

本学男子大学生における健康行動と生活習慣の現状

Health Behavior and Lifestyle of Male University Students

北村 裕美*、山口 志郎*、関 和俊*、大島 秀武*

Hiromi Kitamura, Shiro Yamaguchi, Kazutoshi Seki, Yoshitake Oshima

本研究では、本学学生 121 名を対象として健康行動や生活習慣に関するアンケート調査を実施した。その結果、本調査では、男子大学生は自覚的な健康状態が良好で、運動習慣のある者の割合が高かった。一方、朝食欠食などの不規則な食生活や日中の眠気を訴えるなど睡眠不足も認められた。睡眠 6 時間以上では、朝食欠食の割合が高かった。睡眠 6 時間未満では、運動習慣のある者の割合が高く、1 日の食事回数が少ない者の割合が高いという特徴が明らかとなった。

キーワード：男子大学生, 健康行動, 生活習慣, 睡眠時間, 欠食

I. 緒言

近年、わが国の死因全体に占めるがん、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病の割合が増加している⁶⁾。生活習慣病の発症はその名の通り生活習慣が大きく関与しており、長年にわたって不適切な生活習慣を続けた結果といえる。したがって、生活習慣病を予防するためには、正しい知識を早い時期から身につけ、規則正しい生活を送ることが大切である。

一方、社会を取り巻く変化により、日本人の生活は夜型化³⁾し、脂肪摂取量は増加する¹¹⁾など生活習慣の乱れが指摘されている。特に、20代は運動習慣のある者の割合が最も低いこと⁷⁾や、20~39歳はほかの世代と比べて、普段から健康に気をつけるよう意識している者の割合が低く、具体的に何も行っていない者の割合が高い⁶⁾ことから、若年者は健康行動を実践していない者が多いと推察される。実際、大学生は生活習慣病の予防態度があまり積極的でないことや健康行動や健康意識に問題があること¹⁶⁾、下宿生は自宅生よりも睡眠や食習慣が悪化すること¹⁴⁾なども報告されている。

本学では2015年4月に人間社会学部が設置されて以来、健康科学を学ぶ学生や体育会系クラブ・サークルに所属する学生が増加傾向にある。本学学生を対象とした健康行動や生活習慣に関する調査を実施し、その結果を学生に還元することは、彼らが健康づくりを意識する契機となり、生活習慣改善などの健康行動の実践を促すことにつながると考えられる。そこで本研究では、本学学生を対象に健康行動や生活習慣に関するアンケート調査を実施し、その基礎資料を得ることを目的とした。

Ⅱ. 方法

1. 調査協力者

2016年度前期「教養基礎（健康生活支援）」の履修者189名のうち、調査当日出席した121名が調査協力者であった。この調査協力者のうち女性は9名（7.4%）であったため、今回は男性112名の回答を分析対象とした。本調査を行うに当たり、調査協力者には調査の趣旨とともに、回答は任意であることや個人情報には本調査以外に使用しないことを説明した。

2. 調査方法

調査は17項目からなる自己記入式調査票を配布し行った。調査票は、基本属性（3項目）、健康状態や健康行動（3項目）、食事摂取状況（3項目）、睡眠状況（4項目）、歯磨き回数（1項目）、身体活動状況（3項目）で構成されていた。質問項目の一部は先行研究^{4,12)}に従った。

3. 統計処理

データは個人IDで管理した。基本属性や各設問の回答結果は度数分布表で表した。また、各要因と睡眠時間の関連を検討するためクロス集計表を作成し、 χ^2 検定を行った。その際、選択肢を次のようにまとめた。すなわち、質問項目Q3（朝食摂食）では「ほとんど毎日食べる」「5～4日」は「4日以上」、「3～2日」「ほとんど食べない」は「週3日以下」に、質問項目Q4（食事回数）では「4食以上」「3食」は「3食以上」、「1食抜く」「1食のみ」は「1食以上抜く」に、質問項目Q5（夕食開始時刻）では「19時前」「19～20時台」は「21時以前」、「21～22時台」「23時以降」は「21時以降」に、質問項目Q6（1日の平均睡眠時間）では「5時間未満」「5～6時間」は「6時間未満」、「6～7時間」「7～8時間」「8時間以上」は「6時間以上」にまとめた。また、質問項目Q7（睡眠の質）については、「よくある」「時々ある」は「質が悪い状況」を、「あまりない」「まったくない」は「質が良い状況」とし、質問項目Q11（運動日数）の選択肢より「2日以上行っている」は「運動習慣あり」とし、「1日以下」は「運動習慣なし」とした。有意水準は5%未満とした。なお、統計解析にはSPSS Statistics 22.0（IBM社）を用いた。

