

平成 21 年度
藤岡町こころの健康づくりアンケート調査
報 告 書

平成 22 年 3 月

藤岡町

はじめに

藤岡町は、栃木県の最南端に位置し、万葉の文化をしのぶ三轟山や広大なヨシ原が続く渡良瀬遊水地など、豊かな自然環境に恵まれた町です。

今回、本町では、こころの健康づくりアンケートを実施いたしました。このアンケートは、町民のこころの健康状態を把握するとともに、町民のこころの健康やうつ病・自殺に対する考え方についての現状を把握し、効果的な自殺予防およびこころの健康づくり対策を推進していくために行いました。

日本の自殺死亡者数は平成19年に30,827人、栃木県では528人となっています(人口動態統計)。平成18年に制定された自殺対策基本法に基づき、平成19年に閣議決定された自殺総合対策大綱の中では、多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、経済・生活問題、健康問題、家庭問題等様々な要因が複雑に関係しておこった様々な悩みにより、心理的に追い込まれた末の死である。心理的な悩みを引き起こす様々な社会的要因に対する適切な介入や、自殺に至る前のうつ病等精神疾患に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができる。自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している、との基本認識に立ち、自殺対策が推進されているところです。

本町においても、40歳以上を中心に年間平均6.5人(平成10～19年)が自殺により亡くなっています。また平成18年には自殺で亡くなる人の割合(死亡率)が県内第1位となる等自殺死亡者が多い状態にあり、今回の調査結果で明らかになった実態や課題をもとに、今後、一層の自殺予防およびこころの健康づくり対策を推進してまいりたいと考えております。

なお、最後になりましたが、今回の調査は、栃木県の調査研究支援研修及び栃木健康福祉センターの支援を受けて行い、調査票の作成、解析、及び報告書の作成については、自治医科大学公衆衛生学教授中村好一先生、栃木県立衛生福祉大学校准教授五月女幸子先生、とちぎ健康福祉協会研修課長青木博美先生のご助言を得ました。ご協力をいただいた多くの町民の皆様、回収にご尽力くださった民生委員の皆様、調査全般にわたりご支援をいただきました先生方に、心から感謝申し上げます。

平成22年3月

藤岡町長 永島源作

目 次

調査結果の要約	1
調査目的・方法	
1 調査目的	5
2 調査方法	5
3 調査項目	5
4 回収率	5
調査結果	
1 基本属性	6
2 こころと身体健康状態	16
3 こころの健康や自殺・うつ病に対する意識	23
4 こころの病気への対処・意向	26
5 クロス集計	31
1)こころの健康状態を把握する	31
(1)問8 こころの健康状態はどうか	31
2)こころの健康や自殺に対する考え方を把握する	40
(1)問11 弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのは、恥ずかしいことだと思いますか	40
(2)問12 自殺は防ぐことができますか	50
(3)問13 自殺についてどのように考えますか	60
3)睡眠状態を把握する	66
(1)問6 - 4 - 2 日ごろの睡眠に満足していますか	66
4)死や自殺を考える人の状況を把握する	67
(1)問14 - 6 死について何度も考えることがある	67
(2)問14 - 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	75
考察	83
今後の方針	84
おわりに	85
資料	86
1 アンケートのお願い	
2 調査票	
3 藤岡町の現状	

* アンケート調査結果における各設問の母数 n (Number of cases の略) は、設問に対する有効回答者数を意味する。

* クロス集計結果における P は、クロス検定の結果値を示している。P 値が 0.05 以下で有意差があったとした。

・調査結果の要約

結果の要約は、平成22年3月10日付で全世界帯に配布した概要版で示す。

STOP!!自殺

藤岡町のこころの健康づくり

保存版

～こころの健康づくりアンケート調査結果から～

平成21年8月～9月に、町民のこころの健康やうつ病・自殺に対する考え方についての現状を把握し、効果的な自殺予防及びこころの健康づくり対策を推進することを目的に、こころの健康づくりアンケートを実施させていただきました。

調査に当たりまして、多くの町民の皆様にご協力いただき誠にありがとうございました。この調査でわかったことをご報告させていただきます。

対 象：町民600人(40歳～79歳を各年代別・性別に無作為抽出)

手 法：対象者に郵送で配布。封のされた回答用紙を民生委員が訪問により回収した。

項 目：(1)基本属性、(2)こころと身体の状態、(3)こころの健康や自殺・うつ病に対する意識、(4)こころの病気への対処・意向に関する21項目。

回収率：90.5%

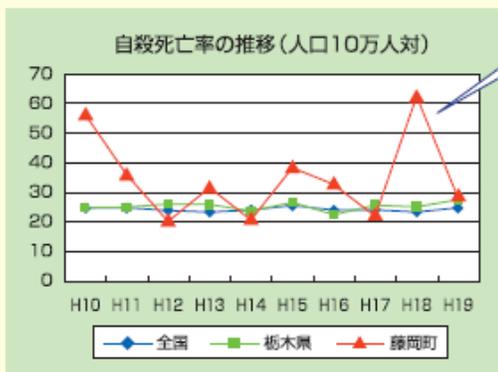
※調査結果の全文は、下記のホームページに報告書が掲載されております

藤 岡 町 <http://www.town.fujioka.tochigi.jp/>

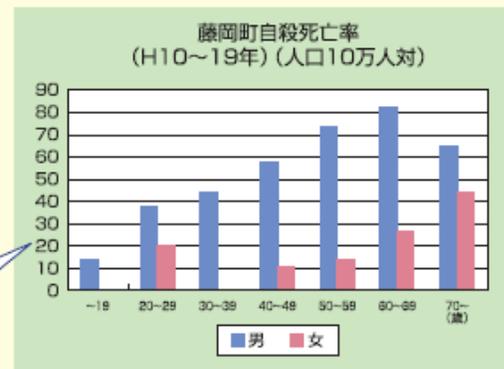
栃 木 県 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/welfare/hoken-eisei/>

自治医科大学 <http://www.jichi.ac.jp/dph/fujiokamachi.html>

町の現状



自殺死亡率は平成18年には
県内第1位

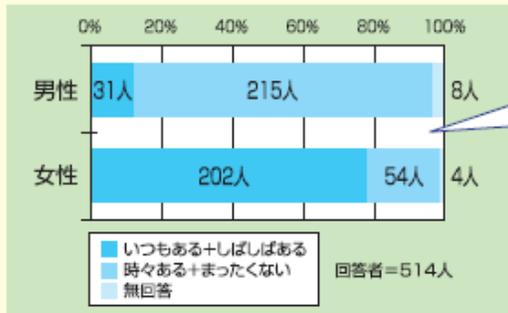


藤岡町では高齢者の自殺死亡率が高い。
また男性は女性の3倍多い。

藤岡町健康増進課 TEL 0282-62-0904

町民のこころの健康状態

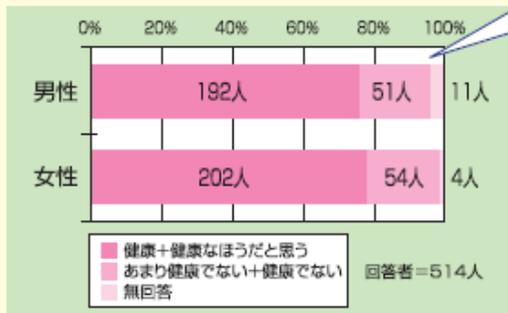
❁ 気分がひどく落ち込むことがありますか



- 「いつもある」「しばしばある」と回答した人
男性では12%
女性では78%
女性は男性の**6.5倍**

- 気分が落ち込んだきっかけは
自分の健康や病気

❁ こころの健康状態はどうですか



- 「あまり健康でない」「健康でない」と回答した人

男性では20%
女性では21%



【「身体の健康状態」と「こころの健康状態」のクロス集計結果】
男女ともに全年代において、こころの健康状態が健康でない群の人は、身体の健康状態について「あまり健康でない」「健康でない」と答える割合が高いことがわかりました。

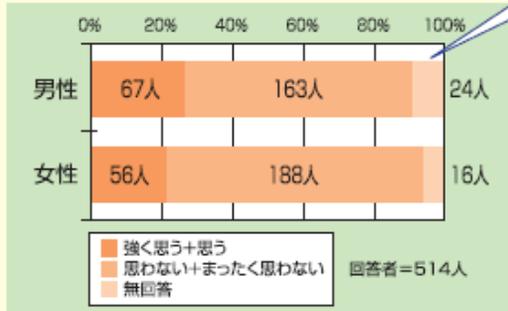
※「身体の健康状態」は「こころの健康状態」に影響を及ぼす!!

町民の意識や考え方

● こころの健康を保持するためには予防行動が大切です。

その一つとして「弱音を吐いたり誰かに助けを求める」行為への町民の意識を分析しました。

❁ 弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのは、恥ずかしいことだと思いますか



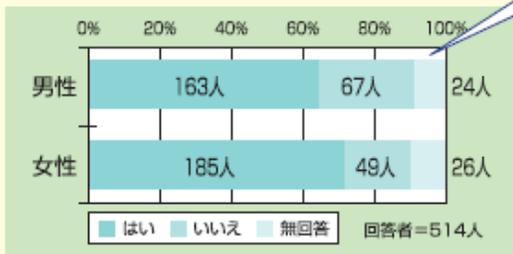
- 「強く思う」「思う」と回答した人
男性では26% 女性では22%

【クロス集計】
40~50歳代男性は、身体とこころの健康状態が健康でない人や気分がひどく落ち込むことがある人ほど、弱音を吐いたり助けを求めることを恥ずかしいと思う傾向がありました。全年代女性も気分がひどく落ち込む人にその傾向が強く、また、60~70歳代女性は、自殺に対して「自殺はやむをえない」「自殺は自由である」と考える人ほど、弱音を吐いたり助けを求めることを恥ずかしいと思う傾向がみられました。

※身体の健康・こころの健康が、予防行動に影響を及ぼしている!!

●町民の自殺に対する考え方を分析してみました。

❁ 自殺は防ぐことができると思いますか



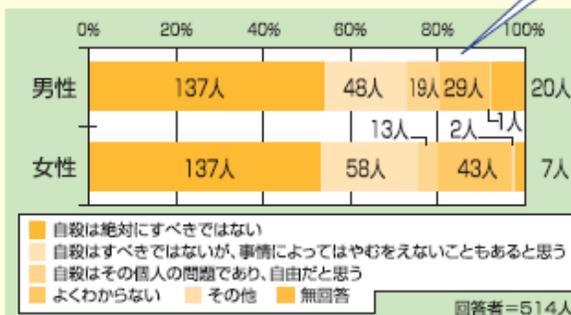
●「いいえ」と回答した人

男性では26% 女性では19%

●「自殺はやむをえない」「自殺は自由である」と考える人

男性では26% 女性では27%

❁ 自殺についてどのように考えますか



【クロス集計では男性に特徴があり】

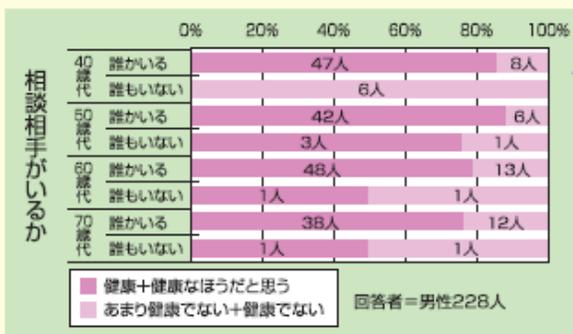
・「こころの健康状態」と「自殺は防ぐことができるか」とのクロス集計では、特に40～50歳代男性において、こころの健康状態が健康でない群に、「自殺は防ぐことができない」と回答する人の割合が高いことがわかりました。
 ・「こころの健康状態」と「自殺についてどのように考えるか」とのクロス集計では、こころの健康状態が健康でない群に、「自殺は防げない」「自殺はやむをえない」「自由である」と考える傾向がありました。

❁ 相談相手や相談窓口の知識の有無

●相談相手や相談窓口の知識の有無についての分析結果は男性に特徴がみられました。

こころの健康状態(男性)

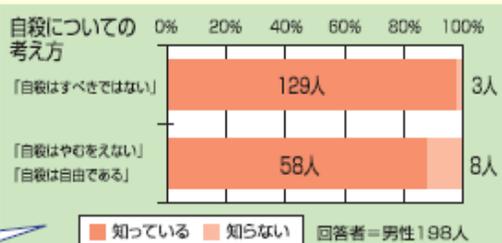
❁ 困り事や悩み事などを話す相手がいるか



男性においては、こころの健康状態が「健康でない群」は相談相手が誰もいない傾向がみられました。

自殺についてどのように考えるか(男性)

❁ 相談窓口を知っているか



「自殺はやむをえない」「自殺は自由である」と考える人は、相談窓口を知らない人が多い。

まとめ

- ★こころの健康づくりをすすめるためには身体健康づくりも大切である。
- ★「自殺は防ぐことができる」「自殺は絶対にすべきではない」とすべての人が考えられるよう、啓もう活動が必要である。
- ★こころの健康づくりには相談相手がいることが大切である。相談窓口も知ってほしい。
- ★男性・高年女性へのアプローチが重要である。



● 今後の取り組み ●

こころの健康づくりを推進するために、
藤岡町健康増進計画に基づいた対策を図っていきます

町民一人ひとりが取り組むこと

- * 頑張りすぎないようにしましょう。
- * 休養や睡眠、適度な運動、趣味など自分の時間を持ちましょう。
- * 悩んだり困ったりしたときは一人で抱え込まず、家族や友人、相談窓口にご相談しましょう。
- * うつ病をはじめとした精神疾患について知り、必要に応じて医療機関を受診しましょう。
- * 自分のこころと身体の健康状態を把握するとともに、年1回は検診を受けましょう。

支援する家庭・仲間・近隣の人・学校・職場等が取り組むこと

- * 休養や睡眠、リフレッシュする時間を確保していきましょう。
- * 外出できない人の話し相手になりましょう。
- * 「自殺予防のための行動～3つのポイント～」にそって行動しましょう。

重要

- ポイント① 周りの人の悩みに気づき耳を傾ける。
- ポイント② 早めに専門家に相談するよう促す。
- ポイント③ 温かく寄り添いながらじっくりと見守る。



行政が取り組むこと

- * こころの病気、自殺予防について正しい理解と啓発をおこないます。
- * ライフステージに対応したこころと身体の健康づくりの推進をします。
 - ・ 学童期：思春期：学校でのいのちを大切にす授業や人権に関する授業等との連携。
 - ・ 青年期：壮年期：自らが健康状態を把握するための取り組み。生涯学習の生きがいづくり講座等との連携。
 - ・ 高年期：自らが健康状態を把握するための取り組み。介護高齢部門や生涯学習部門と連携し、孤立化の予防、生きがい対策等の推進。
- * 相談窓口についての情報提供や、支援体制の充実を図ります。
 - ・ 相談窓口一覧の作成、民生委員・心配ごと相談員等関係者の研修、役場庁内関係部署と協議し支援体制の強化を図るなど。
- * 関係機関との連携を図ります。



こころの不調に
気づいたら、早め
に相談しましょう。

**こころの
健康相談
窓口**



電話・来所相談

- ★精神保健福祉センター 予約制
宇都宮市下岡本町2145-13
☎ 028-673-8785
- ★栃木健康福祉センター
栃木市神田町6-6
※専門医 年8回(お問い合わせください)
☎ 22-4121
- ★藤岡町健康増進課
☎ 62-0904
上記3カ所の相談時間
月～金 午前8時30分～午後5時30分

電話相談

- ★こころのダイヤル
☎ 028-673-8341
月～金 午前9時～正午・午後1時～午後4時
- ★栃木いのちの電話
☎ 028-643-7830
月～木 午前7時～午後9時
金～日 24時間
- ★足利いのちの電話
☎ 0284-44-0783
午後3時～午後9時

**多重債務
相談窓口**



電話・来所相談

- ★藤岡町
産業振興課
☎ 62-0906

・調査目的・方法

1. 調査目的

- (1) 藤岡町での自殺の現状をふまえ、町民のこころの健康状態を把握する。
- (2) 町民のこころの健康や自殺に対する考え方を把握する。
- (3) 結果分析を行い報告会、講演会等行うことにより自殺予防について啓発を行う。
- (4) 効果的な自殺予防・こころの健康づくり対策を推進する。

2. 調査方法

(1) 期間

平成 21 年 8 月 31 日 (月) ~ 9 月 14 日 (月)

(2) 対象

40 ~ 79 歳の藤岡町民 男女計 600 人(住民基本台帳より性年齢階級別に無作為抽出)

内訳

年齢 (歳)	男			女		
	人口 (人)	抽出者数 (人)	抽出率 (%)	人口 (人)	抽出者数 (人)	抽出率 (%)
40-49	1,012	75	7.4	929	75	8.1
50-59	1,482	75	5.1	1,446	75	5.2
60-69	1,407	75	5.3	1,292	75	5.8
70-79	880	75	8.5	1,111	75	6.8
合計	4,781	300	6.3	4,778	300	6.3

(人口は平成 21 年 8 月 1 日現在)

(3) 手法

調査配布方法：対象者に依頼状・調査票・封筒を同封し、郵送。

調査回答方法：無記名方式。対象者は回答後、調査票を封筒に入れる。

調査回収方法：担当地区の民生委員が対象者リストに基づき訪問し封筒に入った調査票を回収。開封せずに健康増進課に届ける。

3. 調査項目 (別添調査票を参照)

(1) 基本属性

(2) こころと身体の健康状態

(3) こころの健康や自殺・うつ病に対する意識

(4) こころの病気への対処・意向

4. 回収率

調査標本数：600 部

回収数：543 部 (回収率：90.5%)

有効回収数：530 部 (有効回収率：88.3%)

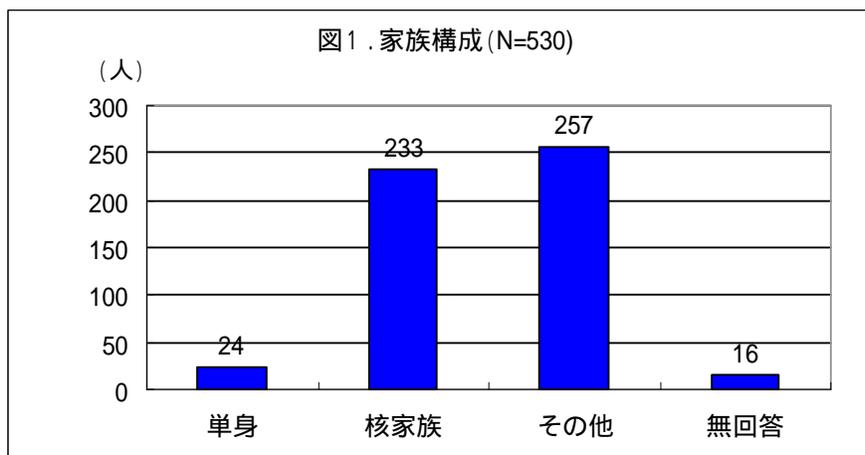
1. 性別・年齢階級別回答者数 (問1. 2)

表1

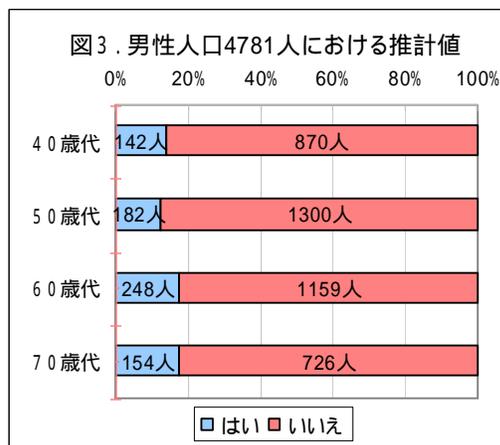
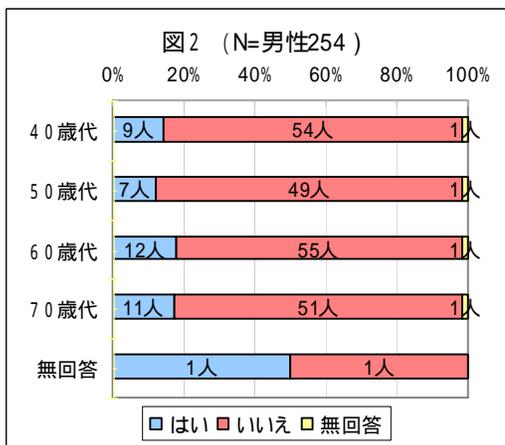
年齢構成	男性	女性	無回答	総計
40歳代	64	66		130
50歳代	57	65	1	123
60歳代	68	66	5	139
70歳代	63	62	8	133
無回答	2	1	2	5
総計	254	260	16	530

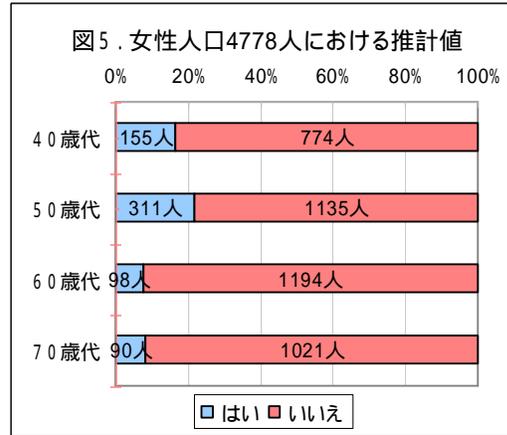
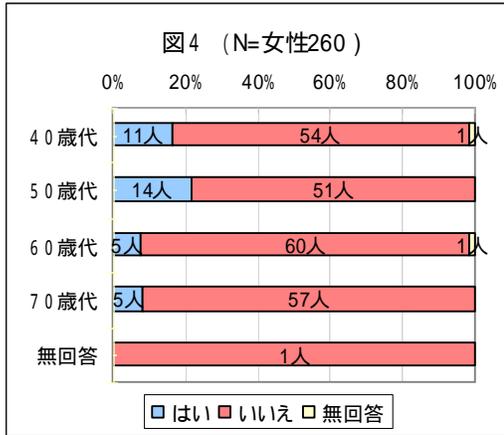
2. 家族について (問3)

(1) 家族構成 (問3 - 1)

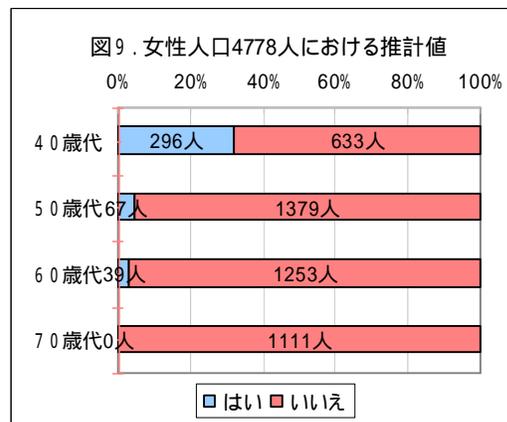
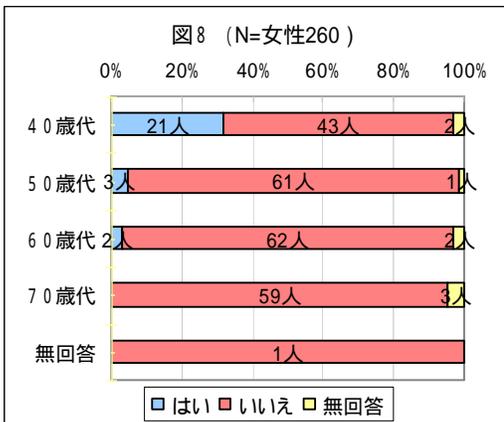
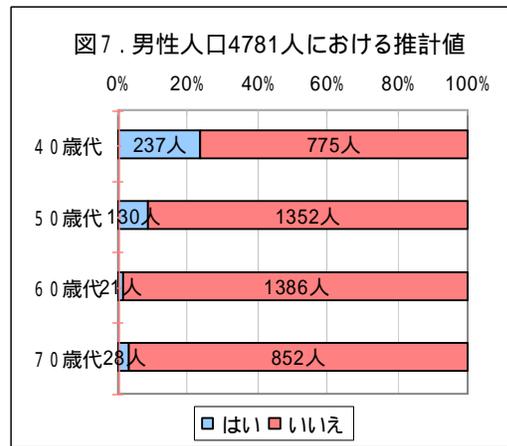
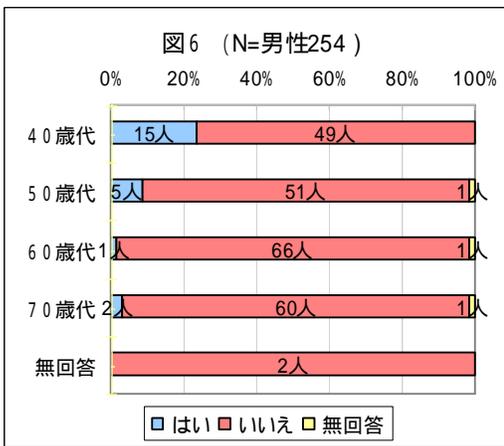


(2) 家族のなかに、あなた自身が介護をしなければいけない人がいますか。(問3 - 2)

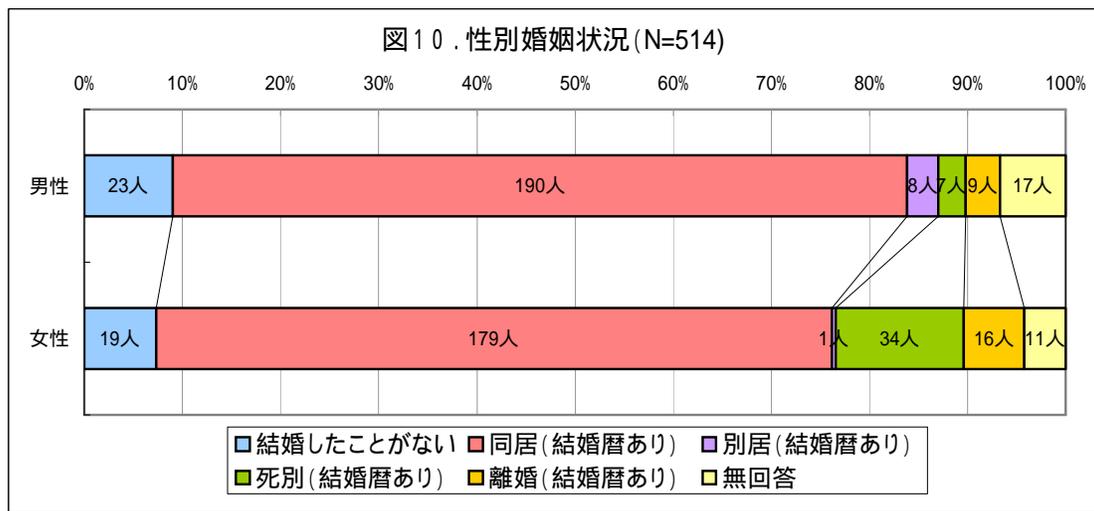




(3) 家族のなかに、あなた自身が育児をしなければいけない人がいますか。(問3-3)

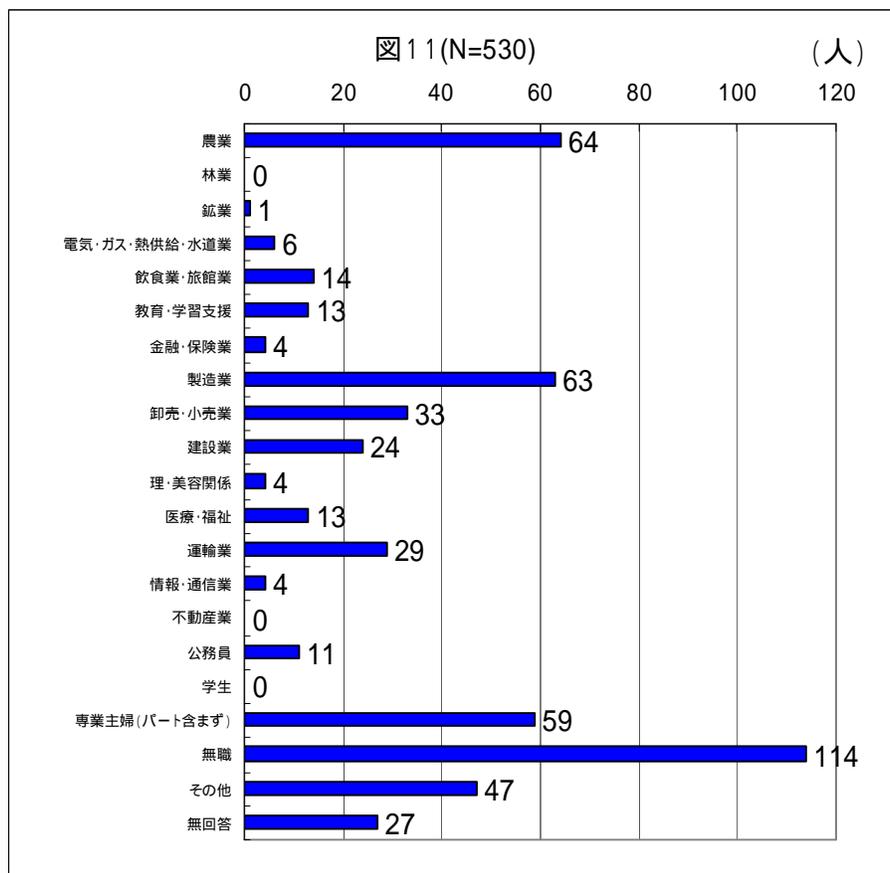


3. 婚姻状況について (問4)

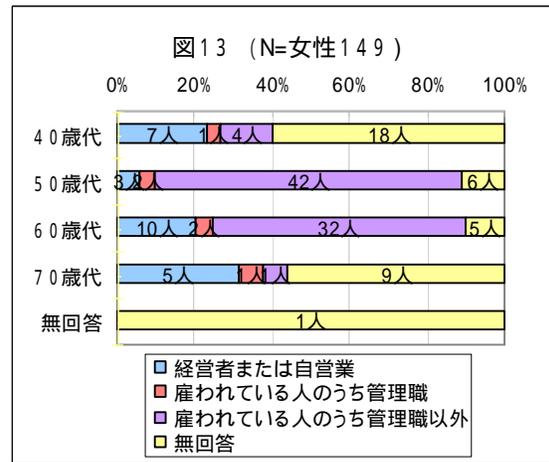
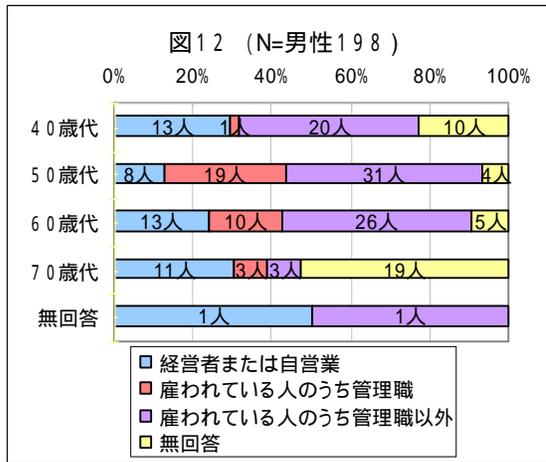


4. 職業について (問5)

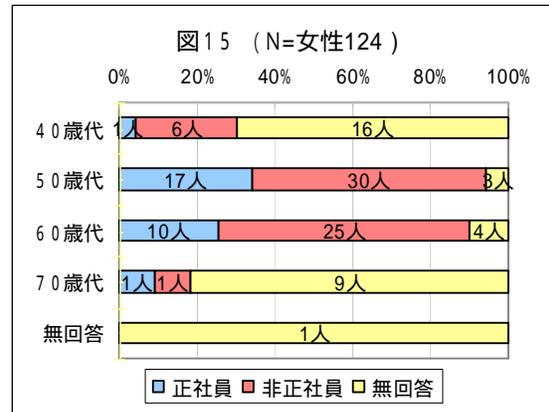
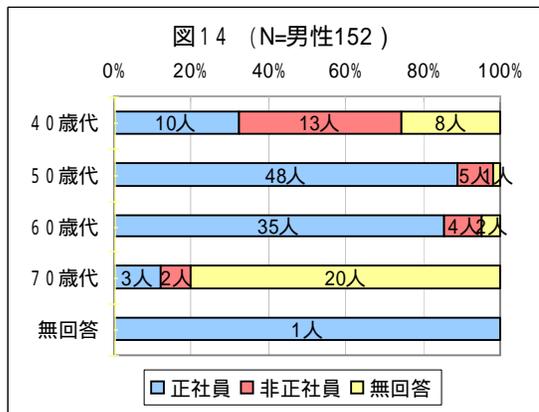
(1) 職業の種類 (問5 - 1)



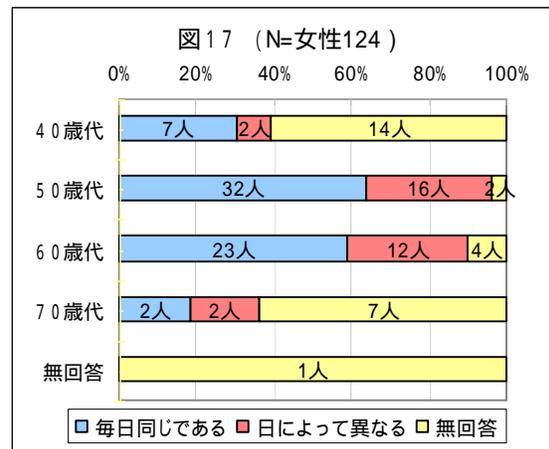
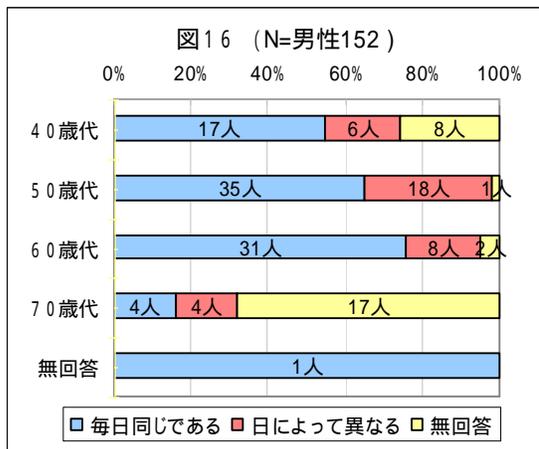
(2) 就業形態 (問5 - 2)



(3) 雇用形態 (問5 - 3)

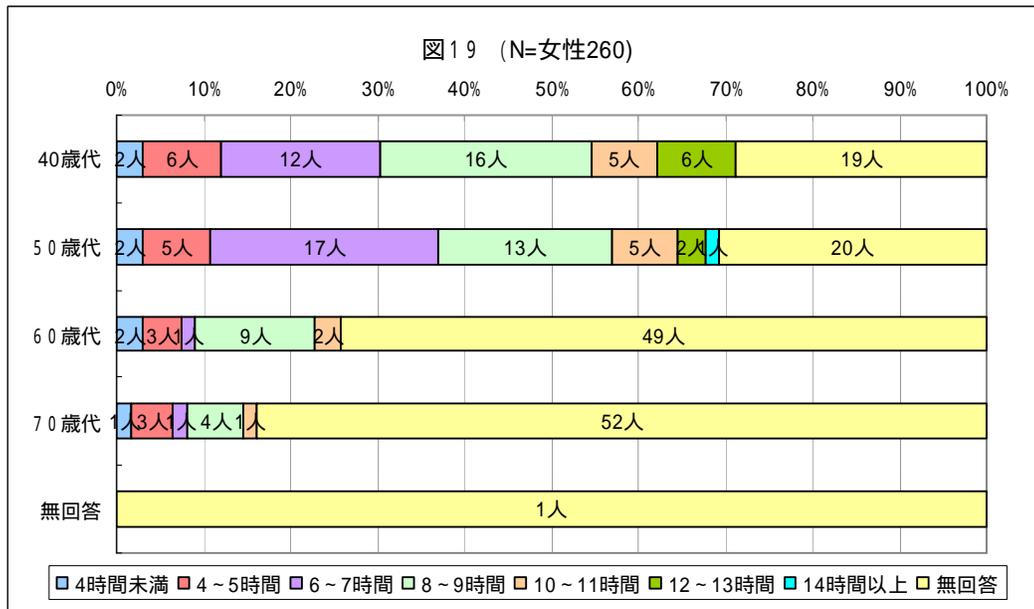
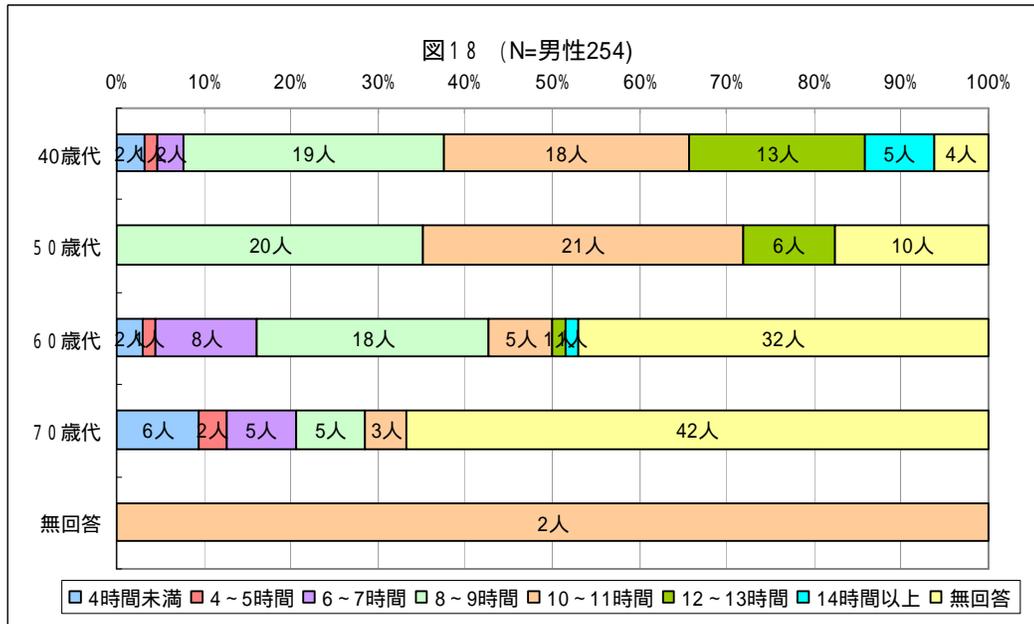


(4) 就業開始時刻は毎日同じですか。(問5 - 4)

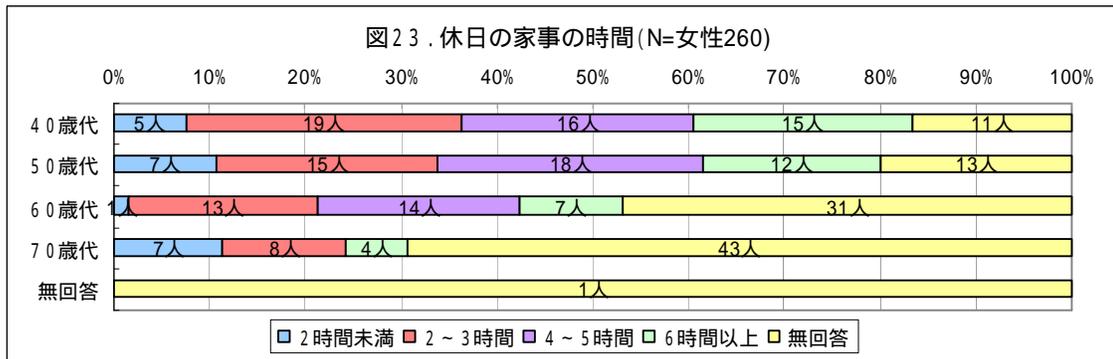
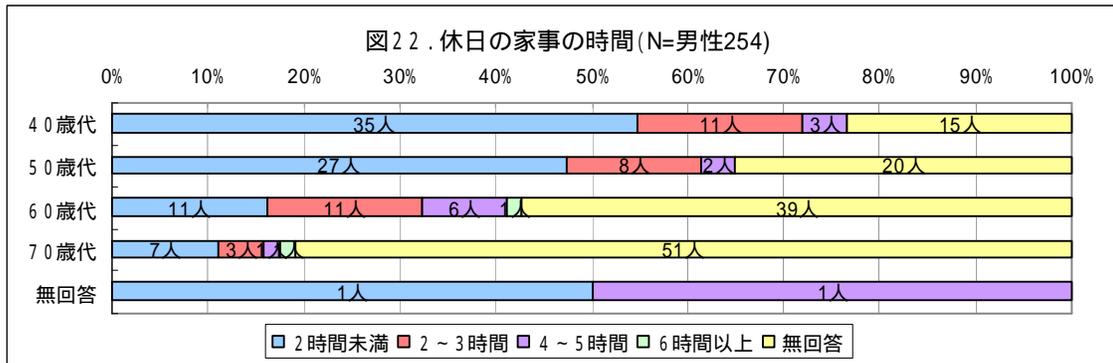
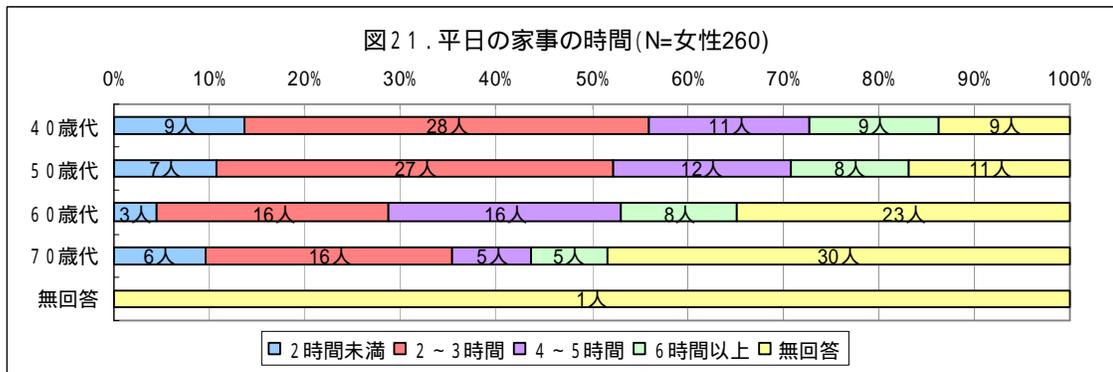
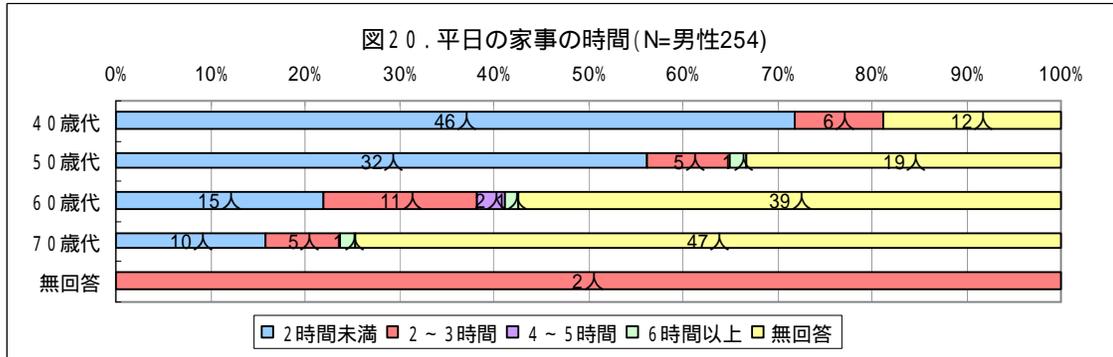


