

3. 健康状態について

Q13 現在のところ、心身ともに健康な状態だと思いますか [択一]

全学の83.7%の学生が「健康である」あるいは「ほぼ健康である」と思っている結果であった。しかし「不健康である」あるいは「やや不健康気味」と思っている学生は14.1%を占めていた。男女別では、男子学生の84.6%、女子学生の84.9%が「健康である」あるいは「ほぼ健康である」と考えている結果であった。全学、男女別ともに、「健康に問題ない」学生数がほとんどであった。

年度別では、「健康である」あるいは「ほぼ健康である」と思っている学生に関して2010年度から比較すると、2015年度には78.1%から83.7%へ増加し、「不健康である」あるいは「やや不健康気味」と思っている学生の割合は2015年度には20.7%から14.1%へ減少していた。健康面で問題があると思っている学生数は徐々に減少している結果であった。

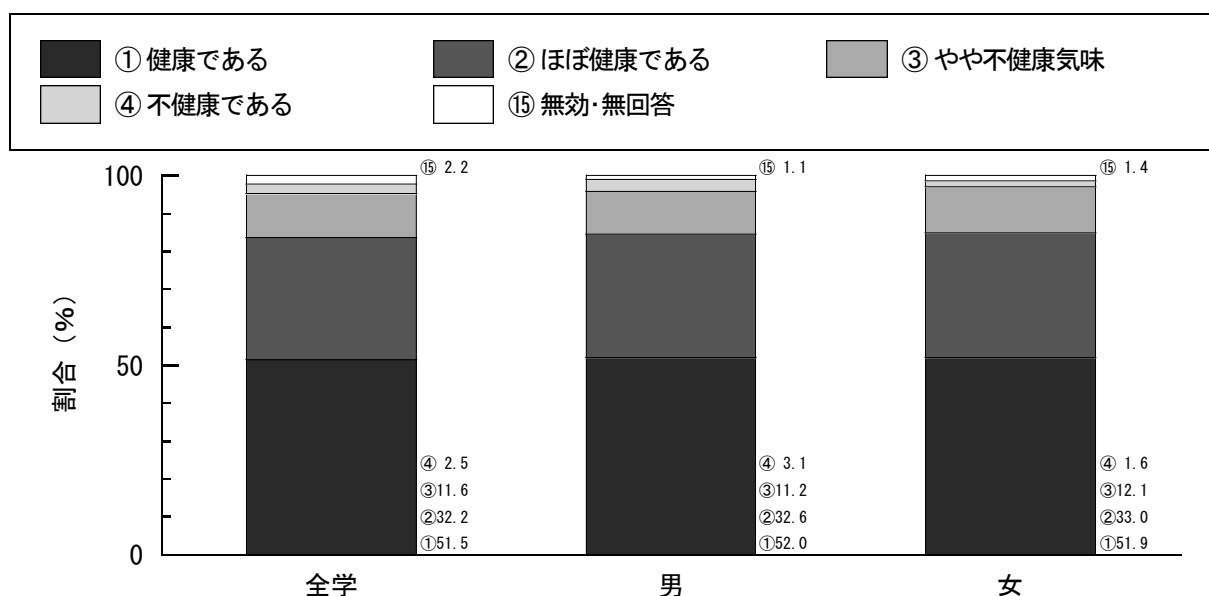


図3-1-a Q13の集計結果(全学・男・女別)

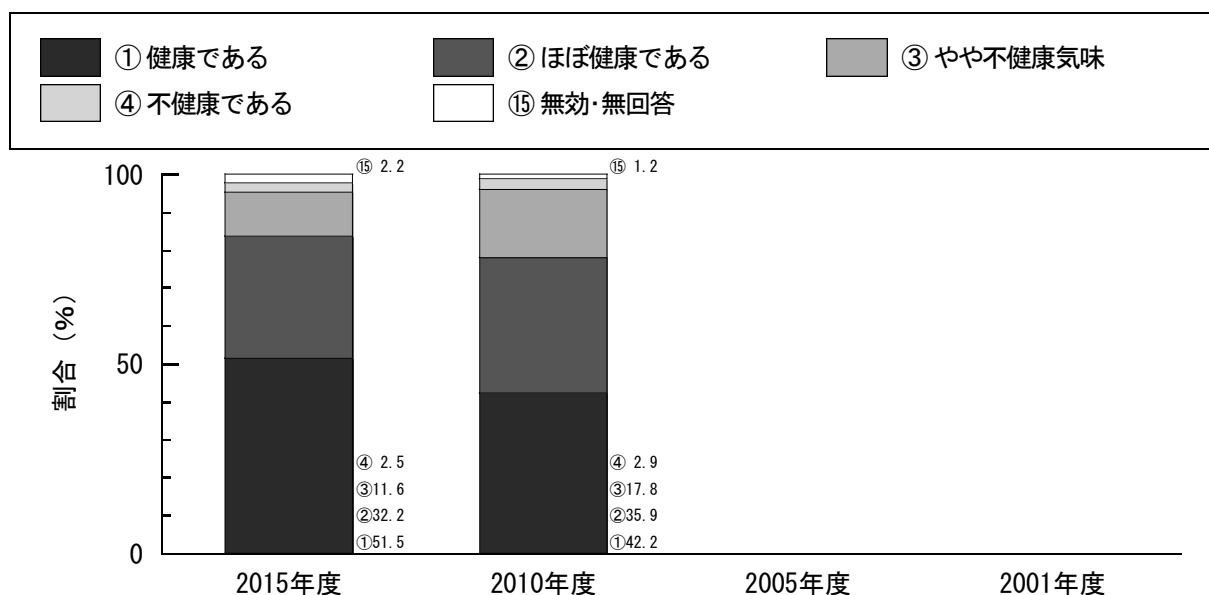


図3-1-b Q13の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q13-SQ1₁ 現在の健康状態が不健康であると思う主な原因はどれですか

