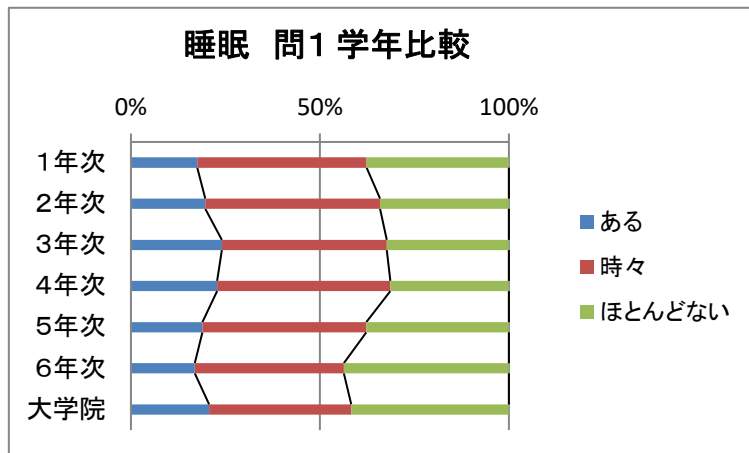
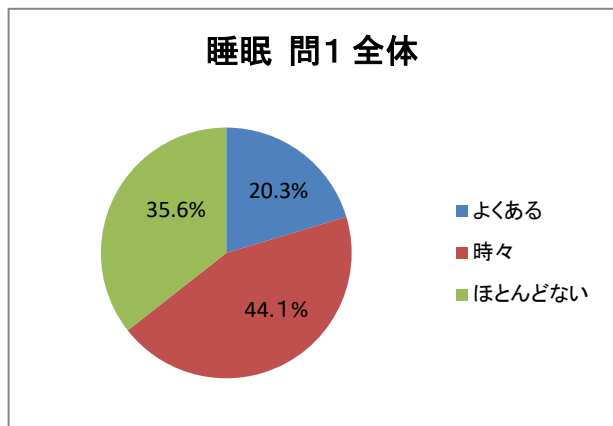


## 生活問診票結果

- ・ 調査時期：2020 年度学生定期健康診断
- ・ 対象者：2020 年度 4 月時点で在籍している学生 5,095 名（非正規生は除く）
- ・ 回収状況：2,984 名（回収率 58.6%）

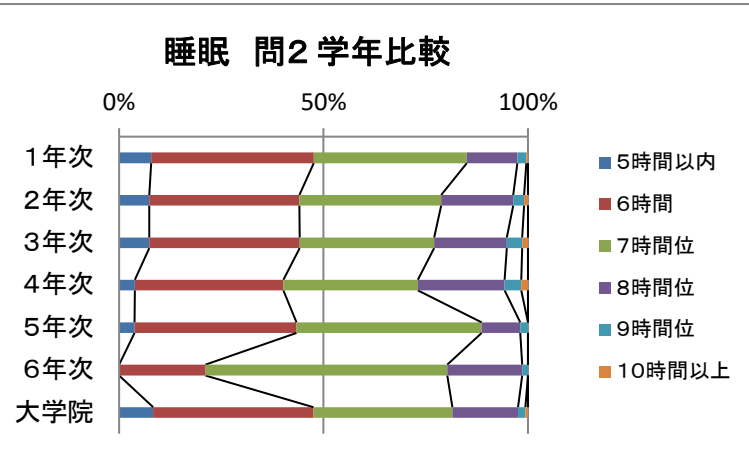
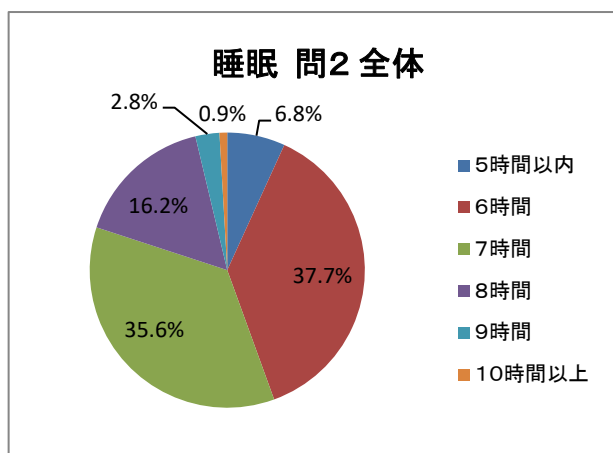
### ◆睡眠について

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。



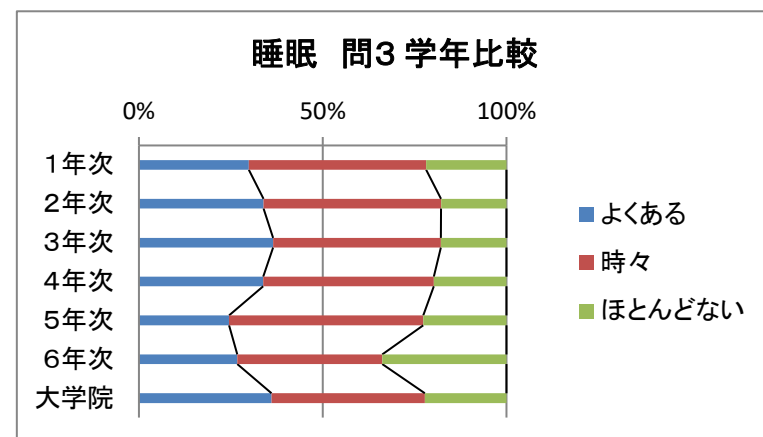
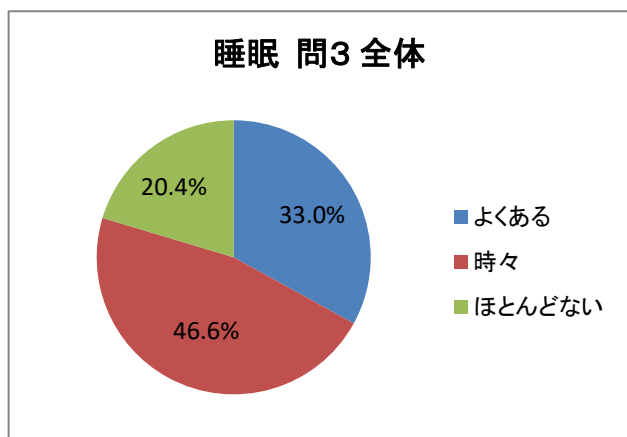
- ・ 眠りにつくのに時間がかかることが『よくある』、『時々』と答えた方が約 64%でした。

