

# 2019年度 SSU学生生活調査報告書

## 調査概要

【研究代表者】 小林寛道（スポーツ医科学研究センター長）

【共同研究者】 香村恵介・江間諒一・中井真吾

【調査目的】 静岡産業大学の学生の生活習慣の実態を明らかにすることです。

【調査対象】 静岡産業大学磐田キャンパスに在籍する学生

【調査方法】 「SSU学生生活調査」という質問紙での調査

【調査期間】 2019年3月24日～2019年4月10日

【有効回答数】 858人（回答者 1001人から回答率60%以上の回答をした者）

# 「調査項目」一覧

## I. 運動に関する質問

- ・ 小学校、中学校、高校時代の運動歴
- ・ 小学校、中学校、高校時代のスポーツ歴
- ・ 部活動・サークルの所属
- ・ 競技目的でスポーツをする
  - ・ 1週間の運動日数
  - ・ 1日あたりの平均時間
  - ・ 運動継続年数
- ・ 健康増進目的で運動をする
  - ・ 1週間の運動日数
  - ・ 1日あたりの平均時間
  - ・ 運動継続年数
- ・ 運動やスポーツの好き嫌い
- ・ 大学卒業後の自主的な運動やスポーツ

## II. 睡眠に関する質問 (PSQI-J)

ピッツバーグ睡眠質問票日本語版

- ・ 就寝時刻
- ・ 寝床についてから眠るまでの時間
- ・ 起床時刻
- ・ 実睡眠時間
- ・ 睡眠困難の理由と頻度
- ・ 眠剤の使用頻度
- ・ 日中の過眠
- ・ 意欲の持続

## III. 食生活に関する質問

- ・ 健全な食生活の心掛け
- ・ 栄養バランスに配慮した食生活
- ・ 朝食摂取頻度

## IV. たばこ・お酒に関する質問

- ・ 喫煙頻度
- ・ 飲酒頻度

# 「調査項目」一覧

## V. 学習・生活時間に関する質問

- ・ 普段の時間の過ごし方の1週間の合計時間
  - ・ 大学の授業などへの出席
  - ・ 授業の予復習や課題をやる時間
  - ・ 大学の授業以外の自主的な学習時間
  - ・ 友達と会う、遊ぶ
  - ・ アルバイト
  - ・ 社会活動
  - ・ テレビやDVDなどの視聴時間
  - ・ インターネットやSNS
  - ・ 読書
- ・ 大学の施設の利用頻度
  - ・ 図書館
  - ・ キャリア支援室
  - ・ トレーニングルーム
  - ・ 食堂・購買

- ・ スクリーンメディアの利用目的
  - ・ コミュニケーション目的
  - ・ 学習目的
  - ・ 娯楽目的
  - ・ その他

## VI. 心の状態に関する質問

- ・ K6質問票

## VII. 回答者の特性

- ・ 性別
- ・ 学年
- ・ 学科、コース
- ・ 留学生
- ・ 居住形態
- ・ 通学時間、通学方法
- ・ 年齢
- ・ 学籍番号

# 回答者の属性

## 【性別】 (n=493)

男性	81.7%
女性	18.3%
欠損	0.2%

## 【学年】 (n=493)

1年生	12.2%
2年生	40.4%
3年生	41.8%
4年生	5.7%

## 【学科・コース】 (n=493)

学科・コースなし	16.6%
流通マーケティングコース	8.7%
地域マネジメントコース	8.7%
会計ファイナンスコース	4.7%
スポーツ経営コース	34.3%
スポーツ教育コース	14.8%
スポーツ保育コース	2.6%
産業心理コース	2.4%
消費者心理コース	4.7%
スポーツ心理コース	2.2%

## 【留学生の人数】 (n=493)

25人

## 【居住形態】 (n=493)

自宅	66.3%
下宿	33.3%
欠損	0.4%

## 【片道の通学時間】 (n=493)

30分未満	50.7%
30分以上 ~ 1時間未満	21.7%
1時間以上 ~ 1時間30分未満	17.6%
1時間30分以上 ~ 2時間未満	6.3%
2時間以上	3.7%

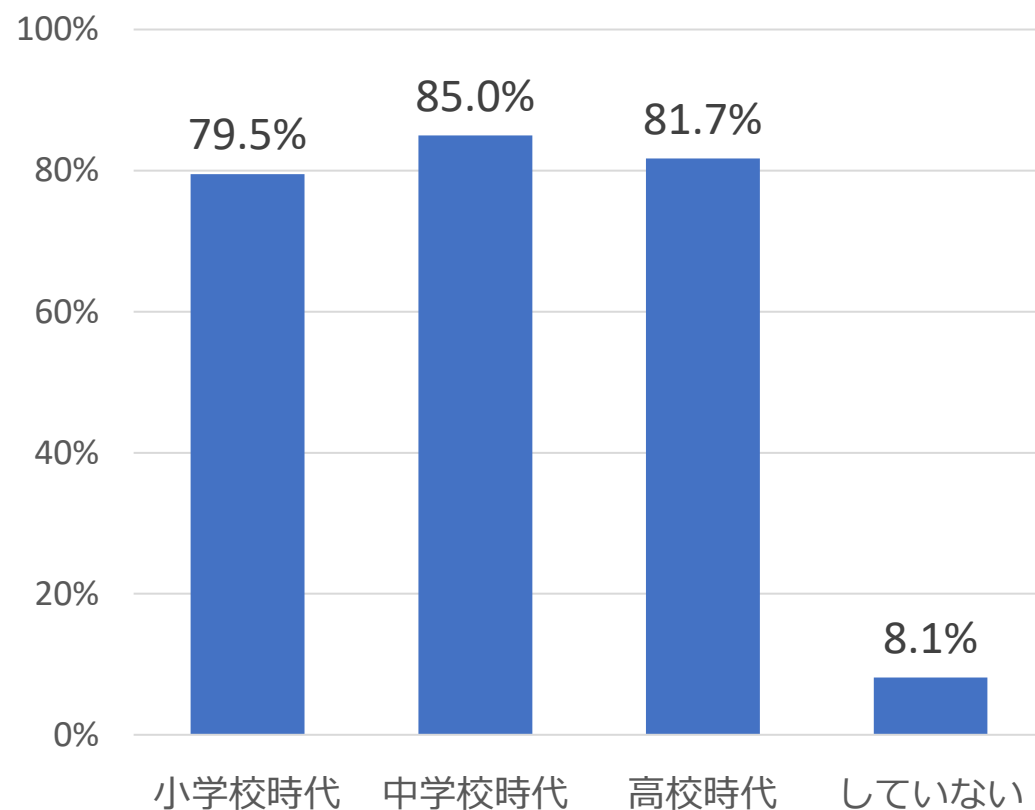
## 【片道の通学方法】 (n=493)

