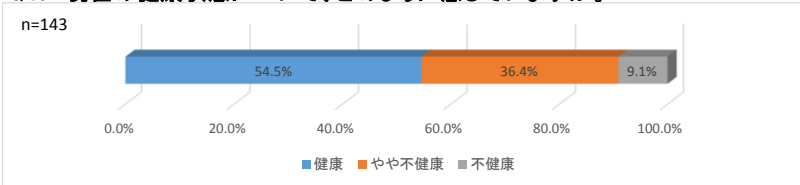


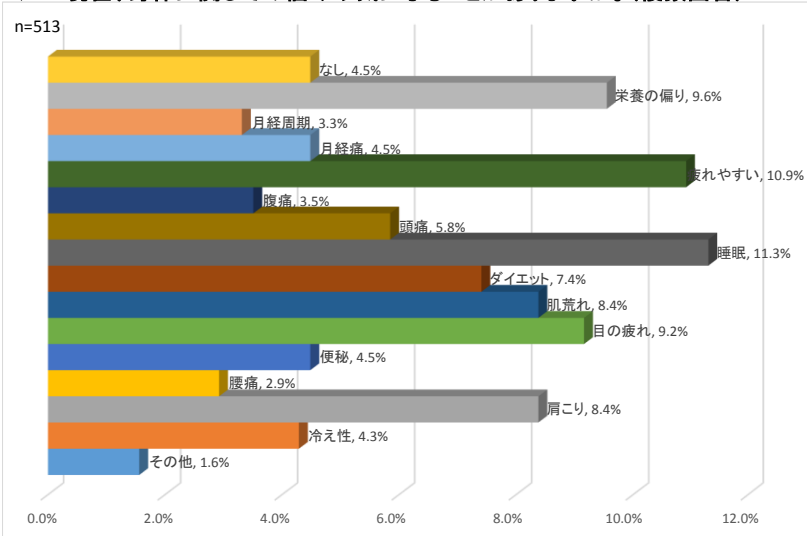
VI 健康について

- ・現在の自分の健康状態を、「健康」と感じている学生は54.5%にとどまった。身体に関する悩みや気になることは「睡眠」が11.3%、「疲れやすい」10.9%、「栄養の偏り」9.6%、「目の疲れ」9.2%などであった。
- ・平日の1日の平均睡眠時間は、「5～6時間未満」が37.3%で最も多かった。9割以上の学生が7時間未満の睡眠時間であった。
- ・食事は、約7割が朝食・昼食・夕食ともに主に「自炊」をしており、全体の65.7%の学生が健康を意識していた。
- ・運動については、1日20分以上の運動を「週に1回以上している」学生が51.4%おり、「何もしていない」学生は33.8%であった。
- ・たばこを吸う学生は1.4%、毎日飲酒する学生は0.7%存在した。
- ・現在悩みや不安を「とてもある」「少しある」と回答した学生は58.1%であり、内容としては「学業」が24.7%、「就職・進路」が17.6%などであった。また、相談相手として「友人」や「家族」を挙げており、カウンセリング室や保健管理室を利用したいと思う学生は12.6%にとどまった。

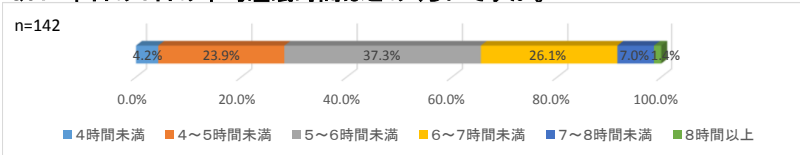
Q49 現在の健康状態について、どのように感じていますか。



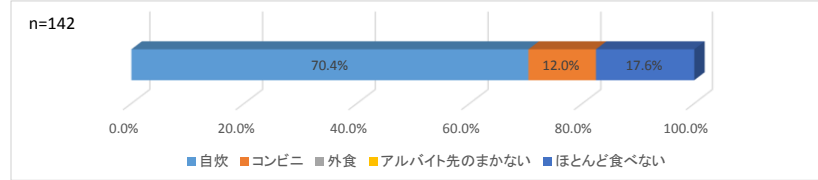
Q50 現在、身体に関する悩みや気になることがありますか。(複数回答)



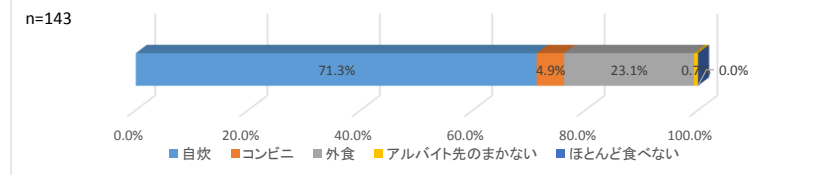
Q51 平日の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。