問 2. 睡眠時間は普段どれくらいですか。

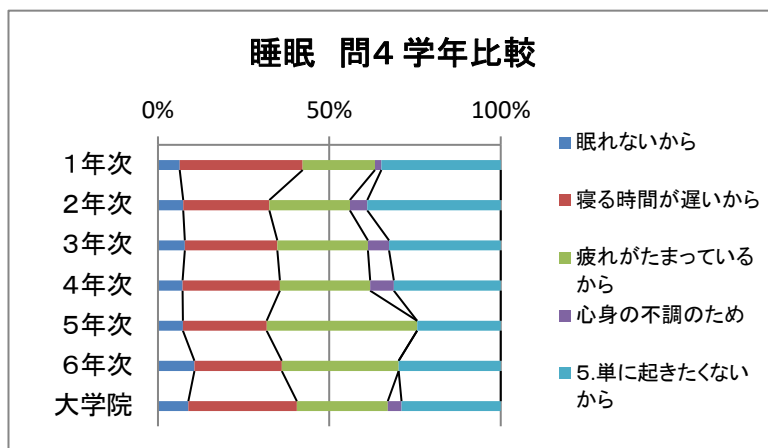
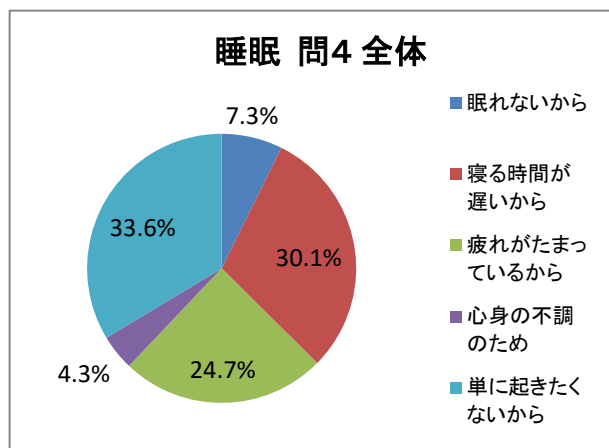


- ・ 睡眠時間は約 73%の方が 6～7 時間と答えていました。 また、8 時間以上寝ると答えた方も 約 20%いました。

問 3. 朝、起きるのが辛いことがありますか。

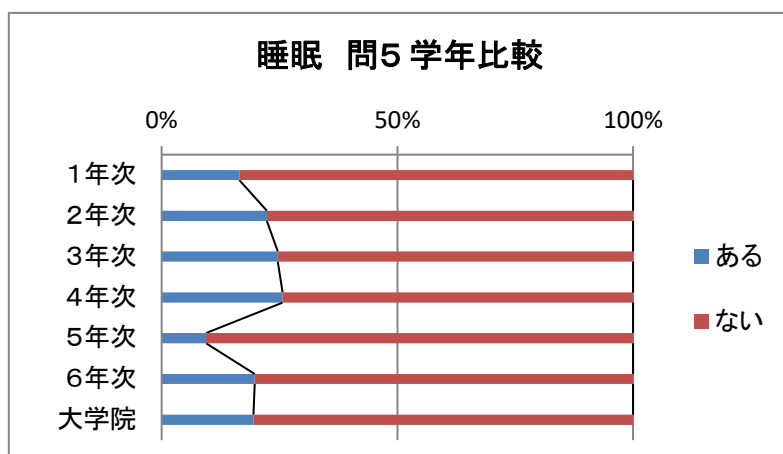
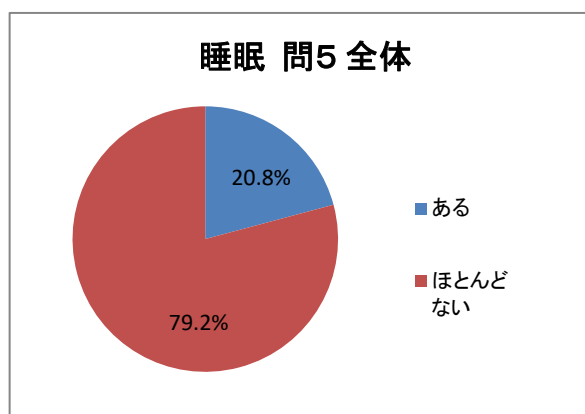


問4. 問3で『よくある、時々ある』と答えた方へお聞きします。その理由を一つ選んでください。



・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80%いました。朝起きるのがつらい理由として、『寝る時間が遅いから』、『単に起きたくないから』が各約30~34%おり、睡眠時間が足りない可能性も示唆されました。

