

文教大学情報学部 社会調査ゼミナール研究報告

大学生の生活と健康の調査

2009年2月

情報学部 広報学科 3年

津野 哲生

目次

第1章 研究の概要	3
1.1 研究の背景と目的	3
1.2 研究の方法	3
(1) 進捗経緯	3
(2) 調査の概要	3
1.3 成果の概要	5
(1) 主な結果	5
(2) その他の結果	7
第2章 研究の成果	8
2.1 回答者の概要	8
2.2 大学生の健康具合の現状	9
(1) 健康具合について	9
(2) 健康行動と不健康行動について	9
(3) 健康具合と学習意欲	11
2.3 健康に影響を与える要因	12
(1) 朝食について	12
(2) 生活リズムについて	13
(3) 喫煙の与える影響	15
(4) ひとり暮らしの与える影響	15
(5) アルバイトの与える影響	16
第3章 まとめと今後の課題	17
研究のまとめ	17
今後の課題	17
参考文献	18
単純集計結果	19

第1章 研究の概要

1. 1 研究の背景と目的

近年、社会に生きる人のライフスタイルは大きく変化している。社会はどんどん便利になっていく。コンビニエンスストア、ファミリーレストラン。お金さえあれば、温かい食べ物や飲み物が24時間いつでも手に入る。

私は3年前から親元を離れひとり暮らしを始めた。今まで家事のほとんどを親に任せていた私は大変苦労した。特に大変だったのは食事の管理だった。はじめは料理をしていたものの次第にコンビニやファストフードに頼るようになっていった。朝食も食べなくなっていき、ついには朝起きない生活を送ることになった。このような生活で大丈夫なのかと思い、友人に相談してみた。すると意外にもそのような生活を送っている人が多いことに気が付く。ひとり暮らしで生活が不健康的になったという人が多かったのだ。ダメと思うが生活を改善する事が出来ない。このようなことから私は大学生の健康状態や傾向について調べようと思った。健康状態に影響を与える要因はどのような物があるか。またどのような関係があるのか。それを調べたい。

今の不健康な生活は、今は影響がなくとも将来の健康に影響してくるという。そのことからこの問題の重さは大きい。自分の将来の為にも、そして本当の意味での親からの独立の為にもこの問題にも取り組みたい。

1. 2 研究の方法

(1) 進捗経緯

～6月：テーマの模索、決定

7月：調査票作成

9月：最終討論

10月：調査票最終案完成

11月：学内にて調査実施。調査票の集計・分析結果報告

12月：研究成果提出

(2) 調査の概要

a. 調査の意図・仮説

健康状態に影響を与える大きな要因はライフスタイルにある。そのライフスタイルは様々で、人それぞれ異なっている。その健康に影響を与える根底のライフスタイルを中心に、この議題

に取り組んでみた。アルバイト、サークルや部活動、一人暮らしなど様々な要因がライフスタイルに与える影響、またそれが健康に与える影響を調べるのが主な目的である。

さらに、健康に対する向き合い方についても調べてみた。向き合い方によっても、健康やライフスタイルに与える影響は変化すると考えられる。自分が健康であると思うか、また健康に対してどのような心がけをしているか。そういったことも調べていきたい。

b. 主な質問事項

- ・サークル、部活動やアルバイトの有無
- ・健康に対する意識
- ・ひとり暮らしか実家暮らしか
- ・食事の様式や方法
- ・普段行ってしまう非健康行動
- ・生活リズム
- ・喫煙の有無

c. 調査対象者と方法

- ・調査対象者： 文教大学生
- ・調査方法： 授業で実施。なるべく性別に偏りが無いように授業を選択。

d. 調査を実施した授業と依頼数・回収数

火曜2限	新聞論	73票
月曜3限	コンピュータ・グラフィックス	42票
回収数	115、	有効回答数 112

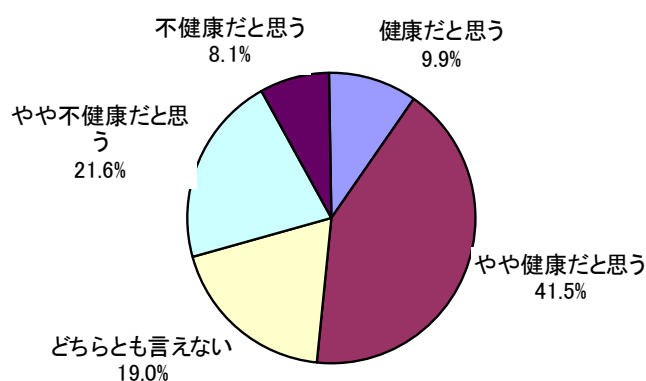
1. 3 成果の概要

(1) 主な結果

①健康度合の現状

大学生の健康状態の現状はどのような状態なのか。「あなたは自分が健康だと思いますか」という問いに対する、集計結果が図1-3-1になる。これを見ると自分が「不健康である」、または「やや不健康である」と答えた人は3割にもものぼった。「やや健康」、「健康」と答えた人は5割ほどにとどまった。この値はもう少し多い方が望ましいと考えられる。

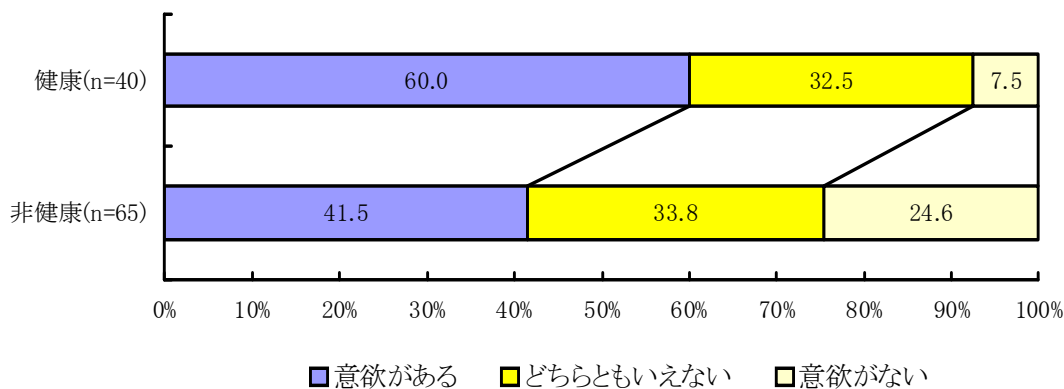
図1-3-1 学生の健康度合 (n=112)



②健康度合と学習意欲

健康の与える影響は、体に対する物にとどまらない。健康の悪化は勉強にも影響を与える可能性がある。図1-3-2は様々な不健康行動を行っている個数を調査で調べ、その数で健康な人と不健康な人に二分し、グループ毎に学習意欲を集計したものである。

図1-3-2 健康指数別の学習意欲 (n=105)

