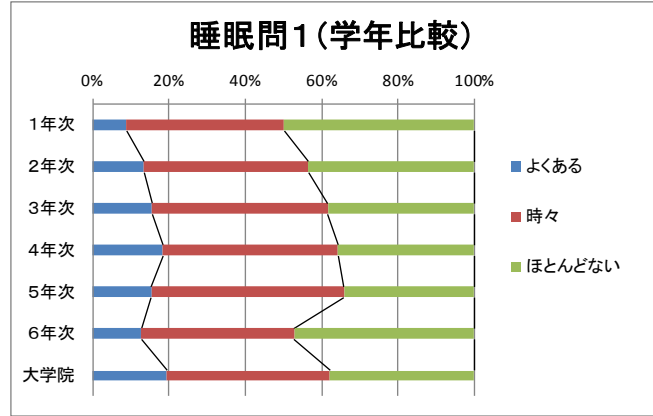
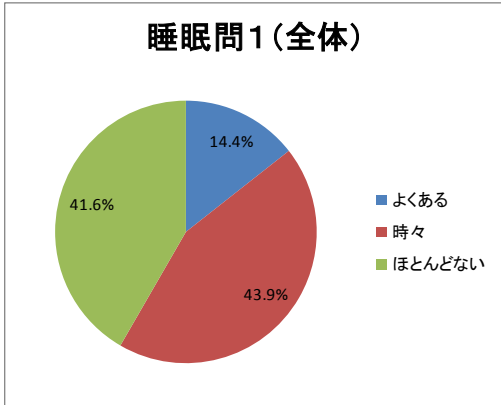


生活問診票結果

- ・調査時期：平成 29 年度学生定期健康診断
- ・対象者：平成 29 年 4 月時点で在籍している学生 5,025 名（非正規生は除く）
- ・回収状況：4,242 名（回収率 84.4%）

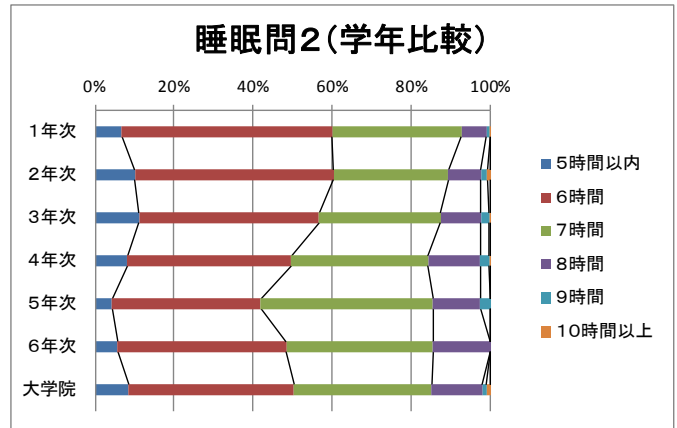
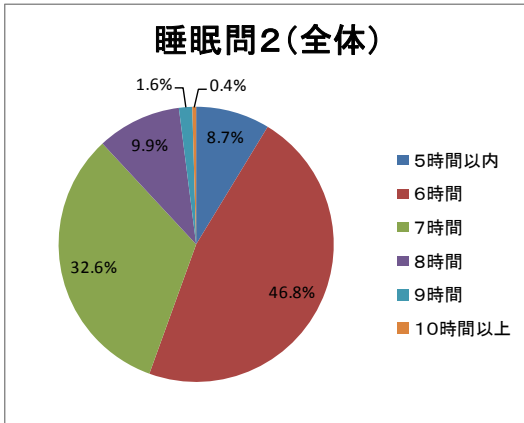
◆睡眠について