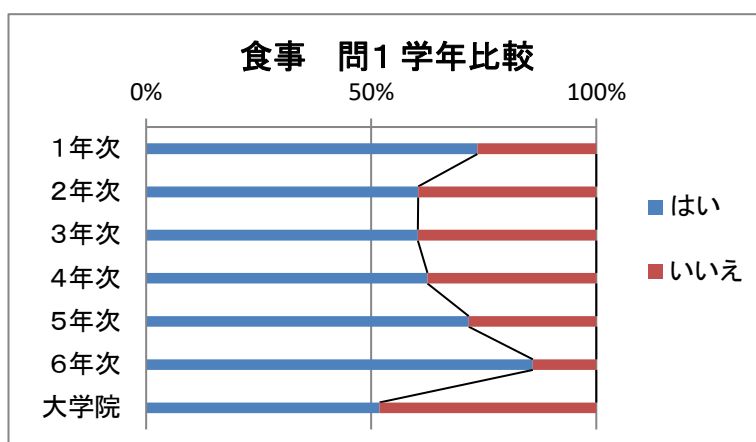
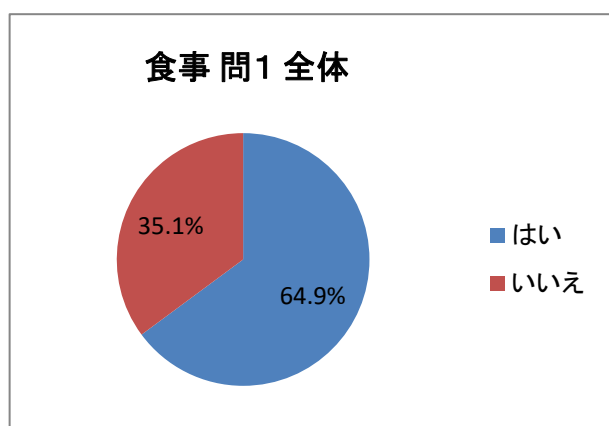
問5. 夜、眠れずに昼夜逆転することはありませんか。(勉強やアルバイト、休日は除く)



・夜、眠れずに昼夜逆転することがあると答えた方は約21%いました。

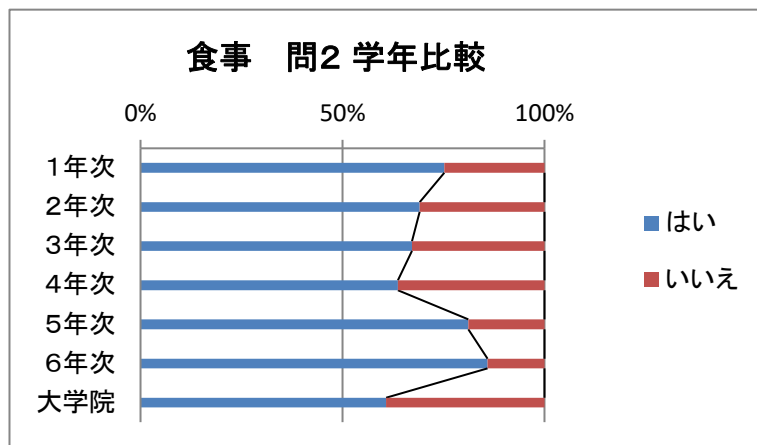
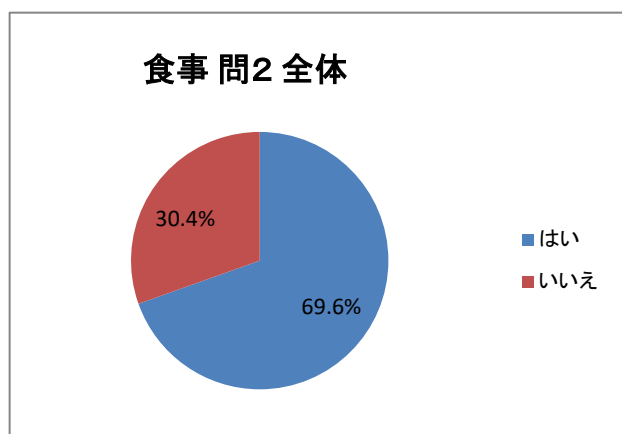
## ◆食事について

問1. 朝食はきちんと食べていますか。



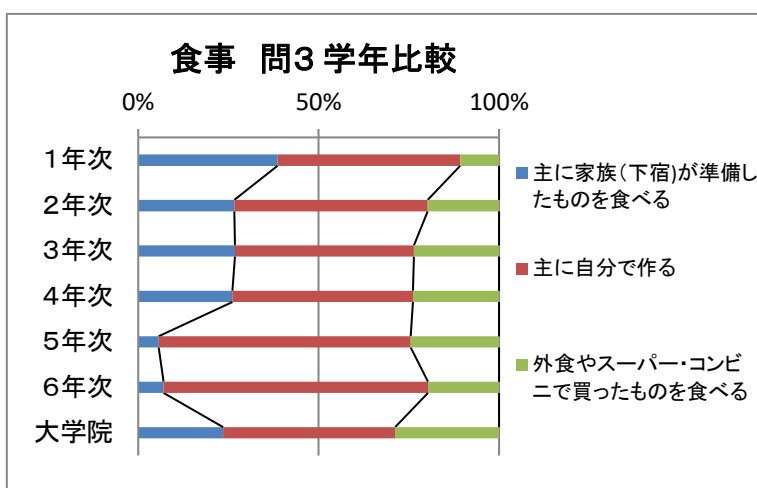
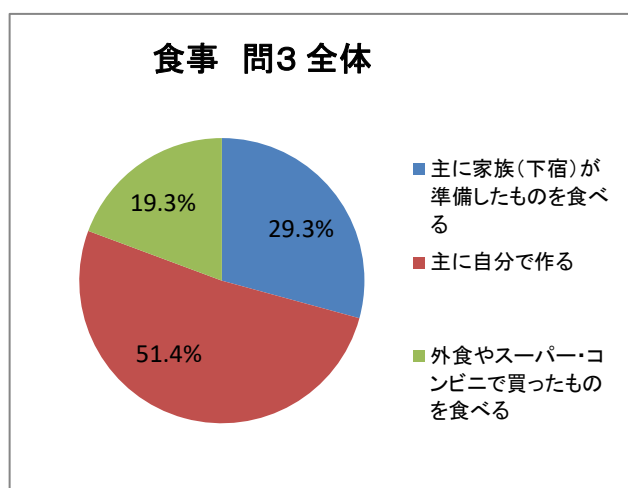
・朝食をきちんと食べると答えた方は約65%でした。

