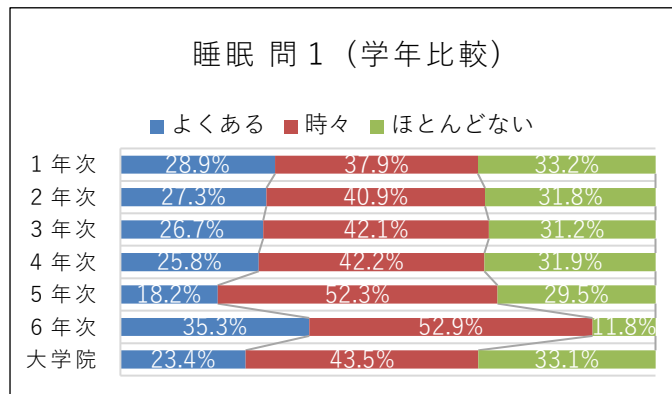
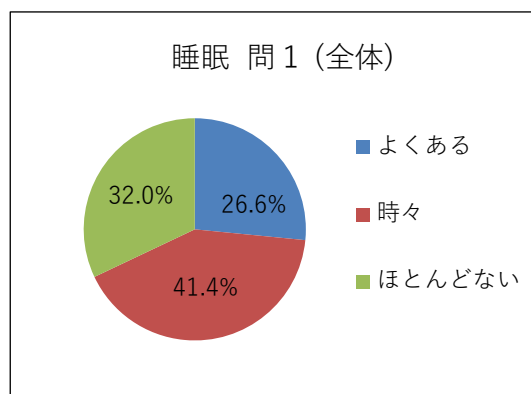


生活問診票結果

- ・調査時期：2023 年 8 月～11 月
- ・対象者：2023 年度 5 月 1 日に在籍している学生 5,196 名（非正規生は除く）
- ・回収状況：1,966 名（回収率 38% Microsoft Forms にて実施）

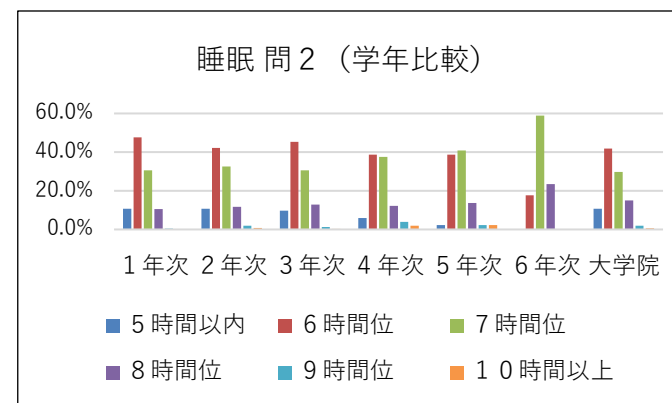
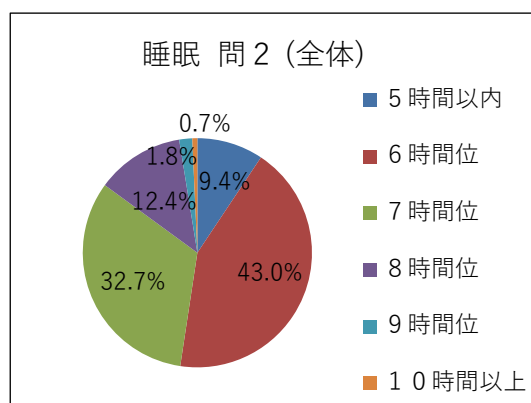
◆睡眠について

問 1. 布団に入って眠りにつくのにかかると時間がかかりますか。



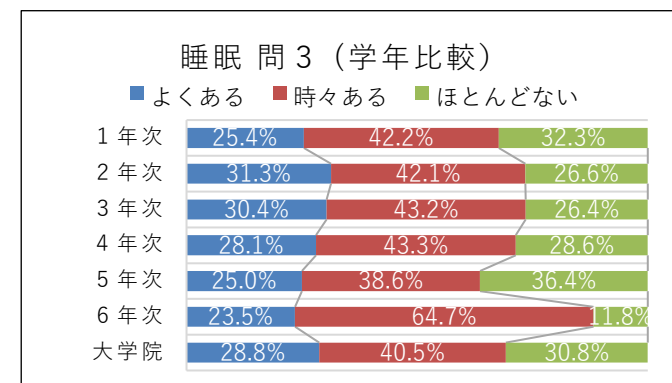
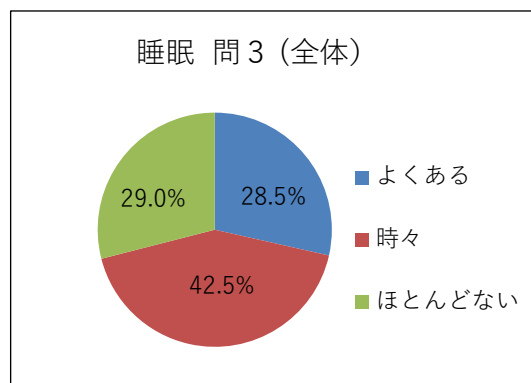
・眠りにつくのにかかると時間が「よくある」「時々ある」と答えた方が 68% であった。