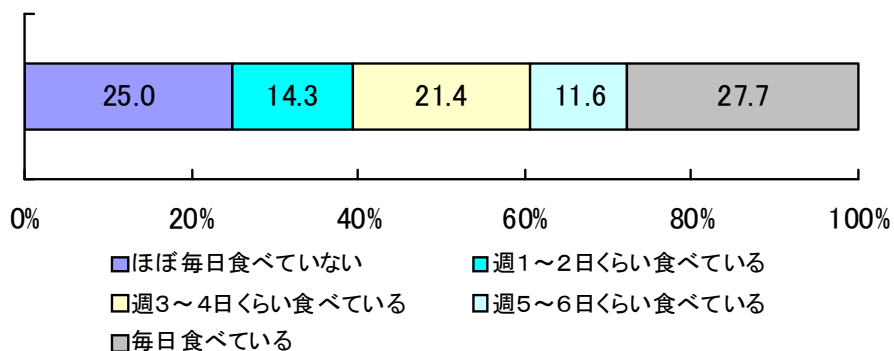


これを見ると、健康状態が勉学に与える影響は大きいことが分かる。健康の問題は学生生活を営む上でとても重要なことといえる。健康状態の向上は、学習意欲の向上に寄与する事から、大きな課題であることが見て取れる。

③朝食の頻度と健康

朝食を食べない生活を行っている人は意外に多いことがわかった。図1-3-3より、「毎日食べている」と答えた人は3割にも満たなく、逆に「ほぼ毎日食べない」や「週1～2日程度」とほとんど食べない生活を行っている人は4割を占めた。この状況は予想以上に悪く、ほとんど食べない人の割合がもう少し減る方が望ましい。

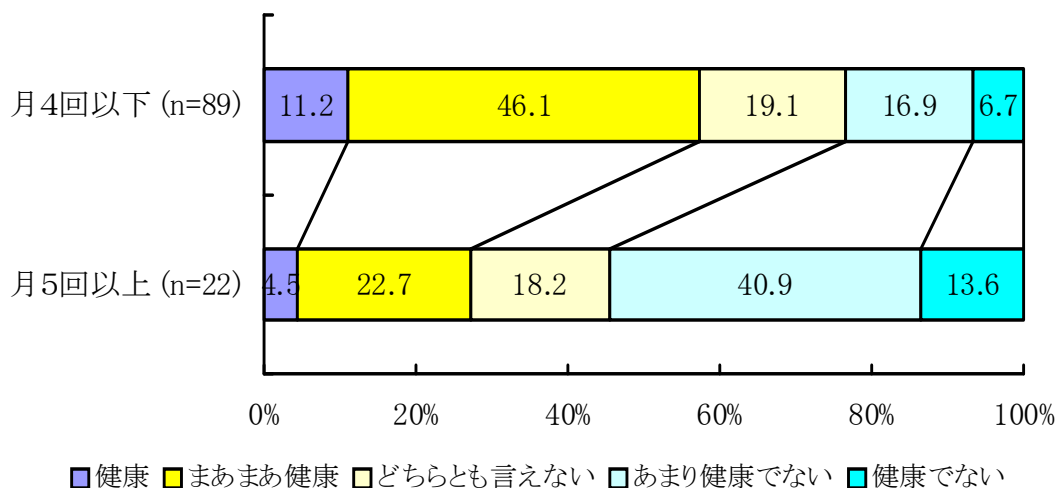
図 1-3-3 朝食の頻度(n=112)



④徹夜と健康

徹夜は健康状態に大きな影響を与えることが分かった。月5回以上徹夜する人と、月4回以下の健康度合を比較したグラフが図1-3-4にあたる。

図2-3-1 徹夜回数別の健康度合(n=111)



これを見ると、徹夜の回数が少ない人の方が健康的であることが見て取れる。しかし大学生にとって、徹夜は避けにくいことだといえる。このことから、徹夜の回数、頻度を減らすことが望ましいと考える。もう少し徹夜に対して意識を高め、「ここ最近は徹夜が多いから今日はしっかり寝よう」などといった意識で、回数を減らすように努めていくべきである。

(2) その他の成果

- ・女性の方が健康的なこと、
 - ・学年が上がるほど健康的な生活を送っていないこと、
 - ・健康的な人ほど学習意欲が高いこと、
 - ・一人暮らしの人の方が不健康なこと、
- などが調査で明らかとなった。

これらを含めて、詳細は以下の章で述べられる。以下に読み進んで頂きたい。

第2章 研究の成果

2. 1 回答者の概要

調査は授業クラスの協力を得て行った、したがって回答標本は無作為抽出で作成していないために、母集団から見て標本に偏りを生じる可能性がある。そこで回答者の分布を、表2-1-1と表2-1-2で確認しておく。表2-1-1の学年別の分布では、1年次28.6%（32人）、2年次52.7%（59人）、3年次7.1%（8人）、4年次9.8%（11人）、計112人。特に2年の回答者が集中している、また表2-1-2の性別の分布では、男子が46.4%（52人）、女子51.8%（58人）となっている。女子が若干多くなっている。

これらの偏りは、回答者全体分布にはそれなりの影響を与える可能性があり、解釈時に注意が必要である。しかし、クロス集計やグループの平均などの層化を行った集計では、影響は限定されると考えられる。

表2-1-1 回答者と母集団の比較

	1年	2年	3年	4年	無回答	計
回答者	28.6 (32)	52.7 (59)	7.1 (8)	9.8 (11)	0.2 (2)	100.0 (100)
湘南校舎学生	27.8 (944)	26.8 (910)	22.2 (753)	23.2 (789)	— —	100.0 (3396)

(注) 母集団は湘南キャンパス 2008.10末時点である。

表2-1-2 回答者と母集団の比較・性別での分布（上段：% 下段：実数）

	男性	女性	無回答	計
回答者	46.4 (52)	51.8 (58)	0.1 (2)	100.0 (112)
湘南校舎学生	52.1 (1770)	47.9 (1626)	— —	100.0 (3396)

(注) 母集団は湘南キャンパス 2008.10末時点である。

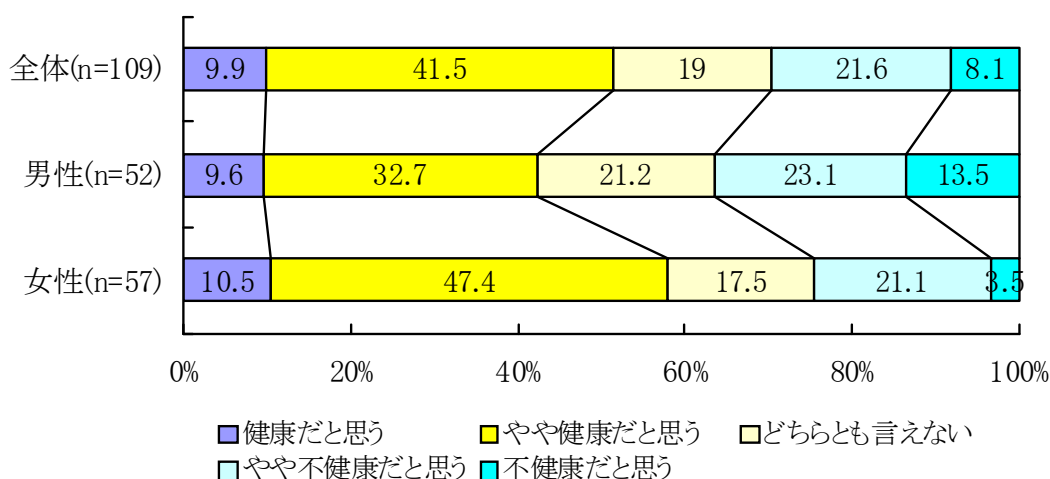
2. 2 大学生の健康度合の現状

(1) 健康度合について

まず大学生の健康状態の現状はどのような状態なのか。「あなたは自分が健康だと思いますか」という問いに対する、集計結果が図2-2-1になる。これを見ると自分が「不健康である」、または「やや不健康である」と答えた人は3割にもものぼった。「やや健康」、「健康」と答えた人は5割ほどにとどまった。この値はもう少し多い方が望ましいと考えられる。

