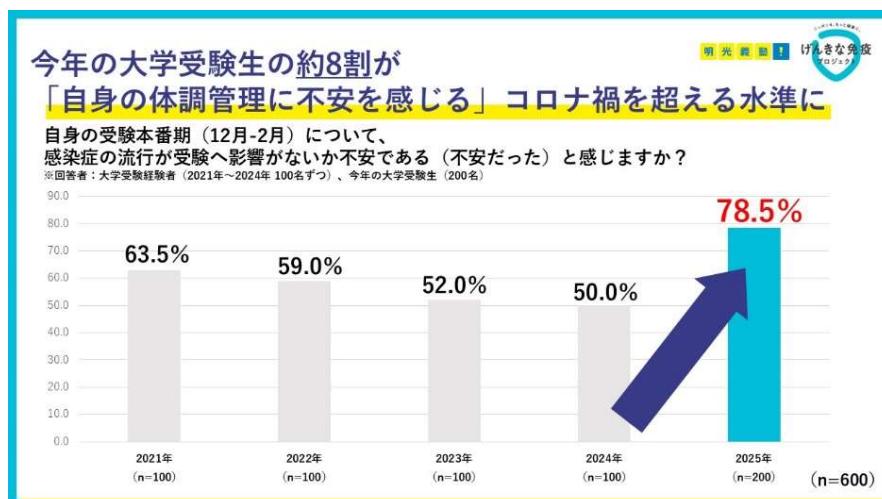


感染症が重なる今年、体調管理に不安を感じる大学受験生は、約8割とコロナ禍以上の水準に 「受験本番期における体調管理に関する調査レポート」 受験本番期、大学受験経験者の約6割が毎日を元気に過ごせなかつたことも明らかに

個別指導塾「明光義塾」を運営する株式会社明光ネットワークジャパン（代表取締役社長：岡本光太郎）とキリンホールディングス株式会社（代表取締役社長 COO：南方健志、以下キリン）は、「免疫のケア※1」を啓発する官民連携活動「げんきな免疫プロジェクト」の一環として、1月18日（土）、19日（日）に実施される大学入学共通テストを皮切りに、本格的な受験本番期に突入する時期に合わせ、「受験本番期※2における体調管理に関する調査※3」を実施しました。

調査の結果、過去4年間（2021年～2024年）の大学受験経験者（以下、元大学受験生）のうち、「受験本番期を元気に過ごせなかつた」と感じる人が約6割も存在していることが分かりました。また、今年の大学受験生のうち、受験本番期の自身の体調管理について不安を感じる人は約8割にのぼり、これはコロナ禍以上の水準となりました。こうした体調管理に対する不安が高まる中、「免疫のケア」を意識している大学受験生が、今年急増していることも明らかになりました。



※1 免疫のケア：健康を維持するための「外敵と戦うカラダの防御システム」である免疫機能を、正常に働かせ、その状態を維持するための行動を「免疫のケア」といいます。

※2 ご自身の受験期における、12月～2月の期間

※3 調査概要

調査対象：感染症時代の受験経験者 400名、今年の受験予定者 200名、感染症時代の受験経験者の親 300名、計900名

調査方法：インターネットアンケート調査

調査期間：2024年12月19日（木）～12月23日（月）

■「受験本番期における体調管理に関する調査」サマリー

- 元大学受験生400人に調査を実施。8割以上が健康対策を意識していた一方、約6割の大学受験生が受験本番期を元気に過ごせていなかつたと回答。健康対策意識は、試験当日にも影響していることが明らかに。
- 受験に向けた健康対策、「もっとできることがあった」と感じる人は約6割に。健康対策意識はあるものの、現状行っていた対策では不十分だと感じている人が多い結果に。
- “感染症ドミノ”も多発する中で受験を迎える今年の大学受験生は、約8割が自身の体調管理について不安を感じると回答。体調管理に対する大学受験生の不安は、コロナ禍を超える水準に。
- 今年の大学受験生の約8割が「免疫のケア」を意識していると回答。特に今年は「免疫のケア」の意識は高まっていることが明らかに。

■調査結果

1. 元大学受験生400人に調査を実施。8割以上が健康対策を意識していた一方、約6割の大学受験生が受験本番期を元気に過ごせていなかつたと回答。健康対策意識は、試験当日にも影響していることが明らかに。

元大学受験生400人を対象に、受験本番期当時の健康対策意識について聞いてみると、80.5%の人が「意識をしていた」と回答した一方で、58.0%が「受験本番期を元気に過ごせなかつた」という回答となりました。受験本番期の健康対策意識は8割を超える高水準である一方で、約6割の大学受験生が元気に過ごせていなかつたことが明らかになりました。