問 2. 睡眠時間は普段どのくらいですか。



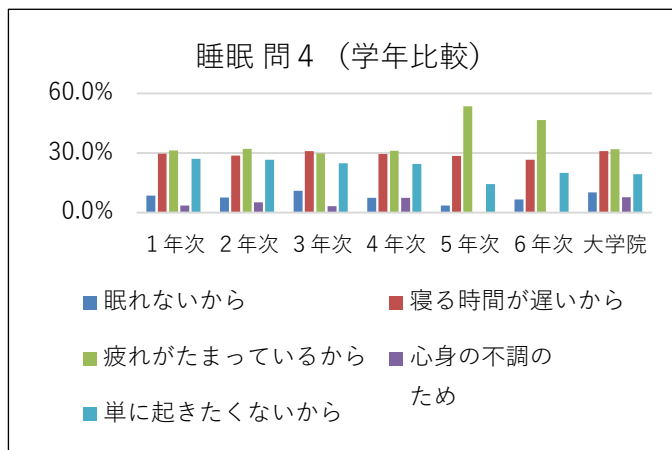
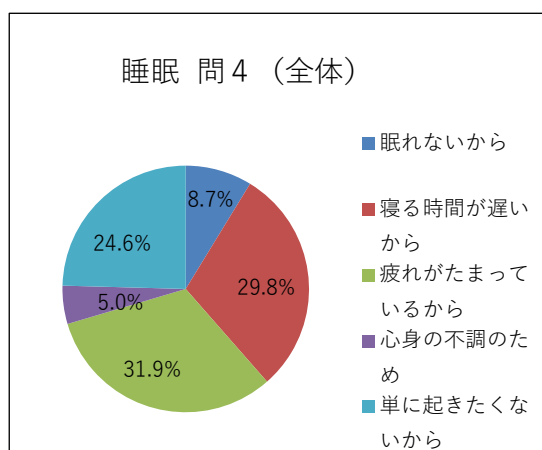
・睡眠時間は 6～7 時間と答えた方が 75.7% であり、いずれの学年においても 6 時間以上の睡眠を取っている方が大多数であった。

問 3. 朝、起きるのがつらいことがありますか。



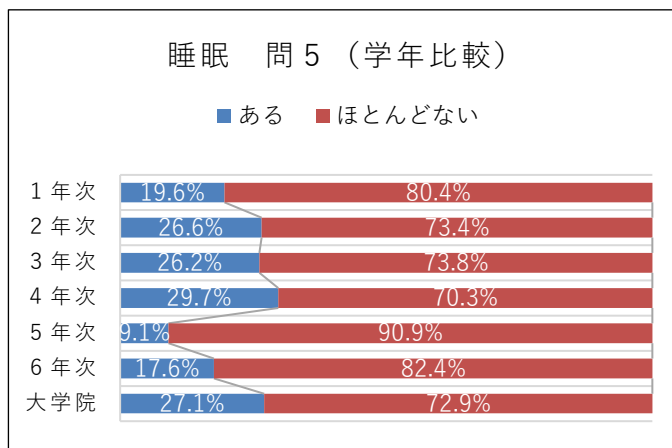
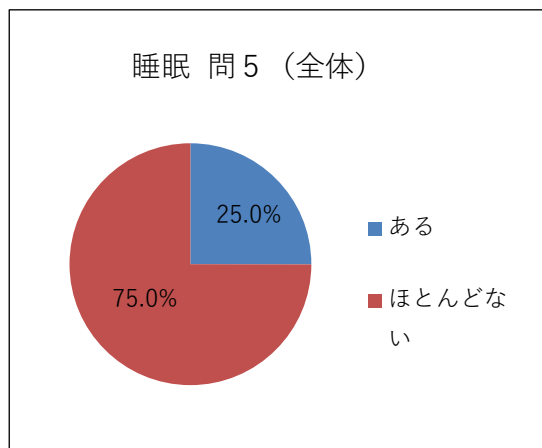
・朝起きるのがつらいことが「よくある」と答えた方が昨年より 8.6% 減少し 28.5% であった。逆に「ほとんどない」と答えた方が 11% 増加し 29% であった。

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。
(n=1396)



・起きるのがつらい理由では、「単に起きたくないから」が昨年よりも6%減少し、「眠れないから」「心身の不調のため」と答えた方が若干増加した。学年比較では5年次と6年次の「疲れがたまっているから」の増加が目立った。

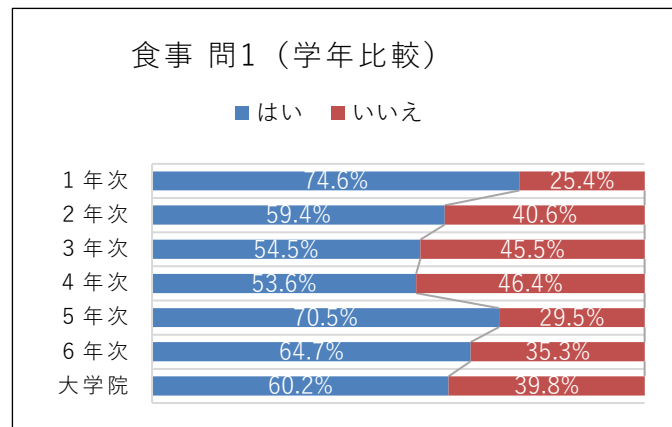
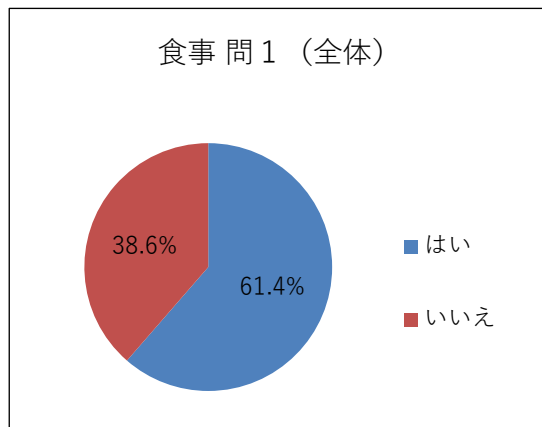
問5. 夜、眠れずに昼夜逆転することはありますか。(勉強やアルバイト、休日はのぞく)