車・バイク	36.9%
公共交通機関	33.5%
自転車	50.5%
徒歩	16.6%
欠損	0.2%

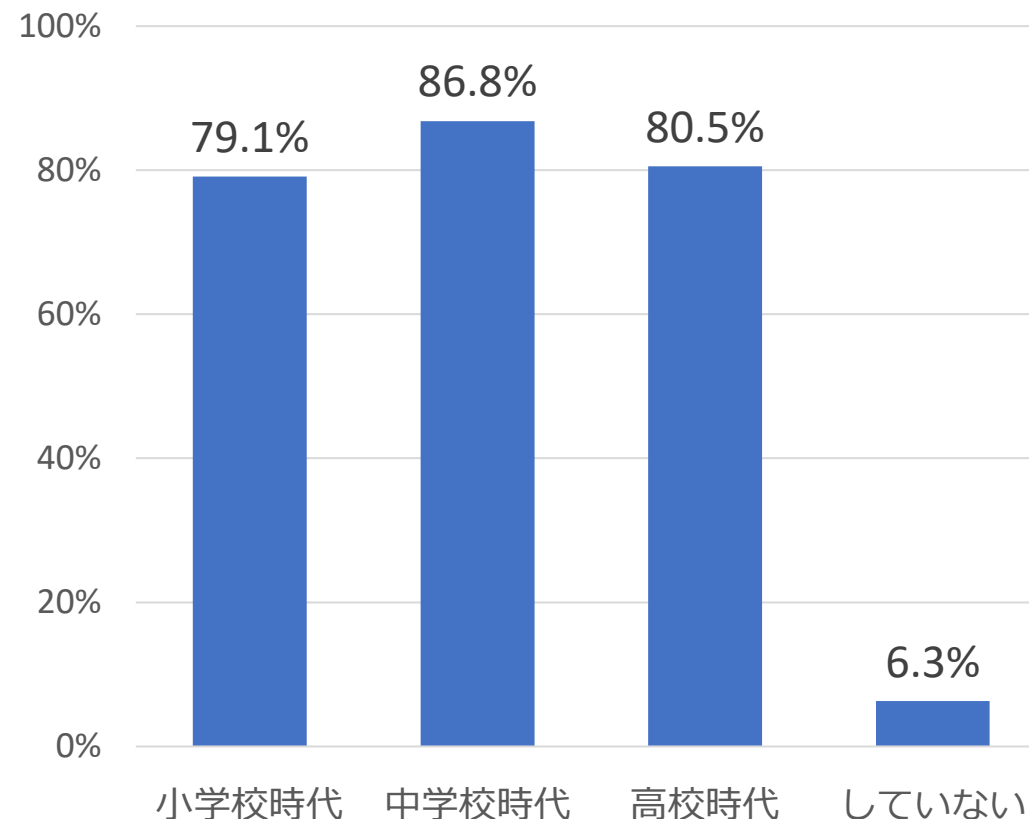
# 運動に関する質問①

**I.1.** 小学校、中学校、高校時代の運動やスポーツ活動について、質問 1) 2) に回答してください。

**1) 運動（体育の授業を除く健康増進目的）をしていましたか？（n = 493）**

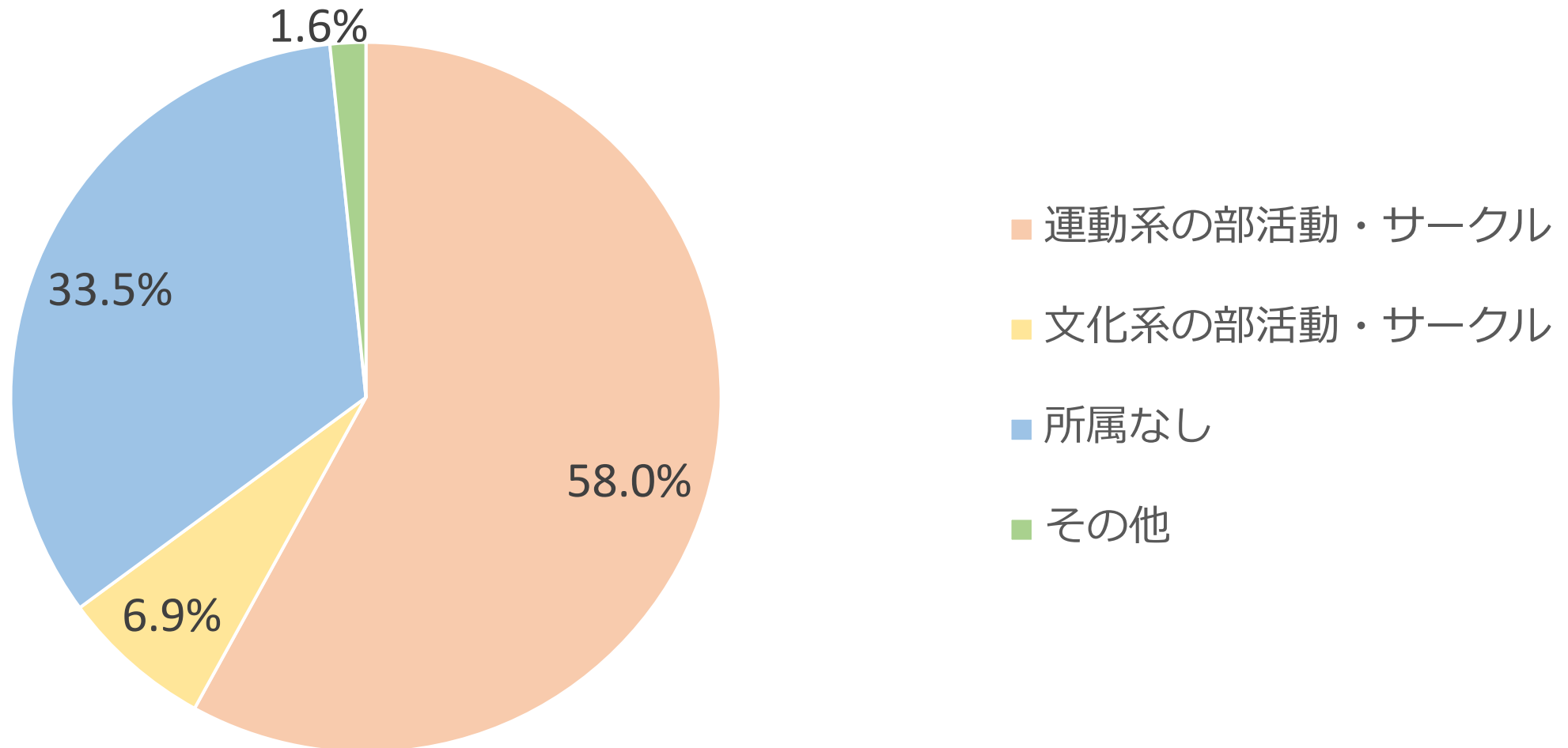


**2) スポーツ活動（競技性を伴うもの）をしていましたか？（n = 493）**



# 運動に関する質問②

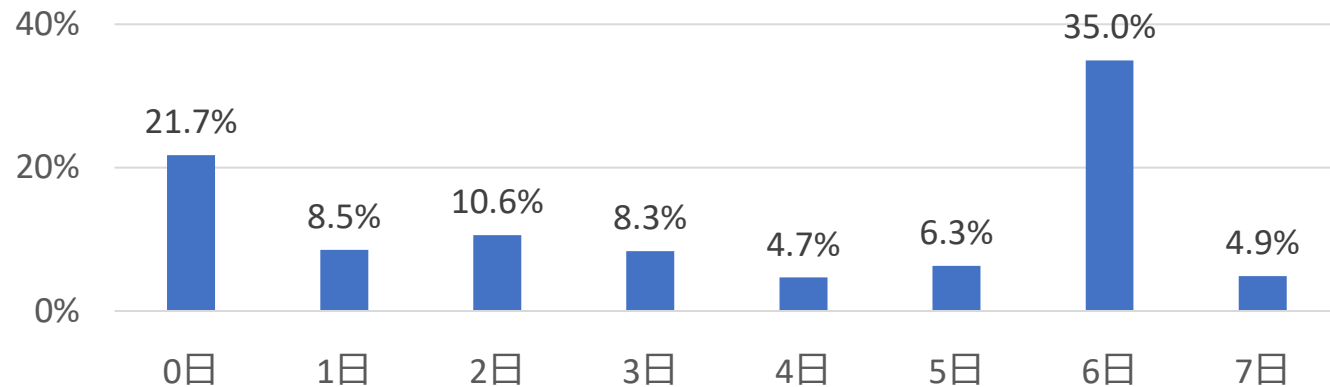
**I.2.** 現在、以下のいずれかに所属していますか。（1年生は入部予定の部活動・サークル）



