

タイトル	学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究
著者	伊熊, 克己; Ikuma, Katsumi
引用	北海学園大学経営論集, 13(4): 29-42
発行日	2016-03-25

学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究

伊 熊 克 己

I. はじめに

我が国はパソコン（PC）を中心とする情報通信システムの利用が広範囲に浸透した IT 社会であるが、1992 年より携帯電話 IP 接続サービスが開始され、携帯電話端末がインターネットに接続可能となったことを契機として、携帯電話の国民への普及が急速に進展した。中でも、近年、多機能携帯電話であるスマートフォンの普及は破竹の勢いを示しており、今やスマートフォンが情報通信の最先端機器となった感がある。特に、高校生や大学生等の若者世代における普及率の増加は顕著な状況が窺われる。ちなみに、総務省が 2014 年に高校生 15,191 名を対象に実施した全国調査¹⁾では、保有率は 84.5% を占め、また、マイナビが就活学生 3,555 名を対象に実施した調査²⁾では、2016 年卒業生の保有率が 94.9%（対前年度比 1.8 pt 増）を占めており、ほとんどの者が保有しているという現状である。

しかしながら、このように若者世代に高い普及率を占めるスマートフォンの使用において、近年、眼の調節緊張³⁾や睡眠障害、また、ストレートネック⁴⁾等の健康障害の出現という問題がクローズアップされている。

以上のような今日のスマートフォン普及状況や健康障害の問題等を踏まえて、本研究は、現在の本学学生におけるスマートフォンの使用状況と健康状態を把握することによって、

スマートフォン使用が彼らの生活にどのような影響を及ぼしているのか、また、スマートフォン所有者がいかなる健康状態であるのかについて明らかにし、今後の適切な使用についての基礎資料を得ることを目的に実施した。

II. 研究方法

調査は本学 1 部「健康科学・健康とスポーツの科学 I」第 1 学期および第 2 学期の講義履修学生を対象にして、授業終了時に無記名による質問紙法のアンケート調査を実施した。

第 1 学期対象学生の調査実施日は 2015 年 7 月 23 日、第 2 学期対象学生の調査実施日は 2015 年 9 月 17 日であった。

調査の倫理的配慮については、実施日に研究目的、個人情報保護の厳守、データの厳正管理についての口頭説明を行い、同意の得られた者からのみ回収した。

回収標本は、記入不備の調査票を除外した 271 名からの回答を得た。分析対象者の基本属性は、性別が男子 209 名（77.1%）、女子 62 名（22.9%）であった。

調査内容は、スマートフォンの使用状況に関する 7 つの質問項目^{注)}「所有の有無」「使用

注) 質問項目の内、2)「使用年数」以降の項目については、スマートフォン所有該当者のみの回答項目であることから、男子 205 名、女子 62 名、合計 267 名の集計結果を示している。

年数」「1日の平均使用時間」「使用時間帯」「使用目的機能」「最多利用の生活場面」「利用によって減少した生活時間」また、生活習慣状況と健康意識に関する7つの質問項目、「就寝時刻」「睡眠時間」「睡眠時の問題有無」「睡眠時の問題内容」「朝食摂取」「運動・スポーツの実施状況」「健康感」と健康に関する自覚症状18項目（回答カテゴリーを「いつもある」「時々ある」「まったくない」の3項目から選択させた）であった。

なお、項目間の差の検定は χ^2 検定で行い、有意差の危険率は5%未満を有意とした。

本研究報告においては、全体および男女別データの結果を公開する。

Ⅲ. 結果および考察

1. スマートフォンの使用状況について

まず、はじめに学生のスマートフォン使用状況について報告し、結果から概観していく。

1) 所有の有無（図1参照）

所有の有無は、全体では「持っている」が98.5%を占めており、ほぼ全員の学生が所有している状況であった。以上の結果から、現

代の学生たちにとってスマートフォンは生活上の必需品となっていることが理解できる。性別では女子が100.0%の所有であった。

齊藤・吉田の各通信デバイスにおけるインターネット利用目的についての調査³⁾によれば、スマートフォンは情報収集、オンラインゲーム、SNS、メールの送受信の項目において、利用頻度の高い通信デバイスであり、これまで青少年にとっての情報収集はパソコン(PC)の果たす役割が大きかったが、現在では、情報収集の主要な通信機器がスマートフォンに替わっていることを述べ、また、さらに、スマートフォンがオンラインゲームを楽しむための彼らの主要なデバイスとなっているなど、その幅広い利用について報告をしている。以上のように、スマートフォンは通信機能面から見れば、パソコン(PC)と比べると遜色のない性能を有しており、むしろコンパクトで多機能であり、また、利便性に優れたスマートフォンが学生の所有する情報通信の中心機器となっているものと推察する。

2) 使用年数（図2参照）

使用経過年数は、全体では「1~3年」が53.6%と最も多く、次いで「4~5年」38.2%、

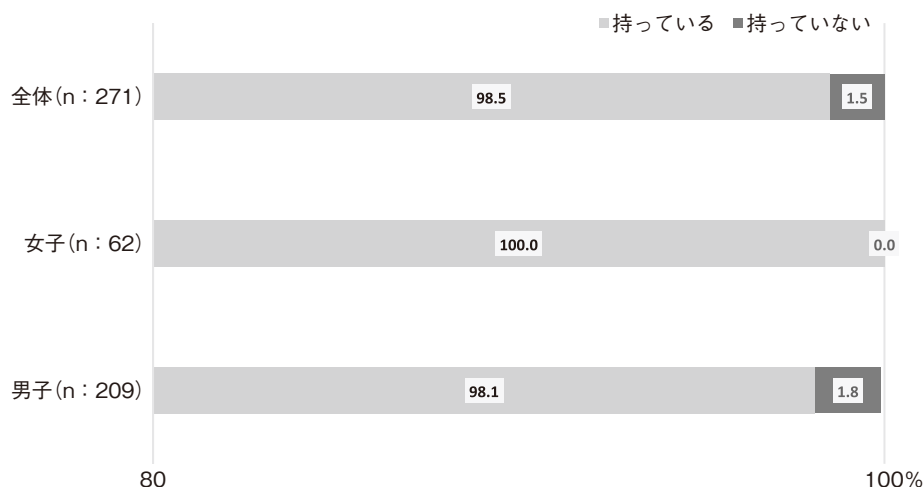
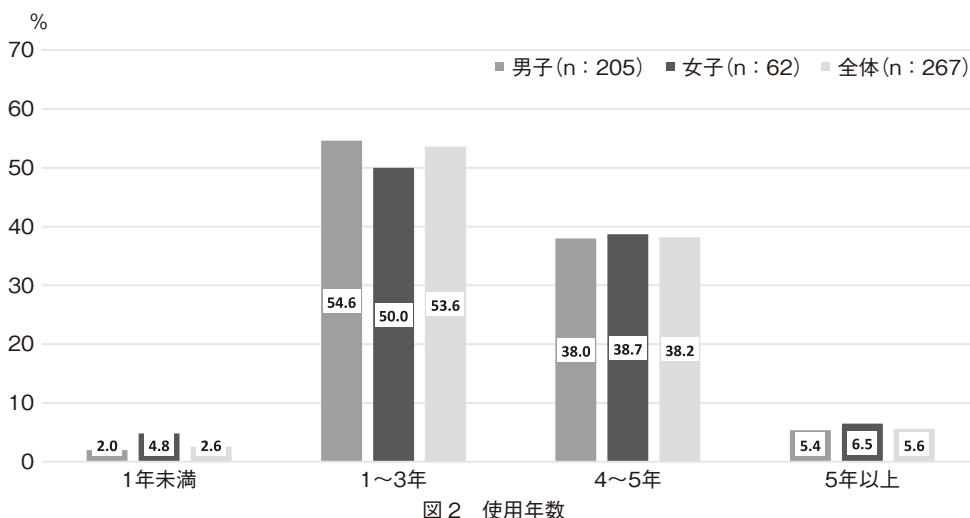


