

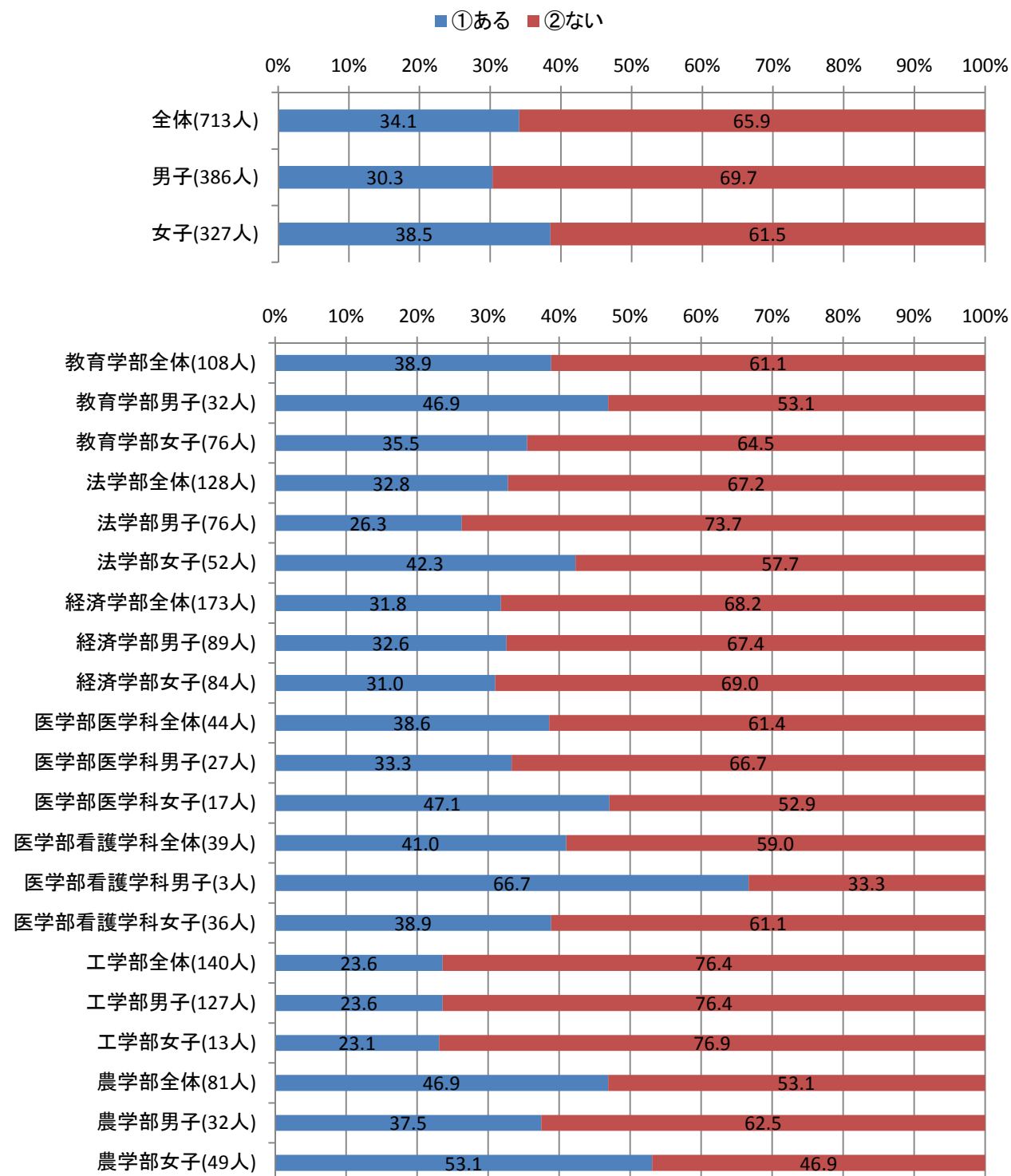
## 5 健康

### (1) 保健管理センターの利用について

問49 あなたは定期健康診断以外に保健管理センターを利用したことがありますか。

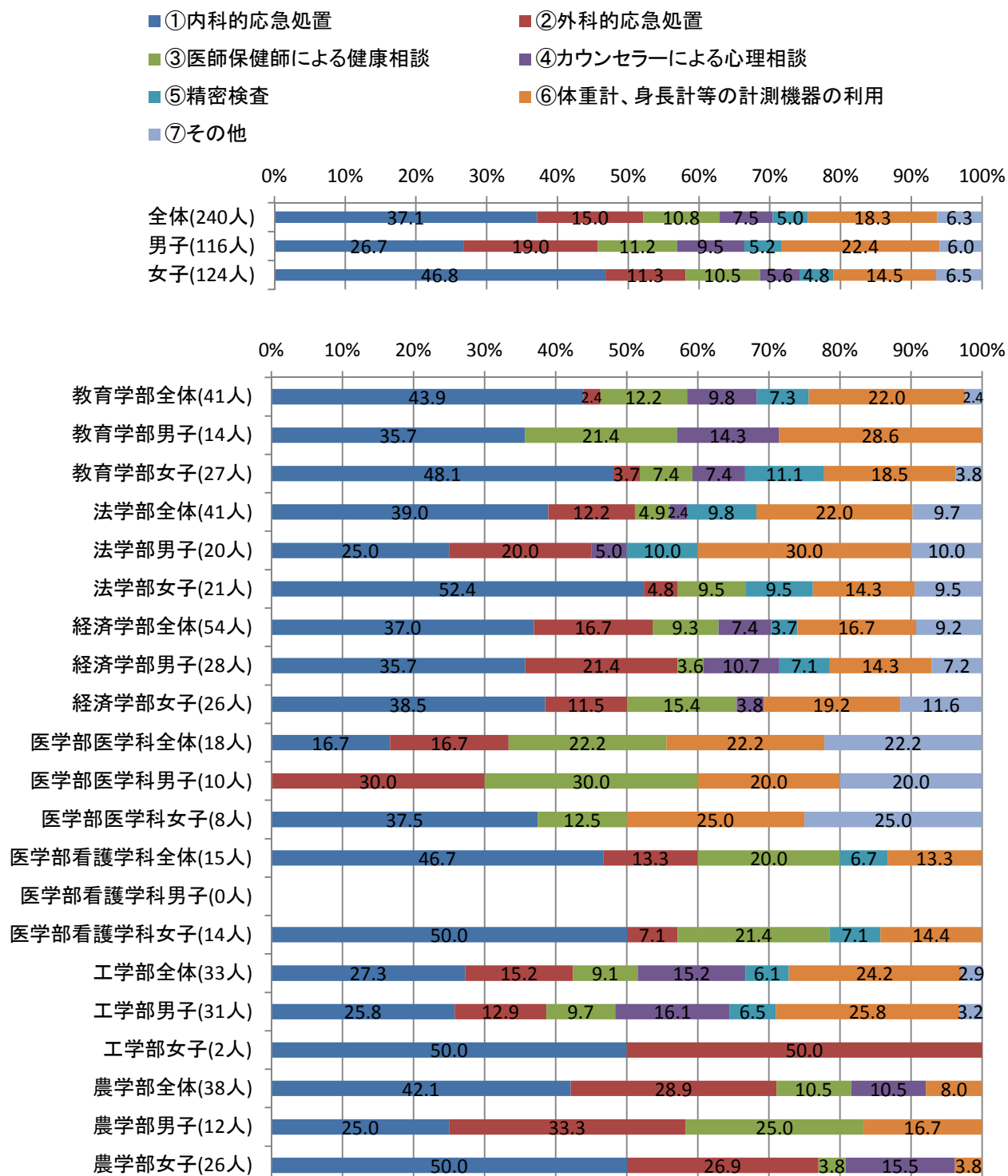
・健康診断以外での保健管理センターの利用の有無について尋ねたところ、利用したことが「ある」と回答した学生は、全体の34.1%でした。多くの学生が健康診断以外でも保健管理センターを利用していることが分かります。

・保健管理センターでは内科的・外科的応急処置、医師・保健師による健康相談、カウンセラーによる心理相談精密検査、体重計・身長計等の計測機器の利用などが可能です。学生への機能の周知、充実が重要です。