(原因と思う順に3つ選択して右欄に記入してください) <優先度第1位>

1番目に不健康であると思う理由では「睡眠不足」が22.3%と最も多く、次いで「運動不足」が21.8%、「精神的な悩みや不安」が18.5%と多かった。男女別でも、男子学生において「運動不足」が25.3%、次いで「睡眠不足」が21.8%と多く、女子学生においては24.2%が「睡眠不足」と最も多く、次いで「精神的な悩みや不安」が23.1%と多かった。

年度別の集計では、2010年度より2015年度にかけて「偏った食事」の割合が増加傾向を示しており、「精神的な悩みや不安」や「課題・実習・実験等による疲労」の割合はほぼ横ばいであった。

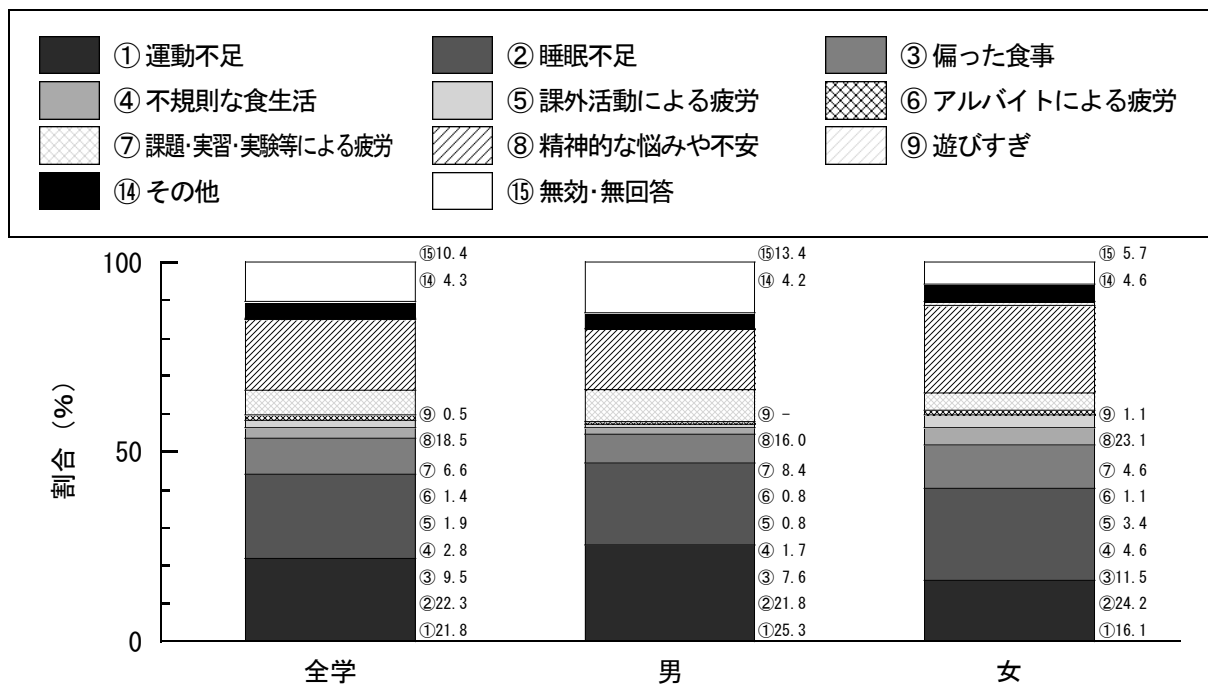


図3-2-a Q13-SQ1₁の集計結果(全学・男・女別)