5. 日常生活について（問6）

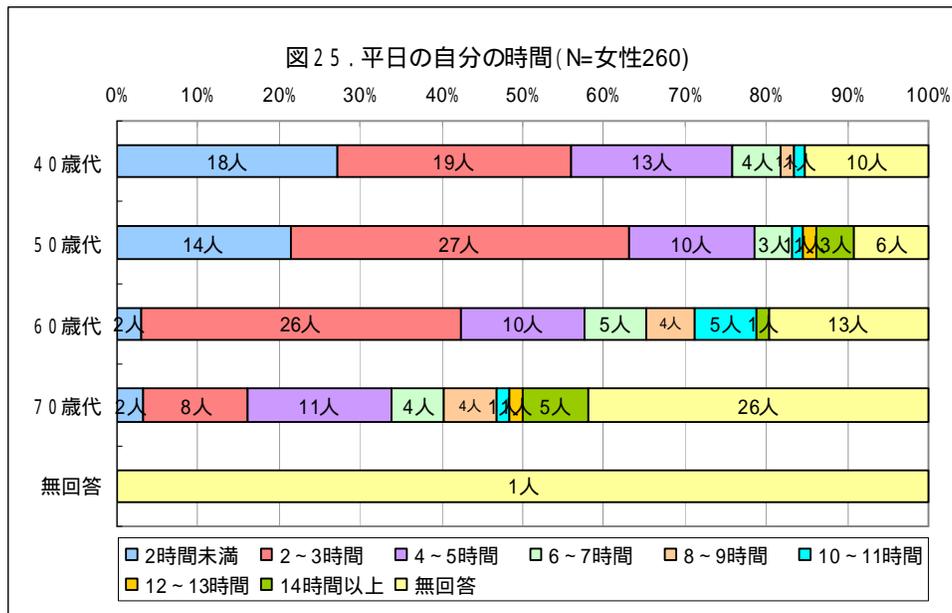
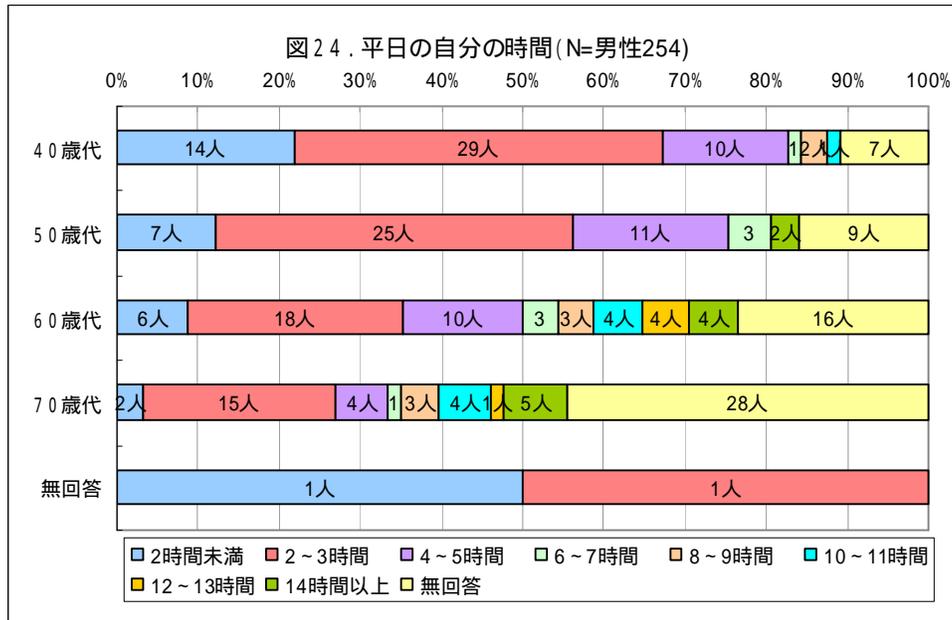
（1）あなたは仕事にどのくらいの時間を費やしていますか。（問6-1）



(2) あなたは家事にどのくらいの時間を費やしていますか。(問6-2)

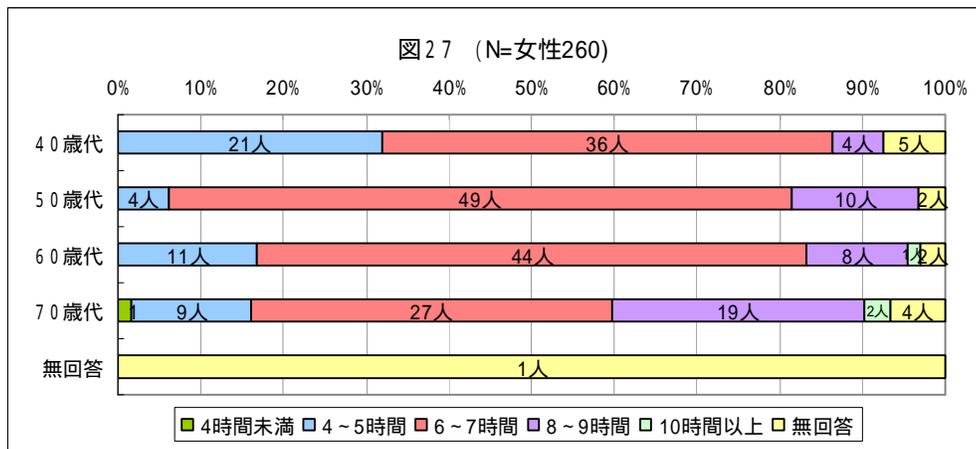
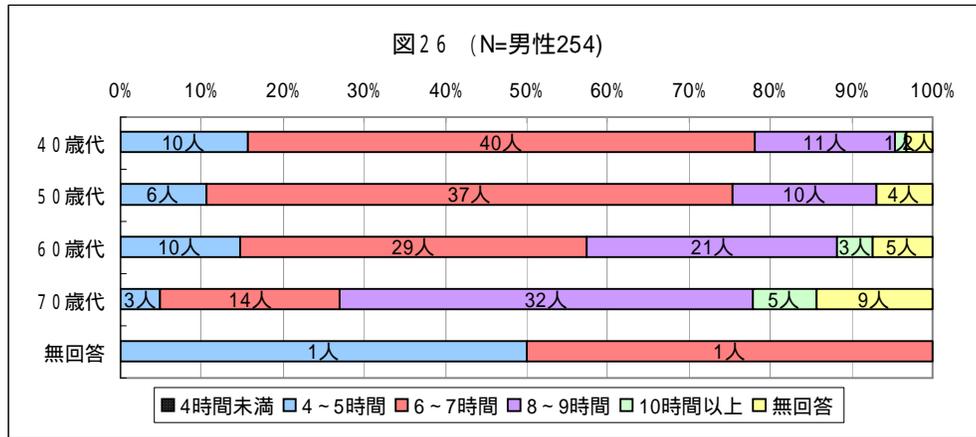


(3) あなたは自分のための時間がどのくらいありますか。(問6-3)

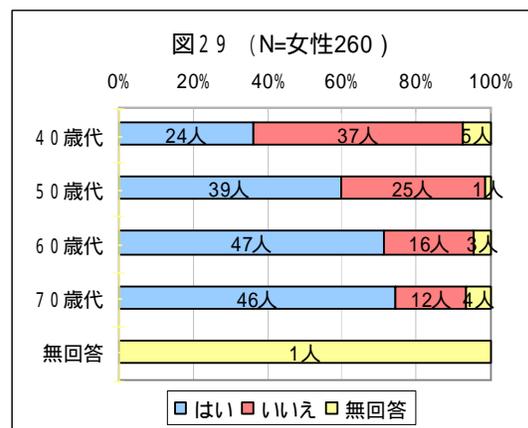
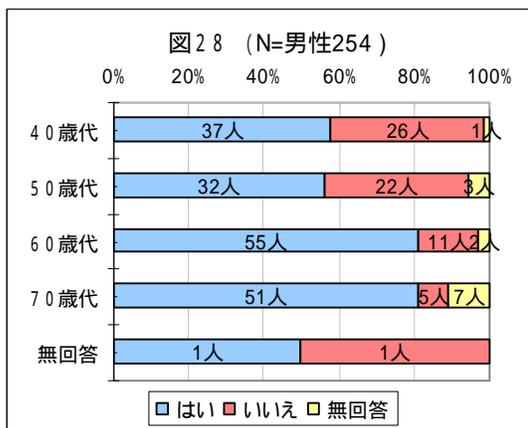


(4) 睡眠について (問6 - 4)

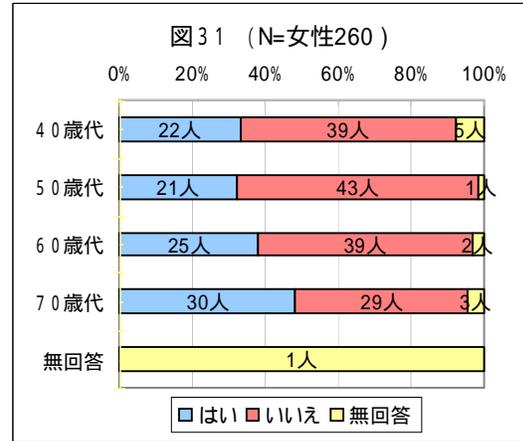
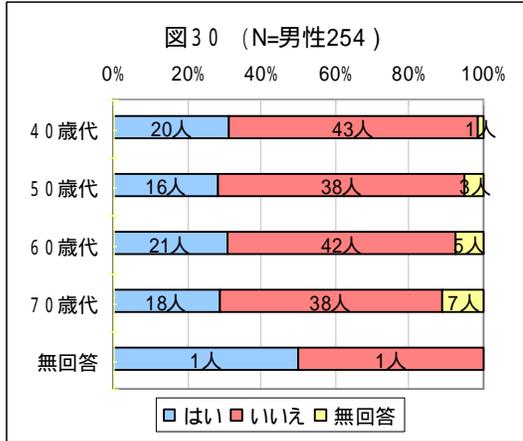
1) あなたの睡眠時間はどのくらいですか。(問6 - 4 - 1)



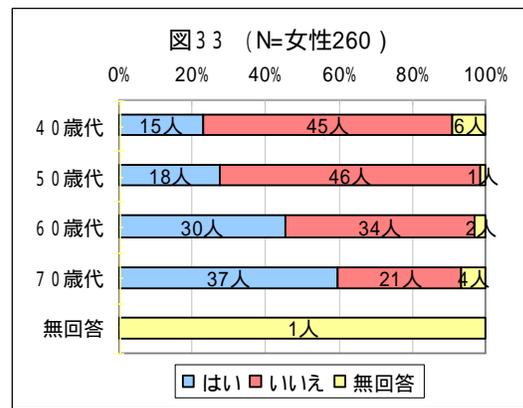
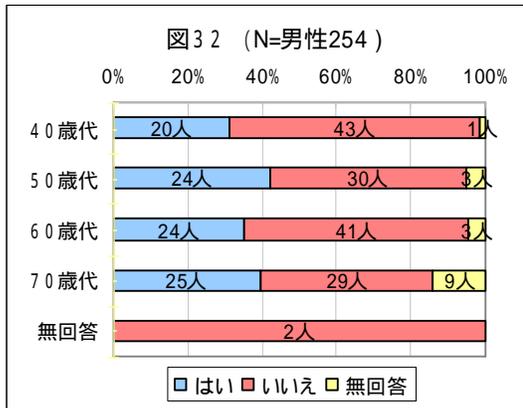
2) 日ごろの睡眠に満足していますか。(問6 - 4 - 2)



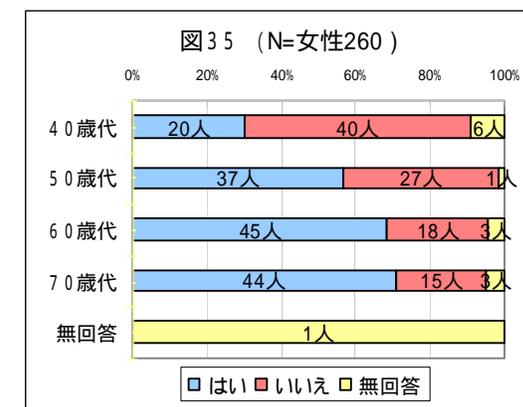
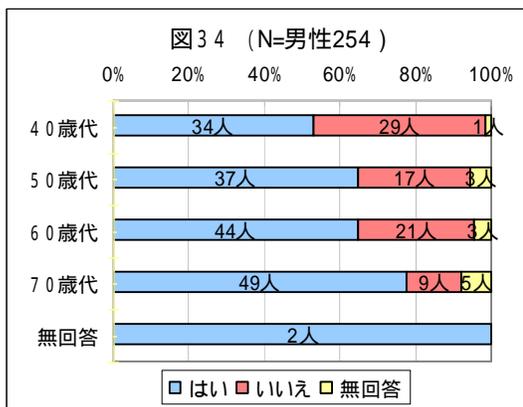
3) 床についてから「なかなか眠れない」ということがありますか。(問6-4-3)



4) 朝早く目が覚めてしまい、その後眠れないということがありますか。(問6-4-4)



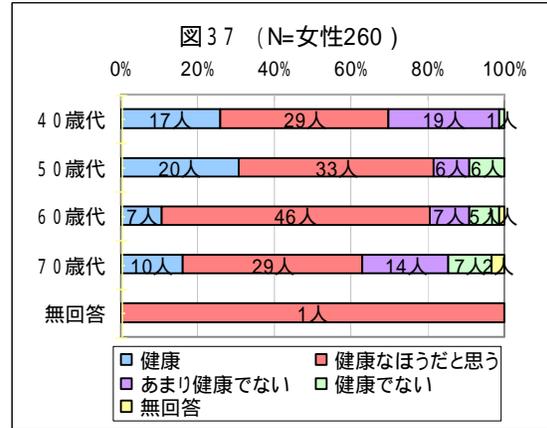
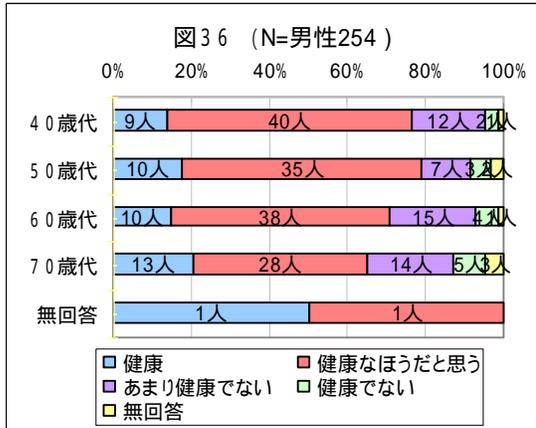
5) 朝すっきり目覚めることができますか。(問6-4-5)



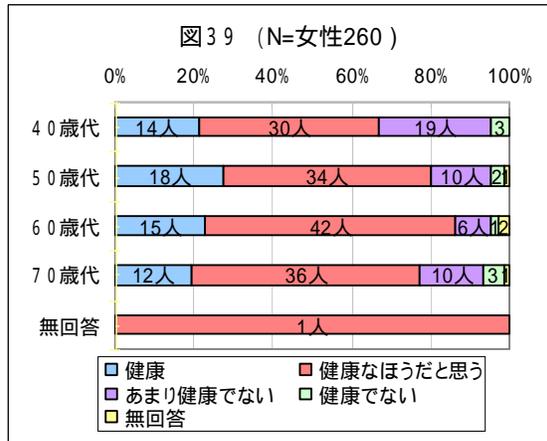
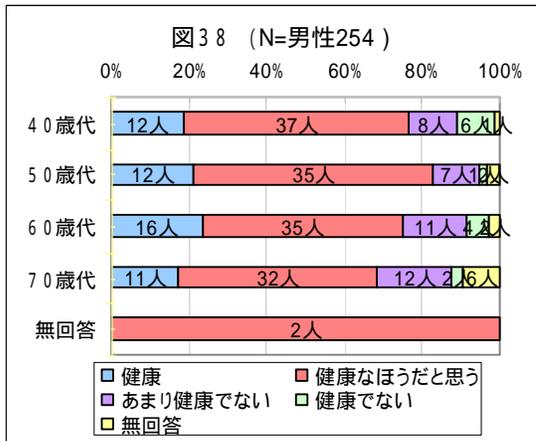
【基本属性】結果のまとめ

- * 介護負担のある人：男性は 60・70 歳代が多く、女性は 40・50 歳代が多い。
- * 育児負担のある人：男女とも 40 歳代が最も多く、年代の上昇とともに減少している。
- * 婚姻状況：男女とも、婚姻し同居している人が最も多く 7 割前後であった。次いで、男性が未婚(9.1%)、女性は死別(13.1%)が多かった。
- * 職業： 無職(21.5%)、 農業(12.1%)、 製造業(11.9%)、 専業主婦(11.1%) の順であった。
- * 就業時間：男性は女性と比べ就業時間が長く、40・50 歳代男性の約 8 割が 1 日 8~13 時間就業している。40・50 歳代の女性は 4~9 時間が約 5 割であった。
- * 家事時間：女性は男性と比べ家事の時間が長い。平日において、女性は 2~3 時間/日、男性は 2 時間未満/日が最も多い。休日は平日と比べ家事時間が長い。
- * 自分のための時間：自分のための時間(平日)は、男女とも 2~3 時間/日が多い。2 時間未満/日は 40 歳代に最も多い。
- * 睡眠：
 - ・睡眠時間は平均 6~7 時間/日が全体の 53.9%で最も多かった。40 歳代女性は 4~5 時間/日が 31.8%を占めていた。
 - ・睡眠の満足度は「満足している」が男性 69.3%、女性 60.0%。特に 40 歳代女性は 36.4%と低かった。
 - ・寝つきの悪い人は男性 29.9%、女性 37.7%と女性に多く、特に 70 歳代女性は 48.4%と多かった。
 - ・早朝覚醒の人は、男性 36.6%、女性 38.5%。70 歳代女性は 59.7%と多かった。
 - ・朝すっきりと目覚めることができている人は、男性 65.4%、女性 56.2%。特に 40 歳代女性は 30.3%と低かった。男女とも年代が上がるほど高率であった。

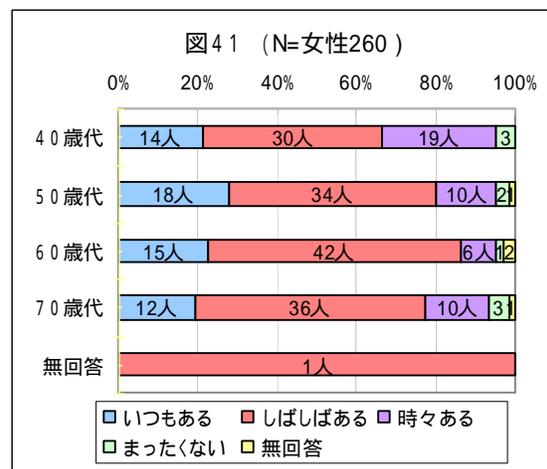
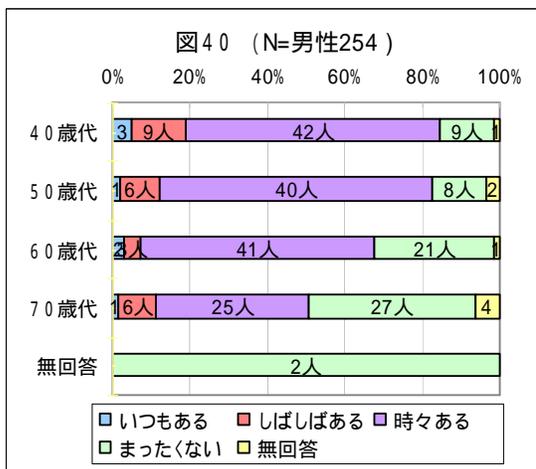
1. 身体の健康状態 (問7)



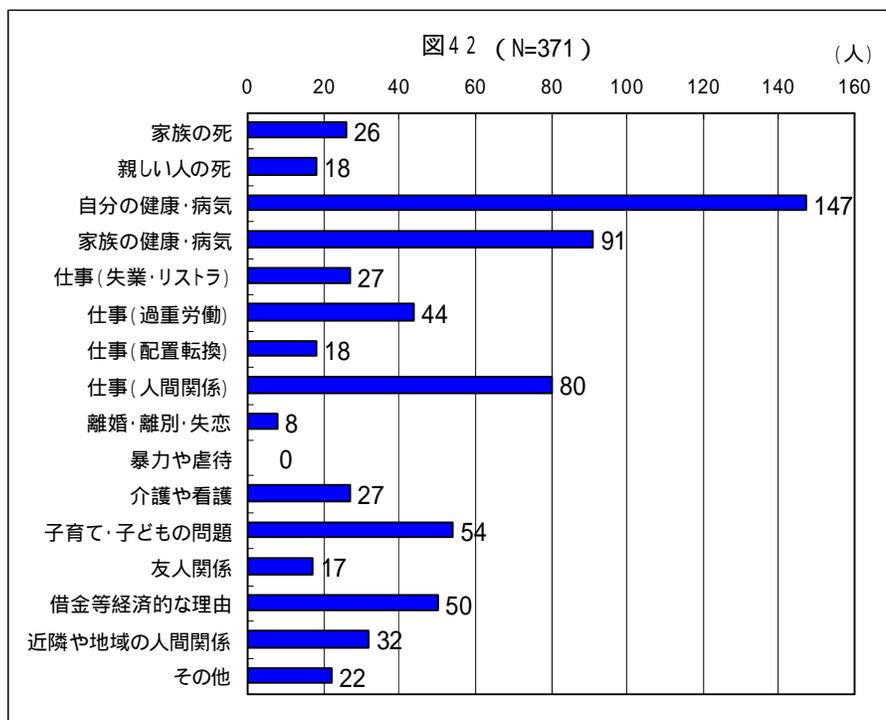
2. こころの健康状態 (問8)



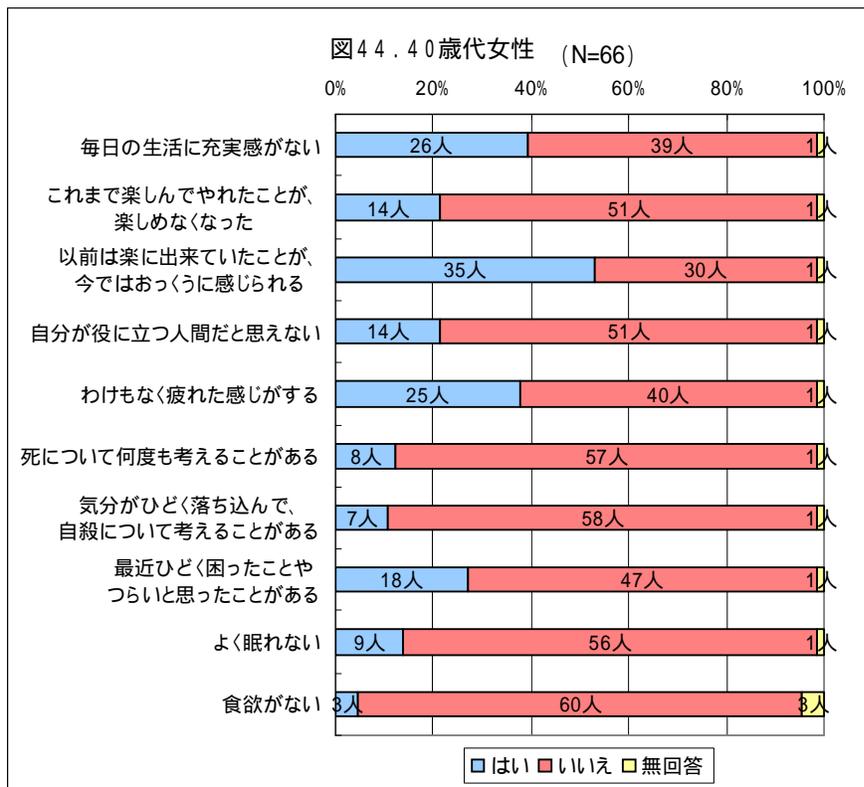
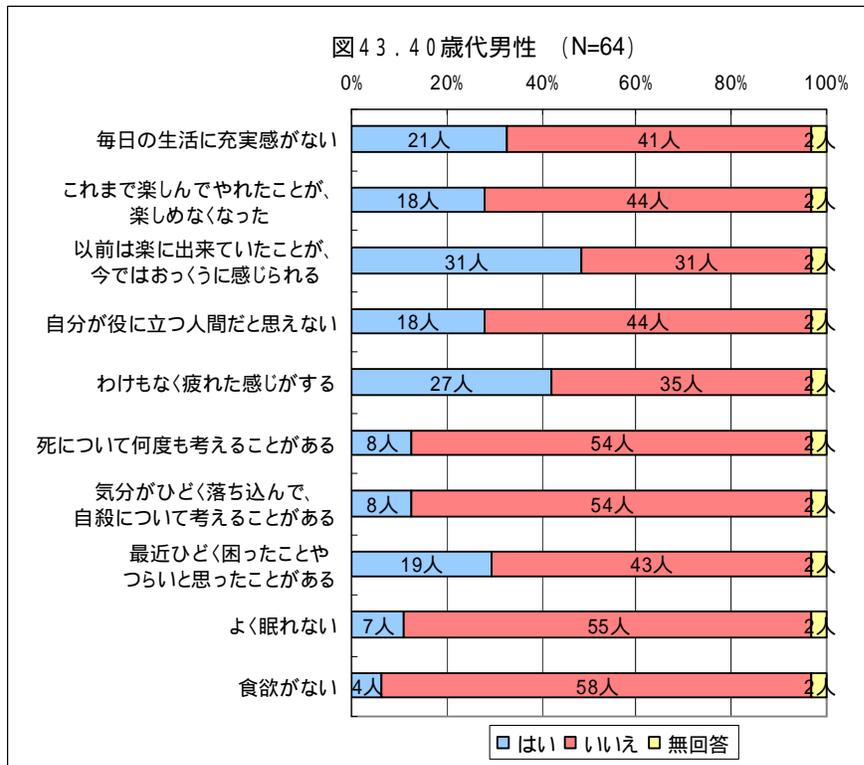
3. 気分がひどく落ち込むことはありますか。(問9)

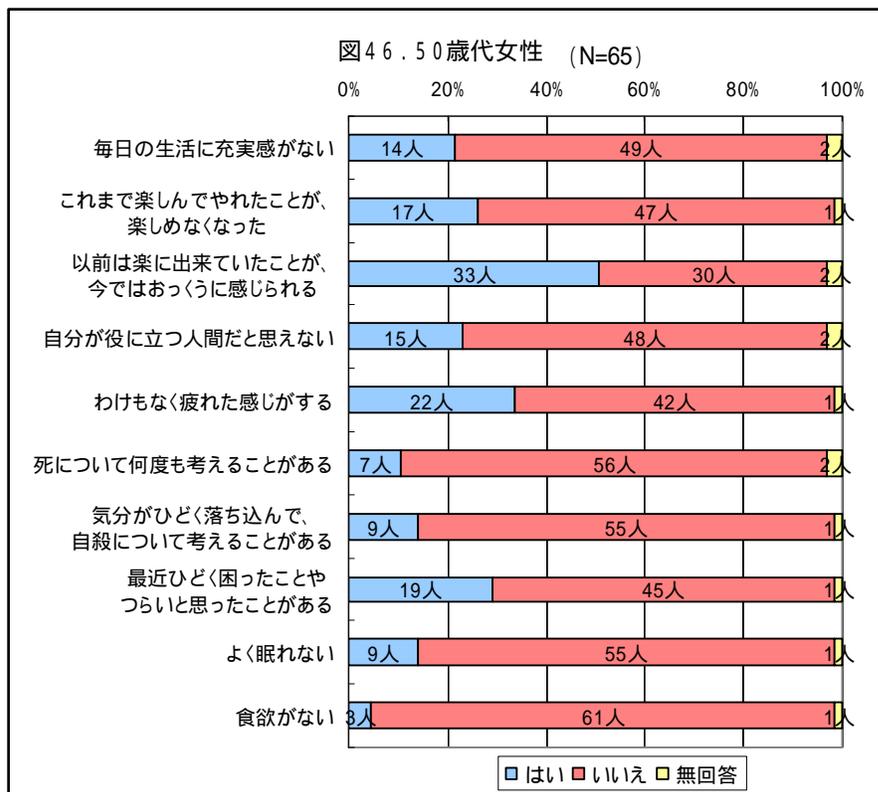
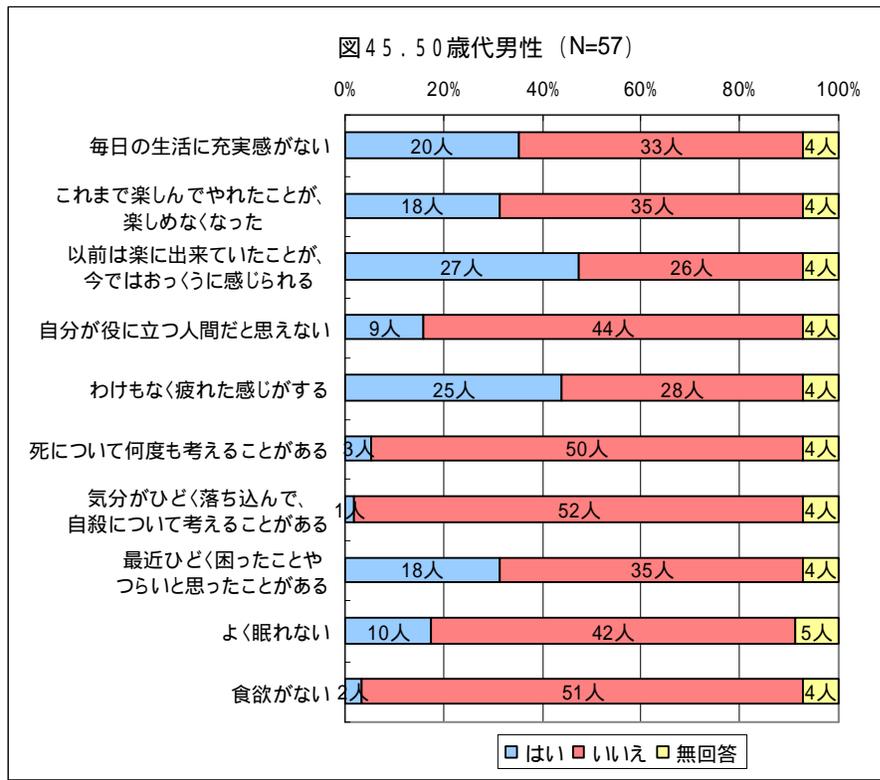


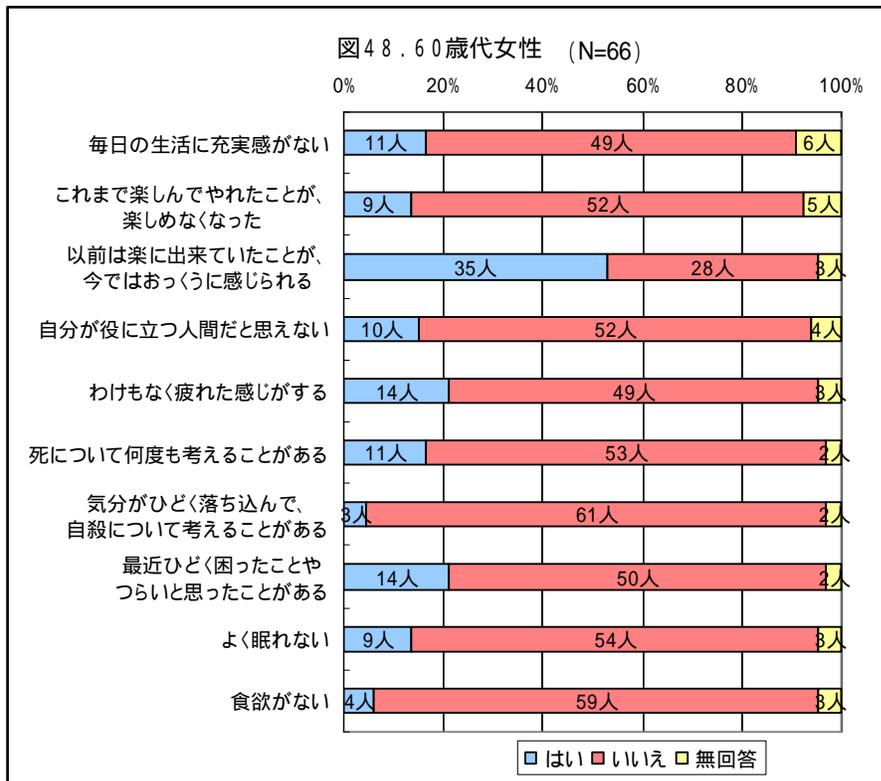
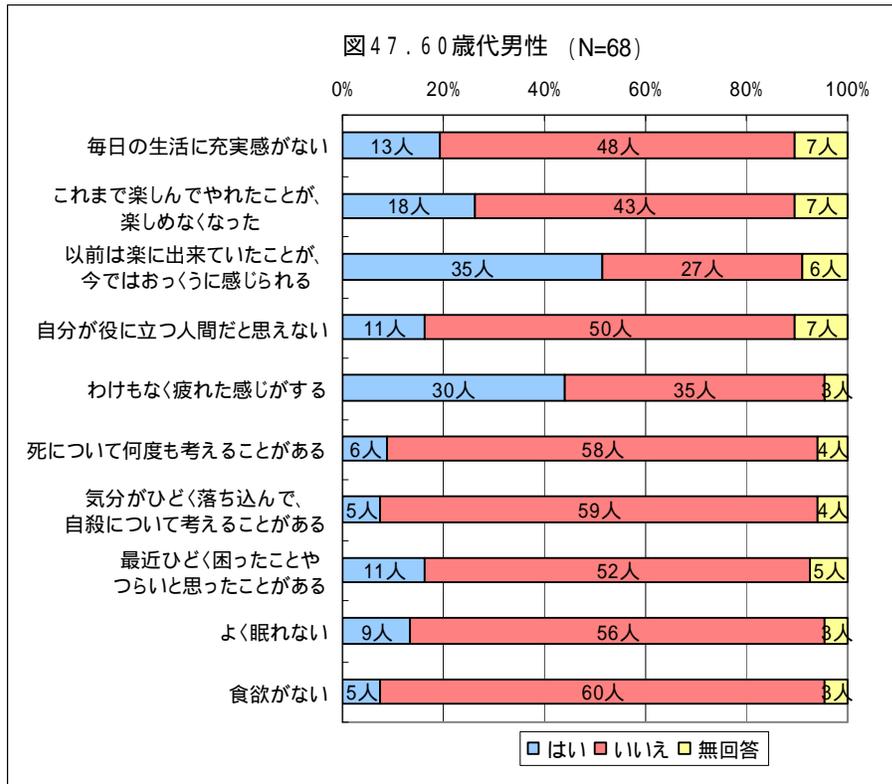
4. 気分がひどく落ち込んだきっかけは何ですか。(問10)

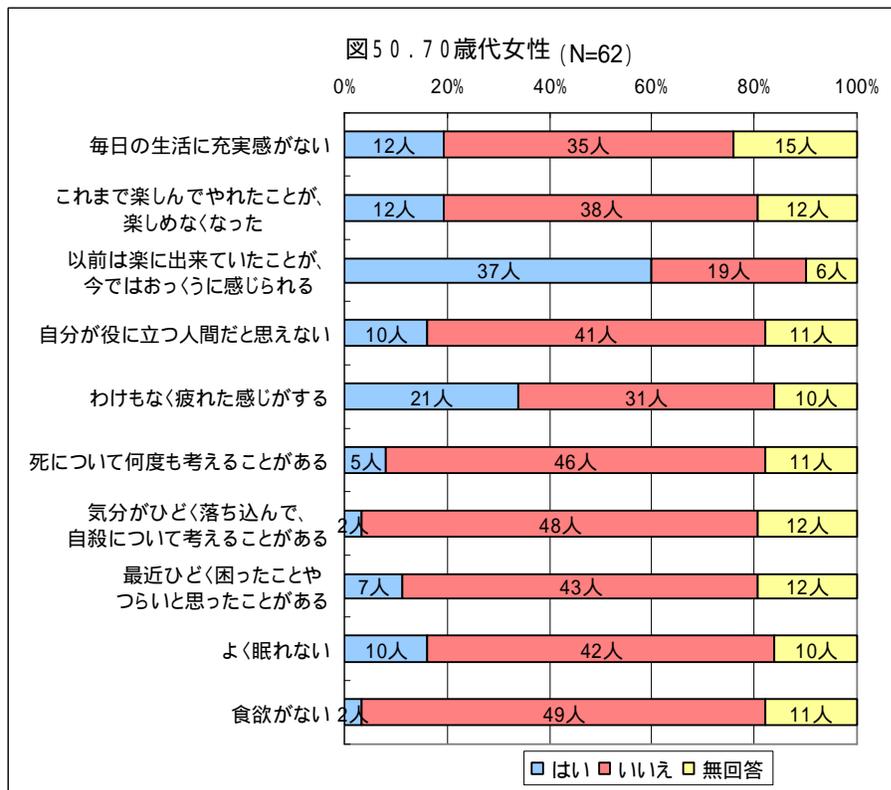
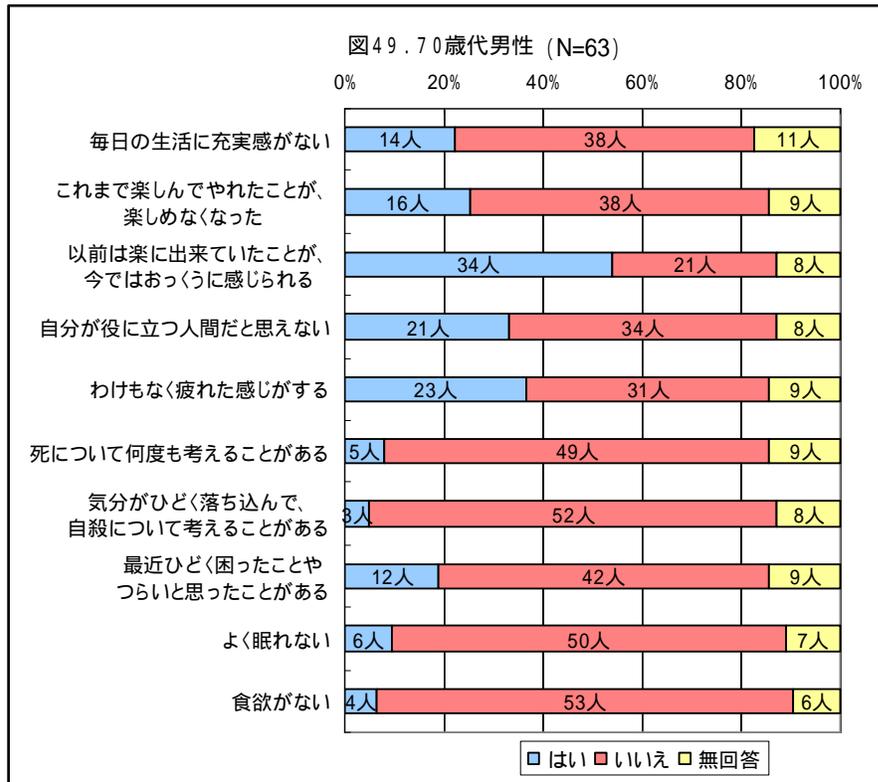


