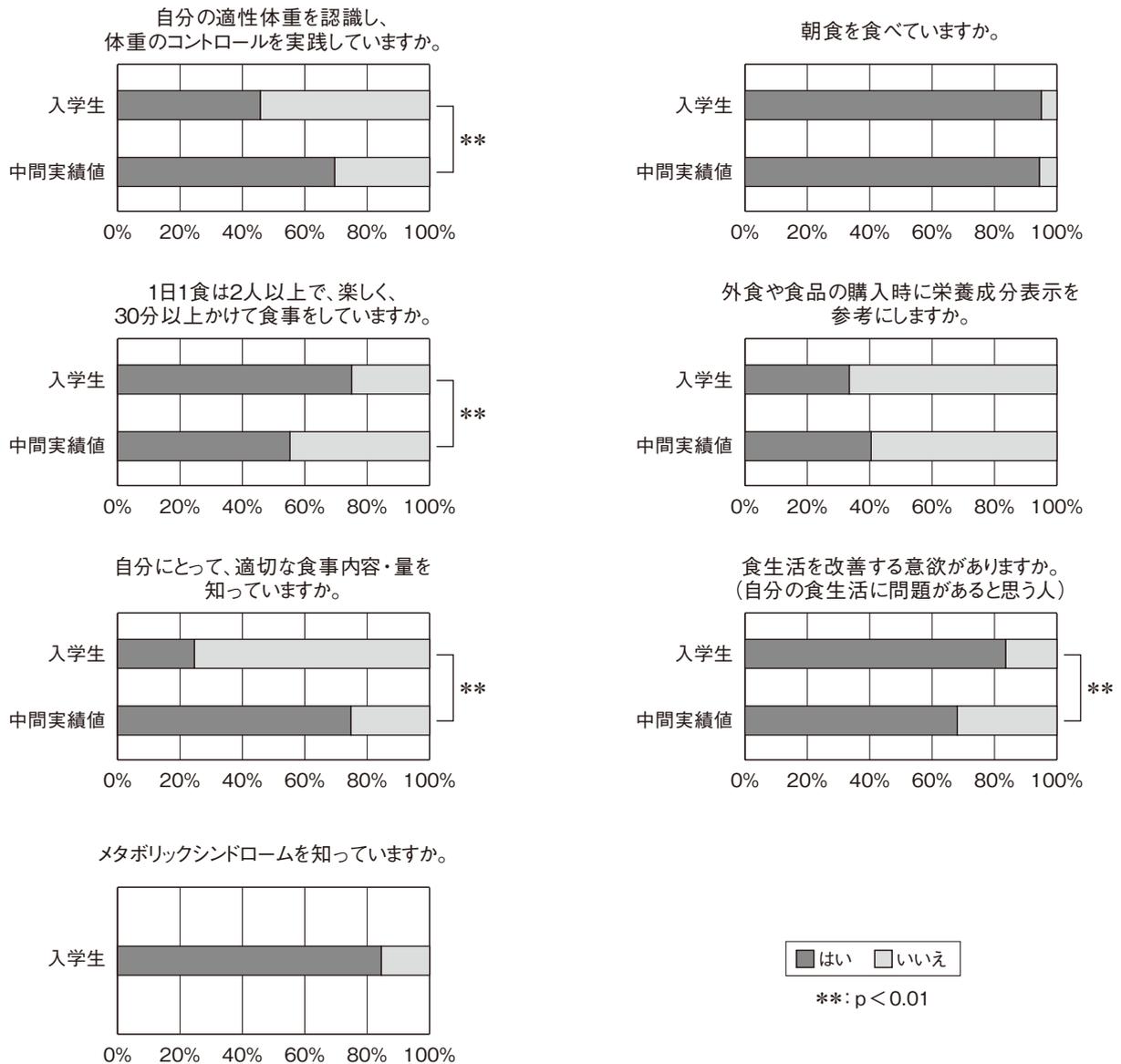


図2 栄養・食生活に関する質問項目の結果

「自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活を改善する意欲がある人」は学生が83.5%、成人女性の中間実績値は67.3%で、有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。」は、はいと答えた者は85.4%（134人）であった。この項目は健康日本21策定時にはなかったが、現在までの健康づくりに関する動向を踏まえ、新たに数値目標の設定がされたものであるため比較はできなかった。