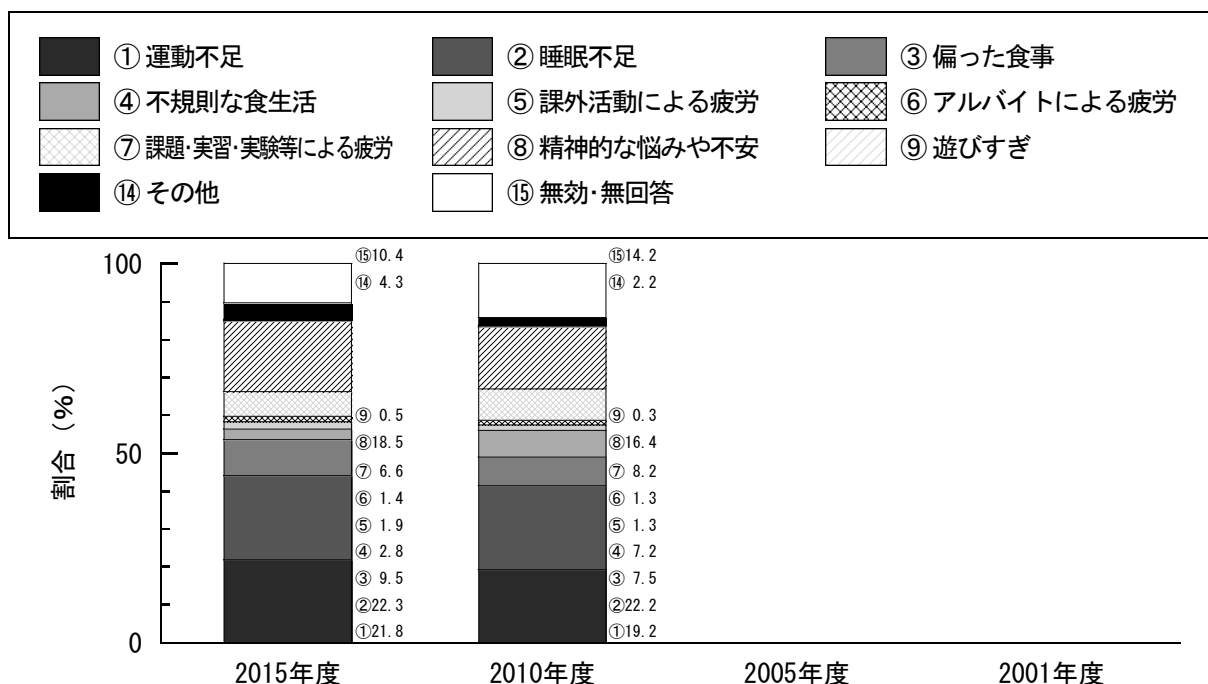


図3-2-b Q13-SQ1₁の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q13-SQ1₂ 現在の健康状態が不健康であると思う主な原因はどれですか

(原因と思う順に3つ選択して右欄に記入してください) <優先度第2位>

2番目に不健康であると思う理由では「不規則な食生活」が15.6%と最も多く、男子学生でも21.0%と最も多かった。一方で、女子学生に関しては「睡眠不足」と「精神的な悩みと不安」が15.0%と多く占め、次に「課題・実習・実験等による疲労」が13.8%と多かった。

年度別の集計では、2010年度から2015年度にかけて、いずれの項目もほぼ横ばいであった。

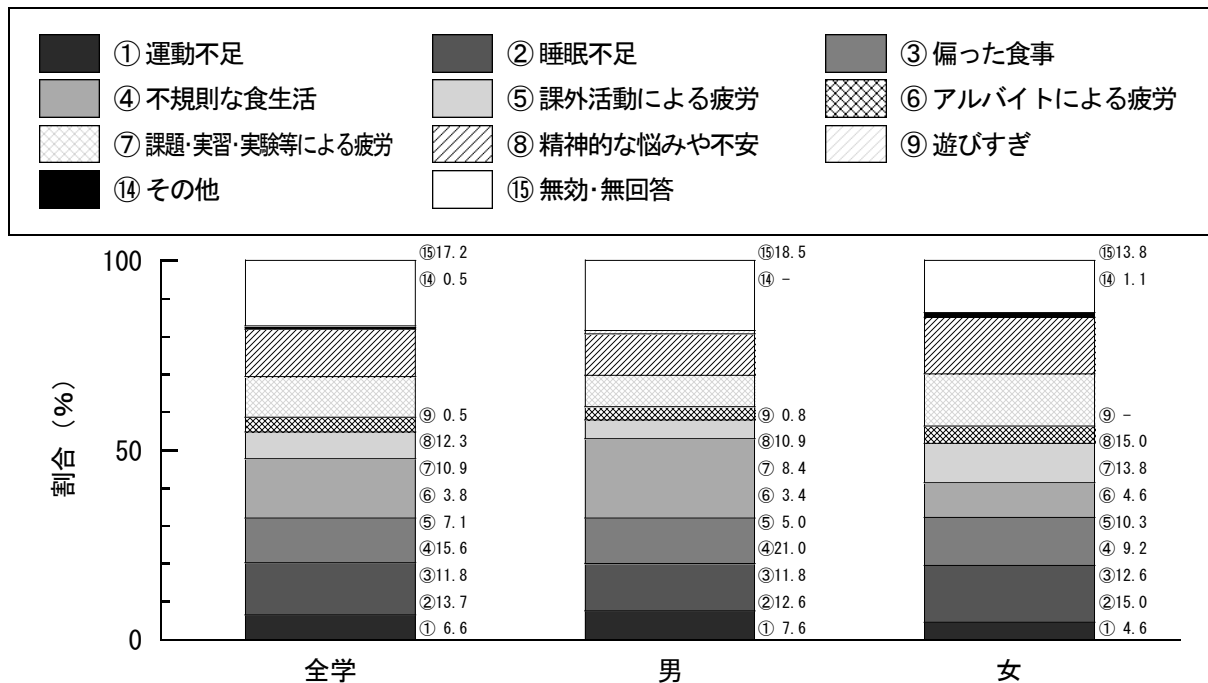


図 3-3-a Q13-SQ1₂の集計結果 (全学・男・女別)

