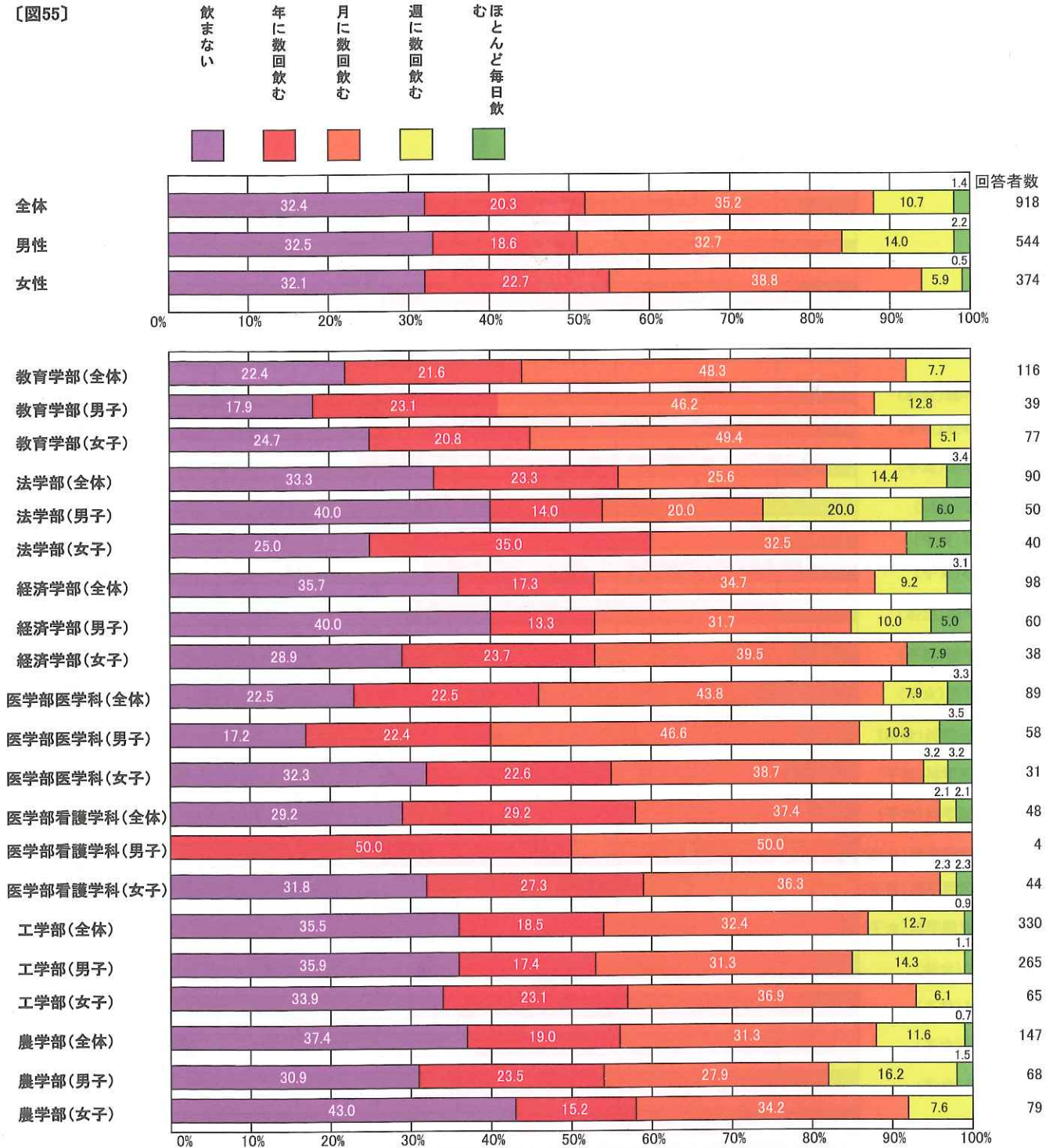


(3) 飲酒について

問55 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」と答えた学生が全体の32.4%、「年に数回飲む」が20.3%、「月に数回飲む」が35.2%、「週に数回飲む」が10.7%、「ほとんど毎日飲む」が1.4%でした。これは、前回調査とほぼ同じ結果で、約7割の学生は、お酒を飲んでいるようです。ごく少数ではあるが、飲酒が生活習慣となっている学生もいることが分かりました。なお、今回の調査では分かりませんが、以前の調査では入学年度別にみると、学年が上がるにつれて、飲酒の頻度も少しずつ増加する傾向があるようです。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。

