

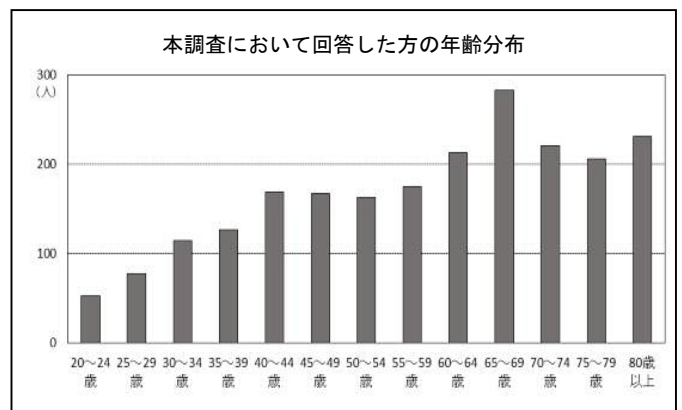
# こころの健康に関する実態調査結果について(概要版)

平成 18 年に自殺対策基本法の成立以来、全国的に自殺対策の取組が進んでおり、平成 10 年に 3 万人を超えた全国の自殺者数は、平成 24 年以降 3 万人を下回り、減少傾向にあります。本市の自殺者数も全国同様、減少傾向にはあるものの、なお、毎年 200 名近くの方が自殺で亡くなられており、全国の政令指定都市の中でも高い自殺死亡率となっています。

今回、多くの市民の皆様にご協力いただき、日常生活の中での悩み、ストレスやこころの健康状態について調査を行いました。今回の調査結果を踏まえ、本市における精神保健福祉行政及び自殺対策の基礎資料とするとともに、こころの問題に取り組む様々な領域の方々に活用いただきたいと考えています。

## 〔 調査の概要 〕

- (1) 調査目的： 市民のこころの健康に関する意識と実態を把握し、本市の施策の基礎資料とする。
- (2) 調査対象： 20 歳以上の市民 4,500 人（無作為抽出）
- (3) 調査方法： 郵送送付・回収によるアンケート調査（無記名回収）
- (4) 実施主体： 北九州市立精神保健福祉センター
- (5) 調査期間： H27 年 7 月～8 月
- (6) 調査項目
  - ① 悩みやストレスに関する事
  - ② 健康状態や生活習慣に関する事
  - ③ 地域生活に関する事
  - ④ その他
- (7) 調査票の回収数：2,231 部、回収率は 49.6%