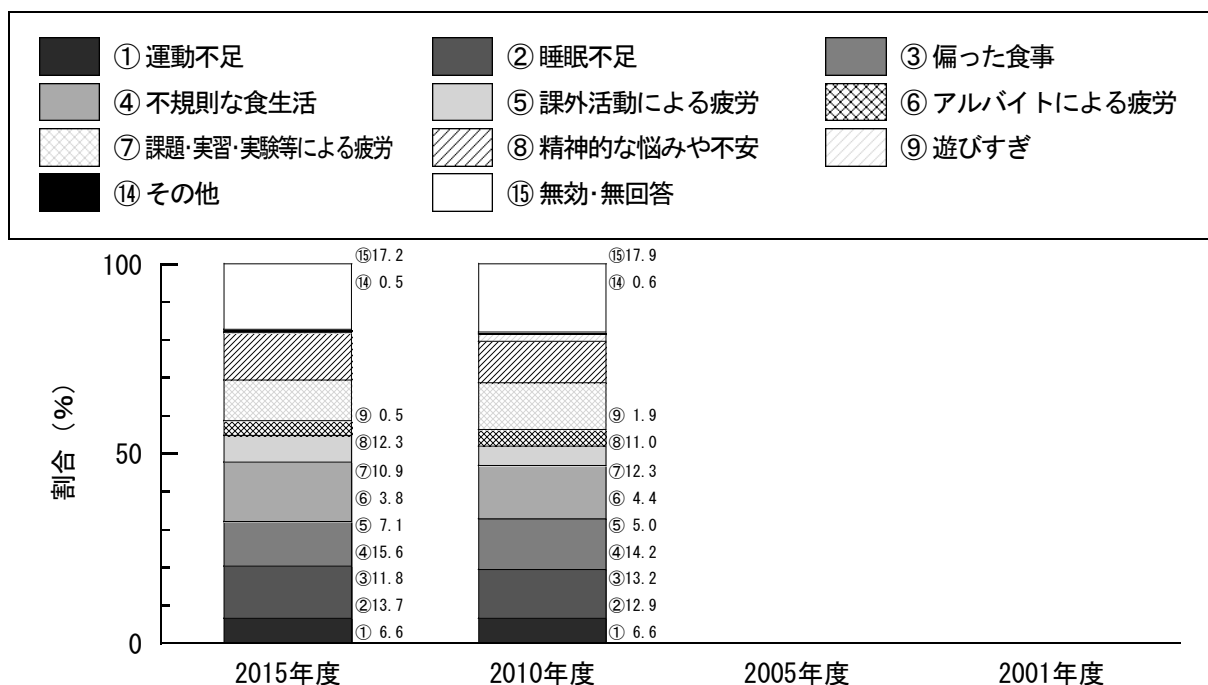


図 3-3-b Q13-SQ1₂の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q13-SQ1₃ 現在の健康状態が不健康であると思う主な原因はどれですか

(原因と思う順に3つ選択して右欄に記入してください) <優先度第3位>

3番目に不健康であると思う理由では「精神的な悩みや不安」が18.0%と最も多く、次に「不規則な食生活」12.3%、そして「運動不足」10.4%であった。男子学生において17.6%、女子学生において18.5%と「精神的な悩みや不安」が最も多く、次に「不規則な食生活」を男女とも多く認めた。

年度別の集計では、2010年度より2015年度にかけて「不規則な食生活」の割合に関してわずかに増加傾向が、また「課題・実習・実験等による疲労」に関してわずかに減少傾向が感じられるが、他の項目に関してはほぼ横ばいであった。

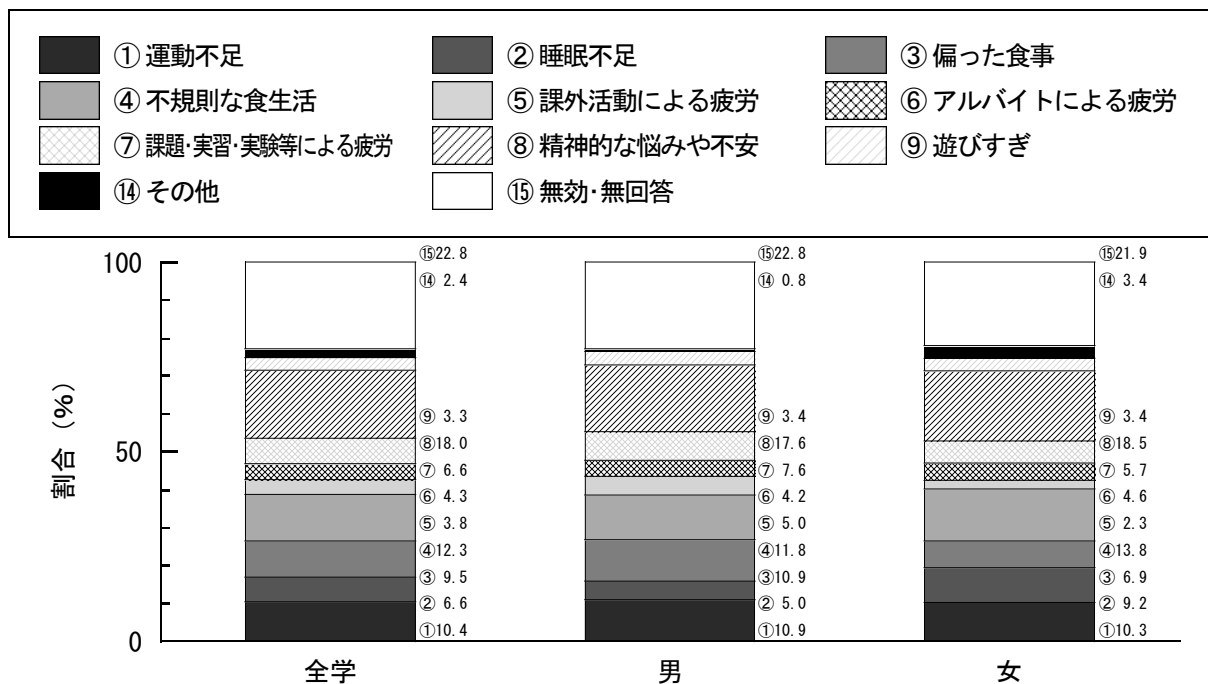


図3-4-a Q13-SQ1₃の集計結果 (全学・男・女別)