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。



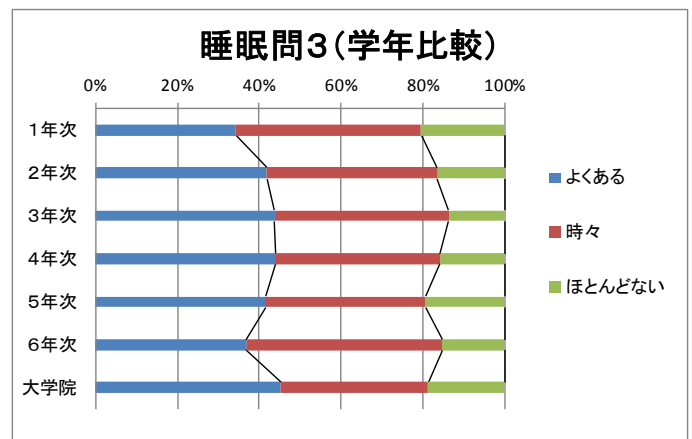
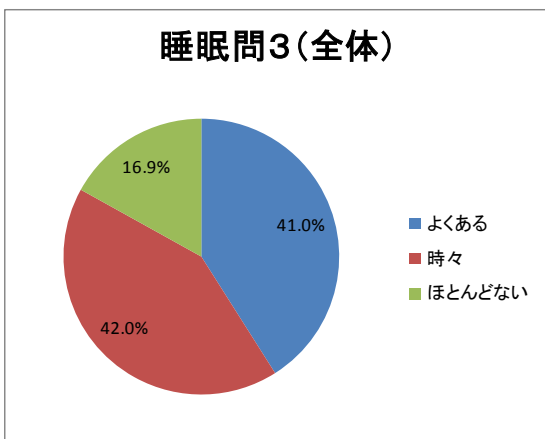
●眠りにつくのに時間がかかることが「よくある」、「時々ある」と答えた方が約 60%でした。

問 2. 睡眠時間は普段どれくらいですか。

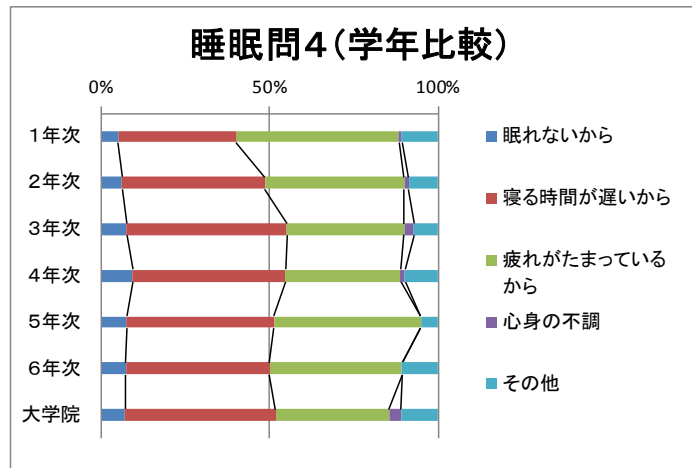
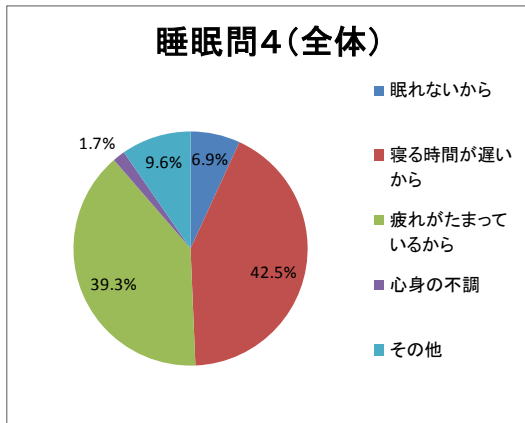