Ⅲ. 結果

1. 基本属性

調査協力者はすべて1年生であった。所属学科は経営学科2人、マーケティング学科3人、経済情報学科5人、人間社会学科12人、観光学科5人、人間健康学科85人であり、人間健康学科が最も多かった。クラブ・サークル所属状況は表1に示した。本調査協力者のうち、約8割の者はクラブ・サークルに所属しており、約7割の者が体育会クラブ員であった。居住形態では「自宅」が67.0%と最も多く、次いで「下宿」が31.3%であった（表2）。

表 1. クラブ・サークル所属状況

	人数 (人)	割合 (%)
所属なし	7	6.3
体育会クラブ	82	73.2
運動会系サークル	8	7.1
その他	3	2.7
無回答	12	10.7
合計	112	100

表 2. 居住形態

	人数 (人)	割合 (%)
自宅	75	67.0
下宿	35	31.3
無回答	2	1.7
合計	112	100

2. 健康状態や健康行動, 生活習慣

健康状態や健康行動, 生活習慣に関する質問項目とその度数分布は表 3 に示した。健康自覚では、「あなたは健康ですか」との設問 (Q1) に対し、「とても健康」が 43.8%, 「まあまあ健康」が 45.5% であり, 健康と自覚している者の割合は約 9 割を占めた。体調 (Q2) についても, 「とても良い」が 47.1%, 「まあまあ良い」が 43.8% であり, 健康状態が悪い者はほとんどいなかった。ふだんから健康に気をつけて行っていること (Q14) を尋ねたところ, 1 位「運動やスポーツをするようにしている」(60.7%), 2 位「過労に注意し, 睡眠, 休養を十分とるよう心がけている」(56.3%), 3 位「食事・栄養に気を配っている」(50.0%) であった。一方, 「特に気をつけていない」は 11.6% であった (図 1)。

食事摂取状況を知るため, 朝食摂食 (Q3) と食事回数 (Q4), 夕食開始時刻 (Q5) について尋ねた。朝食摂食では, 「ほとんど毎日」が 67.8% に対して, 「ほとんど食べない」は 14.0% であった。食事回数では, 「4 食以上」37.2%, 「3 食」39.7% と 1 日 3 食以上摂食している者が約 8 割を占めた。夕食開始時刻は 21~22 時台が最も多かった (35.5%)。

1 日の平均睡眠時間 (Q6) は「5~6 時間」が最も多かった (38.0%)。睡眠の質 (Q7) では, 「よくある」「時々ある」合わせて 57.0% であり, 半数を超える者は睡眠の質が悪い状況であった。日中の眠気の有無 (Q8) では, 「よくある」「時々ある」合わせて 85.9% であり, 多くの者が日中に

眠気を感じていた。起床時刻の規則性（Q9）では、「よくある」「時々ある」合わせて60.4%であり、授業やアルバイトの有無により2時間以上の起床時刻がずれる者が半数を超えていた。

