

# 新型コロナウイルス感染症流行における 大学生の生活習慣の変化について

後藤篤志 韓一栄 石濱慎司 嶋谷誠司

## アブストラクト：

本稿では、本学経営学部の1年生を対象に緊急事態宣言前後における生活習慣の変化について明らかとし、その現状や問題点を把握し、改善点について考察する。

キーワード：緊急事態宣言、新型コロナウイルス感染症、生活習慣

## 1. はじめに

2019年12月に原因不明の肺炎患者から新型コロナウイルス症（COVID-19）が発見され、世界中に感染が広がり、2020年3月11日にはWHOによる新型コロナウイルス感染症パンデミックが宣言された。日本においても感染が広がり、2020年4月には緊急事態宣言が出される事態まで至った。その影響は、社会活動のみならず、家庭や学び場である教育まで広がり、テレワークやオンライン授業などに切り替えられ、これまでに経験したことのない形式での生活を送るようになった。海外におけるロックダウンや日本の緊急事態宣言などを背景に人の行動範囲が規制され、自宅での生活が長くなることによって運動不足による健康被害も懸念される。世界規模で調べたTisonらは<sup>1)</sup>、187カ国の455,404人を対象にスマートフォンアプリを用いて新型コロナウイルス感染症パンデミック前後における歩行数について調査を行った。その結果、1-2週間で歩数は約3,000歩/日減少したと報告した。また、フィットネストラッカーを提供しているFibit社の研究<sup>2)</sup>によるとコロナ

前と比較してコロナ下では、平均歩数が1,000歩以上も低下していると報告し、行動制限やリモートワーク化による身体活動量の低下について指摘している。

日常生活における身体活動量の減少は、行動体力の低下につながる大きな要因であり、生活習慣病や肥満症のリスクと密接に関係していると報告されている<sup>3)</sup>。また、新型コロナウイルス感染症の重症化・死亡率は、生活習慣病や肥満症と深く関係している<sup>4)</sup>。このような背景から、日常生活におけるある一定の身体活動量の確保は、生活習慣病の予防の観点からも極めて重要なものであると考えられる。特に大学生は、95.4%がオンライン授業を受講している<sup>5)</sup>ことを考えると長期的身体活動量の減少による二次的な健康被害の危険性が高まる可能性がある。そのため、オンライン授業が中心となった学生の生活習慣や身体活動の変化を調べ、健康状態を把握することは、大学の重要な役割であると考えられる。そこで本研究では、本学経営学部の1年生を対象に緊急事態宣言前後における生活習慣の変化について明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 対象者

対象者は、本大学の2020年度に入学した経営学部にも所属する1年生のうち健康科学とスポーツを履修している男女491名（男子：299名、女子：192名）を対象とした。なお、対象者には、調査の目的、内容について事前に説明を行い、すべての対象者から同意を得た。

### 2) 調査方法および項目

学生の生活習慣および運動習慣については、Microsoft社のFormsを用いてアンケート法で行った。アンケートの実施は、2020年前期の「健康科学とスポーツ」の14回目である7月7日～10日までの4日間実施した。アンケートは、回想法を用いて緊急事態宣言前である「自粛前（2020年4月前）」、緊急事態宣言中である「自粛期間中（2020年4月～5月）」、「現在（2020年7月7日～10日）」の3つの期間に分けて調査を行った。

アンケートの項目は、身体的特徴に関する内容として「年齢」、「身長」、「体重」の3つの項目であり、 $\text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$ の式でボディマス指数（Body Mass Index、以下；BMI）を求めた。また、生活習慣については、運動習慣に関する内容として運動日数に関する2項目および運動の必要性に関する1項目の計3項目、食生活に関する内容として食事回数、朝食回数の2項目、睡眠に関する内容として睡眠時間、就寝時間の2項目、健康・生活に関する内容として2項目であった。

### 3) 分析方法

身体特に関する測定値は、すべて平均±標準偏差で示した。なお、運動習慣および生活習慣に関する値は、実数（%）で示した。また、Microsoft社のFormsから得られたデータは、Microsoft社2019Excelを用いて分析を行った。

## 3. 結果

### 1) 身体的特徴について

対象者の身体的特徴は、表1に示した。年齢は、男子が $18.5 \pm 0.7$ 歳、女子が $18.3 \pm 0.5$ 歳を示した。身長は、男子が $172.3 \pm 5.7$ cm、女子が $158.8 \pm 5.9$ cmを示した。体重は、男子が $64.3 \pm 10.8$ kg、女子が $51.2 \pm 6.4$ kgを示した。体格の指数を示すBMIは、男子が $21.6 \pm 3.1$ kg/m<sup>2</sup>、女子が $20.3 \pm 2.0$ kg/m<sup>2</sup>を示した。

