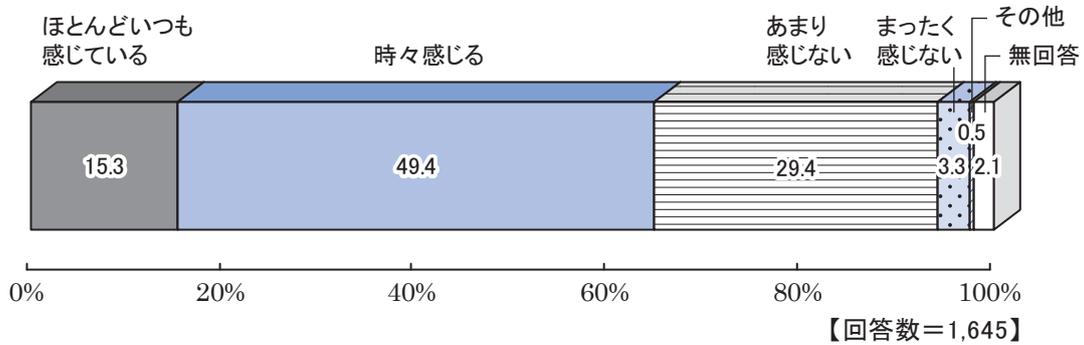


## 4. こころの健康について

問15 あなたは、ストレスを感じることはありませんか？（○は1つだけ）

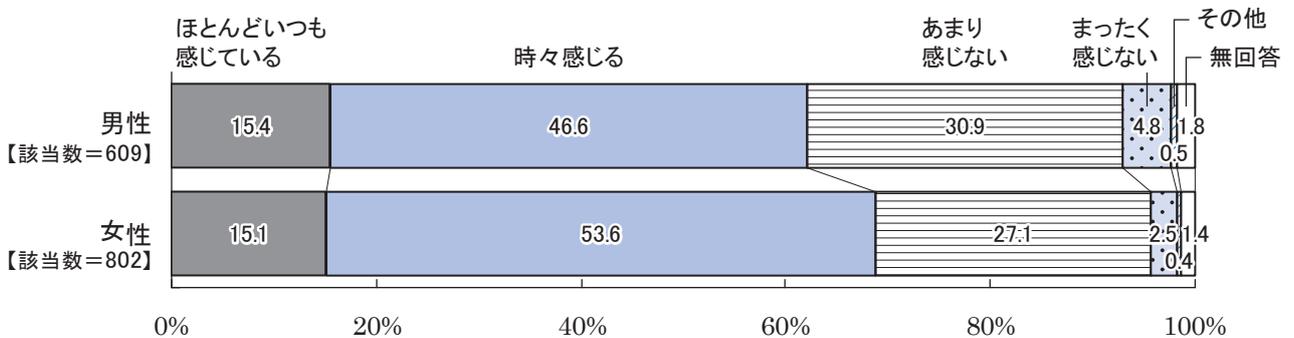
図 4-1 ストレスの経験



ストレスを感じる経験をたずねた。「時々感じる」が 49.4%、「あまり感じない」が 29.4%、「ほとんどいつも感じている」が 15.3%、「まったく感じない」が 3.3%、「その他」が 0.5% となっている。