またそれを男女別に見てみると、男性よりも女性の方が、自分が健康、やや健康であると答えた人の割合が多くなっている。このことから女性の方が健康的である傾向があると言える。学年別でも集計したが、ここではあまり差はなかった。

図2-2-1 男女別の健康度合



(2) 健康行動と不健康行動

次に普段行っている健康行動、不健康行動について。普段行ってしまう不健康行動、普段行っている健康行動について、回答した個数を元に作ったデータの平均を学年別に見たグラフが図2-2-2①である。学年別に見ると、学年が上がるほど不健康行動の該当する項目は増えていき、逆に健康行動の数は減少する傾向にあった。このことから学年が上がれば上がるほど、健康意識は低下し不健康的な生活を送るようになると言える。また男女別に選択した個数を見ると、健康行動の個数では男性が1.94個、女性が2.22個となり、不健康行動の個数では男性が3.25個、女性が2.91個となった。この結果からも上で述べたように女性の方が健康的な生活を送り、健康意識も高いことが言える。また健康行動については図2-2-2②より、野菜をとるようにこころがけているという回答がもっとも多く、次いで自炊する

ようにこころがける、運動するようにこころがける、お酒を控えるようにすると続いた。不健康行動は図2-2-2③より、女性は規則正しく寝起きできないが最も多く、男性は深夜2時以降に寝るが多かった。健康行動、不健康行動はともに男女間で少しずれがあった。これより男性と女性が少し異なった生活を送っていることがわかる。この男女間の内容、生活スタイルの違いが選択個数、意識の違いももたらしていることがわかる。

図2-2-2① 学年別の健康行動、非健康行動の個数平均

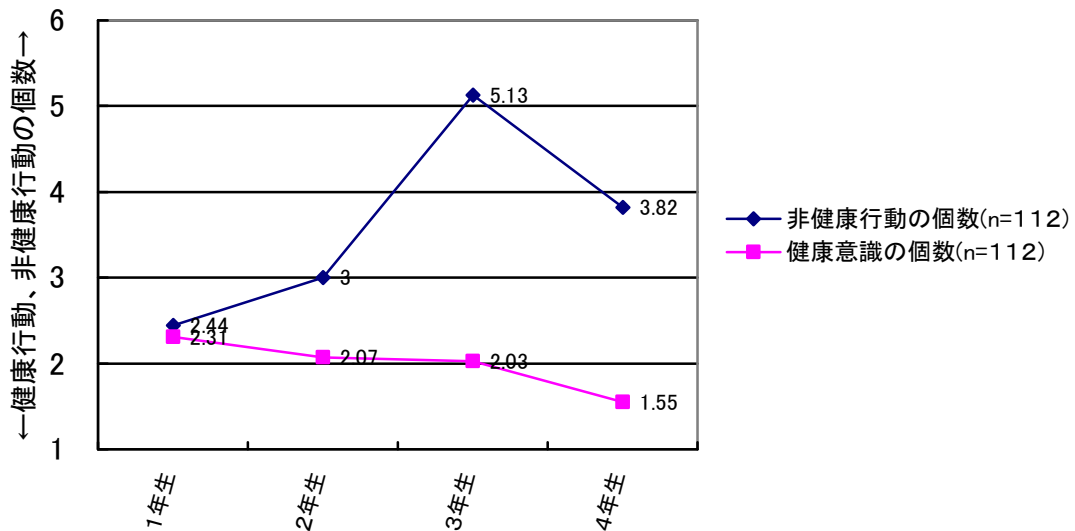


図2-2-2 ② 男女別の普段行っている健康行動

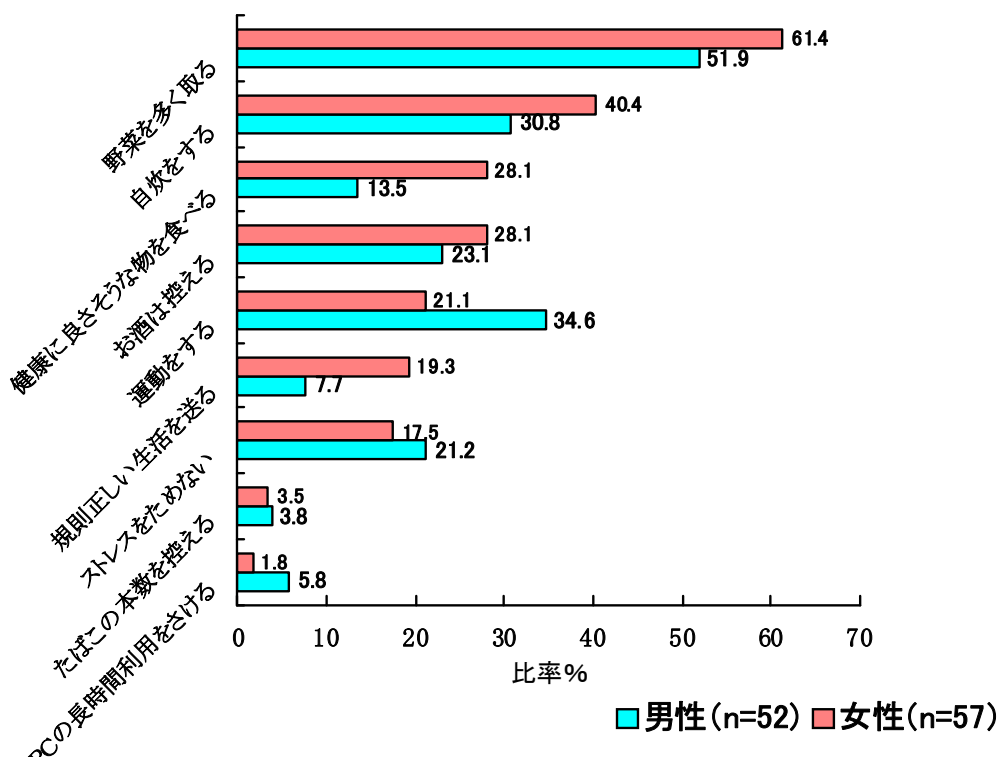
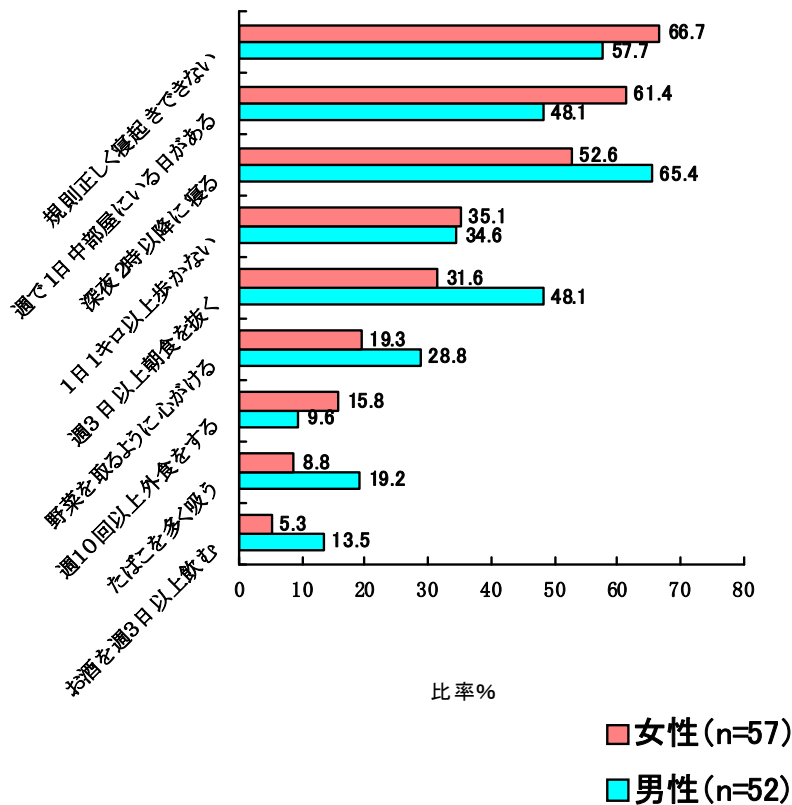


