

こころの健康に関する実態調査
報告書

素案

令和3年 月

北九州市立精神保健福祉センター

はじめに

令和2年度に行いました「こころの健康に関する実態調査」の結果を報告させていただきます。本調査は平成22年度と平成27年度に実施しており、今回で3回目となります。

全国の自殺者数は、平成22年以降、10年連続で減少しており、令和元年は20,169人と最小になりました。しかし、令和2年に入り、前年同月と比べると7月からは増加傾向にあります。本市においても全国と同様の増加傾向にあり、その対策は重要となっています。

平成18年10月に施行、平成28年4月に改正施行された自殺対策基本法では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すという基本理念が掲げられ、自殺防止と自殺者の親族等の支援の充実を図り、国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的として、幅広い分野での取り組みが進められてきました。

本市においても、平成25年4月には専門部署である「いのちこころの支援センター」を設置し、平成29年5月には本市の総合的な対策を推進するため「北九州市自殺対策計画」を策定するなど、関係機関・団体と連携・協力し、様々な自殺対策に取り組んでいるところです。

本調査では、自殺対策に不可欠なものとして、まず、ストレスや精神疾患について、さらにこころの健康に影響を与える各種要因について取り上げています。

より実践的で効果的な取り組みを広げるためにも、本調査結果を本市の自殺対策の施策検討に活かすとともに、各所においても、議論の根拠となり参考となることを願っています。

最後になりましたが、ご協力いただいた北九州市民の皆様をはじめ、調査実施にあたり貴重なご意見をいただきました北九州市自殺対策連絡会議委員の皆様に、心からお礼申し上げます。

北九州市立精神保健福祉センター
所長 藤田 浩介

目 次

はじめに

I	調査の概要	1
II	調査結果	3
1	回答者の属性	3
2	悩みやストレスについて	7
3	健康状態・生活習慣について	30
4	地域生活について	46
5	相談窓口について	64
6	自由意見	69
III	まとめと考察	75
1	調査結果のまとめ	75
2	考察	79
IV	調査結果に関する意見	85

参考資料

	調査票	86
--	-----	----

I 調査の概要

1 調査の目的

北九州市民のこころの健康についての意識と実態を把握する。また、こころの健康に影響を与える諸要因に対する課題を抽出し、本結果を北九州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して活用することを目的とする。

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

郵送調査法

4 調査期間

令和2年7月1日～令和2年7月31日

5 回収結果

配布数	回収数	回収率
4,500件	2,246件	49.9%

6 調査実施

調査実施の主体は、北九州市立精神保健福祉センターである。

7 集計・分析

- ・ 図表においては、回答者の数を「N」で表記した。
- ・ 比率は小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。
また、複数回答の設問については、合計は原則として100%を超える。
- ・ クロス集計表の項目については無回答があるため、回答者数の内訳の合計が全体の回答者数に一致しない場合がある。

8 K6、CAGE、Lie/Bet Questionnaire

(1) K6

一般住民を対象とした調査で、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項目の質問である。本調査では問14の6項目にあたる。6つの設問それぞれを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。

(2) CAGE

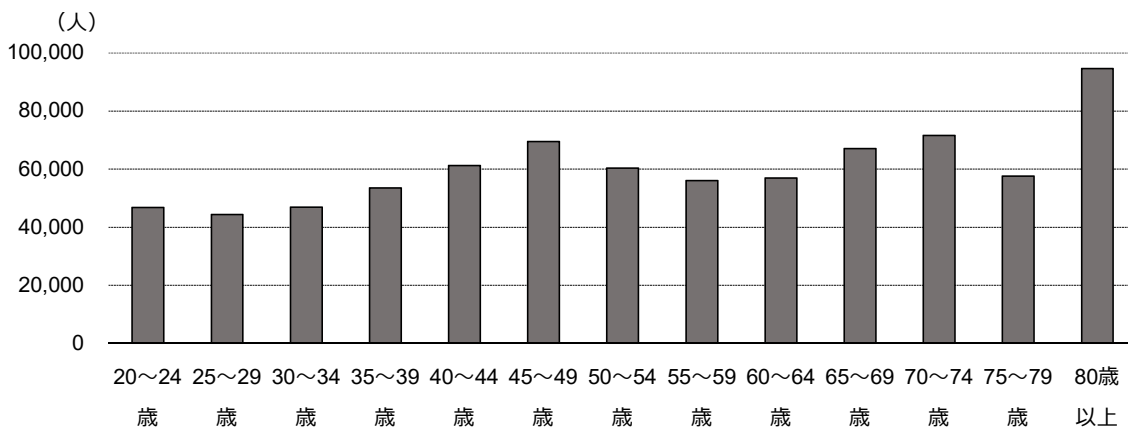
CAGEは、4項目からなり、1項目でもあてはまれば、アルコール依存症の可能性があり、2項目以上があてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いとされる。本調査では、問23の4項目にあたる。

