

# 日本大学三軒茶屋キャンパス新入生の生活習慣に関する実態調査 A Survey of Freshmen's Lifestyles on the Sangenjaya Campus of Nihon University

原怜来, 加藤幸真\*  
Reira Hara, Yukimasa Kato

日本大学スポーツ科学部  
College of sports sciences, Nihon University

キーワード：朝食摂取・運動習慣・睡眠時間・大学生

Keywords : Breakfast Intake・Exercise Habits・Sleeping Time・University Student

## 1. 緒言

厚生労働省が実施している人口動態調査によると、平成 28 年において死因の半数以上を生活習慣病が占めている（厚生労働省, 2017）。生活習慣病予防を含む健康の保持・増進には運動・栄養・休養の三要素が重要である（河合・岡野, 2014）。厚生労働省は毎年、国民健康・栄養調査を実施し、日本人の運動習慣や朝食欠食率、睡眠状況を明らかにしている。平成 28 年度の調査結果によると、運動習慣のある者は男性で 35.1%、女性で 27.4% を示し、朝食欠食率は 20 歳代で最も高く、男性で 37.4%、女性で 23.1% と報告されており（厚生労働省, 2017）、実践のための運動や呼びかけがされているにもかかわらず、改善が見られない。睡眠状況については、睡眠が十分にとれていない 20 歳以上の者の割合が 19.7% であり、平成 21 年、24 年、26 年、28 年の推移で見ると有意に増加している。

10～20 歳代は生活習慣の基礎ができる時期であり、良質な生活習慣の獲得のためには、学校・職場・メディアなどを通じた教育が必要であると報告されている（厚生労働省, 2012）。

大学生の運動・栄養・休養について見てみると、運動は、青年期のメンタルヘルスの保持・増進

の観点からも重要であり（永松, 2016）、生活習慣が変容する際、主に運動習慣の変容と一致すると報告されている（溝下ほか, 2011）ことから、非常に重要な指標であると言われている。しかし、多くの先行研究で、運動を「ほとんどしない」と報告されており（阪田, 2004 / 川端ほか, 2014）、運動習慣を有している学生が少ないことが示されている。

朝食の摂取については、体温を上昇させ（関野ほか, 2010）、体内時計の活発化（Chang ほか, 2007）、エネルギー供給の増加（永井ほか, 2005）、学業成績向上（香川ほか, 1980）に寄与することが報告されている。しかし、内閣府が行った調査によると、大学生は上級学年ほど朝食欠食率が高くなることが示されている（内閣府, 2009）。

睡眠については、睡眠不足が情緒を不安定にし（Vandekerckhove M and Cluydts R, 2010）、適切な判断力を低下させると報告されており（Lim J and Dinges DF, 2010）、厚生労働省は、睡眠時間を確保するよう呼びかけている（厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会, 2012）。しかし、先行研究では、「あまり眠れていない」という大学生が多いことが示されている（阪田,

---

\* 日本大学スポーツ科学部競技スポーツ学科（〒 154-8513 東京都世田谷区下馬 3-34-1）  
College of sports sciences, Nihon University (3-34-1 Shimouma, Setagaya-ku, Tokyo 154-8513, Japan)

2004).

このように、大学生は他の年代と比較して、生活習慣が望ましくないと報告されており（徳永・山崎, 2008）、運動・栄養・休養の重要性を理解し、良質な生活習慣をつけることは非常に重要である。そこで、本研究では、本学三軒茶屋キャンパスの学生が良質な生活習慣を獲得するための取り組みを検討する際の基礎資料とするため、新入生を対象に、生活習慣に関するアンケート調査を行い、健康に対する意識、運動習慣、朝食摂取状況、及び睡眠時間の実態を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### 2-1. 調査対象者

調査対象者は、平成 28 年度本学三軒茶屋キャンパスの新入生 715 名である。回答者 627 名（男性 425 名、女性 203 名、回収率 87.7%）のうち、1 項目でも回答に欠損があったサンプルは除外し、最終的に 625 名（男性 422 名、女性 203 名、回答率 87.4%）を解析対象者とした。

