

# こころの健康に関する実態調査 報告書

平成 28 年 2 月

北九州市立精神保健福祉センター



## はじめに

平成 27 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 年度に実施した「こころの健康に関する実態調査」の 2 回目であり、それから 5 年後の状況を把握しようとするものです。

北九州市の平成 26 年の自殺者数は、194 人（警察庁統計）で、全国的な状況と同様、その数は、減少傾向にあります。しかしながら、なお、多くの市民が、自ら命を絶ったという事実は重いものです。統計からは、若年層の自殺は下げ止まっていることが見てとれ、また、高齢化の進む本市では、高齢者の自殺対策も課題の一つとなっています。

さて、平成 28 年は、平成 18 年の自殺対策基本法の成立から 10 年の節目を迎えます。この間、自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめ、孤立といった様々な背景があることを人を自殺に傾かせる要因として捉え、こころの健康問題への取り組むことの重要性が少しずつ認識されてきました。

北九州市においても様々な自殺予防に資する活動が展開されてきました。人々が苦しみや悩みを抱えながら、自らを死に追い込んでしまうということがないように、「ともに支えあう地域にしたい」という思いを同じくし、行政のみならず、様々な機関がそれぞれの立ち位置で、自らにできることを積み上げています。

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。

自殺予防対策において、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は、こころから感謝いたします。今後も、より一層の対策の推進にご助力をいただくことをお願いする次第です。さらに、調査結果について、今後の精神保健福祉施策への反映も踏まえ、産業医科大学教授 吉村 玲児先生にもご意見をいただきました。ここに深く感謝いたします。

北九州市立精神保健福祉センター  
所 長 三 井 敏 子

# 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	6
3	健康状態・生活習慣について	25
4	地域生活について	41
5	相談窓口について	58
6	自由意見	60
III	まとめと考察	65
IV	調査結果に対する意見	68
	参考資料	
	調査票	71

## 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

平成27年7月1日～平成27年8月15日

### 5 回収結果

配布数	回収数	回収率
4,500件	2,231件	49.6%

### 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

集計・分析は株式会社 北九州経済研究所が実施した。

- ・ 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。
- ・ クロス集計表の表側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

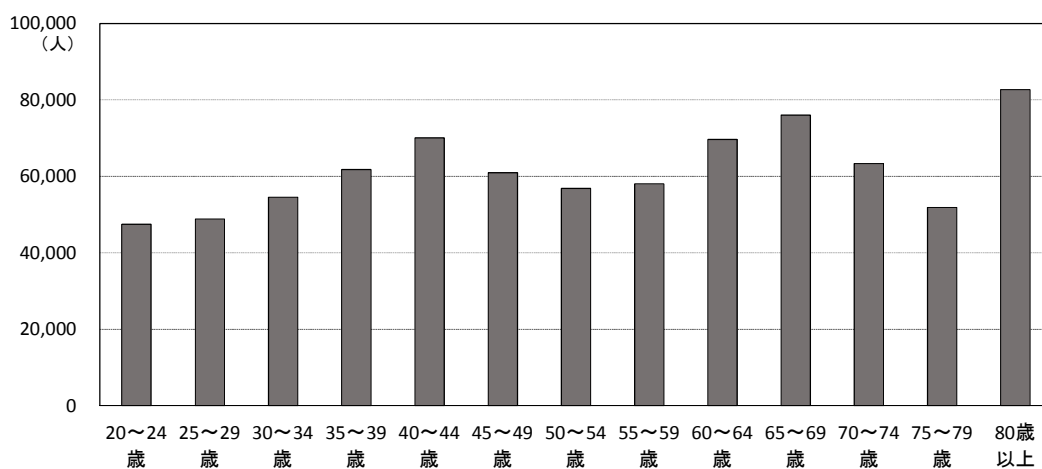
CAGEは、4項目からなり、1項目でもあてはまれば、アルコール依存症の可能性があり、生涯に2項目以上があてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いとされる。本調査では、問23の4項目にあたる。

### (3) The Lie/Bet Questionnaire

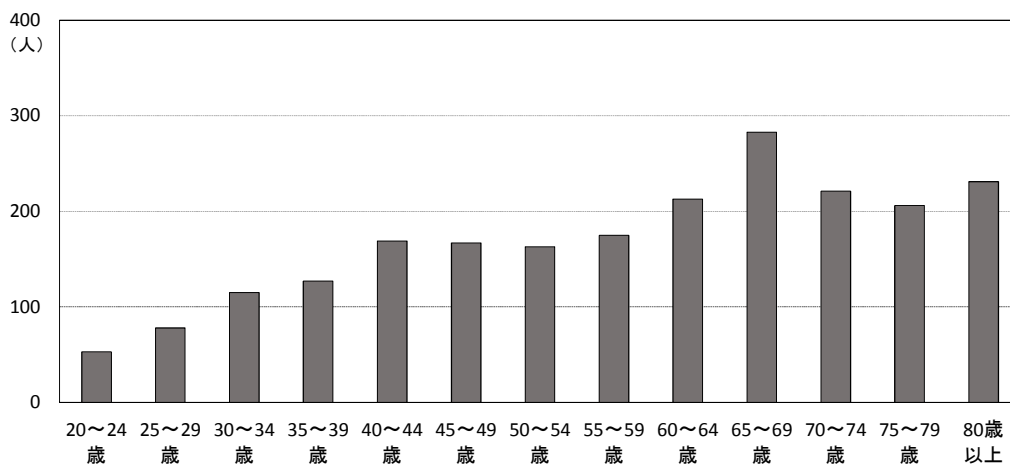
The Lie/Bet Questionnaireは、2項目からなり、1項目でもあてはまれば、ギャンブル依存の可能性はある。本調査では、問24の2項目にあたる。

## 9 参考

[北九州市の年齢別人口]



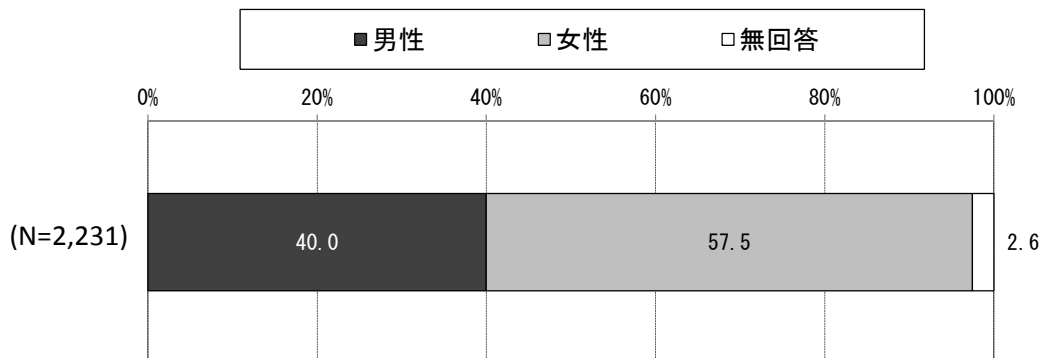
[本調査において回答した方（回収されたデータ）の年齢分布]



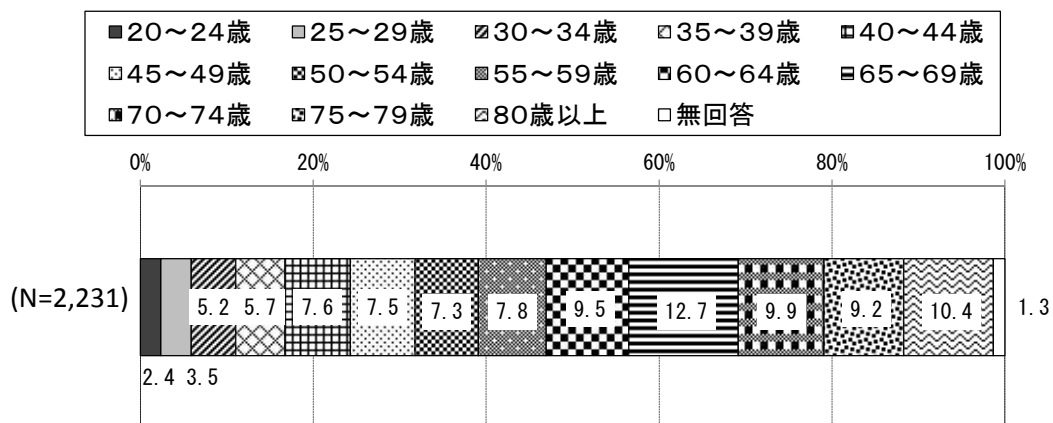
## II 調査結果

### 1 回答者の属性

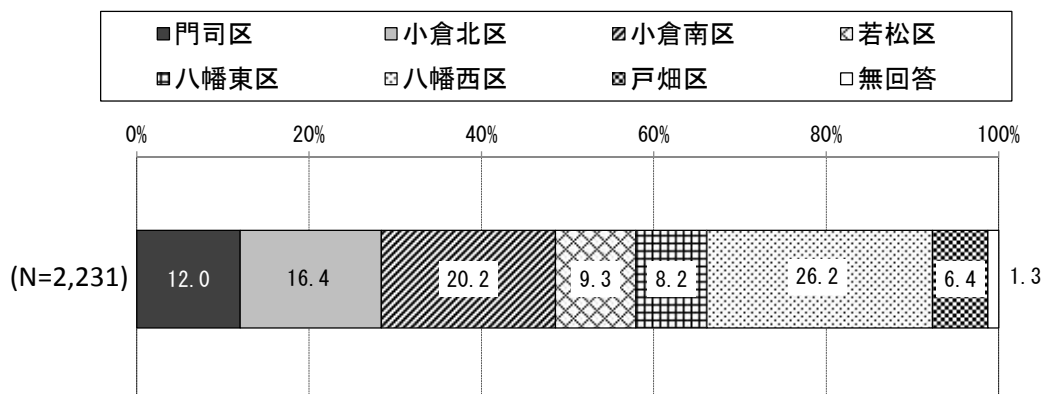
#### (1) 性別



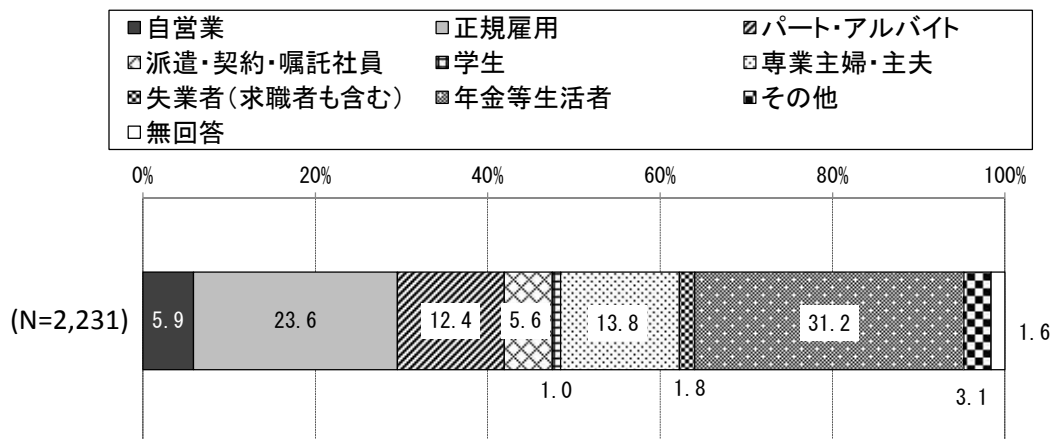
#### (2) 年齢



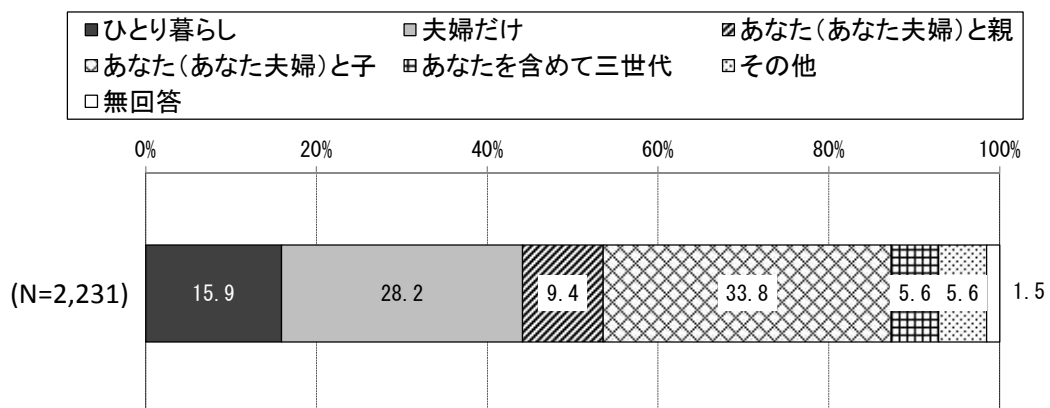
#### (3) 居住区



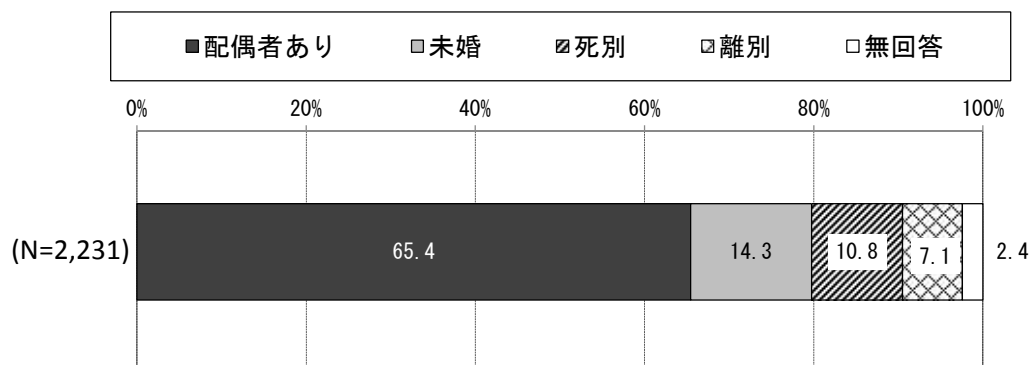
(4) 就労状況



(5) 家族構成

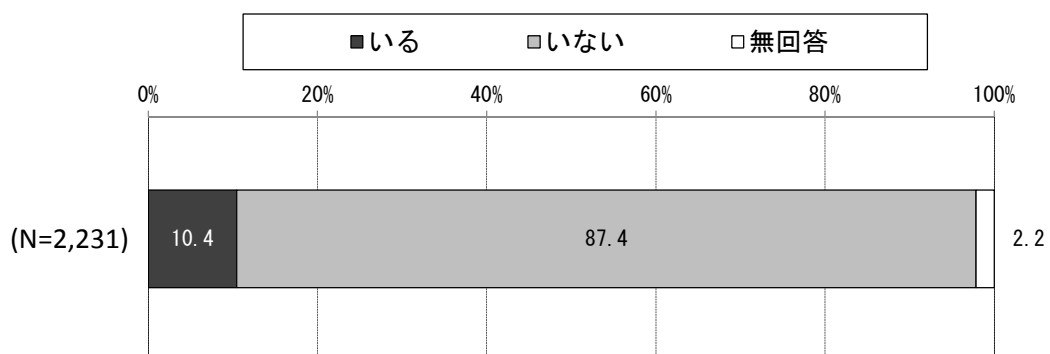


(6) 婚姻状況

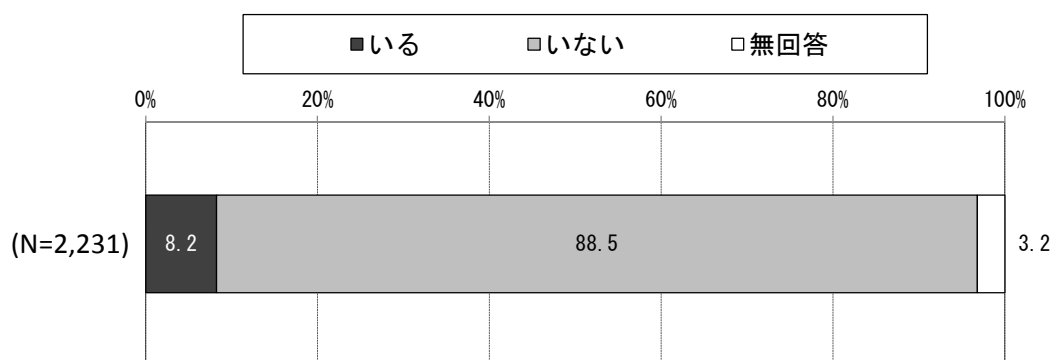




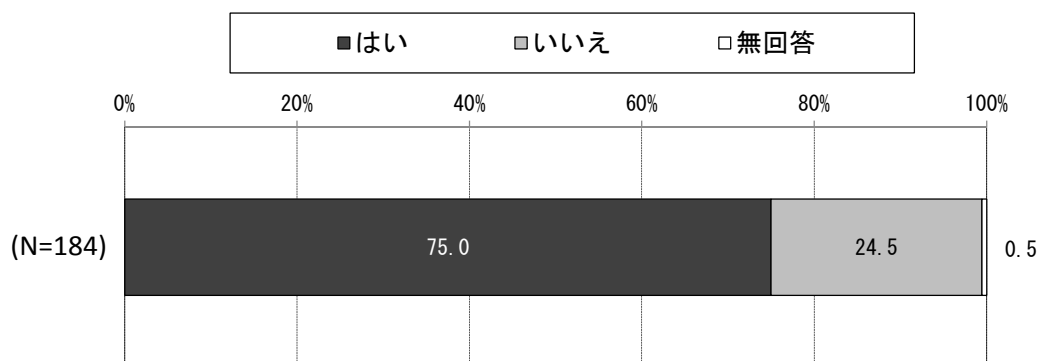
(7) 介護・看護を必要とする人の有無



(8) 就学前の子どもの有無



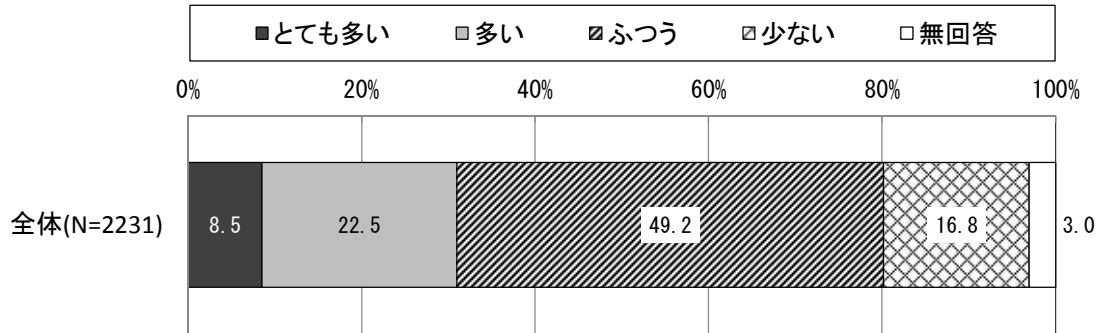
(9) 保育所等の利用の有無



## 2 悩みやストレスについて

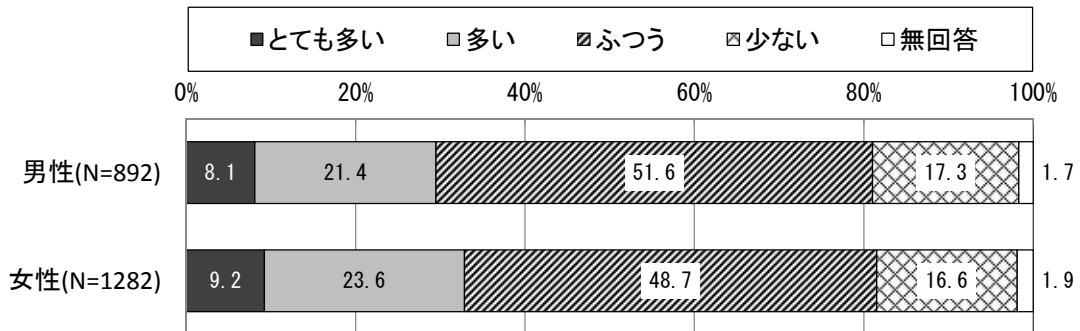
問9 日常のストレスについて、どのようにお感じになりますか。

8.5%の人が、ストレスが「とても多い」と回答した。



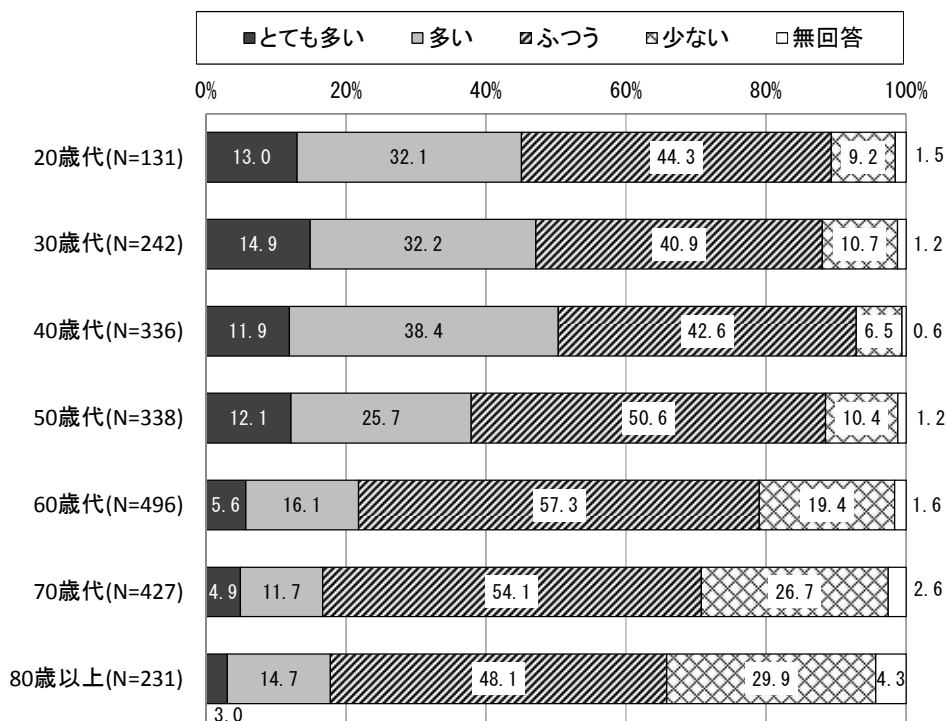
### ○ ストレスと性別

男女間で大きな差異はみられない。



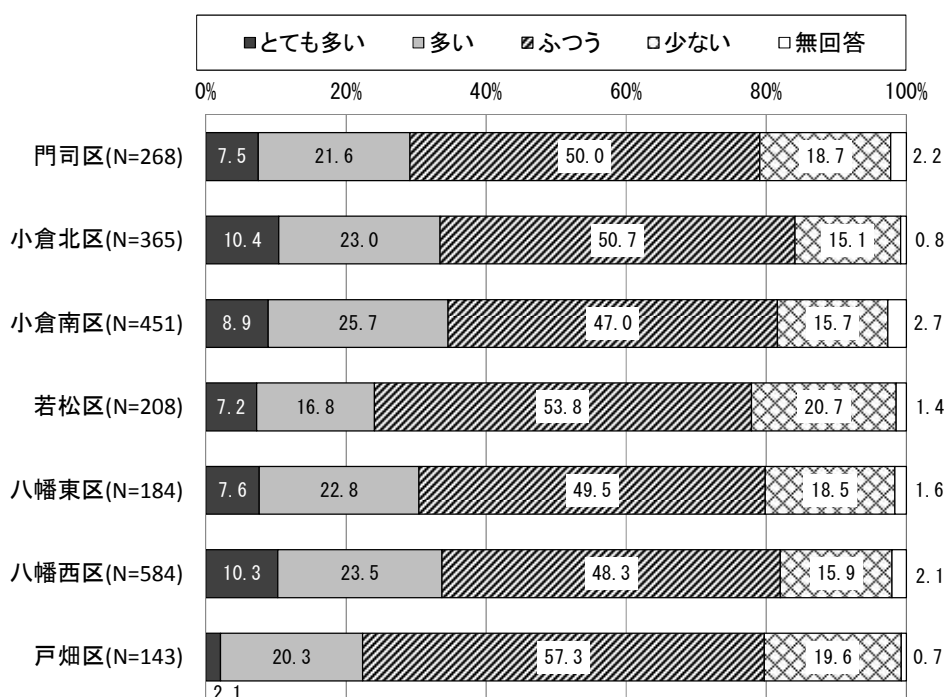
## ○ ストレスと年代

年代別にみると、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、特に40歳代、30歳代、20歳代で高かった。



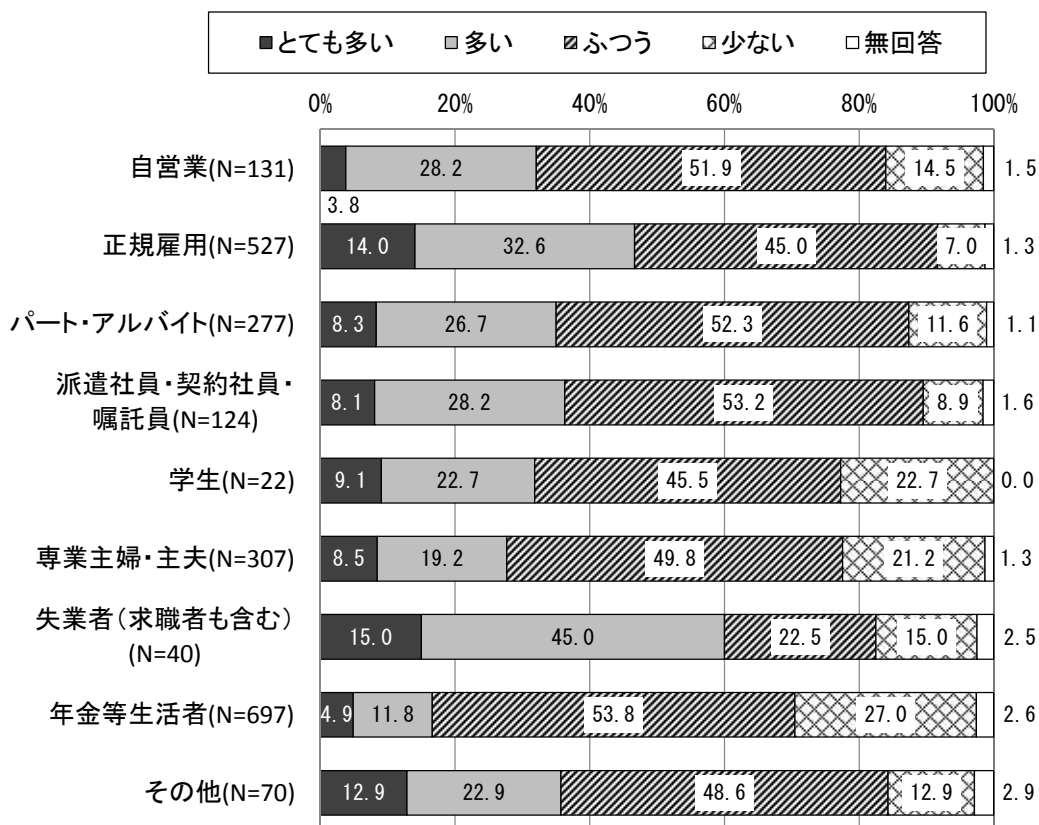
## ○ ストレスと居住区

居住区別にみると、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「小倉北区」が10.4%で最も高く、「戸畑区」が2.1%で最も低かった。



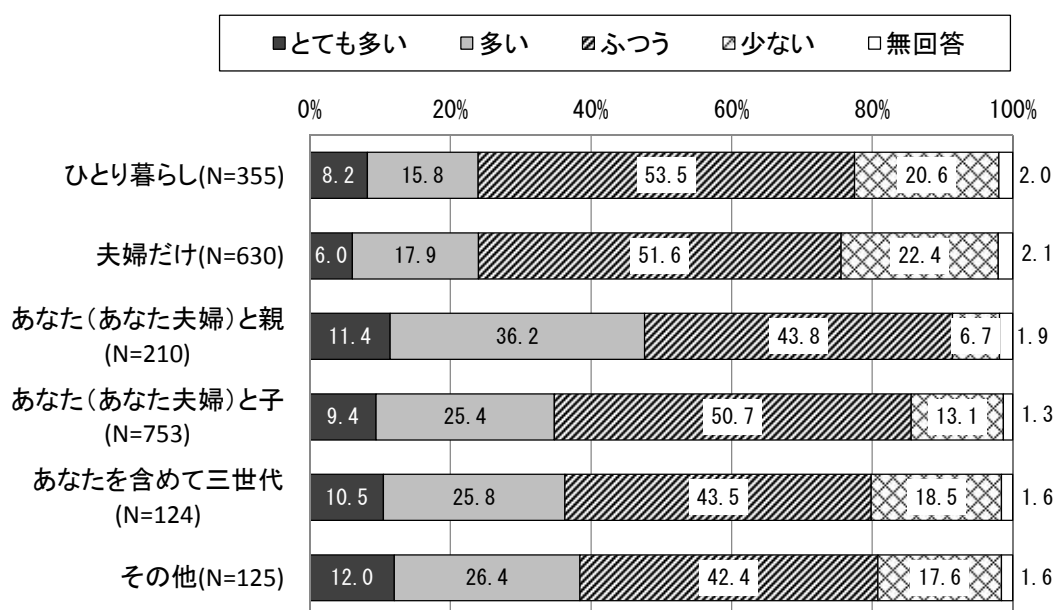
## ○ ストレスと就労状況

就労状況別にみると、ストレスが「とても多い」「多い」の割合は、「失業者（求職者も含む）」が15.0%と最も高く、次いで高いのは「正規雇用」が14.0%となっている。



