

# 緊急事態宣言による大学生の食と健康に関する意識変化

## 緊急事態宣言前後での比較

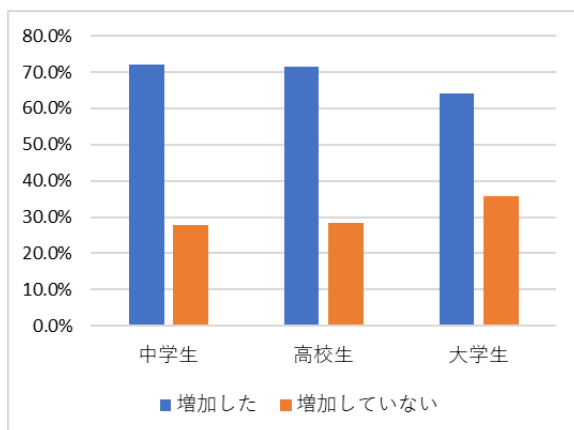
羽田 海渡 (文教大学情報学部メディア表現学科)

### 1.はじめに

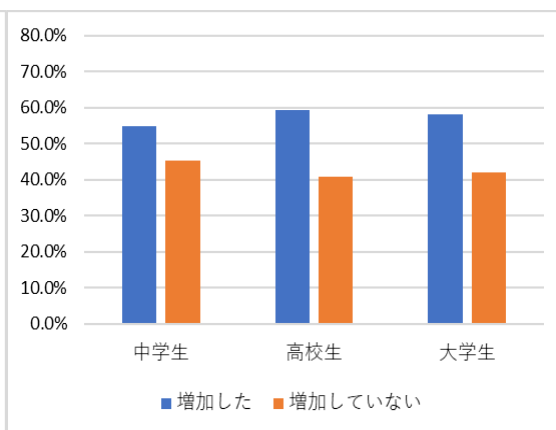
はじめに 2020 年に新型コロナウイルスが世界で流行し、日本でも外出の自粛を喚起する緊急事態宣言が発令された。この緊急事態宣言は 2020 年 4 月 7 日から 5 月 25 日の間日本全国が対象であった。この緊急事態宣言は国民の行動に関して強制力はないものであったが、2020 年 4 月に行われたリアル行動データプラットフォーム「Beacon Bank(R)」を運営する株式会社 unerry による調査によると、プラットフォームで保有する人流ビッグデータを AI 解析で実施。7 都道府県を対象に『4 月 7 日の緊急事態宣言が「外出自粛」どのような影響を及ぼしたのか』という調査を行ったところ、外出率が平日最大で 17.6%の、土日が最大で 18.1%の減少をしていたことが明らかになった(『【コロナ影響調査】緊急事態宣言(4/7)による「外出自粛」への影響は?』BIGLOBE ニュース・PRTIMES)。

さらにこの自粛の要請に伴い、中学生、高校生、大学生の男女 464 名を対象に「コロナウイルスの影響を受け利用/視聴が増えた媒体」について調査を行ったところ、スマートフォン利用が中学生全体で 72.2%、高校生全体で 71.5%、大学生全体で 64.1%(図表-1)と、次いで TV 利用が中学生全体で 54.8%、高校生全体で 59.3%、大学生全体で 58.1%増加していることが明らかになった(図表-2)(「【学生 8,464 名対象】コロナウイルスの影響に関する調査 2」Tes Tee Lab.・Tes Tee(テストイー)調べ：<https://www.testee.co>)。

図表-1 スマホ利用増加率



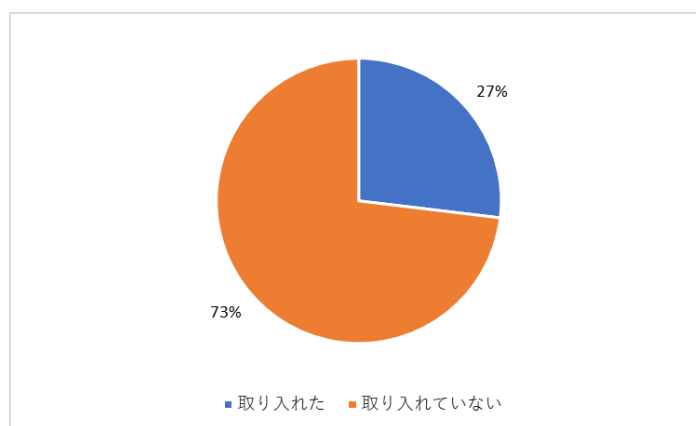
図表-2 テレビ利用増加率



そして「健康関連情報は、テレビ、インターネットなどのメディアから入手する学生がほとんどである」(小泉・上島,2016)と述べており、在宅時間が増えたことでメディアから健康に関する情報を入手することが増加したと考えられる。

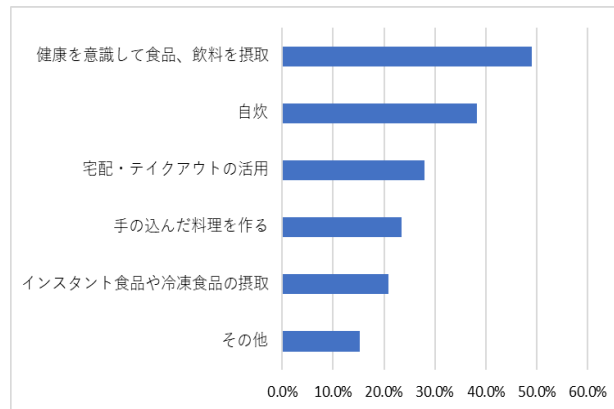
株式会社伊藤園が2020年5月22日から5月25日に行った「在宅時間の増加における体の悩みや食生活に関する意識調査」では全国の20代-60代の男女1000名に調査を行い、全体の26.9%の人がコロナ禍において食生活で新しく取り入れた習慣があると答えた(図表-3)。