(3) The Lie/Bet Questionnaire

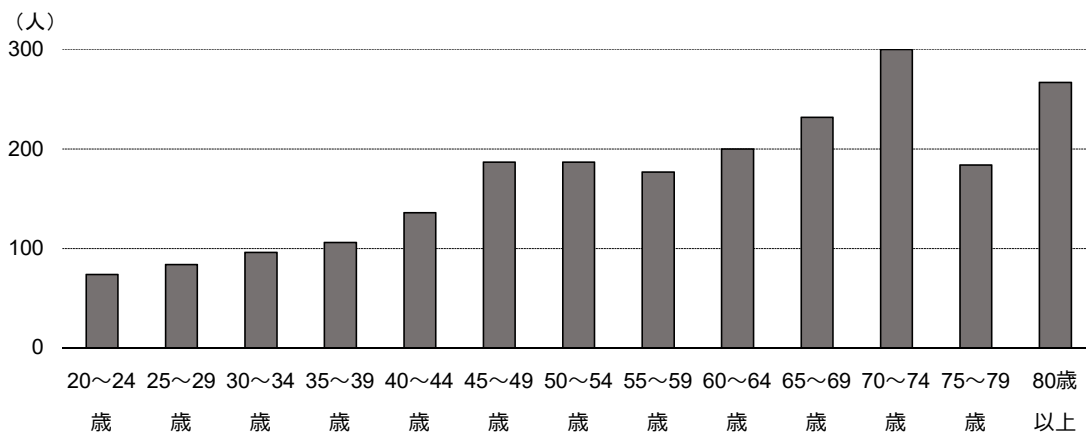
The Lie/Bet Questionnaireは、2項目からなり、1項目でもあてはまれば、ギャンブル依存の可能性はある。本調査では、問24-1の2項目にあたる。

9 参考

[北九州市の年齢別人口]



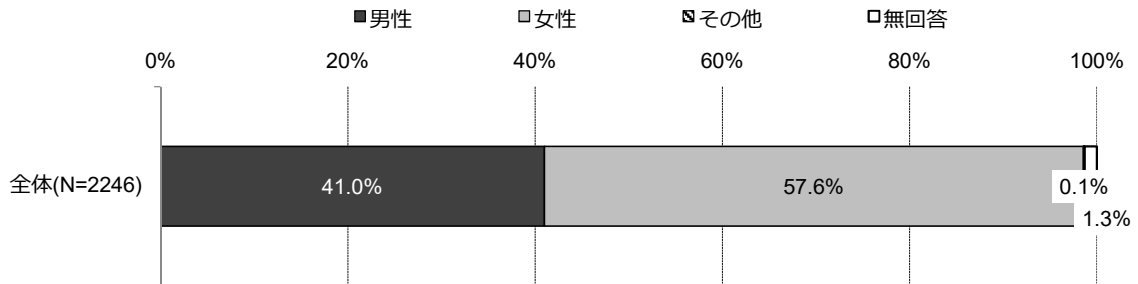
[本調査において回答した方（回収されたデータ）の年齢分布]



