

「こころの健康づくりに関する基礎調査」

報告書

平成23年3月

信州大学医学部衛生学公衆衛生学講座

目 次

I. 目的と方法

1. 目的
2. 調査方法

II. 結果

1. 解析対象者
2. 解析対象者の属性
 - (1)総数ならびに性別・年齢別の解析対象者数とその割合(問 1、2)
 - (2)職業別の解析対象者の割合(問 23)
 - (3)同居人数別の解析対象者の割合(問 25)
 - (4)配偶者有無別の解析対象者の割合(問 24)
 - (5)最終(または現在)学歴別の解析対象者の割合(問 22)
 - (6)生活の程度に関する認識について解析対象者の割合(問 26)
3. 悩みやストレスの有無、心の健康状態
 - (1)この 1 か月間の日常生活における不満、悩み、疲労、ストレスの有無(問 4)
 - (2)ストレスの原因(問 5)
 - (3)心の健康状態(問 9) K6 各問
 - (4)心の健康状態(問 9) K6 合計得点
4. 悩みやストレスの解消法
 - (1)悩みやストレスの解消法(問 7)
 - (2)飲酒習慣(問 8)
5. 悩みやストレスを相談することについて
 - (1)不満、悩み、つらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人の有無(問 3)
 - (2)誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことか(問 6)
 - (3)不眠が 2 週間以上続いた場合の相談先(問 10)
 - (4)不眠が 2 週間以上続いても相談しない人の理由(問 11)
6. 自殺に関する意識(問 12)
7. 自殺を考え、計画し、試みた経験
 - (1)自殺を考え、計画し、試みた経験(問 13、14、16、17、18、19)
 - (2)自殺を考えた時の相談先(問 15)
 - (3)身の回りの自殺者(問 20)
8. 自殺予防に期待される対策
 - (1)自殺を防ぐために必要と考える対策(問 21)
 - (2)自殺を考えたことがある者が、自殺を防ぐために必要と考える対策(問 21)

III. 調査票

IV. 集計表

調査票全問について、県全体、14 市町村の性別・年齢別の人数と割合を集計(問 1~26)

I. 目的と方法

1. 目的

長野県民の抑うつ状況、自殺に関する認識、自殺念慮等についての実態を把握し、自殺対策のための基礎資料とすることを目的とした。

2. 調査方法

県内の市町村に調査の案内を行い、調査実施を希望した市町村を選定した。調査票の配布者は、各市町村の20歳以上の男女の中から年齢構成比率に基づいて無作為に抽出した。配布数は、各市町村の人口から、全体を代表する最低の数を超える700名を下限とし、調査票の配布は、各市町村の実情に応じ、郵送、戸別の配布とした。調査票の回収率を上げるため、調査票配布者には提出依頼はがきを郵送した。調査票の配布は平成22年7月末から8月上旬に各市町村にて行った。調査票の回収は8月～9月にかけて各市町村にて行い、回収された調査票は、信州大学医学部において調査票内容を入力し、解析を実施した。

II. 結果

1. 解析対象者(図1、表1)

県内14市町村が調査を希望した。結果内では、市町村名は1～14の市町村番号を付した。各市町村から20歳以上の男女700名を年齢構成比率に基づいて無作為抽出した。市町村番号14の市町村については、希望により2,000名を対象とした。調査票配布対象は、13市町村×700名+1市町村×2,000名=11,100名とした。

調査票の回収は、7,394名であり、回収率は66.6%(7,394/11,100×100)であった。回収した7,394名のうち、性と年齢に記載が適切に出来ている者を解析対象者とし、解析対象者を有効回答者とした。有効回答者は7,272名(65.5%=7,272/11,100×100)であった(図1参照)。

調査票配布	11,100名	
回収	7,394名	回収率66.6%
		無効回答者数 122名
		内訳
		性のみ回答、年齢無回答 11名
		性無回答、年齢のみ回答 85名
		性、年齢共に無回答 26名
有効回答者数	7,272名	回収率65.6%
有効回答者を解析対象者とする。		
解析対象者は、全対象の65.5%(7,272/11,100×100)		

図1 本調査における解析対象者(有効回答者)

有効回答者7,272名について14市町村の対象者数、有効回答者数等の内訳は次の通りであった。(表1)

14市町村別の回収率(有効回答者数/対象者数)は、全体で65.5%、最も高かった市町村は80.0%、最も低かった市町村は55.1%であった。

表1 14市町村別の有効回答者数と対象者に占める割合

市町村 番号	対象者数 (人)	男性 (人)	女性 (人)	有効 回答者数 (人)	有効回答者 ／対象者数 (%)
1	700	214	238	452	64.6
2	700	225	292	517	73.9
3	700	230	233	463	66.1
4	700	171	248	419	59.9
5	700	236	324	560	80.0
6	700	197	267	464	66.3
7	700	202	257	459	65.6
8	700	216	277	493	70.4
9	700	214	247	461	65.9
10	700	189	238	427	61.0
11	700	196	263	459	65.6
12	700	193	260	453	64.7
13	700	159	227	386	55.1
14	2000	605	654	1259	63.0
合計	11100	3247	4025	7272	65.5

2. 解析対象者の属性

(1) 総数ならびに性別・年齢別の解析対象者数とその割合(表 2)

解析対象者の割合は、年齢別では「70歳以上」が26.0%と最も高く、次いで「60歳代」、「50歳代」、「40歳代」、「30歳代」、「20歳代」の順であった。性別で見ても、同様の順であった。

表2 総数ならびに性別・年齢別の解析対象者数とその割合

	男		女		全体	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20歳代	254	7.8%	315	7.8%	569	7.8%
30歳代	422	13.0%	517	12.8%	939	12.9%
40歳代	469	14.4%	595	14.8%	1064	14.6%
50歳代	571	17.6%	706	17.5%	1277	17.6%
60歳代	725	22.3%	810	20.1%	1535	21.1%
70歳以上	806	24.8%	1082	26.9%	1888	26.0%
合計	3247	100.0%	4025	100.0%	7272	100.0%

参考:平成20年度「自殺対策に関する意識調査」(内閣府 H20 調査)

性別 男 49.8% 女 50.2%

年齢 20歳代 10.2% 30歳代 17.7% 40歳代 18.9% 50歳代 19.6% 60歳代 18.8% 70歳以上 14.9%

(2) 職業別の解析対象者の割合(表 3)

職業別では、全体では「勤めている(常勤)」が30.3%と最も高く、次いで、「無職」18.1%、「専業主婦・専業主夫」13.9%、「勤めている(パート・アルバイト)」13.7%の順であった。

性別では、男性では「勤めている(常勤)」が42.0%と最も高く、次いで「無職」20.6%、自営業「15.4%」、女性では「専業主婦・専業主夫」が24.3%と最も高く、次いで「勤めている(常勤)」20.8%、「勤めている(パート・アルバイト)」20.0%の順であった。

表 3 職業別の解析対象者の割合

		勤めている (常勤)	勤めている (パート・ アルバイト)	自営業(事 業経営・個 人商店な い)	自由業(個 人で、自 分の専門 な)	専業主婦・ 専業主夫	無職	学生	その他	無回答な ど	合計
男	20歳代	59.8%	9.4%	2.0%	1.2%	0.0%	3.5%	19.3%	2.4%	2.4%	100.0%
	30歳代	75.6%	3.6%	11.8%	3.3%	0.0%	3.8%	0.2%	0.9%	0.7%	100.0%
	40歳代	75.5%	2.8%	12.8%	2.1%	0.0%	3.6%	0.2%	1.5%	1.5%	100.0%
	50歳代	63.2%	4.2%	17.9%	4.6%	0.7%	4.9%	0.0%	1.8%	2.8%	100.0%
	60歳代	21.8%	13.2%	22.3%	6.3%	1.2%	25.5%	0.0%	6.9%	2.6%	100.0%
	70歳以上	2.5%	2.2%	15.1%	4.2%	2.5%	51.4%	0.2%	13.5%	8.3%	100.0%
	合計	42.0%	5.9%	15.4%	4.1%	1.0%	20.6%	1.6%	5.7%	3.6%	100.0%
女	20歳代	50.5%	15.9%	1.6%	1.0%	9.5%	4.4%	14.0%	1.6%	1.6%	100.0%
	30歳代	34.4%	25.9%	3.3%	1.2%	29.6%	3.7%	0.0%	1.4%	0.6%	100.0%
	40歳代	35.6%	36.1%	7.6%	2.2%	12.4%	2.7%	0.0%	1.8%	1.5%	100.0%
	50歳代	32.4%	29.9%	9.9%	1.4%	16.6%	3.4%	0.0%	4.5%	1.8%	100.0%
	60歳代	6.4%	21.2%	12.0%	2.0%	33.2%	15.2%	0.0%	6.0%	4.0%	100.0%
	70歳以上	0.6%	2.1%	5.2%	0.9%	31.1%	41.8%	0.1%	7.7%	10.6%	100.0%
	合計	20.8%	20.0%	7.2%	1.4%	24.3%	16.1%	1.1%	4.6%	4.4%	100.0%
合計	20歳代	54.7%	13.0%	1.8%	1.1%	5.3%	4.0%	16.3%	1.9%	1.9%	100.0%
	30歳代	52.9%	15.9%	7.1%	2.1%	16.3%	3.7%	0.1%	1.2%	0.6%	100.0%
	40歳代	53.2%	21.4%	9.9%	2.2%	7.0%	3.1%	0.1%	1.7%	1.5%	100.0%
	50歳代	46.2%	18.4%	13.5%	2.8%	9.5%	4.1%	0.0%	3.3%	2.3%	100.0%
	60歳代	13.7%	17.5%	16.9%	4.0%	18.1%	20.1%	0.0%	6.4%	3.3%	100.0%
	70歳以上	1.4%	2.2%	9.4%	2.3%	18.9%	45.9%	0.2%	10.2%	9.6%	100.0%
	合計	30.3%	13.7%	10.9%	2.6%	13.9%	18.1%	1.3%	5.1%	4.1%	100.0%
内閣府 H20 調査		35.9%	13.5%	11.0%	3.5%	16.6%	14.5%	1.8%	0.6%	2.5%	

(3) 同居人数別の解析対象者の割合 (表 4)

同居人数は、全体では「2人」が23.3%と最も高く、次いで「3人」、「4人」、「5人」の順であった。性別で見ても、同様の順であった。一人暮らしを示す「1人」は全体で8.8%であり、性別では男女各々8.7%、8.8%であるが、年齢別では20歳代が16.7%と最も高く、次いで70歳以上が11.6%であった。

表 4 同居人数別の解析対象者の割合

		1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人以上	無回答 など	合計
男	20歳代	16.1%	9.8%	20.5%	23.2%	13.4%	5.1%	4.7%	1.6%	1.2%	0.0%	4.3%	100.0%
	30歳代	5.9%	12.1%	26.1%	27.5%	13.0%	9.0%	2.8%	1.7%	0.0%	0.0%	1.9%	100.0%
	40歳代	6.0%	10.9%	23.0%	24.9%	14.7%	12.4%	4.5%	1.3%	0.0%	0.0%	2.3%	100.0%
	50歳代	8.9%	17.2%	24.5%	22.8%	12.3%	8.1%	1.9%	0.5%	0.0%	0.0%	3.9%	100.0%
	60歳代	10.1%	34.2%	24.6%	14.6%	4.8%	3.6%	2.6%	1.2%	0.0%	0.3%	4.0%	100.0%
	70歳以上	7.9%	35.7%	17.5%	9.4%	8.7%	8.3%	3.6%	0.2%	0.2%	0.0%	8.3%	100.0%
	合計	8.7%	23.4%	22.5%	18.6%	10.3%	7.6%	3.2%	1.0%	0.2%	0.1%	4.6%	100.0%
女	20歳代	17.1%	7.6%	21.0%	25.1%	13.7%	7.9%	3.2%	1.6%	0.0%	0.0%	2.9%	100.0%
	30歳代	4.4%	13.0%	23.8%	25.5%	16.1%	7.7%	6.2%	2.3%	0.0%	0.2%	0.8%	100.0%
	40歳代	3.0%	10.1%	20.2%	27.6%	17.1%	12.6%	4.9%	1.5%	0.0%	0.0%	3.0%	100.0%
	50歳代	5.2%	25.4%	25.8%	21.7%	11.5%	4.5%	1.3%	0.6%	0.4%	0.0%	3.7%	100.0%
	60歳代	8.5%	34.9%	24.0%	8.6%	7.2%	7.3%	3.6%	1.4%	0.2%	0.1%	4.2%	100.0%
	70歳以上	14.3%	29.8%	16.7%	10.5%	8.9%	7.1%	3.7%	0.6%	0.3%	0.2%	7.9%	100.0%
	合計	8.8%	23.2%	21.5%	17.7%	11.5%	7.7%	3.7%	1.2%	0.2%	0.1%	4.4%	100.0%
合計	20歳代	16.7%	8.6%	20.7%	24.3%	13.5%	6.7%	3.9%	1.6%	0.5%	0.0%	3.5%	100.0%
	30歳代	5.1%	12.6%	24.8%	26.4%	14.7%	8.3%	4.7%	2.0%	0.0%	0.1%	1.3%	100.0%
	40歳代	4.3%	10.4%	21.4%	26.4%	16.1%	12.5%	4.7%	1.4%	0.0%	0.0%	2.7%	100.0%
	50歳代	6.9%	21.7%	25.2%	22.2%	11.8%	6.1%	1.6%	0.5%	0.2%	0.0%	3.8%	100.0%
	60歳代	9.3%	34.6%	24.2%	11.5%	6.1%	5.5%	3.1%	1.3%	0.1%	0.2%	4.1%	100.0%
	70歳以上	11.6%	32.3%	17.1%	10.1%	8.8%	7.6%	3.7%	0.5%	0.3%	0.1%	8.1%	100.0%
	合計	8.8%	23.3%	21.9%	18.1%	10.9%	7.6%	3.5%	1.1%	0.2%	0.1%	4.5%	100.0%

(4) 配偶者有無別の解析対象者の割合 (表 5)

配偶者の有無については、「配偶者あり(同居)」が68.1%と最も高く、次いで「未婚」13.6%、「死別」8.2%の順であった。性別では、男性は「配偶者あり(同居)」が71.2%と最も高く、次いで「未婚」16.2%、「離別」3.5%の順となり、女性も「配偶者あり(同居)」が65.6%と最も高いが、「死別」12.1%、「未婚」11.5%の順であった。「配偶

