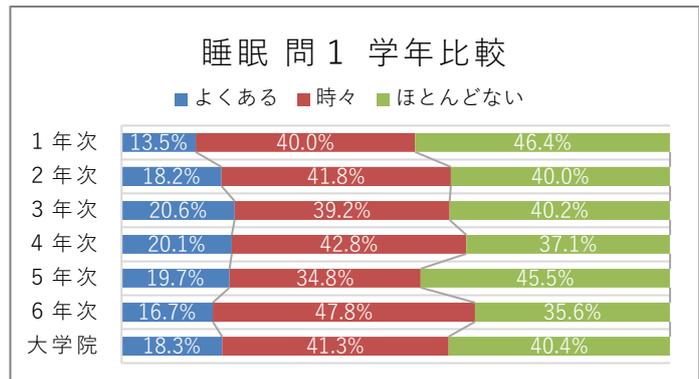
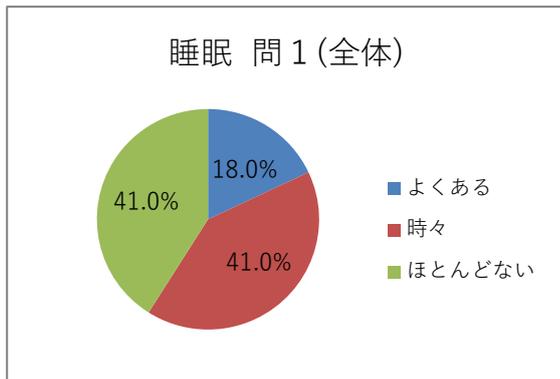


生活問診票結果

- ・調査時期：2024年4月～6月
- ・対象者：2024年度5月1日に在籍している学生5,195名（非正規生は除く）
- ・回収状況：4,271名（回収率82.2% Microsoft Formsにて実施）

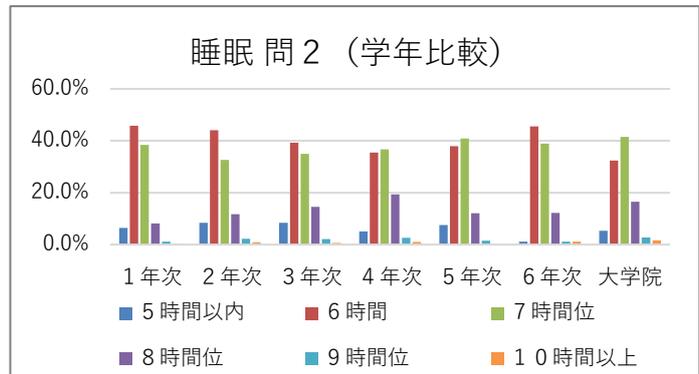
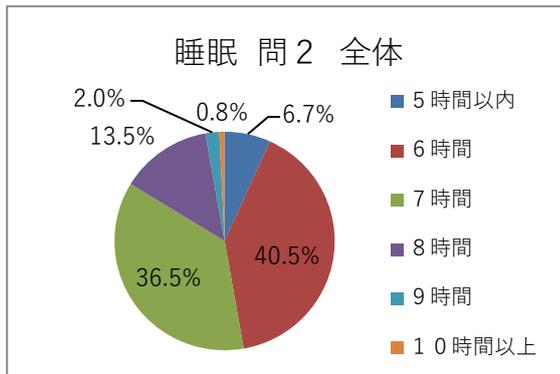
◆睡眠について

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。



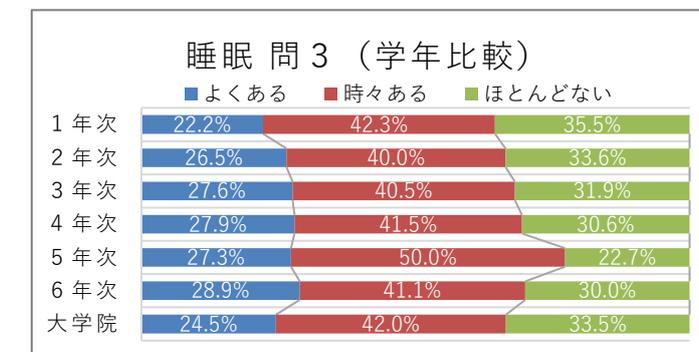
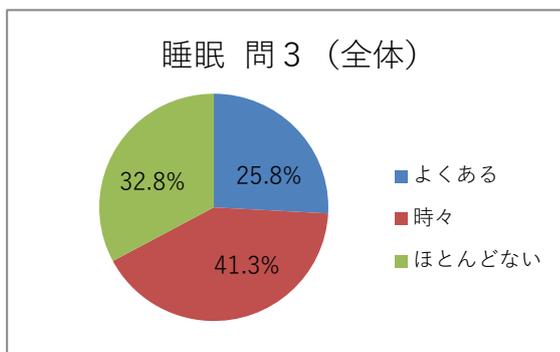
・眠りにつくのにかかると時間が「よくある」「時々ある」と答えた方が59%であった。昨年より10%近く減少しその分「ほとんどない」と答えた方が増加した。

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77%で、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。