図1 所有の有無



「5年以上」5.6%等の順であった。性別では有意差は認められなかった。

3) 1日の平均使用時間 (図3参照)

1日の平均使用時間は、全体では「1~3時間」が38.6%で最も多く、次いで「3~5時間」35.2%、「5時間以上」21.3%、「1時間未満」4.9%の順であった。性別では「1~3

時間」は男子の43.9%に対し、女子が21.0%で男子に多く、他方「3~5時間」は女子の51.6%に対し、男子が30.3%で女子に多く有意差が認められた ($P < 0.01$)。1日の使用時間については、前述した眼の調節緊張やストレートネック等の現代病の発症原因に繋がることが推察されることから、過剰な使用時間には注意する必要がある。特に、女子

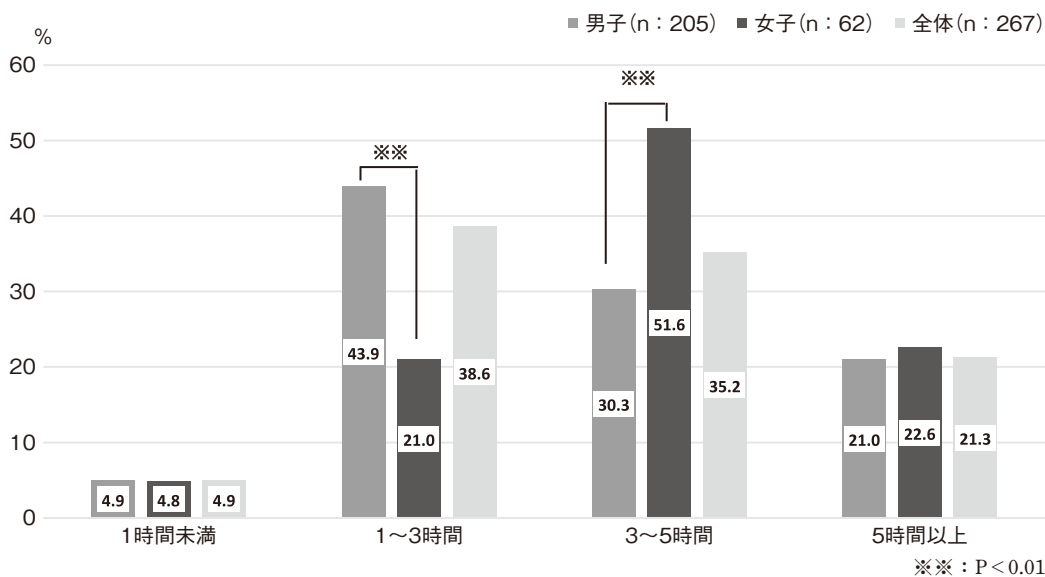


図3 1日平均使用時間

の使用時間「3～5時間」が男子より有意に多かったことは危惧される。

4) 主たる使用時間帯（図4参照）

主たる使用時間帯は、全体では「午後10時～午前2時」が43.8%で最も多く、次いで「午後6時～午後10時」が36.7%、「午前10時～午後2時」「午後2時～午後6時」が同率6.4%等であった。性別では有意差は認められなかった。彼らがどの時間帯でスマートフォンを一番使用するかを調査した結果では、それぞれの時間帯において有意差はなかったものの、「午後10時～午前2時」が4割強を占めていた点には着目する必要があるだろう。今後、学生に健康的な睡眠を確保させるという観点から考慮すると「午後10時～午前2時」の間における深夜時間帯に該当する午前0時以降の使用については、適正な就寝時刻を維持することが困難になることは言うまでもない結果と言える。

5) 使用目的機能（図5参照）

スマートフォンの使用目的機能は、全体では「メール」が22.1%、次いで「電話・チャット」21.7%、「ソーシャルネットワー

クゲーム」18.7%、「動画鑑賞」15.4%等の順であった。性別では「電話・チャット」「コミュニティサイトへの参加」は、それぞれ男子よりも女子に有意に高率であった（ $P < 0.05$ ）。ここでは、スマートフォンの使用目的機能であるインターネットを介して実施される「電話・チャット」「コミュニティサイト」「ソーシャルネットワークゲーム」等に過剰に熱中してしまい、依存行動を取るといったネット依存の問題について着目する必要があるだろう。近年、インターネット回線を利用して会話やゲームを楽しむ若者が多い。しかし、これらの会話やゲーム利用を中断することが困難になったり、また、中断することによって精神的な不安感やイライラ感が出現する等の行動的依存症が問題視されている。

特に、スマートフォンにおいてはLINEに代表される無料通信アプリやSNSに没頭し、依存傾向に移行する者が多いものと考えられる。また、さらに仲間との会話からネットいじめや誹謗中傷、プライバシーの侵害等の問題が指摘されている。本調査では、前述した1日の平均使用時間「3～5時間」は女子が男子よりも有意に高率だったこと、また、使用目的において「電話・チャット」「コミュニ