者あり(同居)」の割合は、年齢別で見ると50歳代が80.0%とピークとなっていた。

表5 配偶者有無別の解析対象者の割合

		配偶者あり(同居)	配偶者あり(別居)	未婚	死別	離別	無回答など	
男	20歳代	15.4%	0.8%	78.7%	0.0%	0.0%	5.1%	100.0%
	30歳代	57.1%	0.9%	37.0%	0.2%	2.6%	2.1%	100.0%
	40歳代	72.5%	0.9%	19.4%	0.2%	5.5%	1.5%	100.0%
	50歳代	78.6%	2.5%	8.8%	1.4%	5.8%	3.0%	100.0%
	60歳代	83.9%	1.9%	3.3%	2.8%	5.0%	3.2%	100.0%
	70歳以上	78.9%	2.4%	0.7%	9.8%	1.0%	7.2%	100.0%
	合計	71.2%	1.8%	16.2%	3.4%	3.5%	3.9%	100.0%
女	20歳代	20.0%	0.6%	73.3%	0.0%	2.5%	3.5%	100.0%
	30歳代	72.0%	1.0%	20.9%	0.4%	5.0%	0.8%	100.0%
	40歳代	78.0%	2.0%	9.9%	1.0%	7.1%	2.0%	100.0%
	50歳代	81.2%	4.0%	3.3%	2.7%	6.1%	2.8%	100.0%
	60歳代	74.7%	2.3%	2.8%	11.5%	4.3%	4.3%	100.0%
	70歳以上	51.9%	2.8%	1.8%	34.1%	1.6%	7.9%	100.0%
	合計	65.6%	2.4%	11.5%	12.1%	4.2%	4.1%	100.0%
合計	20歳代	17.9%	0.7%	75.7%	0.0%	1.4%	4.2%	100.0%
	30歳代	65.3%	1.0%	28.1%	0.3%	3.9%	1.4%	100.0%
	40歳代	75.6%	1.5%	14.1%	0.7%	6.4%	1.8%	100.0%
	50歳代	80.0%	3.3%	5.7%	2.1%	6.0%	2.9%	100.0%
	60歳代	79.0%	2.1%	3.1%	7.4%	4.6%	3.8%	100.0%
	70歳以上	63.5%	2.6%	1.3%	23.7%	1.3%	7.6%	100.0%
	合計	68.1%	2.1%	13.6%	8.2%	3.9%	4.0%	100.0%
内閣府 H20 調査		72.0%	1.5%	15.0%	5.8%	3.4%	2.2%	

(5)最終(または現在)学歴別の解析対象者の割合(表 6)

最終(または現在)の学歴別では、全体では「高等学校」が39.8%と最も高く、次いで「小・中学校」16.0%、「大学・大学院」13.8%、「各種学校・専修学校」13.4%の順であった。性別では、男性では「高等学校」、「大学・大学院」、「小・中学校」の順、女性では「高等学校」、「小・中学校」、「各種学校・専修学校」の順であった。年齢別では、高齢になるほど「小・中学校」の割合が高く、年齢が低くなるほど「各種学校・専修学校」、「短期大学」、「大学・大学院」の割合が高かった。

表 6 最終学歴別の解析対象者の割合

		小・中学校	高等学校	各種学校・ 専修(専門)学校	高等専門 学校・工業 高等専門 学校	短期大学	大学・大学 院	その他	無回答な ど	合計
男	20歳代	1.6%	28.3%	21.3%	4.7%	3.1%	38.2%	1.2%	1.6%	100.0%
	30歳代	2.1%	29.6%	23.2%	3.8%	6.4%	32.0%	1.2%	1.7%	100.0%
	40歳代	1.3%	45.2%	16.2%	3.8%	3.8%	28.1%	0.2%	1.3%	100.0%
	50歳代	6.1%	44.1%	12.1%	4.7%	3.2%	27.7%	0.2%	1.9%	100.0%
	60歳代	20.3%	49.2%	6.8%	2.1%	1.9%	14.3%	1.2%	4.1%	100.0%
	70歳以上	34.7%	35.2%	5.3%	1.6%	1.9%	7.1%	4.2%	9.9%	100.0%
	合計	14.8%	40.1%	12.0%	3.1%	3.1%	21.0%	1.6%	4.3%	100.0%
女	20歳代	2.2%	21.3%	24.4%	1.3%	21.9%	28.6%	0.3%	0.0%	100.0%
	30歳代	1.0%	25.5%	24.6%	3.3%	28.0%	15.9%	1.0%	0.8%	100.0%
	40歳代	0.7%	46.1%	18.3%	1.8%	22.9%	8.1%	0.5%	1.7%	100.0%
	50歳代	4.5%	49.4%	18.4%	2.5%	13.7%	9.6%	0.1%	1.6%	100.0%
	60歳代	22.7%	54.0%	9.3%	1.1%	4.9%	2.7%	1.4%	4.0%	100.0%
	70歳以上	41.3%	31.0%	6.6%	0.9%	1.1%	0.6%	4.8%	13.7%	100.0%
	合計	16.9%	39.6%	14.6%	1.7%	12.4%	7.9%	1.8%	5.1%	100.0%
合計	20歳代	1.9%	24.4%	23.0%	2.8%	13.5%	32.9%	0.7%	0.7%	100.0%
	30歳代	1.5%	27.4%	24.0%	3.5%	18.3%	23.1%	1.1%	1.2%	100.0%
	40歳代	0.9%	45.7%	17.4%	2.7%	14.5%	16.9%	0.4%	1.5%	100.0%
	50歳代	5.2%	47.1%	15.6%	3.5%	9.0%	17.7%	0.2%	1.7%	100.0%
	60歳代	21.6%	51.7%	8.1%	1.6%	3.5%	8.2%	1.3%	4.0%	100.0%
	70歳以上	38.5%	32.8%	6.0%	1.2%	1.4%	3.4%	4.6%	12.1%	100.0%
	合計	16.0%	39.8%	13.4%	2.3%	8.2%	13.8%	1.7%	4.7%	100.0%
内閣府 H20 調査		11.6%	36.6%	12.3%	2.3%	9.3%	23.0%	0.4%	4.5%	

(6)生活の程度に関する認識について解析対象者の割合(表 7)

生活の程度に関する認識では、全体では「中の中」が 44.4%と最も高く、次いで「中の下」21.0%、「わからない」10.8%、「中の上」10.4%の順であった。性別では、男女ともに「中の中」が最も高く、次いで「中の下」であった。これは全体を各年齢別で見ても同様であった。

表 7 生活の程度に関する認識について解析対象者の割合

		上	中の上	中の中	中の下	下	わからな い	無回答な ど	合計
男	20歳代	3.1%	15.7%	35.8%	24.8%	6.3%	12.2%	2.0%	100.0%
	30歳代	0.9%	9.5%	47.9%	23.0%	6.2%	11.6%	0.9%	100.0%
	40歳代	1.1%	10.4%	40.3%	23.7%	12.8%	10.7%	1.1%	100.0%
	50歳代	0.7%	11.6%	42.2%	22.8%	11.6%	8.6%	2.6%	100.0%
	60歳代	0.7%	9.8%	42.6%	25.2%	9.9%	9.4%	2.3%	100.0%
	70歳以上	1.2%	11.0%	44.5%	21.0%	9.1%	7.6%	5.6%	100.0%
	合計	1.1%	10.9%	42.8%	23.2%	9.6%	9.5%	2.8%	100.0%
女	20歳代	3.8%	14.3%	45.7%	15.2%	6.3%	12.7%	1.9%	100.0%
	30歳代	0.8%	10.3%	50.3%	19.1%	6.6%	12.6%	0.4%	100.0%
	40歳代	0.8%	10.3%	47.6%	20.5%	8.9%	9.2%	2.7%	100.0%
	50歳代	1.1%	9.6%	47.7%	20.8%	8.2%	10.1%	2.4%	100.0%
	60歳代	1.5%	10.9%	40.9%	20.2%	10.5%	12.8%	3.2%	100.0%
	70歳以上	1.8%	8.0%	44.5%	18.0%	9.9%	13.1%	4.5%	100.0%
	合計	1.5%	10.0%	45.6%	19.3%	8.9%	11.9%	2.9%	100.0%
合計	20歳代	3.5%	14.9%	41.3%	19.5%	6.3%	12.5%	1.9%	100.0%
	30歳代	0.9%	9.9%	49.2%	20.9%	6.4%	12.1%	0.6%	100.0%
	40歳代	0.9%	10.3%	44.4%	21.9%	10.6%	9.9%	2.0%	100.0%
	50歳代	0.9%	10.5%	45.3%	21.7%	9.7%	9.4%	2.5%	100.0%
	60歳代	1.1%	10.4%	41.7%	22.6%	10.2%	11.2%	2.8%	100.0%
	70歳以上	1.6%	9.3%	44.5%	19.3%	9.5%	10.8%	5.0%	100.0%
	合計	1.3%	10.4%	44.4%	21.0%	9.2%	10.8%	2.8%	100.0%
内閣府 H20 調査		1.4%	12.5%	47.3%	20.9%	6.9%	8.7%	2.3%	

3. 悩みやストレスの有無、心の健康状態

(1)この1か月の日常生活における不満、悩み、疲労、ストレスの有無（図2）

この1か月に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスがあったか聞いたところ、全体では「大いにある」17.3%、「多少ある」44.3%であった。一方、「あまりない」28.6%、「まったくない」8.4%であった。性別では、全体で見ると女性の方がストレス等があると回答した者の割合が高かった。年齢別では、ストレス等があると回答した者の割合は、20歳代～50歳代で高くなっていた。一方、60歳代、70歳以上ではストレス等がないと回答した者の割合が高くなり、70歳以上では半分以上の割合を占めていた。

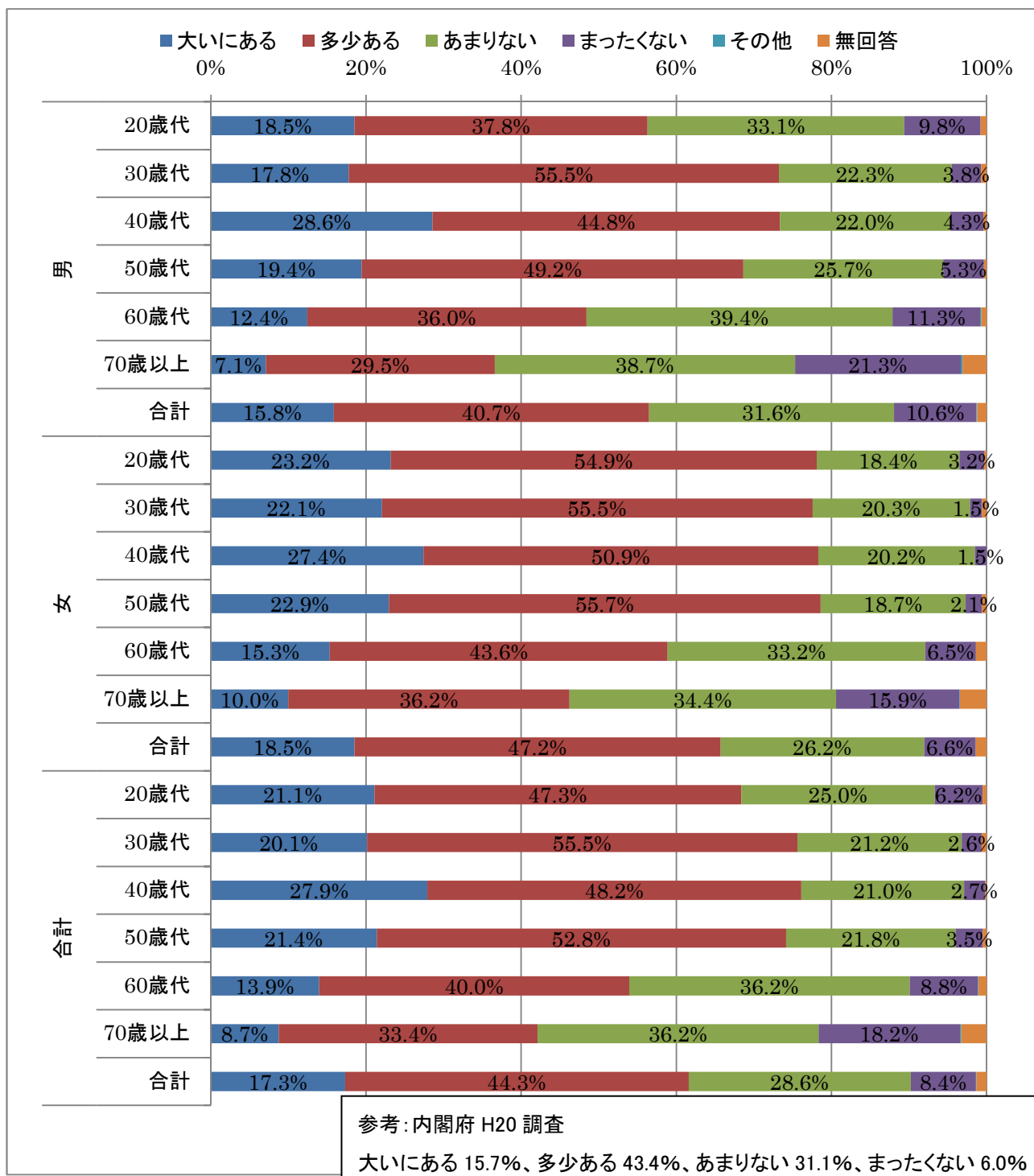


図2 この1か月の日常生活における不満、悩み、疲労、ストレスの有無

(2) ストレスの原因 (図 3-1～図 3-3)

この1か月に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスがあったか聞いたところ、「大いにある」(17.3%、1,258名)、「多少ある」(44.3%、3,221名)と回答した合計 4,479 名を対象に、その原因を聞いたところ、全体では「家庭問題」が 52.6%と最も高く、次いで「勤務問題」42.3%、「健康問題」42.1%。「経済生活問題」32.6%の順であった。年齢別では、20～40 歳代では「勤務問題」、50～60 歳代では「家庭問題」、70 歳以上では「健康問題」が最も高かった。性別では、男性では 20～50 歳代において「勤務問題」が、女性では 30～60 歳代において「家庭問題」が最も高い割合となった。

