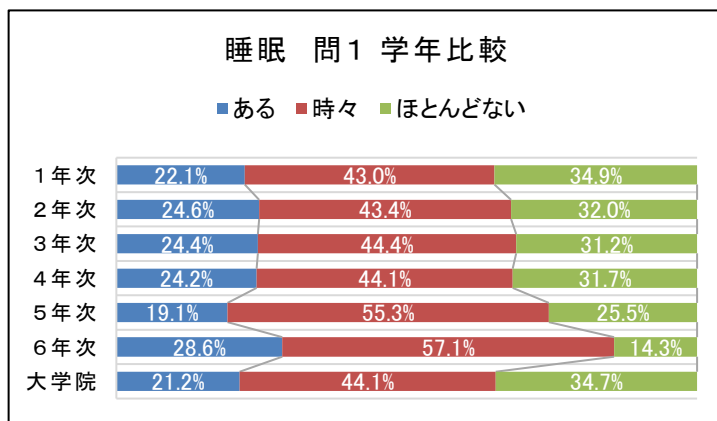
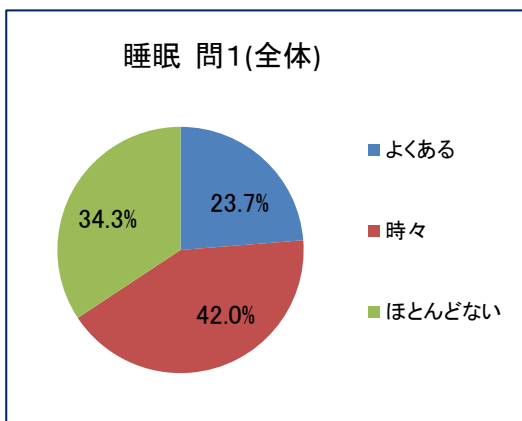


生活問診票結果

- ・調査時期:2022 年 7 月～11 月
- ・対象者:2022 年度 5 月 1 日に在籍している学生 5147 名(非正規生は除く)
- ・回収状況:2262 名(回収率 44% WebClass にて実施)

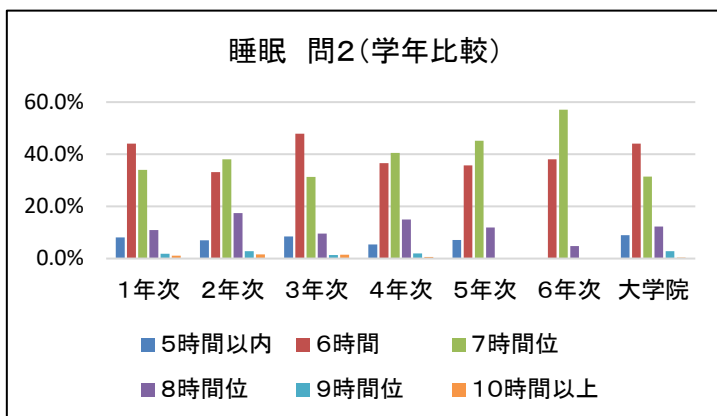
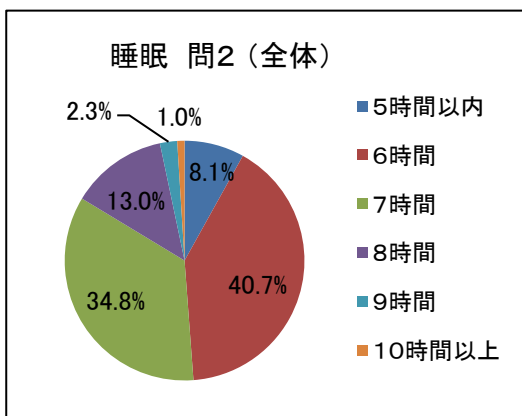
◆睡眠について

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。



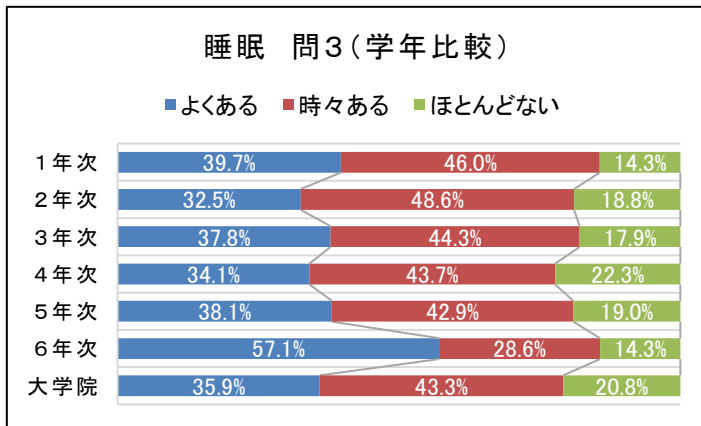
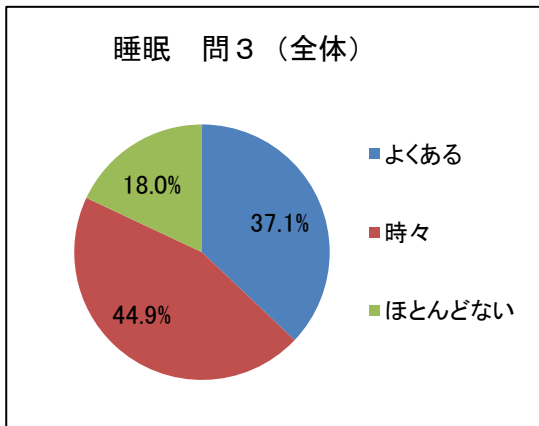
・眠りにつくのに時間がかかることが『よくある』、『時々』と答えた方が約 66%でした。

