

大学生の健康度・生活習慣に関する研究—第2報—

川崎 晃一・實藤 美帆・原 巖・奥村 浩正・安河内 春彦
中野 賢治・野口 副武・古田 福雄・鷺尾 昌一*

I はじめに

アンケート調査による「健康度・生活習慣診断検査」用紙が開発された^{1,2)}。これは従来の生活習慣と健康の関連を分析するのがねらいではなく、生活習慣や健康度を測定する尺度の開発を目的としたものである。九州大学では、従来から使用してきた「九健式・健康と生活習慣に関する調査票」を骨子に、個人の健康度やさまざまな生活習慣に関する意識や行動が比較的短時間に同時に調査でき、自己採点による客観的な診断ができる尺度を開発してきた¹⁾。

大学生の場合は年齢にあまり関係なく、1年生と2年生以上の学生による生活習慣の違いが認められることは、著者らの一人が以前九州大学で行った食生活アンケート調査でも明らかであった³⁻⁵⁾。そこで、著者らは徳永らのアンケートを用いて、いわゆる「健康科学」関連の講義、演習を受講している学生を対象に個人調査を行い、その分析結果を報告した⁶⁾。しかしながら、この調査が夏休み以降(平成13年10~11月)に実施されたため、1

年生と2年生以上の学生の生活習慣に著しい違いが認められなくなったように思われる。その点を考慮して、平成14年度は新学期早々の4月に同一調査を行って、前年度と同様の方法⁷⁾ならびに体重、喫煙に焦点を当てて本誌に報告した^{8,9)}。

本稿では、平成13年度に実施した本学学生のアンケートで、未だ分析を行っていなかった十数項目についてまとめたので報告する。

II 対象と方法

1. 対象

対象は原ら⁶⁾が既に報告した学生と同じである。表1に全対象者1,066名のプロフィールと、健康度および生活習慣の尺度、すなわち(1)健康度、(2)生活習慣行動、(3)運動条件、(4)食生活状況、(5)休養状況、(6)睡眠状況、に関する男女別・学年別得点を示す⁶⁾。男女間に身長・体重の体格の差はみられたが、1年生と2年生以上の2群間には男女いずれにも差はみられなかった。健康度および生活習慣の得点集計は表に示すように、1年生と2年生以上の2群間および男女間に有意差が認められる項目があった⁶⁾。

九州産業大学健康・スポーツ科学センター
*非常勤講師、現札幌医科大学公衆衛生学教室

2. 方法

徳永らが開発したアンケート用紙「健康度・生活習慣診断検査」²⁾を用いて回答してもらった質問項目のうち未解析の3項目(4問)と、同時に行った住居、食生活、アルバイト、睡眠、現在の健康度に対する自己評価などの5項目(20問)の計24問をまとめて集計した。質問項目の内容は、本稿の末尾に【資料】として示している。

主として男女別の集計を行い、1年生と2年生以上の学年別比較も結果に追加した。なお、本稿では詳細な統計解析を行っての検定は行わず、結果を図示するにとどめた。

III 結果と考察

1. 健康度・生活習慣診断検査の集計結果

徳永らの設問3項目、すなわち(1)最近の健康状態、(2)現在の健康状態の満足度、および(3)運動・スポーツクラブ所属の有無と経験年数について集計した。

(1) 最近の健康状態について、「かなり健康」または「非常に健康」と答えた学生は、

男子29.0%、女子は32.3%で、「まったく健康でない」または「あまり健康でない」学生とほぼ同じ率(男子31.7%、女子29.9%)であった。

(2) 現在の健康状態の満足度は、「非常に満足」、「やや満足」と答えたものは男女それぞれ27.9%、31.2%で、「非常に不満」、「やや不満」(49.8%、46.8%)を大きく下回っており、男女ともほぼ半数は現在の健康に不満を持っていた。

(3) 運動・スポーツクラブ所属の有無では、「何らかの運動・スポーツクラブに属している」ものは男子24.3%、女子13.1%であった。学年別に比較すると、男子では2年生以上で1年生時より減少し(28.0から19.6%)、女子では逆に増加した(10.5から16.7%)。スポーツ経験年数は、5年以上が男子64.7%、女子38.7%で、経験年数の長いものが女子より男子で明らかに多かった。