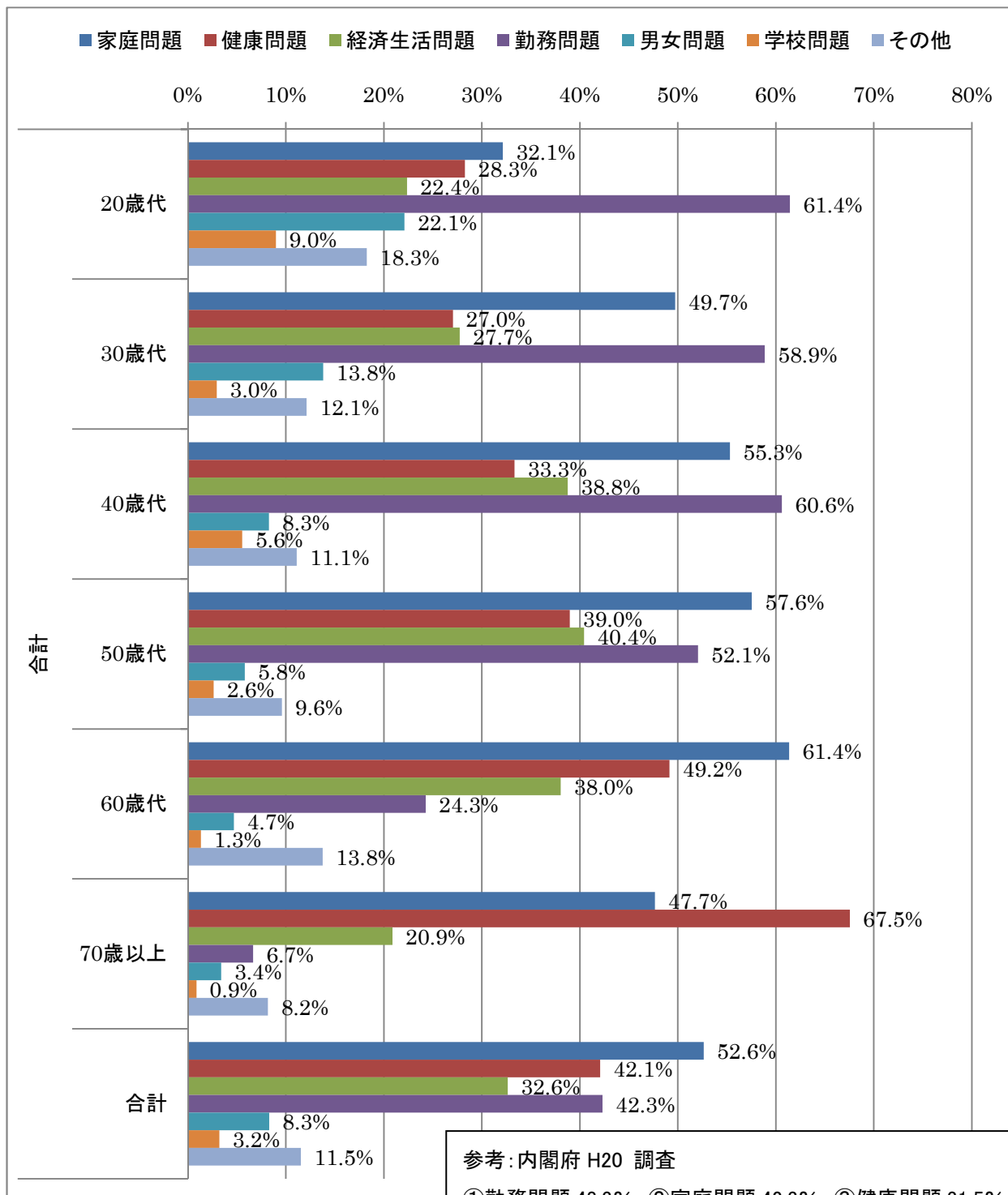


図 3-1 ストレスの原因(全体)

参考:内閣府 H20 調査
 ①勤務問題 48.3%、②家庭問題 42.3%、③健康問題 31.5%
 ④経済生活問題 22.3%、⑤その他 7.2%、⑥男女問題 5.8%
 ⑦学校問題 3.7%

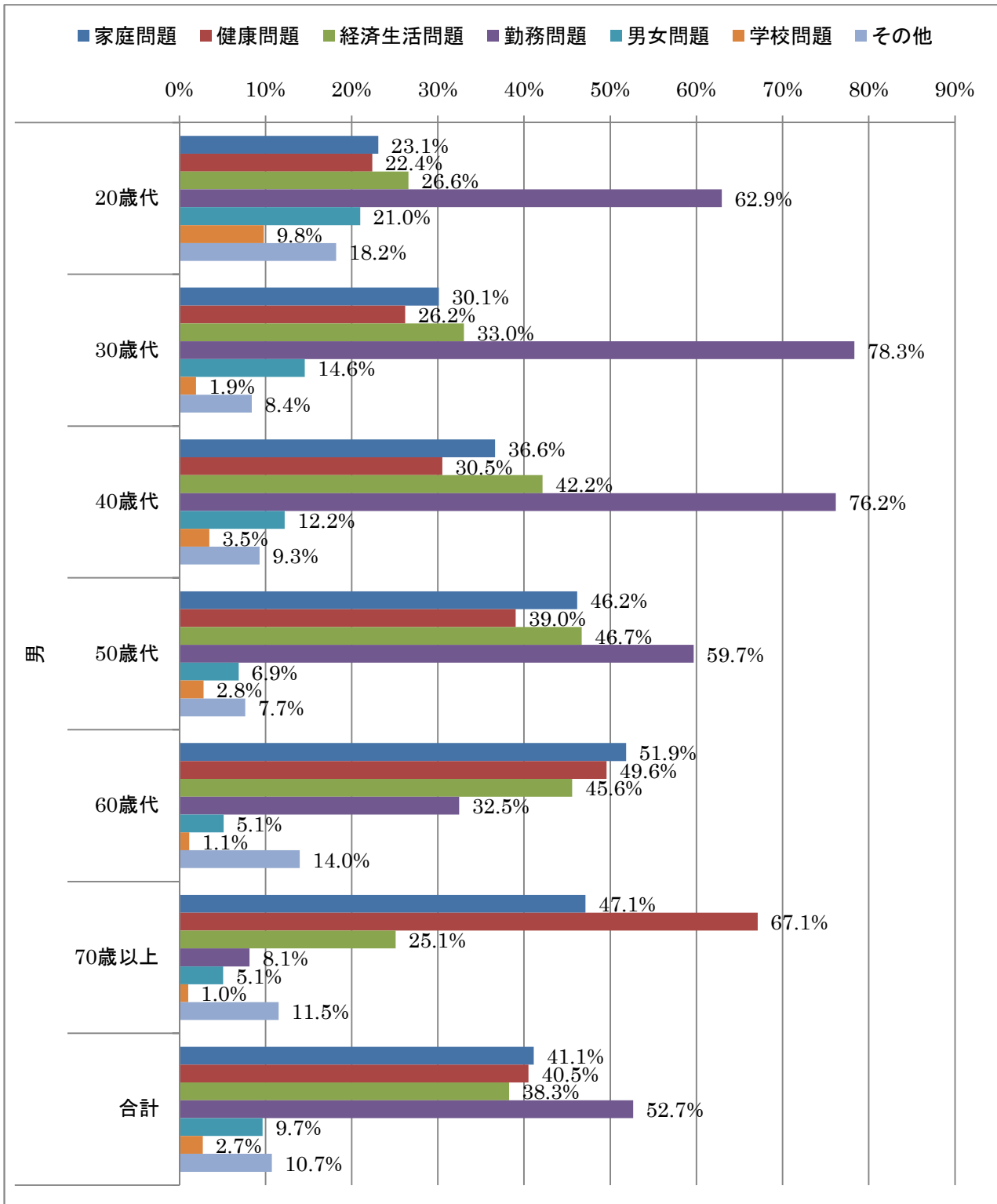


図 3-2 ストレスの原因(男性)

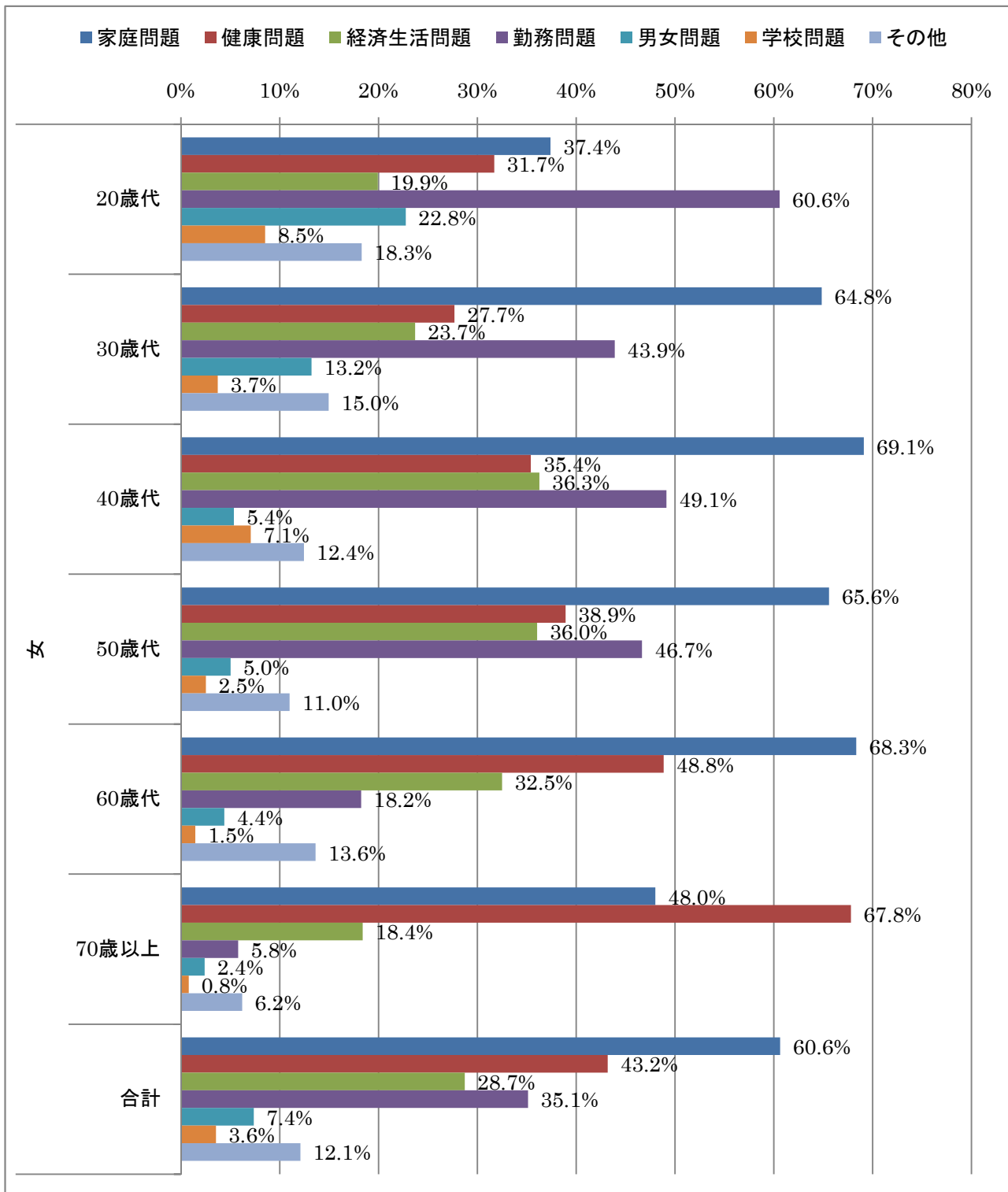


図 3-3 ストレスの原因(女性)

(3)心の健康状態(図4) K6各問

過去30日の間において、下記①～⑥のことがらについて、どのくらいの頻度でみられたかを聞いた。

全体で見ると、「いつも」、「たいてい」を答えた者の割合が最も高かったものは、①「神経過敏に感じた」(いつも 2.8%+たいてい 3.7%)であった。次いで⑤「何をするのも骨折りだと感じた」(いつも 2.1%+たいてい 3.1%)、④「気分が沈み込んで、何が起きても気が晴れないように感じた」(いつも 1.9%+たいてい 3.0%)、⑥「自分は価値のない人間だと感じた」(いつも 2.0%+たいてい 1.7%)、②「絶望的だと感じた」(いつも 1.2%+たいてい 1.5%)③「そわそわ落ち着かなく感じた」(いつも 1.1%+たいてい 1.6%)の順であった。

一方、「全くない」と答えた者の割合は、②「絶望的だと感じた」が61.0%で最も高く、次いで⑥「自分は価値のない人間だと感じた」56.0%、③「そわそわ落ち着かなく感じた」47.0%、④「気分が沈み込んで、何が起きても気が晴れないように感じた」42.7%、⑤「何をするのも骨折りだと感じた」39.8%、①「神経過敏に感じた」37.2%の順であった。

- ① 神経過敏に感じましたか
- ② 絶望的だと感じましたか
- ③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- ④ 気分が沈み込んで、何が起きても気が晴れないように感じましたか
- ⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか
- ⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか

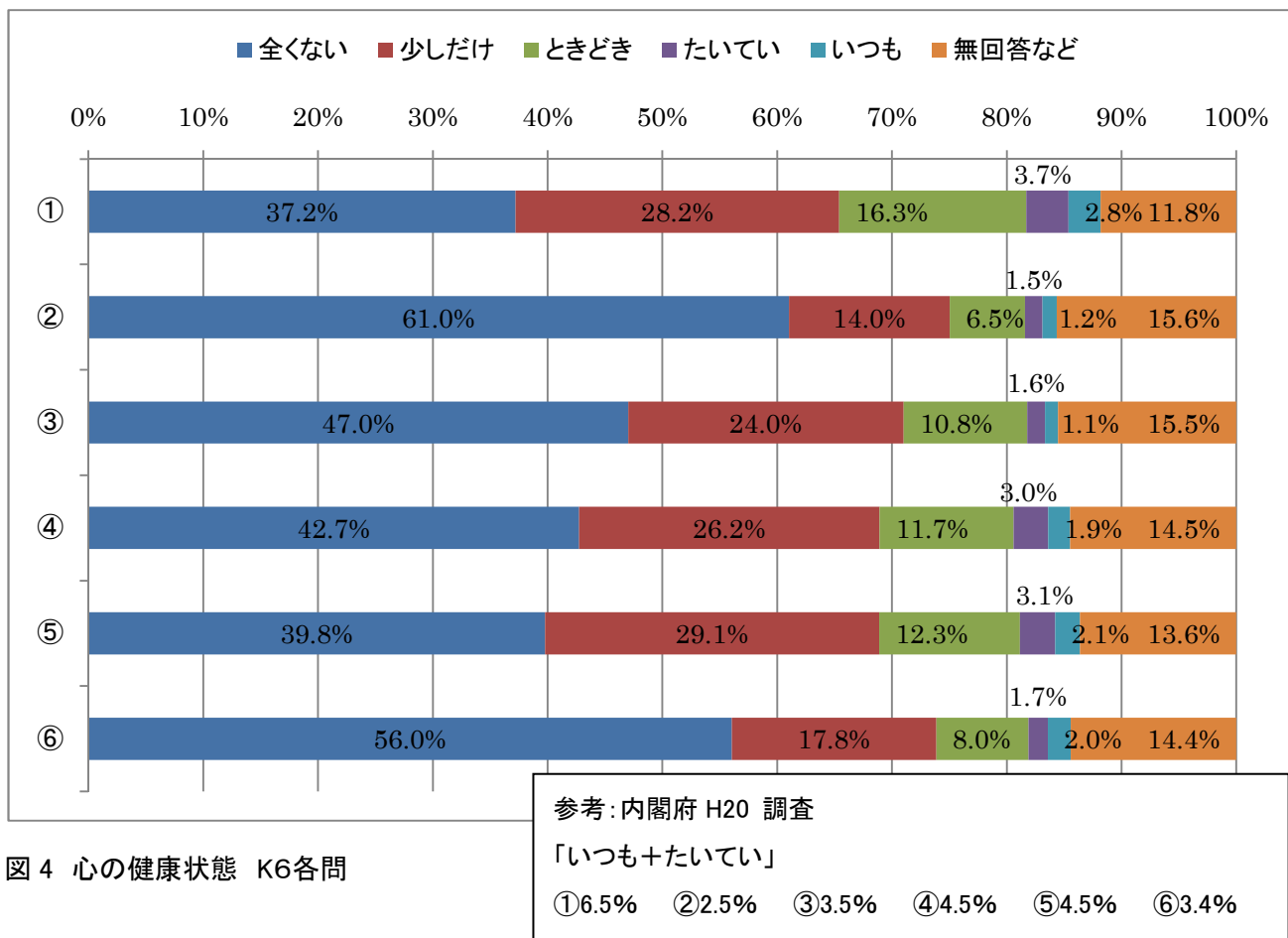
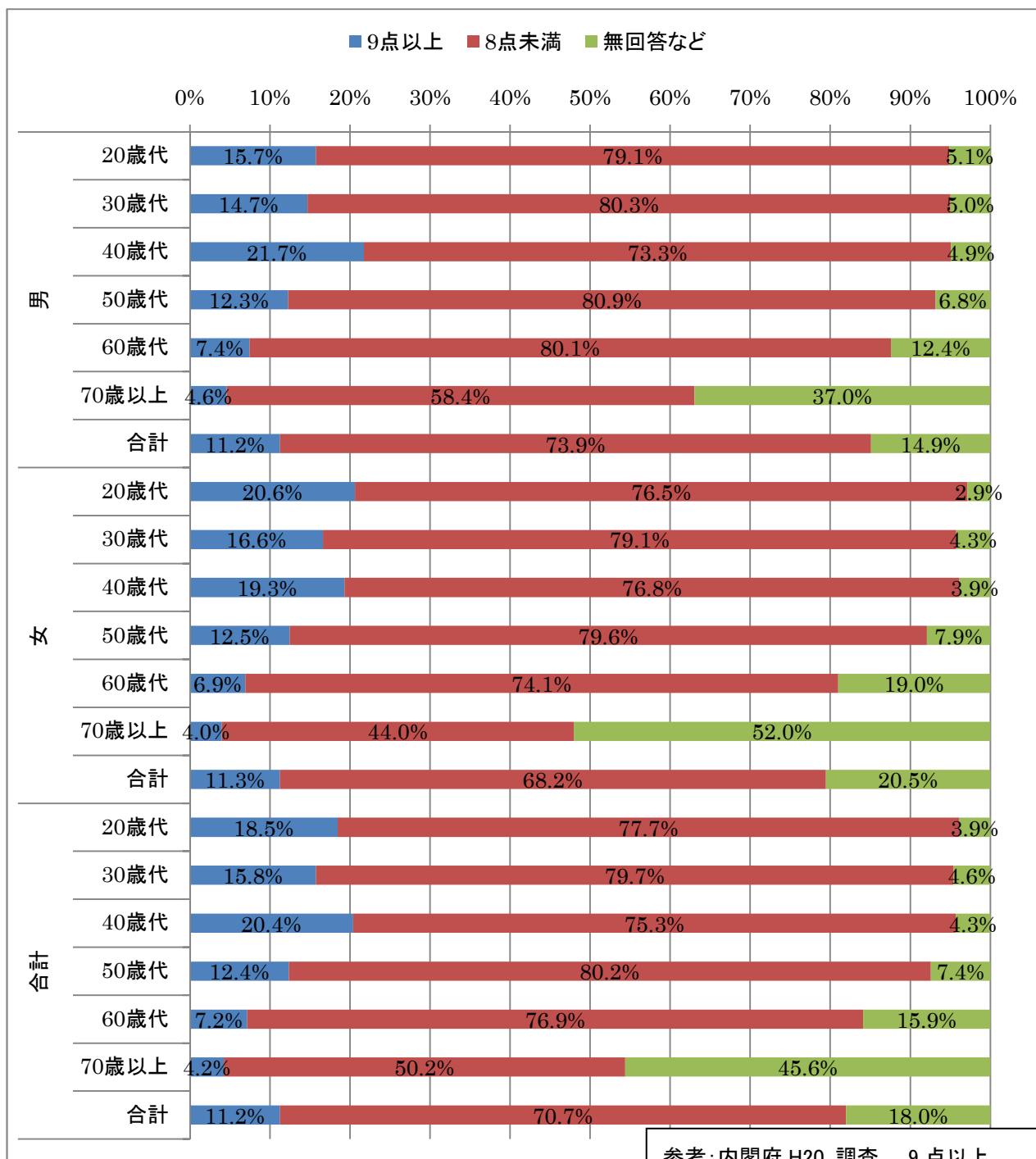


図4 心の健康状態 K6各問

(4) 心の健康状態 K6 の合計得点 (図 5)



参考: 内閣府 H20 調査 9点以上
 全体 11.3% 男性 10.7% 女性 12.0%

図 5 心の健康状態 K6 合計得点

K6は、心の健康を崩されているかどうかの目安として開発された6項目の質問である。合計得点が9点以上の場合には、心の健康を崩されている可能性が高いとされている。得点は6項目の質問全てに回答がある場合のみ算出した。全体で見ると、得点が9点以上になった者の割合は11.2%、8点未満は70.7%であった。無回答部分などがあり、算出できなかった者は18.0%であった。性別で見ると、得点が9点以上となった者は、男女各々11.2%、11.3%であった。年齢別で見ると、得点が9点以上になった者の割合は20~40歳代が高く、年齢が高くなるほど低くなっていた。無回答部分などがあり、算出できなかった者の割合は、70歳以上で高く、45.6%(男性37.0%、女性52.0%)であった。

4. 悩みやストレスの解消法

(1) 悩みやストレスの解消法 (図 6)

日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何かを聞いたところ、「人と話をする」45.6%と最も高く、次いで「テレビ・映画・ラジオ」38.2%、「買い物」33.0%、「寝る」32.7%、「食べる」25.0%の順であった。性別で見ると、男性は「お酒を飲む」38.7%と最も高く、次いで「テレビ・映画・ラジオ」37.0%、「寝る」34.2%、「スポーツ」28.0%、「人と話をする」27.8%の順、女性は「人と話をする」59.9%、「買い物」45.9%、「テレビ・映画・ラジオ」39.2%、「食べる」32.1%、「寝る」31.6%の順であった。

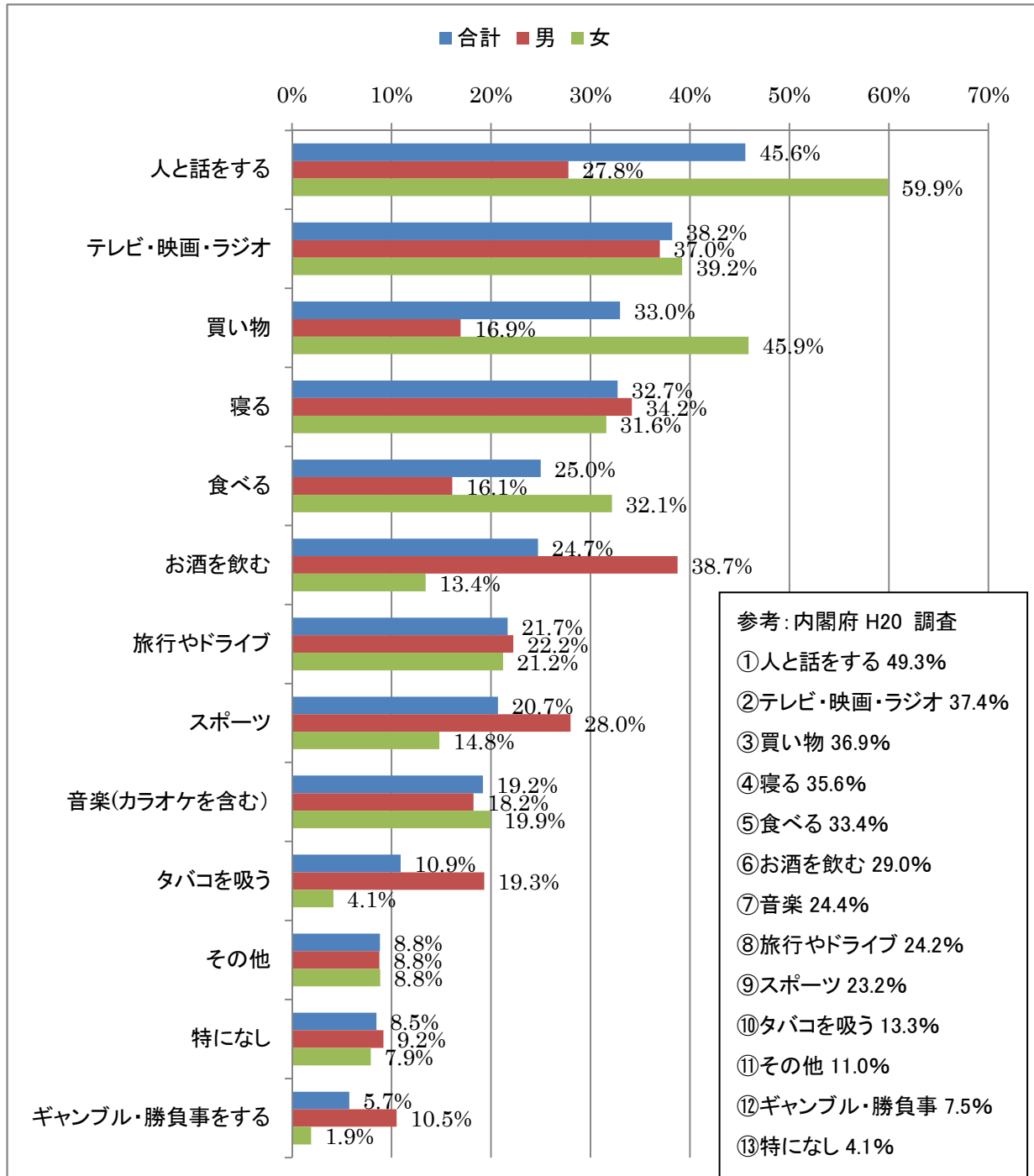


図 6 悩みやストレスの解消法

(2) 飲酒習慣(図 7-1～図 7-3)

飲酒習慣について、週に何日くらいお酒を飲むか飲酒頻度を聞いたところ、「ほとんど飲まない(飲めない)」が 42.3%と最も高く、次いで「毎日」18.0%であった(図 7-1)。

さらに「毎日」、「週 5～6 日」、「週 3～4 日」、「週 1～2 日」、「月 1～3 日」の飲酒頻度があると回答した 3,741 名について、飲酒する日の 1 日あたりの飲酒量を聞いたところ、「1 合未満」が 44.0%と最も高く、次いで「1～2 合」31.5%、「2～3 合」15.8%、「3～4 合」4.7%、「4～5 合」1.7%、「5 合以上」1.6%であった(図 7-2)。

これらより「飲酒のある者」、すなわち「週に 3 回以上飲酒し、飲酒 1 日あたり 1 合以上を飲酒する者」は、県全体で 20.0%、男性 35.9%、女性 7.2%(平成 21 年国民健康栄養調査では、総数 20.3%、男性 36.4%、女性 6.9%)であった。

ストレス解消法で飲酒を選んだ 1798 名について、週に何日くらいお酒を飲むか飲酒頻度を聞いたところ、全体では「毎日」が最も高く 48.3%、次いで「週 5～6 日」、「週 3～4 日」、「週 1～2 日」の順となった(図 7-3)。男女別では、男女ともに「毎日」が最も高く各々 56.8%、28.3%であった。