問50 定期健康診断以外で保健管理センターを利用したと回答した方におたずねします。

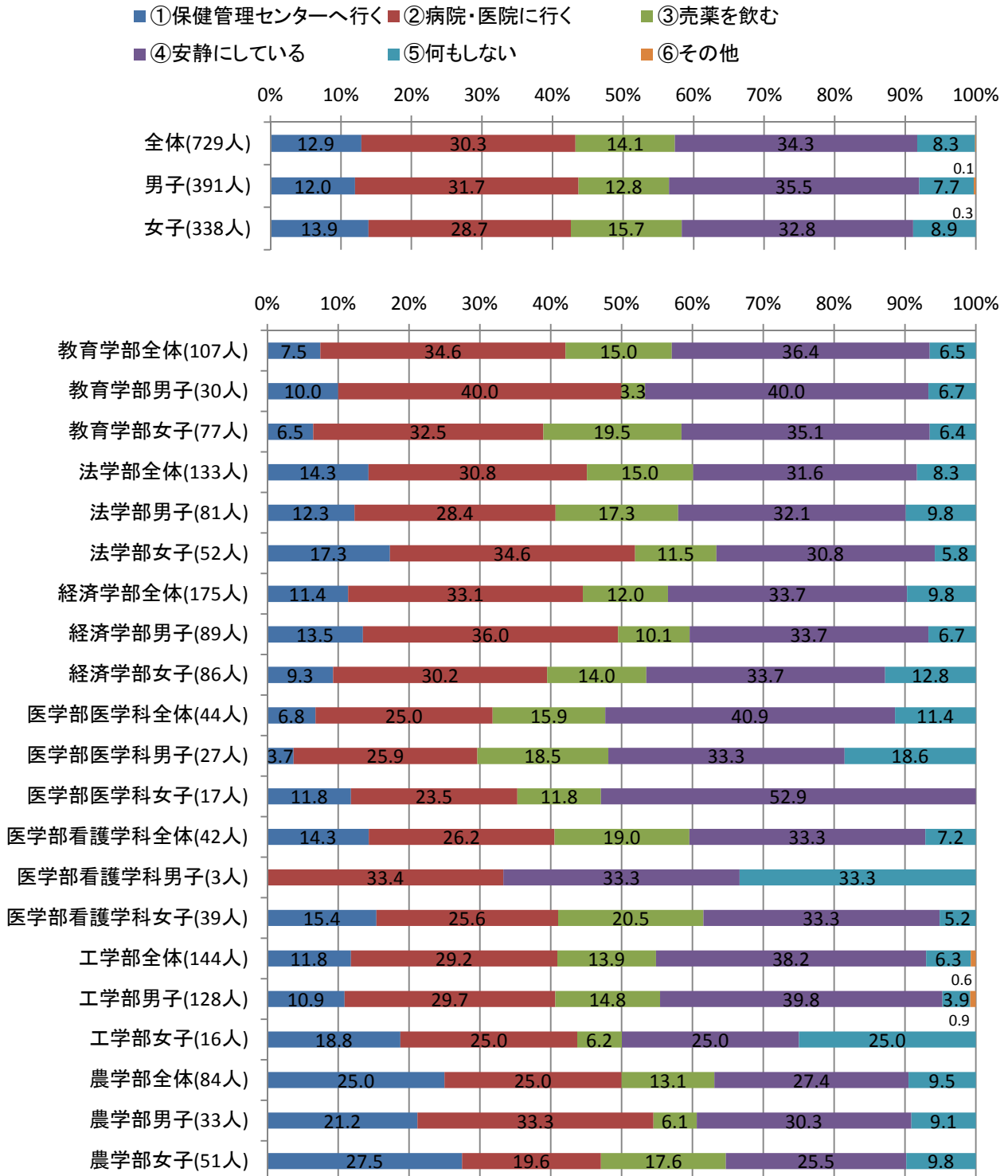
・健康診断以外で保健管理センターを利用したと回答した学生に対して、利用内容(複数回答)を尋ねたところ、「内科的応急処置」が37.1%と最も多く、次いで「体重計、身長計等の計測機器の利用」、「外科的応急処置」、「医師保健師による健康相談」、「カウンセラーによる心理相談」、「精密検査」と続いています。  
 ・運動中に怪我をするケース、発熱し気分が悪くなるケースなど、外科的、内科的応急処置が多いようです。このようなケースは避けがたい面もありますが、学生の健康管理を促すことも必要です。