3. 身体活動・運動

図3に身体活動・運動に関する質問の結果を示す。

「意識的に運動を心がけていますか。」は、はいと答えた者は46.5%（73人）であった。成人女性の中間実績値は55.5%で、有意差は認められなかった。

「1日30分以上の運動を週2日以上実施し1年以上継続していますか。」は、はいと答えた者は11.5%（18人）であった。成人女性の中間実績値は25.8%で有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

4. 休養・こころの健康づくり

図4に休養・こころの健康づくりに関する質問の結果を示す。

「最近1ヵ月間にストレスを感じましたか。」は、はいと答えた者は、80.9%（127人）であった。全国平均の中間実績値は62.2%で、有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

「睡眠による休養を十分にとれていますか。」は、いいえと答えた者は62.4%（98人）であった。全国平均の中間実績値は21.2%で、有意差 ($p < 0.01$) が認められた。

「睡眠の確保のため薬やアルコールを使うことがありますか。」は、はいと答えた者は7.6%（12人）であった。全国平均の中間実績値は17.6%で、有意差 ($p < 0.05$) が認められた。

5. たばこ

図5にたばこに関する質問の結果を示す。

「喫煙で肺がんにかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は97.5%（153人）であった。中間実績値は

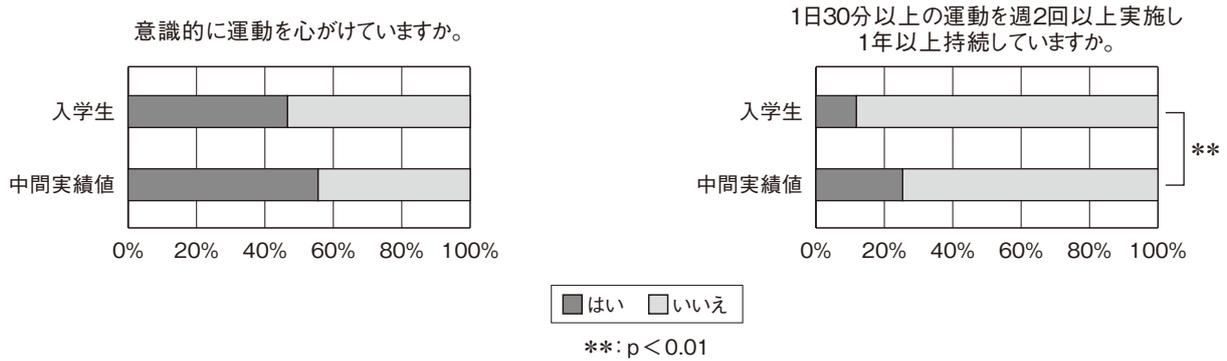


図3 身体活動・運動に関する質問項目の結果

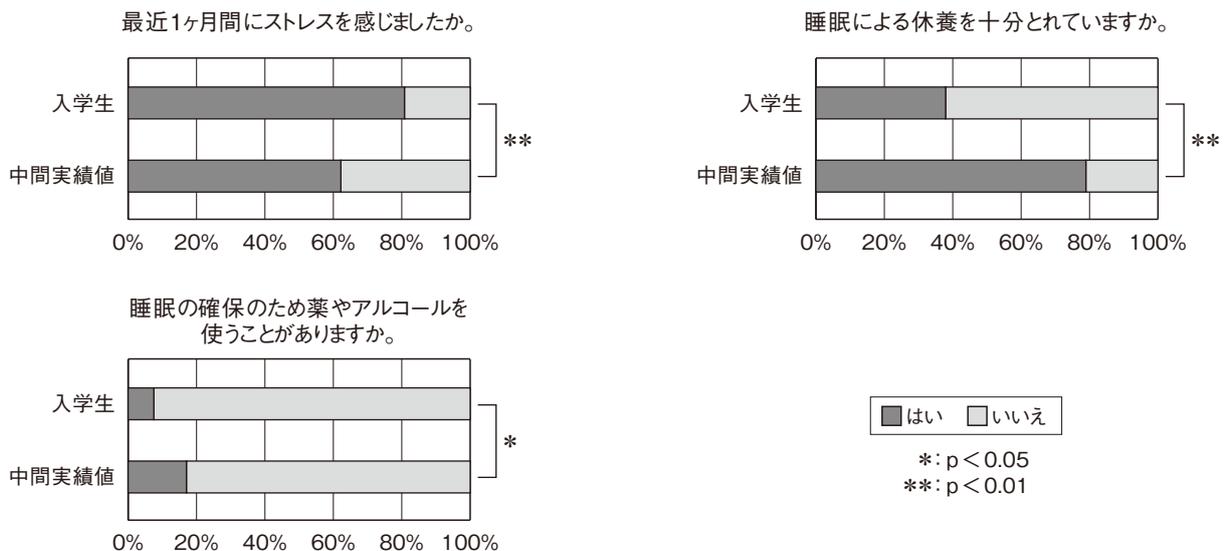


図4 休養・こころの健康づくりに関する質問項目の結果

87.5%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「喫煙でぜんそくにかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は75.2% (118人) であった。中間実績値は63.4%で、有意差は認められなかった。

