

資料

2019年度SSU学生生活調査の報告 香村恵介^{1,2)}・高下純一郎¹⁾・中井真吾^{1,2)}

Report of 2019 SSU Student Life Survey

KOMURA Keisuke, TAKASHITA Junichiro, and NAKAI Shingo

Abstract

Background: During university education, students are likely to adopt unhealthy lifestyles. Students' lifestyle during this period is associated with academic achievement and mood states such as depression and fatigue; therefore, it is important for university students to have a good lifestyle. This study aimed to clarify the actual lifestyle of Shizuoka Sangyo University students and to consider future remedial measures.

Methods: Using the Shizuoka Sangyo University (SSU) Student Life Survey, we investigated the exercise, sleeping, eating, learning, drinking, and smoking habits of, and depression/anxiety among, students enrolled in the Faculty of School of Management at Shizuoka Sangyo University in 2019. Most of these survey items were used in the national survey.

Results: We finally analyzed the data of 858 students, excluding those who did not submit their questionnaire and those with many data deficiencies. Of these, 53.4% had exercise habits and 46.6% did not. The number of exercise days per week was higher on day 0 (24.4%) and day 6 (29.7%). The percentage of students who considered nutritional balance when eating was 30.9%, and that of those who ate breakfast every day was 48.6%, which was lower than in the national survey. In addition, the average time spent on preparation and review per week (0.9 h) and the average time for spontaneous learning (0.9 h) were short. The proportion of those with sleep disorders (38.1%) and those with mood anxiety disorders (61.2%) was lower than in other universities and national surveys.

Conclusions: Overall, the students exhibited positive trends in exercise habits, sleep, and depression/anxiety. However, measures are needed to address the differences in exercise habits, eating habits, and the short learning time outside the class. In the future, it is necessary to further examine the characteristics of students who have unhealthy lifestyles through longitudinal surveys, which could lead to effective interventions.

I. 緒言

大学生の時期は生活習慣が乱れやすい時期であり、好ましくない生活習慣を有している学生が多いとされている。徳永・橋本^[1]は大学生の時期は、中・高校生および社会人の時期と比較して、睡眠状況、食生活、運動習慣

などの生活習慣が著しく悪く、最も望ましくない年代であると報告している。また、大学1年生と2年生以上を比較して、2年生以上の方が望ましくない生活習慣を有していることが明らかになっている^[2]。

大学生の時期に好ましくない生活習慣が続

1) 静岡産業大学経営学部
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

2) スポーツ医科学研究センター
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

1) *School of Management, Shizuoka Sangyo University*
1572-1 Owara, Iwata, Shizuoka, 438-0043, Japan.

2) *Reserch center of Sports Med. Science*
1572-1 Owara, Iwata, Shizuoka, 438-0043, Japan.

くと、大学での学習および学生生活に悪影響を及ぼすことが懸念される。木内ら^[3]は、生活習慣と取得単位との関連をみて、所得単位数が多い学生は、健康的な生活習慣を有している学生が多い一方、取得単位数が少ない学生はその割合が少ないことを報告している。学習面以外でも、運動しない者は、運動している者よりも抑うつ、混乱において好ましくない傾向がある^[4]。これらのことを防ぐためにも、大学生という生活習慣が大きく変わる時期に対策を取る必要がある。

しかし、静岡産業大学生の生活習慣の実態

は、これまで明らかにされていない。現状を明らかにすることで、今後の具体的な目標値の設定や、大学生の生活習慣の現状を把握した効果的な支援ができるようになると考えられる。