II 調査結果

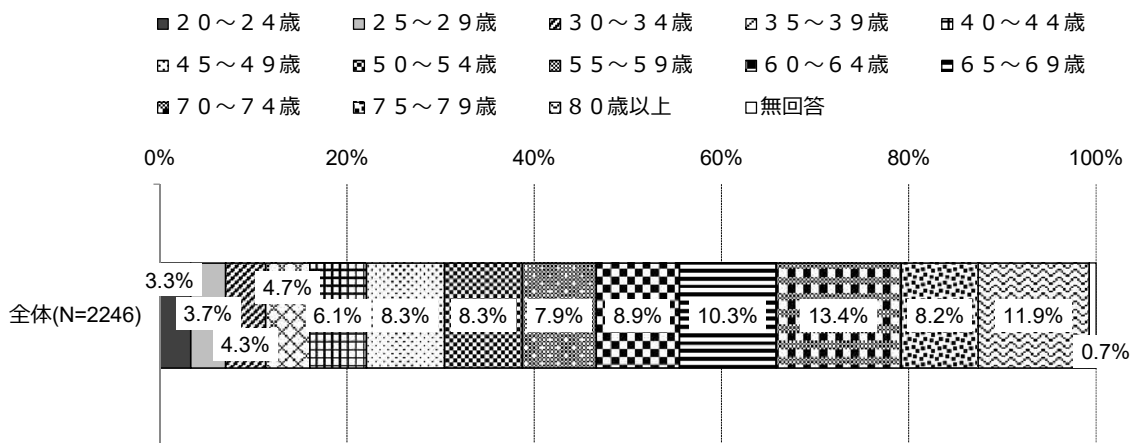
1 回答者の属性

(1) 性自認

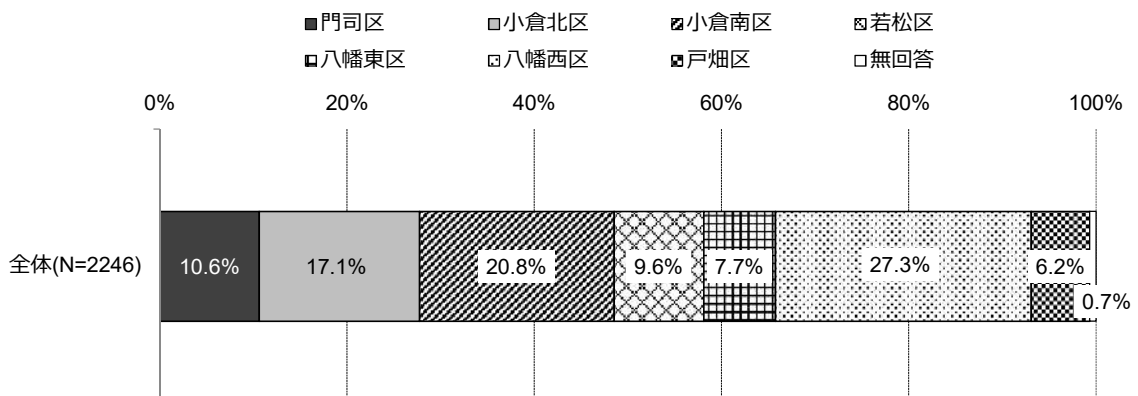


※ 性自認を「その他」と回答した人は3人(0.1%)あった。性自認別のクロス集計結果では、偏りが大きくなるため、原則「その他」は掲載していない。

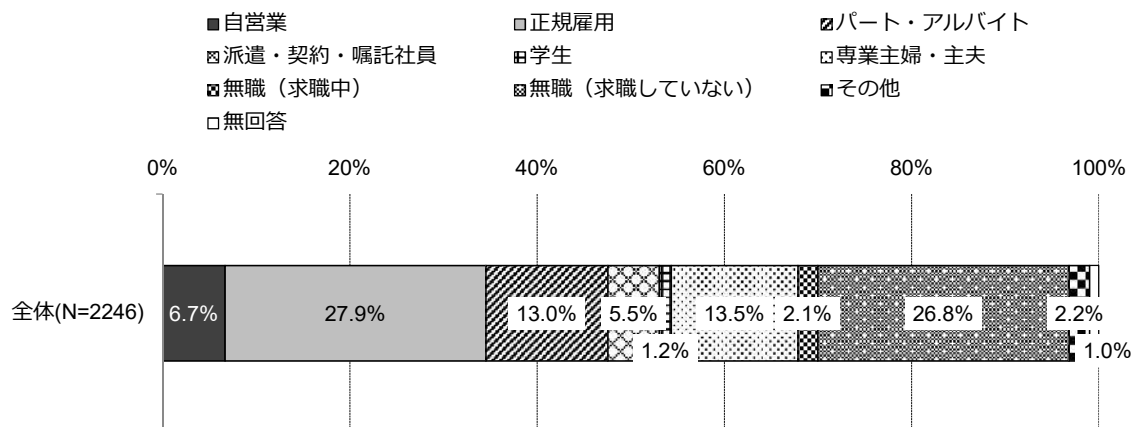
(2) 年齢



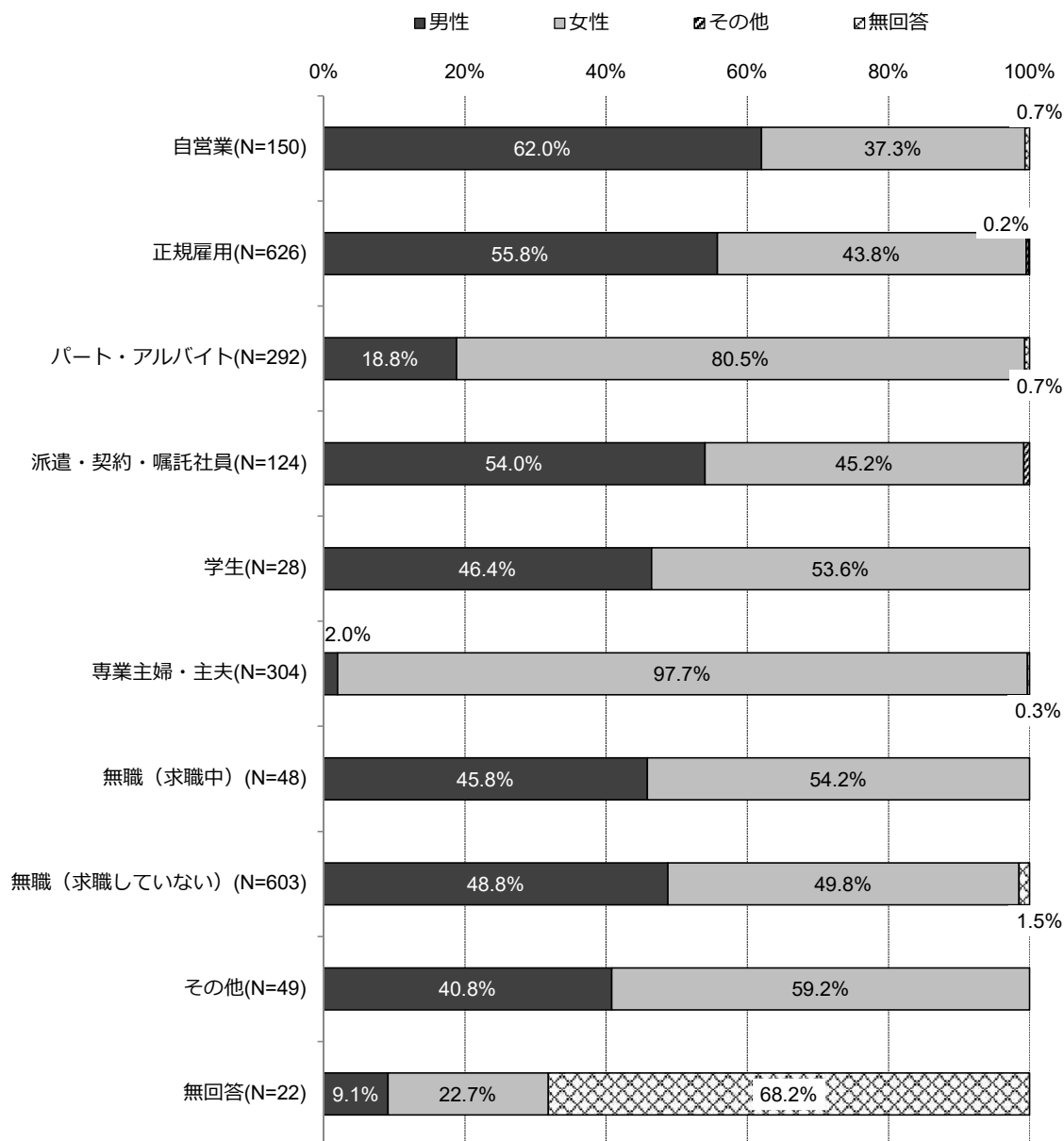
(3) 居住区



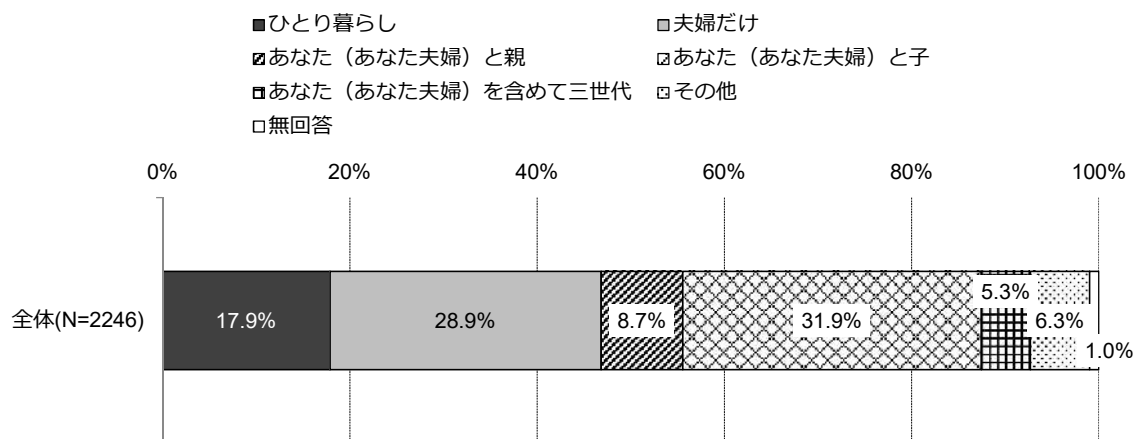