### 2-2. 調査手順および調査方法

調査実施に伴い、必修科目の授業において、対象者へ調査概要を口頭で説明し、研究の理解及び研究の協力の承諾を得た。調査期間は、平成 28 年 4 月 21 日から 10 月 27 日であった。調査方法は、Web ポータルサイト上にアンケートを掲載し、質問への回答をもって同意とみなすことの説明を行った。

### 2-3. 調査項目

調査項目は、健康に対する意識、運動習慣、朝食摂取状況、睡眠時間、属性（学部、保健体育審議会（大学運動部）所属の有無、性別）から構成されている。質問紙内容を表 1 に示した。健康に対する意識については、「健康に対する意識」の質問に対し、「気を付けている」「気を付けていない」「どちらともいえない」から 1 つを選択してもらった。運動習慣は、「スポーツや運動の実施頻度」の質問に対し、「ほとんどしない」「月 1～3 日程度」「週 1～2 日程度」「週 3 日以上」から 1 つを選択してもらい、朝食摂取状況は、「朝食の有無」の質問に対し、「ほぼ毎日食べる」「時々食べる」「ほとんど食べない」から 1 つを選択してもらった。睡眠時間は、平均睡眠時間を自由回答させた。

健康に対する意識、運動習慣、朝食摂取状況は分布から等分に近づけるよう考慮し、健康に対する意識については、「気を付けている」を高意識群、「気を付けていない」「どちらともいえない」を低意識群の 2 群に分け、運動習慣については、「ほとんどしない」「月 1～3 日程度」「週 1～2 日程度」を週 3 日未満群、「週 3 日以上」を週 3 日以上群として 2 群に分け、朝食摂取状況は、「ほぼ毎日食べる」を日常群、「時々食べる」「ほとんど食べない」を非日常群として 2 群に分け、分析を行った。睡眠時間は、Kolmogorov-Smirnov 検定により正規分布していないことが確認されたことから、中央値を求めた。中央値 6 時間（25,75% 値；6 時間、7 時間）以上を 6 時間以上群、6 時間に満たないものを 6 時間未

表 1. 質問紙内容

健康に対する意識

1. 気を付けている, 2. 気を付けていない, 3. どちらともいえない

スポーツや運動の実施頻度

1. ほとんどしない, 2. 月 1～3 日程度, 3. 週 1～2 日, 4. 週 3 日以上

朝食の有無

1. ほぼ毎日食べる, 2. 時々食べる, 3. ほとんど食べない

平均睡眠時間

半角数字のみ, 8 時間の場合 8 と記入.

満群として2群に分けて分析をおこなった。

学部、大学運動部所属の有無、性別は人数と割合を(%)で示し、クロス集計表を作成し、区分差には $\chi^2$ 検定を用いた。統計解析には、IBM SPSS Statistics 23(日本アイ・ビーエム株式会社)を用い、本研究ではすべての検定において有意水準を5%未満とした。

### 3. 結果

対象者の属性は、危機管理学部が325名(男性218名、女性107名)、スポーツ科学部が300名(男性204名、女性96名)であった。

各調査項目の結果を表2に示した。

健康に対する意識については、「気を付けている」と回答した学生が最も多く61.1%、次に「どちらともいえない」と回答した学生が多く25.6%、最も少なかった回答は「気を付けていない」で13.3%であった。運動習慣については、

「週3日以上」実施している学生が50.9%と最も多く、続いて「週1～2日程度」が23.5%、「ほとんどしない」が15.5%で、最も少なかった回答は「月1～3日程度」で10.1%であった。朝食摂取状況については、「ほぼ毎日食べる」と回答した学生が80.2%と最も多く、続いて「時々食べる」が15.2%、「ほとんど食べない」が4.6%であった。睡眠時間については、6時間と回答した学生が最も多く41.1%だった。続いて7時間が29.9%、5時間が19.5%、8時間が5.9%で、最も少なかった回答は4時間で3.5%であった。