図表-3 食生活での新しい習慣

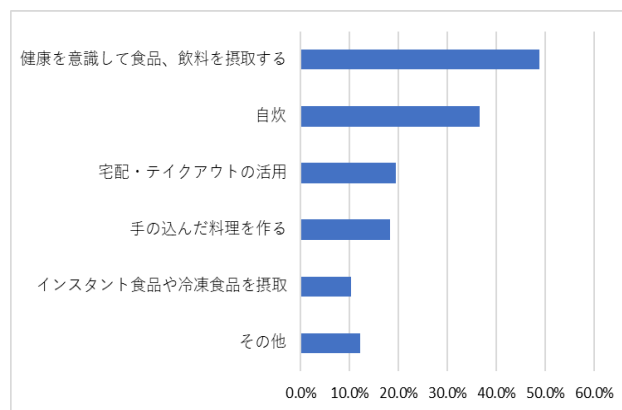


加え同アンケートにおいて食生活で新しく取り入れた習慣があると複数回答した人で、最も回答数が多かったのは、「健康を意識して食品・飲料を摂取する」の49.1%(図4)であった。

図表-4 食生活で新しく取り入れた習慣



図表-5 今後も継続していこうと思うもの



もう一つの項目、今後も継続していこうと思うもので複数回答において最も回答数が多かったのも同じく「健康を意識して食品・飲料を摂取する」(図表-5)であった(『【外出自粛における健康不安を徹底調査】「体重増加」や「モチベーション低下」などの悩み続出!?健康効果を期待して飲まれる飲料1位は「緑茶」』PR TIMES・伊藤園調べ)。

ほかにも『「体がだるい」「頭痛」などの体調不良時は薬を飲んで、休息をとるという対処行動をとっていた。身体的変化が出現したとき、学生は体調不良に対してセルフケアで対応していたのである』(小泉・上島 2016)と述べ、加え、「現在自覚している健康状態に関わらず、健康に関する意識が高ければ健康行動を多く実践していることが明らかになったのである」(藤澤・渡辺 2004)としている。

以上をふまえて、在宅時間が増えた大学生は『健康に関するメディア接触が増加し、食事と健康に関する意識が高まり、健康を考えた食事内容の習慣を取り入れているのではないか』と考えた。

## 2.調査方法

### 2-1. 調査研究の経緯

5月~7月	調査テーマ討論、テーマ決定
7月	予備調査の実施、集計
9月	調査表作成
10月~11月	本調査実施
12月~2月	集計・分析

### 2-2. 実施概要

#### 2-2-1. 予備調査

- ・調査の目的

新型コロナウイルス感染症の出現により、大学生の「健康意識」が高まったと想定したこと、食事においての変化について調査を行った。

- ・調査対象

文教大学湘南キャンパスのメディア調査研究法Cの授業を履修している学生

- ・調査方法

Googleのアンケート機能を使用したオンライン調査

- ・調査項目

性別、学部、居住形態、新型コロナウイルス出現以降に増えた行動、食事回数、喫煙回数、心理的に不安なこと等。

## 2-2-2. 本調査

- ・調査時期

2020年10月27日～11月10日

- ・調査対象

文教大学に所属する全学部の学生

- ・調査方法

Googleのアンケート機能を使用したオンライン調査

サンプルの割り当ては層化抽出法を用いた。図表-( )を参照してもらいたい。

- ・調査人数

依頼数 642名(うち25名は学籍番号が該当せず)

有効回答数 166名

回収率 25.9%

図表-6 サンプルの割り当て

学部	学生数	割合	割り当て表	学生数/割り当て数の切り上げ
情報	1244	0.36	89.34	13.82
経営	729	0.21	52.35	13.75
健康栄養	425	0.12	30.52	13.71
国際	1106	0.32	79.43	13.83
人間科学	1715	0.35	123.16	13.83
文学	1566	0.32	112.46	13.86
教育	1570	0.32	112.75	13.89
合計	8355			

※学籍番号からの推計学生数であり、実際の在学生数とは異なる

※新入生入学者数を元に学籍番号からリストを作成している

※卒業年次移行の学生、学籍番号の番号配置の異なる留学生は含まれていない

## ・調査項目

※尚、本調査における緊急事態宣言前は2020年4月7日以前、緊急事態宣言後は2020年5月26日以降を指す

対象者の基本情報

→「性別」、「年齢」、「所属学部」

健康心的意識について

→環境による自信への影響、他者への健康相談、運動施設への興味を尋ねた。

健康行動意識について

→検温の有無、運動と睡眠時間、手洗い、喫煙回数、飲酒、朝食頻度や食への使用金額、一日三食を元にした食事場所と料理の調理元を尋ねた

自身の健康への関心度について

→健康関連の書籍、商品購入やコミュニケーションによる健康情報収集度を尋ねた以上の「健康心的意識」、「健康行動意識」、「自身の健康への関心度」の設問を緊急事態宣言前後ごとに分け、同じ質問を行い緊急事態宣言前後での違いを測定しようとした。

