

大学生の生活習慣について

A Study on the Lifestyle of University Students

松田 秀子 門間 博 土田 洋

MATSUDA Hideko

KADOMA Hiroshi

TSUCHIDA Hiroshi

キーワード 大学生 生活習慣 質問紙法調査

I はじめに

生活習慣の目標について厚生労働省「健康日本21」¹⁾は、食生活、運動、たばこ、アルコール、がんなど9分野で70項目を掲げている。そして青年期の特徴を「身体的には生殖機能は完成し、罹患も少ないことから、この時期の健康観は、病気の有無ではなく美容やファッションなどの視点で健康をとらえている」と示している。また、平成23年学校保健統計調査報告²⁾では、「肥満児傾向の出現率は、男子は17歳を除く各年齢で、女子は全ての年齢で前年度より減少しているが、痩身傾向児の出現率は、前年度と比較すると、男子は5歳、6歳、9歳、16歳及び17歳を除く各年齢で、女子は5歳、11歳、14歳及び16歳を除く各年齢で増加している」と、子どもの健康についての課題を示している。学童期と異なり、青年期は自己の判断で生活習慣をコントロールできる時期である。したがって、学生時代に自らの健康意識を高めて、健康な生活習慣を身につけることは、壮年期からの生活習慣病への防止にもつながり重要なことである。

そこで、筆者らは大学生の生活習慣を把握し、体格・体力との関連をみることを目的として、質問紙法調査、体組成・骨密度測定、体力診断テストを実施した。

本研究は一連の研究のうち、大学生の生活習慣に着目したものであり、生活習慣の実態を明らかにすることにより、大学生の健康教育への基礎資料を得ることを目的としたものである。

II 方法

1. 対象

対象者は筆者らが担当するスポーツ科学(全学共通科目)の履修者であり、本研究の趣旨に同意が得られた男子学生79名、女子学生218名、合計297名である。調査・測定の期間は2012年4月～5月である。

2. 調査・測定項目

対象者に「大学生の生活習慣に関する調査」(別表)を実施した。調査は、質問紙法により各担当者が授業時間内に配布・回収した。質問紙法調査の内容は、フェースシー

ト・健康・体力・生活習慣・運動・食習慣・睡眠・飲酒・喫煙・健康状態等の項目である。さらに、体格を調査するため、身長は身長計を、体重・体脂肪率などの体組成は(タニタ社製 DC-320)を用いて測定した。骨密度の測定は、超音波骨密度測定装置(古野電気株式会社製CM-100)を用いて、右踵骨に超音波が通過するSOS(speed of sound:以下骨密度とする)を測定した。体力テストについては、文部科学省の体力テスト項目の内、握力、上体おこし、長座体前屈、20mシャトルラン、反復横とび、立ち幅跳びの6項目について授業時間内に測定した。

本研究は、上記の測定(体組成・骨密度・体力テスト)を除く、質問紙法調査による学生の生活習慣に着目し分析したものである。

3. 分析方法

得られたデータはSPSS Ver19およびパソコンソフト「エクセル」を用いて統計処理を行った。調査の質問項目から得られた回答の単純集計を行い、文部科学省「体力・運動能力調査」³⁾厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査報告」⁴⁾の結果と比較検討し

た。回答結果の集計は男女別に行い、結果の統計的検定はカイ二乗検定を用いた。また、体格については全国の平均値との比較にt検定を用いた。統計的有意水準は危険率5%未満とした。尚、各項目の無回答はわずかであったためデータから除外して集計した。

III 結果および考察

1. 分析対象者

分析対象者について表1に示した。平均年齢は男子18.2歳±0.43歳、女子18.3歳±0.69歳であった。体格については男子の平均身長は172.1cm、平均体重は62.6kgであった。一方、女子の平均身長は157.8cm、平均体重は51.5kgであった。

文部科学省の報告³⁾によると、男子19歳の平均身長は171.40cm、平均体重は63.16kgであり、女子19歳の平均身長は158.15cm、平均体重は51.90kgであることから、本調査と全国平均との間に有意な差はみられなかった。これまでも本学学生を対象とした土田ら⁵⁾の調査と同様に、今回の調査対象者についても日本人の平均的な体格であったことが示された。

表1 分析対象者数と年齢

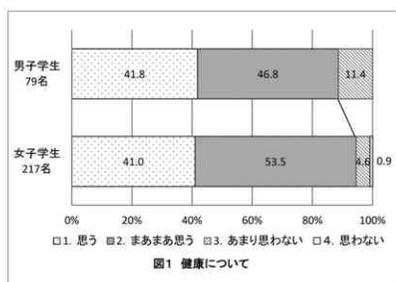
性別	分析対象者数 (人)総数	学年	学年別人数	年齢(歳)	標準偏差
男子	79	1年	71	18.2	0.43
		2年	8		
		3年	0		
		4年	0		
女子	219	1年	175	18.3	0.69
		2年	31		
		3年	9		
		4年	4		

2. 生活習慣の調査

1) 健康について

「健康だと思いますか」の質問から得られた結果を図1に示した。男子は、健康だと思ふ群(「思う」「まあまあ思う」)が88.6%であり、健康だと思わない群(「あまり思わない」「思わない」)は11.4%であった。

一方、女子では健康だと思ふ群(「思う」「まあまあ思う」)が94.5%であり、健康だと思わない群(「あまり思わない」「思わない」)は5.5%であった。健康だと思ふ学生の割合は、男子88.6%、女子94.5%であった。調査項目の質問内容に若干の違いはあるものの、松田ら⁶⁾小沢ら⁶⁾も女子の割合が高いことを示している。本調査においても、健康だと思ふ学生の割合は、女子の方が高い傾向がみられたが、男女間に有意な差は認められなかった。



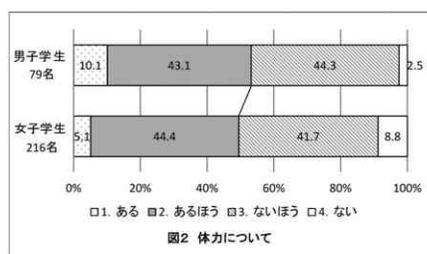
2) 体力について

「体力があるほうですか」の質問から得られた結果を図2に示した。男子は体力がある群(「ある」「あるほう」)は53.2%であり、体力がない群(「ないほう」「ない」)は46.8%であった。

一方、女子では体力がある群(「ある」「あるほう」)が49.5%であり、体力がない群(「ないほう」「ない」)は50.5%であった。体力があると自己評価した学生は、男子53.2

%、女子49.5%と、男子の割合が高い傾向がみられたが、男女間に有意な差は認められなかった。

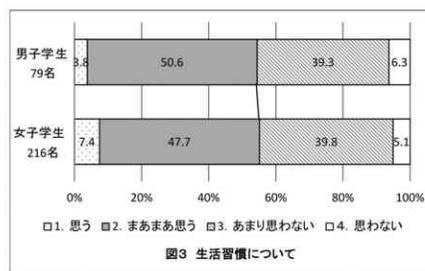
大学生を対象とした体力の自己評価について、男子の方が体力はあると自己評価している割合が高いと報告^{6) 7)}していることから体力の自己評価は男子の方が高いことがうかがえた。



