こころの健康に関する実態調査
報告書
（概要版）

令和３年８月
北九州市立精神保健福祉センター

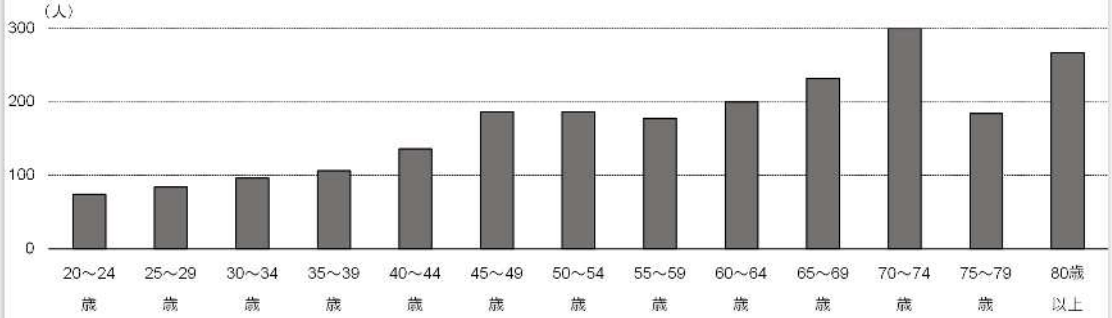
［　調査の概要　］

◆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。

◆調査方法：　令和２年７月に、20 歳以上の市民 4,500 人を無作為抽出し郵送によるアンケート調査を実施したもの。

◆調査票の回収数：　2,246 部（回収率 49.9%）

【本調査において回答した方の年齢分布】



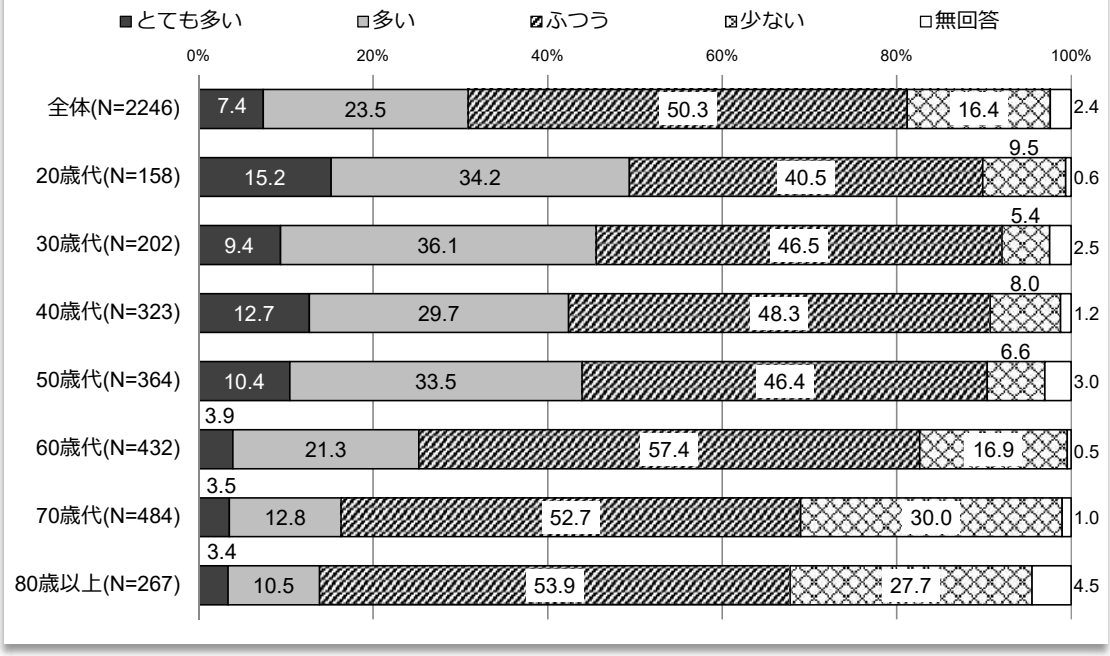
［　結果の概要　］

1　悩みやストレスについて

（1）日常のストレスについて

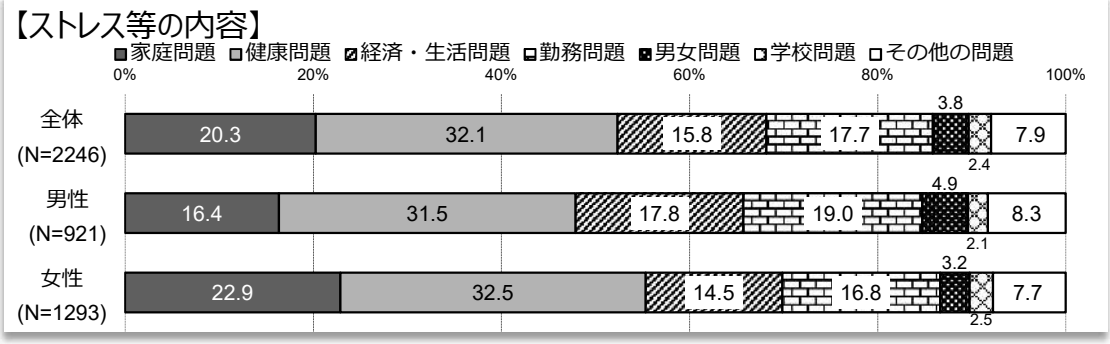
日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した割合を合算すると30.9%であった。年齢別でみると、高い方から「20 歳代」49.4%、「30 歳代」45.5%、「50 歳代」43.9%、「40 歳代」42.4%であった。