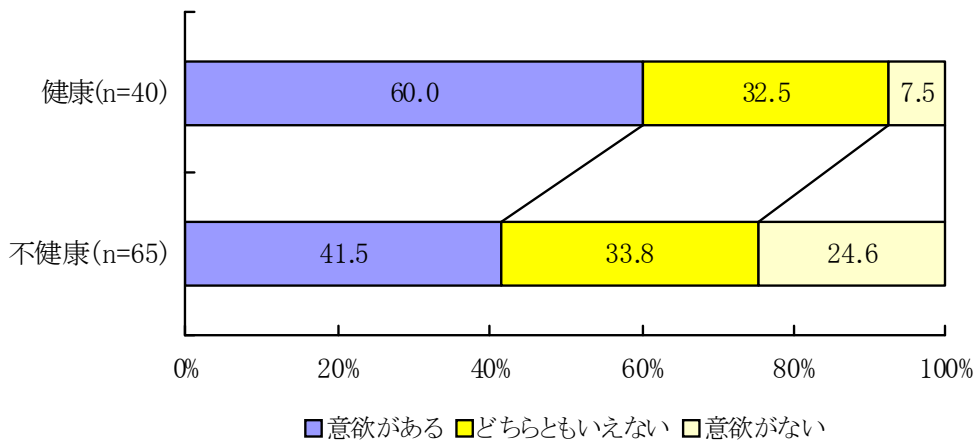
図2-2-2③ 男女別の普段行っている不健康行動



(3) 健康度合と学習意欲

健康の与える影響は、体に対する物にとどまらない。健康の悪化は勉強にも影響を与えると
 える。図2-2-3は健康行動の個数によって健康な人と不健康な人に2区分し、学習意欲と照
 らし合わせたものである。これを見ると、健康状態が勉強に与える影響は大きいことが分かる。
 健康状態の向上は、学習意欲の向上に寄与する事から、大きな課題であることが見て取れる。

図2-2-3 健康指数別の学習意欲 n=105



2. 3 健康に影響を与える要因

では実際にどのようなことが不健康に結びつくのか。それを考えた時に次のような事例があげられる。

- ①朝食
- ②徹夜
- ③喫煙者
- ④生活形態
- ⑤アルバイト

これらの要因が実際に不健康に結びつく事例といえる。学生はこれらの要因に対しどのような状況なのだろうか。学生の現状、またその行動を起こす理由などについて調べてみた。

(1) 朝食について

朝食を食べない生活を行っている人は意外に多いことがわかった。図2-3-1①より、「毎日食べている」と答えた人は3割にも満たなく、逆に「ほぼ毎日食べない」や「週1～2日程度」とほとんど食べない生活を行っている人は4割を占めた。この状況は予想以上に悪く、ほとんど食べない人の割合がもう少し減る方が望ましい。

朝食を食べない理由としては、図2-3-1②より「時間がない」が半数以上をしめる。次に「朝は起きていない」「作るのが面倒」という理由があがった。「朝は起きていない」と答えた人は1/4近くにのぼったことから、生活リズムの乱れた人が多いことがみてとれる。大学の授業は2限である午前11時以降のものが多く、それに合わせた生活リズムだと起きる時間が昼に近くなる。そのため「朝は起きていない」といった回答が生まれてくるのだろう。生活リズムの乱れが、健康的な食事の妨げになっているとも言えるだろう。

図 2-3-1① 朝食の頻度(n=112)

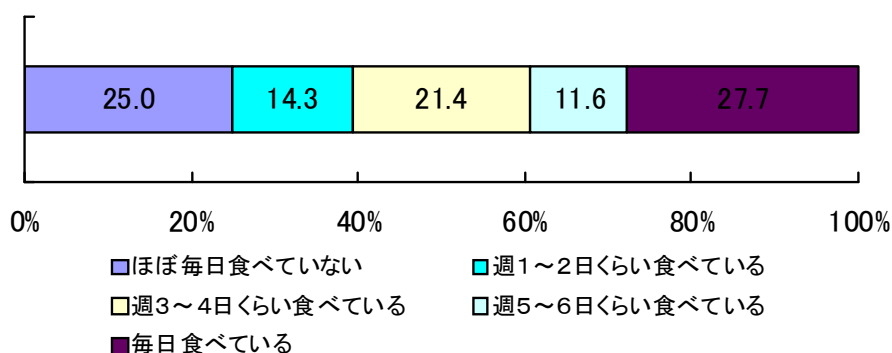
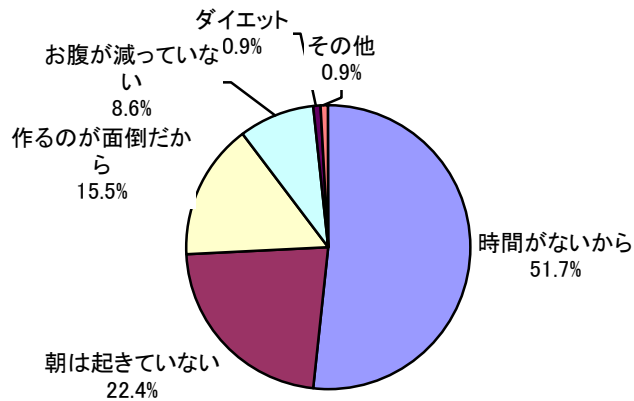


