

# 目 次

|                     |    |
|---------------------|----|
| 調査の概要 .....         | 1  |
| <br>                |    |
| I 身体の健康             |    |
| 1 運動 .....          | 6  |
| 2 体型とダイエット .....    | 8  |
| 3 食事と睡眠 .....       | 15 |
| 4 喫煙と飲酒 .....       | 24 |
| 5 衛生と健康に対する態度 ..... | 28 |
| <br>                |    |
| II こころの健康           |    |
| 1 情緒 .....          | 33 |
| 2 ストレス .....        | 39 |
| 3 自己評価 .....        | 48 |
| 4 他者との関わり .....     | 54 |
| <br>                |    |
| 付録 :                |    |
| 単純集計結果 .....        | 62 |
| 男女別集計結果 .....       | 76 |
| 英文質問票 .....         | 90 |