続いて、対象者属性と健康に関する意識の関連を表3に、対象者属性と各健康行動の関連を表4に示した。

健康に対する意識については、学部と大学運動部所属の有無で有意な関連がみられたが、関連の程度は低かった( $p < 0.01$ , 表3)。運動習

表2. 質問項目に対する回答の分布

回答肢	人数	%
健康に対する意識		
気を付けている	382	61.1
気を付けていない	83	13.3
どちらともいえない	160	25.6
スポーツや運動の実施頻度		
ほとんどしない	97	15.5
月1～3日程度	63	10.1
週1～2日	147	23.5
週3日以上	318	50.9
朝食の有無		
ほぼ毎日食べる	501	80.2
時々食べる	95	15.2
ほとんど食べない	29	4.6
平均睡眠時間		
4時間以上5時間未満	22	3.5
5時間以上6時間未満	122	19.5
6時間以上7時間未満	257	41.1
7時間以上8時間未満	187	29.9
8時間以上9時間未満	37	5.9

表 3. 対象者属性による健康に関する意識に対する回答の分布

調査項目	回答肢	全体	健康に対する意識		p値
			高意識群	低意識群	
			n=382	n=243	
学部	危機管理学部	325 (52)	169 (44)	156 (64)	<0.01
	スポーツ科学部	300 (48)	213 (56)	87 (34)	
大学運動部所属	有	188 (30)	146 (38)	42 (17)	<0.01
	無	437 (70)	236 (62)	201 (83)	
性別	女性	203 (32)	115 (30)	88 (36)	0.11
	男性	422 (68)	267 (70)	155 (64)	

1項目でも回答に欠損がある場合は、欠損値として扱い、除外した。なお、質問項目に関する回答人数の割合は、欠損値を除いた割合を示した。各区分差は、 $\chi^2$ 検定を用いた。

表 4. 対象者属性による各健康行動に対する回答の分布

調査項目	回答肢	全体	運動習慣		p値	朝食摂取状況		p値	睡眠時間		p値
			週3日以上群	週3日未満群		日常群	非日常群		6時間以上群	6時間未満群	
			n=318	n=307		n=501	n=124		n=481	n=144	
学部	危機管理学部	325 (52)	72 (23)	253 (82)	<0.01	244 (49)	81 (65)	<0.01	239 (50)	86 (60)	<0.05
	スポーツ科学部	300 (48)	246 (77)	54 (18)		257 (51)	43 (35)		242 (50)	58 (40)	
大学運動部所属	有	188 (30)	173 (54)	15 (5)	<0.01	161 (32)	27 (22)	<0.05	137 (28)	51 (35)	0.12
	無	437 (70)	145 (46)	292 (95)		340 (68)	97 (78)		344 (72)	93 (65)	
性別	女性	203 (32)	87 (27)	116 (38)	<0.01	167 (33)	36 (29)	0.36	151 (31)	52 (36)	0.29
	男性	422 (68)	231 (73)	191 (62)		334 (67)	88 (71)		330 (69)	92 (64)	

1項目でも回答に欠損がある場合は、欠損値として扱い、除外した。なお、質問項目に関する回答人数の割合は、欠損値を除いた割合を示した。各区分差は、 $\chi^2$ 検定を用いた。

慣については、すべての属性で有意な関連がみられ、特に学部と大学運動部所属の有無において高い関連が見られた ( $p < 0.01$ , 表 4)。朝食摂取状況は、学部と大学運動部所属の有無で有意な関連がみられたが、関連の程度は低かった ( $p < 0.05$ , 表 4)。最後に、睡眠時間については、学部とのみ有意な関連が見られたが、関連の程度は低かった ( $p < 0.05$ , 表 4)。