●睡眠時間は約 80%の方が 6～7 時間でした。

問 3. 朝起きるのが辛いことはありますか。



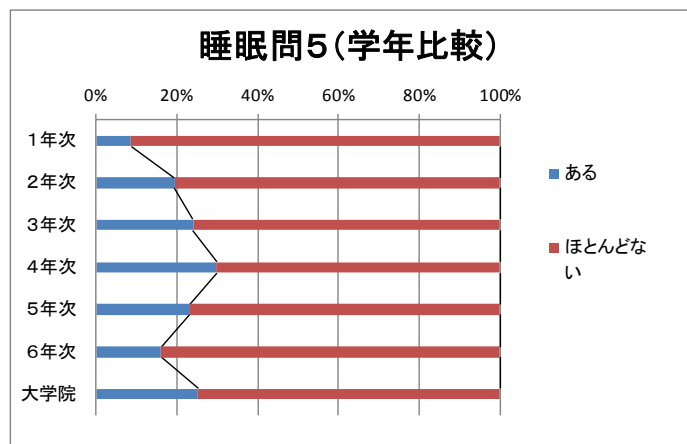
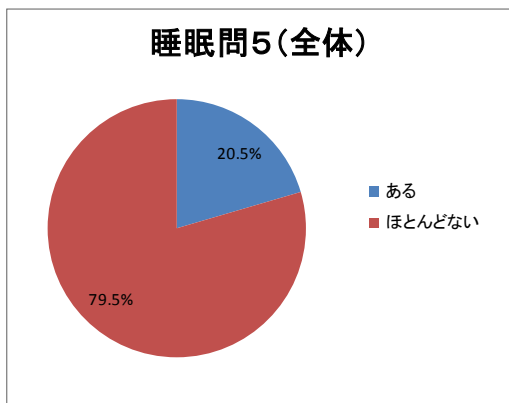
問4. 問3朝起きるのが辛いことが「よくある」、「時々」と答えた方へ。その理由はなぜですか。



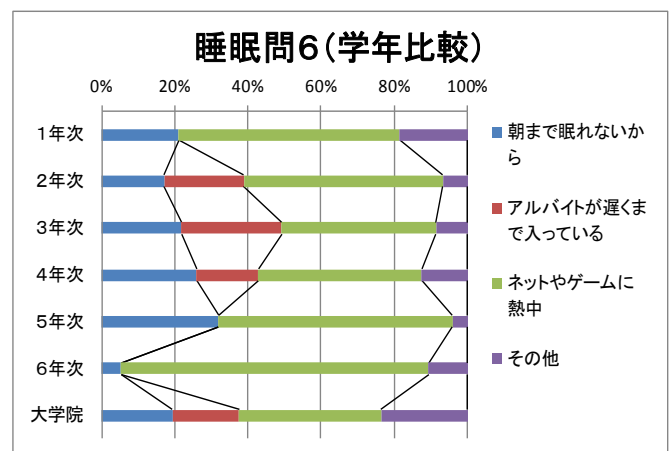
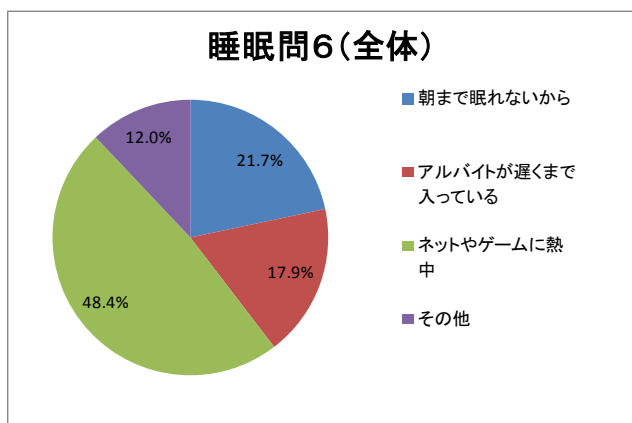
※その他の理由として、「寒いから、布団が暖かいから、朝が苦手」という意見が多くみられました。その他「低血圧やだるい、起立性調節障害」など体調を理由とする意見、少数ながら「大学が嫌い、講義に行きたくない、レポート」など学業に関する意見もありました。

