



## 健康意識と食習慣に関する調査からみた養護教諭養成課程に在籍する学生の課題

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 北海道教育大学函館校学校教育学会 公開日: 2025-12-19 キーワード: 特別別科, 養護教諭, 栄養学, 健康意識, 指導のあり方 作成者: 中村, 優美 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.32150/0002000686">https://doi.org/10.32150/0002000686</a>

## 健康意識と食習慣に関する調査からみた

## 養護教諭養成課程に在籍する学生の課題

### A survey on health awareness and eating habits Issues for school nurse training student

中村優美

NAKAMURA Yumi

北海道教育大学函館校特別別科非常勤講師

Lecturer (part-time) at the Special Course, Hakodate Campus, Hokkaido University of Education

#### 論文概要

北海道教育大学函館校（以下本学）特別別科の学生を対象に「健康意識に関する調査」を2019年度から2024年度まで継続して計6回実施し、それを集計まとめた結果を、厚生労働省や農林水産省の実施した各種健康調査との比較・検討を行い、学生たちの実態を把握する。さらに、学生たちの自由記述も振り返り、本心の部分を丁寧に見つけ出しながら各健康調査との比較・検討に絡め、自身が担当する「栄養学（食品学を含む）」の教授の課題と目指すべき資質について考察した。

キーワード：特別別科 養護教諭 栄養学 健康意識 指導のあり方

#### 1 はじめに

食生活を巡る環境は、地球温暖化、物流費の上昇、燃料費高騰、国際情勢からも影響を受け、コロナ禍以前より単身や共働き世帯が増加し加工食品の利用が増え続けている。食品価格の高騰の状況などからも今後も様々な変化が予想されるなかで、本学の特別別科の学生は、わずか1年間の養成期間で養護教諭にかかわる基礎知識を修得し、さらに「栄養学（食品学を含む）」についても備え、それらを具体的な指導場面で発揮していかなければならない。また、この養成期間にかかわる教員自身も食にまつわる環境のめまぐるしい変化にそって教授内容もブラッシュアップしていく必要がある。特に、農林水産省で示された「第4次食育推進基本計画（2021年3月食育推進会議決定）」<sup>(1)</sup>では具体的に以下の3つの重点事項を規定している。

- (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- (2) 持続可能な食を支える食育の推進
- (3) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

以上のような推進は、確かに学生たちにとって重要だと理解できるが難しさも感じている。

さらに、厚生労働省が2023年11～12月に実施した「国民健康・栄養調査」<sup>(2)</sup>の結果で「第2章栄養・食生活に関する状況」の野菜摂取量では20歳代の女性が最も少なく、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」では女性の20.8%が「仕事が忙しくて時間がないことが妨げになっている」ことを示していた。これは、最近の20歳代の女性、ちょうど本学の特別別科の学生たちも当てはまる可能性があり、今後自身の食生活を振り返り、養護教諭として指導していくときに、大切な部分になっていくと思われる。

また北海道内で、いまだに栄養教諭が配置されていない学校があることから、養護教諭が栄養指導や相談を担う状況がある。「食べることは心と命をつなぐ大切な行為であり、食事は栄養を満たすだけでなく、喜びであり、愉しみであり、人間（家族）の心と心を結ぶものである。そういった食生活の大切さ、あるいは食べることに关するいろいろな心づかいを、私は母から学んだのだった」<sup>(3)</sup>という香川 綾（1976年）の言葉がある。食べることは、生きることの原点であり、人にとっての心理的、社会的、経済的、文化的な営みでもある。本学特別別科の学生の養成にかかわる教員として、栄養や食生活の大切さを伝えるために必要なことを明らかにし、学生に食と健康にかかわる正しい知識や情報を身につけ、変化し続ける食環境にそった指導につなげなければならないと考えた。

そこで本研究では、本学特別別科の学生を対象に厚生労働省が2014年に実施した「健康意識に関する調査」<sup>(4)</sup>の各項目を引用した調査を2019年度から2024年度まで計6回実施し、健康意識と食生活の実態を把握したものを、厚生労働省が2014年に実施した「健康意識に関する調査」の結果と農林水産省の実施した健康調査の結果と比較・検討し、学生たちの実態を明らかにし、養護教諭として食と健康にかかわる正しい知識や情報を伝えるための課題と養護教諭として職務につきながら自分自身の健康維持のために、日々の食生活を見直し適切に判断できる資質について考察した。