5. 最近2週間の様子について(問14)









【こころと身体の健康状態】結果のまとめ

* 身体の健康状態

- ・「健康でない」「あまり健康でない」と回答した人は、男性 24.4% 女性 25.0% であった。70 歳代男女と 40 歳代女性は 3 割以上と多かった。

* こころの健康状態

- ・「健康でない」「あまり健康でない」と回答した人は、男性 20.1%、女性 20.8% であった。40 歳代女性は 33.3% であった。

* 気分がひどく落ち込むことがある

- ・「いつもある」「しばしばある」と回答した人は、男性 12.2% に対し、女性 77.7% で、女性は男性の 6.4 倍であった。特に 60 歳代女性は 86.4% と多かった。

* 気分がひどく落ち込んだきっかけ

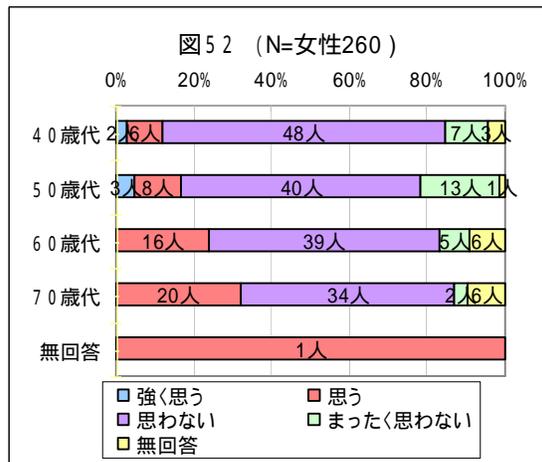
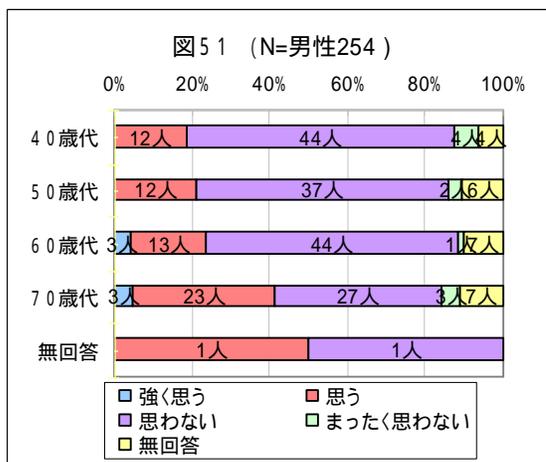
- ・ 自分の健康・病気(147 人)、 家族の健康・病気(91 人)、 仕事(人間関係)(80 人) 子育て・子どもの問題(54 人)、 借金等経済的理由(50 人)の順に多かった。

* 最近 2 週間の様子について

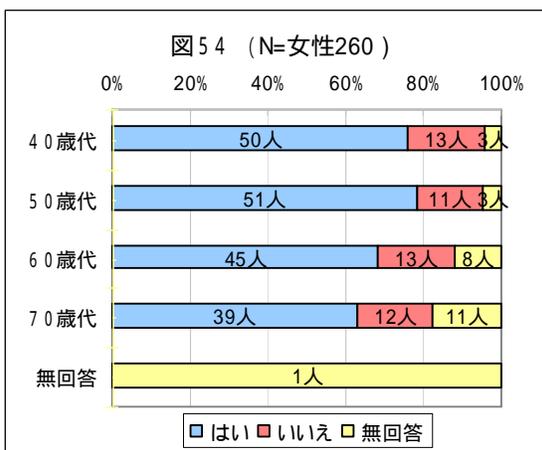
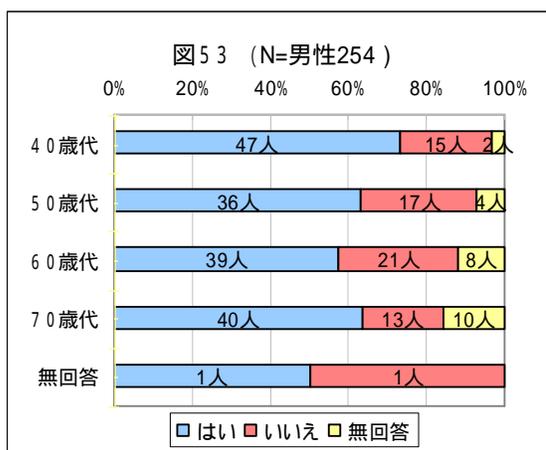
- ・「はい」と回答した人が多かったものは
 - 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる(51.9%)
 - わけもなく疲れた感じがする(36.4%)
 - 毎日の生活に充実感がない(25.5%)
 - これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった(23.7%)
 - 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある(23.0%)の順であった。
- ・全体の 10.3% が、「死について何度も考えることがある」に対し「はい」と回答した。年代・性別では 60 歳代女性 16.7%、 40 歳代男性 12.5%、 40 歳代女性 12.1% の順に多かった。
- ・全体の 7.4% が、「気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがある」に対し「はい」と回答した。年代・性別では 50 歳代女性 13.8%、 40 歳代男性 12.5%、 40 歳代女性 10.6% の順に多かった。

こころの健康や自殺・うつ病に対する意識

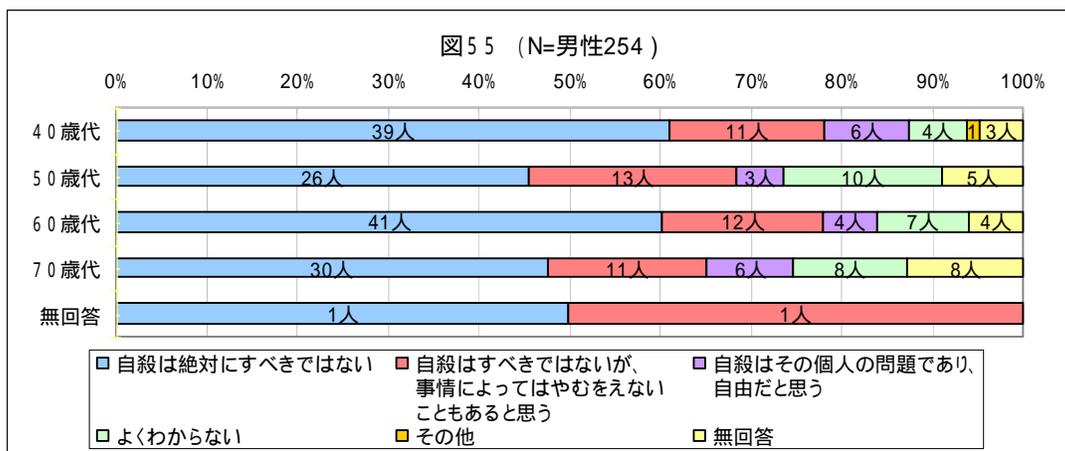
1. 弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのは恥ずかしいことだと思いますか。(問11)

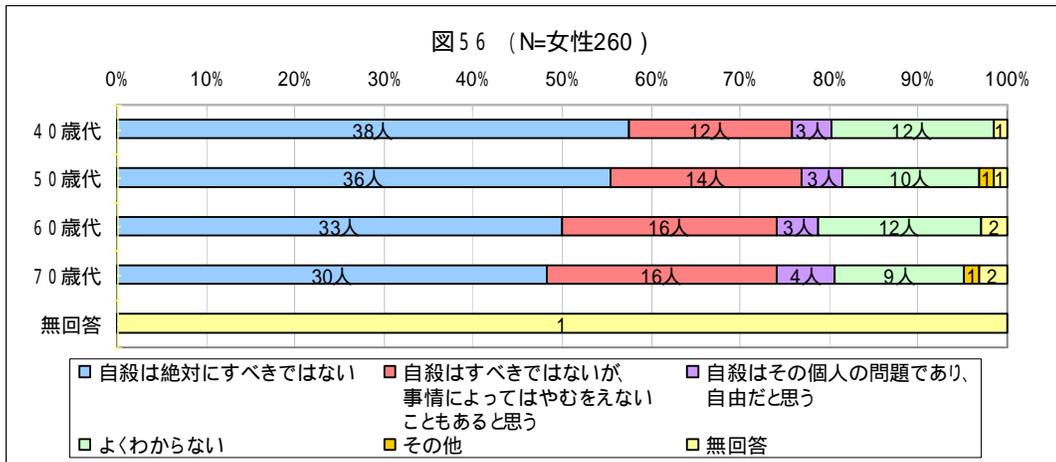


2. 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されていますが、自殺は防ぐことができますか。(問12)

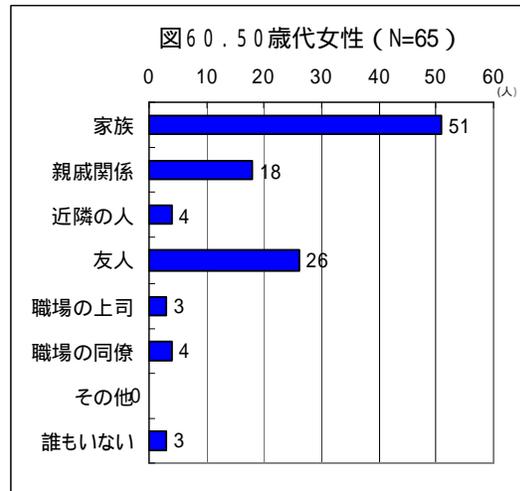
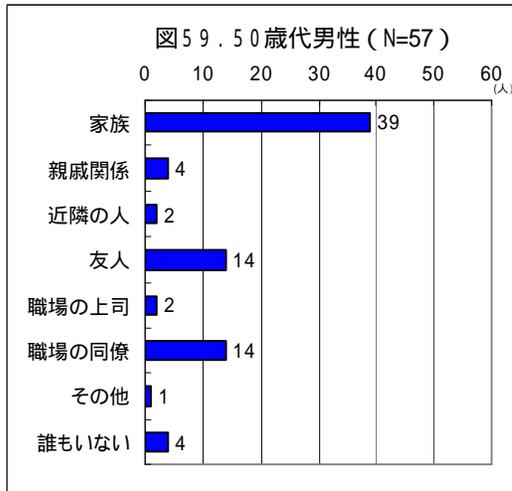
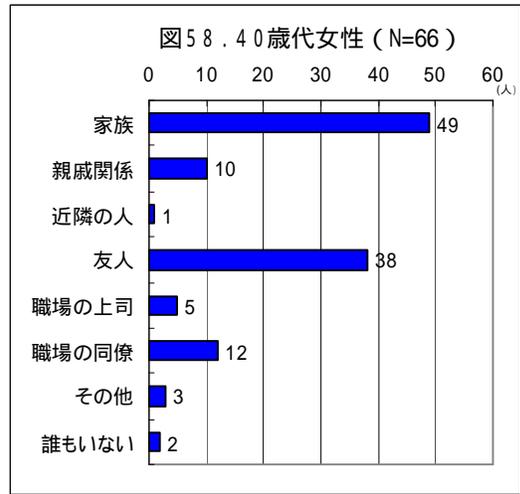
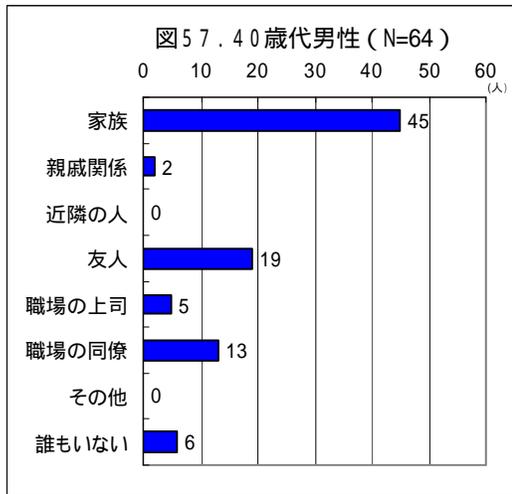


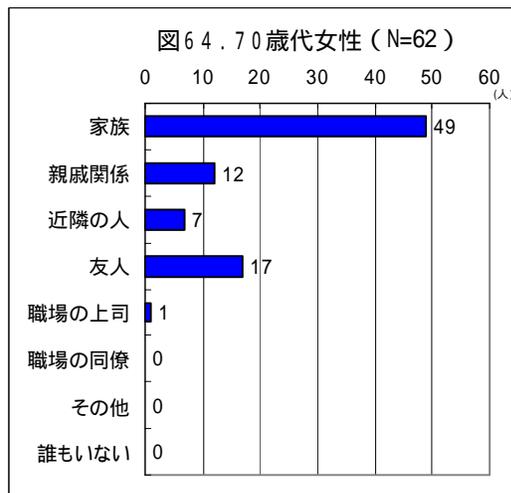
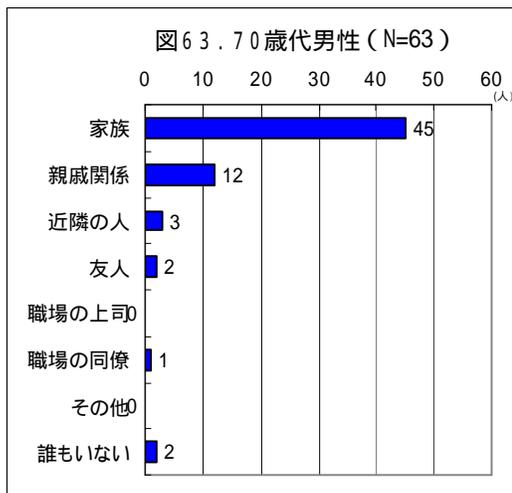
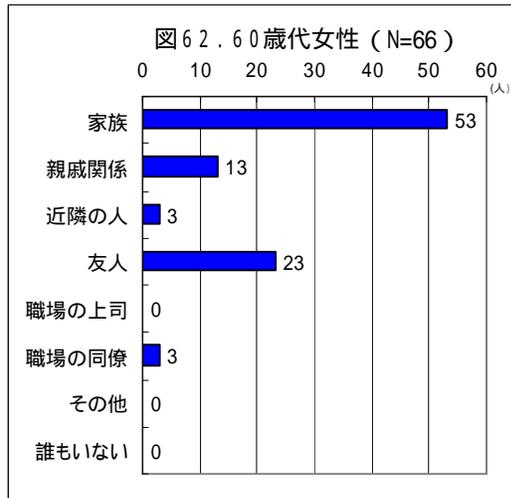
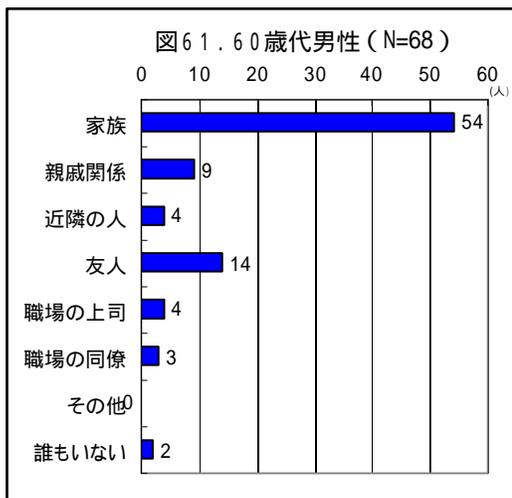
3. あなたは自殺についてどのように考えますか。(問13)





4. あなたが日常生活の中で困り事や悩み事などを話することができるのは誰ですか。(問15)

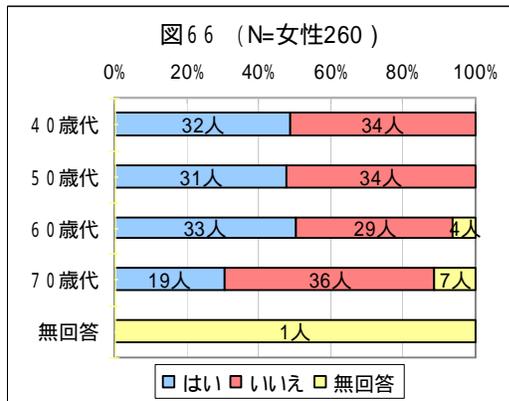
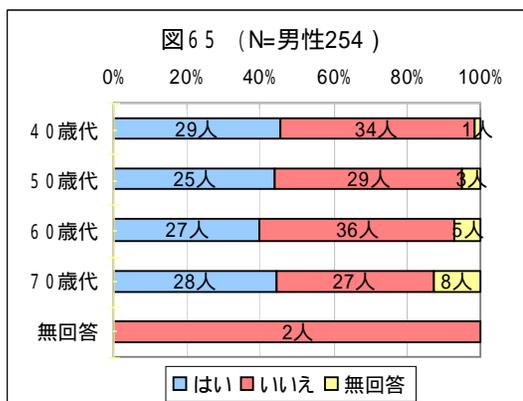




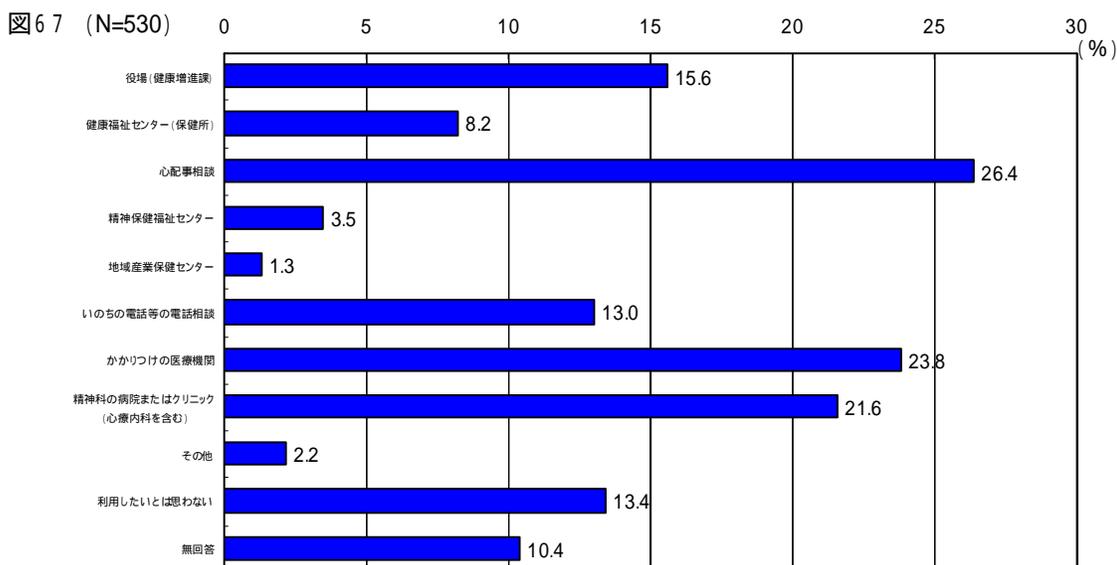
【こころの健康や自殺・うつ病に対する意識】結果のまとめ

- * 弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのは恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答した人は、男性 26.4%、女性 21.5%であった。男女とも年代が上がるほど割合が高く、70 歳代男性 41.3%、70 歳代女性 32.2%であった。
- * 自殺は防ぐことができると回答した人は男性 64.2%、女性 71.2%であり、女性のほうが男性より予防できると考えている人が多かった。
- * 男性 53.9%、女性 52.7%が、自殺に対して「自殺は絶対にすべきでない」と回答した。「個人の自由であり自由だと思う」と回答した人も男性 7.5%、女性 5%みられた。
- * 困り事や悩み事を話することができるのは、家族、友人、親戚、職場の同僚の順で、年代・性別の全てで、家族が最も多かった。どの年代も女性は男性より相談相手が多かった。

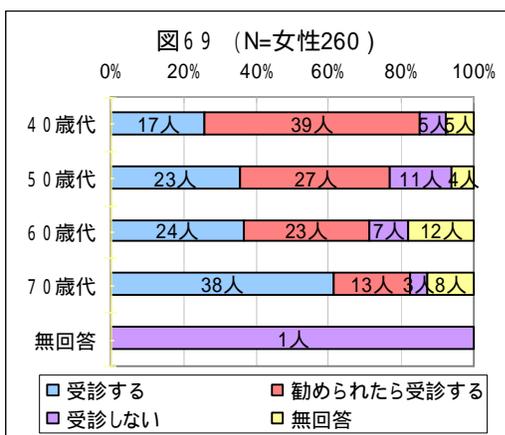
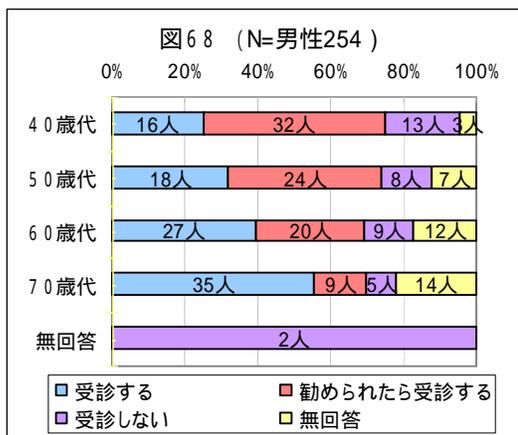
1. こころの悩みなどが相談できる窓口を知っていますか。(問16)



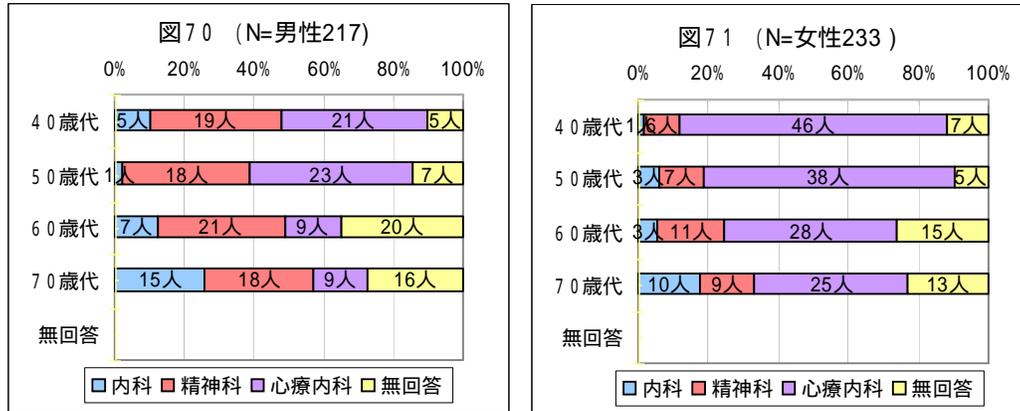
2. こころの悩みの相談先として利用したい窓口はどこですか。(問17)



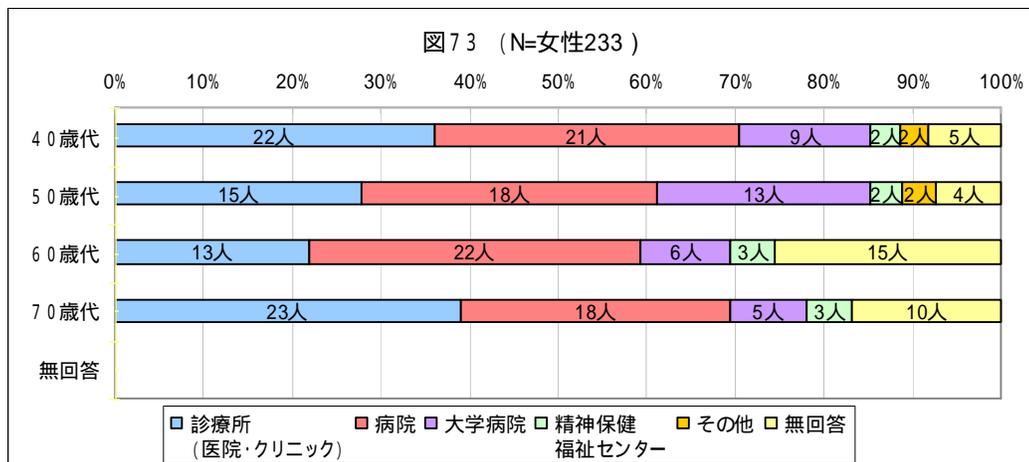
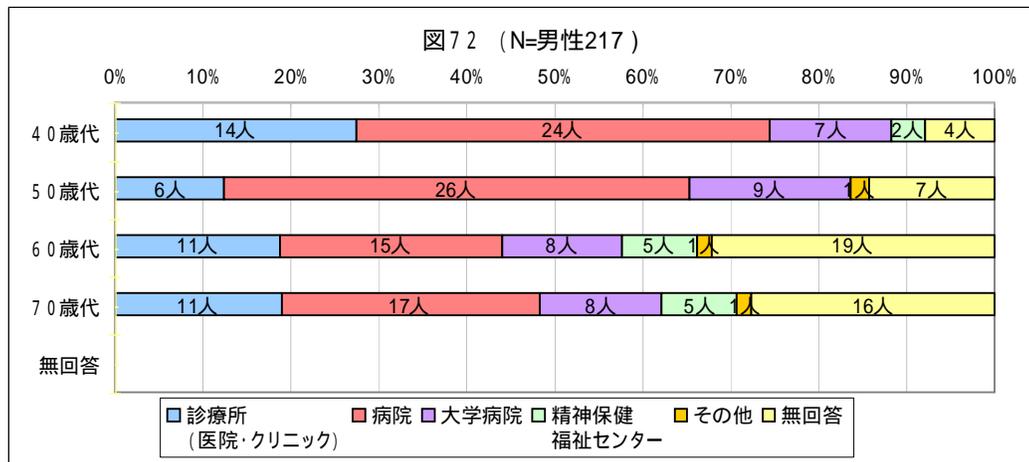
3. 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性あります。医療機関を受診しますか。(問18-1)



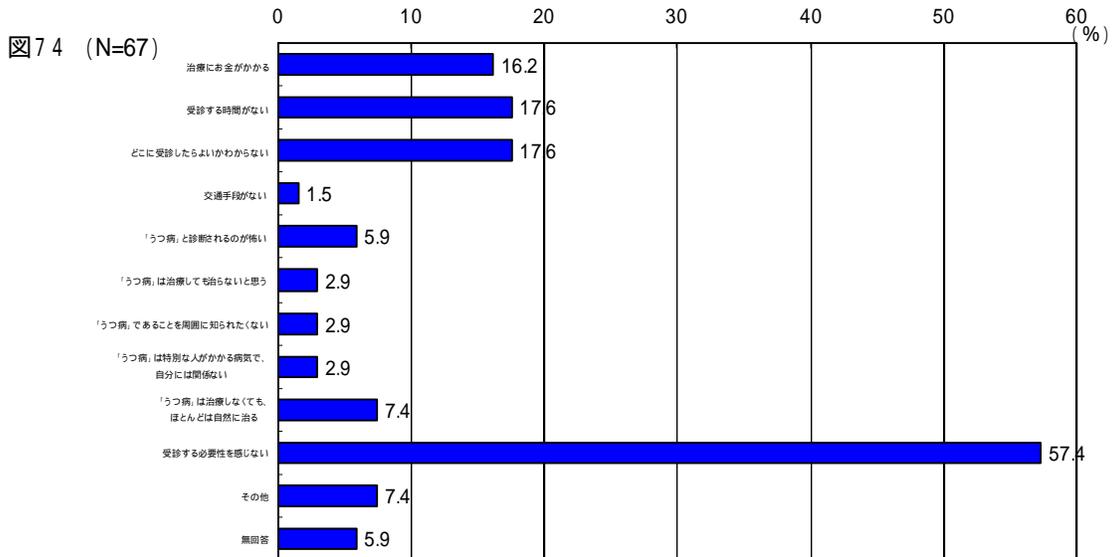
4. 受診するのは何科ですか。(問18-2)



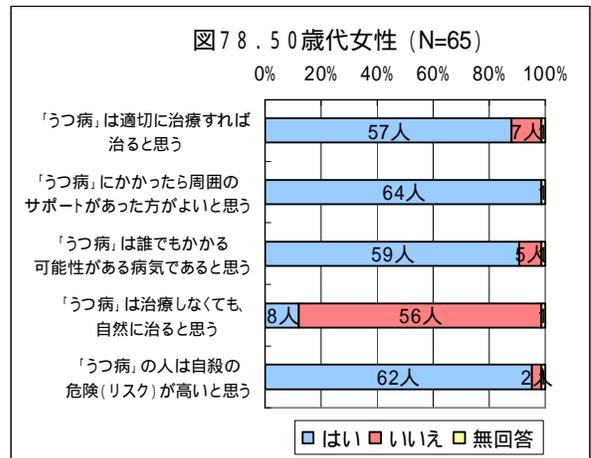
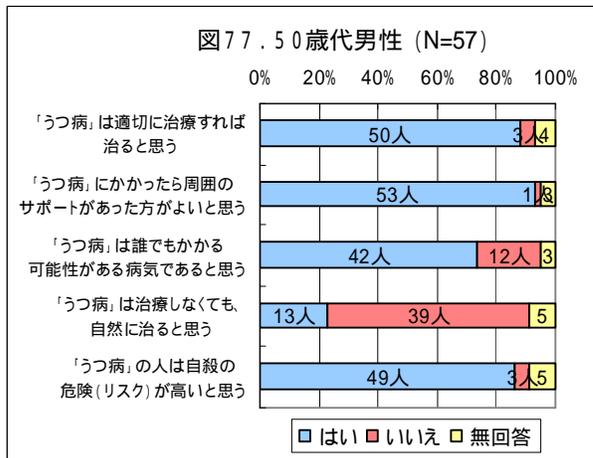
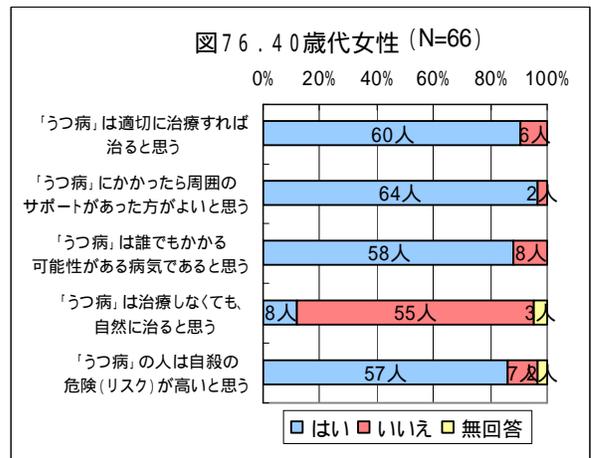
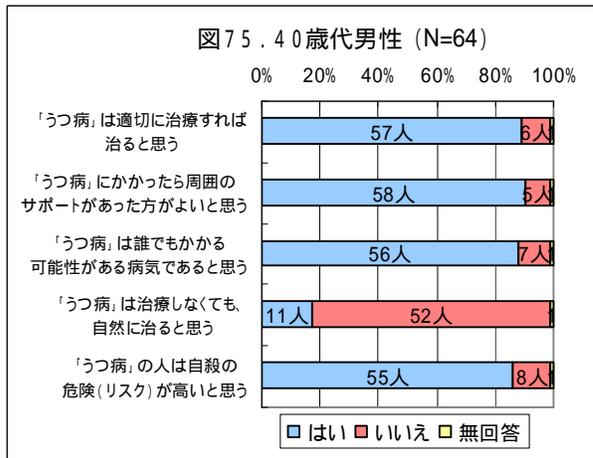
5. どのような医療機関に受診しますか。(問18-3)

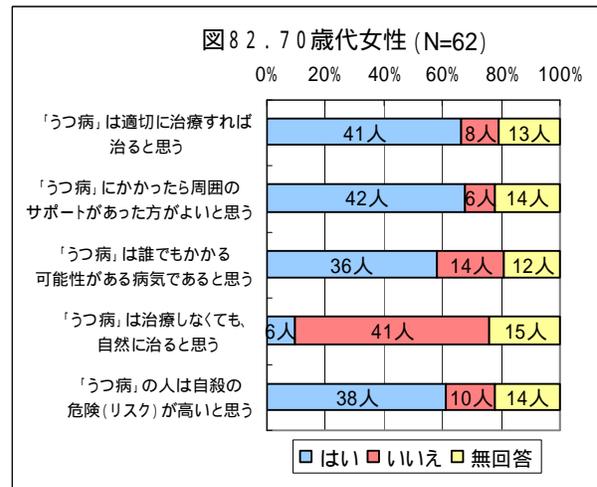
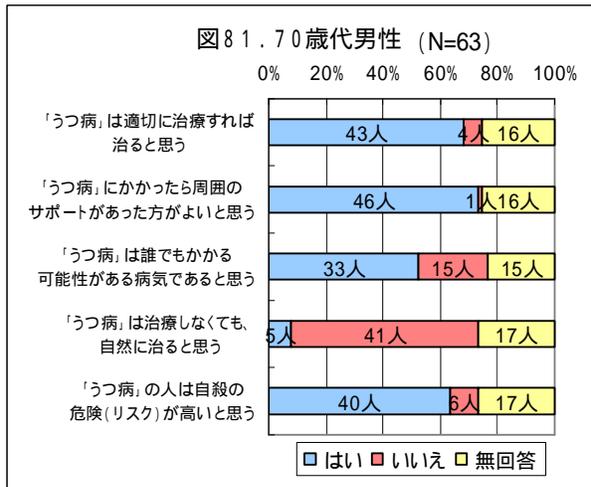
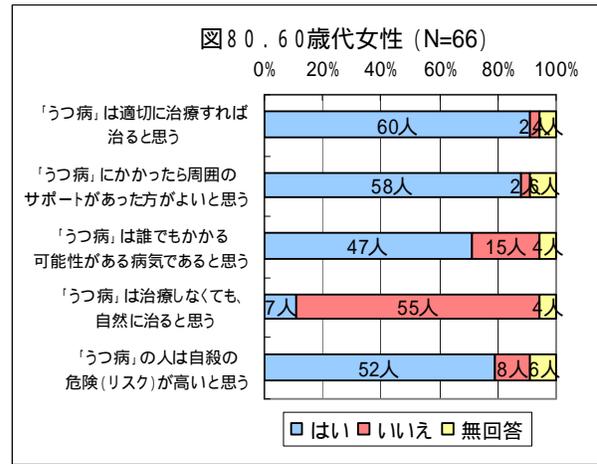
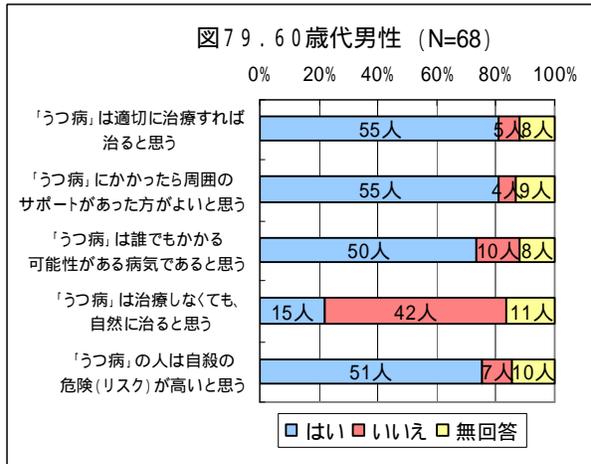


6. 医療機関に「受診しない」と答えた方の理由を教えてください。(問18-4)

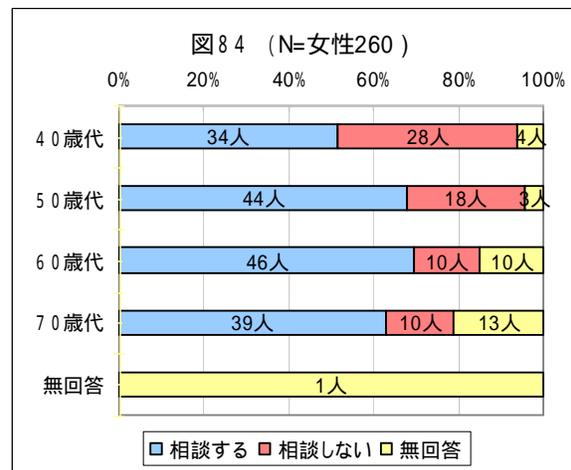
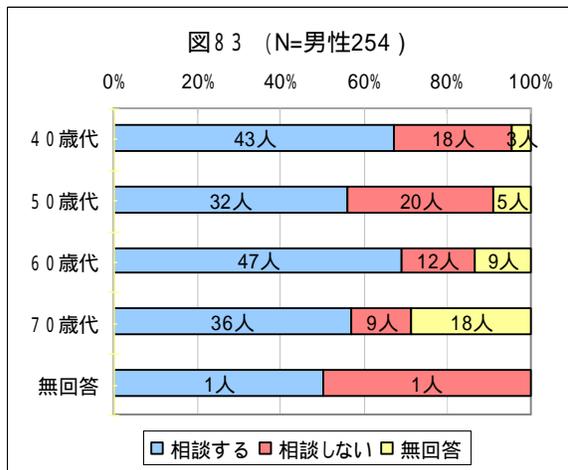


7. うつ病についての意識 (問19)

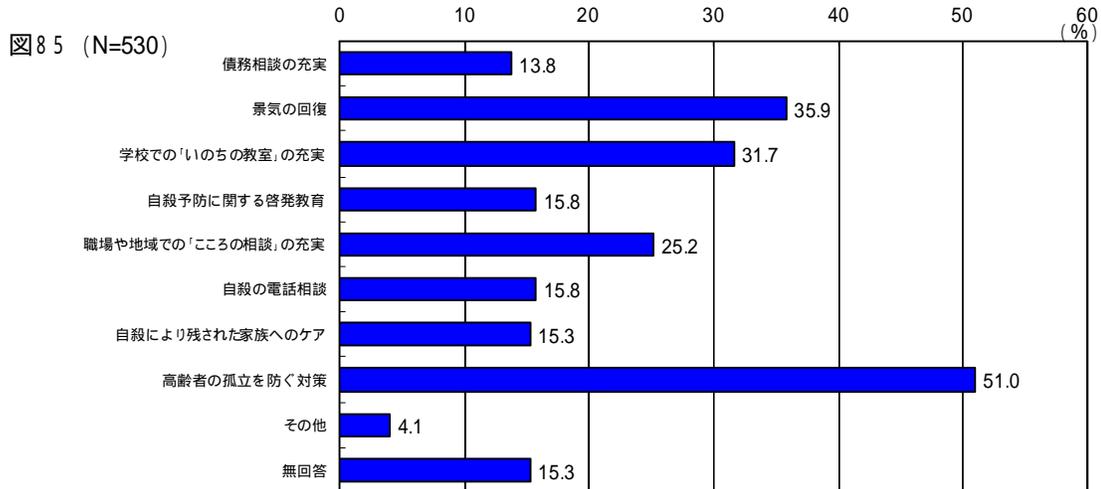




8. 精神科・心療内科以外の病院等にこころの悩みなどが相談できる専門窓口があった場合、相談しますか。(問20)



9. 自殺を防ぐために、町では今後の取り組みを強化したいと考えています。そこで、あなたが町に期待することはどのようなことですか。(問21)



【こころの病気への対処・意向】結果のまとめ

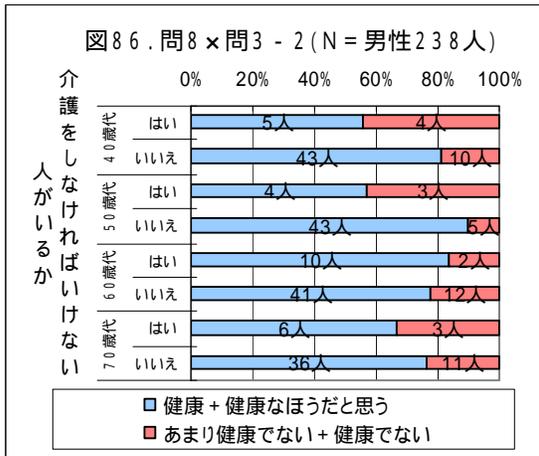
- * こころの悩みの相談窓口を「知っている」と回答した人は男性 42.9%、女性 44.2%で半数に満たない状況であった。
- * こころの悩みの相談先として利用したい窓口は、心配ごと相談(26.4%)、かかりつけの医療機関(23.8%)、精神科の病院またはクリニック(21.6%)、役場(健康増進課)(15.6%)の順で、「利用したいと思わない」と回答した人も 13.4%あった。
- * 男性 37.8%、女性 39.2%が、気分がひどく落ち込むことが続いた時「医療機関を受診する」と回答した。「勧められたら受診する」を合わせると男性 71.3%、女性 78.5%は何らかの形で受診すると答えていた。
- * 受診する場合の診療科については、男性 精神科(29.9%)、心療内科(24.4%)、内科(11.0%)、女性 心療内科(52.7%)、精神科(12.7%)、内科(6.5%)の順であった。
- * 受診する場合の医療機関については、男女とも病院が最も多かった。
- * 「受診しない」と回答した人の理由は、「受診する必要性を感じない」が最も多く 57.4%であった。「どこに受診したらよいかわからない」「受診する時間がない」「お金がかかる」も 16～18%あった。
- * うつ病についての意識では、「うつ病は適切に治療すれば治る」(82.3%)、「うつ病にかかったら周囲のサポートが必要」(85.6%)、「うつ病は自殺のリスクが高い」(78.6%)と全体の約 8 割の人が回答したが、70 歳代男女においては 1 割程度低い傾向にあった。「うつ病は誰でもかかる病気」「うつ病は治療しなくても自然に治る病気とは思わない」はそれぞれ 74.1%であった。
- * 自殺を防ぐために、町に期待することは、高齢者の孤立を防ぐ対策(51.0%)、景気の回復(35.9%)、学校での「いのちの教室」の充実(31.7%)の順で多かった。