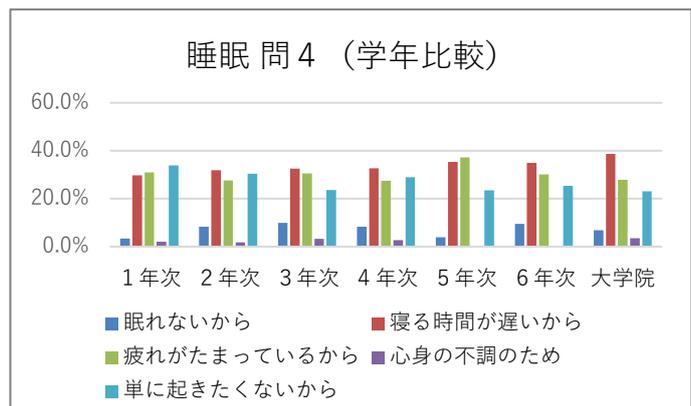
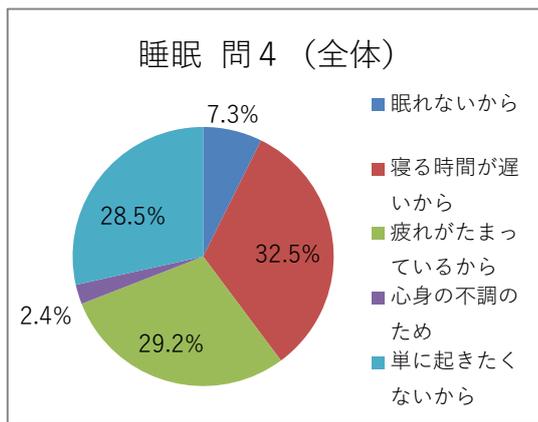
問3. 朝、起きるのがつらいことがありますか。



・朝起きるのがつらいことが「よくある」と答えた方は25.8%であり、昨年よりも2.7%減少した。

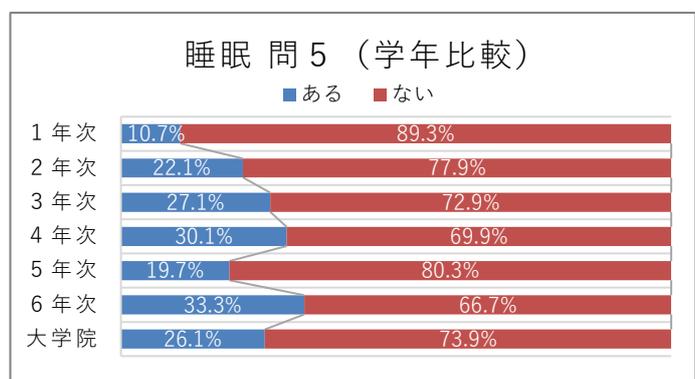
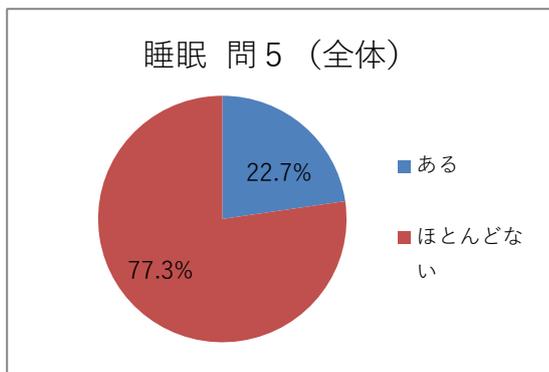
問4. 問3で「よくある、時々ある」と答えた方へお聞きします。その理由を一つ選んでください。

(n = 2869)



・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4%増加し、「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。

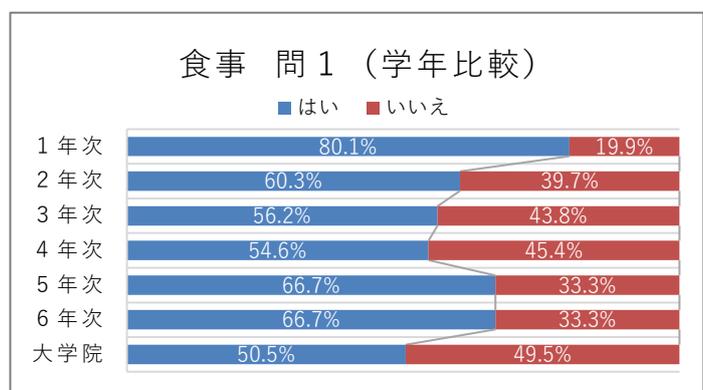
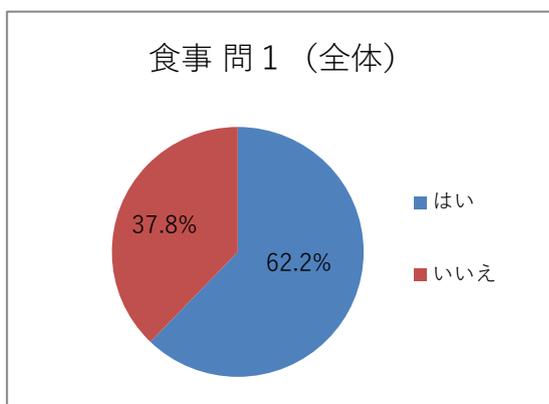
問5. 夜、眠れずに昼夜逆転することはありますか。(勉強やアルバイト、休日はのぞく)



