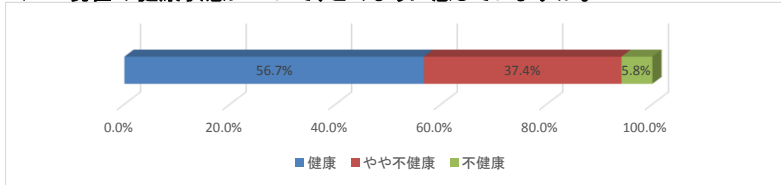


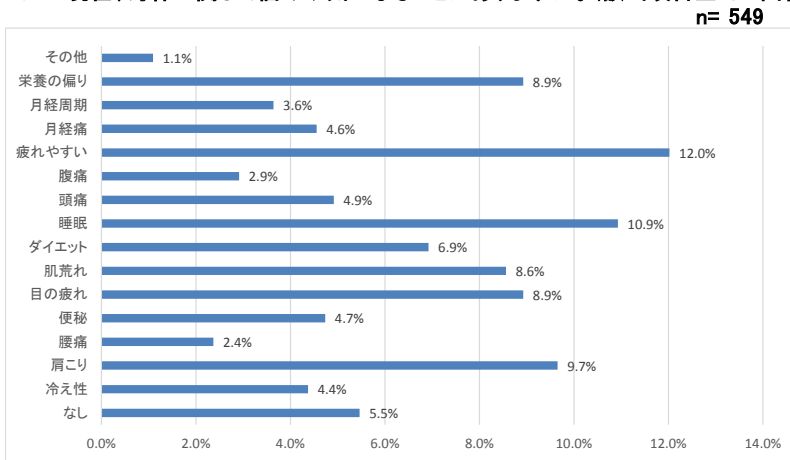
VI 健康について

- ・現在の自分の健康状態を、「健康」と感じている学生は56.7%にとどまった。身体に関しての悩みや気になることは「t疲れやすい」が12.0%、「睡眠」10.9%、「肩こり」9.7%、「栄養の偏り」8.9%、「目の疲れ」8.9%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36.8%で最も多かった。90%以上の学生が7時間未満の睡眠時間であった。
- ・食事は、75%以上の学生が朝食・昼食ともに主に「自炊」をしており、夕食に関しては82%の学生が自炊をしていた。
- ・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54.4%おり、「何もしていない」学生は30.4%であった。
- ・たばこを吸う学生は1.2%、毎日飲酒する学生はいなかった。
- ・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49.4%であり、内容としては「学業」が37.9%、「就職・進路」が21.8%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13.5%にとどまった。

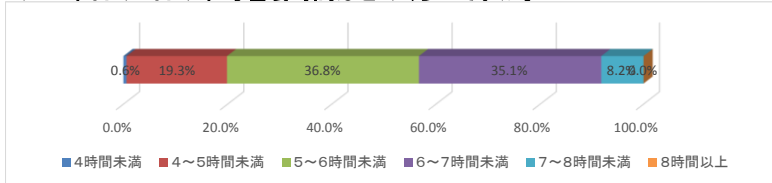
Q45 現在の健康状態について、どのように感じていますか。 n= 171



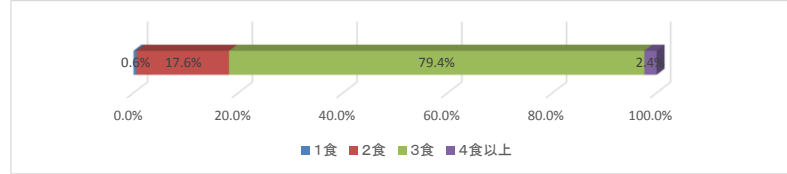
Q46 現在、身体に関して悩みや気になることがありますか。(該当項目全てに回答) n= 549



