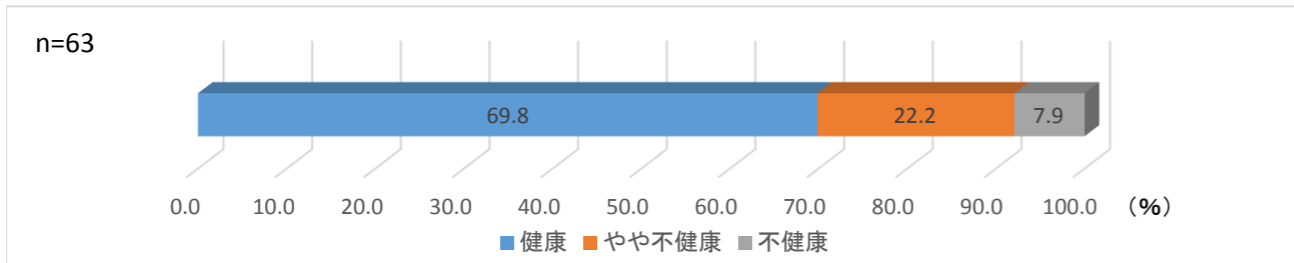


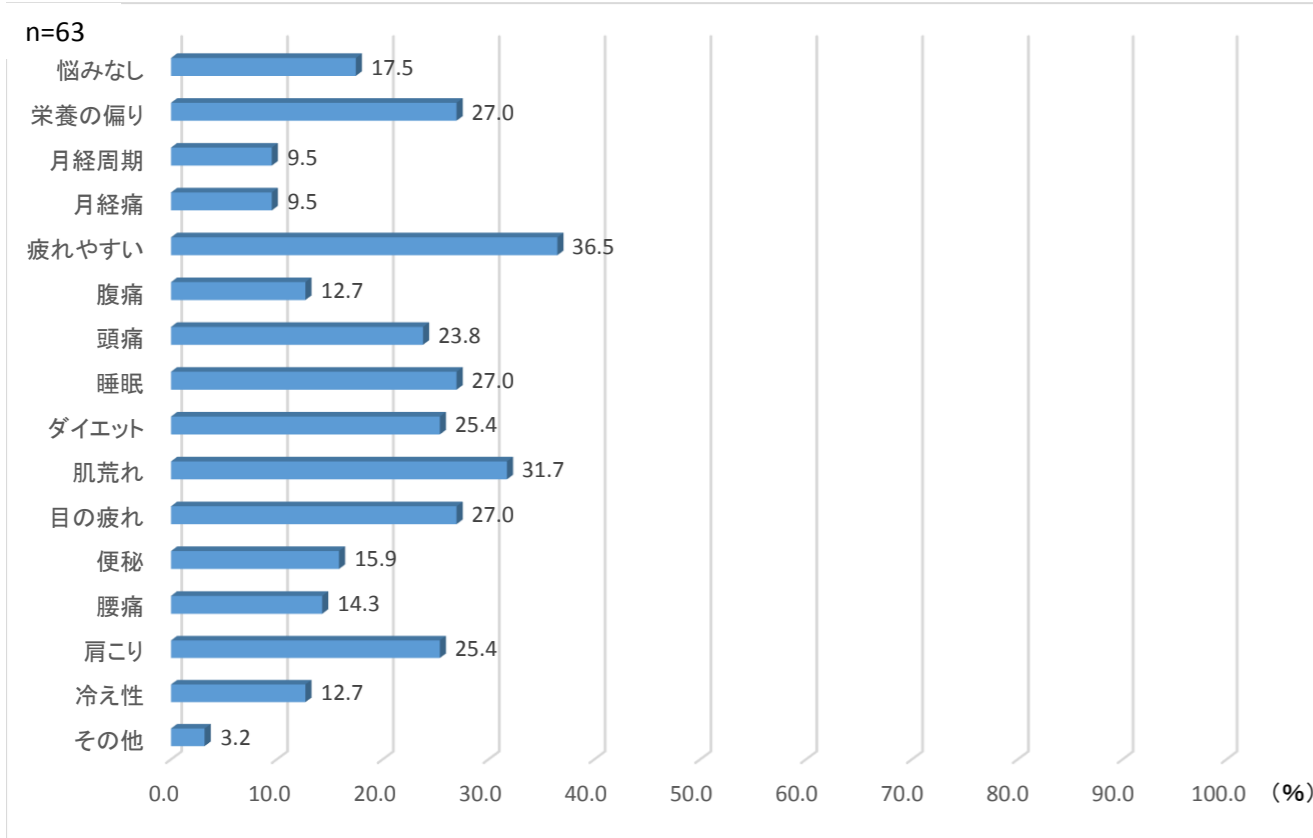
## VI 健康について

- ・現在の健康状態を、健康と感じている学生は、約7割であった。
- ・身体に関する悩みや気になることは、「疲れやすい」が36.5%で最も多く、次いで「肌荒れ」31.7%、「栄養の偏り」、「睡眠」、「目の疲れ」27.0%と続いた。
- ・平日の1日の平均睡眠時間は、「5～6時間未満」が39.1%で最も多かった。約8割の学生が7時間未満の睡眠時間であることが伺えた。
- ・食事については、約7～8割の学生が朝食・昼食・夕食ともに主に自炊をしており、約6割が健康に気をつけた食生活を意識していた。
- ・運動については、日頃1日20分以上の運動を週に1回以上している学生が42.9%、何もしていない学生が50.8%と、運動する人とならない人で二極化していた。