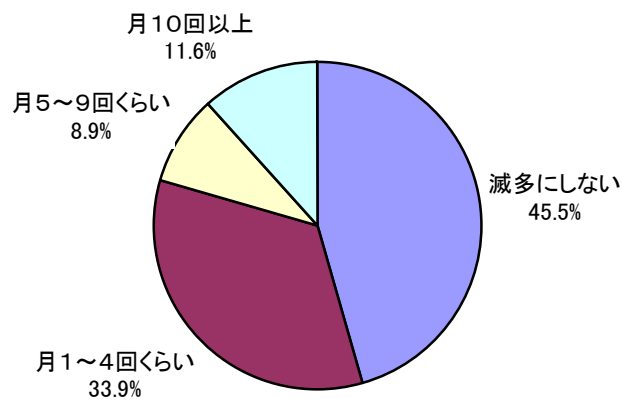
図2-3-1② 朝食を抜く理由 (n=112)



(2) 生活リズムについて

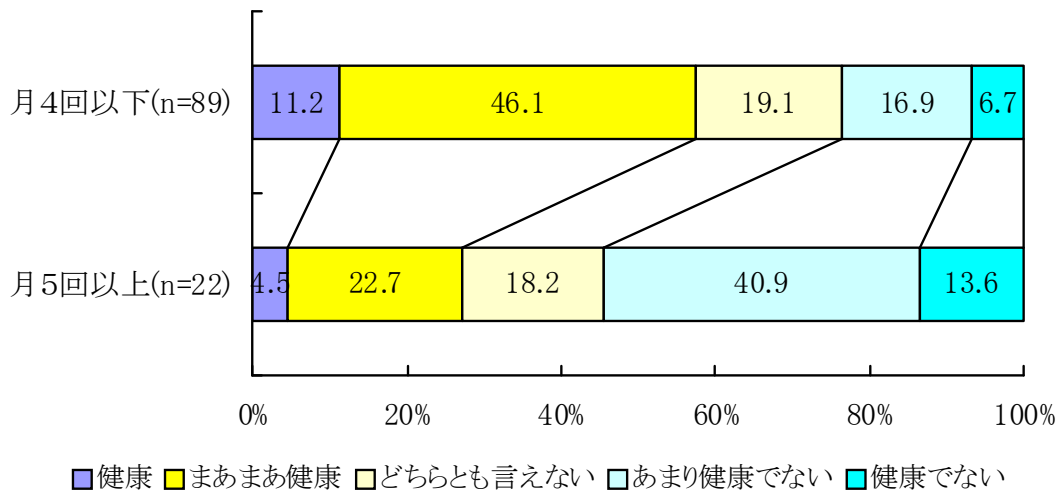
次に生活のリズムについて。普段何時頃寝るかとの間に、約1/3の人が「1時台」と答えた。また「3時以降に寝る」と答えた人は22.4%にとどまった。しかし「週に何回くらい徹夜をしますか」との問いに対する集計結果が図2-3-2①だが、半数近くの方は月に一回以上徹夜をしたことがあった。また月に10回以上という回答も約12%にのぼった。大学生は徹夜することが多いことが言える。

図2-3-2① 徹夜の頻度 (n=112)



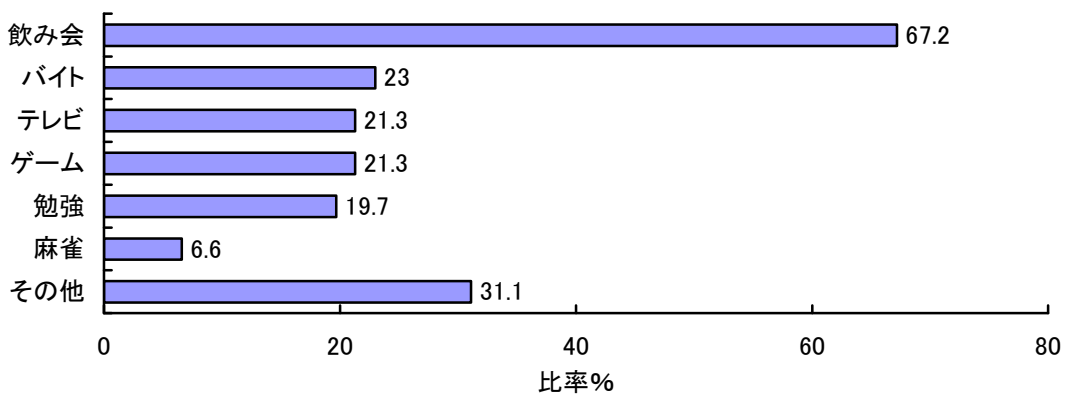
徹夜の回数と健康の関係は図2-3-2②より、徹夜の回数が少ない人の方が健康的であることが分かる。このことから徹夜の回数は少なくあるべきと考えられる。

図2-3-2② 徹夜回数別の健康度合(n=111)



徹夜をする理由としては、図2-3-2③より、飲み会という理由が最も多く67.2%、次にバイト、テレビ、ゲームと続いた。飲み会やアルバイトなどは仕方ないといえれば仕方ない理由である。大学生にとって、徹夜は避けにくいことだといえる。このことから、徹夜の回数、頻度を減らすことが望ましいと考える。もう少し徹夜に対して意識を高め、「ここ最近は徹夜が多いから今日はしっかり寝よう」などといった意識で回数を減らすように努めていくべきである。

図2-3-2③ 徹夜をする理由(n=61)

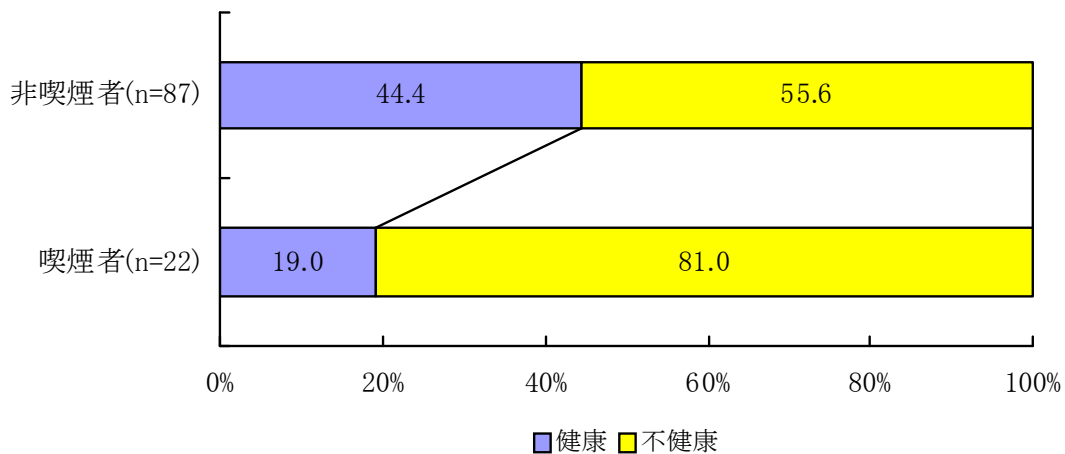


(3) 喫煙の与える影響

次に喫煙の与える影響について。集計してみると、全体の約2割の人が喫煙者だった。結果から言うと喫煙者は健康的でないことがわかった。まず普段行ってしまう非健康行動についての質問で、回答した個数を多い人と少ない人に2区分し、多い方を不健康、少ないほうを健康