表1. 対象者の身体的特徴

	n=491	
	男子 n=299	女子 n=199
年齢（才）	$18.5 \pm 0.7$	$18.3 \pm 0.5$
身長（cm）	$172.3 \pm 5.7$	$158.8 \pm 5.9$
体重（kg）	$64.3 \pm 10.8$	$51.2 \pm 6.4$
BMI（kg/m <sup>2</sup> ）	$21.6 \pm 3.1$	$20.3 \pm 2.0$

平均±標準偏差  
BMI（Body Mass Index）

### 2) BMIについて

対象者のBMIについては、表2に示した。対象者全体である491人のBMIは、 $20.0 \pm 1.9$ kg/m<sup>2</sup>を示し、そのうち25未満は、445人（89.5%）、25以上は、46人（9.3%）を示した。一方、低体重の基準である18.5未満の人は、62名（12.6%）を示した。

表2. 対象者のBMI

	n=491		
	全体 n=491	男子 n=299	女子 n=192
25未満	445人 (89.5%)	260人 (87.0%)	185人 (96.4%)
25以上	46人 (9.3%)	39人 (13.0%)	7人 (3.6%)
18.5未満	62人 (12.6%)	31人 (10.4%)	31人 (16.1%)

平均±標準偏差、BMI 18.5未満は、全体491人を対象とした割合。  
BMI（Body Mass Index）

男子299人のBMIは、 $21.6 \pm 3.1\text{kg/m}^2$ を示し、そのうち25未満は、260人（87.0%）、25以上は、39人（13.0%）を示した。一方、低体重の基準である18.5未満の人は、31名（10.4%）を示した。

女子192人のBMIは、 $20.3 \pm 2.0\text{kg/m}^2$ を示し、そのうち25未満は、185人（96.4%）、25以上は、7人（3.6%）を示した。一方、低体重の基準である18.5未満の人は、31名（16.1%）を示した。

### 3) 体重の変化について

「自粛前」と「自粛期間中」における体重の変化について図1に示した。全体の491人のうち「減った」が110人（22.1%）、「かわらない」が250人（50.3%）、「増えた」が131人（26.4%）を示し、「かわらない」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「減った」が56人（18.7%）、「かわらない」が168人（56.2%）、「増えた」が75人（25.1%）を示し、「かわらない」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「減った」が54人（28.1%）、「かわらない」が82人（42.7%）、「増えた」が56人（29.2%）を示し、男子と同様に「かわらない」が最も高い値を示した。

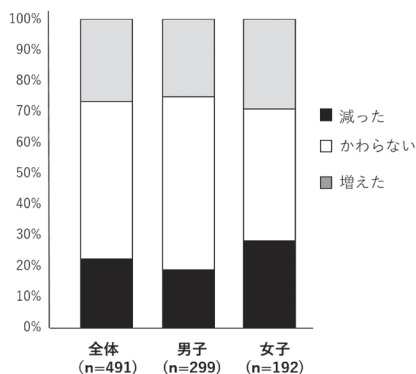


図1. 自粛期間前後における体重の変化について

### 4) 1週間における運動日数について

1週間における運動日数については、図2に示した。「自粛期間前」の全体では、0-1日が137人（27.9%）、2-3日が157人（32.0%）、4-5日が108人（22.0%）、6-7日が87人（18.1%）を示し、2-3日が最も高い割合を示した。男子では、0-1日が62人（20.7%）、2-3日が99人（33.1%）、4-5日が77人（25.8%）、6-7日が61人（20.4%）を示し、2-3日が最も高い割合を示した。一方、女子では、0-1日が75人（39.1%）、2-3日が58人（30.2%）、4-5日が31人（16.1%）、6-7日が21人（14.6%）を示し、0-1日が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、0-1日が98人（20.0%）、2-3日が178人（36.3%）、4-5日が125人（25.3%）、6-7日が91人（18.5%）を示し、2-3日が最も高い割合を示した。男子では、0-1日が56人（18.7%）、2-3日が106人（35.5%）、4-5日が77人（25.8%）、6-7日が60人（20.4%）を示し、2-3日が最も高い割合を示した。一方、女子では、0-1日が42人（21.9%）、2-3日が72人（37.5%）、4-5日が47人（24.5%）、6-7日が31人（16.1%）を示し、自粛期間前と比較して2-3日が増加する傾向が見られた。