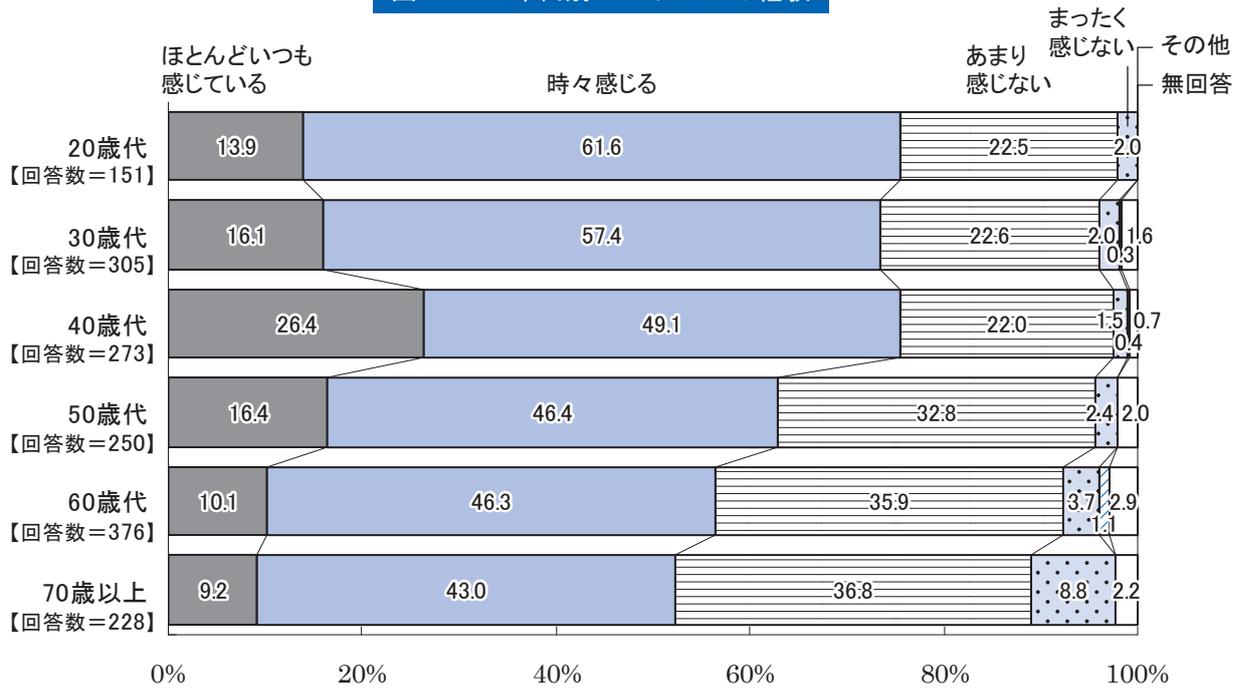
『ストレスを感じている人』（「ほとんどいつも感じている」＋「時々感じる」）は、64.7% となっている。（図 4-1）

図 4-2 性別 ストレスの経験



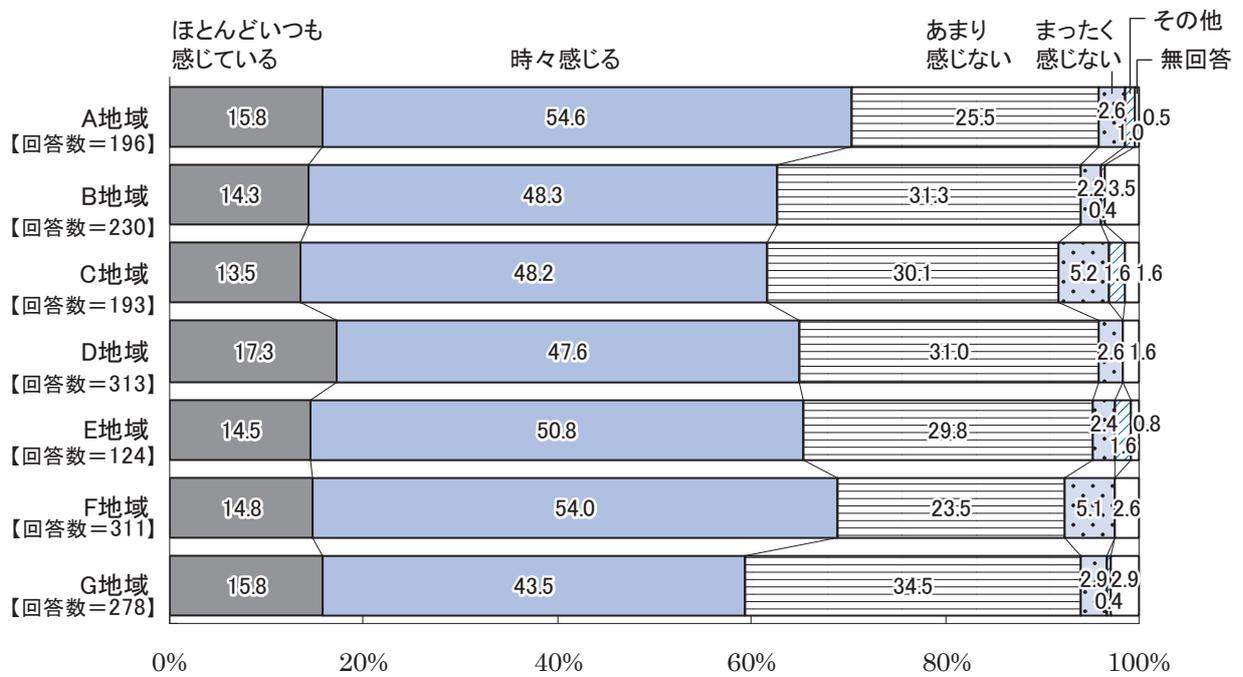
性別にみると、『ストレスを感じている人』は、女性が男性に比べ 6.7 ポイント高くなっている。（図 4-2）