●朝起きるのが辛いことが「よくある」、「時々ある」と答えた方は約83%でした。その理由として、「寝る時間が遅い」、「疲れがたまっているため」と答えた方が約82%おり、質のよい睡眠がとれていない可能性が示唆されました。

問5. 昼夜逆転になることはありますか。



問6. 問5で「ある」と答えた方へ。その理由はなぜですか。

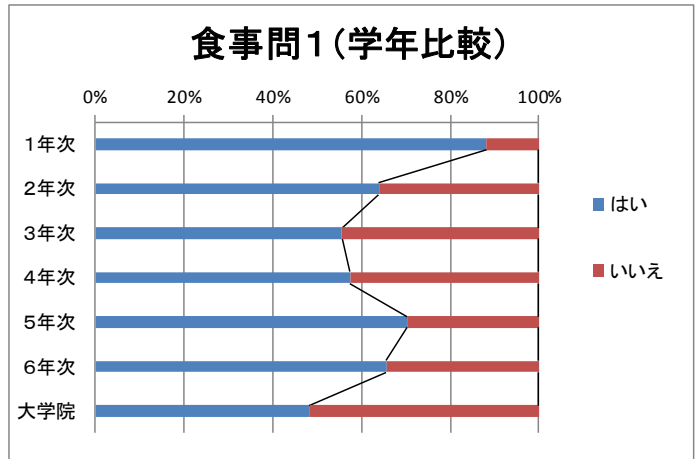
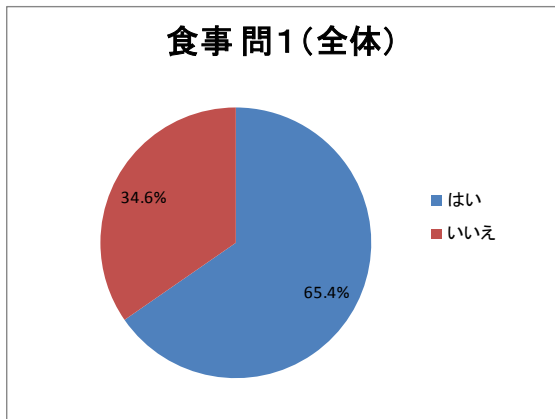


※その他の理由として、「勉強や課題をやるため」と学業に関する意見が多くみられました。

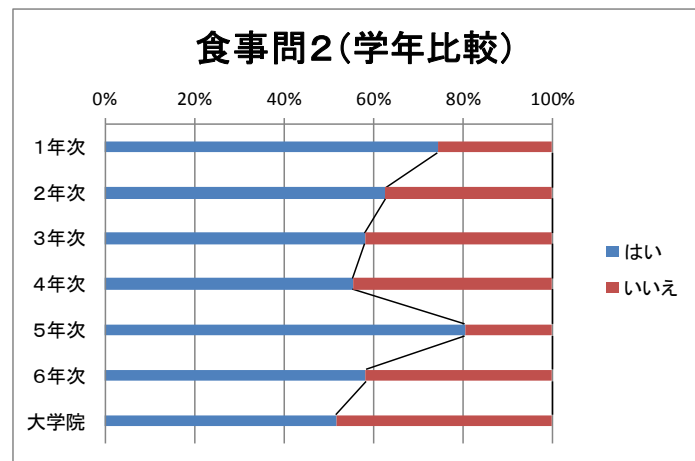
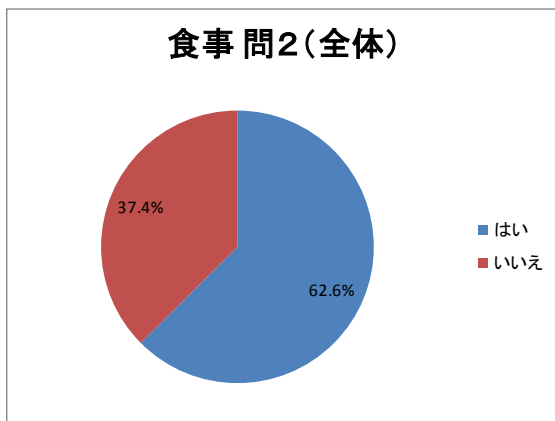
●昼夜逆転することが「ある」と答えた方は約20%でした。その理由として、「ネットやゲーム」、「アルバイトが遅くまで入っている」が約70%でした。