(4) 現在の状況



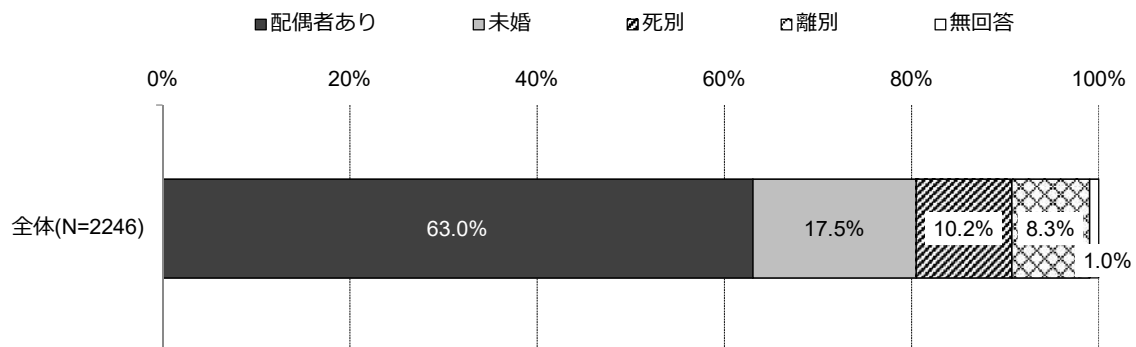
○ 現在の状況と性自認との関係



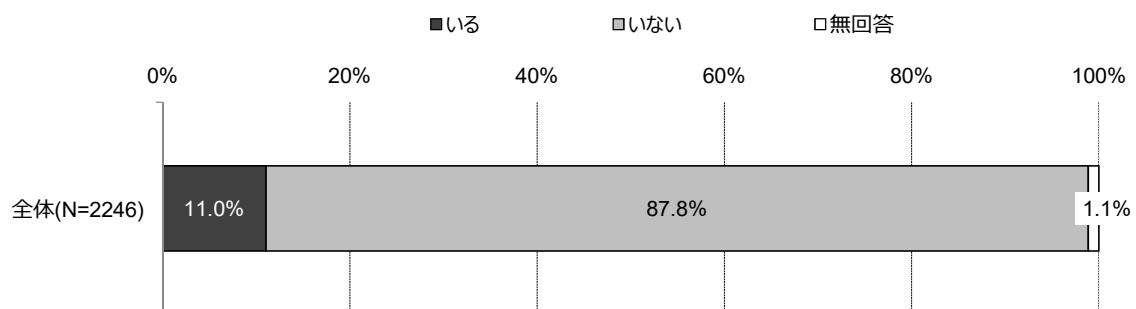
(5) 同居家族等の状況



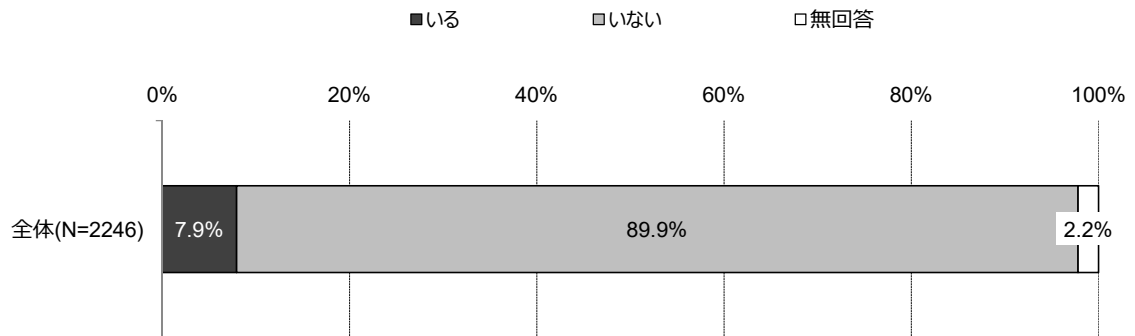
(6) 配偶者の有無



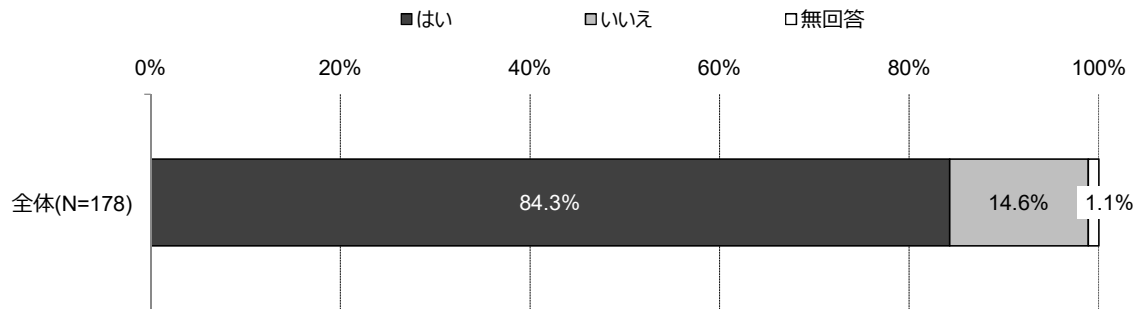
(7) 介護・看護を必要とする人の有無



(8) 未就学児の有無



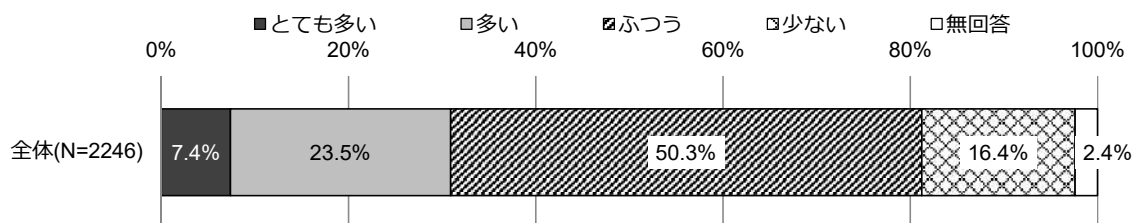