3) 生活習慣について

「規則正しい生活習慣をしていると思いますか」の質問から得られた結果を図3に示した。男子は、規則正しい生活習慣をしていると思ふ群(「思う」「まあまあ思う」)が54.4%であり、思わない群(「あまり思わない」「思わない」)は45.6%であった。

一方、女子では規則正しい生活習慣をしていると思ふ群(「思う」「まあまあ思う」)が55.1%であり、思わない群(「あまり思わない」「思わない」)は44.9%であった。学生の5割強が規則正しい生活習慣をしていると自己評価しており、男女間で有意な差は認められなかった。



4) 運動について

①現在

「現在、身体を動かすことは好きですか」の質問から得られた結果を図4に示した。男子は、身体を動かすことは好き群（「好き」「まあまあ好き」）が97.5%であり、嫌い群（「あまり好きでない」「嫌い」）は2.5%であった。

一方、女子では、身体を動かすことは好き群（「好き」「まあまあ好き」）が89.9%であり、嫌い群（「あまり好きでない」「嫌い」）は10.1%であった。学生の約9割が、現在、身体を動かすことは好きと回答しており、女子に比べて男子の割合は高く、男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。

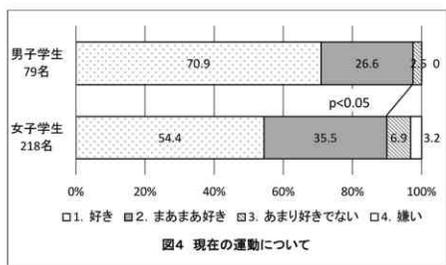


図5には「現在、運動系のクラブやサークル活動を行っていますか」の質問から得られた結果を示した。男子は、運動系のクラブやサークル活動を行っている群（「行っている」「少し行っている」）が53.8%であり、「行っていない」は46.2%であった。

一方、女子では運動系のクラブやサークル活動を行っている群（「行っている」「少し行っている」）が19.4%、「行っていない」は80.6%であった。運動系のクラブやサークルで活動を行っている割合は、男子53.8%、女子19.4%と男子の割合が高く、男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。

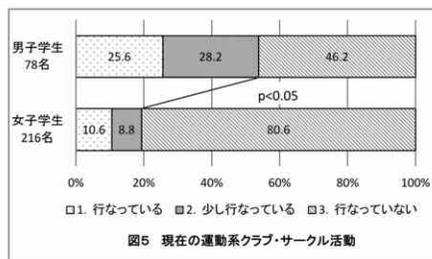
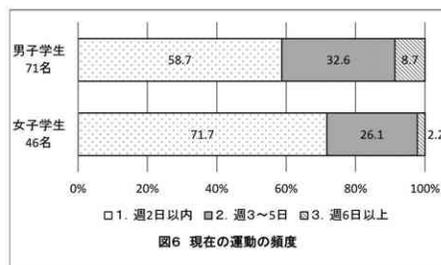
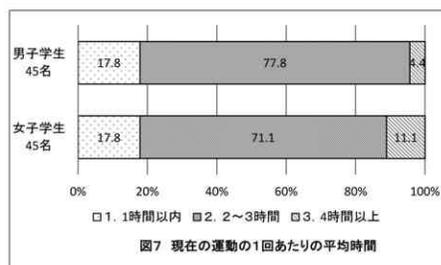


図6に「頻度はどれくらいですか」の質問から得られた結果を示した。男子は「週2日以内」58.7%、「週3～5日」32.6%、「週6日以上」8.7%であった。一方、女子では「週2日以内」71.7%、「週3～5日」26.1%、「週6日以上」2.2%であり、男女ともに「週2日以内」と回答した割合が最も高かった。



「1回あたりの平均時間はどれくらいですか」の質問から得られた結果を図7に示した。男子は「1時間以内」17.8%、「2～3時間」77.8%、「4時間以上」4.4%であった。一方、女子では「1時間以内」17.8%、「2～3時間」71.1%、「4時間以上」11.1%であった。男女ともに、1回あたりの平均時間は「2～3時間」と回答した割合が最も高かった。



②高校生

「高校生の頃、身体を動かすことは好きでしたか」の質問から得られた結果を図8に示した。男子は、身体を動かすことが好きだった群（「好きだった」「まあまあ好きだった」）が96.2%であり、嫌い群（「あまり好きではなかった」「嫌いだった」）は3.8%であった。一方、女子では身体を動かすことが好きだった群（「好きだった」「まあまあ好きだった」）が91.2%、嫌い群（「あまり好きではなかった」「嫌いだった」）は8.7%であった。学生の9割が、高校生の頃、身体を動かすことは好きだったと回答しており、女子に比べて男子の割合が高い傾向がみられた。

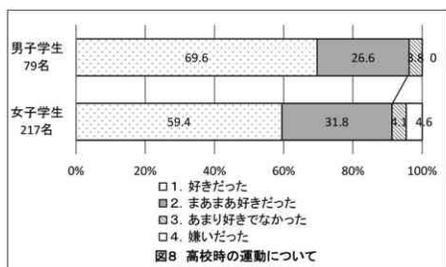


図9には「高校生の頃、運動系のクラブや部活動を行っていましたか」の質問から得られた結果を示した。男子は運動系のクラブや部活動を行っていた群（「行っていた」「少し行っていた」）が86.1%であり、「行っていなかった」は13.9%であった。

一方、女子では運動系のクラブや部活動を行っていた群（「行っていた」「少し行っていた」）は63.6%であり、「行っていなかった」は36.4%であった。高校生の頃、運動系のクラブや部活動を行っていた割合は、男子86.1%、女子63.6%と男子の割合が高く、男女間に有意な差が認められた ($p < 0.05$)。

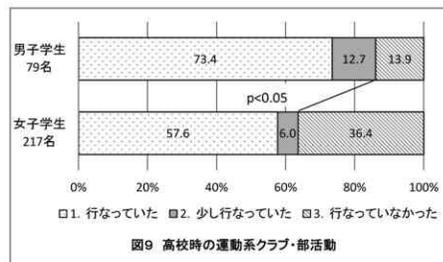
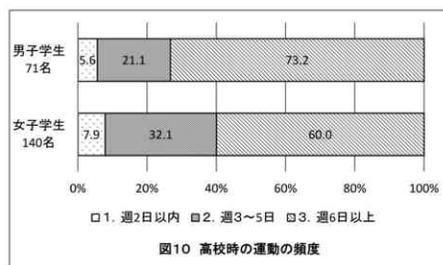
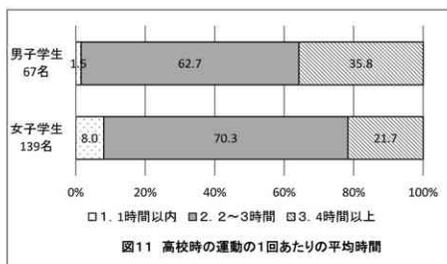


