

## 健康

### 27. 現在の健康状況

(52)

合計	健康	普通	やや不健康	不健康	無回答
4,627	1,684	1,909	857	145	32
100%	36.4%	41.3%	18.5%	3.1%	0.7%

### 28. やや不健康又は不健康な理由

(53)

合計	運動不足	睡眠不足	かたよった食事	不規則な食生活	課外活動による過労	アルバイトによる過労
1,002	199	170	145	141	8	47
100%	19.9%	17.0%	14.5%	14.1%	0.8%	4.7%

精神的な悩みや不安	遊びすぎ	その他	無回答
148	22	119	3
14.8%	2.2%	11.9%	0.3%

### 29. 悩みや不安の有無

(54)

合計	特にない	多少あるが問題ない	ある	無回答
4,627	1,062	2,205	1,314	46
100%	23.0%	47.7%	28.4%	1.0%

### 30. (イ) 悩みや不安の内容

(55)

合計	勉学	経済事情	交友関係	異性問題	身体的不調	家族との関係
1,314	302	97	71	101	47	14
100%	23.0%	7.4%	5.4%	7.7%	3.6%	1.1%

就職	課外活動	政治・社会問題	自分の性格	人生観	大学・学部が合わない
345	23	10	60	116	43
26.3%	1.8%	0.8%	4.6%	8.8%	3.3%

その他	無回答
78	7
5.9%	0.5%

### (ロ) 悩みや不安の程度

(56)

合計	深刻である	軽度である	誰かに聞いて欲しい	時々落ち込む	長い間続いている	分からない
1,314	311	189	59	470	221	60
100%	23.7%	14.4%	4.5%	35.8%	16.8%	4.6%

無回答
4
0.3%

## (ハ) 現在の悩みや不安の心理的状況

(57)

合計	自己嫌悪が強い	現実から逃げ出したい	勉強が手につかない	ノイローゼになりそう	その他	無回答
1,314	346	391	111	56	395	15
100%	26.3%	29.8%	8.4%	4.3%	30.1%	1.1%

## (ニ) 現在の悩みや不安の解消方法

(58)

合計	自分で考えて解消する	友人や先輩に相談する	家族に相談する	教官に相談する	学務係窓口に相談する	保健管理センターに相談する
1,314	545	320	64	21	1	10
100%	41.5%	24.4%	4.9%	1.6%	0.1%	0.8%

学生何でも相談室に相談する	現在のところ、解消する方法がない	その他	無回答
1	231	113	8
0.1%	17.6%	8.6%	0.6%

## 3.1. 日頃の健康への心掛け

(59)

合計	運動をしている	食事に注意している	規則正しい生活を送っている	あまり気にかけない	その他	無回答
4,627	858	1,034	363	2,199	144	29
100%	18.5%	22.3%	7.8%	47.5%	3.1%	0.6%

## 3.2. 4月以降の傷病

(60)

合計	はい	いいえ	無回答
4,627	2,205	2,382	40
100%	47.7%	51.5%	0.9%

## 3.3. (イ) 傷病名【2つまで】

(61,62)

合計	かぜ	呼吸器	循環器 (心臓・血圧)	消化器 (胃腸・肝臓)	泌尿器(腎臓・ぼうこう・前立腺)	婦人科
4,410	984	166	40	180	69	134
100%	22.3%	3.8%	0.9%	4.1%	1.6%	3.0%

神経疾患	外傷	歯科	その他	無回答
37	487	563	539	1,211
0.8%	11.0%	12.8%	12.2%	27.5%

## (ロ) 傷病の治療方法

(63)

合計	保健管理センター	附属病院	総合病院又は開業医	その他	無回答
2,205	161	154	1,742	110	38
100%	7.3%	7.0%	79.0%	5.0%	1.7%

34. 平均睡眠時間

(64)

合計	5時間未満	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間
4,627	334	748	1,622	1,199	528	94
100%	7.2%	16.2%	35.1%	25.9%	11.4%	2.0%

10時間以上	無回答
64	38
1.4%	0.8%

35. (イ) 飲酒の適量

(65)

合計	分かっている	大体分かる	全く分からない	無回答
4,627	1,973	2,263	360	31
100%	42.6%	48.9%	7.8%	0.7%

(ロ) 一気飲みの経験

(66)

合計	ある	ない	無回答
4,627	3,274	1,313	40
100%	70.8%	28.4%	0.9%

36. 朝食の摂取

(67)

合計	ほとんど毎日	時々	摂らない	無回答
4,627	2,194	1,426	974	33
100%	47.4%	30.8%	21.1%	0.7%

37. ストレス解消法

(68)

合計	特にない	スポーツ	読書	課外活動	飲酒	食べ物
4,627	464	907	169	151	253	268
100%	10.0%	19.6%	3.7%	3.3%	5.5%	5.8%

カラオケ	雑談	睡眠	その他	無回答
364	556	691	776	28
7.9%	12.0%	14.9%	16.8%	0.6%

38. たばこ

(69)

合計	吸わない	1~10本/日	11~20本/日	21本/日以上	無回答
4,627	3,698	410	410	80	29
100%	79.9%	8.9%	8.9%	1.7%	0.6%

39. 禁煙の意思

(70)

合計	思っている	思っていない	無回答
900	437	459	4
100%	48.6%	51.0%	0.4%

40. たばこを止めたいと思っている人の止める工夫や努力

(71)

合計	特に工夫しなくとも止めることができる	止めようとしているが、止めることができない	禁煙のためコンサルテーションや外来があれば、受けたい	無回答
437	144	250	42	1
100%	33.0%	57.2%	9.6%	0.2%