(2) 身体の具合が悪くなってきたときの対処方法

問51 体の具合が悪くなったとき、通常どどのように対処していますか。

・身体の具合が悪くなった時の通常のとらえ方について尋ねたところ、「安静にしている」が34.3%と最も多く、次いで「病院・医院に行く」が30.3%、「売薬を飲む」が14.1%、「保健管理センター」が12.9%でした。  
 ・「何もしない」と回答した学生は8.3であり、前回の調査と同程度でした。様々な機会を利用して、身体が悪くなった時の対処法などについて健康教育をすることが必要でしょう。

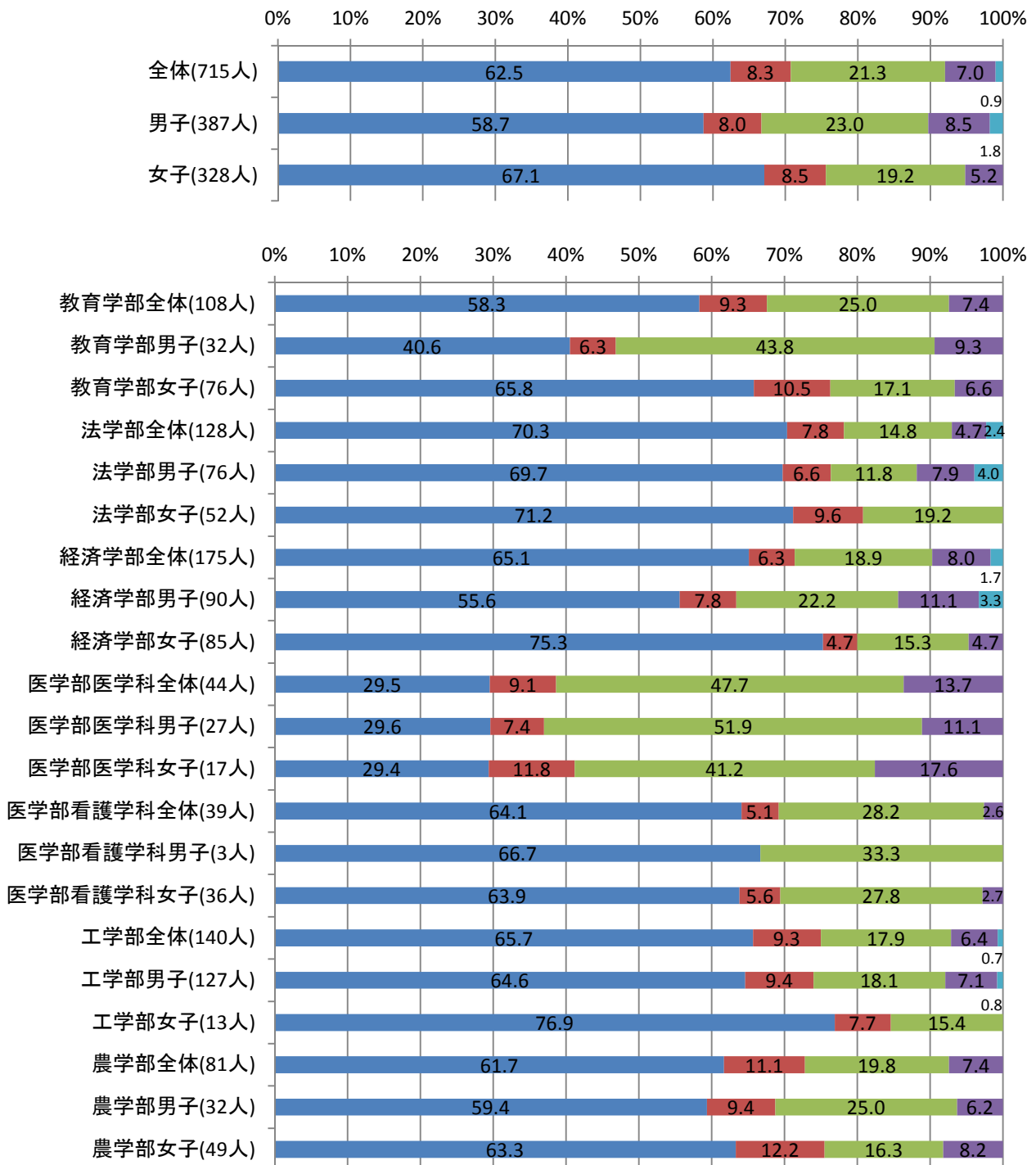


(3) 飲酒について

問52 お酒を飲みますか。

・学生の飲酒状況について尋ねました。その結果、「飲まない」と回答した学生は全体の62.5%でした。  
 ・学年別の傾向を検討する必要がありますが、前回の調査が32.4%であったことを踏まえれば、飲酒しない学生は増加傾向にあると考えられます。次いで「年に数回飲む」が8.3%、「月に数回飲む」は21.3%、「週に数回飲む」は7.0%でした。また、「毎日飲む」は0.9%という結果が示すように、飲酒が生活習慣となっている学生がいることが分かりました。成人の適度な飲酒はネガティブな面ばかりではありませんが、過剰な飲酒は心身にとって悪影響を及ぼす可能性があります。