こころの健康状態を把握する

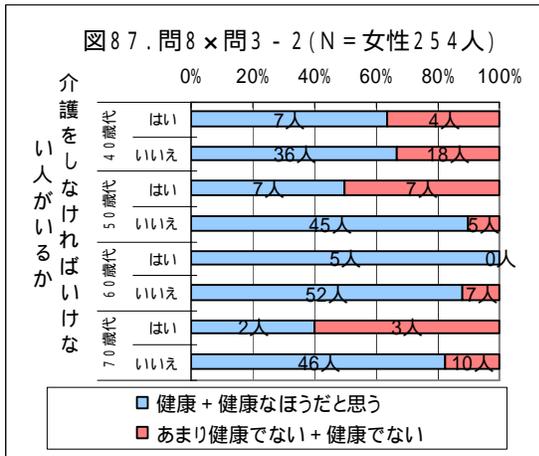
(問8 こころの健康状態) × 各設問

1. 問8 × 問3 - 2. 家族のなかに、自分自身が介護をしなければいけない人がいるか。

介護負担がある場合、40~50歳代では、男女ともにこころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多い。



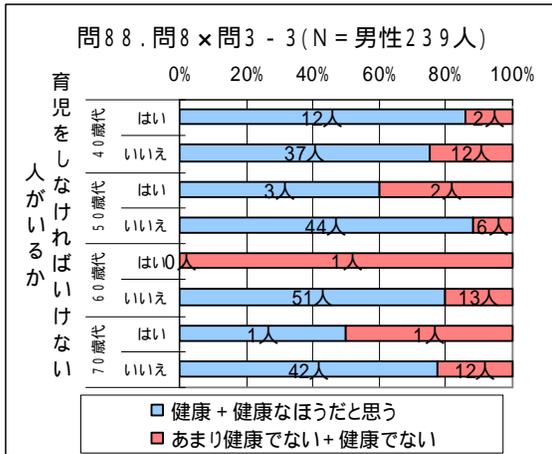
40~50歳代 P = 0.01
60~70歳代 P = 0.94



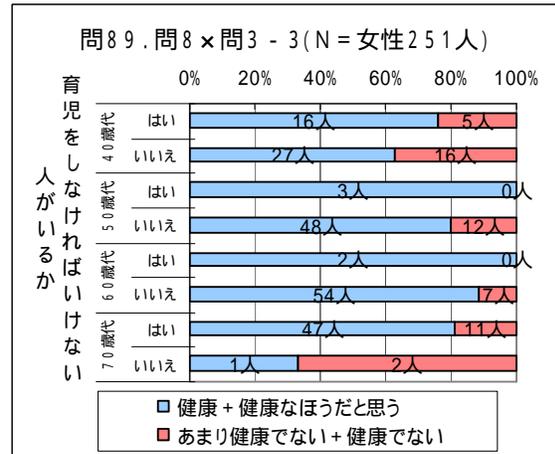
40~50歳代 P = 0.03
60~70歳代 P = 0.21

2. 問8 × 問3 - 3. 家族のなかに、自分自身が育児をしなければいけない人がいるか。

育児の有無とこころの健康状態との間に有意差はなかった。



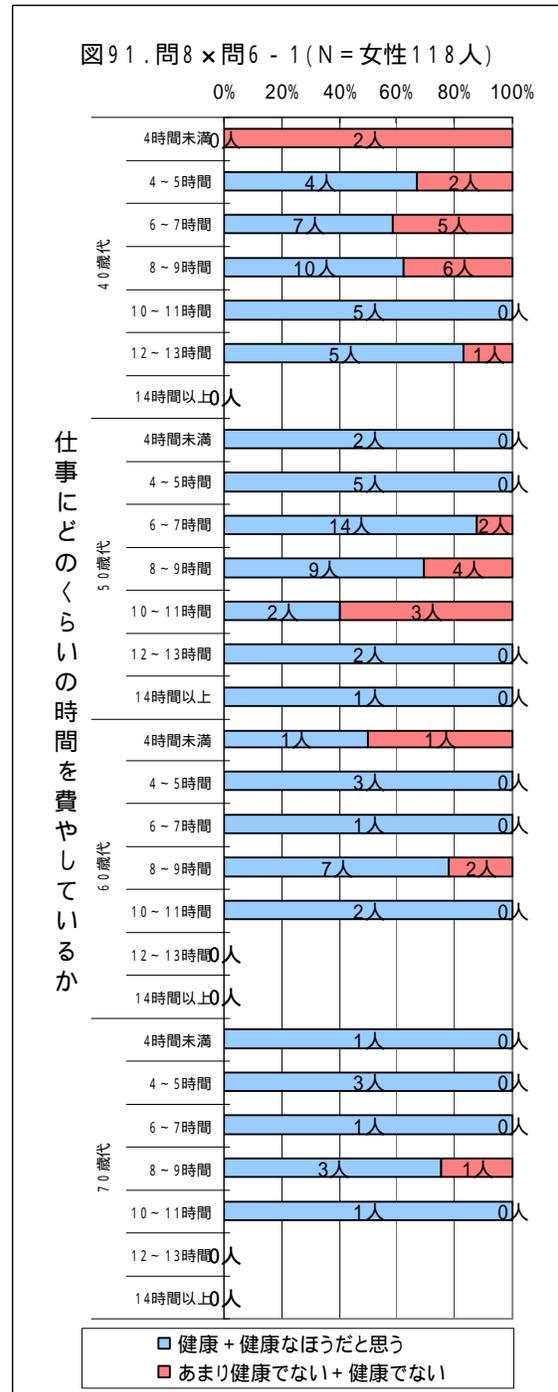
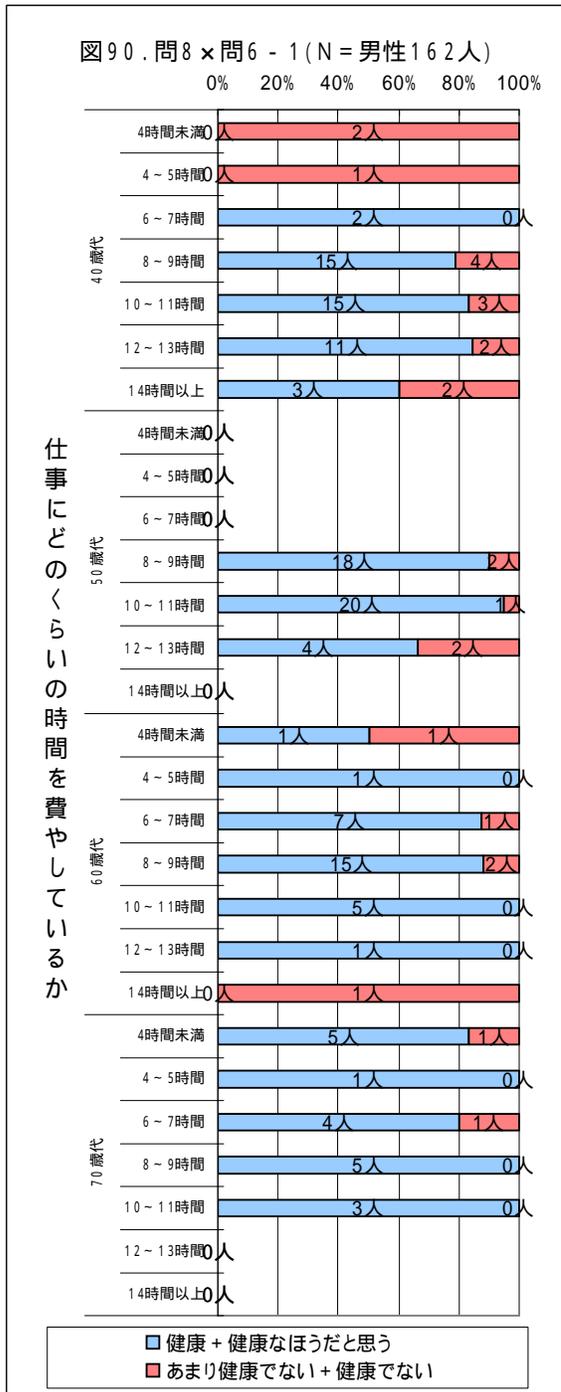
40~50歳代 P = 0.77
60~70歳代 P = 0.06



40~50歳代 P = 0.52
60~70歳代 P = 0.52

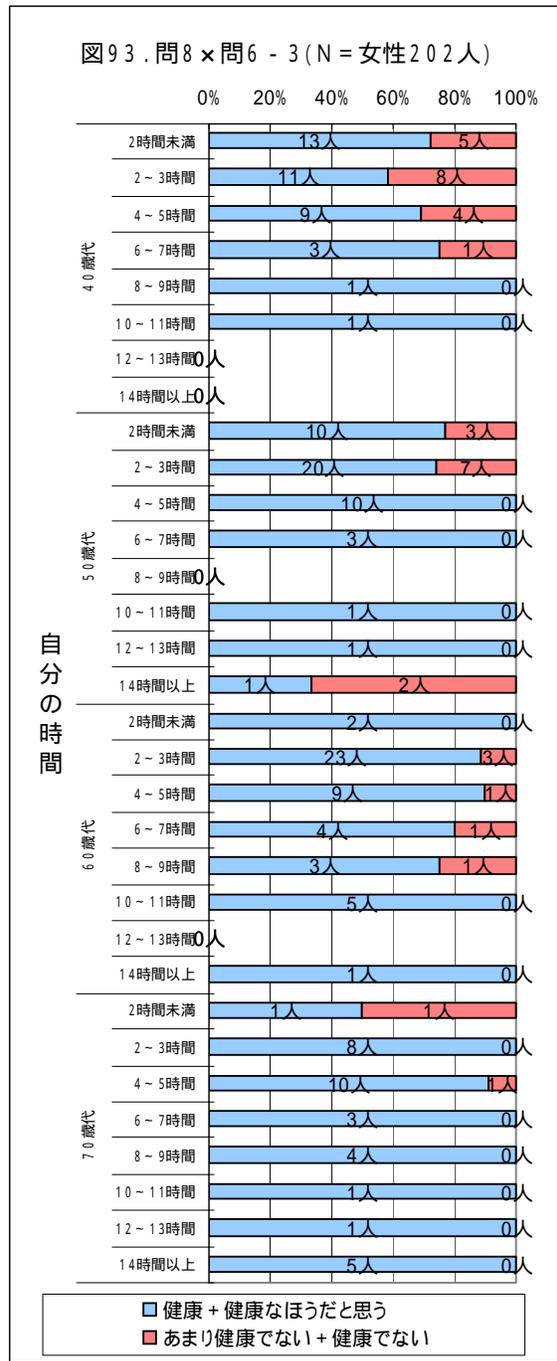
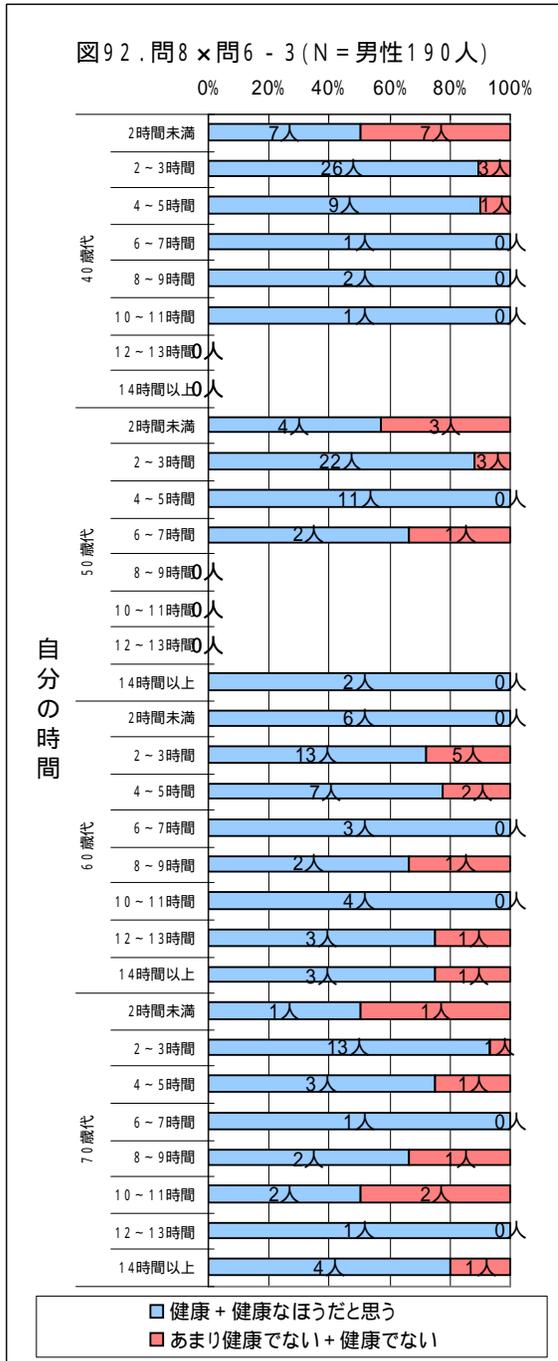
3. 問8×問6-1. 仕事にどのくらいの時間を費やしているか。

仕事に費やす時間が短い場合、また、長い場合、こころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、仕事に費やす時間がこころの健康状態に影響を及ぼしている。



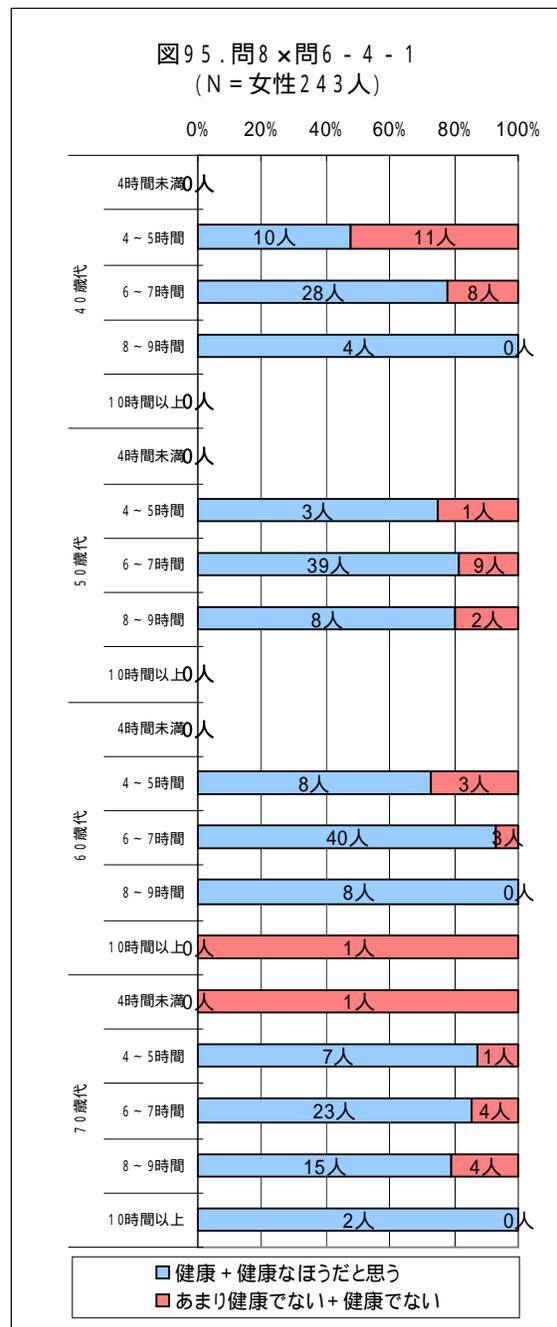
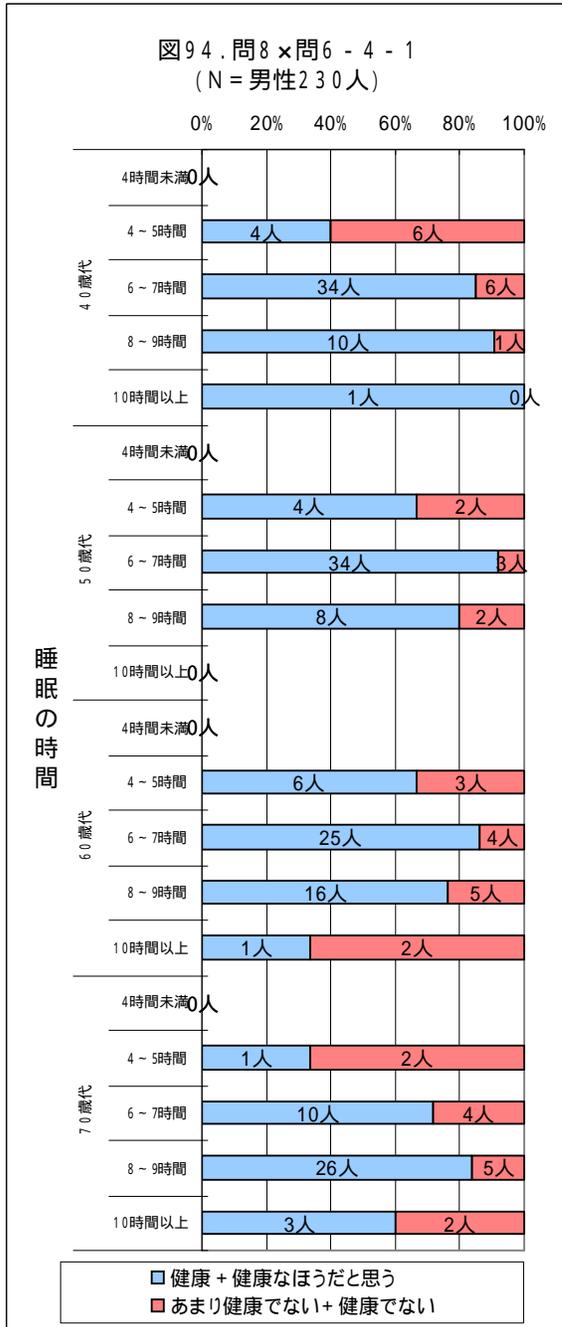
4. 問8×問6-3. 自分のための時間(平日)がどのくらいあるか。

自分のための時間が短い場合、40~50歳代では男女ともにこころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、自分のための時間がこころの健康状態に影響を及ぼしている。



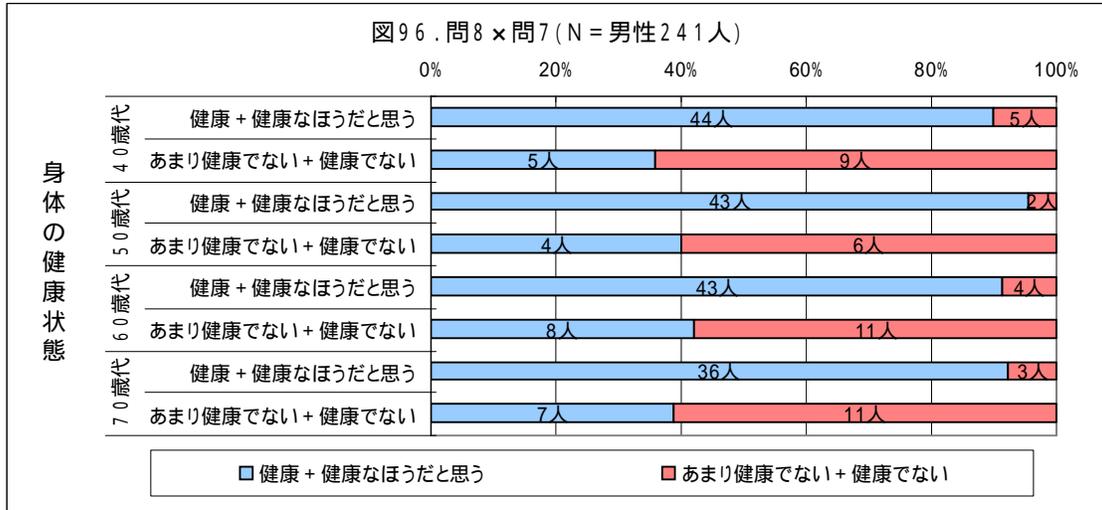
5. 問8×問6-4-1. 睡眠時間はどのくらいか。

睡眠時間が短い場合、40歳代では男女ともにこのころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、睡眠時間がこのころの健康状態に影響を及ぼしている。ただし、60～70歳代では、睡眠時間が長い場合にも「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人がおり、年代により特徴がある。



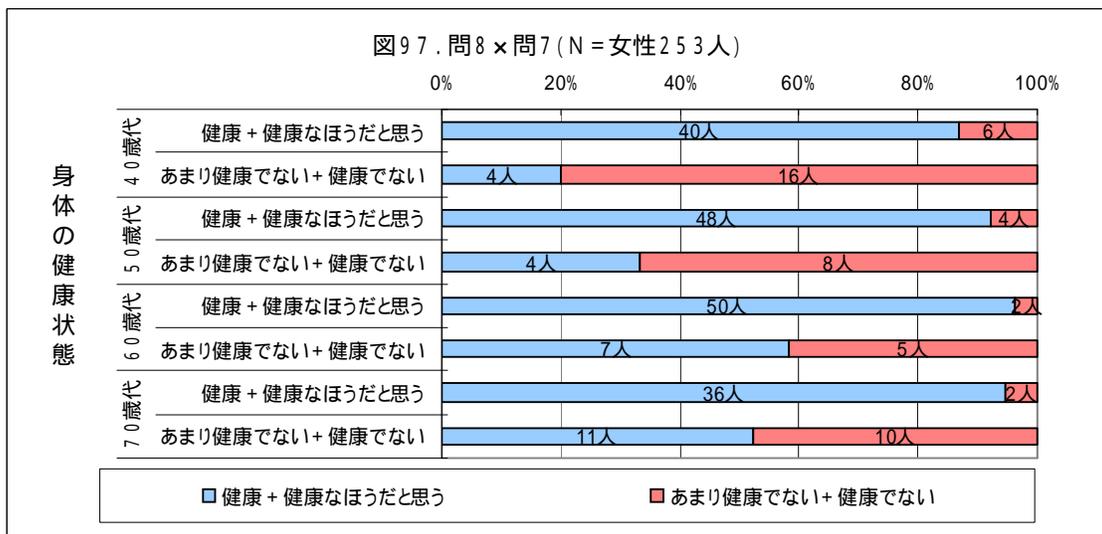
6. 問8×問7. 身体 の健康状態はどうか。

身体 の健康状態が「あまり健康でない」「健康でない」場合、各年代男女ともこころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、身体 の健康状態がこころの健康状態に影響を及ぼしている。



40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.00

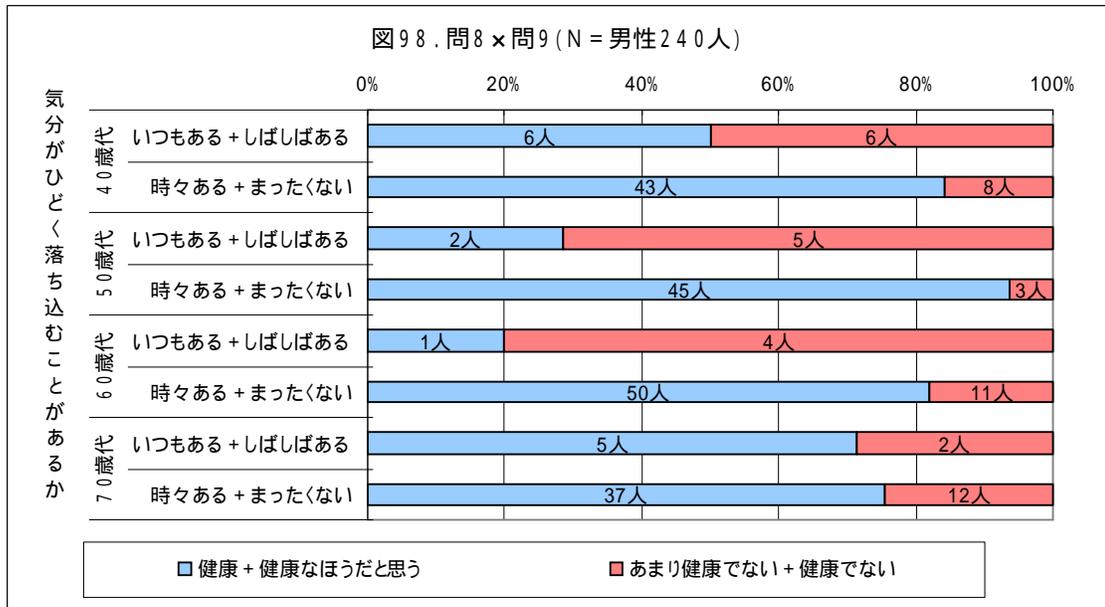


40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.00

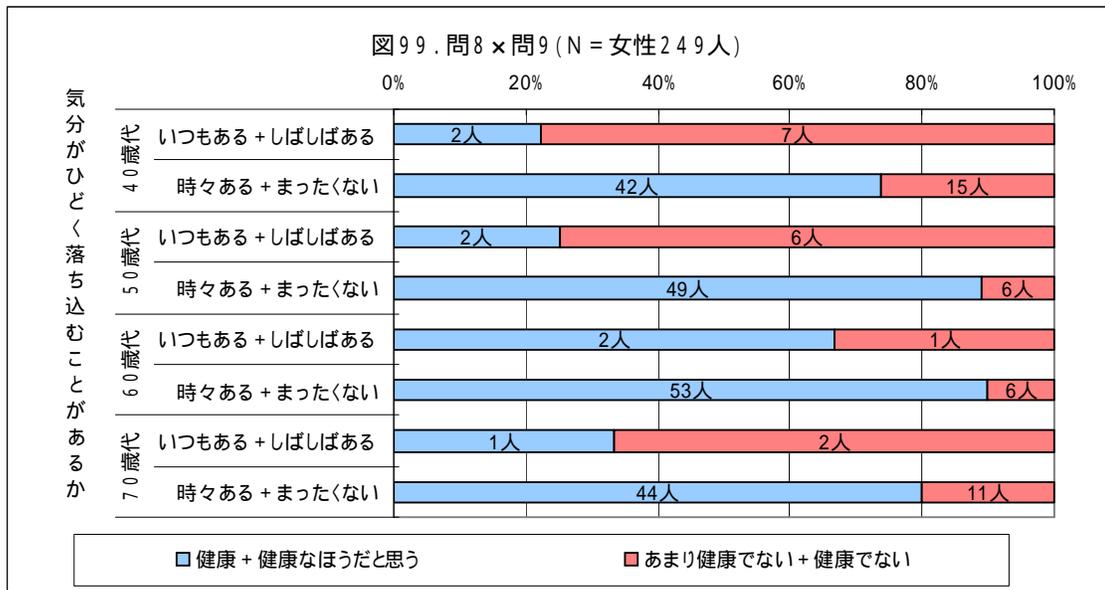
7. 問8×問9. 気分がひどく落ち込むことはあるか。

気分がひどく落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」場合、各年代男女ともにこころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、気分の落ち込む頻度がこころの健康状態に影響を及ぼしている。



40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.02

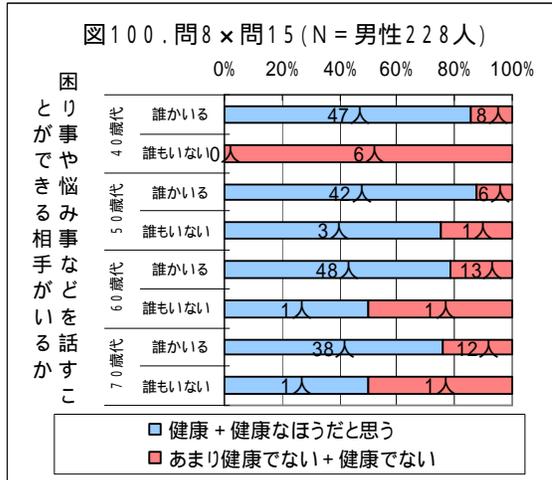


40～50歳代 P = 0.00

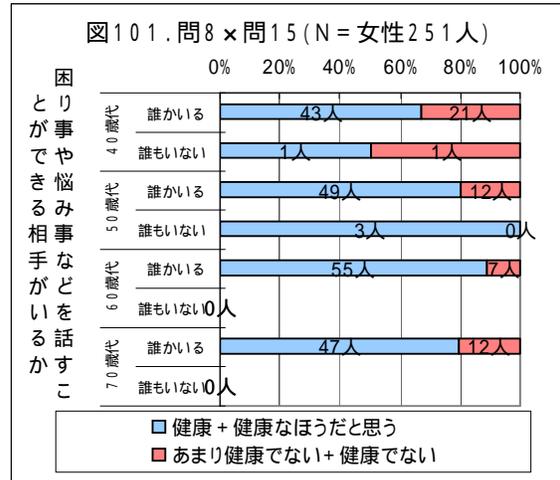
60～70歳代 P = 0.02

8 . 問 8 × 問 1 5 . あなたが日常生活の中で、困り事や悩み事を話す相手がいるか。

困り事や悩み事を話す相手がない場合、40～50歳代男性においてこころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、困り事や悩み事を話す相手の有無がこころの健康状態に影響を及ぼしている。女性では、有意な関連はなかった。



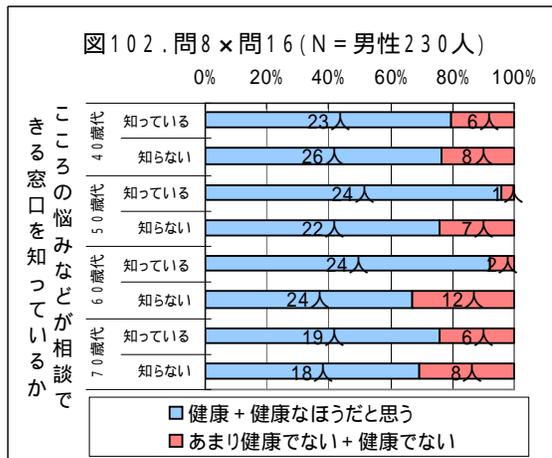
40～50歳代 P = 0.00
60～70歳代 P = 0.20



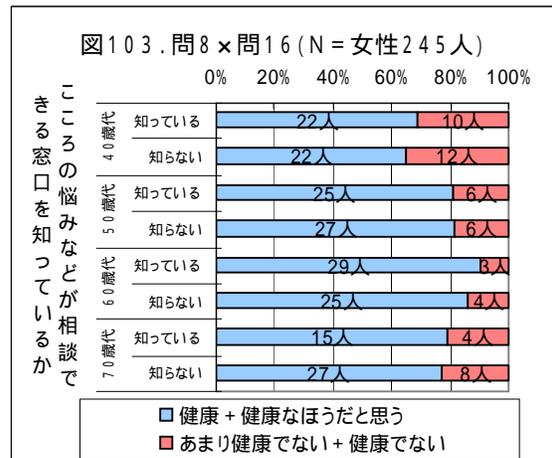
40～50歳代 P = 0.75
60～70歳代 P = 不可

9 . 問 8 × 問 1 6 . こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか。

60～70歳代男性では、こころの悩みなどが相談できる窓口を知らない場合、こころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多く、こころの悩みの相談窓口を知っているかどうか、こころの健康状態に影響を及ぼしている。



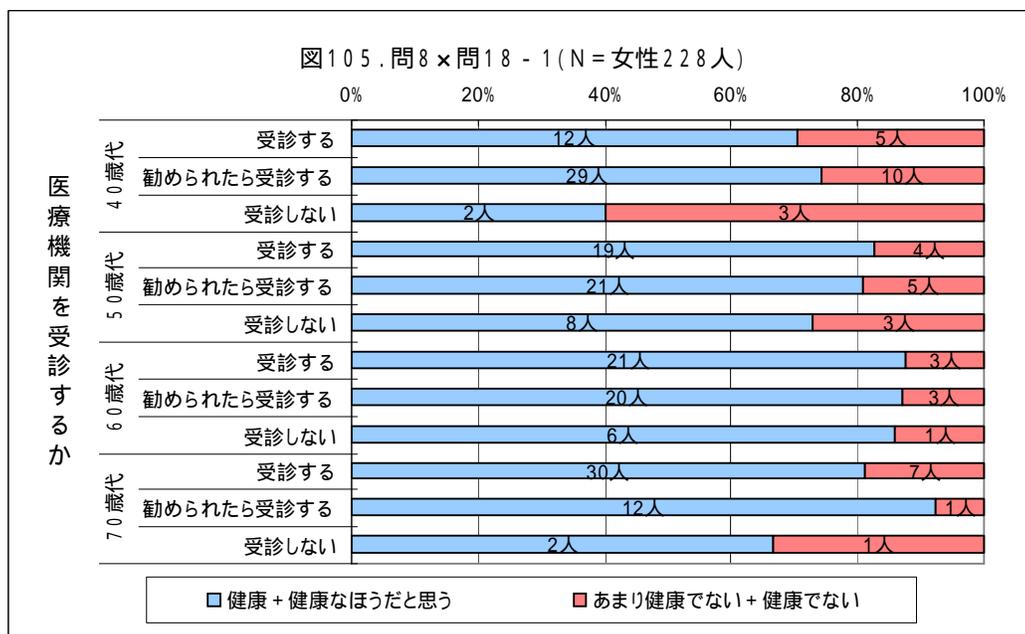
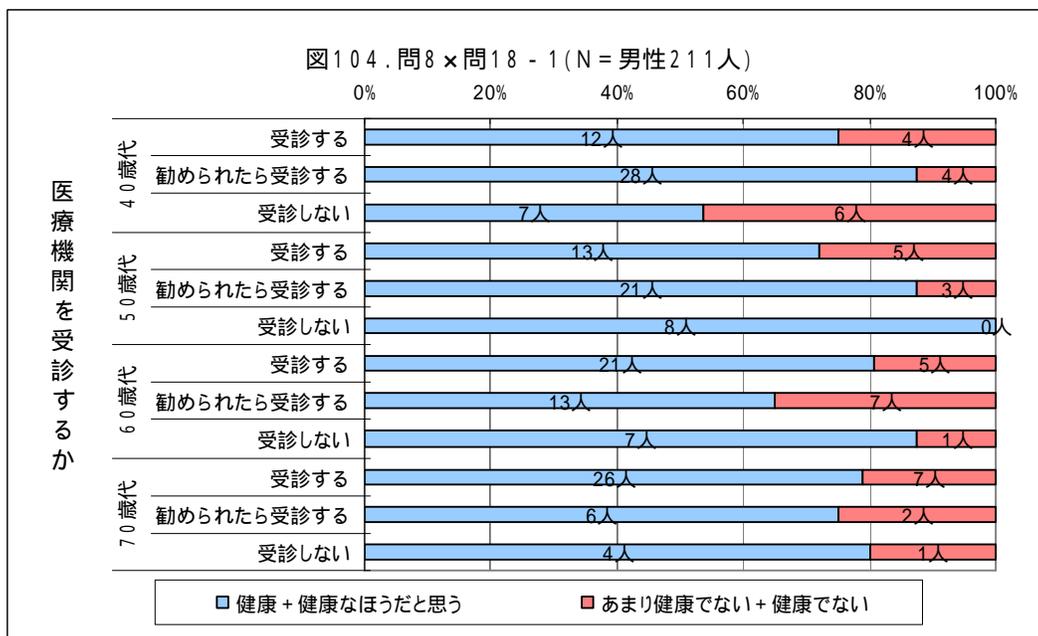
40～50歳代 P = 0.13
60～70歳代 P = 0.04



40～50歳代 P = 0.85
60～70歳代 P = 0.47

10. 問8×問18-1. 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性がある。
医療機関を受診するか。

気分がひどく落ち込むことが続いた場合に医療機関を受診しないと回答した場合、40歳代では男女ともにこころの健康状態を「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人が多い傾向がある。



【こころの健康状態を把握する】問8のクロス集計結果のまとめ

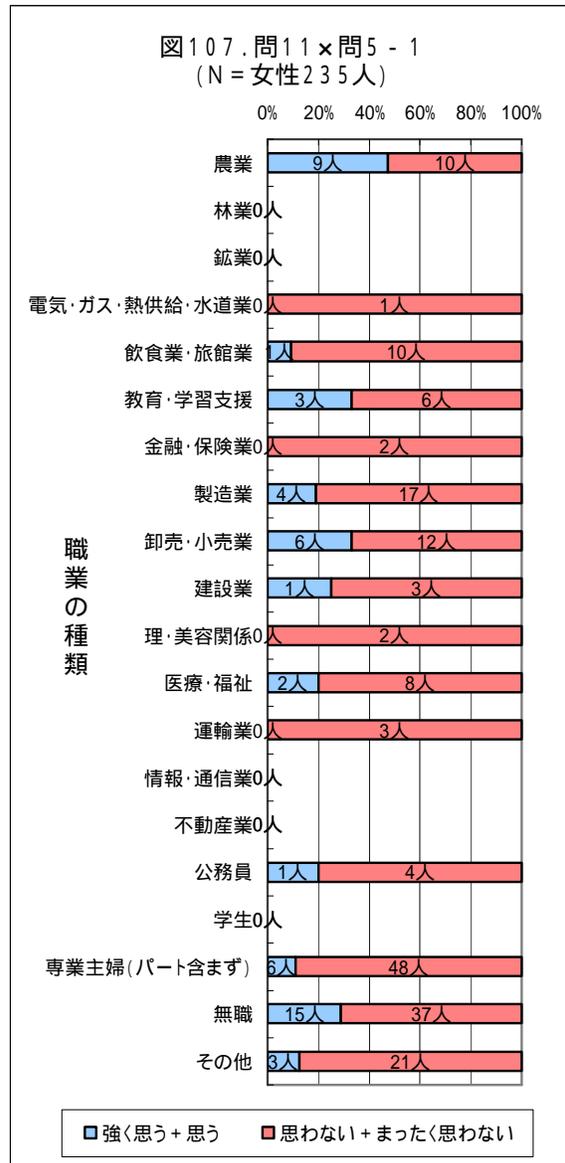
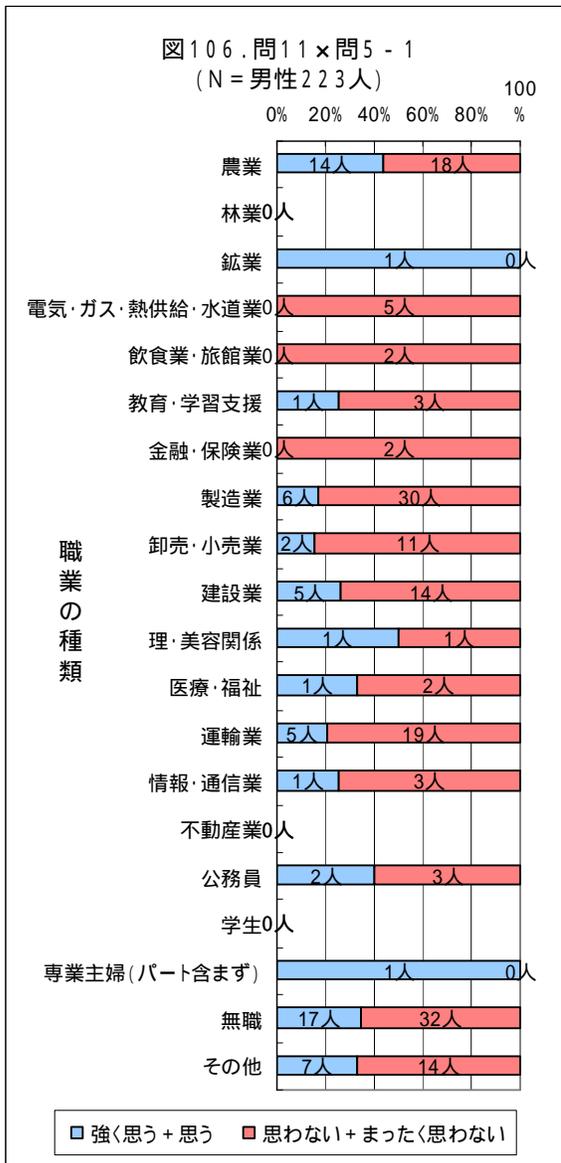
- ・生活習慣について、仕事に費やす時間が4時間未満または8時間以上である人、睡眠時間が4～5時間と短い人では、男女とも全年代においてこころの健康状態が「健康でない、あまり健康でない」と回答する人が多かった。
- ・家族のなかに、介護を必要とする人がいる場合、40～50歳代男性ではこころの健康状態が「健康でない、あまり健康でない」と回答する人が多かった。
- ・「身体の健康状態」「気分がひどく落ち込むことがあるか」それぞれの問とのクロス集計では、男女ともどの年代も有意差がみられ、身体とこころの関連が明らかになった。
- ・「相談相手がいるか」とのクロス集計では40～50歳代男性に、「こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか」とのクロス集計では60～70歳代男性において有意差がみられ、こころの健康状態と関連が確認できた。
- ・うつ病の可能性があり医療機関を受診するかという質問に対し「受診しない」と回答した40歳代男女に、こころの健康状態が「健康でない、あまり健康でない」と回答する人が多くみられた。