## 2 方法

### (1) 調査対象と調査方法

本学特別別科の学生を対象に、質問紙調査（「健康意識に関する調査」）を実施した。質問紙調査は、調査の主旨と内容を説明し、調査協力の同意を得た学生に質問紙（無記名自記式）を配布し、回答後すぐに回収した。その調査を2019年度、2020年度、2021年度、2022年度、2023年度、2024年度の計6回実施した。それは、本学特別別科の学生への教育の一環として健康および栄養・食生活等に関する意識を調査し、各調査結果と比較検討するものである。また、自由記述の回答については、KHCoderを用いてテキストマイニングを行った。

### (2) 調査時期と対象人数

質問紙調査は、2020年1月末に34名を対象に、2021年1月末に35名を対象に、2022年1月末に26名を対象に、2023年1月末に37名を対象に、2024年1月末に39名を対象に、2025年1月末に34名を対象にそれぞれ実施した。

### (3) 調査内容

日常の健康とその情報を発信する媒介への信用度、そして健康への配慮事項、およびリスクや気をつける意義について質問した。また、これからの健康に対する考えと感想についてもたずねた。

調査は、次の 13 項目になる。

- 1) あなたの性別をお答えください。
- 2) あなたは普段、健康だと感じていますか。
- 3) 2) で健康感を判断する際に、重視した事項は何ですか。(3 つまで)
- 4) あなたは、①～⑫の健康に関する情報をどの程度信用できるとお考えですか。(それぞれの媒体について、信用度に○をつける) ①テレビ・ラジオ ②新聞 ③総合雑誌 ④健康雑誌 ⑤インターネット ⑥家庭向け医学書 ⑦かかりつけの医師 ⑧シンポジウム・講演 ⑨大学や病院、診療 ⑩保健所や自治体 ⑪友人・口コミ ⑫広告・チラシ
- 5) 健康に関してどのような情報が必要だとお考えですか。(3 つまで)
- 6) あなたは普段から健康に気をつけるよう意識していますか。
- 7) 健康に気をつけていることは、具体的に何ですか。(いくつでも)
- 8) あなたの健康にとって、最もリスクとなることはどれだとお考えですか。(いくつでも)
- 9) あなたは健康のために食生活に気をつけていると思いますか。
- 10) 9) で具体的に気をつけていることは何ですか。(いくつでも)
- 11) あなたは今後、健康のために気をつけたいことはありますか。(いくつでも)
- 12) あなたは、これからの健康についてどのように考えていますか。
- 13) 健康について感想があればご自由に記述ください。

#### (4) 調査の対象について

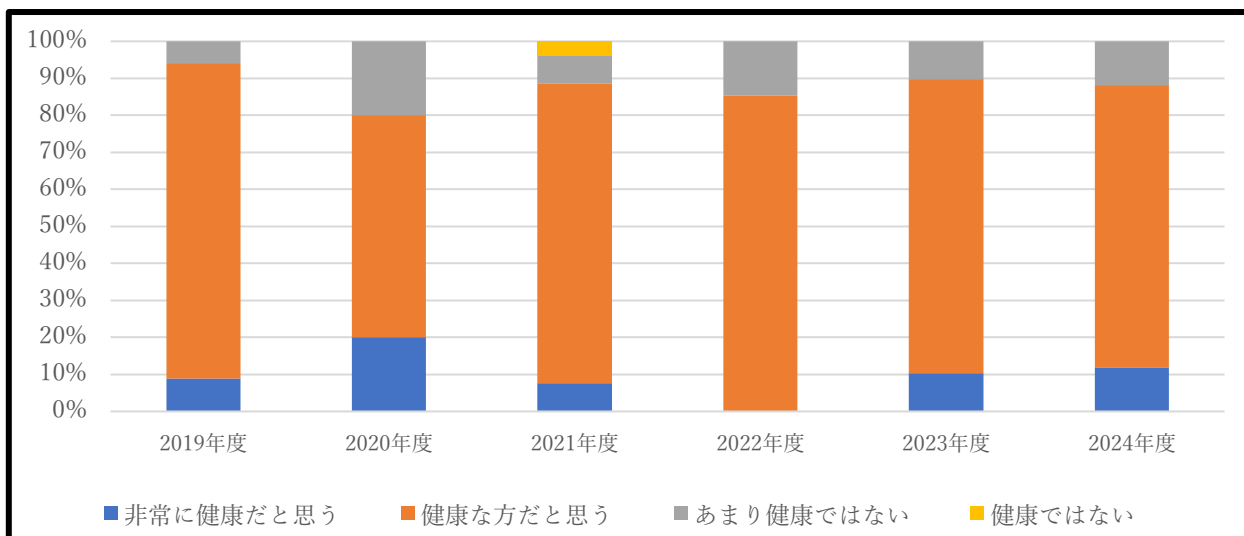
調査対象は「北海道教育大学函館校養護教諭特別別科」に所属する学生であり、修業年限は 1 年間で「養護教諭 1 種免許状」を取得する。主な科目区分と授業科目は「衛生学及び公衆衛生学（予防医学を含む）：衛生学・公衆衛生学／養護総合演習／衛生学・公衆衛生学演習Ⅰ／衛生学・公衆衛生学演習Ⅱ、栄養学（食品学を含む）：栄養学・食品学、学校保健：学校保健Ⅰ／学校保健Ⅱ／学校保健演習Ⅰ／学校保健演習Ⅱ、養護概説：養護概説Ⅰ／養護概説Ⅱ／学校保健統計学演習、健康相談活動の理論及び方法：ヘルスカウンセリング、精神保健：精神保健学」となり、養護教諭として子どもたちの健康維持・向上に必要とされる栄養学（食品学を含む）についても指導していくことが理解できる。