問2. 睡眠時間は普段どれくらいですか。



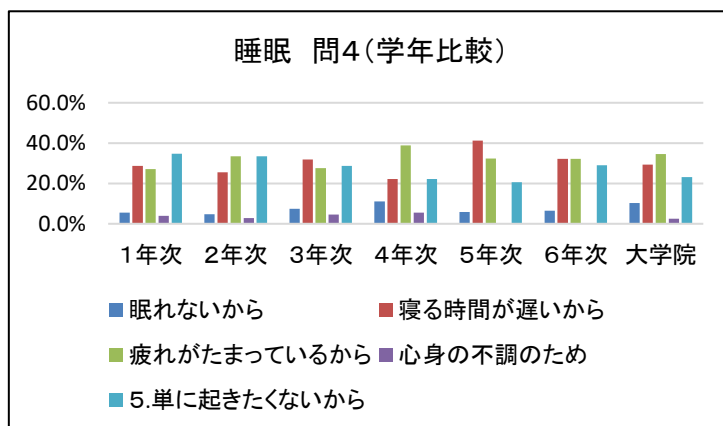
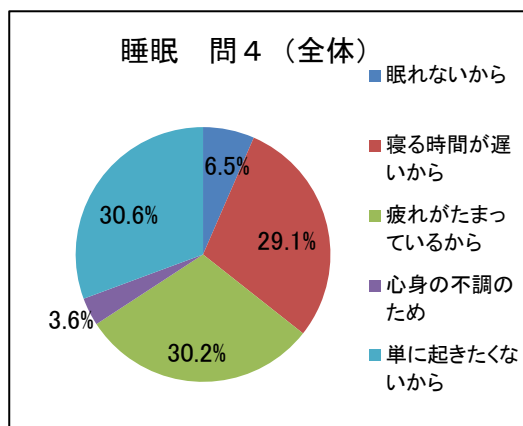
・睡眠時間は、6～7時間と答えた方が約 76%でどの学年でも6時間以上の睡眠を取っている方が大多数でした。

問3. 朝、起きるのがつらいことがありますか。



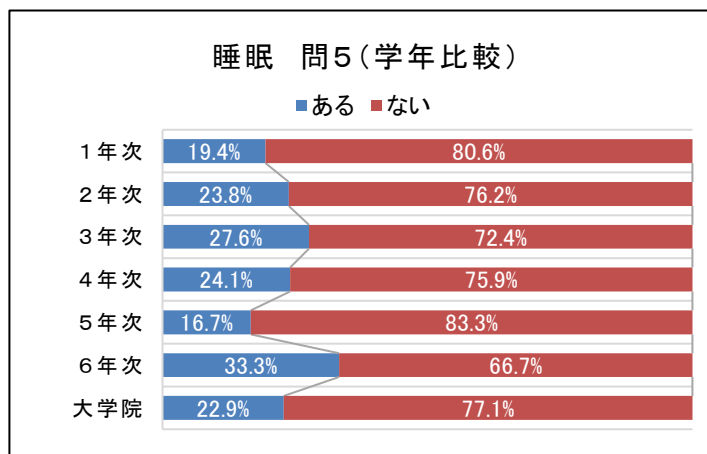
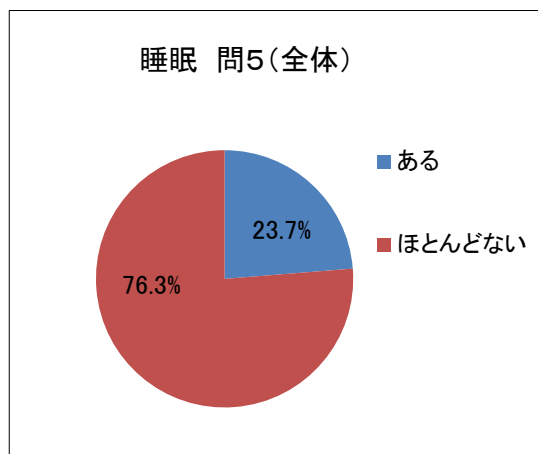
・朝起きるのがつらいことが『よくある、時々ある』と答えた方は 82%いました。

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、「疲れがたまっているから」と答えた方が昨年より 5.7%増えました。9割の方が6～8時間寝ていますが、睡眠が足りないと感じている方が多数いるようです。