図10には「頻度はどれくらいですか」の質問から得られた結果を示した。男子は「週2日以内」5.6%、「週3～5日」21.1%、「週6日以上」73.2%であった。

一方、女子では「週2日以内」7.9%、「週3～5日」32.1%、「週6日以上」60.0%であり、男女ともに「週6日以上」の割合が最も高かった。



「1回あたりの平均時間はどれくらいですか」の質問から得られた結果を図11に示した。男子は「1時間以内」1.5%、「2～3時間」62.7%、「4時間以上」35.8%であった。一方、女子では「1時間以内」8.0%、「2～3時間」70.3%、「4時間以上」21.7%であり、男女ともに1回あたりの平均時間は「2～3時間」の割合が最も高かった。



③中学生

「中学生の頃、身体を動かすことは好きでしたか」の質問から得られた結果を図12に示した。男子は、身体を動かすことは好き群（「好きだった」「まあまあ好きだった」）が94.9%であり、嫌い群（「あまり好きではなかった」「嫌いだった」）が5.1%であった。一方、女子では身体を動かすことは好き群（「好きだった」「まあまあ好きだった」）が89.4%であり、嫌い群（「あまり好きではなかった」「嫌いだった」）は5.1%であった。学生の9割が、中学生の頃、身体を動かすことは好きだったと回答しており、男子の方が女子に比べてその割合が高い傾向がみられた。

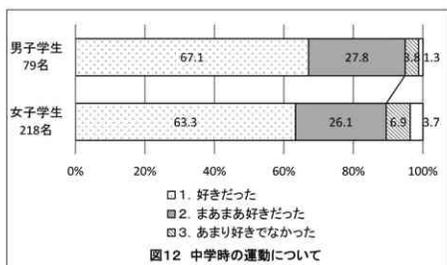


図13には「中学生の頃、運動系のクラブや部活動を行っていましたか」の質問から得られた結果を示した。男子は、運動系のクラブや部活動を行っていた群（「行っていた」「少し行っていた」）は92.4%であり、「行っていなかった」は7.6%であった。

一方、女子では運動系のクラブや部活動を行っていた群（「行っていた」「少し行っていた」）は80.6%であり、「行っていなかった」は19.4%であった。中学生の頃、運動系のクラブや部活動を行っていた割合は、男子92.4%、女子80.6%と男子の割合が高く、男女間に有意な差が認められた ($p < 0.05$)。

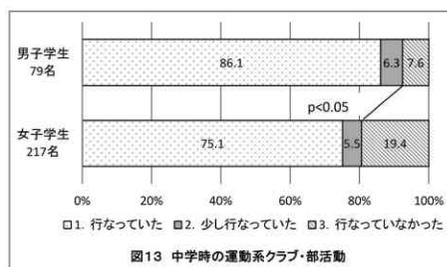
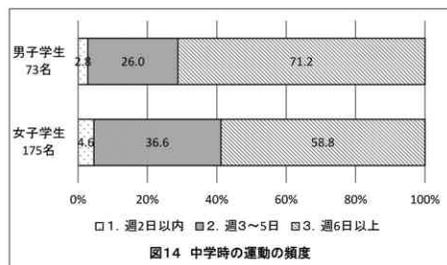
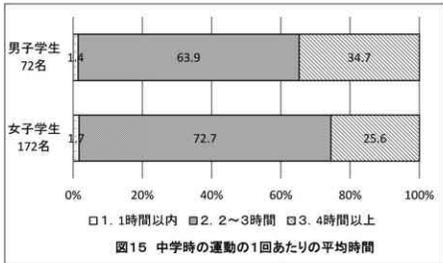


図14には「頻度はどれくらいですか」の質問から得られた結果を示した。男子は「週2日以内」2.8%、「週3～5日」26.0%、「週6日以上」71.2%であった。一方、女子では「週2日以内」4.6%、「週3～5日」36.6%、「週6日以上」58.8%であり、男女ともに「週6日以上」の割合が最も高かった。



「1回あたりの平均時間はどれくらいですか」の質問から得られた結果を図15に示した。男

子は「1時間以内」1.4%、「2～3時間」63.9%、「4時間以上」34.7%であった。一方、女子では「1時間以内」1.7%、「2～3時間」72.7%、「4時間以上」25.6%であり、男女ともに1回あたりの平均時間については「2～3時間」の割合が最も高かった。



④小学生

「小学生の頃、身体を動かすことは好きでしたか」の質問から得られた結果を図16に示した。男子は、身体を動かすことは好き群（「好きだった」「まあまあ好きだった」）が92.4%であり、嫌い群（「あまり好きではなかった」「嫌いだった」）は7.6%あった。

一方、女子では、身体を動かすことは好き群（「好きだった」「まあまあ好きだった」）が85.3%であり、嫌い群（「あまり好きではなかった」「嫌いだった」）は14.7%であった。学生の約9割が小学生の頃、身体を動かすことは好きだったと回答しており、女子に比べて男子の割合が高い傾向がみられた。

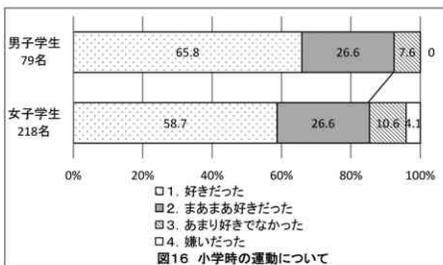


図17には「小学生の頃、運動系のクラブや部活動を行っていましたか」の質問から得られた結果を示した。男子は、運動系のクラブや部活動を行っていた群（「行っていた」「少し行っていた」）は81.0%であり、「行っていなかった」は19.0%であった。

一方、女子では運動系のクラブや部活動を行っていた群（「行っていた」「少し行っていた」）は71.9%であり「行っていなかった」は28.1%であった。小学生の頃、運動系のクラブや部活動を行っていた割合は、男子が約8割、女子は約7割で男子の割合が高い傾向がみられた。

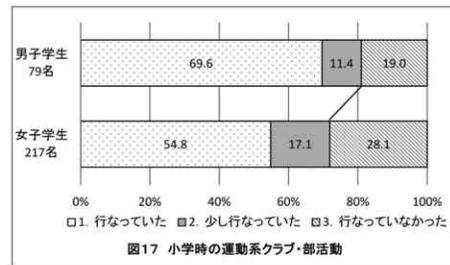
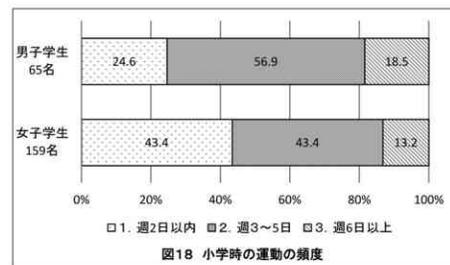
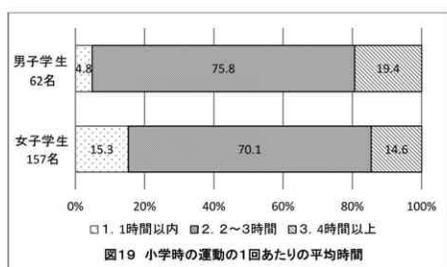


図18には「頻度はどれくらいですか」の質問から得られた結果を示した。男子は「週2日以内」24.6%、「週3～5日」56.9%、「週6日以上」18.5%であった。一方、女子では「週2日以内」43.4%、「週3～5日」43.4%、「週6日以上」13.2%であり、男女ともに「週3～5日」の割合が最も高かった。