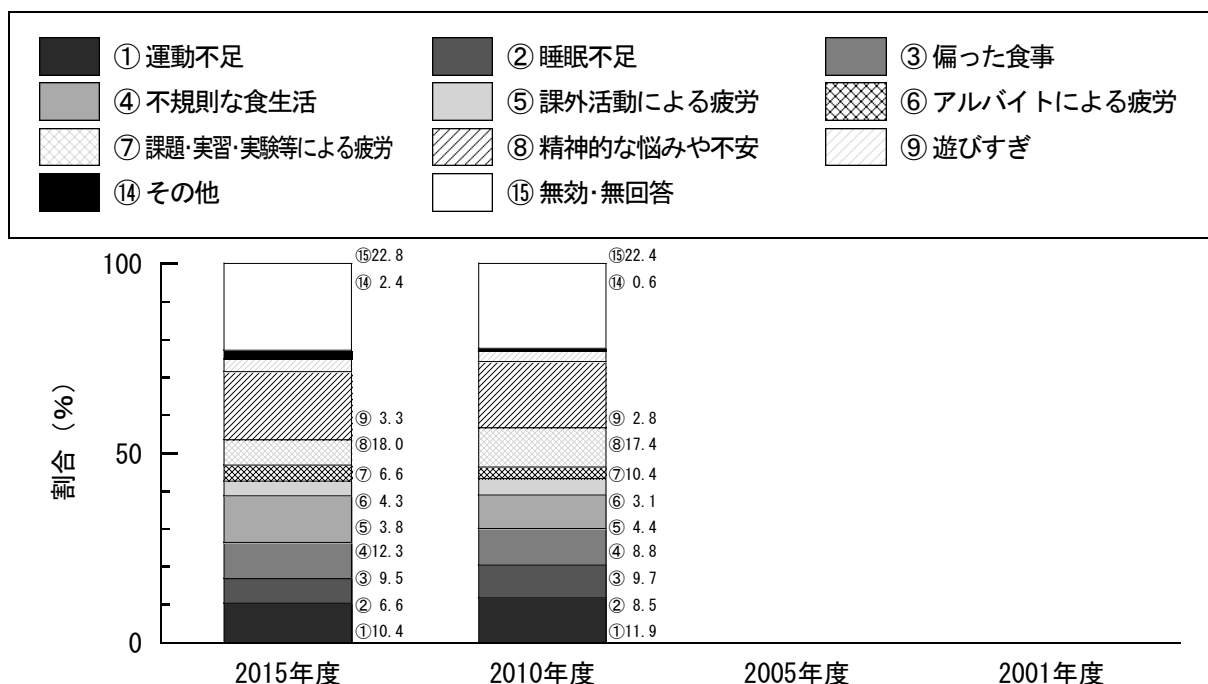


図3-4-b Q13-SQ1₃の集計結果 (全学に関する調査年度別)

Q14₁ 日頃から、心身の健康のために心がけていることがありますか

(心がけている順に3つ選択して右欄に記入してください) <優先度第1位>

1番目に心身の健康のために心がけていることでは、「睡眠を十分にとる」が21.2%と最も多く、「体を動かしている」や「運動している」の割合もおおよそ13%を認めた。「睡眠を十分にとる」の割合は、男子学生においては17.3%、女子学生では27.2%と多く認められ、「体を動かしている」や「運動している」の割合も男子学生において約16%、女子学生においても約10%認められている。一部の学生は日々の運動や睡眠時間を十分にとることを心がけていることがわかった。

年度別の集計では、2010年度より2015年度にかけて「特に何もしていない」が9.5%から16.3%へと増加傾向を示したが、それ以外では大きな差異はみられなかった。