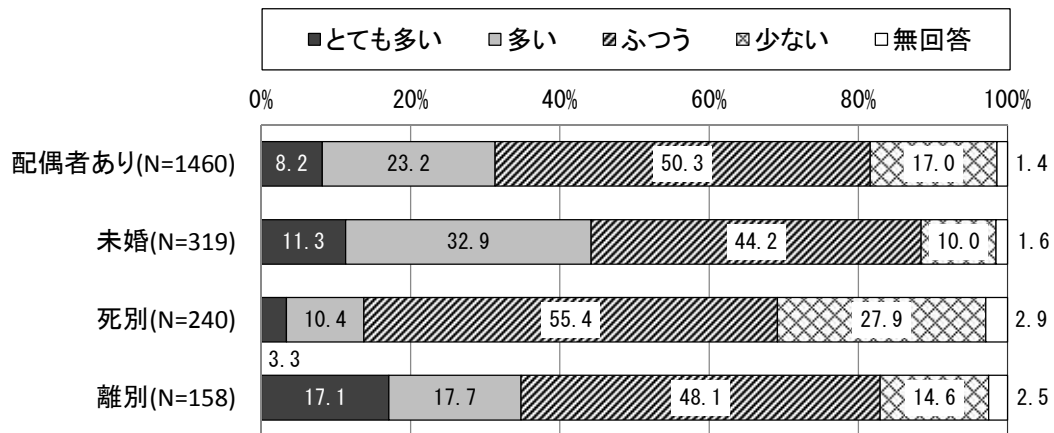
## ○ ストレスと家族構成

家族構成別では、「とても多い」と「多い」を合わせた割合は、親との2世代同居が最も高かった。



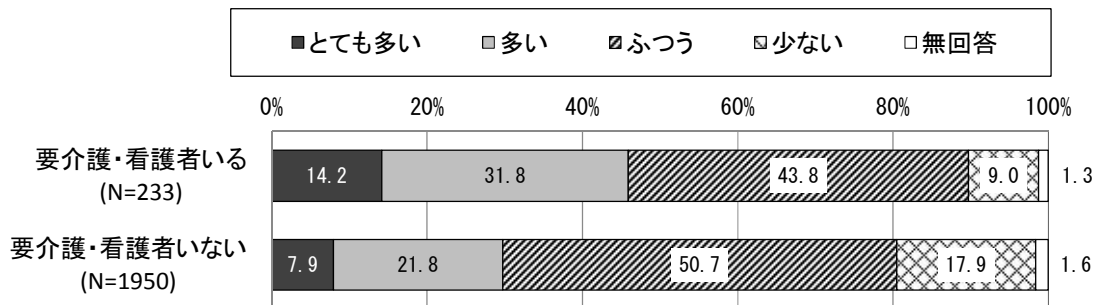
## ○ ストレスと婚姻状況

婚姻状況別にみると、「未婚者」および「離別者」でストレスが高かった。



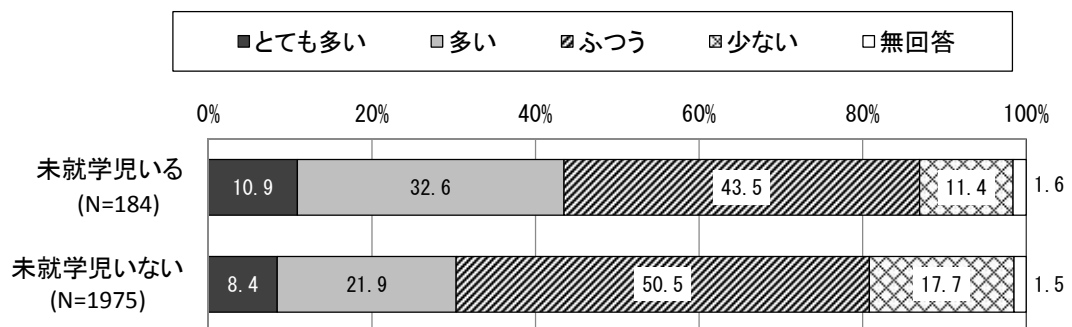
## ○ ストレスと介護・看護

家族に介護・看護が必要な人が「いる」人は、ストレスが高かった。



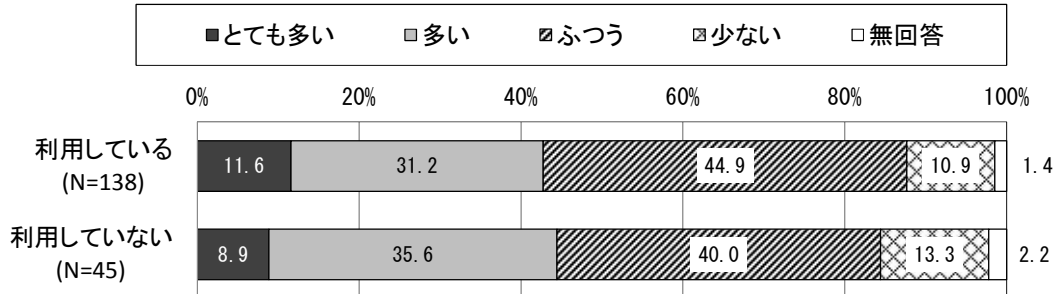
## ○ ストレスと未就学児

未就学児が「いる」場合は、「いない」場合に比べてストレスが高い。



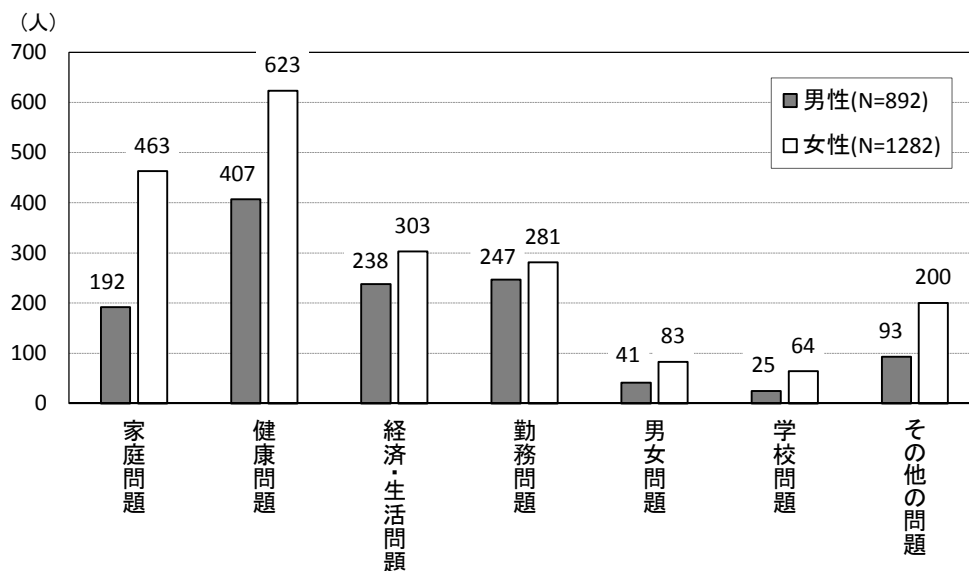
## ○ ストレスと保育所等の利用

保育所・幼稚園・認定こども園を「利用している」人は、「利用していない」人に比べて、ストレスが「とても多い」の割合が高かった。



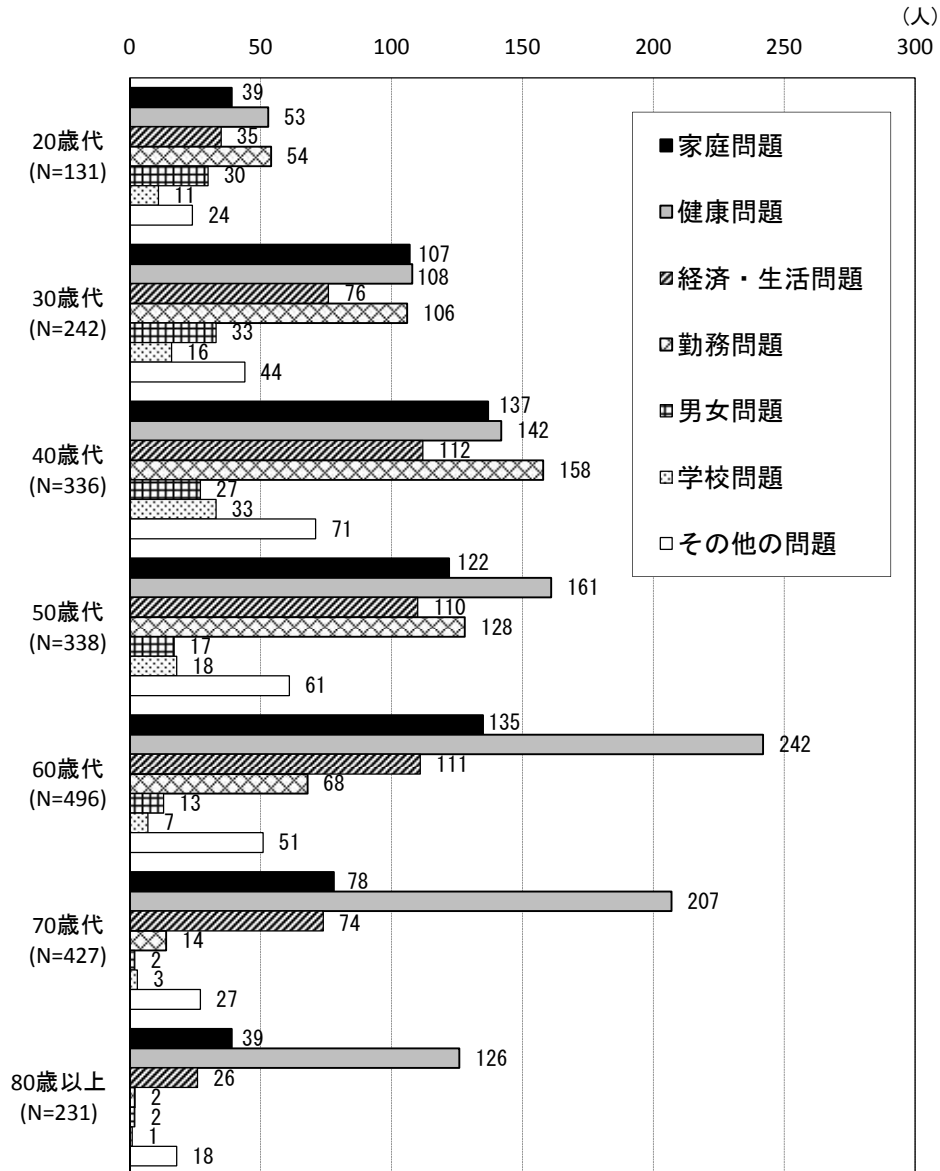
問 10 あなたが最近1ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスのうち、次にあてはまるものがありましたか。(複数回答)

日常生活で感じた悩みやストレスの内容については、男性では「健康問題」、「勤務問題」、「経済・生活問題」の順に多い。一方、女性では「健康問題」、「家庭問題」、「経済・生活問題」の順となっている。



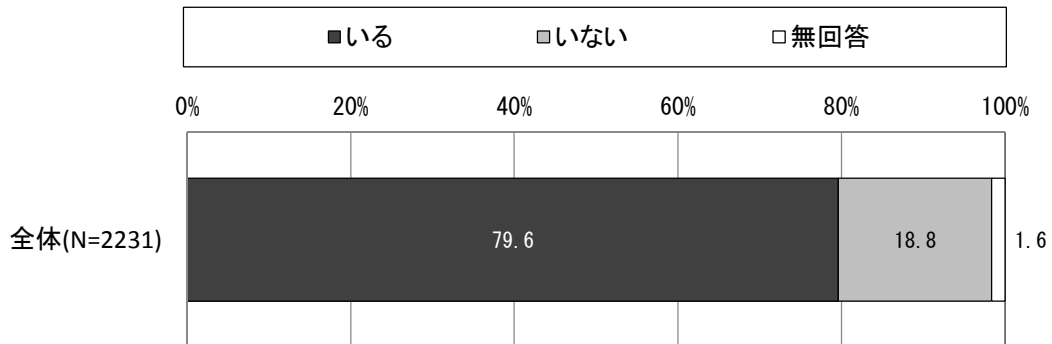
## ○ 年齢とストレス原因

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。



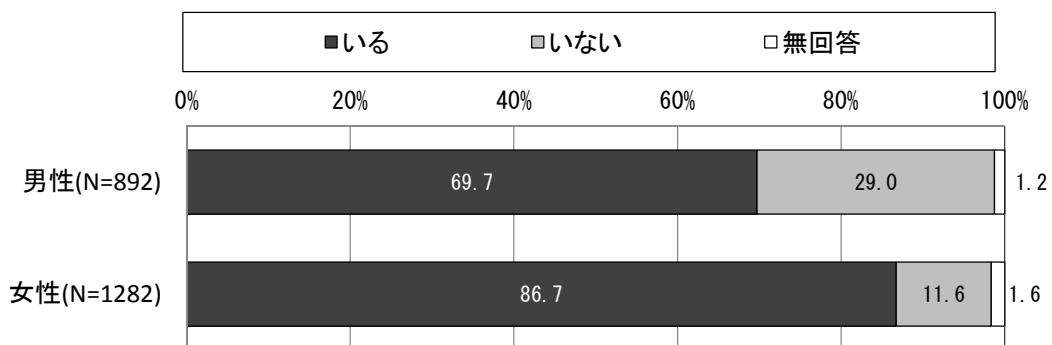
問 11 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。

悩みやストレスを相談できる人が「いる」人は、全体の79.6%であった。



○ 悩みを相談できる人の有無と性別

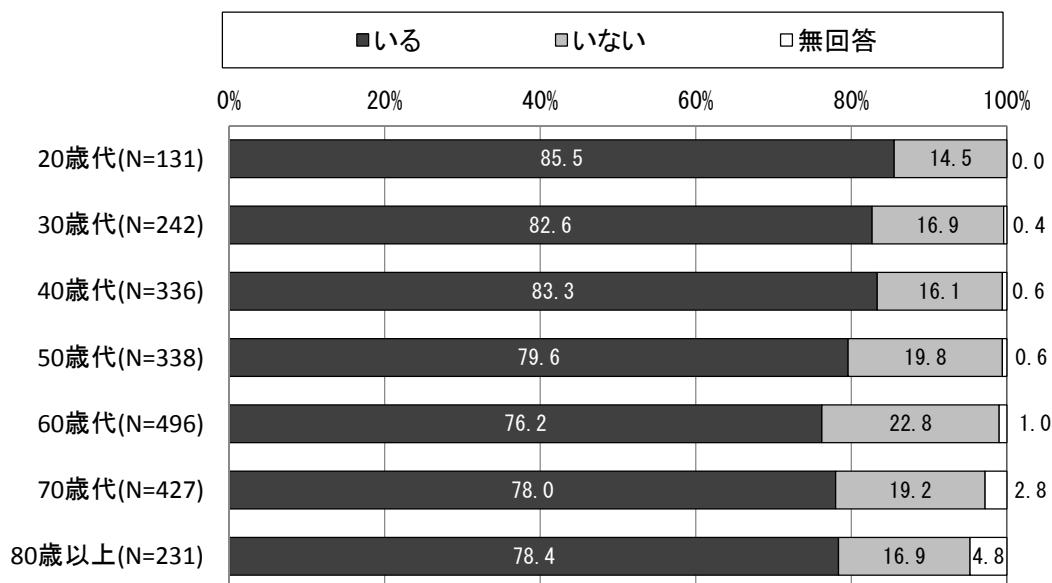
男女別にみると、悩みやストレスを相談できる人が「いる」人は、男性で69.7%、女性で86.7%であった。





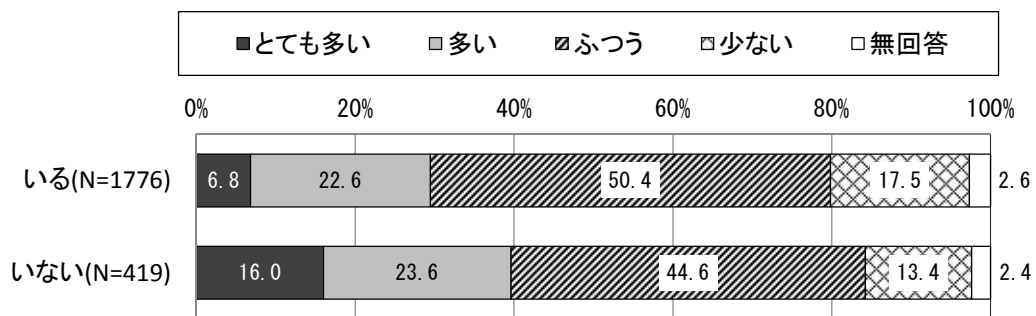
○ 相談できる人の有無と年齢

年齢別にみると、50歳代以降では相談できる人が「いる」人の割合がやや低くなっている。



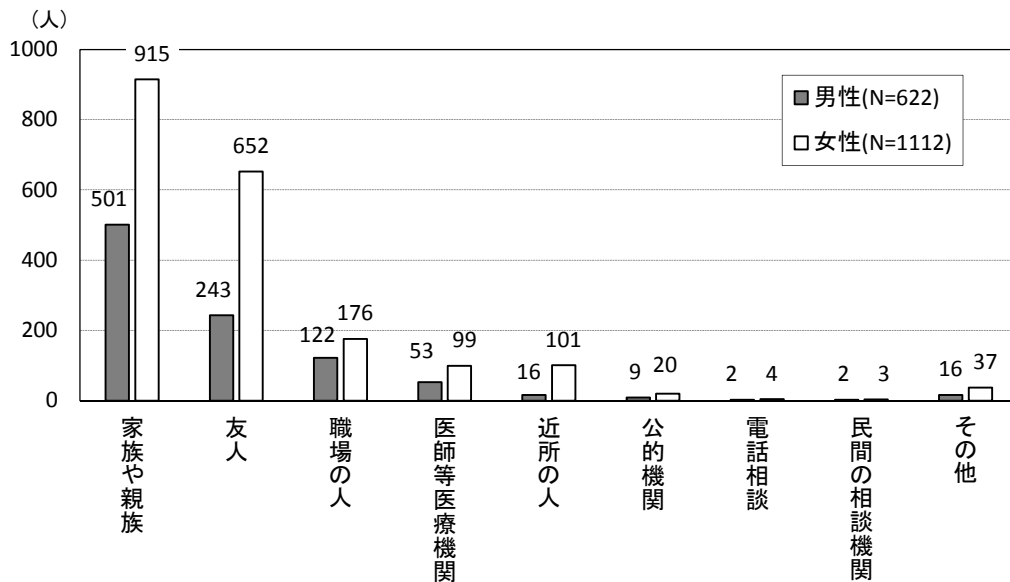
○ 相談できる人の有無とストレスの関係

相談できる人が「いない」と回答した人は、「いる」と回答した人に比べて、ストレスが高い人が多かった。



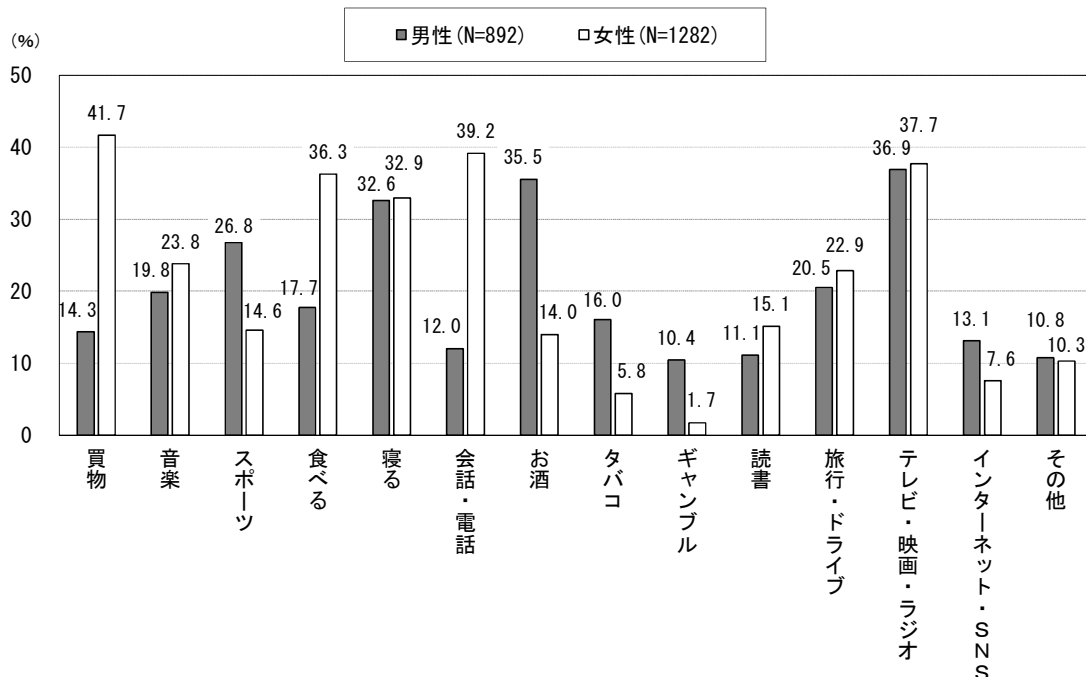
副問 よく相談するのはどこ又はどなたですか。(複数回答)

相談相手については、男女ともに「家族や親族」、「友人」、「職場の人」の順となっている。



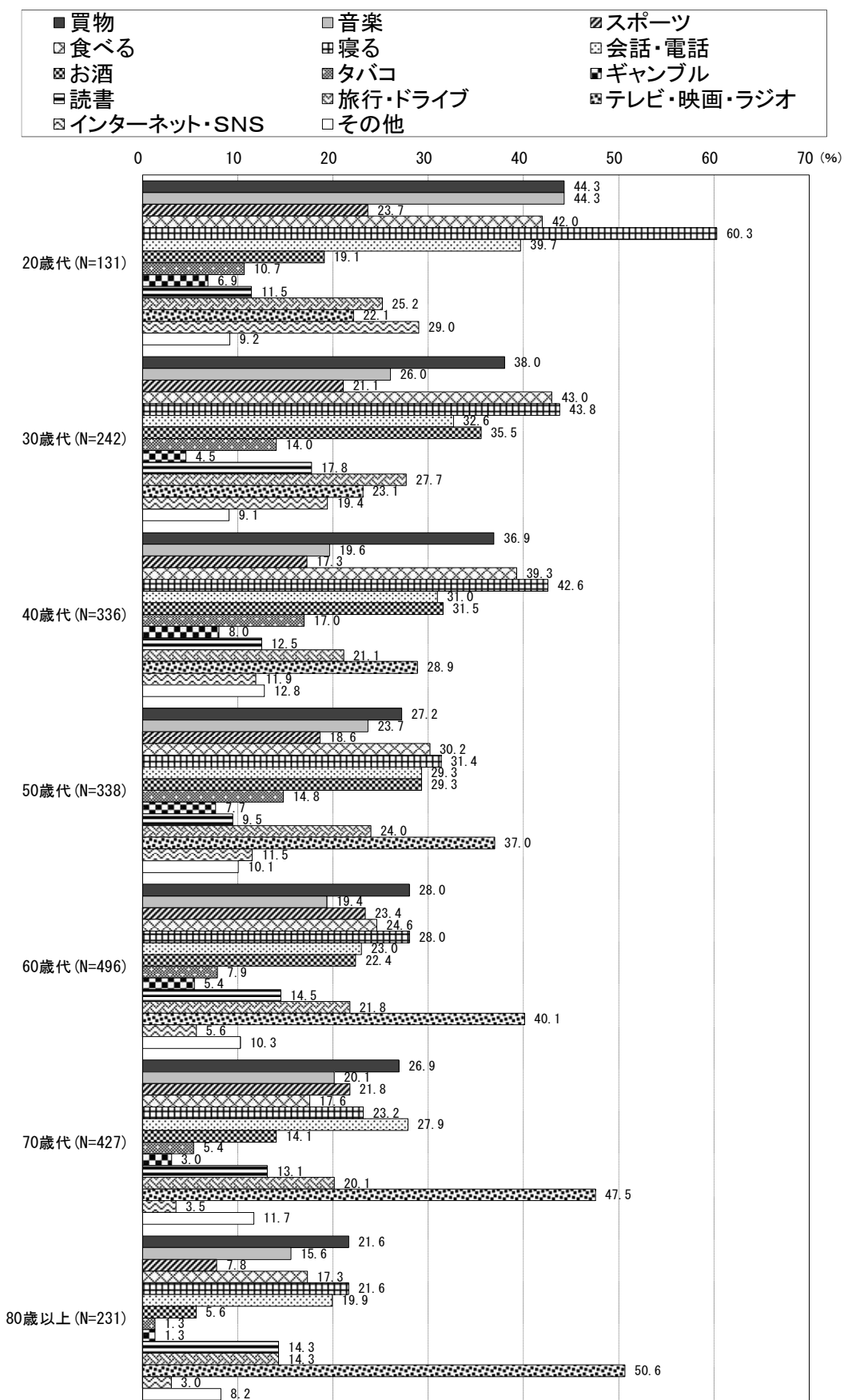
問 12 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。あてはまるもの全て選んでください。(複数回答)

ストレス解消法としては、男性では、「テレビ・映画・ラジオ」、「お酒」、「寝る」、「スポーツ」の順、女性では「買い物」、「会話・電話」、「テレビ・映画・ラジオ」、「食べる」の順となっており、男女の違いが顕著である。



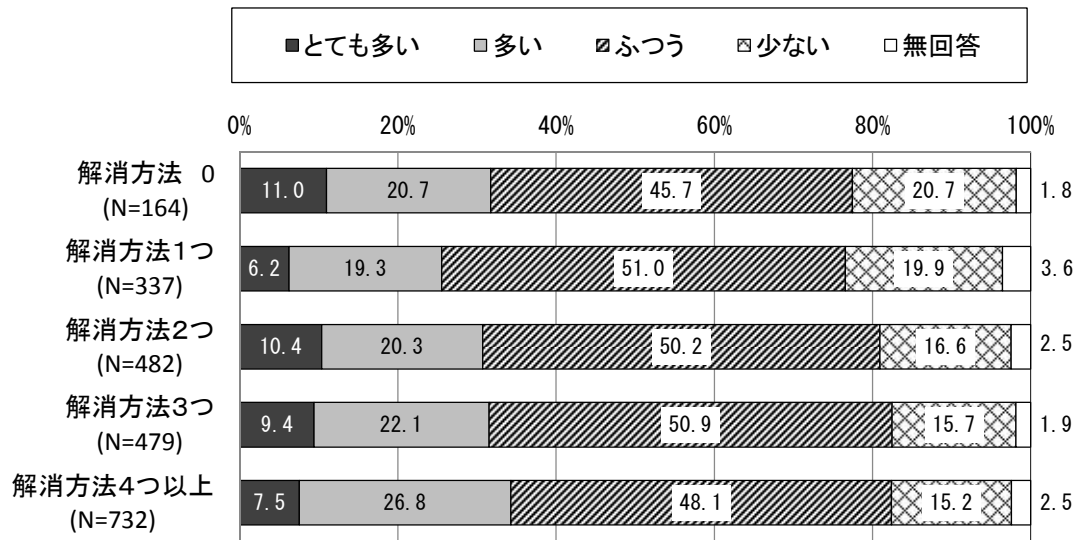
## ○ 年齢とストレス解消法

年齢別にみると、20歳代から40歳代までは、いずれも「寝る」が最も多い。一方、50歳代以降では、「テレビ・映画・ラジオ」が最も多くなっている。



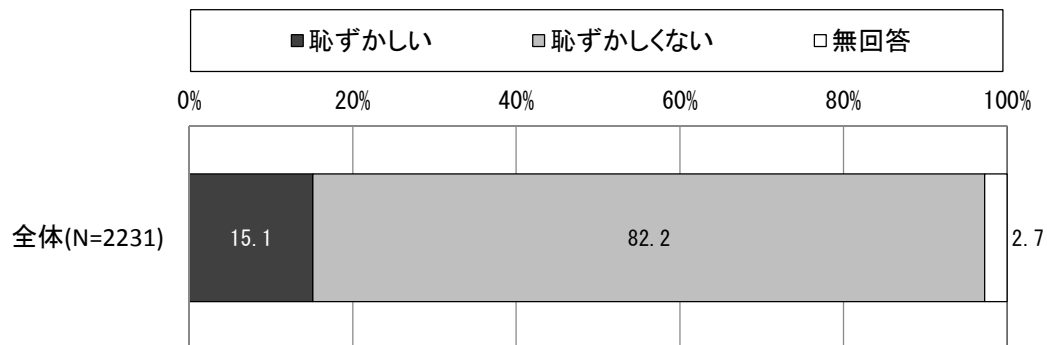
○ ストレスとその解消法（数）

解消法を全く持たない人は、ストレスが「とても多い」と感じている人が多い。



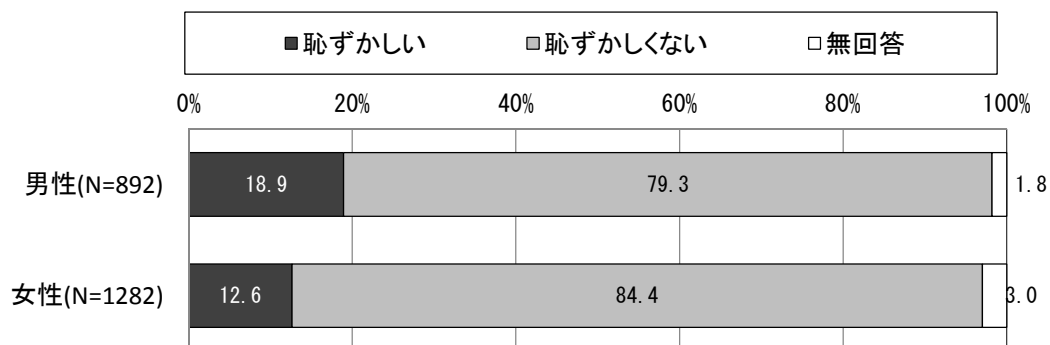
問 13 悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。