【日常のストレス 年代別】



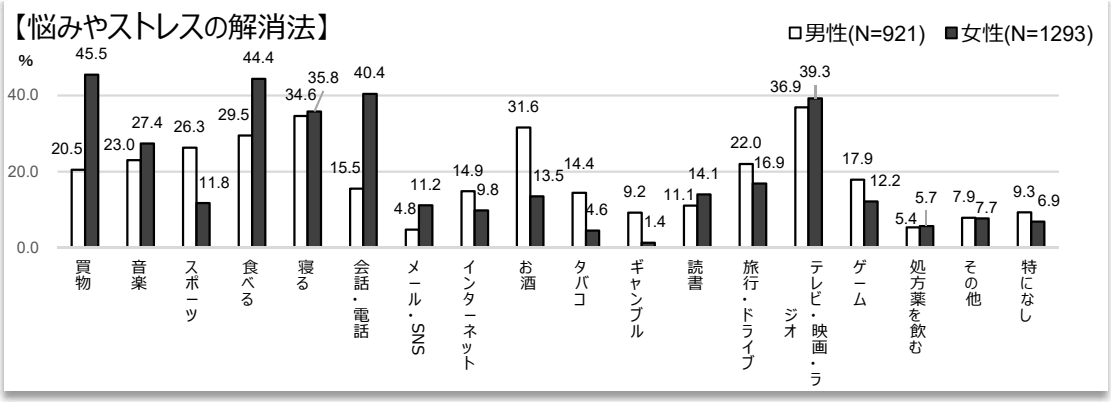
（2）日常生活でのストレス等の内容について

最近 1 ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦労、ストレスの内容の割合は、高い方から「健康問題」32.1%、「家庭問題」20.3%、「勤務問題」17.7%であった。男性は、高い方から「健康問題」「勤務問題」「経済・生活問題」であった。女性は、高い方から「健康問題」「家庭問題」「勤務問題」であった。



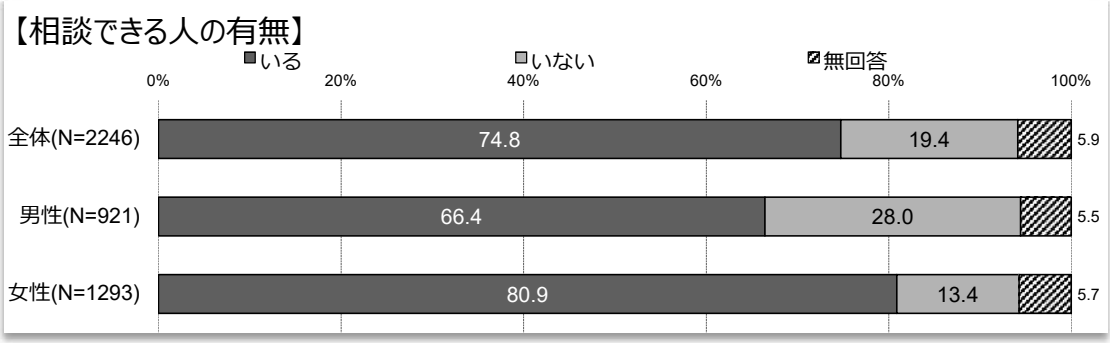
（3）悩みやストレスの解消法について（複数回答）

悩みやストレスを解消する方法について、男性は、高い方から「テレビ・映画・ラジオ」「寝る」「お酒」であった。女性は、高い方から「買物」「食べる」「会話・電話」であった。