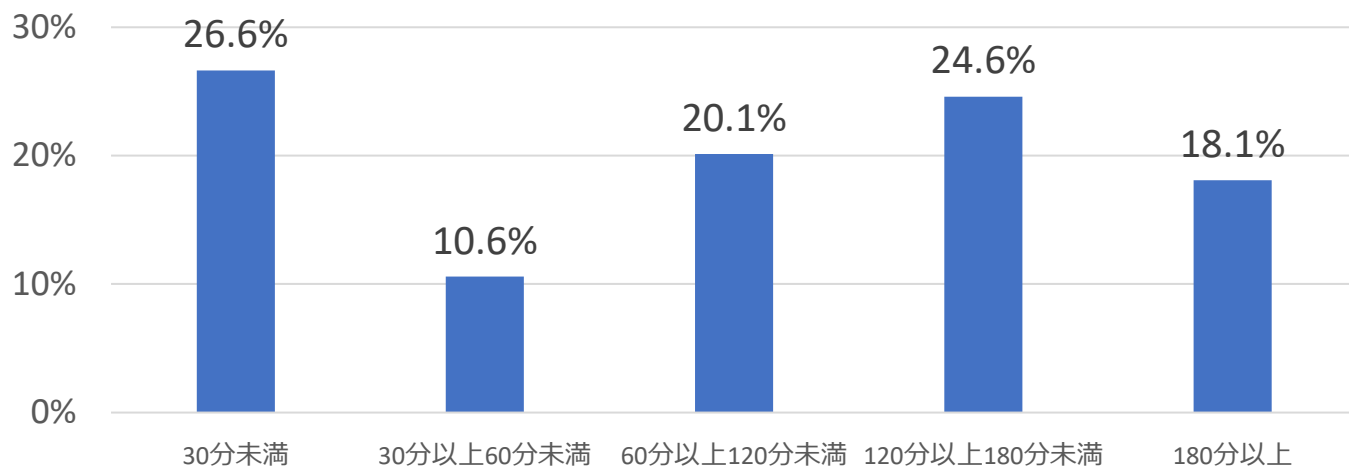
# 運動に関する質問③

## I.3. 競技目的でスポーツ（部活動など）をする1週間あたりの日数と1日あたりの平均時間、競技歴は？

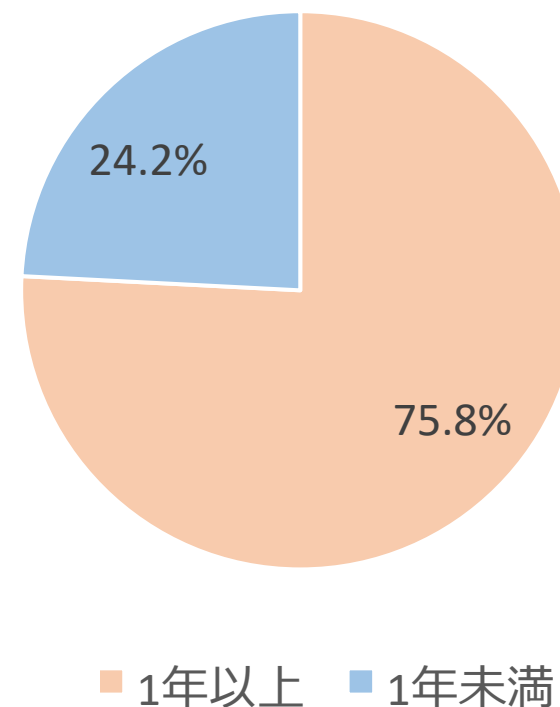
### 1週間当たりの運動日数



### 1日あたりの平均時間



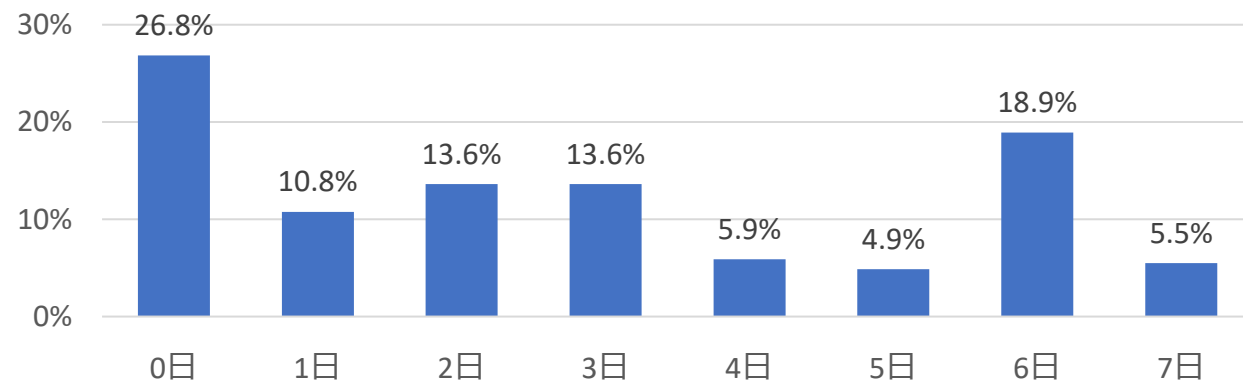
### 競技歴



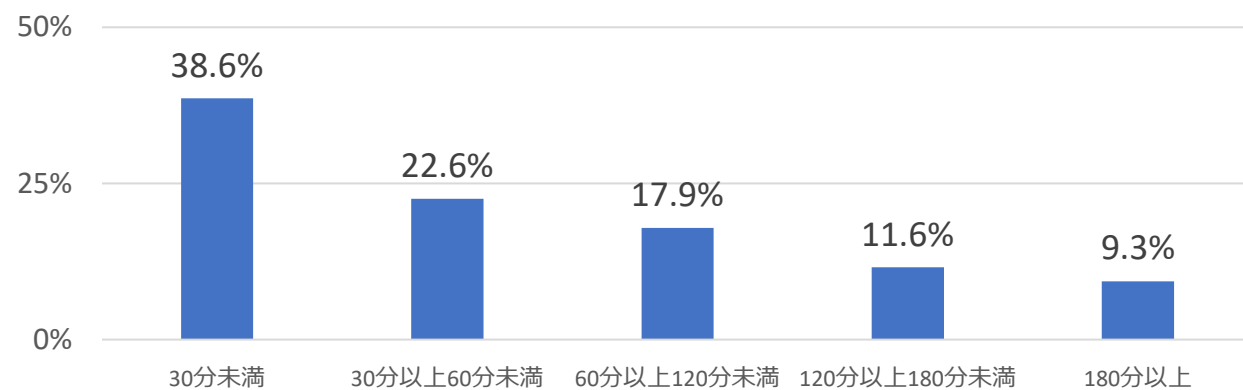
# 運動に関する質問④

## I.4.健康増進の目的などで運動（ジムでの運動、ウォーキングなど）する1週間あたりの日数と1日あたりの平均時間、継続年数は？

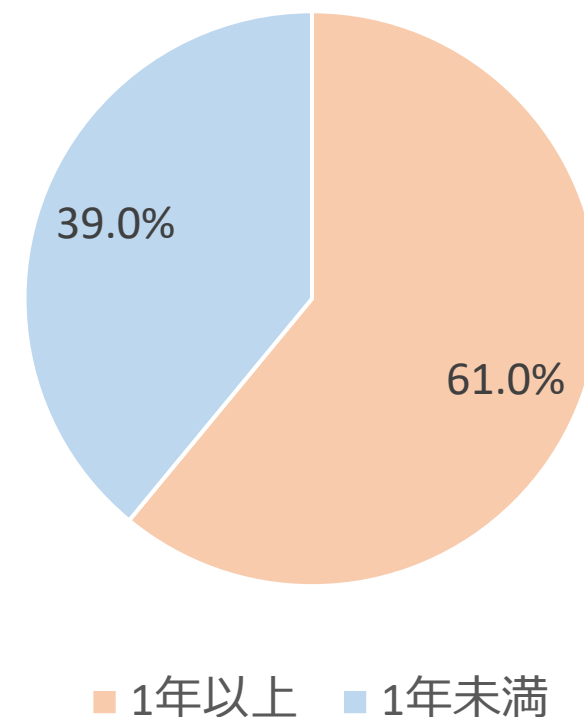
### 1週間当たりの運動日数



### 1日あたりの平均時間



### 継続年数

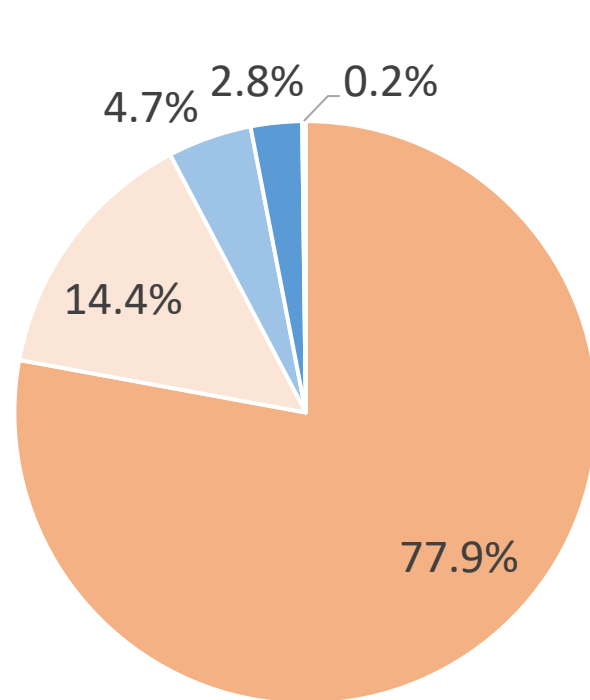




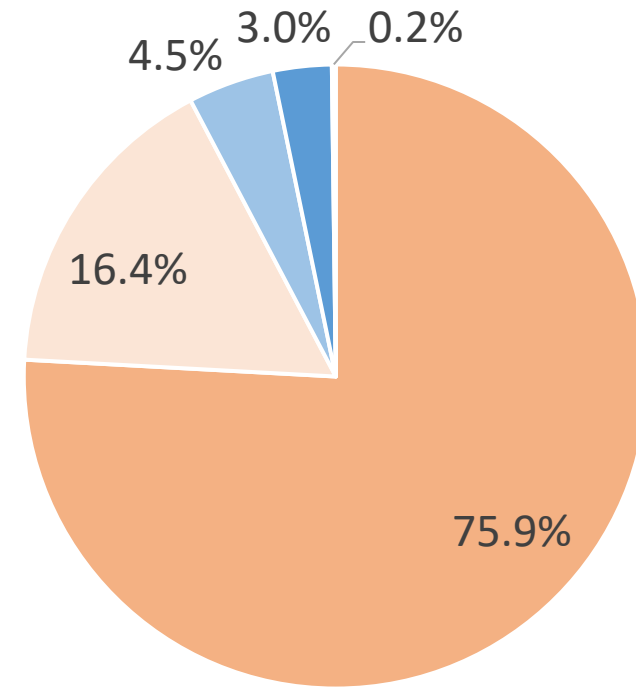
# 運動に関する質問②

**I.5**. 運動やスポーツをすることについて、質問 1) 2) に回答してください。

**1)** . 運動（体育の授業を除く健康増進目的）を **2)** . スポーツをすることは好きですか。  
することが好きですか。



■ 好き ■ やや好き ■ やや嫌い ■ 嫌い ■ 欠損



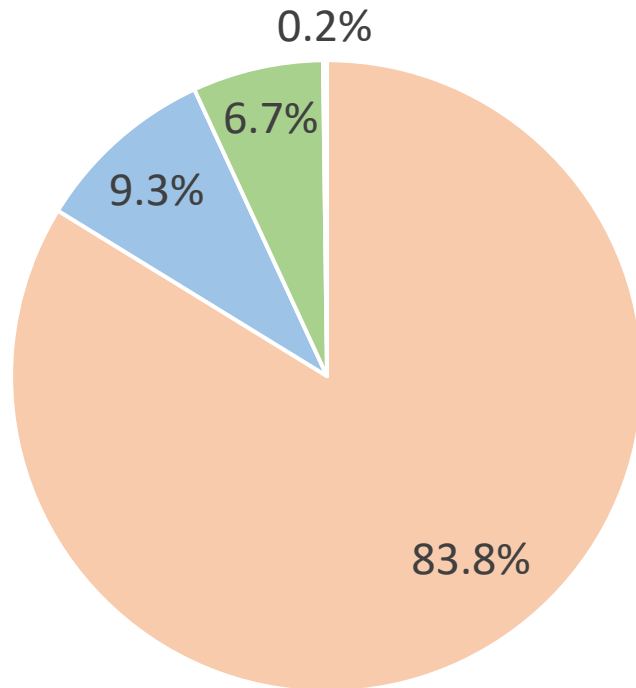