- ・現在悩みや不安を抱えている学生は67.2%であり、内容としては、「学業」が81.0%と最も多かった。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14.1%にとどまった。

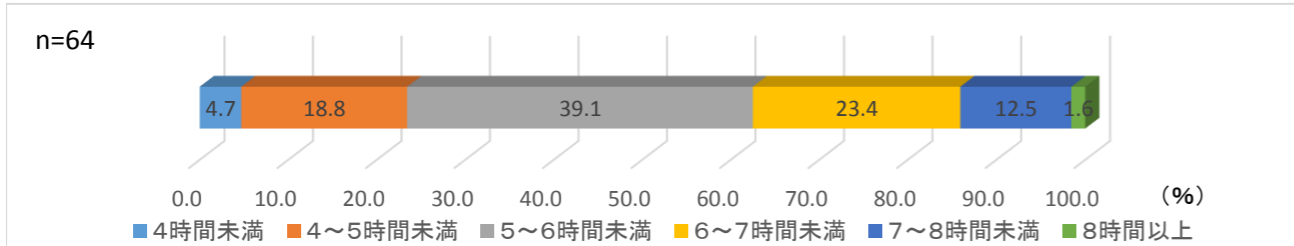
### Q49 現在の健康状態について、どのように感じていますか。



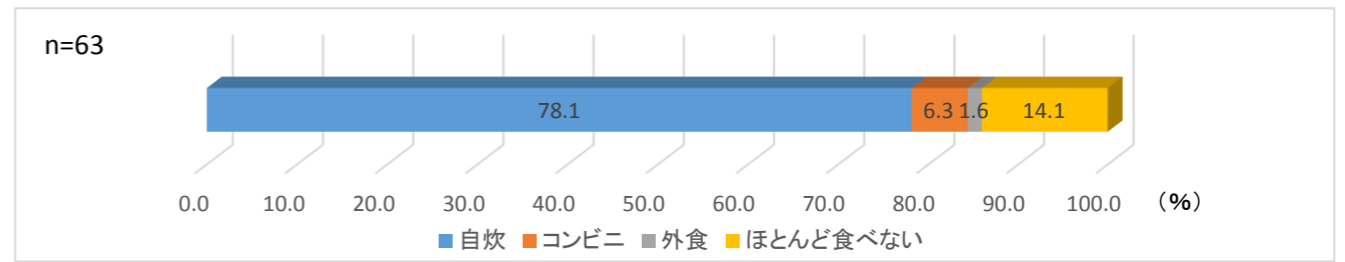
### Q50 現在、身体に関する悩みや気になることがありますか。(複数回答)



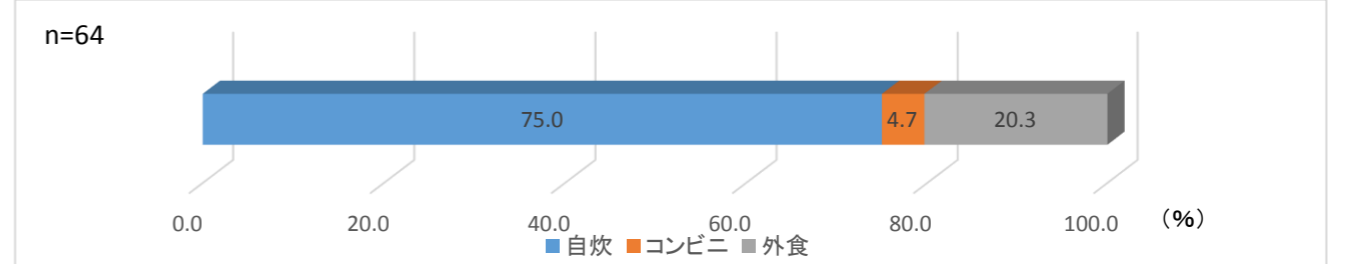
### Q51 平日の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。