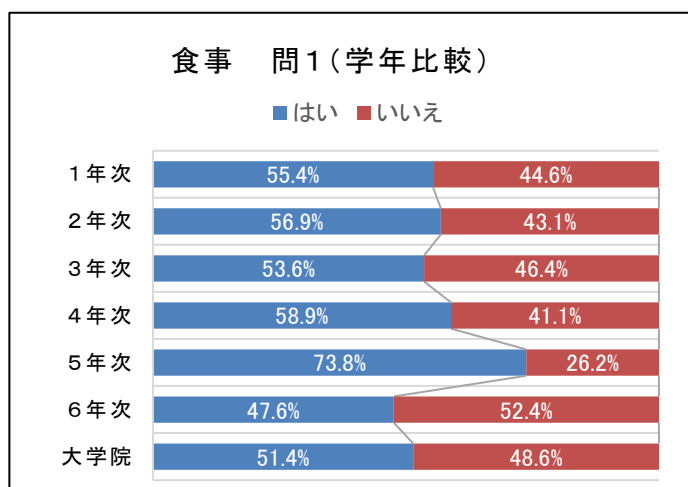
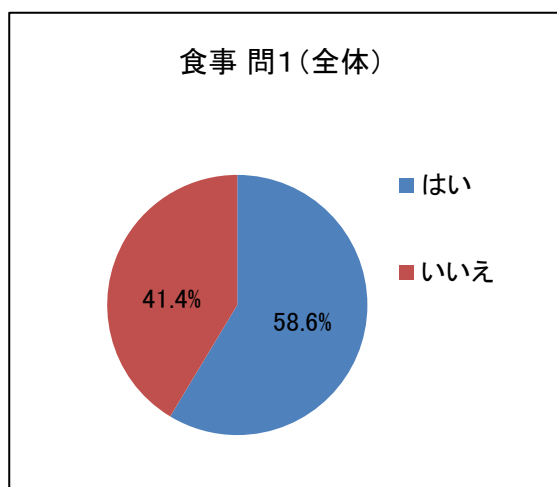
問5. 夜、眠れずに昼夜逆転することはありますか。(勉強やアルバイト、休日は除く)



・夜、眠れずに昼夜逆転することがあると答えた方は約 24%いました。昨年より 5%増えています。

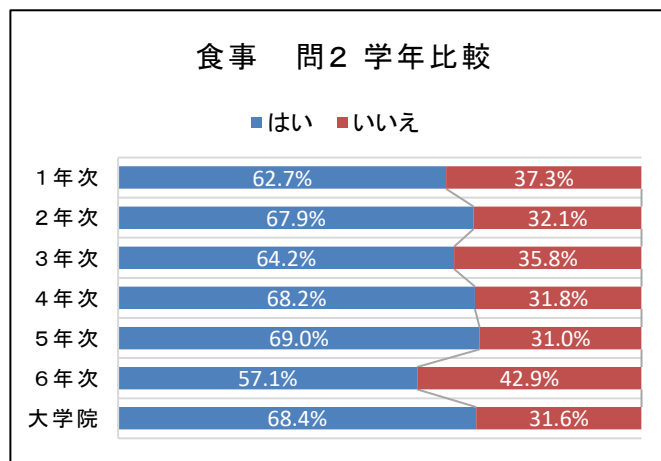
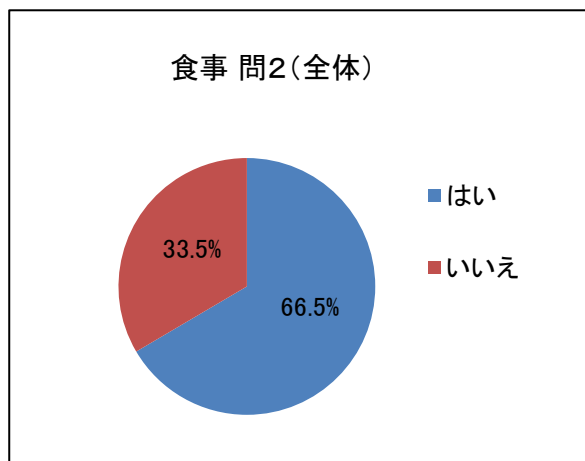
◆食事について

問1.朝食はきちんと食べていますか。



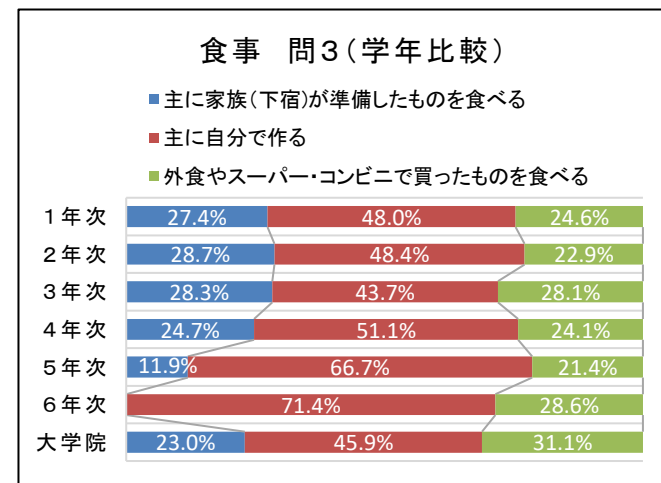
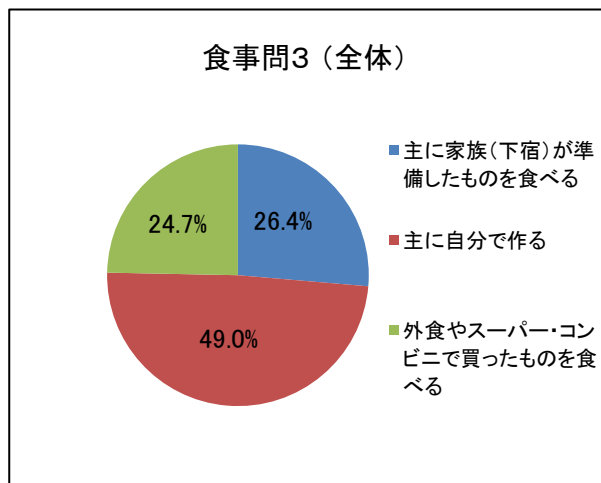
・朝食をきちんと食べると答えた方は半数以上いました。昨年とほぼ同数です。