実際、歯学部生を対象にした、「精神的ストレスと唾液中のIgA分泌速度の関係」の研究※4では、精神的ストレスが大きくかかる試験期間中は免疫機能が低下するという結果となり、精神的ストレスの大きさと免疫機能の低下の関係性が示唆されています。

さらに、試験本番当日の自身の体調が「万全だった」と感じる受験生の割合についても調査を実施したところ、健康対策を意識していた人と、意識をしていなかつた人で比較してみると、健康対策意識をしていた人は57.5%と半数を超えており、健康対策をしていなかつた人は46.7%にとどまり、健康対策意識の差によって10%以上の差がつく結果となりました。これまでの勉強の成果が試される試験本番日を万全な状態で過ごすためにも、健康対策意識は重要であるということがうかがえます。

※4 JB Jemmott 3rd, et al. Academic stress, power motivation, and decrease in secretion rate of salivary secretory immunoglobulin A



2. 受験に向けた健康対策、「もっとできることがあった」と感じる人は約6割に。

健康対策意識はあるものの、現状行っていた対策では不十分だと感じている人が多い結果に。

受験本番期に健康対策意識があったと回答した元大学受験生と家族のうち、「受験に向けた健康対策として、もっとできることがあった」と感じるという回答は、59.5%と約6割に上りました。具体的に行うべきだと感じた対策について聞いてみると、「不規則な習慣を繰り返していたので、バランスの取れた食事や十分な睡眠をとればよかった」「メンタルが病まないように、定期的に人と喋る」といった元大学受験生の声に加え、「家族全員が常にマスクを着用する」「免疫を落とさないために食事の内容を健康的なものに見直すべきだった」「栄養管理や睡眠の質の向上を考えてあげればよかった」といった家族からの声も多く上がりました。

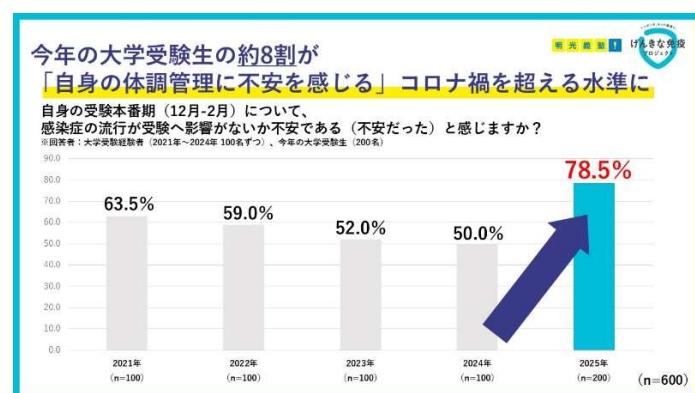
これらの結果から、健康対策を意識していた人は多いものの、現状行っている対策だけでは不十分で、さらなる対策を行う必要があったと感じている人が多くいることが明らかになりました。



3.“感染症ドミノ”も多発する中で受験を迎える今年の大学受験生は、約8割が自身の体調管理について不安を感じると回答。体調管理に対する大学受験生の不安は、コロナ禍を超える水準に。

今年の大学受験生200人に対して、感染症による受験への影響に関して不安に感じているかを聞いてみると、86.5%と約9割の人が不安を感じていることが分かりました。具体的な不安を聞いてみると、「この日のためにずっと勉強したのに受けられなかつたら悔しい」、「電車に乗るのが不安で、周りに咳やくしゃみをしている人がいるとうつされないか不安」、「今後の将来に関わってくるので、もし自分が感染して、他の人に、うつしてしまつたら申し訳ない」など、さまざまな声が上がりました。

また、今年の大学受験生と元大学受験生を対象に、受験本番期の自身の体調管理について不安である（不安であった）と感じるか聞いてみると、今年の大学受験生は、78.5%が不安を感じると回答し、コロナ禍を超える水準であることが明らかになりました。コロナ流行後、最初の受験期となった2021年の大学受験生は、63.0%が不安を感じていましたが、その後は下降傾向に転じ2024年には50.0%まで下がっています。ところが、2025年は78.5%と一気に増加しており、複数の感染症が同時に流行する“感染症ドミノ”も多発している今年は、コロナ禍以上に体調管理への不安が高まっていることがうかがえます。