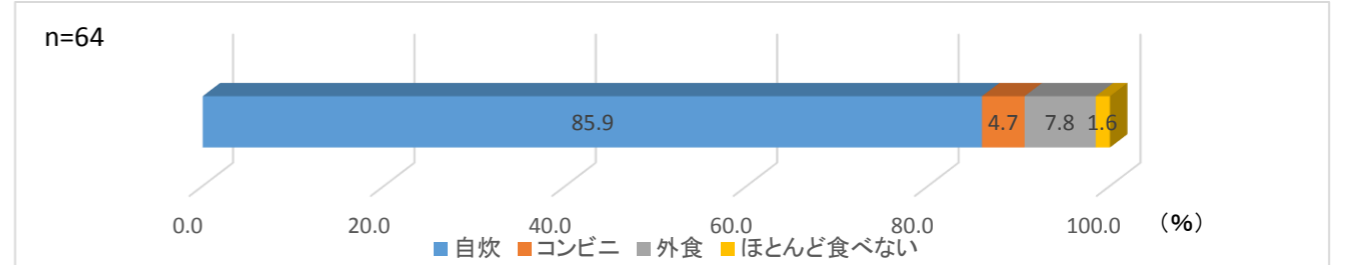
### Q52 平日の朝食は主にどのようにしていますか。



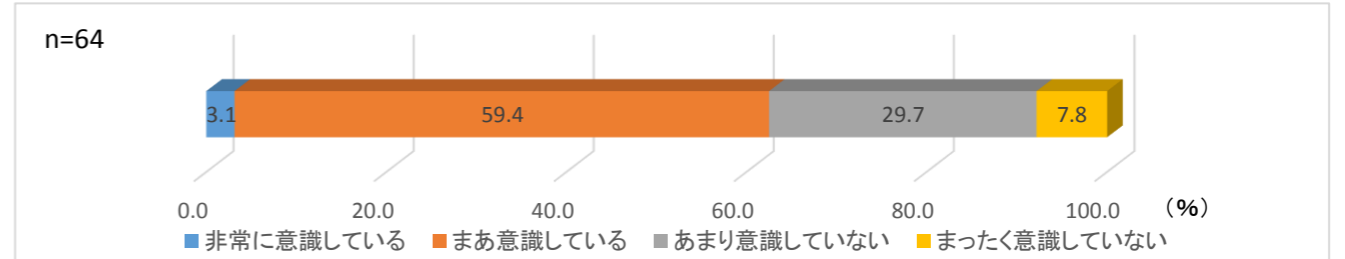
### Q53 平日の昼食は主にどのようにしていますか。



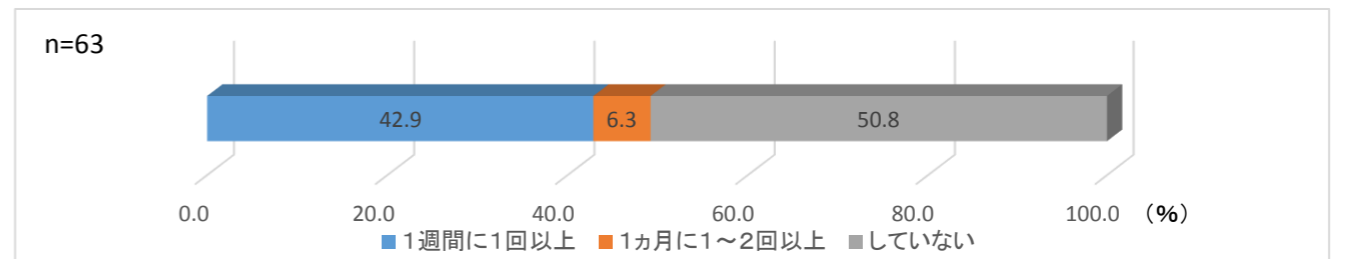
### Q54 平日の夕食は主にどのようにしていますか。



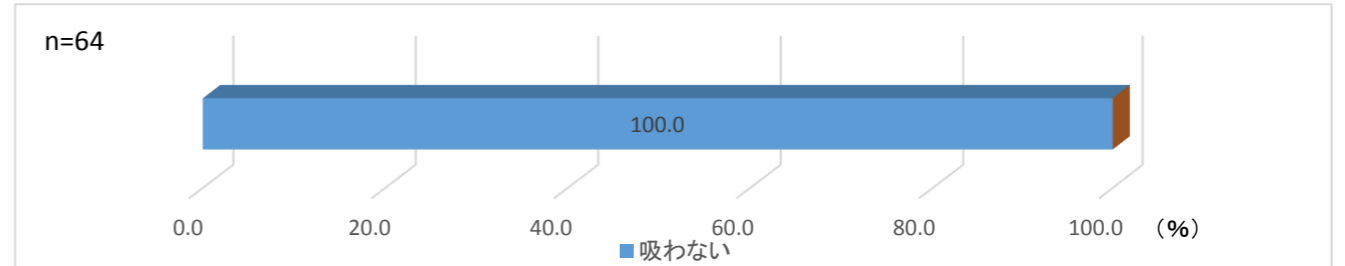