・夜眠れずに昼夜逆転することが「ある」と答えた方の全体の割合は昨年より2.3%減少した。学年比較では4年次生と6年次生の割合が30%を超えていた。

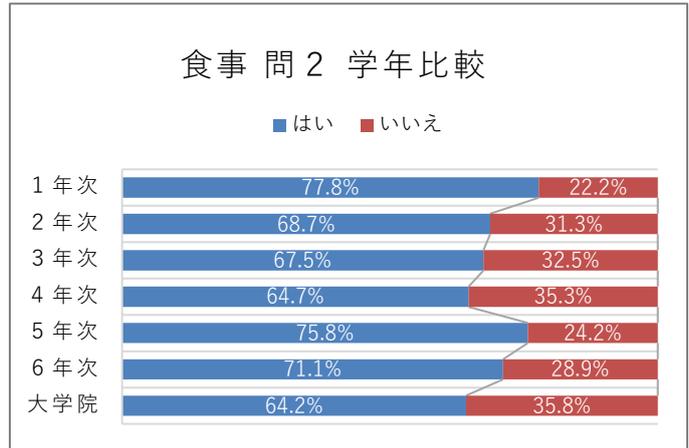
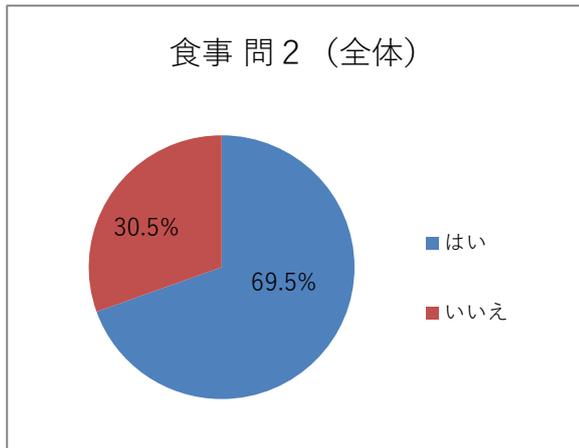
◆食事について

問1. 朝食はきちんと食べていますか。



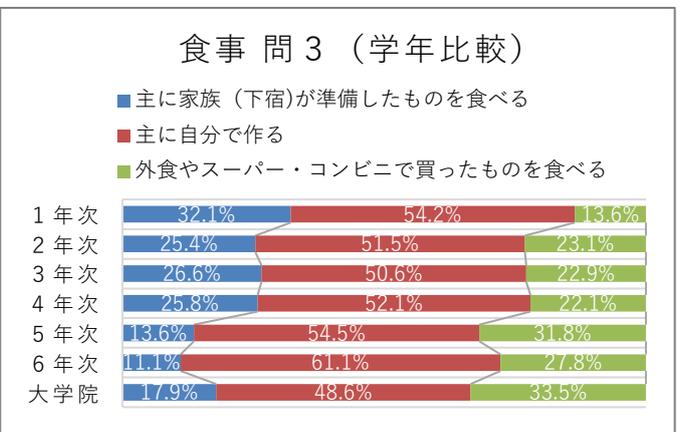
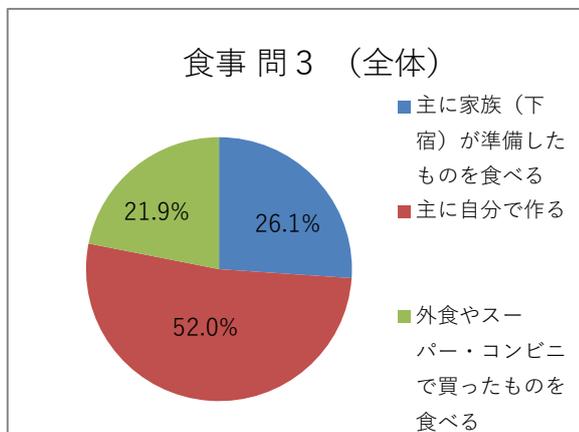
・「朝食をきちんと食べる」と答えた方は62.2%であった。1年次生の割合は毎年高い傾向にあるが、今年は8割を超えた。