■①飲まない ■②年に数回飲む ■③月に数回飲む ■④週に数回飲む ■⑤ほとんど毎日飲む

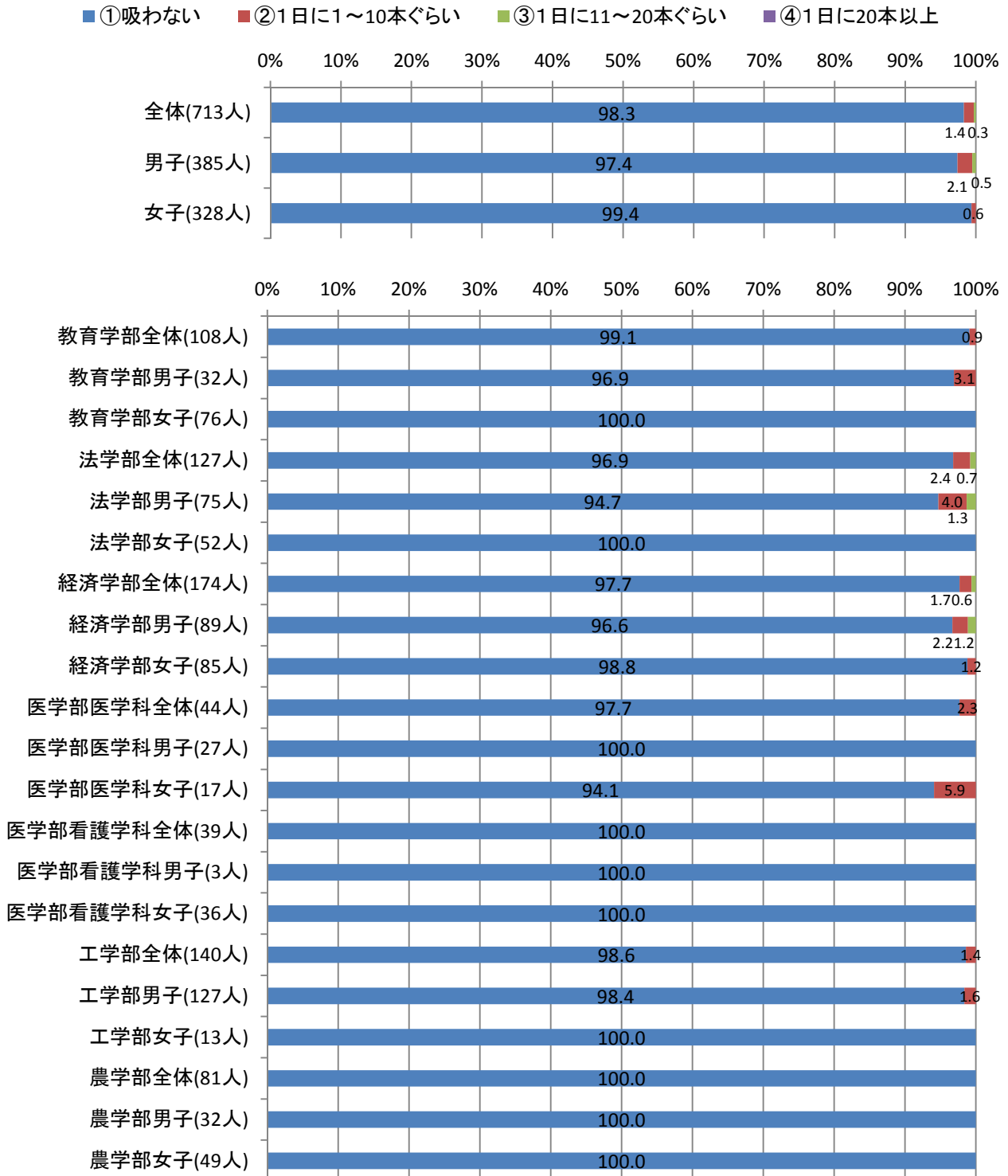


(4)喫煙について

問53 たばこを吸いますか。

・喫煙状況について尋ねたところ、「1日に1～10本」から「1日に20本以上」という人までを含めた喫煙者の割合は1.7%でした。前回調査が4.6%、前々回調査が6%であり、喫煙者の割合は減少していることが示唆されます。