表1 対象者のプロフィールと健康度および生活習慣得点

	男 子			女 子		
	1年生	2年生以上*)	計	1年生	2年生以上*)	計
対象者数	438	337	775	171	120	291
年齢(歳)	18.8 ± 1.2	20.7 ± 1.6***	19.6 ± 1.7	18.9 ± 1.4	20.2 ± 1.2***	19.4 ± 1.5
身長(cm)	171.7 ± 5.8	171.6 ± 5.5	171.6 ± 5.7	158.0 ± 5.1	158.0 ± 5.4	158.0 ± 5.2###
体重(kg)	61.9 ± 8.0	61.6 ± 8.6	61.8 ± 8.3	50.4 ± 6.9	50.3 ± 6.7	50.3 ± 6.8###
BMI(kg/m ²)	21.0 ± 2.2	20.9 ± 2.7	21.0 ± 2.4	20.2 ± 2.6	20.1 ± 2.3	20.2 ± 2.5
健康度および生活週間得点※)						
(1)健康度	40.6 ± 6.3	41.3 ± 6.4	40.9 ± 6.4	40.3 ± 5.7	40.6 ± 6.1	40.4 ± 5.9
(2)生活習慣行動	45.1 ± 6.0	43.8 ± 6.3**	44.5 ± 6.1	45.2 ± 6.0	46.3 ± 6.8	45.7 ± 6.3##
(3)運動条件	25.5 ± 5.6	24.4 ± 5.7**	25.0 ± 5.6	20.8 ± 5.6	20.9 ± 5.4	20.9 ± 5.5###
(4)食生活状況	41.3 ± 7.6	40.4 ± 8.4	40.9 ± 7.9	42.1 ± 7.9	43.2 ± 7.8	42.6 ± 7.9##
(5)休養状況	13.5 ± 3.1	13.3 ± 3.3	13.4 ± 3.2	12.4 ± 3.4	12.8 ± 3.6	12.6 ± 3.5###
(6)睡眠状況	18.7 ± 4.8	18.6 ± 4.0	18.6 ± 4.4	18.5 ± 4.8	19.8 ± 4.6*	19.0 ± 4.5

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001(vs.1年生)

##p<0.01, ###p<0.001(vs.男子)

※) 文献6)より引用

*) 3, 4年生(男子:117名、女子:39名)を含む

2. 独自のアンケート調査の集計結果

1) 住居

自宅からの通学が男子58.6%、女子69.8%で最も多く、次いで自炊アパート(30.6%、26.8%)が多かった。食事付き寮などに住んでいるものは男子7.0%に対し女子は0.7%と極端に少なかった。2年生以上になってもその割合はほとんど変わらなかった。

2) 食事

(1) 朝食を「ほとんど食べない」学生は男子38.2%、女子24.3%、「ほとんど毎日食べる」ものはそれぞれ32.0%、44.1%であった。朝食を食べない傾向は男女とも2年生以上で増加し、それぞれ42.2%、29.2%となり、男子では、「ほとんど毎日食べる」ものの割合(27.7%)を大きく上回った(図1-1)。

「国民栄養の現状」に集計された成績¹⁰⁾をみても、朝食を欠食する若者は非常に多く、15~19歳で男子13.3%、女子9.2%、20~29歳ではそれぞれ30.5%、16.3%に急増していた。朝食欠食は全年齢層で男性に多く、1975年か

らの年次推移をみると、女性は5-6%とほとんど変わっていないが、男性ではおよそ7%から2000年には11%近くまで漸増していた¹⁰⁾。しかしながら、本学学生の朝食欠食率が全国平均を大きく上回っていたことは、学生の健康管理の面から注目すべき問題であろう。

(2) 昼食を「ほとんど食べない」学生は男女とも極めて少なく、とくに女子学生の8割以上が「ほとんど毎日食べる」と答え、「ほとんど食べない」は1%前後であった。しかし、男子ではその割合が5%前後を占めた(図1-2)。全国調査¹⁰⁾では20歳代の男性で56.5%、同じく女性では43.2%が欠食しており、本学学生の欠食率は極めて低かった。