問2. 食事はバランスを考えて食べていますか。



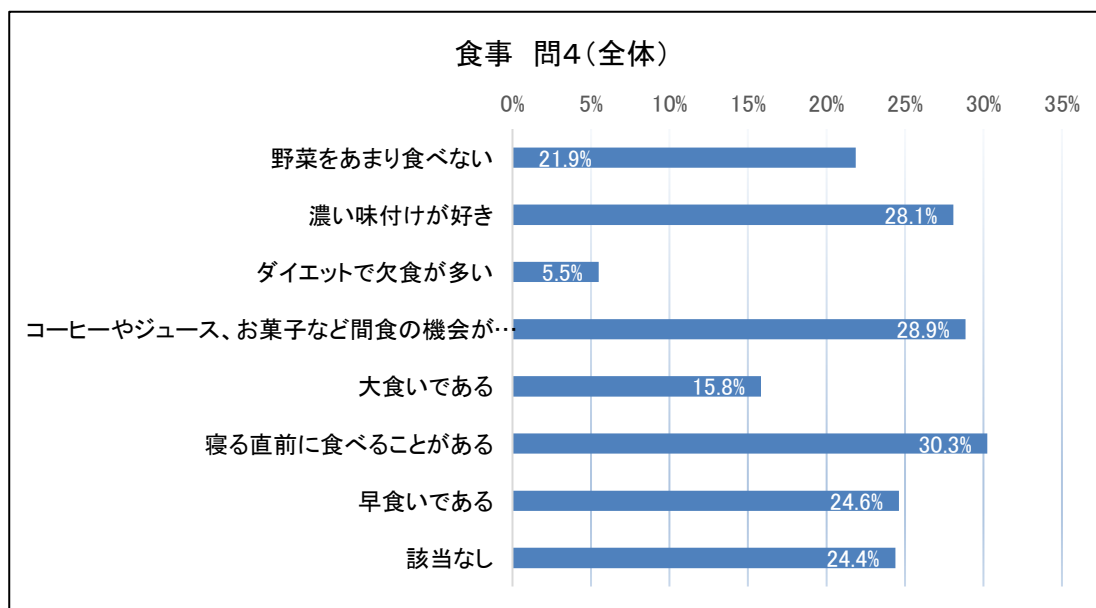
・食事のバランスを考えて食べると答えた方は約 67%で朝食を食べる方よりも多数いました。

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。



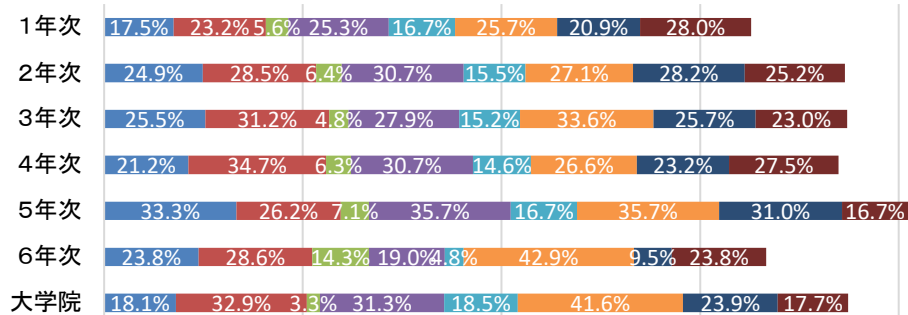
・食事状況としては、主に自分で作ると答えた方が全体の約半数でした。

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。



食事 問4(学年比較)

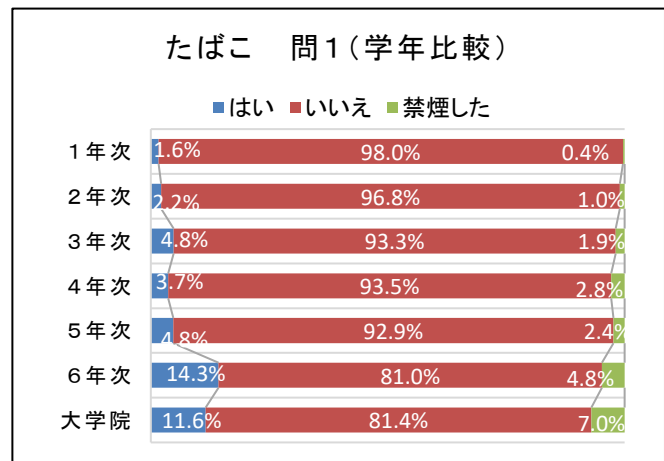
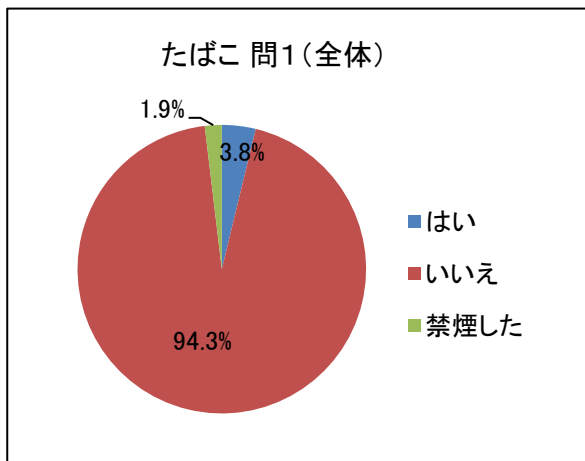
- 野菜をあまり食べない
- ダイエットで欠食が多い
- 大食いである
- 早食いである
- 濃い味付けが好き
- コーヒーやジュース、お菓子など間食の機会が多い
- 寝る直前に食べることがある
- 該当なし