15.1%の人が、だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っている。



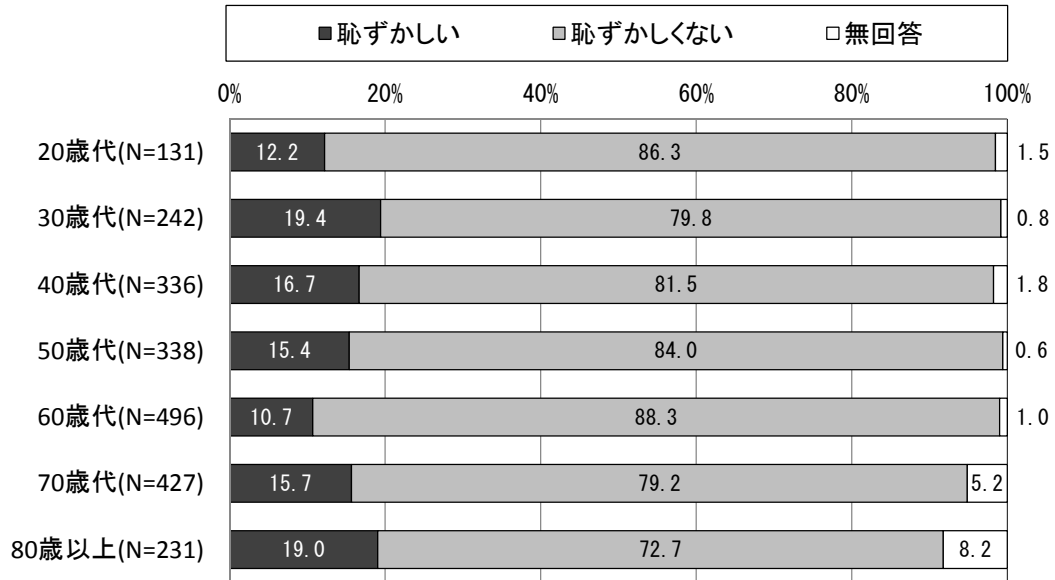
#### ○ 性別との関係

男女別にみると、男性では18.9%、女性では12.6%の人がだれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っている。



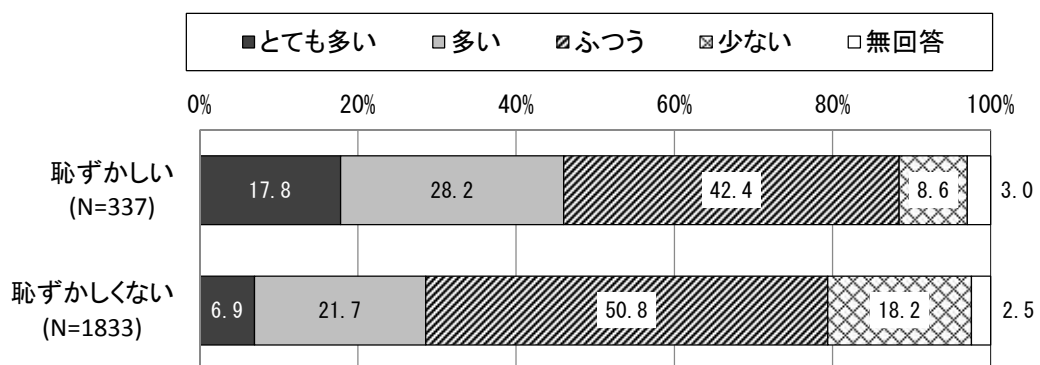
### ○ 年齢との関係

30歳代と80歳以上で、だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っている人が多い。



### ○ ストレスとの関係

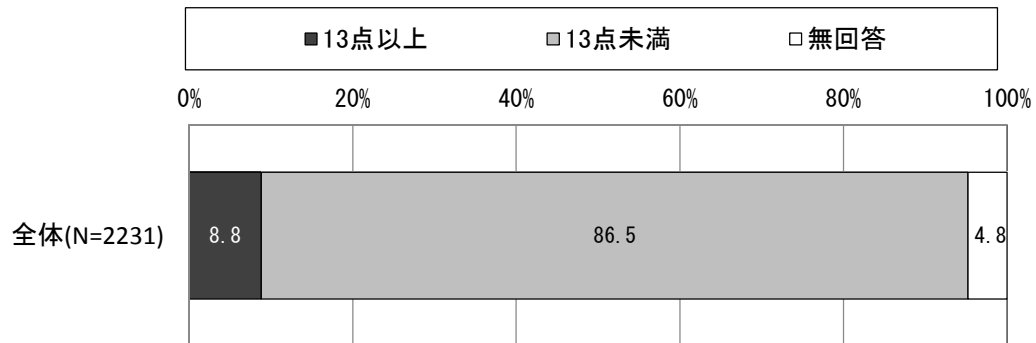
だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っている人は、ストレスが多いと回答した人が多い。



問 14 過去 1 ヶ月の間、あなたがどのように感じていたかについておたずねします。

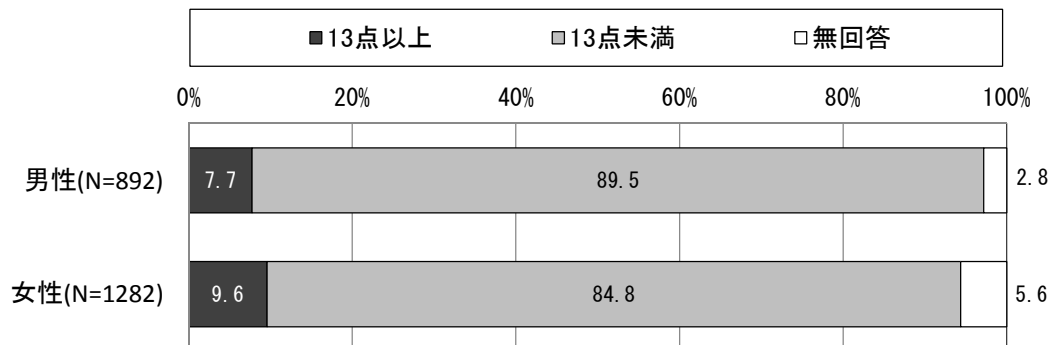
一般的なところの健康状態について尋ねた。これは、K 6 として標準化されている健康調査であり、うつや不安障害に罹患している可能性がある。

8.8%の人がK 6 で 13 点以上（以下、「K 6 高得点者」という）で、うつや不安障害に罹患している可能性があった。



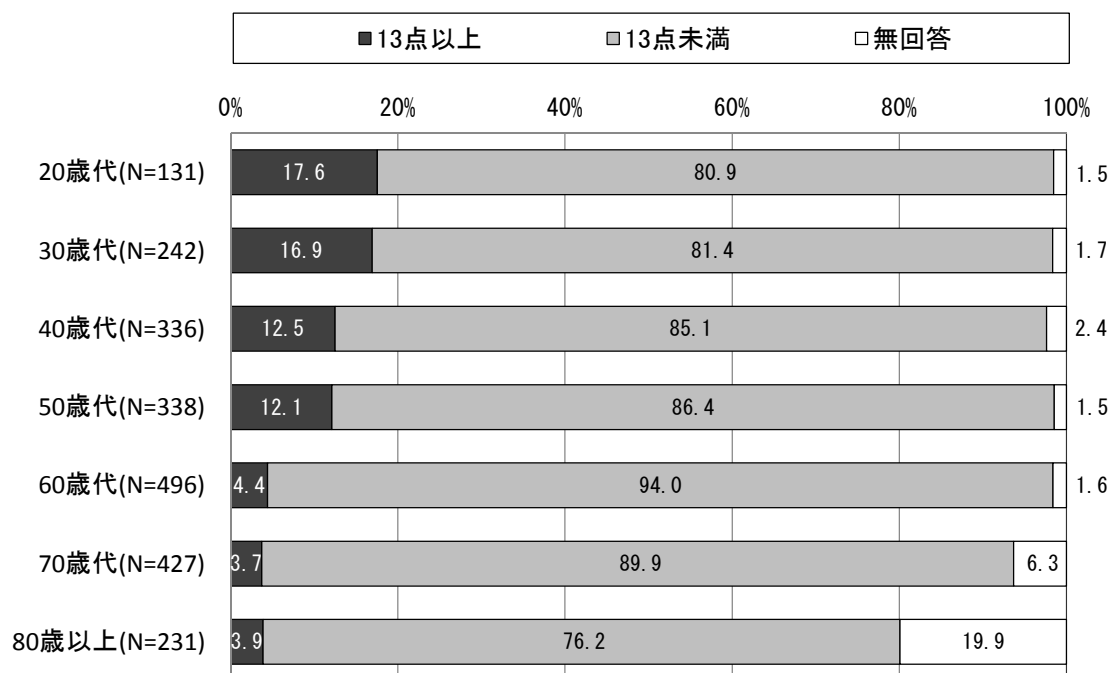
○ 性別と K 6

K 6 高得点者の割合は、女性の方がやや高かった。



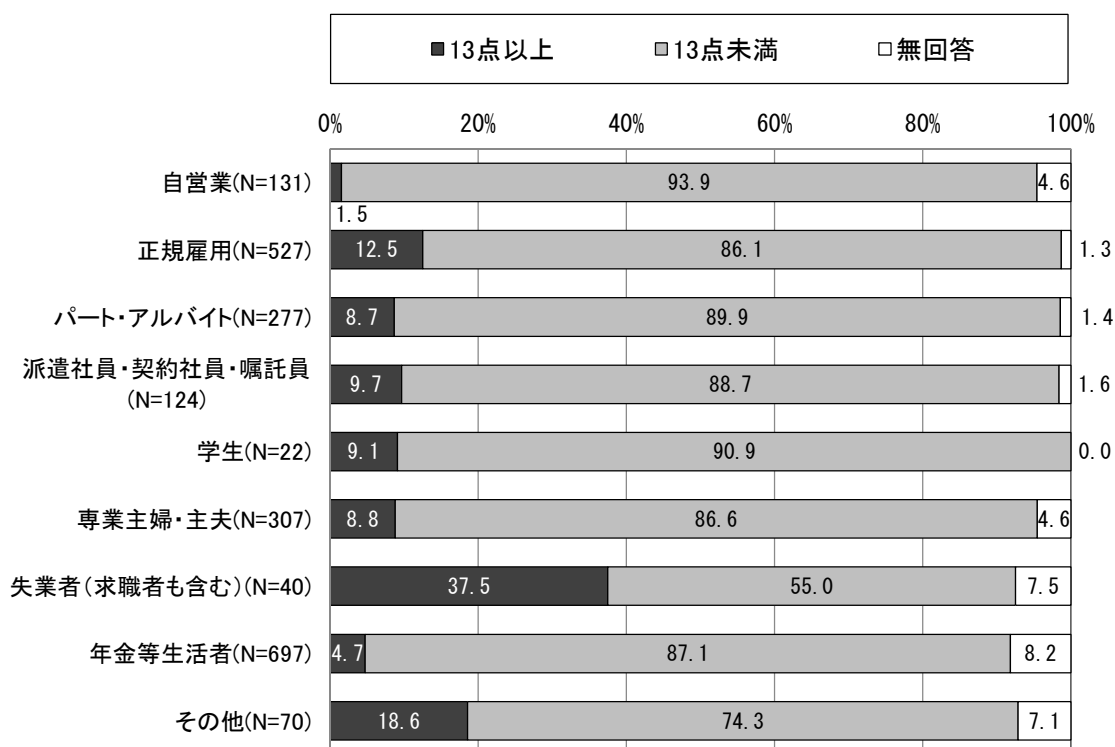
## ○ 年齢とK6

若い人ほどK6高得点者の割合が高い傾向がみられる。



## ○ 就労状況とK6

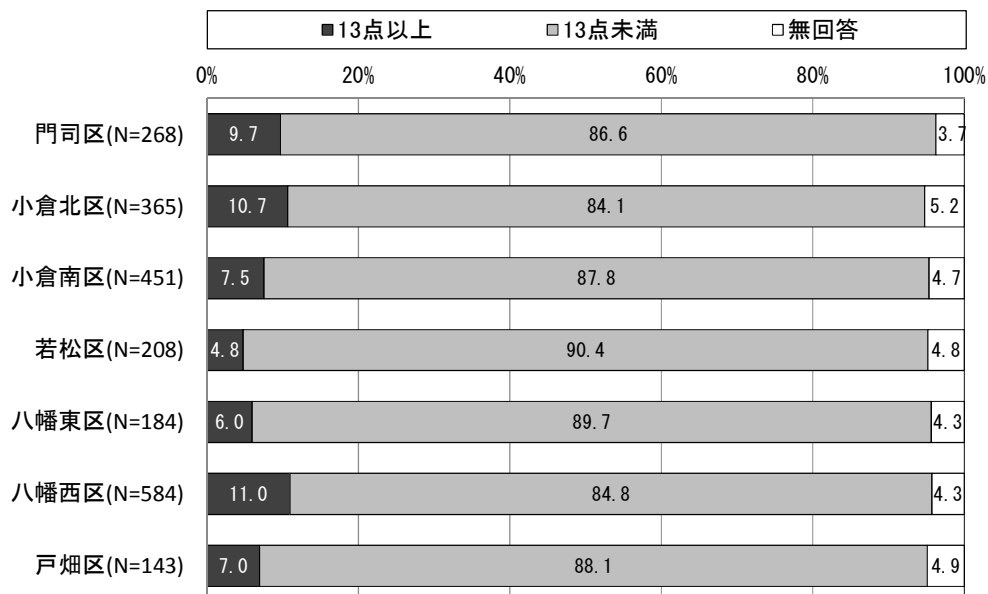
就労状況別にみると、「失業者（求職者も含む）」はK6高得点者の割合が大幅に高い。





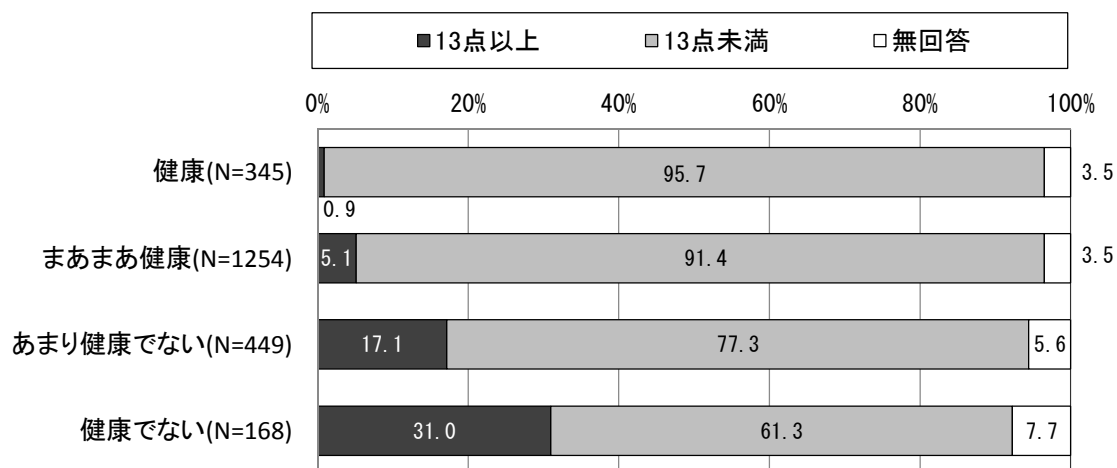
## ○ 居住区とK6

居住区別にみると、K6高得点者は「八幡西区」で11.0%と最も高く、次いで「小倉北区」10.7%、最も低かったのは「若松区」の4.8%であった。



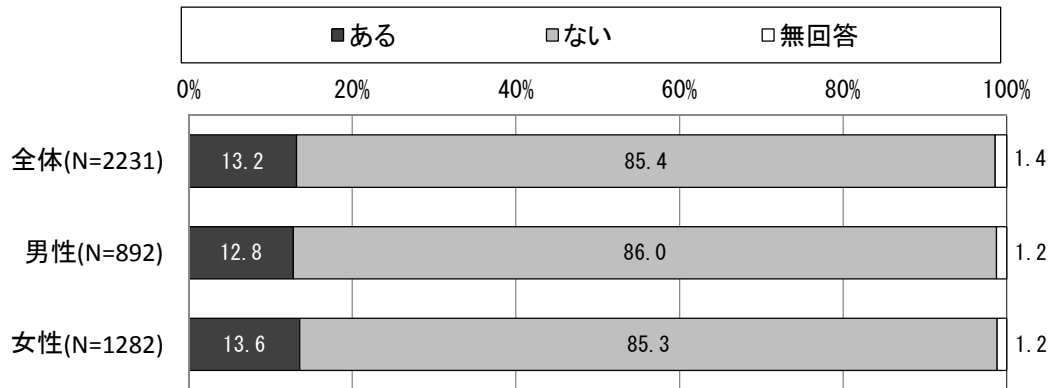
## ○ 自覚的健康状態とK6

自覚的健康状態が悪い人ほど、K6高得点者の割合が高かった。



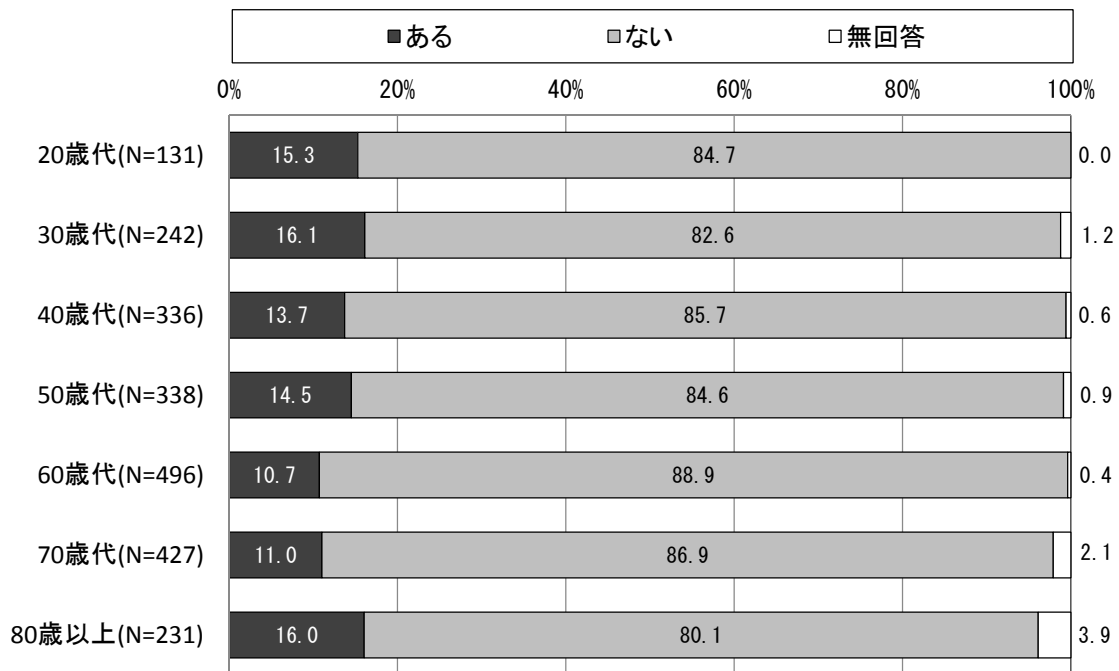
問 15 あなたは過去1年の間に、「死にたい」と考えたことがありますか。

13.2%の人が過去1年の間に「死にたい」と考えたことがあると回答している。  
 男女別にみると、男性が12.8%、女性は13.6%で女性の方がやや高かった。



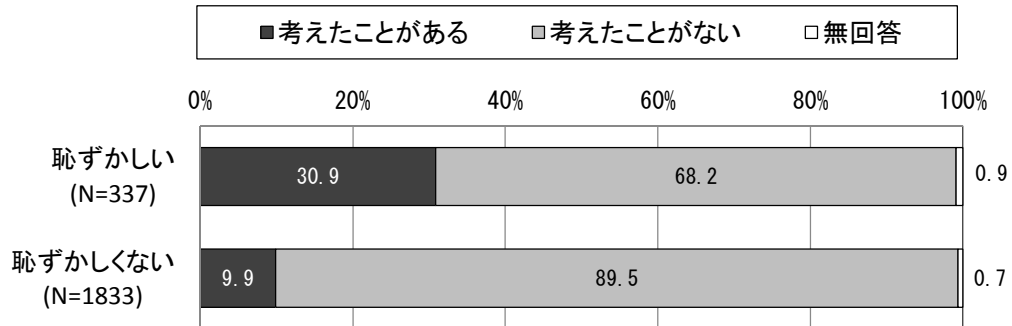
○ 年齢との関係

過去1年の間に「死にたい」と考えたことがある人の割合は、30歳代と80歳以上で高かった。



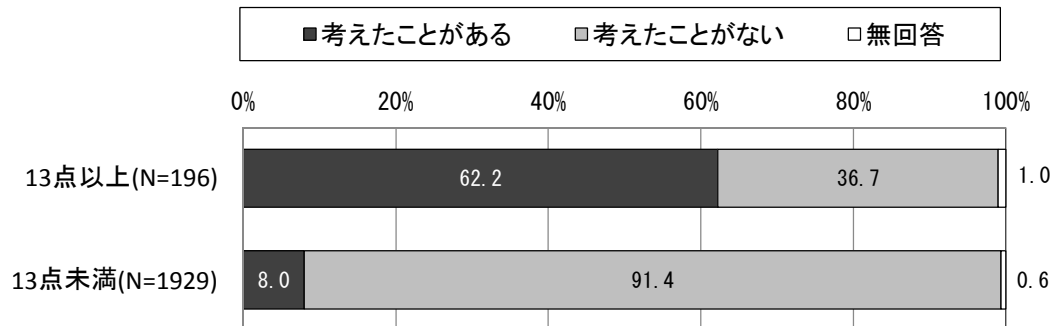
### ○ 相談への恥ずかしさとの関係

だれかに相談したり助けを求めたりすることは恥ずかしいと思っている人は、思っていない人に比べて、「死にたい」と考えたことがある人の割合が高かった。



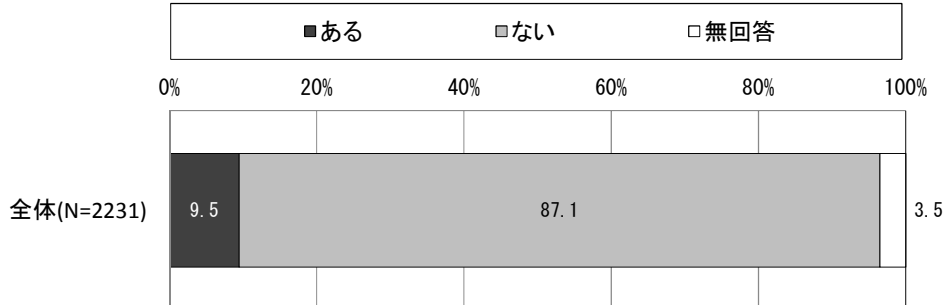
### ○ K6との関係

K6 高得点者は、過去 1 年の間に「死にたい」と考えたことがある人の割合が 62.2%と大幅に高かった。



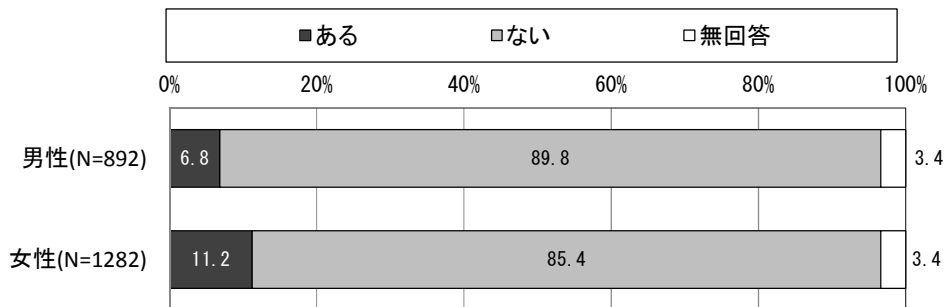
問 16 これまでに、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。

「死にたい」と打ち明けられたことがある人は9.5%であった。



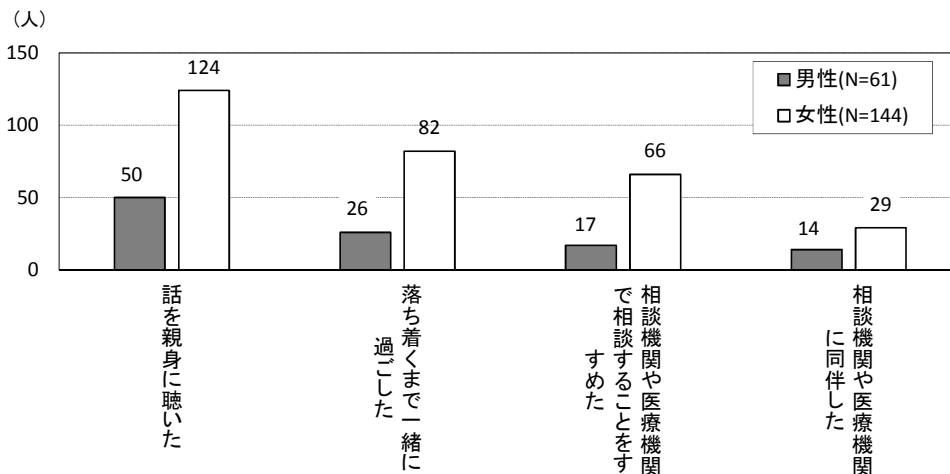
○ 性別との関係

男女別にみると、「死にたい」と打ち明けられたことがある人の割合は、男性が6.8%、女性が11.2%で女性の方が高い。



副問 その時は、どのように対応しましたか。(複数回答)

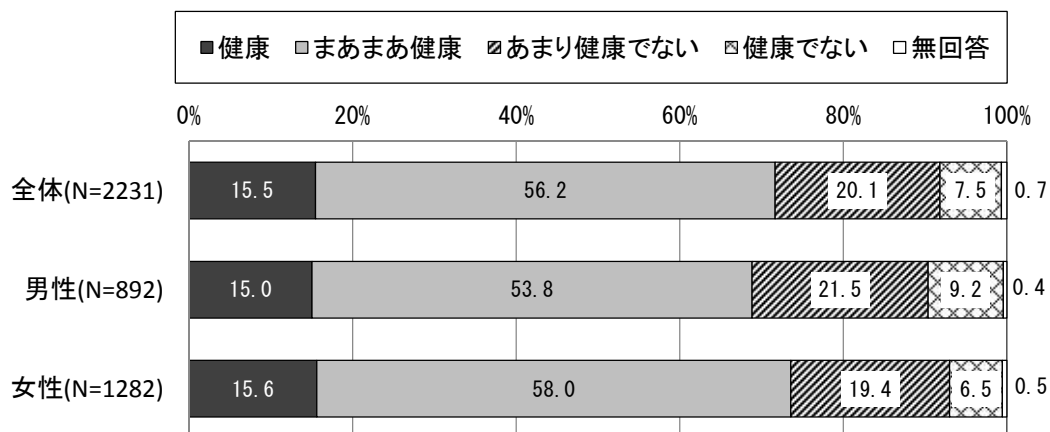
「死にたい」と打ち明けられたときの対応については、「話を親身に聞く」、「落ち着くまで一緒に過ごす」ことができていた。



### 3 健康状態・生活習慣について

問 17 あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。

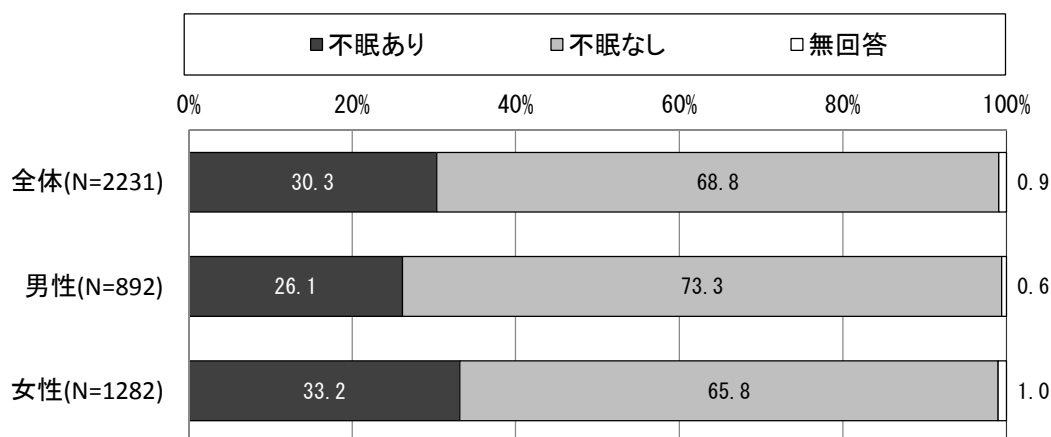
自覚的健康状態については、「健康」、「まあまあ健康」と感じている人は合わせて71.7%であった。



