

〔研究ノート〕

短期大学生の生活と食の現状

—大阪城南女子短期大学生のアンケート調査より—

奥田晶子

1 はじめに

平成17年6月に食育基本法が制定されて以来、第1次食育基本計画（平成18年～22年）、第2次食育基本計画（平成23年～27年）、及び第3次食育基本計画（平成28年～32年）に基づき、家庭、学校、地域において食育が推進されてきた。今回、調査対象とした短期大学生は、平成7年～9年生まれで、小学生の頃より食育の取り組み対象とされてきた世代である。

大阪城南女子短期大学（以下、「本学」という）学生は、将来、食に関わる職業に就く学生、幼稚園や保育所などで子どもの食育に携わる学生、高齢者の介護に携わる学生が多く、食と健康に関する意識や知識は必須である。授業カリキュラムでも、食と健康に関する授業があり、多くの時間を費やしているが、学生の日常生活や食事の摂取状況を見聞きしていると、驚くことが多い。

そこで、実際に健康意識に基づいた行動をとれているのかという点に問題意識を持ち、この度、本学学生に食生活と健康についてのアンケート調査を実施した。

2 調査方法

(1) 対象者 2014年～2016年度 大阪城南女子短期大学在学学生及び専攻科在学学生

(対象者概要と回収率を表1に示す)

(2) 方法 授業時間を活用して、授業担当者がアンケート用紙を配布し、学生が記入後、回収した。

個人情報保護の観点から無記名とし、個人が特定できないようにした。

(3) 期間 2014年～2016年（各年度11月に1回ずつ）

(4) 調査項目 2014年度－39項目、2015年度－64項目、2016年度－55項目（資料1）

アンケート調査は、現代生活学科の卒業研究も兼ねており、3年間継続しない調査項目も含まれた。そこで、学生の生活と本研究に関係があり、2年以上調査した項目に絞って分析した。

体格指数（BMI）の調査については、2014年度は身長・体重とも数値の記入方式であったが、回答率が低かったため、2015年、2016年度は調査方法を改め、体重を3～4kg幅で番号をつけ、選択する方式（40kg未満～70kg以上までを11に分割）に変更した。これにより、回答率は良くなった。（2014年－54％ 2015年－83％ 2016年－89％）

(5) 分析方法 単純集計と、3－6, 3－7, 3－8, 3－9の分析において、相関係数の絶対値 >

表1 食生活アンケート 対象者概要

単位 (人)

		2014年	2015年	2016年	合計
学科別	総合保育学科	196	212	211	619 (64 %)
	現代生活学科	93	77	64	234 (24 %)
	人間福祉学科	47	30	34	111 (12 %)
学年別	1年生	170	158	167	495 (51 %)
	2年生	154	154	133	441 (46 %)
	専攻科	8	7	4	19 (2 %)
	無回答	4	0	5	9 (1 %)
合 計		336	319	309	964 (100%)
回収率		82%	84%	84%	

0.8、決定係数 $R^2 \geq 0.7$ の時に強い相関があるとみなした。

3 調査の結果と分析・考察

3-1 学生の生活について

(1) 通学時間と通学手段

自宅から大学までの通学時間(図1)は、「30分以内」31%、「30分～1時間以内」33%、「1時間以上」36%であった。年度別推移では、通学時間が30分以内の近距離の学生は5%減少し、1時間以上かかる遠距離の学生が9%増加した。通学時間が30分以上の学生(69%)の中には、通学で軽い運動をしているとみなせるものもいると推察できる。

通学手段(表2)は、「自転車」31%が最も多く、「電車とバス」23%、「電車と徒歩」14%、「電車」14%、「電車と自転車」7%であった。

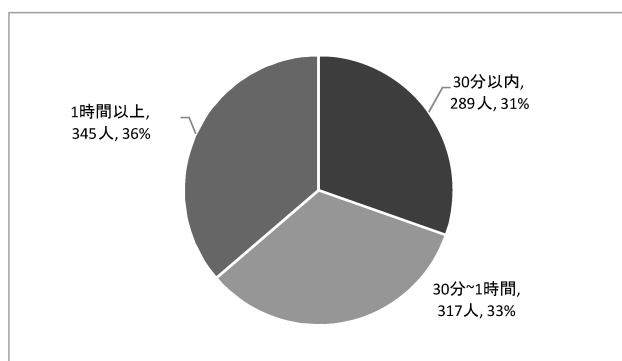


図1 通学時間 (n=951)

表2 通学手段 (2015-2016年度)

(n=625)

交通手段	人数
自転車	195 (31%)
電車とバス	145 (23%)
電車と徒歩	89 (14%)
電車	88 (14%)
電車と自転車	45 (7%)
バス	19 (3%)
徒歩	18 (3%)

(2) 運動習慣

「1回30分以上の運動（軽く汗をかく程度の体を動かす運動）をしていますか」という問では、図2に示す通り「ほぼ毎日」4%、「週に3～5回」7%、「週に1～2回」14%、「月に数回」8%、「ほとんどしていない」67%であった。運動回数が週に1回未満の学生は75%で、週に1回以上運動をしている学生25%の3倍になることがわかった。

今回のアンケートでは、運動の継続期間についての項目は設定していないが、運動習慣者を「週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して実施している者」と定義¹⁾した場合、さらに多くの学生が運動習慣を持たないと考えられる。

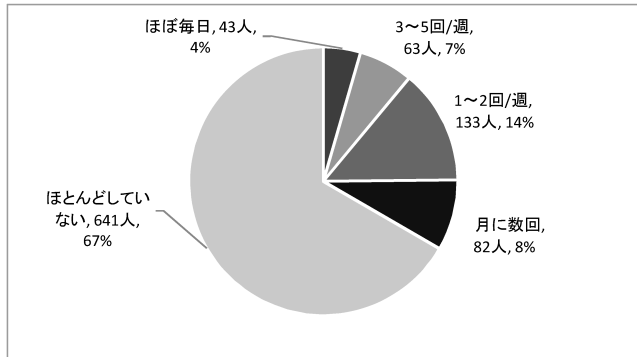


図2 運動の頻度 (n=962)

(3) アルバイト

アルバイトの頻度（図3）は、「ほぼ毎日」9%、「週に3～5日」44%、「週に1～2日」17%、「ほとんどしていない」30%であり、70%の学生が週に1回以上のアルバイトをしていることがわかった。

アルバイトの日数が多い学生は、必然的に授業後の夕方から夜にかけてのアルバイトになり、睡眠不足に繋がりがやすく、生活や体調に影響があることが予想される。

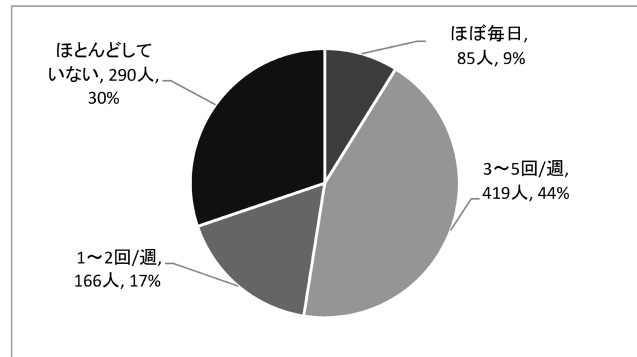


図3 アルバイトの頻度 (n=960)

(4) 平日の睡眠時間と睡眠充足度

平日の睡眠時間（図4）は、「7時間以上」8%、「6～7時間」37%、「5～6時間」36%、「4～5時間」15%、「4時間以下」4%であった。睡眠時間が十分にとれている（7時間以上）学生はわずか8%で、92%の学生が不足傾向であった。また、極端に睡眠時間が短い5時間未満の学生は、19%であることがわかった。

国民栄養・健康調査²⁾によると、「日本人の睡眠時間は年々短くなってきている。睡眠時間が6

時間以下の人は、H20年には全体の3割未満だったが、H27年には4割近くに急増し、逆に、睡眠時間が7時間以上の人は大幅に減った（34.5%→26.5%）」とされている。しかし、本学の学生の結果は、日本人の平均よりも少ない結果であった。

睡眠時間の充足度は（図5）、「十分足りている」5%、「足りている」12%、「普通」28%、「やや不足」36%、「不足」19%で、睡眠が足りていると感じている学生は合わせて17%、不足と感じている学生は合わせると55%であった。