◆食事について

問1. 朝食はきちんと食べていますか。

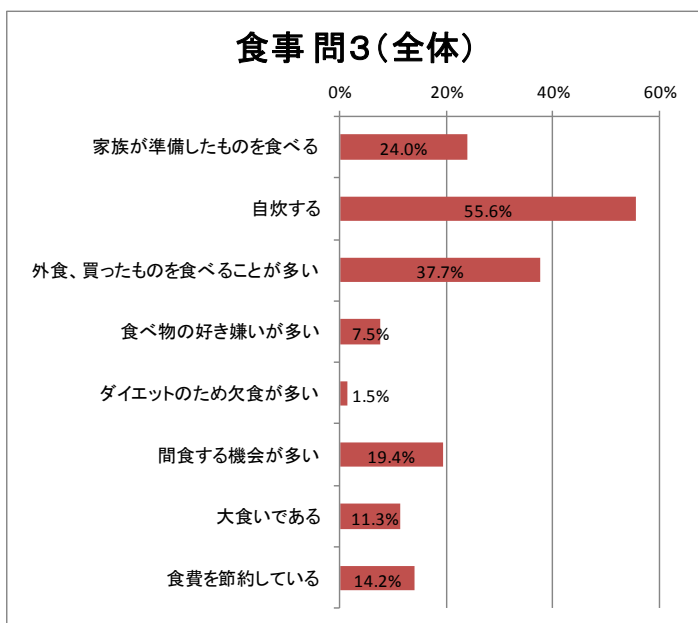


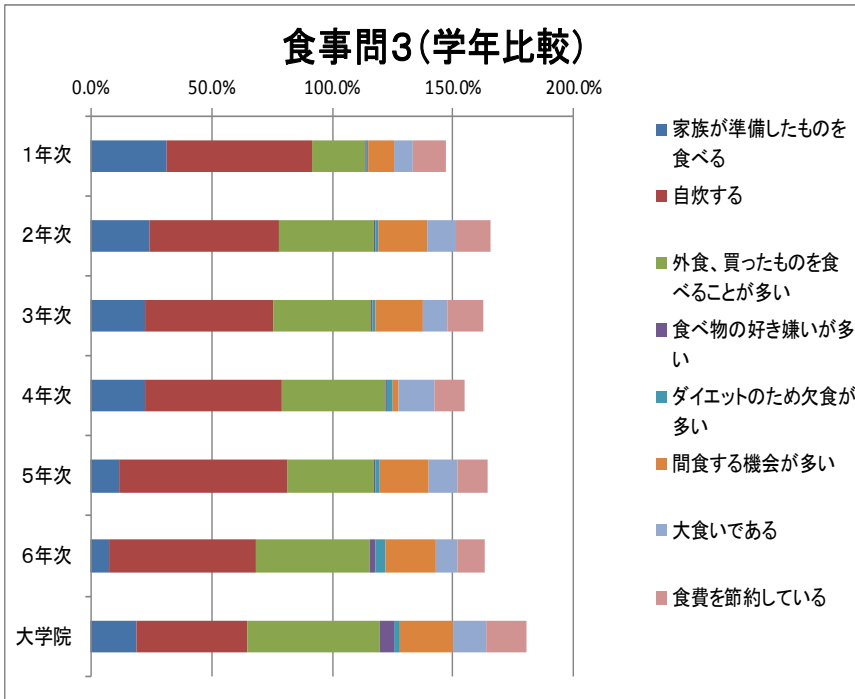
問2. 食事はバランスを考えて食べていますか。



●問1、問2ともに「はい」と答えた方が約60%を超えていました。しかし、学年が上がるにつれ「はい」と答える方の割合が減少していました。

問3. あなたの食事状況についてあてはまるものをすべて選んで下さい。(複数回答)

