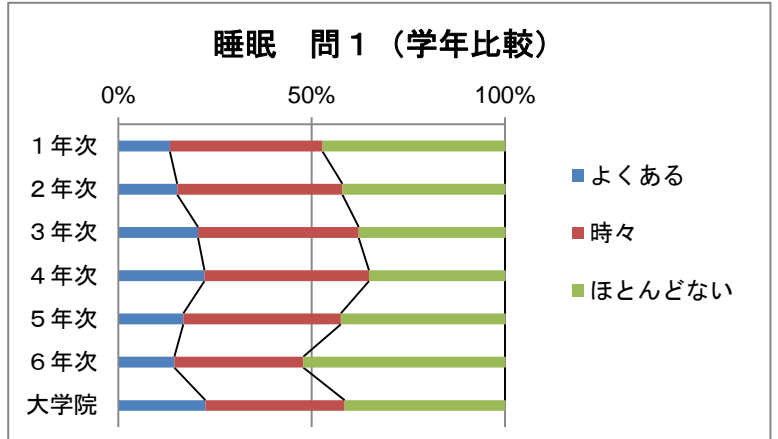
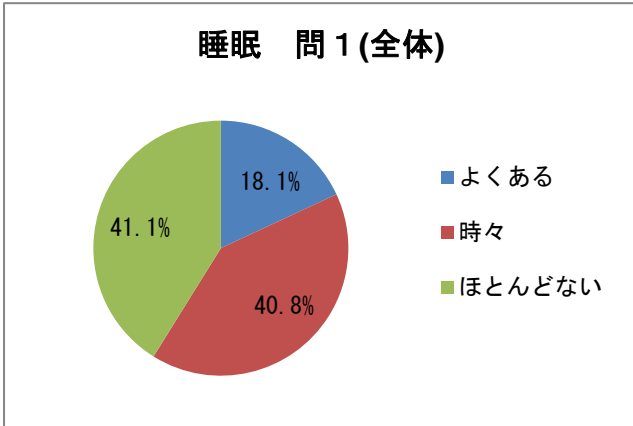


生活問診票結果

- ・調査時期：平成 30 年度学生定期健康診断中
- ・対象者：平成 30 年度 4 月時点で在籍している学生 5,076 名（非正規生は除く）
- ・回収状況：4,280 名（回収率 84.3%）

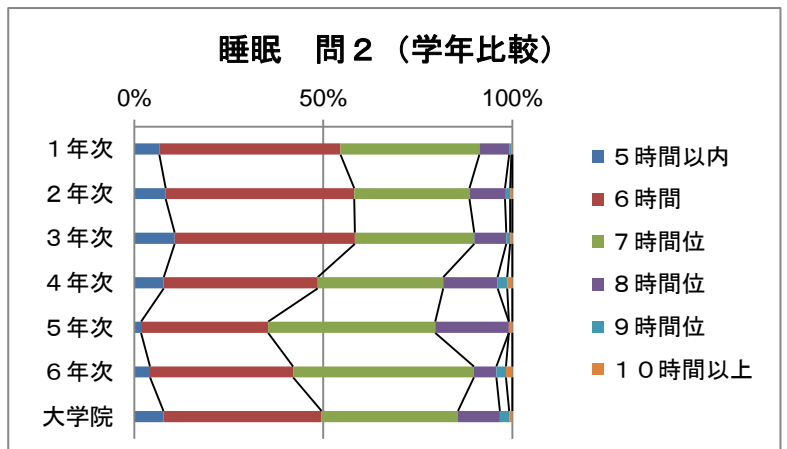
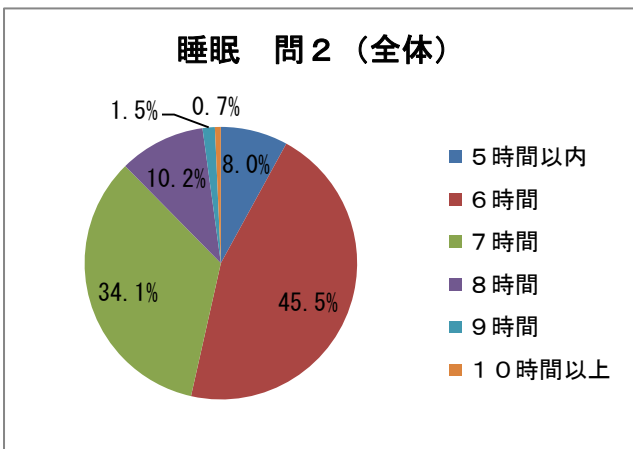
◆睡眠について

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。



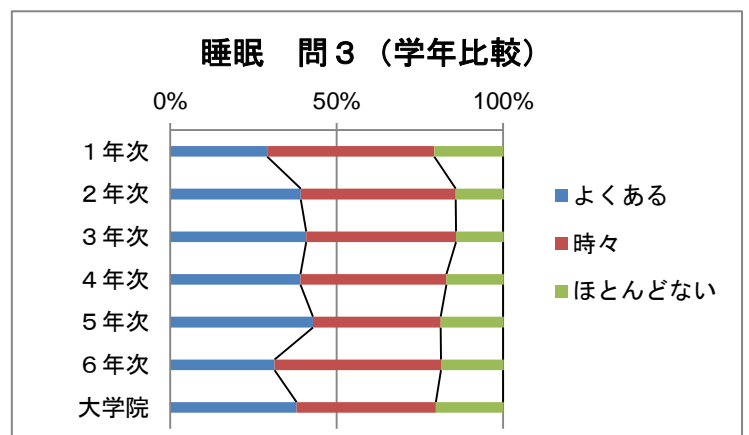
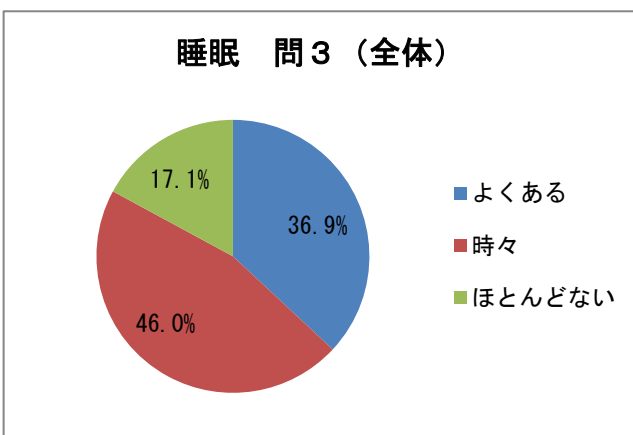
・眠りにつくのに時間がかかることが「よくある」、「時々ある」と答えた方が約 60%でした。