睡眠時間と睡眠の充足感についてのクロス集計（図6）より、睡眠時間が7時間以上の学生のみ、「十分足りている」または「足りている」と回答した人数（21人）が、「やや不足」または「不足」と回答した人数（16人）より多かったが、睡眠時間が7時間未満になると、各段階で、「やや不足」また

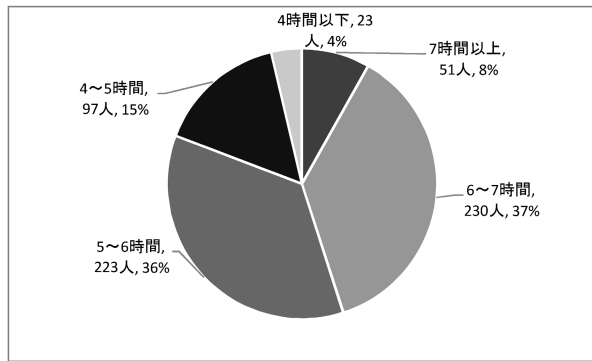


図4 平日の睡眠時間（2015-2016年度）（n=624）

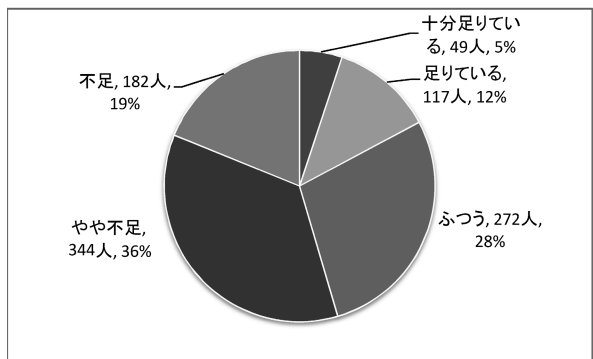


図5 睡眠の充足度（n=964）

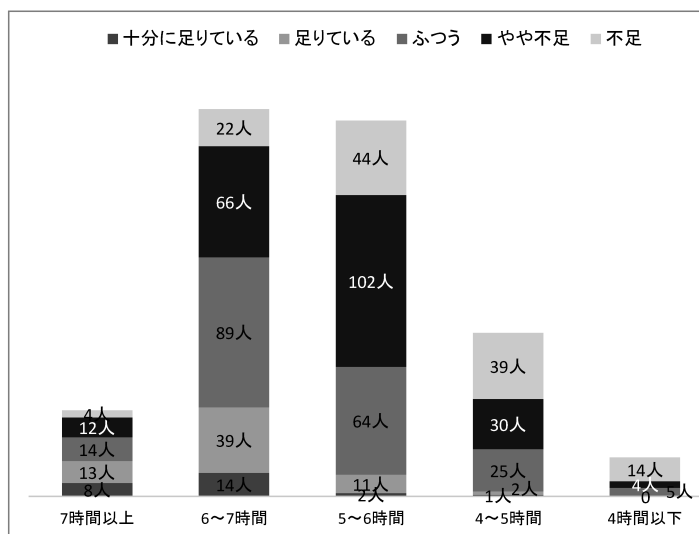


図6 睡眠時間と睡眠の充足感についてクロス集計（2015-2016年度）
（n=624）単位（人）

は「不足」と回答した人数の方が多くなっていた。また、睡眠不足と感じている学生の睡眠時間はまちまちであり、7時間以上睡眠をとっている学生の32%が「やや不足」または「不足」だと感じていることもわかった。

睡眠には質と量があり、睡眠時間が十分かどうかは、個人差が大きいので判定が難しい。また、日中のパフォーマンスが低下しないためには7-8時間の睡眠が必要であり、それ以下では睡眠負債が貯まる。6時間睡眠を2週間続けると、徐々に注意力や集中力が低下し、2週間後には、2晩徹夜した時と同じくらいの脳の働きが低下するという報告がある^{3) 4)}。これらから判断すると、本学の学生の92% (7時間未満睡眠) は、注意力や集中力が低下している恐れがあることになる。

3-2 体格と体型認識について

(1) 体格指数 BMI (Body Mass Index)

体格指数BMI (Body Mass Index) とは、体重と身長から割り出される体格指数で、次の計算式で得られる。 $BMI = \text{体重} \text{Kg} \div (\text{身長} \text{m})^2$

日本肥満学会⁵⁾では、BMIが22の場合を標準体重とし、18.5以上25未満を普通体重 (標準)、25以上を肥満、18.5未満を低体重 (痩せ) と判定している。

表3・図7に示す通り、2014年度は「痩せ」28%、「標準」68%、「肥満」4%であり、「痩せ」は2015年度18%、2016年度15%、「肥満」はどちらも9%であった。2014年の調査では正確な身長と体重を答える学生が少なく、回答率が少なかった。

大井加壽子の研究⁶⁾によると、『体重について表記しないと回答した者は、その理由について、「体重を知られたくないから」「提出時に友達に見られると恥ずかしいから」「他人に知られるのが嫌だから表記しないこともある」と記載し、少なめに表記すると回答したものは、「体重が少ないほうが嬉しいから」「女子は体重を聞かれることが一番嫌なので、聞かれても少なく書いてしまう」と回答している』とある。

2014年度での調査では、身長と体重を回答してもらった形式にしたため、BMIが高い生徒ほど回答率が低く、結果として肥満の割合が低くなったと推測される。また、体重を少なめに表記したのもいたと考えられるため、この年度の学生に痩せが多かったとは考えにくい。2015、2016年度は、体重に幅を持たせて番号で選ぶ回答方法に変更したため、回答率は上がったが、体重に幅があるため、正確なBMI値とは言えない。しかし、平成28年国民健康・栄養調査結果⁷⁾によると、20歳代の女性の痩せの者の割合は20.7%、肥満の者は9.5%とあり、本学の結果と近いことがわかった。

表3 年度別体格指数 (BMI)

単位 (人)

体格 (BMI)	2014年	2015年	2016年	合計
痩せ：18.5未満	51 (28%)	45 (18%)	40 (15%)	136 (19%)
標準：18.5～25未満	121 (68%)	186 (74%)	210 (78%)	517 (73%)
肥満：25以上	7 (4%)	23 (9%)	25 (9%)	55 (8%)
合計	179 (100%)	254 (100%)	275 (100%)	708 (100%)
回答率	54%	83%	89%	

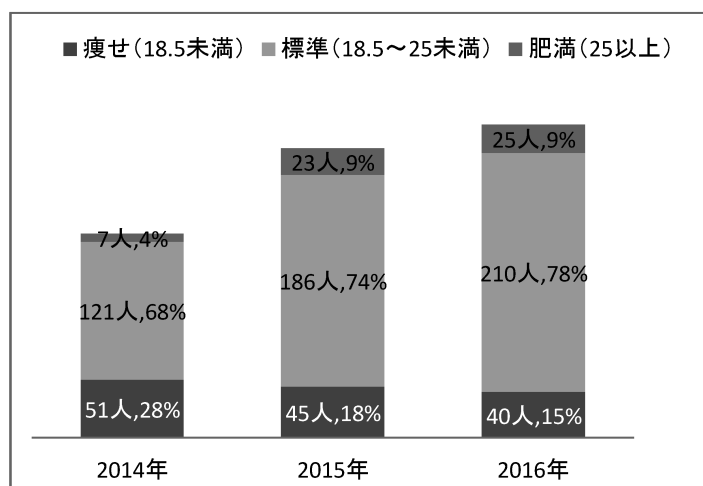


図7 年度別体格指数 (BMI) 分布

(2) 体型認識

1) 体型認識の現状

自分の体型をどう認識しているかについては(表4)、「太っている」34%、「やや太っている」31%、「普通」27%、「やや痩せている」4%、「痩せている」2%、「わからない」2%という結果であった。自身を「太っている」「やや太っている」と思っている学生は合わせると65%で、BMI(表3)で「肥満」と判定された人の8%と大きくかけ離れている。逆に、自身を「痩せている」「やや痩せている」と思っている学生は合わせると6%であり、BMIで痩せと判定された19%の1/3程度であった。これらのことから、BMIが「標準」の学生の多くは、「自分は太っている」と認識しており、また、BMIが「痩せ」の学生の多くは「自分は標準体重だ」と認識していることがわかった。

表4 体型認識 (n=955)

体型認識	人数
太っている	327 (34%)
やや太っている	296 (31%)
普通	262 (27%)
やや痩せている	38 (4%)
痩せている	17 (2%)
わからない	15 (2%)