問2. 食事はバランスを考えていますか。



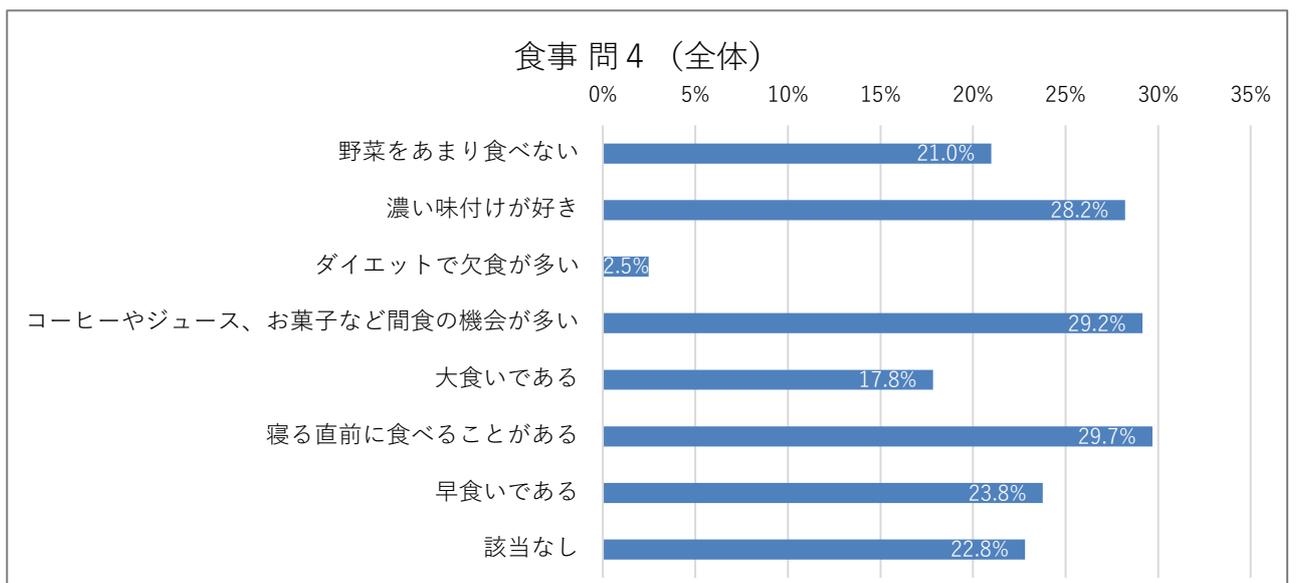
・「食事のバランスを考えて食べる」と答えた方は69.5%であり、昨年と同様であった。

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ください。

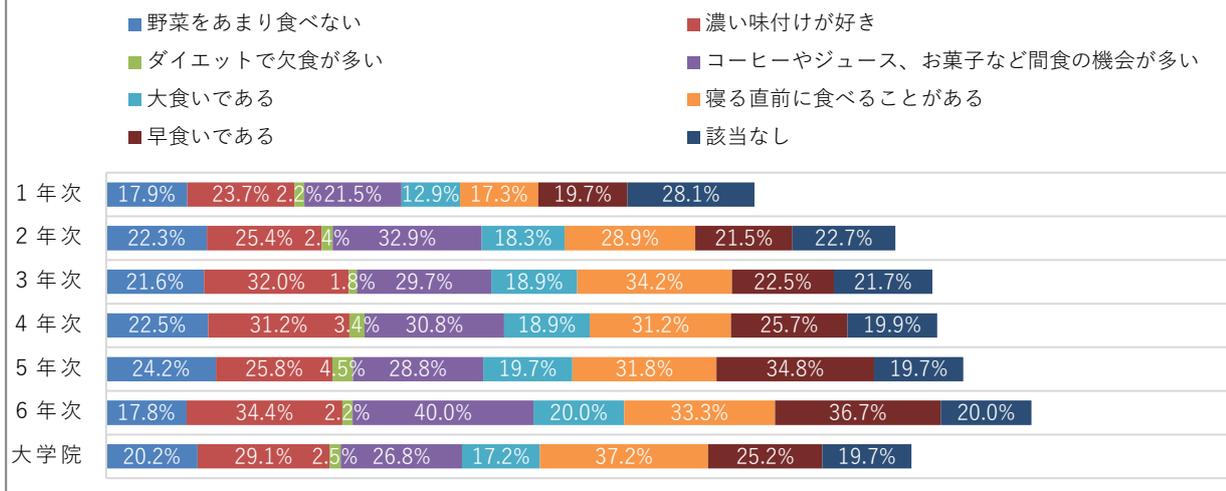


・「主に自分で作る」と答えた方が半数を超えていた。

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。



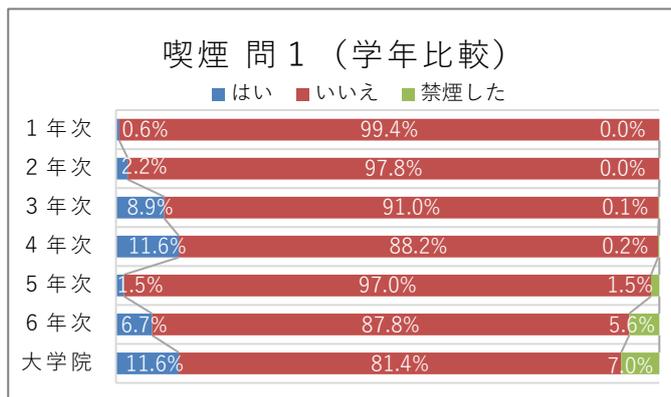
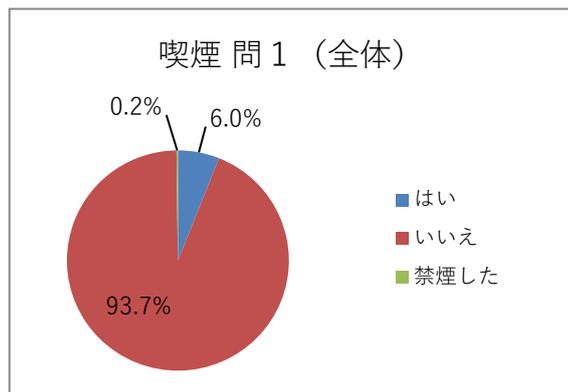
食事 問 4 (学年比較)



