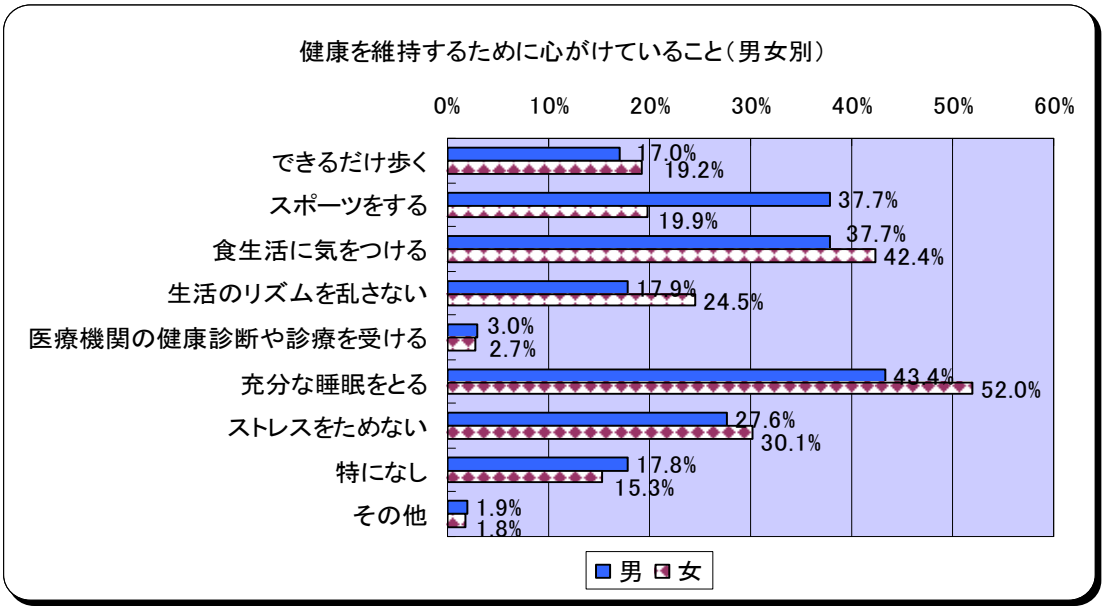
# 睡眠と食事の大切さを自覚

問 34　心身の健康を維持するために心がけていることはありますか。（複数回答可）




「心身の健康を維持するために心がけていることはありますか」という質問に対し、「充分な睡眠をとる」と答えた人の割合は全体では 47.2%と最も高く、これに「食生活に気をつける」（39.8%）が続いている。この結果に学部間の差は殆ど見えないが、性別で比較すると、男子の場合、「充分な睡眠をとる」（43.4%）が最も高く、これに続いて「スポーツをする」と「食生活に気をつける」が同じく 37.7%で並んでいる。一方、女子では、「充分な睡眠をとる」（52.0%）が 1 位になっているが、これは男子のそれより 8.6 ポイント上回っている。

男子で 2 位の「スポーツをする」（37.7%）は女子では、19.9%で 4 位となっている。また、「食生活に気をつける」は自宅外通学の学生で、45.5%でこの数値は自宅生の 37.2%を 8.3 ポイント上回っている。これは食生活を自分で管理しなければいけない環境にある自宅外生の健康や食事に対する意識が、自宅生に比べてやや高いためと考えられる。インターネットの普及で、睡眠時間の減少や生活のリズムの乱れが指摘され、ファストフードやコンビニ弁当に食生活を頼りがちな昨今、その現象を反映してか、逆に、睡眠や食事に対する意識が高いという皮肉な結果となった。