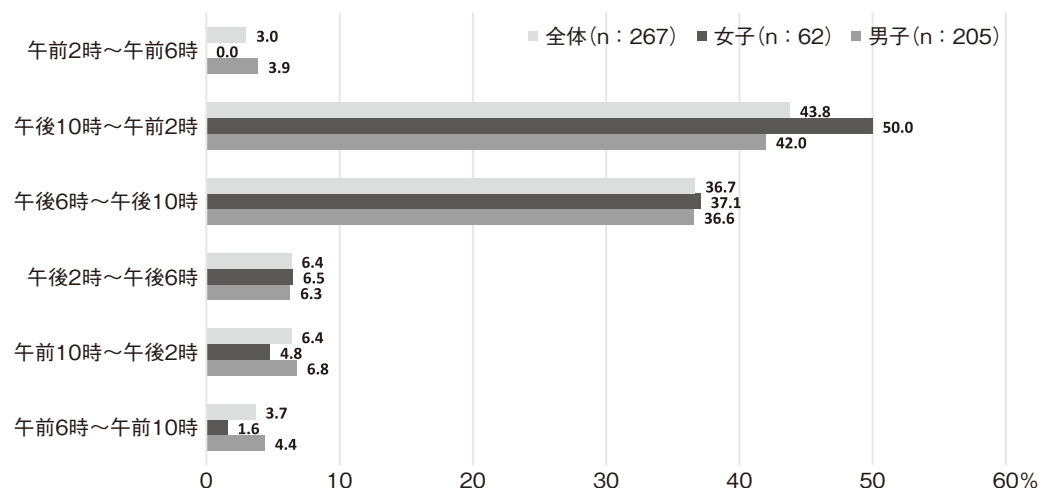


図4 主たる使用時間帯

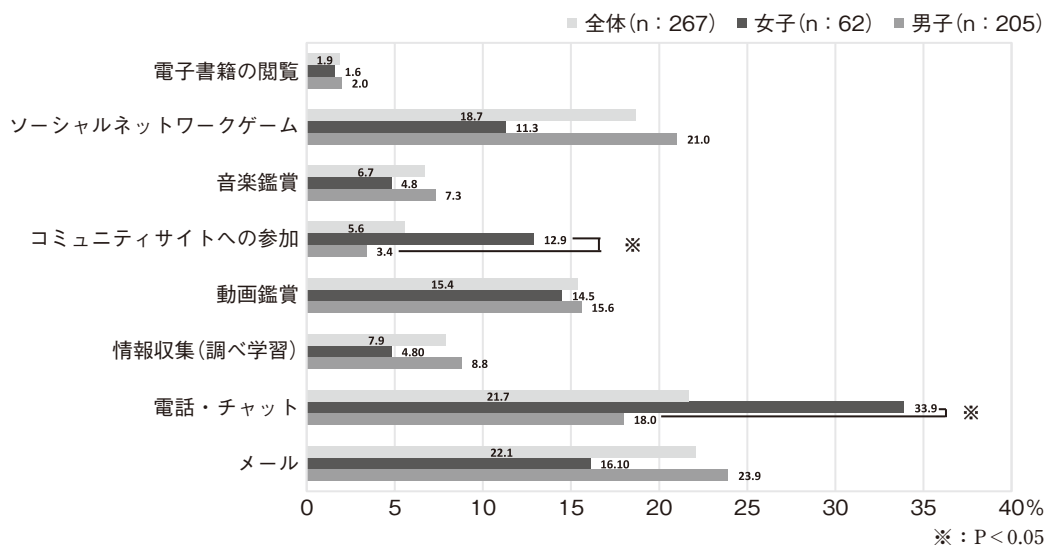


図5 使用目的機能

「コミュニティサイトへの参加」が、それぞれ女子が男子よりも有意に高率だったことから推察すると、女子のネット依存への移行も危惧されることから、今後、依存の有無についての詳細調査が必要と考えられる。なお、今回の調査ではネット依存傾向を把握するための調査は実施していないので、今後の課題としていきたい。

6) 一番利用する生活場面 (図6参照)

図6はスマートフォンを一番利用する生活場面について回答させたものである。なお、回答形式は複数回答である。これによれば、全体では「自宅の自由時間」が69.7%と最も多く、次いで「就寝時、布団やベッドの中で」41.2%、「通学時」32.6%、「大学の休み時間」32.2%等の順であった。特に着目すべきは4割強の者が「就寝時、布団やベッドの中で」

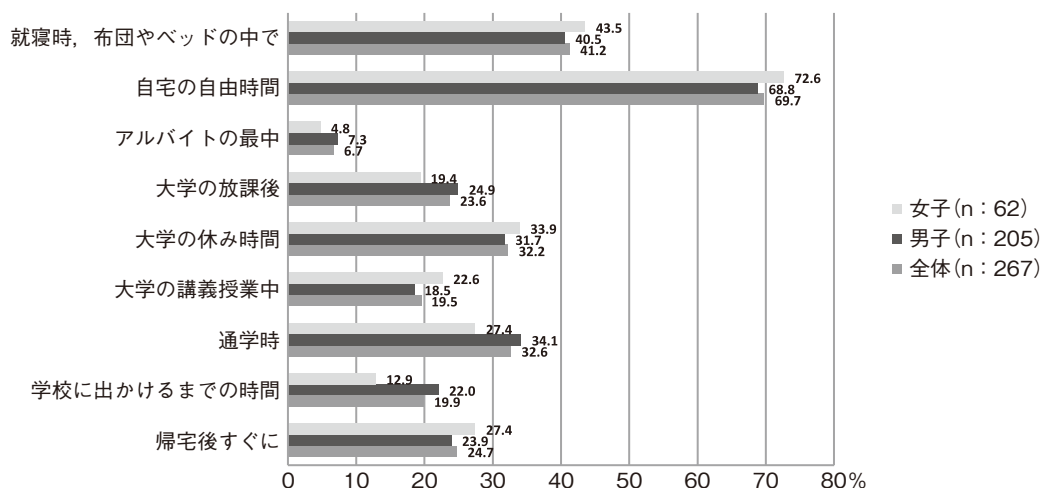


図6 一番多く利用する生活場面 [MA]