(9) 未就学児有りと回答した人の保育所等の利用の有無



2 悩みやストレスについて

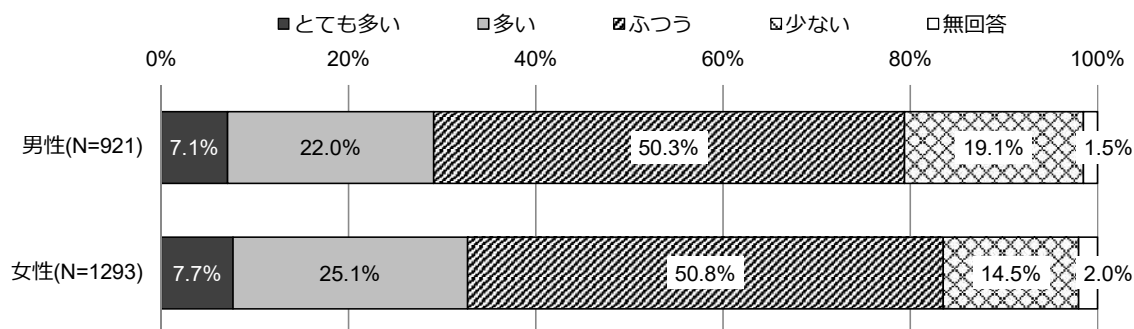
問9 日常のストレスについて、どのようにお感じになりますか。

日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、30.9%であった。



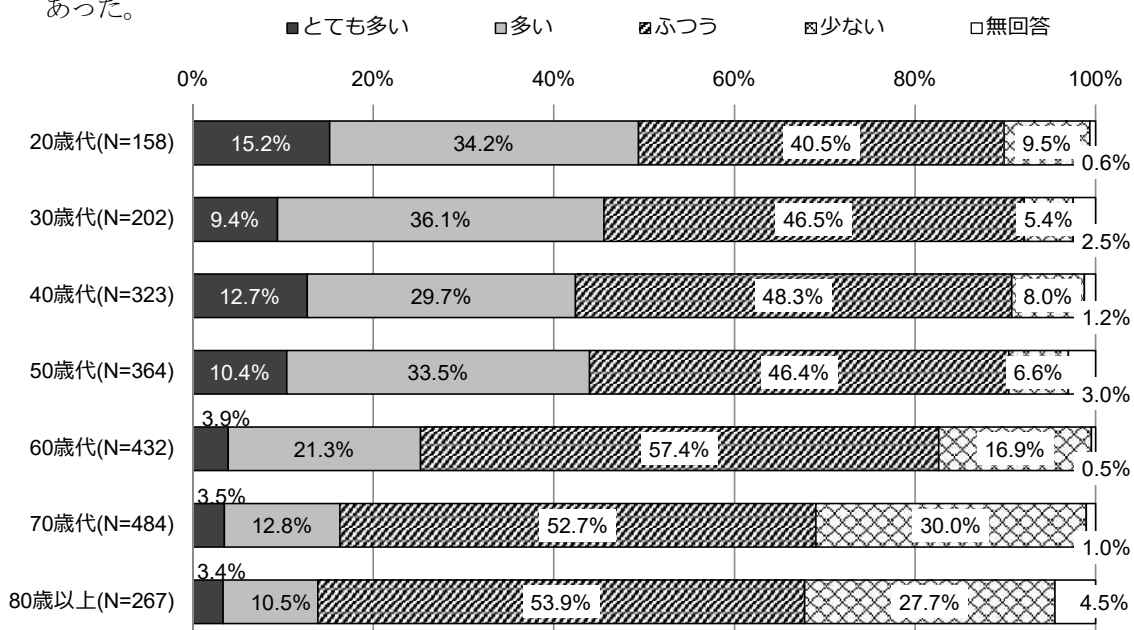
○ ストレスと性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。