2) 体格指数BMIと体型認識の正しさ

BMI回答者について、BMIと自分で認識している体型とをクロス集計し（表5）、体型認識の正しさをまとめた（表6）。これにより、自身の「認識より痩せている」学生65%、「正しい認識」ができていない学生33%、自身の「認識より太っている」学生が2%であった。

正しい認識ができていない学生は1/3で、2/3の学生が誤った認識をしていることがわかった。さらに、注視すべきは、BMIが18.5未満の「痩せている」の学生134人のうち、28人が自分は太っていると誤認識していることである。著しい痩せは、体調不良や貧血、骨粗しょう症などの健康障害を起こす可能性があり、さらに、妊娠や生まれる子どもにも影響を与えることがわかっている⁸⁾。認識を改めさせる必要がある。

2015年のアンケートで、「ダイエットをしている人やしたがついていない人を見てどう思うか」（n=290）調査したところ、「全然気にするほど太っていない」155人（49%）、「むしろ太った方がいい」25人（8%）、「痩せた方がいい」14人（4%）、「わからない」96人（30%）という結果であった。他人の体型については、ある程度正しい評価ができるようだ。

表5 BMIと体験認識のクロス集計

単位（人）

BMI \ 体型認識	太っている	やや太っている	普通	やや痩せている	痩せている	合計
18.5未満	10 (5%)	18 (8%)	70 (34%)	22 (63%)	14 (93%)	134 (19%)
18.5～25未満	156 (74%)	203 (88%)	136 (66%)	13 (37%)	1 (7%)	509 (73%)
25以上	45 (21%)	10 (4%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	55 (8%)
合計	211 (100%)	231 (100%)	206 (100%)	35 (100%)	15 (100%)	698 (100%)

認識より痩せている
 正しい認識
 認識より太っている

表6 体型認識の正しさ

単位（人）

認識より痩せている	正しい認識	認識より太っている	合計
457 (65%)	227 (33%)	14 (2%)	698

3-3 体調と疲れやすさ

体調については（図8）、「良い」21%、「まあまあ良い」27%、「普通」42%、「あまり良くない」9%、「良くない」1%という結果であった。48%の学生は体調が良いと感じており、10%の学生は体調が良くないと感じていた。

疲れやすさについては（図9）、「疲れやすい」26%、「まあまあ疲れやすい」36%、「普通」33%、「あまり疲れない」5%、「疲れない」0%であった。疲れやすいと感じる学生は62%になり、半数

以上である。普段の体調と合わせて考えると、体調は悪くはないが、日常的に疲れやすいと感じる学生が多いことがわかった。

気になる体調（図10）では、「イライラする」34%、「気分が落ちる」34%、「疲れやすい」34%が最も多く、次いで、「冷え性」32%、「集中力が続かない」30%、という結果であった。上位に体の不調よりも、メンタル面での疲れを感じている学生が多かった。

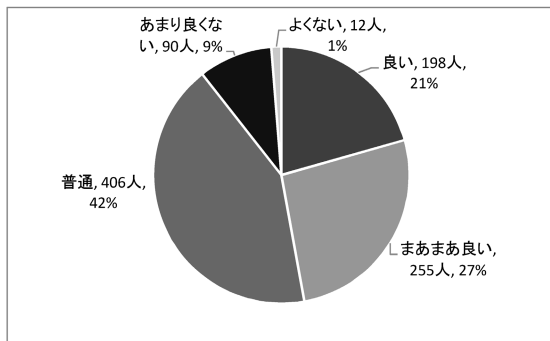


図8 普段の体調について (n=961)

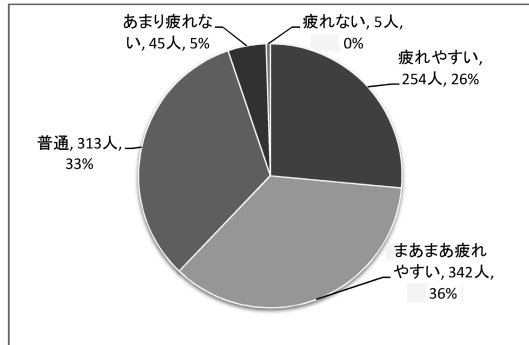


図9 疲れやすさ (n=959)

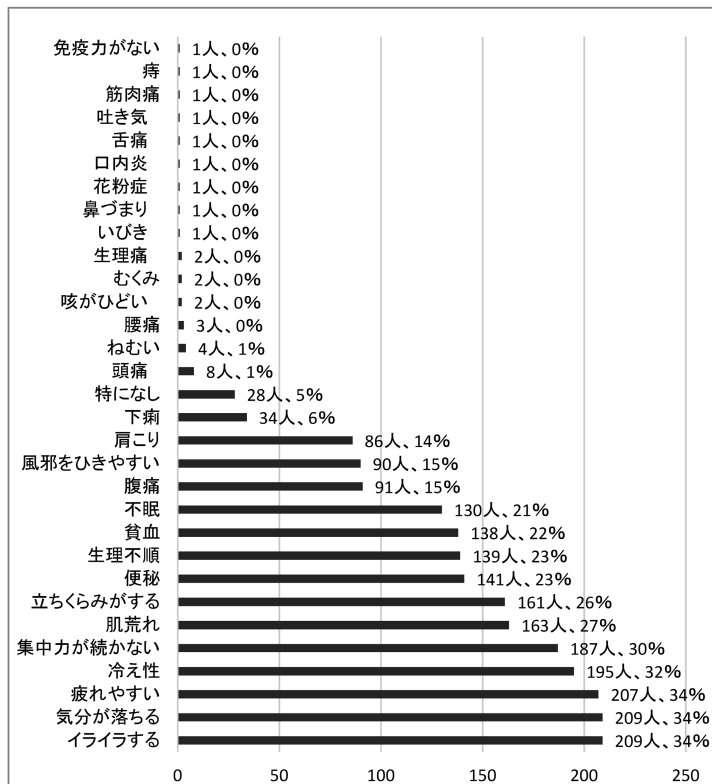


図10 気になる体調 (2015-2016年度) (n=614) 単位 (人)

* 複数回答による回答数 計2239件 * 各比率 (%) は、回答者614人に対するものである。

3-4 食生活状況について

(1) 欠食と欠食理由

朝昼夜の食事摂取状況（表7）では、朝食の欠食が一番多く、「週に1～2回」9%と「食べない」15%を合わせると24%の学生が、朝食を欠食している。平成28年度の国民健康・栄養調査⁷⁾の20-29歳女性の朝食欠食率は23.1%であることから、一般的な20代女性の欠食率と一致する。

昼食の欠食率は、「週に3～4回」、「週に1～2回」、「食べない」を合わせても4%で、ほとんどの学生が欠食しないことがわかった。夕食は、朝食ほどではないものの、「週に3～4回」、「週に1～2回」、「食べない」を合わせると、夕食を欠食する傾向のある学生が12%もいることがわかった。朝・昼・夜の食事摂取エネルギーの理想的な比率は1:1:1であるが、日本の食卓では、夕食に偏重する傾向があることから、夕食を欠食すると1/3以上のエネルギーが不足すると考えられ、「痩せ」の原因のひとつになっていると考えられる。

欠食理由（図11）は、「時間がない」49%、「起きられない」41%、「面倒くさい」36%、「お腹がすいていない」30%などであった。理由の上位は、主に朝食の欠食理由と考えられるが、「バイトで帰りが遅くなる」、「疲れて寝てしまう」などの回答は、夕食の欠食の理由である。アルバイトなどで、帰宅時間が遅くなると、夕食を欠食することに繋がり、さらに翌朝、起きられないことによって時間がなくなり、朝食を欠食してしまうことに繋がると考えられる。また、「お金がない」と回答した学生は5%おり、社会問題になっている学生の貧困も、欠食と関わりがある。

表7 食事摂取状況（2015-2016年度）

単位（人）

頻度	朝食	昼食	夕食
毎日食べる	476 (51%)	543 (87%)	469 (75%)
週5～6回	116 (12%)	55 (9%)	79 (13%)
週3～4回	117 (13%)	20 (3%)	59 (9%)
週1～2回	83 (9%)	2 (0%)	13 (2%)
食べない	137 (15%)	5 (1%)	5 (1%)
合計	929 (100%)	625 (100%)	625 (100%)