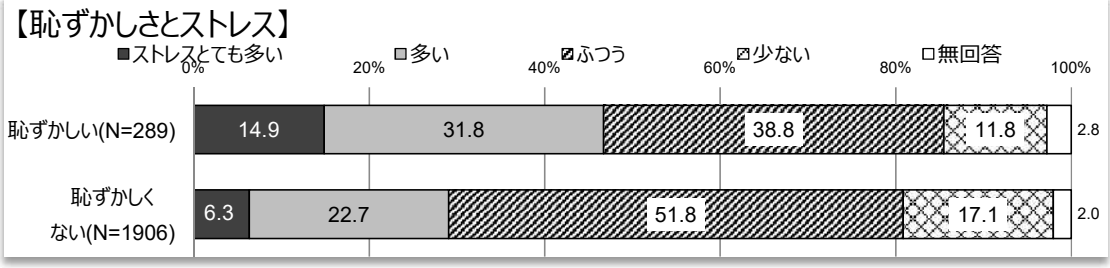
（4）悩みやストレスの相談等について

悩みやストレスを相談できる人が「いる」と回答した人の割合は 74.8%であった。「男性」66.4%、「女性」80.9%と男女間で差がみられた。



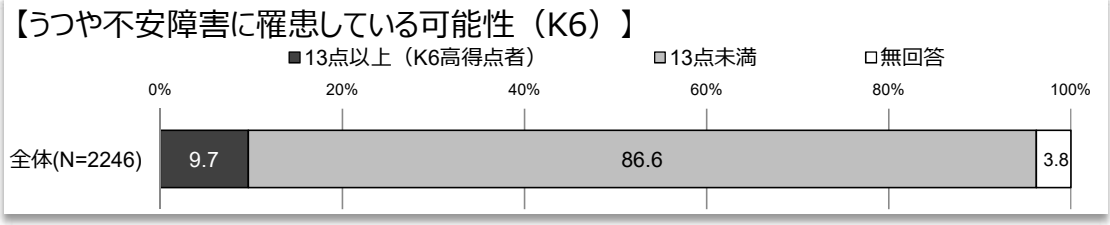
（5）相談や助けを求める事への恥ずかしさ等について

だれかに相談したり助けを求めたりすることを「恥ずかしい」と回答した人の 14.9%は、日常のストレスが「とても多い」と回答した。一方、「恥ずかしくない」と回答した人では 6.3%であった。