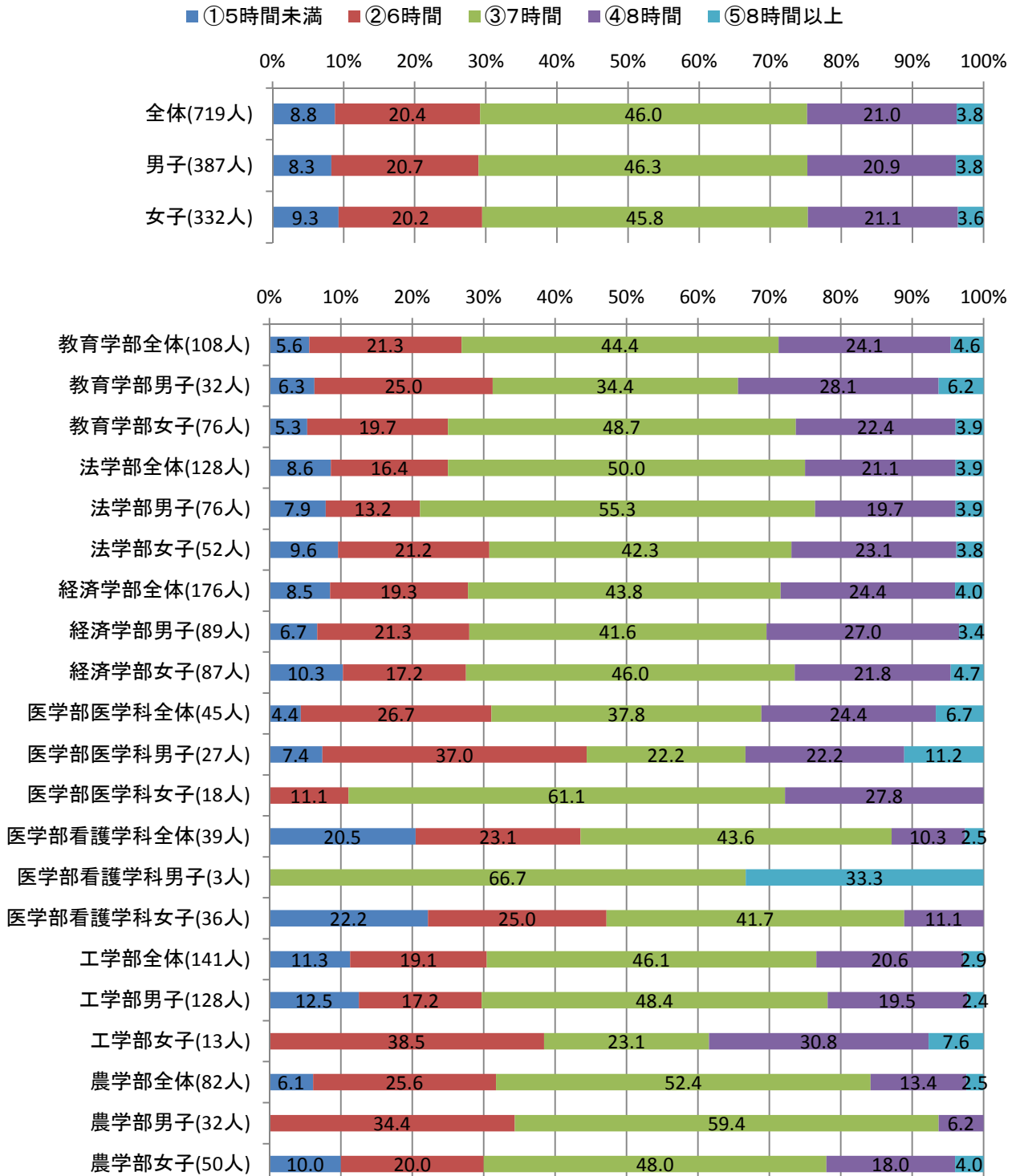
・社会的な喫煙対策の流れに加え、キャンパス内禁煙の実施、健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動も、その背景にあると思われます。



(5) 1日の睡眠時間について

問54 あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

・1日の睡眠時間について尋ねたところ、6時間以上の睡眠をとっている学生は91.2%、「5時間未満」と回答した学生は8.8%でした。  
 ・ある程度睡眠時間を確保することは健康を維持するうえで重要なことです。今後、健康教育をする際に、睡眠に関する知識を啓発することが望まれます。