### 3 結果と考察

はじめに本学特別別科の学生たちの健康感と食生活の実態を相対的にとらえるため、調査項目 2、12 について考察する。

図 1（項目 2）「あなたは普段、健康だと感じていますか」は、2019 年は 94.1% 2020 年 80.0% 2021 年 88.5% 2022 年 85.3% 2023 年 89.8% 2024 年 88.3% であった。コロナ禍により 2020 年に「緊急事態宣言」が出されて、2023 年の 5 月に「5 類」に移行するまでの 4 年間は、コロナ禍前の 2019 年 94.1% よりも、健康に対する自信を持っていないとみることができる。そして、健康について意識が上向きになるには少々時間がかかっていた。

図1 あなたは普段、健康だと感じていますか



次に図2（項目12）をみてみたい。「あなたは、これからの健康についてどのように考えていますか」は、「よくしたい」「維持したい」を合わせると2019年94.1%、2020年97.1%、2021年100%、2022年89.2%、2023年97.5%、2024年94.1%であった。全体的に健康への自覚と健康維持への意識は高いが、「②今の健康状態を維持したい」が約20%台で「①少しでも自分で進んで健康状態をよくしたい」が70%台を推移している。学生たちは「良くしたい」と示していることから、今の状態よりも向上させていくことが大切だと認識しており、健康へのイメージがより高くなってきていると理解できる。

