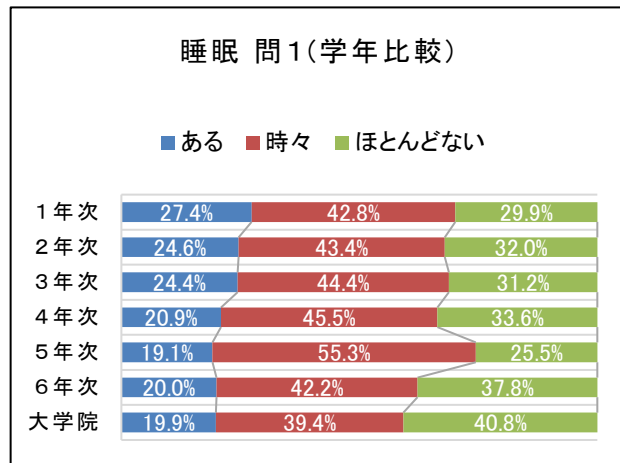
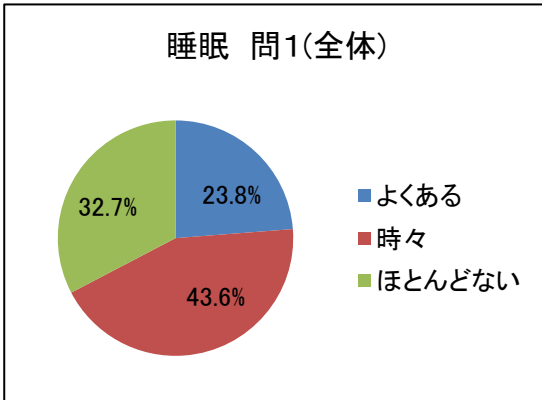


生活問診票結果

- ・調査時期:2021 年度学生定期健康診断
- ・対象者:2021 年度 4 月時点で在籍している学生 5144 名(非正規生は除く)
- ・回収状況:2431 名(回収率 47.3%)

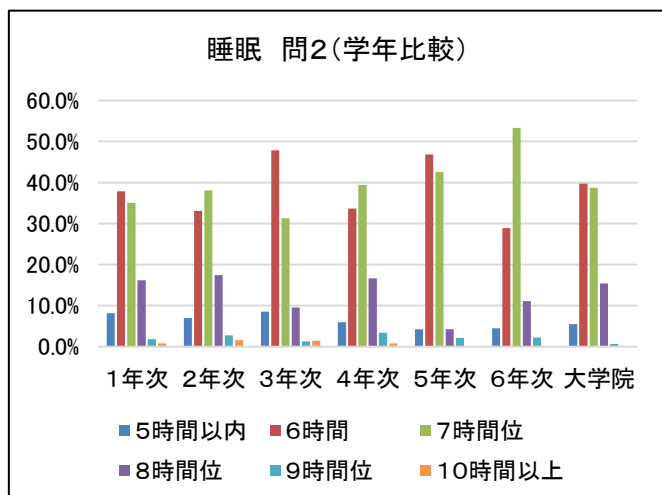
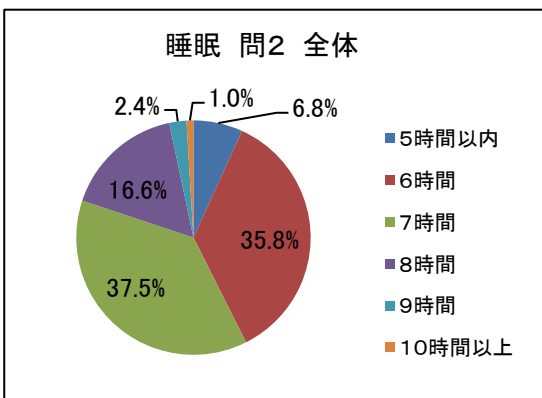
◆睡眠について

問1. 布団に入って眠りにつくのに時間がかかることがありますか。



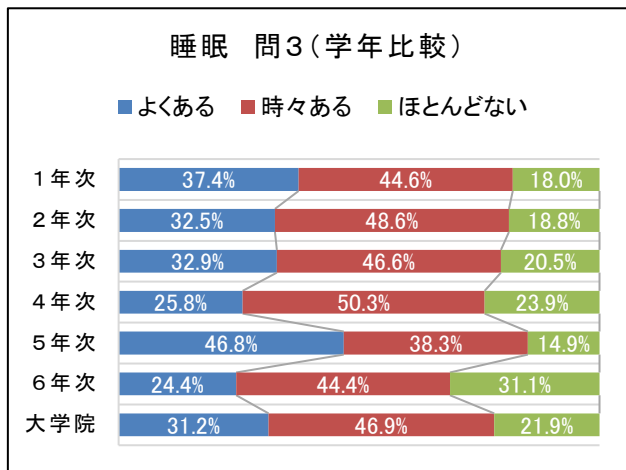
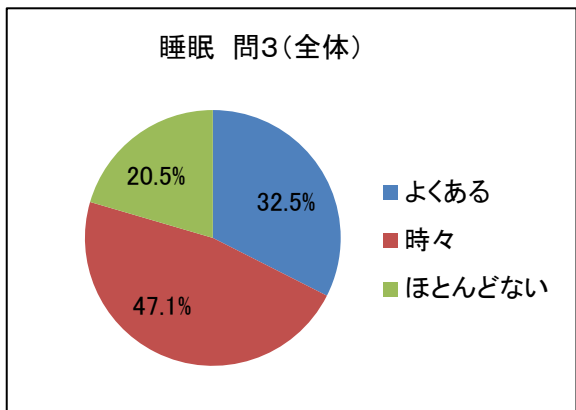
・眠りにつくのに時間がかかることが『よくある』、『時々』と答えた方が約 67%でした。