「現在」の全体では、0-1日が72人（14.7%）、2-3日が151人（30.8%）、4-5日が150人（30.5%）、6-7日が118人（24.0%）を示

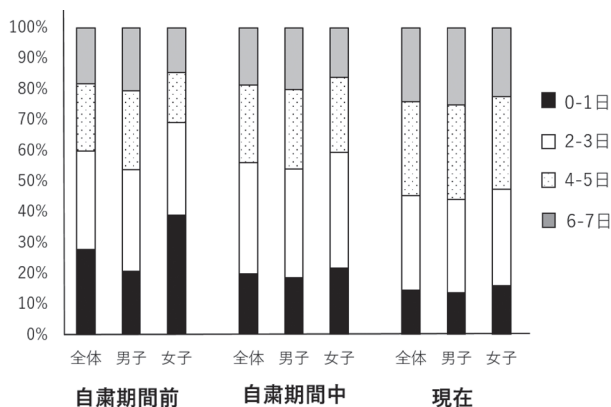


図2. 1週間における運動日数について

し、2-3日、4-5日が最も高い割合を示した。男子では、0-1日が41人（13.7%）、2-3日が91人（30.4%）、4-5日が92人（30.8%）、6-7日が75人（25.1%）を示し、2-3日、4-5日が最も高い割合を示した。一方、女子では、0-1日が31人（16.1%）、2-3日が60人（31.3%）、4-5日が58人（30.2%）、6-7日が43人（22.4%）を示し、男子と同様に2-3日、4-5日が最も高い割合を示した。

### 5) 自粛期間前後における運動日数の変化について

自粛期間前後における運動日数の変化については、図3に示した。全体の491人のうち「減った」が142人（28.9%）、「かわらない」が177人（36.0%）、「増えた」が172人（35.0%）を示し、「かわらない」、「増えた」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「減った」が91人（30.4%）、「かわらない」が116人（38.8%）、「増えた」が75人（30.8%）を示し、「かわらない」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「減った」が51人（26.6%）、「かわらない」が61人（31.8%）、「増えた」が80人（41.7%）を示し、「増えた」が最も高い値を示した。

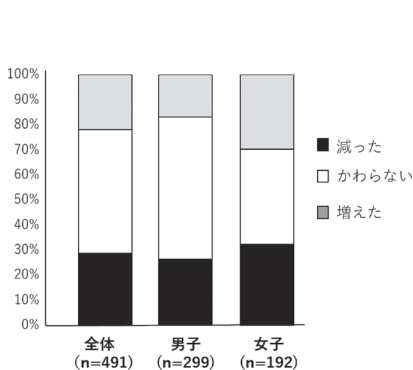


図3. 自粛期間前後における運動日数の変化について

### 6) 運動の必要性の変化について

運動の必要性の変化については、図4に示した。「自粛期間前」の全体では、491人のうち「思う」が376人（76.6%）、「どちらともいえない」が81人（16.5%）、「思わない」が34人（6.9%）を示し、「思う」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「思う」が229人（76.6%）、「どちらともいえない」が45人（15.1%）、「思わない」が25人（6.9%）を示し、「思う」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「思う」が147人（76.6%）、「どちらともいえない」が36人（18.8%）、「思わない」が9人（4.7%）を示し、「思う」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「思う」が408人（83.1%）、「どちらともいえない」が58人（11.8%）、「思わない」が25人（5.1%）を示し、自粛期間前と比較して「思う」が増加する傾向がみられた。性別からみると男子では、299人のうち「思う」が247人（82.6%）、「どちらともいえない」が35人（11.7%）、「思わない」が17人（5.7%）を示し、自粛期間前と比較して「思う」が増加する傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「思う」が161人（83.9%）、「どちらともいえない」が23人（12.0%）、「思わない」が8人（4.2%）を示し、男子と同様に自