問2. 食事はバランスを考えて食べていますか。



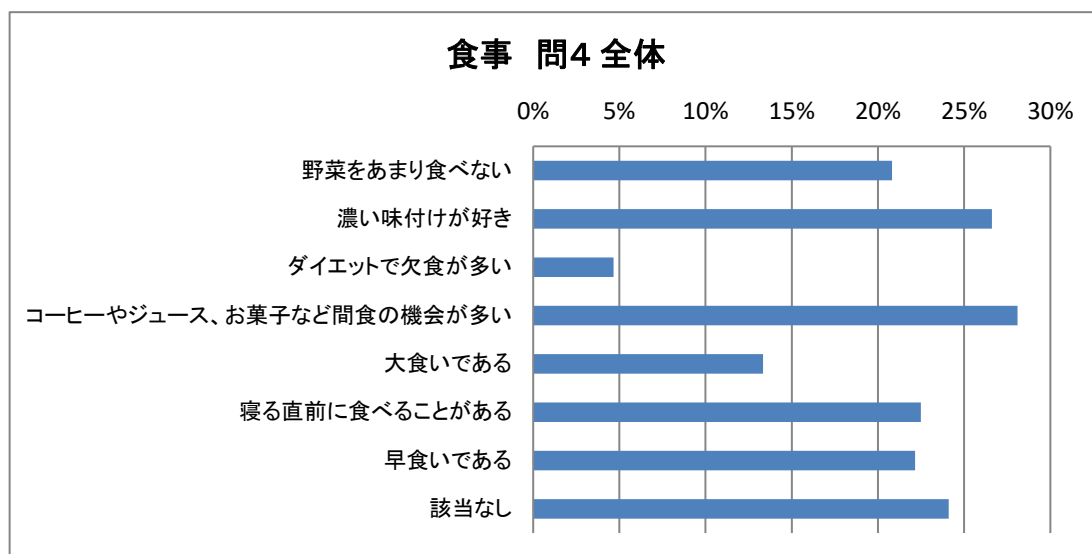
・食事のバランスを考えて食べると答えた方は約70%でした。

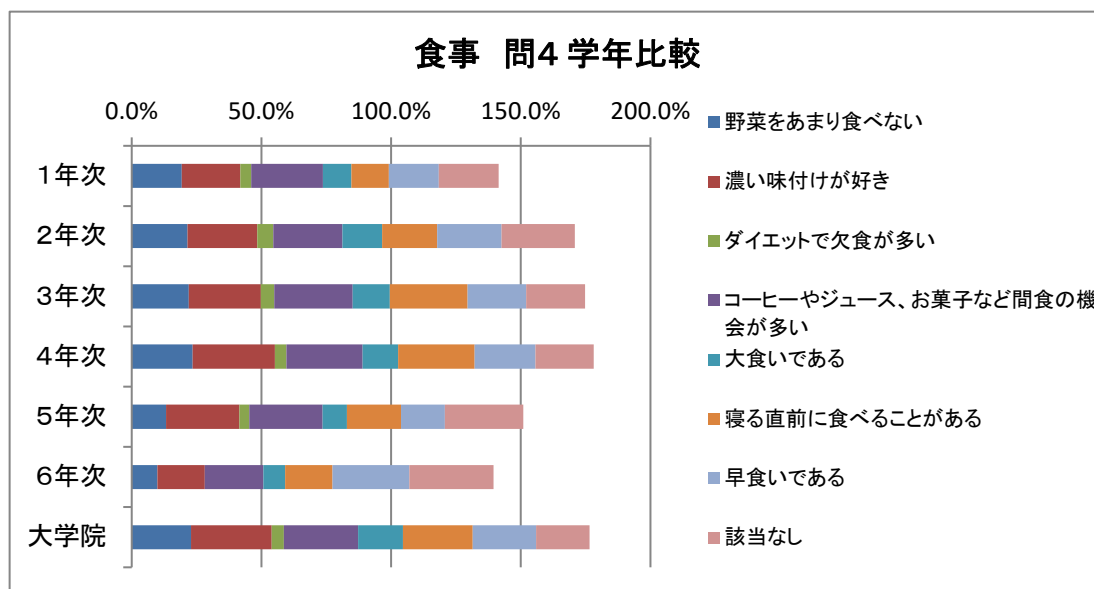
問3. あなたの食事状況について当てはまるものをすべて選んでください。



・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。

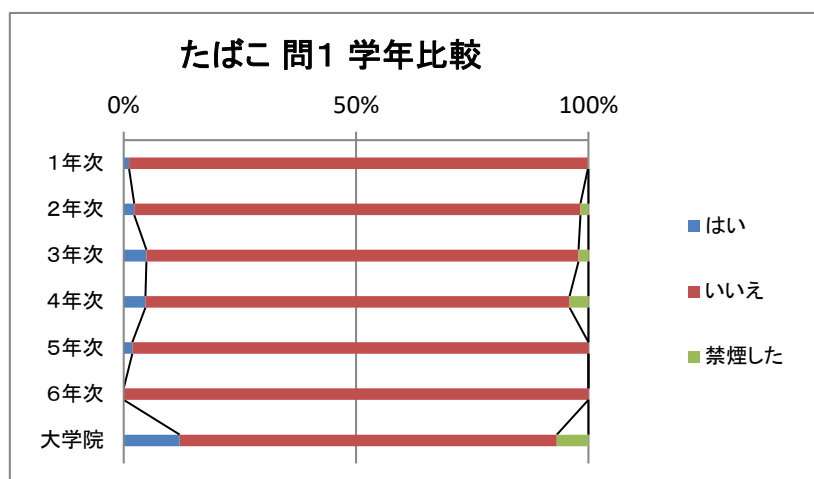
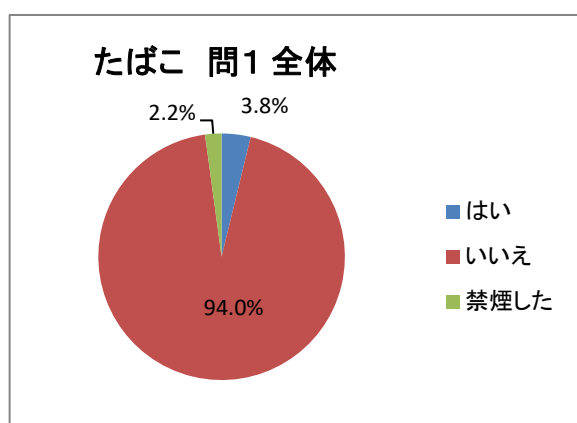