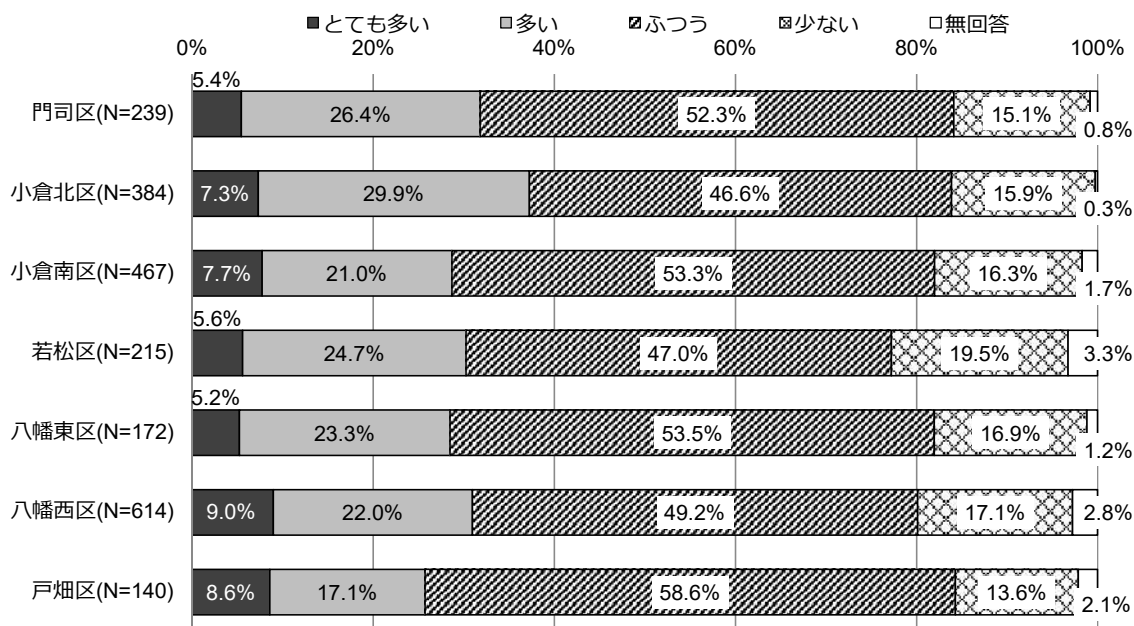
○ ストレスと年代との関係

年代別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「20歳代」が49.4%で最も高く、次いで「30歳代」45.5%、「50歳代」43.9%、「40歳代」42.4%であった。