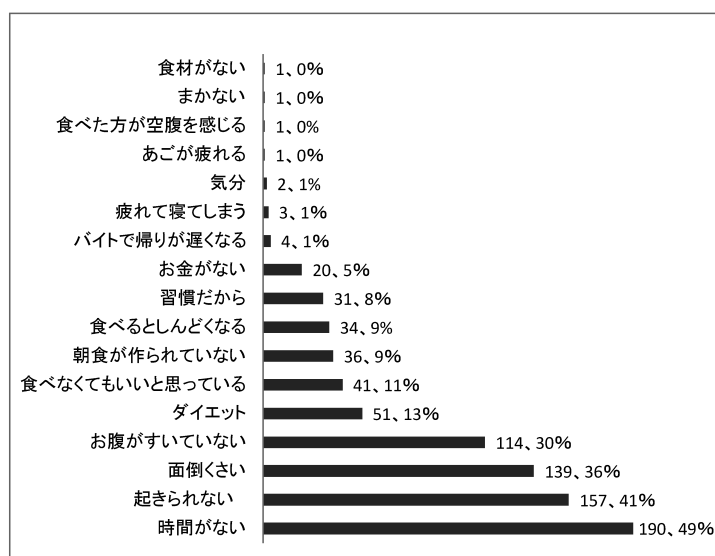


図11 欠食理由 (2015-2016年度) (n=384) 単位 (人)

* 複数回答による回答数 計826件 * 各比率 (%) は、回答者384人に対するものである。

(2) 内食、中食、外食の頻度

内食とは食材を購入し、家で調理して食べること(家庭の食事)。中食とは、お弁当やお惣菜を買って帰り、家で食べること。外食とは家の外で食事をするることである。

内食の頻度(表8)は、「毎日食べる」56%、「週5~6回」20%、「週3~4回」14%、「週1~2回」5%、「食べない」6%であった。内食の食べる頻度の高い学生が多いのは、自宅通学者が多いからだと考えられる。内食を「週に1~2回食べる」または「食べない」学生は、11%おり、ほぼ家で食事を摂らない学生が1割以上いることは、彼女らの健康面上、見逃せない問題である。

中食の利用頻度は「毎日食べる」7%、「週5~6回」7%、「週3~4回」25%、「週1~2回」23%、「食べない」37%であった。週に1回以上中食を利用する学生は63%になり、コンビニなどの普及により、中食の利用頻度が高くなっていることを示している。中食を「食べない」と回答した37%の学生は、自宅からお弁当を持ってきていると考えられる。

外食の利用頻度は「毎日食べる」3%、「週5~6回」6%、「週3~4回」22%、「週1~2回」28%、「食べない」41%であり、中食と同じような傾向であった。週に5回以上中食・外食を利用する学生は、中食14%、外食9%である。食の外部化が進み、簡単に食事が手に入る時代になったが、中食や外食には、塩分の摂り過ぎ、野菜不足、栄養過多、食品添加物などの問題も多く、長期間続くことは好ましくない。

表8 内食、中食、外食の頻度 (2015-2016年度)

単位 (人)

頻度	内食	中食	外食
毎日食べる	348 (56%)	42 (7%)	21 (3%)
週5～6回	124 (20%)	46 (7%)	34 (6%)
週3～4回	85 (14%)	156 (25%)	138 (22%)
週1～2回	28 (5%)	145 (23%)	171 (28%)
食べない	35 (6%)	230 (37%)	253 (41%)
合計	620 (100%)	619 (100%)	617 (100%)

3-5 栄養状態の認識について

学生自身が不足していると感じるもの(図12)は、「野菜・果物類」61%、「豆・豆製品」44%、「魚介類」40%、「乳・乳製品」26%、「イモ類」16%、「穀類」8%、「肉類」7%、「特になし」10%であった。「野菜・果物類」、「豆・豆製品」は、体の調節素であるビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む食材である。また魚介類は、脂質異常症改善に役立つDHA、EPAを多く含む食材で、いずれも生活習慣病の予防に重要な役割を持つ食材である。これらの食材が不足していると認識はしているが、摂取できていないという現状が明らかになった。

摂り過ぎていると思うもの(図13)は、「糖分」56%、「全体量(カロリー)」40%、「脂肪分」37%、「塩分」24%、「特になし」11%であった。糖分も脂肪分もエネルギーになる食材であり、エネルギーの摂り過ぎを心配している学生が多いことがわかった。

3-2(1)で示した体格指数BMIでは、肥満と判定された学生は、8%であったが、エネルギーの摂り過ぎを心配している学生が多い(37-56%)ということは、体型認識の正しさ(表6)より、「認識より痩せている学生」(肥満ではないのに、太っていると思っている)が65%いたことと、関わりが深い。

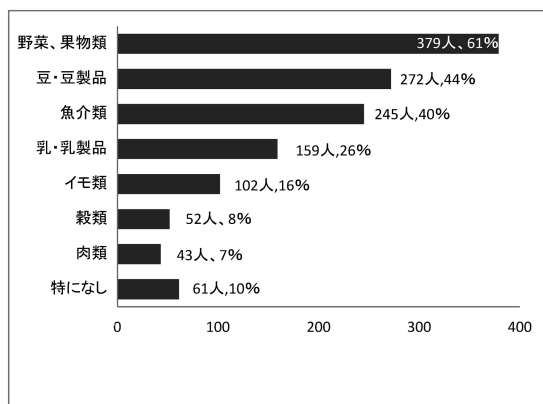


図12 不足していると感じているもの (n=619)

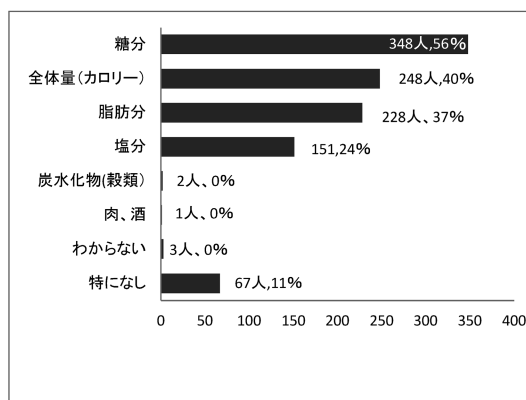


図13 摂り過ぎと感じているもの (n=617)

3-6 睡眠時間と朝食摂取状況の関係

睡眠時間と朝食摂取状況のクロス集計（表9）より、睡眠時間と朝食の摂取状況の関係をまとめた（図14）。「睡眠時間と朝食を毎日食べる人の割合」において相関係数の絶対値 $0.991304 > 0.8$ 、決定係数 $R^2 = 0.9827 > 0.7$ より、強い正の相関があると言える。また、「睡眠時間と朝食を欠食する人の割合」においても相関係数の絶対値 $0.93249 > 0.8$ 、決定係数 $R^2 = 0.8695 > 0.7$ より、強い相関があることがわかった。つまり、睡眠時間が長い学生は、朝食を食べる傾向にあり、睡眠時間が短くなると朝食を欠食する学生は増加する傾向にある。欠食理由（図11）でも、「時間がない」または「起きられない」と回答した学生が多かったことから、朝食を食べることよりも、睡眠時間を確保したい気持ち強いことがわかる。一方で、睡眠時間が「7時間以上」と回答した学生の中でも、朝食を欠食する者が11%おり、これらの学生は、睡眠時間に関わらず、欠食が常習化していると考えられる。「面倒くさい」、「食べなくてもいいと思っている」、「食べるとしんどくなる」、「朝食が作られていない」などが、欠食の理由だと考えられる。

表9 睡眠時間と朝食摂取状況のクロス集計

(n=925) 単位 (人)

頻度	7時間以上	6～7時間	5～6時間	4～5時間	4時間以下
毎日食べる	42 (66%)	177 (55%)	166 (50%)	73 (43%)	16 (41%)
週5～6回	4 (6%)	41 (13%)	48 (14%)	20 (12%)	3 (8%)
週3～4回	6 (9%)	35 (11%)	43 (13%)	23 (13%)	8 (21%)
週1～2回	5 (8%)	25 (8%)	31 (9%)	19 (11%)	3 (8%)
食べない (欠食)	7 (11%)	41 (13%)	44 (13%)	36 (21%)	9 (23%)
合計	64 (100%)	319 (100%)	332 (100%)	171 (100%)	39 (100%)