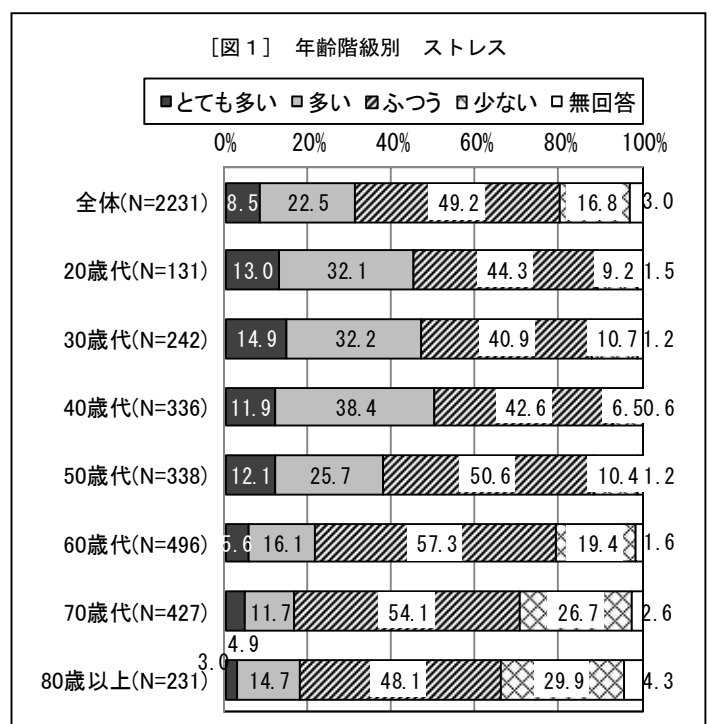
## 〔 調査結果 〕

### (1) ストレスについて

日常のストレスが、「とても多い」と感じている人が 8.5%、「多い」22.5%、「ふつう」49.2%、「少ない」16.8% だった。

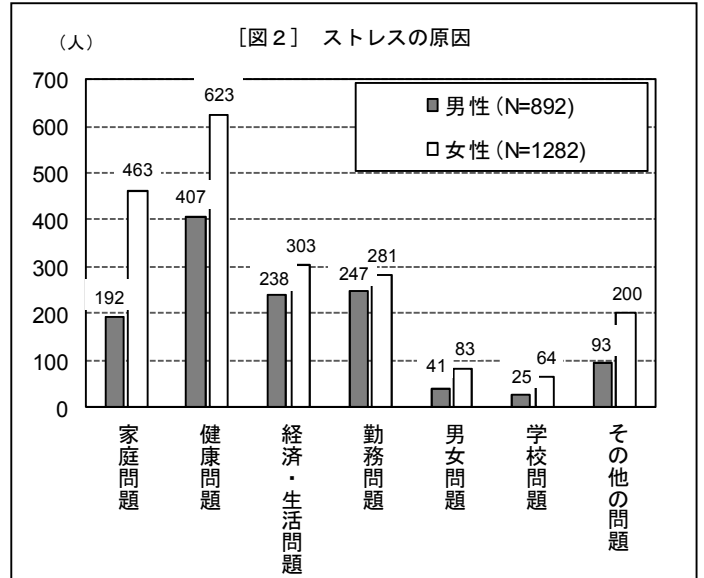
年代別にみると、ストレスが「とても多い」・「多い」と感じている人は、40 歳代、30 歳代、次いで 20 歳代の順に多かった（図 1）。

ストレスの多さと関連して、こころの健康状態を知るために、K6（うつ病や不安障害などを把握するための質問票）を利用したが、うつや不安障害に罹患している可能性のある人は 8.8%であった。そのうち、59.2%の人が病院を受診したことがないという結果であった。



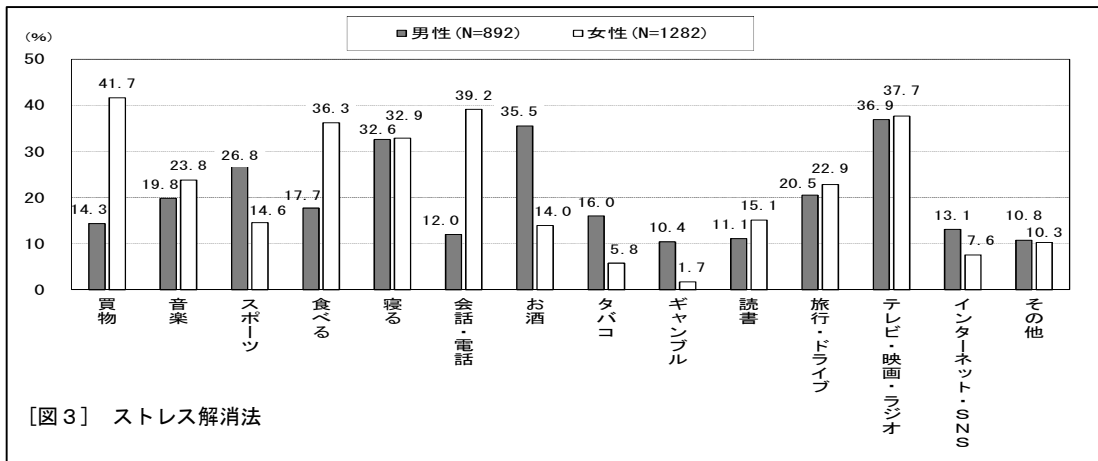
日常生活での不満や悩み・ストレスなどの内容については、①健康問題、②家庭問題、③経済・生活問題の順に多かった。

男女別でみると、男性では、①健康問題、②勤務問題、③経済・生活問題の順、女性では、①健康問題、②家庭問題、③経済・生活問題の順となっている。年齢別にみると、20歳代から50歳代までは、「勤務問題」、「健康問題」、「家庭問題」が多いが、60歳代以降では「健康問題」が突出して多くなっている。