・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、「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」「早食いである」と答えた方が多くみられた。

◆喫煙について

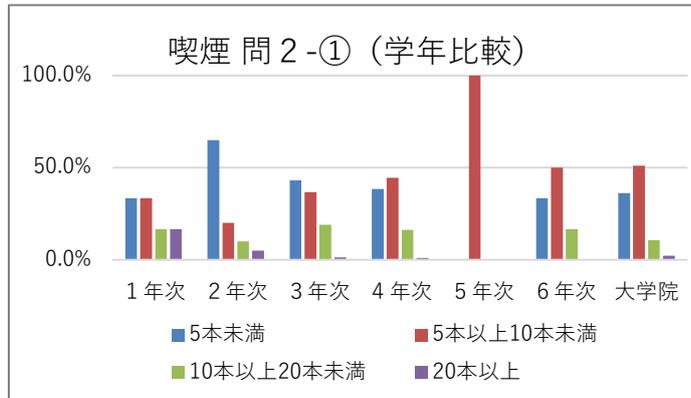
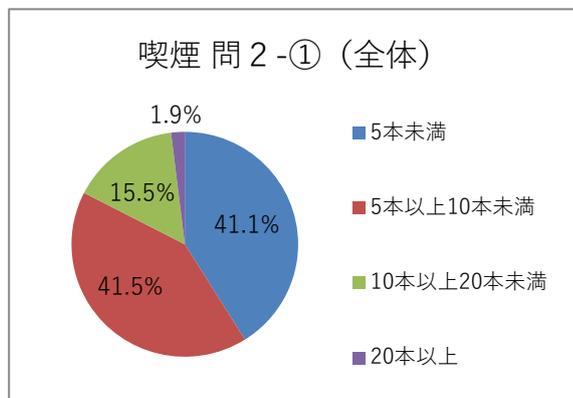
問 1. あなたはたばこを吸いますか。



・「たばこを吸う」と答えた方は全体の 6%(258 名)であり、昨年より 2.4%増加した。

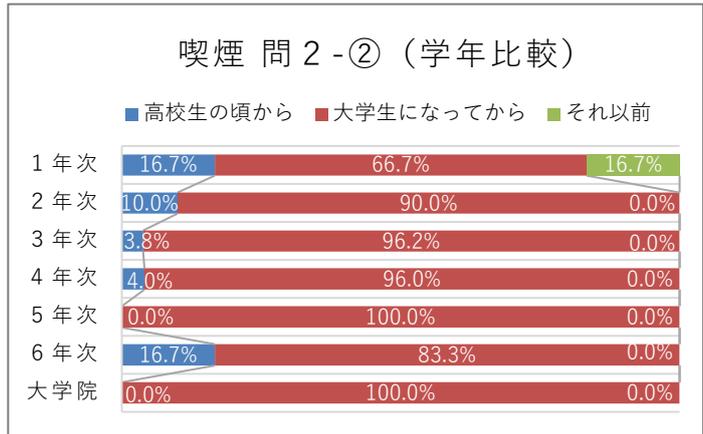
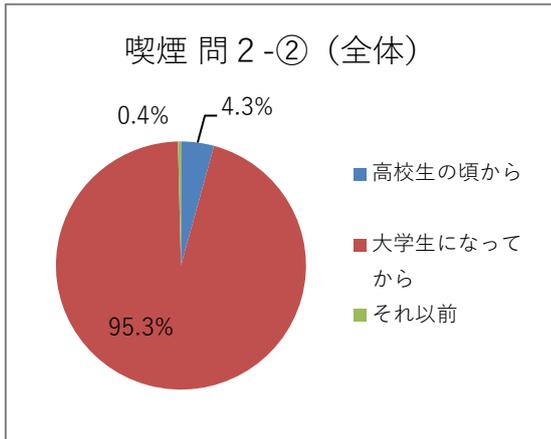
問 2. ここからは、上記の質問に「はい」と答えた方にお聞きします。(n=258)