歯磨き回数（Q10）では、「2回」が最も多く（65.3%）、「3回」（23.1%）、「1回」（7.4%）の順であった。

表3. 本調査の質問項目とその度数分布表

項目番号	質問項目	各選択肢の度数分布（%）				
Q1	あなたは健康ですか	とても健康 43.8%	まあまあ健康 45.5%	あまり健康ではない 7.4%	まったく健康ではない 0.8%	分からない 2.5%
Q2	ここ1ヶ月間、あなたの体調はいかがですか	とても良い 47.1%	まあまあ良い 43.8%	あまり良くない 7.4%	とても悪い 1.7%	
Q3	あなたはふだん朝食を食べますか	ほとんど毎日 67.8%	週5~4日 13.2%	週3~2日 5.0%	ほとんど食べない 14.0%	
Q4	あなたはふだん1日何食摂っていますか	4食以上 37.2%	3食 39.7%	1食抜く 22.3%	1食のみ 0.8%	
Q5	あなたのふだんの夕食開始時刻は何時頃ですか	19時前 16.5%	19~20時台 31.4%	21~22時台 35.5%	23時以降 16.5%	食べない 0%
Q6	ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか	5時間未満 15.7%	5~6時間 38.0%	6~7時間 33.1%	7~8時間 9.9%	8時間以上 3.3%
Q7	ここ1ヶ月間、あなたは、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡ができないなど、眠れないことがありましたか。	よくある 19.8%	時々ある 37.2%	あまりない 29.8%	まったくない 13.2%	
Q8	ここ1ヶ月間、日中眠気を感じることはありますか	よくある 50.4%	時々ある 35.5%	あまりない 9.9%	まったくない 4.1%	
Q9	あなたは授業やアルバイトなどの予定がある日とない日とで、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか	よくある 33.1%	時々ある 27.3%	あまりない 23.1%	まったくない 16.5%	
Q10	あなたは1日に何回、歯を磨きますか	4回以上 2.5%	3回 23.1%	2回 65.3%	1回 7.4%	ほとんど磨かない 1.7%
Q11	ここ1ヶ月間、あなたの平均運動日数はどのくらいでしたか	毎日 28.9%	週6~5日 24.7%	週4~3日 19.8%	週2~1日 12.4%	行っていない 14.0%
Q12	運動を行った日の平均運動時間はどのくらいでしたか	30分未満 16.5%	30~60分 8.3%	60~120分 18.2%	120~180分 28.9%	180分以上 28.1%
Q13	あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間が1日平均してどのくらいありますか	2時間未満 38.8%	2~4時間 26.4%	4~6時間 19.0%	6~8時間 14.0%	8時間以上 1.7%

運動頻度(Q11)では、「毎日」が最も多く(28.9%),「週6~5日」(24.7%),「週4~3日」(19.8%)の順であった。1回の運動時間(Q12)は、「120~180分」が28.9%で最も多く、「180分以上」も28.1%を占め、運動実施者は長時間行っていた。1日の座位時間(寝転がる時間を含む)(Q13)は「2時間未満」(38.8%)が最も多かったが、「6時間以上」の者は1割を超えた(15.7%)。

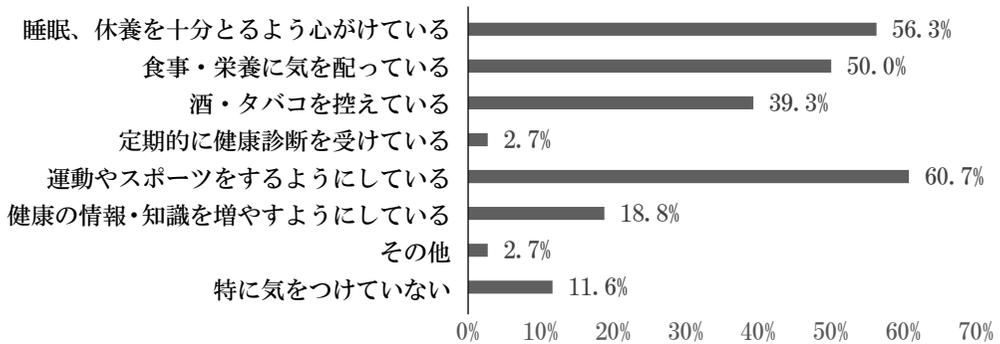


図1. 健康に気をつけ行っていること(複数回答)