(3) 夕食はほとんどの学生が食べていたが、女子の4.3%は「週2~3回」または「ほとんど食べない」と答えた。この数値は男子(1.2%)より多かった。

後述のように「食事が不規則」である、と自覚しているものが6~7割を示しており、本人の心がけ次第で規則的な食生活が出来るはずである。著者の一人がゼミナールの受講

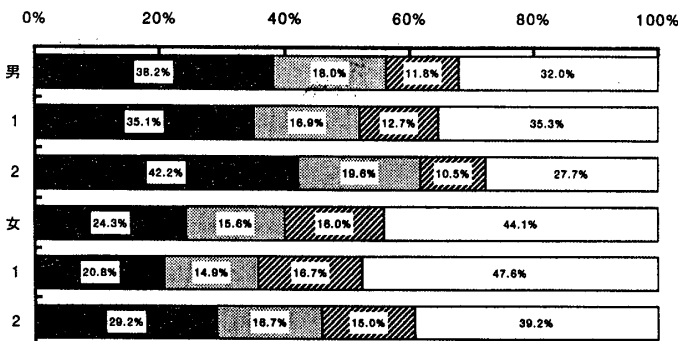


図1-1 男女別・学年別にみた朝食の摂取状況

1: 1年生, 2: 2年生以上

■ ほとんど食べない
▨ 週2~3回は食べる
▩ 週4~5回は食べる
□ ほとんど毎日食べる

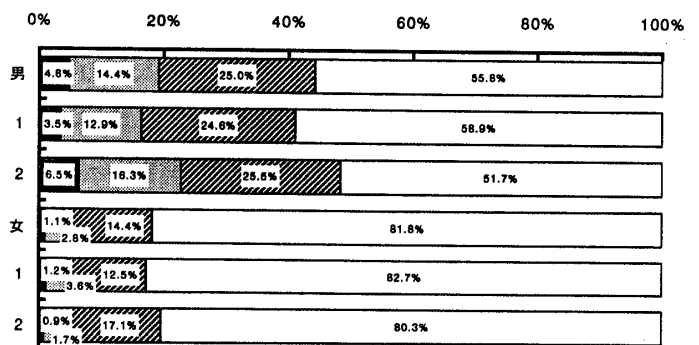


図1-2 男女別・学年別にみた昼食の摂取状況

1: 1年生, 2: 2年生以上

■ ほとんど食べない
▨ 週2~3回は食べる
▩ 週4~5回は食べる
□ ほとんど毎日食べる

生に対してアンケート調査による詳細な食事診断を行ったが、その内容は非常に偏った結果を示しており、バランスのとれた食事をしている学生はいなかった（内部資料）。

健康づくりに必要な栄養や食事に関する情報源は、テレビ・ラジオが圧倒的に多く（男性56%、女性76%）、次いで家族（同46、37%）、新聞（33、41%）、雑誌・本（31、55%）で、高校・大学などで得る知識や情報は4～6%に過ぎない¹⁰⁾。健康維持・増進に対する食の問題は極めて重要で、日常生活に直結している。また、食事は個人の生体リズムを調整する役目（同調因子：Zeitgeber）も担っている¹¹⁾ので、生活習慣の中でも極めて重要な役割を持っていることは以前から知られている。将来の生活習慣病予防対策には、若い時代から“健康科学”の講義の中で、食生活の重要性を十分教育していく事が必要と考える。

3) アルバイト

(1) 時期についてみると、「講義期間中に時間をやりくりして行う」学生が最も多く、男女それぞれ45.5%、42.0%であり、次いで「行っていない」学生がそれぞれ33.6%、27.4%であった。学年別に見ると、2年生以上で「講義期間中に……」が男女それぞれ51.8%、45.8%と増加し、「行っていない」学生が23.8%、19.2%に減少した（図2-1）。

(2) 時間帯については、図2-2に示すように、当然のことながら男女で大きく異なり、男子は「夕方から午後9時頃まで」と「午後9時頃から0時頃まで」がほぼ同じ位（33.3%、

28.3%）であったが、女子では前者が52.9%と圧倒的に多く、次いで後者が午後時間帯とほぼ同じであった。また男子で徹夜のアルバイトが14.0%に認められた。

(3) 回数については、男女とも「週4日」が最も多く、次いで男子は「週5日」、女子は「週3日」が多かった。総じて男女、学年別でも著しい差は認められなかった（図2-3）。1日のアルバイト時間については図2-4に示すように、男子が女子より勤務時間が長く、また1年生より2年生以上で勤務時間が長くなった。