・夜眠れずに昼夜逆転することが「ある」と答えた方の割合は昨年同様であるが、学年比較では4年次生と大学院生割合が5%ずつ増加し、5年次と6年次ではそれぞれ8%、16%の減少が見られた。

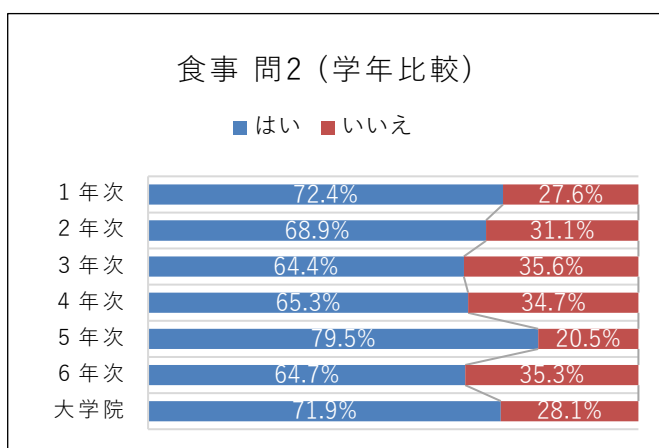
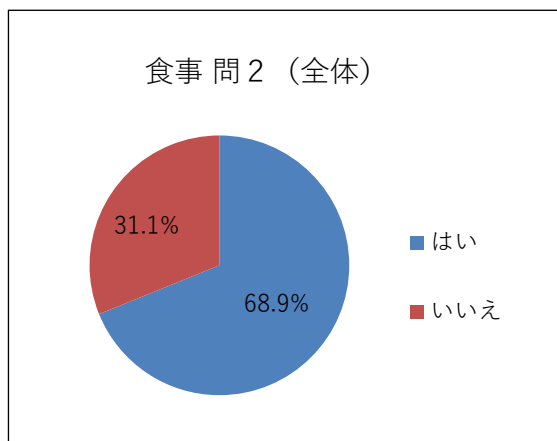
◆食事について

問1. 朝食はきちんと食べていますか。



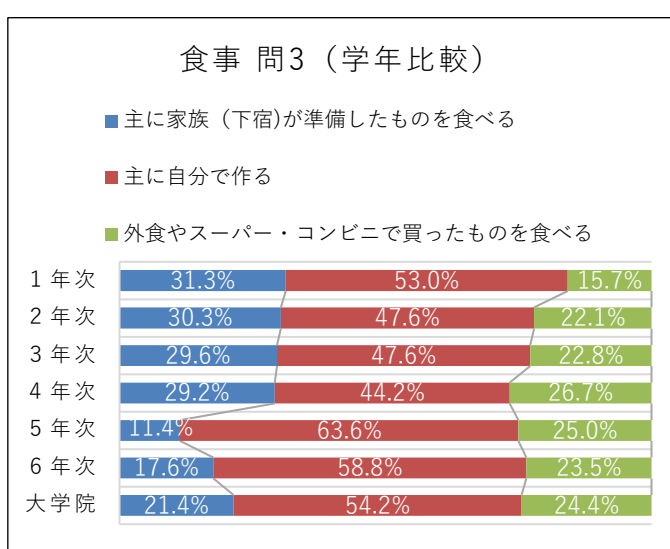
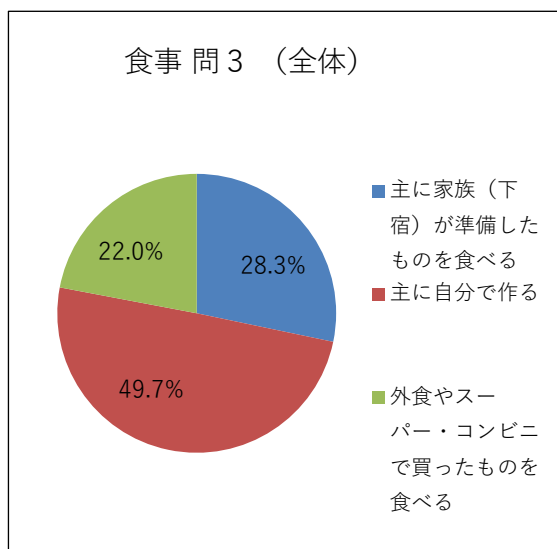
・「朝食をきちんと食べる」と答えた方は昨年より2.8%増加し、60%を超えた。