「喫煙で気管支炎にかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は91.7% (144人) であった。中間実績値は65.6%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「喫煙で心臓病にかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は77.1% (121人) であった。中間実績値は45.8%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「喫煙で脳卒中にかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は84.1% (132人) であった。中間実績値は43.6%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「喫煙で胃潰瘍にかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は73.2% (115人) であった。中間実績値は33.5%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「喫煙で妊娠に関連した異常にかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は98.1% (154人) であった。中間実績値は83.2%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「喫煙で歯周病にかかりやすくなると思いますか。」は、はいと答えた者は88.5% (139人) であった。中間実績値は35.9%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「現在、喫煙していますか。」は、はいと答えた者は3.8% (6人) であった。高校3年生女性の中間実績値は9.7%で、有意差は認められなかった

6. アルコール

図6にアルコールに関する質問の結果を示す。

「飲酒していますか。」はいと答えた者は3.8% (6人) であった。高校3年生女性の中間実績値は32.0%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「節度ある適度な飲酒量を知っていますか。」はいと答えた者は6.4% (10人) であった。女性の中間実績値は49.7%で有意差 (p < 0.01) が認められた。

7. 歯の健康

図7に歯の健康に関する質問の結果を示す。

「フッ化物配合歯磨剤を使用していますか。」は、はいと答えた者は59.2% (93人) であった。学童の全国平均中間実績値は52.5%で、有意差は認められなかった。

「歯科医師、歯科衛生士による口腔清掃指導を受けたことがありますか。」は、はいと答えた者は70.7% (111人) であった。学童の全国平均中間実績値は16.5%で、有意差 (p < 0.01) が認められた。