#### 4. 考察

本研究では、本学三軒茶屋キャンパスの新入生の健康に対する意識、運動習慣、朝食摂取状況、及び睡眠時間の実態を明らかにすることを目的とした。

健康に対する意識について、本対象者では、61.1%と半数以上が健康に気を付けていると回答した。大学生を対象とした真柄 (1990) の研究では、健康に関して心掛けていることがあると回答した学生が 91.4%、朝倉ら (2007) の研究では健康への関心があると回答した学生が 73.5%と高いことが報告されている。ただし、先行研究とは質問内容が異なることから、単純

に比較することはできない。本研究の質問項目は、健康に対する意識としており、実際にどのような行動についてどのように意識しているのかなどは不明である。また、健康に対する意識は、学部と大学運動部所属の有無で有意な関連がみられた。特に高意識群にはスポーツ科学部学生の割合が大きく、スポーツ科学部という学部特性が、健康に対する意識に影響している可能性があるが、今後調査が必要である。

運動習慣については、本対象者では、週 3 日以上実施している者が 50.9%と半数以上を占めし、他の先行研究の結果 (阪田, 2004 / 川端ほか, 2014) よりも高かった。また、運動習慣は学部と大学運動部所属の有無と高い関連を示しており、スポーツ科学部にはスポーツに関心を持っている学生が多いこと、大学運動部所属学生は実際にスポーツを実施していることが影響していると考えられる。今後は特に、大学運動部に所属していない危機管理学部学生に運動習慣をつけるための対策を検討する必要があると考える。

朝食摂取状況については、ほぼ毎日食べると



いう学生が 80.2% であり、欠食をしている学生が 19.8% であった。厚生労働省が発表している 20 歳代の欠食率（男性 37.4%、女性 23.1%）より若干少ないが、ほぼ同等であった。内閣府の調査では、大学生は上級学年ほど朝食欠食率が高くなると報告しており（内閣府，2009）、今後欠食率が高まる可能性がある。磯部・重松（2007）は、望ましい食生活習慣を有する者は、食に関する知識を持っていると報告していることから、朝食の効果も含めて、学生に指導していく必要があると考える。また、朝食摂取状況は、学部と大学運動部所属の有無で有意な関連がみられたが、関連の程度は低かった。朝食摂取状況は、居住形態が影響する（広瀬，2017）ことから、今後は居住状態も明らかにする必要があると考える。

最後に睡眠時間については、6 時間と回答した学生が最も多く 41.1% だった。これは他の先行研究と同様の結果である（中村ほか，2017 / 中村ほか，2016）。適正睡眠時間には個人差があると言われていることから、今後は睡眠の質も含めて検討する必要があると考える。

本研究の限界として、居住環境や質問項目の曖昧さなど考察する上で、不足する点がある。また、調査期間についても 4 月から 10 月と幅広く、対象者が大学生生活の影響を受けている期間の異なりが存在する。今後は、調査項目をより詳細にすると共に、調査時期についても統一して実施した方が良いと考える。

本研究により、本学三軒茶屋キャンパスの新入生の健康に対する意識、運動習慣、朝食摂取状況、睡眠時間の実態を明らかにすることができた。健康に対する意識は他に比べて低いものの、運動・栄養・休養といった健康の 3 本柱に関する内容は他の研究とほぼ同様の値を示した。しかし、健康に対する意識の低さが、今後上級生になるにつれて生活習慣の乱れに繋がる可能性もあることから、今後は詳細なアンケート調査を行うと共に、授業等で健康に対する意識をもつことの重要性を伝えた方が良いと考える。