そこで、本研究の目的は、静岡産業大学生の生活習慣の実態を明らかにし、今後の有効な対策を検討することとした。

II. 方法

1. 調査対象

静岡産業大学経営学部に所属する1年生か

表1. 調査項目

大項目	項目	説明
運動	1) 運動習慣の有無 ^[5]	運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者
	2) 1週間の運動日数 ^[5]	1週間の運動日数
	3) 運動・スポーツの好き嫌い ^[6]	4件法：「好き」から「嫌い」
	4) 卒業後の運動・スポーツの意欲 ^[6]	「思う」「思わない」「わからない」
	5) 部活動・サークルの所属	「運動系」「文化系」「外部団体 ^{b)} 」「所属なし」
睡眠 ^[7]	ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (PSQI-J)	全18項目から7つの構成要素ごとの得点 (0-3) と、合計得点 (0-24) を算出し、5.5点以上を睡眠障害有りとした
食生活 ^[8]	1) 健全な食生活の心掛け	5件法：「常に心掛けている」から「わからない」
	2) 栄養バランスに配慮した食生活	主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べることが1日2日以上あるのは、1週間に何日あるか
	3) 朝食摂取頻度	1週間の朝食を食べる日数
1週間の学習・生活時間 ^[9]	1) 大学の授業などへの出席	直近学期の1週間の合計時間
	2) 授業の予復習や課題をやる時間	
	3) 大学の授業以外の自主的な学習	
	4) 友達と会う、遊ぶ	
	5) アルバイト	
	6) 社会活動	
	7) テレビやDVDなどの視聴	
	8) インターネットやSNS	
	9) 読書 ^{a)}	
喫煙 ^[10]	喫煙頻度	「毎日吸っている」「時々吸う日がある」「以前は吸っていたが、1か月以上は吸っていない」「吸わない」
飲酒 ^[10]	飲酒頻度	「毎日」「週5-6日」「週3-4日」「週1-2日」「月に1-3日」「ほとんど飲まない」「やめた」「飲まない」
うつ・不安 ^[10]	K6質問票	全6項目から「全くない (0点)」「少しだけ (1点)」「ときどき (2点)」「たいてい (3点)」「いつも (4点)」から選択させ、合計得点 (0-24点) を算出。10点以上を「気分不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」とした

^{a)}:オリジナルの調査項目

^{b)}:大学外でスポーツやボランティアの団体に所属している学生

ら4年生 (n=1103) を対象とした。本研究の選択基準は、1) 2019年3月下旬～4月上旬に行われた全学生を対象とした健康診断を受診したこと、2) SSU (Shizuoka Sangyo University) 学生生活調査に回答したこと、とした。除外基準は、SSU 学生生活調査において、回答に欠損が多い者 (回答可能な項目の欠損率が40%以上の学生) とした。なお、本研究は静岡産業大学研究倫理委員会の承認 (承認番号: 19008) を受けて実施した。

2. 調査方法

平成31年3月下旬から4月上旬にかけて、全学生を対象にして行われた健康診断において、受付時に受診者にSSU 学生生活調査の質問紙を配布し、健康診断中の待ち時間などを利用して回答させた。そして、健康診断の終了時に、回収ボックスに提出させることで回収した。

3. 調査項目

調査項目は、「運動」、「睡眠」、「食生活」、「1週間の学習・生活時間」、「飲酒・喫煙」および「うつ・不安」に関する6項目とした。調査項目は全国調査^{[5][6][7][8][9][10]}で使用されている

項目を用いることで、同年齢の全国的な平均値と比較できるように作成した。調査項目の詳細は、表1に示した通りである。

4. 統計処理

同一の質問票の入力を2名で別々に行った後で、入力結果の整合性を確認することで、データセット作成時の人的誤差を最小限にするようにした。統計量は、全国調査と同様に割合または平均値を算出して比較した。

Ⅲ. 結果

1. 基本属性

選択基準および除外基準を満たした858名 (平均年齢 19.7 ± 1.5 歳) を分析対象とした (図1)。対象者の基本属性は表2に示した通りである。

2. 運動習慣

運動習慣がある者は458人 (53.4%)、運動習慣がない者は400人 (46.6%) であった。1週間の運動日数は、「6日」が29.7%と最も多く、次いで「0日」が24.4%と多かった (図2)。