と分けてみる。それと喫煙者の関係を示したグラフが図2-3-3になる。これを見ると喫煙者のほうが非喫煙者よりも不健康である傾向が強いことがわかる。喫煙者の割合は約2割と少ないもののこの傾向が強いことから、喫煙をやめるべきとは言わないが本数を減らすなどの努力はすることが望ましい。

図 2-3-3 喫煙の有無別の非健康行動の個数 (n=109)



(4) ひとり暮らしの与える影響

まずひとり暮らしの人と実家暮らしの人の生活の差について。図2-3-4①より、ひとり暮らしの人ほど朝食を取らない傾向にあった。これ以外にも健康の意識の面でも違いがあった。普段行っている健康意識、健康行動に対しての質問で回答した個数により、意識の強い人と意識の弱い人の2つに分け、それを生活形態との関係に照らし合わせたのが図2-3-4②である。これによると、実家暮らしの人のほうが意識の強い人が多いことがわかった。そのことからひとり暮らしの与える影響は、健康の状態に対するものだけでなく、健康に対する意識についても影響を与えるものといえる。

図2-3-4① 生活形態別の朝食頻度 (n=109)

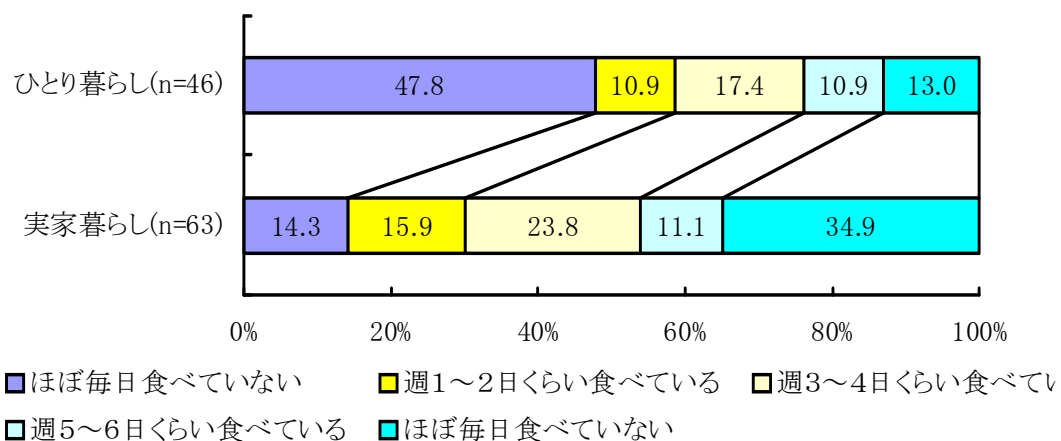
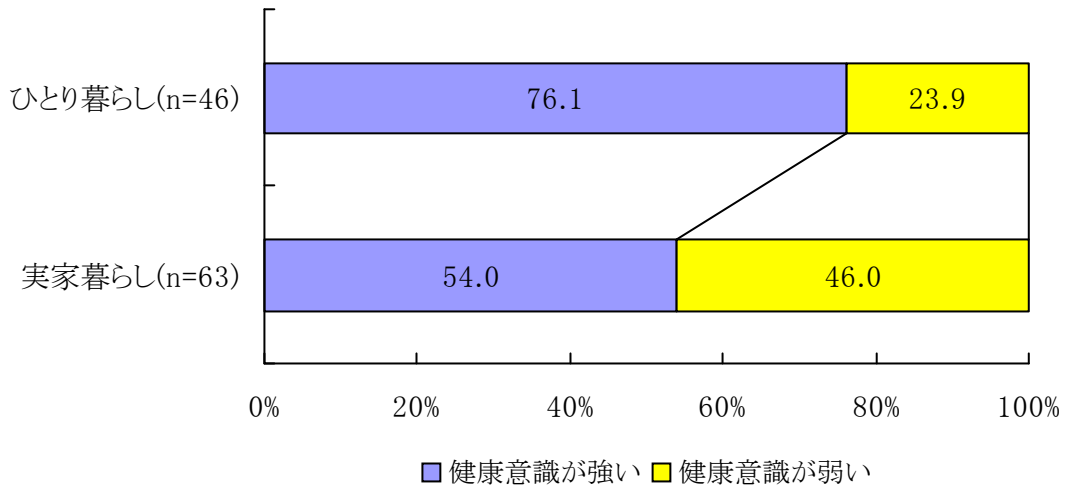


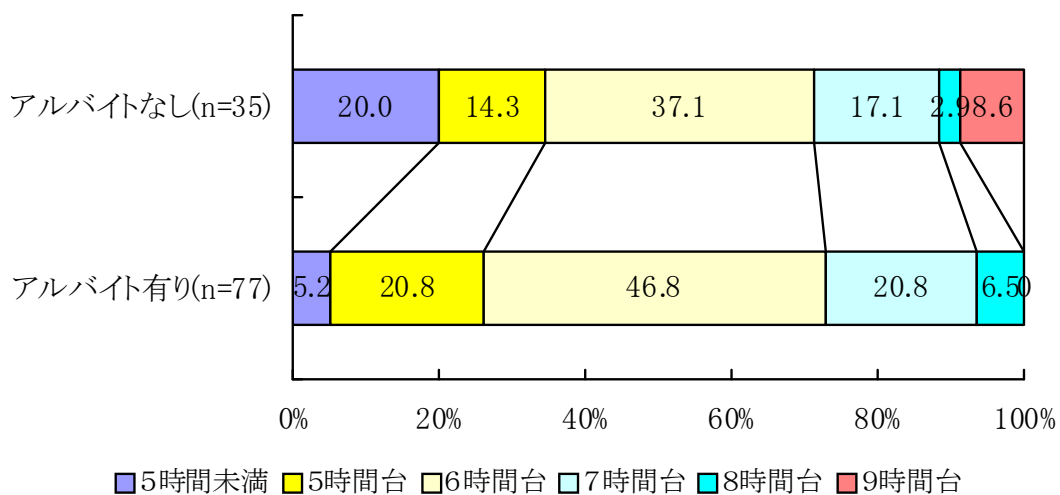
図2-3-4② 生活形態別の健康意識(n=109)



(5) アルバイトの与える影響

次にアルバイトの与える影響について。アルバイトにはコンビニや居酒屋など深夜帯のものがありそのことから生活リズムを崩す人が多いのではと予想された。アルバイトの有無別に就寝時間を調べたのが図2-3-5になる。これによるとアルバイトをしている人の就寝時間は、全体的に遅いことがわかった。また、そこまで大きくはないが、アルバイトを行っている人はひとり暮らしの人がやや多いことがわかった。これは、金銭的な面から起こる傾向だと思われる。このことから、ひとり暮らしの与える健康への影響は、金銭的な面から行うアルバイトからのものもあるのではと考えられる。

図2-3-5 バイトの有無別、就寝時間 (n=112)



第3章 まとめと今後の課題

研究のまとめ

大学生にとって健康というものは大事なことだ。将来の自立のためにも健康的な生活を送ることは必要だ。健康状態は勉学に影響を与えることから、重要なことがいえるのである。