「歯間部清掃用具を使用していますか。」は、はいと答えた者は27.4% (43人) であった。35歳~44歳の中間実績値

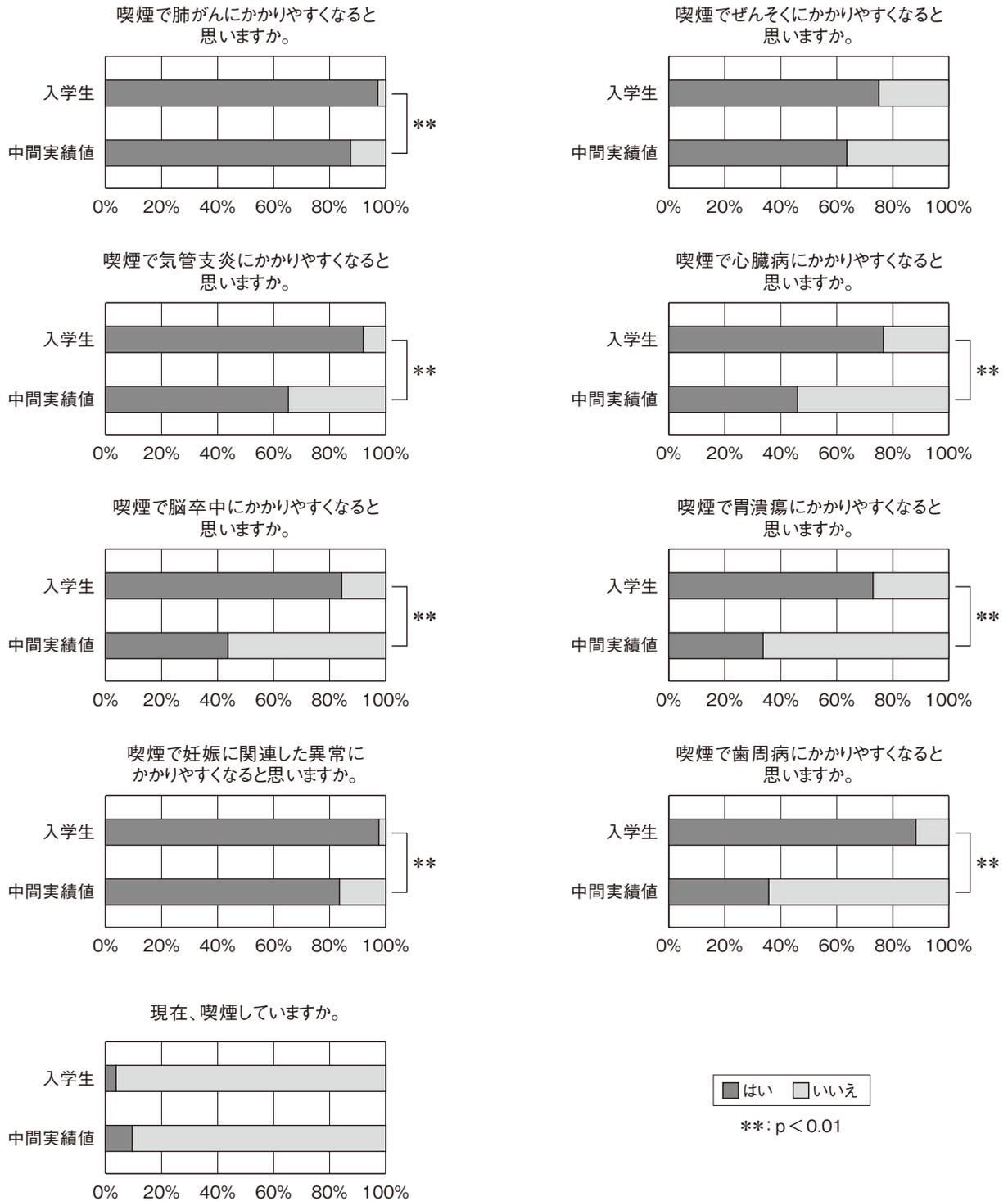


図5 たばこに関する質問項目の結果

は39.0%で、有意差は認められなかった。

「過去1年間に定期的な歯石除去や歯面清掃を受けたことがありますか。」は、はいと答えた者は42.7% (67人)であった。55歳～64歳の中間実績値は43.2%で、有意差は認められなかった。

「定期的に歯科検診を受けていますか。」は、学校での検診は除き、自主的に受けている歯科検診について回答させた。はいと答えた者は27.4% (43人)、55歳～64歳の中間実績値は35.7%で、有意差は認められなかった。

考察

1. 健康日本21の認知度

平成19年度入学生の健康日本21の認知度は20.4%であった。小澤³⁾⁴⁾らの調査では、健康日本21が施行されてから2年後の平成14年度入学生では、認知度は2.1%、3年後の平成15年度入学生は4.4%であったという。今回の対象学生は施行後7年が過ぎており、年月とともに周知されていったものと考えられる。