問 2. 睡眠時間は普段どれくらいですか。

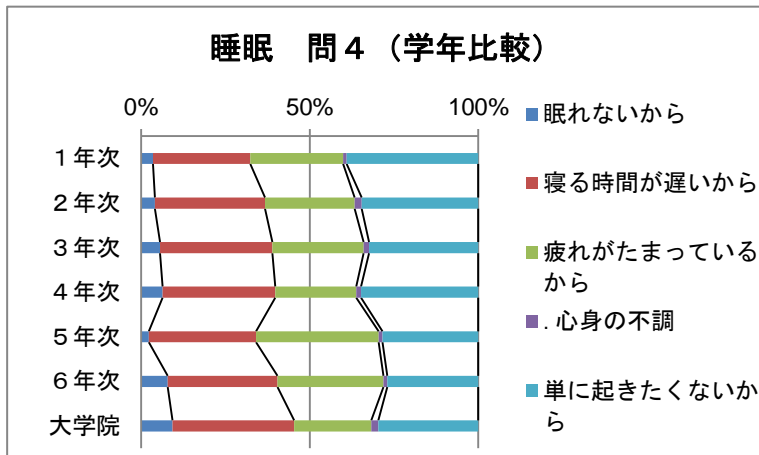
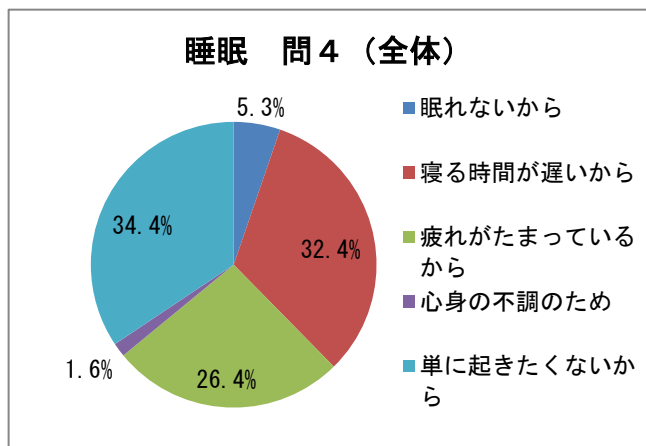


・睡眠時間は約 90%の方が 7～8 時間と答えていました。

問 3. 朝、起きるのが辛いことがありますか。

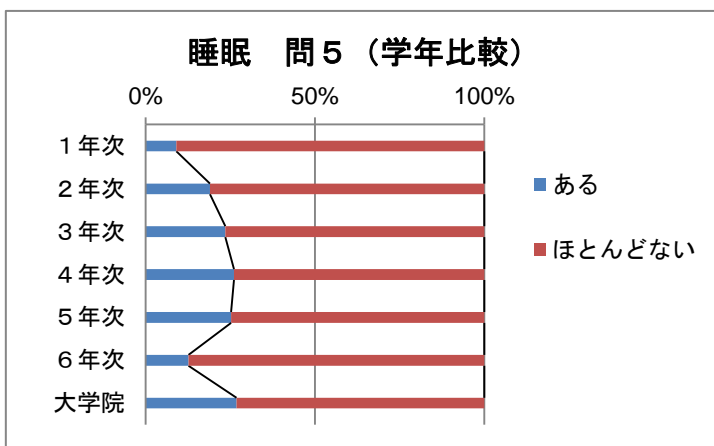
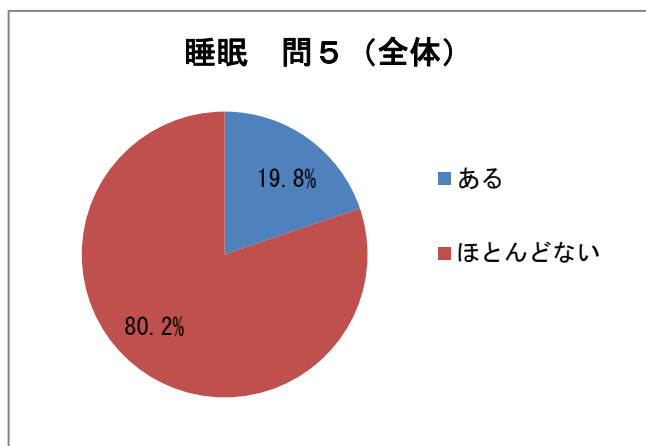


問4. 問3で『よくある、時々ある』と答えた方へお聞きします。その理由を一つ選んでください。



・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83%いました。朝起きるのがつらい理由として、『単に起きたくないから』、『寝る時間が遅いから』がそれぞれ30%おり、睡眠時間が足りない可能性も示唆されました。

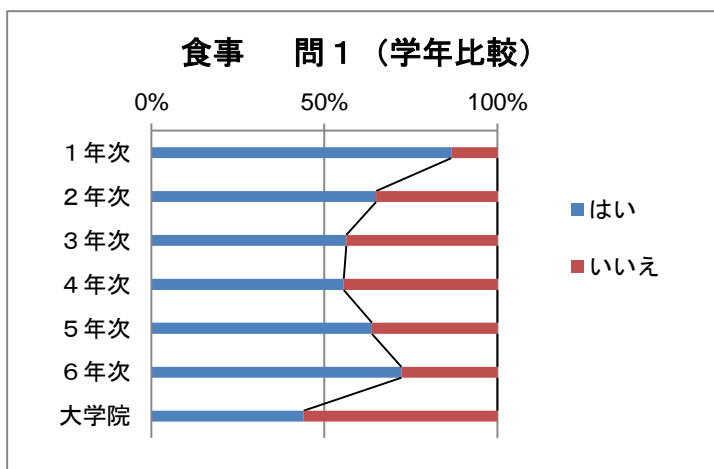
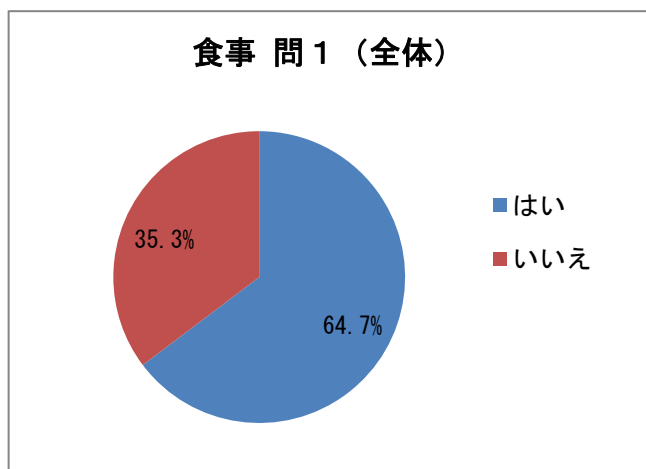
問5. 夜、眠れずに昼夜逆転することはありますか。(勉強やアルバイト、休日は除く)