という回答をしている点である。スマートフォンは寢床で使用することによって健康的な入眠を妨げることが考えられる。就寝時における寢床のスマートフォン使用は、就寝時刻が遅くなるばかりでなく、入眠そのものが阻害されることの問題が危惧される。このことは、厚労省の健康づくりのための睡眠指針2014⁶⁾第7条「若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。」の解説文中に、若年世代の夜更かしの習慣化による体内時計のずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化についての記述があり、寢床に入ってから携帯電話、メールやゲーム等の熱中によって目が覚めてしまうこと、さらに、就寝後の長時間の光の刺激が覚醒を助長することになるとともに、そもそも夜更かしの原因になることを指摘している。今後、学生の健康的な睡眠習慣確保のため、寢床に入ってから使用させないという注意喚起が肝要である。

また、本調査において2割弱の者が「大学の講義授業中」という回答をしている点は看過できない結果と言える。授業中の使用は講義の集中力を欠くばかりでなく、講義の理解力低下を引き起こしかねない。しかしながら、スマートフォンには情報検索や辞書機能等の学習を支援する機能もある。また、内蔵カメラの利用によって講義の板書を撮影し、帰宅後に復習資料として利用出来る等、さまざま

な有効活用手段も考えられる。しかし、講義授業に何ら関係のない友人間のメールのやり取りや、SNSの利用といった問題行動を取る者も実際にはいるのではないかと推察する。このような学生については、厳しく注意喚起をしなければならない。TPOを考慮させた節度ある使用方法について強調指導する必要があるだろう。

7) 利用により減少した生活時間 (図7 参照)

図7はスマートフォンの利用により減少した生活時間について回答させたものである。回答は同様に複数回答である。これによれば、全体では上位3項目は「睡眠時間」が53.6%で最も多く、次いで「勉強時間」46.4%、「読書時間」31.1%等の順であった。また、上位3項目を性別でみると「睡眠時間」は男子51.7%に対し女子59.7%、「勉強時間」は男子43.9%に対し女子54.8%、「読書時間」は男子30.2%に対し女子33.9%といずれも女子が高く、スマートフォンの利用により「睡眠・勉強・読書」の生活時間が短くなった者は男子より女子に多かった。

以上のように、本調査結果からスマートフォンの利用によってどの生活時間が減少したのかについて明らかとなったが、彼らが減少したと認識する生活時間項目の内「睡眠時間」が5割強を占めている点は、健康確保の

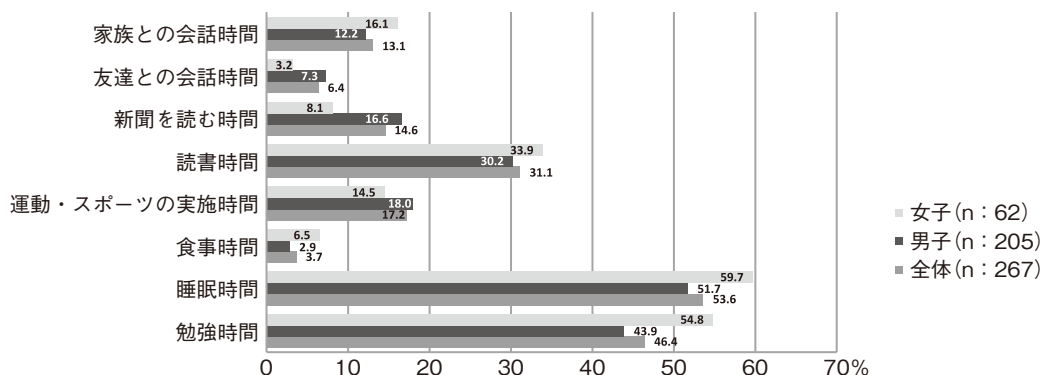


図7 利用によって減少した生活時間 [MA]

観点からすれば大きな問題と言えよう。この睡眠時間の減少には、前述した使用時間帯の深夜化や利用場面における寢床使用等が関係しており、これらが彼らの睡眠習慣そのものに悪影響を与えることに繋がり、総じて睡眠時間の減少を招いているものと推察する。そして、その傾向は女子に色濃く現れていることを忘れてはならない。また、学業不振を防止するために、スマートフォン利用が「勉強時間」の減少を招くことのないよう、合わせて指導する必要もある。今後、学生には自己の使用現状を十分に認識させ、使用を考慮させることが肝要である。

2. 生活習慣に関する項目について

次に、ここからは、学生の睡眠、食、運動・スポーツ活動等の生活習慣に関する項目について報告し、概観していく。

8) 就寝時刻(図8参照)

図8は学生の就寝時刻について回答させたものである。これによれば、全体では「午前1時以降」が52.8%を占め最も多く、次いで「午前0時～午前1時」が32.2%、「午後11時～午前0時」10.9%等の順であった。8割

強の者が午前0時以降の就寝者であることが明らかとなった。なお、これを性別でみると有意差はそれぞれ認められなかった。以上の結果から、多くの学生が望ましい就寝時刻とは言えない現状が見て取れる。この原因の一端として、前述したスマートフォンの使用時間帯の深夜化や寢床での使用等が関わりを持っていることが推察される。

9) 睡眠時間(図9参照)

図9は学生の睡眠時間について回答させたものである。これによれば、全体では「5～8時間」が82.0%を占め最も多く、次いで「5時間未満」が13.5%、「8時間以上」4.5%の順であった。1割の者が「5時間未満」と短眠傾向を示しており、十分な睡眠を確保していない状況が明らかとなった。性別では有意差は認められなかった。

10) 睡眠の問題有無(図10-①参照)

図10-①は睡眠時における問題の有無について回答させたものである。これによれば、全体では睡眠時の問題が「ある」が77.9%、「ない」が22.1%であった。なお、これを性別でみると有意差はそれぞれ認められなかつ