・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

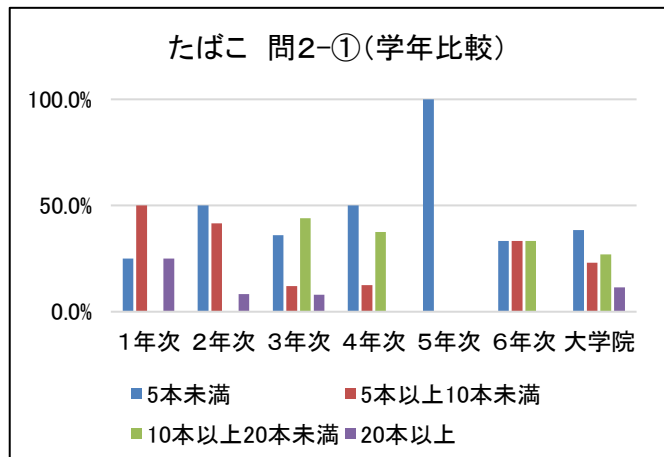
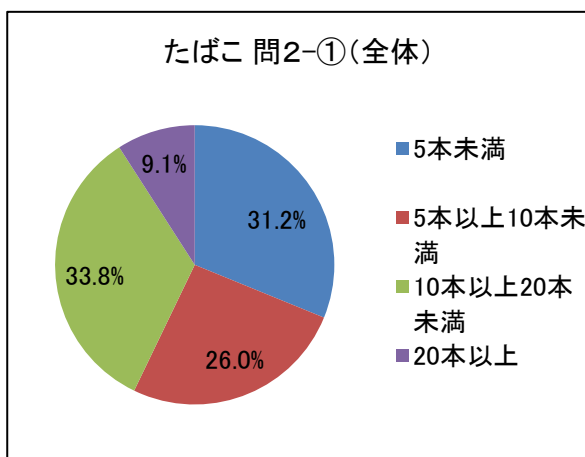
問1. あなたはたばこを吸いますか。



・たばこを吸うと答えた方は、全体の 3.8% (84 名) でした。昨年より 0.3% 増加しています。

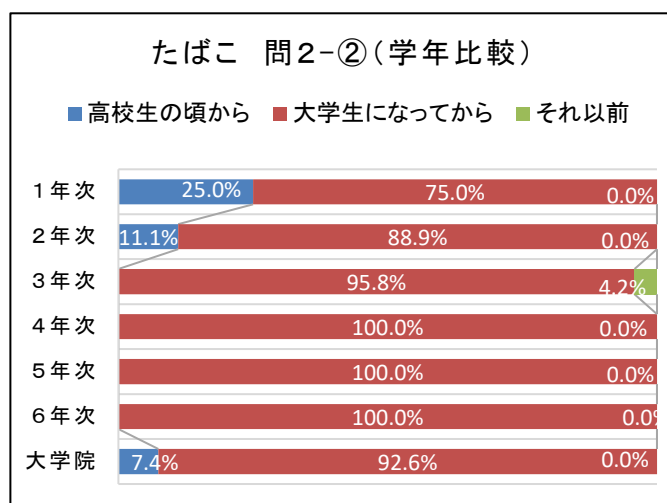
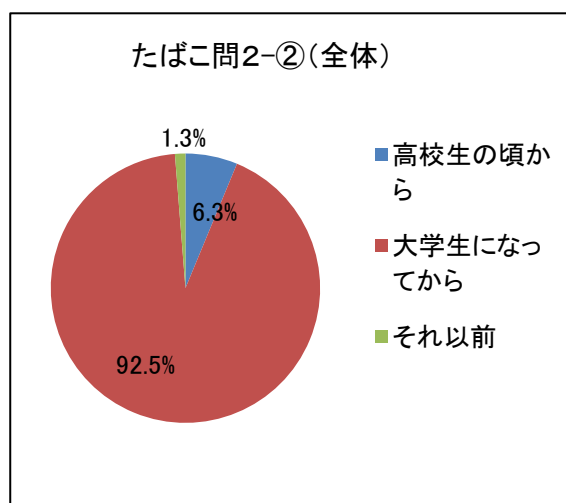
問2. 問1で「はい」と答えた方へお聞きします。

