

2. 健康

(1) 現在の健康状態

問56. 現在の健康状態はいかがですか。

[1] 現状

現在の健康状態について尋ねたところ、「非常に良い」と答えた学生は全体の16%、「良い」と答えた学生は53%、「どちらとも言えない」と答えた学生は23%で、これらを合わせると、91%となります。これに対して、「悪い」と答えた学生は8%、「非常に悪い」と答えた学生は0%でした。

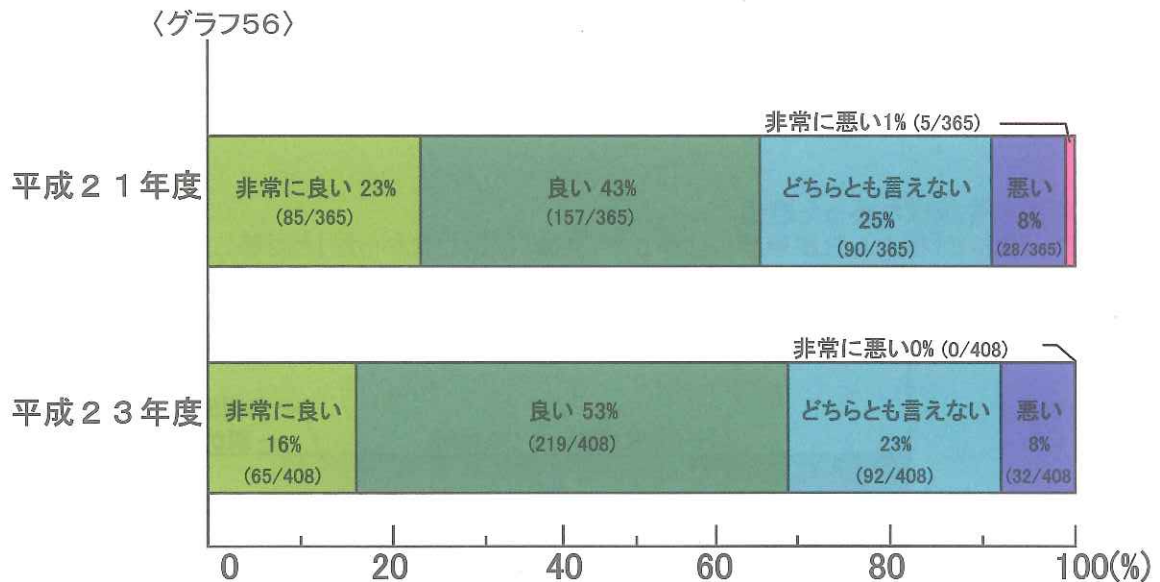
これらの結果から、全体の約7割の学生が自分の健康状態を「良い」と捉えていることが分かります。

[2] 課題(問題点)

学年別のデータはありませんが、とりわけ、過年度生(留年生)の健康状態について注意を要するという指摘があります。

[3] 対応

健康に関する関心は年々高まってきています。学生一人ひとりが、自らの健康状態に対する意識を高め、健康管理を行うことが大切になります。



(2) 保健管理センターの利用について

問57. 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。

[1] 現状

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」と答えた学生は全体の45%でした。前々回調査と比べ、やや減っていますが、半数程度の学生が、健康診断以外で保健管理センターを利用していることが分かります。

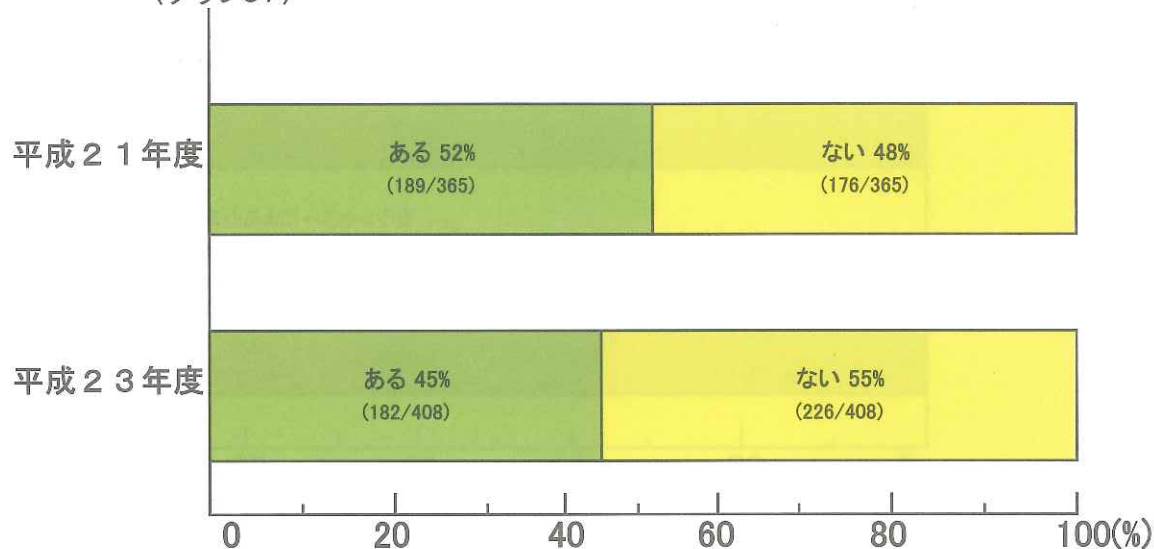
[2] 課題(問題点)