図2 あなたは、これからの健康についてどのように考えますか

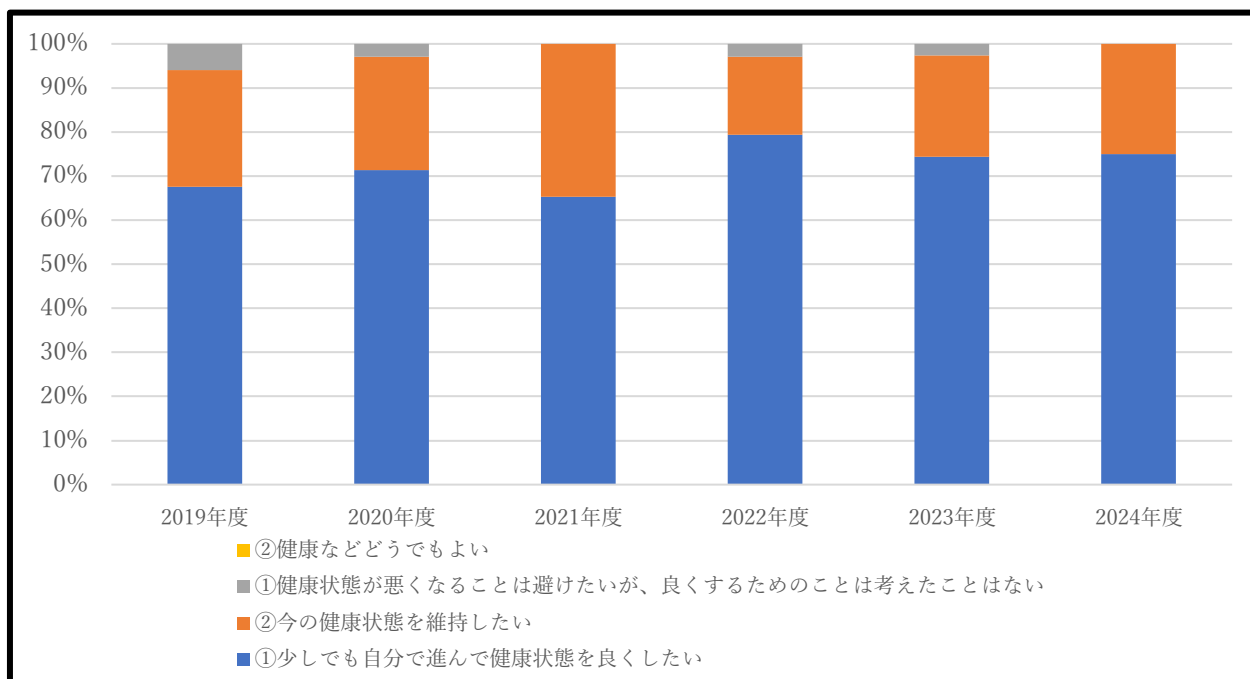


図3 図2で健康感を判断する際に、重視した事項は何ですか（3つまで）

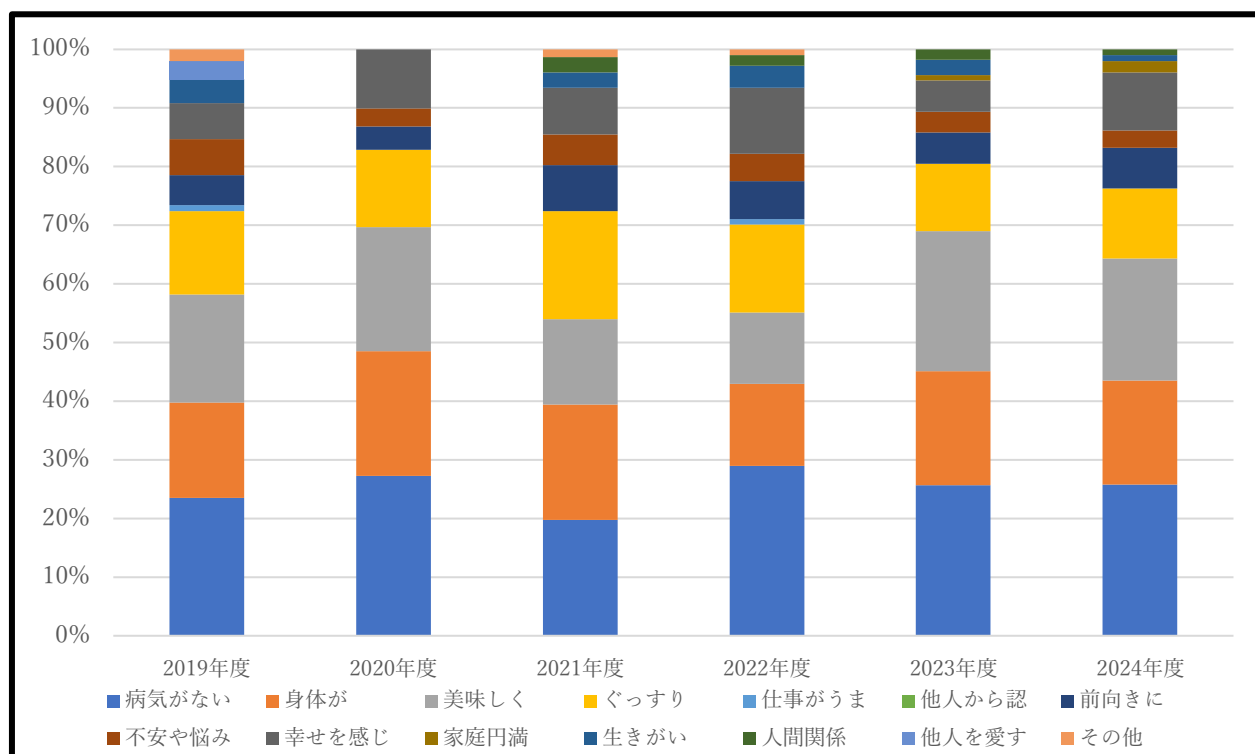


図3（項目3）の「健康を判断する際に、重視した事項は何ですか」では、「病気がないこと」「身体が丈夫なこと」「美味しく飲食できること」「ぐっずりと眠れること」「不安や悩みがないこと」「家庭円満であること」「幸せを感じることに」「前向きに生きられること」「人間関係がうまくいくこと」「仕事（学業）がうまくいくこと」「他人から認められること」「その他」の中から3つ選んでもらった。特別別科の学生たちの選択した上位5つを以下に示す。

- ・2019年度は、「病気がないこと」「美味しく飲食できること」「身体が丈夫なこと」「ぐっずりと眠れること」「不安や悩みがないこと・幸せを感じることに」
- ・2020年度は、「病気がないこと」「身体が丈夫なこと・美味しく飲食できること」「ぐっずりと眠れること」「幸せを感じることに」
- ・2021年度は、「病気がないこと」「身体が丈夫なこと」「ぐっずりと眠れること」「美味しく飲食できること」「前向きに生きられること・幸せを感じることに」
- ・2022年度は、「病気がないこと」「ぐっずりと眠れること」「身体が丈夫なこと」「美味しく飲食できること」「幸せを感じることに」
- ・2023年度は、「病気がないこと」「美味しく飲食できること」「美味しく飲食できること」「ぐっずりと眠れること」「前向きに生きられること・幸せを感じることに」
- ・2024年度は、「病気がないこと」「美味しく飲食できること」「身体が丈夫なこと」「ぐっずりと眠れること」「前向きに生きられることに」

以上を概観してみると、各年度ともほぼ同じ項目の割合が高いことがわかる。ただ、このアンケート結果では、「病気がないこと」や「身体が丈夫なこと」等が重視されがちで、「美味しく飲食でき

ること」が身体と精神を整え、さらに睡眠にも影響するという認識不足を推察することができる。

図4 「健康に関する情報」をどの程度信用できるのか

媒体種類	2024年度							