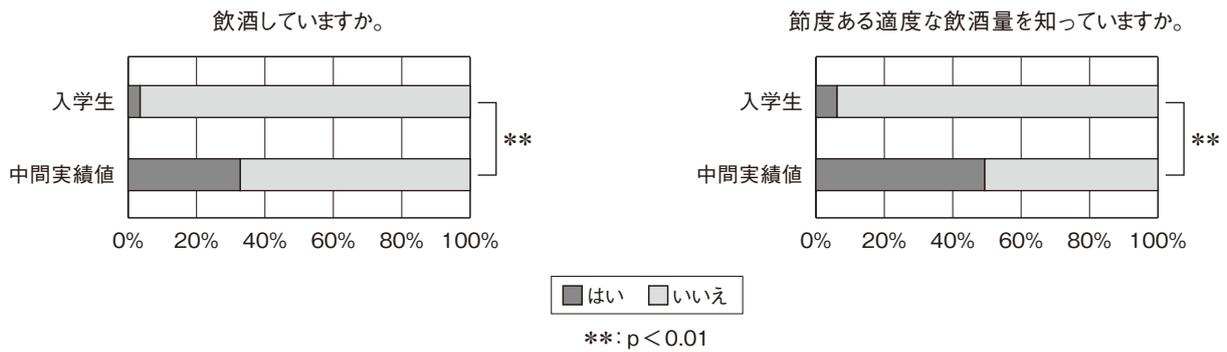


図6 アルコールに関する質問項目の結果

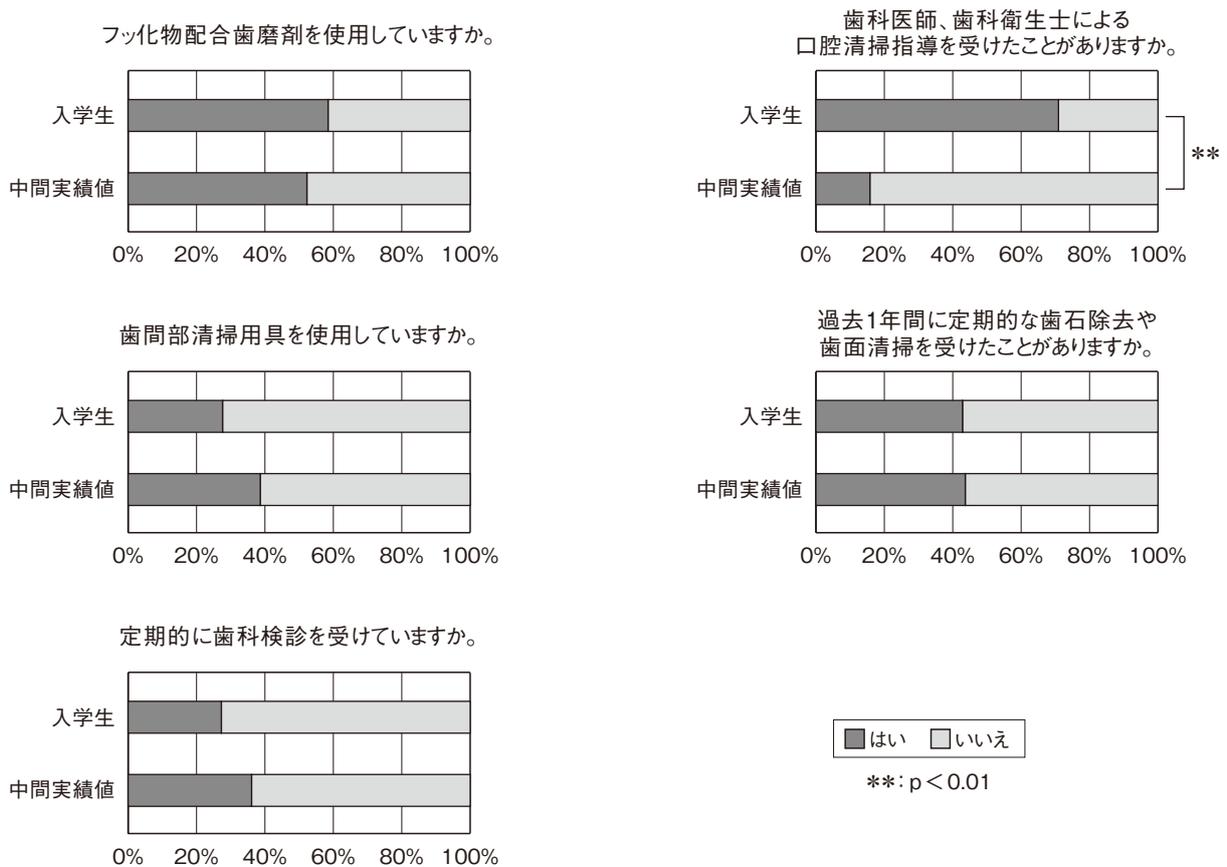


図7 歯の健康に関する質問項目の結果

2. 栄養・食生活

「自分の適正体重を認識し、体重のコントロールを実践していますか。」は、15歳以上の女性の中間実績値が、有意に高かった。健康のためには、適正な栄養を摂取し、適正体重を維持することが大切である。目標値90%を達成できるように今後、BMIなどで適正体重を認識し、行動の変容を促す必要があると考える。