・夜眠れずに昼夜逆転することがあると答えた方は約20%いました。

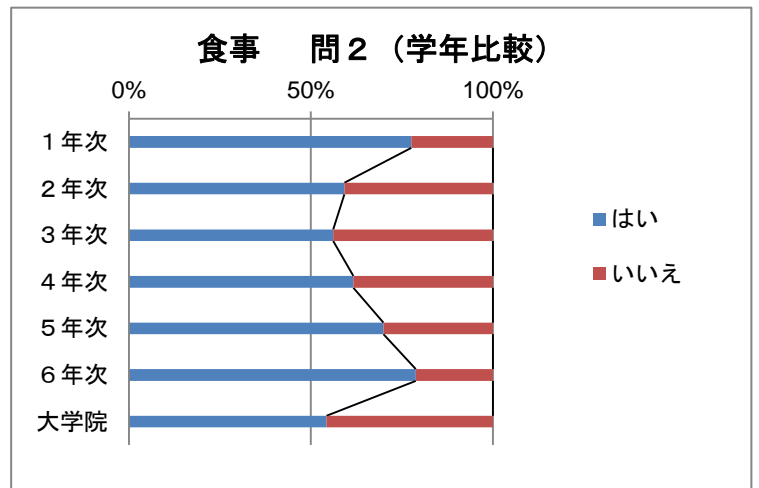
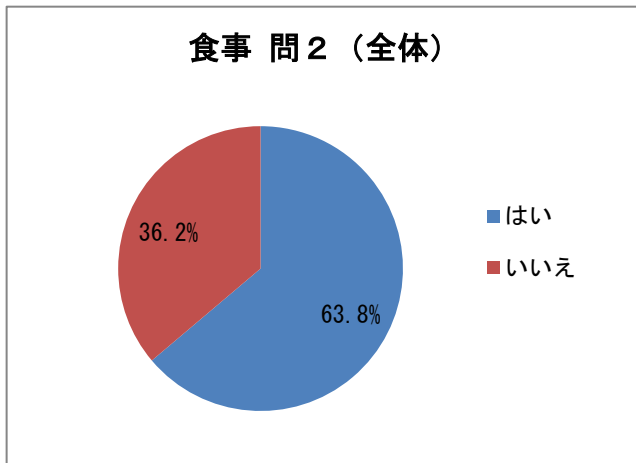
◆食事について

問1. 朝食はきちんと食べていますか。



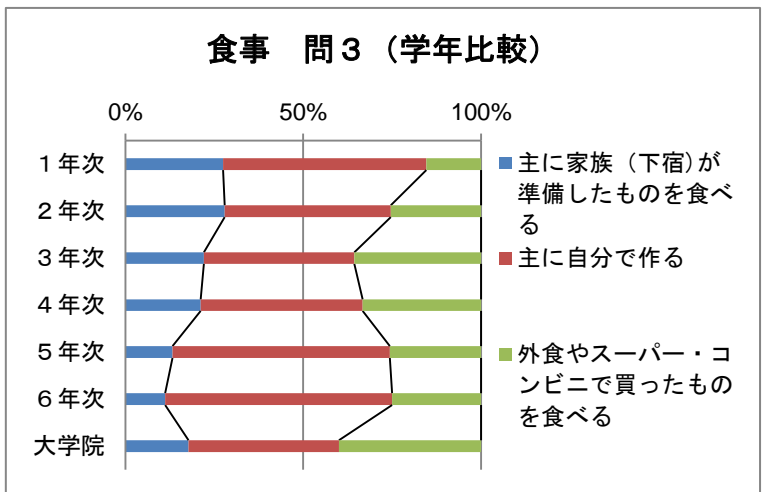
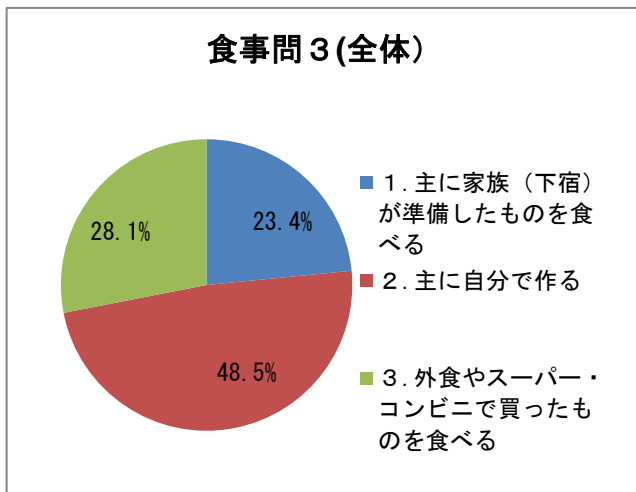
・朝食をきちんと食べない人が約35%でした。

