

## 「こころの健康」アンケート調査 集計結果

### ●アンケートの発送数・回収数・有効回答率

	発送数		回収数			回答率	
	男性	女性	男性	女性	無記入	男性	女性
20歳代	660	560	75	123	3	11.4%	22.0%
30歳代	400	280	74	93	1	18.5%	33.2%
40歳代	360	400	57	126	10	15.8%	31.5%
50歳代	280	280	64	99	2	22.9%	35.4%
60歳代	200	160	77	55	4	38.5%	34.4%
70歳代	180	240	85	108	14	47.2%	45.0%
無記入	-	-	2	2	1	-	-
計	2,080	1,920	434	606	35	20.9%	31.6%

### 問1. あなたの性別を教えてください。

	人数	割合
男性	434	41.7%
女性	606	58.3%
合計	1,040	100.0%
未記入・無効	35	
総合計	1,075	

### 問2. あなたの年齢はおいくつですか。(満年齢でお答えください)

	人数	割合
1 20～24歳	82	7.7%
2 25～29歳	119	11.1%
3 30～34歳	83	7.8%
4 35～39歳	85	7.9%
5 40～44歳	104	9.7%
6 45～49歳	89	8.3%
7 50～54歳	69	6.4%
8 55～59歳	96	9.0%
9 60～64歳	57	5.3%
10 65～69歳	79	7.4%
11 70～74歳	96	9.0%
12 75～79歳	111	10.4%
合計	1,070	100.0%
未記入・無効	5	
総合計	1,075	

### 問3. あなたのお住まいの町はどちらですか。

	人数	割合
伊形	137	13.6%
恒富東	93	9.2%
恒富西	58	5.8%
恒富北	26	2.6%
恒富南	89	8.8%
恒富中	57	5.7%
南方	173	17.2%
岡富	144	14.3%
東海	122	12.1%
南浦	10	1.0%
川中	16	1.6%
北方	29	2.9%
北浦	30	3.0%
北川	22	2.2%
合計	1,006	100.0%
未記入・無効	69	
総合計	1,075	

**問4. あなたのご職業は何ですか。**

	人数	割合
1 勤めている(常勤)	450	42.2%
2 勤めている(パート・アルバイト)	133	12.5%
3 自営業(事業経営・個人商店など)	85	8.0%
4 農・林・漁業	25	2.3%
5 専業主婦・主夫	124	11.6%
6 無職	195	18.3%
7 学生	25	2.3%
8 その他	30	2.8%
合計	1,067	100.0%
未記入・無効	8	
総合計	1,075	

**問5. 現在、配偶者はいますか。**

	人数	割合
1 未婚	229	21.5%
2 配偶者あり(同居)	676	63.5%
3 配偶者あり(別居)	28	2.6%
4 死別	55	5.2%
5 離別	77	7.2%
合計	1,065	100.0%
未記入・無効	10	
総合計	1,075	

**問6. 現在、同居のご家族はあなたを含めて何人ですか。**

	人数	割合
1 1人	160	15.0%
2 2人	322	30.1%
3 3人	261	24.4%
4 4人	177	16.6%
5 5人	90	8.4%
6 6人以上	59	5.5%
合計	1,069	100.0%
未記入・無効	6	
総合計	1,075	

**問7. 現在のお住まいの居住年数はどのくらいですか。**

	人数	割合
1 1年未満	80	7.5%
2 1～5年	255	23.9%
3 6～10年	111	10.4%
4 11～19年	153	14.4%
5 20年以上	467	43.8%
合計	1,066	100.0%
未記入・無効	9	
総合計	1,075	

**問8. 現在の暮らしの経済的な状況を総合的にみて、どう感じますか。**

	人数	割合
1 大変ゆとりがある	18	1.7%
2 ややゆとりがある	114	10.7%
3 ふつう	551	51.5%
4 やや苦しい	270	25.2%
5 大変苦しい	117	10.9%
合計	1,070	100.0%
未記入・無効	5	
総合計	1,075	

**問9. あなたは、日頃地域の活動に参加しますか。(※地域の活動・清掃・運動会・自治活動・子ども会活動など)**

	人数	割合
1 よく参加する	191	17.8%
2 時々参加する	341	31.8%
3 ほとんど参加しない	207	19.3%
4 参加しない	334	31.1%
合計	1,073	100.0%
未記入・無効	2	
総合計	1,075	