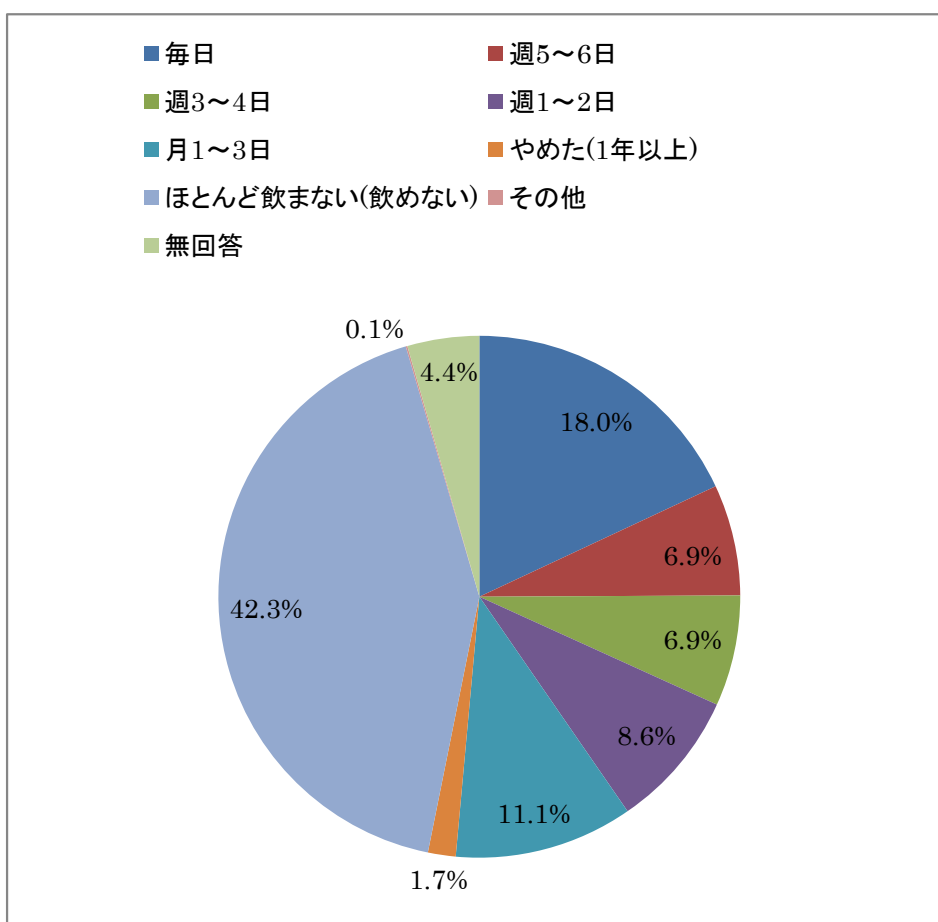


図 7-1 飲酒頻度

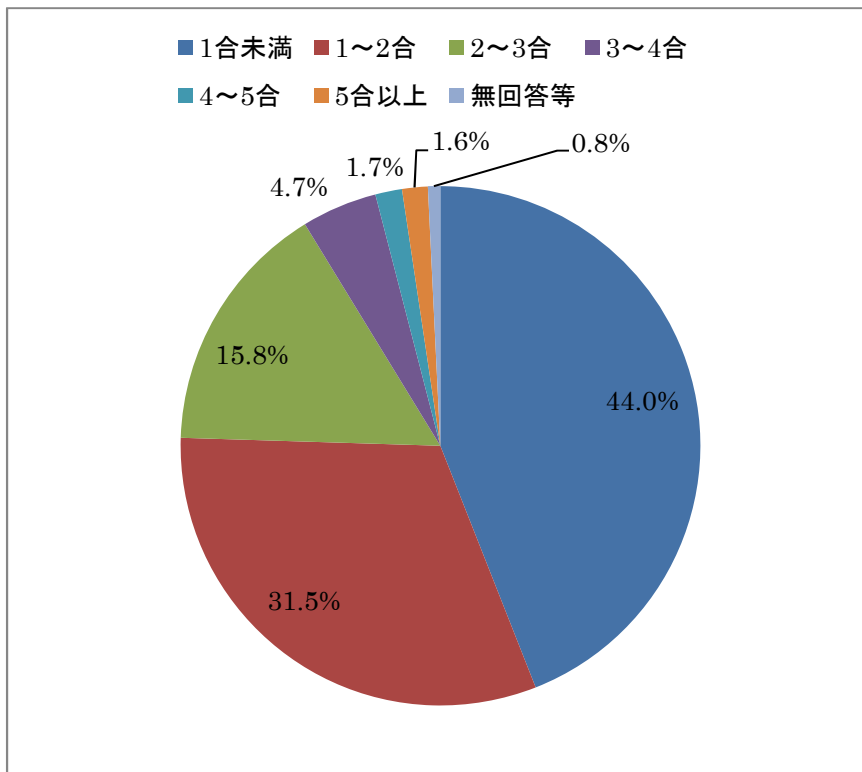


図 7-2 飲酒する日の 1 日あたりの飲酒量

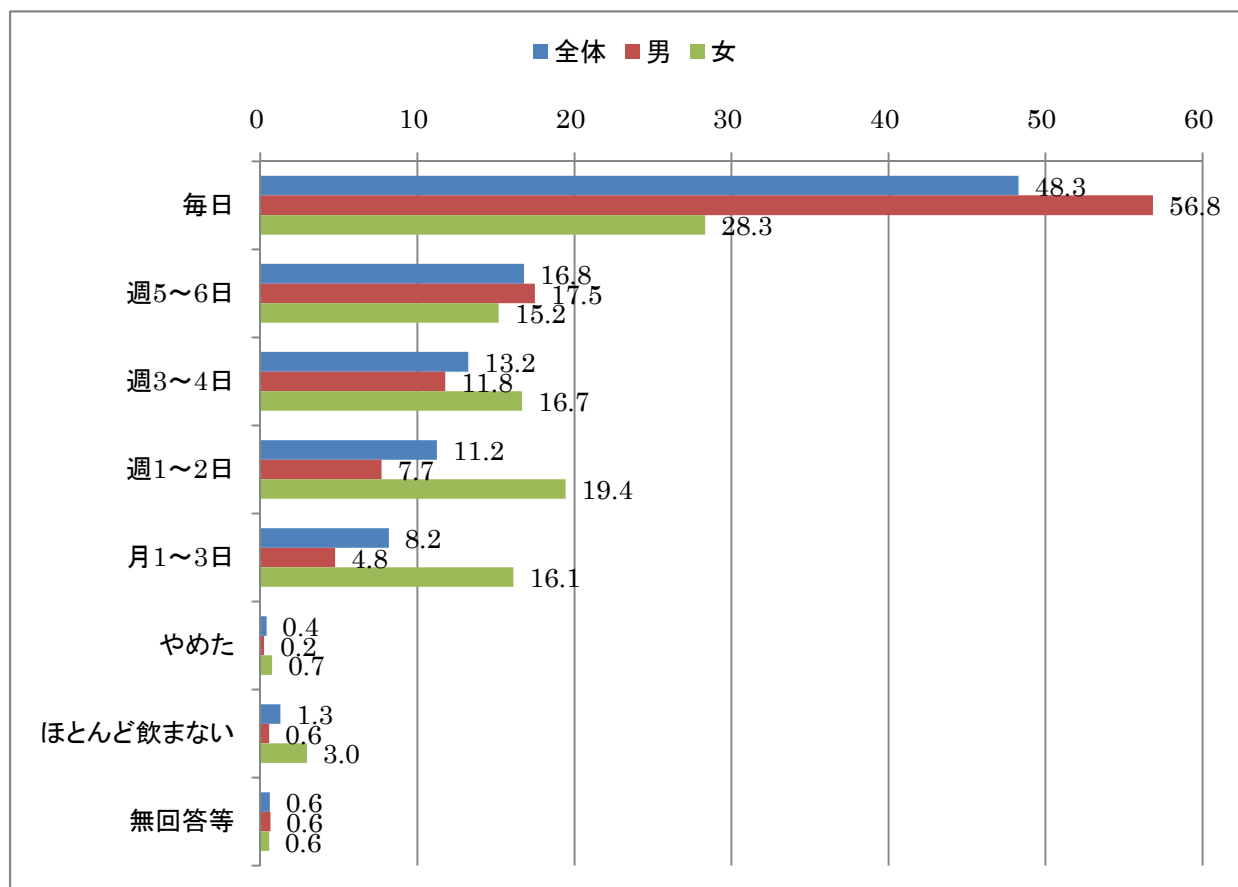


図 7-3 ストレス解消法に飲酒を選択した者の飲酒頻度(図中 単位は%)

5. 悩みやストレスを相談することについて

(1) 不満、悩み、つらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人の有無 (図 8-1～図 8-3)

あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいるかについて聞いたところ、全体としては、「同居の家族(家族)」が最も高く 71.1%、次いで「友人」53.1%、「同居の親族(家族)以外の親族」32.5%、「近所の知り合い」15.9%の順であった。「いない」は 3.4%であった。この順は、性別で見ても同じ傾向であった。また、女性は比較的多くの年齢層において、「同居の家族(親族)」と「友人」が拮抗して高い割合となっていたが、男性においては、「同居の家族(親族)」と「友人」の差が大きく、年齢が高くなるにつれて差は大きくなっていった。また、「同居の親族(家族)以外の親族」、「近所の知り合い」をあげる割合は、いずれの年齢層においても女性が男性より高かった。「いない」は、男女各々4.8%、2.3%であった。

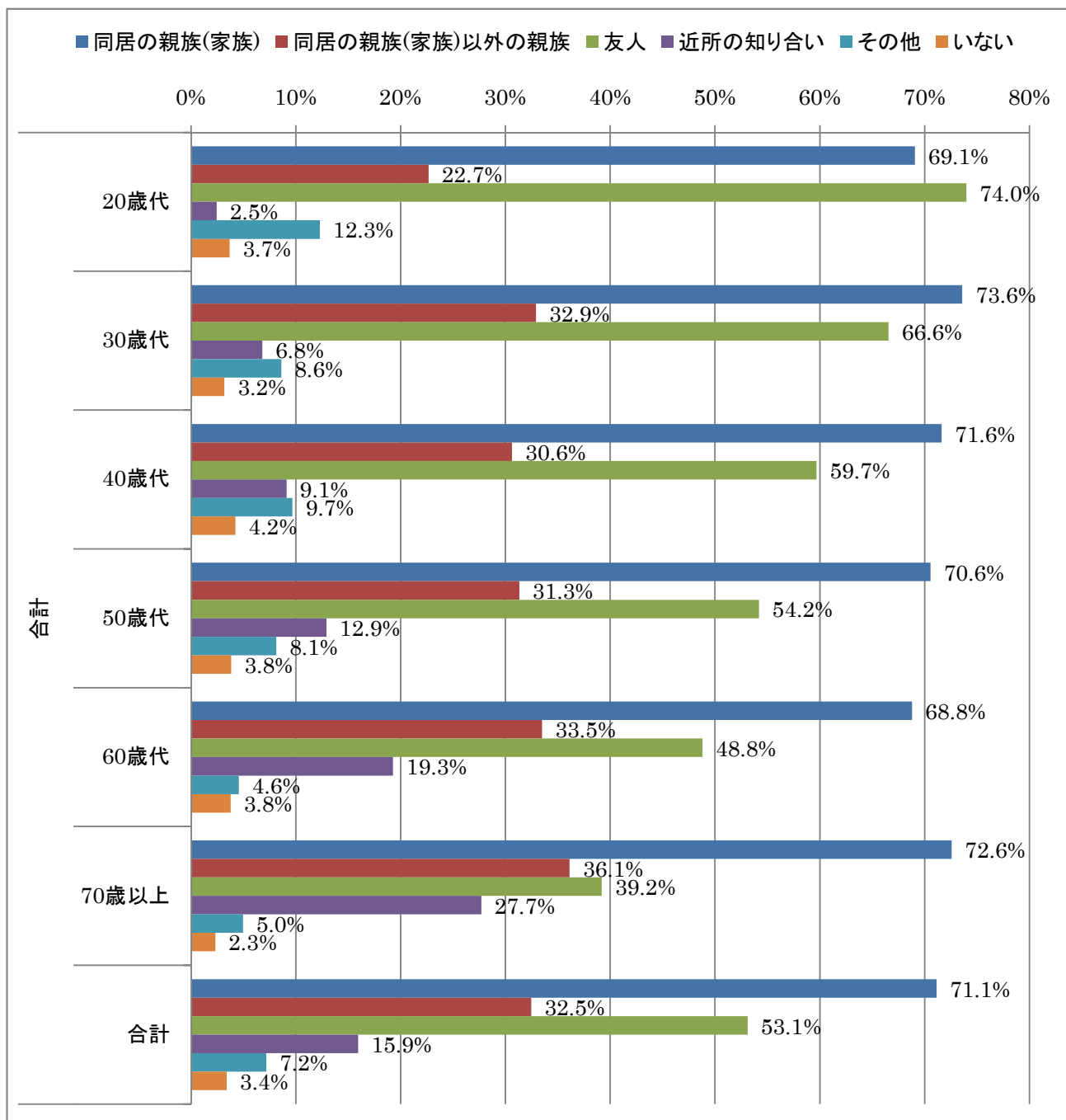


図 8-1 不満、悩み、つらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人の有無(全体)

参考: 内閣府 H20 調査

- ①同居の親族 69.1% ②友人 51.9% ③同居の親族(家族)以外の親族 27.4%
 ④近所の知り合い 8.3% ⑤いない 6.3% ⑥その他 4.8%

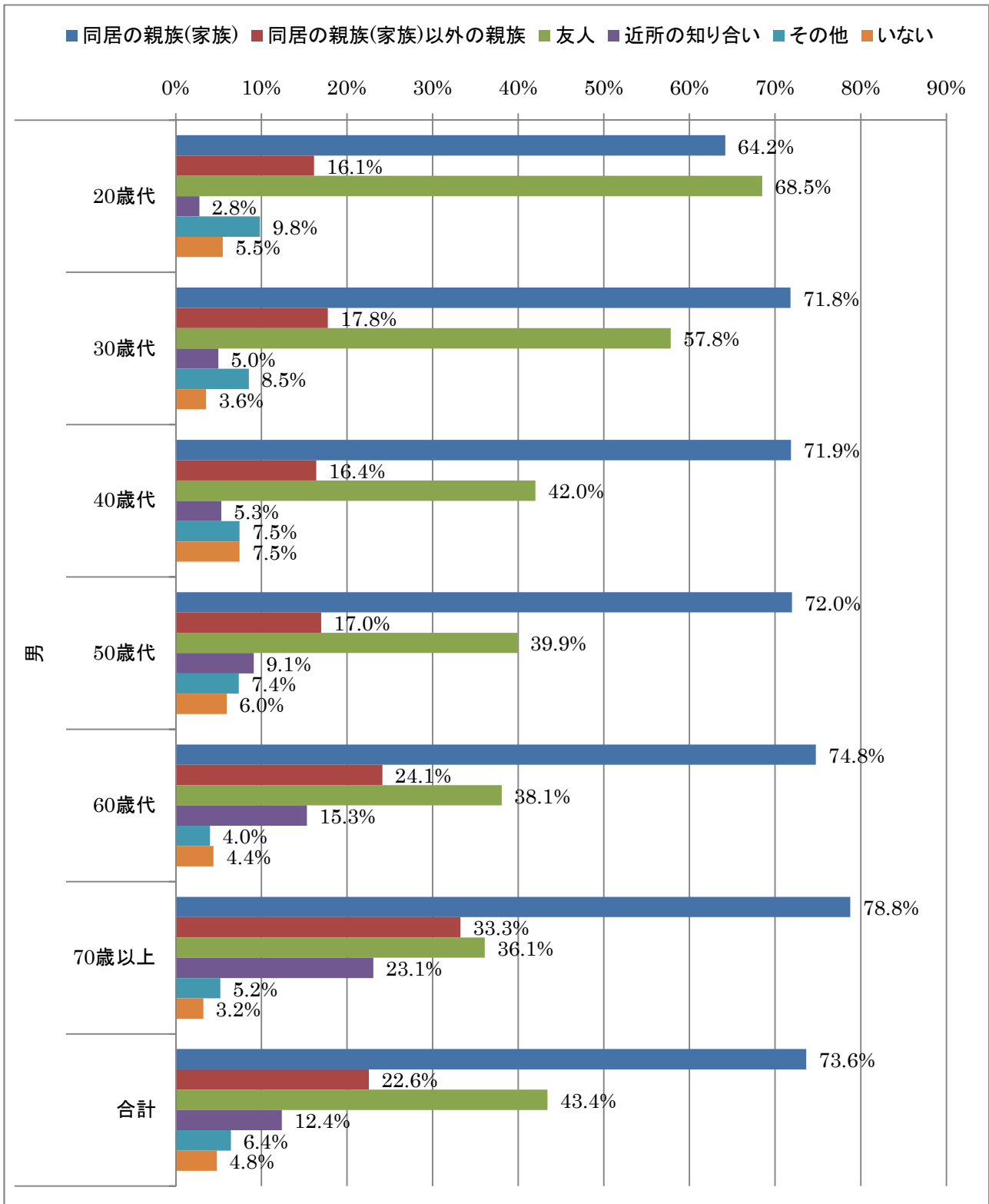


図 8-2 不満、悩み、つらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人の有無(男性)

