

健康に関する学生調査(大学生用)

【調査概要】

- 1 調査対象者 武蔵野大学 薬学部 学生
- 2 調査方法 LoGo フォームによるオンライン調査
- 3 調査期間 令和5年10月30日(月)から11月13日(月)まで(予定)
- 4 調査内容 以下のとおり

【調査内容】

Q1 あなたが今、関心があることはなんですか？(複数選択可)

- 1 成績に関すること
- 2 進路(進学・就職など)のこと
- 3 部活・サークル
- 4 友だち・異性とのつきあい
- 5 健康・からだ
- 6 スポーツ
- 7 音楽
- 8 映画・演劇
- 9 SNSの投稿
- 10 インターネット動画
- 11 テレビ番組
- 12 漫画
- 13 ゲーム
- 14 おしゃれ・ファッション
- 15 芸能界のこと
- 16 家族・家のこと
- 17 世の中の動き
- 18 その他

Q2 あなたは自分の健康に自信がありますか？

- 1 自信がある
- 2 まあ自信がある
- 3 少し不安
- 4 不安

Q3 あなたが「健康！」といえるために、重要だと思う事は何ですか？(複数選択可)

- 1 病気がないこと
- 2 美味しく飲食できること
- 3 体に不快な症状がないこと
- 4 ぐっすりと眠れること
- 5 不安や悩みがないこと
- 6 家族関係が良いこと
- 7 幸せを感じられること
- 8 物事を前向きに考えられること
- 9 生きがいを感じる事
- 10 人間関係が上手くいくこと
- 11 学業・仕事がうまくいくこと
- 12 他人から認められること
- 13 その他

Q4 あなたが健康になるためには、どのような情報を知りたいですか？(複数選択可)

- 1 体についての医学的な情報
- 2 医療・医療施設についての情報
- 3 運動についての情報
- 4 休養・ストレス対処についての情報
- 5 お酒と健康についての情報
- 6 たばこ健康についての情報
- 7 食事についての情報
- 8 栄養補助食品(サプリメント等)の情報
- 9 健康診断についての情報
- 10 特にない

Q5 最近1年間、あなたの体の状態で気になることはありますか？(複数選択可)

- 1 便秘しやすい
- 2 下痢しやすい
- 3 下痢と便秘を繰り返す
- 4 腹痛が起きやすい
- 5 吐き気が出やすい
- 6 頭痛が起きやすい
- 7 腰痛がある
- 8 肩こりがある
- 9 目が疲れる
- 10 怪我をしやすい
- 11 風邪をひきやすい
- 12 肌荒れしやすい(乾燥、吹き出物、湿疹など)
- 13 歯が痛い
- 14 歯ぐきの腫れ・出血がある
- 15 よく眠れない
- 16 耳鳴り・めまいがある
- 17 生理痛がひどい
- 18 特にない
- 19 その他

Q6 健康のために、あなたが日頃実践していることはありますか。(複数選択可)

- 1 食事・栄養に気を配る
- 2 睡眠・休養を十分とるよう心がける
- 3 酒・たばこを控えている

- 4 定期的に健康診断を受けている
- 5 運動やスポーツをするようにしている
- 6 規則正しい生活リズムを心がける
- 7 健康の情報・知識を増やすようにしている
- 8 ストレス発散を心がける
- 9 特にない
- 10 その他

Q7 最近1年間、あなたは以下の方法などにより、体重を減らす努力をしたことがありますか？
(複数選択可)

- 1 食事量を減らす
- 2 運動をする
- 3 断食をする(24時間以上何も食べない)
- 4 サプリメントや薬を飲む
- 5 食事後、吐き出す
- 6 特定の食べ物だけを食べる
- 7 体重を減らす努力はしていない
- 8 その他

Q8 毎年、西東京市では18歳から39歳の健康診断を受ける機会が無い方を対象に、「若年健康診査」を行っています。受診方法は、複数ある実施日から希望日を選んでいただき、申込をしてもらっています。

あなたが「健康診断を受けましょう！」と言われて思う事は何ですか？(複数選択可)

- 1 ぜひ受けたい
- 2 申込みが面倒
- 3 他の事に時間を使いたい
- 4 検査(採血など)がこわい
- 5 悪い結果がでるのではないか心配
- 6 その他

Q9 最近3か月以内のうち、あなたはどのようなことでストレスを感じましたか？(複数選択可)

- 1 親とのこと
- 2 兄弟姉妹のこと
- 3 容姿(身長、スタイル、顔立ちなど)のこと
- 4 健康のこと
- 5 お金のこと
- 6 友達・恋人とのこと
- 7 先生とのこと
- 8 将来・進路のこと
- 9 勉強・成績のこと
- 10 性のこと
- 11 部活・サークルのこと
- 12 アルバイトのこと
- 13 生活のこと
- 14 ストレスを感じたことはなかった
- 15 その他

Q10 あなたのストレス解消法は何ですか？(複数選択可)

- 1 友達と遊ぶ
- 2 食べる
- 3 運動する
- 4 寝る
- 5 ゲームをする
- 6 SNSに投稿する
- 7 動画を観る
- 8 音楽を聴く
- 9 雑誌や本などを読む
- 10 物や人にあたる
- 11 誰かに話す
- 10 我慢する
- 11 お酒を飲む
- 12 その他

Q11 がんについて、正しいと思う記述はどれですか？(複数選択可)

- 1 がんは早期発見・早期治療により、90%以上が治る。
- 2 日本人の2人に1人ががんの診断を受けている。
- 3 バランスの良い食事、適正体重の維持、体を動かす、禁煙、節酒といった生活習慣でがんのリスクを下げることができる。
- 4 がんを早期発見するためには、1～2年ごとにがん検診を受ける必要がある。

Q12 たばこの害について、正しいと思う記述はどれですか？(複数選択可)

- 1 たばこを吸うと、全身のがんになるリスクが高まるだけでなく、失明や白内障、歯周病、脳卒中、心臓病、うつ病、骨粗鬆症などの原因ともなる。
- 2 たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になるため、思考力や集中力の低下をまねく。
- 3 たばこを吸うことで、肌のハリ・ツヤがなくなったり、シワやシミがでやすくなる。

- 4 喫煙により血流が悪くなることから、男性は生殖機能や精子に異常が出るリスクが高まり、女性では、不妊や流産のリスクが高まる。

Q13 アルコールについて、正しいと思う記述はどれですか？(複数選択可)

- 1 過度の飲酒は脳委縮や認知症の原因となるが、アルコール性の脳委縮であれば、断酒により回復できる。
- 2 未成年の飲酒は、アルコール依存症になりやすい。
- 3 適量のアルコールにはストレス解消をもたらす効果がある一方で、大量の飲酒を続けると、飲まずにはいられなくなり、ストレスの原因ともなる。
- 4 大量の飲酒は、不眠やうつ病につながりやすくなる。
- 5 妊娠中の飲酒は、胎児へ発育障害や知的障害などを引き起こす危険性がある。

Q14 現在、健康課では市民の皆様のだれもが健やかでこころ豊かに生活できるまちづくりを目指して、第3次西東京市健康づくり推進プランの策定を進めています。子どもからお年寄りまで、あらゆる世代の人が生き生きと暮らせるまちの実現のために、どのような情報・活動・環境等が必要だと思いますか？ぜひ、あなたの自由なご意見をお聞かせください。