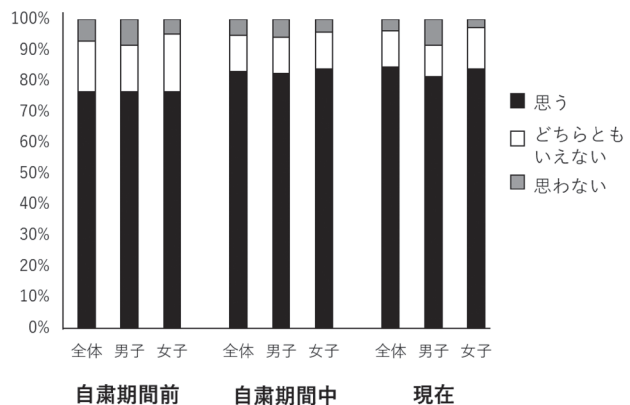


図4. 運動の必要性の変化について

自粛期間前と比較して「思う」が増加する傾向がみられた。

「現在」の全体では、491人のうち「思う」が415人（84.5%）、「どちらともいえない」が58人（11.8%）、「思わない」が18人（3.7%）を示し、自粛期間中と同様な割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「思う」が254人（84.9%）、「どちらともいえない」が32人（10.7%）、「思わない」が13人（4.3%）を示し、自粛期間中と同様な割合を示した。一方、女子では、192人のうち「思う」が161人（83.9%）、「どちらともいえない」が26人（13.5%）、「思わない」が5人（2.6%）を示し、男子と同様に自粛期間中と同様な割合を示した。

### 7) 食事回数の変化について

食事回数の変化については、図5に示した。「自粛期間前」の全体では、491人のうち「1食」が3人（0.6%）、「2食」が55人（11.2%）、「3食」が409人（83.3%）、「4食」が24人（4.9%）を示し、「3食」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「1食」が1人（0.3%）、「2食」が39人（13.0%）、「3食」が242人（80.9%）、「4食」が17人（5.7%）を示し、「3食」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「1食」が2人（1.0%）、「2食」が16人（8.3%）、「3食」が

167人（87.3%）、「4食」が7人（3.6%）を示し、男子と同様に「3食」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「1食」が7人（1.4%）、「2食」が104人（21.2%）、「3食」が354人（75.1%）、「4食」が26人（5.3%）を示し、自粛期間前と比較「2食」が増加する傾向がみられた。性別からみると男子では、299人のうち「1食」が4人（1.3%）、「2食」が65人（21.7%）、「3食」が214人（71.6%）、「4食」が15人（5.0%）を示し、自粛期間前と比較「2食」が増加する傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「1食」が3人（1.6%）、「2食」が39人（20.3%）、「3食」が140人（72.9%）、「4食」が10人（5.2%）を示し、男子と同様に自粛期間前と比較「2食」が増加する傾向がみられた。

「現在」の全体では、491人のうち「1食」が9人（1.8%）、「2食」が90人（18.3%）、「3食」が377人（76.8%）、「4食」が15人（3.1%）を示した。性別からみると男子では、299人のうち「1食」が5人（1.7%）、「2食」が57人（19.1%）、「3食」が225人（75.3%）、「4食」が12人（4.0%）を示した。一方、女子では、192人のうち「1食」が4人（2.1%）、「2食」が33人（17.2%）、「3食」が152人（79.2%）、「4食」が3人（1.6%）を示した。