問2. 食事はバランスを考えて食べていますか。



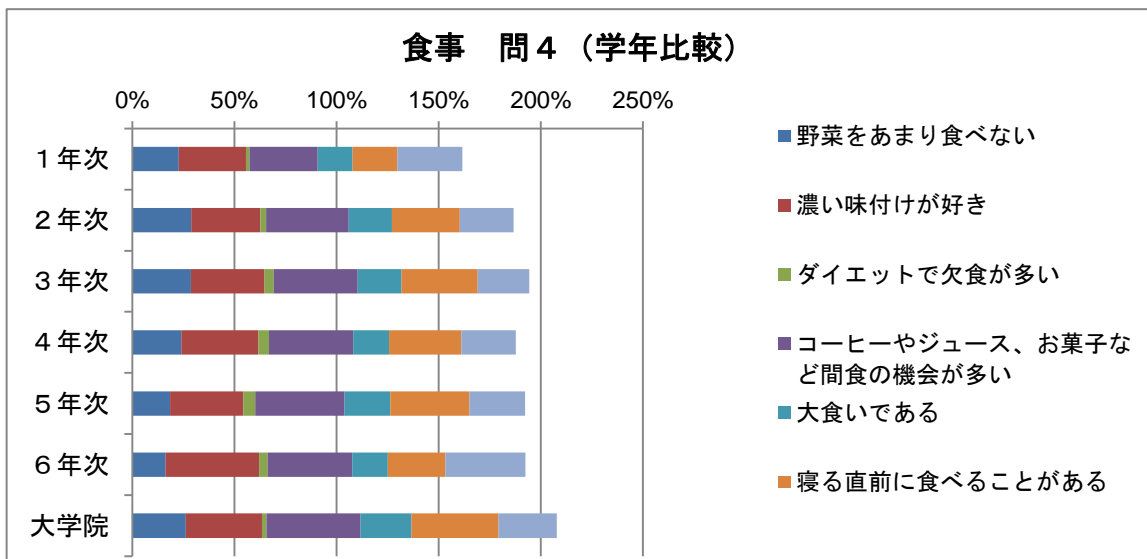
・食事のバランスを考えずに食べると答えた人は、約36%でした。

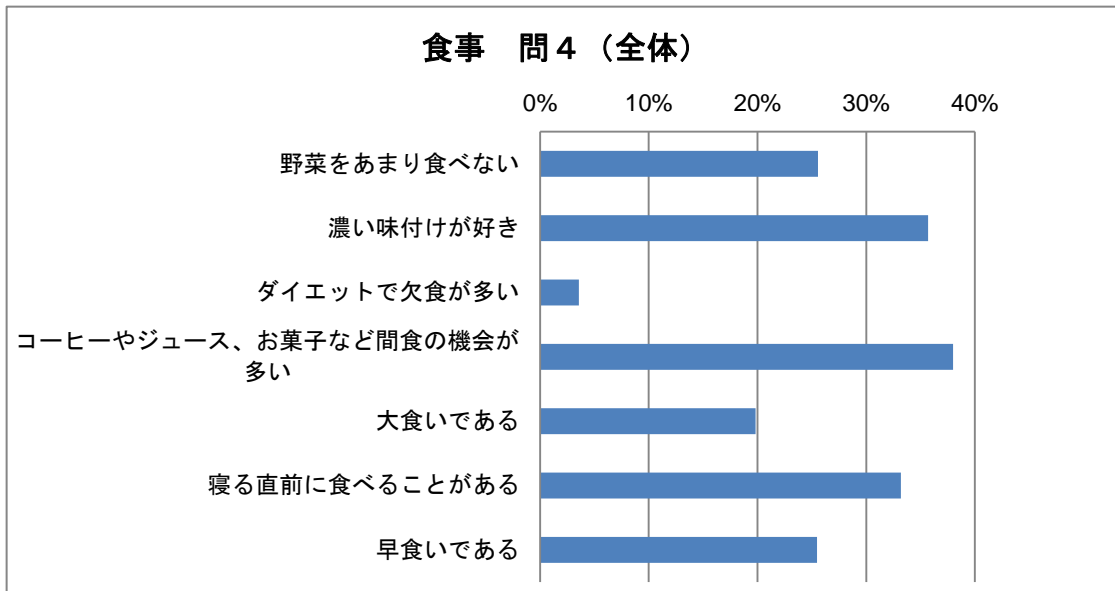
問3. あなたの食事状況について当てはまるものをすべて選んでください。



・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。

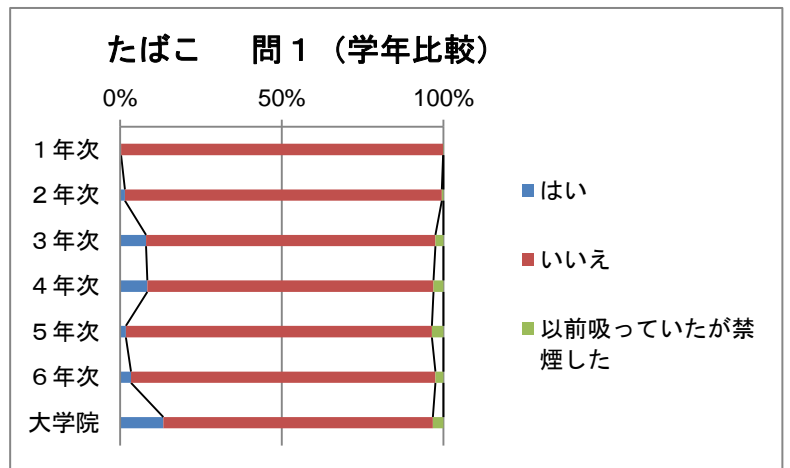
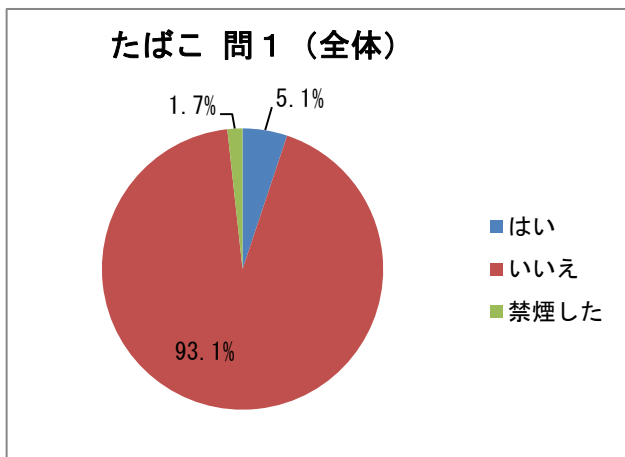