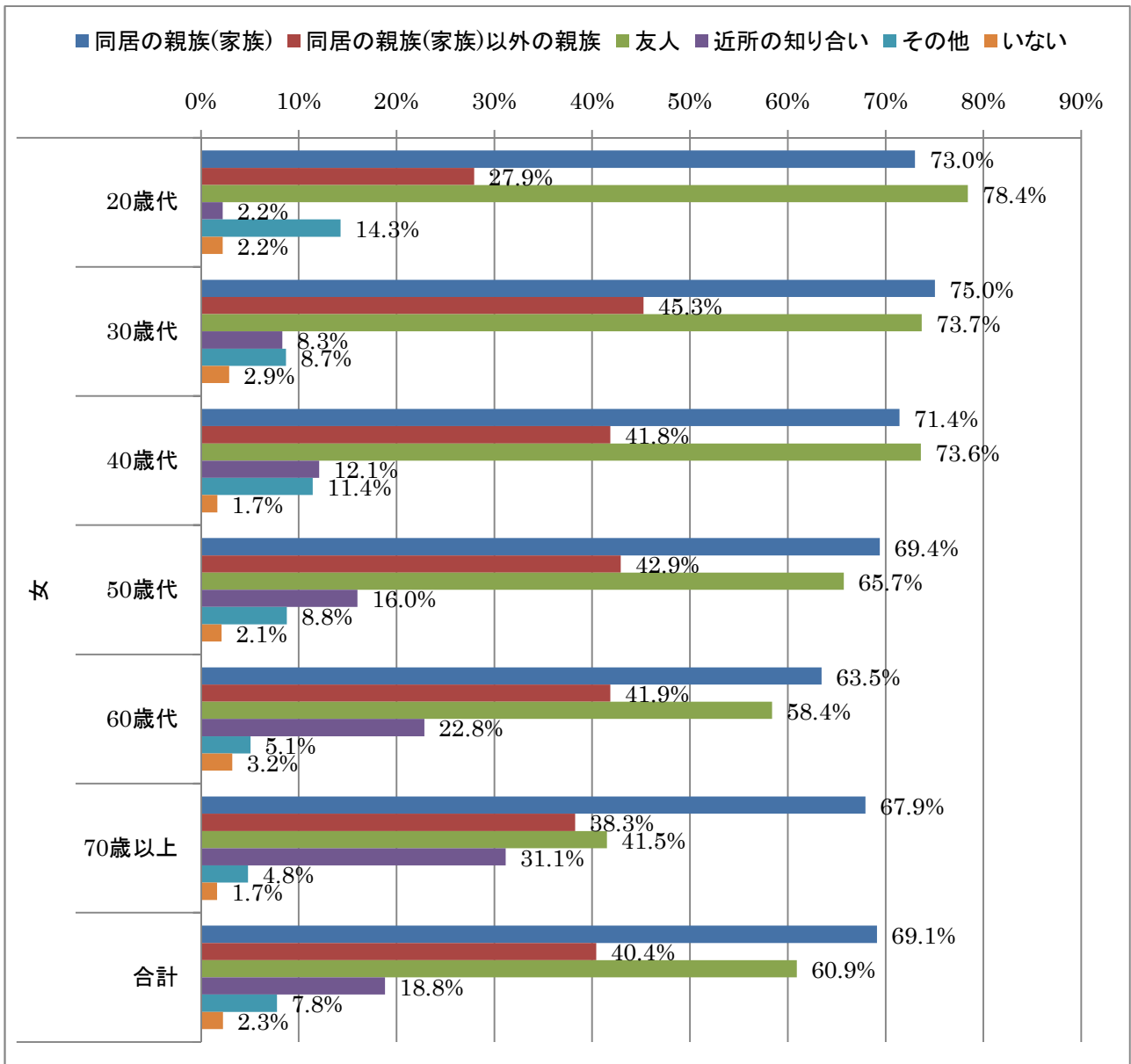


図 8-3 不満、悩み、つらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人の有無(女性)

参考:内閣府 H20 調査

「そう思う」3.4%(男 4.8% 女 2.0%) 「どちらかというと思う」12.2%(男 14.9% 女 9.5%)

「どちらかというと思わない」11.9%(男 14.0% 女 9.9%) 「そうは思わない」67.4%(60.6%、74.2%)

(2) 誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことか(図 9)

悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思うかと聞いたところ、「そう思う」は 3.4%、「どちらかというと思う」は 12.7%であった。性別で見ると、「そう思う」、「どちらかというと思う」と回答した者の割合は男性において、いずれの年齢層でも女性より高かった。年齢別では30歳代、40歳代の男性において「そう思う」、「どちらかというと思う」と回答した割合が高かった。一方、「そうは思わない」59.7%、「どちらかというと思わない」15.6%であった。

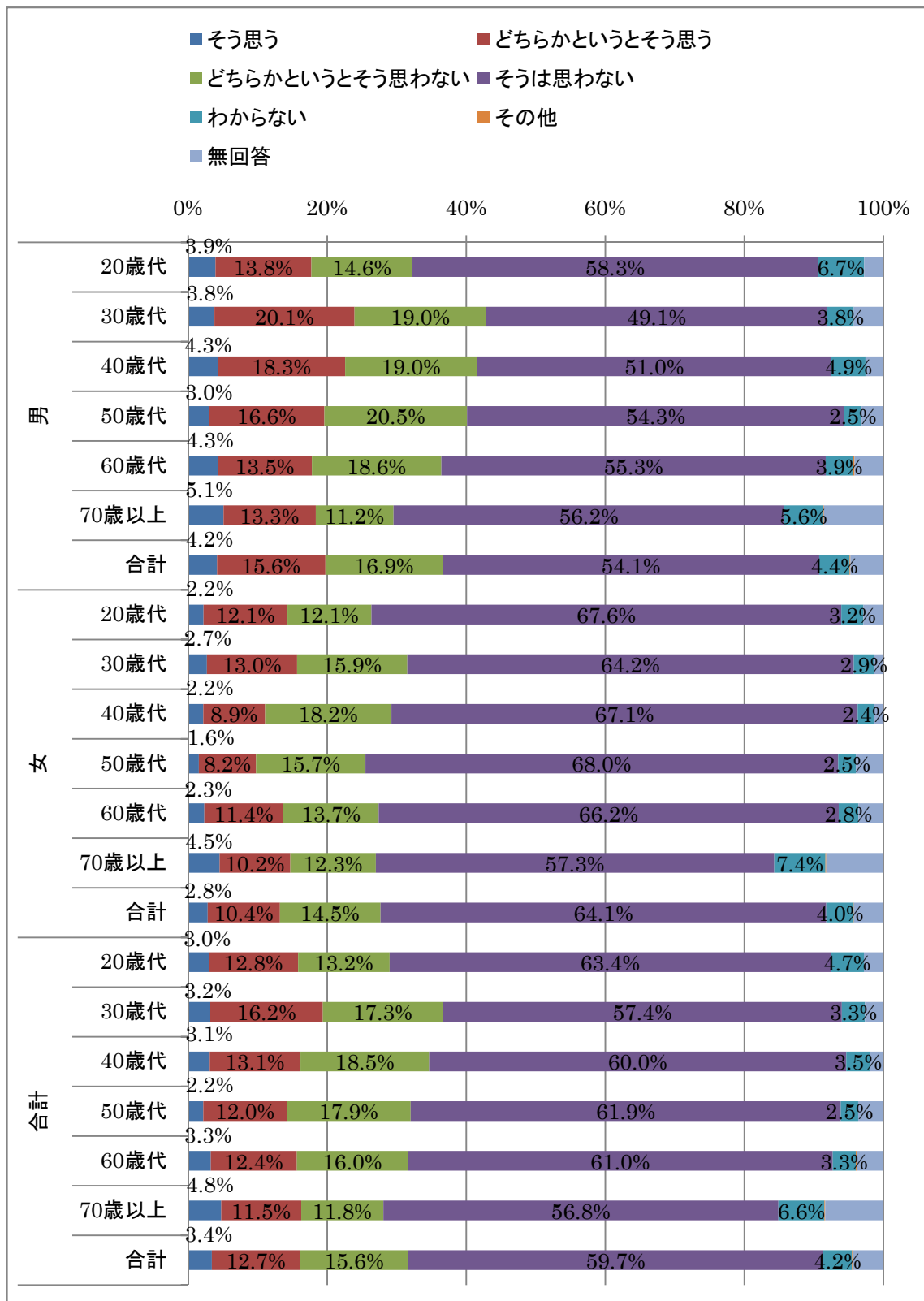


図 9 誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことか

(3)不眠が2週間以上続いた場合の相談先(図10)

仮によく眠れない日が2週間以上続いたとしたならば、どこに相談するか聞いたところ、全体では「家族」が66.7%と最も高く、次いで「内科等のかかりつけ医」42.9%、「友人」33.6%、「精神科等の専門医」18.8%の順であった。性別にみてもこの傾向は同じであった。一方、「相談しない」は10.5%であり、男女各々13.2%、8.3%であった。

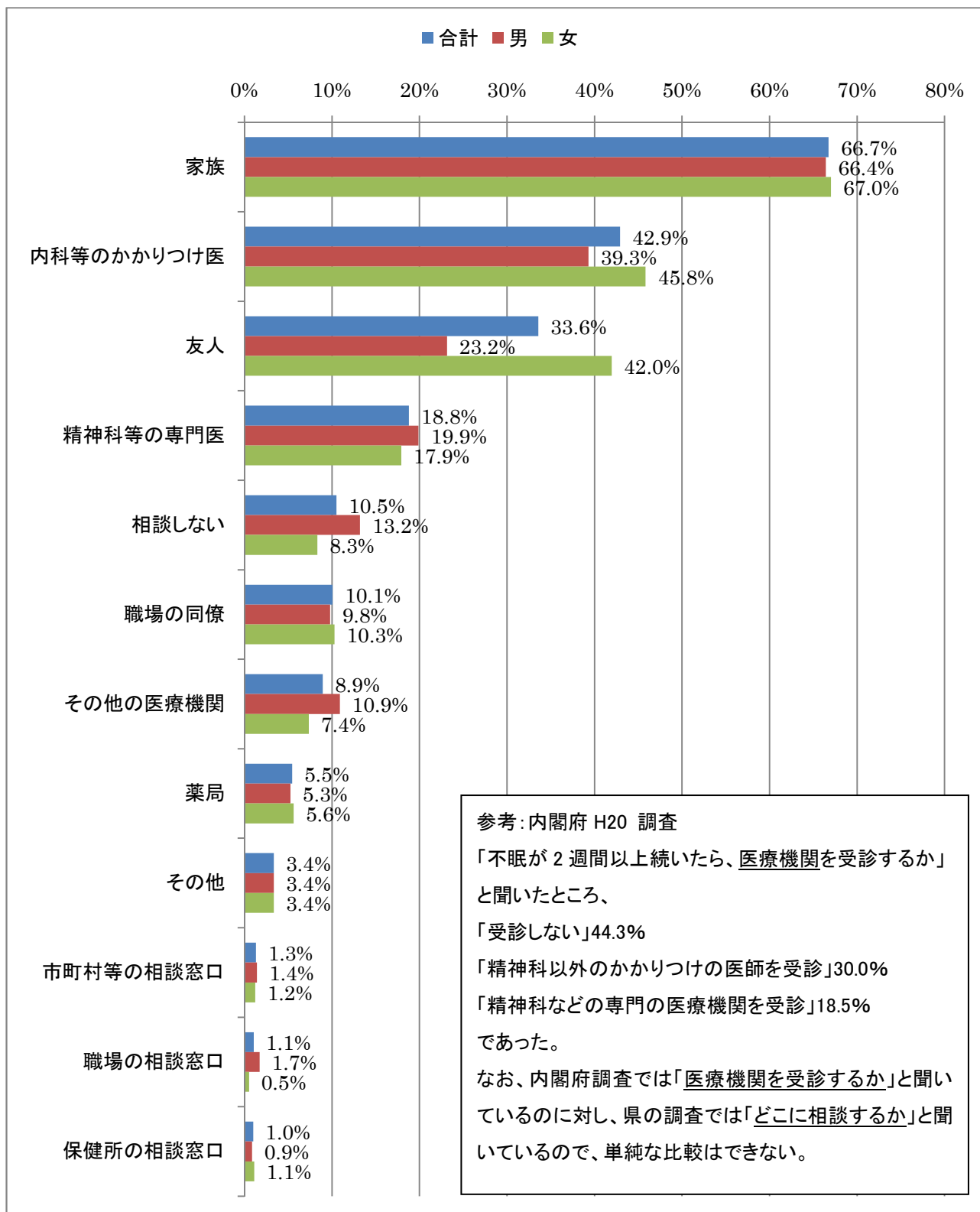


図10 不眠が2週間以上続いた場合の相談先

(4)不眠が2週間以上続いても相談しない理由(図 11)

仮によく眠れない日が2週間以上続いたとしたならば、どこに相談しますかと聞いて「相談しない」と回答した764名(全体 10.5%、男性 13.2%、女性 8.3%)について、その理由を聞いたところ、「自然に治るだろうから」が最も高く51.6%、次いで「自分で解決できるから」37.0%、「何となく」24.7%、「相談しても変わらないから」24.5%の順であった。