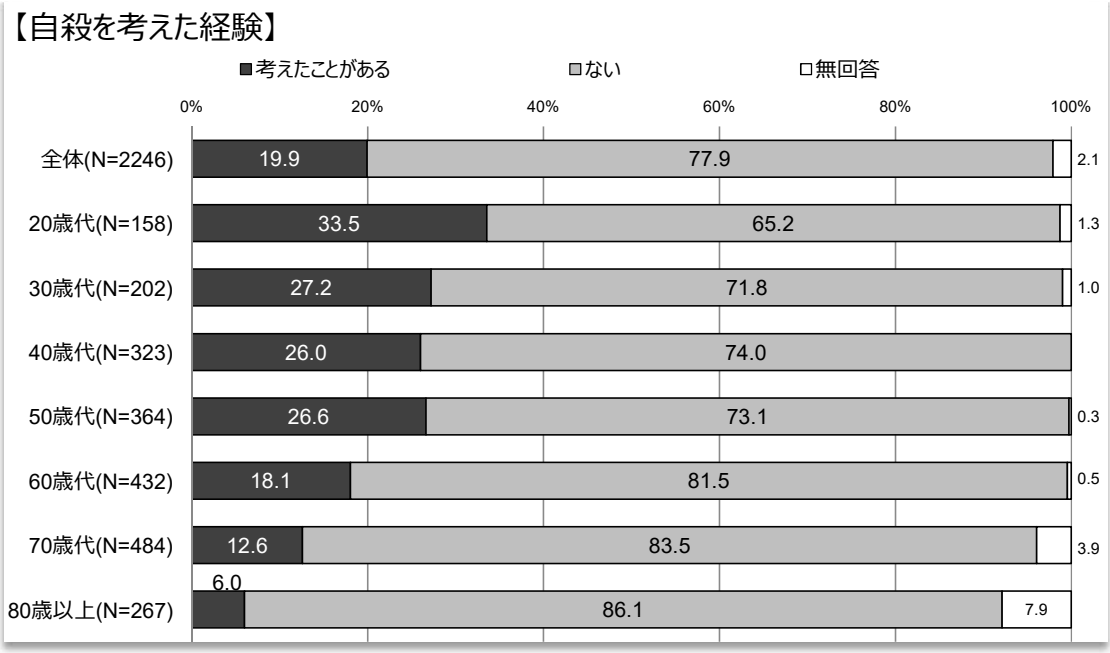
（6）うつ病や不安障害に罹患している可能性について

設問の中に K6 という尺度（※巻末参照）を使用したところ、うつや不安障害に罹患している可能性がある人（K6 高得点者）の割合は 9.7%であった。



（7）自殺を考えた経験について

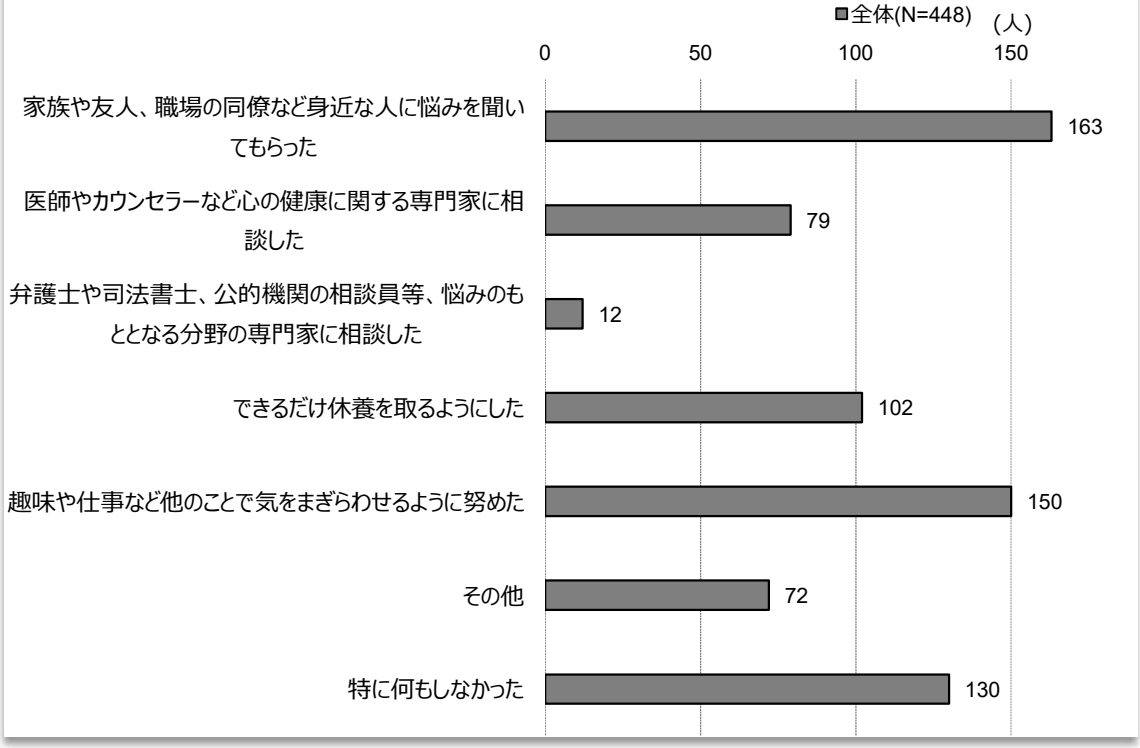
これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は 19.9%であった。年齢別でみると、高い方から「20 歳代」33.5%、「30 歳代」27.2%、「50 歳代」26.6%であった。