「朝食を食べていますか。」は、欠食の状況を問うものであるが、中学・高校生の中間実績値とでは有意差は認められなかった。目標値0%を達成できるように改善が望まれる。

「1日1食は2人以上で楽しく、30分以上かけて食事をしていますか。」は、成人の中間実績値より学生が有意に高く、目標値の70%以上に達していた。しかし約1/4が孤食傾向

にあり、これを減少させる必要があると考える。

「外食や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしますか。」は、有意差は認められなかった。この項目の目標値は55%以上であるが、学生は32.5%であった。必要な栄養素や1日の摂取量などを把握し、「食事バランスガイド」や栄養成分表を参考にすることが望まれる。

「自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。」は、成人女性の中間実績値が有意に高かった。はいと答えた学生は23.6%で目標値の80%以上には程遠い結果であった。小澤⁴⁾らの平成15年度入学生を対象にした調査によると、入学時は22.0%、卒業時は32.1%とあまり大きな改善は見られず、小澤は、自分の食生活の基本的なことを知っている者が少ないと考えられると述べている。多くの学生

が改善できるように検討が必要な項目である。

「自分の食生活に問題があり、食生活を改善する意欲がありますか。」は、学生が有意に高く、目標値の80%にほぼ近い値であった。しかし食生活に問題があると思うと答えた者のうち、食生活を改善する意欲がない者が15人おり、今後意識と行動の変容を促す必要があると考える。

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか。」は、はいと答えた者は85.4%（134人）であった。目標値は20歳以上で80%以上であるが、本科の学生はこれより上回っていた。健康に関する情報について関心が高いと思われる。

3. 身体活動・運動

「意識的に運動を心がけていますか。」は、成人女性の中間実績値との間には有意差は認められなかった。

「1日30分以上の運動を週2日以上実施し1年以上継続していますか。」は、成人女性の中間実績値が有意に高かった。運動不足が生活習慣病のリスクになることを認識している学生は少ないと思われる。日常生活に少しずつ運動習慣を取り込むように意識することが大切である。

4. 休養・こころの健康づくり

「最近1ヵ月間にストレスを感じましたか。」でははいと答えた者と「睡眠による休養を十分にとれていますか。」でいいえと答えた者は、全国平均の中間実績値より学生が有意に高かった。これは進学による生活環境の変化が大きく影響しているためと考えられ、新しい環境に順応するに従い、徐々に変わっていくものと思われる。

「睡眠の確保のため薬やアルコールを使うことがありますか。」は、全国平均の中間実績値が有意に高かった。しかし、12人の学生が薬やアルコールに頼っている。薬やアルコールは依存性があるため、注意が必要である。薬やアルコールについての正しい知識を持たせ、必要に応じてカウンセリングをすすめるなどの配慮が必要であると考ええる。

5. たばこ

喫煙が及ぼす健康影響については、「喫煙でぜんそくにかかりやすくなると思いますか。」は中間実績値との間で有意差はみられなかったが、ほかの項目については学生が有意に高かった。最も認知されていたのは妊娠98.1%、次いで肺がん97.5%、気管支炎91.7%、歯周病88.5%で、最も認知が低かったのは胃潰瘍73.2%であった。目標値の100%にさらに近づくように教育が必要である。

「現在、喫煙していますか。」は、はいと答えた者は3.8%（6人）であった。高校3年生女性の中間実績値との間に有意差は認められなかった。受動喫煙による害や分煙の重要性とあわせて教育する必要があると考える。

6. アルコール

「飲酒していますか。」は、高校3年生女性の中間実績値が有意に高かった。高校3年生女性の32.0%に対して学生は3.8%（6人）と少数であった。未成年者の飲酒を目標値の0%にするには、さらなる教育とアルコール販売などの環境の整備が望まれる。

「節度ある適度な飲酒量を知っていますか。」は女性の中

間実績値が有意に高かった。学生で知っていると思えた者は6.4%（10人）いたが、その内容は、気分が悪くならない程度、酔わない程度、ほろ酔い程度ときちんと理解している者はいなかった。節度ある適度な飲酒とは、1日純アルコールで約20g程度の飲酒とされている。ビール中瓶1本分がそれに当たるなど、酒の種類と相対量など教育の中で具体的に教える必要があると考える。