引き続き、保健管理センターの利用状況の推移について検討することが望まれます。

[3] 対応

保健管理センターには、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。これらの機能を充実させることが大切です。

〈グラフ57〉



問58. どのような症状で保健管理センターを利用しましたか。次のうちから二つまで選んで教えてください。

〔問57で「ある」と回答した人におたずねします〕

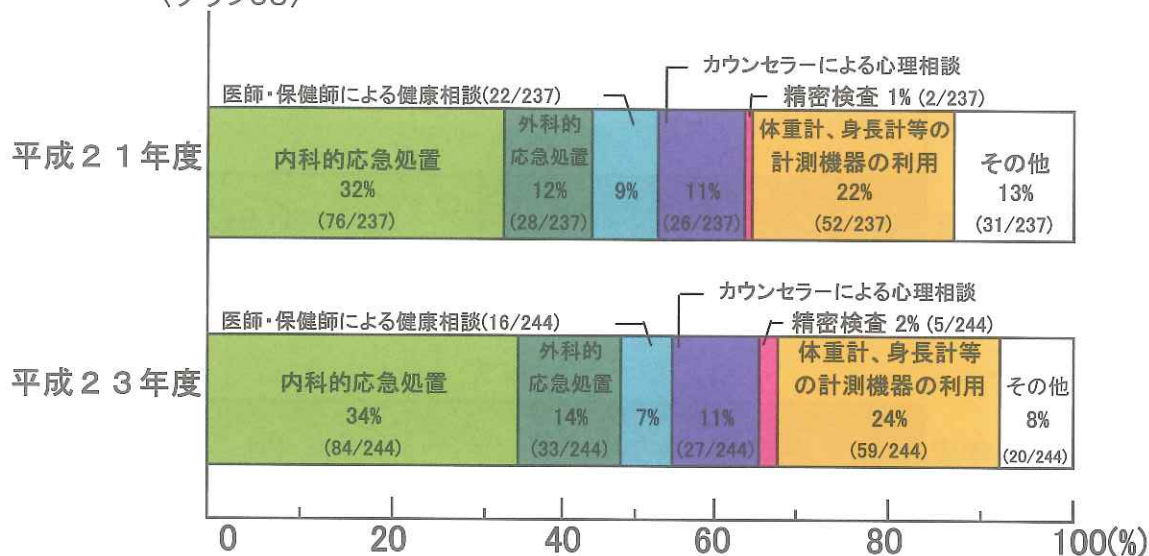
〔1〕現状

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」、「カウンセラーによる心理相談」、「医師・保健師による健康相談」、「精密検査」と続いています。ただし、図に示されている割合は、人数比ではありません。

〔2〕課題(問題点)