問10. 問9で「3.ほとんど参加しない」「4.参加しない」と答えた方にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	人数/541	割合
1 地域活動を知らないから	204	37.7%
2 地域活動に参加したいと思わないから	139	25.7%
3 地域活動に参加しなくても生活に支障がないから	116	21.4%
4 いずれ今の住所から転居するつもりだから	46	8.5%
5 仕事や家事などが忙しくて参加する時間がないから	245	45.3%
6 自分や家族のプライベートの時間を大切にしたいから	129	23.8%
7 その他	78	14.4%

問11. あなたのお住まいの地域についてお聞きします。【○はそれぞれの項目に1つつ】

	平均値	そう思う					そう思わない		合計
		5	4	3	2	1			
1 自分の住んでいる地域の人々は協力的だと思う	4	282	303	333	79	46	1,043		
2 自分の住んでいる地域の人々をよく知っている	3	174	245	253	209	162	1,043		
3 自分の住んでいる地域の人々とよく挨拶をする	4	400	335	175	82	55	1,047		
4 自分の住んでいる地域の人々とよく話をする	3	187	232	259	189	177	1,044		
5 自分の住んでいる地域には、相談したり、頼ったりすることができる人がいる	3	161	151	211	184	337	1,044		
6 自分の住んでいる地域を住みやすいと思う	4	379	307	229	64	65	1,044		
7 自分の住んでいる地域に愛着がある	4	338	259	260	91	99	1,047		

問12. あなたは現在延岡市が行っている「健康長寿のまちづくり」の取組みを知っていますか。

	人数	割合
1 活動内容をほぼ知っている	91	8.7%
2 活動内容を少しは知っている	212	20.2%
3 活動内容は知らないが聞いたことはある	427	40.7%
4 聞いたことがない	319	30.4%
合計	1,049	100.0%
未記入・無効	26	
	1,075	

問13. あなたは「健康長寿のまちづくり」の取組みの中で行われている事業やイベントに参加したことがありますか。(健康学習会・講演会・のべおか健康長寿ポイントなど)

	人数	割合
1 参加したことがある	166	16.0%
2 行われたことは知っていたが、参加したことはない	406	39.1%
3 そういうものがあることは、まったく知らない	466	44.9%
合計	1,038	100.0%
未記入・無効	37	
総合計	1,075	

問14. 過去1か月間の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。【○はそれぞれの項目に1つつ】

	平均値	そう思う					そう思わない		合計
		5	4	3	2	1			
1 神経過敏に感じましたか	2	52	66	211	225	480	1,034		
2 絶望的だと感じましたか	2	30	30	100	183	689	1,032		
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	2	25	43	148	236	580	1,032		
4 気分が沈み込んで、何が起きても気が晴れないように感じましたか	2	37	63	164	256	515	1,035		
5 何をしても骨折りと感じましたか	2	35	61	153	289	497	1,035		
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	2	36	31	112	170	688	1,037		

問15. あなたは、この1か月間の日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

	人数	割合
1 大いにある	219	20.6%
2 多少ある	498	46.9%
3 あまりない	279	26.3%
4 まったくない	66	6.2%
合計	1,062	100.0%
未記入・無効	13	
総合計	1,075	

問16. 問15の質問で「1.大いにある」「2.多少ある」と答えた方にお聞きします。それはどのような事柄が原因ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	人数/717	割合
1 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など)	312	43.5%
2 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩みなど)	259	36.1%
3 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業など)	172	24.0%
4 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など)	337	47.0%
5 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩みなど)	52	7.3%
6 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係など)	23	3.2%
7 その他	66	9.2%

問17. 普段からあなたの心配や悩みなどを受け止めて、耳を傾けてくれる人はいますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	人数/1,075	割合
1 同居の家族	655	60.9%
2 同居の家族以外の親族	342	31.8%
3 友人	493	45.9%
4 近所の知り合い	72	6.7%
5 区長や民生委員	19	1.8%
6 会社の上司や同僚	177	16.5%
7 学校の先生	9	0.8%
8 相談機関の職員	13	1.2%
9 医療機関	31	2.9%
10 民間のボランティアの電話相談員	2	0.2%
11 相談したくない	38	3.5%
12 その他	38	3.5%
13 いない	67	6.2%

問18. あなたは、以下にある「うつ病のサイン」を知っていましたか。

	人数	割合
1 よく知っていた	252	24.1%
2 少しは知っていた	583	55.7%
3 知らなかった	211	20.2%
合計	1,046	100.0%
未記入・無効	29	
総合計	1,075	

問19. あなたが、もしも身近な人の「うつ病のサイン」に気づいた時、まずはどのような対応をしますか。あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