■ 好き ■ やや好き ■ やや嫌い ■ 嫌い ■ 欠損

# 運動に関する質問②

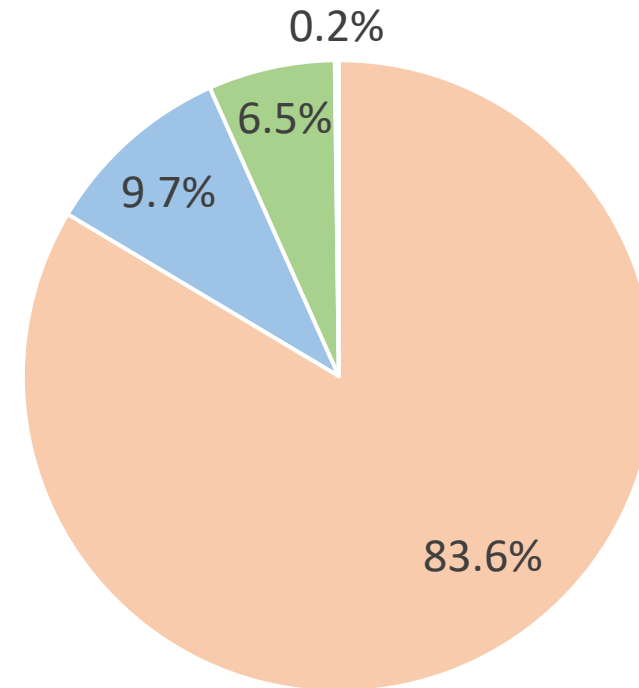
I.6. 大学を卒業した後、自主的に運動やスポーツをすることについて、質問1) 2) に回答してください。

1) . 自主的に運動（体育の授業を除く健康増進目的）をすることが好きですか。

2) . 自主的にスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。



■ 思う ■ 思わない ■ わからない ■ 欠損

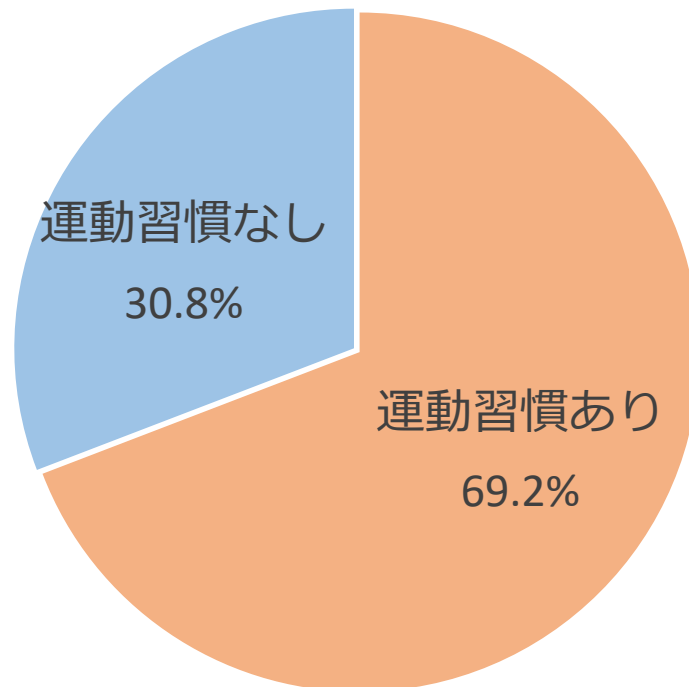


■ 思う ■ 思わない ■ わからない ■ 欠損

# 運動に関する質問④

## I.7. 運動習慣者の割合 (n=858)

運動習慣者の定義：平均運動時間が30分以上、1週間の運動日数が2日以上、1年以上継続している者

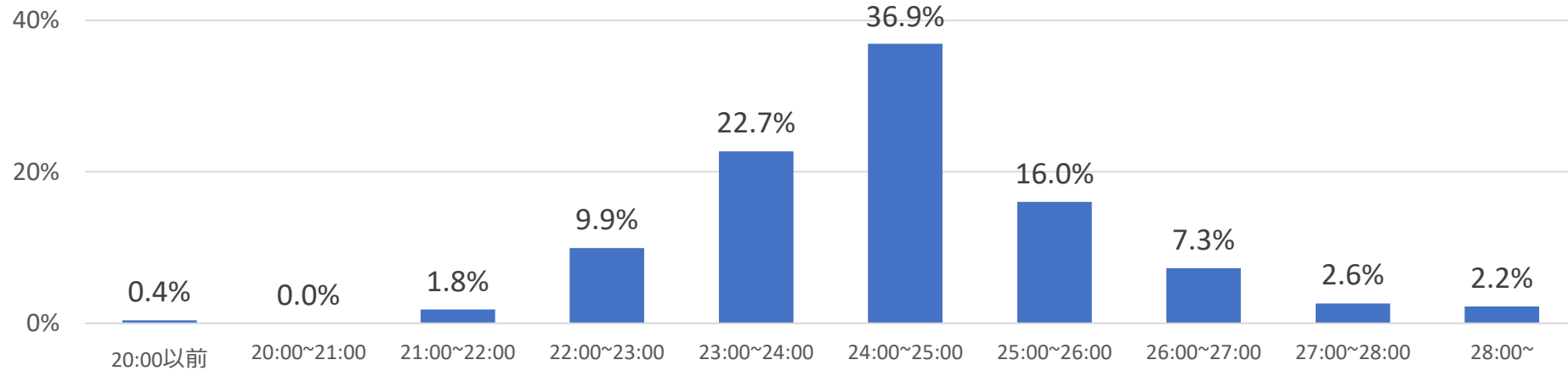


## 平成29年度国民健康・栄養調査の20代の運動習慣の割合

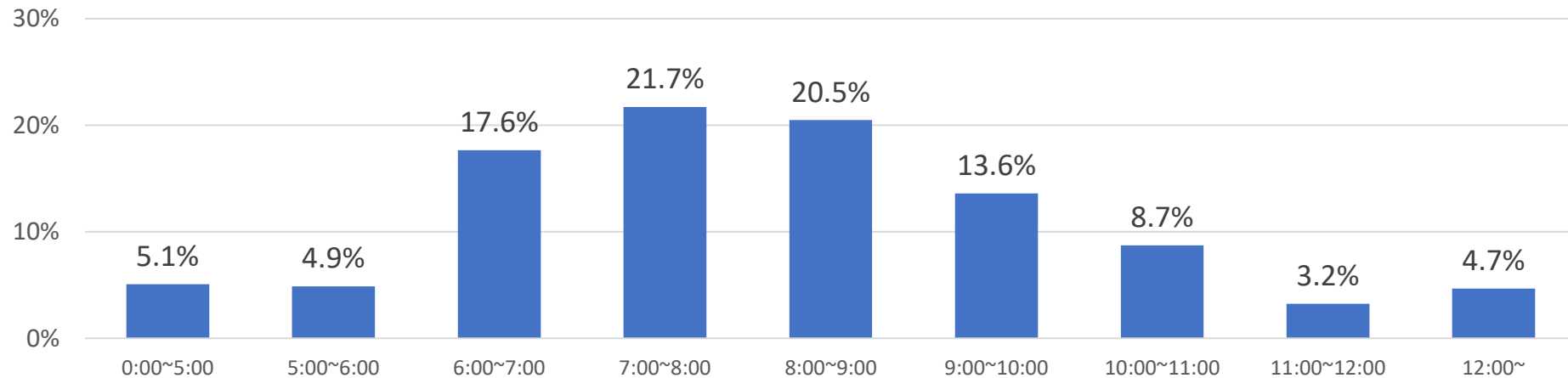
運動習慣あり：20.2% 運動習慣なし：79.8%

# 睡眠に関する質問①

## Ⅱ.1. 過去1か月間において、通常何時ごろ寢床につきましたか。(n = 858)



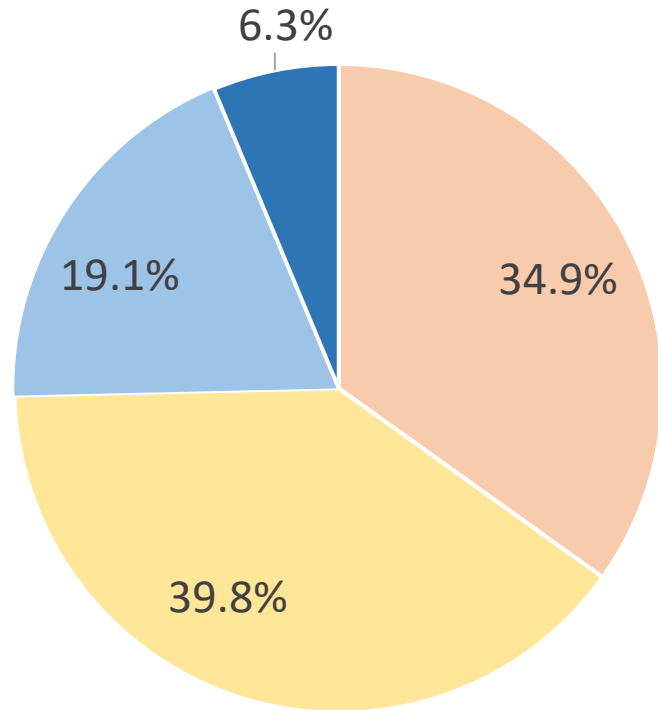
## Ⅱ.3. 過去1か月において、通常何時ごろ起床しましたか。(n = 858)