（8）自殺をどのようにして思いとどまったかについて（複数回答）

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と回答した方が、どのようにして思いとどまったかについては、高い方から「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」163 人、「趣味や仕事など他のことで気をまぎらわせるよう努めた」150 人、「特に何もしなかった」130 人であった。

【自殺をどのようにして思いとどまったか】

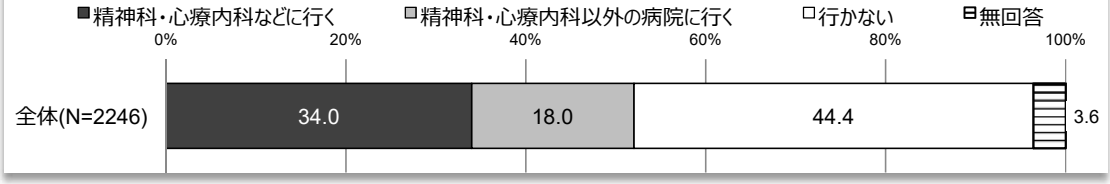


2 健康状態・生活習慣について

（1）不眠時の受診等について

よく眠れない日が２週間以上続いたら病院に行くかという質問について、高い方から、「行かない」44.4%、「精神科・心療内科などに行く」34.0%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」18.0%であった。

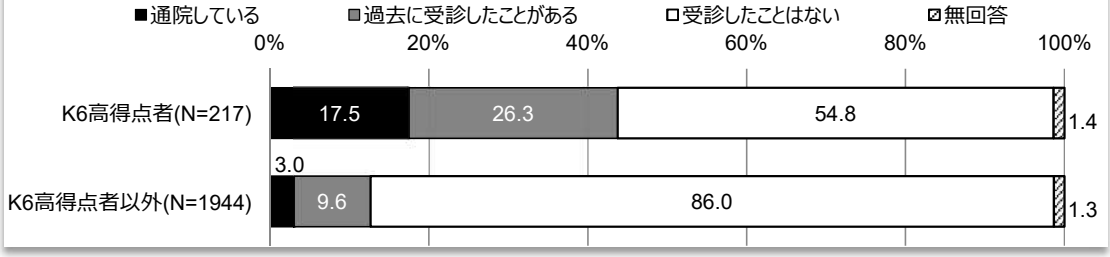
【２週間以上不眠が続くときの受診等】



（２）うつや不安障害に罹患している可能性がある人の受診について

うつや不安障害に罹患している可能性がある人（Ｋ６高得点者）のうち、こころの病気や悩み、ストレスで「病院を受診したことがない」と回答した人の割合は 54.8%であった。