① 一日何本吸いますか。



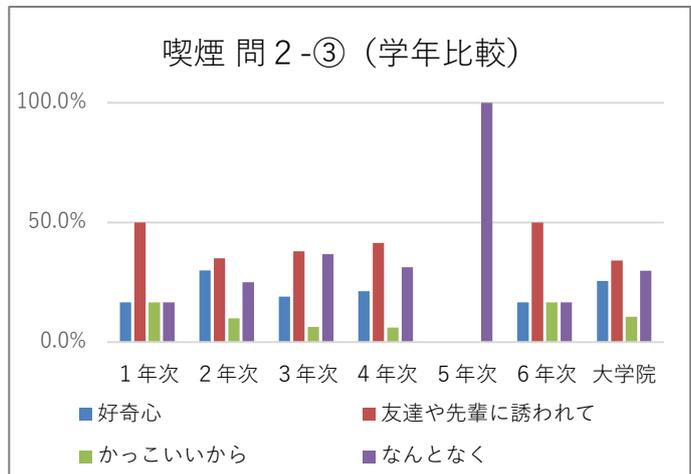
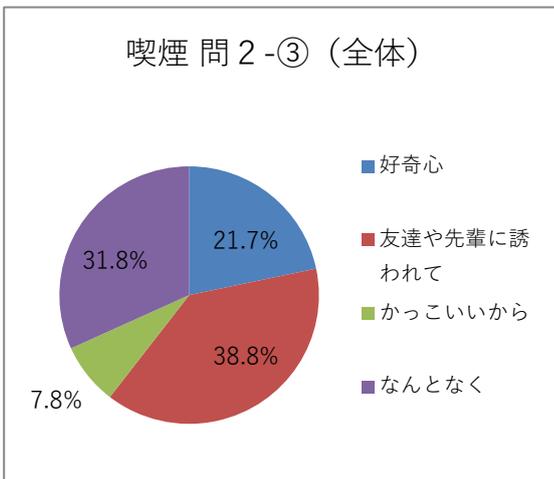
・一日の喫煙本数は、10 本以上吸うと答えた方が昨年よりも 6.7%減少し 17.4%であった。

② いつから吸っていますか。



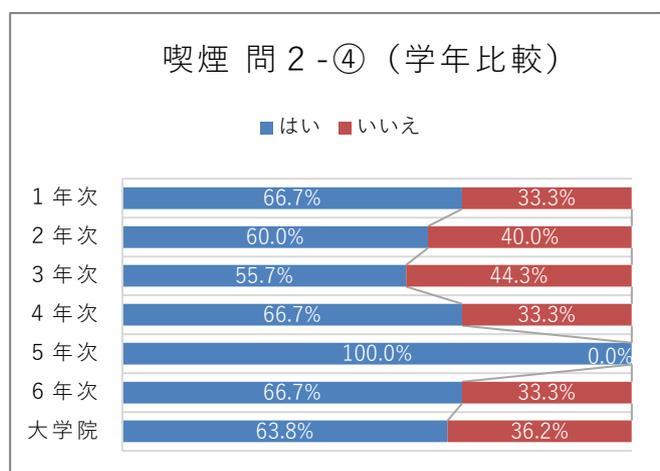
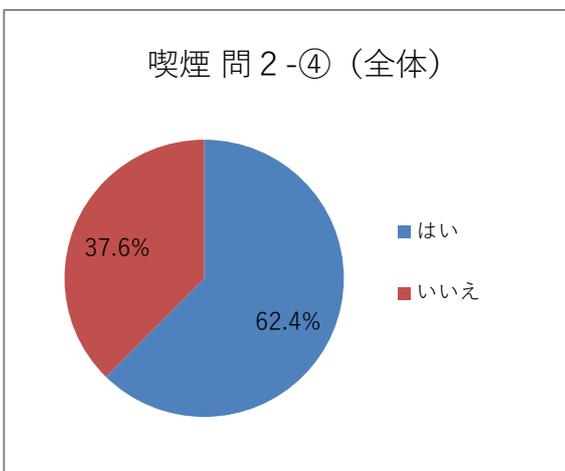
・吸い始めは「大学生になってから」と答えた方が 95.3%を占めたが、1 年次生の 16.7%が「高校生の頃から」と答えていた。

③ 吸い始めたきっかけは何ですか。



・吸い始めたきっかけとして、「友達や先輩に誘われて」と答えた方が 38.8%で昨年の倍以上に増加した。その反面、自らの意思で吸い始めた「好奇心」「かっこいいから」「なんとなく」と答えた方が減少した。

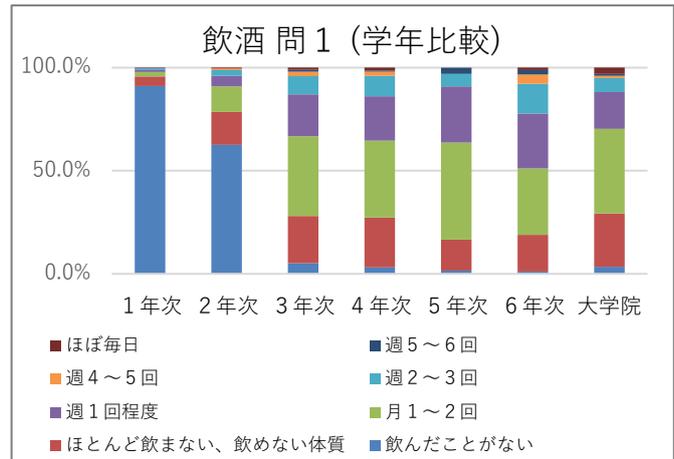
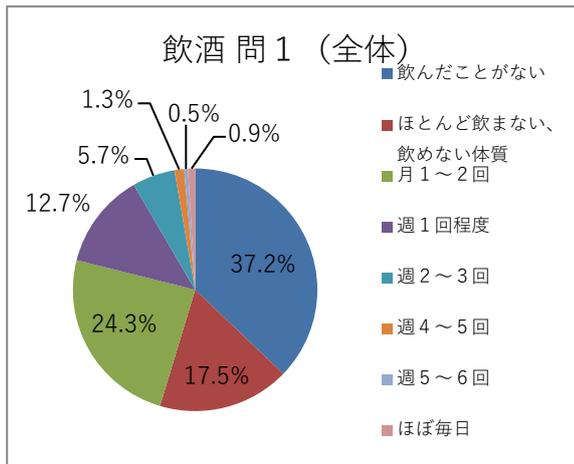
④ 機会があれば禁煙したいですか。



