

(4) 男子大学生における野菜摂取状況と健康教育の有効性

川崎医科大学附属病院	○山元 輝昭
津山市役所	樋上 泰己
隠岐の島町役場	大田 一樹
心臓病センター榊原病院	小林 広樹
川崎医療福祉大学医療福祉学部保健看護学科	富田 早苗, 西田 洋子

【要旨】

健康日本21(第2次)では国民のがん、循環器疾患に対する予防策として、野菜摂取量の増加など食生活改善を掲げており、成人の1日野菜摂取量の目安は350g以上と設定されている。野菜摂取量不足、肥満等が指摘されている男子大学生について、本研究では、野菜摂取状況に着目した健康教育の有効性を1か月後の介入結果から明らかにすることを目的とした。A 大学看護学科に所属し同意の得られた男子大学生32人を対象とした。調査内容は、健康状態、食生活等である。分析には χ^2 検定、t検定等を用いた。調査は所属大学倫理委員会の承認を得て実施した。対象者は、学年をマッチングし、介入群(A群:16人)と非介入群(B群:16人)に分け、第1回自記式質問紙調査を行った。その後、A群にのみ、野菜の効果や安価で簡単な調理方法を含む約20分の健康教育を実施した。介入1か月後に、32人全員に第2回調査を実施し、介入前後の比較を行っ

た。B群へは第2回調査終了後、同内容の健康教育を実施した。32人全員を分析対象とした。第1回調査時点では健康状態、食生活について両群に有意差は認められず、対象者全員の平均1日野菜摂取量は $63.0 \pm 40.2g$ であった。1か月後の第2回調査の結果、A群に「1日野菜摂取量」「野菜摂取量の基準値の正答者」で有意な増加が認められた。一方、B群は全ての項目において有意差は認められなかった。第2回調査時点でのA群、B群の平均1日野菜摂取量は、それぞれ $147.5 \pm 96.3g$ 、 $85.8 \pm 65.8g$ であった。また、野菜摂取量と各項目との相関では、主に野菜の知識があり、野菜摂取が十分と認識している者は野菜摂取量が多く正の相関が、野菜費用の負担感、口内炎のある者は負の相関がみられた。介入の結果、健康教育内容は、実生活で利用しやすく一定の効果があつたと考えられる。しかし、健康日本21(第2次)の1日野菜摂取量350gにはほど遠く、今後も対象者の特徴に合わせた健康教育等の介入が必要と考える。