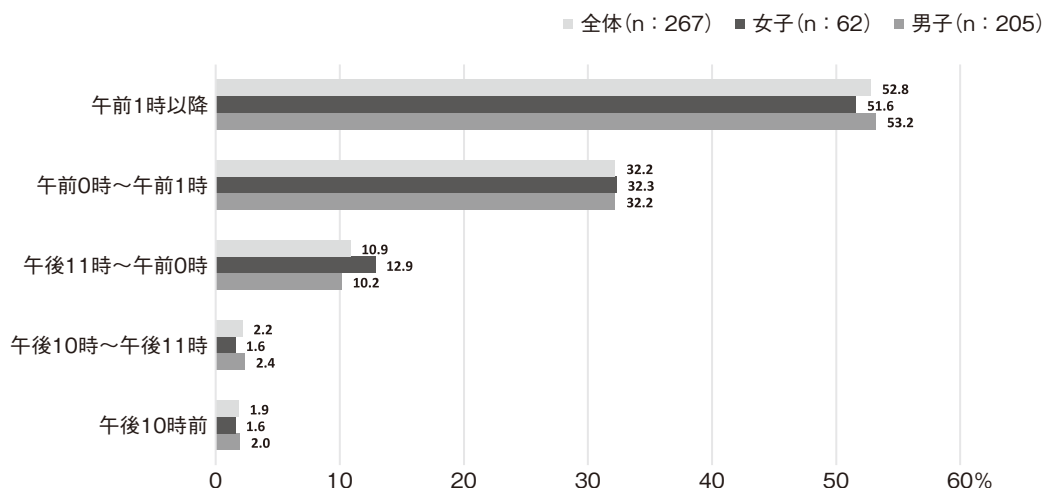


図8 就寝時刻

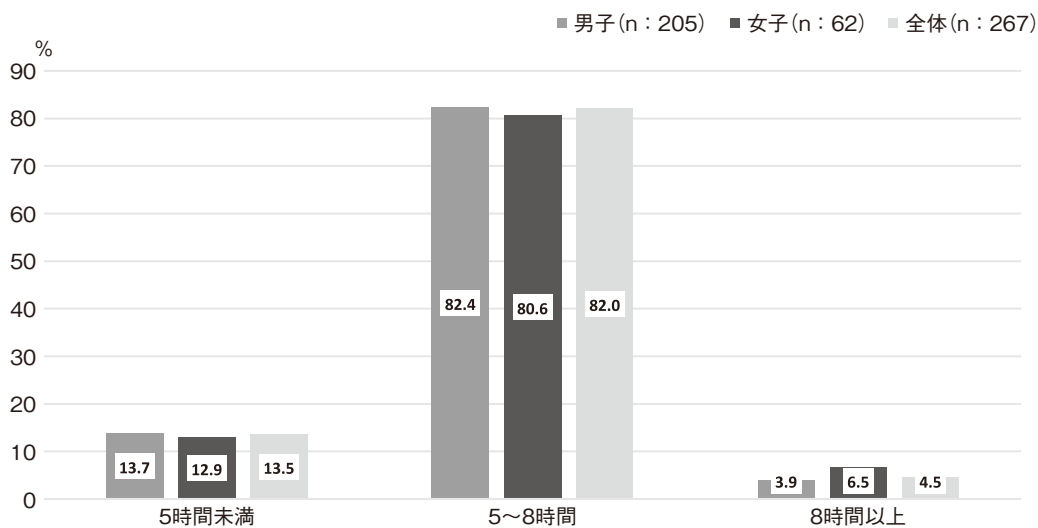


図9 睡眠時間

た。

11) 睡眠時の問題内容 (図10-②参照)

図10-②は睡眠時における問題の内容について回答させたものである。回答は複数回答である。これによれば、「夜眠りにつきにくい」が66.7%と最も多く、次いで「昼間起きていられない」33.3%、「朝早く目が覚める」「昼間に不調を感じる」16.7%と同率で続いていた。男子より女子が高率だった項目は「昼間起きていられない」「昼間に不調を感じる」「夜中に悪夢を見る」であり、他方、女子より男子が高率であった項目は「朝早く目が覚める」「夜中に何度も目が覚める」「夜眠りにつきにくい」であった。

以上のように、7割強の多くの者が自己の睡眠に対して問題を自覚しており、その問題の内容として「夜眠りにつきにくい」とする入眠障害を訴える回答が多かった。この原因は推察するに、前掲した厚労省による睡眠指針2014記述文章の、寢床に入ってから携帯電話、メールやゲーム等の熱中、就寝後の長時間の光の刺激等による覚醒助長等の行動によって入眠が阻害されていることが関わっ

ているものと思われる。

12) 朝食摂取 (図11参照)

図11は朝食摂取の状況について回答させたものである。これによれば、全体では「ほぼ毎日摂っている」54.7%を占め最も多く、次いで「時々摂らない」31.5%、「まったく摂らない」13.9%の順であった。「時々摂らない」「まったく摂らない」者を合算すると4割強の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。なお、これを性別で見ると有意差は認められなかった。

朝食欠食については、前回、筆者が行った本学学生の食生活習慣の現状調査⁷⁾において、朝食欠食者は食事よりもむしろ睡眠を優先させたいという意識が強いものと考えられるという報告をした。すなわち、前述した睡眠時の問題内容にあったように、学生は自己の睡眠において入眠障害等の問題があり、朝気持ちよく覚醒することが出来ないものと思われる。この結果、起床困難を招き覚醒が損われ、朝食欠食をすることに繋がるという悪循環に陥っているものと推察されるのである。