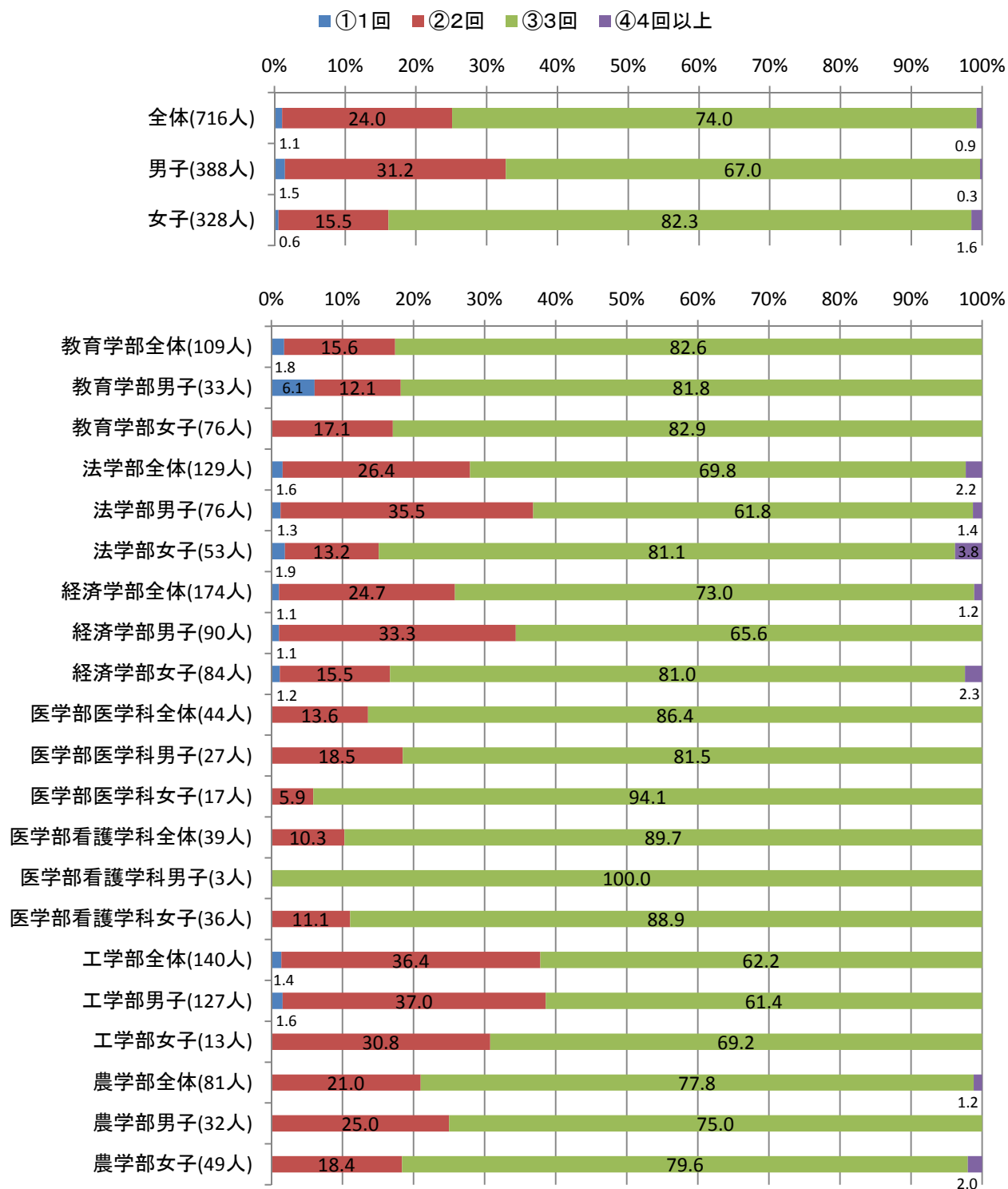


(6) 1日の食事の回数について

問55 あなたの1日の食事は何回ですか。

・1日の食事の回数について尋ねたところ、「3回」が最も多く74.0%、「2回」が24.0%、「1回」が1.1%、「4回以上」が0.9%でした。

・4分の1の学生が1日3食の食事をとっていないことが分かりました。食事は心身の健康にとってとても重要です。食生活が乱れている人は、生活習慣が乱れているのかもしれませんが。食生活も含め、基本的な生活習慣に関する知識を身につける必要がありそうです。

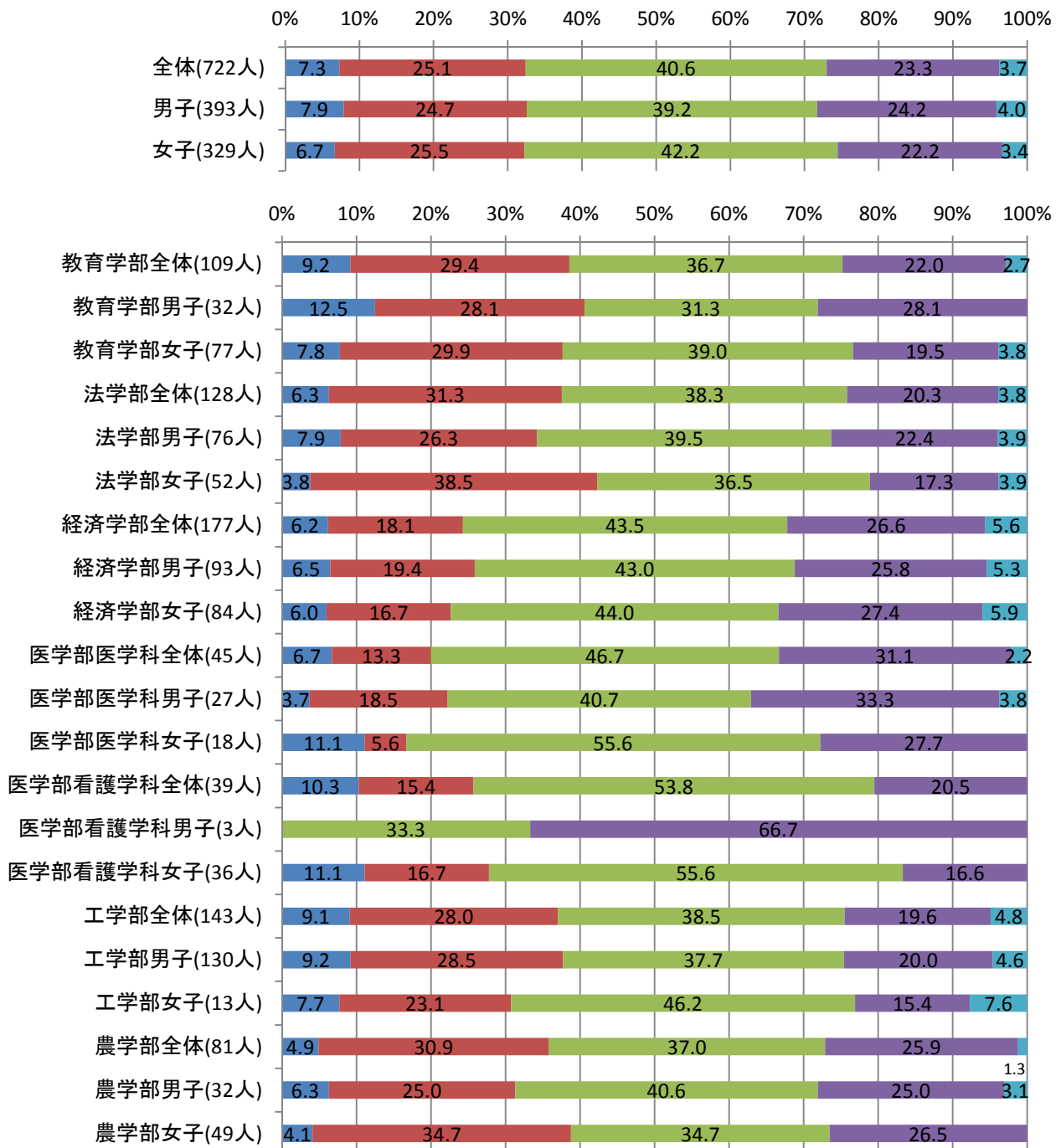


(7)精神的ストレス

問56 あなたは日常生活でどの程度精神的なストレスを感じていますか。

・日常生活における精神的なストレスの程度を5段階で尋ねたところ、「どちらでもない」が40.6%と最も多く、「かなり感じている」が25.1%、「あまり感じていない」が23.3%、「全く感じていない」が3.7%でした。  
 ・約3割の学生が、日常生活においてかなりの精神的ストレスを感じていることが分かりました。精神的なストレスにはさまざまな対処法があります。ストレスとうまくつきあえるようになることが必要でしょう。