・食習慣の質問では、『間食の機会が多い』と答えた方が一番多く、次に『濃い味付けが好き』と答えた方が多くいました。

#### ◆たばこについて

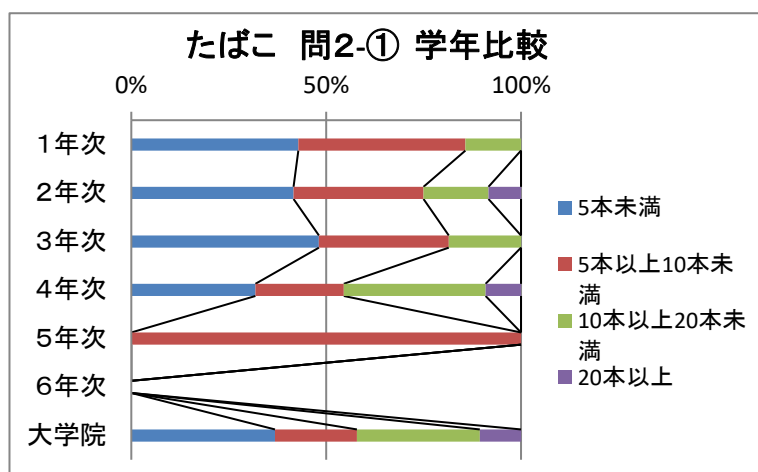
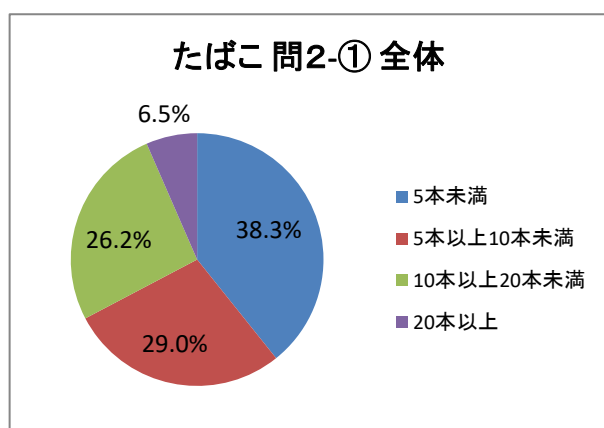
問1. あなたはたばこを吸いますか。



・たばこを吸うと答えた方は、全体の3.8%（108名）でした。

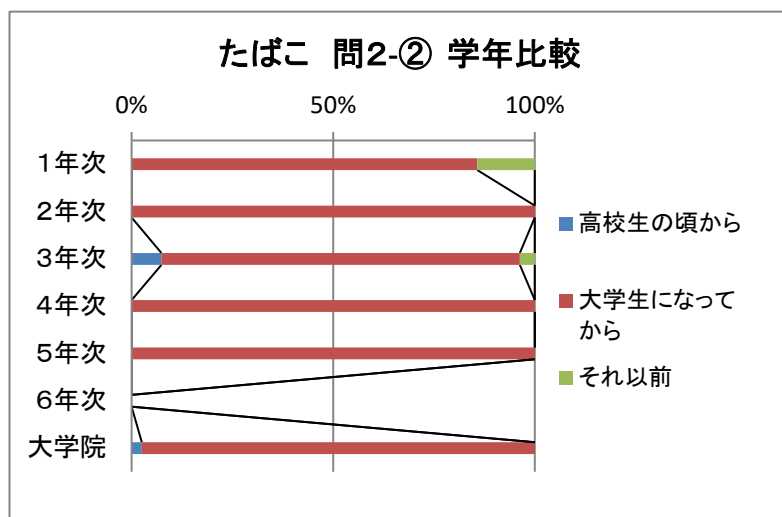
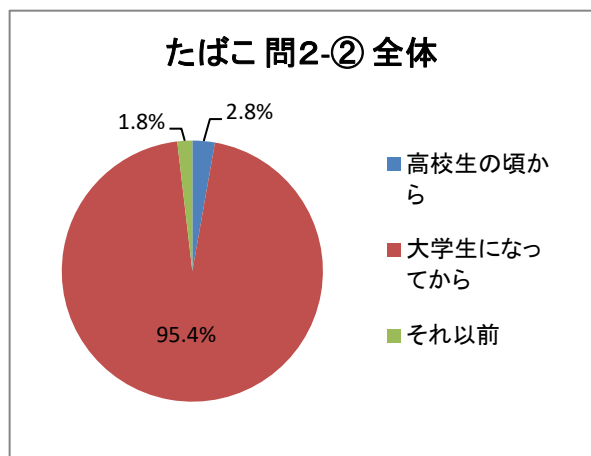
問2. 問1で「はい」と答えた方へお聞きします。