# 睡眠に関する質問④

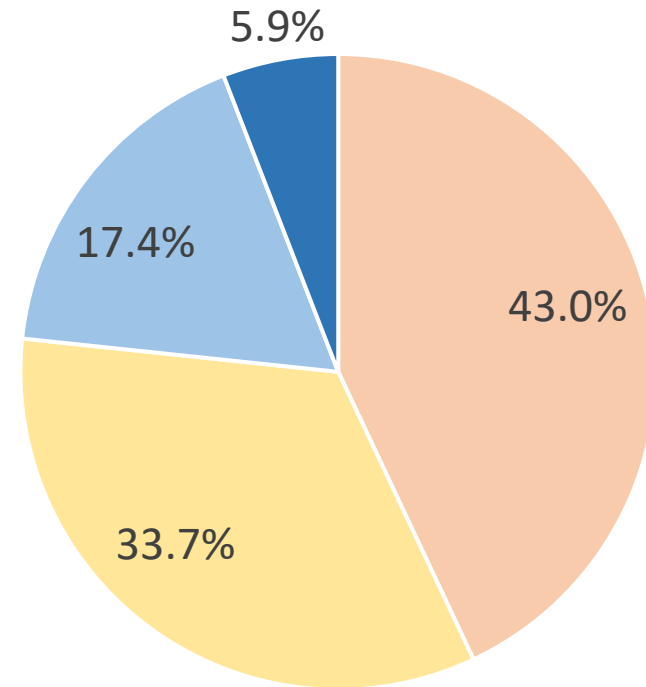
**Ⅱ.2.** 過去1か月間において、寢床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか。

(n = 858)



■ ～15分 ■ 16～30分 ■ 31～60分 ■ 61～分

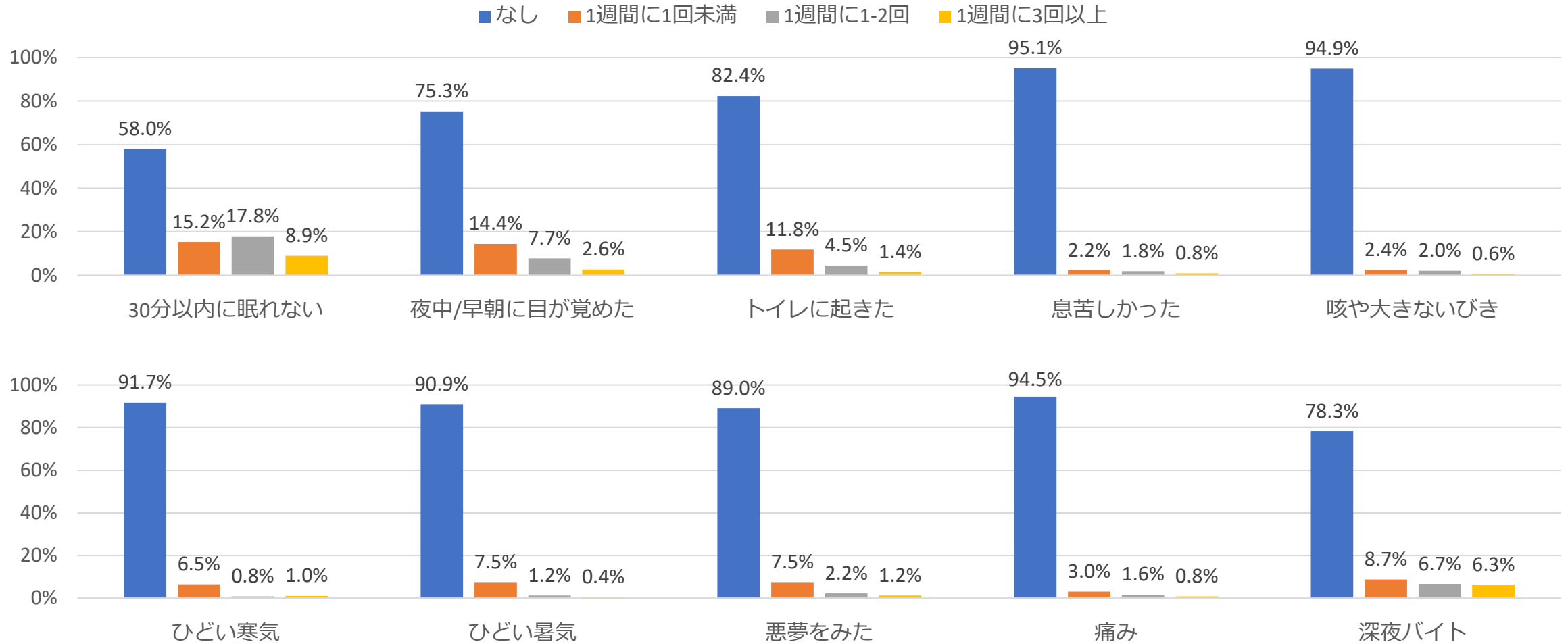
**Ⅱ.4.** 過去1か月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？ (n = 858)