問 18 最近1ヶ月の間に、眠れないなど睡眠でお困りのことがありましたか。

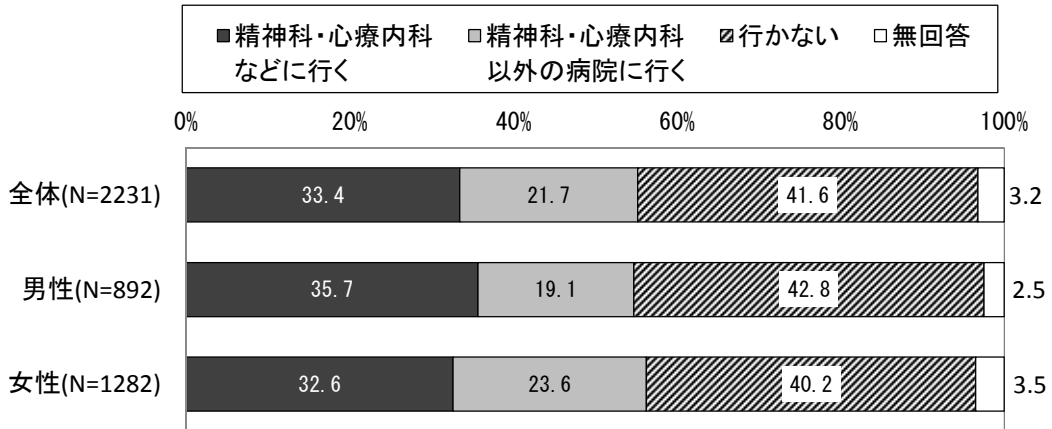
最近1ヶ月の間に、睡眠で困ったことが「あった」人は30.3%であった。

男女別にみると、男性が26.1%、女性が33.2%で女性の方が高い。



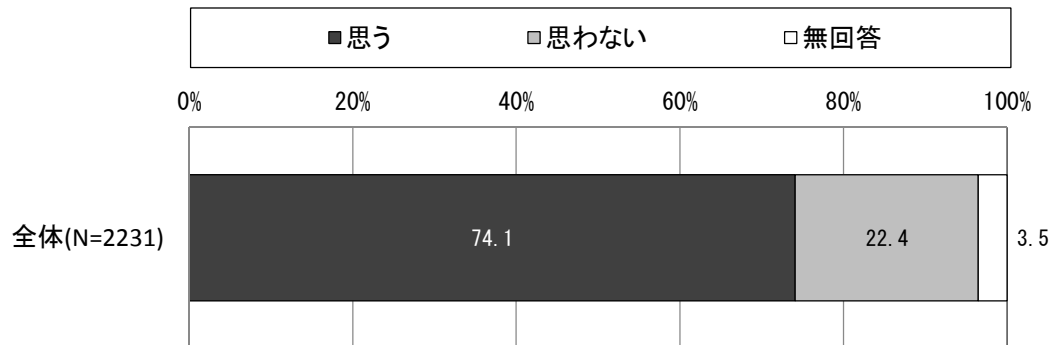
問 19 もし、あなたがよく眠れない日が2週間以上続いたら、病院に行きますか。

睡眠に問題があった場合の受診については、「精神科・心療内科などに行く」と回答した人は33.4%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」は21.7%、「行かない」が41.6%であった。



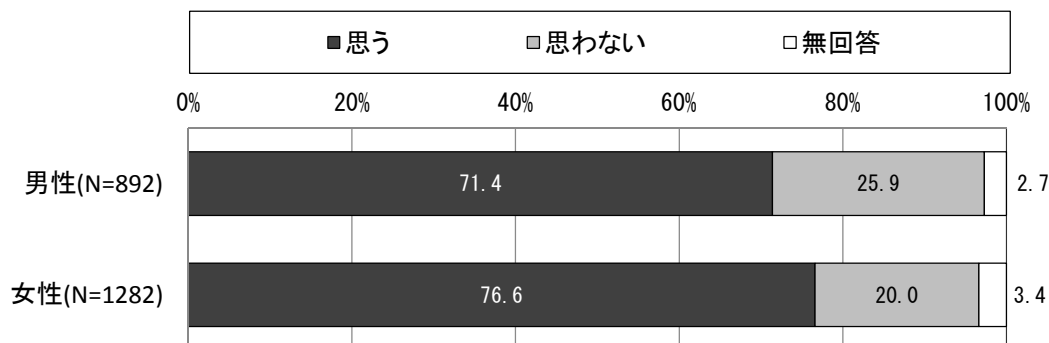
問 20 あなたは、精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか。

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。



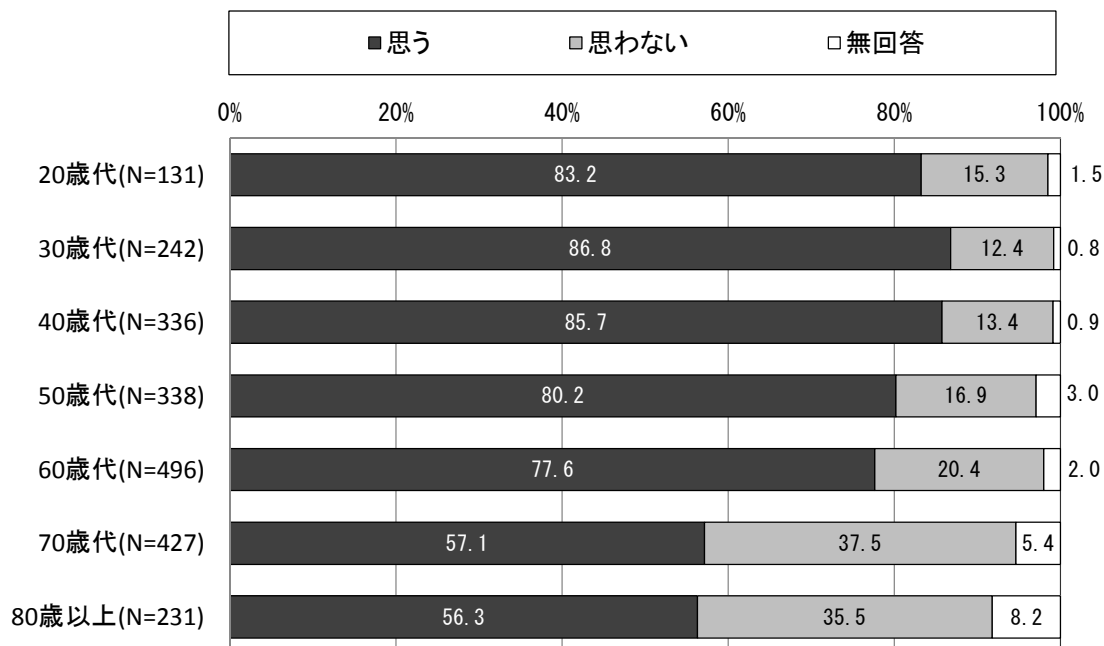
### ○ 性別と精神疾患についての意識

男女別にみると、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、男性が71.4%、女性が76.6%で女性の方が高かった。



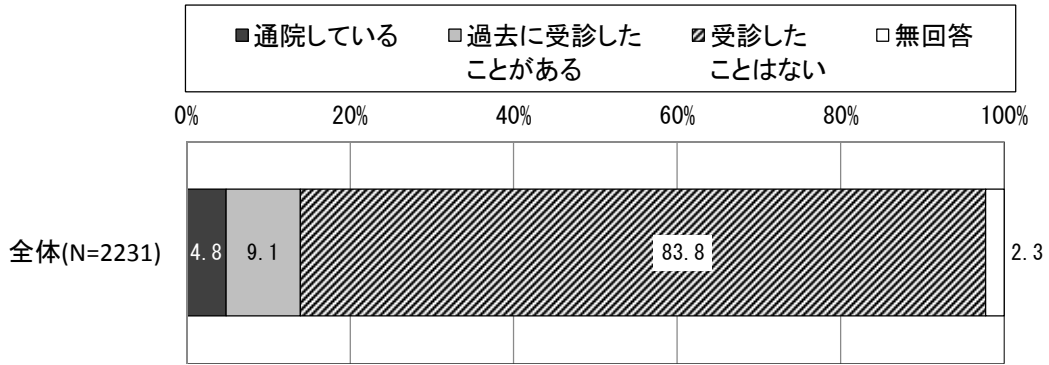
### ○ 年齢と精神疾患についての意識

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。70歳代、80歳代では50%台となっている。



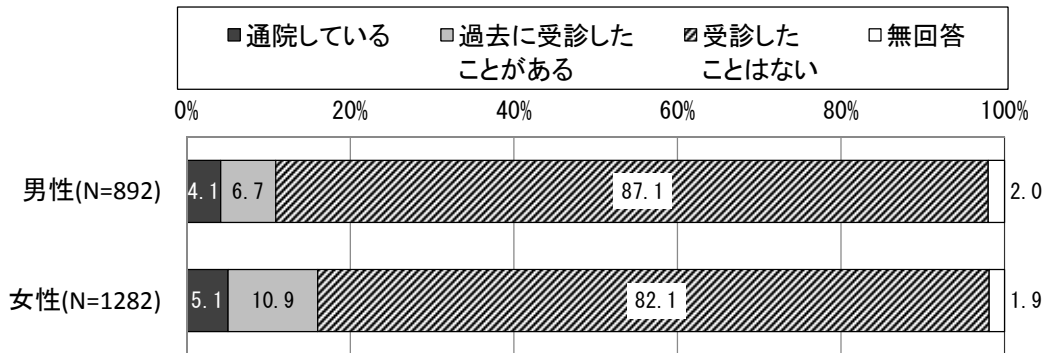
問21 こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。

「通院している」人は4.8%、「過去に受診したことがある」人は9.1%、「受診したことはない」人が83.8%であった。



○ 性別と受診歴

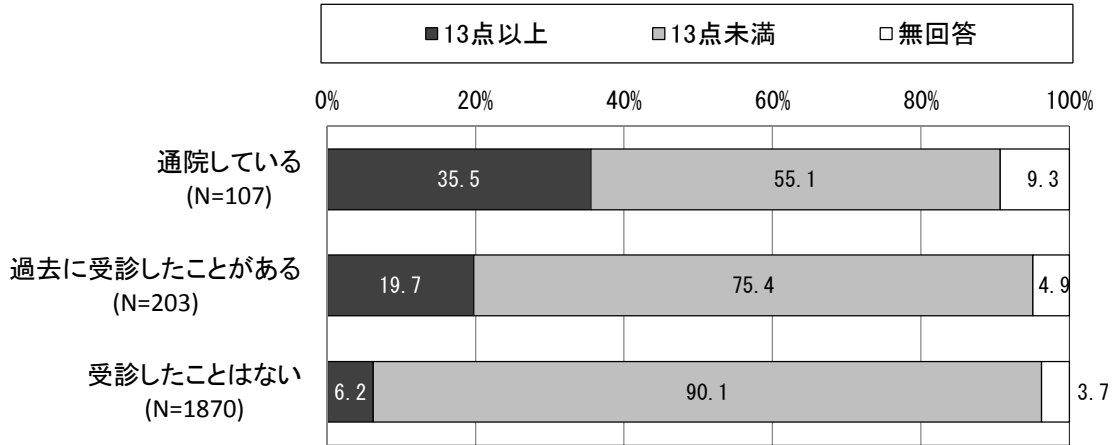
「通院している」、「過去に受診したことがある」いずれの割合も、女性の方が高い。



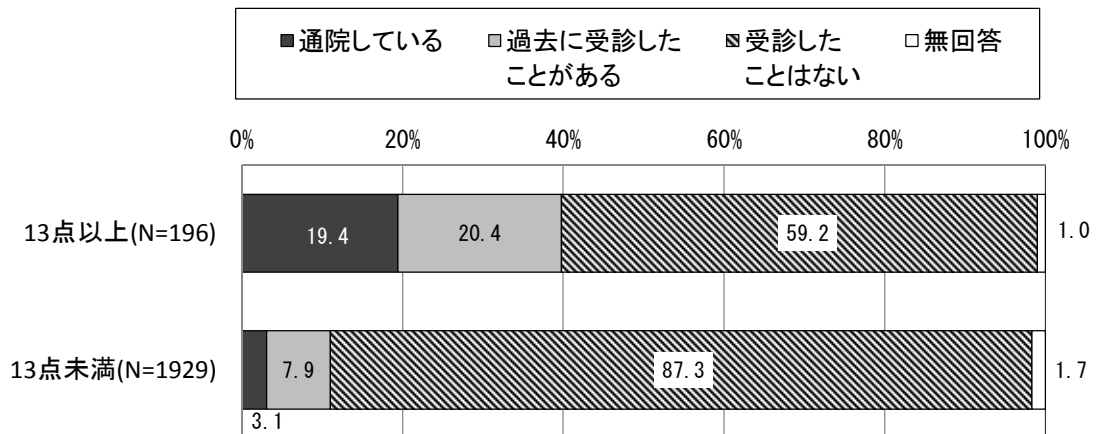


○ 受診歴とK6

「通院している」人の35.5%がK6高得点者であった。「過去に受診したことがある」人は19.7%、「受診したことはない」人では6.2%であった。

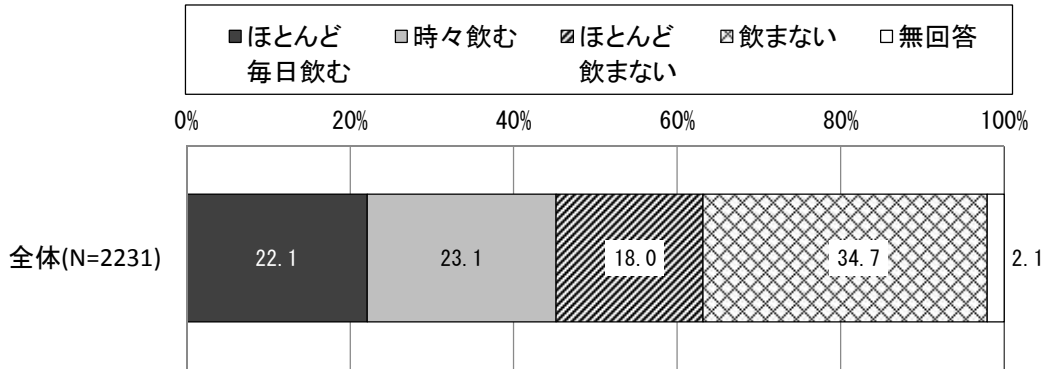


K6高得点者のうち、「通院している」人は19.4%、「過去に受診したことがある」人は20.4%、「受診したことはない」人は59.2%であった。



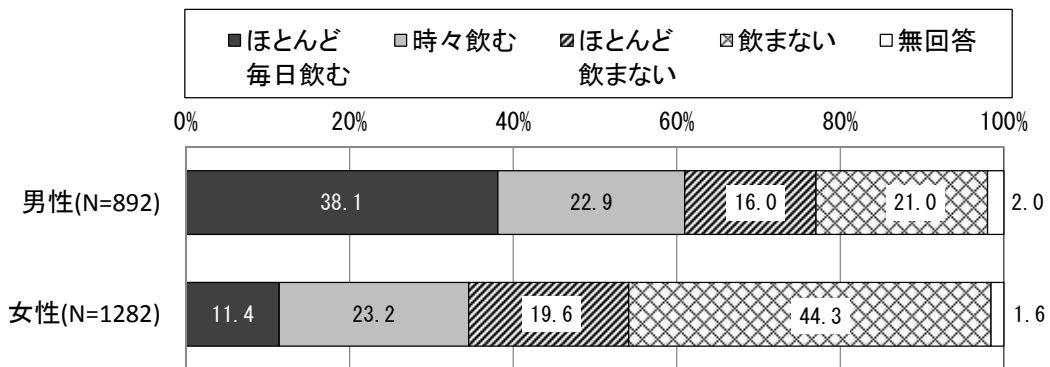
問22 お酒を飲みますか。

「ほとんど毎日飲む」人は22.1%、「時々飲む」人は23.1%、「ほとんど飲まない」人は18.0%、「飲まない」人は34.7%であった。



○ 飲酒習慣と性別

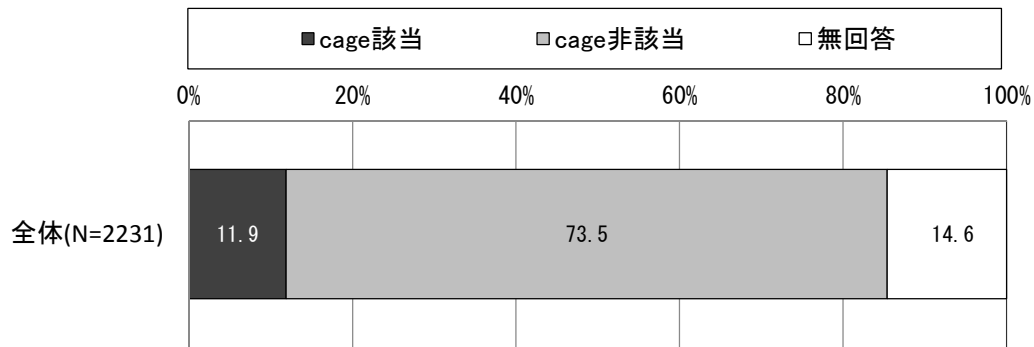
男女別にみると、「ほとんど毎日飲む」人の割合は男性が38.1%、女性が11.4%で男性の方が大幅に高い。



問 23 あなたの飲酒の状況についておたずねします。

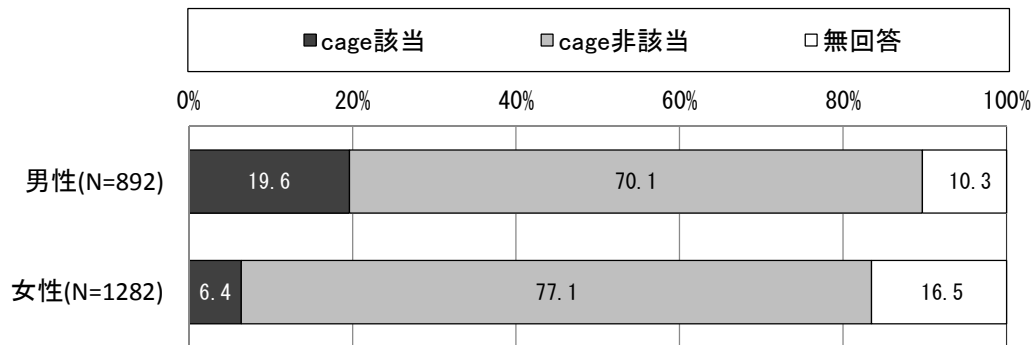
飲酒習慣について、CAGEという4つの質問を行った。CAGEとは、アルコール依存症の簡便なスクリーニング・テストで、4項目のうち2項目以上あてはまる人（以下「CAGE該当者」という）は、アルコール依存症の可能性が高いとされている。

CAGE該当者は、11.9%であった。



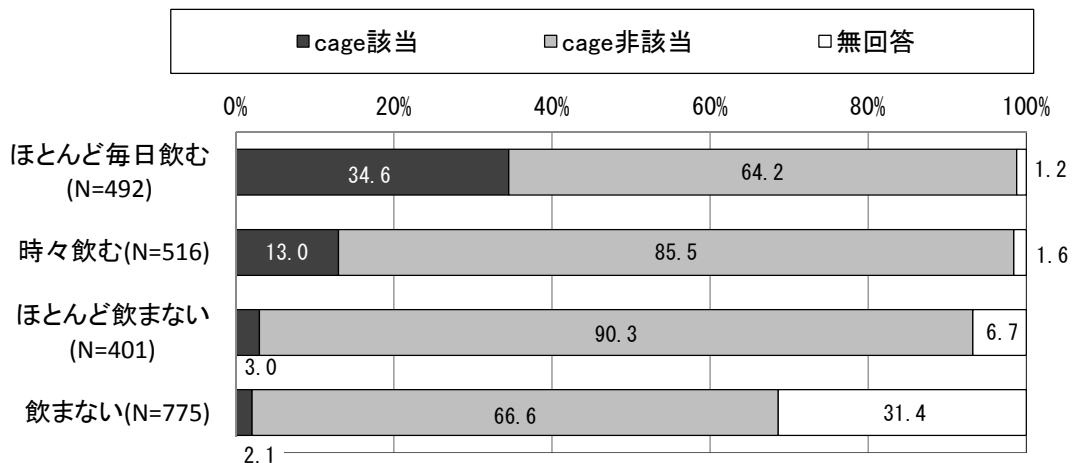
○ CAGE該当者と性別

男女別にみると、CAGE該当者の割合は男性 19.6%、女性 6.4%で男性の方が高い。



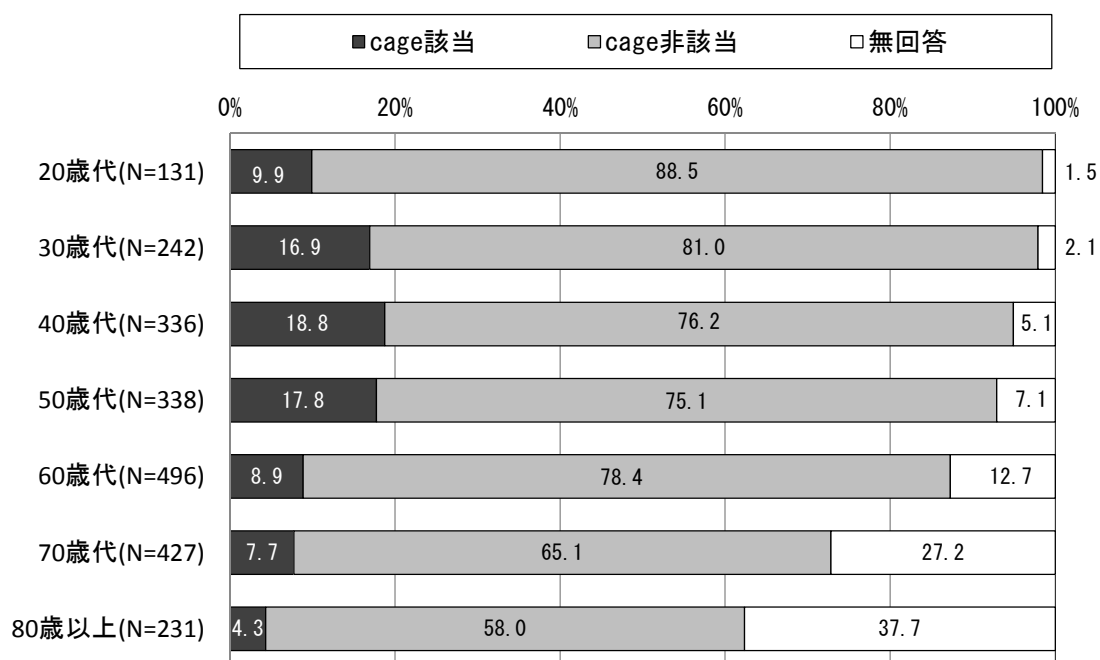
○ 飲酒習慣とCAGE該当者

お酒を「ほとんど毎日飲む」人の 34.6%がCAGE該当者であった



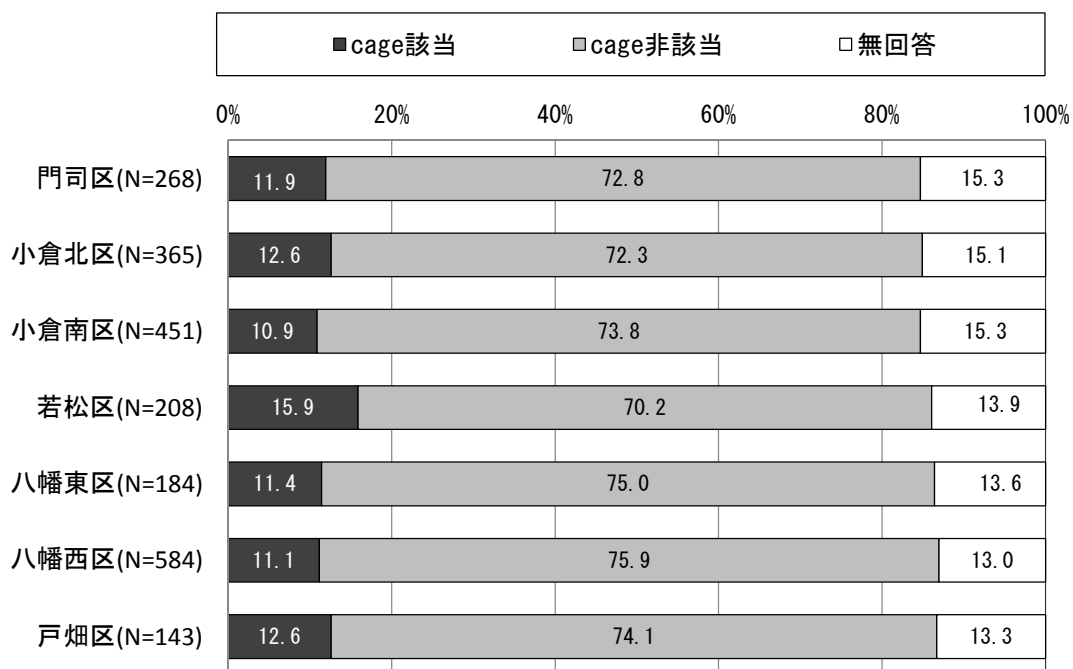
## ○ CAGE該当者と年齢

年齢別にみると、30歳代～50歳代でCAGE該当者の割合が高かった。



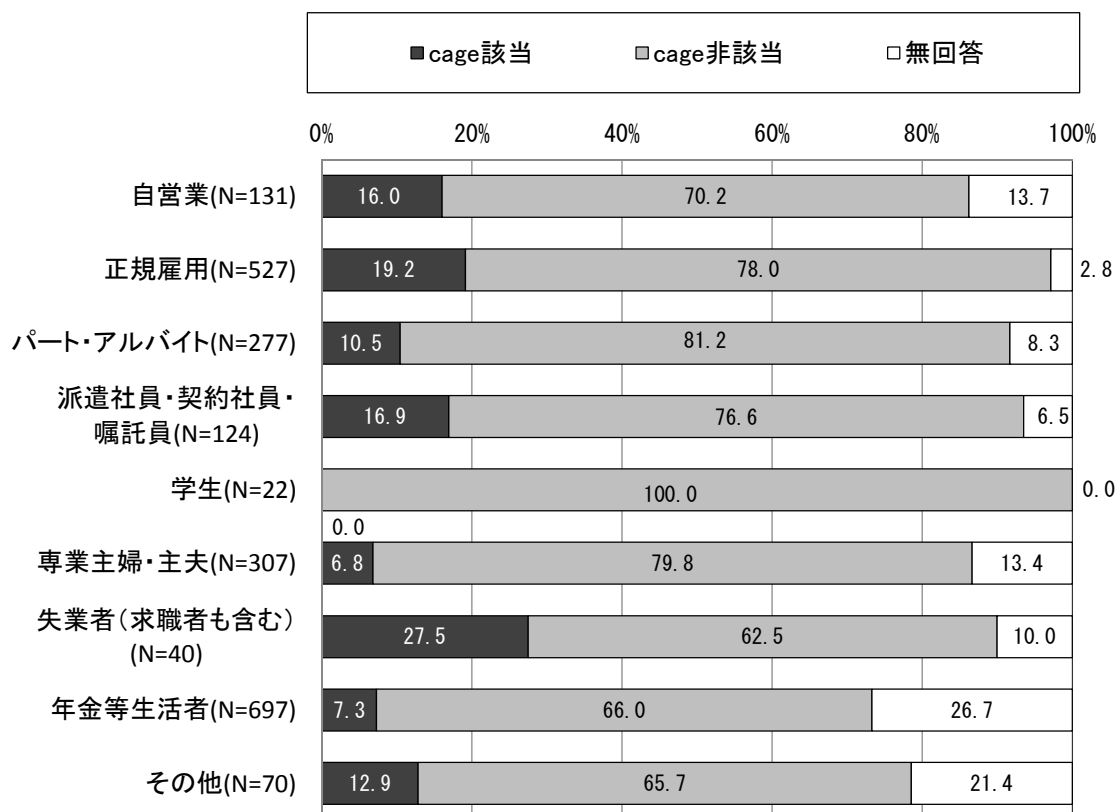
## ○ CAGE該当者と居住区

居住区別にみると、CAGE該当者の割合は「若松区」で15.9%と最も高く、次いで「小倉北区」と「戸畑区」がともに12.6%であった。



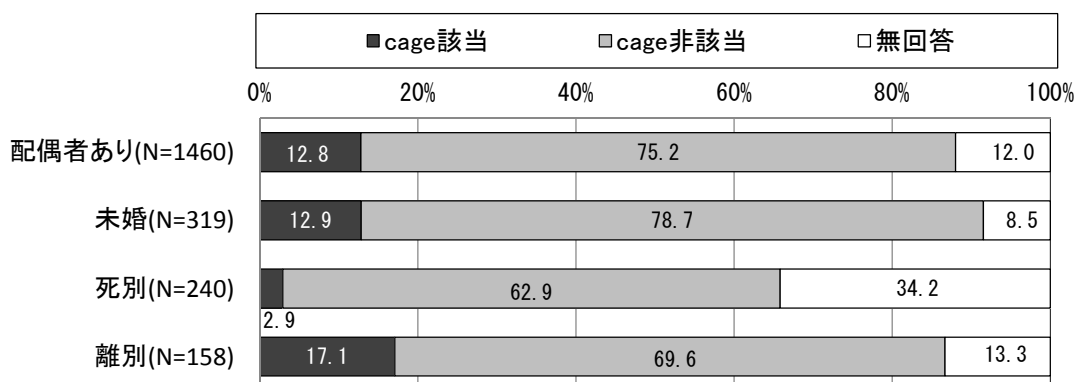
## ○ CAGE該当者と就労状況

CAGE該当者の割合を就労状況別にみると、「失業者（求職者も含む）」が27.5%で最も高く、次いで「正規雇用」19.2%、「派遣社員・契約社員・嘱託員」16.9%、「自営業」16.0%となっている。