〔図55〕

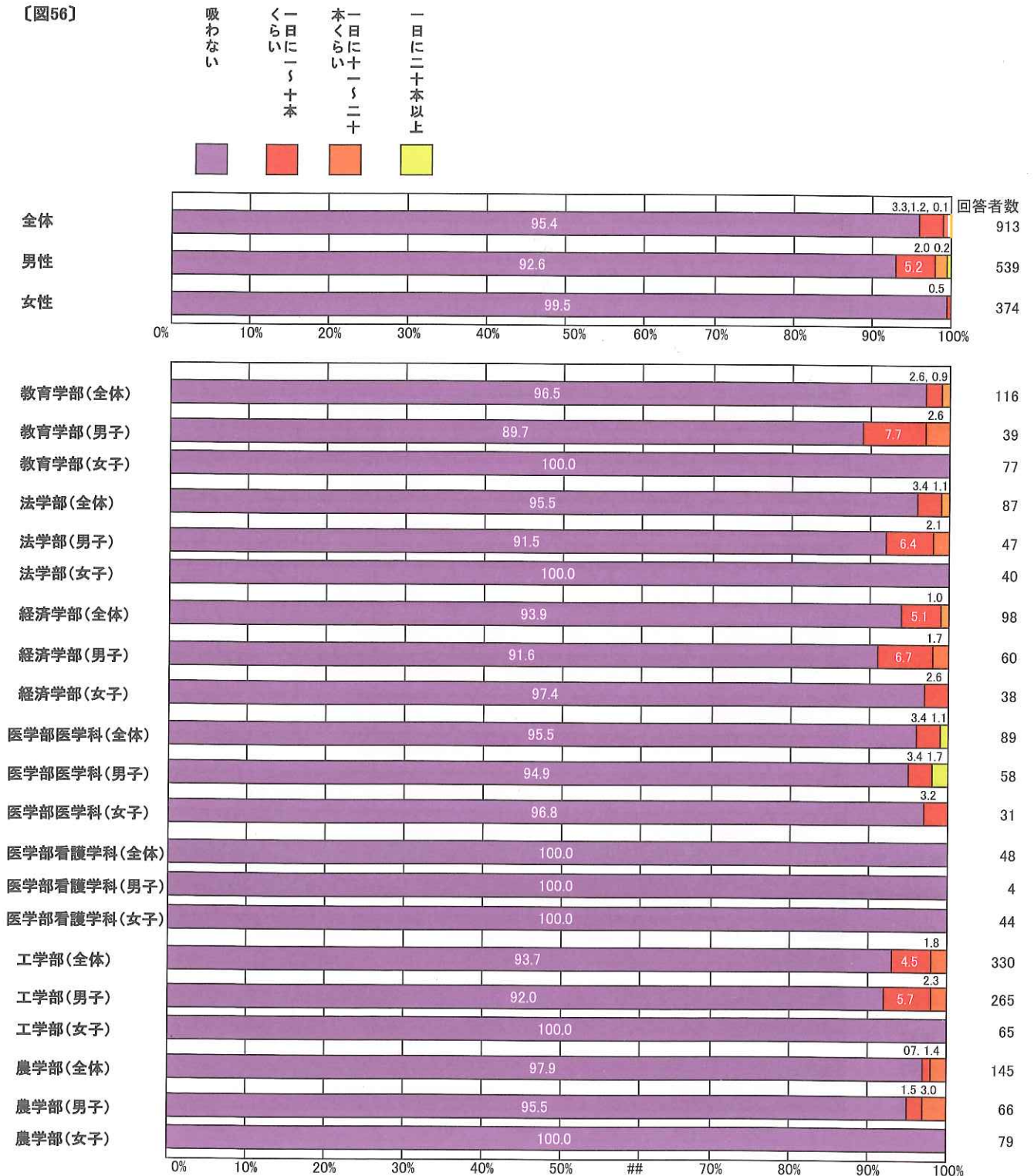


(4)喫煙について

問56 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21本以上」という人までを含めた喫煙者の割合は4.6%でした。前回調査より、さらに減っており、喫煙者の割合は年々減少傾向にあることが窺われます。社会的な喫煙対策の流れに加えて、保健管理センターによる健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動の効果も、その背景にあると思われます。平成21年度より、キャンパス内禁煙が実施されています。

【図56】



(5) 1日の睡眠時間について

問57 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71.9%、「5時間」または「5時間未満」と答えた学生は、あわせて28.1%となっています。ある程度の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。

〔図57〕