■ ①非常に感じている ■ ②かなり感じている ■ ③どちらでもない  
 ■ ④あまり感じていない ■ ⑤全く感じていない



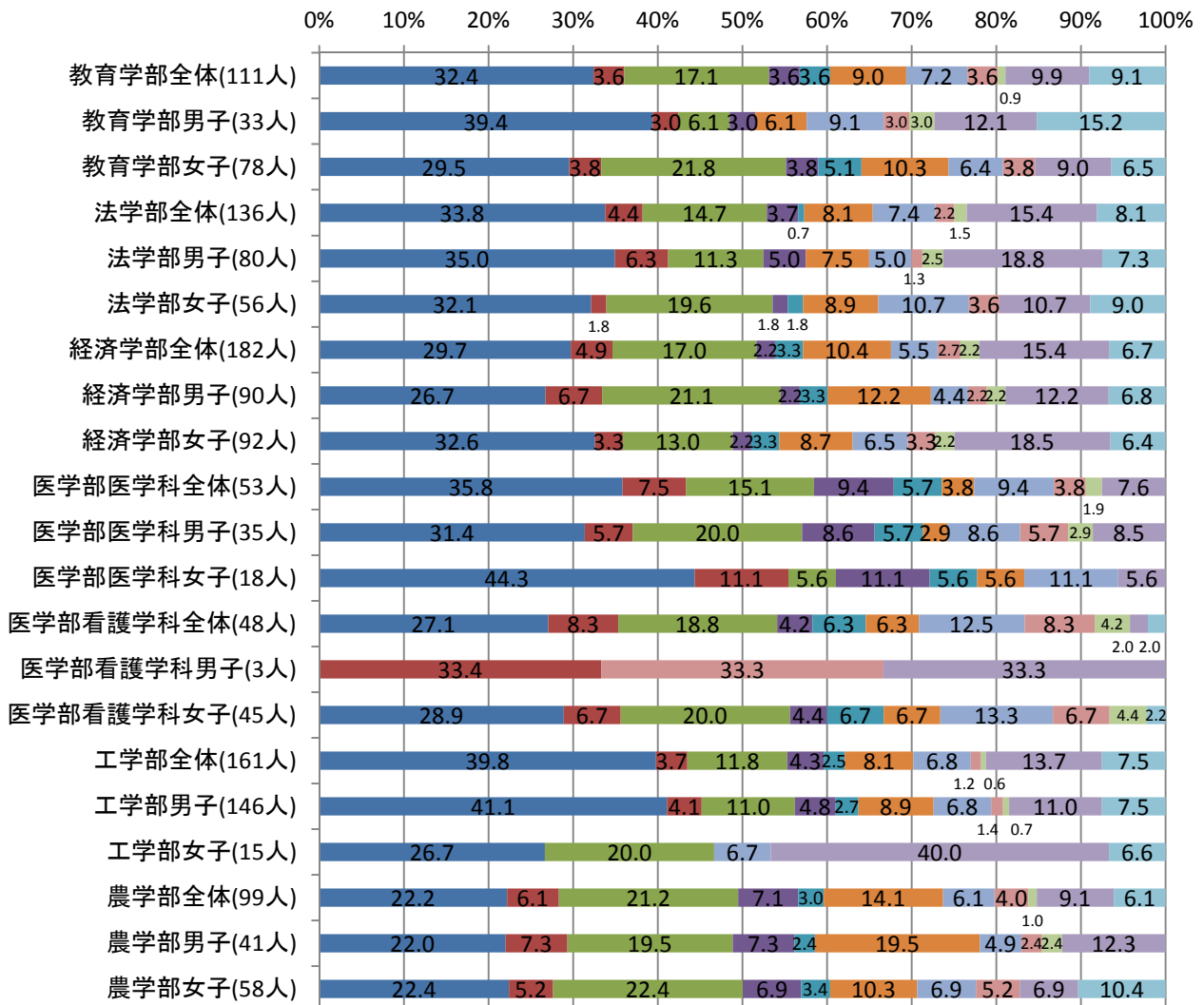
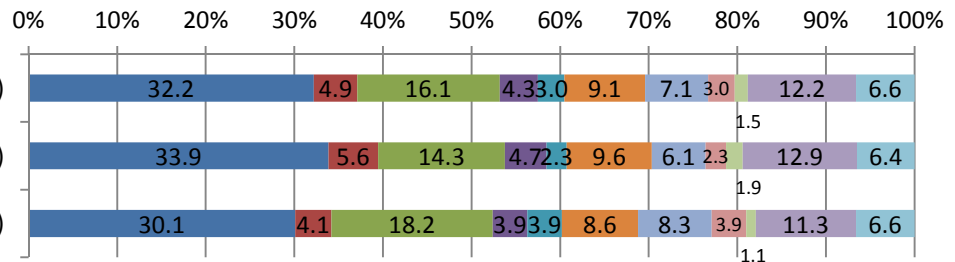


(8) ストレスの原因

問57 あなたにストレスをもたらしている主なものはどんなことですか。

・ストレスの原因について尋ねたところ、もっとも多かったのが「学業」で32.2%、次いで「友人関係」が16.1%、「進路・就職」が9.1%、「性格・能力」が7.1%でした。  
 ・大学生にとって、学業、友人関係、進路・就職、自分自身のことが重要な関心事であり、ストレス源であることが窺えます。傾向は過去の結果と同様であり、学生らしい結果といえます。