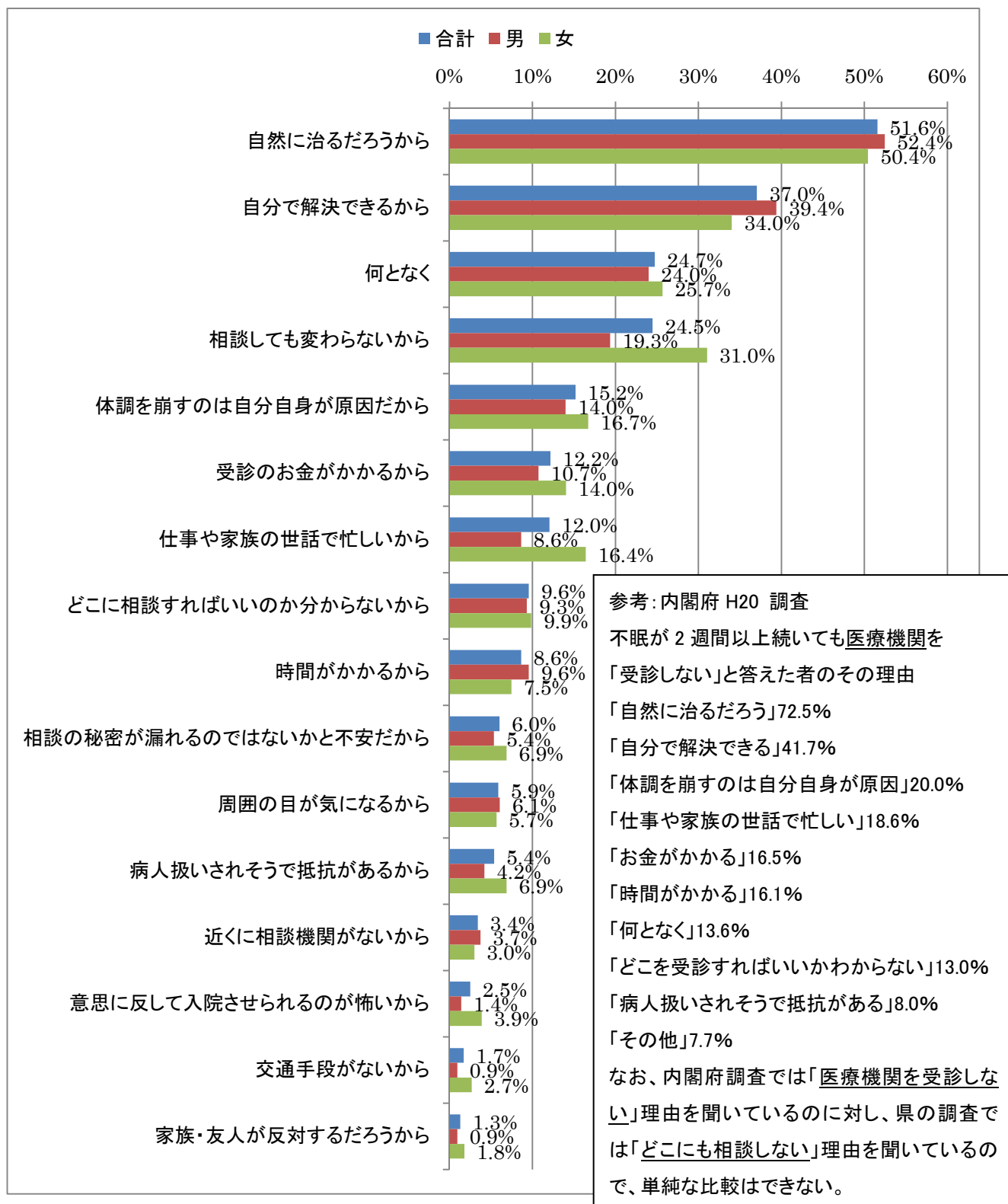


図 11 不眠が2週間以上続いても相談しない理由

6. 自殺に関する意識（図 12）

「自殺せずに生きていれば良いことがある」について「そう思わない」と“生きることに否定的”に回答した者の割合は 3.4%、「幼い子どもを道連れに自殺するのは仕方がない」について「そう思う」と“道連れに肯定的”に回答をした者の割合は 1.5%、「責任を取って自殺することは仕方がない」について「そう思う」と“責任を取る死に肯定的”に回答した者の割合は 3.1%、「自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない」について「そう思う」と“周囲の者が止めることの難しさに肯定的”に回答した者の割合は 5.2%であった。

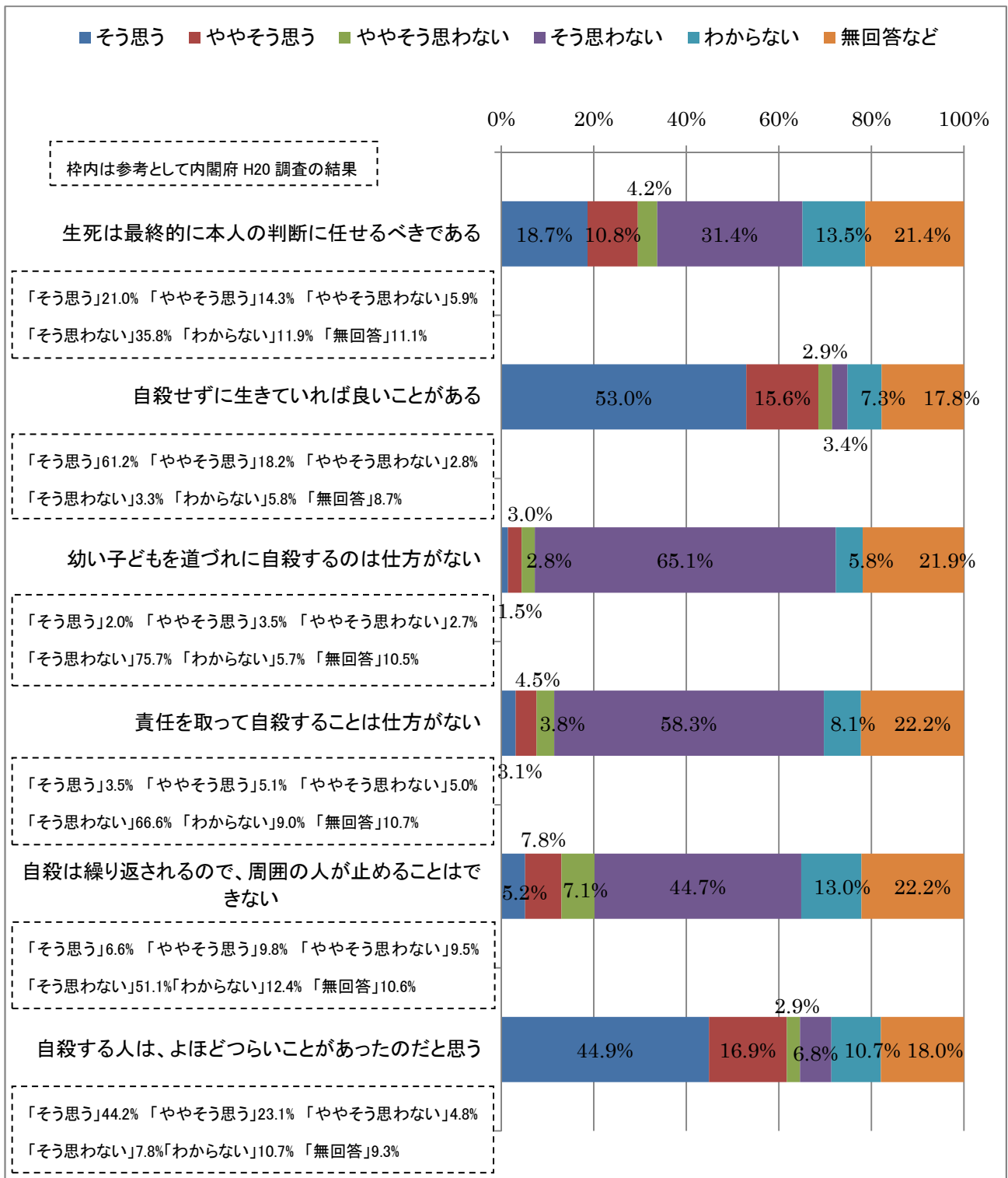


図 12 自殺に関する認識

7. 自殺を考え、計画し、試みた経験

(1) 自殺を考え、計画し、試みた経験(表 8-1、表 8-2)

表3-1、表3-2は、「これまでの人生のなかで」、「最近 1 年以内に」において、「自殺を考えた」、「自殺を計画した」、「自殺を試みた」ことがあるかについて、聞いた結果である。

表3-1は、調査票の流れに沿わずに回答した者を含めたもの、表3-2は、調査票の流れに沿って回答した者を含めたもの、である。2つの表を掲載した理由を以下に記す。

調査票では、「自殺を考えた」→「自殺を計画した」→「自殺を試みた」という展開を想定し、「自殺を考えた」の間に「はい」と回答した者が「自殺を計画した」の間に進むことができる形式とした。さらに「自殺を計画した」の間に「はい」と回答した者が「自殺を試みた」の間に進むことができる形式とした。しかし、自殺には必ずしも「計画」という過程を経ずに発作的に試みることもあり得る。そのような状況があることを反映してか、「自殺を考えた」→「自殺を計画した」→「自殺を試みた」という展開以外の回答も見受けられた。これを適切な回答ではないと位置付けて解析の対象から除くことも考えられる。しかし、上記に記したように必ずしも「計画」という過程を経ない場合も考慮される。このことから、本設問については、表3-1に各間に「はい」と回答した者の人数と割合を、表3-2には「自殺を考えた」→「自殺を計画した」→「自殺を試みた」という展開通りに回答した者の人数と割合を記した。

%の計算をする上で基数を有効回答者数の 7,272 名とすると、「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えることがある」と回答した者は 14.5%(1,057 名)であった。また、これまでの人生のなかで自殺を試みたことがある者は 0.6~1.2%(268~297 名)、最近 1 年以内に自殺を試みたことが 1 度でもある者は 0.3~0.4%(22~32 名)であった。

表 8-1 自殺を考え、計画し、試みた経験者の人数と割合

	回答者数(人)	割合(%)
これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えることがある	1057	14.5
最近1年以内に、本気で自殺したいと考えることが1度でもある	297	4.1
これまでの人生のなかで、自殺の計画を立てたことがある	142	2.0
最近1年以内に、自殺の計画を立てたことが1度でもある	94	1.3
これまでの人生のなかで、自殺を試みたことがある	90	1.2
最近1年以内に、自殺を試みたことが1度でもある	32	0.4

表 8-2 自殺を考え、計画し、試みた経験者の人数と割合

	回答者数(人)	割合(%)
これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えることがある	1057	14.5
最近1年以内に、本気で自殺したいと考えることが1度でもある	268	3.7
これまでの人生のなかで、自殺の計画を立てたことがある	129	1.8
最近1年以内に、自殺の計画を立てたことが1度でもある	80	1.1
これまでの人生のなかで、自殺を試みたことがある	43	0.6
最近1年以内に、自殺を試みたことが1度でもある	22	0.3

参考:内閣府 H20 調査

いままでに本気で自殺したいと思ったことがある 19.1%(全対象 1,808 名)

最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがある 4.0%(72/1808×100)

(2) 自殺を考えた時の相談先(図 13)

％の計算をする上で基数を「最近 1 年以内に、本気で自殺したいと考えたことが 1 度でもある」に「はい」と回答した 297 名とした。

自殺を考えた時、誰かに相談したことがあるかを聞いたところ、「相談したことはない」が 59.9%で最も高かった。これは性別で見ても同様の結果であり、男女各々67.7%、54.3%であった。「相談したことはない」に次いで、具体的な相談先が上げられたが、その相談先として最も高いのが「友人」15.8%、次いで「同居の親族(家族)」13.5%、「同居の親族(家族)以外の親族」8.8%、「医師」8.8%の順であった。性別で見ると、男性では「同居の親族(家族)」、「友人」、「医師」、「同族の親族(家族)以外の親族」の順に高く、女性では「友人」、「同居の親族(家族)」、「同族の親族(家族)以外の親族」、「医師」の順に高かった。

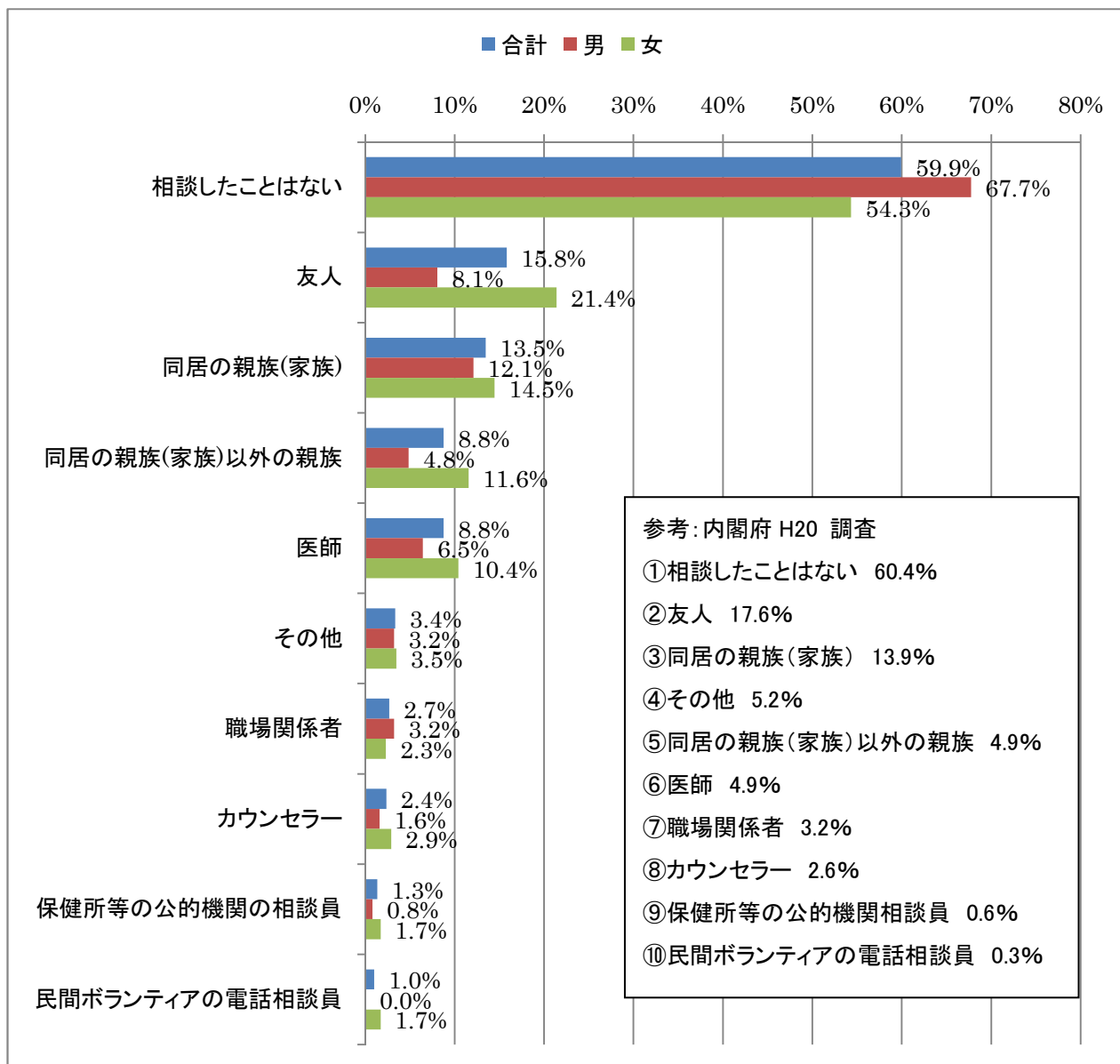


図 13 自殺を考えた時の相談先

(3)身の回りの自殺者(図 14)