問2. 睡眠時間は普段どれくらいですか。



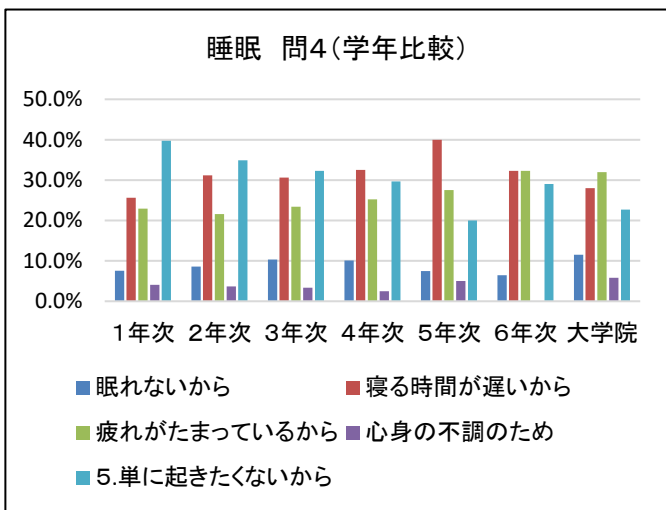
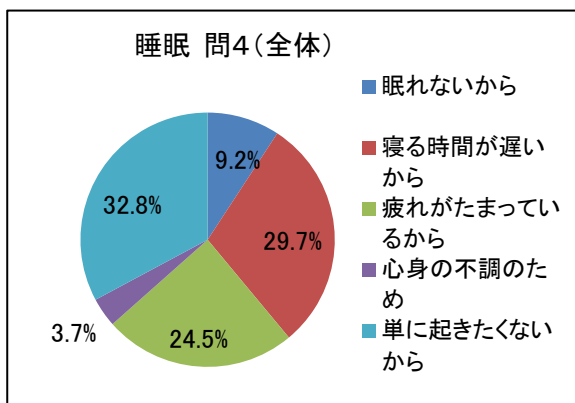
・睡眠時間は、6～7時間と答えた方が約 73%でどの学年でも 6 時間以上の睡眠を取っている方が大多数でした。

問3. 朝、起きるのがつらいことがありますか。



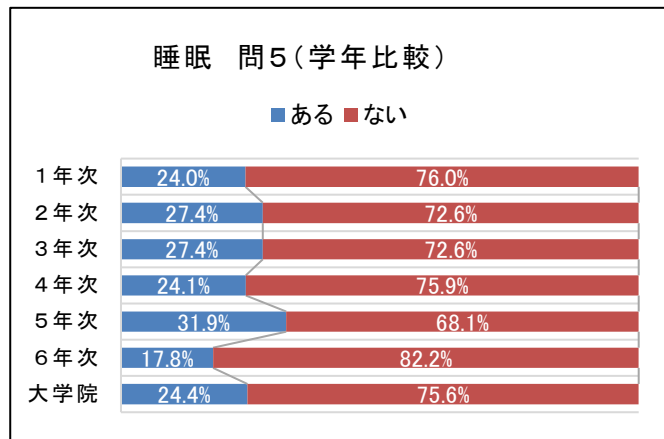
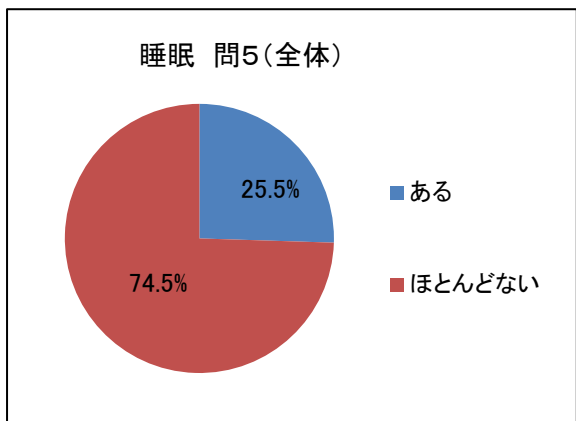
・朝起きるのがつらいことが『よくある、時々ある』と答えた方は約 80%いました。

問4. 問3で『よくある、時々ある』と答えた方へお聞きします。その理由を一つ選んでください。



・起きるのがつらい理由として、『単に起きたくないから』が一番多く、次いで『寝る時間が遅いから』『疲れがたまっているから』と回答されていました。睡眠時間が足りないと感じている人が多いことも示唆されました。