そして最後に緊急事態宣言後から現在までの食における健康意識、満足度、健康への関心度を尋ねた。

## 3. 調査結果

### 3-1.回答者の基本属性

回答者の「性別」は、【男性】が(58人、35.0%)、【女性】が(106人、63.9%)、【無回答】が(2人、1.1%)であった。

「年齢」は【18歳】が(20人、12.1%)、【19歳】が(49人、29.5%)、【20歳】が(42人、25.3%)、【21歳】が(39人、23.5%)、【22歳】が(16人、9.6%)となった。なお、【23歳以上】に回答した者はいなかった。図表-7。

図表-7 回答者の年齢

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳
回答者	12.1% (20人)	29.5% (49人)	25.3% (42人)	23.5% (39人)	9.6% (16人)

回答者の「所属学部」は【情報学部】が(42人、25.3%)、【教育学部】が(31人、18.7%)、【人間科学部】が(29人、17.5%)、【国際学部】が(28人、16.9%)、【文学部】が(20人、12.1%)、【健康栄養学部】と【経営学部】が両学部共に(8人、4.8%)の順に多くなった。図表-8。

図表-8 回答者の基本所属(学部)

	情報学部	国際学部	健康栄養学部	経営学部	人間科学部	文学部	教育学部
回答者	25.3% (42人)	16.9% (28人)	4.8% (8人)	4.8% (8人)	17.5% (29人)	12.1% (20人)	18.7% (31人)

次に回答者の「あなたは現在一人暮らしですか？実家暮らしですか？」という質問では、【一人暮らし】が(47人、28.3%)、【実家暮らし】が(118人、71.1%)、【その他】が(1人、0.6%)であった

### 3-2 大学生の健康意識

図表-9 緊急事態宣言前後での環境による健康被害意識

		はい	いいえ	どちらともいえない
環境による健康被害が 気になる	宣言前	58人 34.9%	79人 47.6%	29人 17.5%
	宣言後	77人 47.5%	66人 40.8%	19人 11.7%

※(X<sup>2</sup>(2)=5.875,p<.N.S.)

図表-10 緊急事態宣言前後での悩み相談への意識

		はい	いいえ	どちらともいえない
悩みは誰かに相談する ようにしている	宣言前	100人 60.2%	27人 16.3%	39人 23.5%
	宣言後	96人 59.6%	27人 16.8%	38人 23.6%

※(X<sup>2</sup>(2)=0.018,p<.N.S.)

図表-11 緊急事態宣言前後でのスポーツクラブへの興味

		はい	いいえ	どちらともいえない
スポーツクラブに興味 がある	宣言前	80人 48.2%	61人 36.8%	25人 15.1%
	宣言後	77人 47.4%	66人 40.7%	19人 11.7%

※(x<sup>2</sup>(2)=1.023,p<.N.S.)

図表-12 緊急事態宣言前後での毎日の検温意識

		はい	いいえ	どちらともいえない
ほぼ毎日検温している	宣言前	22人 13.3%	130人 78.3%	14人 8.4%
	宣言後	33人 20.4%	111人 68.5%	18人 11.1%

※(X<sup>2</sup>(2)=4.149,p<.N.S.)

「環境による健康被害が気になる」の問いでは緊急事態宣言前は【いいえ】が最も多かった。

緊急事態宣言後は【はい】が最も多く緊急事態宣言後は気になるとの回答が増える傾向になった。図表-9。

「ほぼ毎日検温している」の問いでは【いいえ】が緊急事態宣言前後共に最も多い回答であったが【はい】との回答がわずかに増えた。ほぼ毎日検温する人がやや増えた傾向になった。図表-12。その他の回答では緊急事態宣言前後で目立った変化はなかった。図表-10、11。



図表-13 緊急事態宣言前後での一日あたりの運動時間

	15分未満	15分以上30分未満	30分未満45分以上	45分以上60分未満	60分以上
宣言前	78人 47.0%	41人 24.7%	22人 13.3%	9人 5.4%	16人 9.6%
宣言後	89人 54.9%	29人 17.9%	25人 15.4%	5人 3.1%	14人 8.6%

※(X<sup>2</sup>(4)=4.201,p<.N.S.)

「一日あたりの運動時間を教えてください」の問いには緊急事態宣言前後共に【15分未満】が最も多く【15分以上30分未満】二番目に多かった。図表-13。

図表-14 緊急事態宣言前後での一日あたりの睡眠時間

		5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上
一日あたりの睡眠時間	宣言前	5人 3.0%	45人 27.1%	51人 30.7%	47人 28.3%	13人 7.8%	5人 3.0%
	宣言後	6人 3.7%	41人 25.3%	41人 25.3%	48人 29.6%	20人 12.4%	6人 3.7%

※(X<sup>2</sup>(5)=2.906,p<.N.S.)

「一日あたりの睡眠時間を教えてください」の問いに【6時間以上7時間未満】、【7時間以上8時間未満】の順で、緊急事態宣言後は【7時間以上8時間未満】が(48人、29.6%)、【5時間以上6時間未満】と【6時間以上7時間未満】がどちらも(41人、25.3%)となり大きな変化は無かった。図表-14。

「一日あたりの手洗い回数」は平均で(4.4回)、緊急事態宣言後は(4.8回)であった。

「一日あたりの喫煙回数」の問いでは緊急事態宣言前後共に【吸っていない】も回答が(95%)を超えていた。

運動、睡眠時間、手洗い回数、喫煙回数など緊急事態宣言前後での大きな変化は見られなかった。

大学生の健康意識について尋ね、新型コロナウイルスに関して 3 密など環境に関することと、発熱をすることで感染が疑われるとメディアでは報じられており、実際に「環境による健康被害が気になる」と「ほぼ毎日検温している」の設問では緊急事態宣言前後で変化があったが、その他の設問では変化がみられなかった。

よって代表的な感染へのリスクと症状への確認は行うが、その他の意識と行動では確認を行うことはしないと考えられる。

### 3-3 大学生の食事形態

図表-15 緊急事態宣言前後での朝食を食べる頻度

		ほぼ毎日	週4~5日程度	週2~3日程度	週1日程度	まったく食べない
朝食をどのくらいの頻度で食べますか	宣言前	89人 53.6%	18人 10.8%	15人 9.0%	15人 9.0%	29人 17.5%
	宣言後	81人 50.3%	16人 9.9%	20人 12.4%	11人 6.8%	33人 20.5%

※(X<sup>2</sup>(4)=2.005,p<.N.S.)