問2. 食事はバランスを考えていますか。



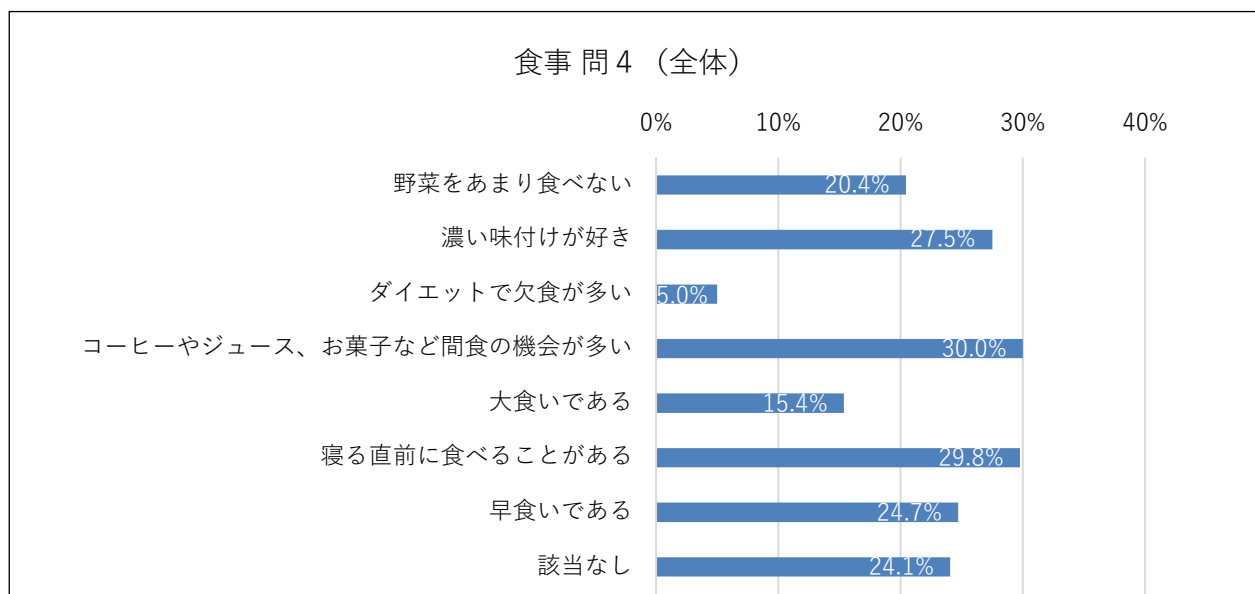
・「食事のバランスを考えて食べる」と答えた方は 68.9%であり、昨年よりも若干増加した。

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。

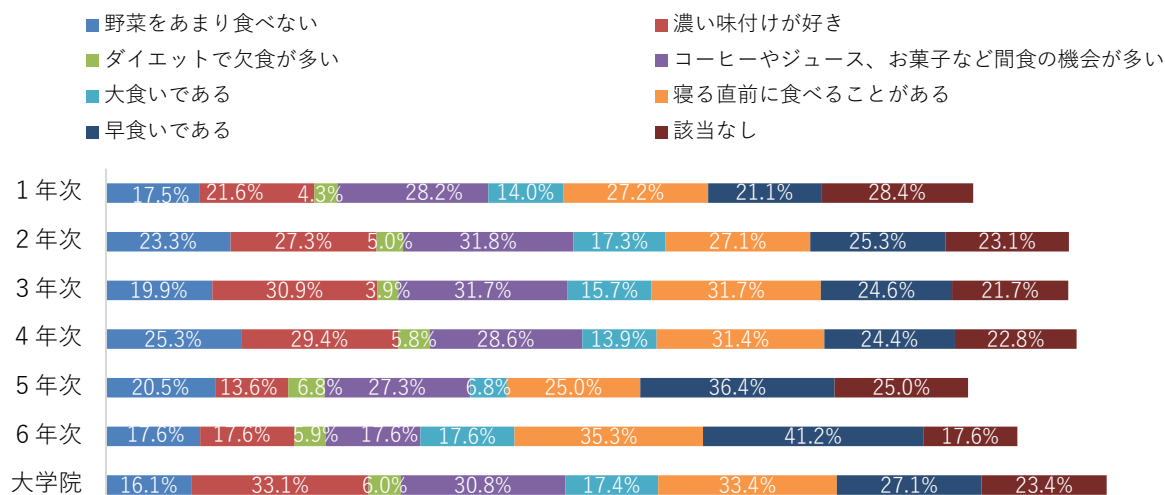


・「主に自分で作る」と答えた方が約半数であった。

問4. 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。



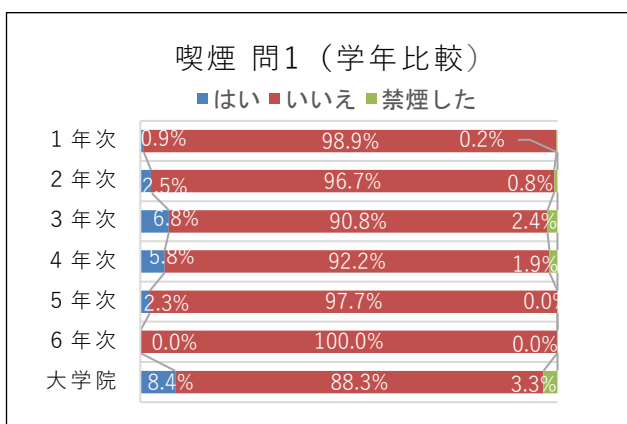
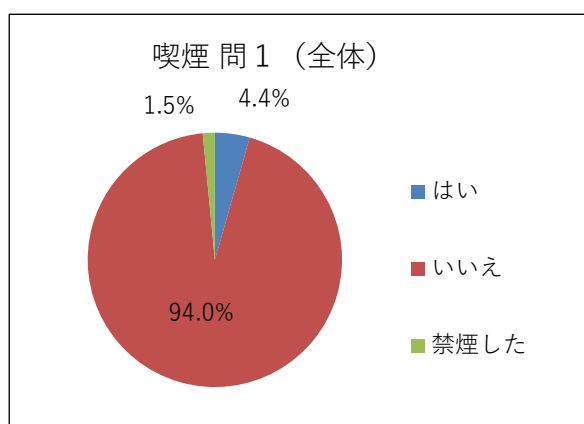
食事 問4（学年比較）