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、学生の体調管理を促すことも必要です。

〈グラフ58〉



(3) 身体の具合が悪くなってきたときの対処方法

問59. 身体の具合が悪くなったとき、通常どのように対処していますか。次のうちから一つ選んで教えてください。

[1] 現状

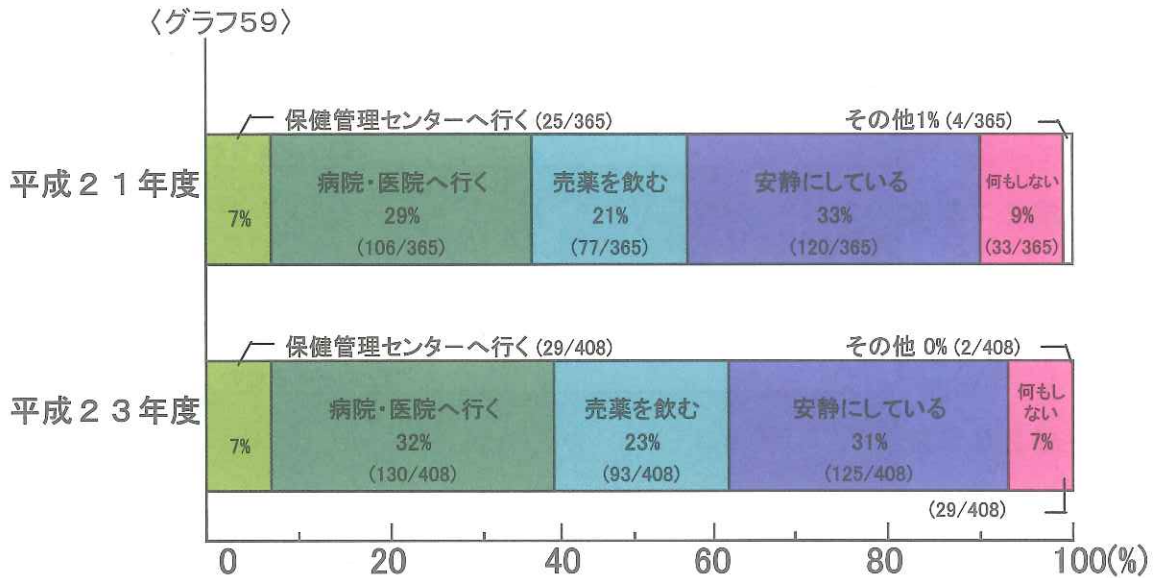
具合が悪くなった時の対処について尋ねたところ、「病院・医院に行く」が32%と最も多く、次いで「安静にしている」が31%、「薬を飲む」が23%、「保健管理センターに行く」が7%、「何もしない」が7%となっています。これは、前回、前々回の調査結果とほぼ同様の結果となっています。

[2] 課題(問題点)

具合が悪くなった時に「何もしない」と答えた学生は、前回調査で9%であり、今回の調査ではやや低下傾向にあるものの7%いることが分かりました。

[3] 対応

様々な機会を利用して、身体の具合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望まれます。



(4) 飲酒について

問60. お酒をのみますか。

[1] 現状

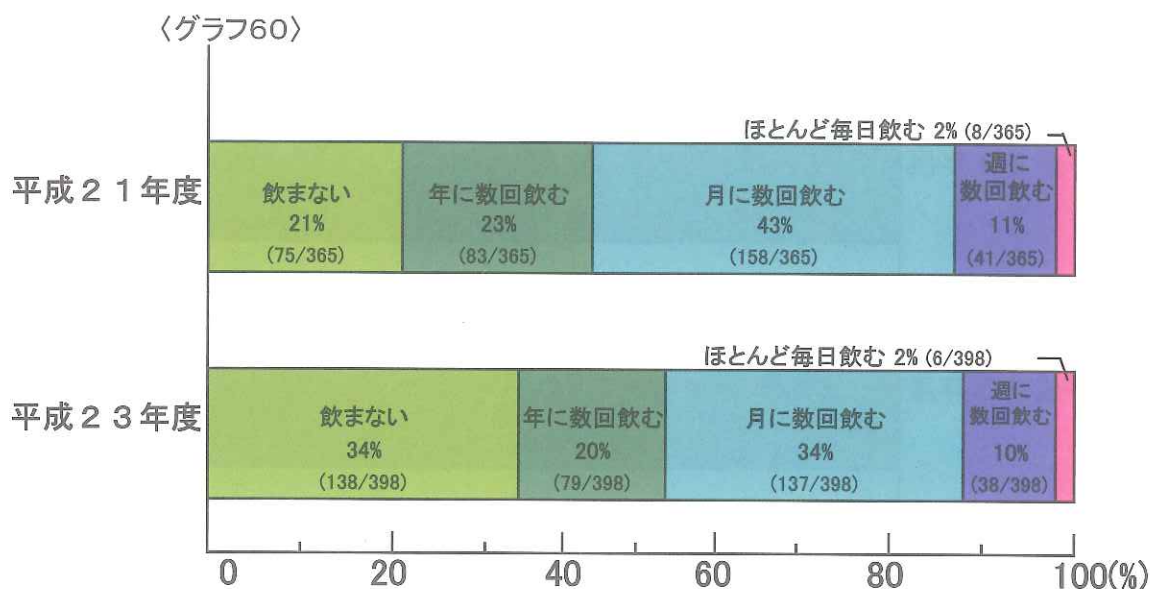
学生の飲酒状況について尋ねました。その結果、「飲まない」と答えた学生が全体の34%、「年に数回飲む」が20%、「月に数回飲む」が34%、「週に数回飲む」が10%、「ほとんど毎日飲む」が2%でした。これは、前回調査とほぼ同じ結果で、約6割の学生は、付き合い程度にお酒を飲んでいるようです。