## 文 献

- 朝倉由美子，武田康代，西山千穂子．（2007）大学生および短期大学生の食生活と健康意識の調査．豊橋創造大学短期大学部研究紀要，24：11-16.
- Chang L, Siming J, Jimo B, Jiandie DL. (2007) Transcriptional coactivator PGC-1  $\alpha$  integrates the mammalian clock and energy metabolism. *Nature*, 447 (7143) : 477-481.
- 阪田直美．（2004）女子学生の食習慣と健康意識．精華女子短期大学研究紀要，30：25-30.
- 広瀬歩美．（2017）大学生における朝食欠食の現状把握および欠食開始時期と現在の心身や生活習慣状況との関連の検討—学童期・思春期からと大学生からでの比較—．聖学院大学論叢，30（1）：55-63.
- 磯部由香，重松良祐．（2007）大学生の食生活の実態について．三重大学教育学部研究紀要，58：63-76.
- 香川靖雄，西村薫子，佐東準子，所沢和代，村上郁子，岩田弘，太田拔徳，工藤快訓，武藤信治，手塚統夫．（1980）朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量，血清脂質，学業成績．*栄養学雑誌*，38(6)：283-294.
- 川端悠，橋本妙子，差波直樹，嶋崎綾乃．（2014）八戸学院短期大学生（幼児保育学科）の体力，食および睡眠習慣に関する調査．八戸学院短期大学研究紀要，29：1-9.
- 河合美香，岡野五郎．（2014）運動習慣の獲得に影響する社会的要因について：行政職員の健康政策を構築するための一考察．*日本健康医学会雑誌*，23（2）：80-96.
- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会．（2012）健康日本 21（第 2 次）の推進に関する参考資料．[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf)．（閲覧日：2018 年 2 月 1 日）
- 厚生労働省．（2012）国民の健康の増進の総合

的な推進を図るための基本的な方針. [http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf). (閲覧日: 2018年2月1日)

厚生労働省. (2017) 平成28年人口動態統計月報年計(概数)の概況. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai16/index.html> (閲覧日: 2018年2月1日)

厚生労働省. (2017) 平成28年国民健康・栄養調査報告. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h28-houkoku.html> (閲覧日: 2018年2月18日)

Lim J, Dinges DF. (2010) A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychol Bull*, 136 (3): 375-389.

真柄浩. (1990) 大学生の健康に関する意識と行動について. *明治大学教養論集*, 231: 157-172.

溝下万里恵, 赤松利恵, 山本久美子, 武見ゆかり. (2011) 生活習慣変容ステージは健康行動の実施と一致しているかー特定健康診査における標準的な質問票を用いた検討ー. *栄養学雑誌*, 69 (6): 318-325.

永井成美, 坂根直樹, 森谷敏夫. (2005) 朝食欠食, マクロニュートリエントバランスが若年健常者の食後血糖値, 満腹感, エネルギー消費量, および自律神経活動へ及ぼす影響. *糖尿病*, 48 (11): 761-770.

永松俊哉. (2016) 青年期におけるメンタルヘルスと運動・スポーツ活動の関係. *体力科学*, 65 (4): 375-381.

内閣府. (2009) 大学生の食に関する実態・意識調査報告書. <http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/998219/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>. (閲覧日: 2018年2月1日)

中村宏子, 田中るみこ, 中村恭子, 楠佐知子. (2016) 保育者養成課程における短期大学生の睡眠状況および意識調査. *中村学園・中村学園大学短期大学部研究紀要*, 48: 255-261.

中村宏子, 田中るみこ, 中村恭子, 楠佐和子. (2017) 睡眠と生活実態との関連性についてー保育者養成校における短期大学生のアンケート調査ー. *中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要*, 49: 293-298.

関野由香, 柏絵理子, 中村丁次. (2010) 食事時刻の変化が若年女子の食事誘発性熱産生に及ぼす影響. *日本栄養・食糧学会誌*, 63 (3): 101-106.

徳永幹雄, 山崎先也. (2008) 保健体育講義「健康科学」による健康度・生活習慣の改善. *第一福祉大学紀要*, 5: 97-108.

Vandekerckhove M, Cluydts R. (2010) The emotional brain and sleep: an intimate relationship. *Sleep Medicine Reviews*, 14 (4): 219-226.