7. 歯の健康

「フッ化物配合歯磨剤を使用していますか。」は、学童の全国平均中間実績値とでは有意差は認められなかった。学生はフッ化物のう蝕予防効果についてあまり理解していないと思われる。フッ化物の応用について、正しい知識を持たせ、学童だけでなく、すべての年齢層に目標値の90%以上となるようにこれを推進していくことの必要性を理解させることが大切であると考ええる。

「歯科医師、歯科衛生士による口腔清掃指導を受けたことがありますか。」は、学童の全国平均中間実績値より学生が有意に高かった。これは学生の年齢が高いためであるが、29.3%の者は受けたことがないと回答していた。

「歯間部清掃用具を使用していますか。」は、35歳～44歳の中間実績値とでは有意差は認められなかった。

今後教育の中で、専門家による口腔清掃指導や歯間部清掃用具の必要性を認識させ、行動の変容を促さなければならぬと考える。

「過去1年間に定期的な歯石除去や歯面清掃を受けたことがありますか。」は、55歳～64歳の中間実績値とでは有意差は認められなかった。

「定期的に歯科検診を受けていますか。」は、55歳～64歳の中間実績値とでは有意差は認められなかった。学生はまだ、歯周疾患予防のためには定期的に検診を受け、必要に応じて歯石除去や歯面清掃を受けることの大切さを理解していないと思われる。

まとめ

歯科衛生科新入生の健康日本21に関する意識と中間実績値との間にどのような違いがあるかを知るために、健康日本21で設定されている目標値の中から29項目を選び質問紙を作成した。その結果と中間実績値とを比較、検討し、以下の結果が得られた。

1. 自分の食生活に問題があると思う者のうち食生活を改善する意欲があるとする者は学生が有意に高かった。しかし、自分の適正体重を認識し、体重のコントロールを実践している者と自分にとって適切な食事内容・量を知っている者については、学生は中間実績値より有意に低かった。
2. 意識的に運動を心がけている者については有意差が認められなかったが、1日30分以上の運動を週2回以上継続している者については、学生が有意に低かった。
3. 最近1ヶ月にストレスを感じた者、睡眠による休養を十分にとれていない者については、学生が有意に高かった。

4. 喫煙が及ぼす健康影響について理解している者は、ぜんそくを除くがん、気管支炎、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、妊娠、歯周病の項目において学生が有意に高かった。
5. 飲酒している者、適度な飲酒量を理解している者については、学生が有意に低かった。
6. 専門家による口腔清掃指導を受けたことがある者については学生が有意に高かった。しかし、フッ化物配合歯磨剤の使用、歯間清掃用具の使用、受診に関する項目については有意差は認められなかった。

歯科衛生科の学生は、卒業後歯科衛生士として国民に健康教育・支援をしていく立場になるが、自らの健康の維持・管理については意識が低い傾向がうかがえた。学生に意識的に行動の変容を起こさせるような教育・指導が必要であることが示唆された。

参考文献

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会，編：「健康日本21」中間評価報告書，p10～23，2007.
- 2) 小澤晶子・玉木裕子他：歯科衛生科学生の健康日本21に関する意識調査－1年生と卒業生の比較－，鶴見大学紀要第42号，第3部，p15～23，2005.
- 3) 小澤晶子・宮尾奈々他：歯科衛生科学生の健康日本21に関する意識調査－1年間の教育後の変化－，鶴見大学紀要第43号，第3部，p35～42，2006.
- 4) 小澤晶子・宮尾奈々他：歯科衛生科学生の健康日本21に関する意識調査－3年間の教育後の変化－，鶴見大学紀要第44号，第3部，p1～8，2007.
- 5) 歯科保健指導関係資料2010年版，第1版，p52～82，財団法人口腔保健協会，東京，2010.
- 6) 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進について（平成12年3月31日付健医発第621号厚生省保健医療局長通知）
- 7) 小西正光：「健康日本21」の考え方に基づく保健活動、小西正光・小野ツルコ編：「健康日本21」を指標とした健康調査と保健支援活動，p18～24，ライフサイエンスセンター，横浜，2001.
- 8) 多田羅浩三：健康日本21推進ガイドライン，p1～83，ぎょうせい，東京，2001.
- 9) 厚生省保健医療局地域保健健康増進栄養課生活習慣病対策室，編：平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査報告書，p132～147，厚生省，東京，2000.
- 10) 厚生省大臣官房統計情報部，編：平成11年度保健福祉動向調査，p25，厚生東京協会，東京，2001.