・いずれの学年でも「ダイエットで欠食をする」と答えた割合は例年と同様に低く、「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もある」と答えた方が多くみられた。

◆喫煙について

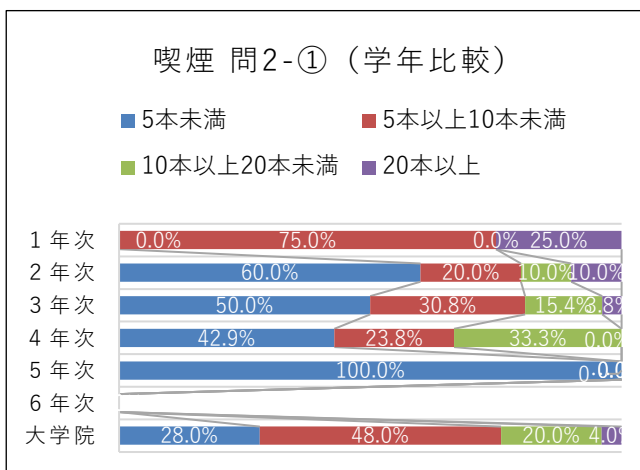
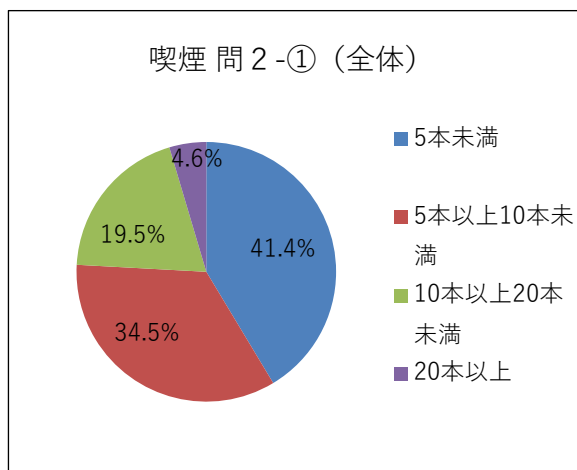
問1. あなたはたばこを吸いますか。



・「たばこを吸う」と答えた方は全体の4.4%(87名)であり、昨年より0.6%増加した。

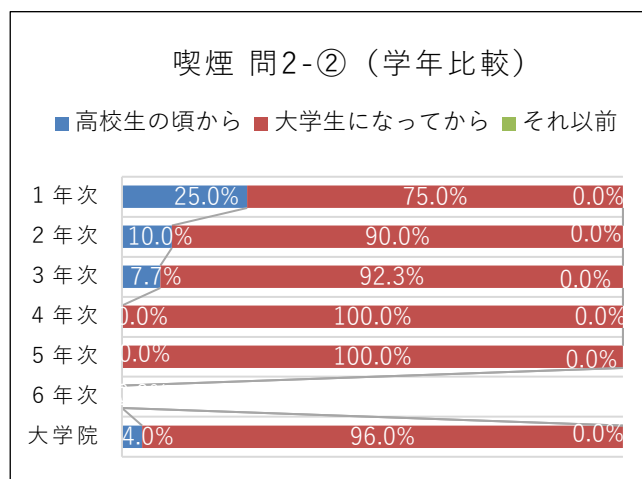
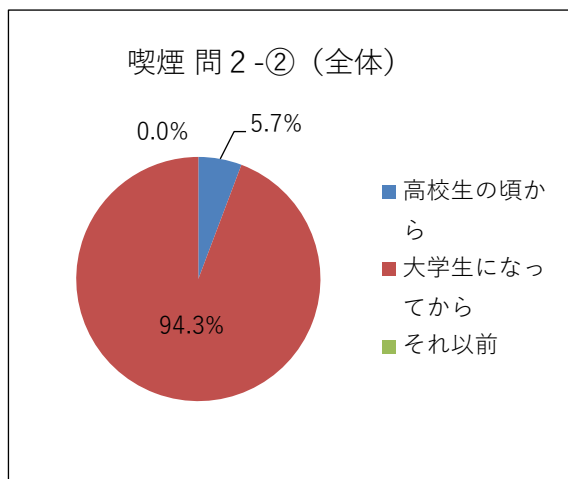
問2. ここからは、上記の質問に「はい」と答えた方にお聞きします。(n=87)