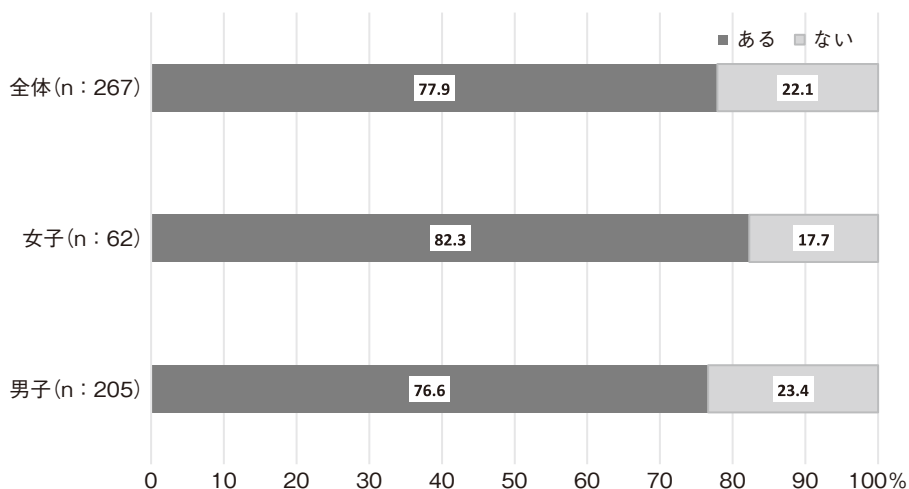


図 10-① 睡眠時の問題有無

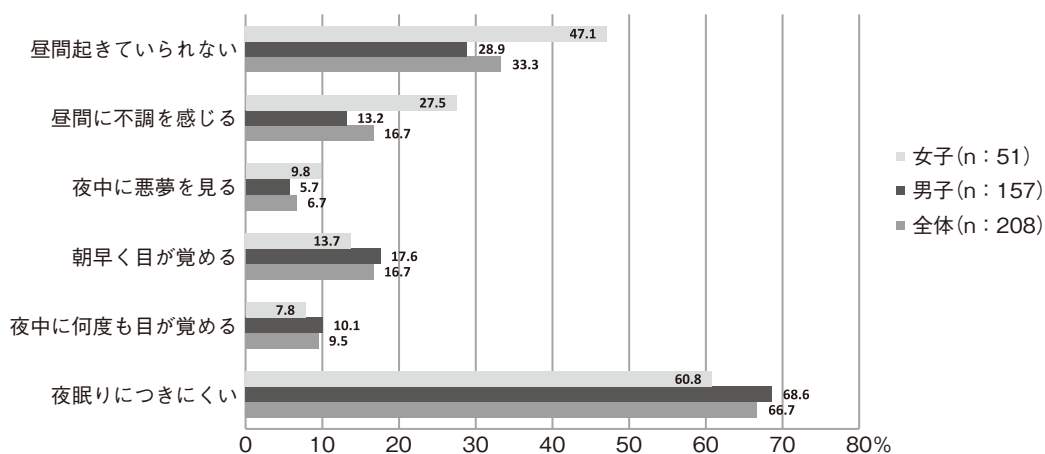


図 10-② 睡眠時の問題内容 [MA]

13) 運動・スポーツの実施状況 (図 12 参照)

図 12 は学生の運動・スポーツの実施状況を示したものである。全体では「時々する(週 1~3 日)」が 34.3% で最も多く、次いで「あまりしない(月 1~3 日)」32.6%、「まったくしない」20.6%等の順であった。運動・スポーツ活動を「まったくしない」「あまりしない」を合算した運動スポーツの非積極的活動群の占める割合は 5 割強であった。

なお、これを性別でみると運動・スポーツ活動を「まったくしない」者は女子の 38.7%

に対し、男子が 15.1% で女子に多く、他方「時々する」者は男子の 38.0% に対し、女子が 22.6% で男子に多く有意差が認められた ($P < 0.01$)。このことから、女子の方が運動スポーツ活動を積極的に行わない者の多いことが窺われた。運動・スポーツ活動の実施状況とスマートフォン使用との直接的な関連を見出すことは出来ないが、今後、健康の三要素の一つである適度な運動の必要性を強調する保健指導が大切である。

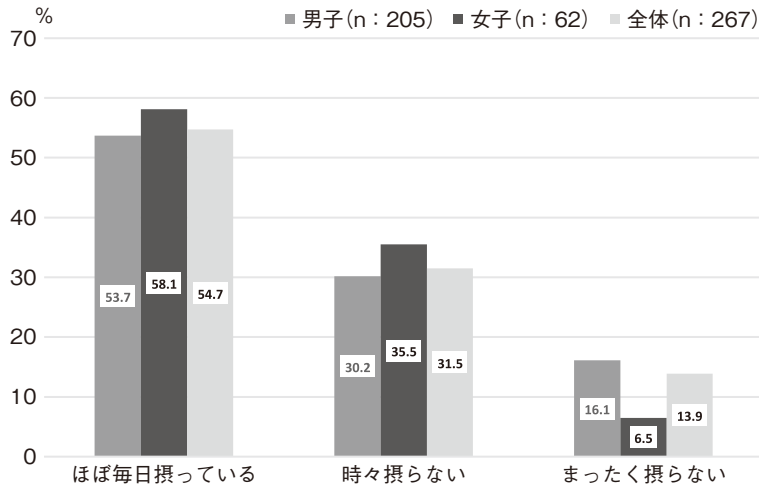


図 11 朝食摂取

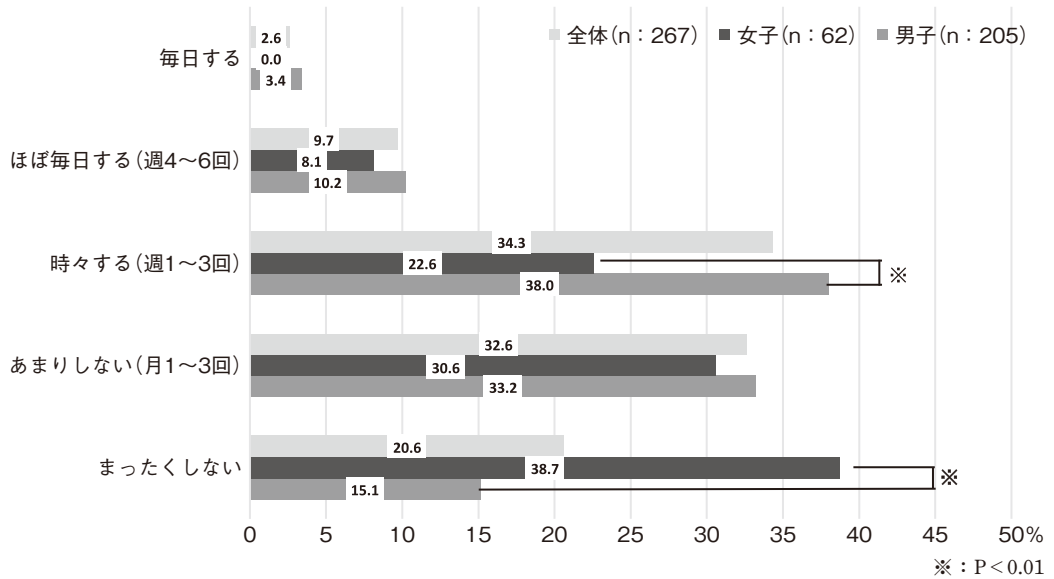


図 12 運動・スポーツの実施

14) 健康感 (図 13 参照)

図 13 は現在の自己の健康状態をいかに捉えているのかを回答させたものである。全体では「まあ健康である」63.5%で最も多く、次いで「非常に健康である」25.5%、「あまり健康でない」10.0%、「健康でない」1.1%の順であった。「非常に健康である」「まあ健康である」を合算すると約9割の者が健康感を

有しており、他方、「あまり健康でない」「健康でない」を合算すると1割の者は健康感を有していないことが明らかとなった。なお、これを性別でみると「まあ健康である」は男子の67.9%に対し、女子が48.4%で男子に多く、他方「あまり健康でない」は女子の17.7%に対し、男子が7.7%で女子に多く有意差が認められた (P < 0.05)。このことから、