「朝食をどのくらいの頻度で食べますか？」の問いに緊急事態宣言前後共に【ほぼ毎日】、【まったく食べない】の順であった。図表-15。

加えて、「一日あたり何食食べていますか？」の問いに緊急事態宣言前後共に【3食】が最も多かった。

図表-16 緊急事態宣言前後での一ヶ月あたりに使える食事の金額

		1万円未満	1万円以上2万円未満	2万円以上3万円未満	3万円以上4万円未満	4万円以上
一ヶ月あたりに 使える食事の金 額	宣言前	45人 27.11%	72人 43.37%	32人 19.28%	11人 6.63%	6人 3.61%
	宣言後	49人 31.01%	57人 36.08%	34人 21.52%	12人 7.59%	6人 3.80%

※(X<sup>2</sup>(4)=1.822,p<.N.S.)

「一ヶ月あたりに使える食事の金額を教えてください」の問いに緊急事態宣言前後共に大きな変化は無かった。図表-16。

図表-17 緊急事態宣言前後での朝食の最も多い食事スタイル

		自宅で調理されたモノを 自宅で食べる	自宅外で調理された ものを自宅で食べる	自宅外で調理されたも のを自宅外で食べる	自宅で調理されたも のを自宅外で食べる	食べない
朝食の最も多い 食事スタイル	宣言前	114人 68.7%	14人 8.4%	4人 2.4%	1人 0.6%	33人 19.9%
	宣言後	113人 70.2%	14人 8.7%	1人 0.6%	0人 0.0%	33人 20.5%

※(X<sup>2</sup>(4)=0.604,p<.N.S.)

図表-18 緊急事態宣言前後での昼食の最も多い食事スタイル

		自宅で調理されたモノを 自宅で食べる	自宅外で調理された ものを自宅で食べる	自宅外で調理されたも のを自宅外で食べる	自宅で調理されたも のを自宅外で食べる	食べない
昼食の最も多い 食事スタイル	宣言前	100人 60.2%	34人 20.5%	22人 13.3%	7人 4.2%	3人 1.8%
	宣言後	109人 67.7%	37人 23.0%	8人 5.0%	2人 1.2%	5人 3.1%

※(X<sup>2</sup>(4)=10.25,p<.05)

図表-19 緊急事態宣言前後での夕食の最も多い食事スタイル

		自宅で調理されたモノを 自宅で食べる	自宅外で調理された ものを自宅で食べる	自宅外で調理されたも のを自宅外で食べる	自宅で調理されたも のを自宅外で食べる	食べない
夕食の最も多い 食事スタイル	宣言前	136人 81.9%	20人 12.1%	7人 4.2%	1人 0.6%	2人 1.2%
	宣言後	135人 83.9%	16人 9.9%	8人 5.0%	0人 0.0%	2人 1.2%

※(X<sup>2</sup>(4)=1.438,p<.N.S.)

一日 3 食とした際の毎食の食事スタイルについて尋ねたところ緊急事態宣言前後で回答の割合変化は昼食の最も多い食事スタイル以外みられなかった。図表-17、18、19。

大学生の食事形態について尋ねたが、各設問で数人の増加や減少はみられたが、多くは緊急事態宣言後に在宅時間が増加したことによるものと考えられる。金額についても【1万円以上2万円未満】、【1万円未満】の順で食事への投資が増えたとは考えにくい。緊急事態宣言前後で食事の摂り方に変化はないだろう。

### 3-4 大学生の健康知識への関心

図表-20 緊急事態宣言前後での健康に関する書籍購入の有無

		はい	いいえ	どちらともいえない
健康に関する書籍 を購入する	宣言前	4人 2.4%	153人 92.2%	9人 5.4%
	宣言後	5人 3.1%	150人 93.2%	6人 3.4%

※(X<sup>2</sup>(2)=0.664,p<.N.S.)

図表-21 緊急事態宣言前後での健康関連商品の購入の有無

		はい	いいえ	どちらともいえない
健康関連商品を見てその商品を購入する	宣言前	9人	141人	15人
		5.5%	85.5%	9.1%
	宣言後	9人	143人	6人
		5.7%	90.5%	3.8%

※(X<sup>2</sup>(4)=3.721,p<.N.S.)