運動習慣の有無別にみた運動・スポーツの好き嫌い、卒業後の自主的な運動・スポーツ

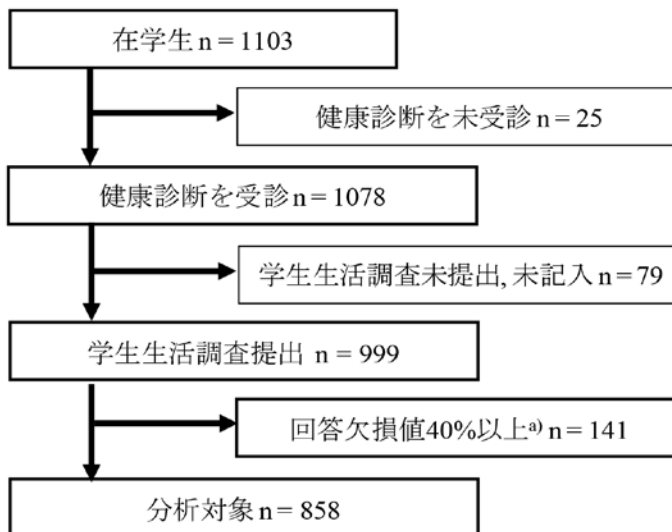


図1. 研究のフローチャート

a): 回答すべき項目中、40%以上欠損している者

表2. 回答者の基本属性

		n / (%)
性別	男性	665 (77.5)
	女性	190 (22.1)
	その他	1 (0.1)
	欠損	2 (0.2)
学年	1年生	221 (25.8)
	2年生	256 (29.8)
	3年生	183 (21.3)
	4年生	195 (22.7)
	その他	3 (0.3)
	欠損	0 (0.0)
学科	経営学科	153 (17.8)
	スポーツ経営学科	384 (44.8)
	心理経営学科	92 (10.7)
	未定 ^{a)}	214 (24.9)
	欠損	15 (1.7)

^{a)}:学科が決まっていない1年生, または学科を知らない学生

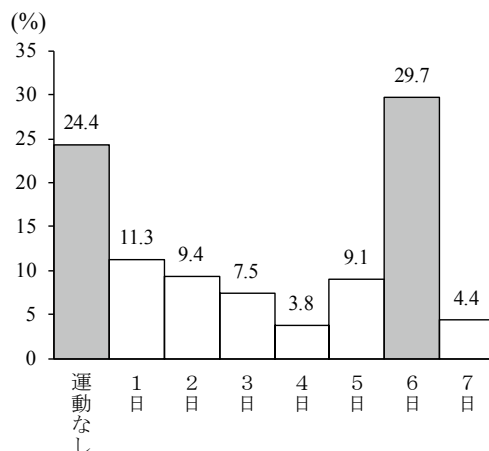


図2. 1週間の運動日数

表3. 運動習慣がある者となない者の特徴

		運動習慣 あり (n=458)	運動習慣 なし (n=400)
運動やスポーツの 好き・嫌い	好き	93.4	82.1
	嫌い	6.6	17.9
	欠損	0.0	0.0
卒業後の運動への 意欲	思う	77.3	66.3
	思わない	6.2	13.2
	わからない	16.2	20.5
	欠損	0.3	0.0
部活動・サークル の所属	運動系	77.5	21.8
	文化系	1.1	6.3
	外部団体	6.1	4.8
	所属なし	15.9	64.3

への意欲, 部活動・サークルの所属に関しては, 表3に示した, 運動・スポーツの好き嫌いでは, 「好き」, 「やや好き」を好き, 「やや嫌い」, 「嫌い」を嫌いとした。運動・スポーツが好きで好きな学生の割合は, 運動習慣がある者で97.8%, 運動習慣がない者で82.5%であり, どちらも8割以上が好きと回答した。卒業後