健康の乱れには大きく分けて3つがあげられた。食の乱れ、生活リズムの乱れ、健康意識の低下。その3つとも予想以上に悪いものだった。食事については、コンビニでの食事に頼る学生が多かった。コンビニでの食事を減多にしないと答えた人は3割程度しかいなかった。朝食も毎日とっている学生は少なく、逆にほとんど食べないという人は4割近くに上った。食べない理由も朝起きていないという理由が多く生活のリズムの乱れを垣間見ることができる。普段の寝る時間は半数以上が深夜2時以降となっていることからこのことが言える。健康意識も思ったよりも少なかった。普段行っている健康意識についての質問も、ほとんどが20%以下と低い数字になった。これらの傾向の要因はいろいろあげられた。サークルや部活動、アルバイト、通学、ひとり暮らしなどその要因は様々だった。その中でも最も大きな要因はひとり暮らしだった。しかしひとり暮らしが大きな要因なのであれば、意識によって生活の改善が図れるのではと考えた。暮らしているのは自分だから、健康な生活を行うには自分が意識すればよい。そのことから健康には意識、心がけが大切だとわかった。

今の生活を改めたいかとの質問に対し8割強の学生は改善したいと答えていた。そのことから改善の意向はあるようだ。あとは行動に移すことが必要なのだと思った。

今後の課題

今回の調査で足りない点はサンプル数にある。全体の有効回答数は112人だが喫煙者など少ない人の調査の項目になると回答数は少なくなりいい回答が得られていない可能性があった。また仮設案など調査の骨組みを考えると、もっと時間をかけるべきだったと思った。その2つの点が今後の課題である。

参考文献リスト

- ・大学生の喫煙と健康意識 www.muroran-it.ac.jp/medic/dat/health_tabacco.htm
- ・県民健康意識調査報告書 www.kenko-okinawa.jp/kankobutu/b-ishiki/ishiki.pdf
- ・コンビニの利用頻度 www.tfm.co.jp/wakamono/data/1_4.html
- ・健康意識の調査 (research TV) <http://reposesen.jp/home/report/summary>.
- ・小児科医が見たタバコ病 最新医学新書
- ・朝食を抜くと病気は治る 甲田 光雄 マキノ出版
- ・朝ごはん実行委員会ニュース <http://www.asagumi.jp/asagohan/04/04.pdf#search>
- ・コンビニに関するアンケート調査
<http://www.pref.aichi.jp/kenmin/shohiseikatsu/monitor/konnbini/result1.html>
- ・青少年の健康リスク 林 謙治 自由企画

「生活と健康の調査」 単純集計結果

調査：2008.10

情報学部広報学科 ハツ橋ゼミ 津野哲生

卒業研究のための調査です。無記名ですので率直にお答えください。

問1 あなたはサークル、部活等に所属していますか。(○はひとつ) n=112

1. サークルに所属	43.8%	2. 部活に所属	17.0%
3. 両方に所属している	2.7%	4. 両方とも所属していない	36.6% → 問2へ

付問 活動の頻度はどの程度ですか。(○はひとつ) n=71 無回答 2.8%

1. 週1～2回程度	74.6%	2. 週3～4回程度	21.1%
3. 週5～6回程度	0%	4. ほぼ毎日	1.4%

問2 あなたはアルバイトをしていますか。(○はひとつ) n=112

1. はい	68.8%	2. いいえ	31.1% → 問3へ
-------	-------	--------	--------------------

付問1 週に何時間程度働いていますか。(○はひとつ) n=77

1. 15時間以下	37.7%	2. 16～20時間	36.4%	3. 21～25時間	14.3%
4. 26～30時間	3.9%	5. 31～35時間	3.9%	6. 36時間以上	3.9%

付問2 深夜帯(深夜1～5時)にかかるアルバイトは週にどの程度ありますか。(○はひとつ) n=77

1. 深夜帯のアルバイトはない	76.6%	2. 週1～2回くらい	10.4%
3. 3～4回くらい	13.0%	4. それ以上	0%

問3 あなたはひとり暮らしですか、それとも実家暮らしですか。(○はひとつ) n=112

1. ひとり暮らし	56.3%	2. 実家暮らし	41.1% → 問4へ
3. その他	2.7% → 問4へ		

付問1 ひとり暮らしを初めて何年目ですか。(○はひとつ) n=63

1. 1年目	36.5%	2. 2年目	44.4%	3. 3年目	9.5%
4. 4年目	6.3%	5. それ以上	3.2%		

付問2 ひとり暮らしをするようになって健康状態に変化がありましたか。(○はひとつ) n=63

1. 健康になった	1.6%	2. やや健康になった	3.2%	3. 変わらない	47.6%
4. やや不健康になった	31.7%	5. 不健康になった	15.9%		

問4 あなたは通学にどの程度の時間がかかりますか。(○はひとつ) n=112

1. 30分未満	47.3%	2. 30分～1時間	20.5%	3. 1～2時間	24.1%
4. 2～3時間	7.1%	5. 3時間以上	0.9%		

問5 あなたは朝食をどの程度食べていますか。(〇はひとつ) n=112

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 1. ほぼ毎日食べていない | 25.0% | 2. 週1～2日くらい | 14.3% |
| 3. 週3～4日くらい | 21.4% | 4. 5～6日くらい | 11.6% |
| 5. 毎日食べている | 27.7% | | |

付問 朝食を抜く時の理由は何ですか。(〇はいくつでも) n=112 無回答 28.6%

- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 1. 作るのが面倒だから | 12.2% | 2. 時間がないから | 40.5% |
| 3. お腹が減っていないから | 6.8% | 4. 朝は起きていないから | 17.6% |
| 5. ダイエット | 0.7% | 6. その他 | 0.7% |

問6 あなたは食事をお菓子で済ませることがありますか。(〇はひとつ) n=112

- | | | | | | |
|---------|------|----------|-------|-------|-------|
| 1. よくある | 5.4% | 2. たまにある | 29.5% | 3. ない | 65.2% |
|---------|------|----------|-------|-------|-------|

問7 あなたは普段、何時頃に寝ますか。(〇はひとつ) n=112

- | | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 1. 1時前 | 17.0% | 2. 1時台 | 33.0% | 3. 2時台 | 27.7% |
| 4. 3時台 | 15.2% | 5. 4時台 | 5.4% | 6. 5時以降 | 1.8% |

付問 あなたは普段、何時間くらい寝ていますか。(〇はひとつ) n=112

- | | | | | | |
|----------|-------|---------|-------|----------|-------|
| 1. 5時間未満 | 9.8% | 2. 5時間台 | 18.8% | 3. 6時間台 | 43.8% |
| 4. 7時間台 | 19.6% | 5. 8時間台 | 5.4% | 6. 9時間以上 | 2.7% |

問8 あなたは月に何回くらい徹夜をしますか。(〇はひとつ) n=112

- | | | | |
|------------|-------|--------------|-------------|
| 1. 月に10回以上 | 11.6% | 2. 月に9～5回 | 8.9% |
| 3. 月に4～1回 | 33.9% | 4. 徹夜は減多にしない | 45.5% → 問9へ |