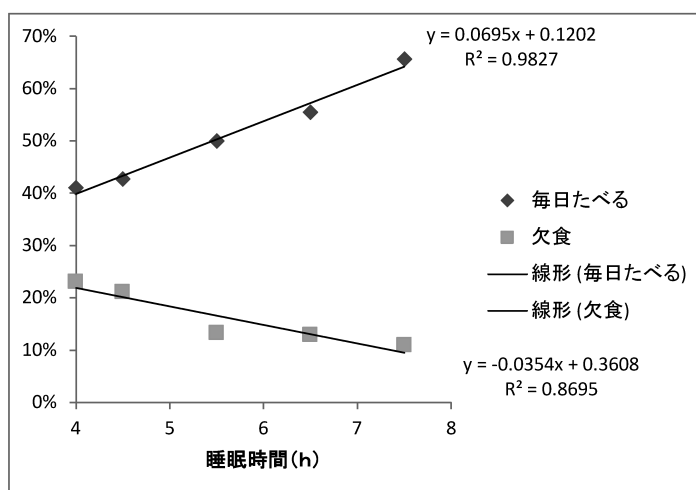


図14 睡眠時間と朝食摂取状況の関係

3-7 睡眠時間と体調の関係

睡眠時間と体調のクロス集計（表10）より、体調を「良い」または「まあまあ良い」と回答したものを『良い』とし、「あまり良くない」または「良くない」と回答したものを『悪い』として、各睡眠時間別の割合%と体調の関係をまとめた（図15）。「睡眠時間と体調の良い人の割合」において、相関係数の絶対値 $0.886752 > 0.8$ 、決定係数 $R^2 = 0.7355 > 0.7$ より、強い正の相関があると言える。しかし、「睡眠時間と体調の悪い人の割合」においては、相関係数の絶対値 $0.75011 < 0.8$ 、 $R^2 = 0.5006 < 0.7$ であり、強い相関は見られなかった。

睡眠時間が長くなるほど、「体調が良い」と感じる学生は増える。しかし、「体調が悪い」と感じる学生の割合が、「体調が良い」と感じる学生の割合より多くなるのは、睡眠時間が4時間以下の時だけであり、さらに、7時間以上睡眠をとっている学生の10%は、体調が悪いと感じている。睡眠不足は、体調不良の一要因ではあるが、他の要因の影響も大きいと考えられる。

表10 睡眠時間と体調のクロス集計

単位（人）

睡眠時間	体調			合計
	良い	普通	悪い	
7時間以上	37 (54%)	24 (35%)	7 (10%)	68 (100%)
6～7時間	175 (54%)	120 (37%)	31 (10%)	326 (100%)
5～6時間	162 (47%)	156 (45%)	29 (8%)	347 (100%)
4～5時間	71 (41%)	80 (46%)	24 (14%)	175 (100%)
4時間以下	7 (17%)	23 (56%)	11 (27%)	41 (100%)
合計	452	403	102	957

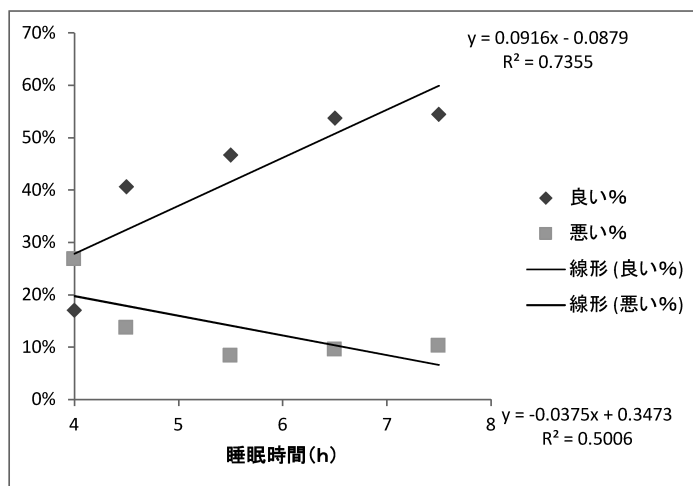


図15 睡眠時間と体調の関係

3-8 朝食摂取状況と体調の関係

朝食摂取状況と体調のクロス表(表11)より、体調を「良い」または「まあまあ良い」と回答したものを『良い』とし、「あまり良くない」または「良くない」と回答したものを『悪い』として、朝食摂取状況と体調の相関を調べた(図16)。「朝食摂取状況と体調が良い人の割合」において、相関係数の絶対値 $0.681457 < 0.8$ 、 $R^2 = 0.4644 < 0.7$ であり、相関は見られなかった。

しかし、「朝食摂取状況と体調が悪い人の割合」においては、相関係数の絶対値 $0.87607 > 0.8$ 、 $R^2 = 0.7675 > 0.7$ であり、強い相関があると言える。つまり、朝食の欠食は体調不良の一要因になるが、今回の調査からは、朝食を食べると体調が良くなるとは言えないことがわかった。

表11 朝食摂取状況と体調のクロス表

単位(人)

朝食	体調			合計
	良い	普通	悪い	
毎日食べる	255 (54%)	184 (39%)	37 (8%)	476 (100%)
週5~6回	45 (39%)	57 (50%)	13 (11%)	115 (100%)
週3~4回	46 (39%)	60 (51%)	11 (9%)	117 (100%)
週1~2回	34 (41%)	37 (45%)	11 (13%)	82 (100%)
食べない	52 (38%)	59 (43%)	26 (19%)	137 (100%)
合計	432	397	98	927

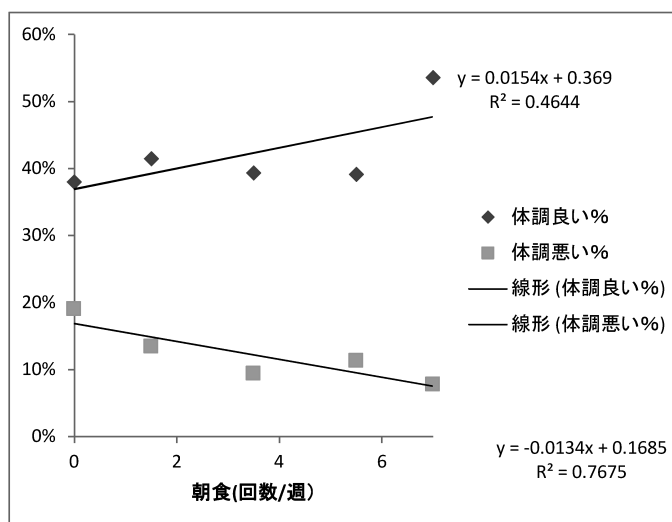


図16 朝食摂取状況と体調の関係

3-9 アルバイトの頻度と朝食摂取状況の関係

アルバイトの頻度と朝食摂取状況のクロス集計（表12）より、アルバイトの頻度と朝食の摂取状況の関係をまとめた（図17）。「アルバイトの頻度と朝食を毎日食べる人の割合」において、相関係数の絶対値 $0.91107 > 0.8$ 、決定係数 $R^2 = 0.83 > 0.7$ より、強い相関があると言える。また、「アルバイトの頻度と朝食を毎日食べない（欠食）人の割合」においても、相関係数の絶対値 $0.98021 > 0.8$ 、 $R^2 = 0.9643 > 0.7$ より強い相関があると言える。つまり、アルバイトをたくさんしている人ほど、朝食を抜く傾向にあると言える。

アルバイトの頻度は、朝食摂取状況に大きく影響を与えることがわかった。

表12 アルバイトの頻度と朝食摂取状況のクロス表

(n=925) 単位 (人)

アルバイト \ 朝食	ほぼ毎日	3～5回/週	1～2回/週	ほとんどしていない
毎日食べる	31 (39%)	191 (47%)	97 (60%)	155 (55%)
週5～6回	8 (10%)	53 (13%)	12 (7%)	42 (15%)
週3～4回	11 (14%)	53 (13%)	19 (12%)	34 (12%)
週1～2回	9 (11%)	37 (9%)	15 (9%)	21 (7%)
食べない	21 (26%)	69 (17%)	18 (11%)	29 (10%)
合計	80 (100%)	403 (100%)	161 (100%)	281 (100%)