3. 睡眠時間との関連

健康行動の実践と睡眠時間との間に有意な関連が認められ、睡眠「6時間未満」の方が健康のために行っていることとして「過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけている」割合が高かった(図2, $\chi^2(1)=6.646, p<0.05$)。食事摂取状況では、朝食摂食、および食事回数と睡眠時間との間にそれぞれ有意な関連が認められた。睡眠「6時間以上」の方が週4日以上朝食を摂っている割合が「6時間未満」よりも低い、食事を1日1食以上抜く割合は少なかった(朝食摂食; 図3, $\chi^2(1)=6.183, p<0.05$, 食事回数; 図4, $\chi^2(1)=7.503, p<0.01$)。運動習慣の有無と睡眠時間との間に有意な関連が認められ、睡眠「6時間未満」では「運動習慣あり」の割合が多かった(図5, $\chi^2(1)=7.638, p<0.01$)。一方、睡眠時間と、健康状態、夕食開始時刻、座位時間(寝転がる時間を含む)、および歯磨き回数との有意な関連はいずれもみられなかった。

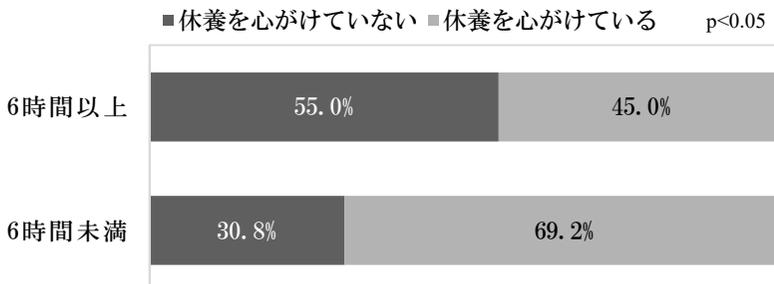


図2. 休養実践と睡眠時間

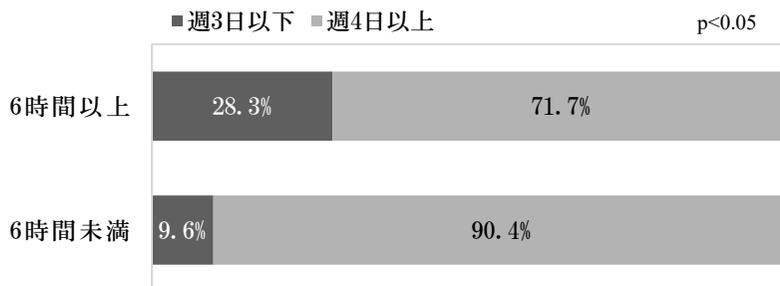


図 3. 朝食摂取と睡眠時間

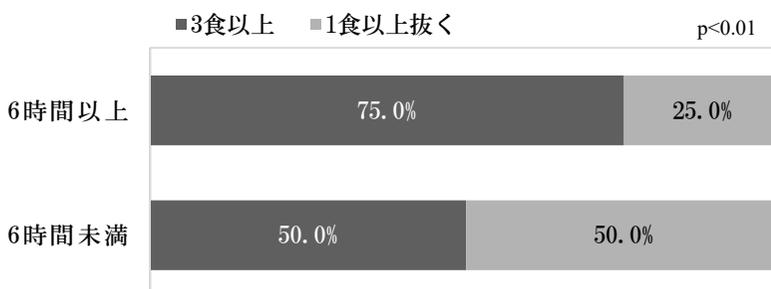


図 4. 食事回数と睡眠時間

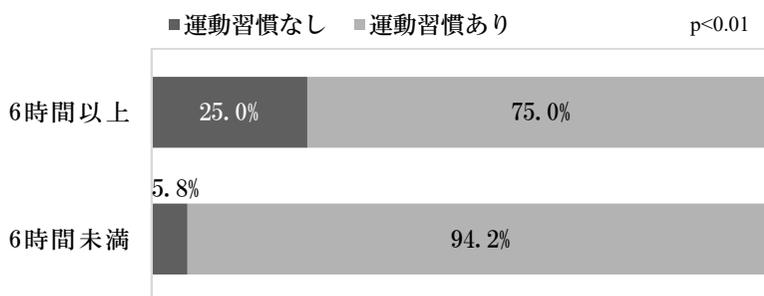


図 5. 運動習慣の有無と睡眠時間

IV. 考察

本研究は、本学学生における健康行動や生活習慣に関する基礎資料を得ることを目的として、2016年度前期「教養基礎（健康生活支援）」の履修者を対象に実施された。本調査協力者は、約8割がクラブ・サークルに所属しており、7割弱が自宅から通学していた。第1回大学生の学習・生活実態調査結果¹⁵⁾によると、クラブ・サークルに「参加している」が49.0%であり、本調査の方が24.2ポイント高かった。また、第52回学生生活実態調査結果¹⁰⁾によると、「自宅」が45.5%

「自宅外」が54.5%であったことから、本学の自宅通学者の多さがうかがえた。