①何本位吸いますか。



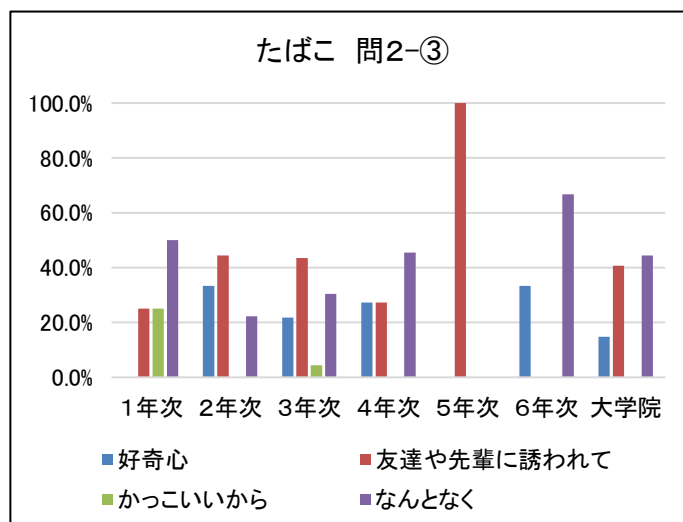
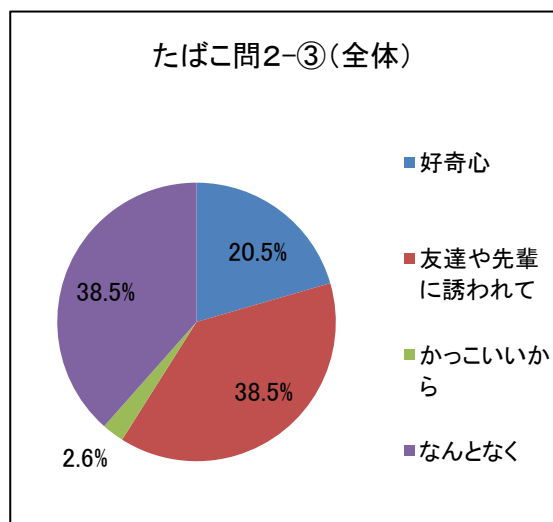
・一日の喫煙本数は、10本以上喫煙している方が約43%でした。昨年よりも10%増加しています。

②いつから吸っていますか。



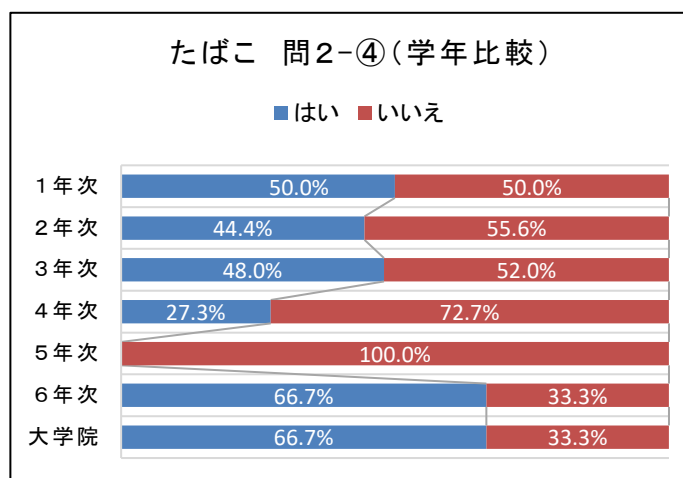
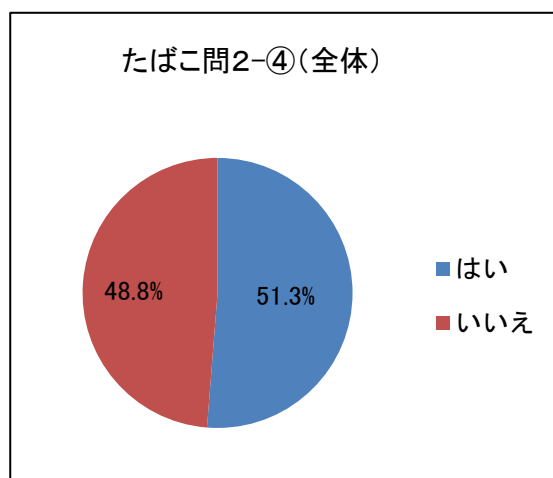
・吸い始めは『大学生になってから』と答えた方がほとんどで、約93%でした。

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、『友達や先輩に誘われて』と『なんとなく』と答えた方が同じ割合でした。

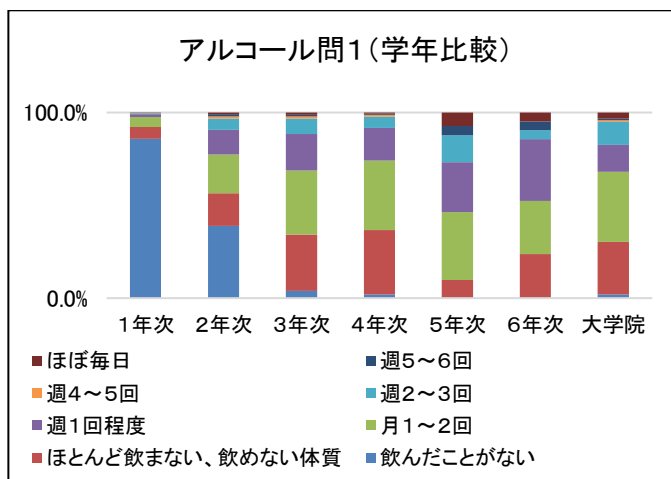
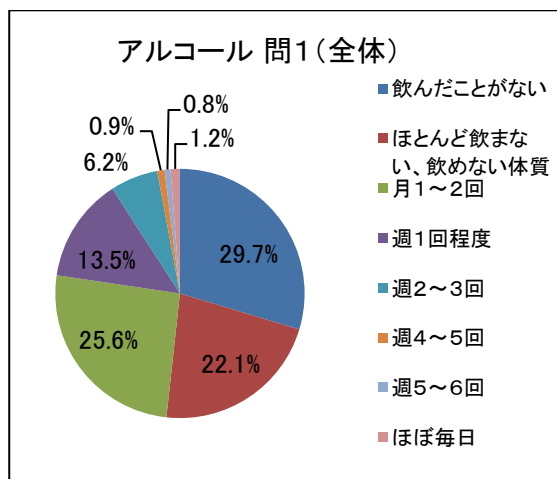
④機会があれば禁煙したいですか。