こころの健康や自殺に対する考え方を把握する

〔 問 1 1 弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのは、
恥ずかしいことだと思うか 〕 × 各設問

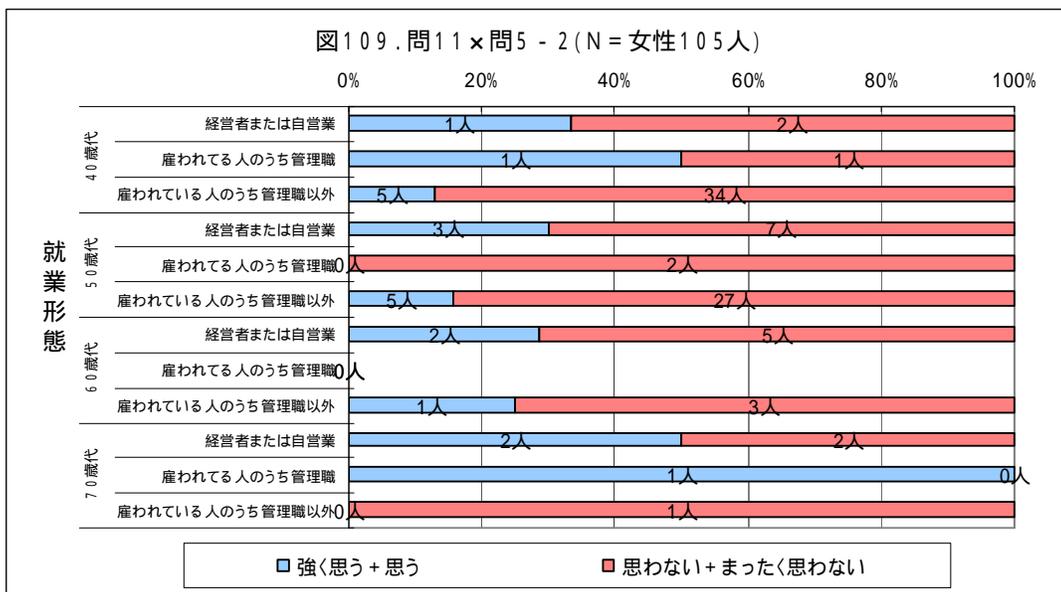
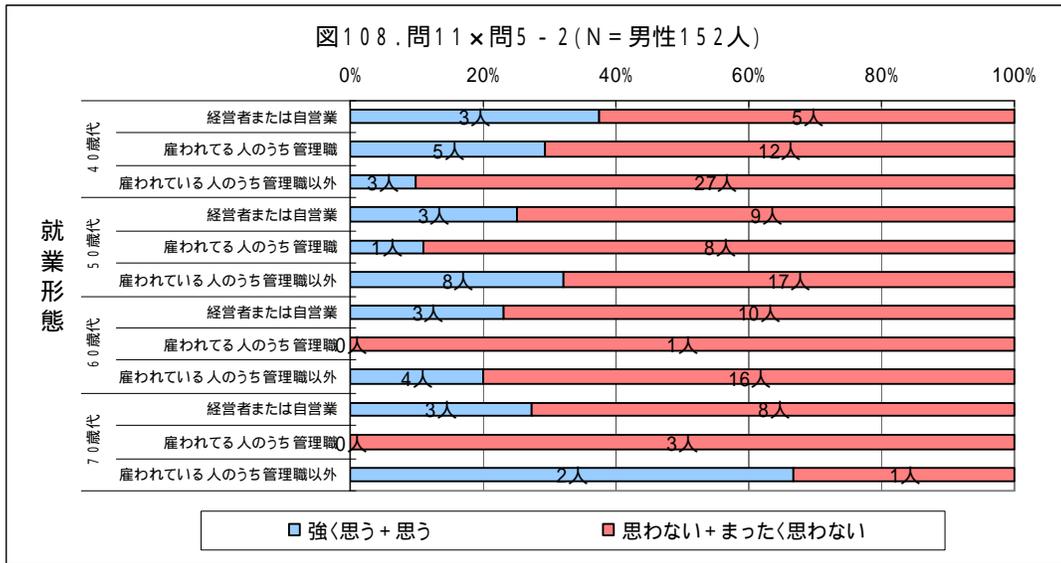
1. 問 1 1 × 問 5 - 1 . 職業の種類

農業従事者に弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い。



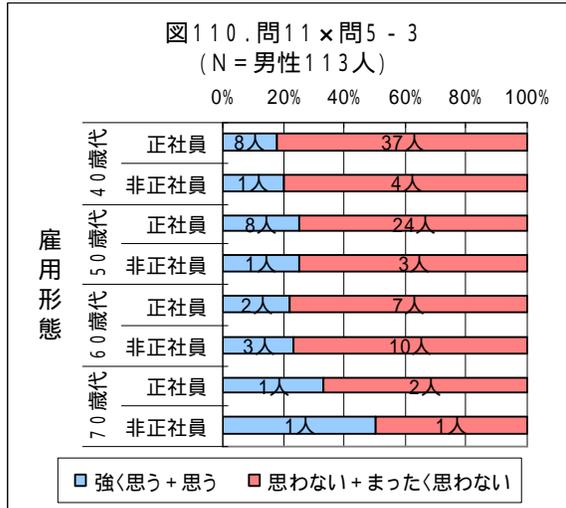
2. 問11×問5 - 2. 就業形態

男性においては、40歳代では経営者または自営業、管理職に、50～70歳代では経営者または自営業、管理職以外に弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い傾向がある。女性では、40歳代・70歳代に経営者または自営業、管理職に弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い傾向がある。



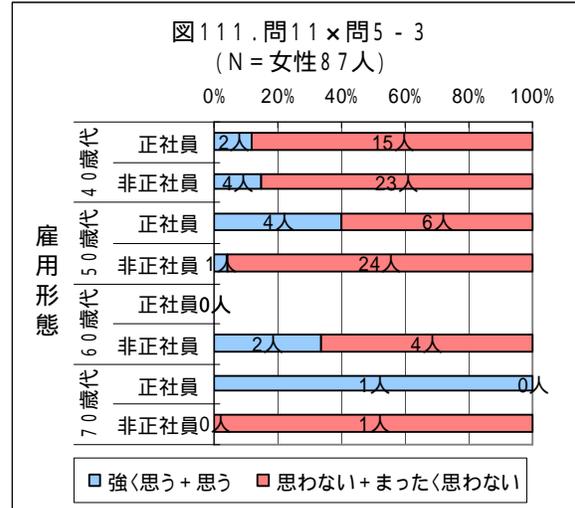
3. 問11×問5-3. 雇用形態

雇用形態と弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと思うこととの間に有意な関連はなかった。



40～50歳代 P = 0.91

60～70歳代 P = 0.92

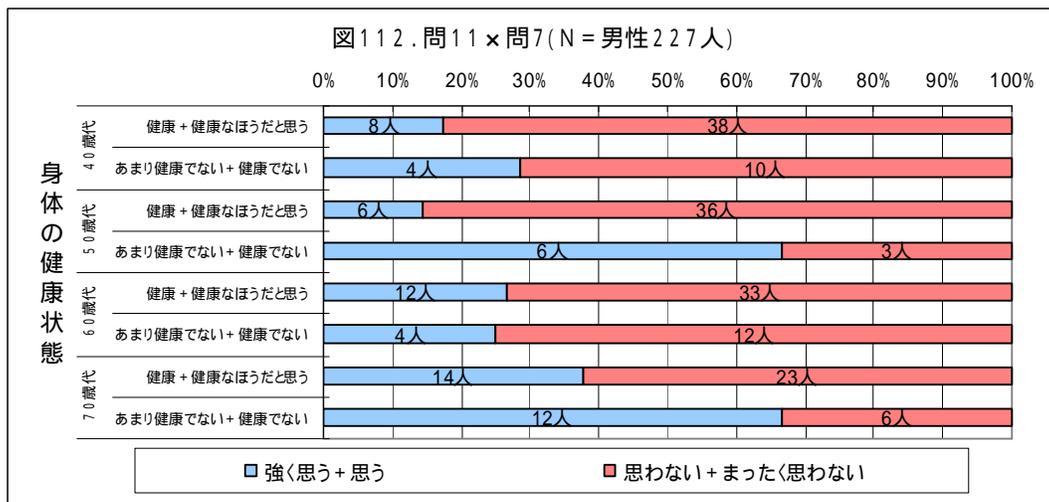


40～50歳代 P = 0.12

60～70歳代 P = 0.16

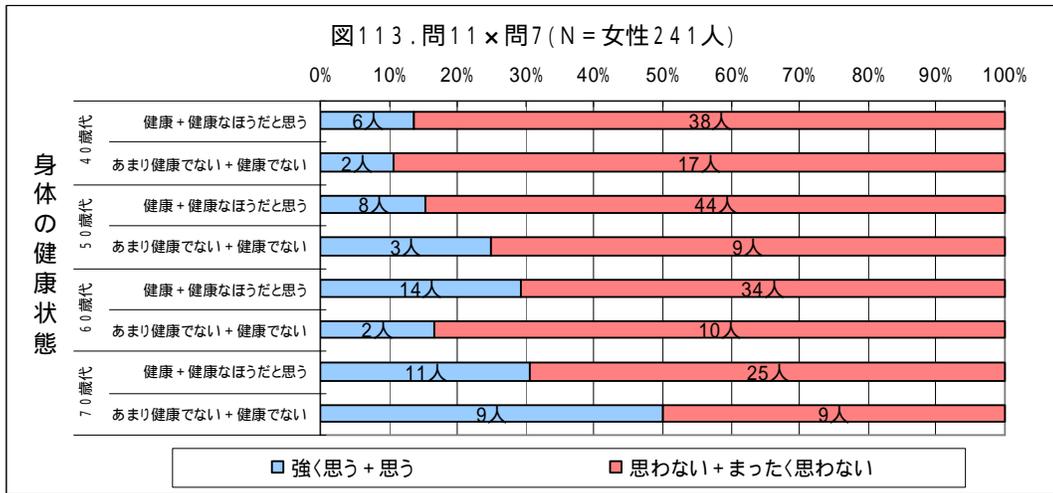
4. 問11×問7. 身体の状態はどうか。

40～50歳代男性において、身体の状態が「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人ほど、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い。



40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.12

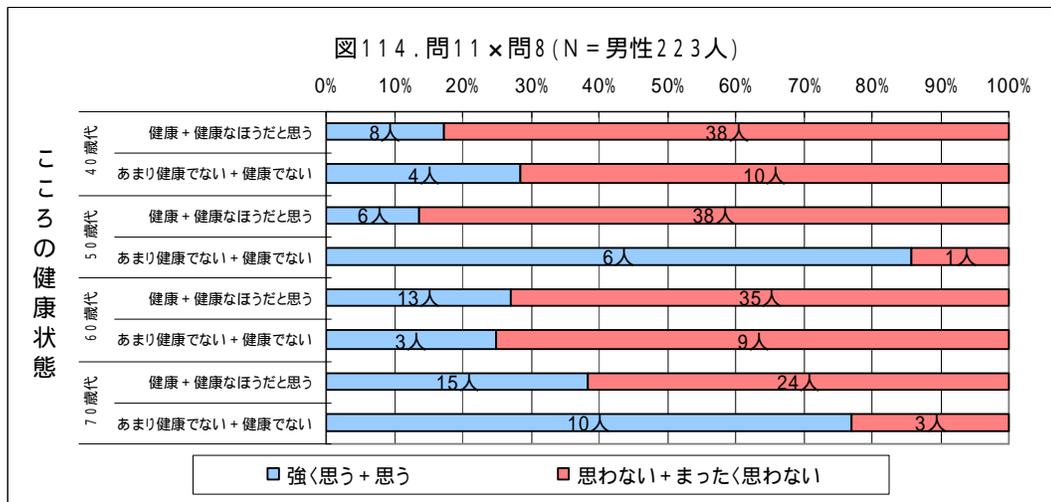


40～50歳代 P = 0.83

60～70歳代 P = 0.48

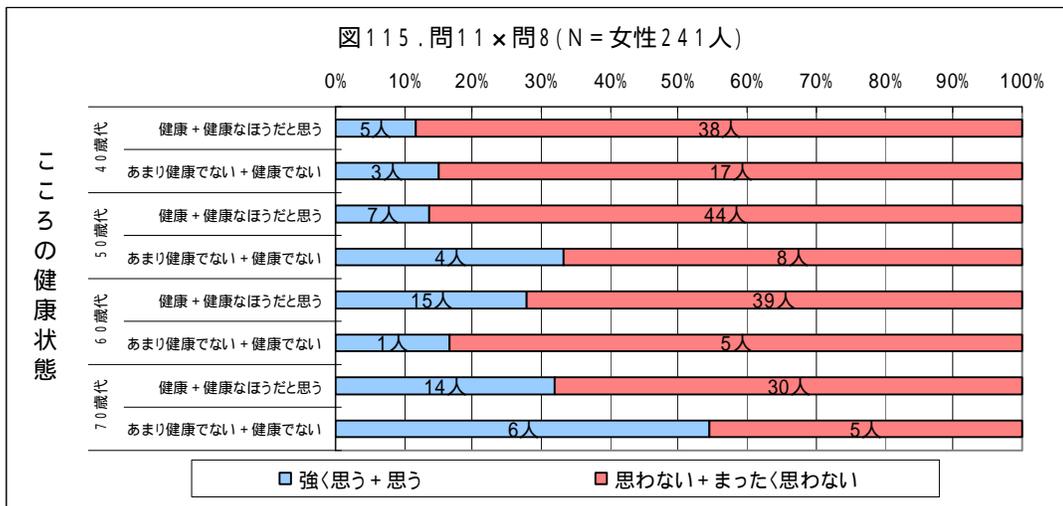
5. 問11×問8. こころの健康状態はどうか。

40～50歳代男性において、こころの健康状態が「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人ほど、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い。



40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.07

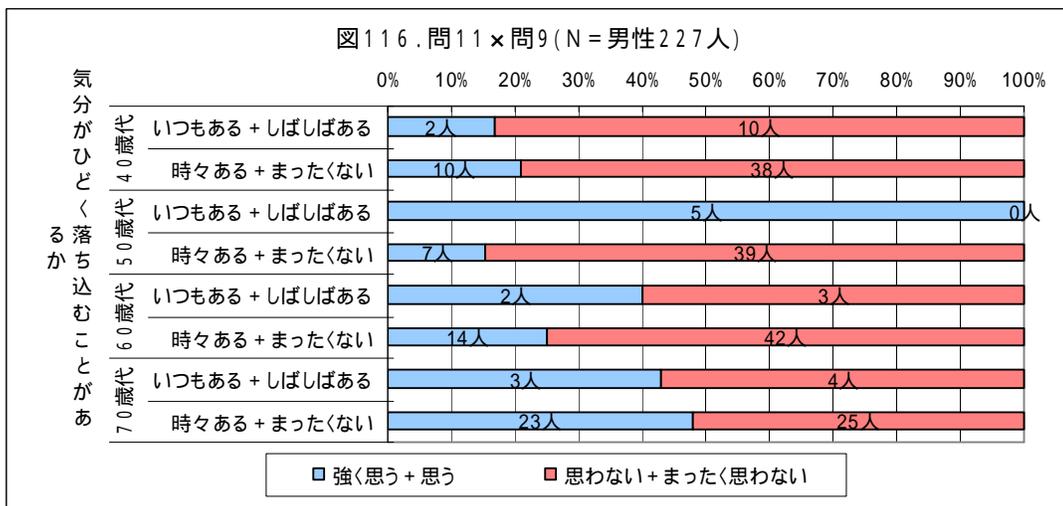


40～50歳代 P = 0.21

60～70歳代 P = 0.34

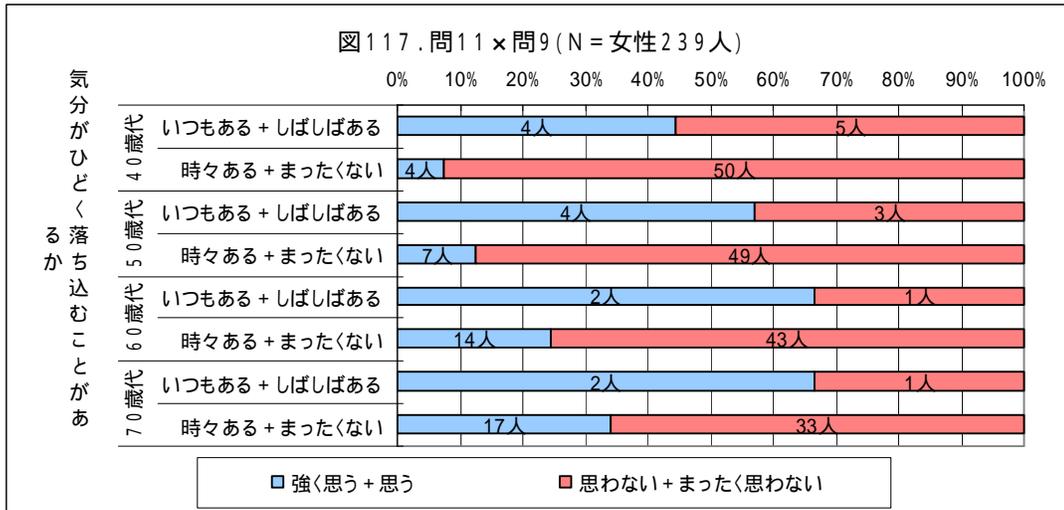
6. 問11×問9. 気分がひどく落ち込むことはあるか。

40～50歳代では男女、60～70歳代では女性において、気分がひどく落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」と回答する人ほど、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い。女性では、各年代に見られ、強い傾向がある。



40～50歳代 P = 0.03

60～70歳代 P = 0.68

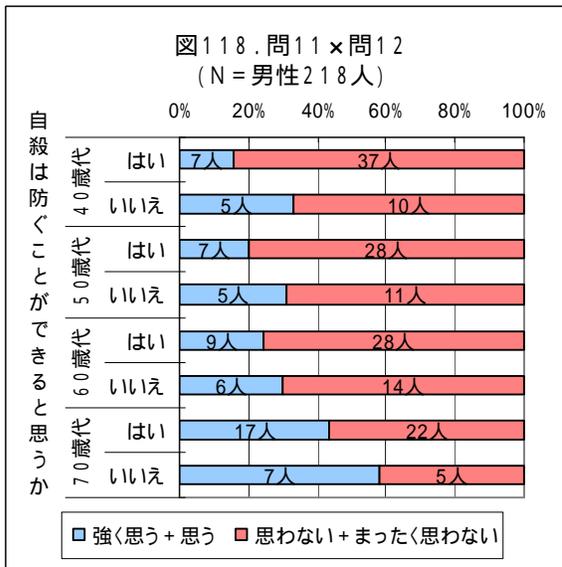


40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.05

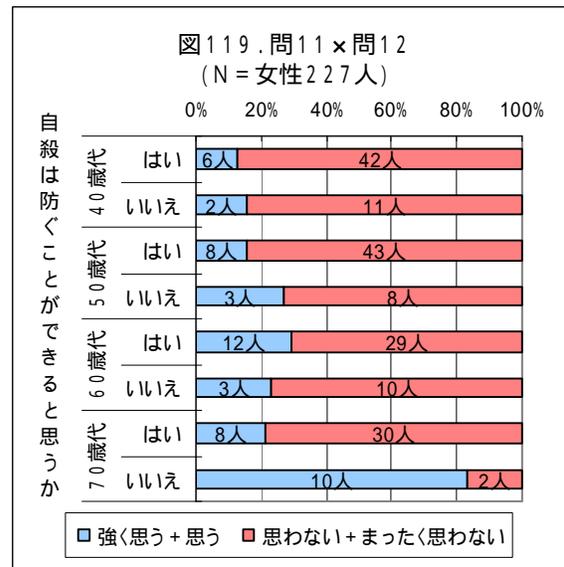
7. 問11×問12. 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されているが、自殺は防ぐことができると思うか。

60～70歳代女性では、自殺は防ぐことができないと思う人ほど、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い。



40～50歳代 P = 0.10

60～70歳代 P = 0.52



40～50歳代 P = 0.41

60～70歳代 P = 0.01

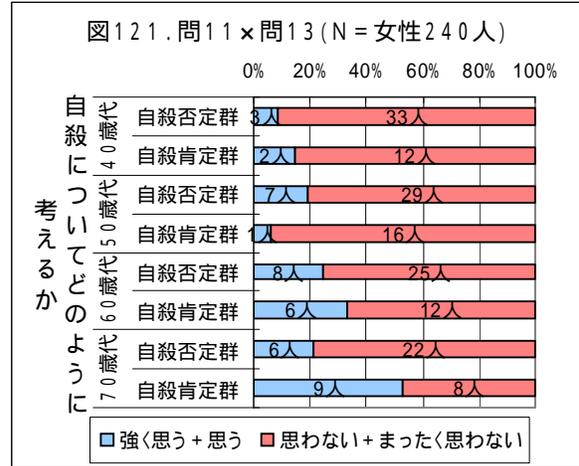
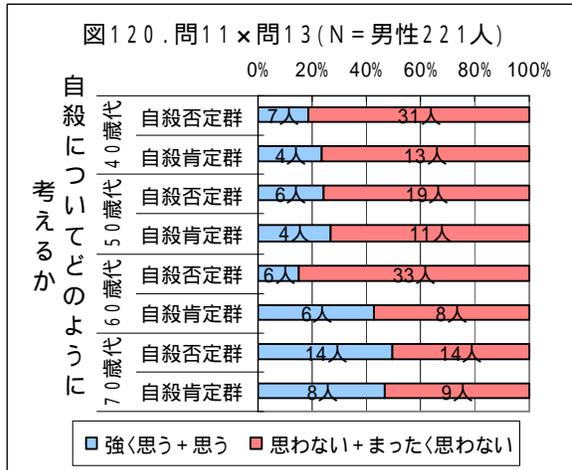
8. 問11×問13. 自殺についてどのように考えるか。

自殺否定群：自殺は絶対にすべきではない

自殺肯定群：自殺はすべきではないが、事情によってはやむをえないこともあると思う。

自殺はその個人の問題であり、自由だと思う

60～70歳代女性の自殺肯定群に、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する人が多い。



40～50歳代 P=0.63

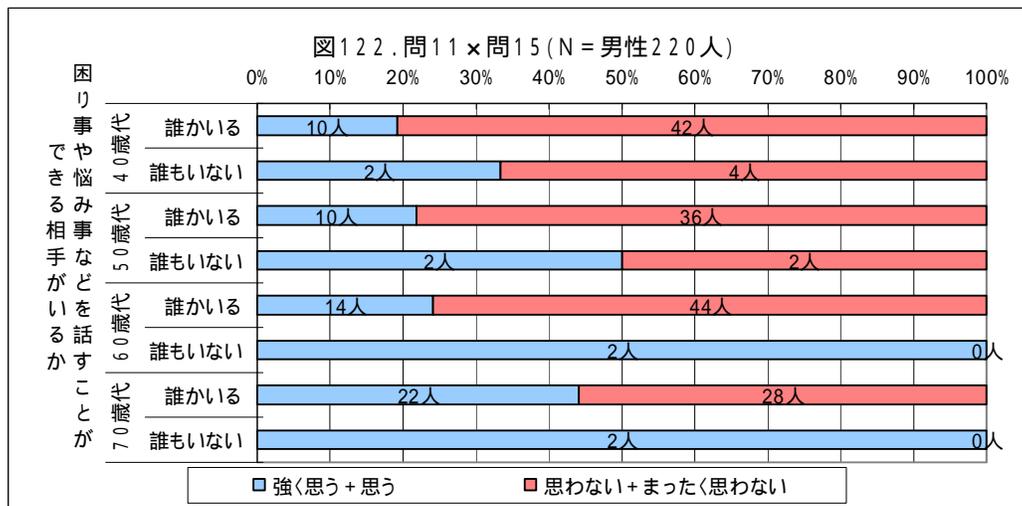
60～70歳代 P=0.13

40～50歳代 P=0.55

60～70歳代 P=0.04

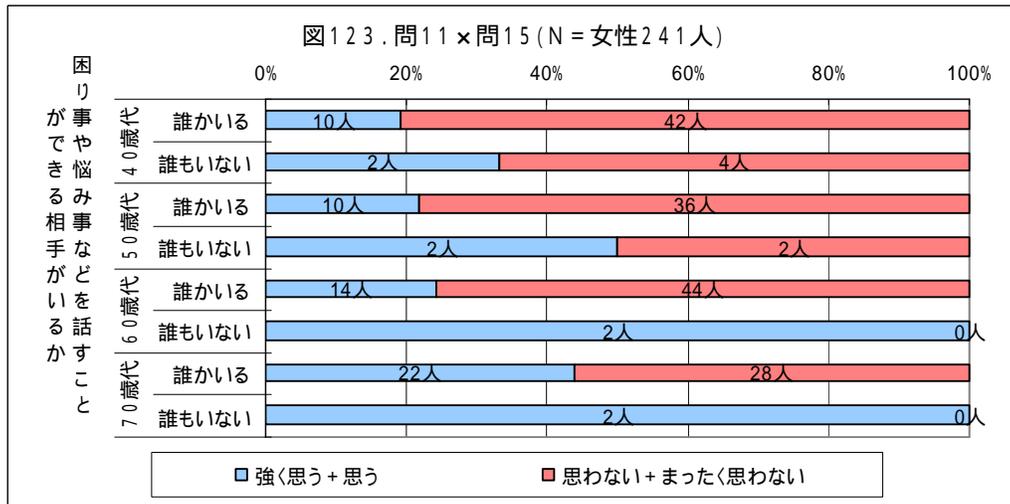
9. 問11×問15. 日常生活の中で、困り事や悩み事を話することができる相手がいるか。

困り事や悩み事を話することができる相手がない場合、60～70歳代男性において弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」人が多い傾向がある。



40～50歳代 P=0.16

60～70歳代 P=0.01

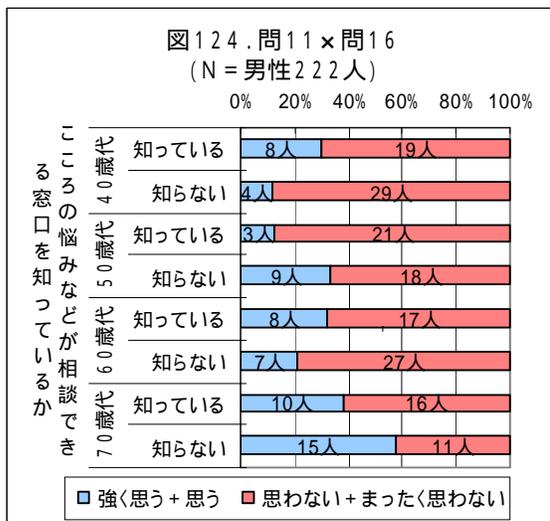


40～50歳代 P = 0.11

60～70歳代 P = 不可

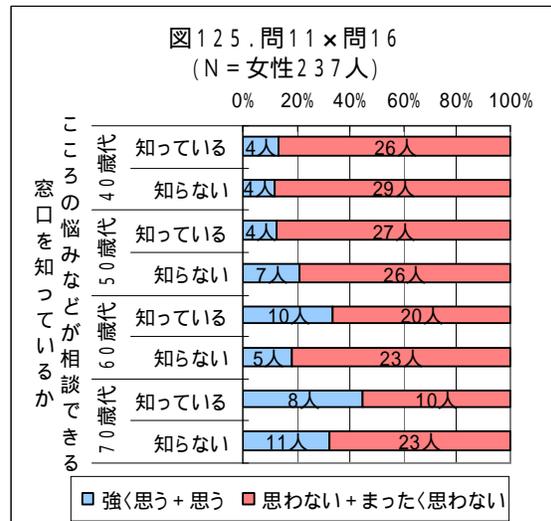
10. 問11×問16. こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか。

こころの悩みの相談窓口を知っているかと、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと思うこととの間に、有意な関連はなかった。



40～50歳代 P = 0.99

60～70歳代 P = 0.89

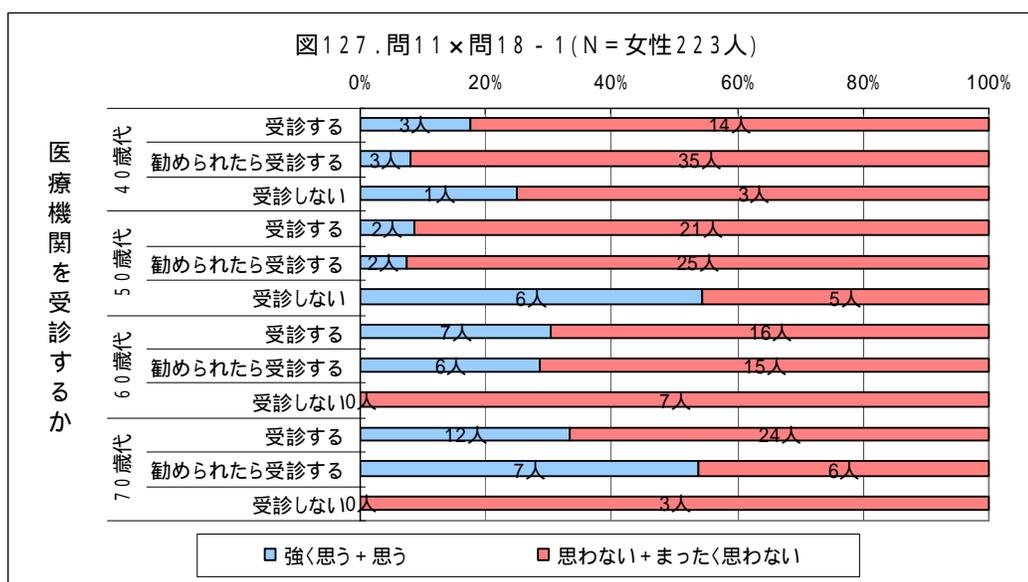
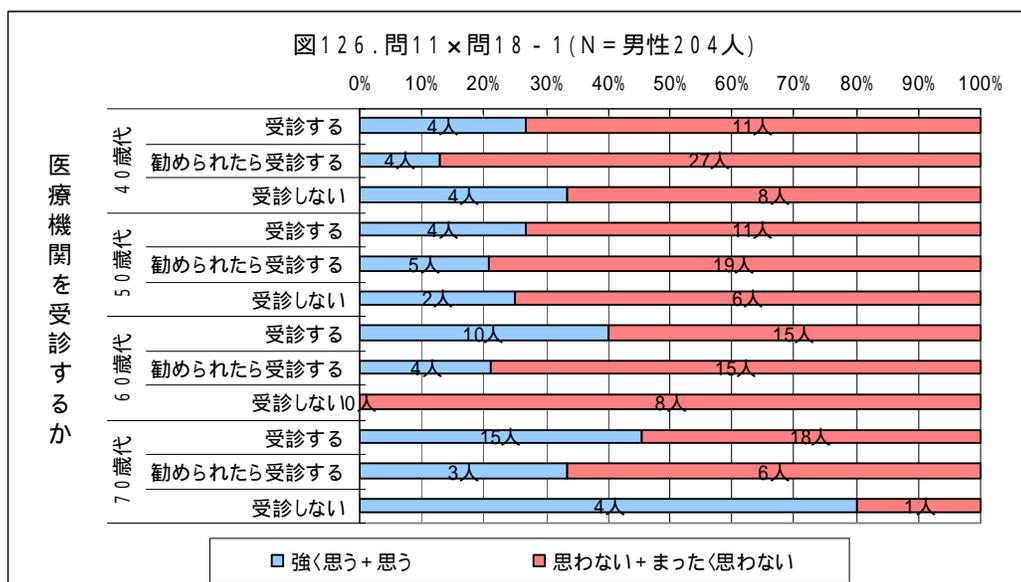


40～50歳代 P = 0.58

60～70歳代 P = 0.19

11. 問11×問18 - 1. 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性がある。
医療機関を受診するか。

70歳代男性と50歳代女性において、気分の落ち込みが続いた場合に医療機関を受診しないと回答する人は、弱音を吐いたり助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと「強く思う」「思う」と回答する傾向にある。



『こころの健康状態や自殺に対する考え方を把握する』

問 1 1 のクロス集計結果のまとめ

・弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのを恥ずかしいことだと思う人は、職業別にみると男女とも農業従事者、無職の人が多く、また、身体の状態、こころの健康状態の健康でない群の 40～50 歳代男性、気分がひどく落ち込むことがいつもまたはしばしばあると回答した 40～50 歳代男女、60～70 歳代女性に多いことがわかった。

・「自殺は防ぐことができると思うか」及び「自殺についてどのように考えるか」とのクロス集計では、60～70 歳代女性に有意差がみられ、自殺に対して肯定的な人ほど、弱音を吐いたり助けを求めることに抵抗感があることがわかった。

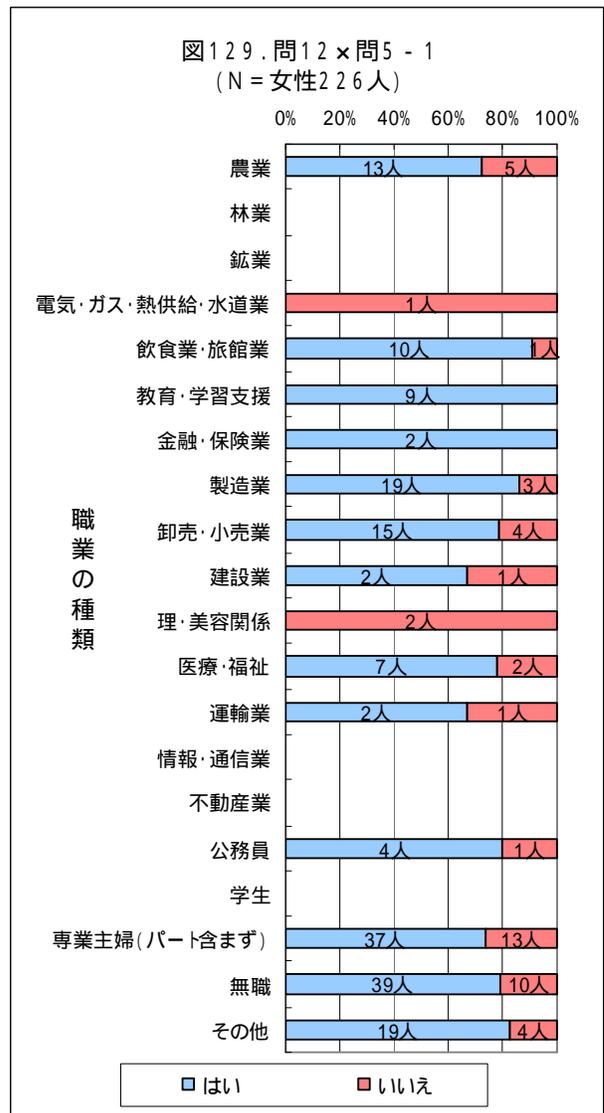
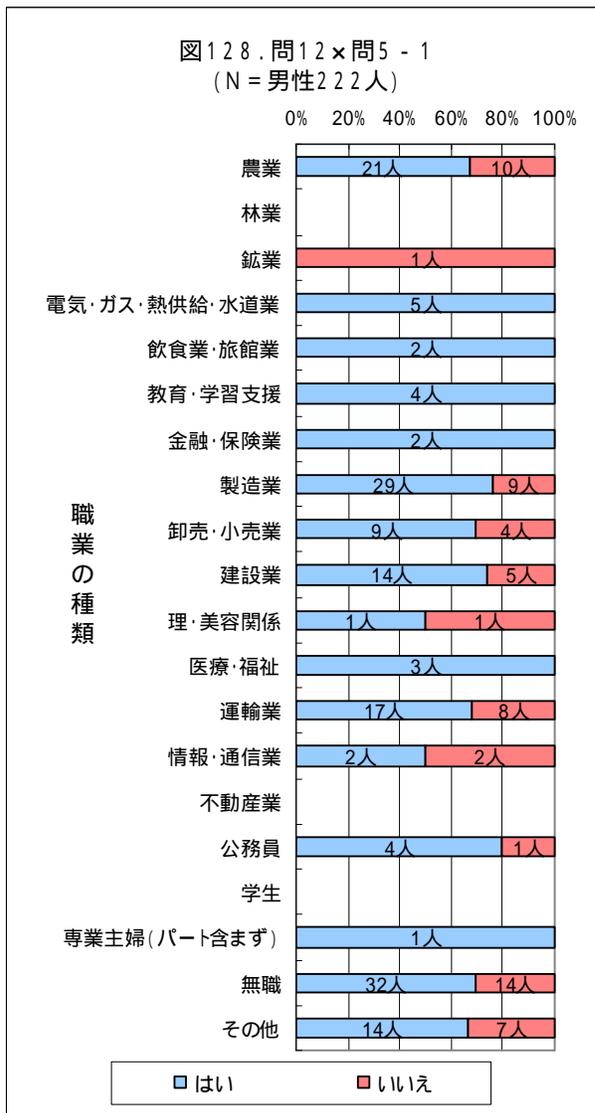
・「困り事や悩み事を話すことができる相手がいるか」の問とのクロス集計では、60～70 歳代男性に有意差がみられ、相談相手が誰もいない男性高齢者は弱音を吐くことや助けを求めることに消極的である、という結果であった。

こころの健康や自殺に対する考え方を把握する

〔 問12 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されているが、自殺は防ぐことができると思うか 〕 × 各設問

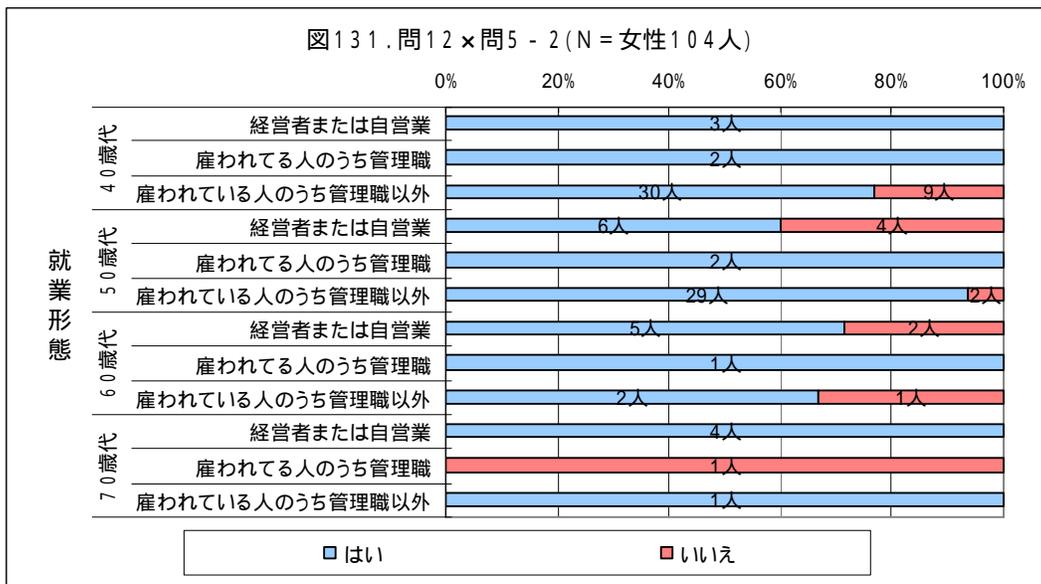
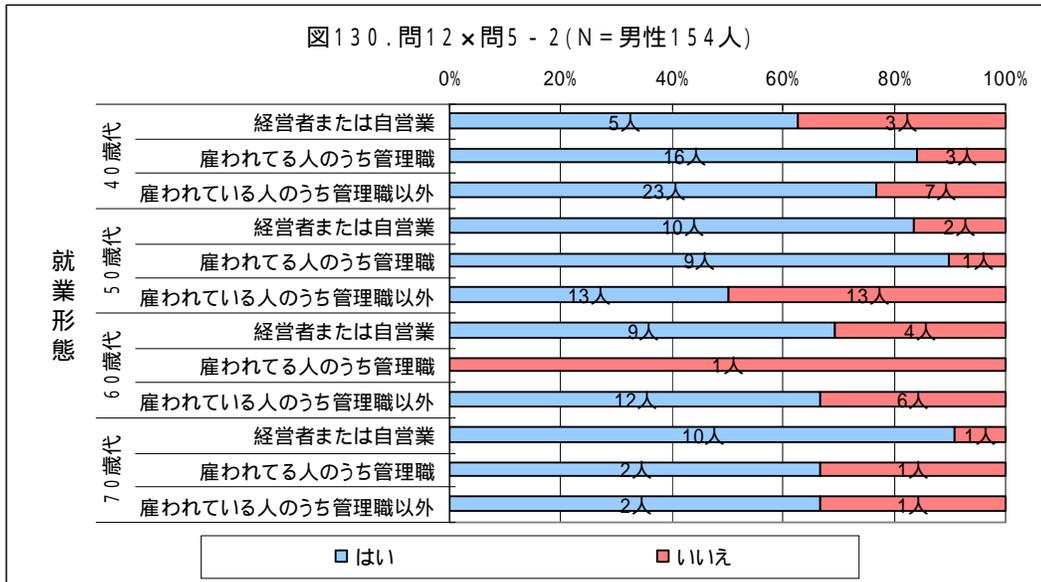
1. 問12 × 問5 - 1. 職業の種類