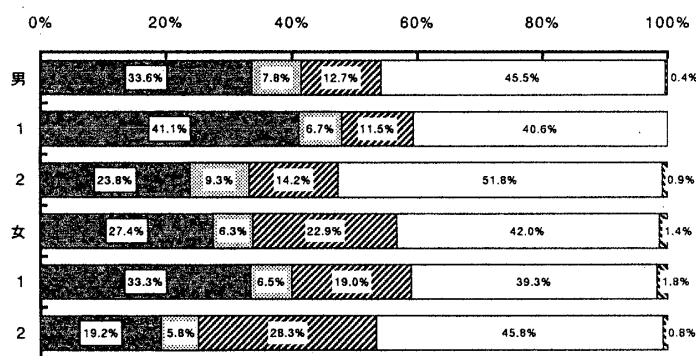


図2-1 男女別・学年別にみたアルバイトの時期

1：1年生，2：2年生以上

■ 行っていない ■ 休暇中のみ ■ 土・日・祭日など
□ 講義期間中 ■ 複数回答者

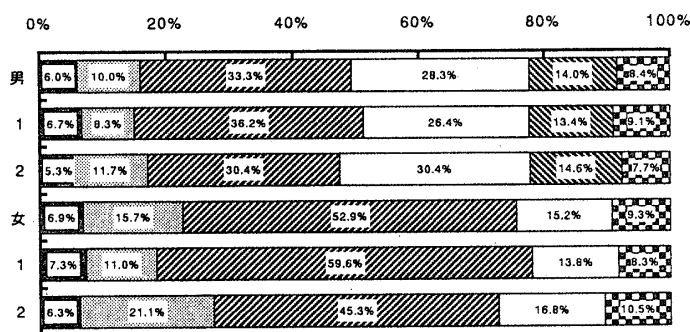


図2-2 男女別・学年別にみたアルバイトの時間帯

1：1年生，2：2年生以上

■ 午前中 ■ 午後 (6~7時頃まで) ■ 夕方~午後9時頃まで
□ 午後9時~午前0時頃まで ■ 徹夜 ■ 複数回答者

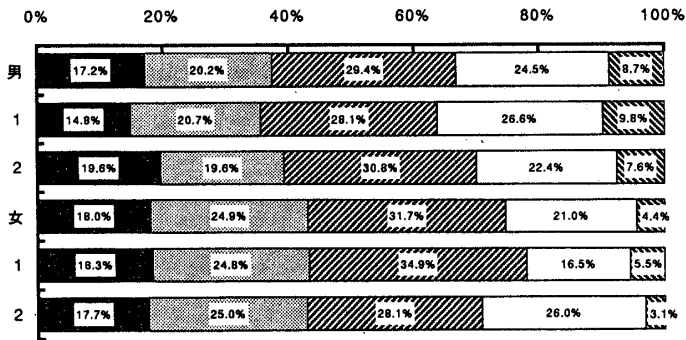


図2-3 男女別・学年別にみた週単位のアルバイト回数

1：1年生，2：2年生以上

■ 週1日か2日 ■ 週3日 ■ 週4日
□ 週5日 ■ 週6日か7日

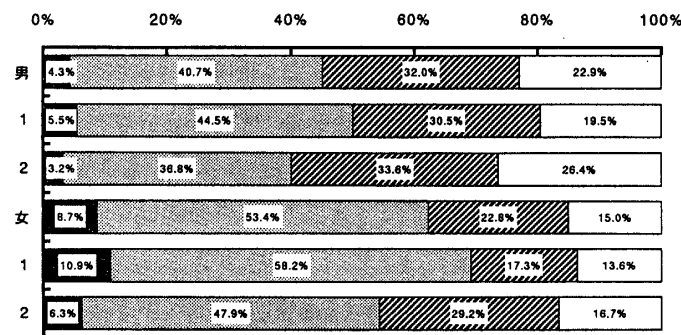


図2-4 男女別・学年別にみた1日当たりのアルバイト時間数

1：1年生，2：2年生以上

■ 3時間以下 ■ 4時間～5時間
■ 6時間～7時間 □ 8時間以上

(4) 内容では、「立ち仕事」が男女とも圧倒的に多く、それぞれ71.2%、86.8%を占めた。男子では女子に比して「力仕事」や「重労働」が多かった。女子では「座業」が2年生以上で1年生の2倍に増加した(図2-5)。

アルバイトの時間帯、回数、内容等をみると、一部ではいつ大学に出てきて講義を受けているのか疑問視せざるを得ない学生がいるように思われた。何のために大学に入ってきたのか?この中から、中途退学者も少なからず出てくるのではなかろうか、と考え込まざるを得ない。アルバイトに精を出す学生諸君

は、もう一度入学時の原点に戻って初期の目的を達成するよう自らを戒めてもらいたいと願っている。

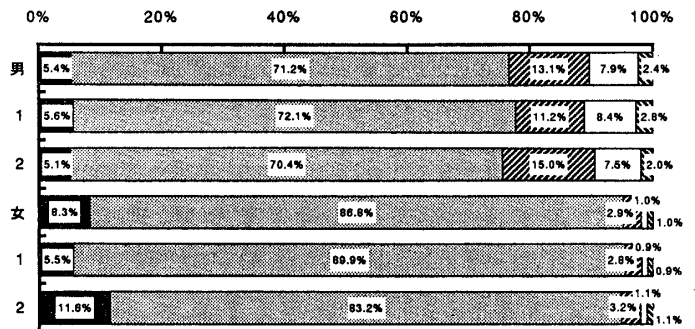


図2-5 男女別・学年別にみたアルバイトの内容

1：1年生，2：2年生以上

■ 座業が多い ■ 立ち仕事が多い ■ 力仕事が多い
□ 肉体的に重労働である ■ 複数回答者

4) 課外活動・運動

「入っていない」学生が男女ともほぼ同じで72.5%、75.7%を占めた。次いで「運動部のみ」は男子に多く(男子20.6%、女子13.0%)、文化部のみは女子に多かった(男子5.9%、女子11.3%)。学年別では、男子は「運動部」への参加が減り、女子では逆に増える傾向が認められた(図3)。