の運動・スポーツへの意欲に関して, 卒業後も運動・スポーツをしたいと「思う」割合は, 運動習慣がある者で86.2%, 運動習慣がない者で62.3%であった。運動習慣がない者では, 「思わない」または「わからない」の合計が37.8%であり, 約3人に1人が卒業後に運動・スポーツをしたいと思っていなかった。

部活動・サークルの所属に関して、運動習慣がある者は「運動系」に所属している学生が77.5%であるのに対し、運動習慣がない者では、21.8%であった。一方、運動習慣がない者は「運動系」、「文科系」を問わず、部活動・サークルまたは外部団体に所属していない学生が約3人中2人（64.3%）であった。

38.1%であった。1年生と比較して、2年生、3年生、4年生では、睡眠障害ありの学生の割合が約10%高かった。なお、調査した3月末~4月上旬における学生の起床時刻は平均8時42分±2時間38分、就寝時刻は平均24時7分±2時間31分、睡眠時間は平均7.21±1.62時間であった。

3. 睡眠

ピッツバーグ睡眠質問票による調査結果を表4に示す。睡眠障害ありの学生は全体の

4. 食生活

食生活に関する調査結果は表5に示した。健全な食生活の心掛けでは、「常に心掛けて

表4. 学年別の睡眠障害に該当する者の割合、%

	全体 n=864	1年生 n=226	2年生 n=286	3年生 n=193	4年生 n=218
睡眠障害なし	61.2	76.0	64.5	62.8	65.1
睡眠障害あり	38.1	23.5	34.4	36.1	34.9
欠損	0.7	0.5	1.2	1.1	0.0

ピッツバーグ睡眠質問票に従い、合計得点(0-24)のうち、5.5点以上を睡眠障害ありと判定

表5 食生活に関する項目の結果

	静岡産業大学 経営学部 (n=858)	H31食育に関する 意識調査報告書 20-39歳以上 (n=312)
健全な食生活の心掛け		
常に心掛けている	24.5	9.3
心掛けている	38.6	54.2
あまり心掛けていない	28.7	31.4
全く心掛けていない	5.6	5.1
わからない	1.7	0.0
欠損	0.9	-
栄養バランスに配慮した食生活		
ほぼ毎日	30.9	39.7
週に4-5日	20.2	23.4
週に2-3日	25.6	24.7
ほとんどない	17.1	12.2
わからない	5.1	0.0
欠損	1.0	-
朝食摂取頻度		
ほとんど毎日食べる	48.6	66.0
週に4-5日食べる	12.9	7.1
週に2-3日食べる	12.1	9.0
ほとんどたべない	23.3	17.9
わからない	1.4	0.0
欠損	1.6	-

いる」, 「心掛けていない」を合わせた心掛けていない学生の割合が63.1%, 「あまり心掛けていない」, 「全く心掛けていない」を合わせた心掛けていない学生の割合は34.3%であった。常に心掛けている割合は、全国調査と比べて約15%高かった。栄養バランスに配慮した食事では、「ほぼ毎日」の割合が本学学生は30.9%と、全国調査の39.7%と比べて少なかった。朝食摂取頻度では、「ほぼ毎日食べる」の割合が48.6%であり、同年齢の全国平均(66.0%)と比較して少なかった。欠食の割合(「週に2-3日」または「ほとんどない」に該当する者, 第3次食育推進基本計画^{[15])}は、表6. 1週間の学習・生活時間に関する項目の結果

35.4%であり、本学の約3割の学生は朝食を欠食していた。

5. 1 週間の学習・生活時間

1週間の学習・生活時間の結果は、表6に示した。予復習や課題に費やす1週間あたりの合計時間は、「0時間」が39.1%, 「1時間未満」が37.0%と、約7割の学生が1時間未満であった。また、大学の授業以外の自主的な学習も約7割の学生が1時間未満であった。平均時間でみると、両項目ともに0.9時間であり、1週間の合計時間が1時間を満たしていなかった。読書では「0時間」が61.5%, 「1時間未満」