男女ともに農業従事者、無職の人に自殺を防ぐことができないと考える人が多く、男性では製造業、卸売り・小売業、建設業、運輸業、女性では専業主婦にも多い傾向がある。



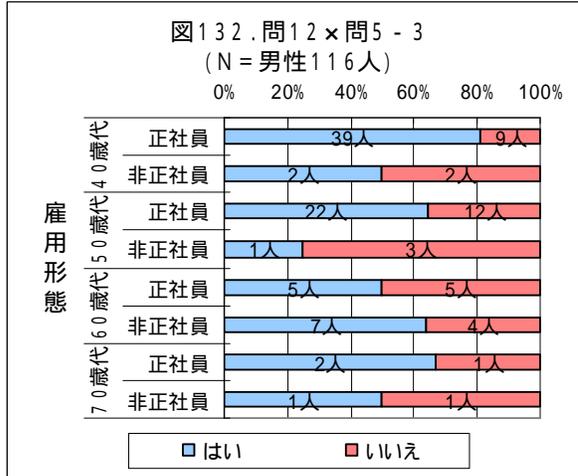
2. 問12×問5 - 2. 就業形態

40歳代男性において、経営者または自営業に自殺は防ぐことができないと回答する人が多いが、50歳代男性では、雇われている人のうち管理職以外に防ぐことができないと回答する人が多い。反対に、女性においては、40歳代では雇われている人のうち管理職以外が、50歳代では経営者または自営業が自殺は防ぐことができないと回答する人が多い。



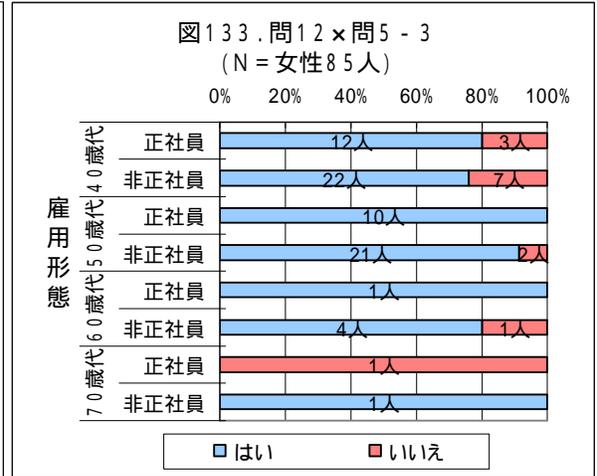
3. 問12×問5-3. 雇用形態

40～50歳代男性においては、非正社員の場合に自殺を防ぐことができないと回答する人が多い傾向があり、雇用形態は自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



40～50歳代 P = 0.03

60～70歳代 P = 0.69

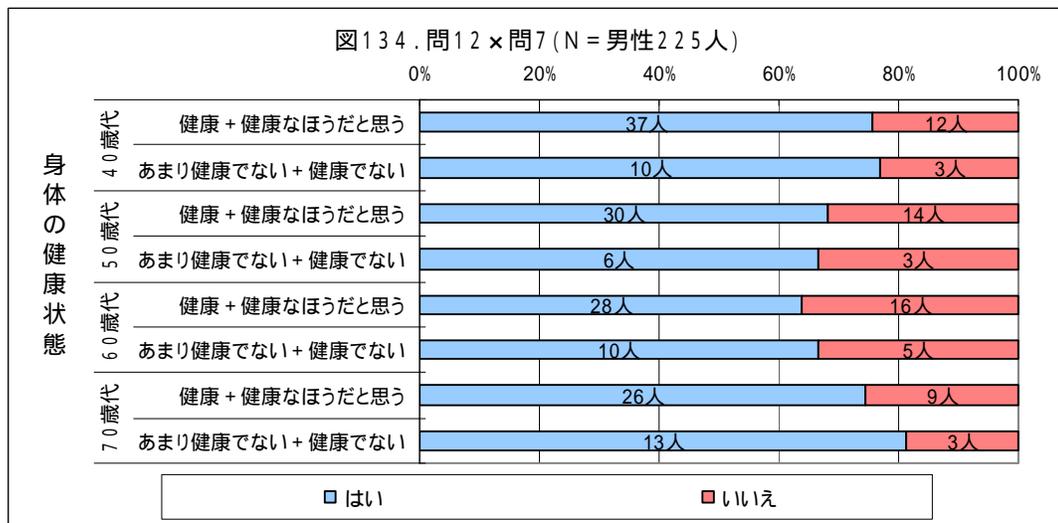


40～50歳代 P = 0.55

60～70歳代 P = 0.35

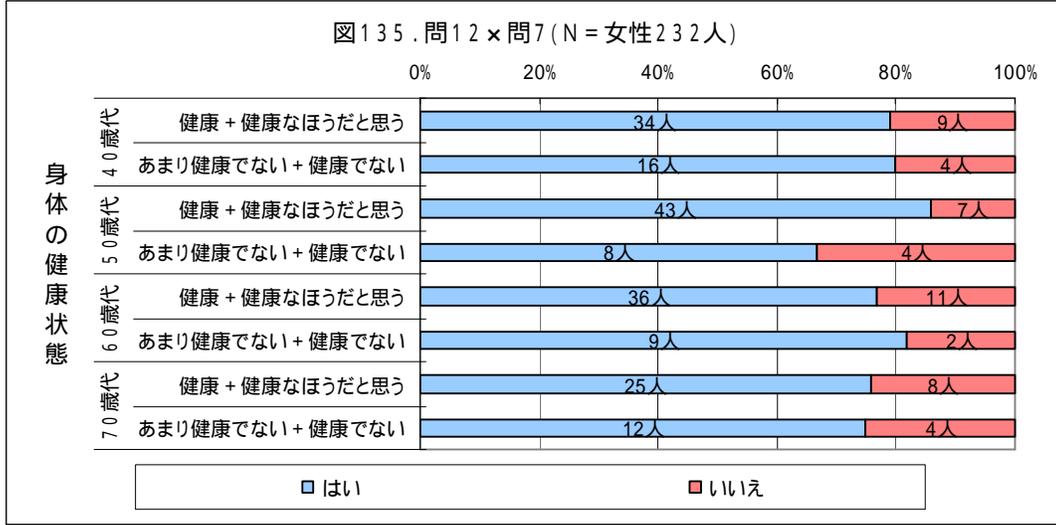
4. 問12×問7. 身体の健康状態はどうか。

身体の健康状態と「自殺は防ぐことができるか」との間に有意な関連はなかった。



40～50歳代 P = 0.95

60～70歳代 P = 0.55

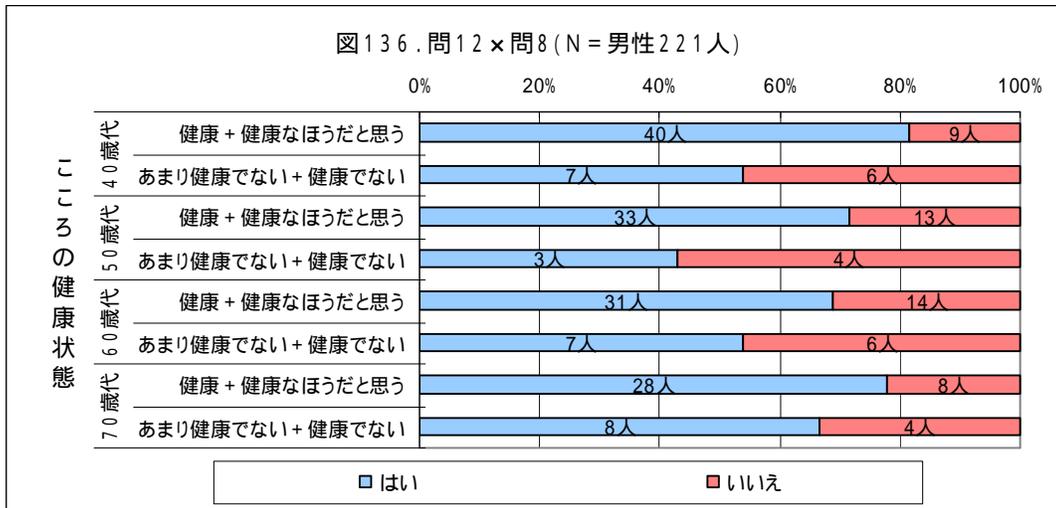


40～50歳代 P = 0.33

60～70歳代 P = 0.87

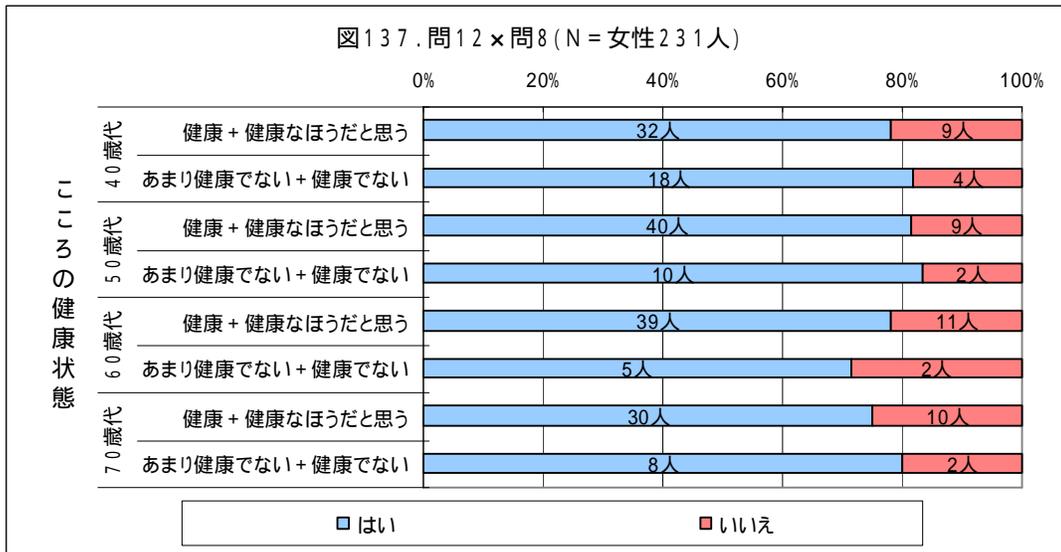
5. 問12×問8. こころの健康状態はどうか。

40～50歳代男性では、こころの健康状態が「あまり健康でない」「健康でない」と回答する人ほど、自殺は防ぐことができないと回答する人が多い傾向がある。こころの状態は自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



40～50歳代 P = 0.01

60～70歳代 P = 0.22

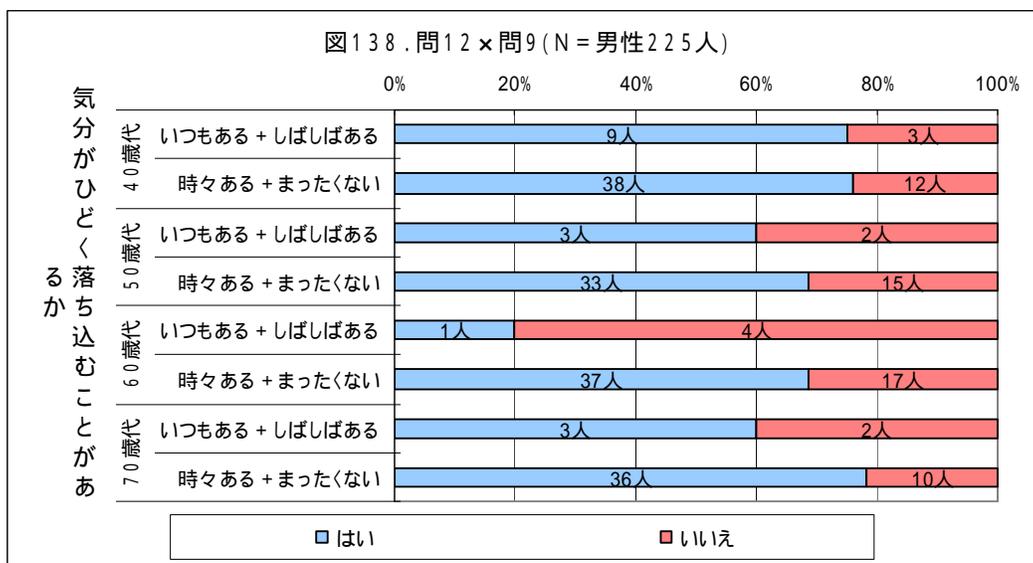


40～50歳代 P = 0.76

60～70歳代 P = 0.99

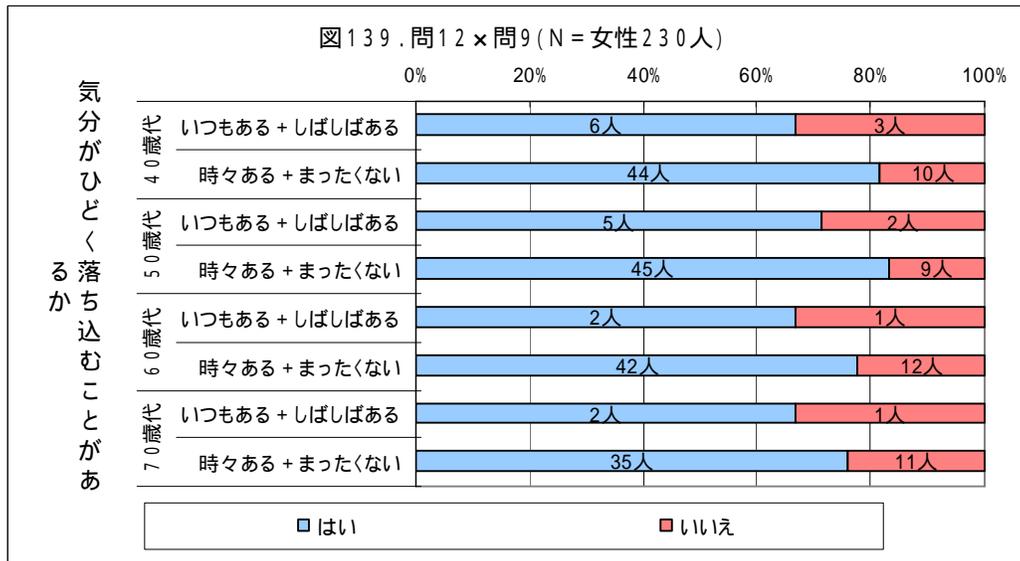
6. 問12×問9. 気分がひどく落ち込むことはあるか。

60～70歳代男性においては、気分がひどく落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」と回答する人ほど、各年代男女ともに自殺は防ぐことができないと回答する人が多く、気分の落ち込む頻度は自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



40～50歳代 P = 0.87

60～70歳代 P = 0.03

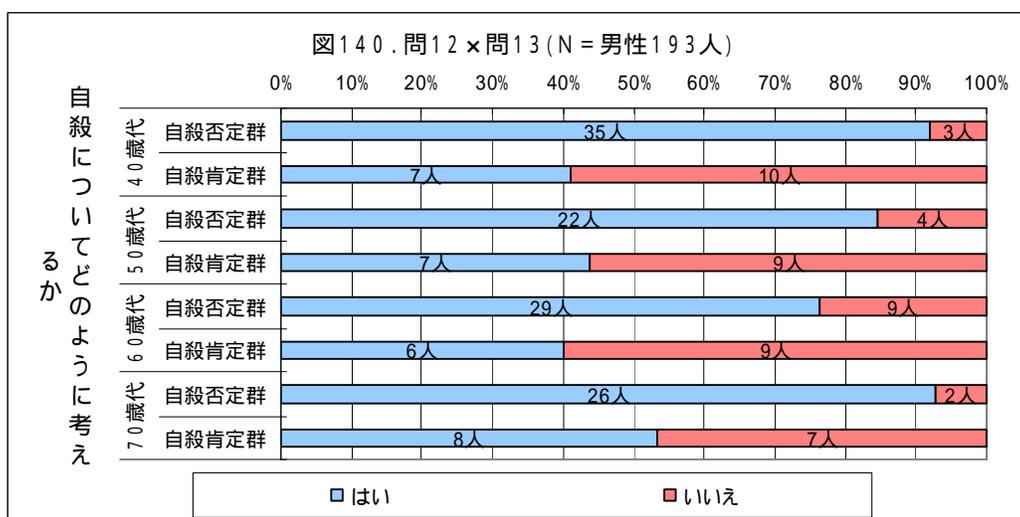


40～50歳代 P = 0.20

60～70歳代 P = 0.56

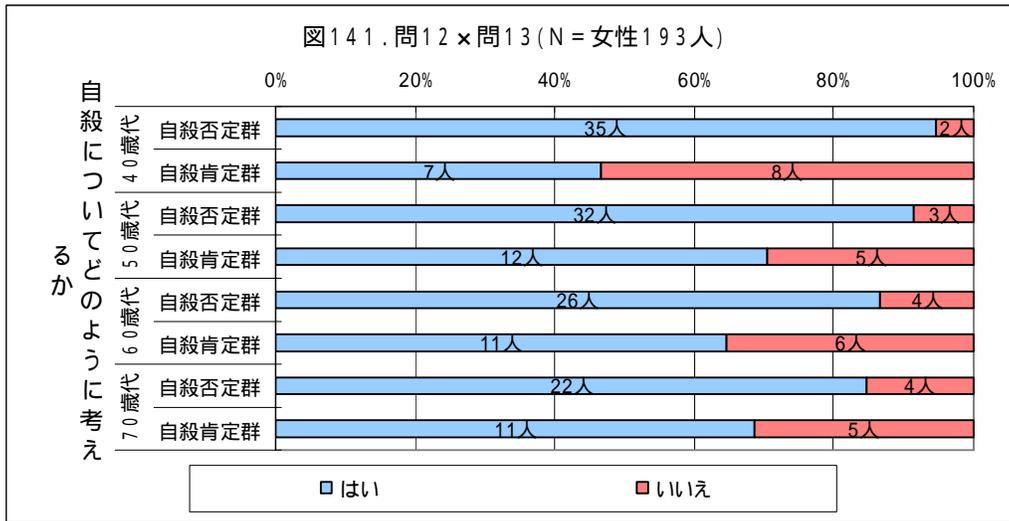
7. 問12×問13. 自殺についてどのように考えるか。

自殺肯定群ほど、各年代男女ともに自殺は防ぐことができないと回答する人が多い傾向がある。



40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.00

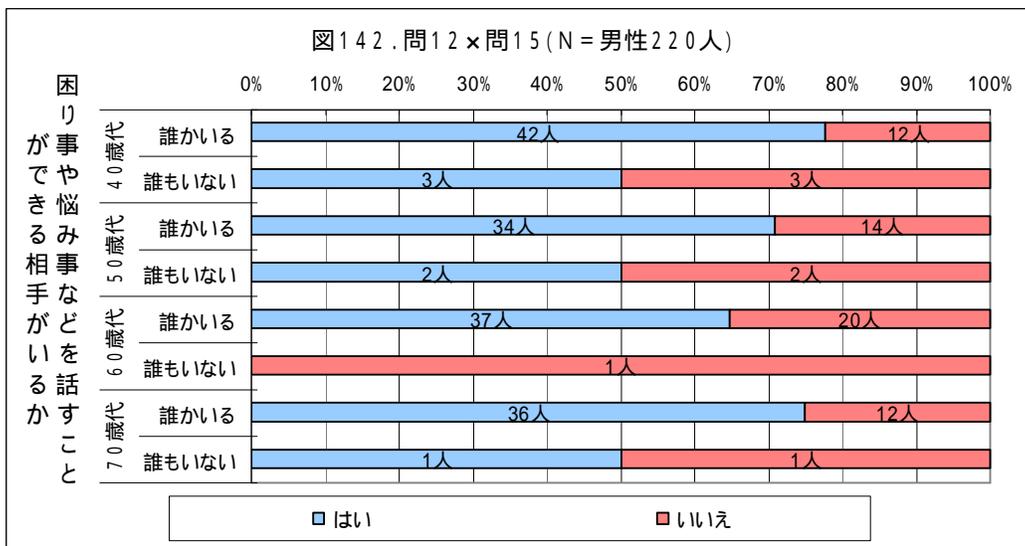


40～50歳代 P = 0.00

60～70歳代 P = 0.03

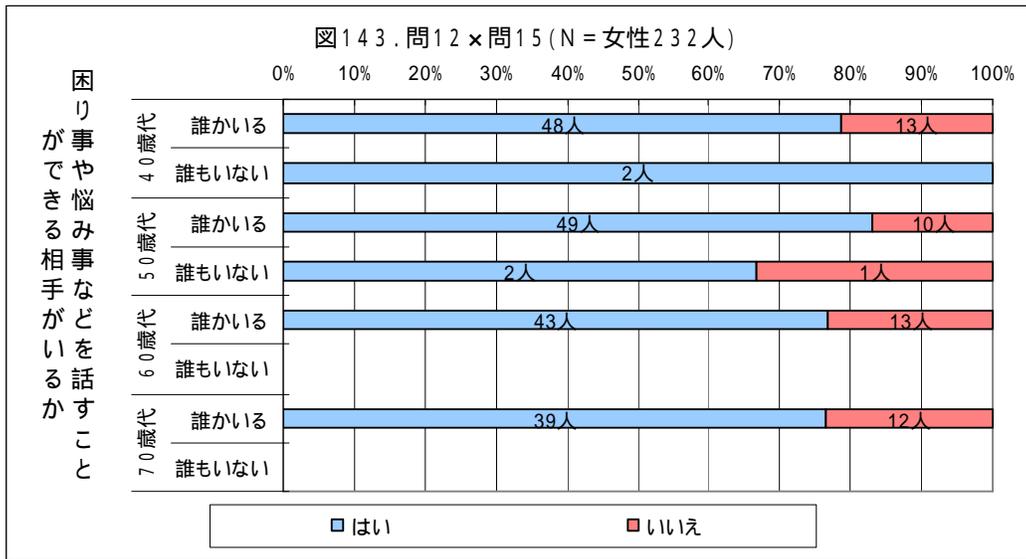
8. 問12 × 問15. 日常生活の中で、困り事や悩み事を話することができる相手がいるか。

相談相手の有無は、「自殺を防ぐことができるか」という意識との有意な関連はなかった。



40～50歳代 P = 0.10

60～70歳代 P = 0.18

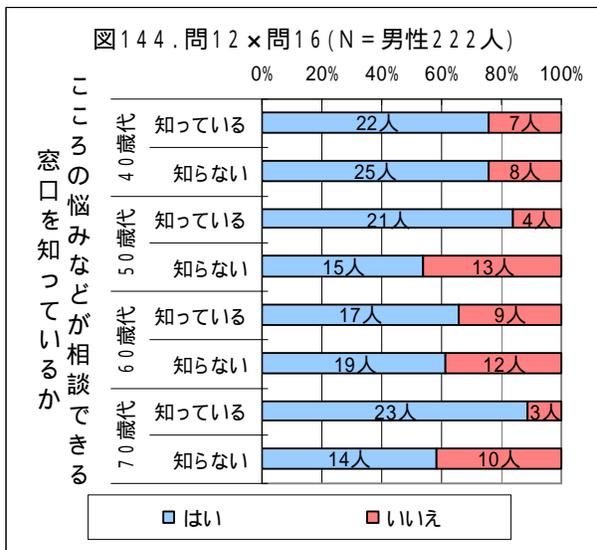


40～50歳代 P = 0.96

60～70歳代 P = 不可

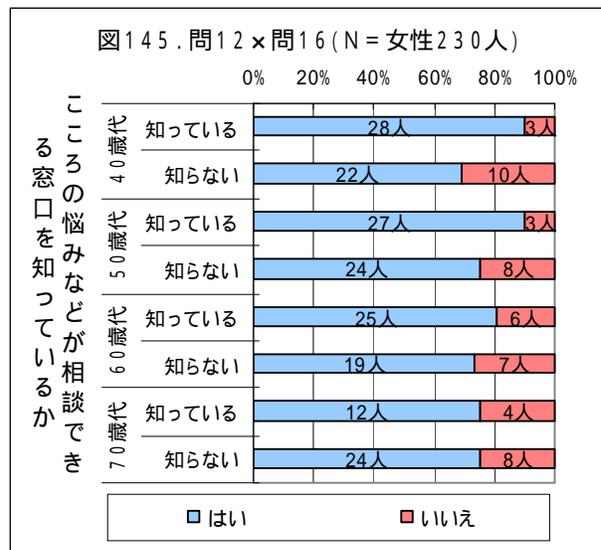
9. 問12×問16. こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか。

40～50歳代女性においては、こころの悩みの相談窓口を「知っている」と回答する人ほど、自殺は防ぐことができると回答する人が多く、相談窓口を知っているかどうかは自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



40～50歳代 P = 0.09

60～70歳代 P = 0.06

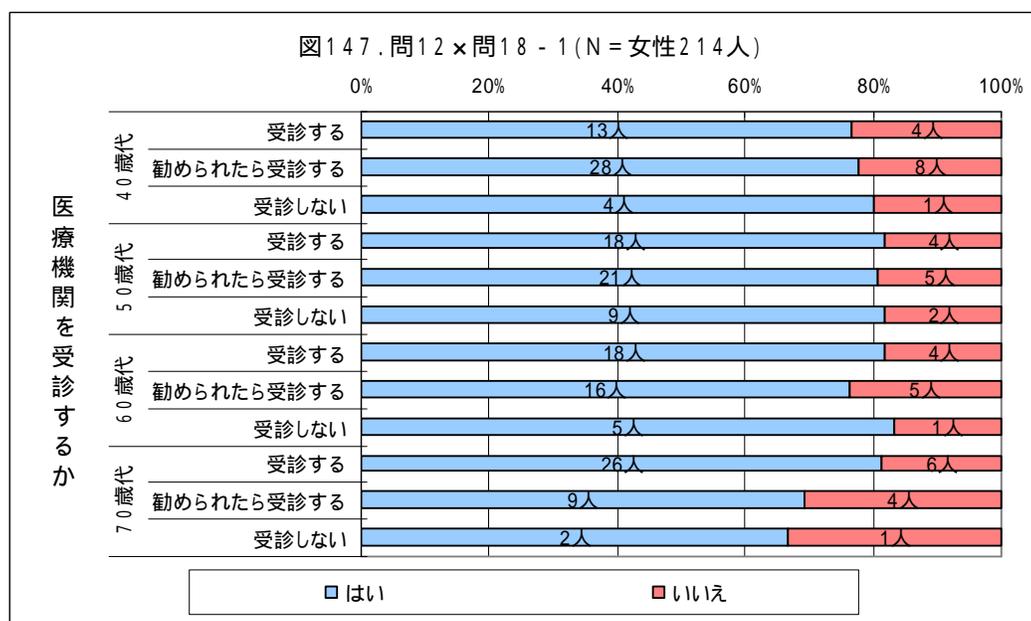
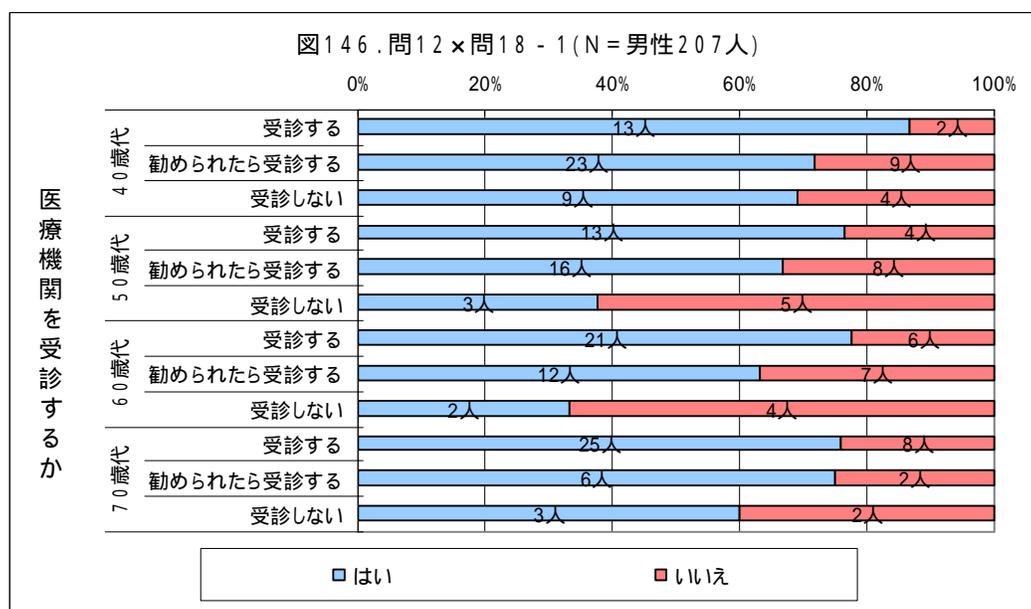


40～50歳代 P = 0.01

60～70歳代 P = 0.58

10. 問12×問18-1. 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性がある。
医療機関を受診するか。

男性ではどの年代においても、「自殺は防ぐことができない」と考えている人は、「気分がひどく落ち込むことが続いた場合に医療機関を受診しない」と回答する傾向があった。



【こころの健康状態や自殺に対する考え方を把握する】

問12のクロス集計結果のまとめ

- ・自殺は防ぐことができるかとのクロス集計では、男女ともに農業従事者、無職に「いいえ」と回答する人が多く、男性では製造業、卸売り・小売業、建設業、運輸業、女性では専業主婦に多かった。
- ・「雇用形態」「こころの健康状態」それぞれのクロス集計では40～50歳代男性に有意差があり、壮年期男性の意識に非正社員であることやこころの不健康状態がマイナスに影響していることが確認できた。
- ・「気分がひどく落ち込むことがあるか」とのクロス集計では、60～70歳代男性に有意差がみられた。
- ・自殺についての考え方とのクロス集計では、男女とも全年代で有意差がみられた。自殺はやむをえない、自由であるなどと肯定的に考える人は、自殺を防ぐことができないと思っていることが確認できた。
- ・「こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか」とのクロス集計では、40～50歳代女性に有意差がみられた。
- ・男性で「自殺は防ぐことができない」と考えている人は、「気分がひどく落ち込みうつ病の可能性がある場合、医療機関を受診するか」との問に「受診しない」と回答する人が多かった。

こころの健康や自殺に対する考え方を把握する

問13 自殺についてどのように考えるか

自殺否定群： 自殺は絶対にすべきではない

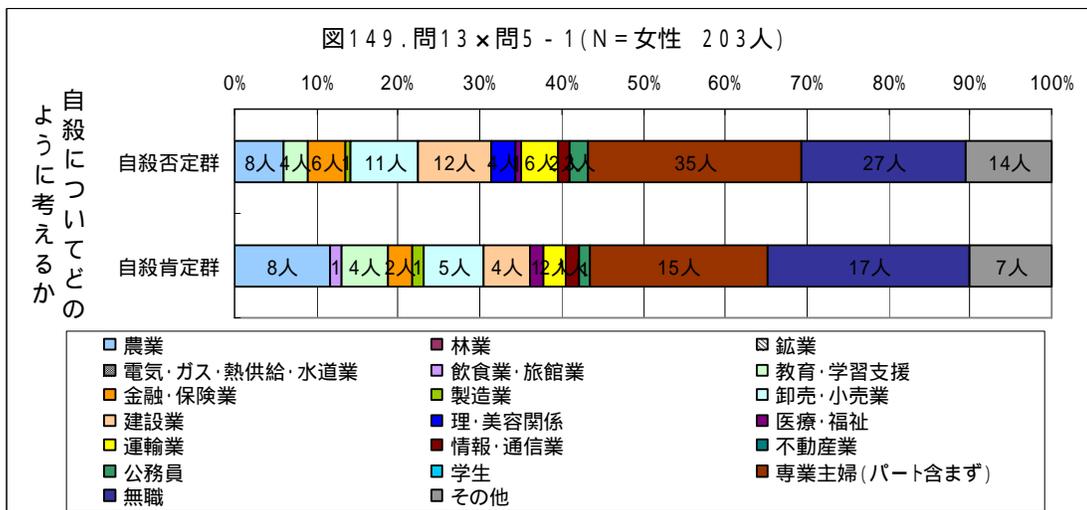
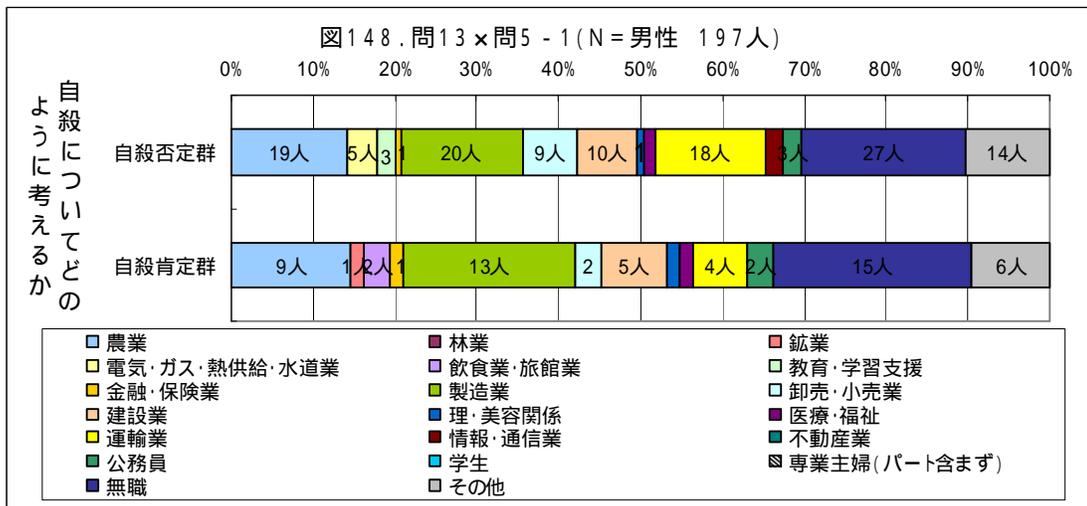
自殺肯定群： 自殺はすべきではないが、事情によってはやむをえないこともあると思う。

自殺はその個人の問題であり、自由だと思う

×各設問

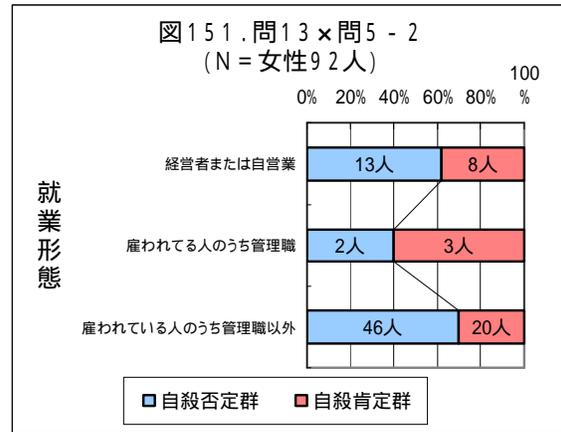
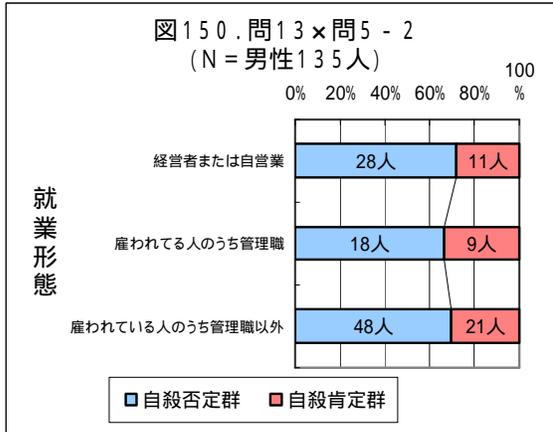
問13 × 問5 - 1 . 職業の種類

製造業に従事する男性、また、農業に従事する女性において、自殺否定群よりも自殺肯定群の割合が高い。男女ともに自殺肯定群の割合が高い人は、無職である。



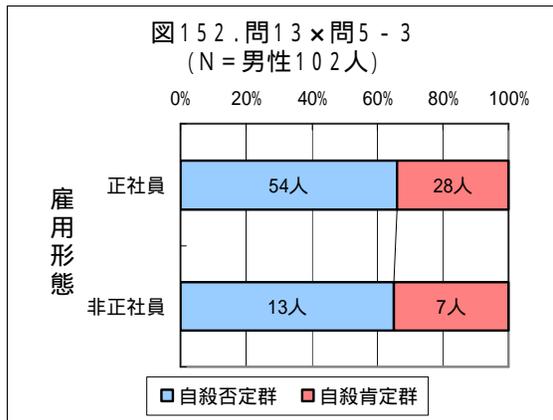
2. 問13×問5 - 2. 就業形態

男性では、就業形態によって差はないが、女性では、雇われている人のうち管理職において、自殺否定群よりも自殺肯定群の割合が高い。

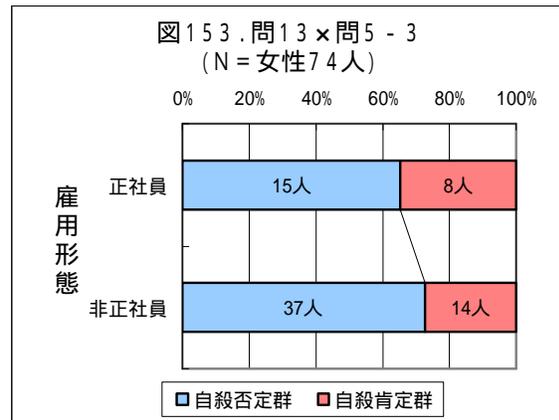


3. 問13×問5 - 3. 雇用形態

自殺についての考え方は雇用形態との有意な関連はなかった。



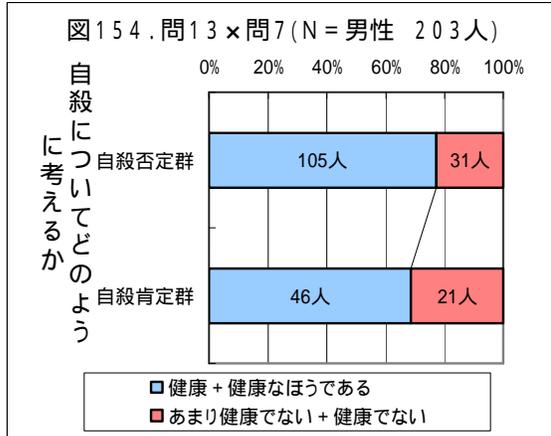
P = 0.94



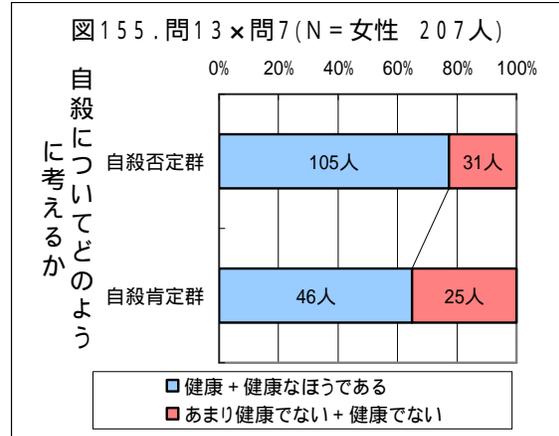
P = 0.52

4. 問13×問7. 身体の健康状態はどうか。

自殺について否定的に考える人は、統計学的には有意でないものの、健康であると感じている人の割合が高い傾向があった。



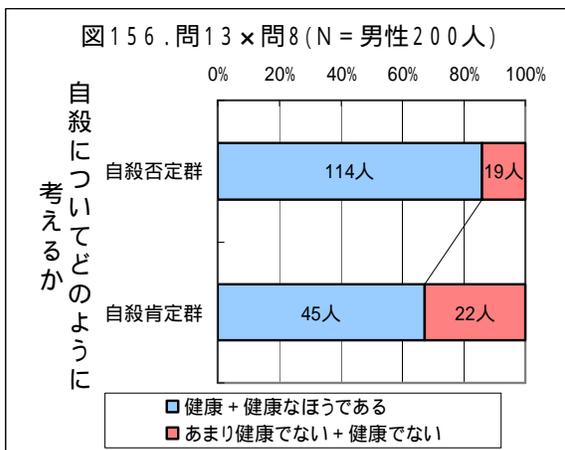
P = 0.18



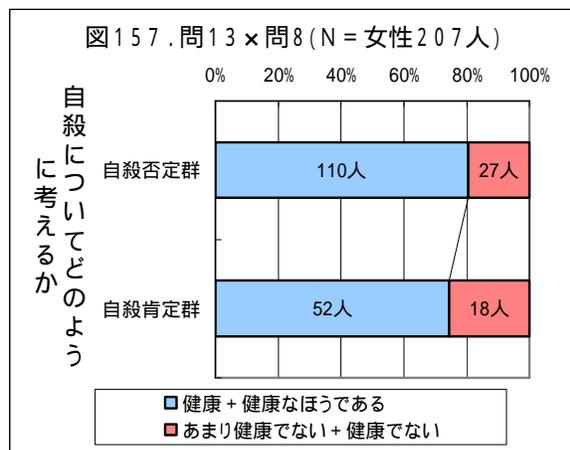
P = 0.06

5. 問13×問8. こころの健康状態はどうか。

男性においては、こころの健康状態が「あまり健康でない」「健康でない」と回答した人ほど自殺肯定群の割合が高く、こころの健康状態は自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