① 何本くらい吸いますか。



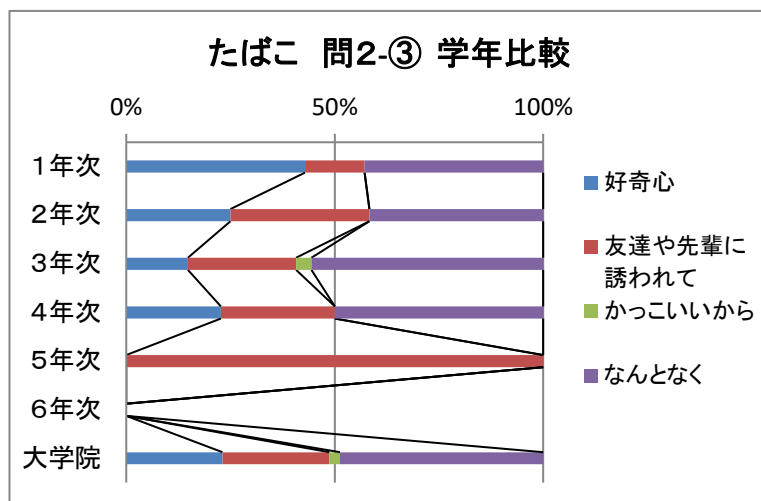
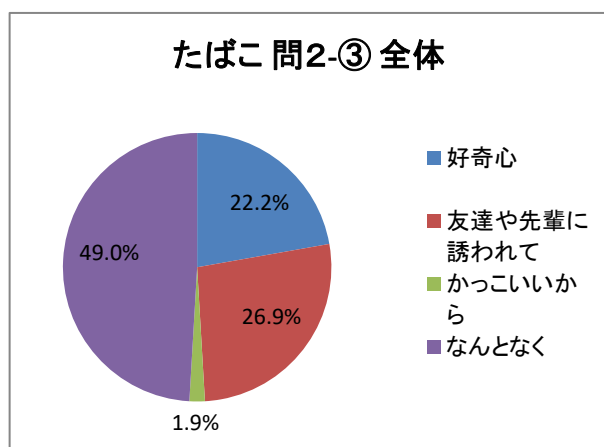
・一日の喫煙本数は、5本未満と答えた方が一番多く約38%でしたが、一日に20本以上喫煙している方は約6.5%でした。

② いつから吸っていますか。



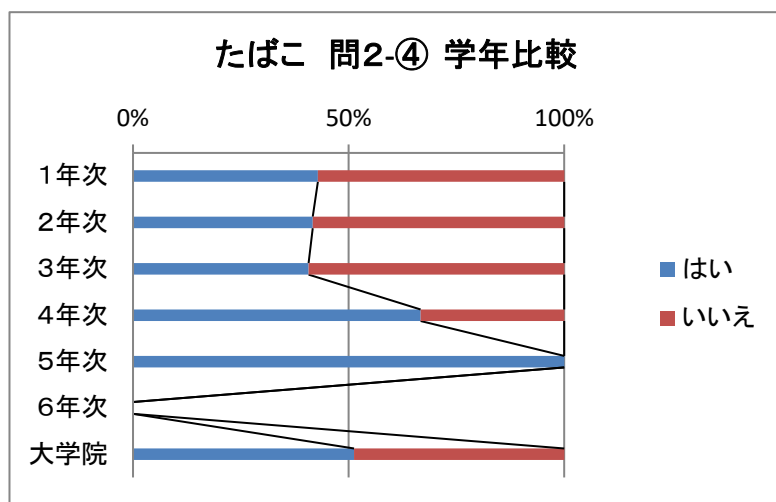
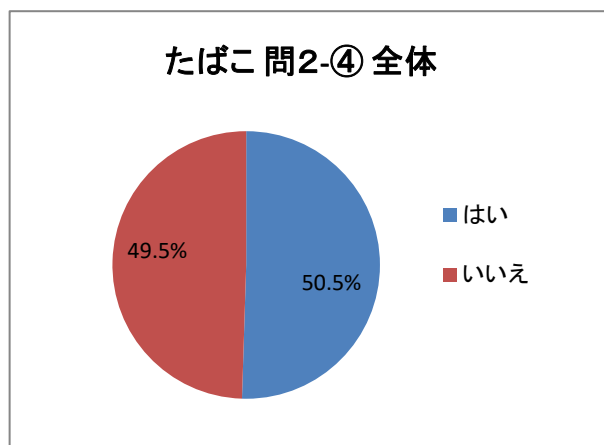
・ 吸い始めは『大学生になってから』と答えた方がほとんどで、約 95%でした。