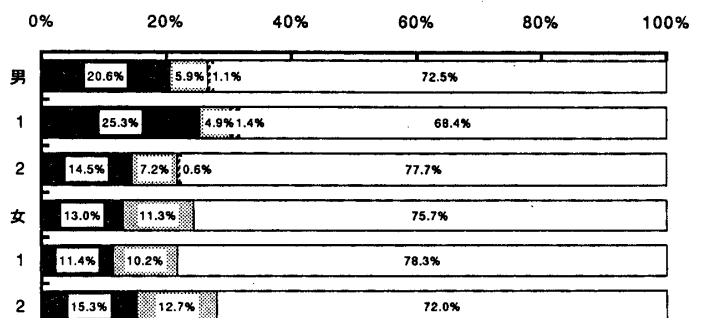


図3 男女別・学年別にみたクラブ活動入部状況

1：1年生，2：2年生以上

■ 運動部(クラブ)のみ ■ 文化部のみ
■ 両方入っている □ 入っていない

5) 現在の自己評価

(1) 体重

現在の体重は、自己申告で男子 61.8 ± 8.3 kg、女子は 50.3 ± 6.8 kgで、理想体重は男子 61.9 ± 6.8 kg、女子 45.5 ± 4.3 kgであった。男子では両者間にほとんど差がなかったが、女子では大きな差があり（差： -4.8 ± 5.9 kg）、その傾向は1年生（差： -4.8 ± 5.3 kg）と2年生以上（差： -4.9 ± 6.6 kg）でもほとんど変わらなかった。

体格指数（BMI）は男子 21.0 ± 2.4 、女子は 20.2 ± 2.5 で、2002年の成績⁸⁾とほとんど変わらなかった。九州大学での調査成績¹²⁾をみると、1975年から1995年まで男子は徐々に増加し、女子では減少ないし横ばいの状態で、BMI値もほぼ近似した値であった。また国民栄養調査成績¹³⁾にも近似していた。しかし、ここに示した本学学生のデータは自己申告値であり、とくに体重の値は多少信頼性が劣ると考えたほうがよい。定期健康診断時の記録集計が必要であろう。

最近の体重を男子学生はおよそ3分の1づつが「ちょうど良い」、「太りたい」、「痩せたい」と自己評価しており、学年別でも差はなかった。しかし、女子では圧倒的に「痩せたい」が多かった（図4）。この評価は学年別でも変わらず、恐らく若い女性一般に言えることと思われる。この点に関して、2002年の成績で舟橋らが別途詳細に分析している⁸⁾。