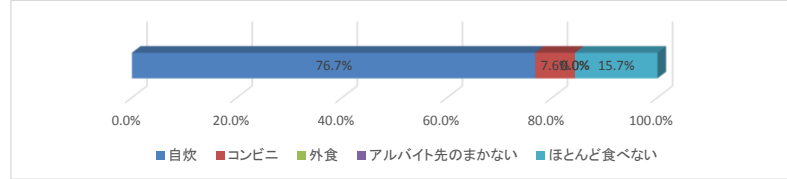
Q47 平日の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。 n= 171



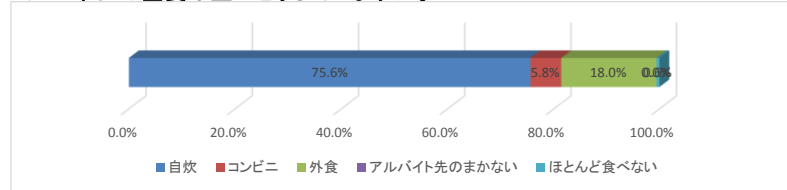
Q48 普段1日何食摂っていますか。 n= 170



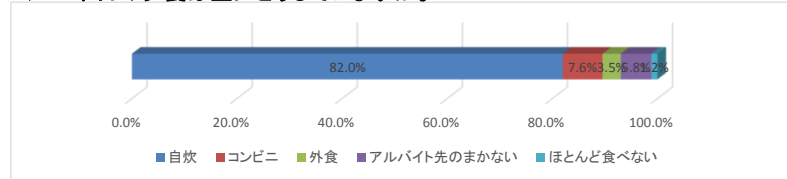
Q49 平日の朝食は主にどうしていますか。 n= 172



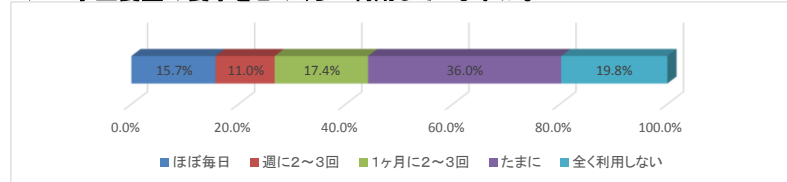
Q50 平日の昼食は主にどうしていますか。 n= 172



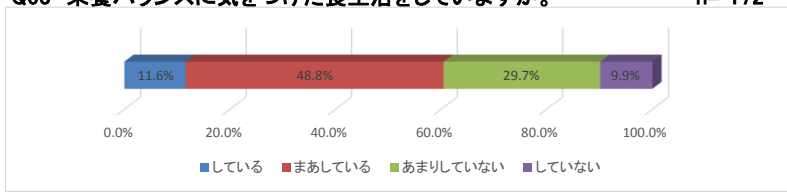
Q51 平日の夕食は主にどうしていますか。 n= 172



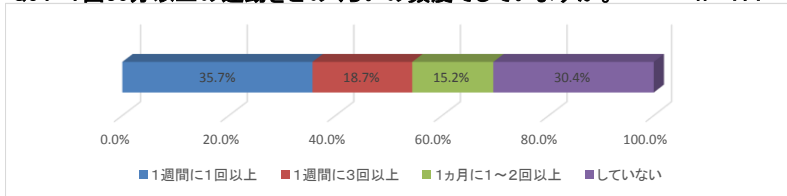
Q52 学生食堂の食事をどのくらい利用していますか。 n= 172



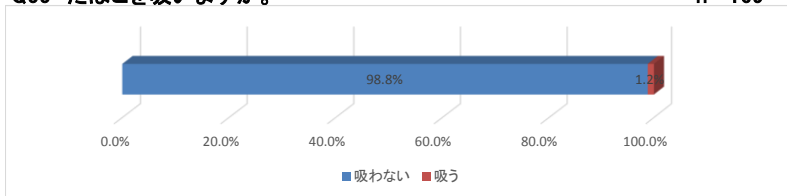
Q53 栄養バランスに気をつけた食生活をしていますか。 n= 172



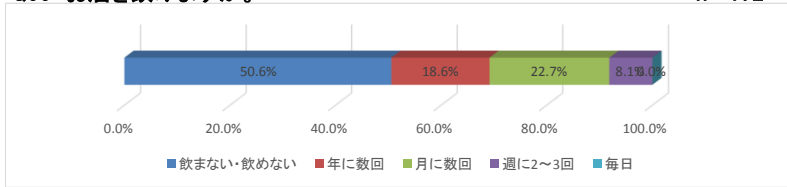