付問 徹夜する時の理由は何ですか。(〇はいくつでも) n=61

- | | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1. 飲み会 | 35.3% | 2. ゲーム | 11.2% | 3. 勉強 | 10.3% |
| 4. テレビ | 11.2% | 5. 麻雀 | 3.4% | 6. バイト | 12.1% |
| 7. その他 | 16.4% | | | | |

問9 あなたは週に何回くらいコンビニを利用しますか。(〇はひとつ) n=112 無回答 0.9%

- | | | | | | |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| 1. 1～2回くらい | 25.9% | 2. 3～4回くらい | 40.2% | 3. 5～6回くらい | 14.3% |
| 4. 7回以上 | 13.4% | 5. 利用しない | 5.4% | | |

問10 あなたは週にどの程度コンビニでの食事(コンビニ弁当など)をしますか。(〇はひとつ)

n=112 無回答 0.9%

- | | | | | | |
|----------|-------|-------------------|-------|---------|------|
| 1. 1～3回 | 47.3% | 2. 4～6回 | 17.0% | 3. 7～9回 | 0.9% |
| 4. 10回以上 | 3.6% | 5. コンビニの食事は減多にしない | 30.4% | | |

問11 あなたは週にどの程度ファストフードでの食事をしますか。(〇はひとつ) n=112 無回答 0.9%

- | | | | | | |
|----------|-------|-----------------------|-------|---------|------|
| 1. 1～3回 | 49.1% | 2. 4～6回 | 8.9% | 3. 7～9回 | 0.9% |
| 4. 10回以上 | 0% | 5. ファストフードでの食事は減多にしない | 40.2% | | |

問 1 2 あなたが外食をする理由は何ですか。(○はひとつ) n=112 無回答 0.8%

- | | | | | | |
|-----------|-------|---------------|-------|--------------|------|
| 1. 作るのが面倒 | 18.5% | 2. 自炊するよりおいしい | 5.0% | 3. 作る時間がない | 6.7% |
| 4. つき合いで | 51.3% | 5. その他 | 10.1% | 6. 外食は減多にしない | 7.6% |

問 1 3 あなたは現在タバコを吸っていますか。(○はひとつ) n=112 無回答 2.7%

- | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|-----------|
| 1. はい | 19.6% | 2. いいえ | 77.7% | → 問 1 4 へ |
|-------|-------|--------|-------|-----------|

付問 1 1日に何本くらい吸いますか。(○はひとつ) n=22

- | | | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 1. 5本以下 | 27.3% | 2. 6～10本 | 18.2% | 3. 11～15本 | 22.7% |
| 4. 16～20本 | 22.7% | 5. 20～25本 | 9.1% | 6. 26本以上 | 0% |

付問 2 何年くらい吸っていますか。(○はひとつ) n=22

- | | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 1. 6年間 | 13.6% | 2. 5年間 | 13.6% | 3. 4年間 | 4.5% |
| 4. 3年間 | 13.6% | 5. 2年間 | 18.2% | 6. 1年未満 | 36.4% |

問 1 4 次のうち、あなたが行っている健康行動、または健康意識はどのようなものですか。

当てはまるものすべてお答えください。(○はいくつでも) n=112 無回答 0.4%

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. 食事の際は野菜を取るように心がけている | 25.2% |
| 2. できるだけ運動をするように心がけている | 12.4% |
| 3. できるだけ自炊をするように心がけている | 16.0% |
| 4. お酒は控えるようにしている | 11.6% |
| 5. ストレスはためないようにしている | 8.9% |
| 6. テレビやパソコンの長時間の利用を避けるようにしている | 1.6% |
| 7. 規則正しい生活をおくるようにしている | 6.0% |
| 8. 食品を買う時、健康に良さそうな物を選ぶようにしている | 9.2% |
| 9. タバコの吸う本数を控えるようにしている | 1.6% |
| 10. その他 | 1.6% |
| 11. 特に当てはまるものはない | 5.6% |

問 1 5 あなたは自分が健康であると思いますか。(○はひとつ) n=112 無回答 0.9%

- | | | | |
|--------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 健康だと思う | 9.8% | 2. まあまあ健康だと思う | 41.1% |
| 3. どちらとも言えない | 18.8% | 4. あまり健康ではないと思う | 21.4% |
| 5. 健康でないと思う | 8.0% | | |

問 1 6 あなたは今の生活を改めたいと思っていますか。(○はひとつ) n=112 無回答 0.9%

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 1. とても思っている | 22.3% | 2. やや思っている | 59.8% |
| 3. 思っていない | 17.0% | → 問 1 7 へ | |

付問 1 どの程度改めたいと思いますか。(○はひとつ) n=91 無回答 1.1%

- | | | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
| 1. 大幅に改めたい | 17.6% | 2. ある程度改めたい | 70.3% | 3. 少しだけ改めたい | 11.0% |
|------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|

付問2 それはいつ頃改めたいと思っていますか。(〇はひとつ) n=91 無回答 1.1%

1. 今すぐ改めたい 26.4% 2. 近いうちに改めたい 42.9% 3. いつかは改めたい 29.7%

問17 次のうち、あなたが日常生活でつい行ってしまいう行動はどのようなものですか。

当てはまるものすべてにお答えください。(〇はいくつでも) n=112 無回答 0.6%

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. 1日平均1キロ以上歩かない | 11.0% |
| 2. 週3日以上朝食を抜いている | 12.4% |
| 3. 1週間のうちで1日中部屋にいる日がある | 17.3% |
| 4. 週10回以上外食(コンビニも含む)をする | 4.0% |
| 5. 食事の際あまり野菜を取るようには考えていない | 7.5% |
| 6. 深夜2時以降に寝ることが多い | 18.4% |
| 7. 規則正しく、寝たり起きたり出来ない | 19.6% |
| 8. タバコを多く吸ってしまう | 4.3% |
| 9. お酒を週3日以上飲む | 2.9% |
| 10. その他 | 0.9% |
| 11. 特に当てはまるものはない | 1.2% |

問18 あなたは大学の授業に対して、意欲を持って取り組んでいますか。(〇はひとつ) n=112

無回答 1.8%

- | | | | | | |
|------------|------|------------|-------|--------------|-------|
| 1. 意欲がある | 8.9% | 2. やや意欲がある | 40.2% | 3. どちらとも言えない | 32.1% |
| 4. やや意欲がない | 8.0% | 5. 意欲がない | 8.9% | | |

最後にあなた自身についてお伺いします。 n=112

F1 あなたは何年生ですか。 無回答 1.8%

- | | | | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|--------|------|--------|------|
| 1. 1年生 | 28.6% | 2. 2年生 | 52.7% | 3. 3年生 | 7.1% | 4. 4年生 | 9.8% |
|--------|-------|--------|-------|--------|------|--------|------|

F2 あなたの性別はどちらですか。 無回答 1.8%

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 男性 | 46.4% | 2. 女性 | 51.8% |
|-------|-------|-------|-------|

F3 あなたの学科は何学科ですか。 無回答 1.8%

- | | | | | | |
|-----------|-------|-----------|------|-------------|-------|
| 1. 広報学科 | 52.7% | 2. 経営情報学科 | 5.4% | 3. 情報システム学科 | 37.5% |
| 4. 国際観光学科 | 1.8% | 5. 国際理解学科 | 0.9% | 6. 健康栄養学科 | 0% |

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。