	非常に信用している		まあまあ信用している		あまり信用していない		全く信用していない	
① テレビ・ラジオ	4	11.8%	19	55.9%	11	32.4%	0	0.0%
② 新聞	7	20.6%	19	55.9%	8	23.5%	0	0.0%
③ 総合雑誌	2	5.9%	17	50.0%	15	44.1%	0	0.0%
④ 健康雑誌	5	14.7%	22	64.7%	7	20.6%	0	0.0%
⑤ インターネット	1	2.9%	11	32.4%	22	64.7%	0	0.0%
⑥ 家庭向け医学書	5	14.7%	27	79.4%	2	5.9%	0	0.0%
⑦ かかりつけの医師	16	47.1%	17	50.0%	1	2.9%	0	0.0%
⑧ シンポジウム・講演	4	11.8%	21	61.8%	8	23.5%	1	2.9%
⑨ 大学や病院、診療	19	55.9%	15	44.1%	0	0.0%	0	0.0%
⑩ 保健所や自治体	16	47.1%	18	52.9%	0	0.0%	0	0.0%
⑪ 友人・口コミ	1	2.9%	19	55.9%	18	52.9%	1	2.9%
⑫ 広告・チラシ	1	2.9%	4	11.8%	24	70.6%	5	14.7%

次に健康に関する情報を図4（項目4）のように12媒体に分類し、「非常に信用している」「まあまあ信用している」「あまり信用していない」「全く信用していない」の4段階から選択させた。その結果、2019年度は、「家庭向け医学書」「かかりつけの医師」「大学や病院診療」「保健所や自治体」等を信用しており、2020年度、2021年度も同様であった。2022年度も「かかりつけの医師」「大学や病院診療」「保健所や自治体」等に集中しており、2023年度は「家庭向け医学書」「かかりつけの医師」「大学や病院診療」「保健所や自治体」等であり、2024年度は、「新聞」「かかりつけの医師」「大学や病院診療」「保健所や自治体」等であった。さらに「インターネット」が2024年度は非常に信用しているが2.9%であり、「友人・口コミ」「広告・チラシ」についてもそれほど信用していないと示されていた。学生たちの意識の中に、健康に関しての様々な情報は「かかりつけの医師」「大学や病院診療」「保健所や自治体」等を信用していると理解することができる。