## (2) ストレス解消法について

男性では、①テレビ・映画・ラジオ、②お酒、③寝るの順、女性では、①買物、②会話・電話、③テレビ・映画・ラジオの順番で、男女によりストレス解消法に違いが見られた (図3)。

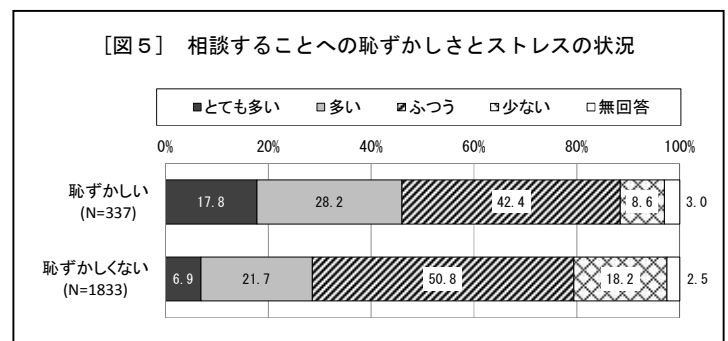
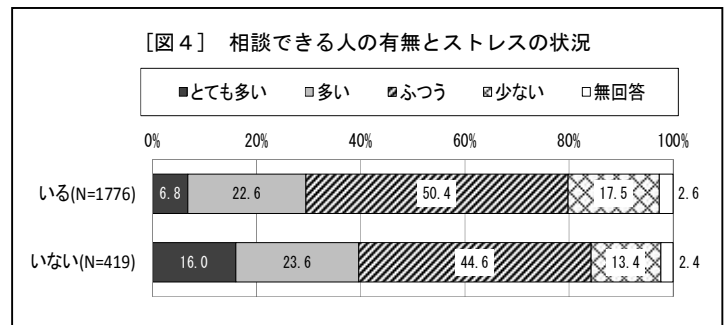


## (3) 悩みやストレスの相談等について

悩みやストレスなどを「相談できる人がいる」人は全体の79.6%であった。男女別では、男性が69.7%で、女性は86.7%であった。相談相手については、①家族や親族、②友人、③職場の人、④医師等医療機関の順に多かった。

悩みやストレスなどを相談したり助けを求めたりすることについて、「恥ずかしいと思う」人は全体の15.1%であった。男性(18.9%)の方が女性より(12.6%)も「恥ずかしいと思う」人が多かった。

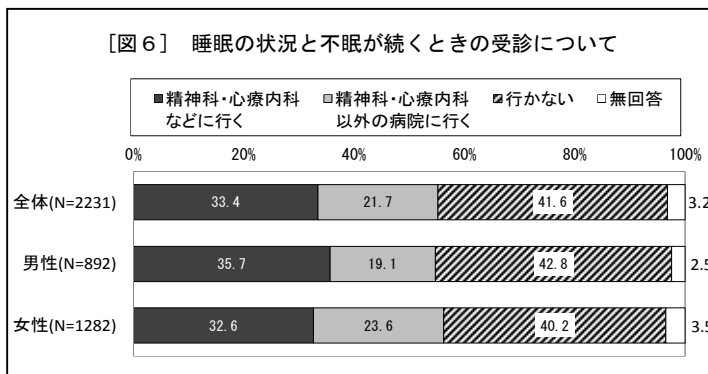
「相談できる人がいない」人や相談することが「恥ずかしいと思う」人はストレスが「とても多い」と感じている人が多かった (図4・5)。



