

大学生における朝食欠食改善に対する SNS 手法の調査

A Survey of SNS Methods to Improve Breakfast Skipping among University Students

齊藤 泰斗^{*1}, 榎田 聖子^{*1, 2}

Taito SAITO^{*1}, Seiko MASUDA^{*1, 2}

^{*1}大阪府立大学 現代システム科学域

^{*1}College of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

^{*2}大阪公立大学大学院 情報学研究科

^{*2}Graduate School of Informatics, Osaka Metropolitan University

Email: sfa00123@st.osakafu-u.ac.jp

あらまし：大学生には朝食欠食の習慣が多く、食生活改善が見込めない割合が高い。本研究では、大学生にとって身近なツールである SNS を用いて朝食欠食の改善を図る。SNS の機能を検討するためアンケート調査を実施し、群ごとの平均値比較を行った結果、健康関心度と 1 週間の朝食回数には関連がみられた。また、生活リズム改善を促す機能や、食事を他人にアピールすることで健康意識につなげるような機能の必要性が示唆された。

キーワード：朝食欠食, 大学生, SNS, アンケート調査, 健康関心度

1. 研究背景

朝食欠食は、大学生にとって、午前中の脳や神経系へのエネルギー補給が不十分となるなど、様々な問題がある。

大学生の朝食欠食理由として“時間がない”と回答した割合が約 39%、1 人暮らしの人において、66.5%が週に 1 回以上の朝食欠食がある⁽¹⁾。令和元年の 20 代における食習慣改善に関心が低い層の総数が計 44.3%である⁽²⁾。健康に対する関心が低い層に対してのアプローチは、朝食への健康意識のきっかけを提供することが必要である⁽³⁾。

“食への健康意識”を高めることは大学生の総合的な健康に対して効果的である⁽⁴⁾。

大学生が SNS 上で日常を投稿し共有することはよく見られ、SNS は非常に身近なツールであるため、SNS を用いて生活習慣改善のきっかけを与える手法にはニーズがあると考えられる。既出の行動変容を促す SNS アプリとして“みんなチャレ”があるが、このサービスは同じ目標を有するチームを探す段階があり、目標に対して積極的な人をターゲットにしている。そこで本研究では、朝食を食べる習慣が自然と身につく、健康に自信をもつことができるような SNS を開発するため、アンケート調査を用いて必要な機能を検討する。

2. 研究目的

健康に関心の低い大学生が、早起きして“朝食を食べる”という習慣を身に着けることができるような SNS の開発に向け、必要であると考えられる機能を調査する。

3. 研究方法

3.1 研究協力の対象者と募集方法

A 大学の大学生を対象に、連絡ツール (LINE 等) により協力を依頼するものとする。

3.2 アンケート調査・評価方法

本研究では健康関心度を、健康への意識と意欲および価値観の程度であるとする⁽⁵⁾。健康関心度尺度⁽⁶⁾に基づき、健康関心度調査項目から健康関心度を推定するが、計算方法については記述がなかったため、独自の計算方法を用いている。アンケートの調査は属性調査、健康関心度調査、生活習慣調査、SNS 機能調査の計 31 項目で構成される。群分けはクラスター分析を使用する。本研究は、情報学研究科の研究倫理委員会の承認を得て実施している。

4. 結果・考察

150 名に依頼し、研究協力を得られた 34 名 (回答率: 22.3%) をクラスター分析によって群分けし分析した結果を表 1 に示す。

各群の特徴

群 1: 健康関心度が最も低い

群 2: SNS の投稿に対して積極的

群 3: 健康関心度が最も高く SNS の投稿は控えめ

全体で回答者は 4 回生が 21 人と最も多かった。健康関心度が最も低い群 1 では 14 人の内 10 人が 4 回生であり、また 1 人暮らしの人数も多かった。これは授業の少ない 4 回生は時間を自由に使うことができ、生活リズムが崩れやすいことが原因と思われる。よって外部から規則正しい生活を送ることを促すことが必要である。また、群 1 の起床時間は最も遅く朝食回数も少なかったことから、健康関心度と

表 1 質問項目と各群所属人数および平均、標準偏差(SD)