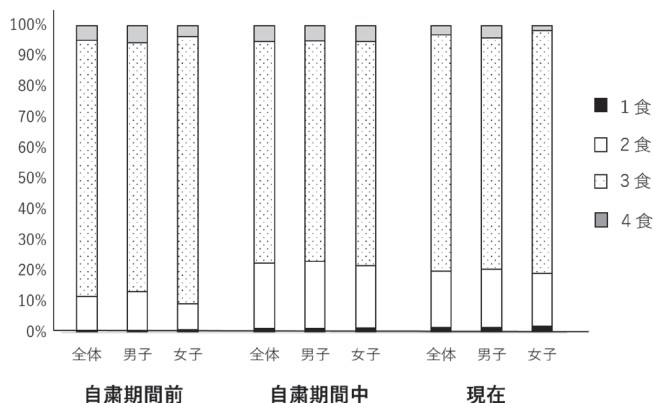


図5. 食事回数の変化について



### 8) 1週間における朝食回数の変化について

1週間における朝食回数の変化については、図6に示した。「自粛期間前」の全体では、491人のうち「0-1日」が25人(5.1%)、「2-3日」が41人(8.4%)、「4-5日」が60人(12.2%)、「6-7日」が365人(74.3%)を示し、「6-7日」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「0-1日」が17人(5.7%)、「2-3日」が32人(10.7%)、「4-5日」が37人(12.4%)、「6-7日」が213人(71.2%)を示し、「6-7日」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「0-1日」が8人(4.2%)、「2-3日」が9人(4.7%)、「4-5日」が23人(12.0%)、「6-7日」が152人(79.2%)を示し、男子と同様に「6-7日」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「0-1日」が39人(7.9%)、「2-3日」が63人(12.8%)、「4-5日」が80人(16.3%)、「6-7日」が309人(62.9%)を示し、「6-7日」以外の項目で増加する傾向がみられた。性別からみると男子では、299人のうち「0-1日」が27人(9.0%)、「2-3日」が38人(12.7%)、「4-5日」が44人(14.7%)、「6-7日」が190人(63.5%)を示し、「6-7日」以外の項目で増加する傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「0-1日」が12人(6.3%)、「2-3日」が25人(13.0%)、「4-5日」が36人(18.8%)、「6-7日」が119人(62.0%)を示し、男子と同様に「6-7日」以外の項目で増加する傾向がみられた。

「現在」の全体では、491

人のうち「0-1日」が37人(7.5%)、「2-3日」が58人(11.8%)、「4-5日」が80人(16.3%)、「6-7日」が316人(64.4%)を示した。性別からみると男子では、299人のうち「0-1日」が29人(9.7%)、「2-3日」が36人(12.0%)、「4-5日」が42人(14.0%)、「6-7日」が192人(64.2%)を示し、「自粛期間中」と同様な傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「0-1日」が8人(4.2%)、「2-3日」が22人(11.5%)、「4-5日」が38人(19.8%)、「6-7日」が124人(64.6%)を示し、「自粛期間中」と同様な傾向がみられた。

### 9) 睡眠時間の変化について

睡眠時間の変化については図7に示した。「自粛期間前」の全体では、491人のうち「5

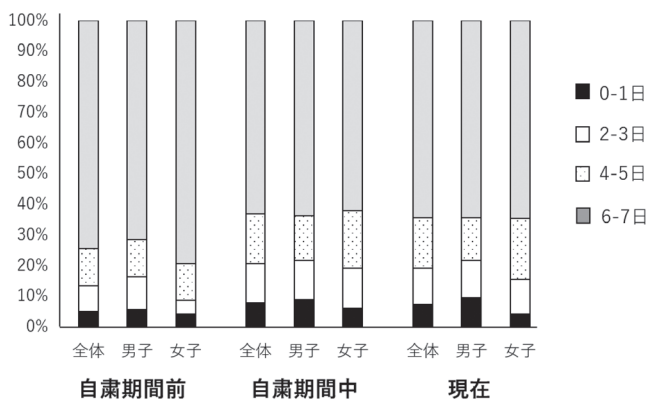


図6. 1週間の朝食回数の変化について

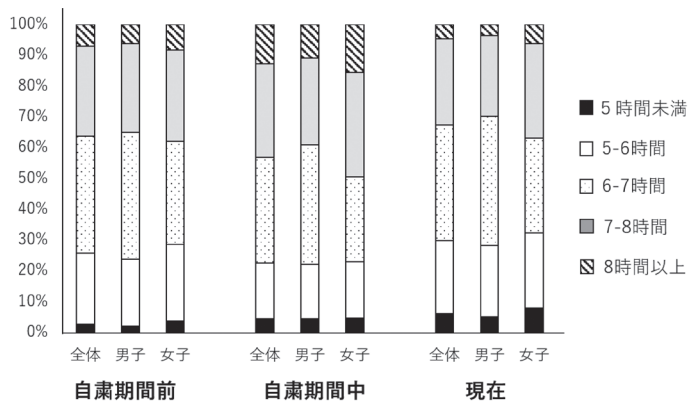


図7. 睡眠時間の変化について

時間未満」が13人(2.6%)、「5-6時間」が113人(23.0%)、「6-7時間」が187人(38.1%)、「7-8時間」が143人(29.1%)、「8時間以上」が35人(7.1%)を示し、「6-7時間」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「5時間未満」が6人(2.0%)、「5-6時間」が65人(21.7%)、「6-7時間」が123人(41.1%)、「7-8時間」が86人(28.8%)、「8時間以上」が19人(6.4%)を示し、「6-7時間」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「5時間未満」が7人(3.6%)、「5-6時間」が48人(25.0%)、「6-7時間」が64人(33.3%)、「7-8時間」が57人(29.7%)、「8時間以上」が16人(8.3%)を示し、男子と同様に「6-7時間」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「5時間未満」が22人(4.5%)、「5-6時間」が88人(17.9%)、「6-7時間」が169人(34.4%)、「7-8時間」が149人(30.3%)、「8時間以上」が63人(12.8%)を示し、「自粛期間前」と比較して睡眠時間が長くなる傾向がみられた。性別からみると男子では、299人のうち「5時間未満」が13人(4.3%)、「5-6時間」が53人(17.7%)、「6-7時間」が116人(38.8%)、「7-8時間」が84人(28.1%)、「8時間以上」が33人(10.1%)を示した。一方、女子では、192人のうち「5時間未満」が9人(4.7%)、