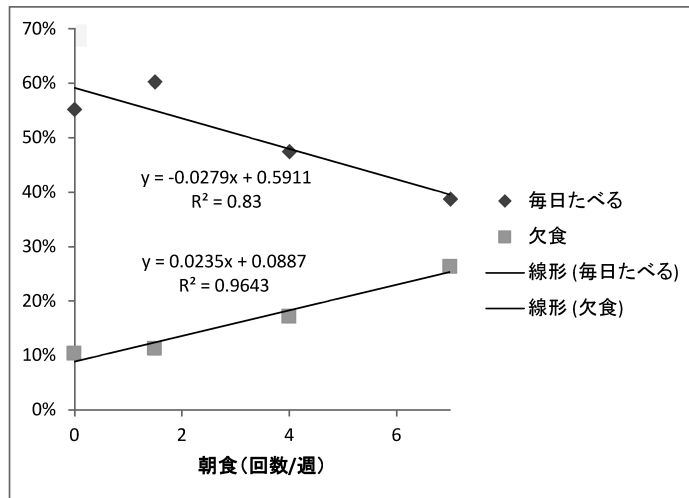


図17 アルバイトの頻度と朝食摂取状況の関係

3-10 睡眠時間とアルバイトの関係

睡眠時間とアルバイトの頻度のクロス集計（表13）より、アルバイトの頻度と睡眠時間の関係を図で示した（図18）。これにより、アルバイトの頻度に関わらず、各睡眠時間の割合には、同じような傾向があることがわかった。アルバイトによって帰宅時間が遅くなり、睡眠時間が短くなることは容易に想像できるが、アルバイトを「週に1～2回」または「ほとんどしていない」学生でも、睡眠時間の短いものが一定数いた。

2016年度のアンケート調査（n=307）では、携帯電話の使用について調査しており、「寝る前に携帯を触ることがあるか」という質問に対し、309人（89%）が「ほぼ毎日触る」と答えている。また、「寝る前に携帯を何時間くらい触るか」という質問では、「30分以内」92人（30%）、「30分～1時間」92人（30%）、「1時間以上」111人（37%）という回答だった。就寝前の携帯電話の影響も睡眠不足を加速させている要因とのひとつだと推察できる。スマートフォンの普及により、夜遅くにゲームや友人とLINEをしたりして、だらだらと夜更しをする学生が多いのではないかと考えられる。携帯電話の電磁波やブルーライトが覚醒させる原因となることは、良く知られており、就寝前の携帯使用は睡眠の質にも影響を与えていると考える。

表13 睡眠時間とアルバイトの頻度 クロス表（2015-2016年度）

(n=619) 単位（人）

睡眠時間 \ アルバイト	ほぼ毎日	3～5回/週	1～2回/週	ほとんどしていない
7時間以上	8 (9%)	12 (5%)	17 (9%)	14 (13%)
6～7時間	36 (41%)	83 (36%)	66 (35%)	42 (39%)
5～6時間	25 (28%)	91 (39%)	72 (38%)	34 (31%)
4～5時間	14 (16%)	40 (17%)	27 (14%)	15 (14%)
4時間以下	5 (6%)	7 (3%)	7 (4%)	4 (4%)
合計	88 (100%)	233 (100%)	189 (100%)	109 (100%)

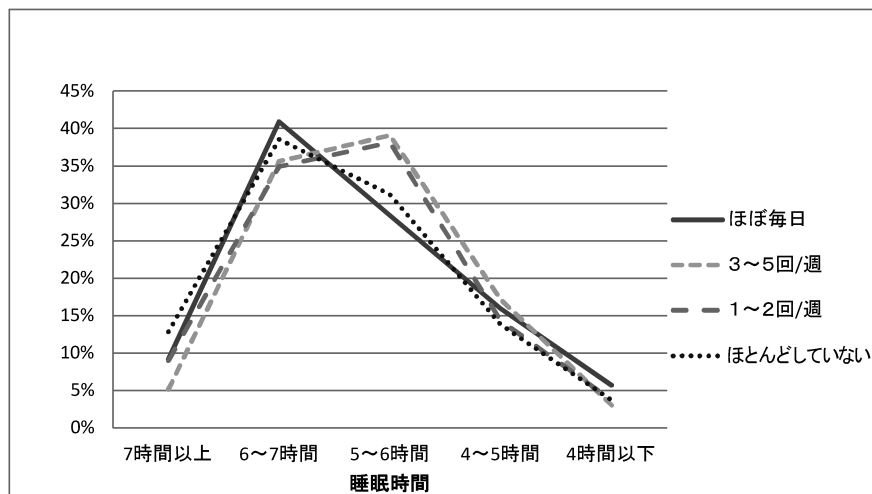


図18 睡眠時間とアルバイトの頻度の関係 (n=619)

4 おわりに

大阪城南女子短期大学の学生及び専攻科学生のべ964人に、生活と食に関する調査をした結果、以下のことがわかった。

4-1 学生の生活

本学の学生は実家から通う学生がほとんどで、自転車通学者（31%）が最も多い。運動習慣のない学生（75%）は、習慣的に運動をしている学生の3倍になり、体力低下の要因になっているのではないかと考えられる。アルバイトをしている学生は70%で、週に3~5回（44%）が最も多かった。アルバイトは社会経験を積む目的のためには、望ましいことである。しかし、無理なアルバイトが要因で、遅刻・欠席、授業中に居眠りをする生徒も存在し、学業との両立やバランスが課題である。

平日の睡眠時間は、7時間以上寝ている学生はわずか8%で、極端に睡眠時間が短い5時間未満の学生は19%いることがわかった。睡眠時間が足りていないと感じている学生は、55%であった。アルバイトで帰りが遅くなり、睡眠時間が短くなるのではないかと仮定してアルバイトと睡眠時間の相関を調べたが、本調査ではアルバイトと睡眠時間の相関は見られなかった。

4-2 体格指数BMIと体型の認識

本学の学生の体格指数BMIは、一般的な20歳代の女性の肥満・痩せの割合と近いことがわかった。自分の体型を正しく認識できている学生は33%しかおらず、多くの学生は、標準体重または痩せているにもかかわらず「自分は太っている」または「標準」だと誤認している。マスコミやファッションなどの影響で、彼女たちが美しいと思う体型は、痩せ型で、痩せたい願望の強い学生が多いこと

がわかった。しかし、体格指数BMIが18.5未満の痩せている学生が、自分は太っていると誤認して、さらに体重を減少させると、栄養失調になり、代謝が低下、冷え性や疲れやすくなるなど健康に影響を与える可能性が高くなる。自分の体型については、痩せ願望が強く表れているが、他人に関しては異なり、ある程度正しい認識ができていることは、とても興味深い。自分の姿は見えないことが影響していると推察する。

4-3 体調

体調が良いと感じている学生は約半数いたが、日常的に疲れやすいと感じる学生も多かった。気になる体調では、「イライラする」、「気分が落ちる」、「疲れやすい」、「冷え性」、「集中力が続かない」など、メンタル面での疲れを感じている学生が多かった。睡眠時間と体調の良さには相関があり、睡眠時間が長くなるほど、体調の良いものは増える。しかし、睡眠時間と体調の悪さには強い相関はなかった。体調の悪さに影響を与えるものは、痩せや欠食、アルバイト疲れ、睡眠不足などで、複数の要因が絡んでいると思われる。運動習慣のない学生が多かったことから、体力のなさなども影響していると考えられる。

4-4 食生活状況

本学は、自宅から通っている学生が多いので、食事摂取状況では、朝食欠食が一番多く、24%の学生が週に2回以下しか朝食を食べていない。

欠食理由は、「時間がない」49%、「起きられない」41%、「面倒くさい」36%、「お腹がすいていない」30%などであった。アルバイトの頻度と朝食の摂取状況には、予想通り強い相関があり、アルバイトの頻度が高くなるほど、欠食率も高くなることがわかった。

また、朝食摂取状況と体調の悪さにも強い相関があり、欠食が体調不良の原因のひとつであることがわかった。上記の理由の通り、アルバイトで帰りが遅くなる→睡眠時間が短い→朝起きられない→時間がない→欠食→体調不良となるのだろう。また、睡眠時間やアルバイトに関係なく、朝食欠食が習慣化している学生もわずかではあるが、いることがわかった。

自身で不足していると感じるものは、「野菜・果物類」、「豆・豆製品」、「魚介類」などで、意識して摂取しないと摂りにくい食品である。摂り過ぎていると感じるものは、「糖分」、「全体量（カロリー）」、「脂肪分」、「塩分」などであった。つまりエネルギーと塩分である。

標準体重や痩せの学生が多い現状では、エネルギーを摂り過ぎているとは考えづらい。痩せたい願望を持った学生が多いことを考慮すると健康のために摂取する必要のあるエネルギー量と、痩せるために摂取しても良いと思っているエネルギー量の差が、学生の認識に影響していると考えられる。痩せの学生のさらなるエネルギー制限は危険であり、体型の自己認識と共に今後の課題である。