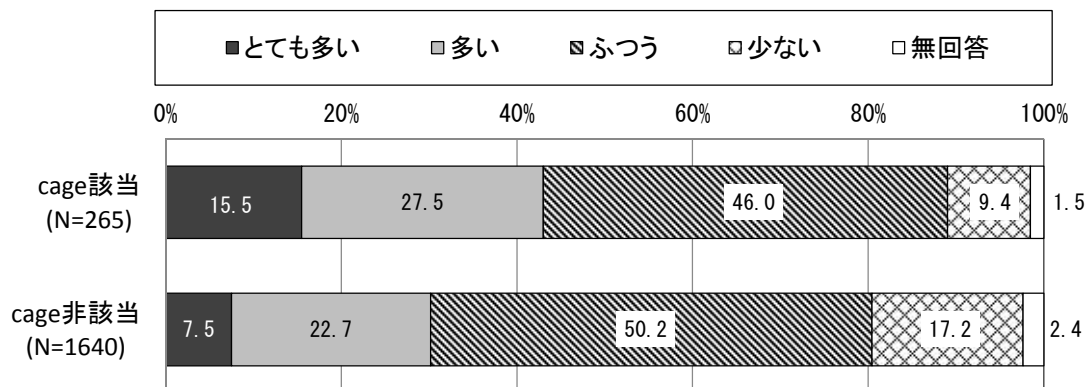
## ○ CAGE該当者と婚姻状況

婚姻状況別にみると、CAGE該当者の割合は「離別」が17.1%と高く、次いで「未婚」12.9%、「配偶者あり」12.8%、「死別」2.9%であった。



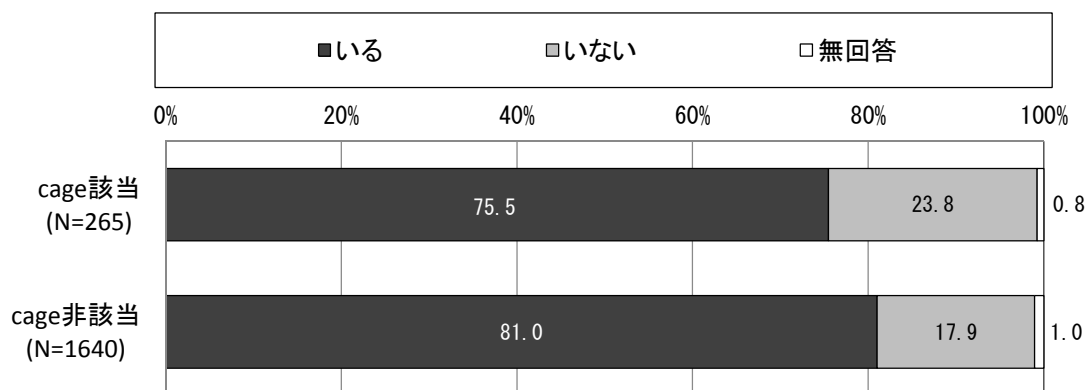
## ○ CAGE該当者とストレス

ストレスが「とても多い」と「多い」を合わせた割合は、CAGE該当者では43.0%、CAGE非該当者では30.2%となっており、CAGE該当者はCAGE非該当者に比べて、ストレスが多い傾向がみられた。



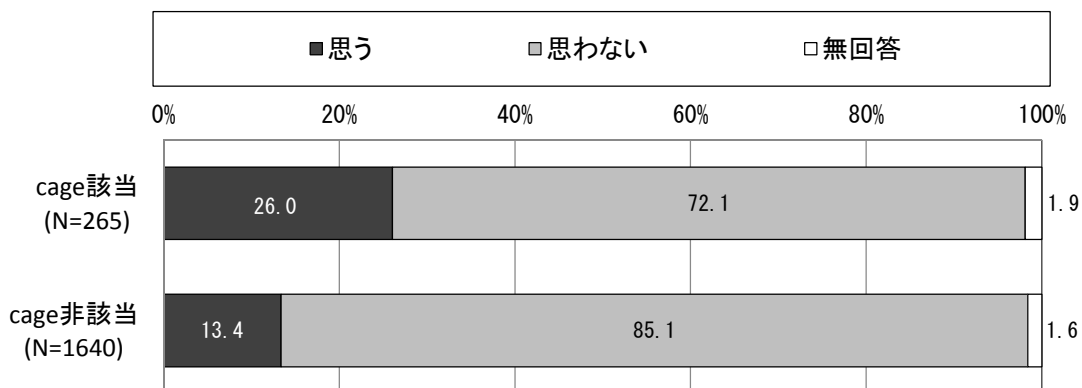
## ○ CAGE該当者と相談する人の有無

CAGE該当者では、相談する人が「いない」人の割合は23.8%であり、CAGE非該当者の17.9%より高かった。



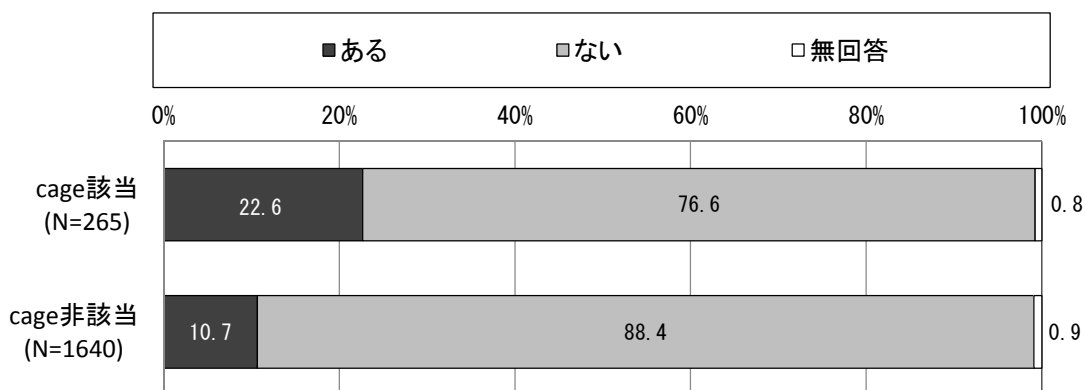
○ CAGE該当者と相談することを恥ずかしいと思う気持ち

CAGE該当者では、相談することを恥ずかしいと「思う」人の割合は26.0%であり、CAGE非該当者の13.4%より高かった。



○ CAGE該当者と死にたいと考えたことがあるかの有無

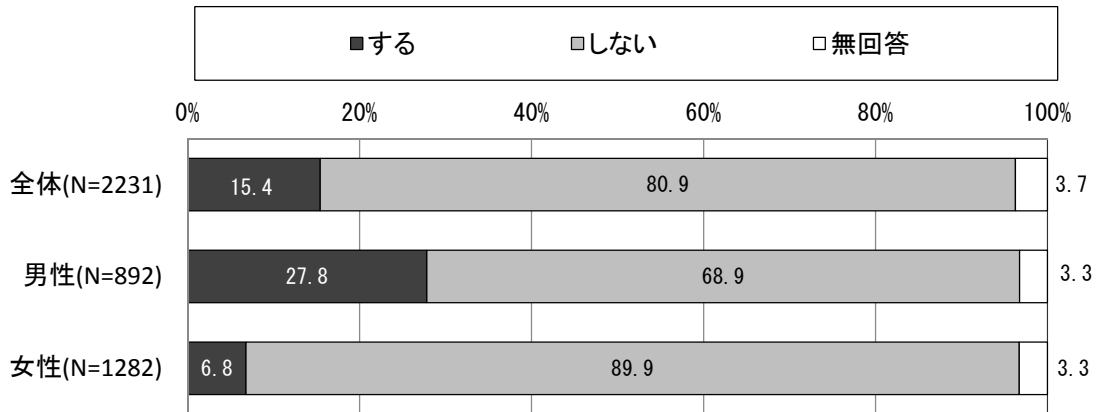
CAGE該当者では、死にたいと考えたことが「ある」人の割合は22.6%であり、CAGE非該当者の10.7%より高かった。



問 24 ギャンブル（パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、競艇など）はしますか。

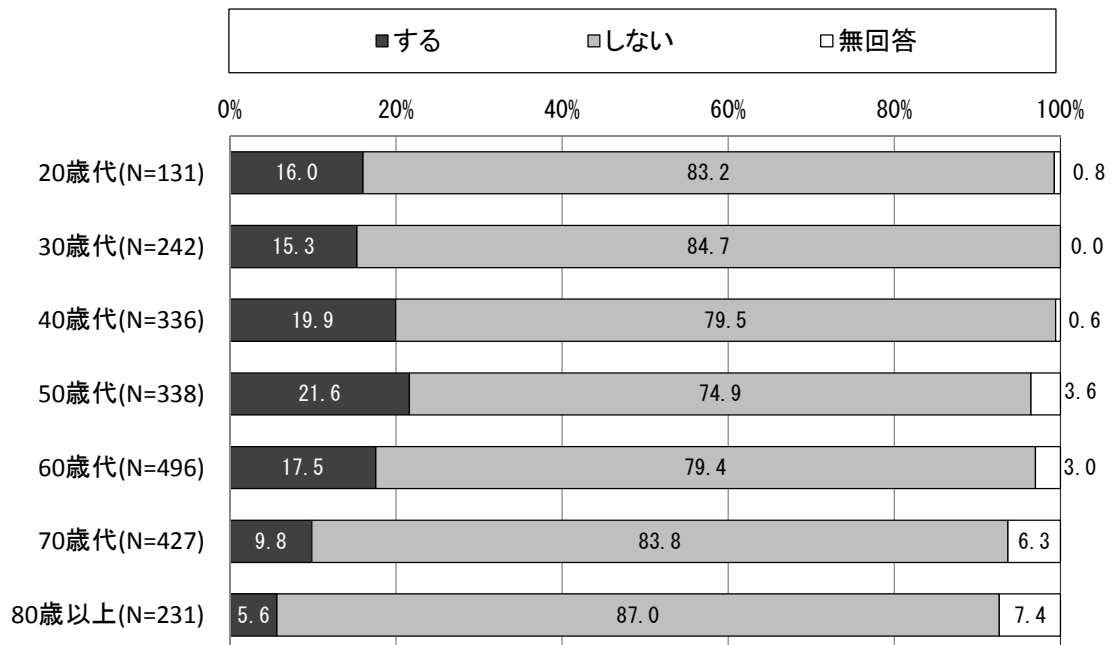
ギャンブルを「する」と回答した人の割合は、15.4%であった。

男女別にみると、男性が27.8%、女性が6.8%で男性の方が多い。



○ 年齢との関係

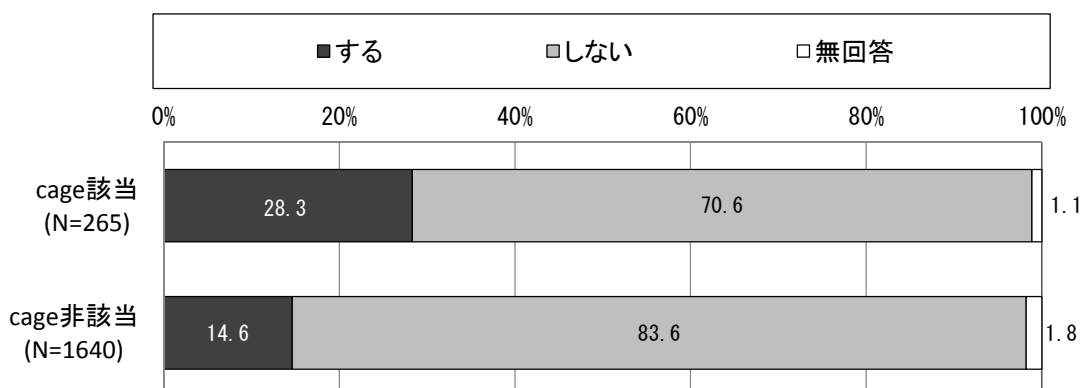
ギャンブルを「する」人の割合は、50歳代が21.6%で最も高く、次いで40歳代19.9%となっている。





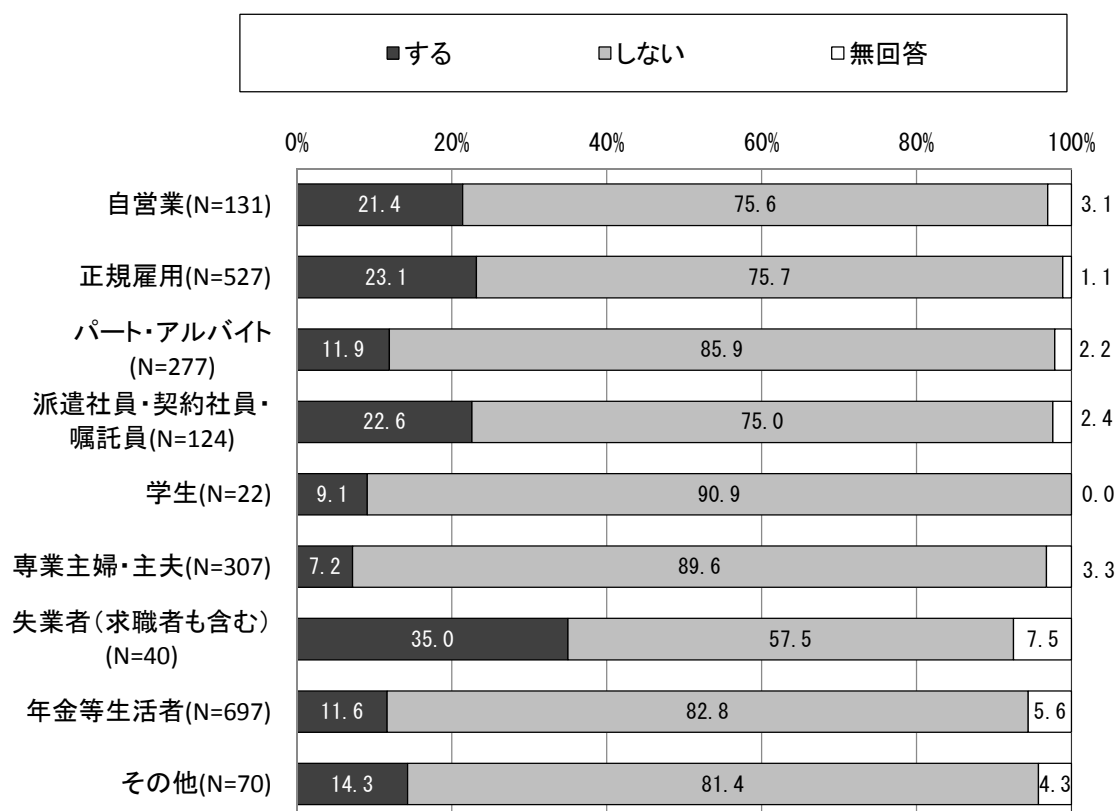
## ○ CAGE該当者との関係

CAGE該当者では、ギャンブルを「する」人の割合は28.3%であり、CAGE非該当者の14.6%より高かった。



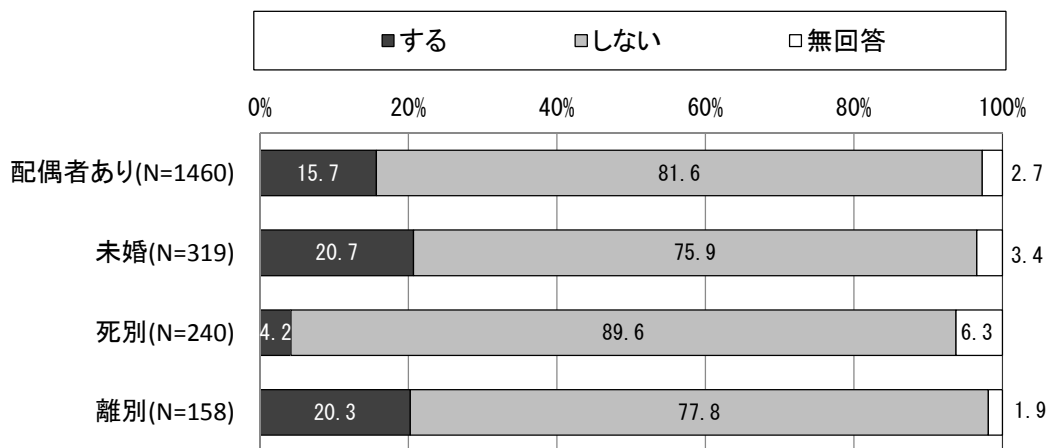
## ○ 就労状況との関係

ギャンブルをする人の割合は、「失業者（求職者も含む）」が35.0%で最も高く、次いで「正規雇用」23.1%、「派遣社員・契約社員・嘱託員」22.6%となっている。



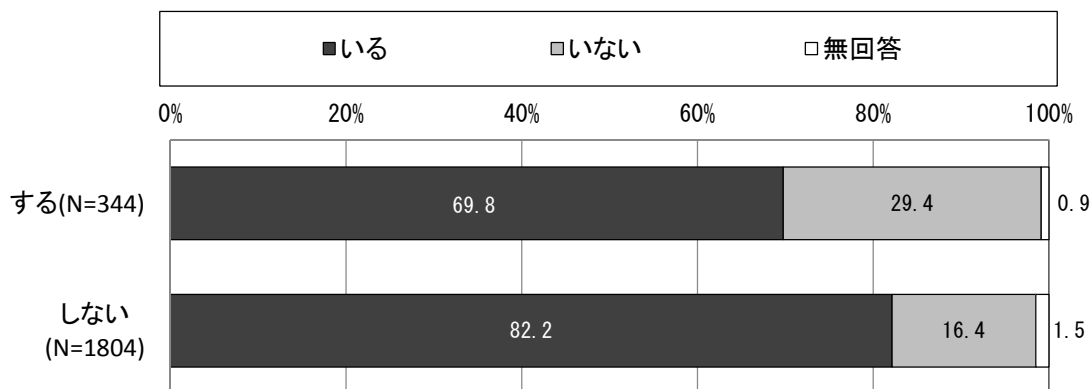
### ○ 婚姻状況との関係

ギャンブルをする人の割合は、「未婚者」が20.7%で最も高く、次いで「離別」20.3%、「配偶者あり」15.7%、「死別」4.2%となっている。



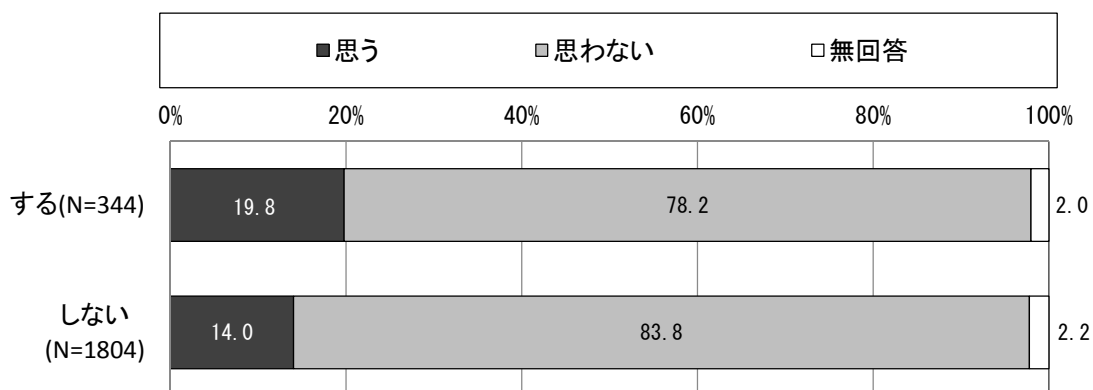
### ○ 相談する人の有無との関係

ギャンブルをする人のうち、相談する人が「いない」人の割合は29.4%であり、ギャンブルを「しない」人の16.4%より高かった。



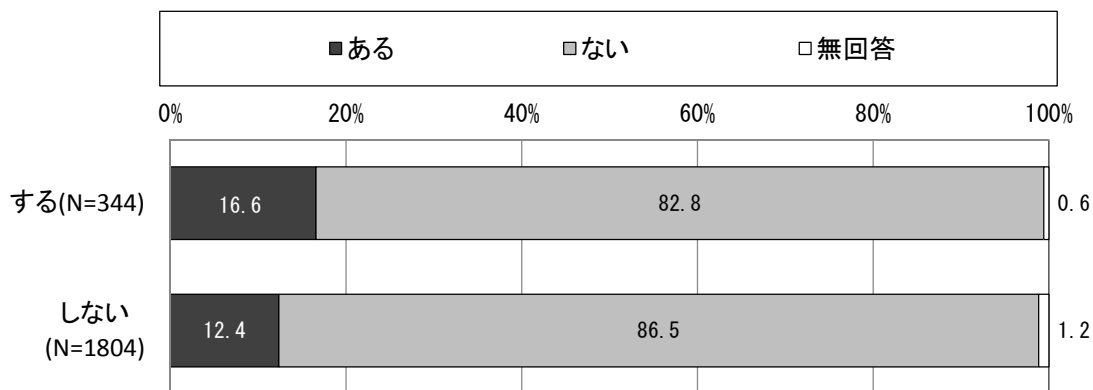
○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちとの関係

ギャンブルを「する」人のうち、相談することを恥ずかしいと「思う」人の割合は 19.8% であり、ギャンブルを「しない」人の 14.0%より高かった。



○ 死にたいと考えたことの有無との関係

ギャンブルを「する」人のうち、死にたいと考えたことが「ある」人の割合は 16.6% であり、ギャンブルを「しない」人の 12.4%より高かった。



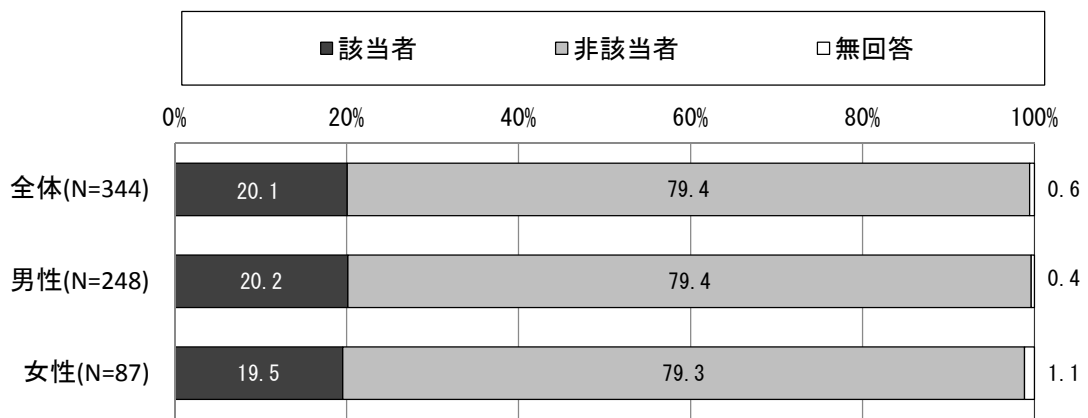
副問① 過去1年間にギャンブルで使った金額に関して、あなたにとって重要な人にウソをつかざるを得なかったことはありますか

副問② あなたはもっとギャンブルをする回数を増やしたり、大きな金額の賭けが必要だと感じたことがありますか

ギャンブルを「する」と回答した人に対し、The Lie/Bet Questionnaire という2つの質問を行った。2項目のうち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。

この該当者の割合は、20.1%であった。

男女別にみると、該当者の割合は男性20.2%、女性19.5%で、顕著な差はみられない。

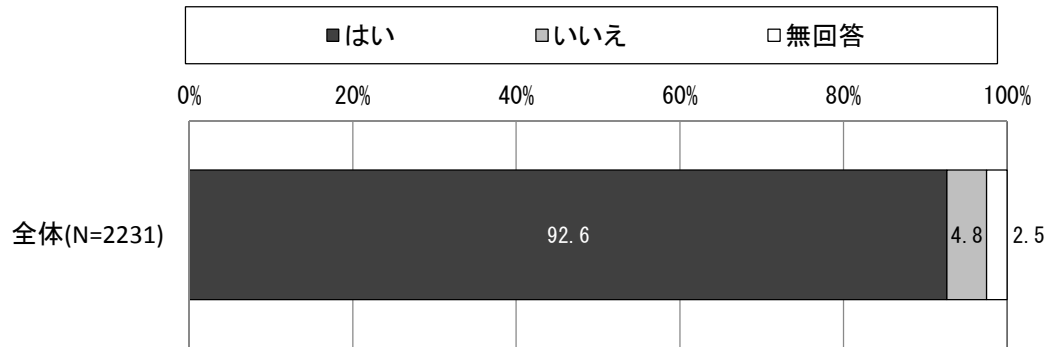


#### 4 地域生活について

問 25 この1週間のあなたの生活についておたずねします。あてはまるもの1つに○をつけてください。

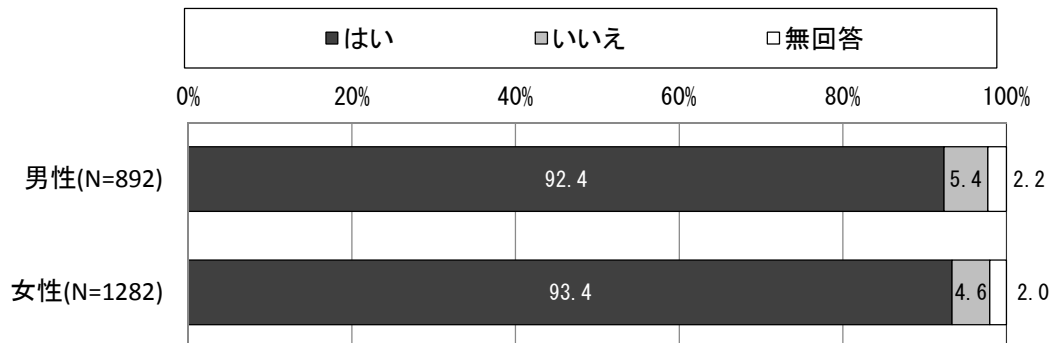
① 外出しましたか

この1週間に外出をした人は92.6%、しなかった人は4.8%であった。



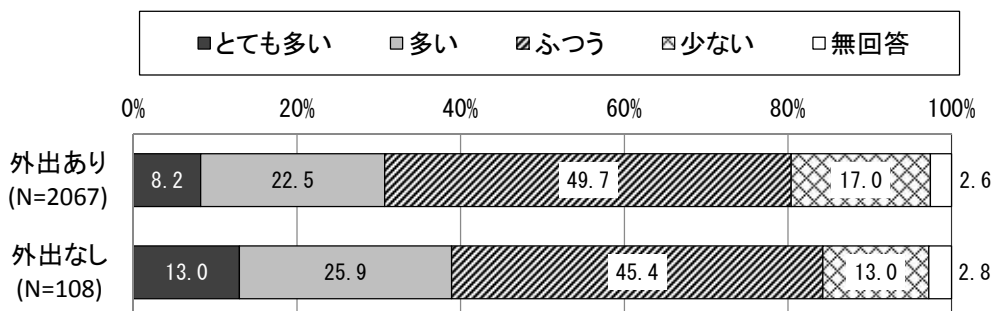
#### ○外出の有無と性別

男女別にみると、男性の5.4%、女性の4.6%の人が外出をしなかった。



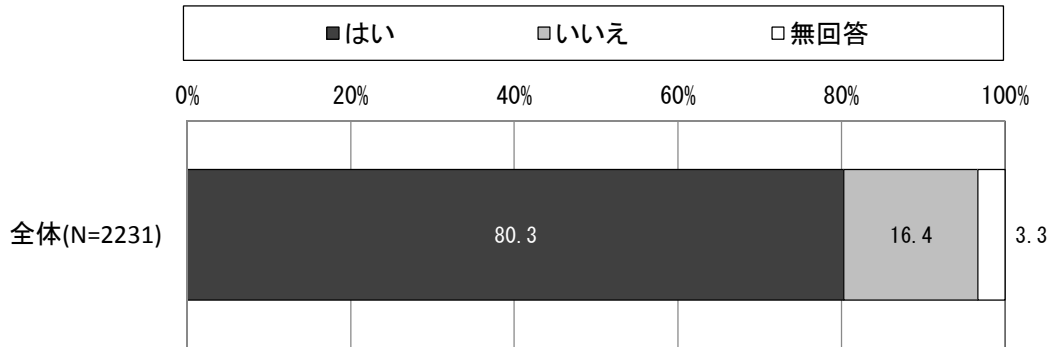
#### ○外出の有無とストレス

外出をしなかった人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は13.0%で、外出をした人の8.2%に比べて高かった。