「5-6時間」が35人(18.2%)、「6-7時間」が53人(27.6%)、「7-8時間」が65人(33.9%)、「8時間以上」が30人(15.6%)を示した。

「現在」の全体では、491人のうち「5時間未満」が30人(6.1%)、「5-6時間」が116人(23.6%)、「6-7時間」が185人(37.7%)、「7-8時間」が137人(27.9%)、「8時間以上」が23人(4.7%)を示した。性別からみると男子では、299人のうち「5時間未満」が15人(4.7%)、「5-6時間」が69人(23.1%)、「6-7時間」が126人(42.1%)、「7-8時間」が78人(26.1%)、「8時間以上」が11人(3.7%)を示した。一方、女子では、192人のうち「5時間未満」が15人(7.8%)、「5-6時間」が47人(24.5%)、「6-7時間」が59人(30.7%)、「7-8時間」が59人(30.7%)、「8時間以上」が12人(6.3%)を示した。

#### 10) 就寝時間の変化について

就寝時間の変化については、図8に示した。「自粛期間前」の全体では、491人のうち「22時前」が4人(0.8%)、「22-24時」が186人(37.9%)、「24-26時」が270人(55.0%)、「26時以降」が31人(6.3%)を示し、「24-26時」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「22時前」が1人(0.3%)、「22-24時」が106人(35.5%)、「24-26時」が171人(57.2%)、「26時以降」が21人

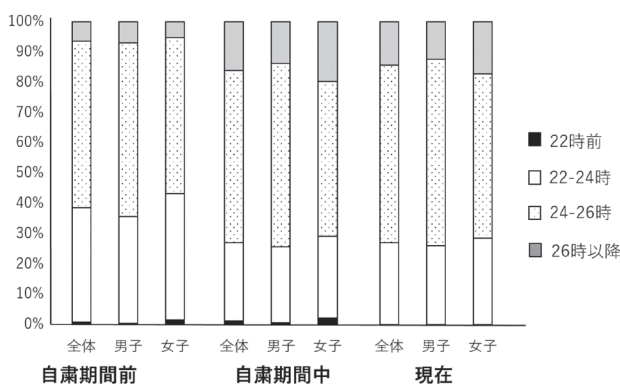


図8. 就寝時間の変化について

(7.0%)を示し、「24-26時」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「22時前」が3人(1.6%)、「22-24時」が80人(41.7%)、「24-26時」が99人(51.6%)、「26時以降」が10人(5.2%)を示し、「24-26時」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「22時前」が6人(1.2%)、「22-24時」が127人(25.9%)、「24-26時」が279人(56.8%)、「26時以降」が79人(16.1%)を示し、「自粛期間前」と比較し「26時以降」が増加する傾向がみられた。性別からみると男子では、299人のうち「22時前」が2人(0.7%)、「22-24時」が75人(25.1%)、「24-26時」が181人(60.5%)、「26時以降」が41人(13.7%)を示し、「自粛期間前」と比較し「26時以降」が増加する傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「22時前」が4人(2.1%)、「22-24時」が52人(27.1%)、「24-26時」が98人(51.0%)、「26時以降」が38人(19.8%)を示し、男子と同様に「自粛期間前」と比較し「26時以降」が増加する傾向がみられた。

「現在」の全体では、491人のうち「22時前」が0人(0.0%)、「22-24時」が131人(27.1%)、「24-26時」が288人(58.7%)、「26時以降」が70人(14.3%)を示した。性別からみると男子では、299人のうち「22時前」が

0人(0.0%)、「22-24時」が78人(26.1%)、「24-26時」が184人(61.5%)、「26時以降」が37人(12.4%)を示した。一方、女子では、192人のうち「22時前」が0人(0.0%)、「22-24時」が55人(28.6%)、「24-26時」が104人(54.2%)、「26時以降」が33人(17.2%)を示した。