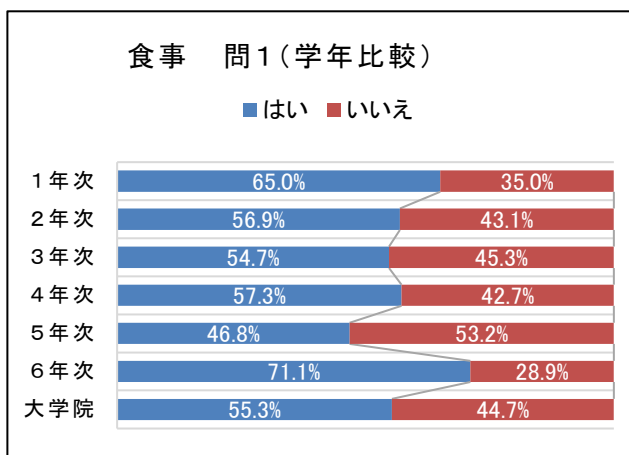
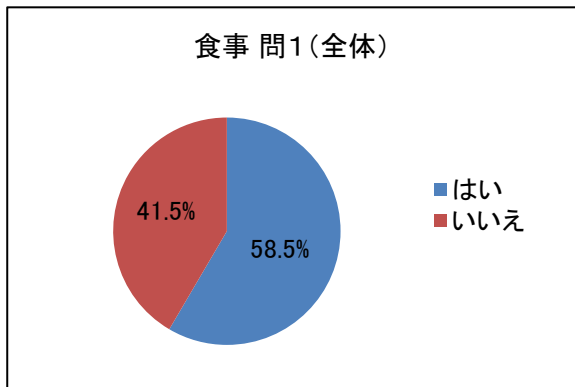
問5. 夜、眠れずに昼夜逆転することはありますか。(勉強やアルバイト、休日は除く)



・夜、眠れずに昼夜逆転することがあると答えた方は 25%いました。昨年より 5%増えています。

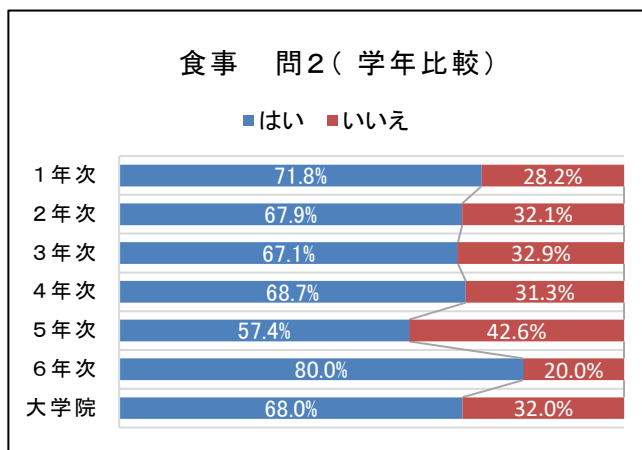
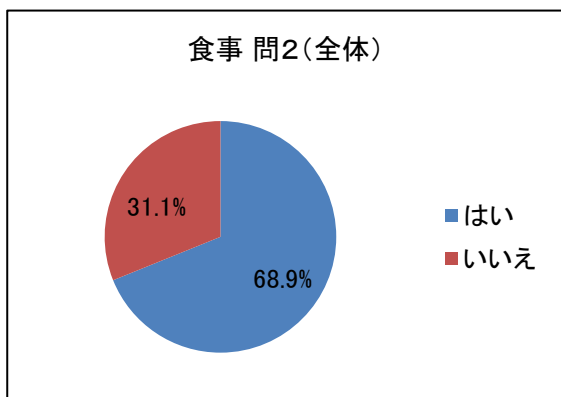
◆食事について

問1.朝食はきちんと食べていますか。



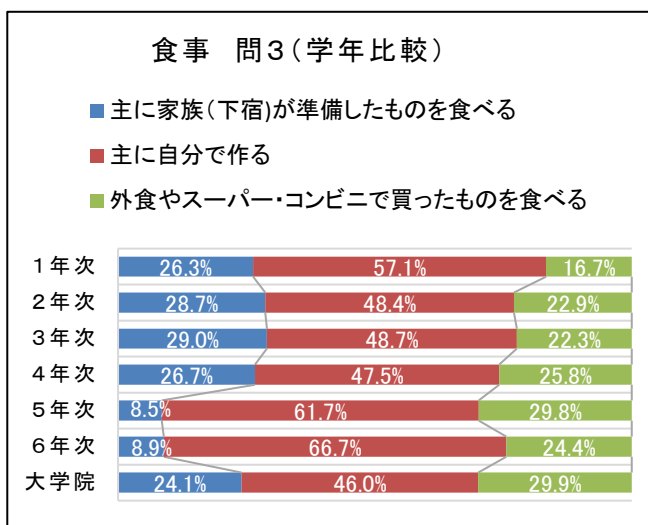
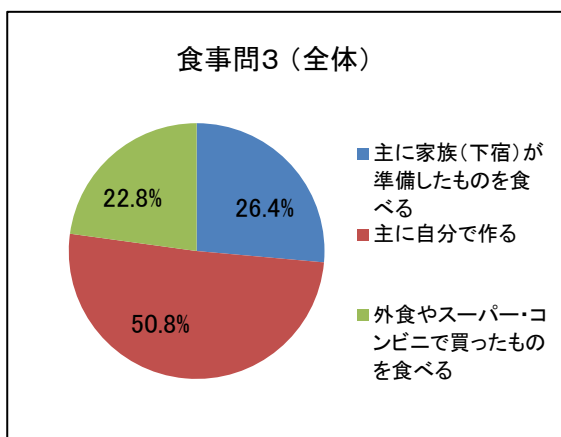
・朝食をきちんと食べると答えた方は半数以上でしたが、昨年よりも6%減っています。