「健康に関する書籍を購入する」と「健康関連商品を見てその商品を購入する」か尋ねたところ緊急事態宣言前後共に【いいえ】の回答が最も多かった。図表-20、21。

「インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する」(Q22)(Q42)の緊急事態宣言前後で回答者の関心度の平均値に差があるかを検討するため分散分析を実施した。その結果、緊急事態宣言前の(Q22)と緊急事態宣言後の(Q42)平均値には有意な差があった(F(158)=98.6,p<.01)。

「テレビの健康に関する番組を頻繁に視聴する」(Q23)(Q43)の緊急事態宣言前後で回答者の関心度の平均値に差があるかを検討するため分散分析を実施した。その結果、緊急事態宣言前の(Q23)と緊急事態宣言後の(Q43)には有意な差があった(F(160)=73.2,p<.01)。

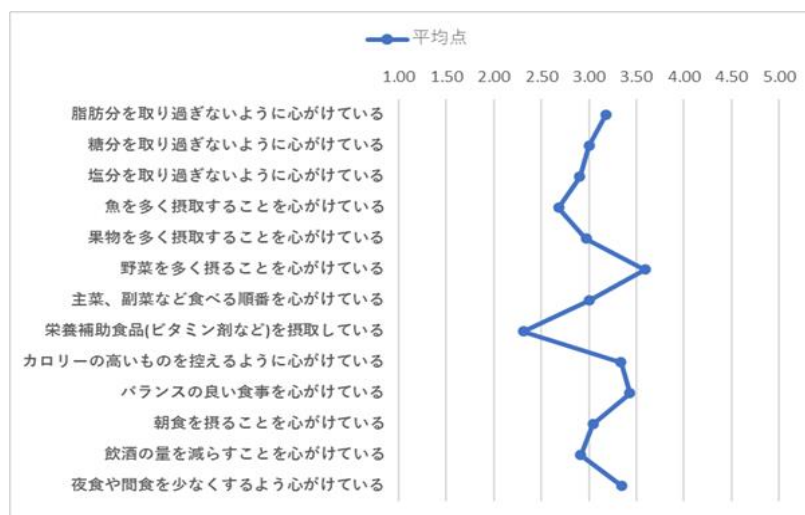
「他の人と健康に関する会話をする」(Q24)(Q44)の緊急事態宣言前後で回答者の関心度の平均値に差があるかを検討するため、分散分析を実施した。その結果緊急事態宣言前の(Q24)と緊急事態宣言後の(Q44)には有意な差があった(F(160)=78.6,p<.01)。

大学生の健康知識への接触行動を尋ねたが、緊急事態宣言前後共に【いいえ】や【当てはまらない】の回答が目立つ結果となった。実際に健康に関する物を買う行動はとらないといえよう。加えてインターネットでの検索やテレビ視聴、ほかの人との会話なども緊急事態宣言前から行動している者が緊急事態宣言後も行動しているといえるだろう。

よって緊急事態宣言によって健康に関する知識を増やすという傾向はないと考えられる。

### 3-5 大学生の緊急事態宣言後の食事による健康への心がけ

図表-22 緊急事態宣言後での食事の際の心がけ



緊急事態宣言後に大学生が健康を意識した食事に関して、どれほど意識しているか 13 項目の 5 段階で評価してもらった。それぞれの平均点を図表-( )で示す。最も平均点が高かったのが【野菜を多く取ることを心がけている】の(3.6点)であった、次に【バランスの良い食事を心がけている】(3.4点)となっていた。図表-22。

図表-23 緊急事態宣言後での生活時の健康への心がけ

	当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	当てはまる
水の摂取を心がけている	2人 1.2%	15人 9.0%	28人 16.9%	57人 34.3%	64人 38.6%
将来の健康状態が不安である	20人 12.1%	21人 12.7%	22人 13.3%	47人 28.5%	55人 33.3%

また水分を摂取するにあたって、「水の摂取を心がけている」と「将来の健康状態への心配であるか」の結果共に、【当てはまる】が最も多く、次に【やや当てはまる】となった。図表-23。

加えて「現在の食生活に満足しているか」を尋ねたところ、【あまり満足していない】(97人、58.4%)が最も多く、次に【全く満足していない】(35人、21.1%)となった。

図表-24 緊急事態宣言後での普段の生活上の健康意識

	はい	いいえ	どちらともいえない
買い物時に食材から買うようにしている	85人 51.20%	30人 18.07%	51人 30.72%
健康に関する知識を増やそうとしている	72人 43.37%	64人 38.55%	30人 18.07%
周りの人の健康が気になる	59人 35.76%	71人 43.03%	35人 21.21%
食事による体型維持を目指している	108人 65.06%	34人 20.48%	24人 14.46%

また「買い物時食材から買うようにしている(例.完成した弁当ではなく、人参、卵など)」と「健康に関する知識を増やそうとしている」、「食事による体型維持を目指している」かを尋ねたところ、【はい】最も多く、「周りの人の健康が気になる」のかを尋ねたところ、【いいえ】が最も多い結果になった。図表-24。

。

最後の2つの設問については回答者自身の現在の健康状態を尋ねた。「あなたはいま身体面で健康な状態(勉学に支障の無い程度)だと思いますか?」と「あなたはいま精神面で健康な状態(勉学に支障の無い程度)だと思いますか?」には両設問共に【健康である】と【ほぼ健康である】が回答の7割を占めていた。

食事による健康への心がけを尋ねたが、食材(例.人参、卵など)から買うことや水と野菜の摂取を心がけているとの回答や、食事による体型維持を目指すとの回答も多数であった。しかし現在の食生活に満足していないこと、将来の健康状態に不安があることや栄養補助食品を摂取するかの得点が低いことなどから、個人で金額など許容される範囲内で、できるだけ健康に良いものを摂取しようと心がけているといえるのではないかと。