4-5 今後の指導方針への反映

今回の調査で、学生の生活の様子や、食と健康への意識などが良くわかった。また、生活習慣や食習慣に問題意識は持っているが、なかなか実践できていないことも明らかになった。

体調不良を感じているものや、疲れやすいものは、その原因を良く理解し、食事だけでなく、睡眠時間や運動など生活全般を見直して、体調改善に向けた取り組みを行っていくことが重要である。そのためには、授業を通して自分の正しい体型や標準体重を理解し、規則正しい生活習慣（早寝、早起き、三食きちんと食べる、バランス良く食べるなど）の重要性を再認識させ、健康を実践できる力をつける必要がある。

食事や健康づくり、栄養や食品などの知識を、どのように教えれば、学生の気づきに繋がるのか、今後、研究を重ねていく必要性を改めて感じた。

他大学では、食堂と連携したプロジェクト⁹⁾や、地域と連携したプロジェクト¹⁰⁾があり、毎朝栄養バランスのとれた朝食を摂り、食と生活習慣を改善することで、体調を改善して、元気に授業を受けてもらうことを目的としている。本学でも、授業の一環として、学生食堂と連携した取り組みや、学生考案の栄養価を考えた朝食・昼食を提供するなど、知識だけの状態から、活用できる知識にすることで、彼らの気づきが得られると考えられる。

調理ができるだけの調理師ではなく、健康に関する知識を持ち、美味しく健康になれる料理を考案し、学生食堂やスーパーのメニューに活かすなど、彼女らの知識と経験で社会に貢献できる状態が理想である。これは、パティシエや保育士、介護福祉士も同様である。

今後、カリキュラムマップやシラバスを作り上げていく中で、使える知識と実践的な力を培える授業を、教員が連携して進めていくことが、大きな課題である。

卒業後は社会人になり、調理師、パティシエ、保育士、介護職員として、人や子どもの食に関わる職に就く学生たちや、将来自分の家族の健康を守る母となる学生たちに、まず自分の健康を大切に、まわりの人の食と健康をプロデュースできるような社会人に育ってくれることを期待したい。

謝辞

貴重なお時間を拝借し、アンケート調査にご協力いただきました先生方に感謝申し上げます。

注・参考文献

- 1) 厚生労働省. 健康日本21 (身体活動・運動). http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html (参照2017-11-30)
- 2) 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/kekagaiyou.pdf> (参照2017-11-30)
- 3) NHKスペシャル. 「睡眠負債があぶない」. 平成29年6月28日放送. (放送内容は次に要約あり. NHK「放送した内容・リストチェック結果」<http://www.nhk.or.jp/special/sleep/detail.html> (参照2017-11-30))

- 4) Van Dongen HP et al. Sleep. 2003 Mar 15;26(2):117-126. (米ペンシルバニア大学などの研究チームが行った実験)
- 5) 厚生労働省. 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html> (参照2017-11-30)
- 6) 大井加壽子. 高校生・大学生の食生活の実態と意識について. 四天王寺大学紀要, 54, 2012. 9. p.549-566.
- 7) 厚生労働省. 平成28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_7.pdf
- 8) 西田佐保子. 働く痩せ女性に潜む本当のリスク. 毎日新聞 医療プレミア. 2015年7月21日. <https://mainichi.jp/premier/health/articles/20150721/med/00m/010/005000c> (参照2017-11-30)
- 9) IBU 四天王寺大学. COCOROE PROJECT. http://www.shitennoji.ac.jp/ibu/cocoroe_project/cocoroe_book.pdf (参照2017-11-30)
- 10) 名和又介. 奈良女子大「朝食べてダイエット」授業参観. <http://mnawa413.com/narajosidai.html> (参照2017-11-30)

(おくだ あきこ : 講師)

(資料1)

2016 現代生活学科

食生活アンケート

現代生活学科の卒業研究で、大学生の食生活について調べています。
大変お手数をかけますが、ご協力よろしく願致します。

<記入方法>

- ・次の項目について、当てはまる番号を選んで○をつけて下さい。
- ・「その他」に当てはまる場合は、その番号を○で囲み、() 内になるべく具体的に記入下さい。
- ・質問によって、回答していただく方が陳述される場合がありますので、ごわり書きにご注意下さい。

《学 年》 ① 1年生 ② 2年生 ③ その他
 《くらし》 ① 実家暮らし ② 一人暮らし(寮含む)

■ あなたの生活習慣について

- 問1. 通学手段を教えてください。(利用時間が長いものを2つまで)
 ① 徒歩 ② 自転車 ③ 電車 ④ バス ⑤ その他
- 問2. 通学時間はどれくらいですか?
 ① 30分以内 ② 30分~1時間 ③ 1時間~1時間半
 ④ 1時間半~2時間 ⑤ 2時間以上
- 問3. 1回30分以上の運動(軽く汗をかく程度の体を動かす運動)をしていますか?
 ① ほぼ毎日 ② 週に3~5回程度 ③ 週に1~2回程度
 ④ 月に数回程度 ⑤ ほとんどしていない
- 問4. アルバイトはしていますか?
 ① ほぼ毎日 ② 週に3~5回程度 ③ 週に1~2回程度 ④ していない
- 問5. 平日は何時頃に起きますか?
 ① 5~6時 ② 6~7時 ③ 7~8時 ④ 8~9時 ⑤ それ以降
- 問6. 平日は何時頃に寝ますか?
 ① 23時まで ② 23~0時 ③ 0~1時 ④ 1~2時
 ⑤ 2~3時 ⑥ 3時以降
- 問7. 平日の睡眠時間は何時頃くらいですか?
 ① 7時間以上 ② 6~7時間 ③ 5~6時間 ④ 4~5時間 ⑤ 4時間以下
- 問8. 睡眠時間は足りていますか?
 ① 十分に足りている ② 足りている ③ 心づう ④ やや不足 ⑤ 不足
- 問9. 熟睡(ぐっすり眠ること)できていますか?
 ① ほぼ熟睡できている ② どちらでもない ③ ほぼ熟睡できていない
- 問10. 寝つきは良いほうですか?
 ① 10分以内に寝る ② 30分以内に寝る ③ 1時間以内に寝る
 ④ 1時間以上かかる ⑤ わからない

2016 現代生活学科

■ あなたの自身のことについて

- 問11. 今の自分の体型をどう思っていますか?
 ① 太っている ② やや太っている ③ 普通 ④ やや痩せている ⑤ 痩せている
 ⑥ わからない
- 問12. あなたの体型で、気にしているところはありますか?(複数回答可)
 ① お腹 ② お尻 ③ 太もも ③ ふくらはぎ ④ 腕 ⑤ 特にない
 ⑥ その他 ()
- 身長 (cm) *できるだけ正直にお答えください
 体重 ① 40kg未満 ② 40~43kg ③ 44~47kg ④ 48~50kg
 ⑤ 51~53kg ⑥ 54~56kg ⑦ 57~59kg ⑧ 60~63kg
 ⑨ 64~67kg ⑩ 68~70kg ⑪ 70kg以上
- 問13. 普段の体調はいかがですか?
 ① 良い ② まあまあ良い ③ 心づう ④ あまり良くない ⑤ 良くない
- 問14. 身体は疲れやすい方ですか?
 ① 疲れやすい ② まあまあ疲れやすい ③ 心づう ④ あまり疲れない ⑤ 疲れない
- 問15. 排便の頻度はどのくらいですか?
 ① ほぼ毎日 ② 週に4~5日 ③ 週に2~3日 ④ 週に1~2回
 ⑤ 1週間以上出ない
- 問16. 肌の調子はどうですか?
 ① 良い ② まあまあ良い ③ 心づう ④ あまり良くない ⑤ 良くない
- 問17. 体調のことで気になることはありますか?(複数回答可)
 ① 肌荒れ ② 冷え性 ③ 便秘 ④ 下痢 ⑤ 腹痛 ⑥ 貧血 ⑦ 不眠
 ⑧ 風邪をひきやすい ⑨ 寝れやすい ⑩ 立ちくらみがする ⑪ イライラする
 ⑫ 気分が落ちる ⑬ 集中力が続かない ⑭ 生理不順 ⑮ 肩こり
 ⑯ その他 () ⑰ 特になし
- ダイエットについて
- 問18. ダイエットをした事がありますか?
 ① はい ② いいえ ③ 1回 ④ 2回 ⑤ 3回以上
- 問19. 今までに何回くらいダイエットをしたことがありますか?
 ()回
- 問20. ダイエットを始めたきっかけは何ですか?(複数回答可)
 ① 体重増加 ② 人に指摘された ③ 服が入らなくなった ④ 芸能人に憧れて
 ⑤ 覚えていない ⑥ その他 ()
- 問21. 服従でどれくらいの間ダイエットを続けましたか?
 ① 1週間以内 ② 1週間~1ヶ月 ③ 2~3ヶ月 ④ 4ヶ月~半年 ⑤ 半年以上