問2. 食事はバランスを考えて食べていますか。



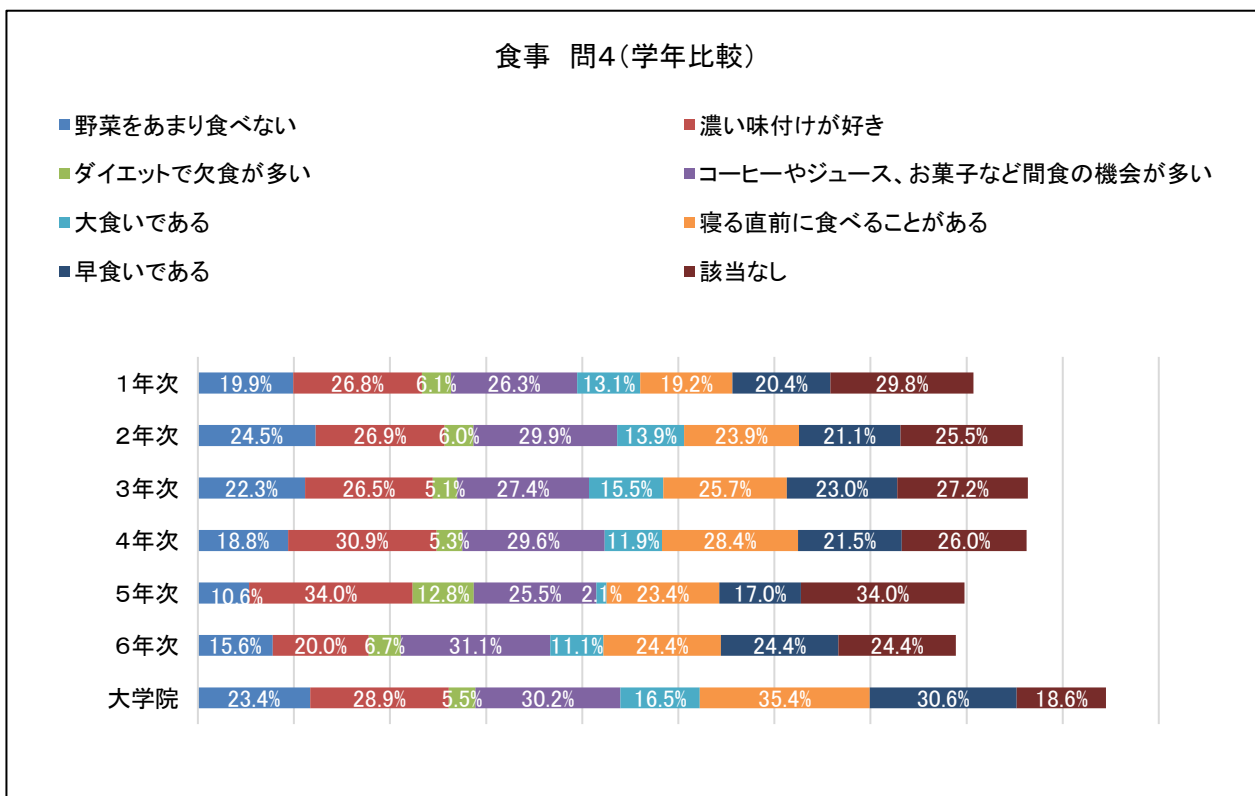
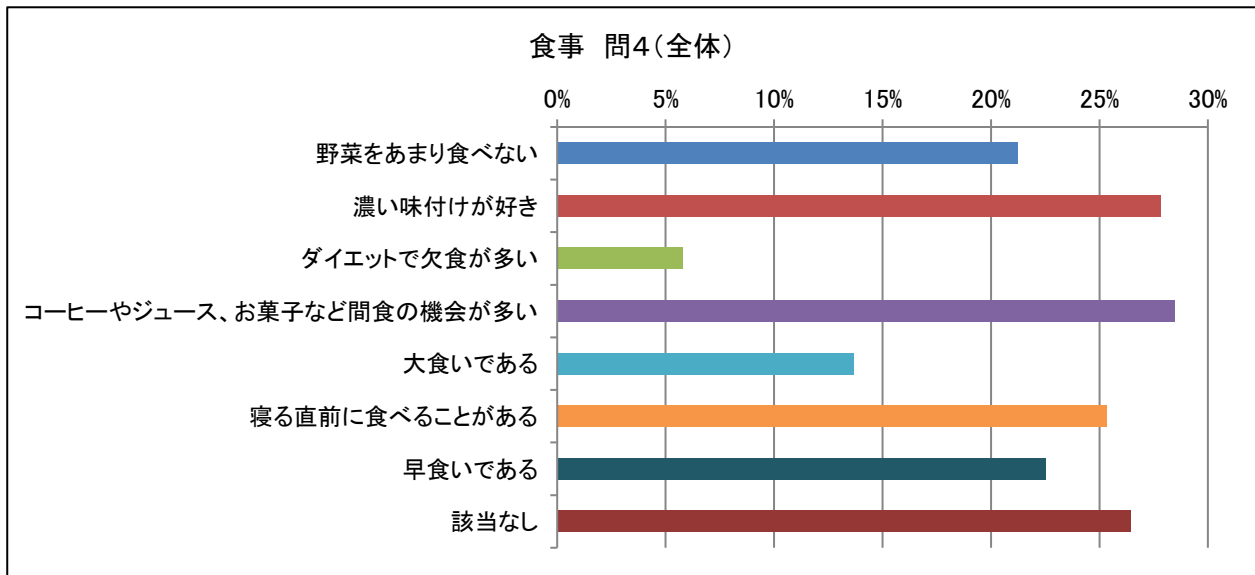
・食事のバランスを考えて食べると答えた方 69%でした。