図 4-3 年代別 ストレスの経験



年代別にみると、『ストレスを感じている人』は、20歳代と40歳代がともに75.5%と高くなっており、30歳代（73.5%）と合わせて7割を超えている。特に40歳代は「ほとんどいつも感じている」が26.4%と高くなっている。（図4-3）

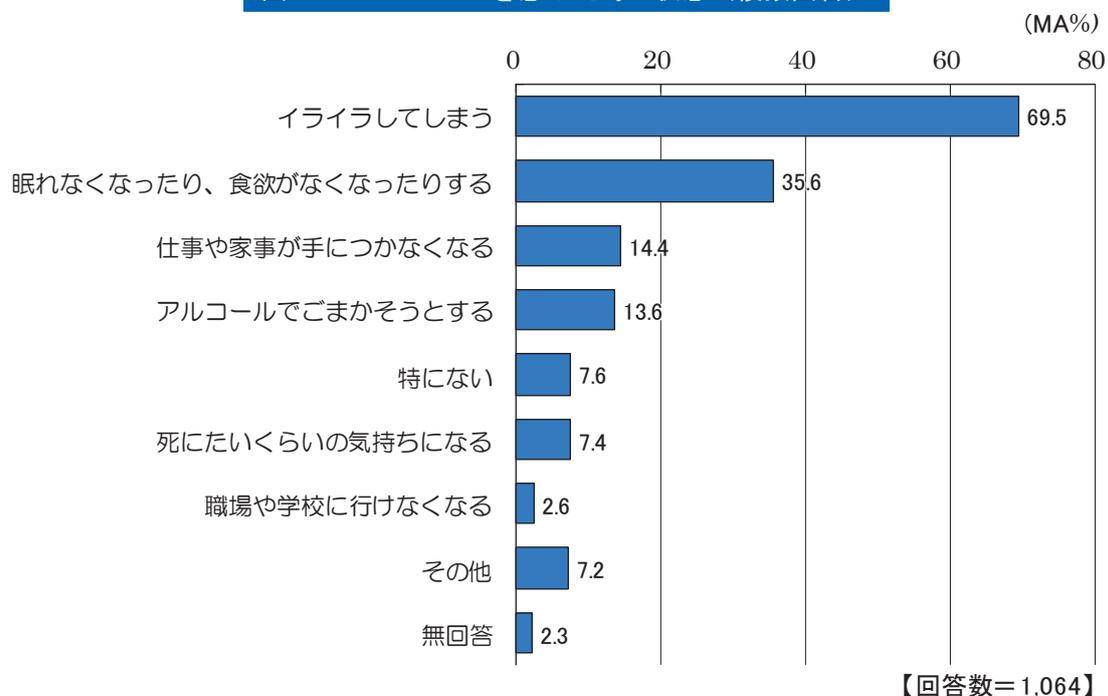
図 4-4 地域別 ストレスの経験



地域別にみると、『ストレスを感じている人』は、A地域が70.4%、F地域は68.8%、E地域が65.3%となっており、G地域（59.3%）を除いて6割を超えている。（図4-4）