		0 h	<1 h	1-2 h	3-5 h	6-10 h	11-15 h	≥16 h	欠損	平均値
		%	%	%	%	%	%	%	%	h
授業に出席	SSU ^{a)}	6.8	2.5	4.7	33.4	19.9	10.8	19.8	2.0	8.6
	全国調査 ^{b)}	4.7	2.5	7.6	18.3	14.4	14.9	37.5	-	11.7
予復習や課題をやる時間	SSU	39.1	37.0	14.6	6.3	0.8	0.5	0.3	1.4	0.9
	全国調査	19.4	24.3	25.2	18	8.5	2.5	2.4	-	2.7
授業以外の自主的な学習	SSU	51.3	26.7	11.0	5.5	2.5	0.6	0.5	1.9	0.9
	全国調査	32.9	24.9	19.1	11.9	5.8	2.3	3.2	-	2.3
友達と会う、遊ぶ	SSU	8.2	13.7	16.5	28.6	17.6	6.3	7.1	2.2	5.4
	全国調査	12.7	15.4	21.1	24.7	15.5	5.4	5.2	-	4.4
アルバイト	SSU	12.7	2.0	4.6	24.3	22.4	13.0	19.3	1.6	8.6
	全国調査	24.9	3.8	6.0	14.3	18.0	14.5	18.4	-	7.7
社会活動	SSU	83.7	6.9	3.3	3.3	0.6	0.2	0.3	1.7	0.4
	全国調査	78.5	8.3	5.6	3.5	2.0	0.9	1.3	-	0.8
テレビ・DVDなどの視聴	SSU	15.4	15.2	24.2	20.9	12.4	5.5	4.9	1.6	4.0
	全国調査	11.6	13.9	20.1	20.9	15.7	7.7	10.0	-	5.6
インターネットやSNS	SSU	3.3	9.1	22.3	25.6	18.7	6.9	12.6	1.6	6.6
	全国調査	2.6	7.6	18.6	21.4	18.2	11.0	20.6	-	8.5
読書	SSU	61.5	22.4	6.8	4.9	1.9	0.6	0.5	1.4	0.8

^{a)}: 静岡産業大学経営学部の学生

^{b)}: ベネッセ教育総合研究所。第3回 大学生の学習・生活実態調査

≥16hは、16-20hおよび≥21hの両項目を合わせた割合。

平均時間は、0hを0時間、<1hを0.5時間、≥21hを23時間、それ以外は時間の範囲の中央値を用いて算出した。

が22.4%と、約8割の学生が1時間未満であった。

6. 飲酒・喫煙

性別ごとに平成28年度国民生活基礎調査と比較した(表7)。飲酒に関しては、国民生活基礎調査と同様に、「毎日」から「月に1-3回」を「飲酒している」と判断すると、飲酒し

ている学生の割合は、男性は47.4%、女性は39.3%であった。

喫煙に関しては、国民生活基礎調査と同様に、「毎日吸っている」、「ときどき吸っている」を「喫煙している」と判断すると、喫煙している学生の割合は、男性は30.1%、女性は7%であった。飲酒と喫煙は、全国調査と比較してほぼ同じ割合を示した。

表7. 飲酒・喫煙に関する項目の結果

	静岡産業大学 経営学部 男 (n=316)	平成28年度 国民 生活基礎調査 20歳以上	静岡産業大学 経営学部 女 (n=99)	平成28年度 国民 生活基礎調査 20歳以上
飲酒				
毎日	3.5	4.6	0.0	1.5
週5-6日	1.9	3.2	1.0	1.4
週3-4日	6.6	6.7	2.0	3.6
週1-2日	14.2	15.5	12.1	11.2
月1-3日	21.2	15.1	24.2	15.8
ほとんど飲まない	30.1	28.0	39.4	29.1
やめた	1.6	0.4	1.0	1.5
飲まない(飲めない)	19.3	24.9	19.2	34.9
欠損	1.6	1.6	1.0	1.2
喫煙				
毎日吸っている	22.8	29.1	4.0	8.6
時々吸う日がある	7.3	2.0	3.0	0.9
以前は吸っていたが1か月以上 吸っていない	0.9	8.0	0.0	2.4
吸わない	67.4	58.9	91.9	86.2
欠損	1.6	1.9	1.0	1.9