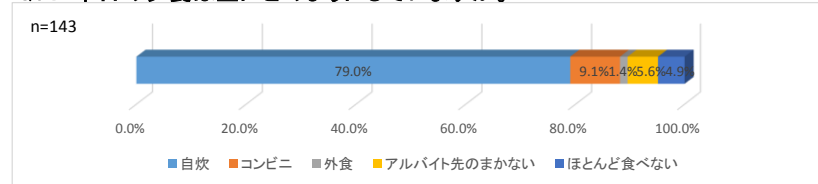
Q52 平日の朝食は主にどのようにしていますか。



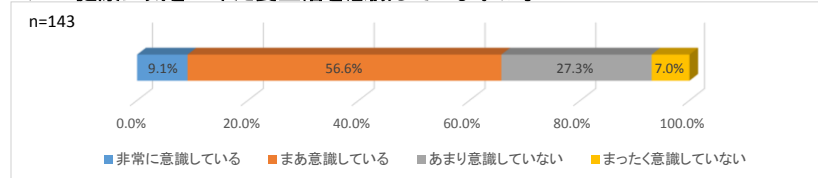
Q53 平日の昼食は主にどのようにしていますか。



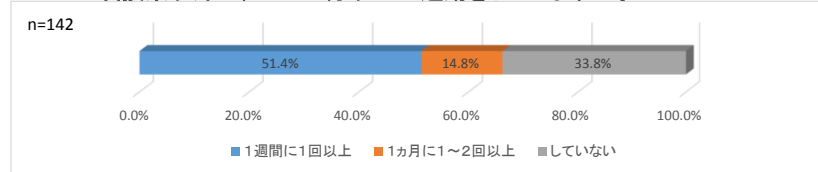
Q54 平日の夕食は主にどのようにしていますか。



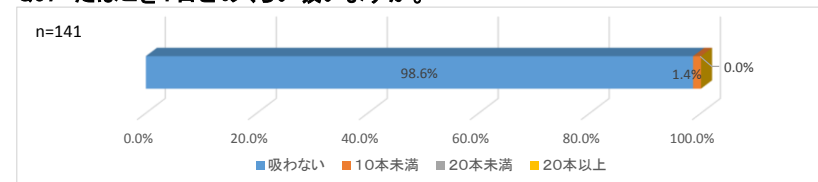
Q55 健康に気をつけた食生活を意識していますか。



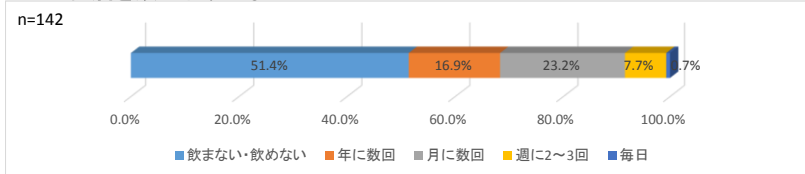
Q56 日頃授業以外で、1日20分以上の運動をしていますか。



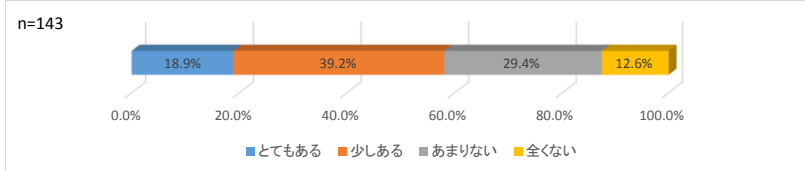
Q57 たばこを1日どのくらい吸いますか。



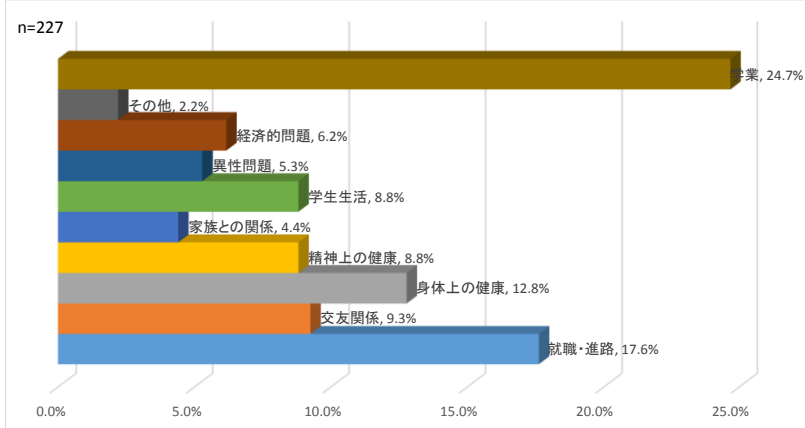
Q58 お酒を飲みますか。



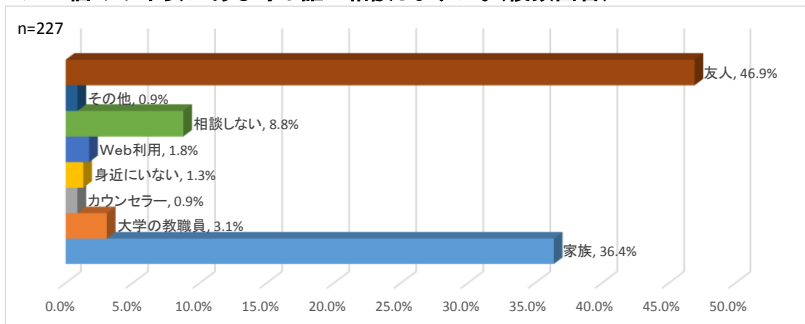
Q59 現在、悩みや不安がありますか。



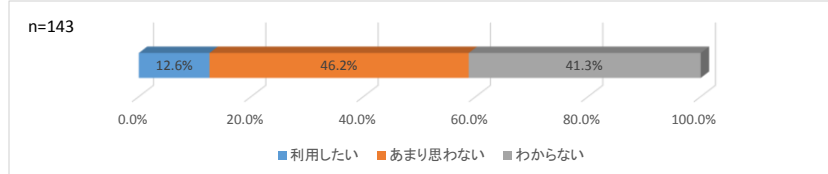
Q60 Q59で「とてもある、少しある」に回答した人の悩み・不安の内容(複数回答)



Q61 悩みや不安がある時は誰に相談しますか。(複数回答)



Q62 悩みや不安があるときは、カウンセリング室や保健管理室を利用したいと思いますか。



Q63 ハラスメントについて知っていますか。