### Q55 健康に気をつけた食生活を意識していますか。



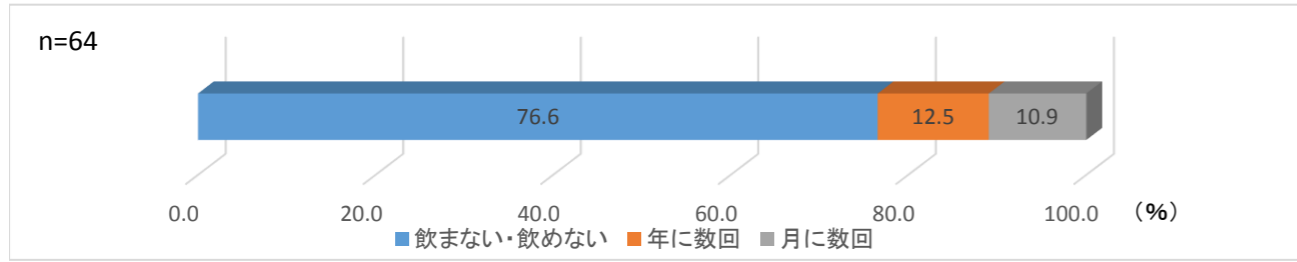
### Q56 日頃授業以外で、1日20分以上の運動をしていますか。



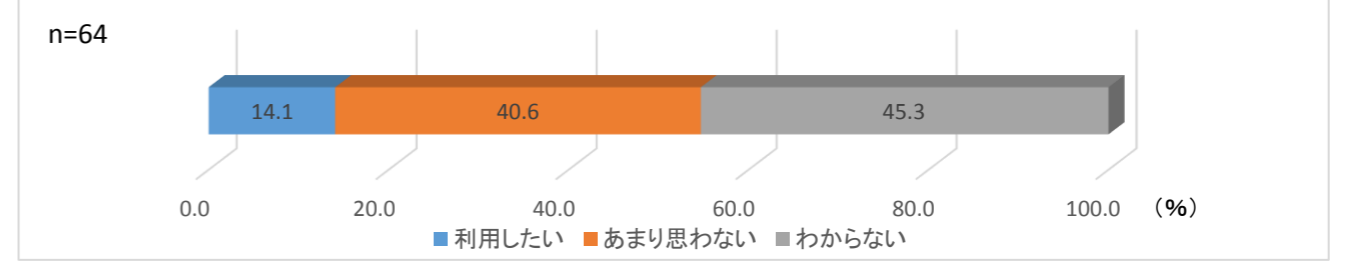
### Q57 たばこを1日どのくらい吸いますか。



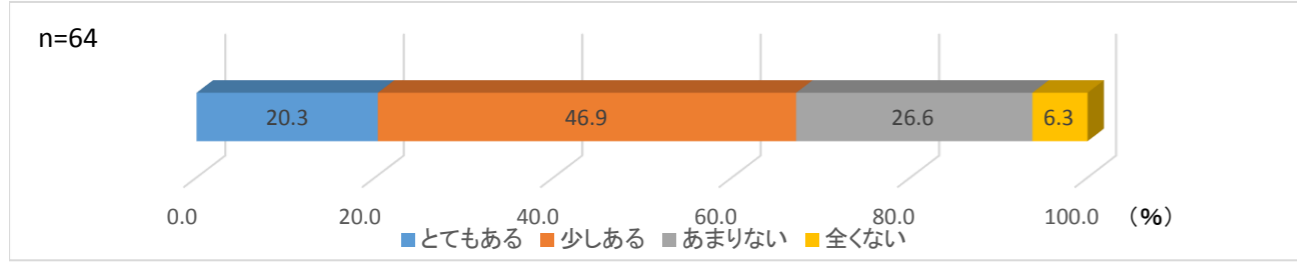