(2) 食生活

規則正しさ、量、バランスについて尋ね、その結果を図5-1から図5-3に示した。

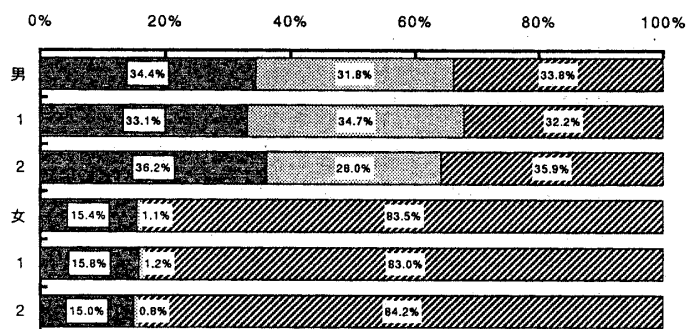


図4 男女別・学年別にみた現在の体重に対する評価

1：1年生，2：2年生以上

■ ちょうど良い ■ 太りたい
▨ 痩せたい

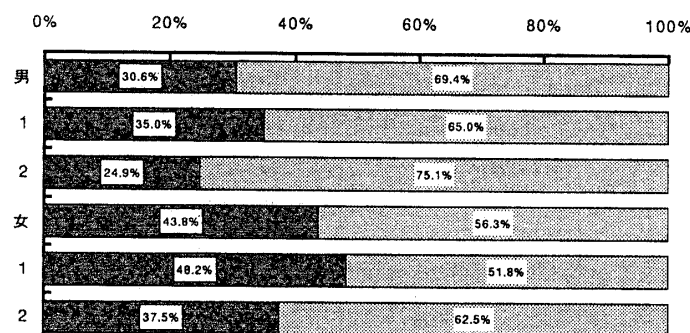


図5-1 男女別・学年別にみた食事の規則性

1：1年生，2：2年生以上

■ 規則的 ■ 不規則

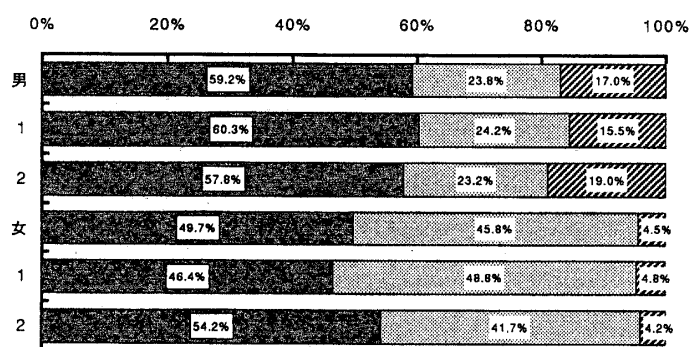


図5-2 男女別・学年別にみた食事の量

1：1年生，2：2年生以上

■ 程よい ■ 食べ過ぎ
▨ 食べる量が少ない

自己評価で「規則正しい」食事をしていると判断したものは男女とも3～4割であり、1年生に比して2年生以上で約1割減少した（図5-1）。

食事の量は男女いずれも半数が「程よい」と答えていたが、「食べ過ぎ」は女子に非常に多かった(図5-2)。「痩せたい」願望が強くある一方で「食べ過ぎ」していると自己評価している点は矛盾しているが、自己評価も栄養学的に正しくなされていない可能性があり、また必要以上に痩せたいと願望している点もある。事実、全国調査の20歳代女性¹¹⁾や九州大学女子学生の調査¹²⁾でも、痩せの学生(BMI < 18.5kg/m²)は経年的にみて確実に増加している。先の食事の項でも述べたように、食生活に対する正しい知識の習得が必要である。

食生活のバランスは男女、学年別を問わず「偏っている」と自己評価しているものがおよそ3分の2を占めた(図5-3)。朝食抜きの学生が多いという結果などと合わせて、食生活のバランスの是正についても健康科学などの教育の面から取り組む必要がある。

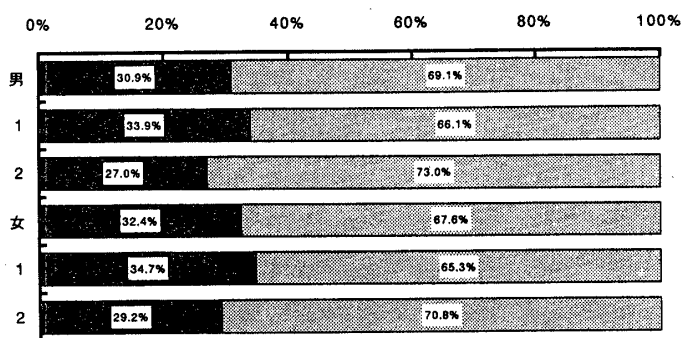


図5-3 男女別・学年別に見た食生活のバランス

1: 1年生, 2: 2年生以上

■ バランスがとれている ■ 食事が偏っていると思う

(3) 睡眠

就寝時間の規則性、睡眠状態、睡眠時間について尋ね、その結果を図6-1から図6-3に示した。自己評価で「不規則」と答えた

ものが男子72.8%、女子63.2%で、3分の2から4分の3を占め、「規則的」を大幅に上回った(図6-1)。睡眠状態は「寝たりない」ものが図6-2に示すように3分の1を占め、「時間・質とも満足」を上回った。また「寝つきが悪い」ものが男子に多かった。睡眠時間は「4時間以下」と「9時間以上」の極端なものがおよそ4~7%いた。全体的にみて、「5~6時間」の睡眠が最も多く、睡眠不足傾向にあった(図6-3)。睡眠時間は「7~8時間」が理想的とされているが個人差があるため、また睡眠の質とも関わりがあるため、一概に論じられないように思われる。

