

# 調査研究報告： 千葉大学生の生活習慣と eヘルスリテラシー※

※インターネット上の健康情報入手、理解して健康増進に活用する能力

Tsukahara S, Yamaguchi S, Igarashi F, Uruma R, Ikuina N, Iwakura K, Koizumi K, Sato Y.  
Association of eHealth Literacy With Lifestyle Behavior in University Students: Questionnaire-Based  
Cross-Sectional Study.  
J Med Internet Res. 2020 Jun 24;22 (6):e18155. doi: 10.2196/18155.

# 調査方法

- **研究デザイン**: 質問票による横断研究
- **参加者**: 千葉大学生3392名  
(解析3183名)
- **調査期間**: 2019年4月—2019年5月



# 千葉大学生の生活習慣

- 運動 < 週1回: 45%
- 朝食 < 週5回: 33%
- 睡眠  $\leq$  6時間: 41%
- 飲酒: 5%
- 喫煙: 4%
- やせ(BMI < 18.5): 15%    肥満(BMI  $\geq$  25): 9%

# 生活習慣とeヘルスリテラシー

- eヘルスリテラシーが高い
  - ➡ 健康的な生活習慣を持っている

運動 $\geq$ 週1回: 1.4倍

朝食 $\geq$ 週5回: 1.2倍

(調整オッズ比)

# まとめ

eヘルスリテラシーを高めて  
健康的な生活習慣を身につけましょう!!