・禁煙したいと答えた方が 6 割以上であった。

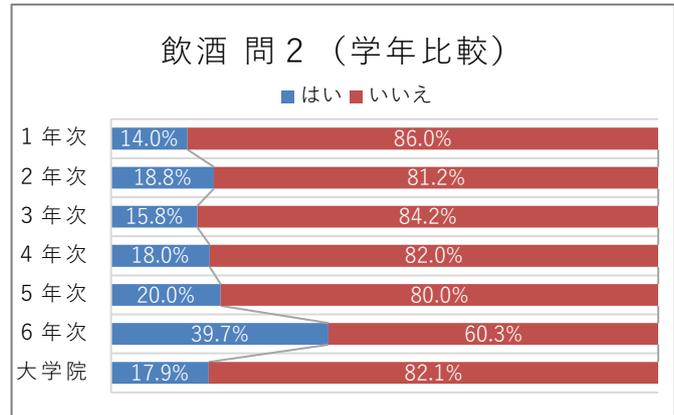
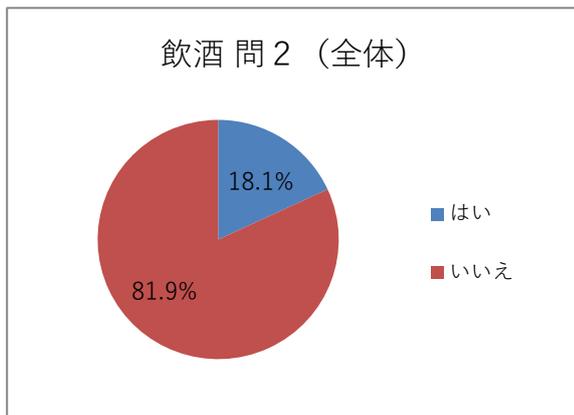
◆飲酒について

問1. あなたはお酒を飲みますか。



・「飲んだことがない」「ほとんど飲まない、飲めない体質」と答えた方が半数以上であった。

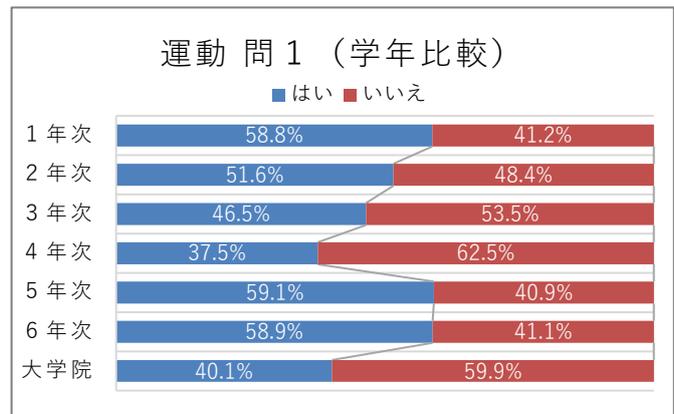
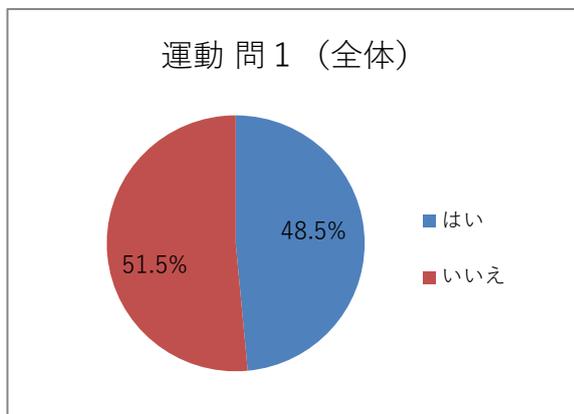
問2. 飲む方は、泥酔するほど飲むことはありますか。(n=4271)