### 3-6 大学生の運動への興味と運動時間の関連

スポーツクラブに興味がある者は、運動することにさほどマイナスイメージはないため、他の者に比べ運動時間も多くなると考えた。

まず緊急事態宣言前の「スポーツクラブへの興味」(Q7)と「一日あたりの運動時間」(Q9)の関連を示したのが表-25である。

表-25 緊急事態宣言前の「スポーツクラブへの興味」と「一日あたりの運動時間」のクロス集計

	一日あたりの運動時間					計
	15分未満	15分以上30分未満	30分以上45分未満	45分以上60分未満	60分以上	
はい	29 36.3%	21 26.3%	12 15.0%	5 6.3%	13 16.3%	80 100%
いいえ	37 60.7%	15 24.6%	5 8.2%	2 3.3%	2 3.3%	61 100%
どちらともいえない	12 48.0%	5 20.0%	5 20.0%	2 8.0%	1 4.0%	25 100%
計	78 47.0%	41 24.7%	22 13.3%	9 5.4%	16 9.6%	166 100%



データからは【はい】と回答した人は【15分以上30分未満】、【30分以上45分未満】、【45分以上60分未満】、【60分以上】の運動を【いいえ】、【どちらともいえない】と回答した人よりも多い傾向がありそうだ。

【いいえ】と回答した人は【15分未満】が【はい】、【どちらともいえない】と回答した人よりも多い傾向がありそうだ。

カイ二乗検定の結果、2変数の関連は有意でなく( $\chi^2(8)=14.85, p<n.s.$ )、「ほぼ毎日検温している」(Q7)と「一日あたりの運動時間」(Q9)には関連がないことがわかった。よってスポーツクラブへの興味の有無によって、運動する時間に変化はないといえる。

次に緊急事態宣言後の「スポーツクラブへの興味」(Q27)と「一日あたりの運動時間」(Q29)の関連を示したのが表-26である。

表-26 緊急事態宣言後の「スポーツクラブへの興味」と「一日あたりの運動時間」のクロス集計

	一日あたりの運動時間					計
	15分未満	15分以上30分未満	30分以上45分未満	45分以上60分未満	60分以上	
はい	35 45.5%	15 19.5%	14 18.2%	3 3.9%	10 13.0%	77 100%
いいえ	43 65.2%	13 19.7%	5 7.6%	2 3.0%	3 4.5%	66 100%
どちらともいえない	11 57.9%	1 5.3%	6 31.6%	0 0%	1 5.3%	19 100%
計	89 54.9%	29 17.9%	25 15.4%	5 3.1%	14 8.6%	162 100%

データからは【はい】と回答した人は【45分以上60分未満】、【60分以上】の運動を【いいえ】、【どちらともいえない】と回答した人よりも多い傾向がありそうだ。

【いいえ】と回答した人は【15分未満】、【15分以上30分未満】が【はい】、【どちらともいえない】と回答した人よりも多い傾向がありそうだ。

【どちらともいえない】と回答した人は【30分以上45分未満】が【はい】、【いいえ】と回答した人よりも多い傾向にありそうだ。

カイ二乗検定の結果、2変数の関連は有意でなく( $\chi^2(8)=14.66, p<n.s.$ )、「スポーツクラブへの興味」(Q27)と「一日あたりの運動時間」(Q29)には関連がないことがわかった。こちらも緊急事態宣言後であっても、スポーツクラブへの興味の有無によって、運動する時間に変化はないといえる。

よって、よって緊急事態宣言前後両方で変化はなく、スポーツクラブに興味がある運動時間に変化を及ぼすとはいえないだろう。

### 3-7 検温行動と手洗い回数の関連

「ほぼ毎日検温をする」(Q8)者は自己の体調管理ができると考え、緊急事態宣言前は「手洗い回数」(Q11)を従属変数として、「ほぼ毎日検温している」(Q8)の1要因3被験者間計画の分散分析を実施した。その結果緊急事態宣言前は、「ほぼ毎日検温している」(Q8)の主効果は有意でなかった( $F(165)2.04, p<n.s.$ )。ほぼ毎日検温するかしないかで、手洗い回数に変化はないといえる。

その関連を示したのが表-27である。

表-27 緊急事態宣言前の「ほぼ毎日検温している」と「手洗い回数」の関連

緊急事態宣言前			
	n	MEAN	SE
はい	22	4.95	0.361
いいえ	130	4.30	0.148
どちらともいえない	14	4.93	0.452

緊急事態宣言後は「手洗い回数」(Q31)を従属変数として、「ほぼ毎日検温している」(Q28)の1要因3被験者間計画の分散分析を実施した。その結果緊急事態宣言後は、「ほぼ毎日検温している」(Q28)の主効果は有意であった( $F(161)=5.57, p<.05$ )。

多重比較の結果、「ほぼ毎日検温している」に【いいえ】と回答した人の【手洗い回数】は他の回答の平均値より有意に低いことが判明した( $ps<.05$ )。その関連を示したのが表-28である。

表-28 緊急事態宣言後の「ほぼ毎日検温している」と「手洗い回数」の関連

緊急事態宣言後			
	n	MEAN	SE
はい	33	5.48	0.292
いいえ	111	4.52	0.159
どちらともいえない	18	5.44	0.396

この結果により、緊急事態宣言後にほぼ毎日検温していない者の手を洗う回数は、ほかの者よりも低い傾向がありそうだ。このことから緊急事態宣言後にほぼ毎日検温していないと回答した者は他の回答をした者より、体調維持に関する行動をあまりとらない傾向といえる。

### 3-8 朝食頻度と水の摂取の関心度の関連

朝食をちゃんと食べる者は水分摂取においても、健康に害の無い水の摂取を心がけていると考え、緊急事態宣言前は「水の摂取を心がけている」(Q46)を従属変数として、「朝食をどのくらいの頻度で食べますか」(Q14)の分散分析を実施した。

