

大学生の Small Screen Time と

健康度および生活習慣との関連

達 光来 (金沢大学)

1. 目的

先行研究より、ネット依存傾向と健康度や生活習慣との関連が報告されているが、自覚しないまま依存傾向が進行する可能性は否定できない。SST と健康度や生活習慣との関連を示すことで、危険性の自覚を促すことができると考えた。SST とは Small Screen Time の略であり、テレビ、パソコン、スマートフォン等の利用総和時間である。本研究では、特に SST が長いと予想される大学生を対象とし、SST の実態を把握するとともに、SST と健康度および生活習慣との関連を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- 対象者：大学1年生～大学院生2年生 201 名に配布し、有効回答総部数は 130 部 (回収率 64.7%) であった (調査期間:令和3年6月～10月)。
- 調査方法：Google 社が提供するサービスである Google フォームを利用し、作成したアンケートの URL を添付して、調査の依頼を行った。
- 調査内容：性別、年齢、居住形態等の基本属性について回答させた。SST については、回答した日の前日の合計利用時間を回答させた。また、健康度および生活習慣については、徳永の「健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2)」と Kessler らの「Kessler Psychological Distress Scale (K6)」を用い、調査票を作成することとした。
- 分析方法：カテゴリ化されたデータの分析には Pearson のカイ 2 乗検定を行い、得点化されたデータの分析には対応のない t-検定を行った。各調査項目間の関連を検討するために、Pearson の相関係数を算出した。そして、身体的健康度を従属変数、SST 長時間使用およびその他の各調査項目を独立変数として投入した重回帰分析 (ステップワイズ法) を行った。

3. 結果および考察

- 今回調査したある 1 日における大学生の SST 状況については、4 時間以上が 64.9%、6 時間以上が 29.0%であり、高校生を対象とした先行研究の結果と比較すると、SST が長い者が多い傾向にあった。大学生の方が高校生よりも自由な時間が多いことやパソコン等を使用する機会が多いことが要因であると考えられる。また、感染症流行による在宅時間やオンライン授業の増加などもその要因であると考えられる。
- SST と「休息」との関連において正の有意な相関係数 ($r=.22$) が、「身体的健康度」、「運動頻度」との関係において負の有意な相関係数 ($r=-.21$ / $r=-.18$) が示された。これらから、自由な時間にスマートフォンなどを使用する機会が増えて SST が長くなること、SST が長いほど運動にあてる時間が減り身体的健康に悪影響を与えることが推測される。
- 身体的健康度を従属変数とした重回帰分析の結果、SST との有意な関連が明らかになった。

表. 身体的健康度に関わる要因 (重回帰分析, ステップワイズ法)

	非標準化係数		標準化	有意確率
	B	標準誤差	係数 β	
(定数)	14.656	1.249		0.000
K6	-0.216	0.053	-0.323	0.000
睡眠の充足度	0.446	0.109	0.325	0.000
運動行動・意識	0.098	0.039	0.197	0.014
SST5時間以上	-1.114	0.454	-0.193	0.016
調整済み $R^2=.297$				

4. 結論

本研究では、高校生を対象とした大規模調査の結果と比較しても、より多くの者が長時間にわたって SST を利用している現状が示唆された。また、長時間の SST が身体的健康や精神的健康に影響を及ぼしていることや、運動頻度も乏しくなること等が示唆された。