[2] 課題(問題点)

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。

[3] 対応

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。



(5) 喫煙について

問61. たばこを吸いますか。

[1] 現状

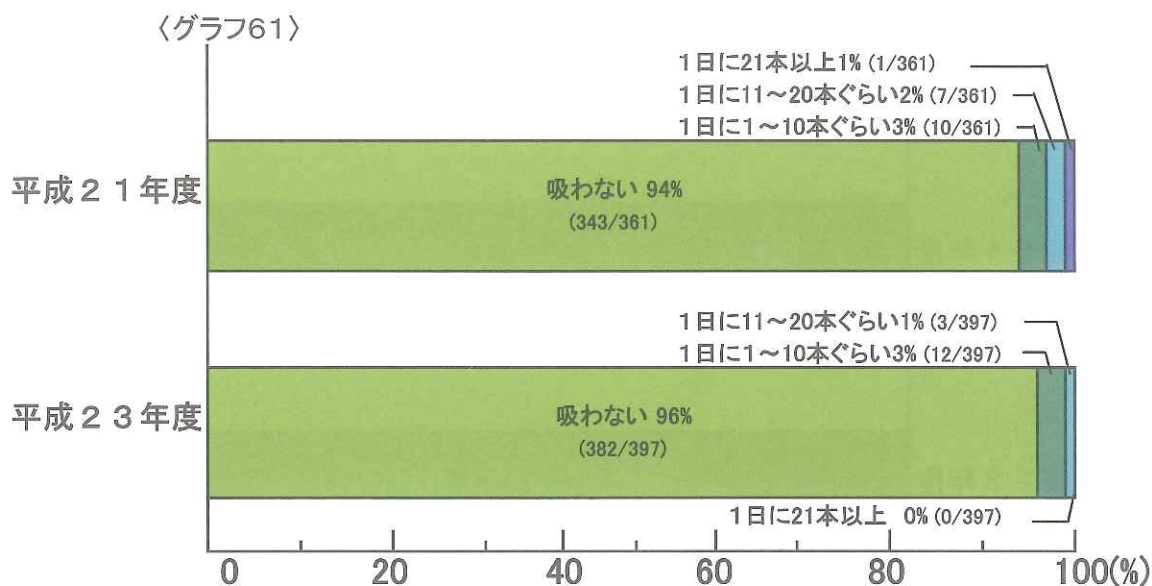
喫煙状況について尋ねたところ、「1日に1～10本」から「1日に21本以上」という人までを含めた喫煙者の割合は、6%でした。前回調査より、さらに減っており、喫煙者の割合は年々減少傾向にあることが窺われます。社会的な喫煙対策の流れに加えて、保健管理センターによる健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動の効果も、その背景にあると思われます。

[2] 課題(問題点)

喫煙者の割合は減少しており、喫煙対策が順調に進んでいることが窺えます。

[3] 対応

平成21年度より、キャンパス内禁煙が実施されています。



(6) 1日の睡眠時間について

問62. あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

[1]現状

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74%、「5時間」または「5時間未満」と答えた学生は、あわせて26%となっています。具体的には、「8時間以上」が7%、「7時間」が25%、「6時間」が42%、「5時間」が18%、「5時間未満」が8%となっています。

[2]課題(問題点)

前回調査では、「8時間以上」が11%、「7時間」が26%、「6時間」が38%、「5時間」が16%、「5時間未満」が9%でしたので、今回の調査と大きな違いはありません。

[3]対応

前回調査と同様の結果ですが、睡眠時間が「5時間未満」と答えた学生が1割弱となっています。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。

〈グラフ62〉