Q54 1回30分以上の運動をどのくらいの頻度でしていますか。 n= 171



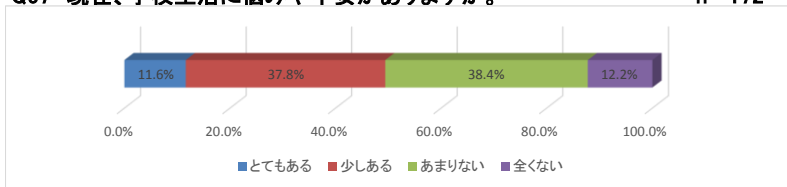
Q55 たばこを吸いますか。 n= 169



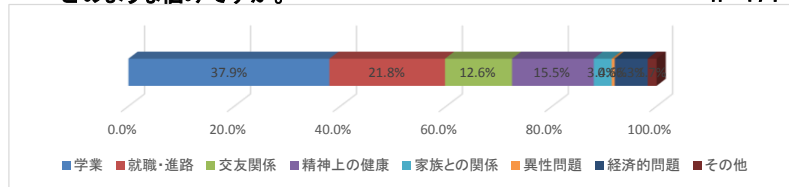
Q56 お酒を飲みますか。 n= 172



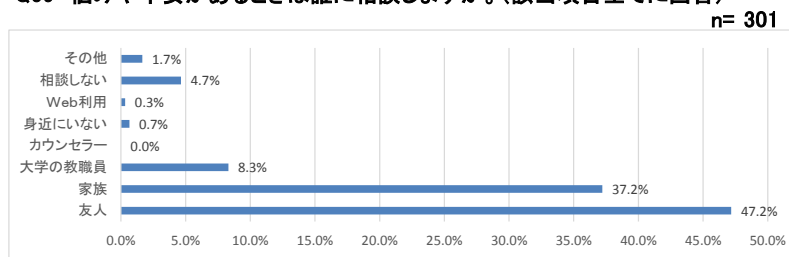
Q57 現在、学校生活に悩みや不安がありますか。 n= 172



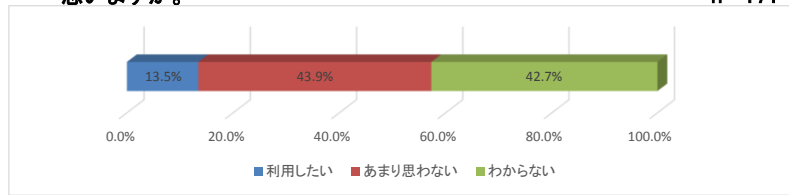
Q58 Q57で「とてもある」又は「少しある」に回答した人にお聞きします。どのような悩みですか。 n= 174



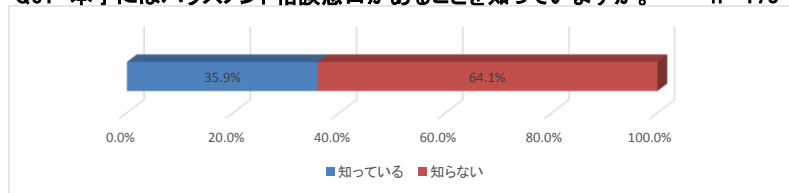
Q59 悩みや不安があるときは誰に相談しますか。(該当項目全てに回答) n= 301



Q60 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。 n= 171



Q61 本学にはハラスメント相談窓口があることを知っていますか。 n= 170



Q62 ハラスメントについて相談したいと思ったことがありますか。 n= 171