その結果、「朝食をどれくらいの頻度で食べますか」(Q14)の主効果は有意でなかった( $F(165)2.96, p < n.s.$ )。朝食と水の摂取に関連はなかった。その関連を示したのが表-29である。

表-29 緊急事態宣言前の「水の摂取を心がけている」と「朝食をどのくらいの頻度で食べるか」の関連

緊急事態宣言前			
	n	MEAN	SE
ほぼ毎日	89	4.20	0.106
週4～5日程度	18	3.89	0.236
週2～3日程度	15	3.73	0.259
週1日程度	15	3.67	0.259
まったく食べない	29	3.76	0.186

緊急事態宣言後は「水の摂取を心がけている」(Q46)を従属変数として、「朝食をどのくらいの頻度で食べますか」(Q34)の分散分析を実施した。

その結果、「朝食をどれくらいの頻度で食べますか」(Q34)の主効果は有意でなかった( $F(160)=2.87, p<n.s.$ )。緊急事態宣言後でも朝食の頻度と水の摂取の関連はなかった。その関連を示したのが表-30である。

表-30 緊急事態宣言後の「水の摂取を心がけている」と「朝食をどのくらいの頻度で食べるか」の関連

緊急事態宣言後			
	n	MEAN	SE
ほぼ毎日	81	4.15	0.112
週4～5日程度	16	4.00	0.251
週2～3日程度	20	4.05	0.225
週1日程度	11	3.64	0.303
まったく食べない	33	3.61	0.175

この結果により、緊急事態宣言前後で朝食を食べる者は水の摂取を心がけているとはいえないため、緊急事態宣言によって朝食を食べる者は水の摂取を心がけるわけではない。よって、水の摂取を心がけることは健康のためであるとの意識があるとはいえないだろう。

### 3-9 健康関連の情報収集行動と将来の健康への心配度の関連

「健康に関する書籍を購入」(Q20)(Q40)の有無による「将来の健康状態の心配度」(Q47)の違いを検証したが、緊急事態宣言前後どちらも有意でなかった( $F(164)1.03, p<n.s.$ )。( $F(159)1.96, p<n.s.$ )。

この結果から緊急事態宣言前後で、将来の健康状態が心配であるから健康に関する書籍を購入するとはいえない。よって、緊急事態宣言前後で将来の健康の心配度に変化があったとはいえないだろう。

### 3-10 健康知識増加への意思と他者との健康に関する会話の関連

健康に関する知識を増やそうとしている人は、他の人と健康に関する情報を共有または交換すると考え、緊急事態宣言前は「ほかの人と健康に関する会話をする」(Q24)を従属変数として、「健康に関する知識を増やそうとしている」(Q50)の分散分析を実施した。

その結果、「健康に関する知識を増やそうとしている」(Q50)の主効果は有意であった( $F(165)=11.19, p<.01$ )。

多重比較の結果、「ほかの人と健康に関する会話をする」(Q24)の平均値は、知識を増やそうとしている人が、増やそうとしていない人とどちらでもない人より、有意に高いことが判明した( $ps<.01$ )。関連を示したのが表-32である。

図表-32 宣言前の「健康に関する知識を増やそうしている」と「ほかの人と健康に関する会話をする」の関連

緊急事態宣言前			
	n	MEAN	SE
はい	72	2.67	0.133
いいえ	64	1.78	0.141
どちらともいえない	30	1.97	0.206

緊急事態宣言後も「ほかの人と健康に関する会話をする」(Q44)を従属変数として、「健康に関する知識を増やそうとしている」(Q50)の分散分析を実施した。その結果、「健康に関する知識を増やそうとしている」(Q50)の主効果は有意である( $F(160)=27.50, p<.01$ )。

「ほかの人と健康に関する会話をする」(Q44)の平均値は、知識を増やそうとしている人が、増やそうとしていない人とどちらでもない人より、有意に高いことが判明した( $ps<.01$ )。図表-33。

図表-33 宣言後の「健康に関する知識を増やそうしている」と「ほかの人と健康に関する会話をする」の関連

**緊急事態宣言後**

	n	MEAN	SE
はい	72	3.07	0.128
いいえ	64	1.79	0.136
どちらともいえない	30	1.86	0.198

結果から緊急事態宣言前後の両方で、健康に関する知識を増やそうとする人は他人と健康に関する会話をする傾向があることがわかった。よって、緊急事態宣言が知識を増やそうとしている人に対して他人と健康に関する会話をどれだけするかに影響はなかったといえるだろう。

**3-11 環境による自身の健康への意識と健康意識増加へ関連**

環境による健康被害が気になるかがどうかで、インターネットで健康に関する検索を頻繁に行うかどうかの平均値に差がないと仮説をたてる。そこで「インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する」(Q22)を従属変数として、「環境による健康被害が気になる」(Q5)の分散分析を行った。その結果「環境による健康被害」(Q5)の主効果は有意であった( $F(1,64)=5.67, p<.05$ )。図表-34。

図表-34 宣言前の「環境による健康被害が気になる」と「インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する」の関連

**緊急事態宣言前**

	n	MEAN	SE
はい	58	2.72	0.159
いいえ	79	2.13	0.136
どちらともいえない	29	1.93	0.229

緊急事態宣言後にも同様の仮説をたてる。そこで「インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する」(Q42)を従属変数として、「環境による健康被害が気になる」(Q25)の分散分析を行った。その結果「インターネットで健康に関するものを頻繁に検索する」(Q42)を従属変数として、「環境による健康被害が気になる」(Q25)の分散分析を行った。その結果「環境による健康被害」(Q25)の主効果は有意で無かった( $F(159)=4.203, p<n.s.$ )。