・食習慣の質問では、間食の機会が多いと答えた方が一番多く、1年次のみ33%で、他年次では40%を超えていました。濃い味付けが好きだと答えた方も二番目に多く、どの年次でも30%を超えていました。

◆たばこについて

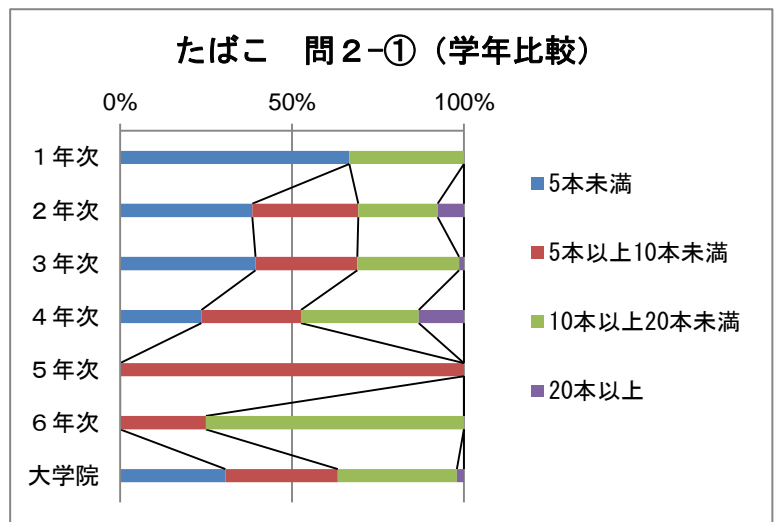
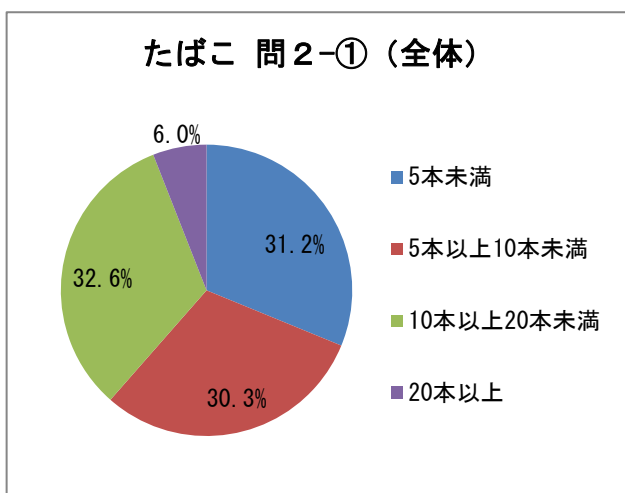
問1. あなたはたばこを吸いますか。



・たばこを吸うと答えた方は、全体の5.1% (219名) でした。

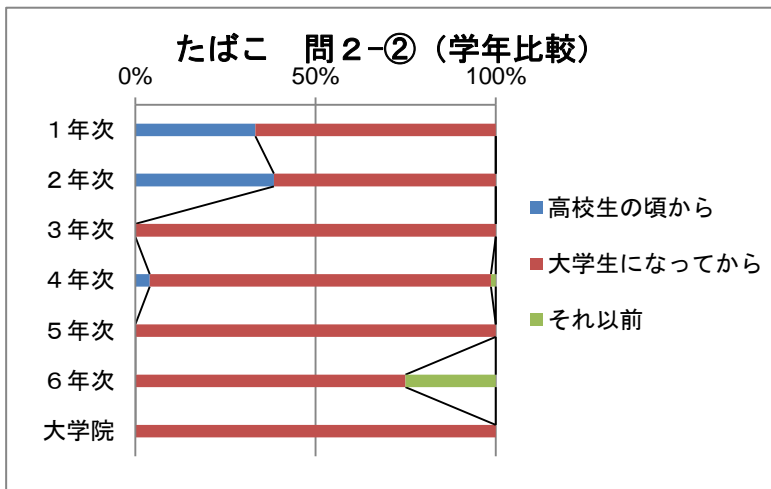
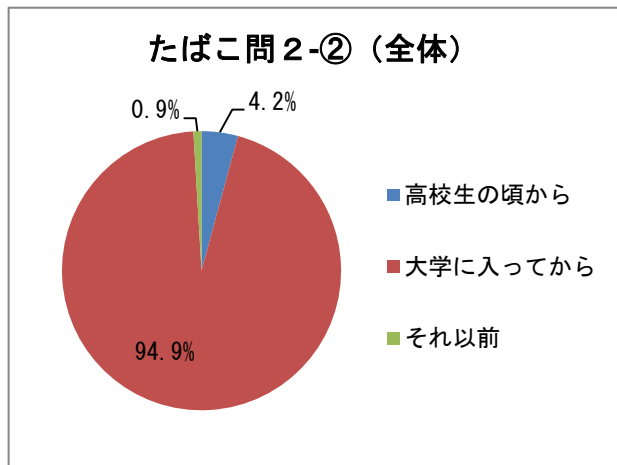
問2. 問1で「はい」と答えた方へお聞きします。