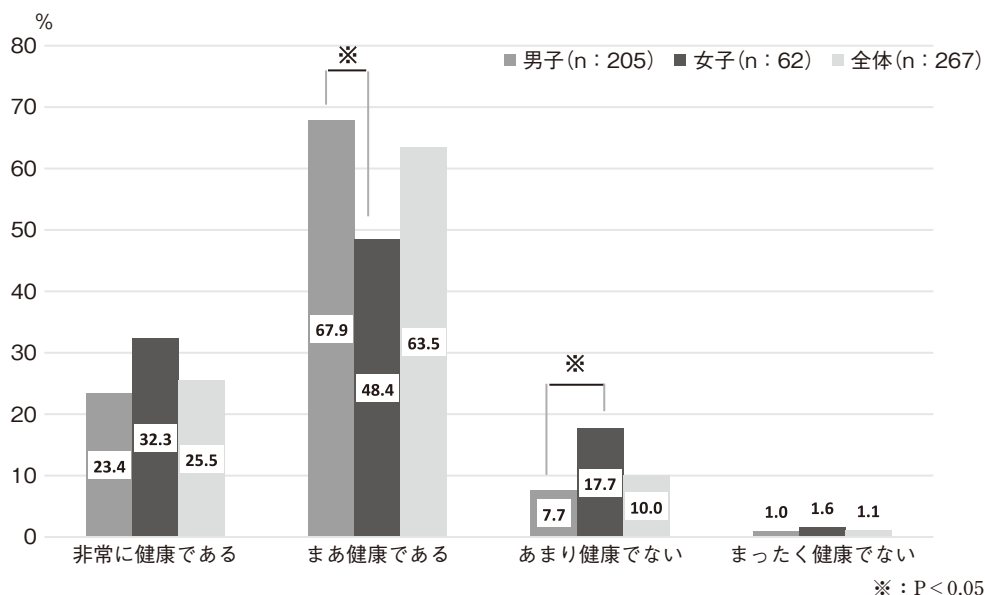


図 13 健康感

女子の方が健康感を有していない者の多いことが窺われた。

3. 日常生活における自覚症状について

さて、ここからはスマートフォン所有者が日常生活で感じる自覚症状について調査した結果を報告し、概観していく。

表 1 は日常生活の自覚症状を「いつもある」「時々ある」「まったくない」の3つのカテゴリ別に集計し、それを一覧に表示したものである。なお、所有学生(男子 205 名、女子 62 名、合計 267 名)を対象とした集計である。これによれば、「いつもある」と回答された自覚症状の上位項目は、(17)「朝起きるのがつらい」が 49.4% と最も多く、次いで(1)「疲れている」40.8%、(3)「疲れやすい」37.1%、(7)「首と肩がこる」31.8%等の順であった。

また、表 2 は自覚症状の3つの選択カテゴリの内「いつもある」および「時々ある」を合算したものを「ある」として、それを性別と全体で示したものである。全体では(1)

「疲れている」が 83.8% と最も多く、次いで(17)「朝起きるのがつらい」76.8%、(3)「疲れやすい」68.6%、(15)「何もやる気がない」66.8%等の順であった。これを性別で見ると、女子が男子より有意に高率を示した項目は(3)「疲れやすい」83.9% (7)「首と肩がこる」66.1% (9)「頭が痛い」66.0% (18)「ゆううつになる」59.7% (2)「めまいがする」50.0% (8)「便秘しやすい」48.4% (5)「風邪をひきやすい」38.7%の7項目であった(P < 0.05, P < 0.01)。他方、男子が女子より有意に高率を示した項目は(4)「眠りが浅い」48.7%の1項目であった(P < 0.05)。

本調査は、スマートフォン所有学生が日常生活で主観的に感じる自覚症状の18項目について調査を実施したものであるが、今津ら⁸⁾の実施した高校生と大学生を対象としたスマートフォン依存度と生活状況の関係についての先行研究によれば、大学生では心身状態の項目において、依存度が強いほど「朝起きにくい」ことを「いつも感じる」と回答する者が多いこと。また、依存度「大」では、

表1 自覚症状一覧

n : 267 (%)

自覚症状	項目	いつもある	時々ある	まったくない
1	疲れている	40.8	43.1	16.1
2	めまいがする	6.7	25.1	68.2
3	疲れやすい	37.1	31.1	31.8
4	眠りが浅い	19.5	25.5	55.1
5	風邪をひきやすい	5.6	20.2	74.2
6	足が重ぐるしい	9.4	18.4	72.3
7	首と肩がこる	31.8	21.3	46.8
8	便秘しやすい	12.7	13.5	73.8
9	頭が痛い	12.0	34.1	53.9
10	腹が痛い	17.2	32.2	50.6
11	下痢をしやすい	12.4	27.0	60.7
12	食欲がない	6.7	22.1	71.2
13	集中できない	25.8	37.5	36.7
14	頭がさえない	23.2	35.6	41.2
15	何もやる気がない	24.3	42.7	33.0
16	身体がだるい	22.1	37.1	40.8
17	朝起きるのがつらい	49.4	27.3	23.2
18	ゆううつになる	22.1	25.5	52.4

表2 自覚症状の「ある」ものの割合

(%)

自覚症状	属性	性別		全体 (n : 267)
		男子 (n : 205)	女子 (n : 62)	
1	疲れている	82.0	90.3	83.8
2	めまいがする	26.3	50.0**	32.1
3	疲れやすい	63.4	83.9**	68.6
4	眠りが浅い	48.7*	32.3	44.6
5	風邪をひきやすい	22.0	38.7*	25.8
6	足が重ぐるしい	26.8	30.6	28.0
7	首と肩がこる	49.3	66.1*	52.8
8	便秘しやすい	19.5	48.4**	26.6
9	頭が痛い	40.0	66.0**	46.1
10	腹が痛い	48.3	53.2	49.4
11	下痢をしやすい	39.0	40.3	39.9
12	食欲がない	28.3	30.6	28.4
13	集中できない	62.9	64.5	63.5
14	頭がさえない	59.0	58.1	59.4
15	何もやる気がない	65.9	71.0	66.8
16	身体がだるい	59.0	59.7	59.4
17	朝起きるのがつらい	74.6	83.9	76.8
18	ゆううつになる	43.9	59.7*	47.2