7. うつ・不安

平成28年度国民生活基礎調査と同様に、K6の合計得点を0-4点、5-9点、10-14点、15点以上に分けて割合を算出した。静岡産業大学生と全国調査の得点別割合を表8に示した。健康日本21(第2次)^[11]では、気分・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者(10点以上)の割合を9.4%以下にするという

目標値がある。本学の学生は10点以上の割合が7.1%と目標値を満たしていた。

表8. K6質問票の得点

	静岡産業大学 経営学部 (n=858)	平成28年度 国民 生活基礎調査 20歳以上
0-4点	77.4	65.6
5-9点	15.5	18.3
10-14点	5.4	9.4
15点以上	1.7	1.7
不詳	0.0	2.4

5-9点：心理的ストレス反応相当、10-14点：気分・不安障害相当、≥15：重度精神障害相当

IV. 考察

本研究の目的は、静岡産業大学生の生活習慣の実態を明らかにし、今後の有効な対策を検討することであった。

運動に関して、平成29年度国民健康・栄養調査^[6]によると、我が国の20代の運動習慣がある者は20.2%、運動習慣がない者は79.8%であり、1週間の運動日数が0日の者は55.1%、6日以上のは9.0%である。本学の学生は、全国調査と比較して運動習慣のある者(53.4%)の割合が高かった一方で、運動日数が0日の者は24.4%、6日以上のは34.1%であり、運動習慣のある者とならない者に二極化していることが明らかになった。この結果から、特に運動習慣がない者に着目した

今後の対策が必要であると考えられる。飯干ら^[12]は、運動非実施群に対して運動を実施しなかった理由を聞いたところ、「機会がない」、「身近に環境がない」、「アルバイトで忙しい」という理由が多かったと報告している。今後、本学の調査にも運動習慣を獲得できない理由を探索する項目を加え、運動習慣がない者の特徴をさらに明らかにしていく必要がある。

睡眠に関して、佐々木らの大学生を対象とした報告^[13]では、睡眠障害ありの学生は60.3%であった。本学では、約3人に1人(38.1%)が睡眠障害ありと判定された(表4)ものの、この調査と比較すると他大学と比べて少ないことが示唆された。この結果には、運動習慣者が多いことや運動系の部活動・サークルに所属する者が多いことが影響している可能性もある。また、1年生に関しては他の学年と比べて睡眠障害ありの割合が約10%少なかった一方で、学年が上がると睡眠障害がある者の割合が増えていた。大学生の起床時刻や就寝時刻は、中学生、高校生、社会人の時期と比較して遅いという報告^[14]もあることから、特に大学1年生の時期に睡眠習慣が悪化していくことが推測される。起床時刻が遅くなることは、朝食を食べる時間がなくなることや、授業に遅刻することにもつながり、食生活や学習状況に悪影響を及ぼすことが懸念される。このことから、特に入学時に高校生までの睡眠習慣を保ち、悪化させないような取り組みを行うことで、睡眠障害に該当する学生を減らすことはもちろん、他の生活習慣・学習状況の改善にもつながるかもしれない。

食生活に関して、第3次食育推進基本計画^[15]では、「栄養バランスに配慮した食事をほぼ毎日食べる人」の割合を55%以上(20-39歳)にすることが目標とされている。本学で栄養バランスに配慮した食事を毎日摂っている学生は、30.9%であったことから、本学の目標値達成状況は5割程度であった。また、朝食摂取に関する国の目標値は、「朝食欠食の割合を15%以下」と設定されている。本学の学生の朝食欠食率は35.4%であり、全国調査と