図5 健康に関してどのような情報が必要だとお考えですか

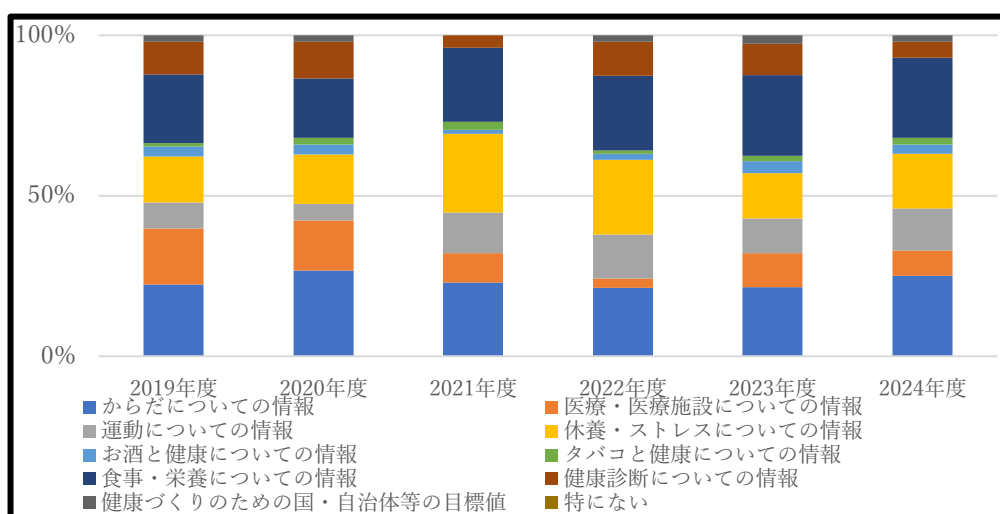
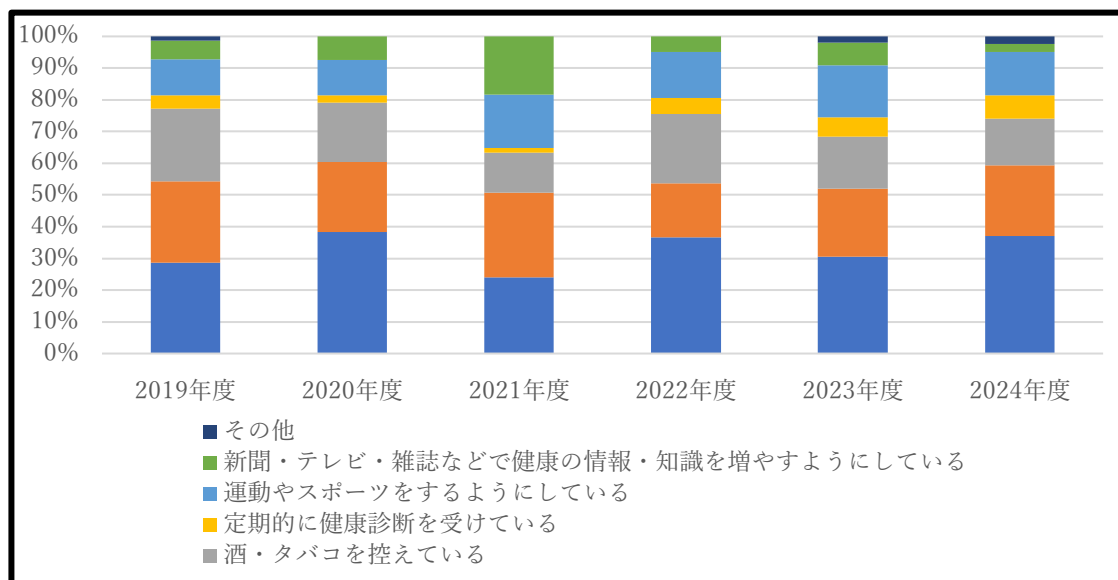