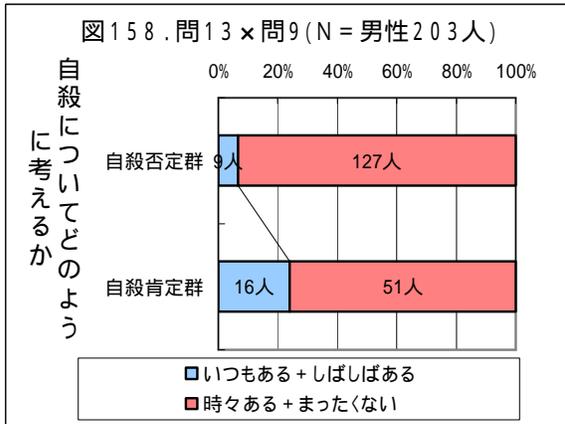
P = 0.00



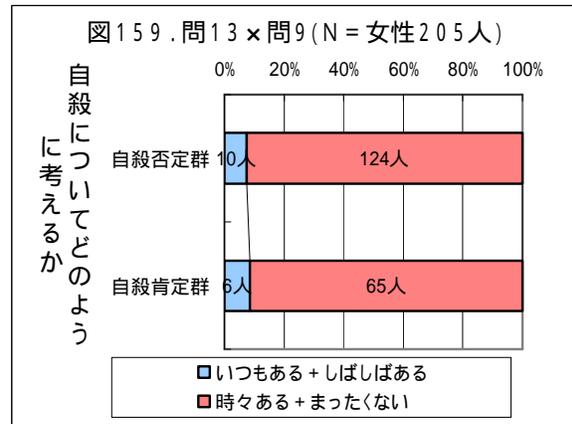
P = 0.32

6. 問13×問9. 気分がひどく落ち込むことはあるか。

男性では、気分がひどく落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」と回答した人ほど自殺肯定群の割合が高く、気分の落ち込む頻度は自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



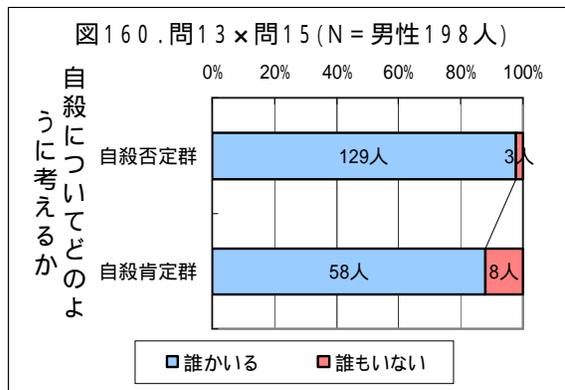
P = 0.00



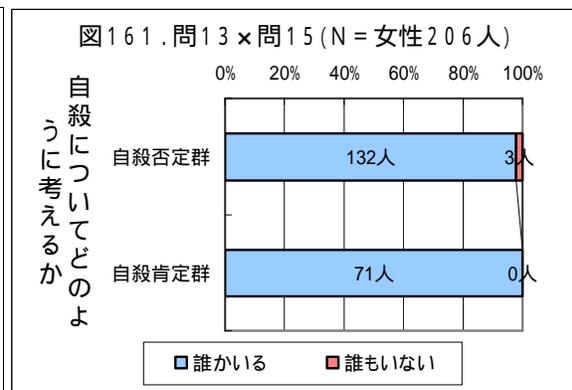
P = 0.80

7. 問13×問15. 日常生活の中で、困り事や悩み事を話することができる相手がいるか。

男性では、困り事や悩み事の相談相手がいると回答した人ほど、自殺否定群の割合が高く、相談相手の有無は自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。女性では、相談相手がない場合でも、自殺を肯定する人はいなかった。



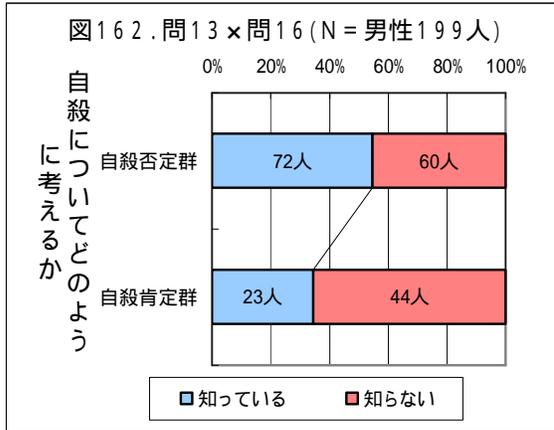
P = 0.00



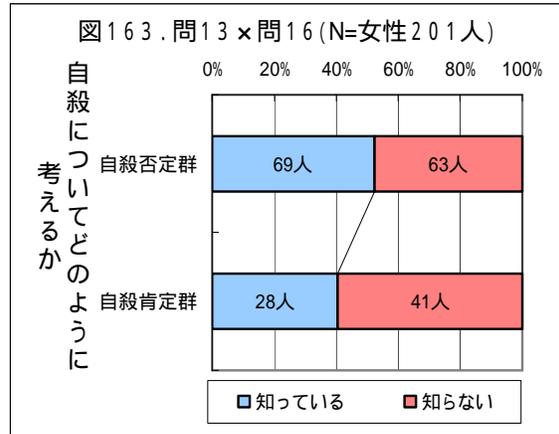
P = 0.20

8. 問13×問16. こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか。

男性では、こころの悩みの相談窓口を知っていると回答した人ほど自殺否定群の割合が高く、相談窓口を知っているかは自殺に対する考え方に影響を及ぼしている。



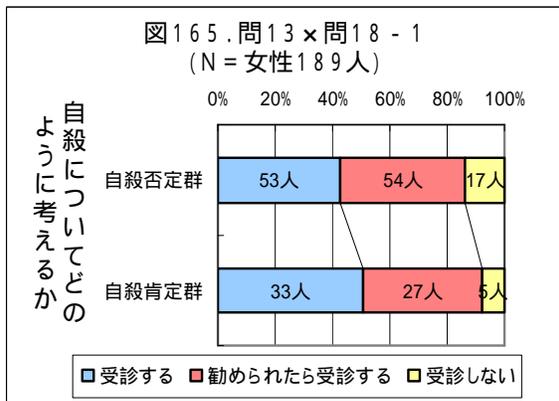
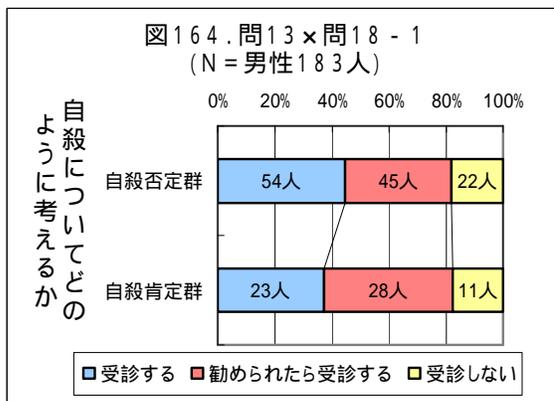
P = 0.00



P = 0.11

9. 問13×問18-1. 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性はある。医療機関を受診するか。

男性では、気分がひどく落ち込むことが続いた場合に医療機関を「勧められたら受診する」「受診しない」と回答した人で自殺肯定群の割合が高いが、女性では、「受診する」と回答した人で自殺肯定群の割合が高くなっており、男女により差がある。



【こころの健康状態や自殺に対する考え方を把握する】

問13のクロス集計結果のまとめ

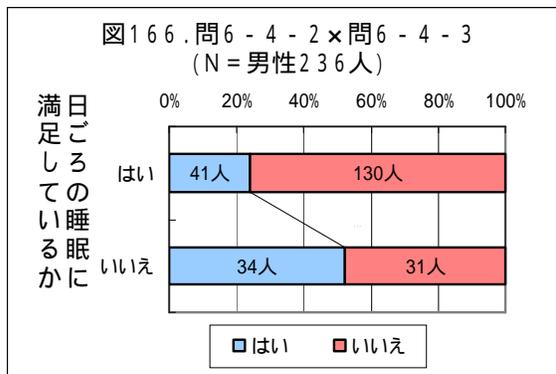
- ・自殺をすることを「やむをえない」「自由である」と肯定的に考える人は、男女とも農業従事者や無職の者に多かった。
- ・「こころの健康状態」「気分がひどく落ち込むことがあるか」「相談相手がいるか」「相談窓口を知っているか」それぞれのクロス集計において、男性のみ有意差がみられた。こころが不健康で、相談相手がおらず、相談窓口も知らない男性に、自殺を肯定的に考える傾向が見られた。

睡眠状態を把握する

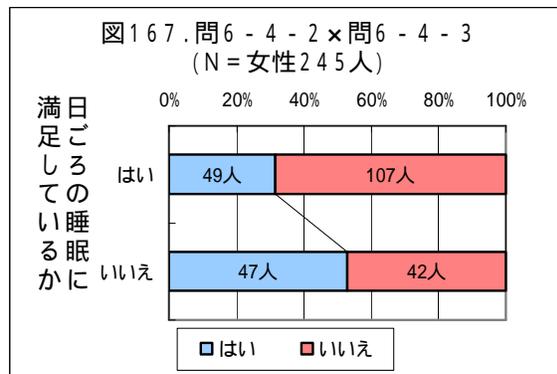
(問6-4-2 日ごろの睡眠に満足しているか) × 各設問

1. 問6-4-2 × 問6-4-3. 床についてから「なかなか眠れない」ということがあるか。

床についてからなかなか眠れない場合、男女ともに「日頃の睡眠に満足していない」と回答する人が多く、寝つきの良し悪しが睡眠の満足感に影響を及ぼしている。



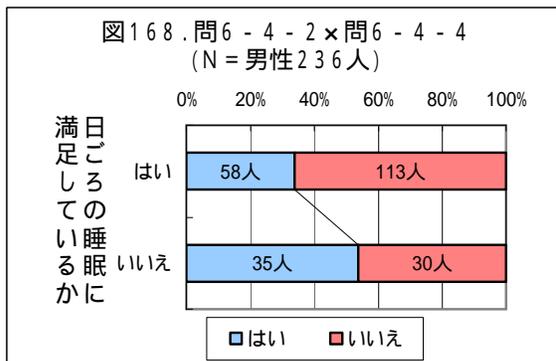
P = 0.00



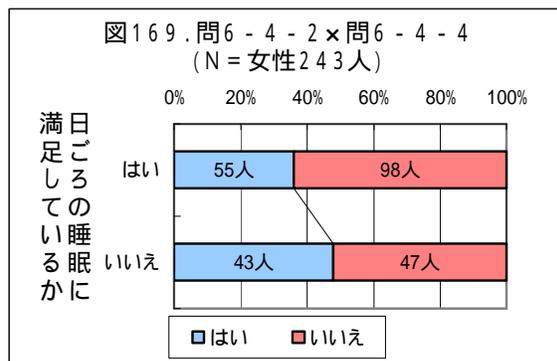
P = 0.00

2. 問6-4-2 × 問6-4-4. 朝早く目が覚めてしまい、その後眠れないということがありませんか。

朝早く目が覚めてしまい、その後眠れない場合、男性は「日頃の睡眠に満足していない」と回答する人が多く、早朝覚醒の有無が睡眠の満足感に影響を及ぼしている。女性では、有意な関連はなかった。



P = 0.00



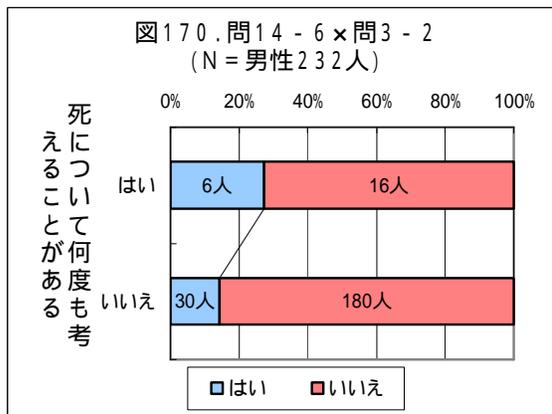
P = 0.07

死や自殺を考える人の状況を把握する

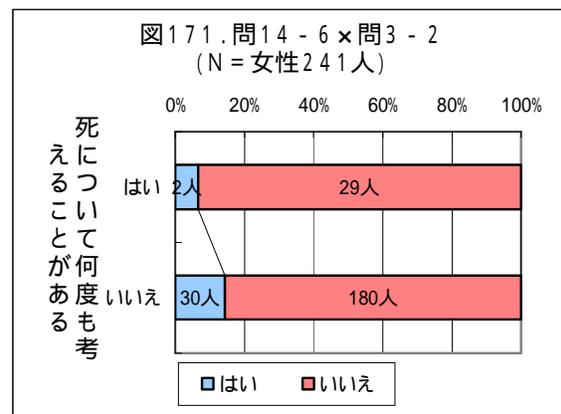
(問14-6 死について何度も考えることがある) × 各設問

1. 問14-6 × 問3-2. 家族のなかに、自分自身が介護をしなければいけない人がいるか。

介護の有無との有意な関連はなかった。



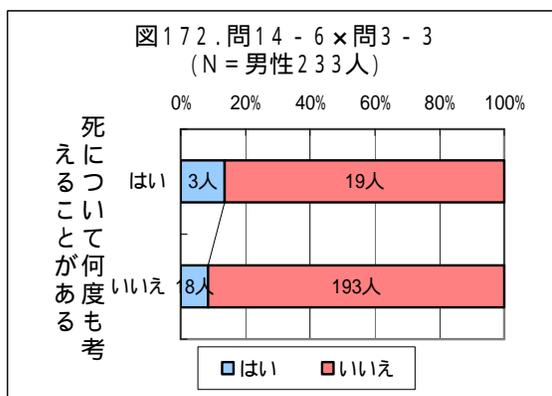
P = 0.11



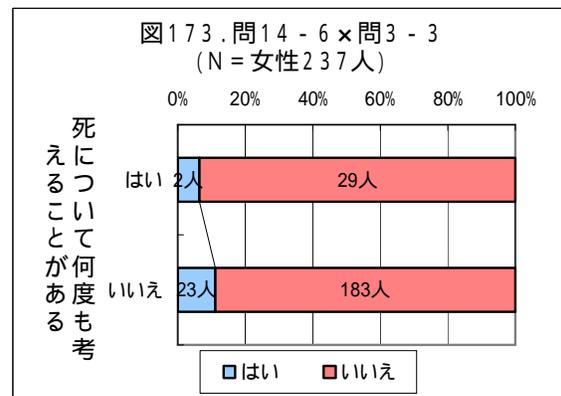
P = 0.23

2. 問14-6 × 問3-3. 家族のなかに、自分自身が育児をしなければいけない人がいるか。

育児負担については、男女とも「死について何度も考えることがある」との有意な関連はなかった。

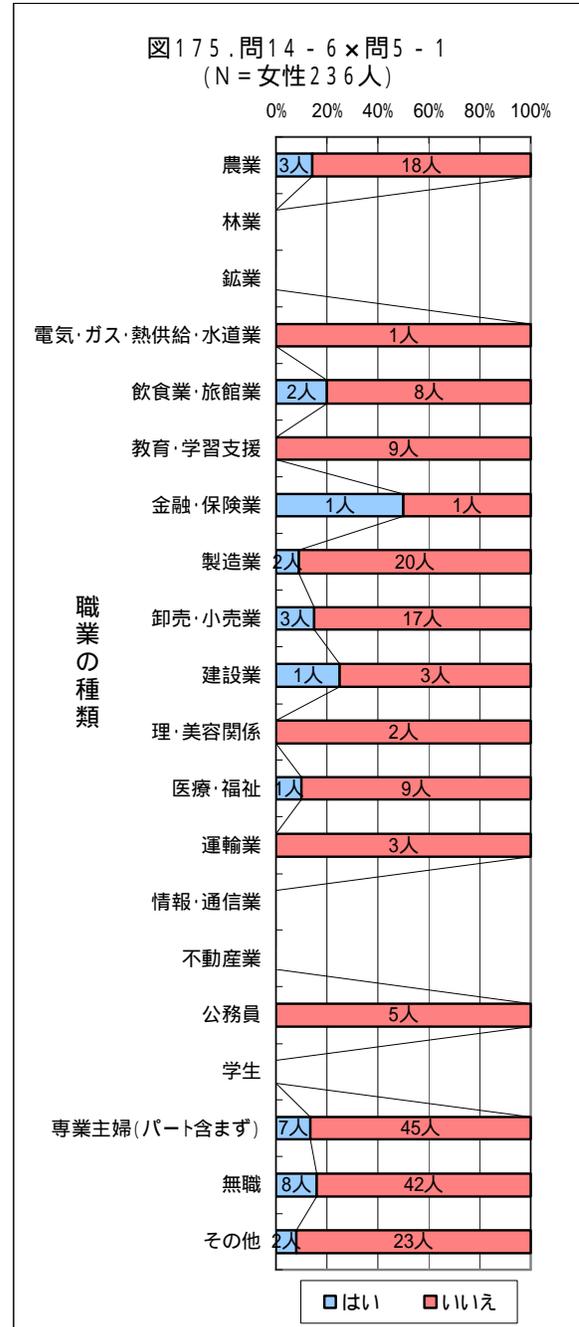
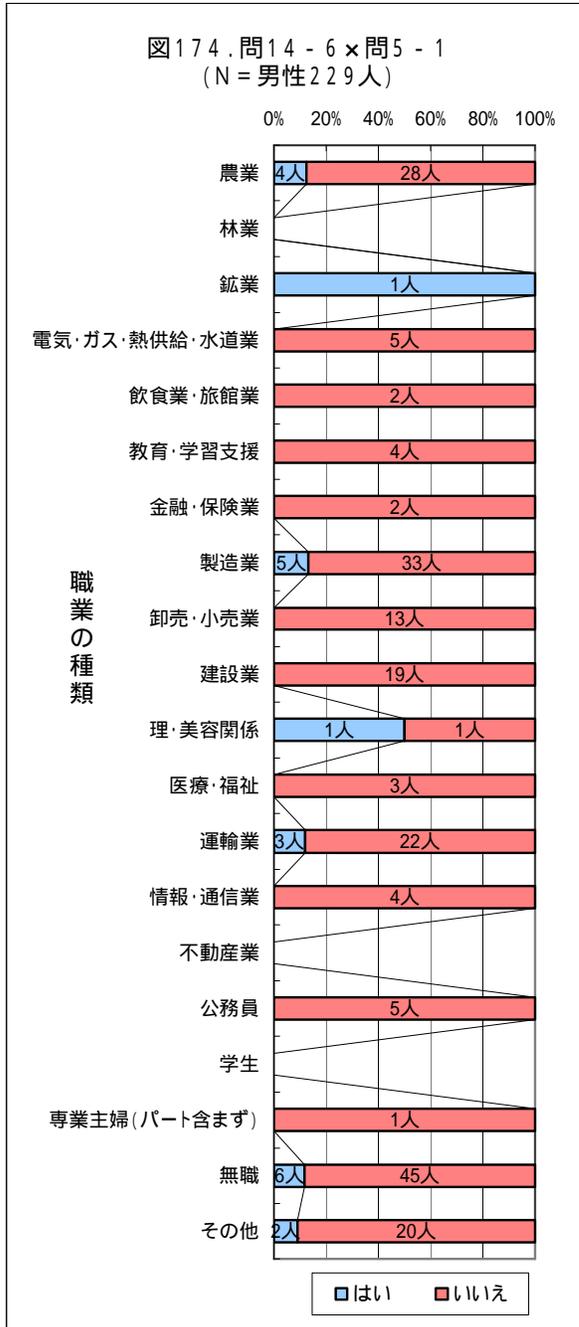


P = 0.42

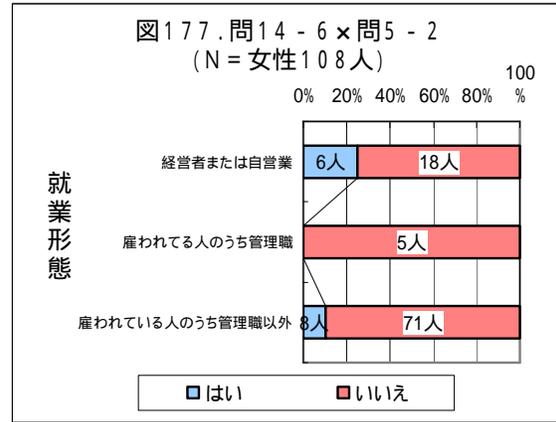
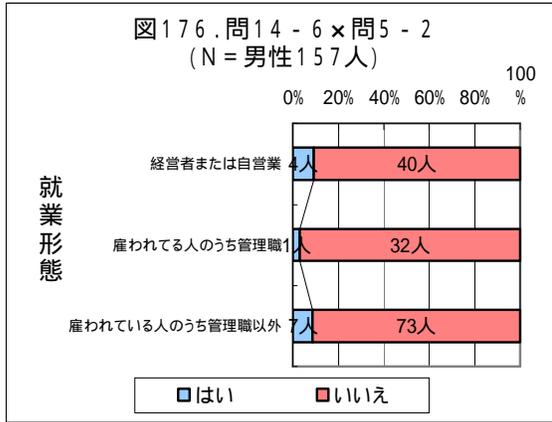


P = 0.43

3. 問14 - 6 × 問5 - 1. 職業の種類

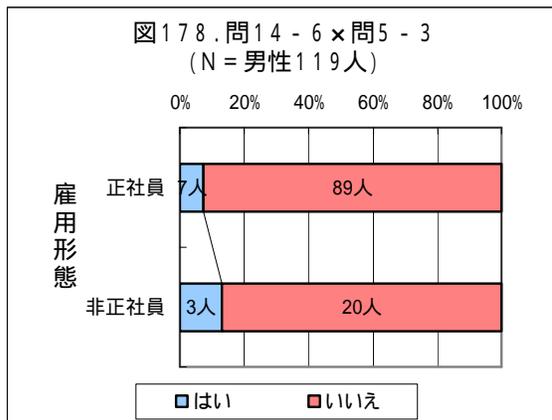


4. 問14 - 6 × 問5 - 2 . 就業形態

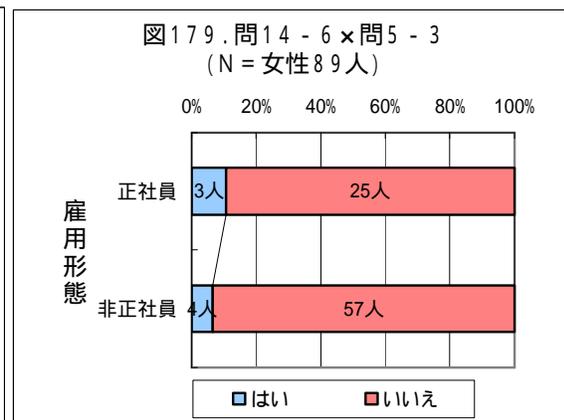


5. 問14 - 6 × 問5 - 3 . 雇用形態

雇用形態（正社員・非正社員）については、男女とも「死について何度も考えることがある」との有意な関連はなかった。



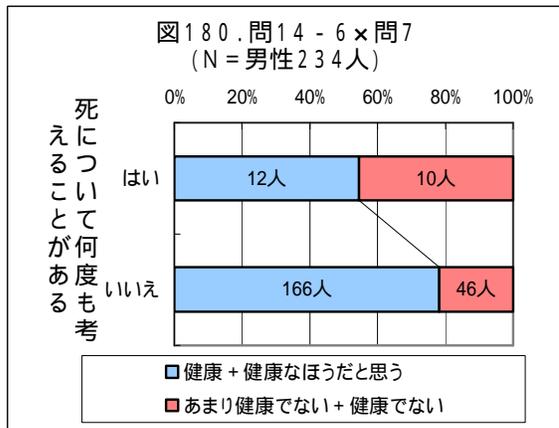
P = 0.37



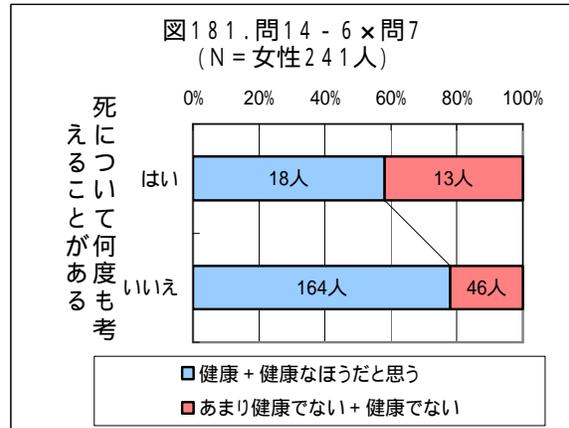
P = 0.50

6. 問14 - 6 × 問7. 身体の健康状態はどうか。

身体の状態が「あまり健康でない」「健康でない」場合、男女とも「死について何度も考えることがある」と回答する人が多い。



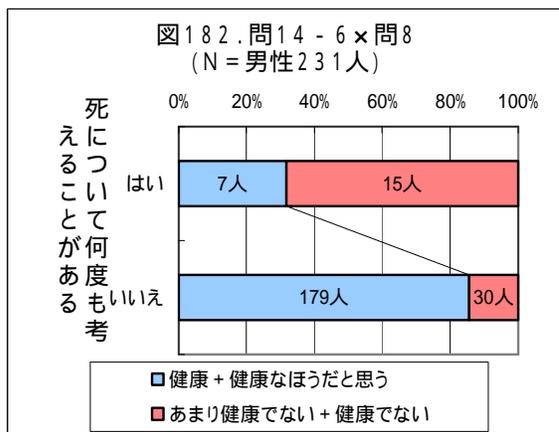
P = 0.01



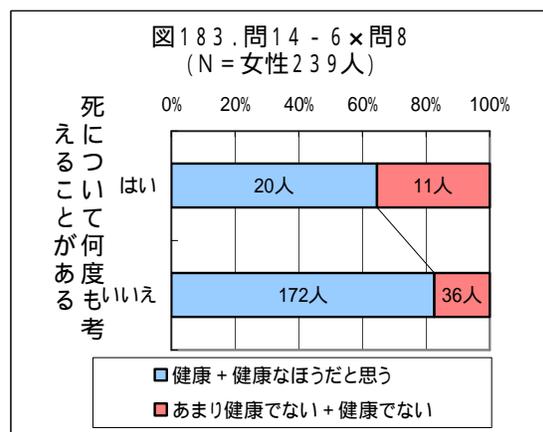
P = 0.02

7. 問14 - 6 × 問8. こころの健康状態はどうか。

こころの状態が「あまり健康でない」「健康でない」場合、男女とも「死について何度も考えることがある」と回答する人が多い。



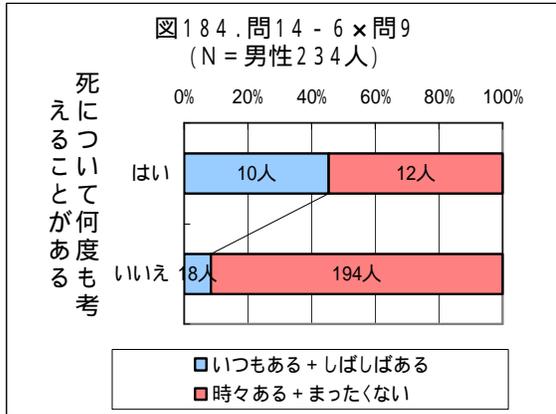
P = 0.00



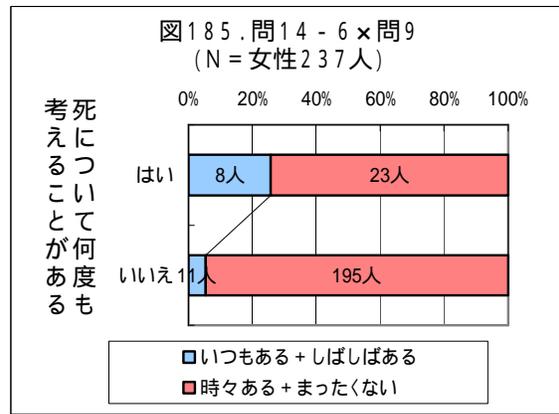
P = 0.02

8. 問14 6×問9. 気分がひどく落ち込むことはあるか。

気分がひどく落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」場合、男女とも「死について何度も考えることがある」と回答する人が多い。



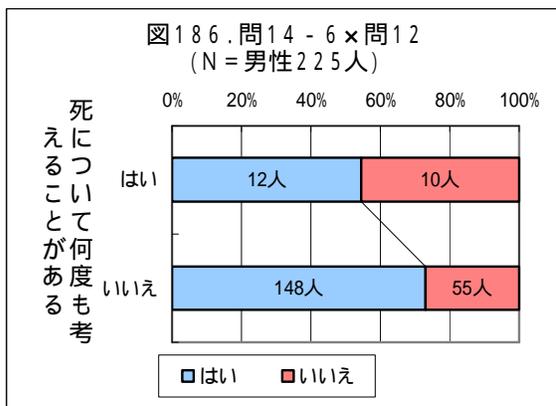
P = 0.00



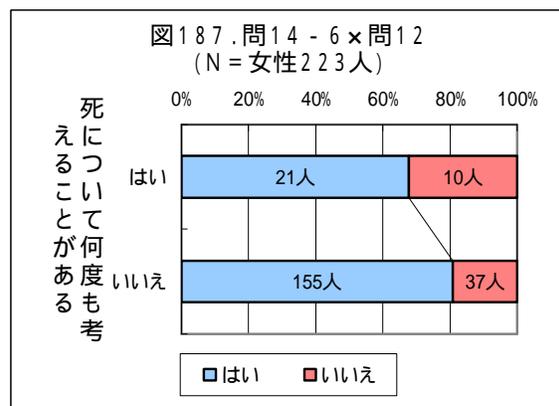
P = 0.00

9. 問14 - 6×問12. 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されているが、自殺は防ぐことができると思うか。

統計的には有意ではないが、男女とも「死について何度も考えたことがある」人の方が、自殺は防ぐことができないと考えている人の割合が高かった。



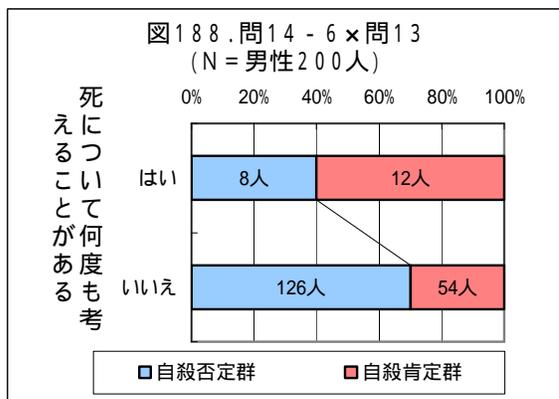
P = 0.07



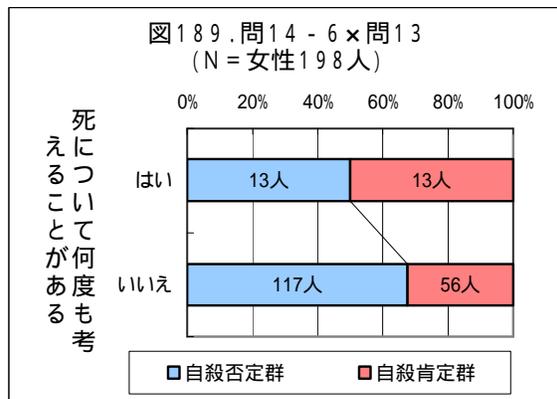
P = 0.10

10. 問14 - 6 × 問13. 自殺についてどのように考えるか。

「死について何度も考えることがある」男性は、自殺肯定群の割合が高かった。女性では、有意ではないが、同様の傾向が見られた。



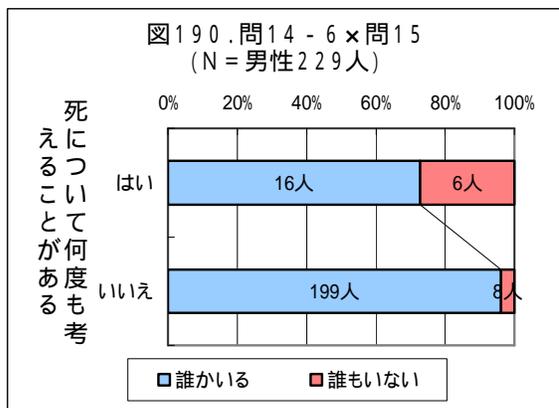
P = 0.01



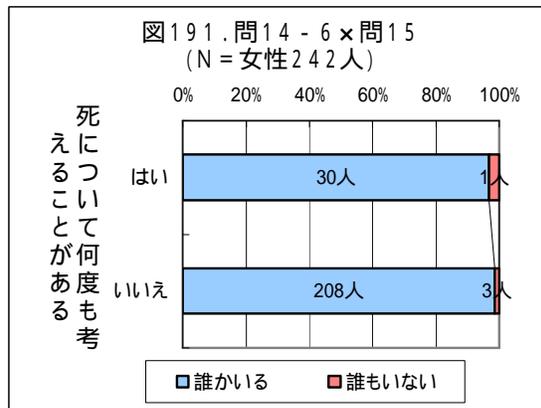
P = 0.08

11. 問14 - 6 × 問15. あなたが日常生活の中で、困り事や悩み事を話す相手がいるか。

男性では「死について何度も考えることがある」人は、日常生活の中で困りごとを話す相手がいないと回答する人が多かった。女性では、有意な関連がなかった。



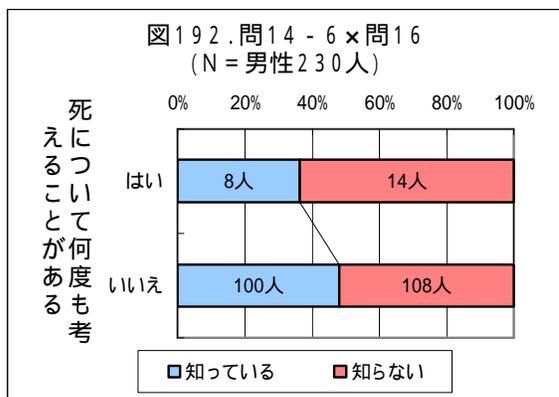
P = 0.00



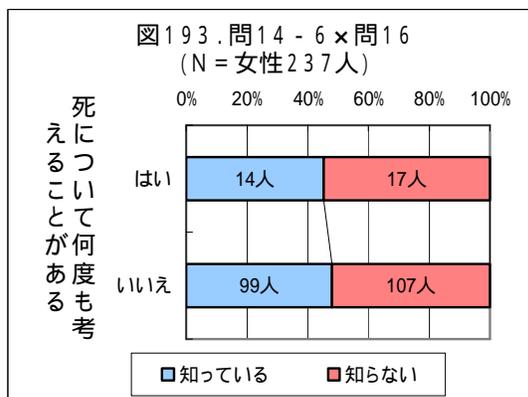
P = 0.46

12. 問14 - 6 × 問16 . こころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか。

こころの悩みなどの相談窓口を知っている人と知らない人の場合、男女とも「死について何度も考えることがある」との有意な関連はなかった。



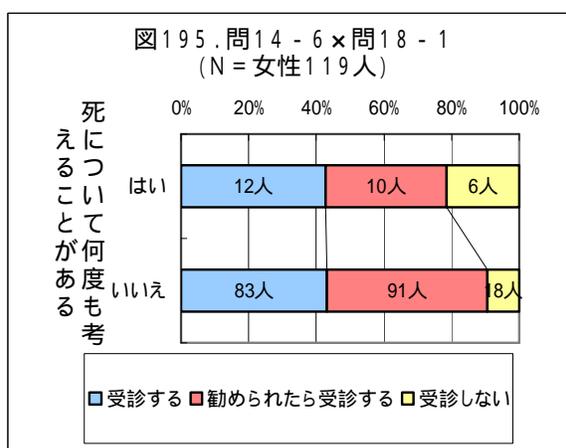
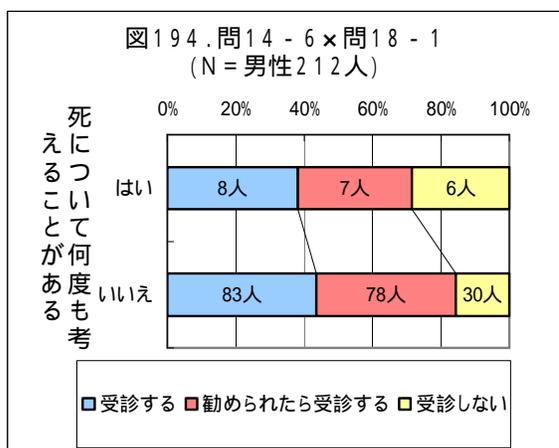
P = 0.30



P = 0.76

13. 問14 - 6 × 問18 - 1 . 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性はある。医療機関を受診するか。

男女とも「死について何度も考えることがある」人は、「気分がひどく落ち込むことが続いた場合、医療機関を受診しない」と回答する人が多かった。



【死や自殺を考える人の状況を把握する】

問14 - 6のクロス集計結果のまとめ

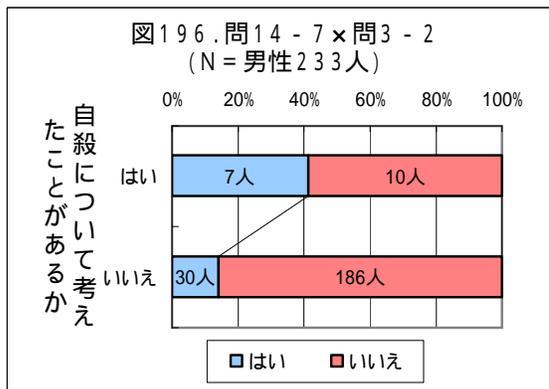
- ・死について何度も考えることがあると回答した人は、男女とも農業従事者、無職の人が多かった。
- ・「身体の状態」「こころの状態」「気分がひどく落ち込むことがあるか」それぞれのクロス集計では、男女ともに有意差がみられ、性別に関わらず身体やこころの不健康状態が死を考えさせる要因になっていることが確認できた。
- ・「自殺についてどのように考えるか」「相談相手がいるか」それぞれのクロス集計では、男性のみ有意差がみられた。自殺を肯定的に考える男性や相談相手がいない男性は、死を意識する傾向があることがわかった。
- ・「うつ病の可能性があり医療機関を受診するか」とのクロス集計では、死について何度も考えることがある人は、男女とも受診しないと回答する人が多かった。

死や自殺を考える人の状況を把握する

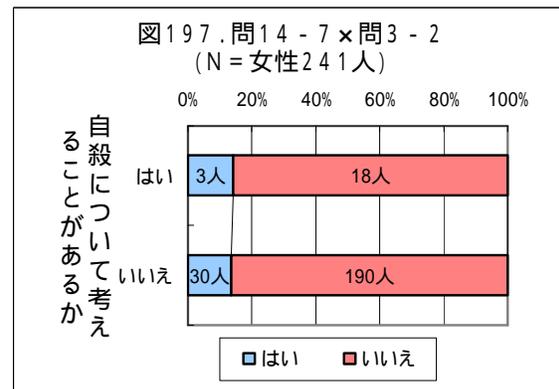
〔 問14-7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある 〕 × 各設問

1. 問14-7 × 問3-2. 家族のなかに、自分自身が介護をしなければいけない人がいるか。

介護負担がある場合、男性は「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。女性では、有意な関連はなかった。