① 一日何本吸いますか。



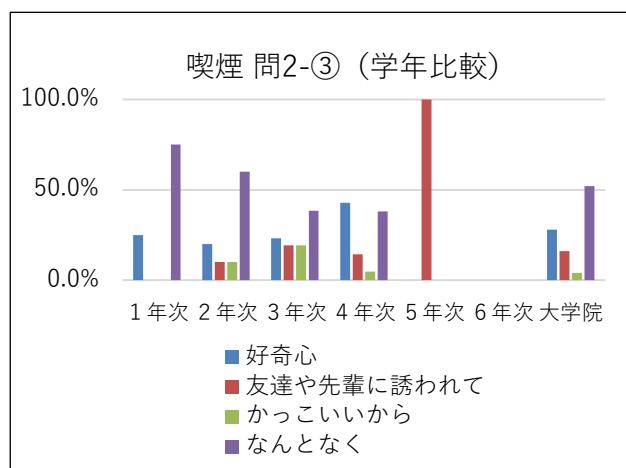
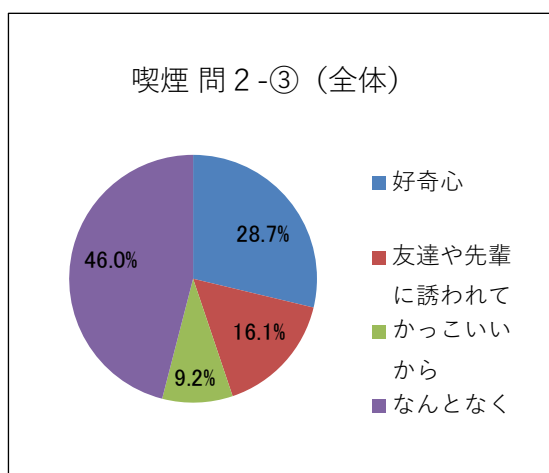
・一日の喫煙本数は、10本以上吸うと答えた方が昨年よりも約2割減少し24.1%であった。

② いつから吸っていますか。



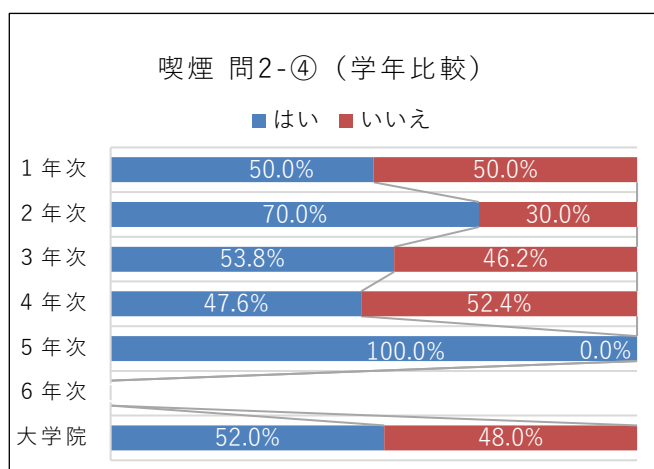
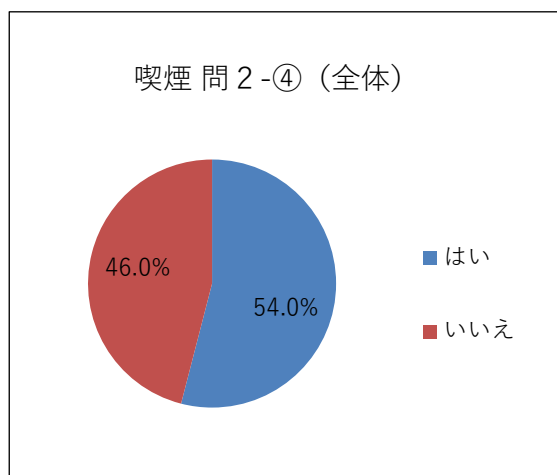
・吸い始めは「大学生になってから」と答えた方が 94.3%を占めたが、1 年次の 25%が「高校生の頃から」と答えた。

③ 吸い始めたきっかけは何です



・吸い始めたきっかけとして、昨年は「友達や先輩に誘われて」と「なんとなく」の答えた方が 38.5%で同じ割合であったが、今年は「友達や先輩に誘われて」と答えた方が 16.1%で半数以下に減少した。その反面、自らの意思で吸い始めた「好奇心」や「なんとなく」と答えた方がそれぞれ 8%ずつ増加した。

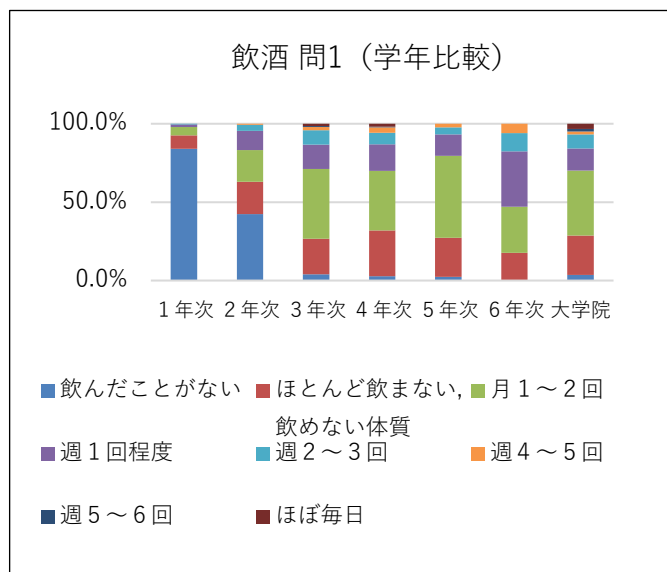
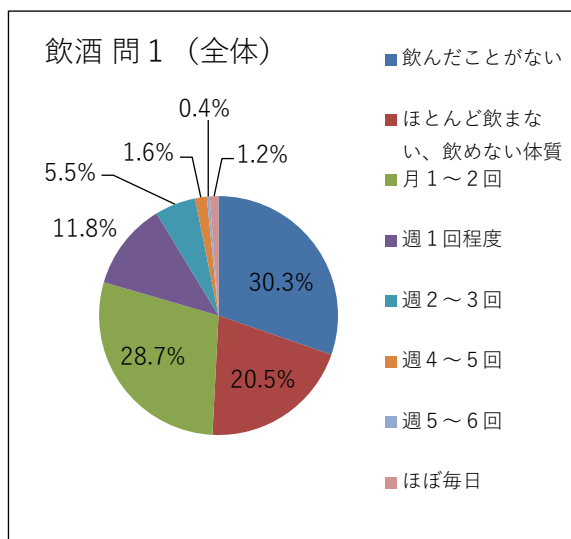
④ 機会があれば禁煙したいですか。