「1回あたりの平均時間はどれくらいですか」の質問から得られた結果を図19に示した。男子は「1時間以内」4.8%、「2～3時間」75.8%、「4時間以上」19.4%であった。一方、女子では「1時間以内」15.3%、「2～3時間」70.1%、「4時間以上」14.6%であり、男女ともに1回あたりの平均時間については「2～3時間」の割合が最も高かった。



以上、現在、過去（小学生から高校生）ともに「身体を動かすことは好き」と回答した学生の割合は高く、いずれの時期も男子の割合が高い傾向がみられた。

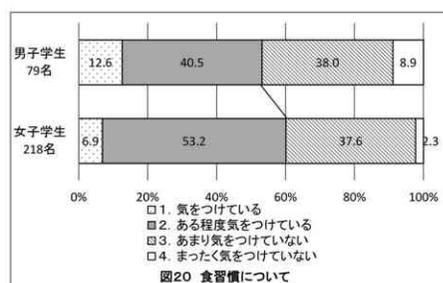
また「運動系のクラブや部活動を行なっている」と回答した学生は、現在（男子53.8%、女子19.4%）、高校（男子86.1%、女子63.6%）、中学（男子86.1%、女子80.6%）小学生（男子81.0%、女子71.9%）という結果を示し、いずれの時期も男子の割合が高く、中学・高校においては男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。

加藤ら⁸⁾が運動実施の有効を示し、池上ら⁹⁾が学生時代のスポーツ経験と高齢期の運動との関連を、池上ら¹⁰⁾が骨密度との関連を、指摘しているように、最終高等教育機関の大学において、運動の必要性を認識して健康な生活が送れるよう指導することの重要性が示唆された。

5) 食習慣について

①食事に気をつけていること

「食事に気をつけていますか」の質問から得られた結果を図20に示した。男子は食事に気をつけている群（「気をつけている」「ある程度気をつけている」）が53.1%、気をつけていない群（「あまり気をつけていない」「まったく気をつけていない」）は46.8%であった。



一方、女子では食事に気をつけている群（「気をつけている」「ある程度気をつけている」）が60.1%であり、気をつけていない群（「あまり気をつけていない」「まったく気をつけていない」）は39.9%であった。食事に気をつけている学生は、男子が約5割、女子は約6割であり、女子の方が食事に気をつけている割合は高い傾向がみられた。

食事に気をつけている群への質問「主に何に気をつけていますか（複数回答）」から得られた結果を表2に示した。男子は「健康（栄養のバランス）」が最も高く34.8%、次いで「味やおいしさ」24.6%、「太らないようにする」21.7%、「費用」14.5%、「カロリー」2.9%、「その他」1.5%の順であった。

一方、女子も「健康（栄養のバランス）」が最も高く32.9%、次いで「太らないようにする」21.6%、「味やおいしさ」20.1%、

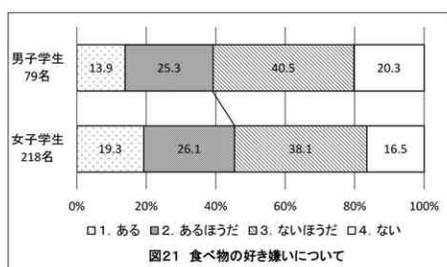
「カロリー」14.4%、「費用」11.0%の順であった。男女ともに、約3割の学生は「健康(栄養のバランス)」に気をつけていると回答していた。

表2 食事は主に何に気をつけていますか(複数回答)

選択項目	男子		女子	
	回答数	%	回答数	%
1.健康(栄養のバランス)	24	34.8	87	33.0
2.太らないようにする	15	21.7	57	21.6
3.カロリー	2	2.9	38	14.4
4.味やおいしさ	17	24.6	53	20.1
5.費用	10	14.5	29	11.0
6.その他	1	1.4	0	0.0
合計	69	100.0	264	100.0

③食べ物の好き嫌い

図21には「食べ物の好き嫌いがありますか」の質問から得られた結果を示した。男子は、好き嫌いがある群(「ある」「あるほうだ」)が39.2%であり、ない群(「ないほうだ」「ない」)は60.8%であった。一方、女子では好き嫌いがある群(「ある」「あるほうだ」)が45.4%であり、ない群(「ないほうだ」「ない」)は54.6%であった。男子の約39%、女子の約45%が、食べ物の好き嫌いがあると回答しており、女子の方が食べ物の好き嫌いがある傾向がみられた。

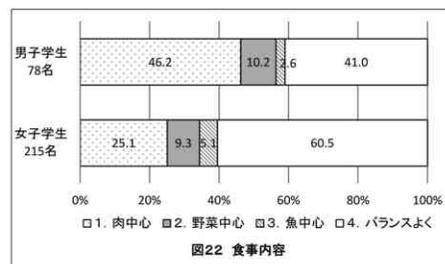


④食事の内容

「食事の内容は次のどれですか」の質問から得られた結果を図22に示した。男子の割合が最も高かったのは「肉中心」46.2%、次いで「バランスよく」41.0%、「野菜中心」10.2%、「魚中心」2.6%の順であった。一方、女子で

は、最も割合が高かったのは「バランスよく」60.5%、次いで「肉中心」25.1%、「野菜中心」9.3%、「魚中心」5.1%の順であった。

男女とも、「肉中心」「バランスよく」の回答が多く、野菜や魚が中心になることの割合は低かった。その中でも「バランスよく」の回答は、男子よりも女子の方が食事に気をつけている割合が高かった。厚生労働省²⁾によると、成人の野菜類、緑黄色野菜、その他の野菜摂取が、前年に比べて減少していると報告されていることから、今後、さらに栄養を考えた食生活を送ることが必要になると考えられる。

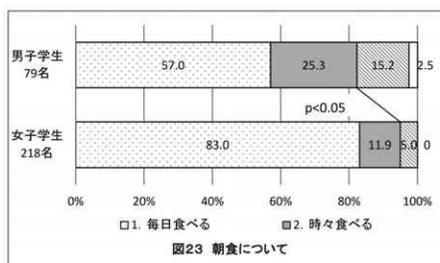


⑤朝食

図23に「朝食は食べますか」の質問から得られた結果を示した。男子は、朝食を食べる群(「毎日食べる」「時々食べる」)は82.3%であり、食べない群(「ほとんど食べない」「食べない」)は17.7%であった。一方、女子では朝食を食べる群(「毎日食べる」「時々食べる」)は95.0%であり、食べない群(「ほとんど食べない」「食べない」)は5.0%であった。

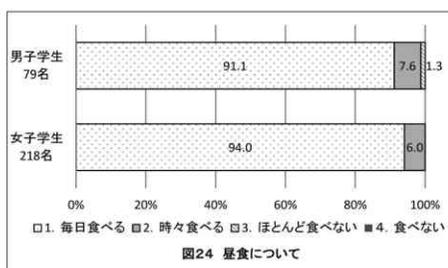
厚生労働省²⁾によると、朝食の欠食率は、男性13.7%、女性10.3%であり、前年に比べて男女ともその割合は変わらないと報告されている。さらに、朝食欠食率の年次推移をみると、男性(19歳)は14.5%、女性(19歳)が14.0%である。本結果においても、