### 11) 充実した生活の変化について

「自粛期間前」の全体では、491人のうち「送っている」が301人(61.3%)、「どちらともいえない」が158人(32.2%)、「送っていない」が32人(6.5%)を示し、「送っている」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人のうち「送っている」が179人(59.9%)、「どちらともいえない」が91人(32.1%)、「送っていない」が24人(8.0%)を示し、「送っている」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「送っている」が122人(63.5%)、「どちらともいえない」が62人(32.3%)、「送っていない」が8人(4.2%)を示し、男子と同様に「送っている」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「送っている」が132人(26.9%)、「どちらともいえない」が210人(42.8%)、「送っていない」が149人(30.3%)を示し、「送っていない」が増加する傾向がみられた。性別から

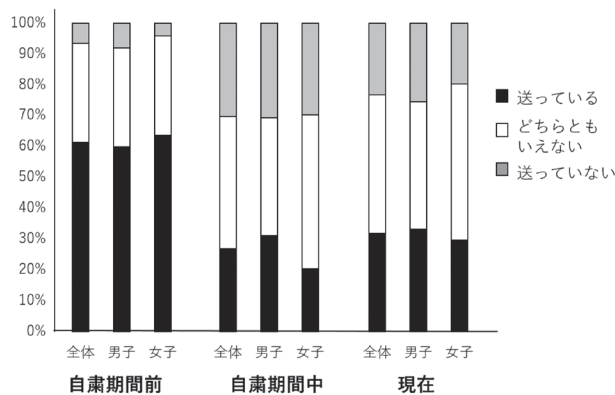


図9. 充実した生活の変化について



みると男子では、299人のうち「送っている」が93人（31.1%）、「どちらともいえない」が114人（38.1%）、「送っていない」が92人（30.8%）を示し、「送っていない」が増加する傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「送っている」が39人（20.3%）、「どちらともいえない」が96人（50.0%）、「送っていない」が57人（29.7%）を示し、男子と同様に「送っていない」が増加する傾向がみられた。

「現在」の全体では、491人のうち「送っている」が156人（31.8%）、「どちらともいえない」が221人（45.0%）、「送っていない」が114人（23.2%）を示した。性別からみると男子では、299人のうち「送っている」が99人（33.1%）、「どちらともいえない」が124人（41.5%）、「送っていない」が76人（25.4%）を示した。一方、女子では、192人のうち「送っている」が57人（29.7%）、「どちらともいえない」が97人（50.5%）、「送っていない」が38人（19.5%）を示した。

## 12) 健康意識の変化について

「自粛期間前」の全体では、491人のうち「思う」が337人（68.6%）、「どちらともいえない」が111人（22.6%）、「思わない」が43人（8.8%）を示し、「思う」が最も高い割合を示した。性別からみると男子では、299人

のうち「思う」が209人（69.9%）、「どちらともいえない」が63人（21.1%）、「思わない」が27人（9.0%）を示し、「思う」が最も高い割合を示した。一方、女子では、192人のうち「思う」が128人（66.7%）、「どちらともいえない」が48人（25.0%）、「思わない」が16人（8.3%）を示し、男子と同様に「思う」が最も高い割合を示した。

「自粛期間中」の全体では、491人のうち「思う」が277人（46.2%）、「どちらともいえない」が133人（27.1%）、「思わない」が81人（16.5%）を示し、「思わない」が増加する傾向がみられた。性別からみると男子では、299人のうち「思う」が171人（57.2%）、「どちらともいえない」が78人（26.1%）、「思わない」が50人（16.7%）を示し、「思わない」が増加する傾向がみられた。一方、女子では、192人のうち「思う」が106人（55.2%）、「どちらともいえない」が55人（28.6%）、「思わない」が31人（16.1%）を示し、男子と同様に「思わない」が増加する傾向がみられた。

「現在」の全体では、491人のうち「思う」が295人（60.1%）、「どちらともいえない」が130人（26.5%）、「思わない」が66人（13.4%）を示した。性別からみると男子では、299人のうち「思う」が182人（60.9%）、「どちらともいえない」が80人（26.8%）、「思わない」が37人（12.4%）を示した。一方、女子で