注1) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注2) ※ : P<0.05, ** : P<0.01

その7割以上の者が「昼間に眠くなる」ことを「いつも感じる」と回答しているとの報告をしている。本調査の自覚症状項目では「朝起きるのがつらい」は、全体で76.8%と多数の者が回答しており、また、睡眠の問題内容では「昼間起きていられない」とする回答が33.3%を占めていた。また、さらに、今津らの調査では「からだがだるい」「頭痛」「吐き気」「視力低下」については、いずれも依存度「大」で「いつも感じる」が他の場合と比べ際立っていることも報告している。本調査の自覚症状項目では「身体がだるい」59.4%「頭が痛い」46.1%を占めていた。本調査は依存度との関わりでの調査検討してはいないが、調査対象者がスマートフォン使用者であることから考慮すると、いずれも同様な回答項目に多い結果を示し、本学学生の依存の可能性も危惧される結果ではないかと推察する。

また、調査結果より着目すべき点は、自覚症状の男女比較検討において女子が男子よりも7項目有意に高率を示していたことである。特に、これら項目の内「首と肩がこる」「頭が痛い」「めまいがする」等の自覚症状は、前述したスマートフォンの過剰使用による現代病「ストレートネック」⁹⁾の関連症状として紹介されていることから心配な状況と思われる。

本調査より、スマートフォンの過剰使用は規則正しい睡眠習慣の継続に悪影響を与えていることが推察された。このことは、利用によって減少した生活時間の項目において「睡眠時間」と回答した者が最も多かったことが、その証左の1つであると言えよう。なお、この傾向は女子に顕著に現れており、その結果を反映するかのようになり、女子は男子よりも日常生活で主観的に感じる自覚症状項目が多く、また、健康認識においても「あまり健康でない」と回答している者が有意に高率であった($P<0.05$)。今後における女子の使用状況と健康状態の推移が懸念される。

以上の結果から、スマートフォン所有学生には、今後、自己の使用状況について改めて見直しさせるとともに、過剰使用による健康障害の危険性についての正しい知識教育と健康的な使用方法について考慮させる保健指導の実践が緊要と考える。

要 約

本調査は本学学生のスマートフォンの使用状況と健康状態を把握することによって、スマートフォン使用が彼らの生活や健康にどのような影響を及ぼしているのかを明らかにし、今後の適切な使用方法についての基礎資料を得ることが目的であった。結果を要約すると、以下のようにまとめることができる。

- 1) スマートフォンを所有している者は、98.5%を占め、ほぼ全員の学生が所有している状況だった。性別では女子は100.0%の所有であった。
- 2) 1日の平均使用時間は、「1~3時間」38.6%、「3~5時間」35.2%、「5時間以上」21.3%等の順であった。また、性別では「1~3時間」は男子に、他方「3~5時間」は女子に多く性差が認められた($P<0.01$)。
- 3) 使用目的機能は、「メール」22.1%、「電話チャット」21.7%、「ソーシャルネットワークゲーム」18.7%等の順であった。性別では「電話・チャット」「コミュニティサイトへの参加」はそれぞれ男子より女子に多く性差が認められた($P<0.05$)。
- 4) 一番利用する生活場面は、「自宅の自由時間で」69.7%、「就寝時、布団やベッドの中で」41.2%、「通学時」32.6%等の順であった。また、利用により減少した生活時間は、「睡眠時間」53.6%、「勉強時間」46.4%、「読書時間」31.1%が上位3項目であり、これらの項目はいずれも、女子が男子よりも高率を占めていた。

- 5) 就寝時刻では8割強の者が午前0時以降の就寝者であり、1割の者が「5時間未満」の短眠傾向睡眠者であった。また、睡眠時の問題を有する者が7割強おり、その内容は「夜眠りにつきにくい」66.7%、「昼間起きていられない」33.3%等が高率だった。
- 6) 規則的な朝食習慣を有していない「時々摂らない」「まったく摂らない」者は4割強であった。
- 7) 運動・スポーツ活動を「まったくしない」「あまりしない」を合算した非積極的活動群の占める割合が5割強おり、また「まったくしない」と回答した者は女子が男子より有意に多く、性差が認められた ($P < 0.01$)。
- 8) 「あまり健康でない」「健康でない」を合算すると1割の者は健康感を有していないことが明らかとなった。性別では「まあ健康である」は男子に多く、他方「あまり健康でない」は女子に多く性差が認められた ($P < 0.05$)。
- 9) 日常生活で感じる自覚症状の内 (1)「疲れている」83.8% (17)「朝起きるのがつらい」76.8% (3)「疲れやすい」68.6% (15)「何もやる気がない」66.8%等が高率であった。性別では女子が男子よりも有意に高率を示した項目は7項目、他方、男子が女子よりも有意に高率を示した項目は1項目であった。

研究助成金によって行われた。

引用・参考文献

- 1) 総務省 情報通信政策研究所 (2014) : 高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書 P11
http://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf
- 2) (株)マイナビ (2015) : 2016年卒マイナビ大学生のライフスタイル調査
http://saponet.mynavi.jp/enq_gakusei/lifestyle/
- 3) 読売新聞 (2015) : YOMIURI ONLINE 大手小町「スマホ老眼」20, 30歳代に増加
<http://www.yomiuri.co.jp/komachi/news/20151021-OYT8T50023.html>
- 4) msn産経ニュース (2012) : ストレートネック肩こり、頭痛・スマホで増加?
<http://sankei.jp/msn.com/life/news/120612/body12061207550000-n1.htm>
- 5) 斉藤長行, 吉田智彦 (2013) : 青少年のスマートフォン利用環境整備のための政策的課題 — 実証データ分析から導かれる政策的課題の検討 —, 総務省, 東京
- 6) 厚生労働省健康局 (2014) : 健康づくりのための睡眠指針 2014
<http://www.saitama-u.ac.jp/hoken/hoken/2014-07-no1.pdf>
- 7) 伊熊克己 (2015) : 大学生のライフスタイルと健康に関する研究 — 食生活習慣の現状に着目して —, 北海学園大学経営学会経営論集 第13巻第1号 P.33
- 8) 今津幸次郎, 正岡元, 大勝志津穂ほか (2015) : [調査報告] スマートフォン等の利用に関する実態 — 愛知東邦大学1年生と東邦高校全生徒 —, 東邦学誌第44巻第1号 PP.193-210
- 9) 前掲4)

謝 辞

本研究は、平成27年度北海学園大学学術