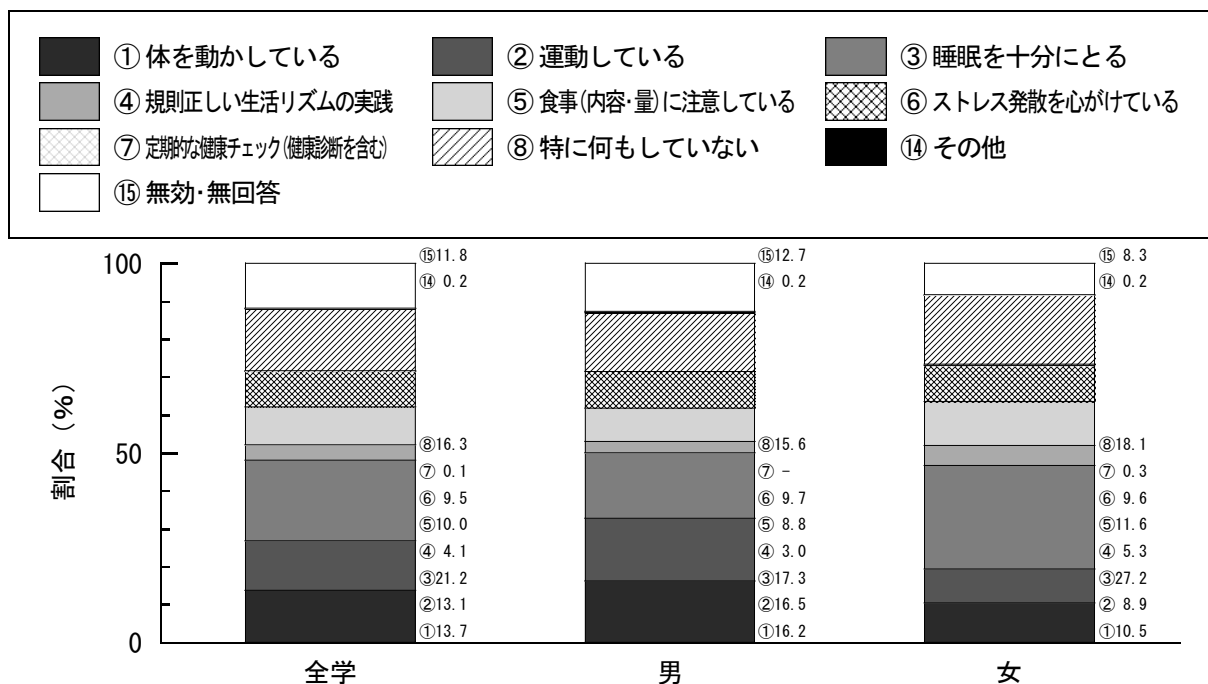


図3-5-a Q14₁の集計結果(全学・男・女別)

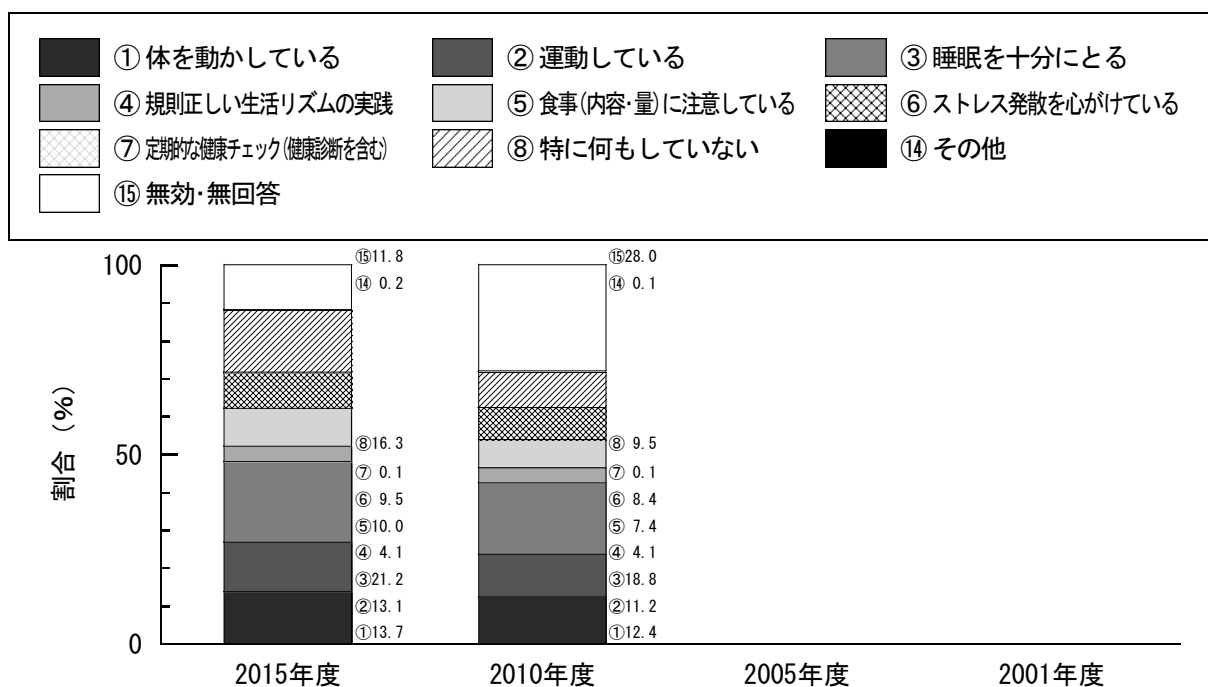


図3-5-b Q14₁の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q14₂ 日頃から、心身の健康のために心がけていることがありますか

(心がけている順に3つ選択して右欄に記入してください) <優先度第1位>

2番目に心身の健康のために心がけていることでも、「睡眠を十分にとる」が16.3%と最も多く、男子学生においても16.1%と最も多かった。しかし女子学生では「食事(内容・量)に注意している」と回答した学生の割合が最も多く18.5%であった。