Q58 お酒を飲みますか。



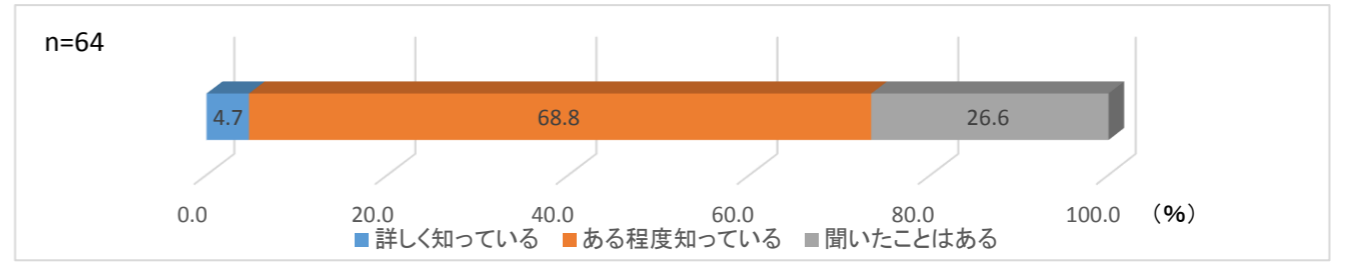
Q62 悩みや不安があるときは、カウンセリング室や保健管理室を利用したいと思いますか。



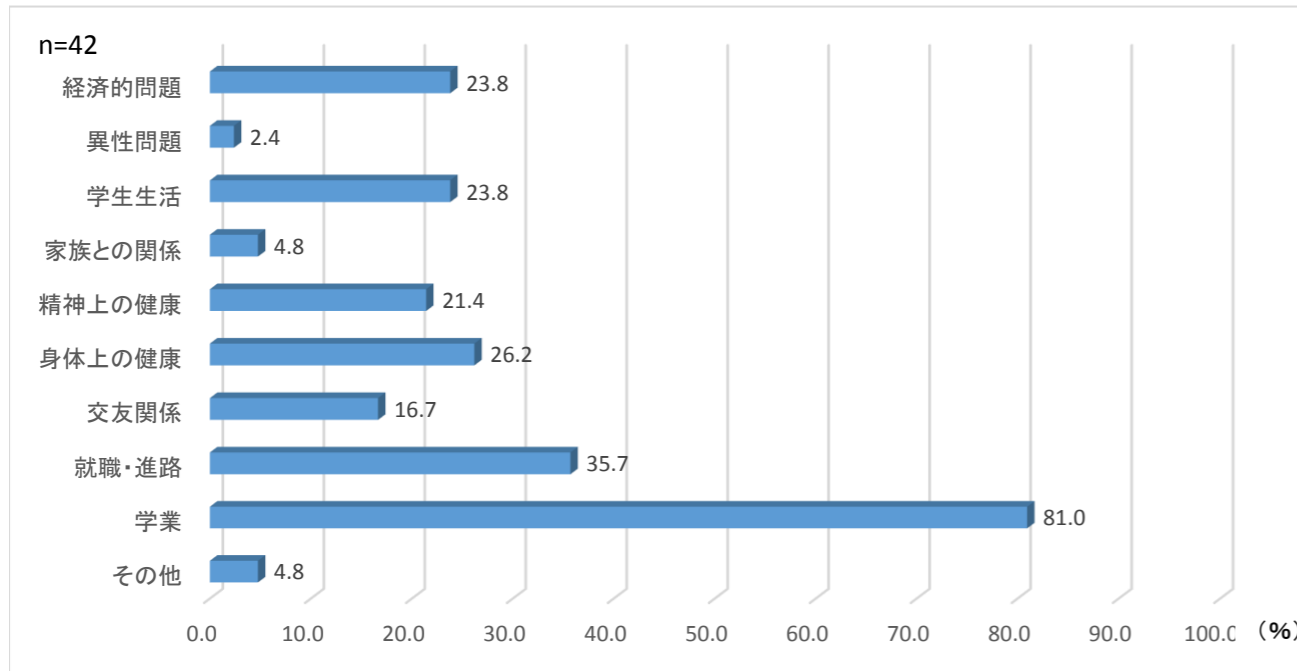
Q59 現在、悩みや不安がありますか。



Q63 ハラスメントについて知っていますか。



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)