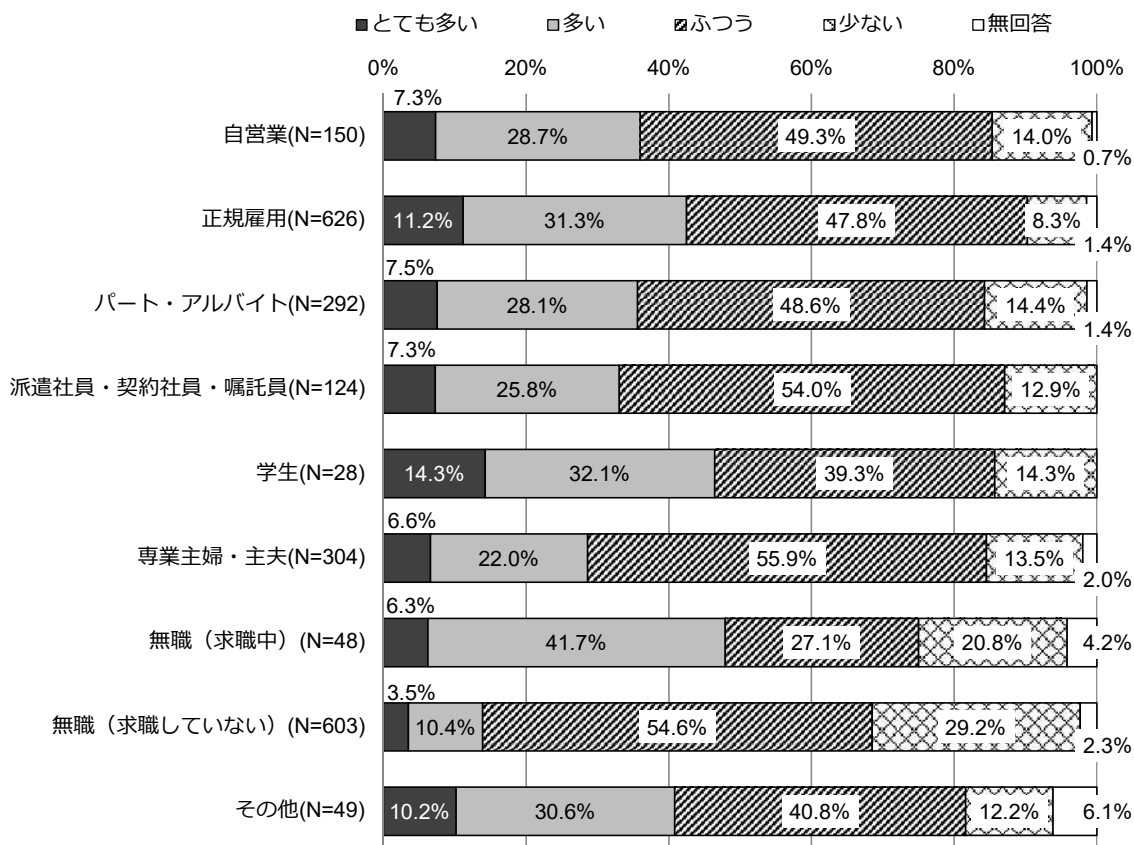
○ ストレスと居住区との関係

居住区別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「小倉北区」37.2%で最も高かった。



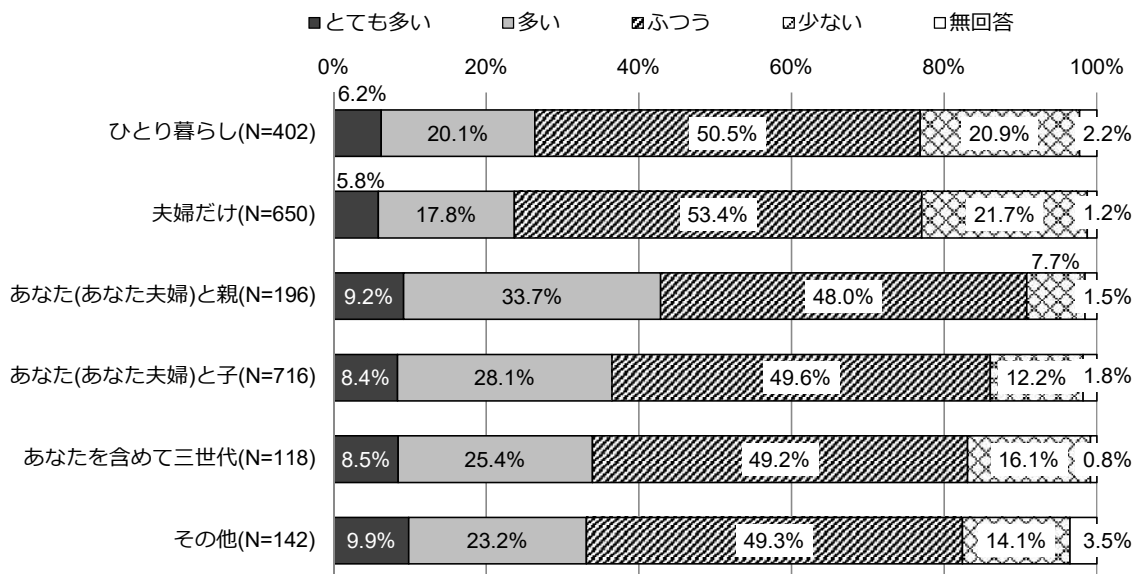
○ ストレスと就労状況との関係

就労状況別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「無職（求職中）」が48.0%で最も高く、次いで「学生」46.4%、「正規雇用」42.5%であった。



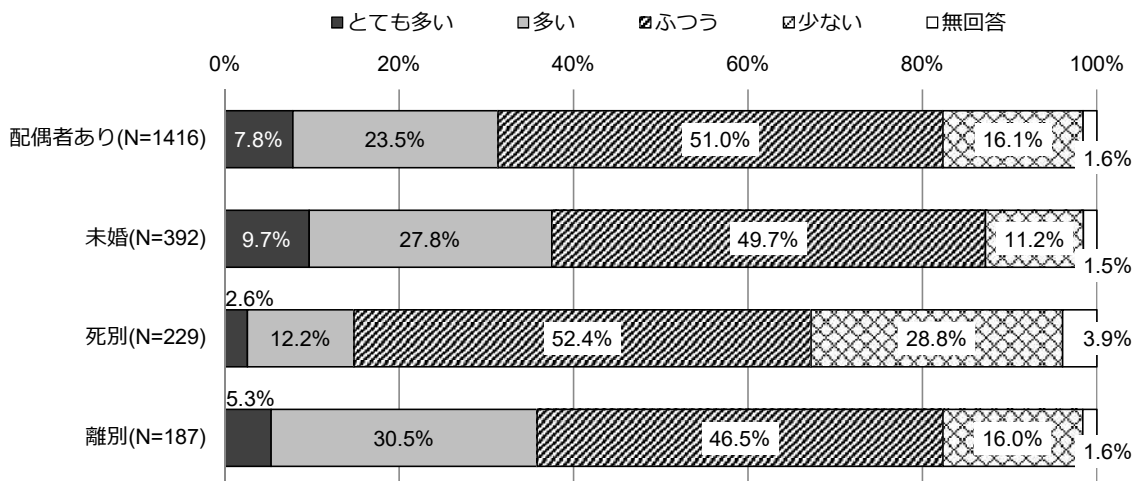
○ ストレスと同居家族等の状況との関係

同居している家族等の状況別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「親」との同居が42.9%で最も高く、次いで「子」との同居36.5%、「三世代」の同居33.9%であった。



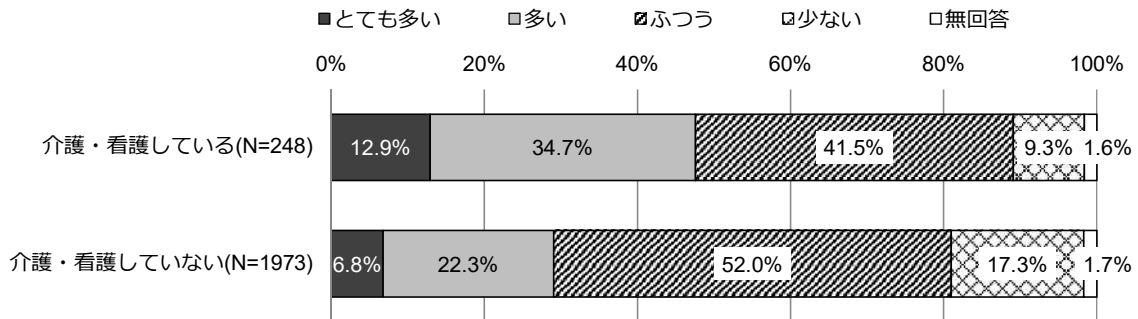
○ ストレスと配偶者の有無との関係

配偶者の有無別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「未婚」が37.5%で最も高く、次いで「離別」35.8%、「配偶者あり」31.3%であった。