- ①学業
- ②経済問題
- ③友人関係
- ④異性関係
- ⑤家庭
- ⑥進路・就職
- ⑦性格・能力
- ⑧容姿
- ⑨健康
- ⑩特にない
- ⑪その他

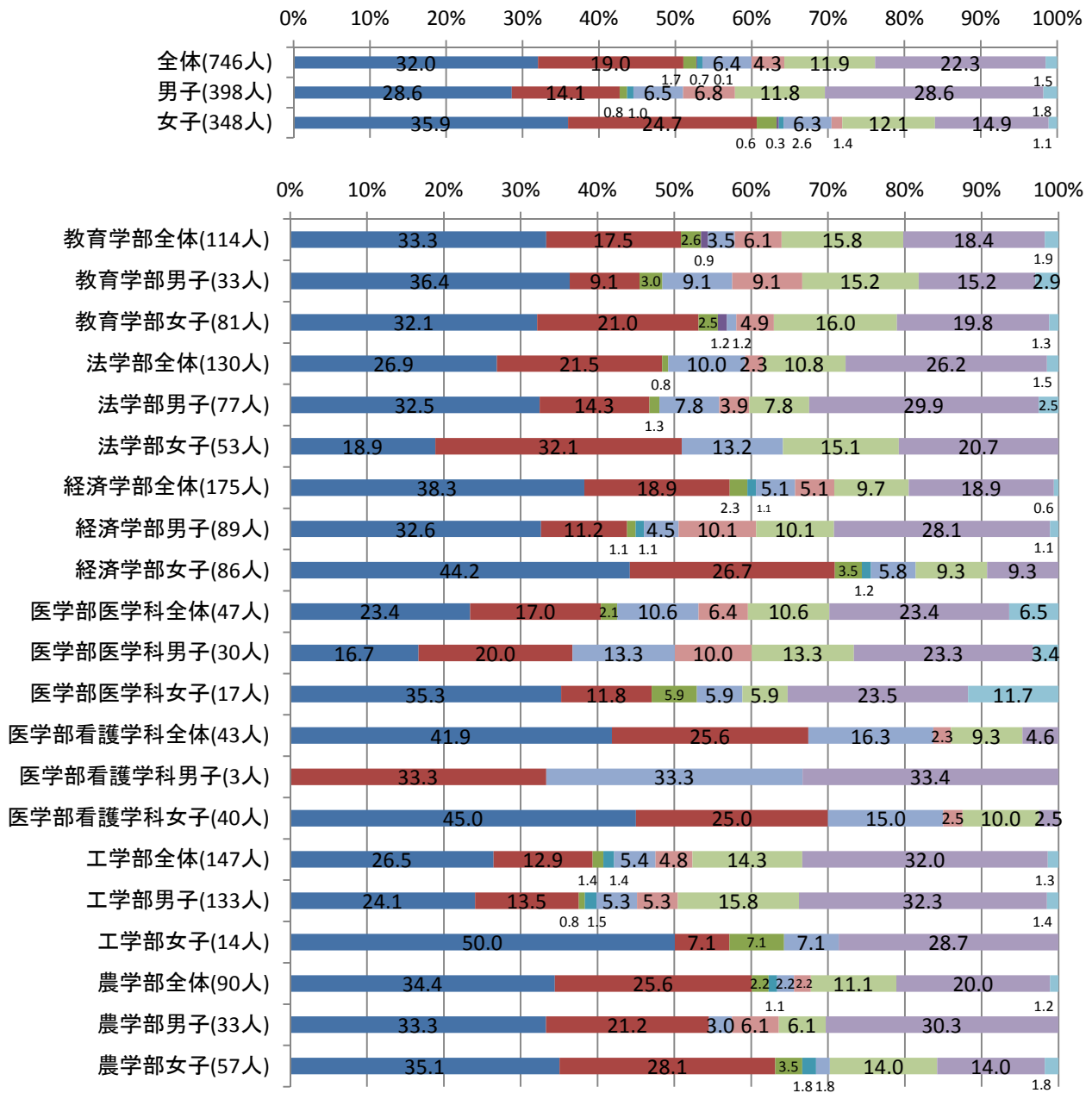


(9) 悩みの対処方法

問58 あなたは問題に直面したとき、どのように対処していますか。

・問題に直面した時の対処について複数選択で尋ねた結果、最も多いのが「友人・先輩に相談する」が32.0%、次いで「成り行きにまかせる」が22.3%、「親・兄弟に相談する」が19.0%、「娯楽で解消する」が11.9%、「本を読んだりして自分で解決する」が6.4%、「スポーツで発散する」が4.3%、などとなっています。  
 ・悩みの対処方法は人によって異なっていますので、個人に適した対処法を身につけることが必要でしょう。

- ①友人・先輩に相談する
- ②親・兄弟に相談する
- ③親類・縁者に相談する
- ④教員に相談する
- ⑤カウンセラー(保健管理センターを含む)に相談する
- ⑥お寺・教会など宗教関係者に相談する
- ⑦本を読んだりして自分で解決する
- ⑧スポーツで発散する
- ⑨娯楽で解消する
- ⑩成り行きにまかせる
- ⑪その他



問59 問58の質問で「11.その他( )」を選択した方は、その内容を記述してください。

教育学部		
男子学生	回答なし	]
女子学生	・楽しむ。	]
法学部		
男子学生	・自分にできそうな解決方法は全て実践し、問題が最悪な形で終わらないようにする。	]
女子学生	回答なし	]
経済学部		
男子学生	回答なし	]
女子学生	回答なし	]
医学部医学科		
男子学生	・自力での解決を目指す。 ・自分の力ではもうどうしようもなくなってから親や友人に相談する。 ・ただ、自力で解決できるような問題しか経験していないので、実際に他人に相談するかどうかはわからない。	]
女子学生	回答なし	]
医学部看護学科		
男子学生	回答なし	]
女子学生	回答なし	]
工学部		
男子学生	回答なし	]
女子学生	回答なし	]
農学部		
男子学生	回答なし	]
女子学生	回答なし	]

(10) 学内の友人関係

問60 あなたは本学内にどの程度付き合える友人がいますか。(同性・異性を問いません)

・学内における友人関係について尋ねたところ、「ある程度親密に付き合える友人がいる」を選んだ学生が48.3%と最も多く、次いで「互いに希望や悩みを打ち明け合い、心を許し合える友人がいる」が37.5、「一緒に話をするが、それほど親密でない友人がいる」が10.3%、「あいさつを交わす程度の友人がいる」が2.6%、「友人はいない」が1.3%でした。  
 ・友人関係が築きにくい学生に対しては、クラブやサークル等への参加を促すことが役立つでしょう。

- ①互いに希望や悩みを打ち明け合い、心を許し合える友人がいる
- ②ある程度親密に付き合える友人がいる
- ③一緒に話をするが、それほど親密でない友人がいる
- ④あいさつを交わす程度の友人がいる
- ⑤友人はいない