問3. あなたの食事状況について当てはまるものをすべて選んでください。



・食事状況としては、主に自分で作ると答えた方が全体の約半数でした。

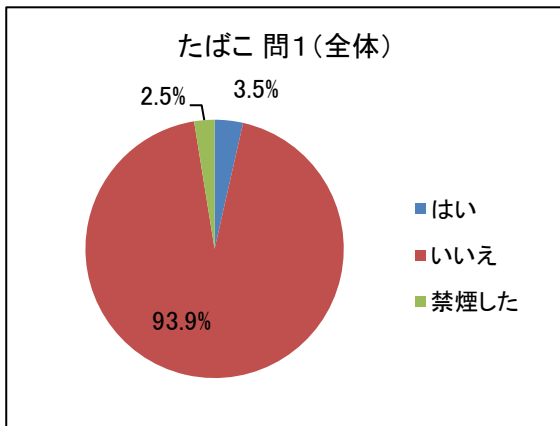
問4. あなたの食習慣について当てはまるものがあれば選んでください。



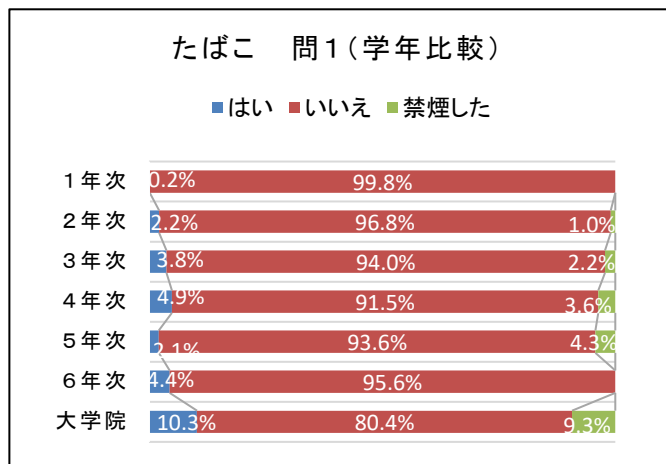
・どの学年でもダイエットで欠食をすると答える割合は低く、濃い味付けを好む、間食の機会が多い、寝る直前に食べる、と答えた割合が高かった。

◆たばこについて

問1. あなたはたばこを吸いますか。

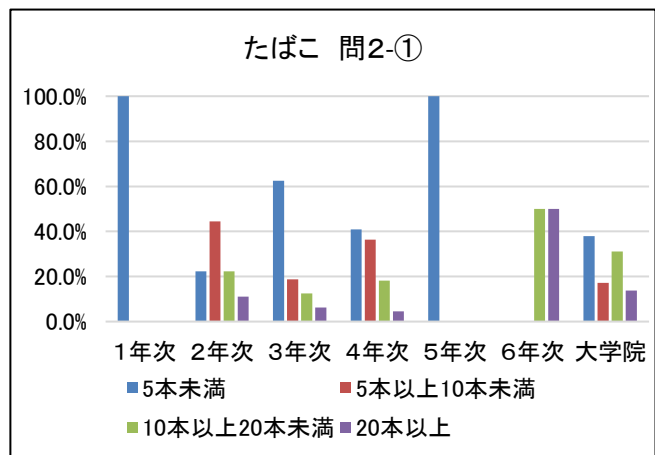
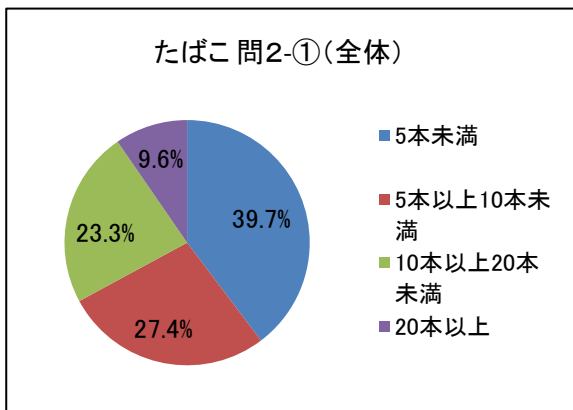


・たばこを吸うと答えた方は、全体の 3.5% (85 名) でした。



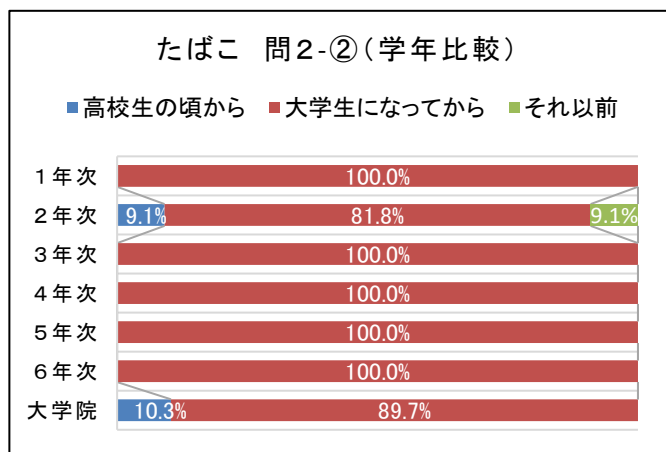
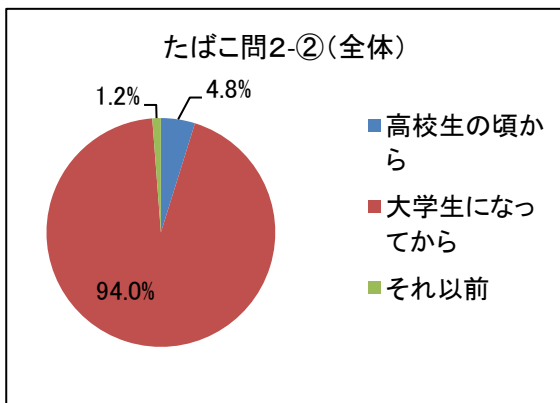
問2. 問1で「はい」と答えた方へお聞きします。