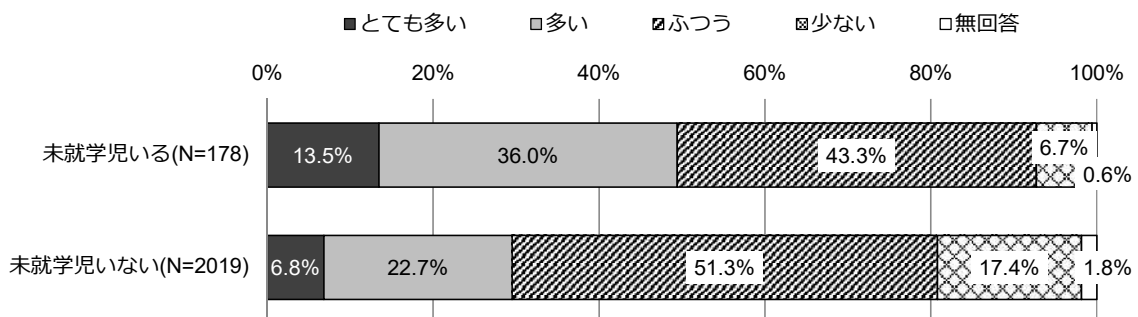
○ ストレスと介護・看護を必要とする人の有無との関係

主に介護・看護をしている方が「いる」人は、日常のストレスが「とても多い」「多い」人の割合が47.6%であり、「いない」29.1%と比べて1.6倍の差があった。



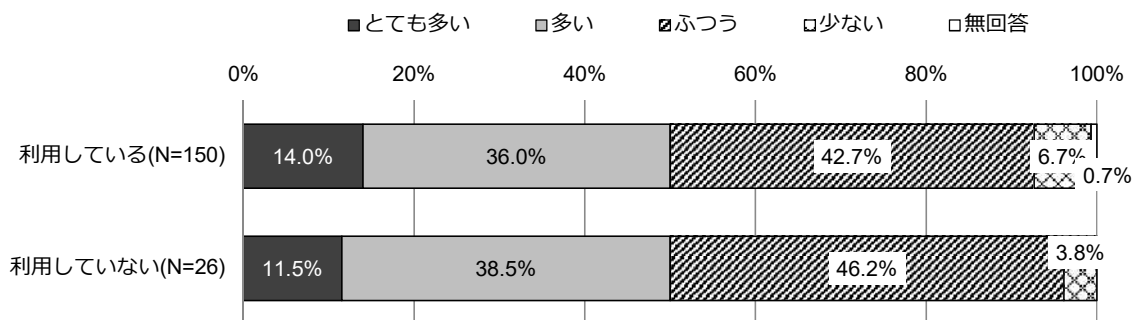
○ ストレスと未就学児の有無との関係

未就学児が「いる」人は、日常のストレスが「とても多い」「多い」人の割合が49.5%であり、「いない」29.5%と比べて1.7倍の差があった。



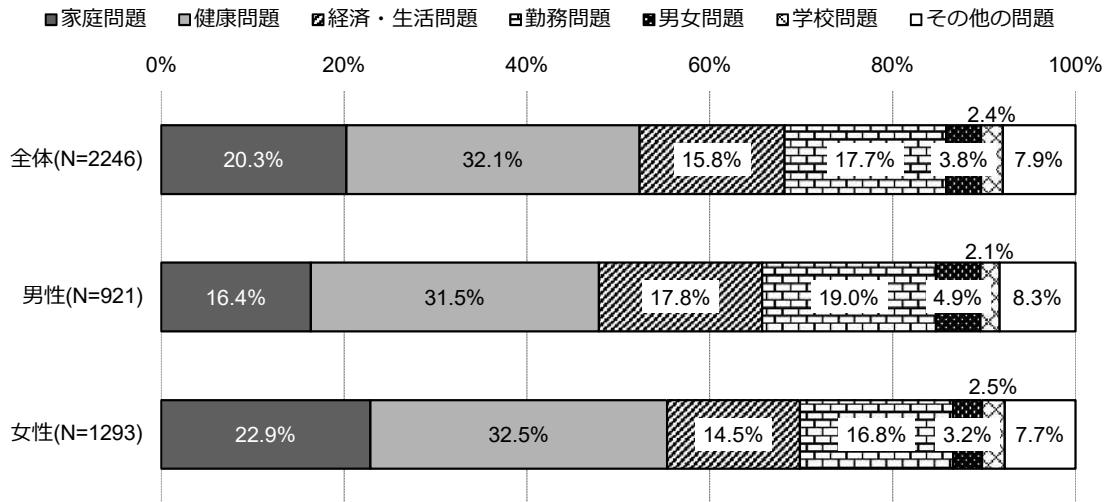
○ ストレスと保育所等の利用の有無との関係

保育所・幼稚園・認定こども園の利用の有無では、日常のストレスに大きな差異は見られなかった。



問 10 あなたが最近1ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスのうち、次にあてはまるものがありましたか。(複数回答)

最近1ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、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。性自認別でみると、「男性」では、高い方から「健康問題」31.5%、「勤務問題」19.0%、「経済・生活問題」17.8%であり、「女性」では、「健康問題」32.5%、「家庭問題」22.9%、「勤務問題」16.8%であった。



○ ストレス原因と年齢との関係

年齢別にみると、20歳代から40歳代までは「勤務問題」が最も高く、60歳代以降では「健康問題」が突出して多くなっている。