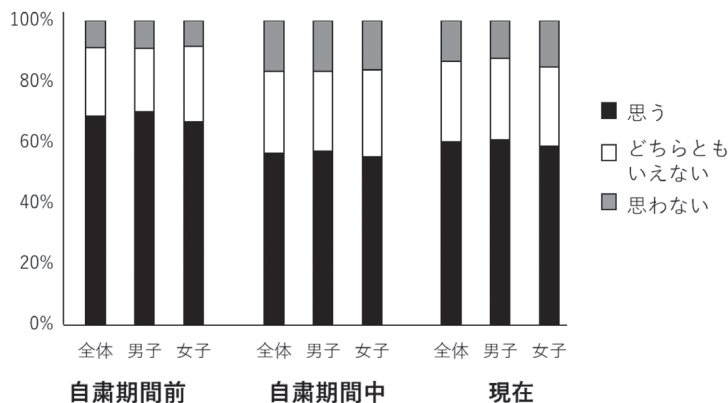


図10. 健康意識の変化について

は、192人のうち「思う」が113人（58.9%）、「どちらともいえない」が50人（26.0%）、「思わない」が29人（15.1%）を示した。

#### 4. まとめ

本稿では、本学経営学部の1年生を対象に緊急事態宣言前後における生活習慣の変化について明らかにすることを目的とした。身体的特徴では、身長および体重ともに全国の平均値（身長：男子171.4cm、女子158.2cm、体重：男子61.6kg、女子51.1kg）と比較して同様な値を示した。一方、肥満指数を表すBMIをみると、肥満評価の基準であるBMI 25kg/m<sup>2</sup>以上の割合が、男子が9.3%、女子が13%を示し、全体の約1割を示した。糖尿病および肥満と新型コロナウイルス感染症の関係について調べた研究<sup>6)</sup>では、肥満の危険因子が多いほど新型コロナウイルスで重症化しやすいことが明らかになったと報告している。本研究の対象である経営学部の学生は、全体の1割が肥満であることを考えると一部とは言え、そのリスクや生活習慣の改善について注意を促す必要があると考えられる。また、低体重の基準であるBMI 18.5kg/m<sup>2</sup>未満では、とりわけ女子学生で16.1%を示しており、同じ女子学生の肥満者の3.6%より高い割合を示している。さらに、自粛前後における体重の変化をみても女子学生が男子学生と比較して体重が「減った」と答えた割合が高い（29.2%）。これは、行動が制限される自粛期間によって近年注目されている若い女性にみられる低体重問題につながる可能性があることを示唆している。

運動については、運動日数および運動時間に大きな変化は見られなかったものの、自粛期間前後において男女ともに運動が必要であるとを感じる学生が増える傾向がみられた。行動範囲が最も広い若年者である大学生は、自粛期間中の行動制限によって運動が必要であると感じているかもしれない。

食生活では、自粛期間前と比較して自粛期間中および現在で男女ともに3食を食べる割合が減少する傾向がみられた。さらに、1週間における朝食回数においても6-7日の割合が減少する傾向がみられた。一方、就寝時間の変化をみると自粛期間前と比較して自粛期間中および現在で男女ともに26時以降の割合が増加したことから就寝時間の遅れが自粛期間中における食事回数および朝食回数にも影響を及ぼしている可能性があると考えられる。

生活の充実さについては、自粛期間中において「送っていない」項目が増加する傾向がみられた。また、健康意識においても同様に自粛期間中において「思わない」項目が増加する傾向がみられた。以上の結果から、新型コロナウイルス感染症流行における自粛期間中の行動制限は、大学生の生活において不の影響を及ぼす可能性が示唆された。緊急事態宣言によりオンライン授業が増え、大学生の身体活動量の減少する可能性が高い。身体活動量の減少は、多くの疾患リスクの増加のみならず、体力低下にもつながる。本学の実技科目である「健康科学とスポーツ」および「教養スポーツ」では、オンライン授業下においても対面授業と同様に身体活動ができる体制で授業を行った。緊急事態宣言のような困難な状況下であるからこそ、学生の健康への意識向上や身体活動を継続できる環境づくりの工夫が求められると考えられる。

#### 5. 参考文献

1. Tison GH et al. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Ann Intern Med.* 2020; M20-2665.
2. Inc. Fitbit. The impact of coronavirus of global activity. <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>. last accessed of

2020/08/28.

3. Haskell WL et al. physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports. Exerc.*,116(9): 1081-93, 2007.
4. Jihoon Shin et al. Possible Involvement of Adipose Tissue in Patients With Older Age, Obesity, and Diabetes With SARS-CoV-2 Infection (COVID-19) via GRP78 (BIP/HSPA5): Significance of Hyperinsulinemia Management in COVID-19. *Diabetes.*,70(12): 2745-2775, 2021.
5. 内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）。新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査。  
<https://www5.cao.go.jp/keizai2/>
6. Wataru Ando et al. Impact of overlapping risks of type 2 diabetes and obesity on coronavirus disease severity in the United States. *Sci Rep.*, sep 9; 11(1):17968, 2021.