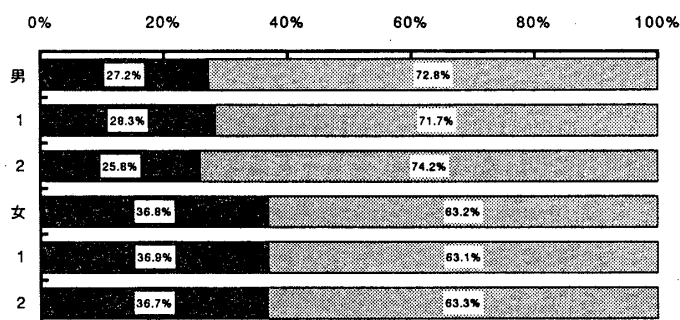


図6-1 男女別・学年別に見た就寝時間の規則正しさ

1: 1年生, 2: 2年生以上

■ 規則的 ■ 不規則

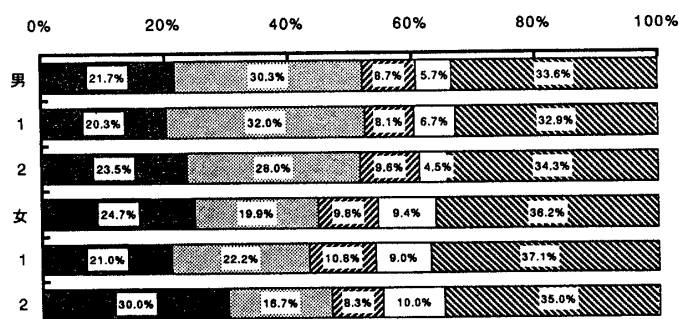


図6-2 男女別・学年別に見た睡眠の状態

1: 1年生, 2: 2年生以上

■ 時間・質とも満足 ■ 寝つきが悪い ■ 眠りが浅い
□ 途中でよく目が覚める ■ 寝ても寝ても寝たりない

いずれにせよ本学学生では睡眠時間が不規則で、睡眠不足傾向にあるといえる。

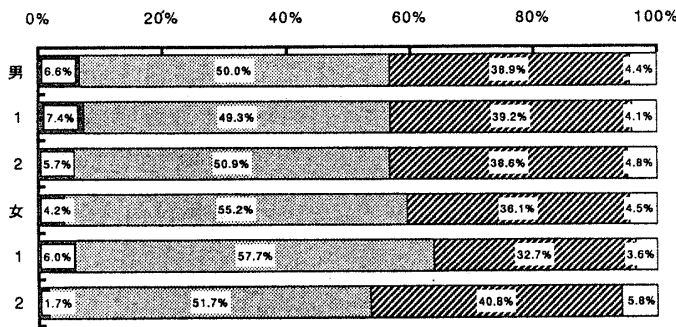


図6-3 男女別・学年別にみた睡眠時間数

1 : 1年生, 2 : 2年生以上

■ 4時間以下 ■ 5時間～6時間
 ■ 7時間～8時間 □ 9時間以上

IV まとめ

本稿では、本学学生1,066名を対象に行った「健康度・生活習慣診断検査」と追加アンケートの結果のうち、第4号に報告した論文で検討されなかった項目（資料参照）を男女別、学年別にまとめて次のような結果を得た。

1. 住居については、自宅からの通学が男女とも6～7割を占めた。
2. 食事に関しては、朝食を「ほとんど食べない」学生は男子に多く、4割近くを占めた。その傾向は2年生以上でさらに増加し4割を超えた。
3. アルバイトを「行っていない」学生は1年生で約3分の1を占めたが、2年生以上になるとその割合は約1割減少した。アルバイトの時間帯は男女でずれがあり、女子は午後9時頃まで男子は夜間遅くが増え、徹夜するものも1割以上いた。回数は週4日が男女とも最多であった。勤労時間は男

子が長く、2年生以上ではさらに増加した。
 4. 課外活動に「入っていない」学生が男女とも4分の3を占めた。男子では2年生以上で運動部への参加が減り、女子では逆に増える傾向が見られた。

5. 自己評価の結果では、体重は実際の体重と理想の体重の間に、女子で平均5kg近い差があり、「痩せ願望」が極めて大きかった。食生活バランスは、「偏っている」と自己評価したものが3分の2を占めている一方、「朝食抜き」などの学生が多く、とくに食生活に関する健康教育の必要性を感じた。睡眠は「不規則」が3分の2以上を占めた。

総じて、自分では分かっているが、アルバイトに費やす時間のためや自己規制に対する意志が弱いためであろうか、健康な日常生活を送っていると思われる学生が少なかった。将来の健康維持に対して最も重要と思われる食生活などに関する適正な生活習慣については、大学生時代から教育による最小限の正しい知識と、自分自身をコントロールする習慣を身につけておく必要性を感じた。この点については、「健康科学」の講義やゼミナールでの教育の一環として取り入れることが望まれる。

【附記】本アンケート調査はランダム抽出調査ではなく、九州産業大学学生の中でいわゆる「健康科学」の講義・演習・ゼミを受講し、しかも調査時に出席していた学生（全体の約7%）を対象とした。そのため、対象には偏

りがみられることは当然予想され、必ずしも本学学生の全体的かつ平均的な健康度や生活習慣の実態を示した成績とはいえないことを、最後にお断りしておきたい。

文 献

- 1) 徳永幹雄, 橋本公雄: 学生健康度・生活習慣に関する診断検査の開発. 健康科学, 23: 53-61, 2001.
- 2) 徳永幹雄: 「健康度・生活習慣に関する診断検査」, 2000年, 株式会社トーヨーフィジカル.
- 3) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄蔵, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大槻説平, 大曲五男: 九州大学学生の栄養摂取状況について. 健康科学, 9: 15-19, 1987.
- 4) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄蔵, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大曲五男, 武谷峻一: 九州大学学生の栄養摂取状況について— 2報 —. 健康科学, 10: 17-21, 1988.
- 5) 上園慶子, 川崎晃一, 藤野武彦, 金谷庄蔵, 森田ケイ, 宇都宮弘子, 萩原和子, 近藤佳子, 阿比留初子, 伊藤和枝, 大曲五男, 武谷峻一: 九州大学学生の栄養摂取状況について— 第3報 —. 健康科学, 11: 65-70, 1989.
- 6) 原 巖, 川崎晃一, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野賢治, 野口副武, 古田福雄: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究. 健康・スポーツ科学研究, 4: 45-55, 2002.
- 7) 原 巖, 川崎晃一, 奥村浩正, 安河内春彦, 中野賢治, 野口副武, 古田福雄, 舟橋明男, 村谷博美: 大学生の健康度・生活習慣に関する研究— 第3報 —. 健康・スポーツ科学研究, 5: 57-69, 2003.
- 8) 五藤泰子, 舟橋明男, 古田福雄, 川崎晃一, 中野賢治, 野口副武, 村谷博美, 奥村浩正, 原 巖, 安河内春彦, 小西文子: 九州産業大学学生の現体重によるBMIと理想としている体重によるBMIの比較. 健康・スポーツ科学研究, 5: 25-34, 2003.
- 9) 村谷博美, 奥村浩正, 安河内春彦, 原 巖, 中野賢治, 野口副武, 舟橋明男, 川崎晃一, 古田福雄, 柳井 修: 九州産業大学の学生の喫煙に関連する因子. 第1報: 生活習慣と健康意識. 健康・スポーツ科学研究, 5: 51-56, 2003.
- 10) 国民栄養の現状 (平成12年厚生労働省国民栄養調査結果), 健康・栄養情報研究会編, 第一出版, 東京, 2002, pp. 43-57.
- 11) 井深信男: 2. サーカディアンリズム, 行動の時間生物学, 朝倉書店, 東京, 1990, pp. 12-64.
- 12) 川崎晃一, 上園慶子: わが国の大学生の健康状況. 国立大学等保健管理施設協議会編, 学生と健康 改定第2版, 南江堂, 東京, 2001, pp. 8-11.
- 13) 厚生省保健医療局健康増進栄養課 (監修): 平成11年度版国民栄養の現状 (平成

