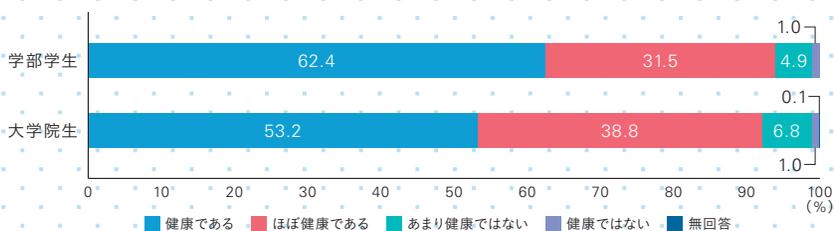


第3章 心身の健康について

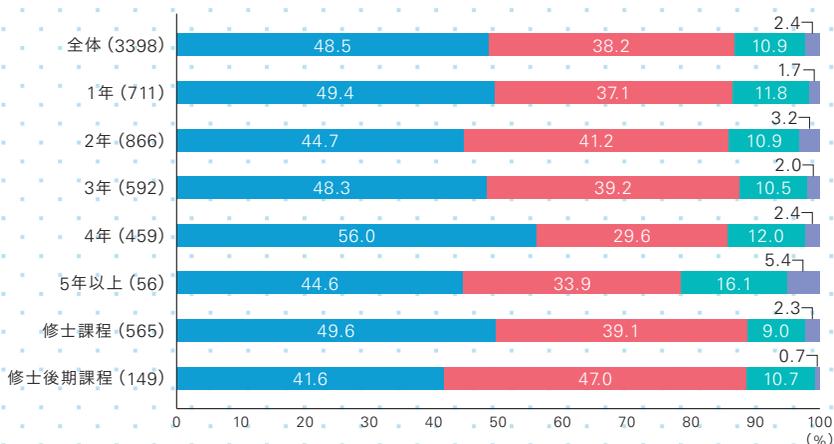
本章では早大生の心身の健康状況の調査結果をまとめました。※学部学生と大学院生を含めた全体の集計結果です。

あなたは今、身体面で健康な状態だと思いますか？

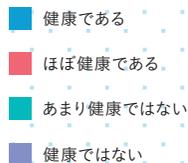


「健康である」は昨年より若干増えて2010年度以前の過去3年間と同レベルに戻りました。「ほぼ健康である」の割合は昨年度とほぼ変わりませんが、「あまり健康ではない」が若干減り、「健康である」が少し増えています。

あなたは今、精神面で健康な状態だと思いますか？

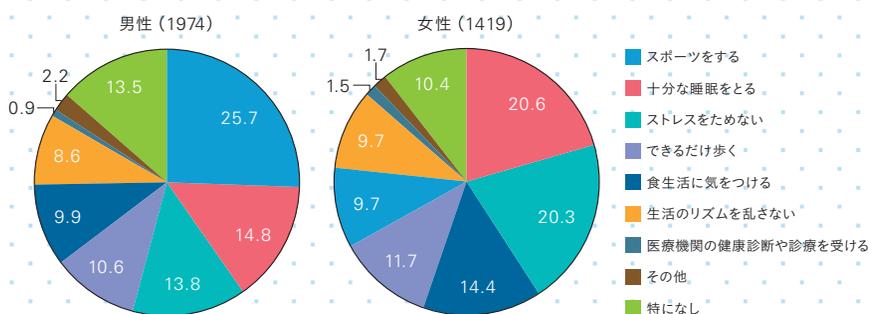


昨年と比較すると、「ほぼ健康である」の割合は昨年と同様ですが、いずれの学年も「あまり健康ではない」「健康ではない」が減って、「健康である」が増えています。



心身の健康を維持するために心掛けていることはありますか？

※グラフは男女別の調査結果を示しています。



男性は「スポーツをする」が最も多く、次いで「十分な睡眠をとる」、「ストレスをためない」の回答が多くなっています。一方で女性は「十分な睡眠をとる」が最も多く、次いで「ストレスをためない」、「食生活に気をつける」の回答が多くなっており、男女による意識の差がうかがえます。

身体面で「健康である」「ほぼ健康である」の合計は学部学生・大学院生ともに92%を超えています。精神面で「健康である」「ほぼ健康である」の合計は学部学生・大学院生ともに78.5%を超えています。これらの数値を昨年度と見比べると、早大生の健康状態は昨年よりも改善されているようです。健康

を維持するために心掛けていることとしては、男女とも「十分な睡眠をとる」こと他に「ストレスをためない」ことを多く挙げています。大学にはトレーニングセンターやリフレッシュスタジオなど、授業の合間に気軽に利用できる運動施設がありますので、気分転換や健康維持のために利用してください。