男子に比べて女子の方が朝食を食べることが示され、男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。朝食については、男子の摂取状況が悪いことが報告⁷⁾ 11) されていることから、努めて朝食を食べることにより生活習慣を身につけることが示唆される。



⑥昼食

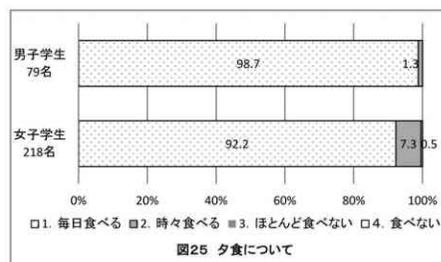
図24に「昼食は食べますか」の質問から得られた結果を示した。男子は昼食を食べる群（「毎日食べる」「時々食べる」）98.7%であり、食べない群（「ほとんど食べない」「食べない」）は1.3%であった。一方、女子では「毎日食べる」「時々食べる」と全員が回答しており、食べない方の回答は無かった。



⑦夕食

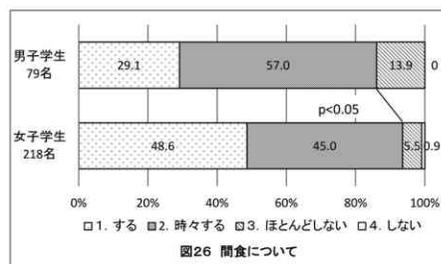
図25に「夕食は食べますか」の質問から得られた結果を示した。男子は「毎日食べる」「時々食べる」と全員が回答しており、食べない方の回答は無かった。

一方、女子では夕食を食べる群（「毎日食べる」「時々食べる」）が99.5%であり、食べない群（「ほとんど食べない」「食べない」）は0.5%であった。



⑧間食

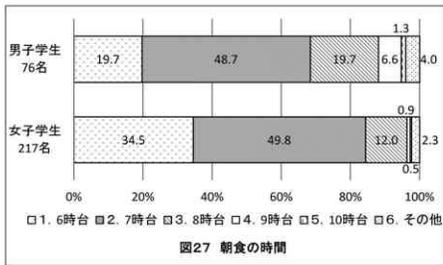
図26に「間食はしますか」の質問から得られた結果を示した。男子は間食をする群（「する」「時々する」）が86.1%であり、しない群（「ほとんどしない」「しない」）は13.9%であった。一方、女子では間食をする群（「する」「時々する」）が93.6%であり、しない群（「ほとんどしない」「しない」）は0.5%であった。間食をする割合は男子86%、女子94%であり、女子の方が間食をする割合が高く、男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。



⑨朝食の時間

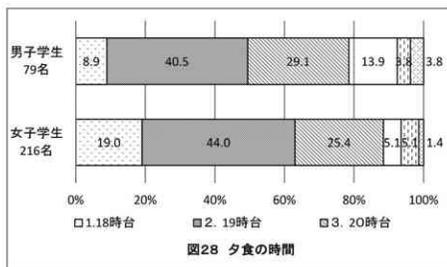
図27に「朝食の時間について」の質問から得られた結果を示した。男子は「7時台」の回答が最も高く48.7%、次いで「6時台」

19.7%、「8時台」19.7%、「9時台」6.6%、「10時台」1.3%、「その他」4.0%の順であった。一方、女子では「7時台」の回答が最も高く49.8%、次いで「6時台」34.5%、「8時台」12.0%、「9時台」0.9%、「10時台」0.5%、「その他」2.3%の順であり、男女ともに、朝食の時間は7時台の割合が最も高かった。



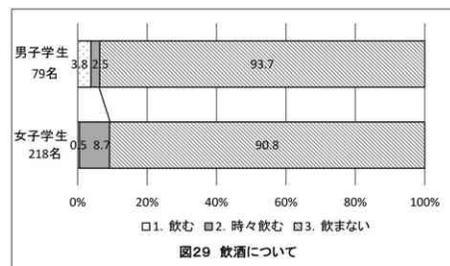
⑩夕食の時間

図28に「夕食の時間について」の質問から得られた結果を示した。男子は「19時台」が最も高く40.5%、次いで「20時台」29.1%、「21時台」13.9%、「18時台」8.9%、「22時台」3.8%、「その他」3.8%の順であった。一方、女子では「19時台」が最も高く44.0%、次いで「20時台」25.4%、「18時台」19.0%、「21時台」5.1%、「22時台」5.1%、「その他」1.4%の順であり、夕食の時間については、男女ともに、19時台の割合が最も高かった。



6) 飲酒について

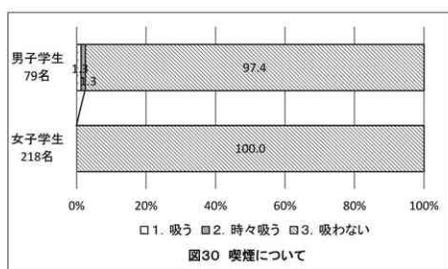
図29に「飲酒について」の質問から得られた結果を示した。男子は「飲む」3.8%、「時々飲む」2.5%とする、お酒を飲む群が6.3%であり、「飲まない」との回答は93.7%であった。一方、女子では「飲む」0.5%、「時々飲む」8.7%とする、お酒を飲む群が9.2%であり、「飲まない」との回答は90.8%であった。厚生労働省の報告²⁾では、飲酒習慣のある者の割合は、男性35.4%、女性6.9%であり、男性（20～29歳）は14.7%、女性（20～29歳）は4.3%とある。飲酒については、20歳未満については、法律で禁止されており、本研究の対象者の平均年齢からみても、当然の結果であろう。一方で、未成年の飲酒については「月に1～2回以上の頻度で飲酒する者の割合は、中学3年生男子で25.4%、女子17.2%、高校3年生男子51.5%、女子35.9%と未成年者の飲酒が日常化しており、将来のわが国における飲酒問題の拡大につながるものが危惧される¹⁾との指摘もある。



7) 喫煙について

図30に「喫煙について」の質問から得られた結果を示した。男子は「吸う」1.3%、「時々吸う」1.3%とする、たばこを吸う群が2.6%であり、「吸わない」との回答は97.4%であっ

た。一方、女子では「吸わない」と全員が回答していた。厚生労働省の報告²⁾では、現在習慣的に喫煙している者の年次推移は、男性（20～29歳）は34.2%、女性（20～29歳）は12.8%とある。飲酒と同様に、喫煙も20歳未満については、法律で禁止されており、本研究の対象者の平均年齢からみても、当然の結果であろう。