① 何本くらい吸いますか。



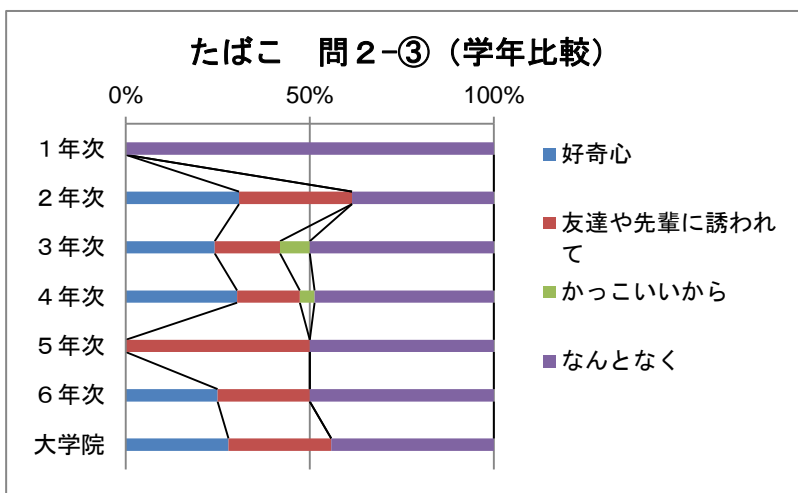
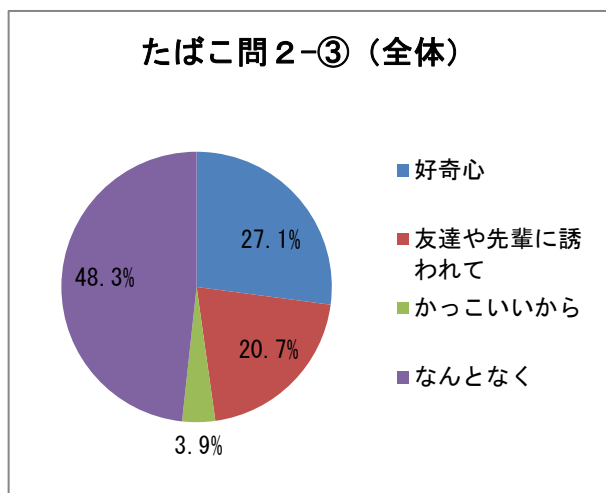
・一日の喫煙本数は、5本未満、5本以上10本未満、10本以上20本未満において、それぞれ30%程度で、大体同じ割合でした。

② いつから吸っていますか。



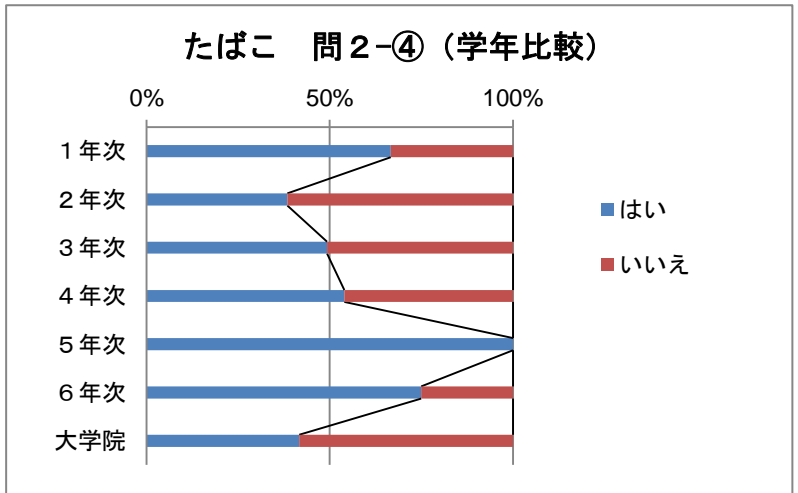
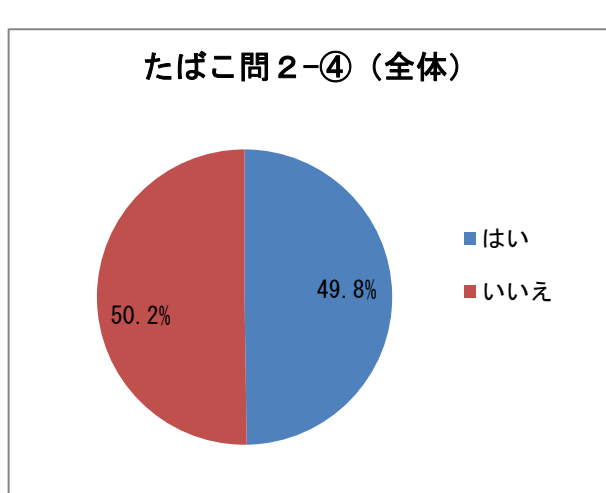
・大学生になってから吸い始めた人と答えた方がほとんどで、約95%でした。

③ 吸い始めたきっかけは何ですか。



・きっかけは、何となく吸い始めたと答えた人が全体の約半数でした。

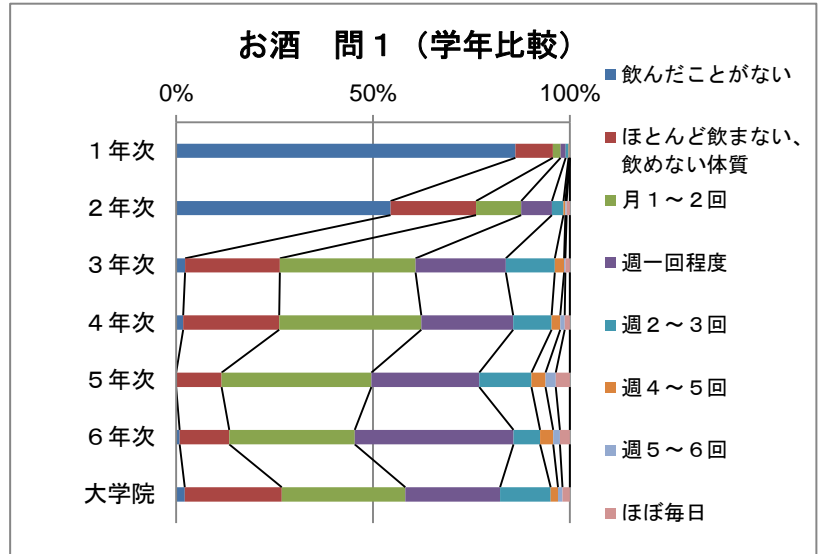
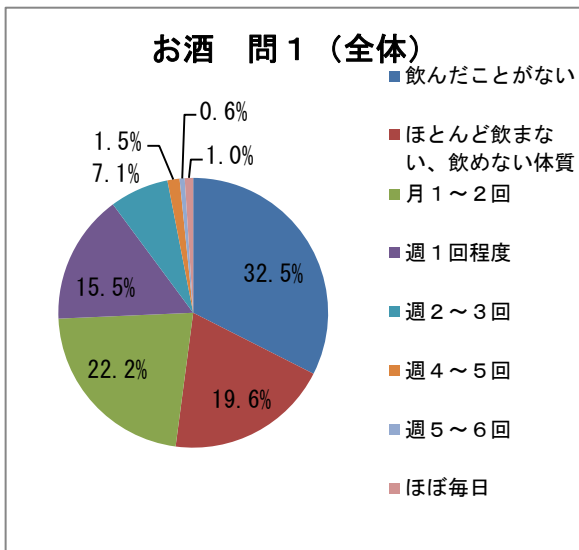
④ 機会があれば禁煙したいですか。