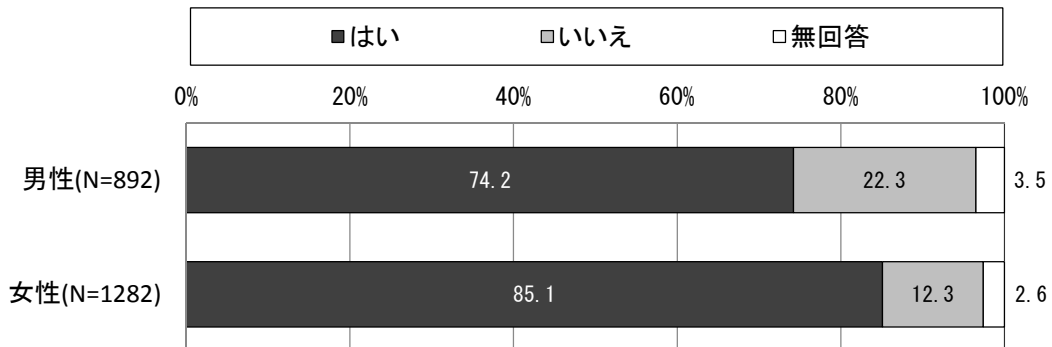
## ② 友人・知人と世間話をしましたか

この1週間に友人・知人と世間話をした人は80.3%、しなかった人は16.4%であった。



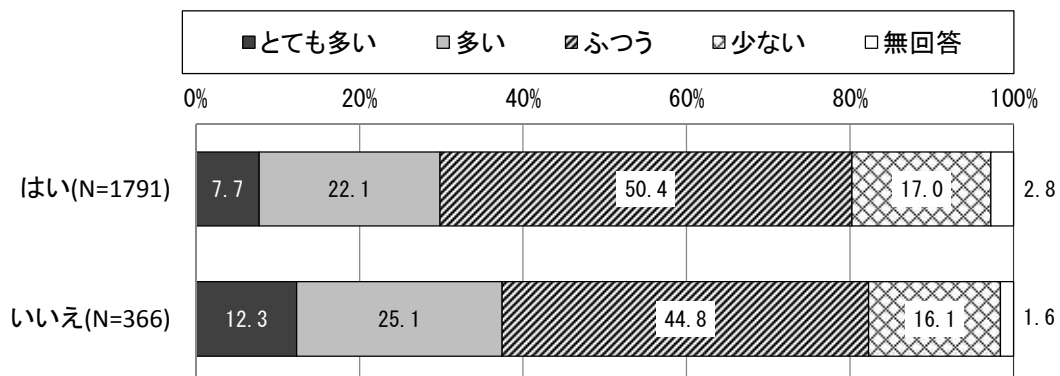
### ○友人・知人との世間話の有無と性別

男女別にみると、男性では22.3%、女性では12.3%の人が、友人・知人と世間話をしなかった。



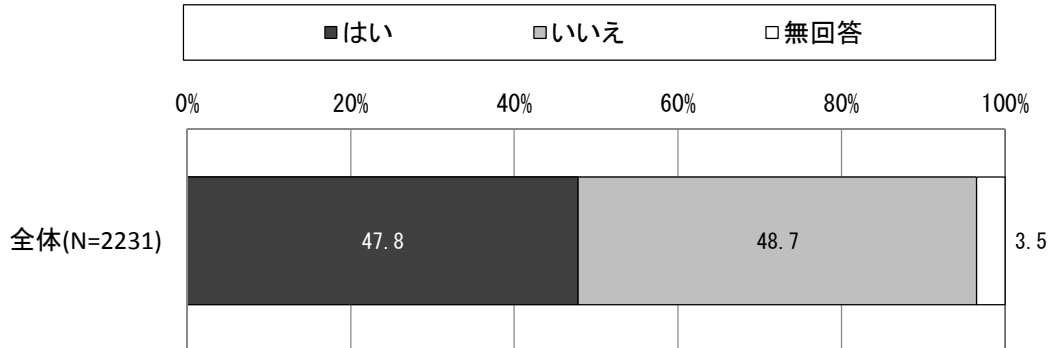
### ○友人・知人との世間話の有無とストレス

友人・知人と世間話をしなかった人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は12.3%で、世間話をした人の7.7%に比べて高かった。



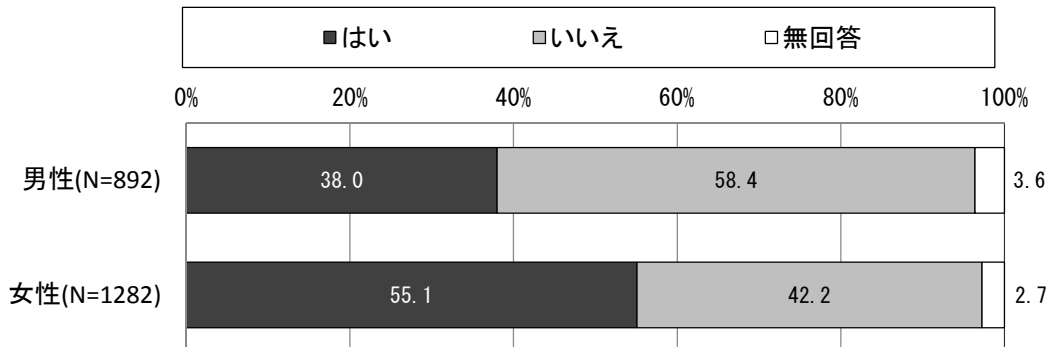
### ③ 近所の人と世間話をしましたか。

この1週間に近所の人と世間話をした人は47.8%、しなかった人は48.7%であった。



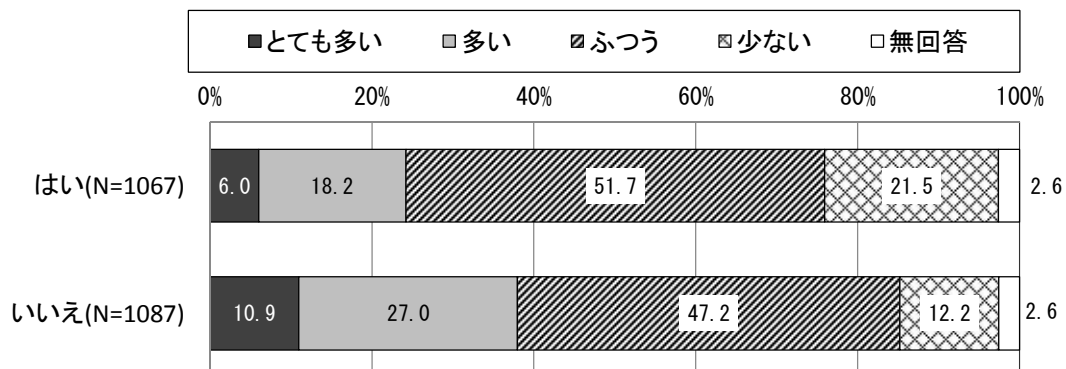
#### ○近所の人との世間話の有無と性別

男女別にみると、男性では58.4%、女性では42.2%の人が、近所の人と世間話をしなかった。



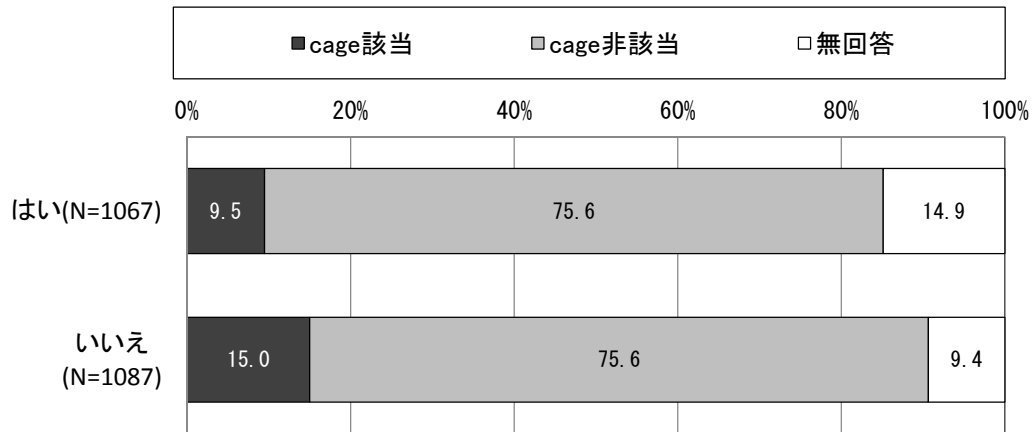
#### ○ 近所の人との世間話の有無とストレス

近所の人と世間話をしなかった人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は10.9%で、世間話をした人の6.0%に比べて高かった。



### ○ 近所の人との世間話の有無とCAGE

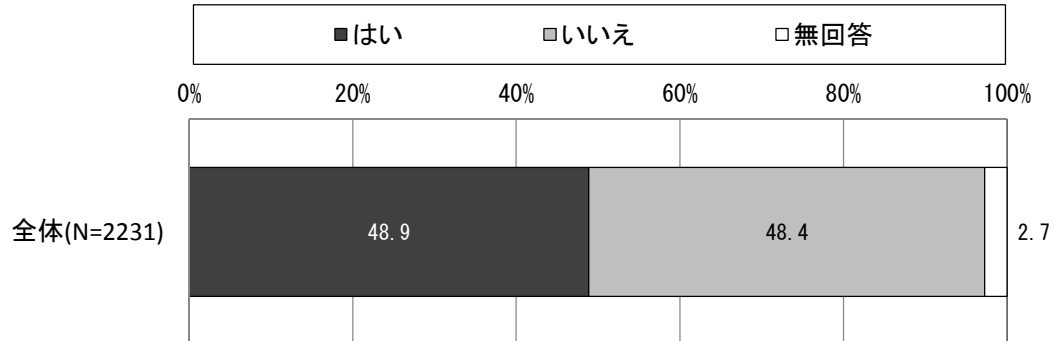
近所の人と世間話をしなかった人のうち、CAGE該当者の割合は15.0%で、世間話をした人の9.5%に比べて高かった。





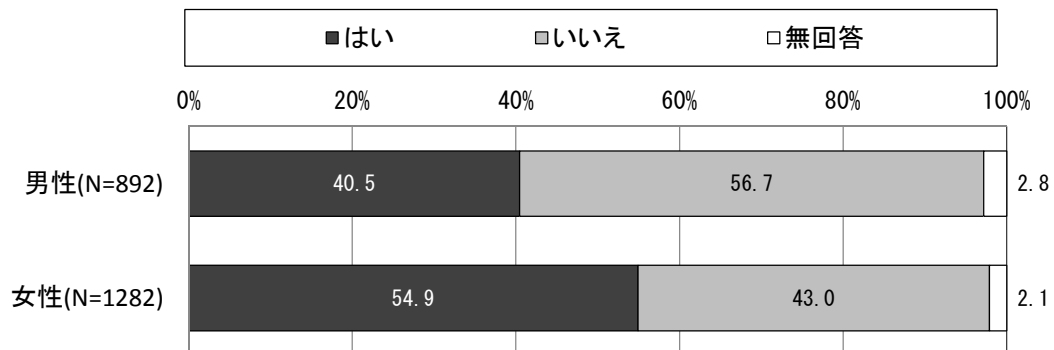
問 26 近所に、ちょっとしたことを頼める人がいますか。

頼める人がいる人は48.9%、いない人は48.4%であった。



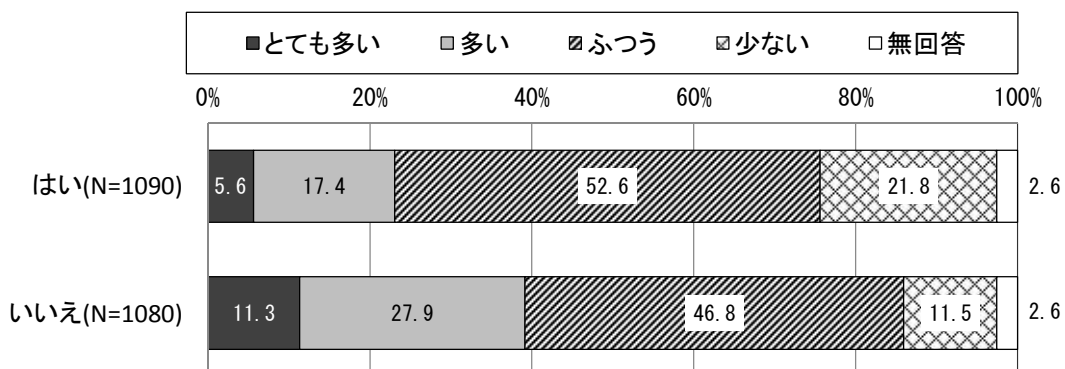
○ 頼みごとができる隣人の有無と性別

男女別にみると、男性では56.7%、女性では43.0%の人が、頼める人がいないと回答した。



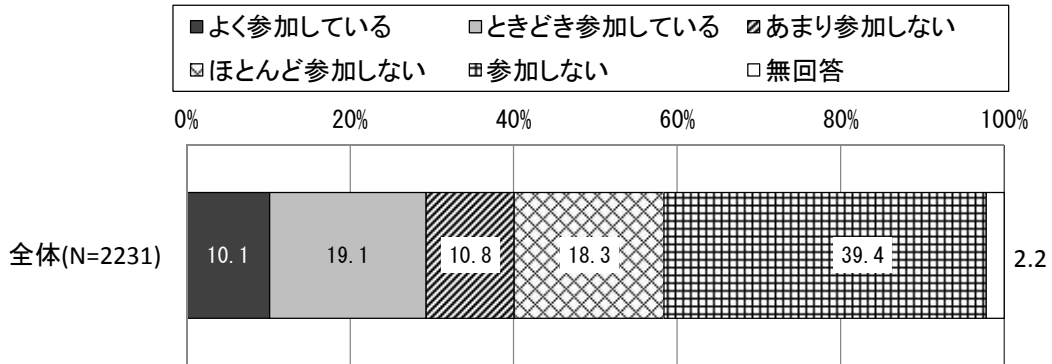
○ 頼みごとができる隣人の有無とストレス

頼める人がいない人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は11.3%で、頼める人がいる人の5.6%に比べて高かった。



問27 地域の行事や、近隣にある趣味の活動によく参加していますか。

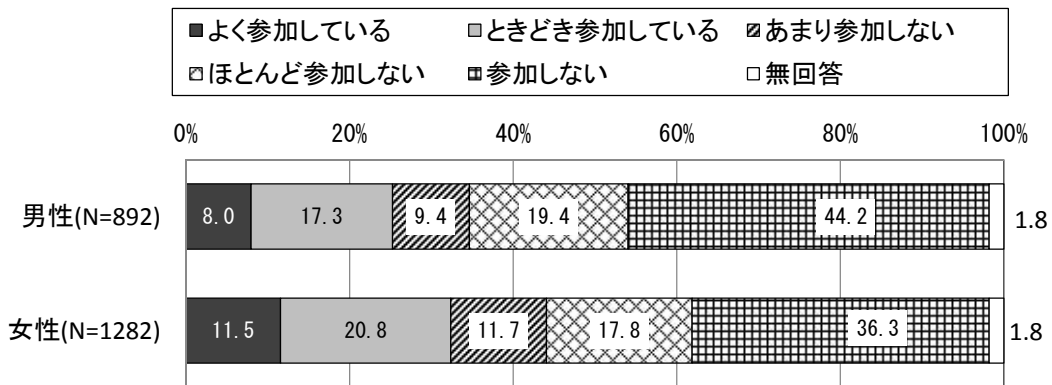
「よく参加している」人は10.1%、「参加しない」人は、39.4%であった。



○ 地域参加と性別

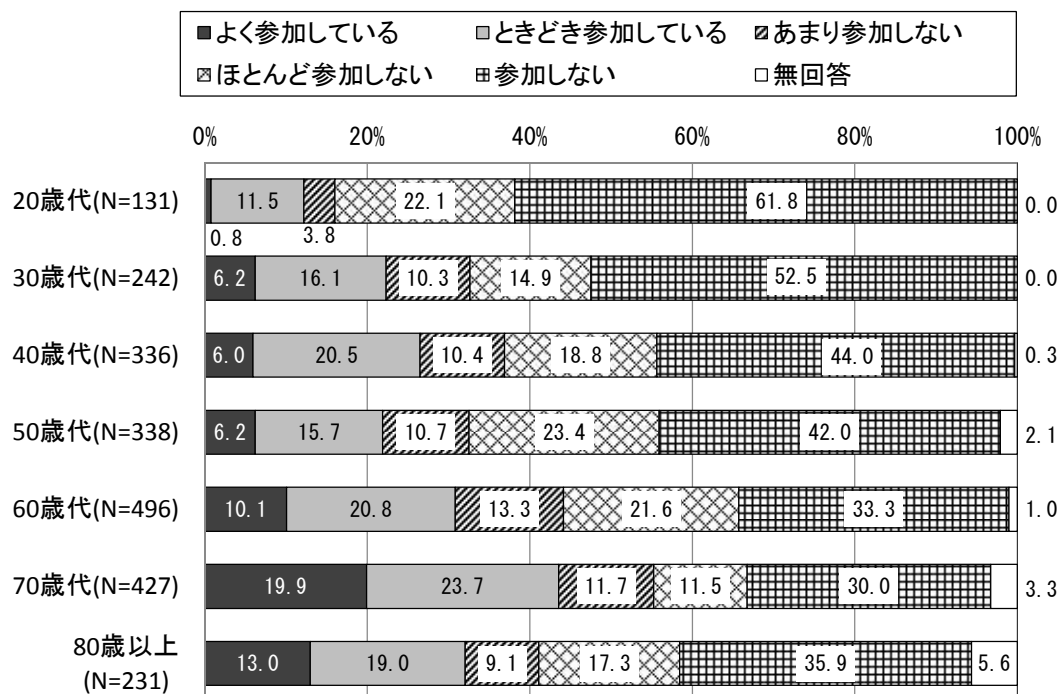
男女別にみると、男性では44.2%、女性では36.3%の人が「参加しない」と回答した。

「よく参加している」、「ときどき参加している」を合わせると、女性の方が参加している割合が高い。



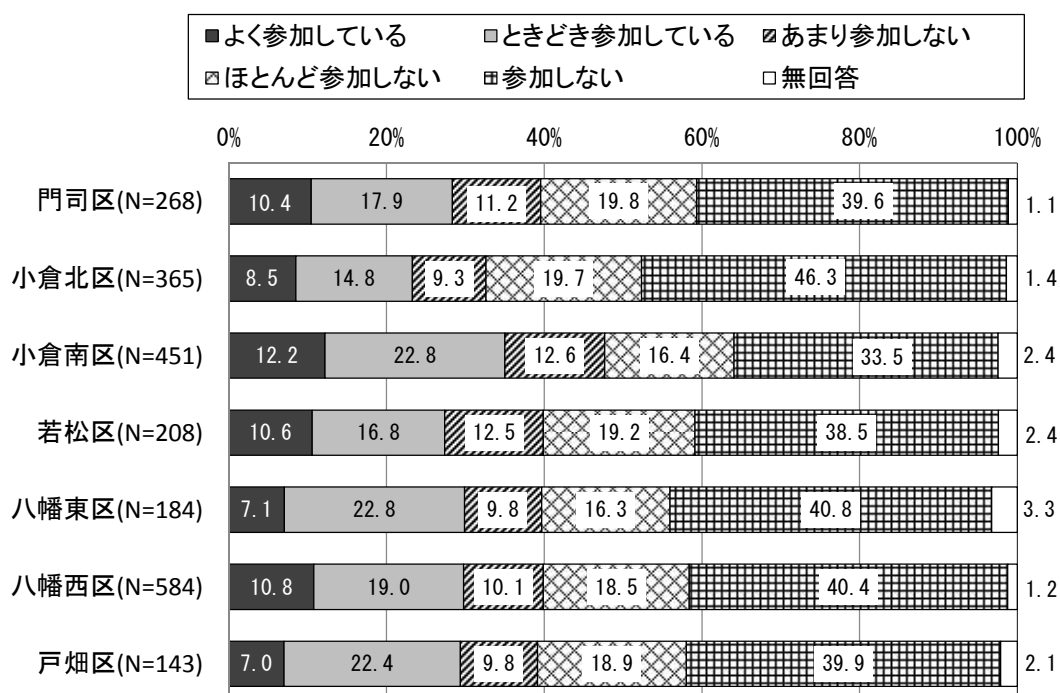
### ○ 地域参加と年齢

年齢別にみると、地域活動に「よく参加している人」「ときどき参加している人」の割合は、70歳代が最も高い。また、「参加しない人」の割合は、20歳代が61.8%と最も高い。



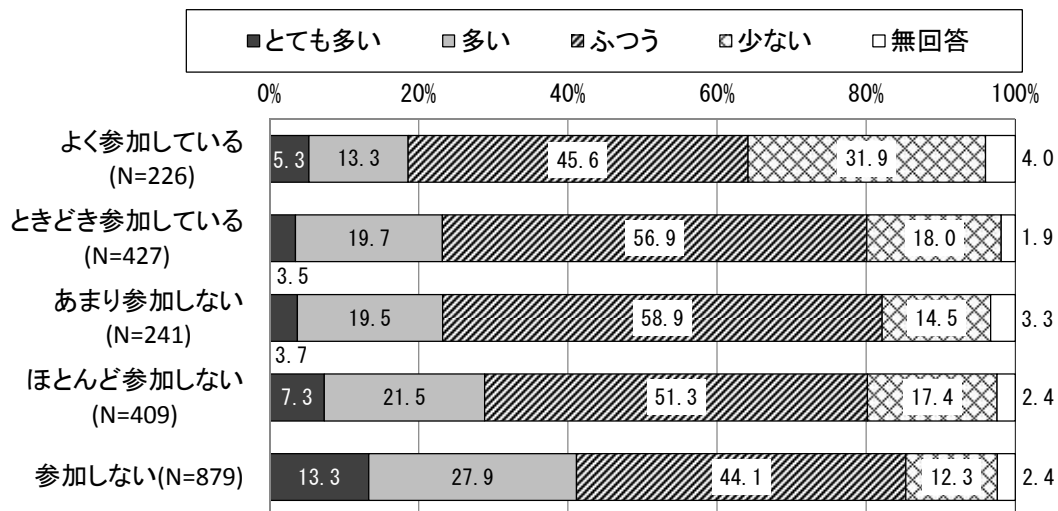
### ○ 地域参加と居住区

居住区別にみると、地域活動に「よく参加している」「ときどき参加している」人は、「小倉南区」が最も高く、35.0%であった。一方、「参加しない人」の割合は、「小倉北区」が46.3%と最も高かった。



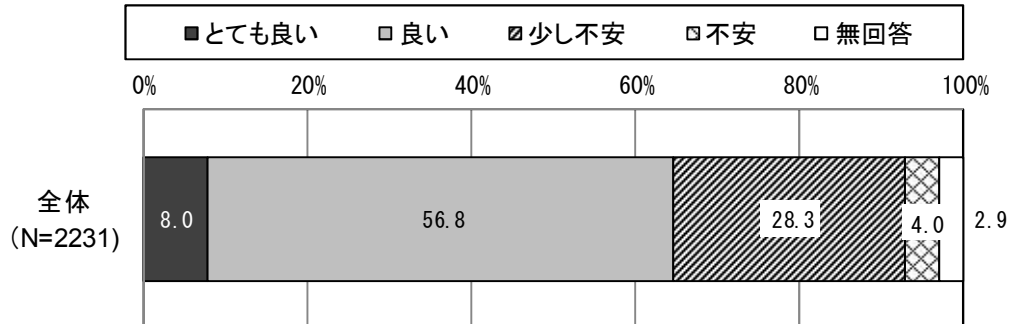
## ○ 地域参加とストレス

地域活動に「参加しない」人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合が 13.3%で、「よく参加している」と回答した人の 5.3%に比べ高かった。



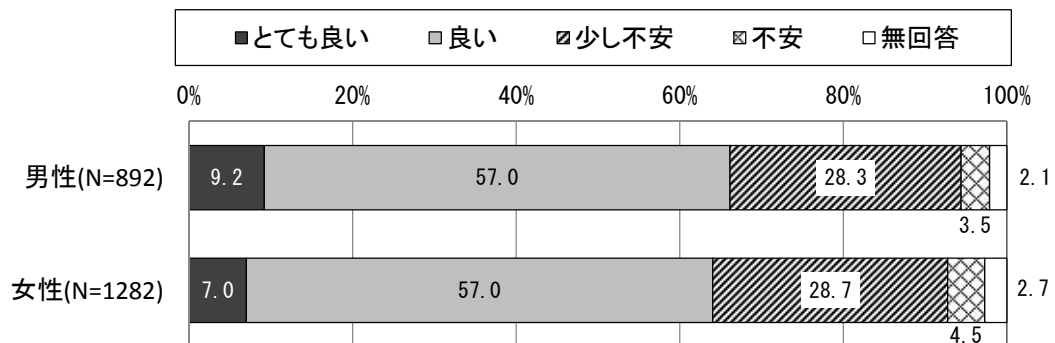
問 28 地域の治安についてどのようにお感じになりますか。

「不安」または「少し不安」と感じている人が 32.3%であった。



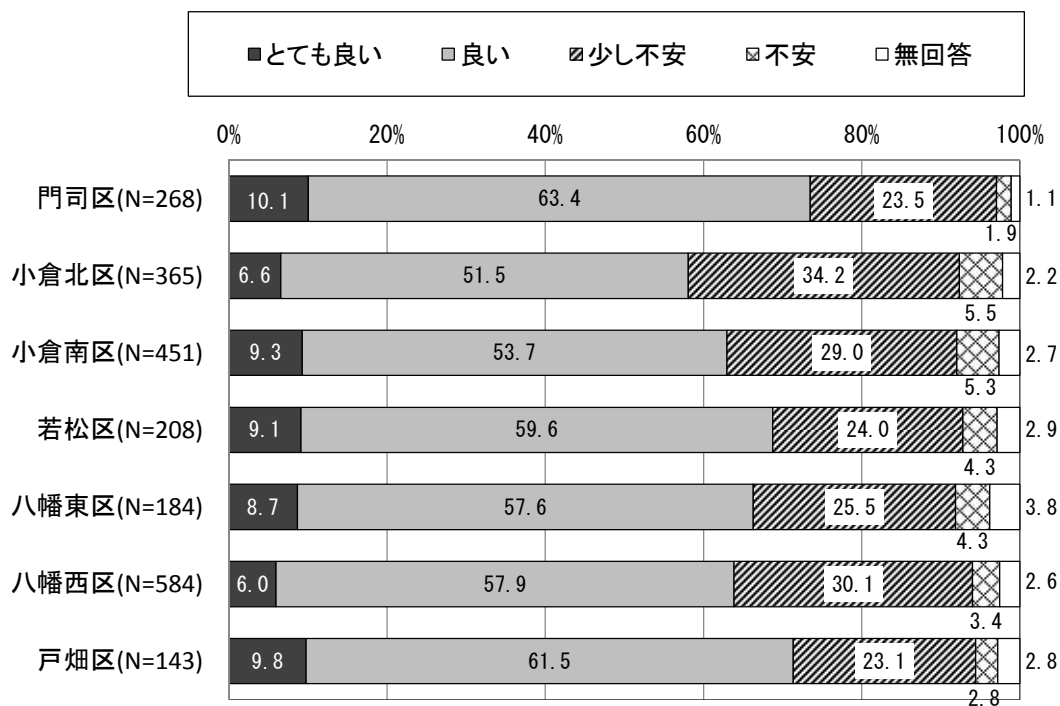
○治安と性別

「不安」または「少し不安」と感じている人の割合は、男性では 31.8%、女性では 33.2%であった。



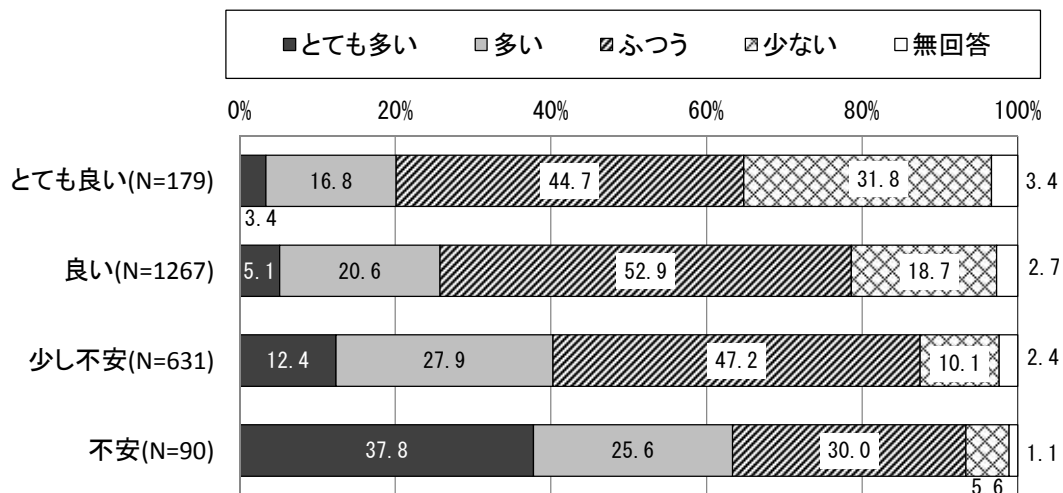
## ○ 治安と居住区

「不安」または「少し不安」と感じている人の割合は、「小倉北区」が39.7%と最も高く、「門司区」が25.4%で最も低かった。



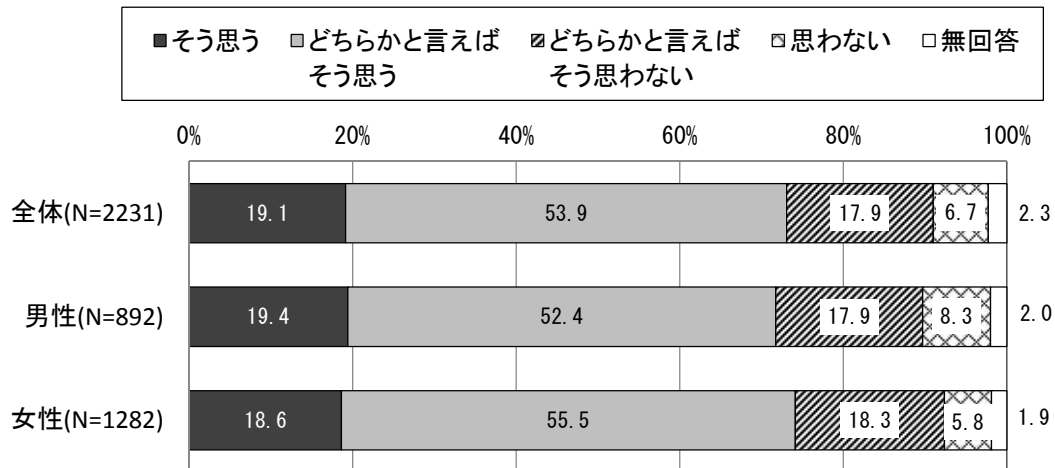
## ○ 治安とストレス

地域の治安について「不安」と感じている人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は37.8%と高かった。