① 何本位吸いますか。



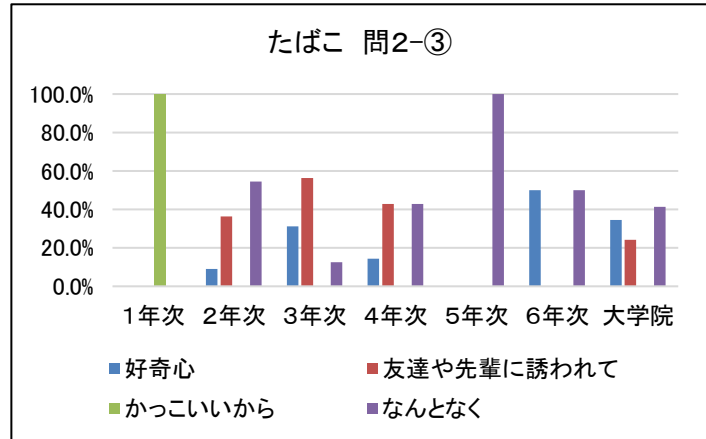
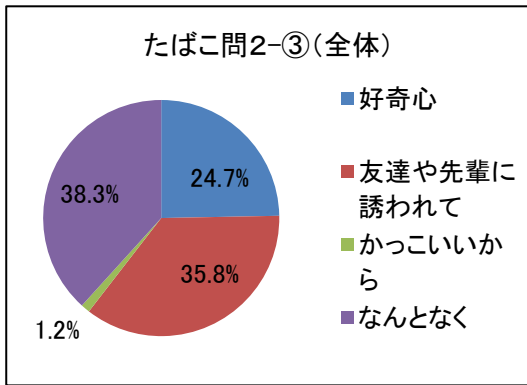
・一日の喫煙本数は、5本未満と答えた方が一番多く約40%でしたが、一日に10本以上喫煙している方も約33%いました。

② いつから吸っていますか。



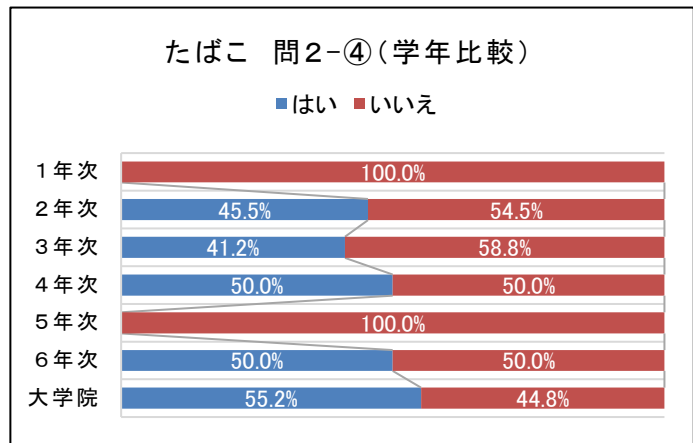
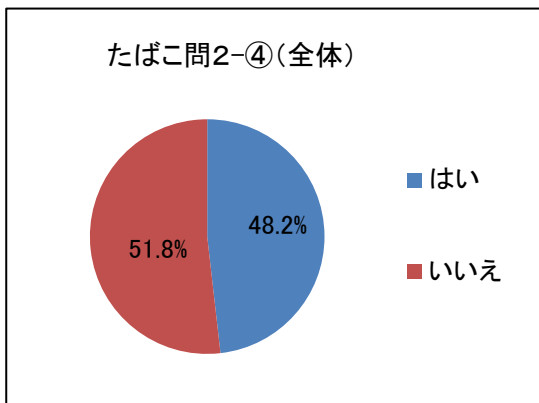
・吸い始めは『大学生になってから』と答えた方がほとんどで、約94%でした。

③ 吸い始めたきっかけは何ですか。



・吸い始めたきっかけは、『なんとなく』と答えた方が一番多く約 38%でした。『友達や先輩に誘われて』と答えた方は昨年よりも約 9%増えていました。

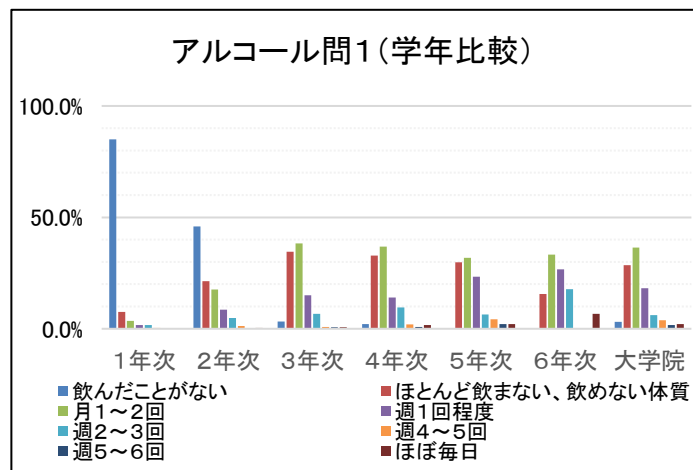
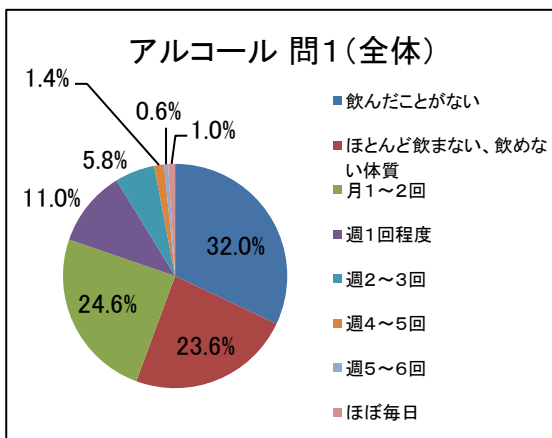
④ 機会があれば禁煙したいですか。