・禁煙したいと答えた方は、約 50%でした。

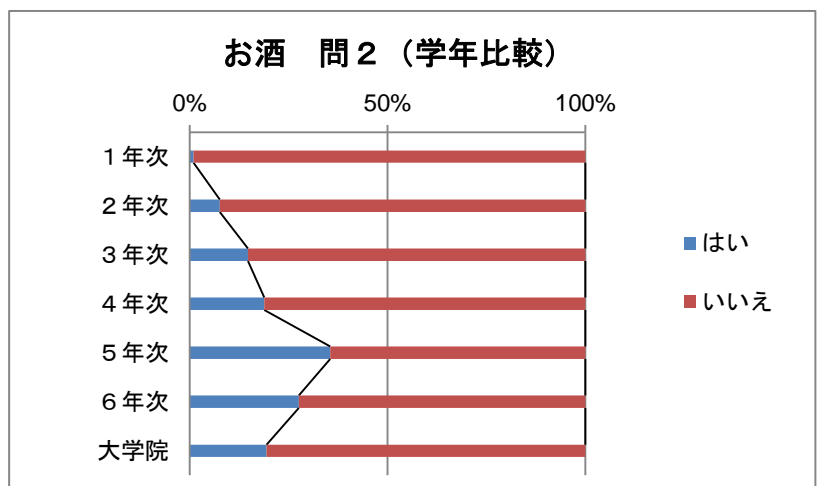
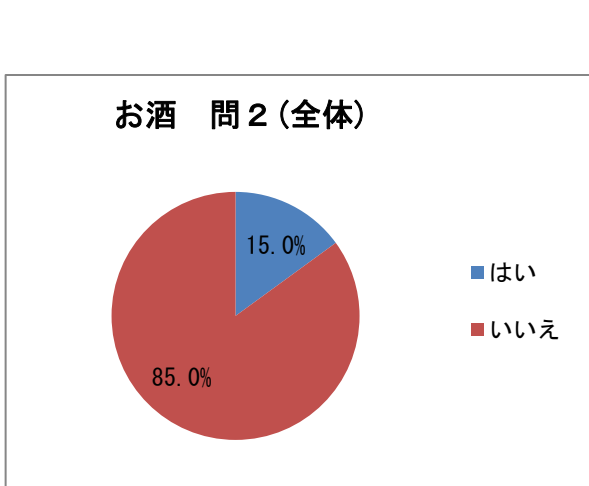
◆お酒について

問 1. あなたはお酒を飲みますか。



・月 1 回以上お酒を飲むと答えた方が 45%以上でした。

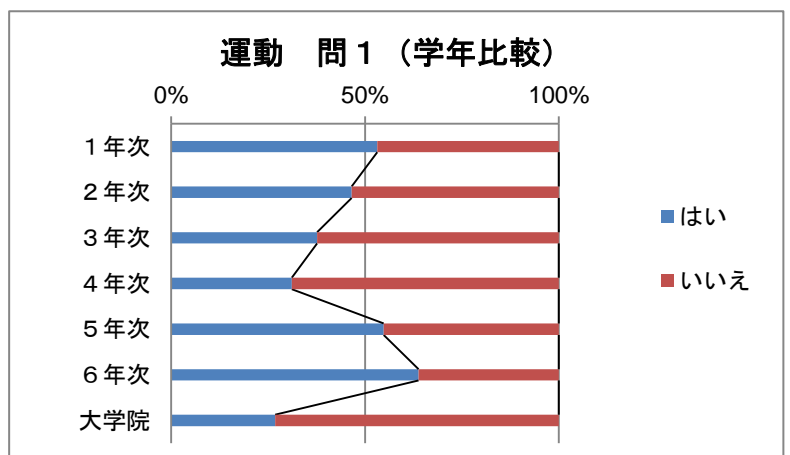
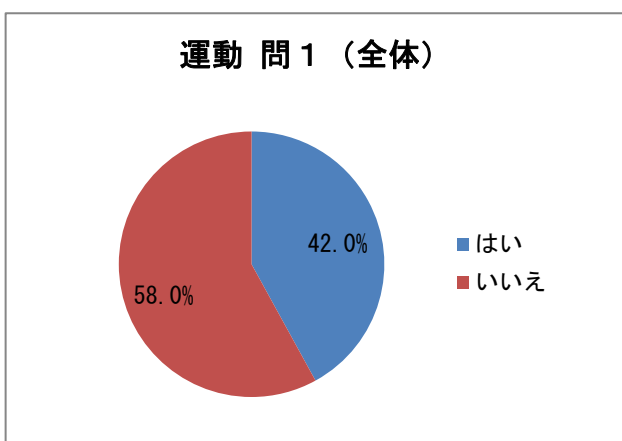
問 2. 飲む方は泥酔するほど飲むことはありますか。