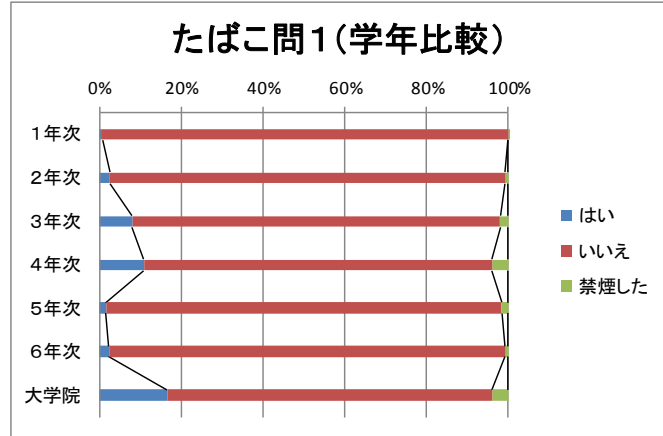
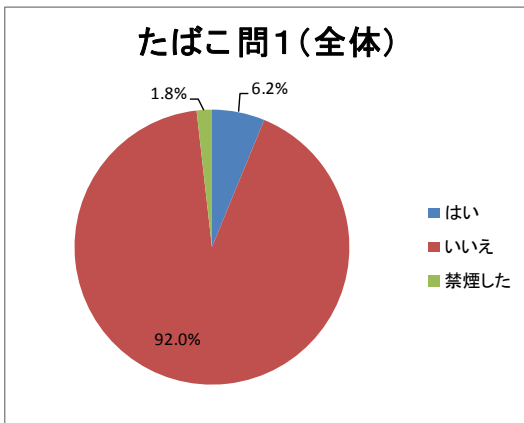




●食事の状況では、「自炊している」と答えた方が「外食、買った物を食べる」と答えた方よりも多く約55%でした。「間食する機会が多い」、「大食いである」と答えた方は10~20%いましたが、「食費を節約している」と答えた方も約14%いました。

◆たばこについて

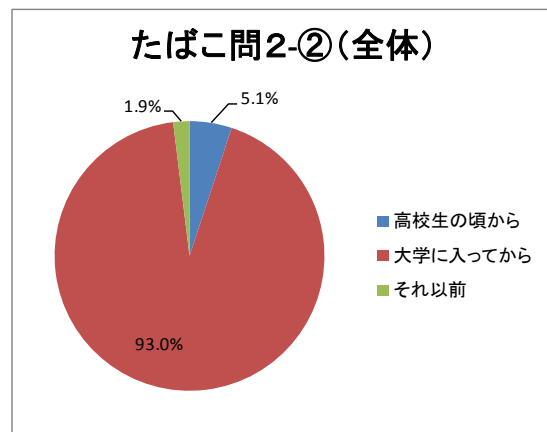
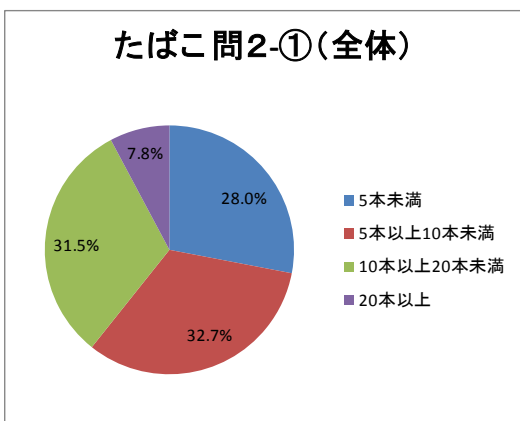
問1. あなたはたばこを吸いますか。