■ 5時間未満 ■ 5時間以上6時間以下  
■ 6時間を超え7時間以下 ■ 7時間を超える

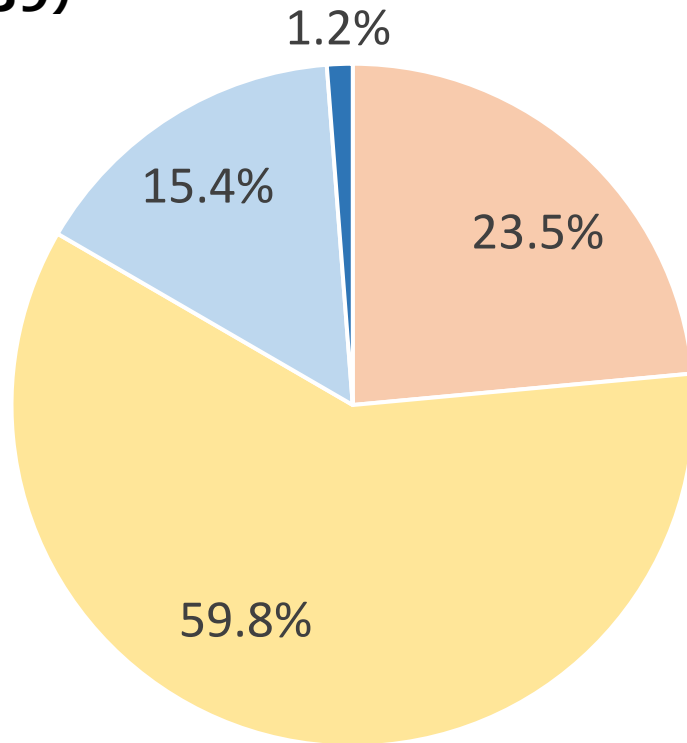
# 睡眠に関する質問③

## Ⅱ.5.過去1か月において、どれくらいの頻度で以下の理由のために睡眠が困難でしたか？（n = 858）



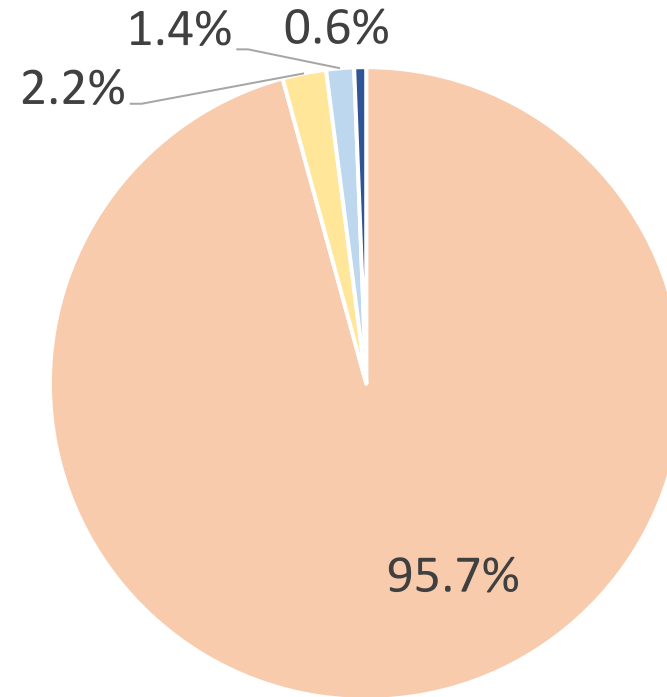
# 睡眠に関する質問④

**Ⅱ.6.** 過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。  
(n=439)



■ 非常によい ■ かなりよい ■ かなりわるい ■ 非常にわるい

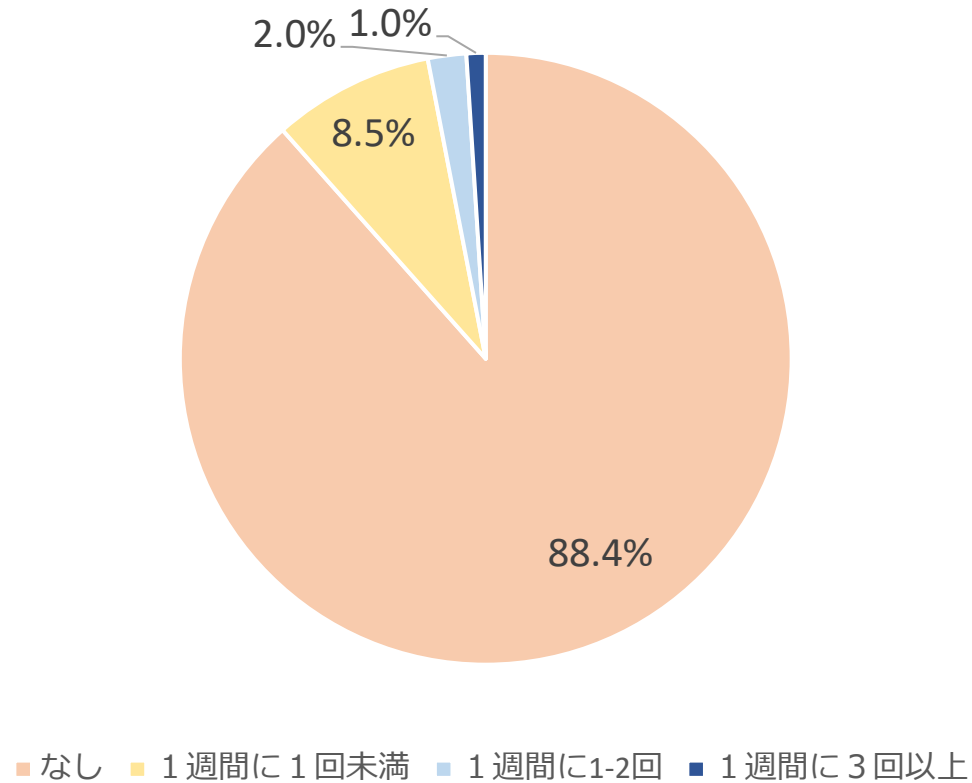
**Ⅱ.7.** 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか (n=439)



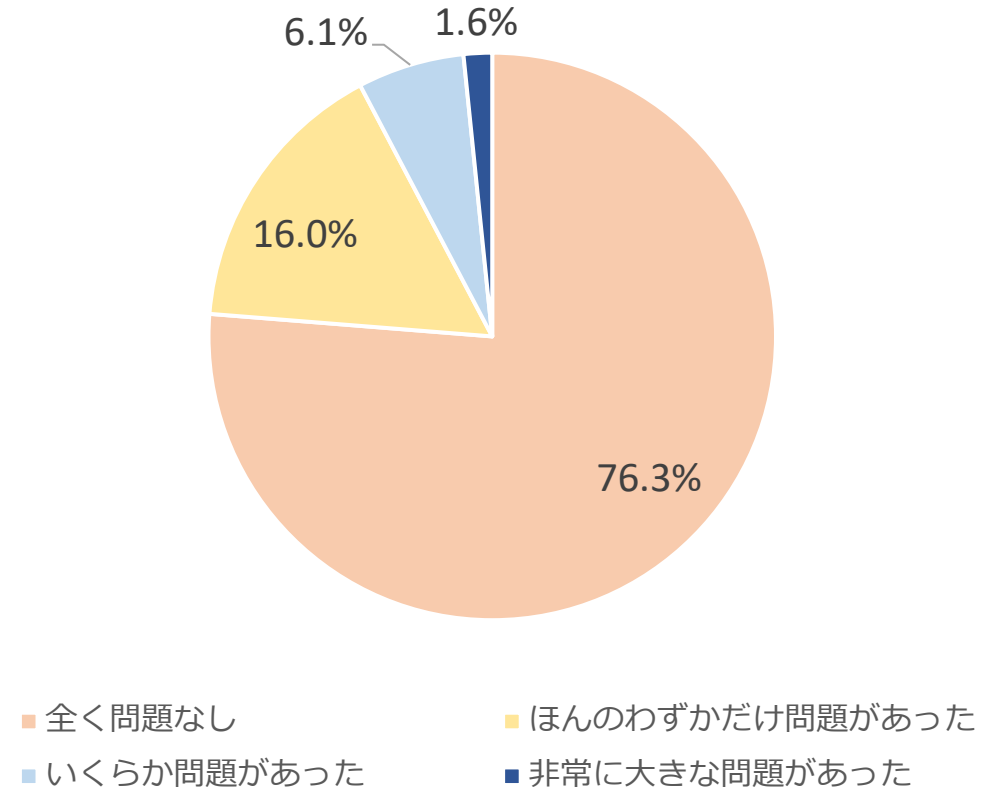
■ なし ■ 1週間に1回未満 ■ 1週間に1-2回 ■ 1週間に3回以上

# 睡眠に関する質問⑤

**Ⅱ.8.** 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、起きていられなくなり困ったことがありましたか。(n=439)



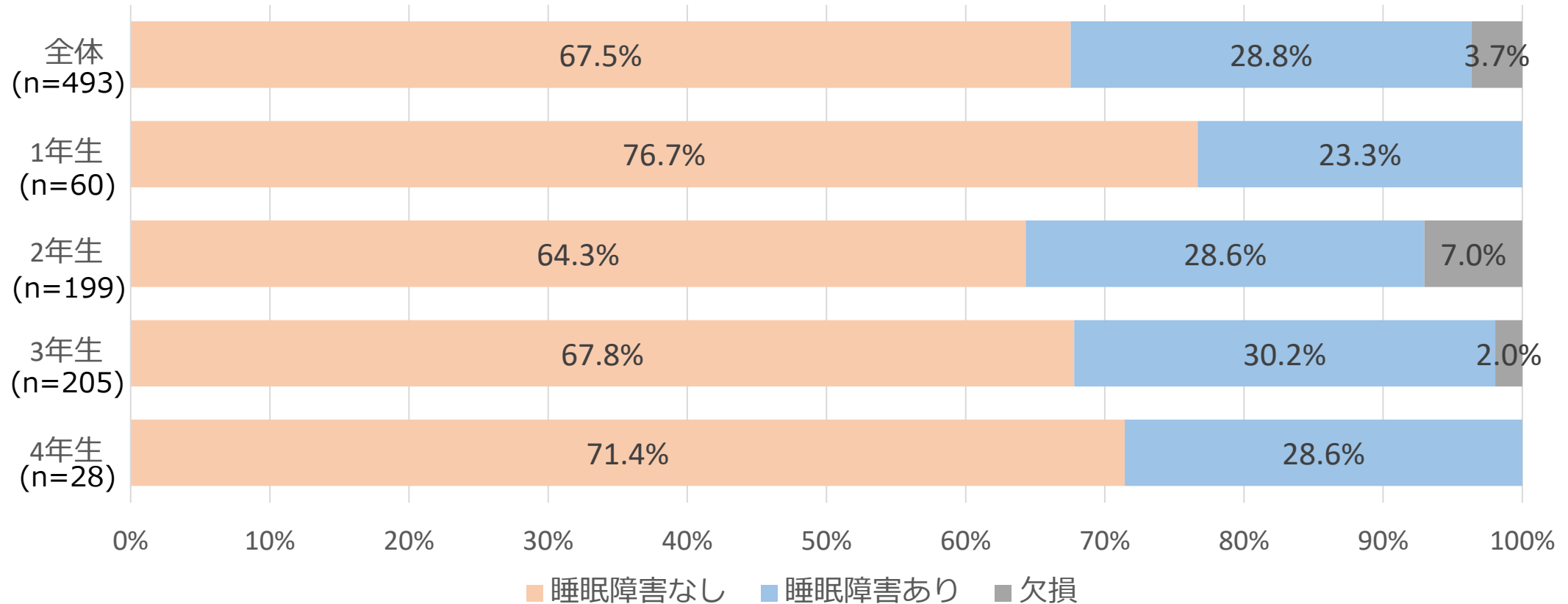
**Ⅱ.9.** 過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続する上で、どのくらい問題がありましたか。(n=439)





# ピッツバーグ睡眠質問票の結果

## 学年別による睡眠障害の可能性の有無 (%)

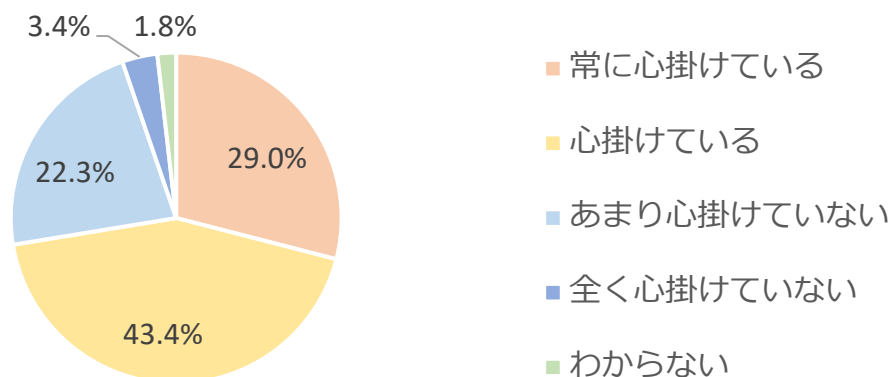


睡眠障害の可能性の有無 PSQI-J (Buysse, 1989, 土井, 1998)