※複数意見が多かったため、複数意見で集計

	人数/1,068	割合
1 かかりつけの内科などの医療機関を受診することをすすめる	343	32.1%
2 専門医(精神科・心療内科)を受診することをすすめる	484	45.3%
3 市役所や保健所の公的機関の保健師等へ相談することをすすめる	69	6.5%
4 何もしない	62	5.8%
5 その他	110	10.3%

問20. あなたは、もしうつ病と思われる症状(問18「うつ病のサイン」参照)が2～3週間以上続いたら、病院を受診しますか。

	人数	割合
1 受診する	555	52.5%
2 受診しない	130	12.3%
3 わからない	372	35.2%
合計	1,057	100.0%
未記入・無効	18	
総合計	1,075	

問21. 問20で「1.受診する」と答えた方にお聞きします。それはどの医療機関ですか。

	人数/555	割合
1 心療内科	273	49.2%
2 精神科	107	19.3%
3 かかりつけ医	162	29.2%
4 かかりつけがないので近医(心療内科・精神科以外)	35	6.3%

問22. 問20で「2.受診しない」「3.わからない」と答えた方にお聞きします。それはどのような理由からですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	人数/502	割合
1 自然に治るだろうから	148	29.5%
2 自分で解決できるから	101	20.1%
3 お金がかかるから	115	22.9%
4 時間がかかるから	46	9.2%
5 周囲の目が気になるから	62	12.4%
6 病人扱いされたくないから	52	10.4%
7 近くに医療機関がないから	8	1.6%
8 仕事や家族の世話で忙しいから	135	26.9%
9 どこを受診すればいいかわからないから	130	25.9%
10 体調を崩すのは自分自身が原因だから	66	13.1%
11 相談の秘密がもれるのではないかと不安だから	27	5.4%
12 医療機関では治せないから	42	8.4%
13 意思に反して入院させられることが怖いから	16	3.2%
14 家族・友人が反対するだろうから	7	1.4%
15 交通手段がないから	9	1.8%
16 何となく	118	23.5%
17 その他	55	11.0%

問23. 「うつ病」は自殺に強く関連していると思いますか。

	人数	割合
1 とともそう思う	298	29.1%
2 そう思う	538	52.5%
3 思わない	59	5.8%
4 わからない	129	12.6%
合計	1,024	100.0%
未記入・無効	51	
総合計	1,075	

問24. あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、まずはどのように対応しますか。あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

※複数意見が多かったため、複数意見で集計

	人数/1,101	割合
1 相談にのらない、もしくは、話題を変える	15	1.4%
2 「死んではいけない」と説得する	67	6.1%
3 「バカなことを考えるな」と叱る	28	2.5%
4 「がんばって生きよう」と励ます	72	6.5%
5 「なぜそのように考えるのか」と理由をたずねる	431	39.1%
6 「とにかく病院に行ったほうがいい」と提案する	86	7.8%
7 ひたすら耳を傾けて聴く	380	34.5%
8 その他	22	2.0%

問25. あなたは、過去1年以内で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

	人数	割合
1 自殺したいと思ったことがある	85	8.2%
2 自殺したいと思ったことはない	947	91.8%
合計	1,032	100.0%
未記入・無効	43	
総合計	1,075	

問26. 問25で「1.自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお聞きします。そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	人数/85	割合
1 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	30	35.3%
2 医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した	21	24.7%
3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの元となる分野の専門家に相談した	2	2.4%
4 できるだけ休養をとるようにした	18	21.2%
5 趣味や仕事などほかの事で気を紛らわせるように努めた	33	38.8%
6 アルコールを飲んで気をまぎらわせた	18	21.2%
7 その他	8	9.4%
8 特に何もなかった	22	25.9%

問27. 近年、自殺者が多いことが新聞やテレビで報道されていますが、あなたは自殺についてどのように思いますか。

	人数/1,075	割合
1 自殺は絶対にするべきではない	599	55.7%
2 自殺はするべきではないが、事情によってはやむをえないこともある	179	16.7%
3 自殺は最終的に本人の判断に任せるべきである	78	7.3%
4 自殺は自分にはあまり関係のないことだと思う	28	2.6%
5 よくわからない	130	12.1%
6 その他	43	4.0%