年度別の集計では、2010年度より2015年度にかけて、いずれの項目も横ばいで大きな差異はみられない。

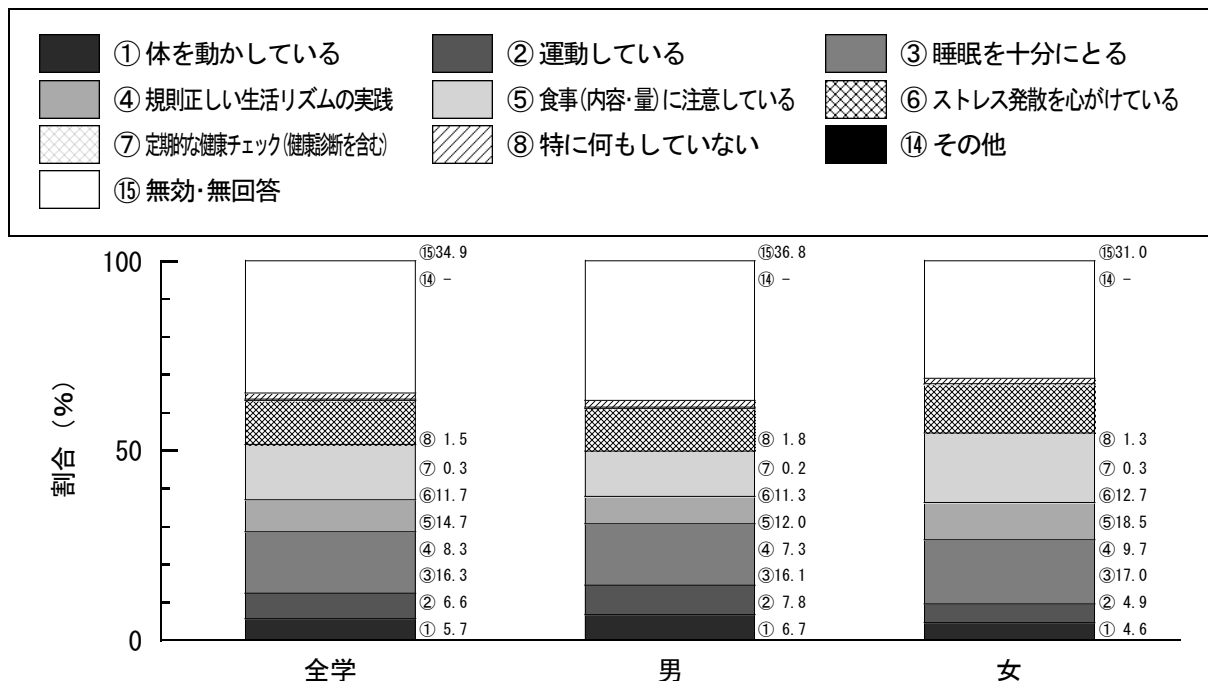


図3-6-a Q14₂の集計結果(全学・男・女別)

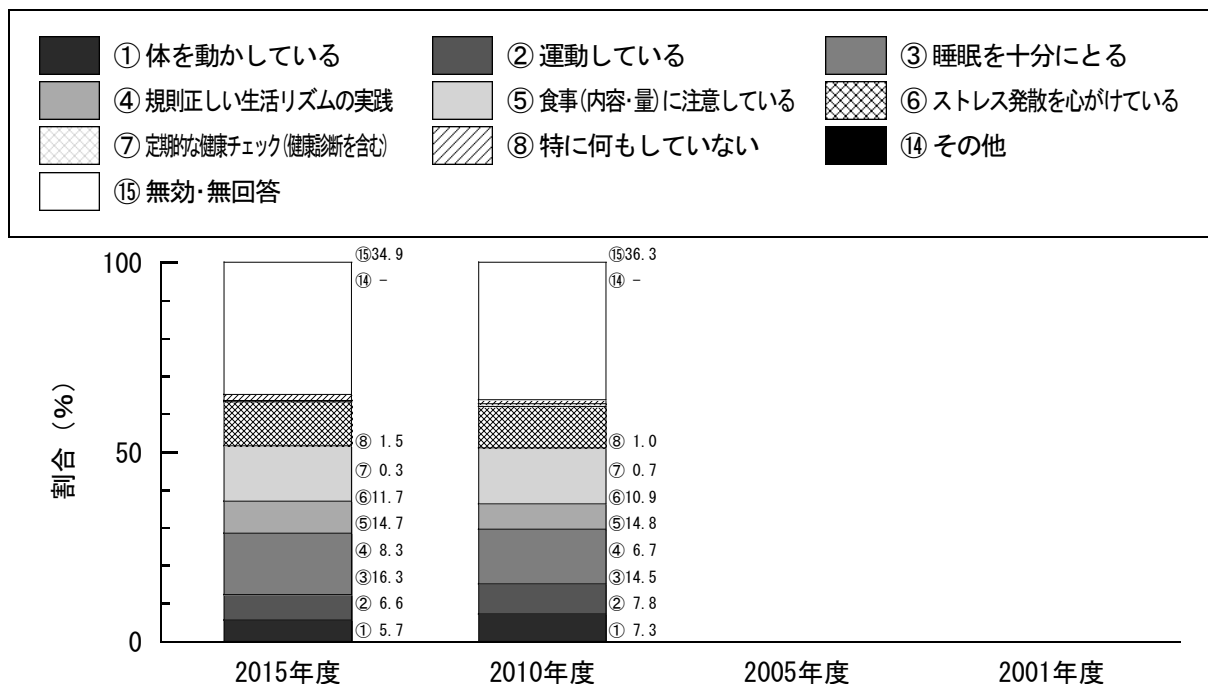


図3-6-b Q14₂の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q14₃ 日頃から、心身の健康のために心がけていることがありますか

(心がけている順に3つ選択して右欄に記入してください) <優先度第1位>

3番目に心身の健康のために心がけていることでは、「ストレス発散を心がけている」が16.2%と最も多く、次に「食事(内容・量)に注意している」が14.4%であった。また男子学生15.3%、女子学生17.8%が「ストレス発散を心がけている」と回答した。