身の回りで自殺した者がいるかについて聞いてみると、全体では「そのような人はいない」が 51.1%と最も高かった。自殺をした者では「同居の親族(家族)以外の親族」11.1%、「友人」9.6%、「職場関係者」7.8%、「同居の親族(家族)」2.4%の順であった。「その他」は 14.6%であった。

年齢別で見ると、20 歳代、30 歳代は「友人」、40 歳代は「職場関係者」、50 歳代、60 歳代、70 歳以上では「同居の親族(家族)以外の親族」が最も高かった。

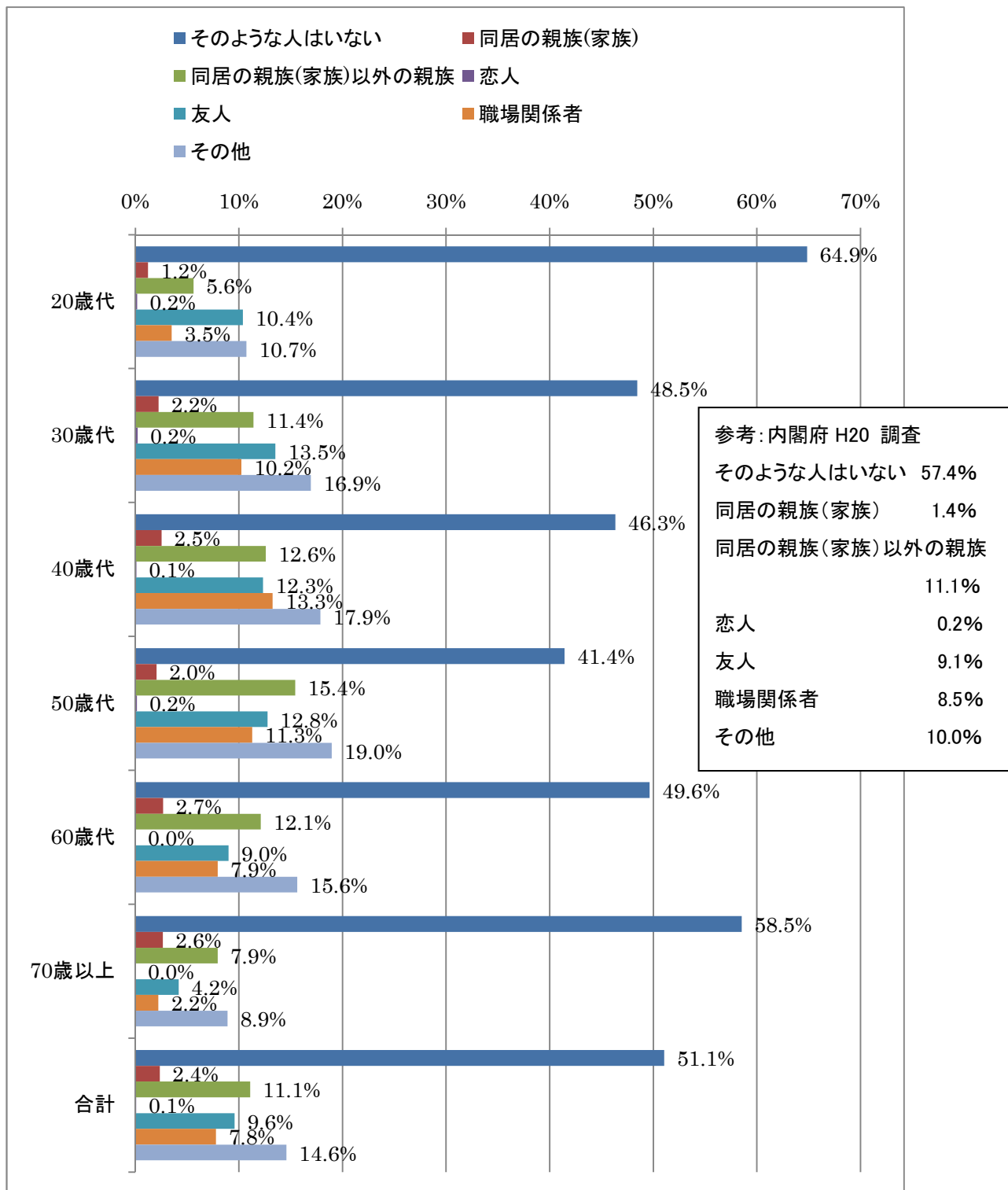


図 14 身の回りの自殺者

8. 自殺予防に期待される対策

(1) 自殺を防ぐために必要と考える対策(図 15-1)

自殺を防ぐためにどのような対策を行う必要があると聞いたところ、「失業対策や雇用対策の充実」が 38.3% と最も高く、次いで「高齢者の孤独を防ぐ対策」35.0%、「職場や地域での相談の充実」22.2%、「自殺のサインに気づき、専門機関につなげる人(ゲートキーパー)の養成」21.0%、「債務などの経済・法律相談の充実」20.5%の順であった。性別で見ると、男女共に「失業対策や雇用対策の充実」が最も高く、次いで「高齢者の孤独を防ぐ対策」の順であったが、男性では「債務などの経済・法律相談の充実」、「職場や地域での相談の充実」、「困窮者に対する金銭援助などの充実」が、女性では「自殺のサインに気づき、専門機関につなげる人(ゲートキーパー)の養成」、「職場や地域での相談の充実」、「自殺電話相談(「こころの健康相談統一ダイヤル」「いのちの相談」など)の充実」が続いた。(図 15-1)

(2) 自殺を考えたことがある者が、自殺を防ぐために必要と考える対策(図 15-2)

図 15-2 は、自殺を考えたことがある者が、自殺を防ぐために必要と考える対策である。表 8-2 の「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがある」(図 15-2 中“自殺考え(人生)”と記載)と回答した 1,057 名、および「最近 1 年以内に、本気で自殺したいと考えたことが1度でもある」(図 15-2 中“自殺考え(1 年)”と記載)と回答した 268 名について、自殺予防対策についてどの対策項目を選択したか示した。

「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがある」者は、上位 1、2 位は全体(図 15-1)と同じで「失業対策や雇用対策の充実」、「高齢者の孤独を防ぐ対策」であったが、上位 3 位以降は「ゲートキーパーの養成」、「困窮者への金銭支援」、「電話相談の充実」の順で、全体(図 15-1)とは異なっていた。また「最近 1 年以内に、本気で自殺したいと考えたことが1度でもある」者は、1 位は全体(図 15-1)と同じ「失業対策や雇用対策の充実」であったが、2 位「困窮者への金銭支援」、次いで「ゲートキーパーの養成」、「電話相談の充実」、「高齢者の孤独を防ぐ対策」の順であった。「最近 1 年以内に、本気で自殺したいと考えたことが1度でもある」者は、経済的な対策を必要と考えている傾向がみられた。

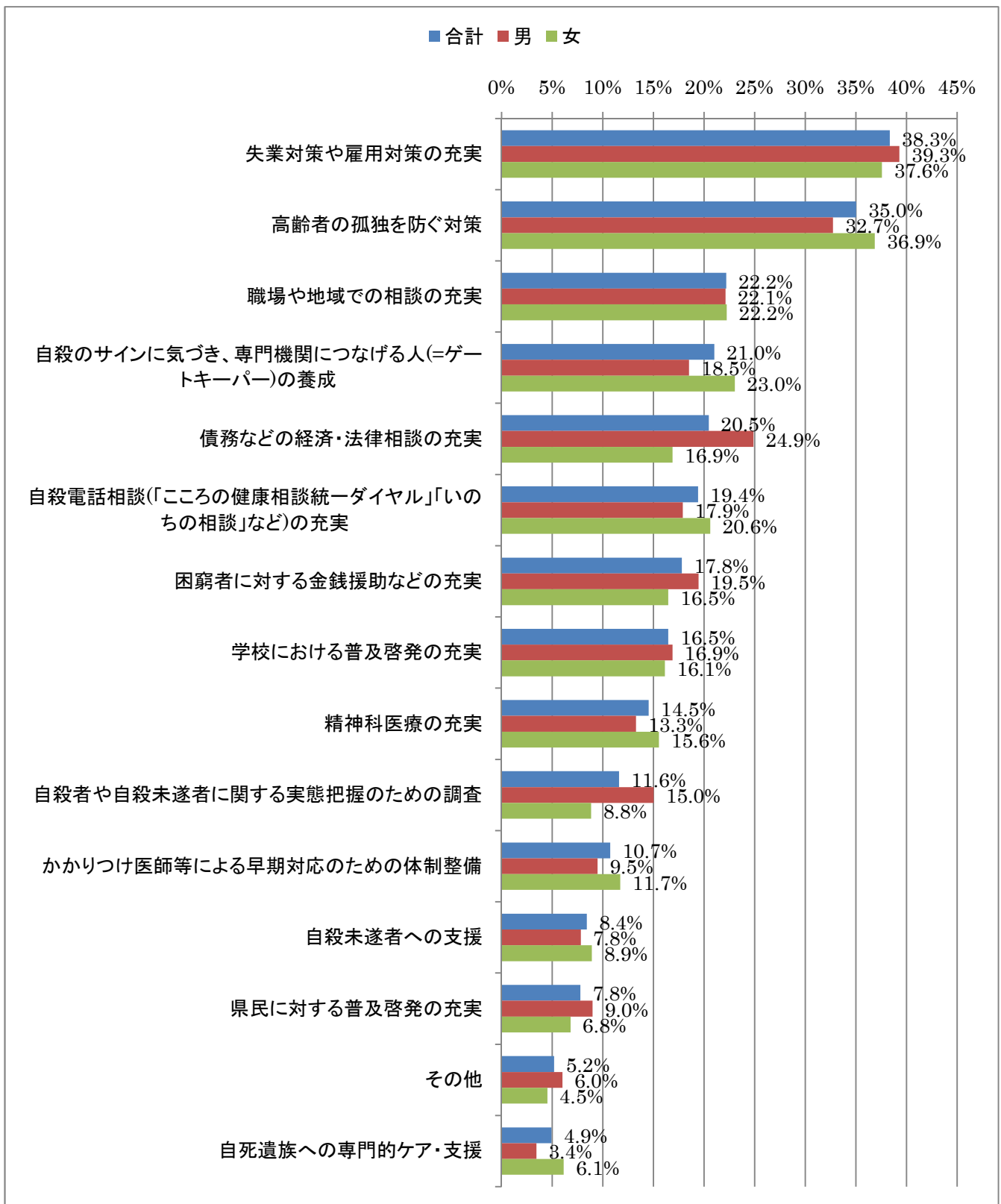


図 15-1 自殺予防に期待される対策 (全体 性別)

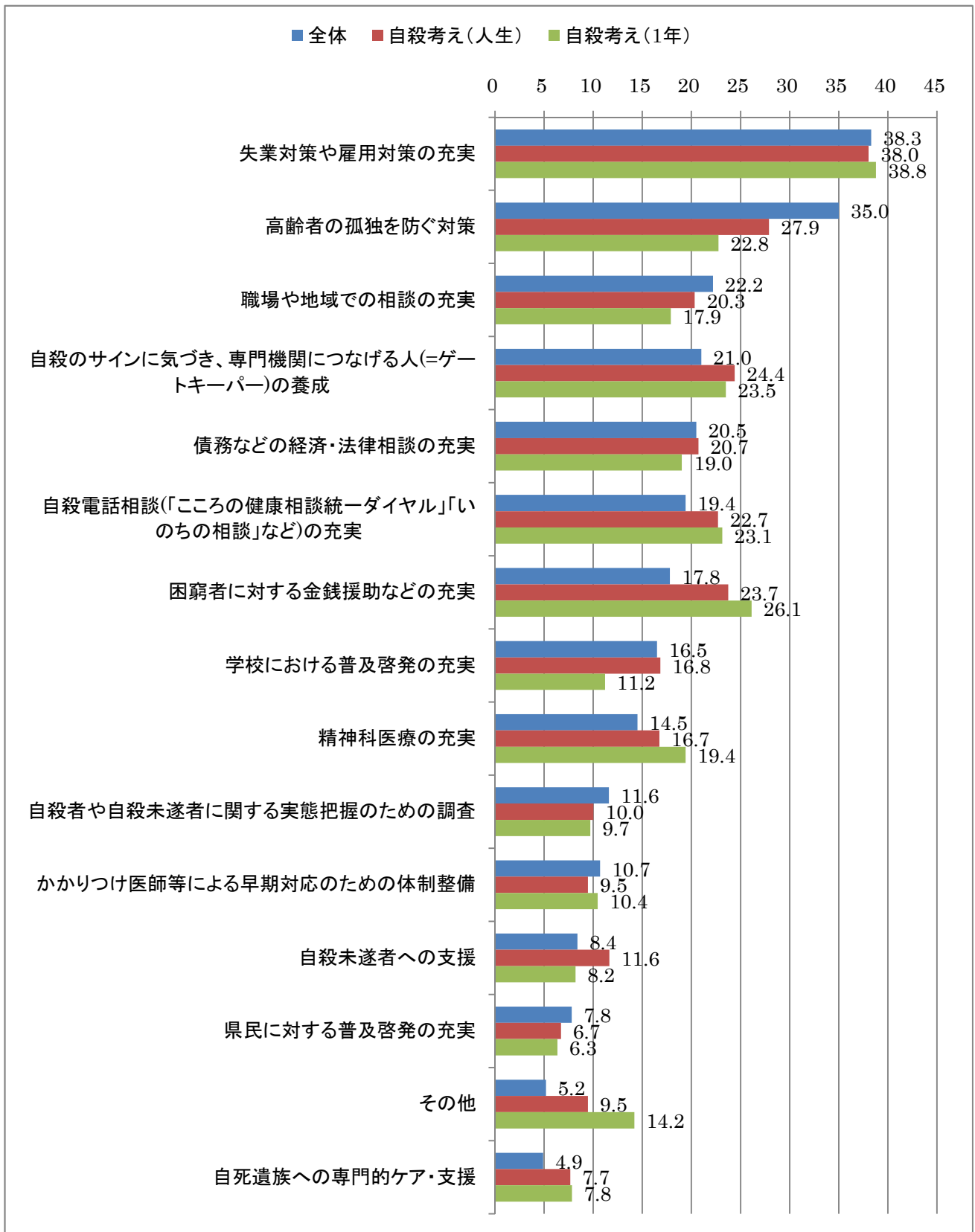


図 15-2 自殺予防に期待される対策 (全体 自殺を考えた者) (図中 単位は%)