	群 1 (N=14)	群 2 (N=9)	群 3 (N=11)
学年 4 年(人)	10	5	6
学年 4 年以外 (人)	4	4	5
1 人暮らし (人)	8	1	1
家族と同居 (人)	6	8	10
健康 関 心 度 12 項目	2.90(0.36)	3.13(0.49)	3.21(0.38)
健康状態への 意識	3.21(1.05)	3.00(1.00)	4.29(0.94)
周りに対して の健康の意識	2.29(0.99)	2.56(1.01)	3.64(1.03)
起 床 時 間 (時)	9.29(1.66)	7.94(0.81)	8.68(0.96)
1 週間の朝食 回数	0.93(1.14)	5.67(1.66)	6.27(1.10)
SNS の投稿回 数 “食事”	3.36(1.39)	3.56(1.13)	1.00(0.00)
SNS の招待機 能の有無	2.71(1.14)	4.22(0.97)	2.18(1.66)
朝起きる利点 の提示の有無	2.29(1.07)	3.56(0.88)	2.55(1.21)

“健康状態への意識”，“周りに対しての健康の意識”は各最高 5 点

1 週間の朝食回数には関連がみられると推察される。健康状態への意識も群 3 と比較すると低く、周りに対しての健康の意識は最も低かった。このことから、自分の健康状態を客観的に評価し、自信につながる機能や、周りに対して自分の健康をアピールするような機能は有用であると考えられる。群 1 の“食事”についての SNS の投稿回数は群 2 と比較しても大きな差はないため、群 1 において SNS での投稿の傾向はしばしばみられることが分かった。よって朝食を写真に撮ってシェアする機能などは採用できると考えられる。

自由記述での意見を表 2 に示す。表 2 から、前日の夜に朝食の用意を促すなどの工夫を SNS 手法の設計段階で検討する予定である。

表 2 自由記述での意見

群 1	朝起きられるようにする機能 朝食が用意されている状況にする機能
群 2	朝食のメリットの提示する機能 朝食をシェアする機能
群 3	早起きするメリット/デメリットの提示する とりあえず何か食べるように促す機能機能

5. まとめ

本研究で調査を行った結果、朝食欠食には様々な問題があり、大学生にはその傾向が多くみられ、主な理由として起床時間の遅さが挙げられた。また、健康関心度の低い大学生は健康状態への意識や周りに対しての健康の意識が低いことが分かった。朝食欠食の多い大学生にとって起床時間などの生活リズムをサポートする機能が必要である。また SNS を用いた手法は健康関心度の低い大学生に対して有効であると推察され、健康状態の変化を客観的に評価し小さな変化を自信につなげる機能や、朝食の投稿によって他者にアピールするなどの機能、前日の夜に朝食の用意を促すような機能などが必要であると考えられた。

6. 展望

今後は実際に SNS を設計・開発、有効性の評価を行い、さらなる改善点の模索を図る。現在は Instagram のような形態で、Bubble のようなノーコードのソフトウェアでの開発を検討している。

参考文献

- (1) 河嶋伸久, 河合洗貴, 榎瀬郁ら. 大学生の朝食摂取に関するアンケート調査及び朝食摂取が判別時間, 数字記憶, 全身反応時間に及ぼす影響. 横浜国立大学教育人間科学部紀要 IV(自然科学), (11):17-23, 02 2009. 総務省統計局(2022), “統計トピックス No.132 統計から見た我が国の高齢者—「敬老の日」にちなんで—” <https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1321.html> (2023/12/16 参照)
- (2) 令和元年国民健康・栄養調査報告. 厚生労働省, 2020.001066903.pdf (mhlw.go.jp) (2024/6/5 参照).
- (3) 久野譜也 (2015), “健康づくり無関心層も含めた行動変容事業としての健康ポイント”, Microsoft PowerPoint07 久野先生資料(mhlw.go.jp) (2024/6/7 参照).
- (4) 岡田みゆき, 安田早織. 大学生の健康に関する意識と実態. 北海道教育大学紀要. 教育科学編, 72(1):323-332, 2021.
- (5) 福田吉治, 石川ひろの, 渋谷克彦, 金森悟. 健康無関心層の定義および尺度開発: 健康行動との関連と成果の普及啓発, 健康無関心層のセグメント化と効果的介入手法の検討: ライフステージに着目して. 分担研究報告書. 厚生労働省, 2022.
- (6) 小澤千枝, 石川ひろの, 加藤美生, 福田吉治. 「健康無関心層」の把握に向けた健康関心度尺度の開発. 日本健康教育学会誌, 29(3):266-277, 2021.