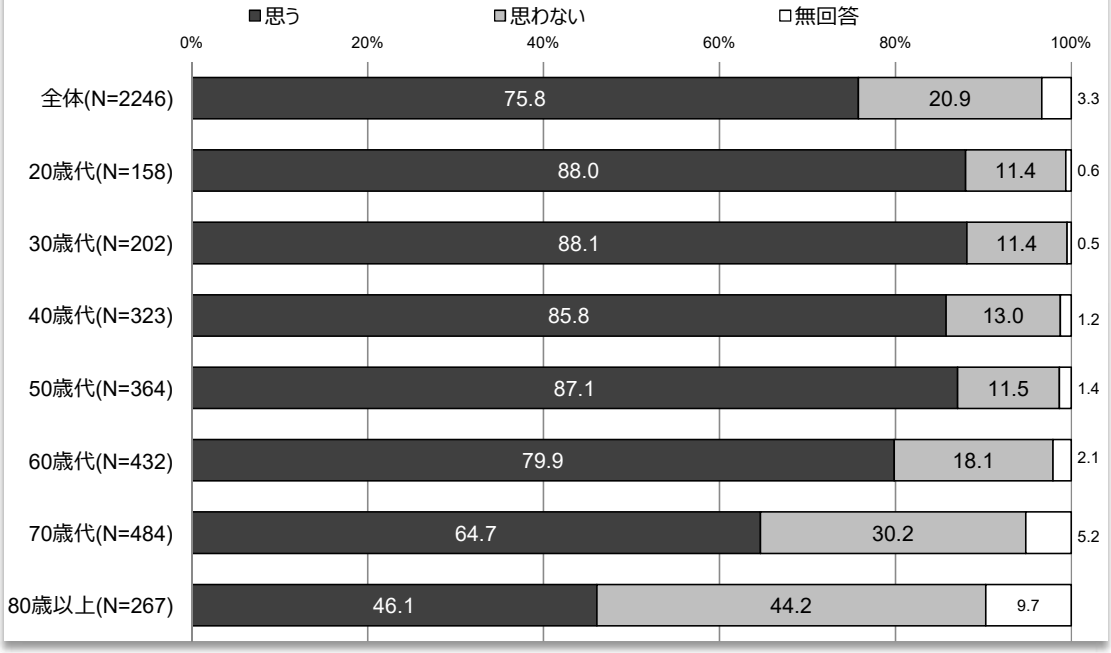
【うつや不安障害に罹患している可能性と受診】



（３）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」と回答した人の割合は 75.8%であった。年齢別にみると、高い方から「30 歳代」88.1%、「20 歳代」88.0%、「50 歳代」87.1%であった。一方、「80 歳以上」は 46.1%と最も低く他の年代と比べると大きな開きがみられた。

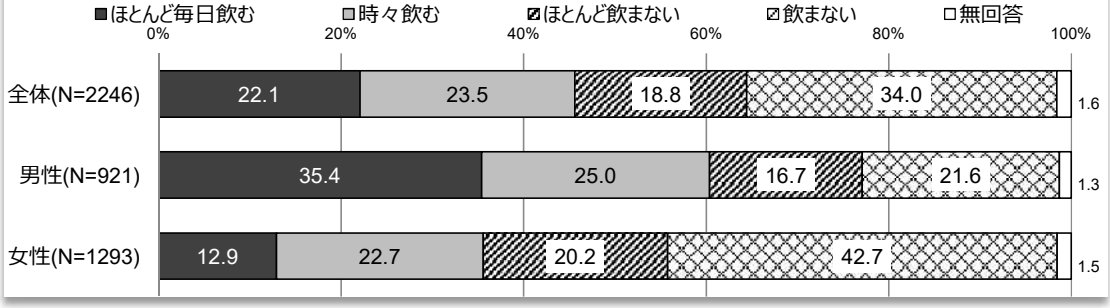
【精神疾患についての意識】



（4）飲酒の状況について

お酒を「ほとんど毎日飲む」と回答した人の割合は 22.1%、「時々飲む」は 23.5%であった。性別では、「男性」35.4%、「女性」12.9%であった。

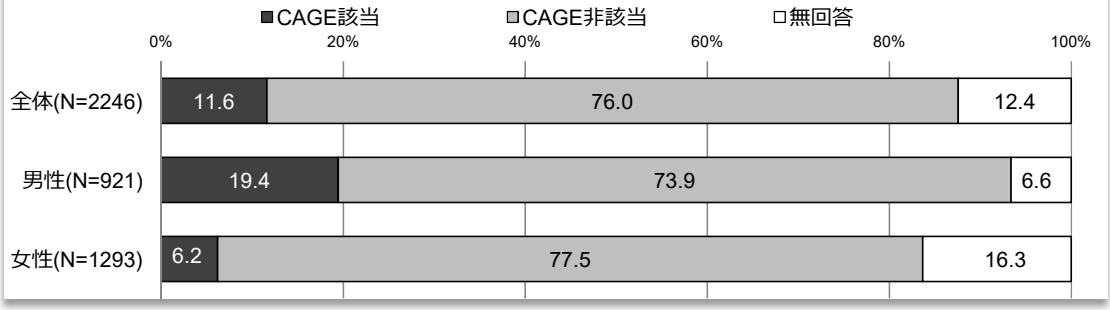
【飲酒の状況】



（5）アルコール依存症の可能性について

CAGE という簡易なスクリーニングテスト（※巻末参照）を行ったところ、11.6%が CAGE 該当（アルコール依存症の可能性が高い）であった。性別では、「男性」19.4%、「女性」6.2%であった。