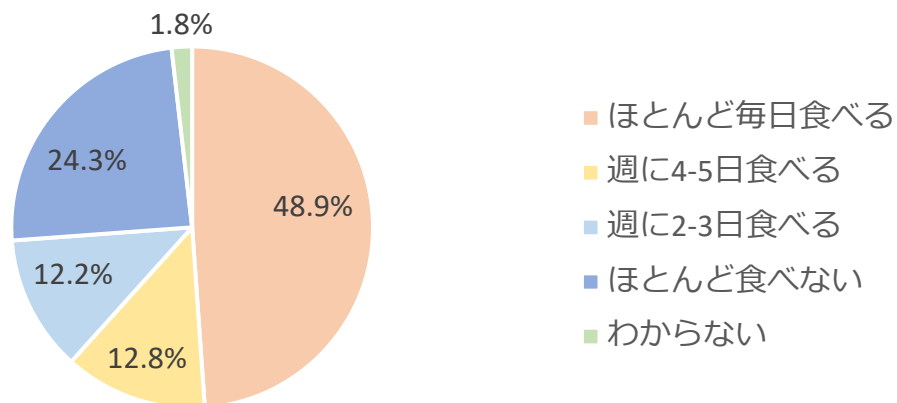
総合得点:PSQI global scoreが5.5点以上を睡眠障害の可能性が「有」、5.5点以下を睡眠障害の可能性が「無」とした。

# 食生活に関する質問

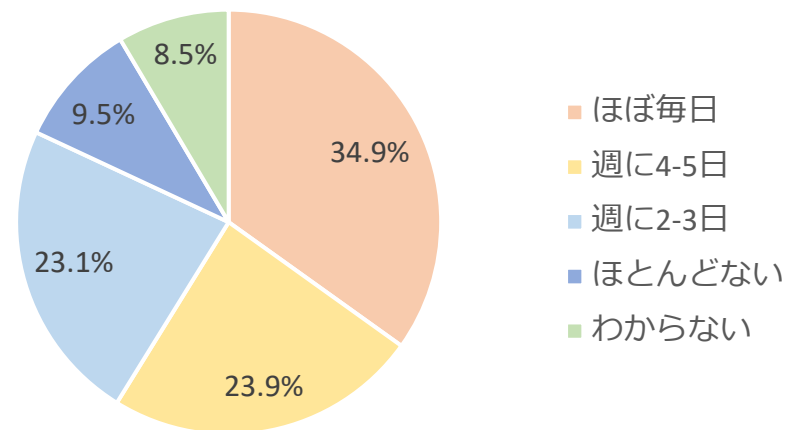
## Ⅲ.1. あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。（n = 493）



## Ⅲ.3. あなたはふだん朝食を食べますか。（n = 858）



## Ⅲ.2. 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（n = 858）

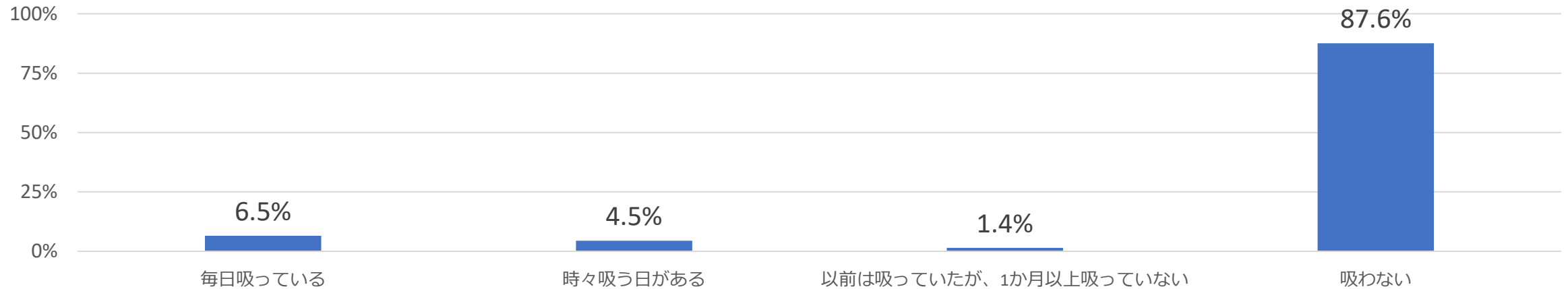


### 第3次食育推進基本計画の目標値

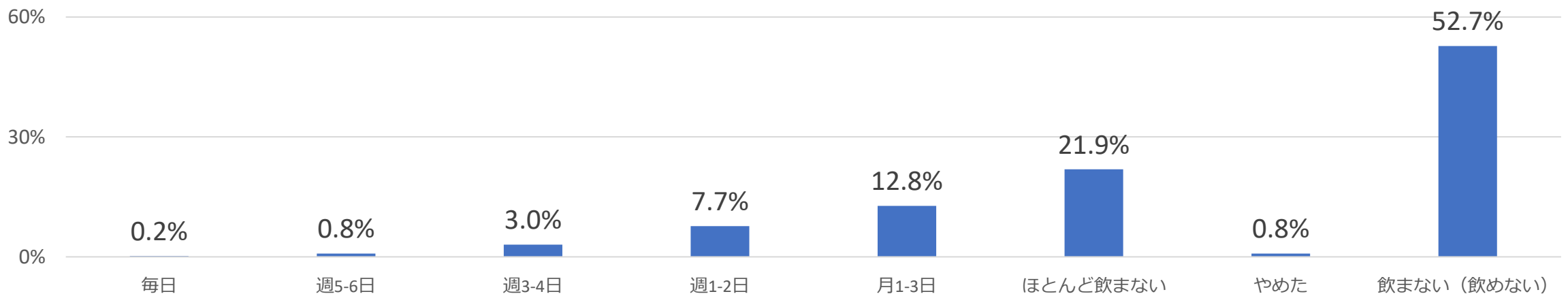
- 栄養バランスに配慮した食事をほぼ毎日食べる人を20～39歳 55%以上にする
- 朝食の欠食（「週に2-3日食べる」、「ほとんど食べない」）の割合を15%以下にする。