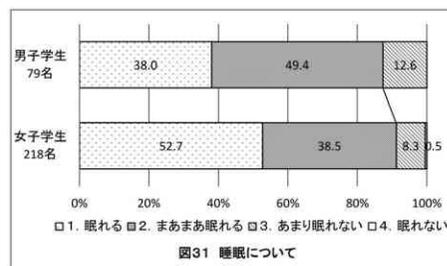


8) 睡眠について

①睡眠状況

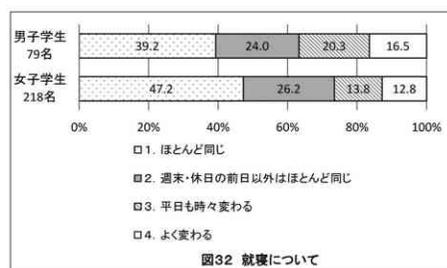
図31に「よく眠れますか」の質問から得られた結果を示した。男子は、「眠れる群（「眠れる」「まあまあ眠れる」）は87.4%であり、眠れない群（「あまり眠れない」「眠れない」）は12.6%であった。一方、女子では眠れる群（「眠れる」「まあまあ眠れる」）が91.3%であり、眠れない群（「あまり眠れない」「眠れない」）は8.8%であった。男女ともに眠れる群の割合が高く、男子に比べて女子の方が眠れる傾向がみられた。

厚生労働省は、睡眠の質についての問い「ここ1ヶ月間、あなたは寢床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか」について、眠れないことが頻繁にあった者の割合は男性11.7%、女性14.5%であったと報告²⁾している。



②就寝時刻

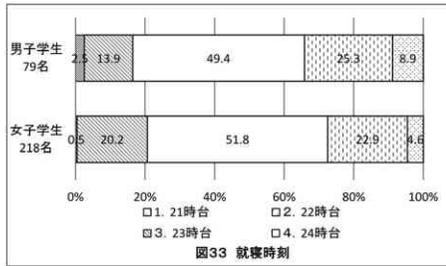
図32に「就寝時刻はどうか」の質問から得られた結果を示した。男子は「ほとんど同じ」39.2%、「週末・休日の前日以外はほとんど同じ」24.0%、「平日も時々変わる」20.3%、「よく変わる」16.5%であった。一方、女子では「ほとんど同じ」47.2%、「週末・休日の前日以外はほとんど同じ」26.2%、「平日も時々変わる」13.8%、「よく変わる」12.8%であった。



「就寝時刻は何時台ですか（24時間単位で）」の質問から得られた結果を図33に示した。男子は、「24時台」が最も高く49.4%、次いで「25時（午前1時）台」25.3%、「23時台」13.9%、「22時台」2.5%、「21時台」0%、「その他」8.9%で順であった。

一方、女子では「24時台」が最も高く51.8%、次いで「25時（午前1時）台」22.9%、「23時台」20.2%、「22時台」0.5%、「21時台」0%、「その他」4.6%）であり、就寝時

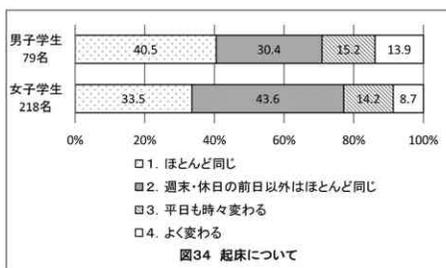
刻については、男女ともに、24時台の割合が最も高く、次いで25時（午前1時）台、23時台、22時台の順であった。



③起床時刻

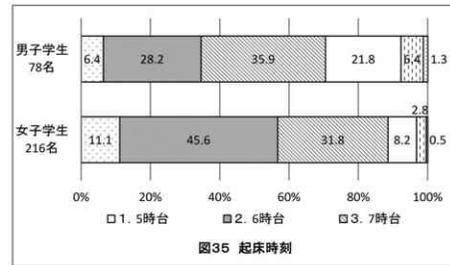
図34に「起床時刻はどうか」の質問から得られた結果を示した。男子は「ほとんど同じ」が最も高く40.5%、次いで「週末・休日の前日以外はほとんど同じ」30.4%、「平日も時々変わる」15.2%、「よく変わる」13.9%の順であった。

一方、女子では「週末・休日の前日以外はほとんど同じ」が最も高く43.6%、次いで「ほとんど同じ」33.5%、「平日も時々変わる」14.2%、「よく変わる」8.7%であった。



「起床時刻は何時台ですか」の質問から得られた結果を図35に示した。男子は「7時台」が最も高く35.9%、次いで「6時台」28.2%、「8時台」21.8%、「5時台」6.4%、「9時台」6.4%、「その他」1.3%の順であった。

一方、女子では「6時台」が最も高く45.6%、次いで「7時台」31.8%、「5時台」11.1%、「8時台」8.2%、5位「9時台」2.8%、「その他」0.5%の順であった。



④睡眠時間

図36・図37は「1日の睡眠時間はどれくらいですか」の質問項目から得られた結果を文部科学省の調査¹⁾に準じて集計したものである。平日については、男子は「5時間未満」8.9%、「5時間以上6時間未満」26.6%、「6時間以上7時間未満」31.6%、「7時間以上8時間未満」26.6%、「8時間以上9時間未満」5.1%、9時間以上1.2%であった。一方、女子は「5時間未満」6.0%、「5時間以上6時間未満」25.7%、「6時間以上7時間未満」47.2%、「7時間以上8時間未満」16.1%、「8時間以上9時間未満」5.0%、9時間以上0%であった。男女ともに、平日の睡眠時間については「6時間以上7時間未満」の割合が最も高かった。

休日については、男子は「5時間未満」5.1%、「5時間以上6時間未満」7.6%、「6時間以上7時間未満」7.6%、「7時間以上8時間未満」17.7%、「8時間以上9時間未満」34.2%、「9時間以上」27.8%であった。

一方、女子は「5時間未満」1.4%、「5時間以上6時間未満」6.4%、「6時間以上

7時間未満」15.6%、「7時間以上8時間未満」16.1%、「8時間以上9時間未満」33.4%、9時間以上27.1%であった。男女ともに、休日の睡眠時間については「8時間以上9時間未満」の割合が最も高いことから、睡眠時間については、平日よりも休日の方が多いことが示された。

厚生労働省の報告²⁾では、1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」の割合が最も高く、男性35.2%、女性36.9%であると示している。さらに、年齢階級別(20～29歳)の結果について、男性は「5時間未満」8.2%、「5時間以上6時間未満」35.2%、「6時間以上7時間未満」36.3%、「7時間以上8時間未満」14.6%、「8時間以上9時間未満」4.2%、9時間以上1.4%であり、女性は「5時間未満」6.1%、「5時間以上6時間未満」26.3%、「6時間以上7時間未満」39.6%、「7時間以上8時間未満」18.6%、「8時間以上9時間未満」6.1%、9時間以上1.2%であると示している。

9) 健康状態について

最近3ヶ月の健康状態について(複数回答可)の質問項目から得られた結果を表3に示した。男子は31の項目中、27項目に回答があり、複数回答の結果「疲れやすさ」の割合が最も高く、次いで「だるさ」「目が疲れる」「腹痛」「頭痛・頭重」「せき・たん」「下痢」「眠れない」「口がよく渴く」「腰痛」「首・肩こり」「のどの不快感」の順であった。

一方、女子では31の項目中、29項目に回答があり「首・肩こり」の割合が最も高く、次いで「頭痛・頭重」「目が疲れる」「疲れやすさ」「だるさ」「便秘」「手・はだ荒れ」「めまい・たちくらみ」「腹痛」「腰痛」の順であった。最近3ヶ月の健康状態については、山下ら¹²⁾が大学生の自覚症状について報告しているように、疲労やストレスによる不定愁訴が多いことが示された。