#### (4) 睡眠の状況と不眠が続くときの受診について

この1ヶ月の間に睡眠で困ったことが「あった」と答えた人は全体の30.3%であった。

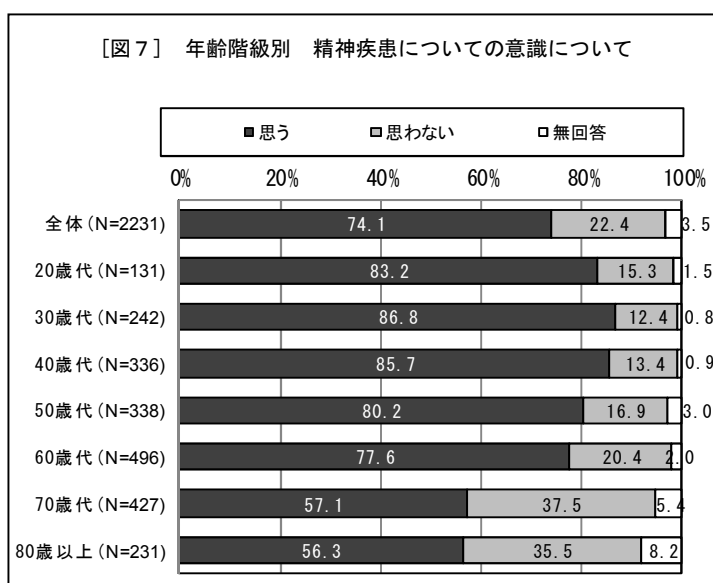
また、眠れない日が2週間以上続いたら受診するかについては、「受診しない」と答えた人が41.6%でもっとも多く、「精神科・心療内科などに行く」と答えた人は33.4%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」と答えた人は21.7%だった(図6)。



#### (5) 精神疾患についての意識について

精神疾患は誰もがかかりうる病気だと「思う」と回答した人は74.1%であった。

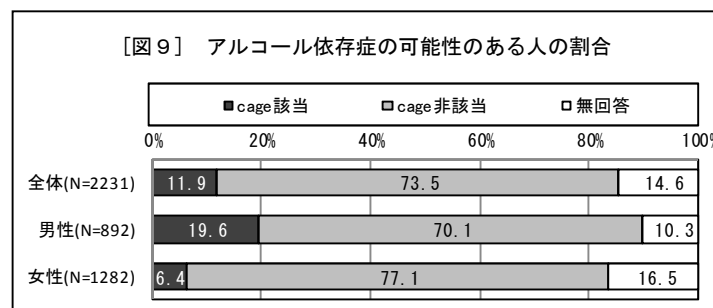
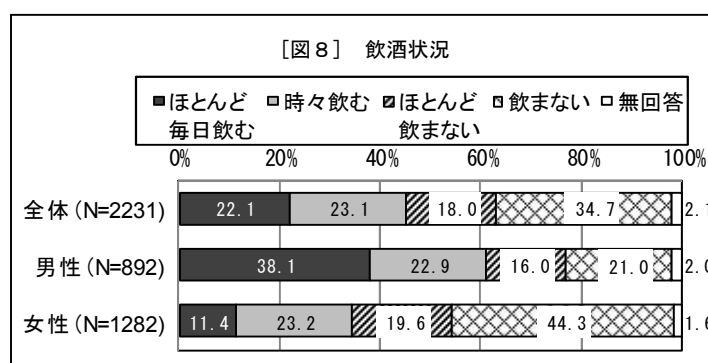
年齢別にみると、精神疾患は誰もがかかりうる病気だと「思う」と回答した人の割合は、30歳代が86.8%で最も高く、次いで40歳代が85.7%、20歳代が83.2%と高い。40歳代以降は年齢が上がるほど、誰もがかかりうる病気だと思う人の割合は、低くなっており、70歳代、80歳代では50%台となっている(図7)。



#### (6) アルコールについて

飲酒については「ほとんど毎日飲む」人は22.1%だった。男女別にみると、「ほとんど毎日飲む」人の割合は男性が38.1%、女性が11.4%で男性の方が多かった(図8)。

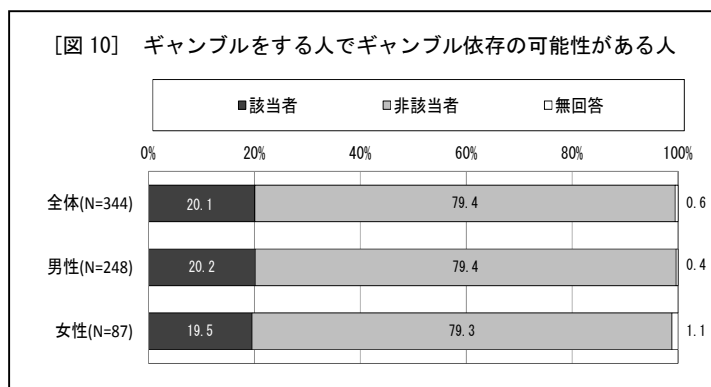
CAGEという簡便なスクリーニングテストでアルコール依存症の可能性を確認したが、全体の11.9%(男性19.6%、女性6.4%)の人にアルコール依存症の可能性があった(図9)。年齢別にみると、30歳代から50歳代の人にアルコール依存症の可能性のある人が多かった。