・禁煙したいと答えた方は、約51%でした。

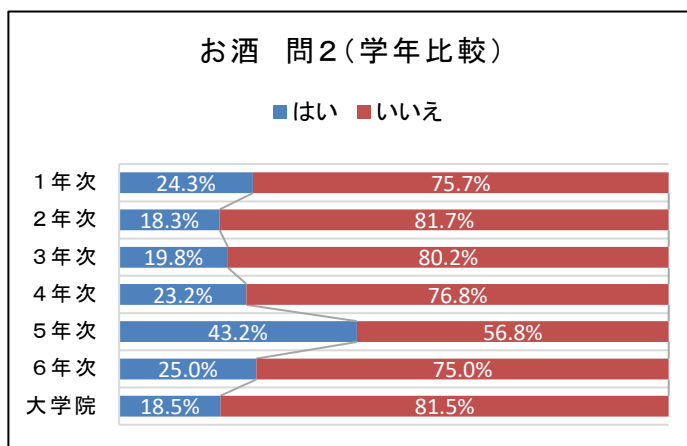
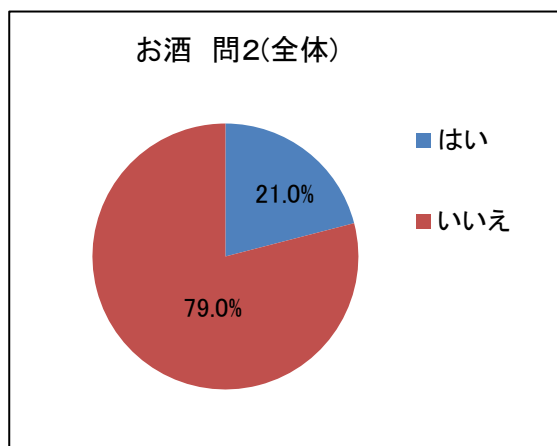
◆お酒について

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48%でした。昨年より3%増加しています。

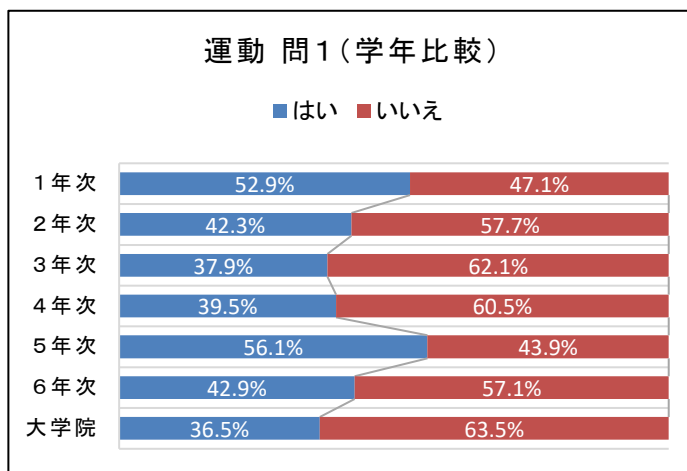
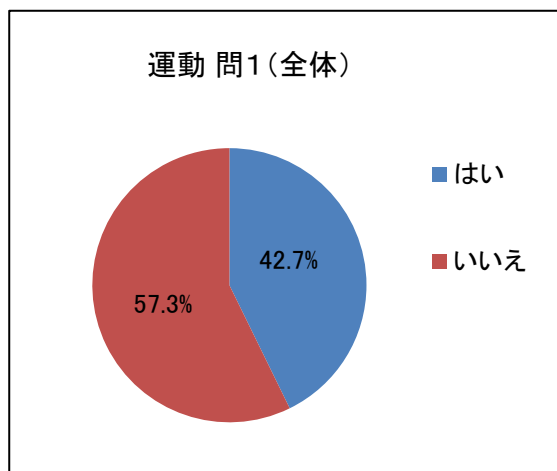
問2. 飲む方は泥酔するほど飲むことはありますか。