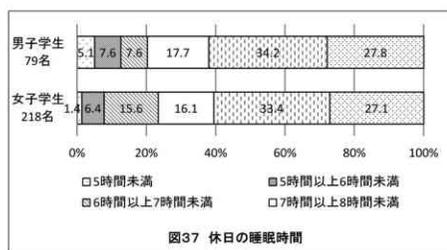
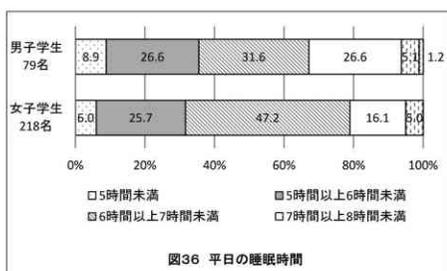


表3 最近3ヶ月の健康状態について(複数回答)

健康状態	男子		女子	
	回答数	%	回答数	%
1. 頭痛・頭重	11	7.3	53	9.5
2. 胸の痛み	2	1.3	3	0.5
3. 吐き気	2	1.3	7	1.3
4. 下痢	8	5.3	9	1.6
5. 便秘	1	0.7	33	5.9
6. 腹痛	11	7.3	27	4.9
7. 腰痛	7	4.7	24	4.3
8. 首・肩こり	5	3.3	54	9.7
9. 食欲不振	1	0.7	5	0.9
10. 過剰食欲	3	2.0	14	2.5
11. 胸やけ	1	0.7	3	0.5
12. 疲れやすさ	15	10.0	44	7.9
13. せき・たん	10	6.7	15	2.7
14. 目が疲れる	13	8.7	48	8.6
15. 目がかすむ	4	2.7	13	2.3
16. だるさ	14	9.3	38	6.8
17. かゆみ	3	2.0	14	2.5
18. 耳鳴り	4	2.7	6	1.1
19. 眠れない	8	5.3	11	2.0
20. いらいらする	4	2.7	18	3.2
21. むくみ	0	0.0	13	2.3
22. 手・はだ荒れ	0	0.0	29	5.2
23. 手足の感覚が異常	1	0.7	0	0.0
24. 異常な発汗	0	0.0	2	0.4
25. 口がよく渇く	8	5.3	6	1.1
26. 手足の関節痛	2	1.3	4	0.7
27. 指・手・腕・首が痛い	1	0.7	0	0.0
28. のどの不快感	5	3.3	14	2.5
29. ときどき・息切れ	2	1.3	2	0.3
30. 月経不順	0	0.0	19	3.4
31. めまい・たちくらみ	4	2.7	28	5.0
合計	150	99.64	556	99.4

IV まとめ

大学生を対象として、質問紙法調査を実施し、生活習慣の現状を把握した結果、以下のことが明らかとなった。

1. 本調査対象の学生は日本人の平均的な体格であった。
2. 「健康である」と自己評価している学生は、男子が約89%、女子は約95%であり、女子の割合が高い傾向であった。一方、「体力がある」と自己評価した学生は、男子が約53%、女子は約50%であり、男子の割合が高い傾向であった。
3. 「規則正しい生活習慣をしている」と自己評価している学生は、男子が約55%、

女子は約55%であり男女間で有意な差は認められなかった。

4. 「現在、身体を動かすことは好き」と回答した学生は、男子が約98%、女子は約90%であり、女子に比べて男子の割合は高く、男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。

小学生から高校生の頃「身体を動かすことは好き」と回答した学生の割合は高く、いずれの時期も男子の割合が高い傾向であった。

また「運動系のクラブや部活動を行っている」と回答した学生は、いずれの時期も、男子の割合が高く、中学・高校においては男女間に有意な差が認め

られた ($p>0.05$)。

5. 「食事に気をつけている」と回答した学生は、男子が約53%、女子は約60%であり、女子の方が食事に気をつけている割合は高い傾向であった。朝食の欠食率は、全国調査と同じ傾向であり、女子の方が低い傾向にあった。さらに、間食をする割合は男子が約86%、女子は約94%であり、女子の方が間食をする割合が高く、男女間に有意な差が認められた ($p>0.05$)。
6. 睡眠について、「眠れる」と回答した学生は、男子が約87%、女子は約91%であり、女子の方が眠れる傾向であった。また、平日の睡眠時間については「6時間以上7時間未満」、休日の睡眠時間については「8時間以上9時間未満」が最も多く、睡眠時間については、平日よりも休日の方が睡眠時間は多いことが示された。
7. 最近3ヶ月の健康状態については、男女ともに「疲れやすさ」「だるさ」「目が疲れる」などの疲労やストレスによる不定愁訴が多いことが示された。

参考文献

- 1) 厚生労働省：健康日本21,
[http : //www.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/top.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/top.html)
(2012年11月7日)
- 2) 文部科学省：平成23年度学校保健統計調査,
[http : //www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/kekka/k_detail/1319050.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/kekka/k_detail/1319050.htm)

(2012年11月7日)

- 3) 文部科学省：平成23年度体力・運動能力調査,
[http : //www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1261241.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1261241.htm)
(2012年11月7日)
- 4) 厚生労働省：平成22年国民健康・栄養調査,
[http : //www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h22-houkoku.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h22-houkoku.html)
(2012年11月7日)
- 5) 土田洋、門間博、松田秀子：愛知淑徳大学生の体格・体力の現状；愛知淑徳大学論集 文学部・文学研究科篇 第35号pp.93-103
- 6) 小沢教子、池上久子、鶴原香代子、国井修一、二宮加代子、斎藤由美、伊藤賢二、加藤恵子、金子謹吾：短期大学生の体格認識および健康に関する調査(第1報)；大学保健体育研究14 pp.1-17
- 7) 松田秀子、池上久子、加藤恵子、鶴原香代子、田中陽子、青山昌二：大学生の健康と生活習慣；大学保健体育研究 第24号pp.9-25
- 8) 加藤恵子、池上久子、鶴原香代子、松田秀子、村本名史、田中陽子、中島悦子：大学生の身体活動量と身体的特徴、健康・体力の自己評価、運動経験との関連；大学保健体育研究 第28号pp.1-10
- 9) 池上久子、青山昌二編著：シニアからの健康づくり—データが語る生きがい生活—；(有) スバル・アド

- 10) 池上久子、鶴原香代子、松田秀子、村本名史、加藤恵子、田中陽子、中島悦子：大学生の骨密度と運動・スポーツ実施状況との関連；大学保健体育研究第29号pp.1-9
- 11) 池上久子、田中陽子、青山昌二：男子学生と女子学生の体格意識及び食習慣；名古屋聖霊短期大学紀要19 pp.13-20
- 12) 山下桂子、豊増功次：大学生の健康調査結果における自覚症状と生活状況との関連について；久留米大学保健体育センター研究紀要2 pp.45-60