## (7) ギャンブルについて

ギャンブルについては「する」人は15.4%、「しない」人は80.9%であった。男女別にみるとギャンブルを「する」人は、男性が27.8%、女性が6.8%で、男性のほうが多かった。

The Lie/Bet Questionnaire という簡便なスクリーニングテストでギャンブル依存の可能性を確認した。ギャンブルを「する」人で、ギャンブル依存の可能性のある人は、20.1%であった(図10)。



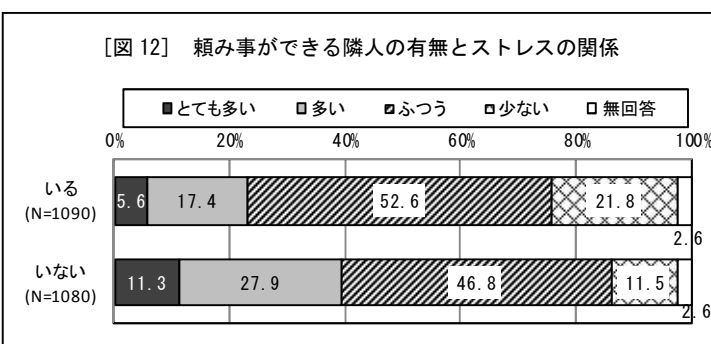
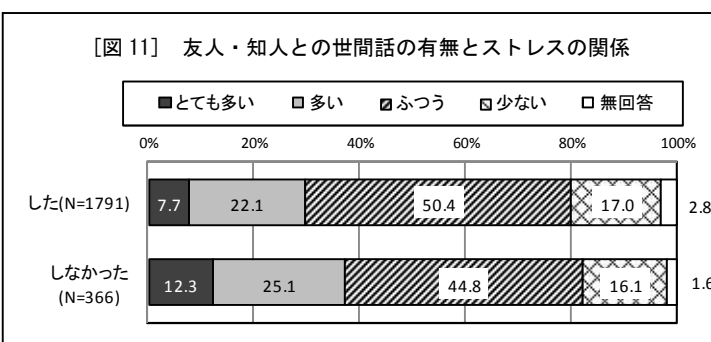
## (8) 地域生活について

1週間のうちに友人や知人と「世間話をした」人は80.3%、「しなかった」人は16.4%で、多くの人が会話をしていた。また、近所の人との「世間話をした」人は47.9%、「しなかった」人は48.7%であった。

そのほか、近所にちょっとしたことを頼める人が「いる」人は、48.9%、「いない」人は48.4%であった。

男性よりも女性の方が友人や知人、近所の人と世間話をした人が多かった。また、近所にちょっとしたことを頼める人が「いる」人も、女性に多かった。

ストレスとの関係を見ると、友人・知人や近所の人との世間話を「しなかった」人やちょっとした用事を頼むことができる人が「いない」人は、「した(いる)」人よりも、ストレスが「とても多い」と感じている人が多かった(図11・12)。



## [ ま と め ]

- 8.5%の人が、ストレスが「とても多い」と感じている。  
うつや不安障害に罹患している可能性のある人は8.8%で、男女差はなかった。
- 男女や年齢で、ストレスの内容やストレス解消法が、少しずつ異なっている。
- 悩みやストレスを人に相談したり、助けを求めたりすることについて「恥ずかしい」と思う人は男性に多い。  
また、相談相手のいない人や相談することが恥ずかしいと思う人は、ストレスが多いと感じている人が多い。
- 眠れないことが2週間以上続いても、受診しない人が多い。
- 若い世代は、「精神疾患は誰もがかかりうる病気」という意識が高い。
- 毎日お酒を飲む人は22.1%。アルコール依存症の可能性のある人は11.9%で、男性に多かった。年齢別にみると、30歳代から50歳代の人に多かった。
- ギャンブルをする人のうち20.1%に依存症の可能性があり、男女差はなかった。
- 友人・知人や近所の人との世間話を「しなかった」人やちょっとした用事を頼むことができる人が「いない」人は、ストレスが多いと感じている人が多かった。