比較して高く、目標とするレベルに届いていなかった。大学生の好ましくない食生活には、学年や住まいなどが関連している^{[16][17]}ため、今後は学年や住まい別に調査を行い、より細かな食生活の実態を明らかにし、対策を検討していく必要がある。

1週間の学習・生活時間は、「予復習や課題をやる時間」および「自主的な学習時間」の1週間の平均時間が0.9時間、1週間に1時間未満の学生が約7割であり、自主的な学習に時間を費やすことができていない課題が浮き彫りとなった。また、1週間に1時間も読書をしない学生も8割以上であった。全国的な大学生の学習・生活実態調査^[9]と比較して、自主的な学習時間は約3分の1程度であった。授業外の学習時間や読書の時間が短いということは、部活動・サークルの時間、アルバイトの時間といった他のことに時間を費やしている可能性が考えられる。今後は、自主的な学習時間を確保しづらいつ要因について、さらに詳細に調査する必要がある。

うつ・不安に関しては、健康日本21(第2次)^[11]の目標値(K6質問票の10点以下の割合を9.4%以内にする)に対し、本学の学生は7.1%と目標値を満たしていることが明らかになった。うつ・不安などの精神的な健康は、睡眠や食生活、運動習慣に関連があることが報告されている^{[13][17][18]}。本学では運動習慣がある者の割合が、20代の全国平均^[9](20.2%)と比較して多く(53.4%)、半数以上が運動習慣を有していることが、うつ・不安の良好な結果に関連している可能性がある。今回の調査結果をもとに、保健センターと連携し、K6の得点が高かった者に対して保健センターでの面談を呼びかけた結果、3名が来室した。面談は11月に行ったが、学生生活調査を行った3月末から4月から約半年が経過していたため、既に解決や解消していることが多かった。このことから、今後は調査から結果を算出するまでの期間を短縮し、保健センターやカウンセリングルームと迅速に連携する体制を構築していく必要がある。

飲酒および喫煙に関して、運動習慣や睡眠などの生活習慣との関連があると報告されて

いる^{[16][19]}。今回の調査では、全国調査と比較して同等の結果であった。今後も継続的に調査を行い、本学学生の飲酒・喫煙の状況を追っていく必要がある。

本研究の限界として、調査を3月下旬から4月上旬の春休みを終えたばかりの時期に行ったため、質問票では「直近の学期の様子を回答してください」と指示していたものの、春休みの生活習慣について回答した学生がいた可能性がある。また、経営学部の全学生を対象とした強みがある一方、141人（約13%）が質問紙の40%以上を記入せずに提出していたため、本研究の分析からは除外した。回答の妥当性をチェックする項目を設定したり、回答率を上げるような工夫が必要である。

まとめとして、SSU学生生活調査によると、本学の学生は運動習慣がある者とならない者に二極化していることが明らかになった。また、栄養バランスに配慮した食事および朝食を食べている学生は推奨値の6割から7割程度と少なく、授業外の学習時間も全国調査と比べて短かった。一方、睡眠障害を有する者、気分不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者は、他大学や全国調査と比較して少ない傾向にあった。飲酒・喫煙者は全国平均並みであった。今後は、縦断的な調査を通して、好ましくない生活習慣を有している学生の特徴について、さらに検討し、効果的な介入につなげていくことが必要である。