健康を維持し、病気を予防するために必要な要素は、「栄養バランスのとれた食事」「適度の運動」「十分な休養（睡眠）」である。20代は他の世代と比べて内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）といわれる者は少なく、健康に自信のある者も多い⁵⁾。今回の調査結果から、ほとんどの者は健康状態が良好と自覚していることが明らかになった。また半数の者は健康のために栄養・運動・休養に気をつけていた。調査協力者は1年時開講科目「教養基礎（健康生活支援）」の履修者であり、運動習慣を有する者も多かったことから、健康への関心は決して低くないと推察される。しかしながら、健康の情報・知識を増やすようにしたり、定期的な健康診断を受けることを意識したりする者は少なかった。

大学生は、朝食欠食や野菜の摂取不足など食生活の乱れが指摘されている¹³⁾。調査協力者においても、5人に1人は週3日以上朝食を欠食していた。また、夕食を欠食する者はいなかったが、6人に1人は23時以降に摂食していた。一人暮らしの学生の方が家族と同居している学生よりも約2倍朝食欠食率が高いことが報告されているが¹³⁾、本調査では居住形態による違いはみられなかった（データ不掲載）。20歳代は他の世代に比べて朝食欠食率が最も高いことが報告されており⁴⁾、このままでは食生活がさらに悪化する可能性が考えられる。

大学生の睡眠時間は6時間半から7時間弱⁹⁾と報告されている。本調査結果では、「5~6時間」38%、「6~7時間」33.1%であったことから、平均睡眠時間は6時間程度と推察され、先行研究⁹⁾と比較して短いと考えられる。

睡眠不足は単に疲れが蓄積するだけでなく、肥満など生活習慣病との関連が明らかにされている^{1,2)}。本調査協力者は睡眠に課題を抱える者の割合が高かったことから、睡眠と食事・運動の関連について検討した。睡眠時間が長い者の方が食事や運動状況も良好であると予想されたが、睡眠時間が「6時間以上」では朝食欠食する割合が高く、運動習慣のある割合が低かった。居住形態による朝食摂食状況に有意な違いはみられなかったことから（データ不掲載）、少なくとも朝食を用意することが朝食欠食理由ではない可能性が推察された。先行研究⁸⁾によると、朝食欠食理由は「時間がない」が最も多く、就寝時刻が遅くなると朝食欠食の頻度が高かった。このことから、睡眠「6時間以上」では睡眠時間を確保しているが、起床時刻が不規則なため朝食欠食している可能性が推察された。

一方、睡眠「6時間未満」では健康のために「休養を心がけている」割合が高く、眠気や睡眠の質の低さ、起床時刻のバラつきを訴える者はそれぞれ半数を超えていた。休養とは睡眠のことだけではなく、リラックスしたり、趣味などを楽しんだりすることも含まれる。睡眠時間が短いことを自覚しているため、積極的に休養しようとしているものと推察された。また、運動習慣のある割合が高いにもかかわらず、食事を3食摂っていない割合も高かった。すなわち、食事を通して1日に必要な栄養が摂取できていない可能性が考えられる。栄養が不足した状態で運動・ス