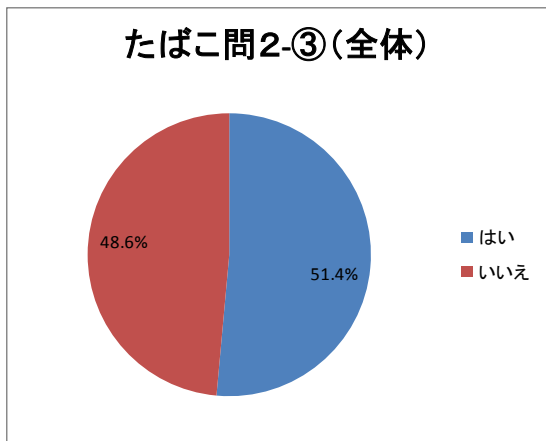
問2. 問1で「はい」と答えた方にお聞きします。

① 一日に何本くらい吸いますか。

②いつから吸っていますか。



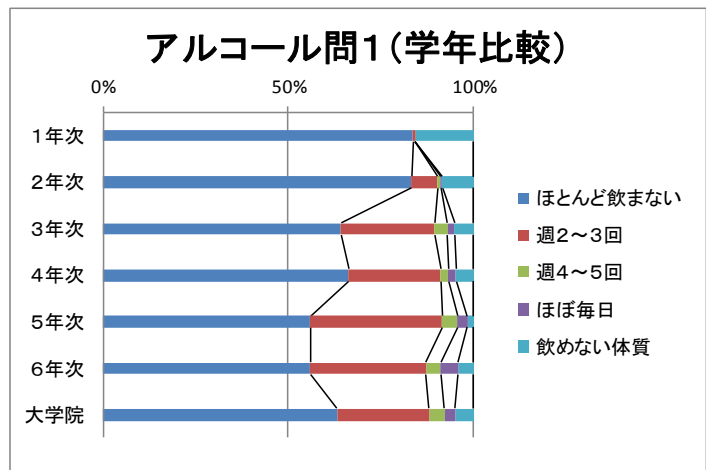
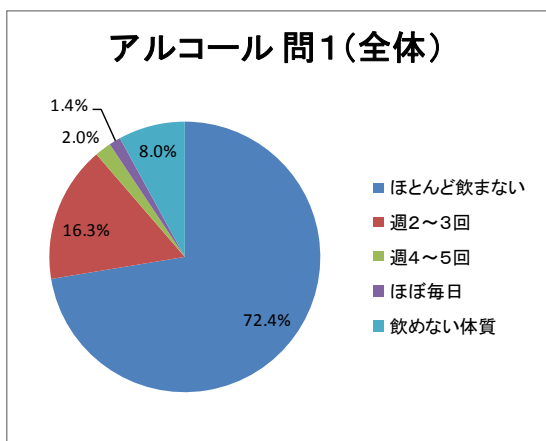
③ 機会があれば禁煙したいですか。