・禁煙したいと答えた方が半数以上であった。

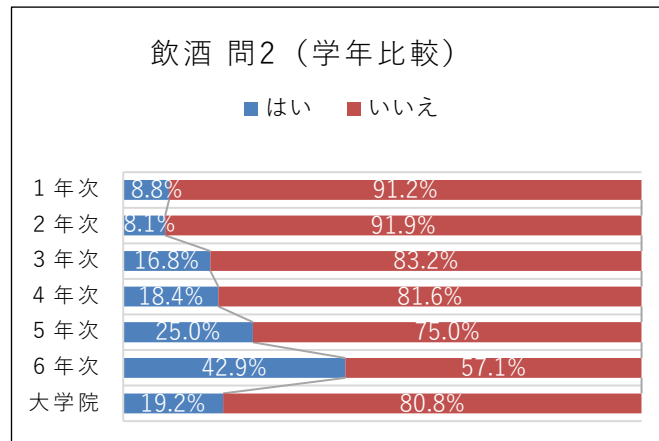
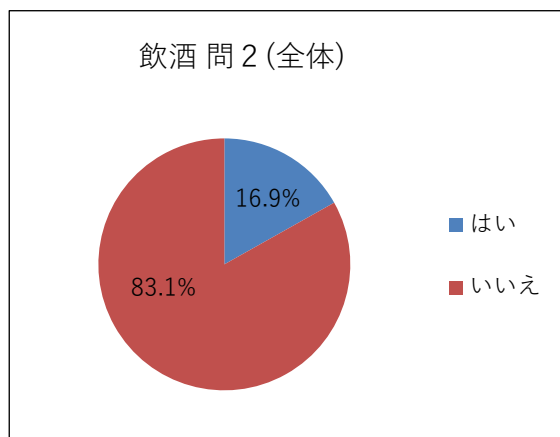
◆飲酒について

問1. あなたはお酒を飲みますか。



・「週1回程度」「週2～3回」と答えた方はそれぞれ1.7%、0.7%減少し、「月1～2回」と答えた方が3%増加し28.7%であった。習慣飲酒よりも機会飲酒が増えたと想定される。

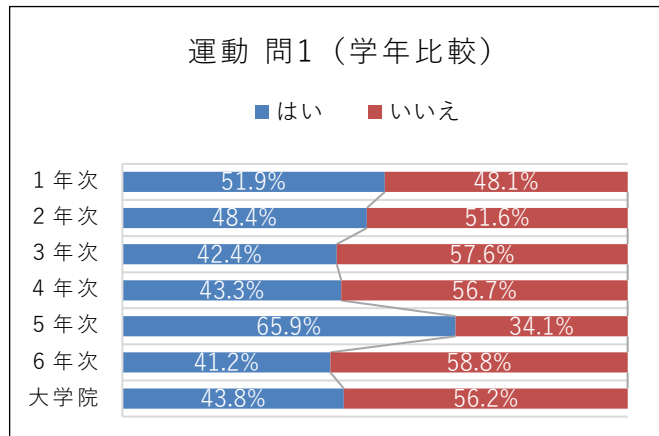
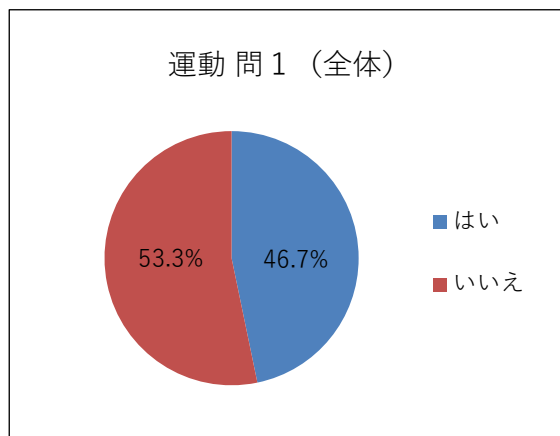
問2. 飲む方は、泥酔するほど飲むことはありますか。(n=967)