・泥酔するほど飲むことがあると答えた人は 15%でした。学部生では年次が上がるにつれ、割合が高くなっています。

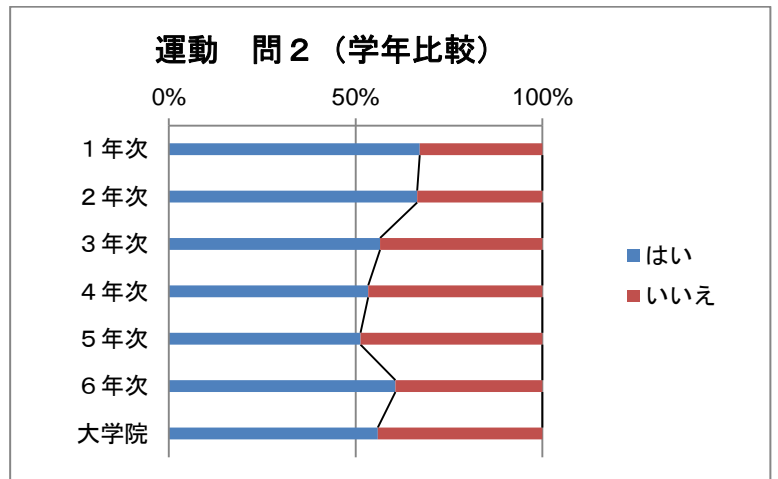
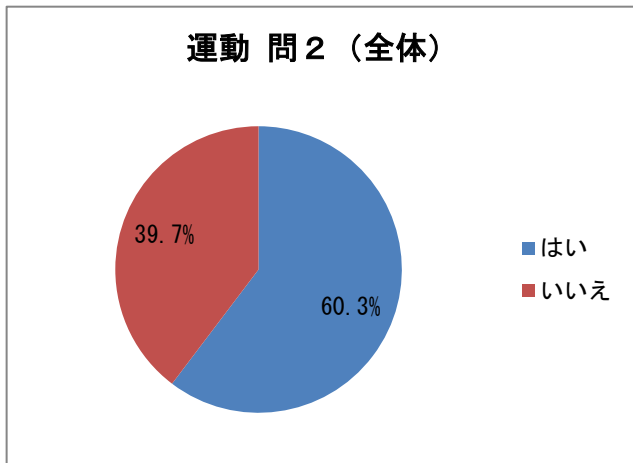
◆運動について

問 1. 一回 30 分以上の軽く汗を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人は42%でした。

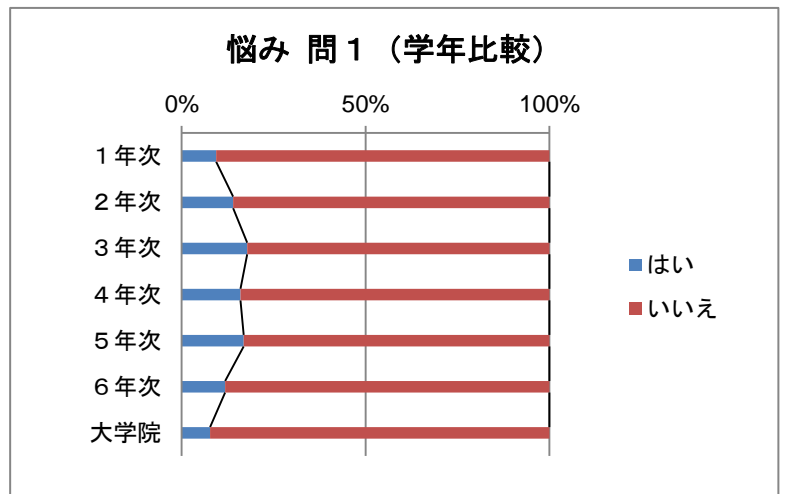
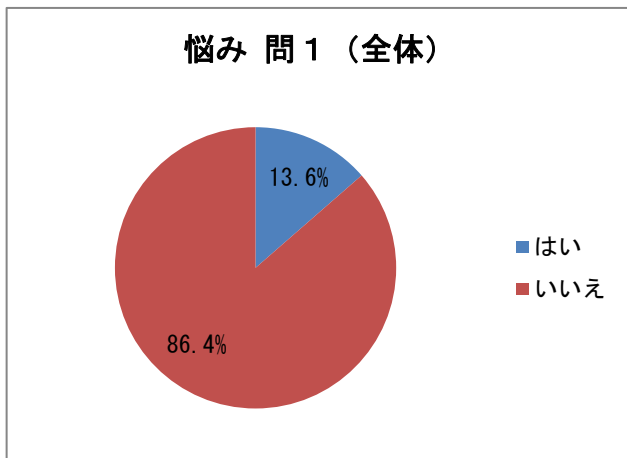
問2. 日常生活において歩行または同等の活動を一日1時間以上していますか。



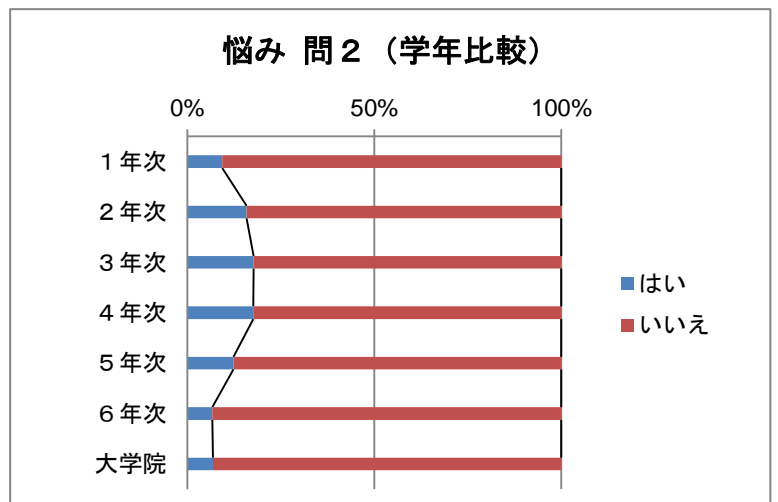
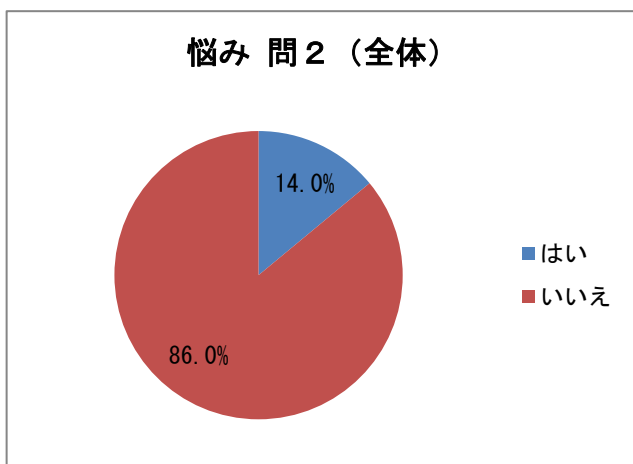
・日常生活で歩行または運動と同等の活動をしていると答えた方は、約60%でした。

◆悩みについて

問1. 人にはなかなかいえな悩みはありますか。



問2. 誰かに話を聞いてもらいたいと思いますか。



・悩みがあると答えた方と話を聞いてもらいたいと答えた方は、どちらも13~14%程度でした。