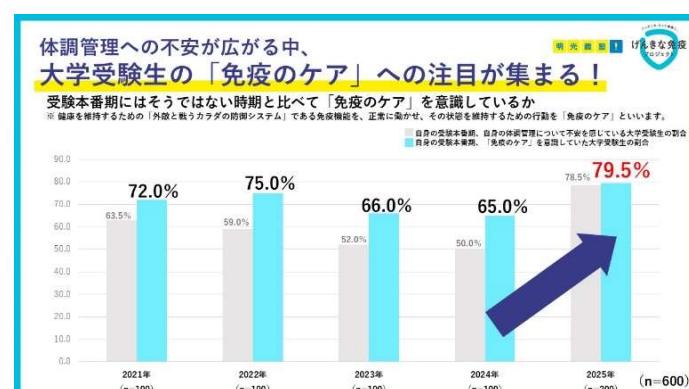


■受験本番期における「免疫のケア」について

大学受験生の体調管理への不安が高まる中、受験本番期の「免疫のケア」意識についても聞いてみると、今年の大学受験生の79.5%が「受験本番期の方が、そうでない時期よりも「免疫のケア」を意識している」と回答しました。過去4年間の大学受験生の回答と比較してみると、昨年まで下降傾向にあった受験本番期の「免疫のケア」意識は、感染症も流行する今年、急速に高まっていることが分かります。

免疫のケアには、免疫機能を維持するための、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など日々の生活習慣の見直しが大切です。ビタミンC、ビタミンD、亜鉛などの栄養素は免疫力をサポートし、特に冬は日照時間が短くビタミンDが不足しがちなので、サプリメントや食事で補うことが重要です。また、野菜や果物、良質なタンパク質を摂ることで、免疫システムの機能を高めてくれます。腸内環境を整えることも免疫機能を高めることに効果的です。全身の免疫細胞の7割は腸の粘膜にいると言われており、腸内環境を整えるために善玉菌を含む発酵食品やそのエサとなる食物繊維を意識して摂ることがおすすめです。その他にも、乳酸菌飲料なども活用すると、免疫のケアを習慣的に取り入れやすいです。

試験当日が万全に過ごせず健康対策に後悔が残らないよう、上記のような「免疫のケア」をすることによって、受験本番期を元気に過ごすことが重要となります。



■錦糸町すみだパークプレイス教室 赤塚教室長のコメント

明光義塾が実施している「受験生のサポートに関する実態調査」では、多くの保護者が受験生の子どもの「健康管理」に苦労しているということが明らかになりました。これらの結果を踏まえ、「免疫のケア」の大切さを伝える「げんきな免疫プロジェクト」に賛同しました。

受験直前期には「時間がない」という気持ちの焦りからか、睡眠時間を削るなど、受験生の子どもがつい無理をしてしまうこともあります。一方で保護者の方は、「子どもが体調を崩さず、ベストの状態で受験に臨めるように」という思いから、体調管理や就寝時間などに注意をされていることが分かっています。明光義塾では、こうした不安を抱える受験生や保護者の方に寄り添い、サポートしていきたいと考えています。今回のプロジェクト賛同を通じて、「免疫のケア」の大切さを伝え、安心して受験期を乗り越えられる環境づくりを進めていきます。



明光義塾
錦糸町すみだパークプレイス教室
赤塚 萌恵 教室長

■げんきな免疫プロジェクトについて

「げんきな免疫プロジェクト」は、2023年5月に発足した、子どもから大人まで一人ひとりが「免疫のケア」で健康に過ごせる毎日の実現を目指すプロジェクトです。

現在、37企業・2団体・15自治体にご賛同いただき、免疫ケアの啓発に向けたアクションを行っています。自治体と協力しての健康と「免疫のケア」の啓発・学校授業・地域流通での啓蒙イベントを実施。全国の小学生を対象にした免疫について学ぶ授業は2022年から継続的に実施し、これまでに2万人以上に授業を行い、保護者も含めた家庭内での「免疫のケア」の意識向上に取り組んでいます。



■株式会社明光ネットワークジャパン (<https://www.meikonet.co.jp>)

事業内容：企業としてPurpose（パーソン：存在意義）を“「やればできる」の記憶をつくる”、Visionを“「Bright Light for the Future」人の可能性をひらく企業グループとなり、輝く未来を実現する”と掲げ、個別指導塾「明光義塾」を始め、さまざまな教育サービスを運営・フランチャイズ展開しています。



【素材ダウンロードURL】

画像素材：<https://x.gd/XGgRN>(PASS:chosa2025)

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社明光ネットワークジャパン

DX戦略本部 デジタルマーケティング部 担当：市田・堀尾

TEL：03（5332）6313

E-MAIL：meiko-pr@meikonetwork.jp