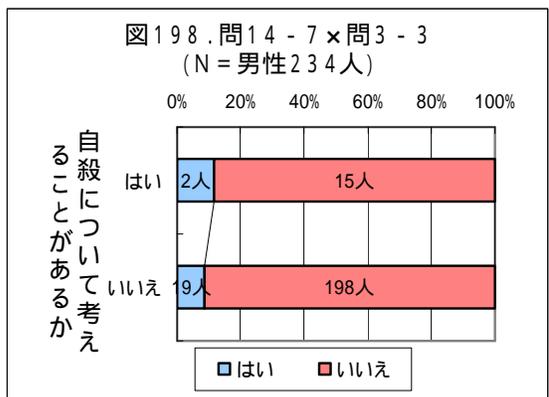
P = 0.00



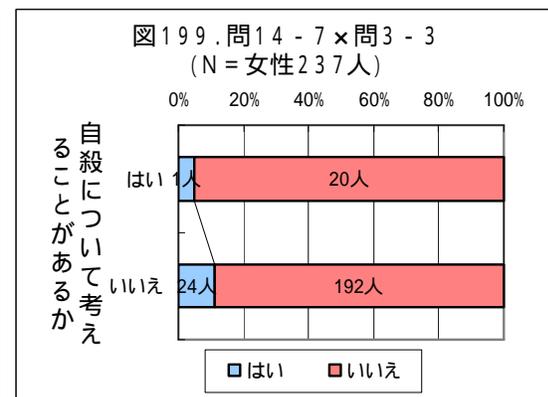
P = 0.93

2. 問14-7 × 問3-3. 家族のなかに、自分自身が育児をしなければいけない人がいるか。

育児負担については、男女とも「自殺について考えることがある」との有意な関連はなかった。

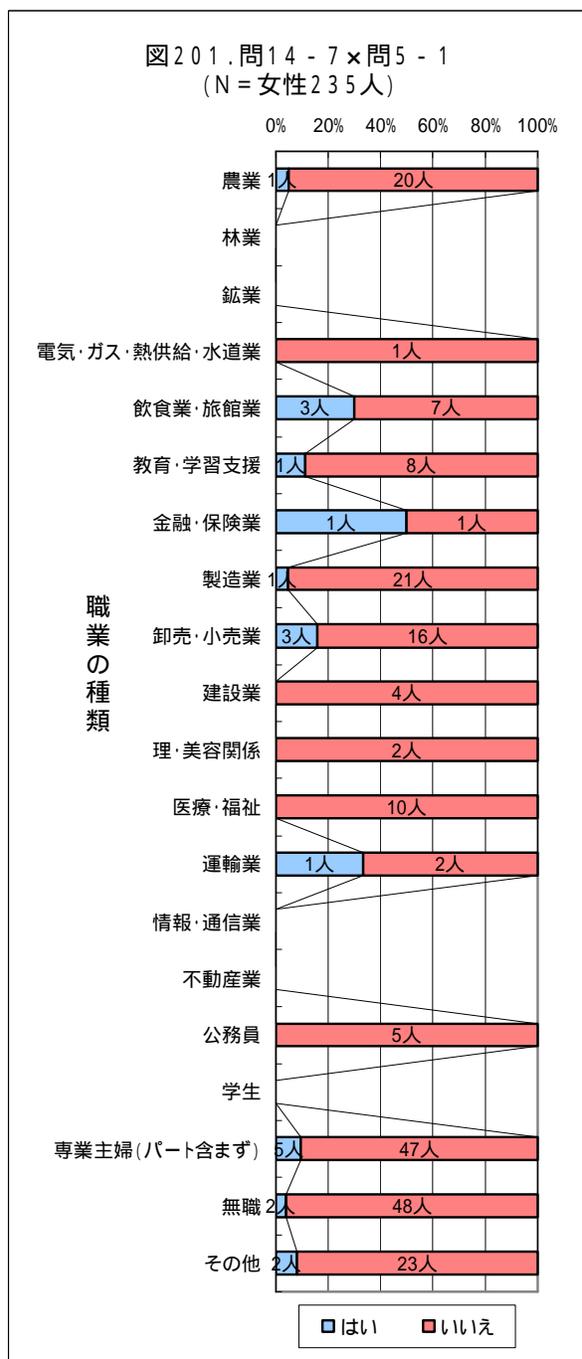
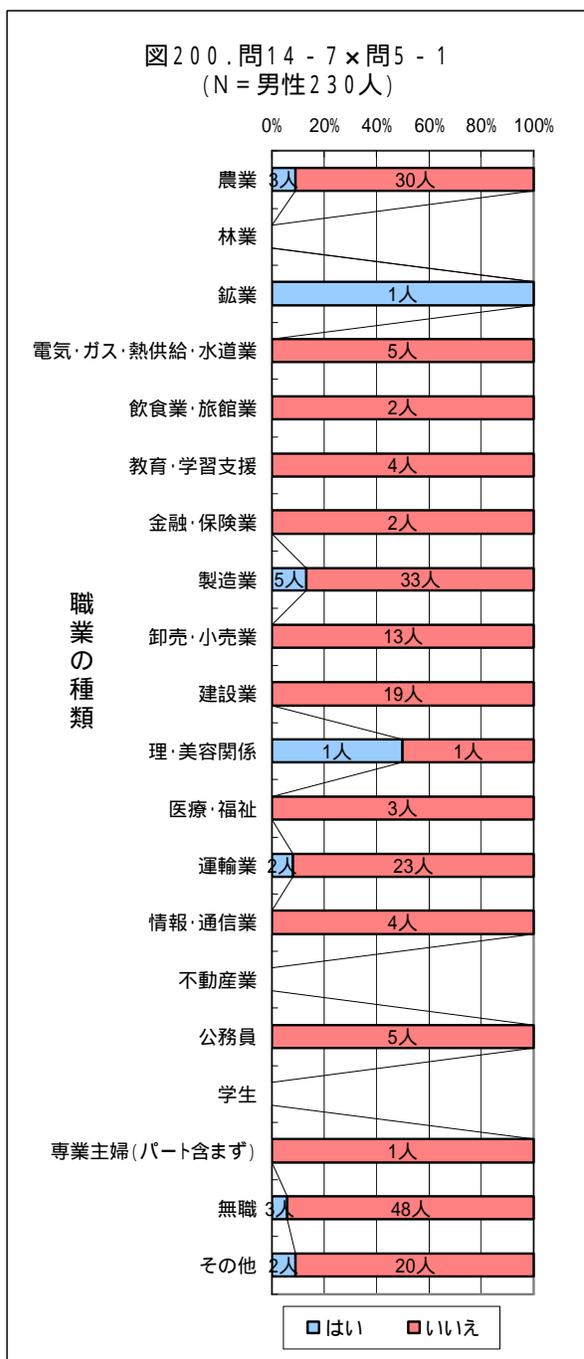


P = 0.68



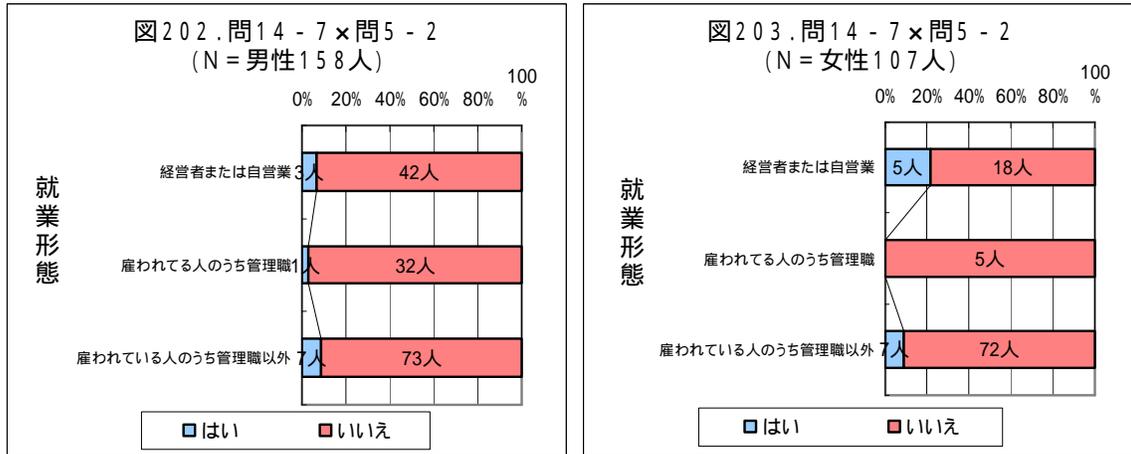
P = 0.37

3. 問14 - 7 × 問5 - 1. 職業の種類



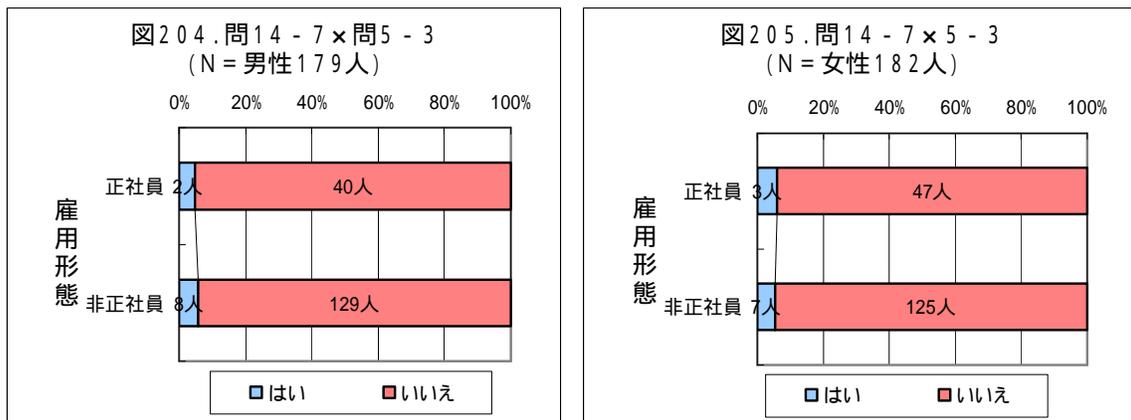
4. 問14 - 7 × 問5 - 2 . 就業形態

男性では雇われている人のうち管理職以外に、女性では経営者または自営業に「自殺について考えることがある」と回答する人が多い傾向があり、男女により差がある。



5. 問14 - 7 × 問5 - 3 . 雇用形態

雇用形態（正社員・非正社員）については、男女とも「自殺について考えることがある」との有意な関連はなかった。

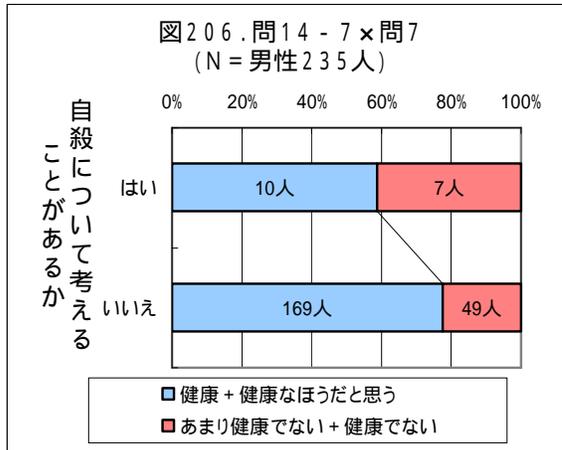


P = 0.79

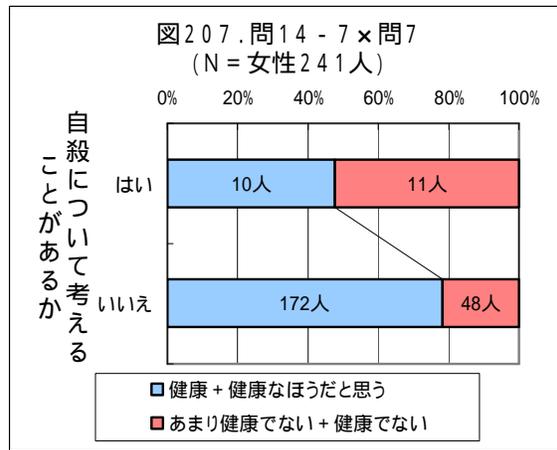
P = 0.85

6. 問14 - 7 × 問7. 身体の健康状態はどうか。

身体の健康状態が「あまり健康でない」「健康でない」場合、女性で「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。男性では、有意な関連はなかった。



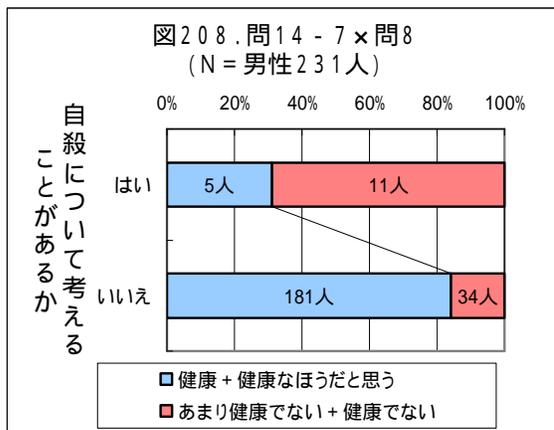
P = 0.08



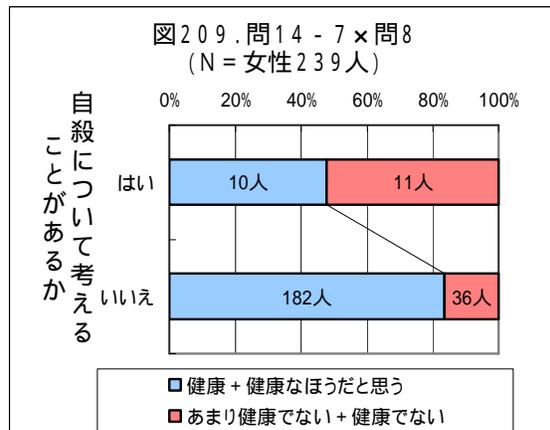
P = 0.00

7. 問14 - 7 × 問8. こころの健康状態はどうか。

こころの健康状態が「あまり健康でない」「健康でない」場合、男女とも「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。



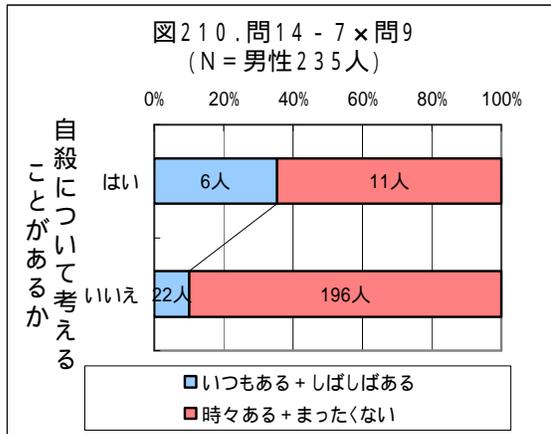
P = 0.00



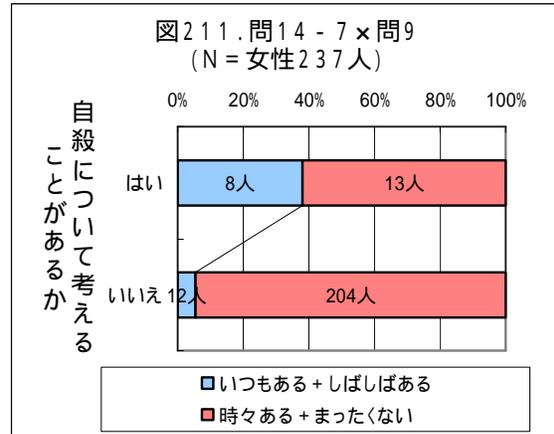
P = 0.00

8. 問14 7×問9. 気分がひどく落ち込むことはあるか。

気分がひどく落ち込むことが「いつもある」「しばしばある」場合、男女とも「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。



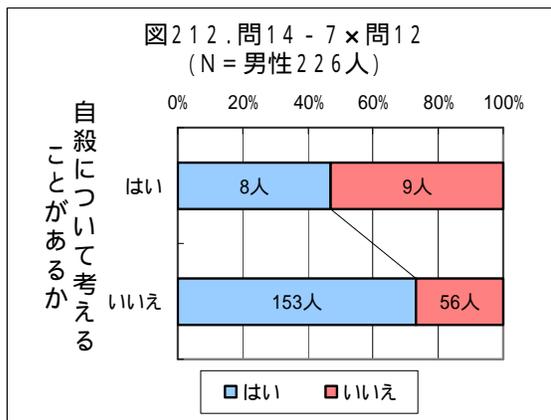
P = 0.00



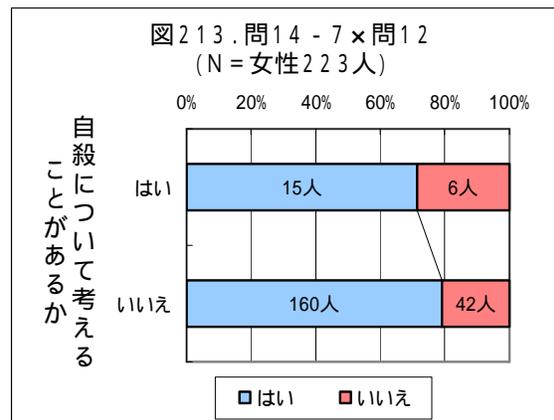
P = 0.00

9. 問14 - 7×問12. 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されているが、自殺は防ぐことができると思うか。

自殺は防ぐことができないと考えている人の場合、男性は「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。女性では、有意な関連はなかった。



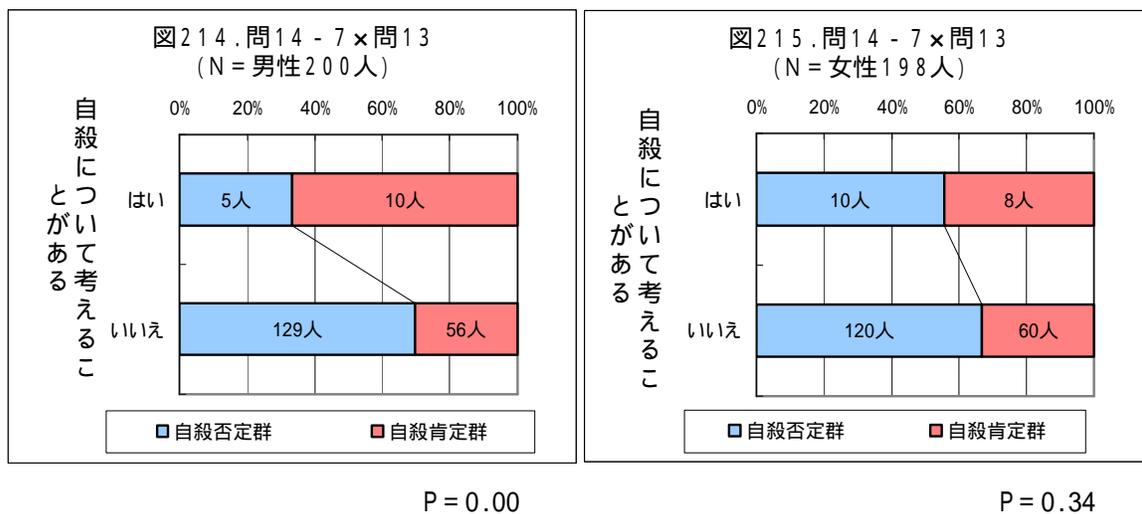
P = 0.02



P = 0.41

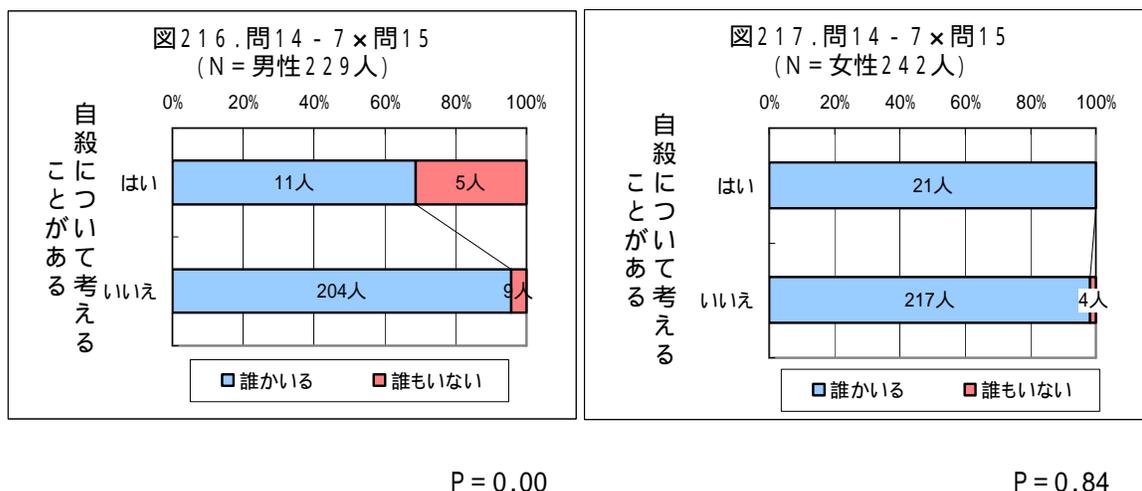
10. 問14 - 7 × 問13 . 自殺についてどのように考えるか。

自殺肯定群の男性は、「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。女性では、有意な関連はなかった。



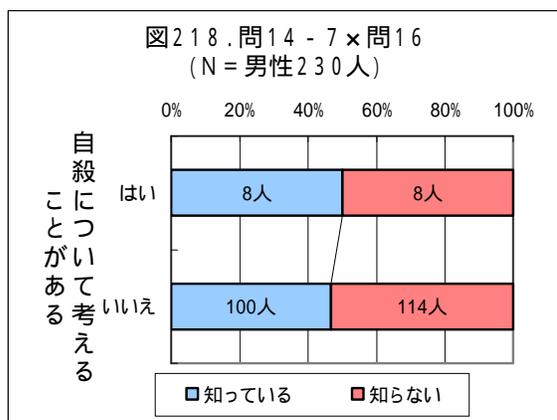
11. 問14 - 7 × 問15 . あなたが日常生活の中で、困り事や悩み事を話す相手がいるか。

日常生活の中で困りごとを話す相手がない場合、男性は「自殺について考えることがある」と回答する人が多い。女性では、有意な関連はなかった。

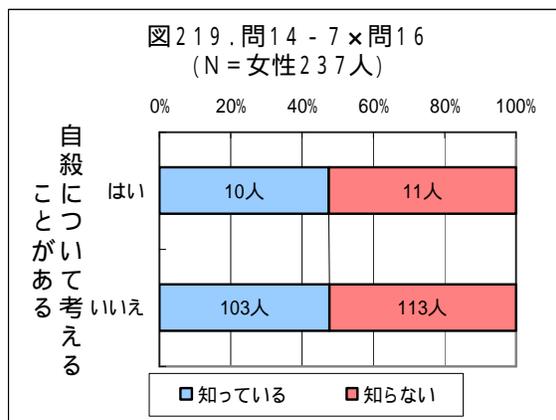


12. 問14 - 7 × 問16 . ころの悩みなどが相談できる窓口を知っているか。

ころの悩みなどの相談窓口を知っている人と知らない人の場合、男女とも「自殺について考えることがある」との有意な関連はなかった。



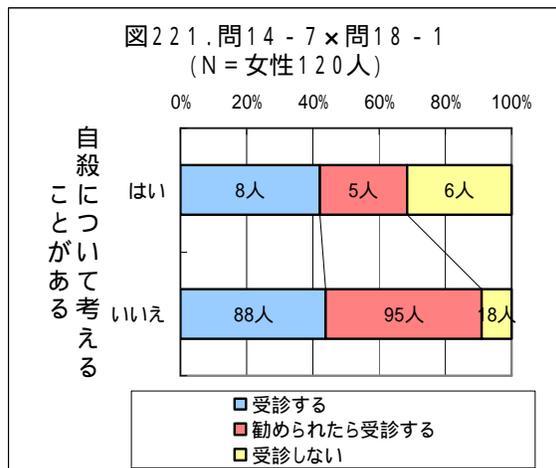
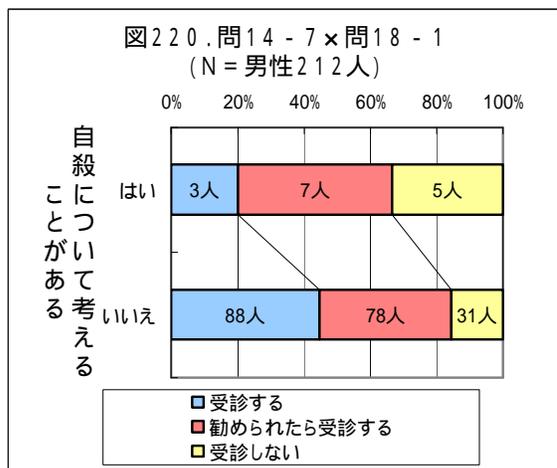
P = 0.80



P = 1.00

13. 問14 - 7 × 問18 - 1 . 気分がひどく落ち込むことが続いた場合、うつ病の可能性がある。医療機関を受診するか。

男女ともに、気分がひどく落ち込むことが続いた場合に医療機関を受診しないと回答した場合、男女とも「自殺について考えることがある」と回答する人の割合が高かった。



【死や自殺を考える人の状況を把握する】

問14 - 7のクロス集計結果のまとめ

- ・職業別にみると、気分が落ち込んで、自殺について考えることがあると回答した人は男女とも農業従事者、無職の人が多く、女性では専業主婦が多かった。
- ・「要介護の有無」とのクロス集計では、男性のみ有意差がみられ、男性の場合は、介護がこころの健康や意識に及ぼす影響が大きいことが確認できた。
- ・「身体の健康状態」とのクロス集計では、女性のみ有意差がみられた。「こころの健康状態」「気分がひどく落ち込むことがあるか」それぞれのクロス集計においては、男女とも有意差が確認できた。
- ・「自殺は防ぐことができると思うか」「自殺についてどのように考えるか」「相談相手がいるか」それぞれのクロス集計において、男性のみ有意差がみられ、自殺を肯定的に考える男性や相談相手が誰もいない男性は自殺を考える傾向にあることが確認できた。
- ・「うつ病の可能性があり医療機関を受診するか」とのクロス集計では、自殺について考えることがある人に「受診しない」と回答する人が多かった。

考察

町民のこころの健康状態

男性の20%、女性の21%が、こころの健康状態が「健康でない」または「あまり健康でない」と回答していた。気分がひどく落ち込むことが、いつもまたはしばしばある人は、男性で12%、女性で78%であった。最近2週間の様子で、死について何度も考えることがある人は10%、自殺について考えることがある人が7%いた。40～50歳代男女では、介護負担が影響していた。

気分がひどく落ち込むきっかけについては「自分の健康や病気が最も多かった。身体の状態とのクロス集計では、男女とも全年代に有意差がみられた。藤岡町においても全国と同様にこころの健康状態と身体の状態との関連が明らかになった。

町民の意識や考え方

(1)こころの健康を保持するためには予防行動が大切である。その一つとして「弱音を吐いたり誰かに助けを求める」行為への町民の意識を分析した。回答者のうち、弱音を吐いたり誰かに助けを求めることを恥ずかしいと思う人は、男性で26%、女性で22%であった。40～50歳代男性は、身体とこころの健康状態が健康でない人、気分がひどく落ち込むことがある人ほど、その傾向が強かった。全年代女性においても「気分がひどく落ち込むことがある」人との相関関係が見られ、身体やこころの健康状態と意識・予防行動は、影響を及ぼしあっていることがわかった。また、60～70歳代女性は、自殺に対して肯定的な人ほど、弱音を吐いたり助けを求めることに抵抗がある、という結果であった。

(2)町民の自殺に対する考え方について、「自殺は防ぐことができる」と回答した人は、男性で64%、女性で71%である。一方、「防げない」と回答した人が、男性で26%、女性で19%いた。また、「自殺はやむをえない・自由である」と回答した人は、男性で26%、女性で27%であった。クロス集計では、こころの健康状態が健康でない人に、自殺は防げない、自殺はやむをえない・自由であると考える傾向があり、男性の全年代で有意差がみられた。

相談相手や相談窓口の知識の有無について

相談相手や相談窓口の知識の有無とこころの健康や自殺に対する意識や考え方との関連をみた。「こころの健康状態」とのクロス集計では、40～50歳代男性は相談相手がいないこと、60～70歳代男性では相談窓口を知らないことが、こころの健康状態を健康でないと意識する要因になっていた。

「弱音を吐くことや助けを求めることの意識」とのクロス集計では、60～70歳代男性で有意差があり、相談相手が誰もいない男性高齢者は弱音を吐くことや助けを求めることに消極的であることがわかった。女性は、男性と比べて気分が落ち込むことが多いものの相談相手は男性より多かった。

自殺に対する意識や考え方とのクロス集計では、自殺を肯定的に考える人は、相談相手が誰もおらず、また、相談窓口を知らない人が多く、検定結果は男性のみ有意差がみられた。総合的に男性へのアプローチの重要性を認識した。

職業や雇用形態との関連性

職業と意識や考え方をクロス集計してみると、「弱音を吐いたり誰かに助けを求めることを恥ずかしい」と思う人は、男女とも農業従事者、製造業、無職の人に多く、自殺は「防げない」、自殺をすることを「やむをえない」、「自由である」と考える人は、男女とも農業従事者や無職の人に多かった。雇用形態と「自殺は防ぐことができるか」とのクロス集計では40～50歳代男性に有意差があり、壮年期男性の場合、非正社員は自殺防止への意識に否定的であることが確認できた。

． 今後の方針

こころと身体 の健康づくりを推進するために、藤岡町健康増進計画に基づいた対策を図っていく。

【町民一人ひとりが取り組むこと】

- * 頑張りすぎないこと
- * 休養や睡眠、適度な運動、趣味等自分の時間を持つこと
- * 悩んだり困ったりしたときは一人で抱え込まず、家族や友人、相談窓口にご相談すること
- * うつ病をはじめとした精神疾患について知り、必要に応じて医療機関を受診すること
- * 自分のこころと身体 の健康状態を把握するとともに、年1回は検診を受けること

【支援する家庭・仲間・近隣の人・学校・職場等関係機関が取り組むこと】

- * 休養や睡眠、リフレッシュする時間を確保していく
- * 外出できない人の話し相手になる
- * 「自殺予防のための行動～3つのポイント～」にそって行動する
 - ・周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
 - ・早めに専門家に相談するよう促す
 - ・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

【行政が取り組むこと】

- * こころの病気についての正しい理解と啓発をおこなう。
- * ライフステージに対応したこころと身体 の健康づくりの推進を図る。
 - ・学童期・思春期：学校でのいのちを大切にすゝる授業や人権に関する授業等との連携。
 - ・青年期・壮年期：自らが健康状態を把握するための取り組み。生涯学習の生きがいづくり講座等との連携。
 - ・高年期：自らが健康状態を把握するための取り組み。介護高齢部門や生涯学習部門と連携し、孤立化の予防、生きがい対策等の推進。
- * 相談窓口についての情報提供や、支援体制の充実を図る。
 - ・相談窓口一覧の作成、民生委員・心配ごと相談員等関係者の研修、役場庁内関係部署と協議し支援体制の強化を図る、など。
- * 関係機関との連携を図る

おわりに

今回の調査で、こころの健康と身体の健康とは関係が深く、改めて健康増進活動が重要であることがわかった。こころの健康やうつ病、自殺について住民の考え方には、性別・年代・職業・健康状態等により傾向があり、特性に添った対応が必要である。なかでも、今回の結果や町の自殺死亡者の現状を考察し、男性全般と高年期女性へのアプローチが重要といえる。職業や雇用については、他機関との連携が必要である。

今後は、取り組みの方針のもと、講演会や健康教室等での啓蒙活動を中心に相談窓口の周知を図るとともに、関係部署と協議し支援体制の充実に努めていきたいと考える。

資料

1. アンケートのお願い
2. 調査票
3. 藤岡町の現状

「藤岡町 こころの健康づくりアンケート」のお願い

日本の自殺死亡者数は平成19年に30,827万人、栃木県では528人となっています。藤岡町においては、40歳以上を中心に年間平均6.5人(平成10～19年)、また平成18年に自殺で亡くなる人の割合(死亡率)が県内第1位となるなど自殺死亡者が多い状態が続いています。

自殺が増加しているのは、社会環境の変化に伴うストレスの増加やうつ病など、こころの健康に関する問題があるともいわれています。

そこで、町では、町民の方々の日常生活やこころの健康状態について現在の状況を把握し、今後の取り組みを検討していくために、アンケート調査を実施することといたしました。

対象者は、町内に住む40歳～79歳の方の中から600人を無作為に抽出しました。回答は無記名方式です。結果は統計的に集計するだけで、個人が特定されることはありません。

つきましては、ご多忙の時期に誠に恐縮ですが、是非ともご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成21年8月20日

藤岡町

【ご記入方法】

設問は全部で21問、両面刷りで4枚(7ページ)です。

必ず本人(封筒の名宛人)がご回答ください。

回答には、あてはまる記号に○印をつけるものと、数字を記入するものがあります。

地域を担当する民生委員がお宅にお伺いして、調査票を回収します。

民生委員の回収期間

平成21年8月31日(月)～9月14日(月)

回答後は回収用封筒に入れ、しっかり封をしてください。

民生委員は回収用封筒を開封せずに、そのまま健康増進課の担当に渡します。

記入方法などについて、不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

【問合せ先】藤岡町 健康増進課 : 62 - 0904

問5 現在の職業についてお伺いします。

問5-1 職業の種類(パート、アルバイト、派遣含む)を教えてください。
あてはまるもの1つに○をつけてください

ア. 農業	イ. 林業	ウ. 鉱業	エ. 電気・ガス・熱供給・水道業
オ. 飲食店・旅館業	カ. 教育・学習支援	キ. 金融・保険業	
ク. 製造業	ケ. 卸売・小売業	コ. 建設業	サ. 理・美容関係
シ. 医療・福祉	ス. 運輸業	セ. 情報・通信業	ソ. 不動産業
タ. 公務員	チ. 学生	ツ. 専業主婦(パート含まず)	テ. 無職
ト. その他()			

➡ チ. 学生 と ツ. 専業主婦 と テ. 無職 の方は問6へ……………➡

問5-2 働いている方にお伺いします。
就業形態を教えてください。(あてはまるもの1つに ○をつけてください)

ア. 経営者または自営業	イ. 雇われている人のうち管理職
ウ. 雇われている人のうち管理職以外	

➡ ア. 経営者または自営業 の方は問6へ……………➡

問5-3 雇用形態を教えてください。
(あてはまるもの1つに ○をつけてください)

ア. 正社員	イ. 非正社員
--------	---------

問5-4 就業開始時刻は毎日同じですか。

ア. 毎日同じである	イ. 日によって異なる
------------	-------------

問6 日常生活についてお伺いします。

問6-1 あなたは 仕事 にどのくらいの時間を費やしていますか。
(残業通勤時間を含む)

仕事のある日の1日平均 時間

問6-2 あなたは 家事 にどのくらいの時間を費やしていますか。

平日の1日平均 時間 休日の1日平均 時間

問6-3 あなたは 自分のための時間 がどのくらいありますか。

平日の1日平均 時間 休日の1日平均 時間

問6-4 睡眠について教えてください。

問6-4-1 あなたの 睡眠時間 はどのくらいですか。

1日平均 時間

問6-4-2 日ごろの睡眠に満足していますか。

ア. はい イ. いいえ

問6-4-3 床についてから「なかなか眠れない」ということがありますか。

ア. はい イ. いいえ

問6-4-4 朝早く目が覚めてしまい、その後眠れないということがありますか。

ア. はい イ. いいえ

問6-4-5 朝すっきり目覚めることができますか。

ア. はい イ. いいえ

問7 身体の状態はどうか。

ア. 健康 イ. 健康なほうだと思う
ウ. あまり健康ではない エ. 健康ではない

問8 こころの状態はどうか。

ア. 健康 イ. 健康なほうだと思う
ウ. あまり健康ではない エ. 健康ではない

問9 気分がひどく落ち込むことはありますか。

ア. いつもある イ. しばしばある ウ. 時々ある エ. まったくない

➡ 「エ まったくない」を選んだ方は問11へ

問10 問9でア～ウのいずれかを選んだ方にお伺いします。

そのきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

ア. 家族の死	イ. 親しい人の死	ウ. 自分の健康・病気
エ. 家族の健康・病気	オ. 仕事(失業・リストラ)	カ. 仕事(過重労働)
キ. 仕事(配置転換)	ク. 仕事(人間関係)	ケ. 離婚・離別・失恋
コ. 暴力や虐待	サ. 介護や看護	シ. 子育て・子どもの問題
ス. 友人関係	セ. 借金等経済的な理由	ソ. 近隣や地域の人間関係
タ. その他()		

問11 弱音を吐いたり誰かに助けを求めたりするのは、恥ずかしいことだと思いますか。

ア. 強く思う	イ. 思う	ウ. 思わない	エ. まったく思わない
---------	-------	---------	-------------

問12 最近、自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されていますが、自殺は防ぐことができると思いますか。

ア. はい	イ. いいえ
-------	--------

問13 あなたは自殺についてどのように考えますか。
(あてはまるもの1つに をつけてください)

ア. 自殺は絶対にすべきではない
イ. 自殺はすべきではないが、事情によってはやむをえないこともあると思う
ウ. 自殺はその個人の問題であり、自由だと思う
エ. よくわからない
オ. その他 (具体的に:)

問14 最近2週間の様子についてお伺いします。下の1～10の各設問に対して、「はい」か「いいえ」のいずれかに○を付けてください。

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ
9	よく眠れない	はい	いいえ
10	食欲がない	はい	いいえ

問18-4 問18-1で「受診しない」とお答えいただいた方にお伺いします。
 受診しない理由をおしえてください。
 (あてはまるものすべてに をつけてください)

- ア. 治療にお金がかかる
- イ. 受診する時間がない
- ウ. どこに受診したらよいかわからない
- エ. 交通手段がない
- オ. 「うつ病」と診断されるのが怖い
- カ. 「うつ病」は治療しても治らないと思う
- キ. 「うつ病」であることを周囲に知られたくない
- ク. 「うつ病」は特別な人がかかる病気で、自分には関係ない
- ケ. 「うつ病」は治療しなくても、ほとんどは自然に治る
- コ. 受診する必要性を感じない
- サ. その他(具体的に:)

問19 自殺との関係が深いと言われているうつ病についてお伺いします。
 「はい」か「いいえ」のいずれかに○を付けてください。

1	「うつ病」は適切に治療すれば治ると思う	はい	いいえ
2	「うつ病」にかかったら周囲のサポートがあった方がよいと思う	はい	いいえ
3	「うつ病」は誰でもかかる可能性がある病気であると思う	はい	いいえ
4	「うつ病」は治療しなくても、自然に治ると思う	はい	いいえ
5	「うつ病」の人は自殺の危険(リスク)が高いと思う	はい	いいえ

問20 精神科・心療内科以外の病院等にこころの悩みなどが相談できる専門の窓口があった場合、相談しますか。

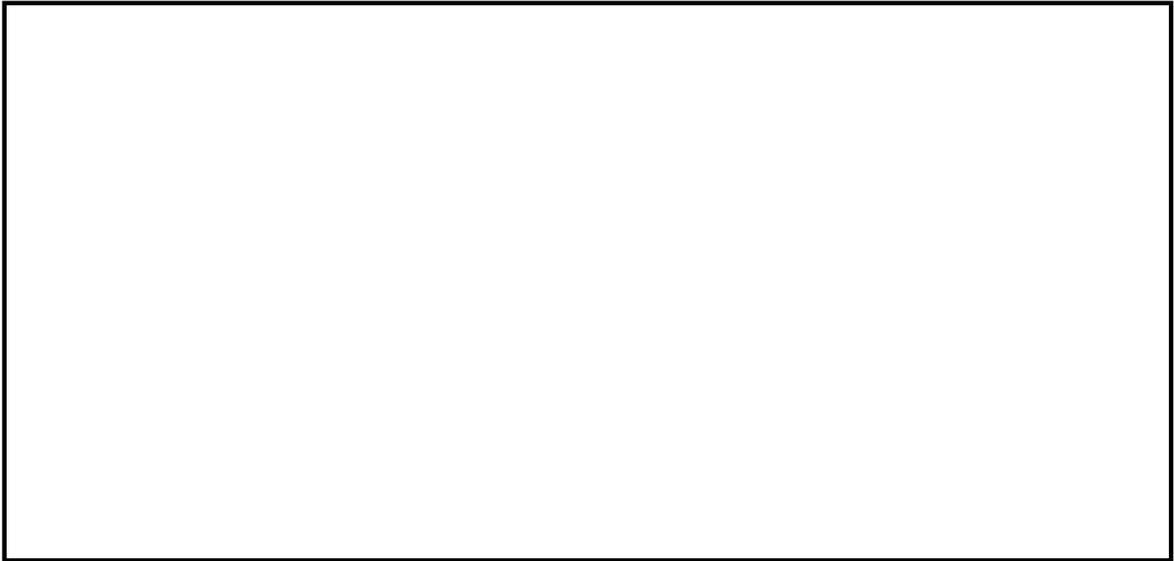
- ア. 相談する
- イ. 相談しない

問21 自殺を防ぐために、町では今後の取り組みを強化したいと考えています。
 そこで、あなたが町に期待することはどのようなことですか。
 (あてはまるもの3つまで○をつけてください)

- ア. 債務相談の充実
- イ. 景気の回復
- ウ. 学校での「いのちの教育」の充実
- エ. 自殺予防に関する啓発教育
- オ. 職場や地域での「こころの相談」の充実
- カ. 自殺の電話相談
- キ. 自殺により残された家族へのケア
- ク. 高齢者の孤立を防ぐ対策
- ケ. その他()

【自由記入欄】

このアンケート調査や藤岡町のこころの健康づくりへの取り組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。



ご多忙のところ、アンケートに回答いただき、ありがとうございました。

藤岡町の現状

自殺による死亡者数

年	死亡者数(人)	死亡率(人口10万人対)		
		藤岡町	栃木県	県順位(31市町中)
平成17年	4	22.2	24.6	23位
平成18年	11	61.8	24.8	1位
平成19年	5	28.4	26.6	17位