川崎 晃一・實藤美帆・原 巖・奥村 浩正・安河内 春彦・中野 賢治・野口 副武・古田 福雄・鷺尾 昌一

9年国民栄養調査成績) 第一出版, 東京,
1999.

【資料】

健康度・生活習慣診断検査アンケート用紙

(該当する番号を○で囲み、また、適当な数字を記入して下さい)

学籍番号		氏名	
------	--	----	--

- 1) ひと口でいって、最近の健康状態はいかがですか
 1. まったく健康ではない, 2. あまり健康ではない, 3. どちらともいえない,
 4. かなり健康である, 5. 非常に健康である

- 2) 現在の健康状態に満足していますか
 1. 非常に不満足, 2. やや不満, 3. どちらともいえない, 4. やや満足, 5. 非常に満足

- 3) 現在、運動・スポーツのクラブやサークルに所属していますか
 1. 所属していない, 2. 所属している

(そのスポーツの経験年数 ①1～2年 ②3～4年 ③5～9年 ④10年以上)

- 4) 住居は： 1. 自宅, 2. 食事つき寮など, 3. 自炊アパートなど, 4. 間借・下宿など

- 5) 食事について
 - (1) 朝食は： 1. ほとんど食べない, 2. 週2～3回は食べる, 3. 週4～5回は食べる, 4. ほとんど毎日食べる
 - (2) 昼食は： 1. ほとんど食べない, 2. 週2～3回は食べる, 3. 週4～5回は食べる, 4. ほとんど毎日食べる
 - (3) 夕食は： 1. ほとんど食べない, 2. 週2～3回は食べる, 3. 週4～5回は食べる, 4. ほとんど毎日食べる

- 6) アルバイトについて
 - (1) 時期： 1. 行っていない, 2. 休暇中のみ行う,
 3. 土・日・祭日などに集中して行う, 4. 主として講義期間中に時間割をやりくりして行う
 - (2) 時間帯： 1. 午前中, 2. 午後(6～7時頃まで),
 3. 夕方～午後9時頃まで, 4. 午後9時～午前0時頃まで, 5. 徹夜
 - (3) 回数： 週 日位, 1日 時間位
 - (4) 内容： 1. 座業が多い, 2. 立ち仕事が多い, 3. 力仕事が多い, 4. 肉体的に重労働である

- 7) 課外活動・運動： 1. 運動部(クラブ)のみ, 2. 文化部のみ, 3. 両方入っている, 4. 入っていない

- 8) 現在の自己評価：
 - (1) 体重 ①現在の身長は cm, 体重は kg,
 自分の理想体重は kg 位でありたい
 - ②最近の体重は： 1. ちょうど良い, 2. 太りたい, 3. 痩せたい
 - (2) 食生活 ①規則正しさ： 1. 規則的, 2. 不規則
 - ②量： 1. 程よい, 2. 食べ過ぎ, 3. 食べる量が少ない
 - ③バランス： 1. バランスがとれている, 2. 食事が偏っていると思う
 - (3) 睡眠 ①就寝時間の規則正しさ： 1. 規則的, 2. 不規則
 (但し、日曜・祭日、休みの日などは除いて記述する)
 - ②睡眠の状態： 1. 時間・質とも満足, 2. 寝付きが悪い,
 3. 眠りが浅い, 4. 途中でよく目が覚める, 5. 寝ても寝ても寝たりない
 - ③睡眠時間： 1日平均して 時間位
 (但し、日曜・祭日、休みの日などは除いて記述する)