図 5 (項目 5)「健康に関してどのような情報が必要だとお考えですか」は、「からだについての情報」「医療・医療施設についての情報」「運動についての情報」「休養・ストレスについての情報」「お酒と健康についての情報」「タバコと健康についての情報」「食事・栄養についての情報」「健康診断についての情報」「健康づくりのための国・自治体等の目標値」「特になし」の中から 3 つ選択させ示したものである。6 年間を概観してみると、「からだについての情報」「休養・ストレスについての情報」「食事・栄養についての情報」は必要だと捉えており、「医療・医療施設についての情報」「健康診断についての情報」はその年度で差が大きい。「からだについての情報」「食事・栄養についての情報」は必要と捉えているのは、健康を維持・増進させたい意識の表れだと考えられる。

図 6 (項目 7) では、「健康に気をつけていることは、具体的に何ですか」という質問に「過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけている」「食事・栄養に気を配っている」が選択されている。「運動やスポーツをするようにしている」は年々意識が高まっている。栄養学の授業の中で、「生体リズムと食事」について学習する場面があること、また、看護師の業務を経験した学生が多いことが考えられる。

図 6 健康に気をつけていることは具体的に何ですか



項目 10「あなたは健康のために食生活に気をつけていると思いますが、具体的に気をつけていることは何ですか (いくつでも)」での比較を概観してみる。気をつける項目として、「朝昼晩と 1 日 3 回規則正しく食べている」「間食や夜食はとらない」「腹 8 分目を心がけている」「じっくり時間をかけて食べている」「家族そろって食べている」「外食をしすぎないようにしている」「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」「油分を摂りすぎないようにしている」「海藻類を食べている」「ほうれんそう、にんじんなど緑や黄色の濃い野菜を食べている」「生野菜を食べている」「果物を食べている」「魚・肉・卵などを食べている」「大豆・豆製品を食べている」「その他」の 15 を示した。

2019 年度では、「魚・肉・卵などを食べている」「大豆・豆製品を食べている」「腹 8 分目を心がけている」が必要だと理解している。また、2020 年度は、「魚・肉・卵などを食べている」「大豆・豆

製品を食べている」は重要と捉えているが、「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」「ほうれんそう、にんじんなど緑や黄色の濃い野菜を食べている」が多い。2021年度は、「魚・肉・卵などを食べている」「大豆・豆製品を食べている」を重視するようになり、「生野菜を食べている」「果物を食べている」「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」が多い。2022年度は、「魚・肉・卵などを食べている」「外食をしすぎないようにしている」「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」「大豆・豆製品を食べている」が重要と理解しており、規則正しく食べることも意識している。

2023年度は、「魚・肉・卵などを食べている」「大豆・豆製品を食べている」「外食をしすぎないようにしている」となり、2024年度は「魚・肉・卵などを食べている」の次に重視されていたのが「油分を取りすぎないようにしている」であった。そして「大豆・豆製品を食べている」「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」「生野菜を食べている」となっていた。

厚生労働省が2014年に実施した「健康意識に関する調査」の「あなたは健康のために食生活に具体的に気をつけていることは何ですか」で「朝昼晩と1日3回規則正しく食べている」は66.7%で学生たちは2024年度で35.3%と差があり、「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」は51.6%で、学生たちは2024年度で44.1%で低く出ている。ところが「魚・肉・卵などを食べている」は47.2%であったが、学生たちは2024年度で64.7%とかなり高い数値となっていた。総合的にみてバラつきはあるが本学の学生たちは意識を高めていると評価できる。

次に、自由記述の項目「健康について感想があればご自由に記述ください」の回答を読みとると、特別別科の学生の実態をさらに理解することができる。

「栄養学を受け、自分の食生活に気を使うようになりました。こうすることで、体重が安定したり、体調が良かったり、便通がよかったり…。体重を落とした時も、いかに健康な食事を取りつつ瘦せられるか考えながら生活しています。」(2019年度)や「私はバランス良く食事を摂ることができません。しかしながら、バランスが悪くても20年ほど生きていられることで、食べなくてもいいや、と思ってしまうのが正直なところです。ですが、段々と身体の油切れを感じ始めており、野菜の摂取を少しずつとるようにしています。」(2020年度)等々から、学生たちの実態が垣間見える。