・泥酔するほど飲むことがあると答えた人は約21%でした。

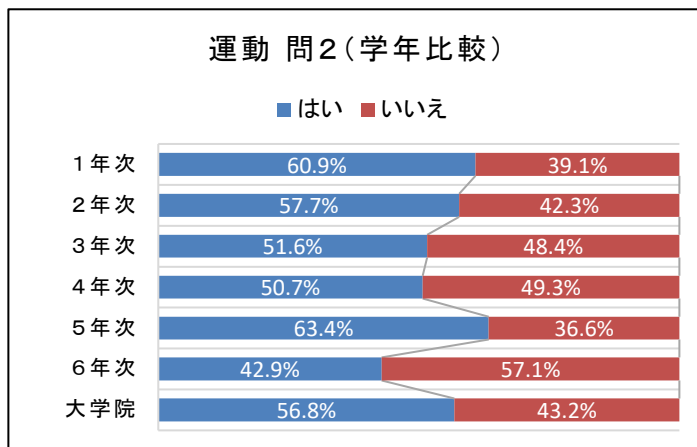
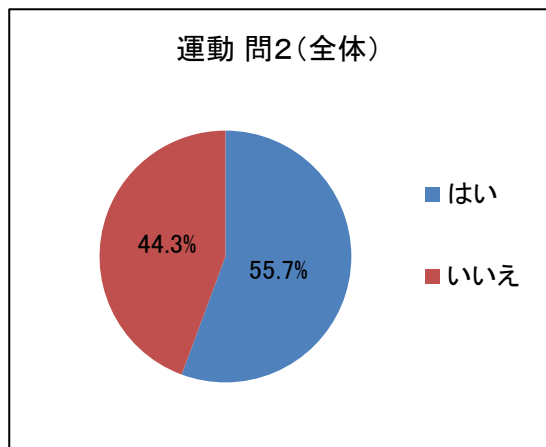
◆運動について

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43%でした。

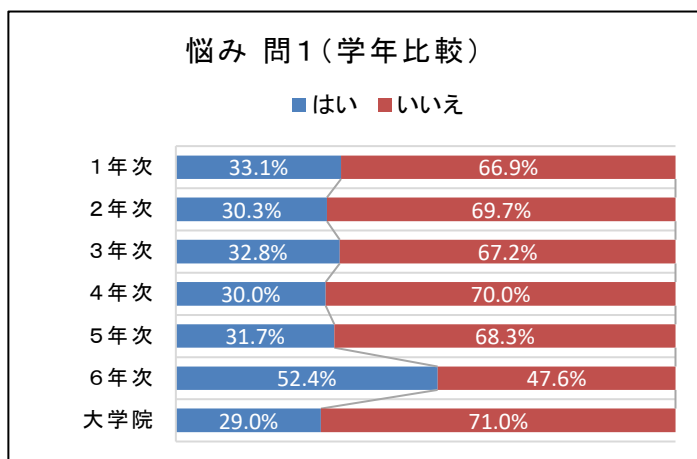
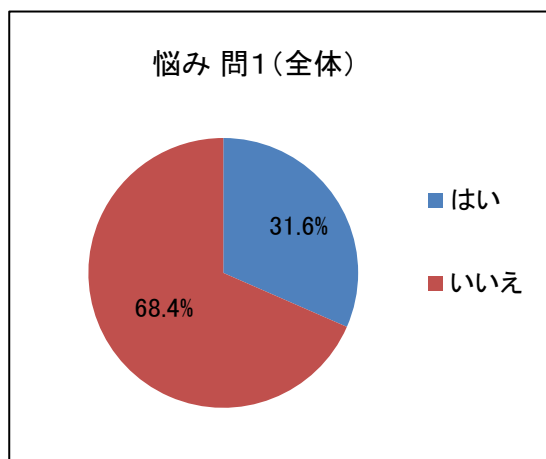
問2. 日常生活において歩行または同等の活動を一日1時間以上していますか。



・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56%でした。昨年より8%増加しています。

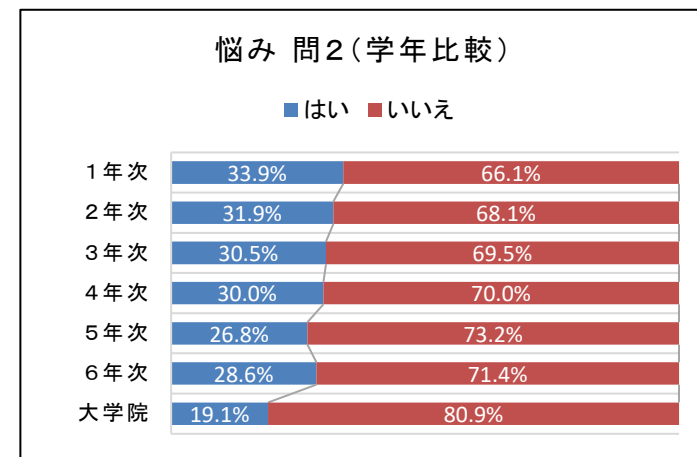
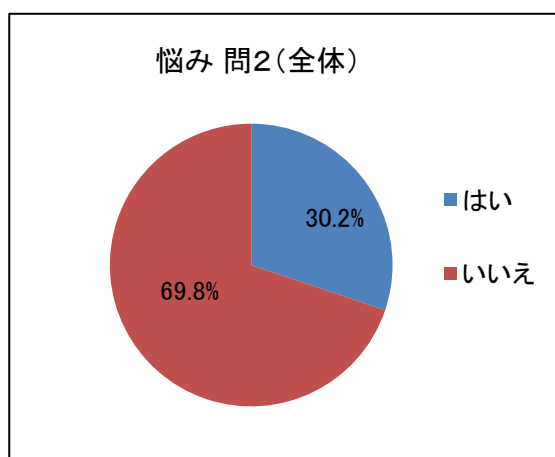
◆悩みについて

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方は約 32%でした。昨年より5%増加しています。全ての学年で昨年よりも増加していますが、特に増加の著しかった学年は、1 年次、4 年次、6 年次でした。

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、約30%でした。こちらも昨年より5%増加しています。また、どの学年でも昨年よりも増加していますが、こちらも1 年次、4 年次、5 年次が著しく増加していました。