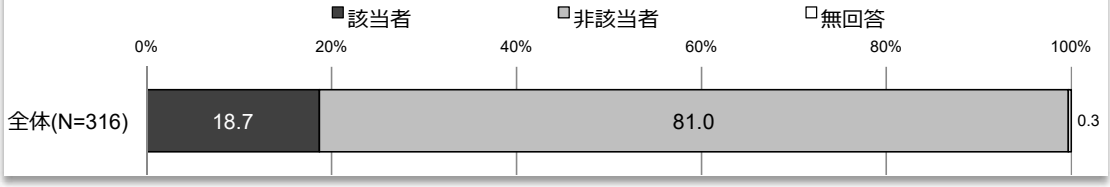
【アルコール依存症の可能性】



（6）ギャンブル依存の可能性について

ギャンブルを「する」と回答した人の割合は 14.1%だった。この人達に対し、The Lie/Bet Questionnaire という簡易なスクリーニングテスト（※巻末参照）でギャンブル依存の可能性を確認したところ、18.7%がギャンブル依存の可能性があった。

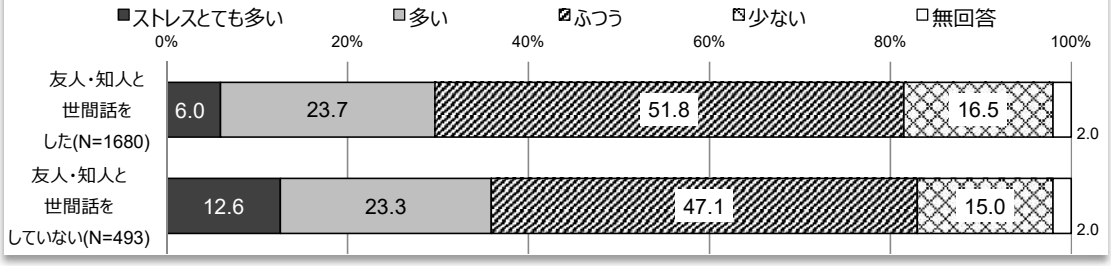
【ギャンブルをする人のうちギャンブル依存症の可能性】



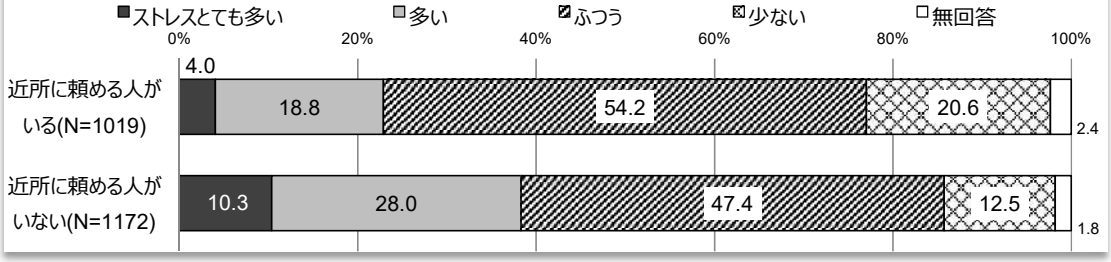
3　地域生活について

この１週間に「友人や知人と世間話をしていない」人や、「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」人は、そうでなかった人と比べて、いずれも日常のストレスを「とても多い」と感じている人が多かった。

【友人・知人との世間話の有無とストレスの関係】



【近所に頼める人の有無とストレスの関係】



【補足】新型コロナウイルス感染症拡大の影響について

国は、令和２年９月に「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」を実施し、不安やストレスが高まっていることや、生活への影響が生じている等の結果が報告された。

本調査も令和２年７月に実施していることから、新型コロナウイルス感染症の拡大が、市民の意識や行動に何らかの影響を与えているものと考えられる。

【用語の説明】

◆K6：うつ状態や気分・不安障害などを把握するために米国で開発された6 項目の質問。1 項目を 0-4 点とし、ここでは合計点が 13 点以上をカット・オフポイントとした。本調査では問 14 にあたる。

◆CAGE：4 項目からなり、2 項目以上があてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いとされる。本調査では、問 23 にあたる。

◆The Lie/Bet Questionnaire : 2 項目からなり、1 項目でもあてはまれば、ギャンブル依存の可能性がある。本調査では、問 24-1 にあたる。