結果から、緊急事態宣言前は環境による健康被害が気になるかどうかで、インターネット健康に関係するものを頻繁に検索しているかどうかに差があったが、緊急事態宣言後はその差が無くなる結果となった。予想とは異なる結果となり、緊急事態宣言後は自ら検索をしなくても、健康に関する情報が自身に入ってくるためその行動を起こしにくくなったと考えられる。

### 3-12 緊急事態宣言前後の環境による健康意識と健康維持意識の有無が、食事からの健康意識の変化への関連

元々の環境による健康意識と健康維持意識が緊急事態宣言によって、現在の食事からの健康維持意識に変化があると仮説をたてる。

将来の健康状態が心配(Q5)(Q25)(Q8)(Q28)(Q7)(Q27)(Q46)(Q47)(Q49)(Q50)(Q52)な者は、現在バランスの良い食事を心がけている(Q45-4)として重回帰分析を行った。その結果有意確率 5%以下で説明することができたのは、緊急事態宣言後の「スポーツクラブに興味がある(Q27)」( $\beta=-0.624, p<.05$ )と、「買い物時に食材から買うようにしている(Q49)」( $\beta=-0.252, p<.05$ )、「食事による体型維持を目指している(Q52)」( $\beta=-0.314, p<.05$ )であった。

加えて有意確率 10%以下では緊急事態宣言前の「環境による健康被害が気になる(Q5)」( $\beta=0.331, p<.10$ )であった。図表 35。

図表 35 重回帰分析結果

変数名	係数
環境による健康被害が気になる(Q5)	0.331 +
環境による健康被害が気になる(Q25)	-0.269
スポーツクラブに興味がある(Q7)	0.451
スポーツクラブに興味がある(Q27)	-0.624 *
ほぼ毎日検温している(Q8)	0.160
ほぼ毎日検温している(Q28)	-0.102
水の接種を心掛けている(Q46)	0.135
将来の健康状態が心配である(Q47)	-0.054
買い物時に食材から買うようにしている(Q49)	-0.252 *
健康に関する知識を増やそうとしている(Q50)	-0.050
食事による体形維持をめざしている(Q52)	-0.314 *

R<sup>2</sup>=.143

このことから、緊急事態宣言後にスポーツクラブに興味がある者はバランスの良い食事を心がけていることはいかががえた。また緊急事態宣言後に食事による影響はみられたが、緊急事態宣言が現在の食事からの健康維持意識に影響を与えているとはいえないだろう。



#### 4. まとめと考察

緊急事態宣言発出の前後で大学生の健康と食事に対する意識、行動に違いがあるかと考えていた。だが実際に明確な違いがでたのは、単純集計での「環境による健康被害が気になる」の問いに緊急事態宣言前は【いいえ】が多数であったのが、緊急事態宣言後は【はい】が多数になったことのみであった。

だが水の摂取を心がけていることや、食事による健康への心がけていること、将来の自身の健康への不安があること、健康に関する知識を増やそうとしていること、食事による体型維持を目指していることなどが当てはまる、または平均点が高くなっていた。金銭面などにおいて、可能な範囲での健康を意識していることもうかがえた。

一方手洗い回数やほぼ毎日検温をするかなどの行動の部分では、否定的な傾向がみられた。

分析を行っていく中でも、代表的なものは検温行動と手洗い回数の関連においては緊急事態宣言前と後で結果に違いがでるのみであった。その他の項目においては、緊急事態宣言前後で有意差などに変化はなかった。

要である緊急事態宣言前後での環境による健康被害が気になるかと、もともとの健康維持意識が、現在の食事からの健康に対する意識に影響を与えていなかった。

このように、全体的に緊急事態宣言前後において意識、行動において大きな変化はみられず、一部の者が意識をして行動をしている結果となった。よって大学生は緊急事態宣言前後での緊急事態宣言による大学生の食と健康に関する意識変化はほぼなかったといえよう。

この結果を執筆している現在も 2 回目の緊急事態宣言が発出されている、もう一度自分の食と健康に関して見直してみてもうだろうか。

## 5. 参考文献

- ・『【コロナ影響調査】緊急事態宣言(4/7)による「外出自粛」への影響は?』(BIGLOBE ニュース・PRTIMES)  
[https://news.biglobe.ne.jp/economy/0416/prt\\_200416\\_0522716266.html](https://news.biglobe.ne.jp/economy/0416/prt_200416_0522716266.html)
- ・(『【学生 8,464 名対象】コロナウイルスの影響に関する調査 2』Tes Tee Lab.・Tes Tee(テストティー調べ)  
<https://www.testee.co>
- ・小泉昌幸, 上島慶 大学生の健康意識と行動に関する一考察-新潟工科大学研究紀要第 21 号より(2016 年)  
<http://id.nii.ac.jp/1714/00000249/>
- ・(『【外出自粛における健康不安を徹底調査】「体重増加」や「モチベーション低下」などの悩み続出!?健康効果を期待して飲まれる飲料 1 位は「緑茶」』PR TIMES・伊藤園調べ)  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000032.000034365.html>
- ・藤澤邦彦, 渡辺志津 大学生の健康意識と行動に関する調査研究-某私立大学文系の場合- 筑波大学体育科紀要より(2004 年)  
[つくばリポジトリ \(nii.ac.jp\)](http://nii.ac.jp)