・泥酔するほど飲むと答えた方は、昨年よりも1.2%増加し18.1%であった。

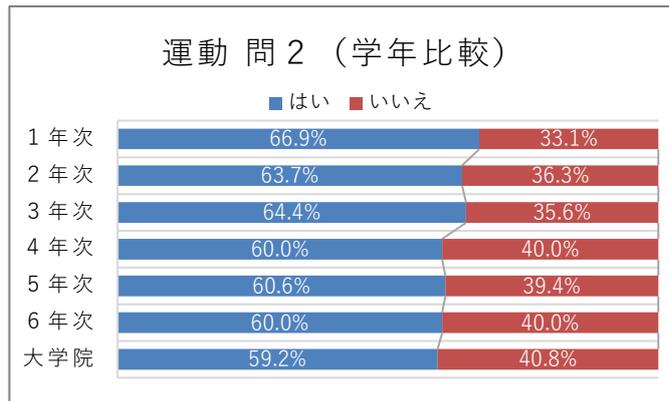
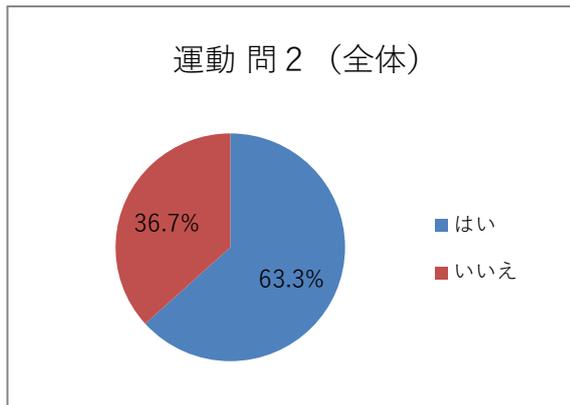
◆運動について

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2%増加し48.5%であった。3年次生、4年次生、大学院生以外は半数を超えていた。

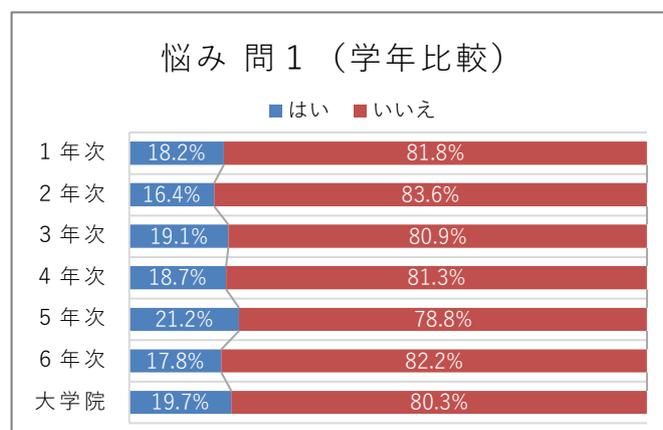
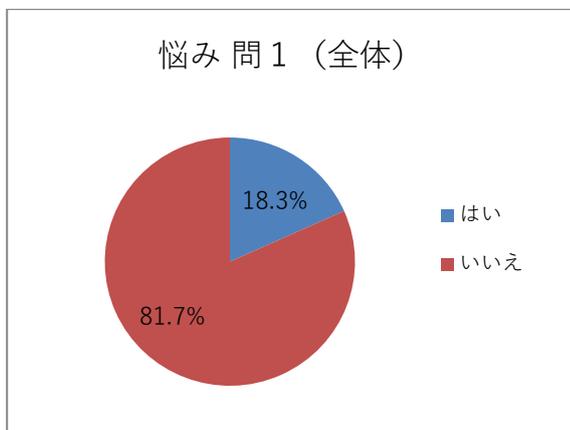
問2. 日常生活において歩行または同等の活動を一日1時間以上していますか。



・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3.4%増加し63.3%であった。

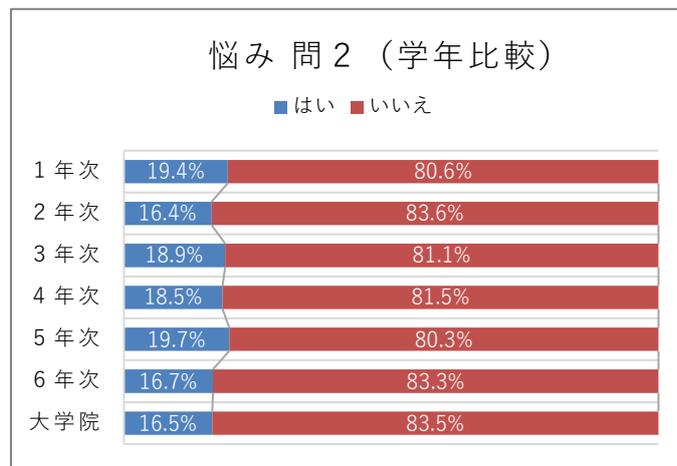
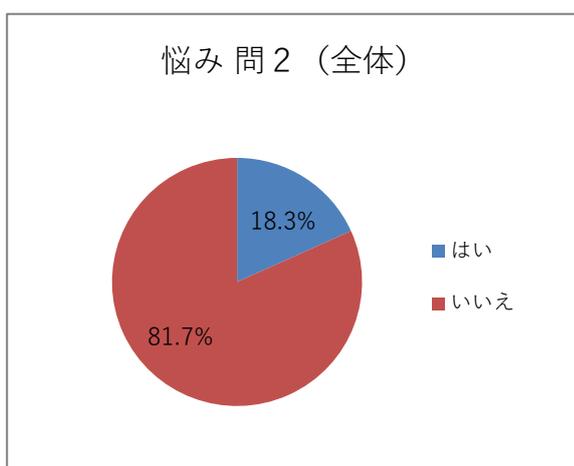
◆悩みについて

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8.6%減少し18.3%であった。

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6.9%減少し18.3%であった。