大学生の生活習慣に関する調査

この調査は大学生の体力診断テストと生活習慣の関連を調べるための調査です。

調査の結果は、研究目的およびあなたの健康管理以外には使用しません。

個人の秘密が漏れるような扱いはしませんので、質問には正確にお答えください。

なお、この調査結果は、体力診断テスト等の結果と結び付けて解析する予定です。

そのためには、氏名・学籍番号が必要です。ご記入願います。

個人情報保護のために氏名は暗号化し、このページは切り離して処理します。

A. 性別：(1. 男 2. 女)

B. 学部・学科： _____ 学部 _____ 学科

C. 学籍番号： _____ D. 氏名： _____

E. クラブ名・同好会名： _____

F. 居住環境について

1. ひとり住まい 2. 同居している

G. 主な通学手段について

1. 徒歩 2. 自転車 3. 自動二輪車 4. 公共の交通機関

H. 通学時間について

1. 30分未満 2. 30分～1時間未満 3. 1時間～2時間未満
4. 2時間以上

調査者 愛知淑徳大学

松田秀子 門間博 土田洋

あなたの生活習慣について伺います。

選択肢のある質問には番号に○印を、その他の項目には_____欄に記入して下さい。

I. 健康だと思いますか

1. 思う 2. まあまあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

J. 体力があるほうですか

1. ある 2. あるほう 3. ないほう 4. ない

K. 規則正しい生活習慣をしていると思いますか

1. 思う 2. まあまあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

L. 運動について

1) 1. 現在、身体を動かすことは好きですか

1. 好き 2. まあまあ好き 3. あまり好きでない 4. 嫌い

2. 現在、運動系のクラブやサークル活動を行なっていますか

1. 行なっている 2. 少し行なっている 3. 行なっていない

3. 2. の質問で 1. 2. 3. のいずれかに○印をつけた方に伺います

①頻度はどれくらいですか

1. 週2日以内 2. 週3～5日 3. 週6日以上

②1回あたりの平均活動時間はどれくらいですか

1. 1時間以内 2. 2～3時間 3. 4時間以上

2) 1. 高校生の頃、身体を動かすことは好きでしたか

1. 好きだった 2. まあまあ好きだった
3. あまり好きでなかった 4. 嫌いだった

2. 高校生の頃、運動系のクラブや部活動を行なっていましたか

1. 行なっていた 2. 少し行なっていた 3. 行なっていなかった

3. 2. の質問で 1. 2. 3. のいずれかに○印をつけた方に伺います

①頻度はどれくらいですか

1. 週2日以内 2. 週3～5日 3. 週6日以上

②1回あたりの平均活動時間はどれくらいですか

1. 1時間以内 2. 2～3時間 3. 4時間以上

3) 1. 中学生の頃、身体を動かすことは好きでしたか

1. 好きだった 2. まあまあ好きだった
3. あまり好きでなかった 4. 嫌いだった

2. 中学生の頃、運動系のクラブや部活動を行なっていましたか
1. 行なっていた 2. 少し行なっていた 3. 行なっていなかった

3. 2. の質問で1. 2. 3. のいずれかに○印をつけた方に伺います

①頻度はどれくらいですか

1. 週2日以内 2. 週3～5日 3. 週6日以上

②1回あたりの平均活動時間はどれくらいですか

1. 1時間以内 2. 2～3時間 3. 4時間以上

- 4) 1. 小学生の頃、身体を動かすことは好きでしたか
1. 好きだった 2. まあまあ好きだった
3. あまり好きでなかった 4. 嫌いだった
2. 小学生の頃、運動系のクラブや部活動を行なっていましたか
1. 行なっていた 2. 少し行なっていた 3. 行なっていなかった

3. 2. の質問で1. 2. 3. のいずれかに○印をつけた方に伺います

①頻度はどれくらいですか

1. 週2日以内 2. 週3～5日 3. 週6日以上

②1回あたりの平均活動時間はどれくらいですか

1. 1時間以内 2. 2～3時間 3. 4時間以上

M. 食習慣について

- 1) 食事に気をつけていますか
1. 気をつけている 2. ある程度気をつけている
3. あまり気をつけていない 4. まったく気をつけていない
- 2) 1) の質問で1. 2. のいずれかに○印をつけた方に伺います
主に何に気をつけていますか (複数回答可)
1. 健康 (栄養のバランス) 2. 太らないようにする 3. カロリー
4. 味やおいしさ 5. 費用 6. その他 (_____)
- 3) 食べ物の好き嫌いがありますか
1. ある 2. あるほうだ 3. ないほうだ 4. ない
- 4) 食事の内容は次のどれですか
1. 肉中心 2. 野菜中心 3. 魚中心 4. バランスよく
- 5) 朝食は食べますか
1. 毎日食べる 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない 4. 食べない
- 6) 昼食は食べますか
1. 毎日食べる 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない 4. 食べない
- 7) 夕食は食べますか
1. 毎日食べる 2. 時々食べる 3. ほとんど食べない 4. 食べない

- 8) 間食はしますか
1. する 2. 時々する 3. ほとんどしない 4. しない
- 9) 朝食の時間について
1. 6時台 2. 7時台 3. 8時台 4. 9時台
5. 10時台 6. その他 () 時台
- 10) 夕食の時間について
1. 18時台 2. 19時台 3. 20時台 4. 21時台
5. 22時台 6. その他 () 時台
- 11) 飲酒について
1. 飲む 2. 時々飲む 3. 飲まない
- 12) 喫煙について
1. 吸う 2. 時々吸う 3. 吸わない

N. 睡眠について

- 1) よく眠れますか
1. 眠れる 2. まあまあ眠れる 3. あまり眠れない 4. 眠れない
- 2) 就寝時刻はどうですか
1. ほとんど同じ 2. 週末・休日の前日以外はほとんど同じ
3. 平日も時々変わる 4. よく変わる
- 3) 就寝時刻は、何時台ですか (24時間単位で)
1. 21時台 2. 22時台 3. 23時台 4. 24時台
5. 25時 (午前1時) 台 6. その他 () 時台
- 4) 起床時刻はどうですか
1. ほとんど同じ 2. 週末・休日以外はほとんど同じ
3. 平日も時々変わる 4. よく変わる
- 5) 起床時間は、何時台ですか
1. 5時台 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台
5. 9時台 6. その他 () 時台
- 6) 1日の睡眠時間はどれくらいですか
平日 → _____ 時間 _____ 分くらい
休日 → _____ 時間 _____ 分くらい

O. 最近3ヶ月の健康状態についてあてはまる項目に○をつけてください (複数回答可)

- | | | | | |
|------------|-------------|------------|----------------|-----------|
| 1. 頭痛・頭重 | 2. 胸の痛み | 3. 吐き気 | 4. 下痢 | 5. 便秘 |
| 6. 腹痛 | 7. 腰痛 | 8. 首・肩こり | 9. 食欲不振 | 10. 過剰食欲 |
| 11. 胸やけ | 12. 疲れやすさ | 13. せき・たん | 14. 目が疲れる | 15. 目がかすむ |
| 16. だるさ | 17. かゆみ | 18. 耳鳴り | 19. 眠れない | |
| 20. いらいらする | 21. むくみ | 22. 手・はだ荒れ | 23. 手足の感覚が異常 | |
| 24. 異常な発汗 | 25. 口がよく渴く | 26. 手足の関節痛 | 27. 指・手・腕・首が痛い | |
| 28. のどの不快感 | 29. どうき・息切れ | 30. 月経不順 | 31. めまい・たちくらみ | |

ご協力ありがとうございました