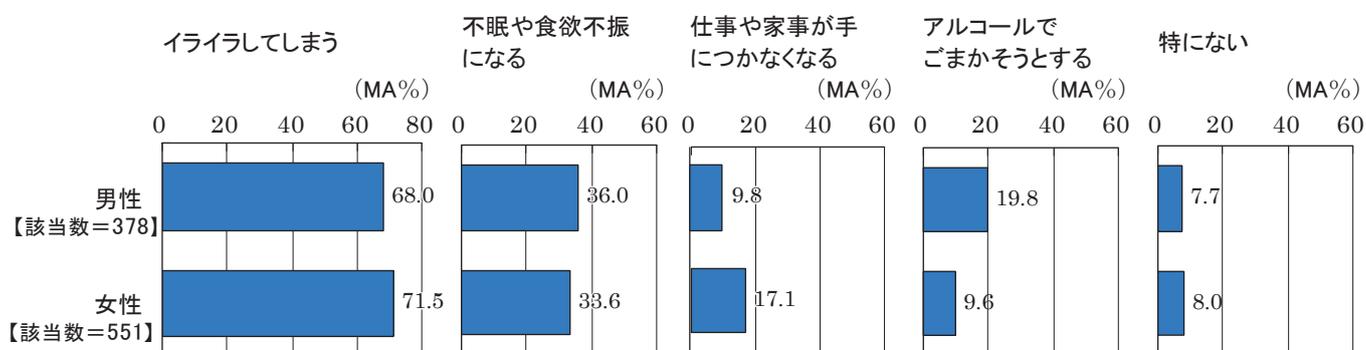
問15-1 問15で「1 ほとんどいつも感じている」または「2 時々感じている」に○印をつけた方におたずねします。あなたは、ストレスを感じた時、どのようになりますか？  
(○はいくつでも)

図4-5 ストレスを感じた時の状態（複数回答）



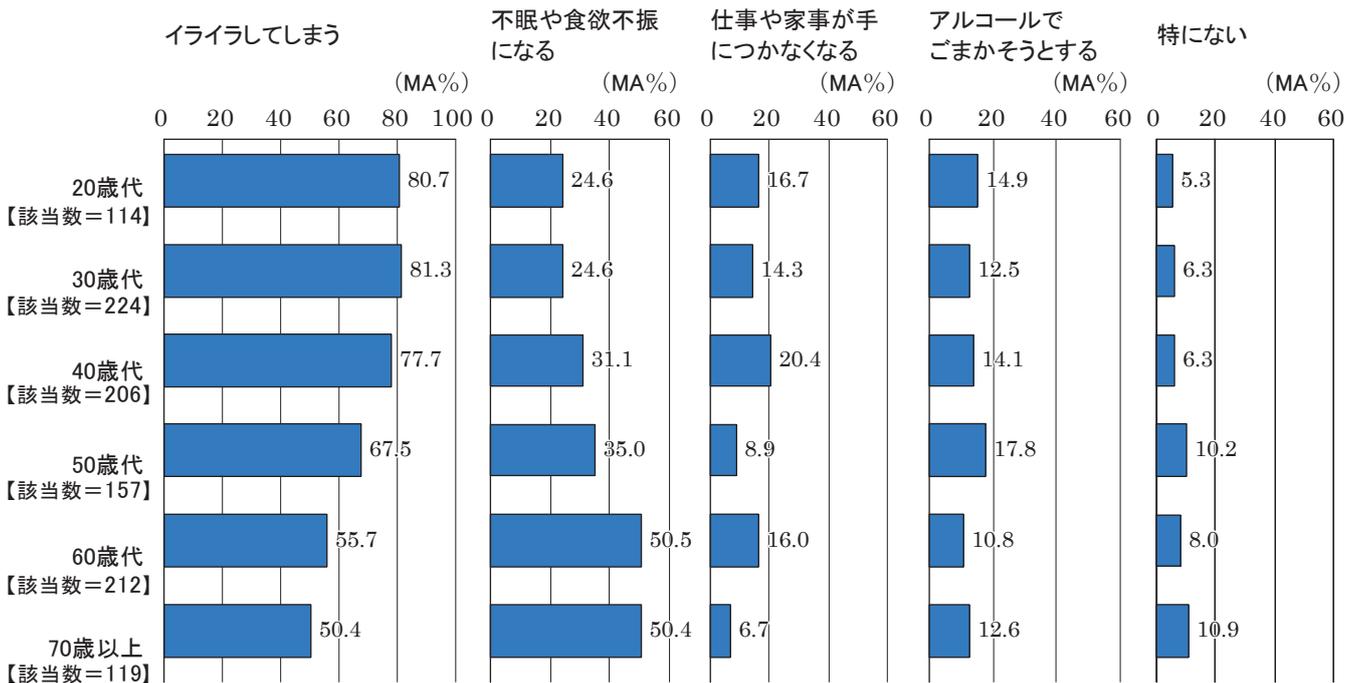
ストレスを感じている人に、ストレスを感じた時の状態（複数回答）をたずねた。「イライラしてしまう」が 69.5%と最も高く、以下「眠れなくなったり、食欲がなくなったりする」（35.6%）、「仕事や家事が手につかなくなる」（14.4%）、「アルコールでごまかそうとする」（13.6%）、「特にない」（7.6%）などの順となっている。（図4-5）