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 49%でした。

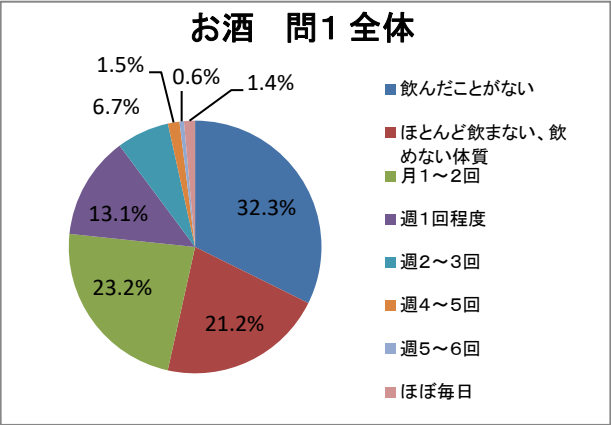
④ 機会があれば禁煙したいですか。



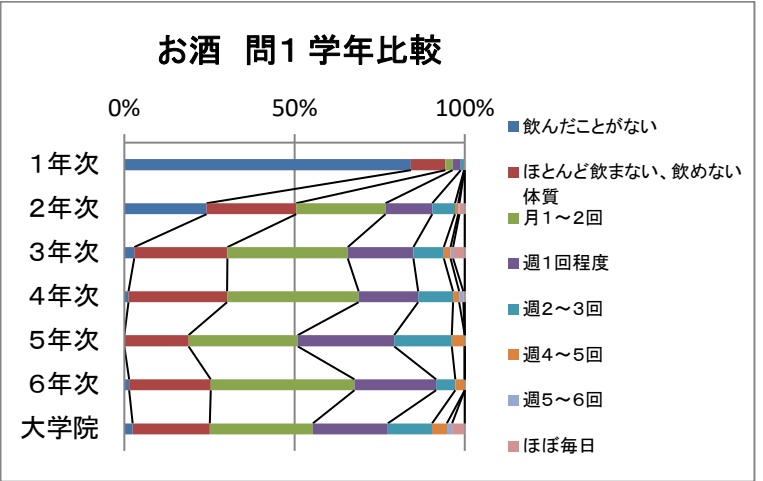
・ 禁煙したいと答えた方は、約 50%でした。

◆お酒について

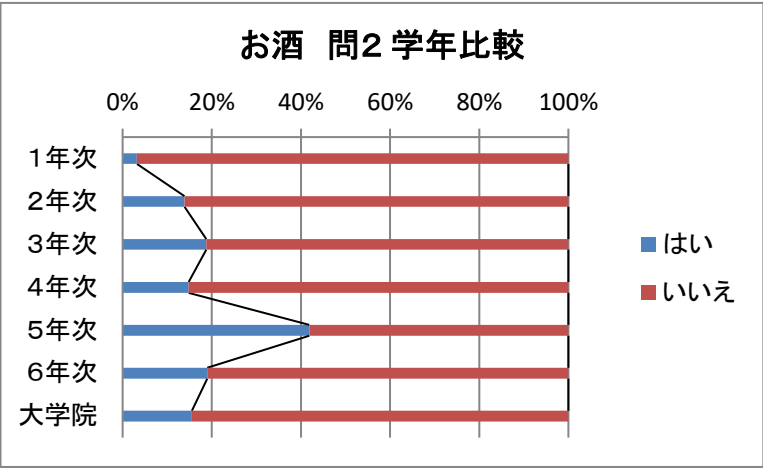
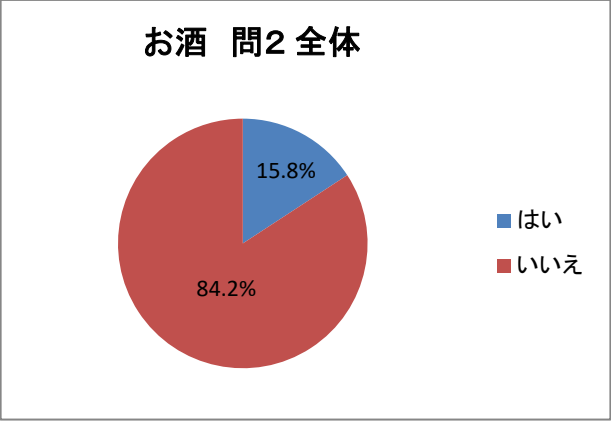
問 1. あなたはお酒を飲みますか。



・ 月 1 回以上お酒を飲むと答えた方が 45%以上でした。



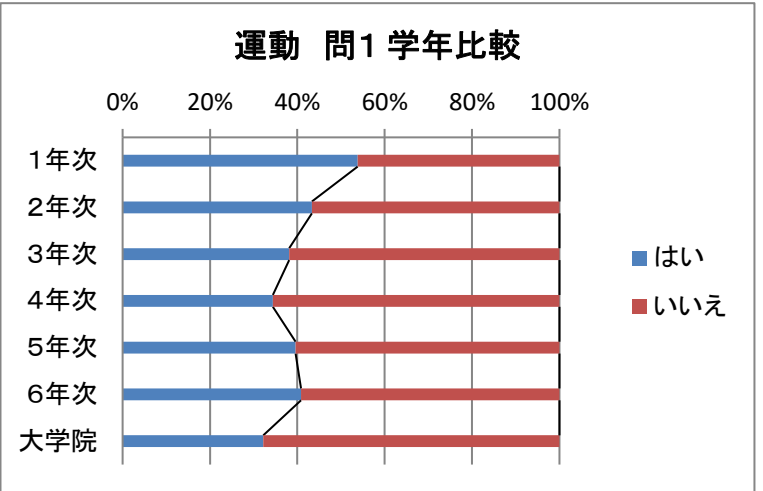
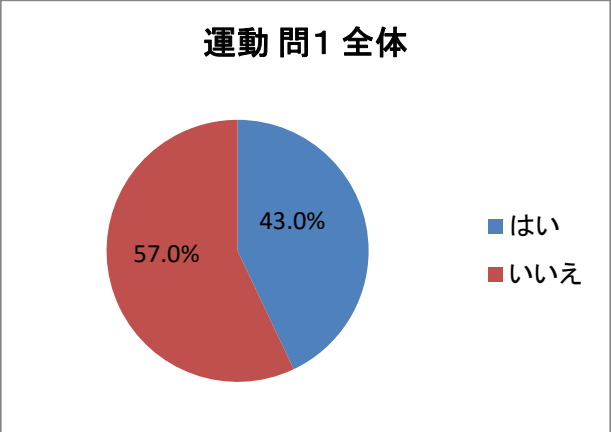
問 2. 飲む方は泥酔するほど飲むことはありますか。