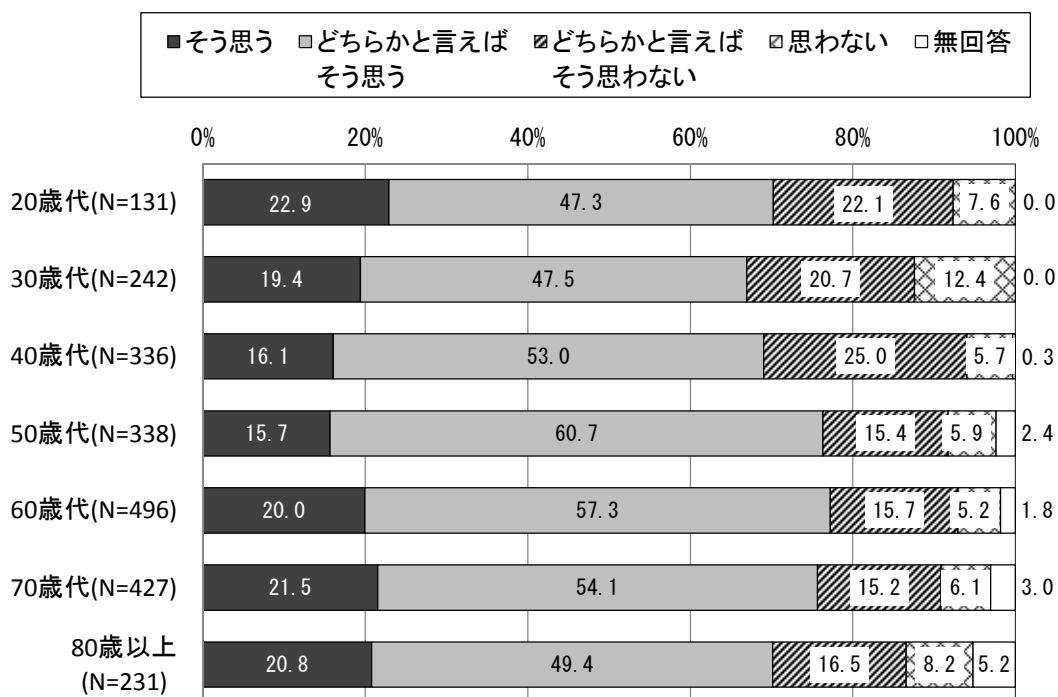
問 29 一般的に、あなたは人を信用するほうですか。

「そう思う」人は 19.1%、「どちらかといえばそう思う」人は 53.9%であり、計 73.0%が人を信用する傾向であった。



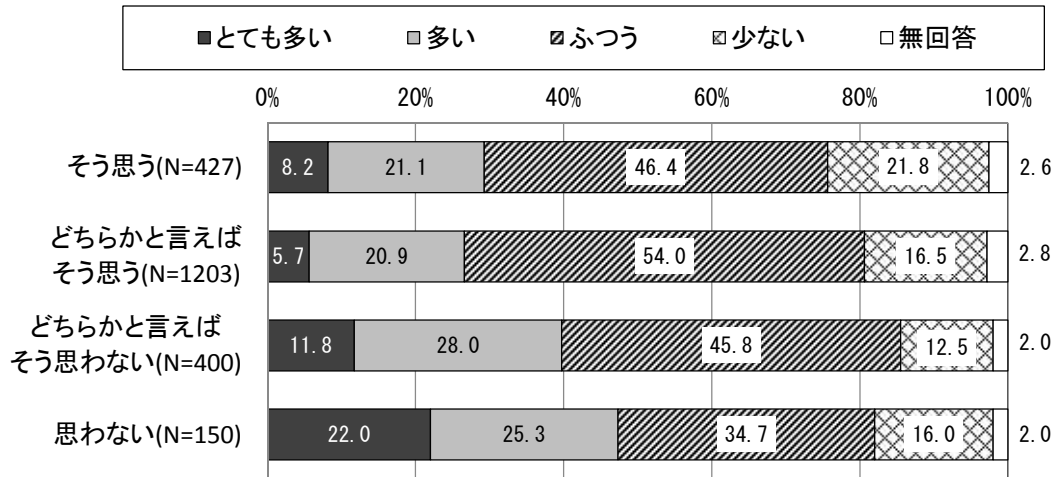
○ 人を信用する傾向と年齢

年齢別にみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合は、50歳代～70歳代が他の年代と比べて高かった。



## ○ 人を信用する傾向とストレス

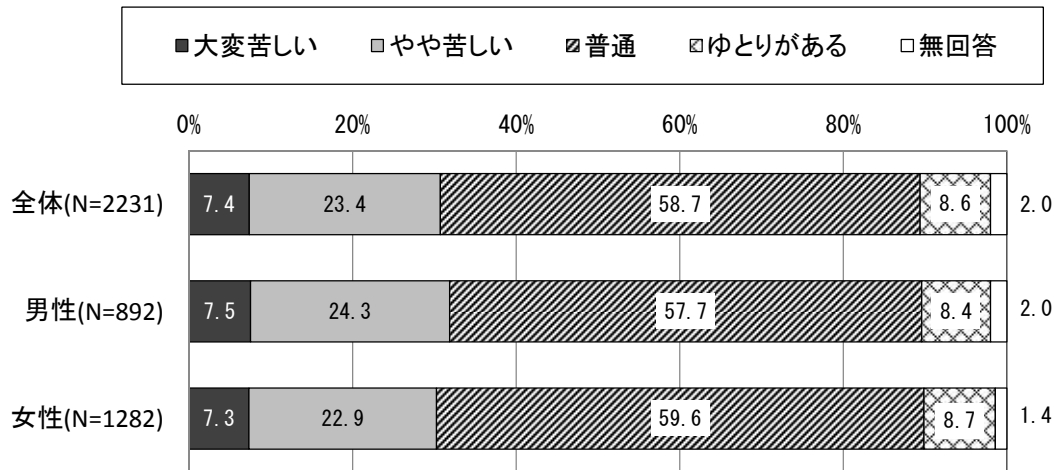
人を信用するほうとは「思わない」と回答した人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は22.0%と高かった。





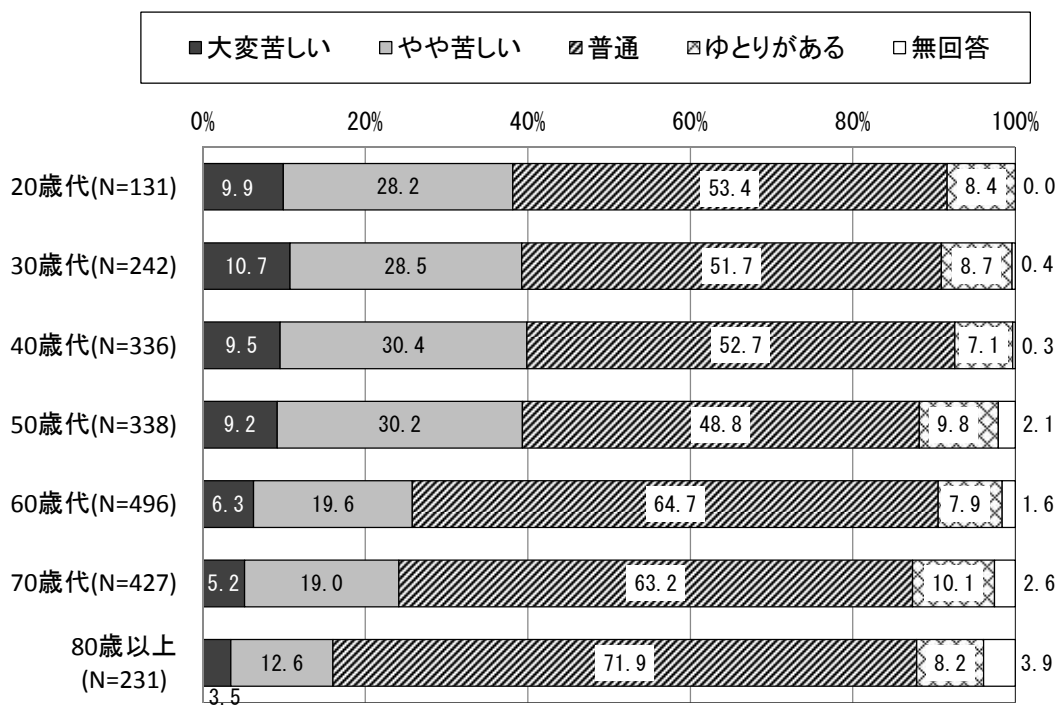
問30 現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

「普通」と感じている人が最も多く58.7%、次いで「やや苦しい」23.4%、「ゆとりがある」8.6%、「大変苦しい」7.4%の順であった。



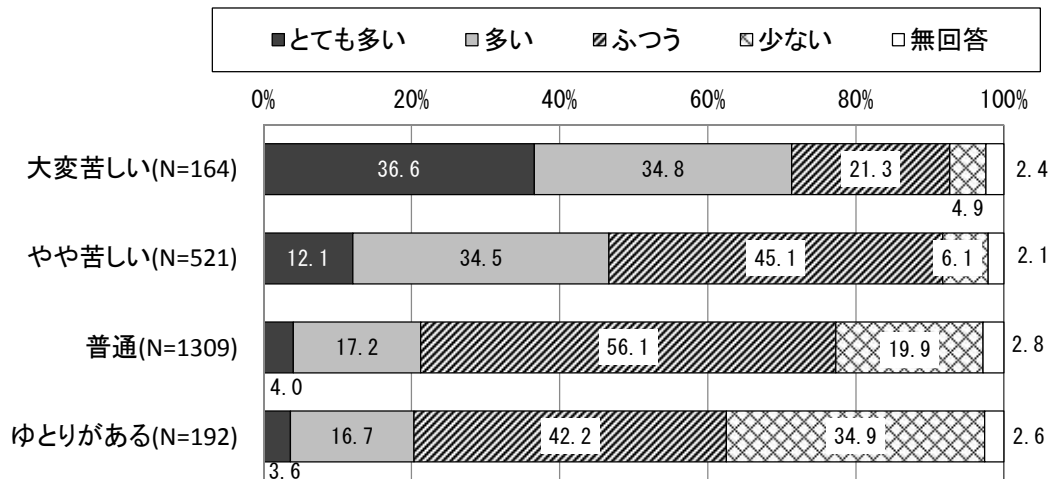
○ 暮らしの状況と年齢

「大変苦しい」と回答した人の割合は、30歳代が10.7%と最も高く、次いで20歳代9.9%、40歳代9.5%となっており、40歳代以降は年齢が上がるにしたがって低くなっている。



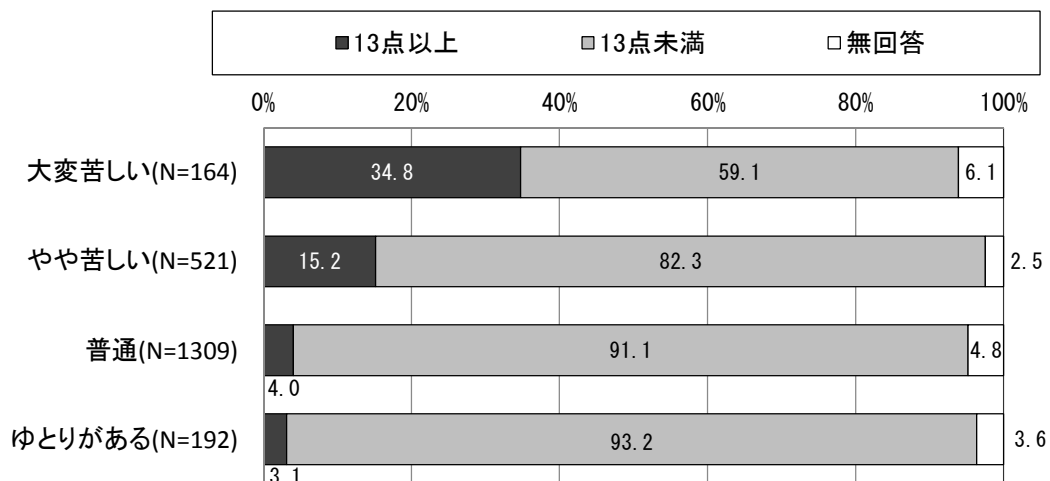
## ○ 暮らしの状況とストレス

ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「大変苦しい」と回答した人では36.6%と高く、「やや苦しい」と回答した人では12.1%であった。一方、「普通」、「ゆとりがある」と回答した人ではそれぞれ4.0%、3.6%と低かった。



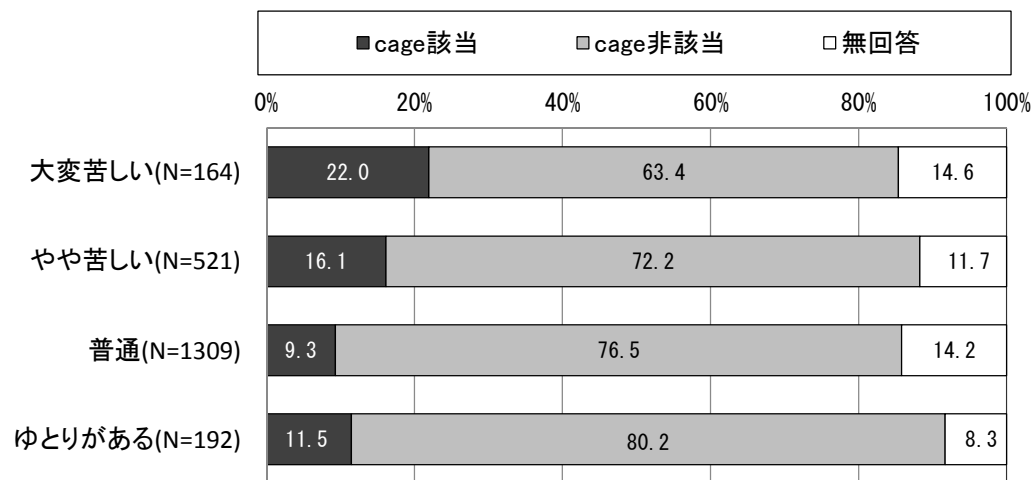
## ○ 暮らしの状況とK6

「大変苦しい」と回答した人のうち、K6高得点者の割合は34.8%と高かった。



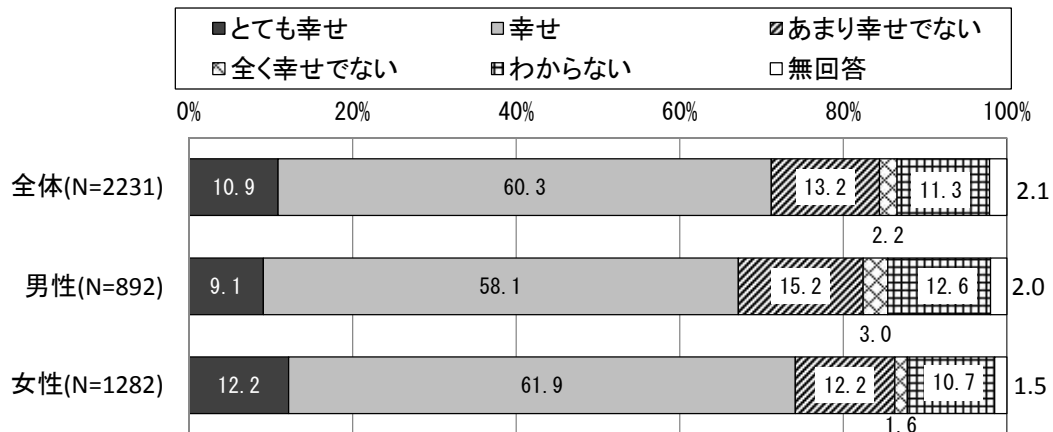
○ 暮らしの状況とCAGE該当者

「大変苦しい」と回答した人のうち、CAGE該当者の割合は22.0%と高かった。



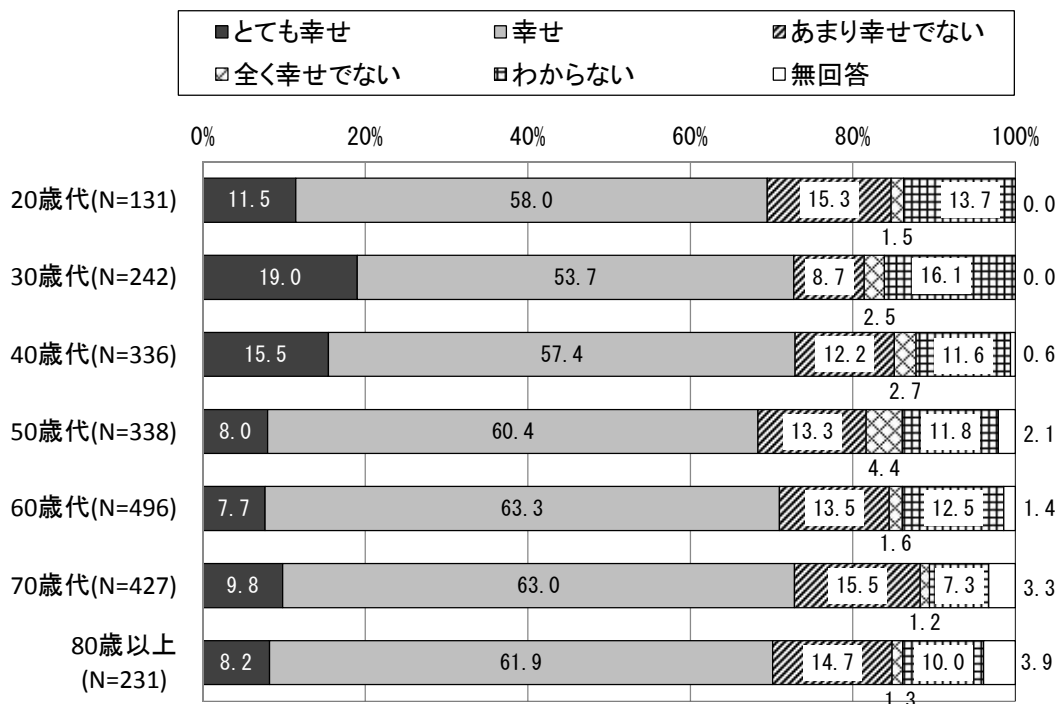
問31 あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか。

「とても幸せ」10.9%、「幸せ」60.3%、「あまり幸せでない」13.2%、「全く幸せでない」2.2%であった。男性では「とても幸せ」が9.1%、「幸せ」が58.1%であるのに対し、女性では「とても幸せ」が12.2%、「幸せ」が61.9%となっており、男性に比べて女性の方が幸せと感じている割合が多かった。



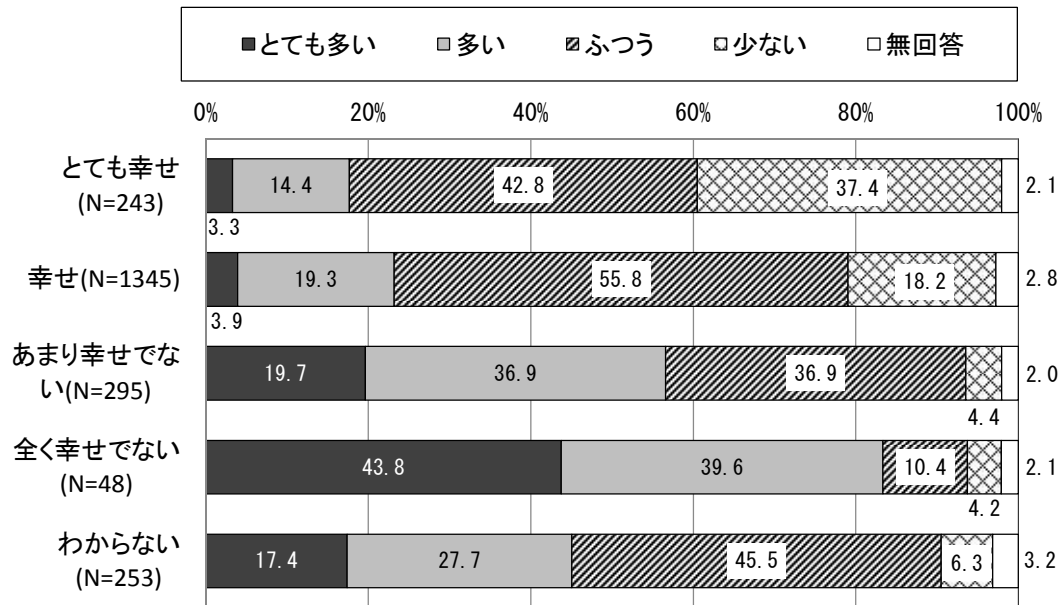
○ 幸福度と年齢

年齢別にみると、「とても幸せ」の割合は30歳代が19.0%、40歳代が15.5%と、他の年代に比べて高かった。



## ○ 幸福度とストレス

「全く幸せでない」と回答した人では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合が43.8%と高かった。

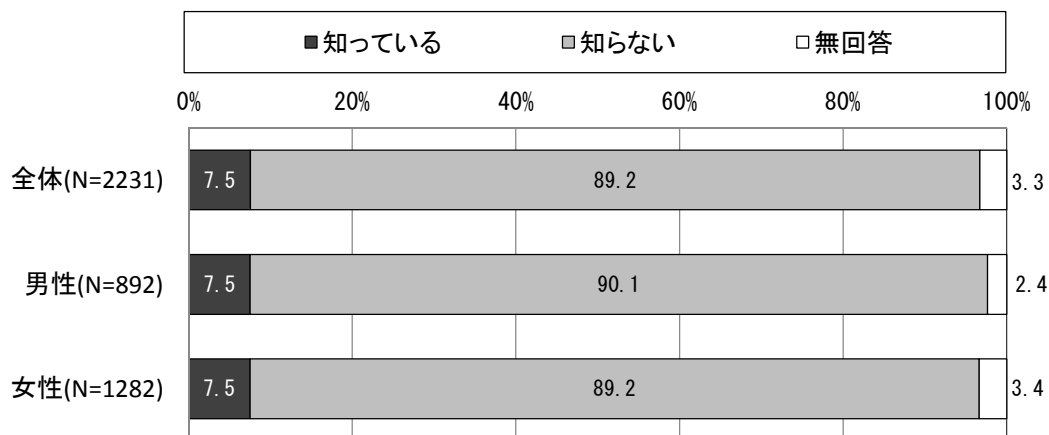


## 5 相談窓口について

問 32 北九州市では、こころの健康づくりに関することや各種相談窓口の紹介など、ホームページで情報を発信していますが、知っていますか。

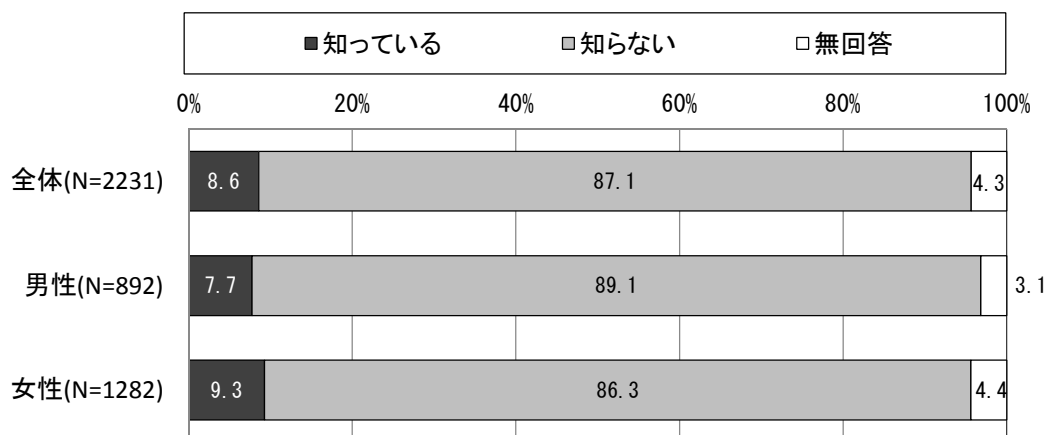
### ① 北九州市こころの体温計

「知っている」と回答した人は7.5%であった。



### ② 北九州市いのちとこころの情報サイト

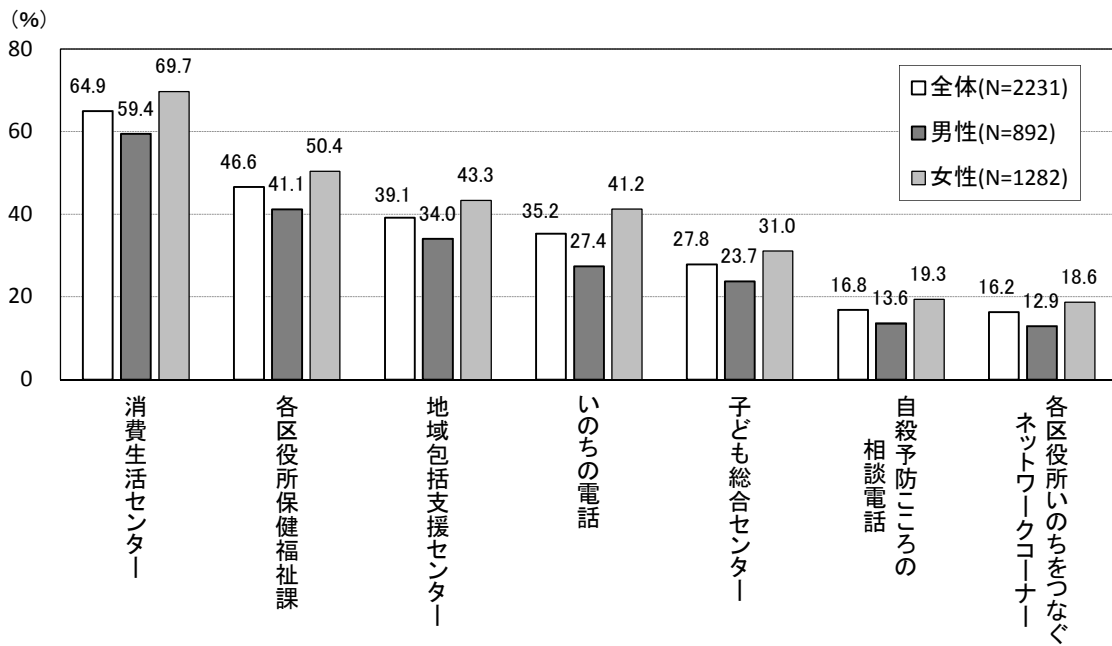
「知っている」と回答した人は8.6%であった。



問 33 北九州市内には、さまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。

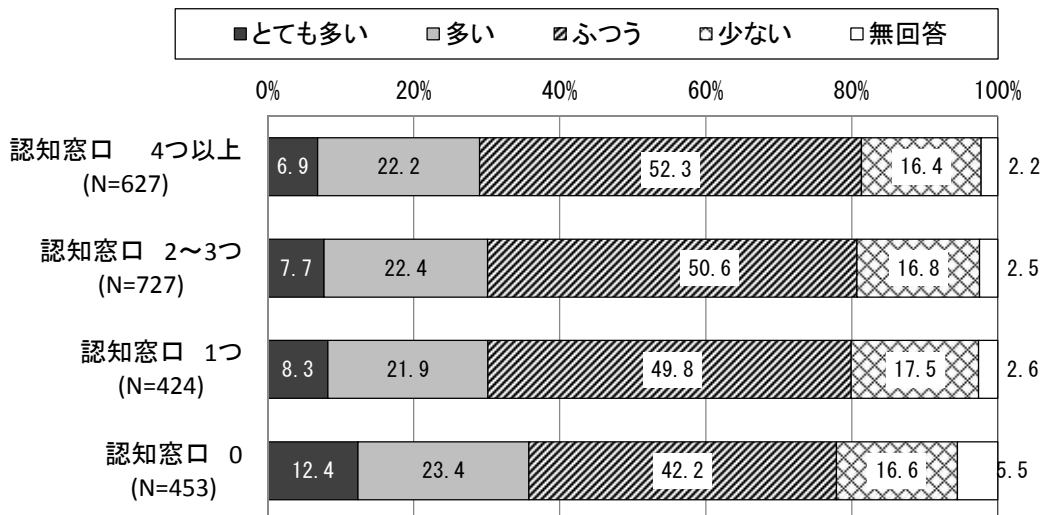
「知っている」と回答した人の割合は、「消費生活センター」が64.9%で最も高く、次いで「各区役所保健福祉課」46.6%、「地域包括支援センター」39.1%、「いのちの電話」35.2%、「子ども総合センター」27.8%、「自殺予防こころの相談電話」16.8%、「各区役所のいのちをつなぐネットワークコーナー」16.2%の順となっている。

男女別にみると、いずれの相談窓口についても女性の方が男性に比べ認知度が高い。



### ○ 相談窓口認知度（件数）とストレス

相談窓口を全く知らない人は、ストレスが「とても多い」と感じている人の割合が高い。



## 6 自由意見

アンケート調査の最後に、回答者の自由な意見を記述していただいた。多くの貴重なご意見をいただいたが、紙幅の関係上、一部掲載する。なお、自由記述欄は、個人が特定されないよう多少の改編を加えたものがある。

### (1) 調査について

- アンケートでの情報収集も大事だとは思いますが、実際に1件1件訪問して実状を把握することも大事だと思います。仕事が作業にならないように改善宜しくをお願いします。
- こころの状態は都度変化してゆく。直近のことを質問されているが、長いスパンで捉えられた方がいいと思われる。
- アンケートに参加させていただいて、ありがとうございました。落ちこんでいる時だったので、北九州市が、このようなことに取り組んでいることを知り、少しうれしい気持ちになりました。
- こういった調査の実施後は、予防第一で何かしらの対策をしていただきたいです。
- 今回の調査で同封いただいた冊子により、行政の相談窓口が細部に分かれ充実している事を始めて知りました。一覧表にまとめ各家庭に配布し、常に目にする事でイザという時に心強い味方になってくれる気がします。
- 市の行政サービスとしてこころの健康づくりの機関をあまり知りませんでした。何かの機会にPRをされたらと思います。私も知っておきたいと思います。
- 今回のアンケートで、北九州市の年間の自殺者数（200名程）を知り、驚きました。