・泥酔するほど飲むと答えた方は、昨年よりも4%減少し16.9%であった。

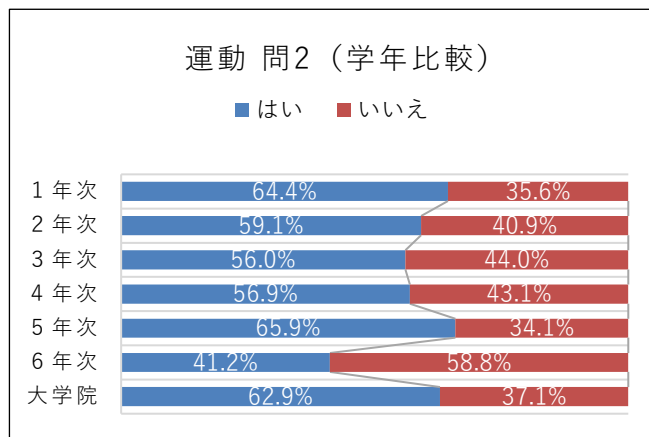
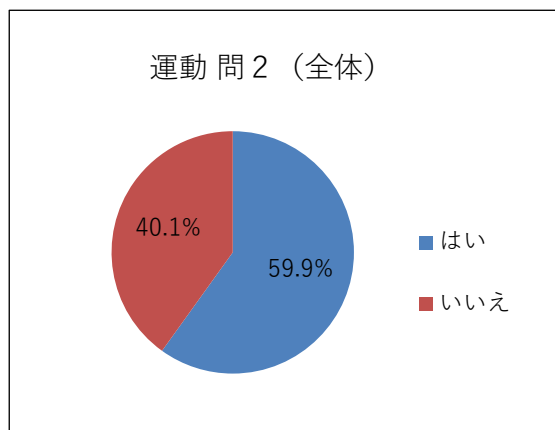
◆運動について

問1. 一回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上していますか。



・週2日以上軽い運動をしていると答えた方は、昨年よりも4%増加し46.7%であった。

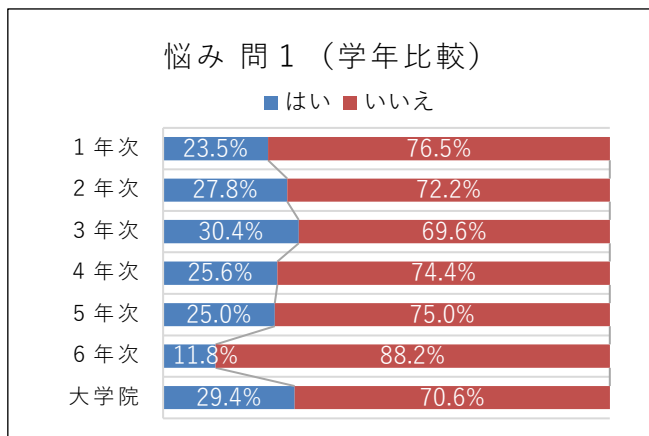
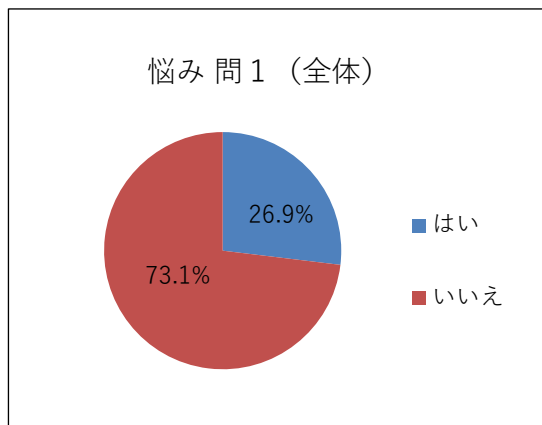
問2. 日常生活において歩行または同等の活動を一日1時間以上していますか。



・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昨年よりも4%増加し60%を占めた。

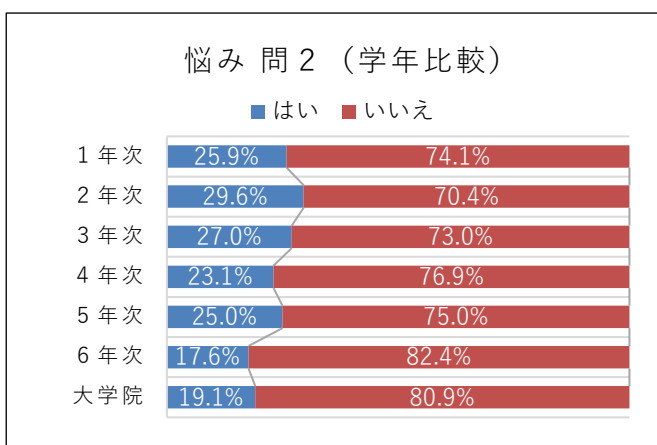
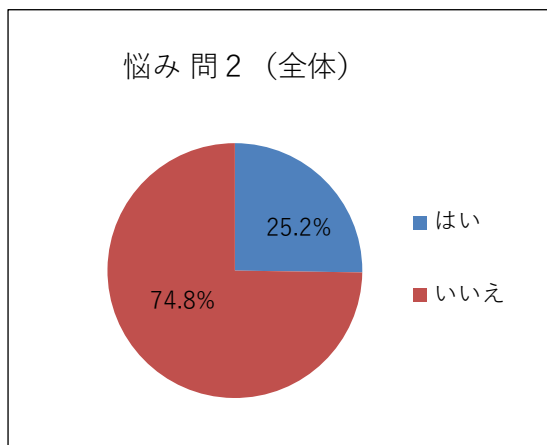
◆悩みについて

問1. 人にはなかなか言えない悩みがありますか。



・悩みがあると答えた方は、昨年よりも4.7%減少し26.9%であった。昨年と大きな変化が見られなかった大学院を除き、いずれの学年でも減少した。

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」と答えた方は昨年よりも4.7%減少し25.2%であった。問1と同様に大学院を除き、いずれの学年でも減少した。