・ 泥酔するほど飲むことがあると答えた人は約 16%でした。学部生では学年が上がるにつれ、割合が高くなっています。

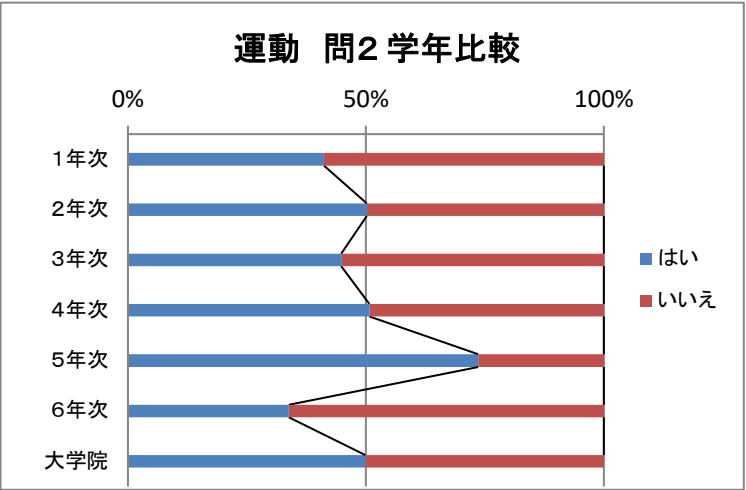
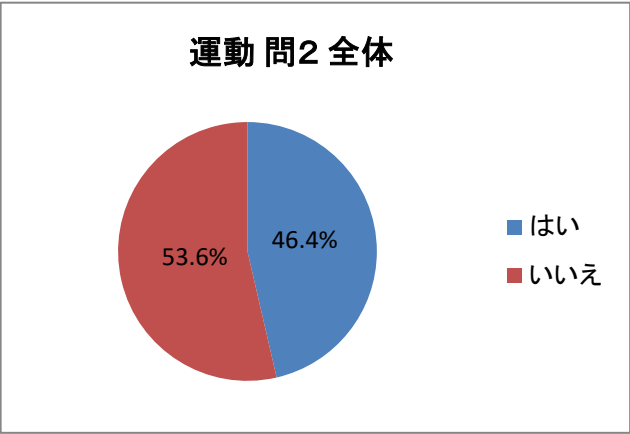
◆運動について

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 40%でした。

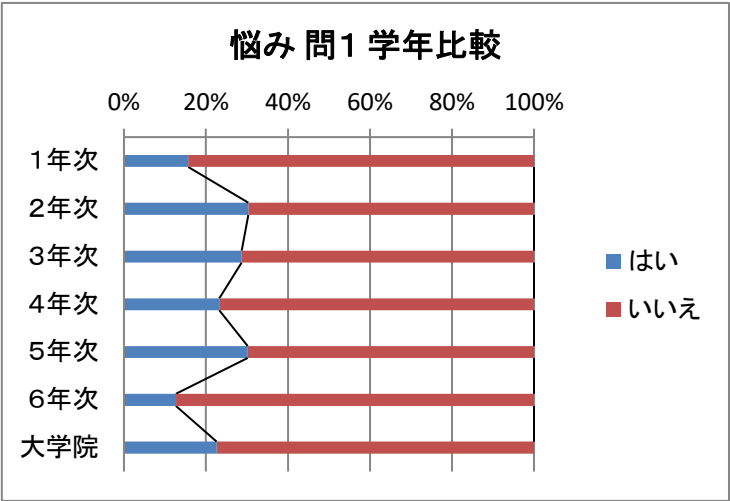
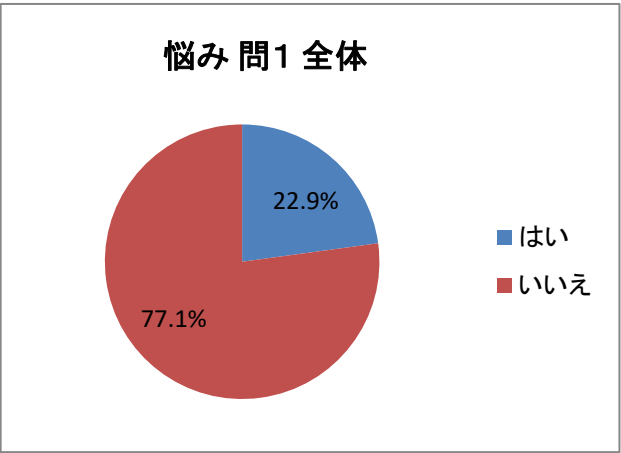
問 2. 日常生活において歩行または同等の活動を一日 1 時間以上していますか。



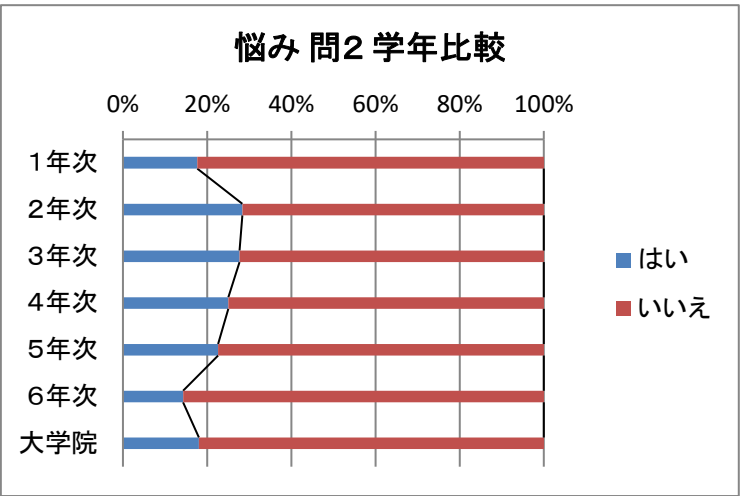
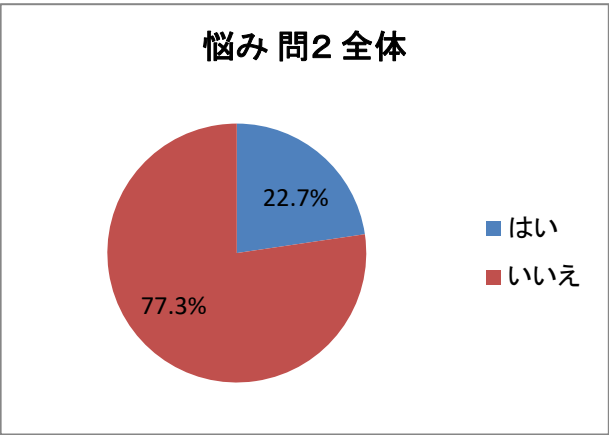
・ 日常生活で歩行または同等の活動を一日 1 時間以上していると答えた方は、約 46%でした。

◆ 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。



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、約 23%でした。

・ 話を聞いてもらいたいと思う、と答えた方は 2 年次から 5 年次までは 20%を超えていました。