問28. 「現在の自分」の状況についてお聞きします。【○はそれぞれの項目に1つずつ】

	平均値	あてはまる				当てはまらない		合計
		5	4	3	2	1		
1 自分自身のことが好きである	3	190	312	369	95	60	1,026	
2 自分は嫌なことがあっても前向きに考えることができる	4	234	378	252	118	49	1,031	
3 自分が周りから必要とされていると感じる	4	201	365	324	86	53	1,029	
4 自分の考えや気持ちをわかってくれる人がいる	4	343	366	206	63	50	1,028	
5 自分自身が困ったときに人に助けを求めることができる	4	327	339	206	78	79	1,029	

問29. 次の延岡市内の精神的なストレス等の相談機関を知っていますか。  
(12・13の相談機関については宮崎県)【○はそれぞれの項目に1つずつ】

	人数		合計
	知っている	知らない	
1 延岡市役所 健康に関すること・生活全般に関すること (一般消費契約・不当請求・多重責務・子育て・配偶者からの暴力・悩み事・いじめ・障がいなど)	497	518	1,015
2 延岡市社会福祉協議会 生活全般に関すること (家庭内の問題・福祉・年金など)	439	574	1,013
3 地域包括支援センター 高齢者・介護に関すること	454	548	1,002
4 相談支援事業所 障がい者の地域生活の相談 (ばれっと・とびら・はまゆう・ひかり学園・愛育・みなと・こころと・ながはま・もみじ・ささゆり・さくら園・あるたす・はーと)	374	637	1,011
5 延岡児童相談所 児童に関すること (養護・保健・障がい・非行など)	637	370	1,007
6 延岡保健所 一般健康・精神保健・心身発達相談など	570	438	1,008
7 延岡警察署 暴力・DV・ストーカーなど	780	234	1,014
8 延岡地方消費生活センター 一般消費契約・不当請求・多重責務など	566	444	1,010
9 宮崎地方務局延岡支局 人権全般・金銭貸借・養育問題・不動産・財産など	313	693	1,006
10 日本司法支援センター法テラス(延岡) 法的トラブルで困ったとき	260	747	1,007
11 宮崎県北若者サポートステーション 15～39才の自立に向けたサポート	91	910	1,001
12 自殺防止電話「ライフネット宮崎」 死にたいほどつらい気持ちの相談	289	719	1,008
13 宮崎自殺防止センター 死にたいほどつらい気持ちの相談	217	789	1,006

問30. あなたは、精神的なストレスや不安を感じた時、どのような相談方法や相談機関に相談したいですか。  
あてはまるものすべてに○をつけてください。

	人数/1,075	割合
1 専門家(医師・臨床心理士・保健師など)による相談	602	56.0%
2 電話相談	234	21.8%
3 面接相談	116	10.8%
4 訪問による相談	86	8.0%
5 インターネット上での相談	119	11.1%
6 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり	165	15.3%
7 ボランティアによる相談	14	1.3%
8 相談の機会はいらない	121	11.3%
9 その他	71	6.6%

問31. 自殺を防ぐにはどのような対策が大切だと思いますか。【〇はそれぞれの項目に1つずつ】

	平均値	とても大切 ← → 大切でない					合計
		5	4	3	2	1	
1 学校での「いのちの教育」	5	666	291	56	6	6	1,025
2 職場でのこころの健康づくりの推進	4	394	427	167	18	10	1,016
3 地域での「こころの相談」の充実	4	258	384	318	37	18	1,015
4 うつ病や自殺予防の専用電話相談の充実	4	352	437	203	15	10	1,017
5 うつ病や自殺予防の専用ホームページの周知	4	328	415	235	21	12	1,011
6 インターネットを利用した「こころの相談」	4	279	414	268	33	11	1,005
7 経済面での生活の相談・支援の充実	4	425	415	153	9	7	1,009
8 かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり	4	415	421	164	8	9	1,017
9 精神科医等専門医への受診しやすい環境づくり	4	506	396	100	5	8	1,015
10 自殺やこころの健康に関する普及啓発	4	313	436	230	17	9	1,005
11 官公庁・企業などさまざまな窓口職員のスキルアップ	4	349	349	269	27	15	1,009
12 身近に相談できる人材の養成	4	361	392	233	16	10	1,012
13 教師、職場の上司等相談に応じる人への研修	4	376	375	222	18	15	1,006
14 自殺未遂者への支援	4	375	385	223	17	13	1,013
15 自殺者の遺族等への支援	4	315	364	283	32	13	1,007
16 孤立しやすい人を地域で見守るネットワーク	4	347	416	219	18	9	1,009
17 地域で助け合い生活するためのまちづくり	4	353	405	221	22	9	1,010
18 家庭での「いのちの教育」	4	450	376	147	13	11	997