謝辞

本研究の実施に関して、スポーツ医科学研究センターおよび保健センターの多大なるご協力を賜りました。ここに感謝申し上げます。

参考文献

- [1] 徳永幹雄, 橋本公雄, “健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化,” 健康科学, vol. 24, pp. 57-67, 2002.
- [2] 原巖, 川崎晃一, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野賢治, 野口副武, 古田福雄, 舟橋明男, 村谷博美, “大学生の健康度・生活習慣に関する研究,” 健康・スポーツ科学研究, vol. 5, pp. 57-69, 2003.
- [3] 木内敦詞, 中村友浩, 荒井弘和, 浦井良太郎, 橋本公雄, “大学初年次生の生活習慣と取得単位数の関係,” 大学体育学, vol. 7, pp. 69-72, 2010.
- [4] 谷代一哉, “大学生の運動習慣の相違と気分プロフィール (POMS) の関連について,” 札幌大学総合論議, vol. 35, pp. 85-99, 2013.
- [5] 厚生労働省, “平成29年 国民健康・栄養調査報告.” [Online]. Available: <https://www.mhlw.go.jp/content/000451755.pdf>. [Accessed: 21-Dec-2019].
- [6] スポーツ庁, “平成30年度 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査 生徒質問票.” [Online]. Available: https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/12/19/1411922_186-188.pdf. [Accessed: 21-Dec-2019].
- [7] Y. Doi et al., “Psychometric assessment of subjective sleep quality using the Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-J) in psychiatric disordered and control subjects,” Psychiatry Res., vol. 97, no. 2-3, pp. 165-172, 2000.
- [8] 農林水産省, “食育に関する意識調査報告書.” [Online]. Available: https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h31/pdf/houkoku_2_2.pdf. [Accessed: 21-Dec-2019].
- [9] ベネッセ教育総合研究所, “第3回 大学生の学習・生活実態調査報告書.” [Online]. Available: https://berd.benesse.jp/up-images/research/3_daigaku-gakushu-seikatsu_all.pdf. [Accessed: 21-Dec-2019].
- [10] 厚生労働省, “平成28年 国民生活基礎調査の概況.” [Online]. Available: <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosal6/dl/16.pdf>. [Accessed: 21-Dec-2019].
- [11] 厚生労働省, “健康日本21（第二次）における目標項目と現状値について.” [Online]. Available: <https://>

- www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukouseikagakuka-Kouseikagakuka/0000047553.pdf#search='健康日本21+第二次+目標値'. [Accessed: 23-Dec-2019].
- [12] 飯干明, 奥保宏, 南貞己, “大学生における運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する研究,” 鹿児島大学教育学部研究紀要.
- [13] 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,” 北翔大学北方圏学術情報センター年報, vol. 5, pp. 9-16, 2013.
- [14] K. Fukuda and K. Ishihara, “Age-related changes of sleeping pattern during adolescence,” *Psychiatry Clin. Neurosci.*, vol. 55, no. 3, pp. 231-232, 2001.
- [15] 農林水産省, “第3次食育推進基本計画.” [Online]. Available: <http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/3kihonkeikaku.pdf>. [Accessed: 23-Dec-2019].
- [16] 八杉倫, 西山緑, 大石賢二, “医療系大学生における朝食欠食とライフスタイルとの検討,” *Dokkyo J. Med. Sci.*, vol. 35, p. 101 ~ 107, 2008.
- [17] 樋口寿, 藤田朋子, 久保美帆, “大学生の精神的健康度に影響する食事因子の検討,” 近畿大学農学部紀要 = *Memoirs of the Faculty of Agriculture of Kinki University*, no. 41. pp. 17-25, 2008.
- [18] 富永美穂子, 清水益治, 森敏昭, 兒玉憲一, 佐藤一精, “中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係,” *日本家政学会誌*, vol. 52, pp. 499-510, 2001.
- [19] 角田英恵, 桂敏樹, 星野明子, 白井香苗, “男子大学生の喫煙に関連する要因 - 喫煙者と非喫煙者の比較から,” 京都大学大学院医学系研究科人間健康科学系専攻紀要健康科学 *Heal. Sci.*, vol. 7, no. 2012-03-31, pp. 37-42.