- 問22. 今までに話ししたことがあるダイエット方法を教えてください。(複数回答可)
- ① 運動 (ジムを含む) ② 食事制限 (量やカロリーなどを減らす) ③ 尚食を控える
④ ダイエット食品やサプリメント利用する ⑤ 食べない
⑥ 特定のものを食べる (例: りんごダイエット、バナナダイエット)
⑦ 特定のものを控える (例: 炭水化物抜きダイエット)
⑧ 18時に断食 ⑨ エステ
⑩ その他 ()
- 問23. どのような情報を参考にダイエットをしますか? (複数回答可)
- ① テレビ ② 雑誌 ③ インターネット ④ 書籍 ⑤ 友達から教えてもらう
⑥ Twitter など SNS の書き込み ⑦ その他 ()
- 問24. ダイエットの目標として意識しているものを教えてください (複数回答可)
- ① 体重 ② 体脂肪 ③ ウエスト・ヒップなどのサイズ ④ 服のサイズ
⑤ 見た目 ⑥ 特に決めていない ⑦ その他 ()
- 問25. ダイエットの成功とは何ですか? (複数回答可)
- ① 自然体量の達成 ② 着られなかった洋服が着られるようになった
③ ウエストなどが細くなった ④ 褒めたねと言われた ⑤ 特になし
⑥ その他 ()
- 問26. リワードをしてみました経験はありますか?
- ① 1回 ② 2回以上 ③ したことがない ④ わからない
- 問27. ダイエットをやめてしまった理由は何ですか?
- ① 目標を達成した ② 面倒になった ③ あきらめた ④ 体調不良
⑤ なんともなく ⑥ その他 ()
- 問28. ダイエットをしたことによって、体調に変化は感じましたか?
- ① 体調が良くなった ② 変化なし ③ 体調が悪くなった ④ わからない
⑤ 体脂肪が少なくなった ⑥ その他 ()
- 問29. 間違ったダイエットは、健康に影響を及ぼすことを知っていても、ダイエットをしたいと思いますか?
- ① したい ② したくない ③ わからない ④ その他 ()
- あなたの食習慣について
- 問30. 朝食は食べていますか?
- ① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ 食べていない
- 問31. 昼食は食べていますか?
- ① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ 食べていない
- 問32. 晩ご飯は食べていますか?
- ① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ 食べていない
- 問33. 夜2時以降に飲食 (夕食後の食事やお菓子など) を食べていますか?
- ① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ 食べていない

- 問34. 尚食 (食事と食事の間に食べる) はどのくらい食べていますか?
- ① 1日に2回以上 ② 1日に1回 ③ 2~3日に1回 ④ 4~5日に1回
⑤ 食べない
- 問35. 家庭で料理したものをどれくらい頻度で食べますか?
- ① ほぼ毎日 ② 週に4~5日 ③ 週に2~3日 ④ 週に1日 ⑤ ほとんど食べない
- 問36. 外食はどれくらい頻度で行きますか?
- ① ほぼ毎日 ② 週に4~5日 ③ 週に2~3日 ④ 週に1日 ⑤ ほとんど行かない
- 問37. スーパーやコンビニに売られている惣菜や惣菜、ファーストフード(チキンドライアウトなど、どれくらいの頻度で食べますか?)
- ① ほぼ毎日 ② 週に4~5日 ③ 週に2~3日 ④ 週に1日 ⑤ ほとんど食べない
- 問38. 欠食する理由は何ですか? (3つまで) → 欠食しない人は⑩
- ① 面倒くない ② 時間がない ③ 起きられない ④ 朝食が作られていない
⑤ ダイエット ⑥ 習慣だから ⑦ お腹がすいていない
⑧ 食べなくてもいいと思う ⑨ 食べるとしんどくなる ⑩ お金がない
⑪ その他 () ⑫ 欠食しない
- 問39. 朝食・昼食・夕食は決まった時刻に食べていますか?
- ① ほとんど決まった時刻に食べる ② あまり決まっていない ③ よくわからない
- 問40. あなたの食事を食べる早さは人に比べてどうですか?
- ① 早い ② ぶつろ ③ 遅い ④ 分からない
- 問41. 1週間のうちに野菜をどれくらい食べていますか?
- ① ほぼ毎日 ② 週4~5回 ③ 週2~3回 ④ 週に1回以下 ⑤ わからない
- 問42. 1週間のうちに豆類・大豆製品 (豆飯、納豆など) をどれくらい食べていますか?
- ① ほぼ毎日 ② 週4~5回 ③ 週2~3回 ④ 週に1回以下 ⑤ わからない
- 問43. 1週間のうちに果物をどれくらい食べていますか?
- ① ほぼ毎日 ② 週4~5回 ③ 週2~3回 ④ 週に1回以下 ⑤ わからない
- 問44. 1週間のうちに牛乳・乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズなど) をどれくらい食べていますか?
- ① ほぼ毎日 ② 週4~5回 ③ 週2~3回 ④ 週に1回以下 ⑤ わからない
- 問45. 1日にどのくらい水分をとりますか? (500ml 1ペットボトルを1本として)
- ① 1本未満 ② 1~2本 ③ 3本以上 ④ わからない
- 問46. 普段の食事の中で不足していると感じるものはありますか? (複数回答可)
- ① 野菜、果物 ② 魚介類
③ 肉 ④ 豆、大豆製品
⑤ 穀類(米、麦、そば、雑穀類)
⑥ イモ類 (ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、ヤマイモ、コンニャクイモなど)
⑦ 乳製品 (牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)
⑧ 特になし

問47. 自身の食生活でとり過ぎていると知っていると思うものはなにですか？（複数回答可）

- ① 全体量（カロリー）
- ② 糖分（菓子類・ジュース・砂糖を多く含むものなど）
- ③ 脂肪分（揚げ物料理・油っこい料理など）
- ④ 塩分（漬物や汁物・塩辛い味付けものなど）
- ⑤ 特になし
- ⑥ その他（ ）

問48. 食生活の中で気を付けていることはありますか？（複数回答可）

- ① 栄養バランスや全体の量を考える
- ② 脂肪の多い食品を控える
- ③ 塩分を控える
- ④ 間食や夜食を控える
- ⑤ 野菜を多く食べる
- ⑥ 牛乳や乳製品を毎日摂る
- ⑦ 豆や大豆製品を毎日摂る
- ⑧ 食べ物を残らなさは栄養成分などを意識している
- ⑨ 1日3回決まった時間に食事する
- ⑩ 30分以上かけて食事する
- ⑪ 30回以上噛む
- ⑫ 就寝前2時間以内は食べない
- ⑬ 家族や友人と一緒に食べる
- ⑭ 特になし
- ⑮ その他（ ）

問49. あなたは、現在の食生活をどう思いますか？

- ① 大変良い・満足している
- ② おおむね良いと思う
- ③ 少し問題がある・改善点がある
- ④ 問題が多く、改善したほうが良いと思う
- ⑤ わからない

■ 携帯電話について

問50. あなたは寝る前に（布団に入ってから）携帯電話を触ることがありますか？

- ① ほほ毎日
- ② 週4~5回
- ③ 週2~3回
- ④ 週に1回以下
- ⑤ 触らない

問51. あなたは寝る前に携帯電話を何時間くらい触りますか？

- ① 0~30分
- ② 30分~1時間
- ③ 1時間以上

問52. 携帯電話を使っていて、目が痛くなることがありますか？

- ① よく痛くなる
- ② たまに痛くなる
- ③ どちらでもない
- ④ あまり痛くならない
- ⑤ ほほ痛くならない

問53. 起きている間、どのくらいの時間 携帯電話を触らずに過ごせますか？

- ① 10分以下
- ② 30分以下
- ③ 90分以下
- ④ 3時間以下
- ⑤ それ以上

問54. 寝ている時、携帯電話はどこに置いていますか？

- ① 枕元
- ② 寝臺（枕元以外）
- ③ 別の部屋
- ④ その他（ ）

問55. 夜間に携帯電話を触るとき、画面の明るさを調整（Night Shift など）していますか？

- ① 調整している
- ② 調整していない
- ③ わからない

ご協力ありがとうございました。