・禁煙したいと答えた方は、約 48%でした。

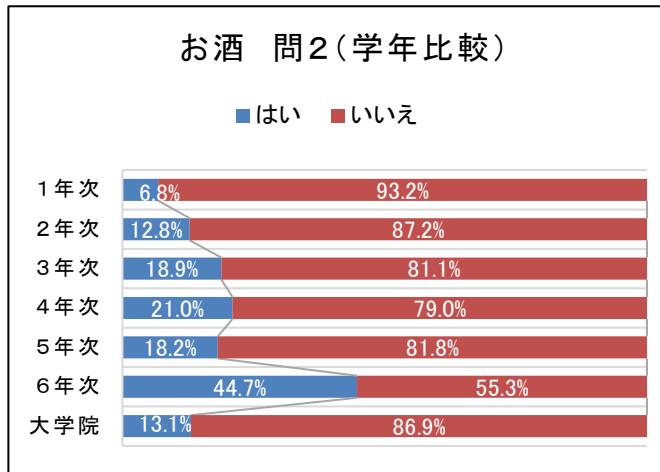
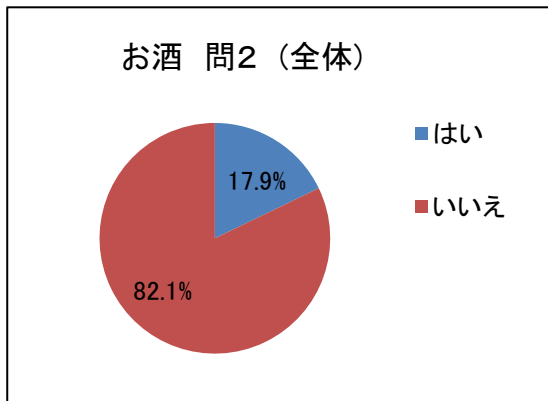
◆お酒について

問1. あなたはお酒を飲みますか。



・月1回以上飲むと答えた方は、約 45%でした。

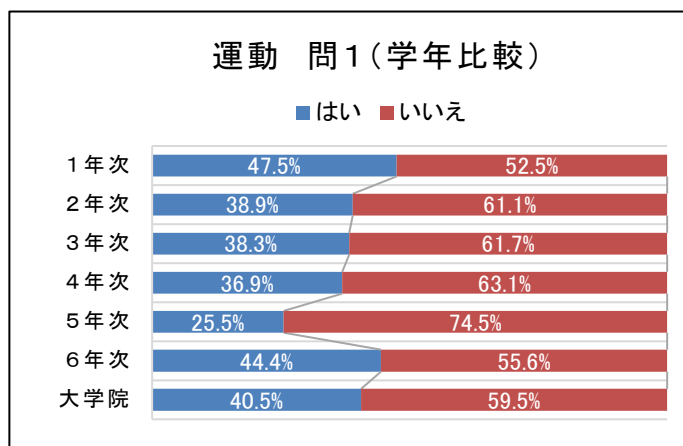
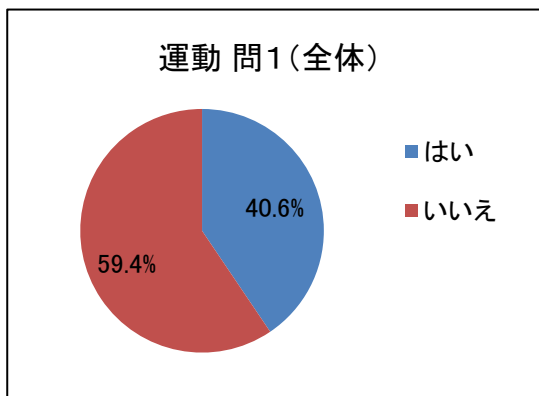
問2. 飲む方は泥酔するほど飲むことはありますか。