スポーツを行うと、疲労回復が遅れたり、期待するトレーニング効果が得られなかったり、さらには健康が阻害されたりする可能性もある。したがって、睡眠「6 時間未満」では睡眠不足を解消し起床時刻を一定にするなど睡眠習慣（生活リズム）の改善と 1 日 3 食バランスのとれた食事を摂るといった食習慣の改善とが望まれる。

本調査結果より、本学男子学生の生活習慣の問題点が明らかになった。この問題点を改善する方策が、健康科学系科目などを通して学生に提供され、学生が健康行動を実践することが望まれる。現在インターネットや TV、雑誌などを通して日々配信される健康情報は膨大で、その中には間違っただけのものや誤解を招くものも含まれている。卒業後も健康で豊かな生活を営んでいくために、学生は健康リテラシーを身につけることが大切である。

V. まとめ

本調査結果より、本学男子学生は自覚的な健康状態は良好で、運動習慣のある者の割合が高かった。一方、不規則な食生活や睡眠不足がうかがえた。健康を維持するため、また運動効果を得るためには、食習慣と睡眠習慣（生活リズム）の改善が必要である。

引用文献

- 1) E.Donga, M.van Dijk, J.G.van Dijk, N.R.Biermasz, G.J.Lammers, K.W.van Kralingen, E.P.Corssmit, J.A.Romijn: “A single night of partial sleep deprivation induces insulin resistance in multiple metabolic pathways in healthy subjects”, *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 95(2010)2963-2968.
- 2) F.P. Cappuccio, F.M.Taggart, N.B.Kandala, A.Currie, E.Peile, S.Stranges, M.A.Miller: “Meta-Analysis of Short Sleep Duration and Obesity in Children and Adults”, *Sleep*, 31(2008)619-626.
- 3) NHK 放送文化研究所:「2015 年国民生活時間調査報告書」
https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20160217_1.pdf, 2017 年 3 月 22 日取得
- 4) 厚生労働省:「健康意識に関する調査」
http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantu/001.pdf, 2017 年 3 月 22 日取得
- 5) 厚生労働省:「平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h22-houkoku-01.pdf>, 2017 年 8 月 27 日取得
- 6) 厚生労働省:「平成 26 年厚生労働白書」<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-02-1.pdf>, 2017 年 3 月 22 日取得
- 7) 厚生労働省:「平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要」
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf>, 2017 年 3 月 22 日取得
- 8) 五島淑子, 中村佳美:「大学生の朝食欠食に関する調査」『山口大学教育学部研究論叢人文科学・社会科学』58 (2009) 65-74.
- 9) 佐々木浩子, 木下教子, 高橋光彦, 志渡晃一:「大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健

- 康」『北方圏学術情報センター年報』5（2013）9-16.
- 10) 全国大学生生活協同組合連合会：「第 52 回学生生活実態調査の概要報告」
<http://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>, 2017 年 8 月 19 日取得
 - 11) 辻悦子：「健康の維持と油脂の指摘摂取量：脂肪酸の摂取バランスを中心に」『日隠油脂学会誌』48（1999）1005-1015.
 - 12) 東京都：「健康に関する世論調査の結果」<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2012/05/60m5m100.htm>,
2017 年 3 月 22 日取得
 - 13) 農林水産省：「大学生等の食環境と食行動、食への関心に関する調査 2014～結果の概要～」
http://www.maff.go.jp/kanto/press/syo_an/seikatsu/pdf/daigakugaiyouban.pdf, 2017 年 8 月 19 日取得
 - 14) 藤塚千秋, 藤原有子, 石田博也, 米谷正造, 木村一彦：「大学新生の生活習慣に関する研究－入学後 3 ヶ月における実態調査からの検討－」『川崎医療福祉学会誌』12（2002）321-330.
 - 15) ベネッセ教育総合研究所：「第 1 回 大学生の学習・生活実態調査報告書 [2008 年]」
<http://berd.benesse.jp/koutou/research/detail1.php?id=3161>, 2017 年 8 月 19 日取得
 - 16) 門田新一郎：「大学生の生活習慣病に関する意識, 知識, 行動について」『日本公衆衛生学会誌』49（2002）554-563.