●喫煙率は学年が上がるにつれ上昇しており、4年生は約10%、大学院生は約17%でした。
喫煙者の約90%以上は大学入学後に喫煙を始めていました。

◆アルコールについて

問1. どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。



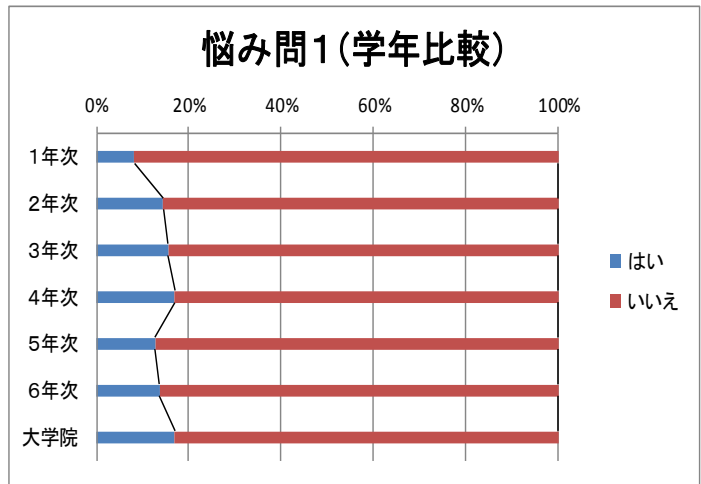
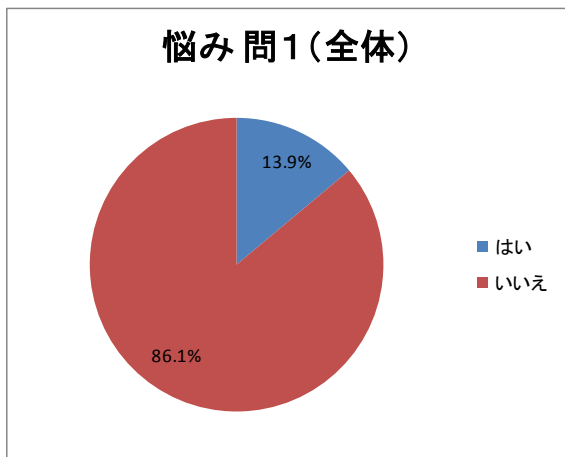
●お酒を「ほとんど飲まない」、「飲めない体質だ」と答えた方は、合わせると約80%で習慣的な飲酒の方は少ないことが分かりました。

問2. 問1で「週2回以上飲酒する」と答えた方にお聞きします。何をどれくらい飲みますか。

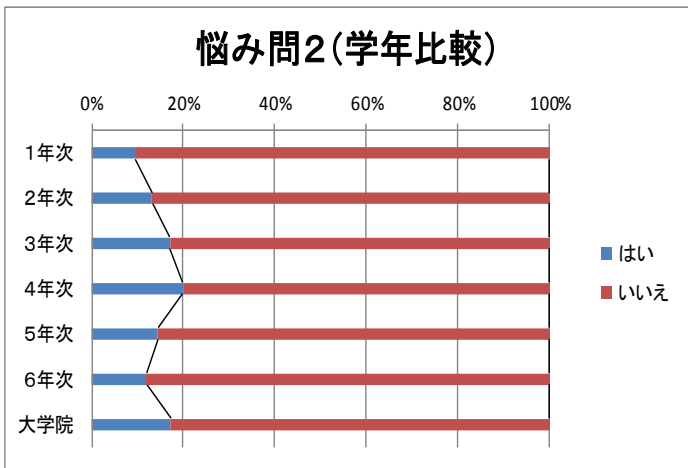
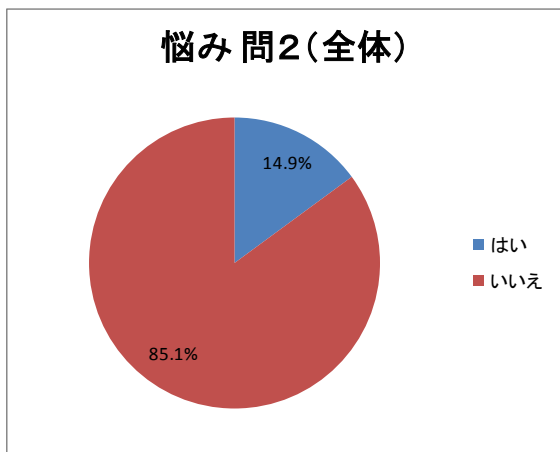
●お酒の種類は、ビールを飲むと答えた方が一番多く、その他にはカクテルやウィスキー、日本酒やワインなど色々な種類のお酒を飲んでいました。また、飲酒量はビール1缶程度から20以上とかなりの個人差がありました。

◆悩みについて

問1. 人にはなかなか言えない悩みがありますか。



問2. 誰かに話を聞いてもらいたいと思いますか。



●問1、問2ともに「はい」と答えた方が約15%程度で、学年が上がるにつれて上昇していました。