# たばこ・お酒に関する質問

**IV.1. あなたは、たばこを吸いますか。加熱式（アイコス、プルーム・テック、グローなど）も含まれます。**  
(n = 493)

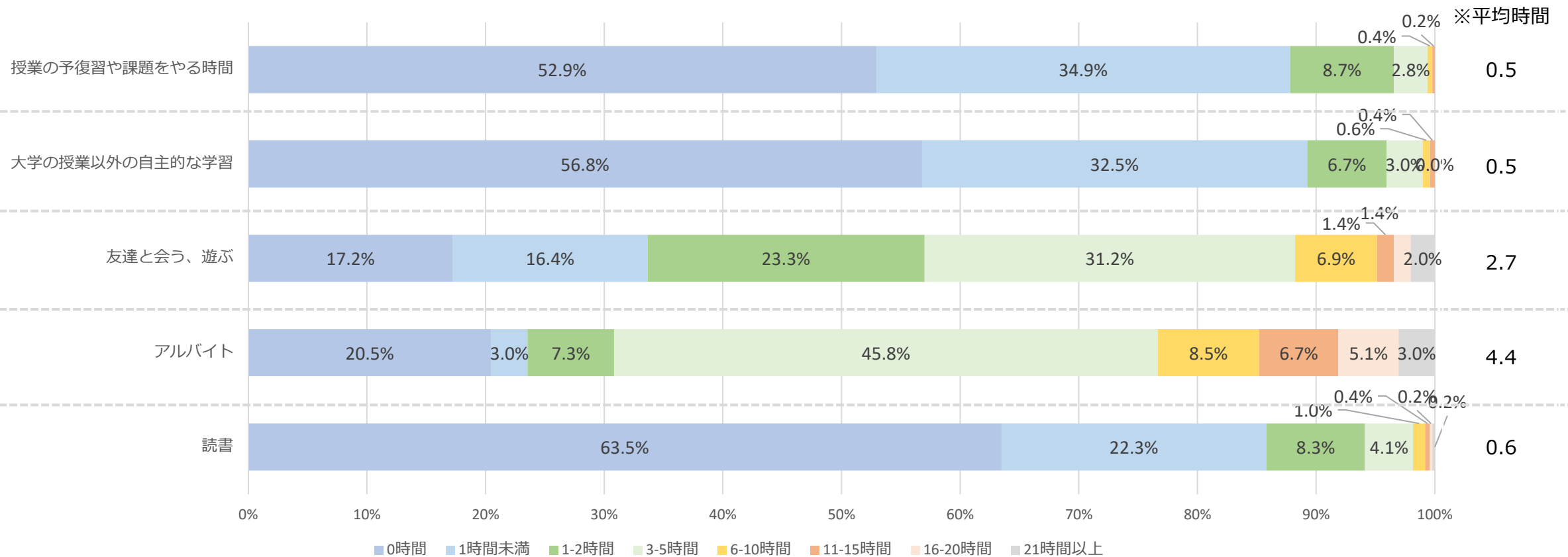


**IV.2. あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか** (n = 493)



# 学習・生活時間に関する質問

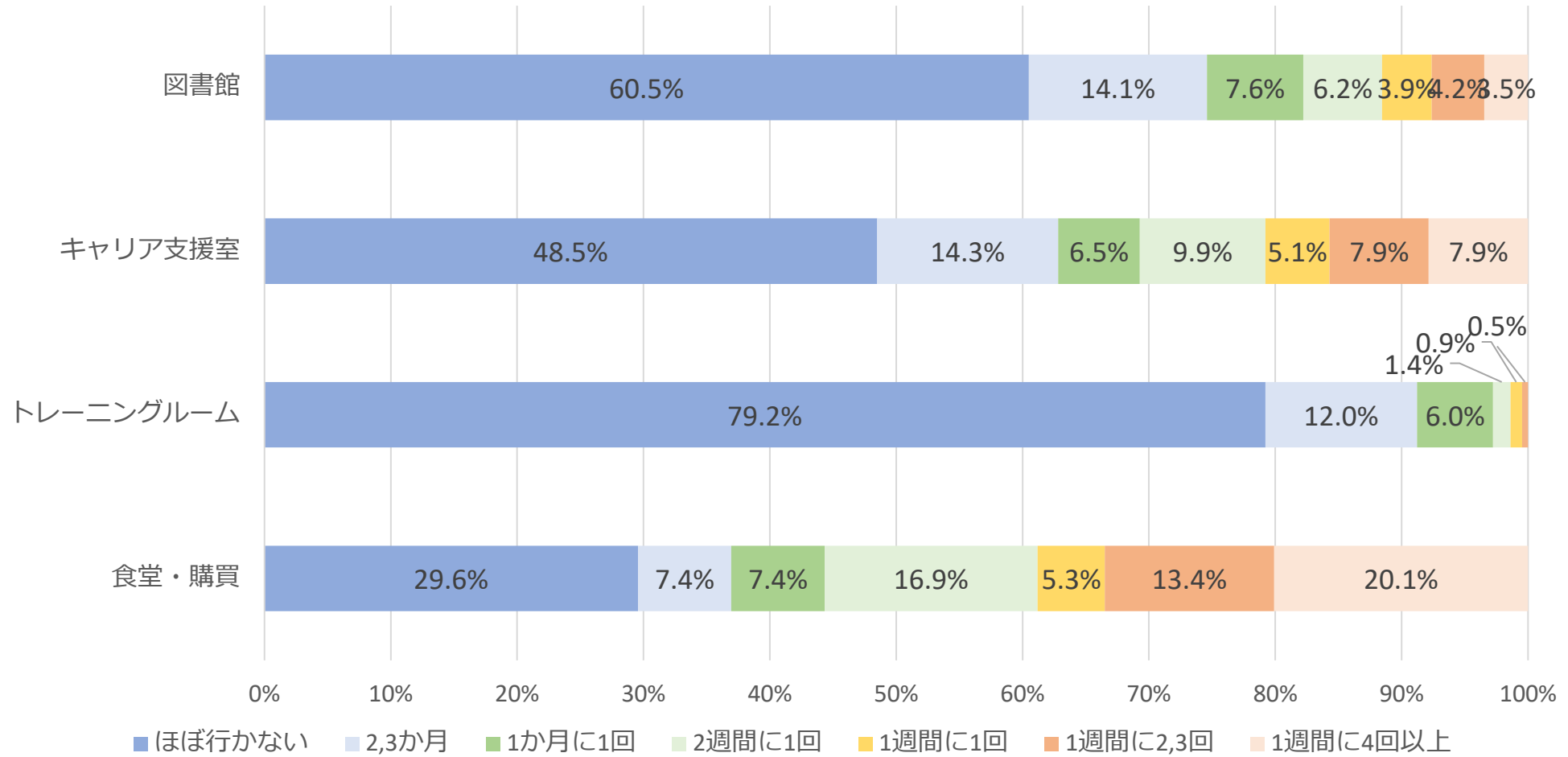
**V.1. ふだんの時間の過ごし方について、次の項目は1週間（月～日曜日）で何時間くらいになりますか。直近の学期の平均的な1週間を振り返って回答してください。（n = 439）**



※平均時間については、「0時間（やっていない）」を「0時間」、「1時間未満」を「30分」、「1-2時間」「3-5時間」「6-10時間」「11-15時間」「16-20時間」については中央値を、「21時間以上」を「23時間」と置き換えて算出した。

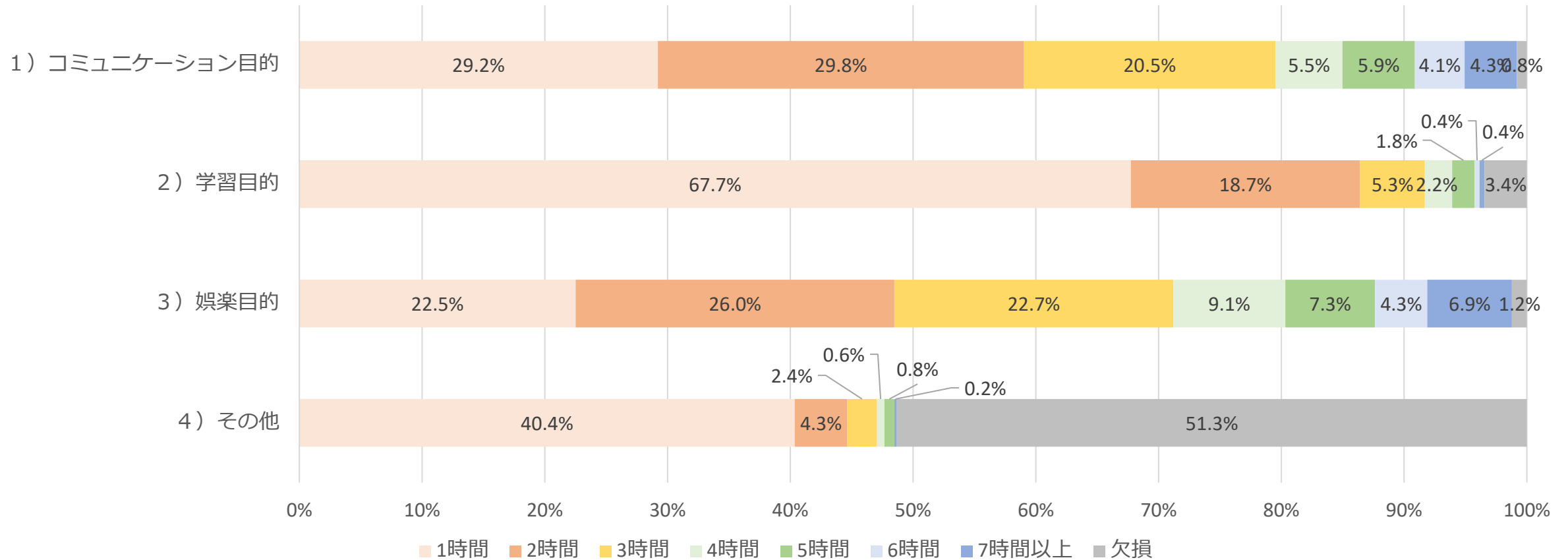
# 学習・生活時間に関する質問

## V.2. 次に挙げた大学の施設には、どれくらいの頻度で行きますか。(2年生以上 n = 637)



# 大学の満足度に関する質問

## VI.1. あなたはテレビ、パソコン、携帯電話、スマートフォンやタブレット端末を以下の利用目的で、どれくらいの時間利用していますか？



# 心の状態に関する質問（K6質問票）

## K6質問票 説明

### 6つの質問項目

「神経過敏に感じましたか」  
「絶望的だと感じましたか」  
「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」  
「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」  
「何をするのも骨折りだと感じましたか」  
「自分は価値のない人間だと感じましたか」

### それぞれの項目を5段階評価

「まったくない = 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」

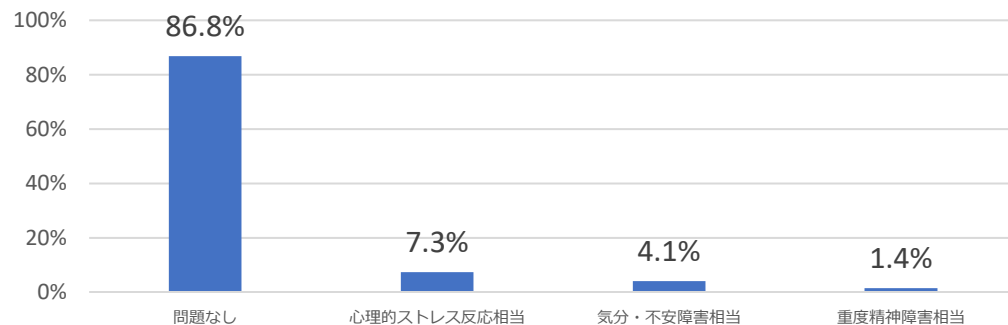
### 6つの項目の合計点数を算出

0-4点は問題なし  
5-9点は心理的ストレス、  
10点以上は気分・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者とした。

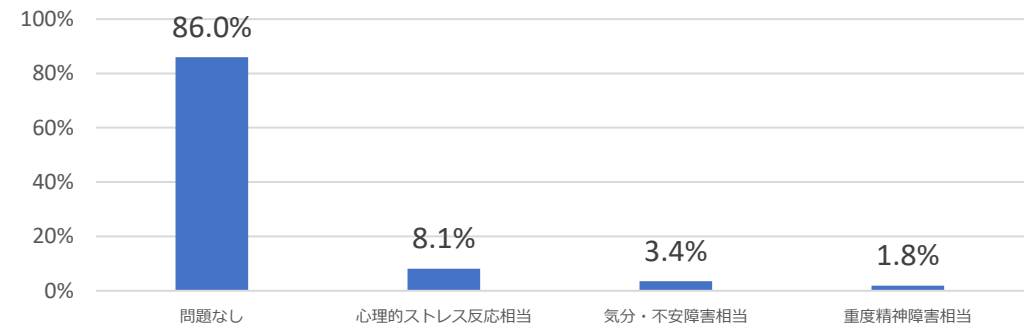
### 健康日本21（第2次）の目標値

10点以上の割合を9.4%以下にする。

## K6質問票結果



直近学期の1か月（2020年1月）



過去30日の間