### (2) こころや身体の健康について

- 年1回は、健康診断を受けています。
- 体の健康が心の健康につながると思う。
- 思い詰めないで誰かと話をする事。気分転換をする。
- 家にこもらず、外に出る事が大事だと思います。ボランティアなど積極的にすることをおすすめします。とにかく体を動かすことが大事だと思います。
- 心と体の健康づくりに大切なのは『食』だと考えます。『食』をおろそかにしない事は、ひいては本人にとってのコミュニケーションを豊かにすることに繋がるのでは？とも思います。
- 最低1日1人以上の人と話すことと笑うことを心掛けている。
- “こころの健康づくり”は社会、家庭内で「自分の居所」があるかどうか、また、高齢者にとっては人と話す機会があるかどうかは大きなテーマ。
- “こころの健康”と体を動かす（運動する）ことは密接に関係するので、その点を心掛ける事が大切と思います。
- こころの健康づくりの対策などを行政のみが取り組むのは、効果が薄いように感じます。
- 眠る事が大事です。不眠が続くなら医師などに相談してみる事です。



### (3) 地域生活について

- 私は、高齢者ですが、地域に担当している民生委員が定期的に訪問して日常生活の指導や相談等をしてくださるので、安心して生活できています。
- 私は、民生委員をしています。家族の病気や家族関係の問題は、めずらしい事ではありません。ひとりで悩まず話してみませんか。
- 今、町内会や老人会等の交流の場をただ面倒というだけで、参加しない人が多い。それでは、隣近所の事もよく分らないので、何か起こった時に、カベになりそう。
- 最近自治会を脱退する方が増えています。脱退する事で孤立し、ご近所との関係も希薄になり、内向的になるのではないのでしょうか。まずは自治会へ入会し、人との関わりを持つことではないのでしょうか。
- 長年住んでいるが、近隣の人との交流がほとんどなく、老人会や自治会加入の勧誘もない。何事も「向う3軒両隣」的な復活がいいのでは？と思います。
- 地域・職場その他行事に積極的に参加し人間関係を築き上げて行く事が大切……とわかっていても小さい頃からそのような環境で育たないと大人になってから自分を変える事は難しいので、小さい頃から地域の行事に参加させることも大切。
- 子どもも大人も、お互いに地域全体で見守りあうことが大切。
- 身近な人同士がささえあうことが大切・・・とわかってはいるのですが、忙しさにかまけて自分のことで精一杯の毎日です。

### (4) 子ども・若者に関する事

- 少子化問題をなくす為に、子どもがいる家庭への援助をもっと増やすべき。
- 学校教育で道徳をもっと重視しないといけない。
- 全ての子供達が夢を持ち未来に希望が持てる世の中になって欲しい。学ぶ機会の格差が無くして欲しい。未来に希望が持てれば自殺も減ると思う。
- いじめの発覚した学校等に対して、教師だけでなく、地域全体で見守るの必要性があると感じます。
- 昨今の「子供の貧困」に胸が痛みます。気軽に相談できる窓口が各区役所にあればと思います。
- 子供の頃から命の大切さ、人への接し方、人のために何かすることの大切さ、人への思いやり、人と同じ時間を共有するそういうことを心から教えて行くべきだと思います。自分以外の人のことを考える人が多くなると世の中も救われるのではないのでしょうか。
- 小・中学生の間に大切な友を作る事が大切だと感じます。スマートフォンなどの普及により、便利になりすぎて、機会を失っていることがあるように思います。
- 経済的困難のため進学できないなど負の連鎖を解消して欲しい。
- 母子家庭で、給与収入があるため、母子手当がもらえず、生活に困っています。母子手当の収入支給上限を上げてもらいたいです。
- 経済的な困窮が問題であると考えてるので、子どもの頃から金銭感覚をしっかり身につける教育が必要だと思う。

- 友達から「死にたい」と言われた事があります。その時は知識がなく、対応の仕方を知っていれば良かったと後悔しました。悩みの大きさは個人で違うと思いました。中学、高校の時から自殺対策などをやって行く方が良いと思います。
- 就職するために北九州市に来たので、知人・友人はおらず、また、単身世帯が多い地域のためか、近所付き合いもありません。職場と自宅の往復のみの生活で、孤独感を感じます。新たな人間関係をつくるきっかけがあればと思います。

#### (5) 高齢者に関すること

- 私は、後期高齢者です。何でも気軽に話せる場所がほしい。特に小さい子供から高校生までの子供達と話せる機会があると、子供からエネルギー、笑いや力をもらえる。その様な行事などをして欲しい。
- 健康を害している高齢者で、心の病になる人がたくさんいるはずですが、行政は、もっと積極的に働きかけ、見つけだし、アドバイスをして欲しいです。
- 自分が高齢になった時、年金だけで暮らせるのかとても不安になる時があります。私の親の介護も必要になるだろうし、その時、行政に相談して何かしてもらえるのか不安です。
- 介護施設の充実をお願いします。
- 年金が少ないため生活に不安をかかえ、自殺をした方がいるというニュースを見ました。本当に生活をしていけるか、年金の額を考え直した方が良いと思います。施設に入るのも金額が高いので、1人暮らしの方は困っていると思います。
- 職場を定年で退職すると、高齢者が働けるところが極めて少なく低所得に苦しむ生活になっている。
- 65才を過ぎても元気な人が居るにもかかわらず働く所がない。求人が多いのに年齢が高いだけで断られる。
- 女性労働力の活用と高齢者のやりがいと経済支援を兼ねるため、60才以上の人に保育ママ、保育パパ制度を導入し、行政の職員が監督指導する。

#### (6) 生活苦に関すること

- 低所得者（生活保護者除く）の対策が不十分。
- 生活苦のない社会であれば、自殺者は減少すると思われます。
- 生活苦で亡くなっている方、生活保護を本当に困っておられる方に支給して頂きたい。自殺対策としては、有益だと思う。
- 生活苦でやっていけない人の事をもっと考えて、無理な税収をしないほしい。

#### (7) 経済・労働等に関すること

- 地域の産業を振興させることで、多くの人が働けることが一番大事であると思う。
- 現在社会は就職難で低賃金である。これでは、心にゆとり等持てるはずがない。生活に余裕を持てる社会にすべきだと思う。

- 雇用の充実が大切だと思います。
- 正規雇用されやすい社会の実現に向け、行政も取り組んで頂きたい。
- 非正規雇用をなくし、中高年の職業をもっと増やしてほしい。
- 夜勤や交代勤務の従事者に心のバランスを崩す傾向があるので、企業への啓発をもっと積極的に行ってほしいと思います。
- 企業内のパワハラ、過労働強制等々に、真実公開の実行力を伴う施策が急務である。
- 職場内であれば、上司や同僚からの理解、適度に思いやれる関係性づくり。職場待遇の充実。
- 職場復帰支援などのサービスがより充実されるとありがたいです。
- 精神疾患（特にうつ病）を患った後、社会復帰するまでの医師以外の複合的な支援のシステムがあるとすぐに職場復帰するより緩やか復帰でき、社会復帰しやすいと思う。
- 職場と地域の連絡がとれて保健指導に生かされるとよいと思います。

#### (8) 相談窓口に関すること

- もっと声をきいて欲しい。土、日、休日に相談ができないのを何とかして欲しい。
- 電話相談は入口でもその後につながる場所を設置し、対面で話せる場所を欲しがっていると思います。
- 区役所にも助けてくれる人がいます。とても感謝して暮しています。
- 気軽に相談できる電話相談に助けられました。本人だけでなく家族の事も相談できる相談電話ありがたいです。
- どんなに窓口があっても個々の内容に寄り添い、サインを感じることができる方々がいなければ、市やセンターの啓発活動も無意味なものとなります。
- 相談の窓口があっても果たして本当に親身になっていただけるのか、不安に感じます。
- 初めての出産の時に家族から育児の協力を得られず、つらくなったがありました。その頃、保健婦さんから連絡があり、話を聞いてくださり、病院を紹介していただきました。おかげで、今は、こころの健康を取り戻しました。ありがとうございました。

#### (9) 自殺対策に資する普及啓発に関すること

- 変化に気づくのは難しいかもしれませんが、本人が気づくことはほとんどないでしょうから家族や周りの人が気付いて、早めの対応が大切だと思う。
- 声掛けする事が大切だと思う。
- 死にたいと思っている人は、それを口には出さないように思います。その人に関わる人が、その人の小さな心のサインや変化に気付いてあげられるような環境や関係が一番必要のように思います。
- 一人で悩まず相談が一番！！
- 相談窓口への誘い方等の啓蒙活動が大事だと思います。

- 一人でもいいので寄りそって十分に話しを聞いてもらえるだけで救われる方がいると思います。
- 自分の頑張りだけではどうにもならない時があるので、1人で頑張らずに早めにSOSを出すことができる環境を増やし、それを市民全体が知ることが大切だと思う。
- 相談できる場所があること、相談することははずかしいことではないこと、面倒なことではないことを皆が知っていることが大切なことだと思います。
- 悩みの大きさは人それぞれ。相談されたら自分にとっては大した事ない内容でも、その人にとっては重要な悩み。解決策がなくても”大変だったね”と一緒に悲しんだり、一緒に怒ったりして同じ気持ちでいてくれていると感じる事で安心する。
- こころの病気（うつ病など）は誰でもかかる病気である。自分は関係ないというような認識を変えて、普通のこととしてこころの健康づくりを啓発していくことが必要だと思います。
- こころの病気になったときは、本人にとって良い環境作りのため身近な人に一緒に行動してもらえたらと思う。
- うつ病患者の理解を深めていくような研修やセミナーを積極的に企業や自治体で実施して欲しい。
- 家族がうつ病などになったときの対処方法とかの講座を多く開いて欲しい。ストレス社会でうつ病はとても身近な病気になってきていると思う。
- 各種相談窓口の紹介は、ホームページよりもスーパー等の入口にはり紙でもしたほうが目につきやすい。
- インターネットなどは出来ないので、町内の福祉協力員さんや民生委員さんを通して、高齢者や孤独な方に心を開いてもらえるよう積極的に働きかけてもらいたい。
- こころの病気や自殺のこと、相談する機関があることを皆が知っていなければならないと思います。CMや広告など流し、広めていってほしいです。

#### (10) その他

- 山や川や散歩コースなど、もっと整備して、もっともっと皆が外に出たくなるようにして欲しいと思います。
- 本城陸上競技場やグリーンパークのように、市民がゆっくり過ごせる公園を増やして欲しい。
- 北九州の福祉は型に取られ過ぎて融通が効かない。
- 病院を受診したくても体調が悪く行けなかったり、予約が必要な上、すぐに受診ができなかったりするので、無料で受けられるカウンセリングや行政からの往診や相談等をしてくれる制度が身近にあればと思う。

### Ⅲ まとめと考察

#### 1 ストレスについて

日常生活の中で、8.5%の方が「ストレスがとても多い」と感じており、男女に大きな差はみられない。

ストレスの内容は、男性では「健康問題」、「勤務問題」、「経済・生活問題」の順に多く、女性では「健康問題」、「家庭問題」、「経済・生活問題」の順に多い。

年代では、30歳代に「ストレスがとても多い」と回答している人が目立つ。

家族構成では、親との2世代同居でストレスが高く、ひとり暮らしや夫婦だけではストレスが低かった。また、介護・看護している人、未就学児がいる人は、ストレスが高い。

悩みやストレスについて相談できる人がいる人は79.6%と多くを占めるが、相談できる人がいない約2割の人は、ストレスが高い人が多い。

ストレス解消法の内容は、男性では、「テレビ・映画・ラジオ」、「お酒」、「寝る」、「スポーツ」の順、女性では、「買い物」、「会話・電話」、「テレビ・映画・ラジオ」、「食べる」の順となっており、男女の違いが顕著である。

悩みやストレスを人に相談することが「恥ずかしい」という意識は男性に多い。このような意識を持つ人には、ストレスが多いと回答した人が多い。

K6高得点者、すなわちうつや不安障害を罹患している可能性の高い方が8.8%もみられる。

また、過去1年の間に死にたいと考えたことのある方は13.2%もあり、女性の方が多い。さらに、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがある方は9.5%であり、これも女性が多い。打ち明けられたときには、「話を親身に聞く」、「落ち着くまで一緒に過ごす」といった適切な対応が取れている。

#### 2 健康状態・生活習慣について

「健康」または「まあまあ健康」と感じている人は71.7%、最近1か月の間に睡眠で困ったことがあった人が30.3%であった。

よく眠れない日が2週間以上続いた場合、精神科・心療内科に行く人は33.4%である。精神科・心療内科以外の病院に行く人が21.7%、病院に行かない人が41.6%で、まだまだ精神科・心療内科の敷居が高いことが示されている。

心の病気や悩み、現在通院中の方は4.8%、受診歴のある方は9.1%であり、前回調査（平成22年度）と比べると、通院中もしくは受診歴がある方の割合は増えている。また、K6高得点者（うつや不安障害を罹患している可能性の高い者）のうち、受診歴のない方が59.2%いるが、前回調査より減っている。

精神疾患についての意識をたずねると、「精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思う」人は74.1%である。20歳代～50歳代の80%以上が、精神疾患は身近な問題として捉え、この意識が若い世代に浸透している傾向にある。

ストレスと関連する生活習慣として、飲酒について質問したが、「ほとんど毎日飲む」人は22.1%で、そのうち69.1%は男性である。

CAGEで2項目以上あてはまった人（CAGE該当者）は、スクリーニング上、アルコール依存症の可能性が高い人である。「ほとんど毎日飲む」人のうち、34.6%の人がCAGE該当者である。また、CAGE該当者の割合は、年齢別には40歳代、50歳代、30歳代の順に高く、男性が多かった。CAGE該当者はストレスが高い上、「相談する人がいない」、「相談することが恥ずかしいと思う」、「死にたいと考えたことがある」などの割合が高い。

また、今回の調査ではギャンブルについてたずねた。ギャンブルをする人は15.4%で、男性に多い。ギャンブルをする人の割合は、年齢別では50歳代、40歳代、60歳代の順に高く、CAGE該当者は非該当者に比べて高かった。この結果より、ギャンブルとお酒の不健康な悪循環が推定される。また、ギャンブルをする人は、「相談する人がいない」、「相談することが恥ずかしいと思う」、「死にたいと考えたことがある」などの割合が高い傾向がみられた。なお、ギャンブルをする人のうち、ギャンブル依存の可能性のある人（The Lie/Bet Questionnaireで1項目でも該当）の割合は20.1%であった。

### 3 地域生活などについて

地域生活については、「この1週間に友人・知人と世間話をしなかった」人が16.4%、「この1週間に近所の人と世間話をしなかった」人が48.7%いたが、これらの人は、それぞれ世間話をした人と比較して、ストレスが高かった。

「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」人は48.4%であり、「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が、高かった。同様に、CAGE該当者の割合も高い傾向がみられた。

地域の行事や近隣にある趣味の活動に「参加しない」人は39.4%で、「よく参加している」と比較して「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が2.5倍と高い。

前回調査（平成22年度）と比して、地域での交流をしない人の割合が増えている。

また、地域の治安について「不安」または「少し不安」と答えた32.3%の方は、「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高い。

さらに、「一般的に、あなたは人を信用するほうですか」との問いに対して、「思わない」または「どちらかといえばそう思わない」と答えた方は24.6%おり、これも「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高かった。

現在の暮らしの状況を総合的にみて「普通」と感じている人が58.7%、「やや苦しい」が23.4%、「ゆとりがある」が8.6%、「大変苦しい」が7.4%であった。50歳代以下40%近くの人が生活が苦しいと感じている。前回調査（平成22年度）と比して、「大変苦しい」、「苦しい」と感じている人は減少している。「大変苦しい」と感じている人にストレスが多く、「大変苦しい」と感じている人の34.8%がK6高得点者、22.0%がCAGE該当者であった。

71.2%の人が、「とても幸せ」または「幸せ」と回答した。「全く幸せでない」と感じている人は、「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高かった。

最後に、北九州市内の相談窓口を知っているか尋ねた。「知っている」と回答した人の割合は、「消費生活センター」64.9%、「各区役所保健福祉課」46.6%、「地域包括支援センター」39.1%、「いのちの電話」35.2%、「子ども総合センター」27.8%、「自殺予防こころの相談電話」16.8%、「各区役所いのちをつなぐネットワークコーナー」16.2%の順であった。相談窓

口を全く知らない人は、知っている人よりも「ストレスがとても多い」と感じている人の割合が高かった。年齢別にみると、子育て世代は「各区役所保健福祉課」、高齢者は「地域包括支援センター」を知っており、各年代の必要性に応じた窓口を知られている。また、他の相談窓口と比べ、「消費生活センター」は全年齢で知っている人の割合が多かった。

#### 4 その他

本調査は、地域の代表性を得るべく、行政区である7区に分割し、49.6%という比較的高い回収率を得た。ただし、回収されたデータは、60歳代の方が多く、20歳～30歳代の方からのものが比較的少ないため、若年層の実態が見えやすいとは言えない。

#### 【参考資料】

「こころの健康に関する実態調査 報告書」（平成23年3月）北九州市立精神保健福祉センター

#### IV 調査結果に関する意見

本調査は、平成 22 年に実施した「こころの健康に関する実態調査」から 5 年経過した市民の実態を把握するものであった。

平成 10 年に 3 万人を越え、それ以降も高い水準を維持していた自殺者数だが、平成 18 年に制定された自殺対策基本法による取り組みの効果もあって平成 24 年には 3 万人を切り、平成 26 年には約 2 万 5 千人となっている。以前に比べ男女ともに中高年層の自殺者は減少したが、それに比べると若者の自殺については減少しているとは言い難い現状があり、今後、若年層への対策強化が課題である。また、被雇用者（労働者）のうち職場や仕事で強い不安やストレスを感じている人は 6 割に達していると言われ、自殺者数も高水準で推移している。我々も職域のメンタルヘルスの問題については取り組んでおり、大きな課題として捉えている。平成 27 年 12 月より労働者のメンタルヘルス対策として、「ストレスチェック制度」が義務化された。今後どのように展開していくか注目したい。

本実態調査のデータは、特定の時期・特定の地域の一面であることに留意した上で、前回調査とも比較しながら意見を述べたい。

今回の調査で、ストレスが多いと感じている市民は 8.5%、うつ状態やうつ病、不安障害などの可能性のある人も 8.8%とそれぞれが前回調査と比較してやや上昇しているという結果だった。自殺者は減少しているとはいえ、決して安心できる結果ではない。

悩みやストレスについて相談できる人がいる人は前回同様 8 割程度であったが、地域との交流は前回より減少しているという結果であった。地域行政・保健・医療など官民が一体となったの努力も必要だが、市民が個人のネットワークや地域のネットワークなどのセーフティネットを予め張っておくということも重要となる。

「精神疾患は誰もがかかりうる病気」という認識は、20～30 歳代では最も高い傾向にあり、これは精神保健に携わる我々にとって喜ばしい結果であった。北九州市立精神保健福祉センターでサイトを運営している「こころの体温計」の利用者に若年層が多いということからも、インターネットなどでこころの健康や精神疾患に関する情報を手に入れやすくなり理解が促進されている可能性がある。しかし、年齢が高くなるにつれ、その認識は低くなることは課題でありさらに普及・啓発が必要である。

前回調査でも問題として捉えられていたアルコールだが、やはり今回の調査でもアルコール依存症の可能性のある人の数は依然として全国調査に比べても高い割合であった。アルコールはとても身近なものだが、それに伴う問題は深刻であり、本人の健康障害のみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などのさまざまな問題が密接に関係している。しかし、地域住民にその認識はまだまだ広まっていない現状にある。平成 26 年よりアルコール健康障害対策基本法が制定され、行政、保健医療福祉、事業者、地域住民、NPO 等、様々な領域の人たちがそれぞれの責務として取り組んでいくことになった。飲酒に関して良い意味でも悪い意味でも寛容な北九州市民であるが、この法律が追い風となり、市民に対しては、まず若者も含めた適正飲酒の普及・啓発がすすんでいくことを期待したい。

また、今回、新たに追加されたギャンブルに関する調査結果も興味深いものがあった。近年、精神医学研究のアカデミックな診断でもアルコール、薬物、ギャンブル、その他の一部の



問題群を対象は違っても共通の社会病理であるアディクション（嗜癖：生活を破綻に追いやる好ましくない習慣）と捉える方向がある。本調査の示すところも今後は地域精神保健活動の中で、アディクションへのアプローチがより重要になってゆくということかもしれない。

「うつ」、「アルコール」、「自殺」は死のトライアングルとも言われ、互いに関係している。それらを未然に防ぐ普及・啓発により市民意識の変容や問題が浮き上がったときに対応できる地域行政・保健・医療など官民が一体となったの努力が期待される。また、今回の調査により年齢による意識や行動などの違いも明らかになったことから、今後は若者、中高年、高齢者などの各年代に合わせた細やかな対策が必要である。我々も地域の動きを見守り、応援していきたいと考えている。

本実態調査を基にして、多くの方がこころの健康づくりについて考えるきっかけとなるよう願っている。

平成 28 年 1 月

産業医科大学精神医学教室 教授 吉村玲児

(北九州市自殺対策連絡会議 副議長)

# 調 査 票

# こころの健康に関する実態調査

日頃から市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

現在は、ストレス社会といわれるように多くの方が学業や仕事、介護、健康などに関する不安や悩みをかかえています。

北九州市では、市民の皆様が生活する上で、こころの健康についてどのように感じているかをおたずねし、今後の保健福祉行政についての基礎資料とするため、「こころの健康に関する実態調査」を実施することとなりました。

この調査は、市内にお住まいの20歳以上の方の中から無作為抽出した4,500人の方にアンケート調査を行うもので、今回、このアンケートをあなた様をお願いすることとなりました。

この調査により得られた回答・データは、調査結果の集計・統計・分析以外の目的に使用することはありません。また、回収した調査の結果は統計的に処理しますので、調査の過程や結果の公表にあたっては、ご回答いただいた方にご迷惑をかける事は一切ありません。

お忙しいところお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成27年7月 北九州市

## ◆ご記入についてのお願い◆

- 1 調査票は無記名でお願いします。
- 2 あて名のご本人にご回答をお願いします。もし、ご本人にご記入いただけない場合は、可能であれば、身近な方がご本人のご意見を聞きながらご記入いただきますようお願いいたします。
- 3 ご記入は、鉛筆、ボールペンなどいずれでも結構です。
- 4 ご記入は、質問の番号にそってお願いいたします。回答にあたっては、空欄での回答をさけ、できるだけあなたの状況に近い番号に○をつけてください。
- 5 ご記入の調査票は同封の返信用封筒(切手は不要)に入れて、郵便ポストへご投函ください。

締め切りは **平成27年7月31日(金)** です。

\*この調査についてのお問い合わせは、下記にお願いいたします。

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7-1

北九州市立精神保健福祉センター こころのアンケート係

TEL : 093-522-8729 FAX : 093-522-8776

## I あなた自身のことや家族のこと

問1 あなた(あて名のご本人)の性別はどちらですか。(1つに○)

- |      |      |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(1つに○)

- |          |           |           |           |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 20～24歳 | 2 25～29歳  | 3 30～34歳  | 4 35～39歳  |
| 5 40～44歳 | 6 45～49歳  | 7 50～54歳  | 8 55～59歳  |
| 9 60～64歳 | 10 65～69歳 | 11 70～74歳 | 12 75～79歳 |
| 13 80歳以上 |           |           |           |

問3 あなたのお住まいの区はどこですか。(1つに○)

- |        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| 1 門司区  | 2 小倉北区 | 3 小倉南区 | 4 若松区 |
| 5 八幡東区 | 6 八幡西区 | 7 戸畑区  |       |

問4 あなたの現在の状況は次のどれにあてはまりますか。(主なもの1つに○)

- |                 |          |             |  |
|-----------------|----------|-------------|--|
| 1 自営業           | 2 正規雇用   | 3 パート・アルバイト |  |
| 4 派遣社員・契約社員・嘱託員 | 5 学生     | 6 専業主婦・主夫   |  |
| 7 失業者(求職者も含む)   | 8 年金等生活者 | 9 その他       |  |

問5 あなたの現在の家族構成に一番近いものを選んでください。(1つに○)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 ひとり暮らし       | 2 夫婦だけ         |
| 3 あなた(あなた夫婦)と親 | 4 あなた(あなた夫婦)と子 |
| 5 あなたを含めて三世代   | 6 その他          |

問6 現在、配偶者はいますか。(1つに○)

- |         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 1 配偶者あり | 2 未婚 | 3 死別 | 4 離別 |
|---------|------|------|------|

問7 あなたが主に介護・看護をしている方はいますか。(1つに○)

1 いる	2 いない
------	-------

問8 小学校入学前の子どもがいますか。(1つに○)

1 いる	2 いない
------	-------

↓  
【「1 いる」と答えた方におたずねします。】

保育所・幼稚園・認定こども園を利用していますか。(1つに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

## II あなたの悩みやストレス

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。(1つに○)

1 とても多い	2 多い	3 ふつう	4 少ない
---------	------	-------	-------

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。(それぞれ1つに○)

項 目	あった	なかった
① 家庭問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、家族の死亡など)	1	2
② 健康問題 (自分の病気の悩み、身体の悩みなど)	1	2
③ 経済・生活問題 (倒産、事業不振、負債、失業、就職の失敗、生活苦など)	1	2
④ 勤務問題 (仕事の失敗、転勤、職場の人間関係など)	1	2
⑤ 男女問題 (結婚をめぐる悩み、恋愛、失恋、その他交際をめぐる悩み など)	1	2
⑥ 学校問題 (学業不振、友人・教師との関係、いじめ、その他進路に関する悩み など)	1	2
⑦ その他 (近隣関係、孤立感など上記以外)	1	2

問 11 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。(1つに○)

1 いる	2 いない
------	-------

【1 いる】と答えた方におたずねします。】

よく相談するのはどこ又はどなたですか。あてはまるものを全て選んでください。

(○はいくつでも)

1 家族や親族	2 友人	3 近所の人
4 職場の人	5 公的機関	6 民間の相談機関
7 医師等医療機関	8 電話相談	9 その他

問 12 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。あてはまるものを全て選んでください。

(○はいくつでも)

1 買物	2 音楽	3 スポーツ	4 食べる
5 寝る	6 会話・電話	7 お酒	8 タバコ
9 ギャンブル	10 読書	11 旅行・ドライブ	
12 テレビ・映画・ラジオ		13 インターネット・SNS	
14 その他 ( )		15 特になし	

問 13 悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(1つに○)

1 思う	2 思わない
------	--------

問 14 過去1ヶ月の間、あなたがどのように感じていたかについておたずねします。

(それぞれ1つに○)

項 目	いつも	たい てい	とき どき	少し だけ	まった く ない
① 神経過敏になっていると感じましたか。	1	2	3	4	5
② 絶望的と感じましたか。	1	2	3	4	5
③ そわそわしたり、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
④ 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも面倒だと感じましたか。	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5



問 20 あなたは、精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか。  
(1つに○)

1 思う	2 思わない
------	--------

問 21 こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。(1つに○)

1 通院している	2 過去に受診したことがある	3 受診したことはない
----------	----------------	-------------

問 22 お酒を飲みますか。(1つに○)

1 ほとんど毎日飲む	2 時々飲む	3 ほとんど飲まない	4 飲まない
------------	--------	------------	--------

問 23 あなたの飲酒の状況についておたずねします。(それぞれ1つに○)

項 目	はい	いいえ
① あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことはありますか。	1	2
② あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、いらだいたりしたことがありますか。	1	2
③ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか。	1	2
④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。	1	2

問 24 ギャンブル(パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、競艇など)はしますか。(1つに○)

1 する	2 しない
------	-------



【「1 する」と答えた方におたずねします。】

あなたのギャンブルの状況についておたずねします。(それぞれ1つに○)

項 目	ある	ない
① あなたは過去1年間に、ギャンブルで使った金額に関して、あなたにとって重要な人にウソをつかざるを得なかったことはありますか。	1	2
② あなたはもっとギャンブルをする回数を増やしたり、大きな金額の賭けが必要だと感じたことがありますか。	1	2





## V その他

問 32 北九州市では、こころの健康づくりに関することや各種相談窓口の紹介など、ホームページで情報を発信していますが、知っていますか。(それぞれ1つに○)

項 目	知っている	知らない
① 北九州市こころの体温計（ストレスや落ち込み度など、こころの状態をチェックできるホームページ）	1	2
② 北九州市いのちとこころの情報サイト（こころの健康づくりやこころの病気の基礎知識・各種相談窓口などを掲載しているホームページ）	1	2

問 33 北九州市内には、さまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。(○はいくつでも)

- 1 各区役所保健福祉課（子どもや家庭問題、DV、精神保健、障害福祉に関する相談）
- 2 地域包括支援センター（高齢者のための保健・医療・福祉の「総合相談窓口」）
- 3 子ども総合センター（児童相談所）（発達、非行、児童虐待など子どもに関する相談）
- 4 消費生活センター（消費者トラブルに関する相談）
- 5 各区役所いのちをつなぐネットワークコーナー（生活困窮に関する相談）
- 6 自殺予防こころの相談電話（電話によるこころの相談、情報提供）
- 7 いのちの電話（電話による相談、自殺予防の相談）

問 34 こころの健康づくりに関することや自殺対策で必要なことなど、ご意見等がございましたら、お聞かせください。

お忙しいところご協力いただき、ありがとうございました。

**平成 27 年 7 月 31 日(金)**までに同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに郵便ポストへご投函ください。