さらに、「栄養学の講義を受けることで、自分自身の健康についてより関心を持つようになった。普段から、バランスのよい食事を意識していたが、ただその栄養素を摂るのではなく、組み合わせやタイミングなども大切であることも視野に入れて料理を考えるようになったと思う。」(2021年度)からは、学生たちの食生活に対する意識が高まっていることが理解できる。そして「一人暮らしを始めたことで、生活リズムや食生活が乱れています。健康であるために規則正しい生活習慣を継続することが必須だと思っています」(2022年度)等々から、金銭的な工夫をする中での努力がみとれることから、意識の高さ求めることだけでは解決できない課題も出てきたと捉えるべきだろう。

そして、「この授業を受けて、1つの食材でも栄養は1つだけではないことを知って、工夫することで簡単に栄養を摂取することが出来るのだなと思いました。」「旬のものや自分の食べれるものを無理なく、何かと混ぜて一緒にとらなければならないものを摂取するなど、ほんの少しの工夫で食習慣を変えることは可能で、健康にもつながっていくと知りました。」(2024年度)から、後ろ向きで投げやりな内容はほとんど見られず、食生活の工夫と改善に取り組む意欲の向上がみられる。

自分自身の健康維持のために何が必要か、日々の生活を振り返り考えることで、養護教諭として



#### 4 まとめ

アンケートによる「健康に関する意識調査」は、ほぼ期待されたような数値が示されていた。特別別科の学生たちは、頭の中ではアンケート等で問われた場合「このように回答することが正しいだろう」ということが認識されている。ところが、アンケート最後の自由記述では、自身の食生活や栄養については意識を向上させようとしていたが、実際の状況はそれほど高いというものではなかった。つまり、知識と実践が不足しており実際の食生活には隔たりがあるということである。その隔たりを埋めることなく子どもたちの前に立ったときに養護教諭として目指すべき指導の目標を達成することが、非常に厳しい状況になってしまうと考えられた。子どもたちに「きちんと食生活をすすめることが体をつくることですよ」と伝えても、指導者側の食生活がしっかり実践されていない状況がある場合、子どもたちから「先生の食生活」が指摘され、指導を困難にしてしまうだろう。

農林水産省が公表した「食育推進施策（食育白書 2024 年公表）」「第 3 部 食育推進施策の目標と現状に関する評価」の「①食育に関心を持っている国民の割合」の表<sup>(5)</sup>を見ると、年々「関心がある」が減少してきている。そのような状況の中で、特別別科の学生たちの関心は高まっているのは、栄養学の授業のなかで実生活とつなげて指摘してきたことが大きなポイントになっていると考えられる。さらに、「食育推進施策（食育白書 2025 年公表）」特集 2 消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進の中で「若い世代のみならず、高齢者を含めた各世代においてそれぞれ健全な食生活の実現に向けた課題を抱えていることから、各世代におけるウェルビーイング向上等の観点からも、それらの課題に的確に対応した「大人の食育」を進める必要があります<sup>(7)</sup>と幅広く食育を訴えており、「食育は誰かがやってくれるのではなく、本来なら、子どもの頃から生活の中で大人が環境を与え獲得していく教養であり、生きていくため基本的な生活の中で培われるもの<sup>(8)</sup>」という主体的な考え方を得ることを基盤とした指導上の大きな課題となっていくと考えられる。

特別別科の授業内で「自身の経験や生活での工夫改善」そして「目指すべきことと一つ一つのあり方を丁寧に示すこと」も求められると考える。さらに、筆者の他短大、専門学校や高等学校での指導の経験や実際の食生活中での工夫・考え方等も大きなヒントになっていく。それらのことと学ぶべき理論と行ったり来たりする（往還）が特別別科の学生たちの学びを深め、健康への意識と食生活（栄養）がしっかりつながっていることを理解させる。そのことが養護教諭の「食生活と栄養に関わっての資質」がより向上されると捉えている。

#### 引用・参考文献

- (1) 農林水産省 2021 年 「第 4 次食育推進計画」
- (2) 厚生労働省 2023 年 「国民健康・栄養調査」の結果から
- (3) 香川 綾「一皿に生命をこめてー栄養学に賭けた私の半生ー」講談社 1986 p 29
- (4) 厚生労働省 2014 年 「健康意識に関する調査」の結果から
- (5) 農林水産省 2024 年 「食育推進施策（食育白書 2024 年）」
- (6) 農林水産省 2025 年 「食育推進施策（食育白書 2025 年）」
- (7) 小川理紗 「健康問題を見据えた食育の在り方を考える ～学生の朝食に関するアンケート結果より～」九州大学研究紀要 第 48 号 2022