・泥酔するほど飲むことがあると答えた人は約 18%でした。

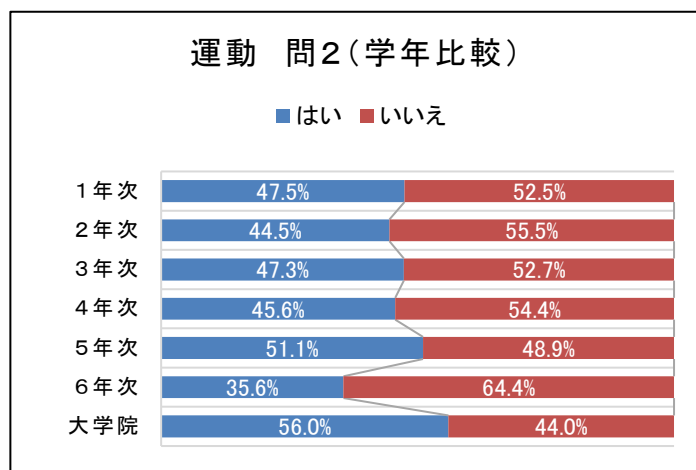
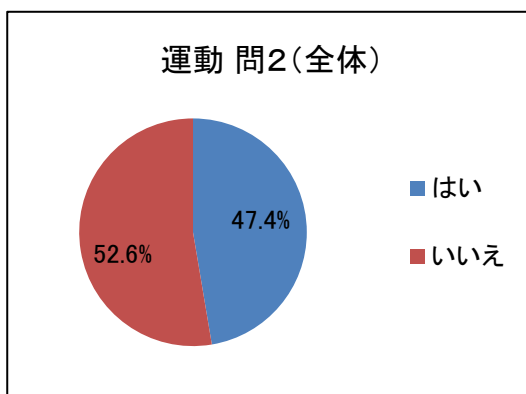
◆運動について

問1. 一回30分以上の汗を軽くかく運動を週二日以上していますか。



・週二日以上、軽い運動をしていると答えた方は約 41%でした。

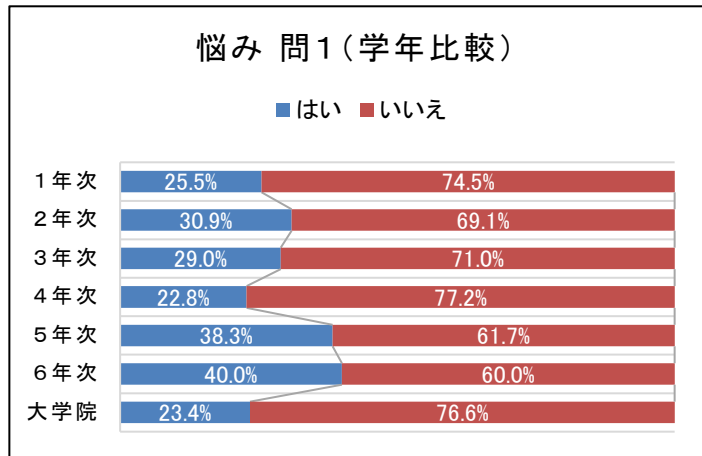
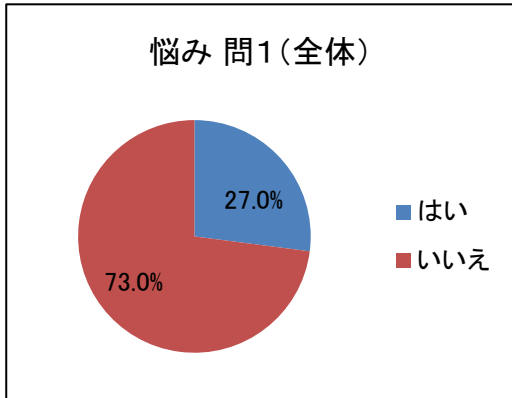
問2. 日常生活において歩行または同等の活動を一日1時間以上していますか。



・日常生活で歩行または同等の活動を一日1時間以上していると答えた方は、約 47%でした。

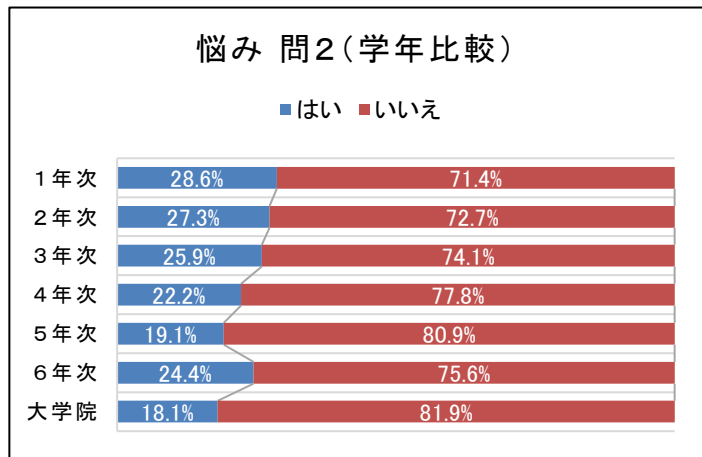
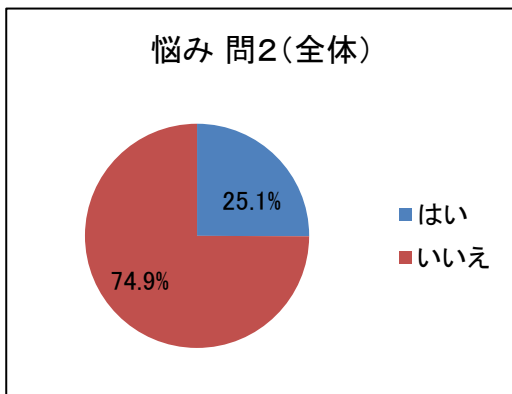
◆悩みについて

問1. 人にはなかなかいえないう悩みはありますか。



・悩みがあると答えたのは27%でした。5, 6年次は、4割近く悩みがあると回答しています。

問2. 誰かに話を聞いてもらいたいと思いますか。



・『話を聞いてもらいたい』と答えた方は、25%でした。「悩みがある」の質問結果とは異なり、6年次以外は学年が上がるごとに割合が減っています。