年度別の集計では、2010年度より2015年度にかけて、いずれの項目も横ばいで大きな差異はみられない。

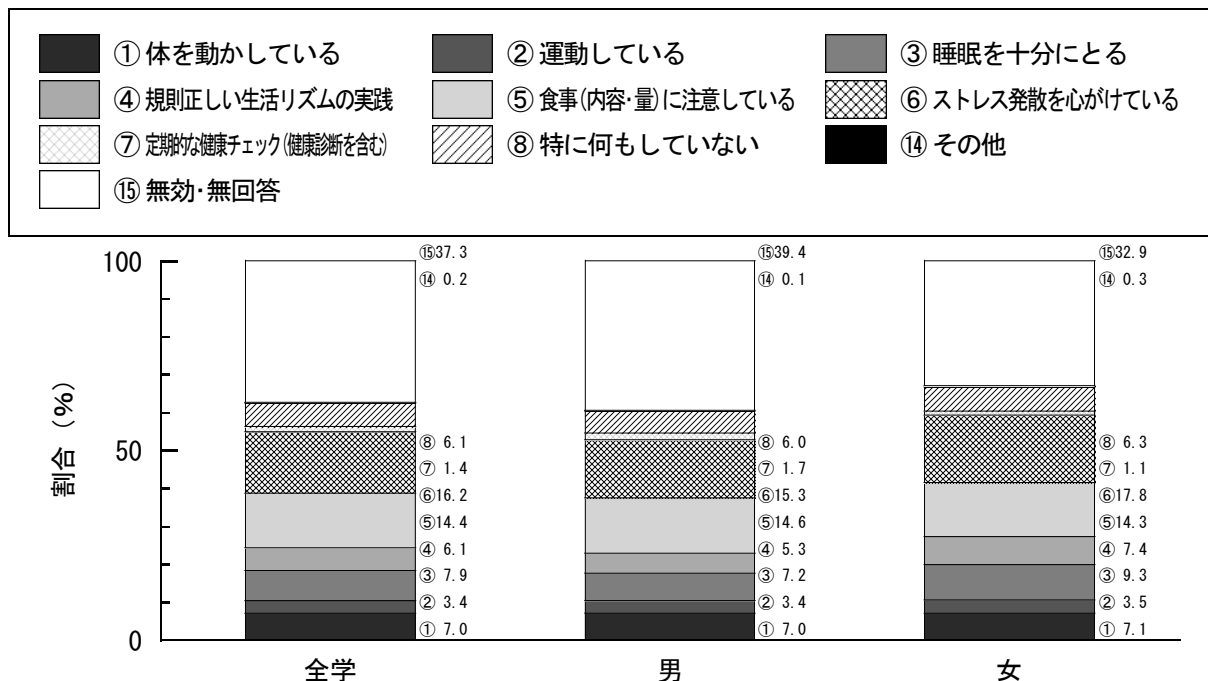


図3-7-a Q14₃の集計結果(全学・男・女別)

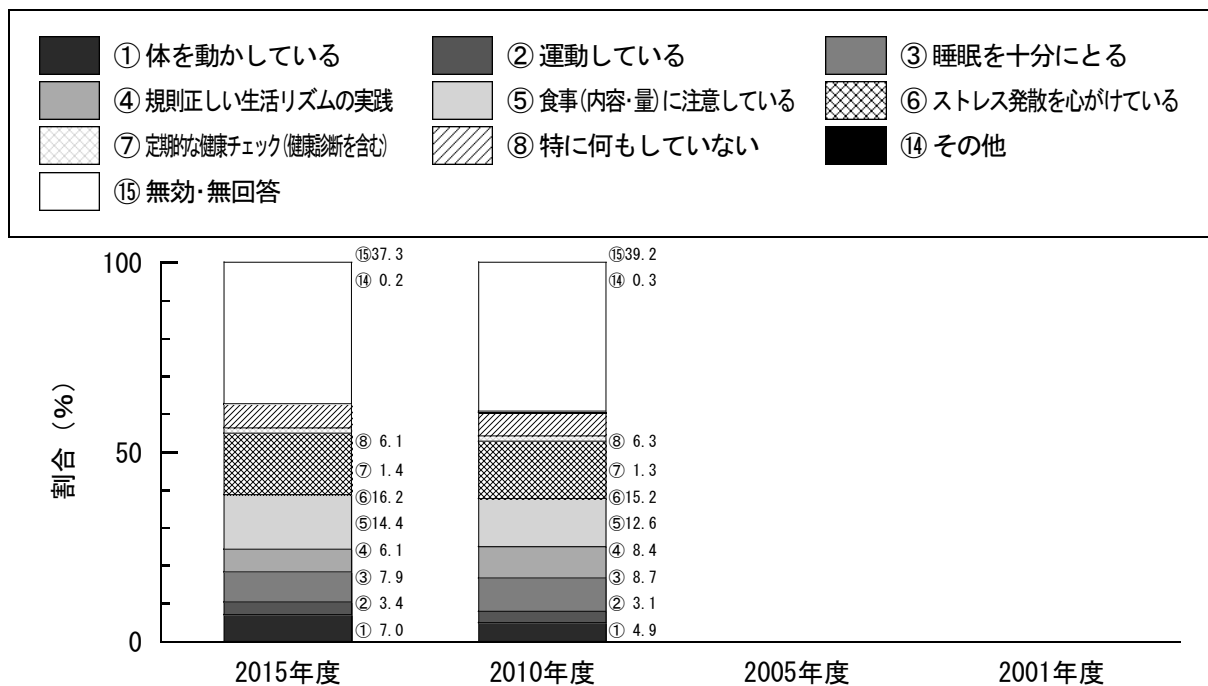


図3-7-b Q14₃の集計結果(全学に関する調査年度別)