図4-6 性別 ストレスを感じた時の状態（複数回答）



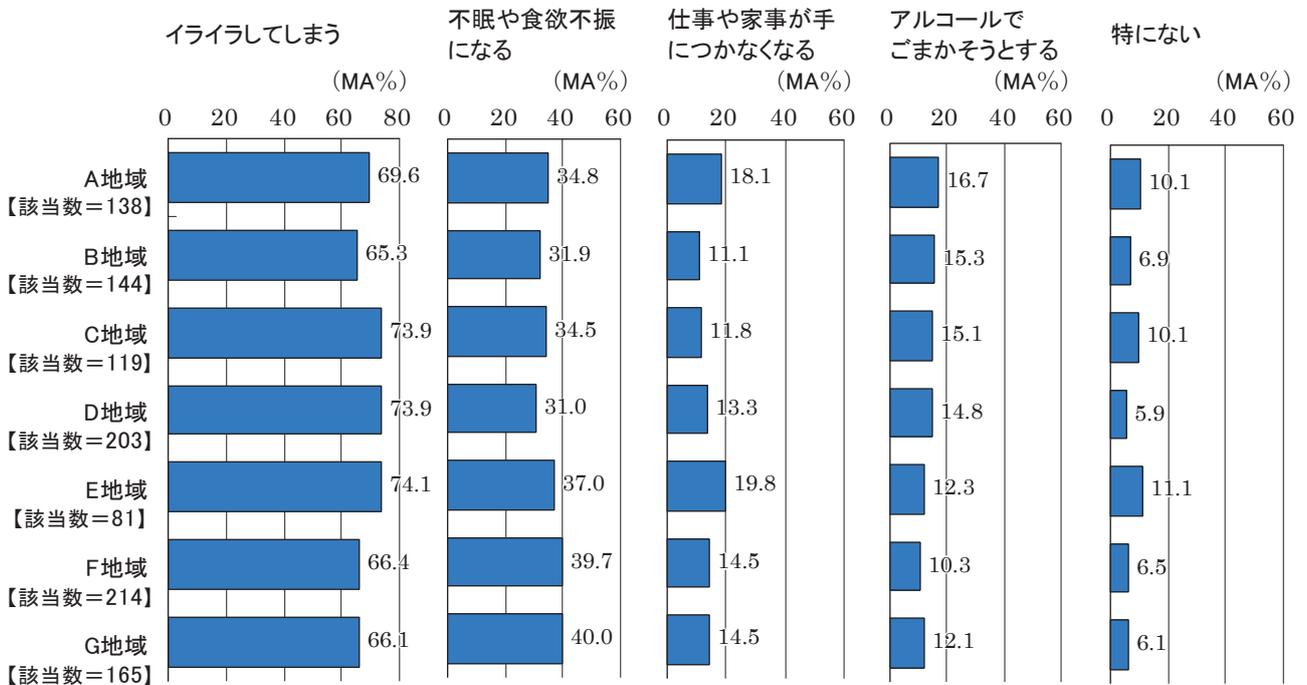
性別に上位5項目をみると、「仕事や家事が手につかなくなる」は、女性が男性に比べて7.3ポイント高く、「アルコールでごまかそうとする」は、男性が女性に比べて10.2ポイント高くなっている。（図4-6）

図4-7 年代別 ストレスを感じた時の状態（複数回答）



年代別に上位5項目をみると、「イライラしてしまう」は、30歳代が81.3%と最も高く、次いで20歳代が80.7%と8割を超えている。「眠れなくなったり、食欲がなくなったりする」は、60歳代が50.5%と最も高く、次いで70歳以上が50.4%と高くなっている。また、「仕事や家事が手につかなくなる」は、40歳代が20.4%となっている。（図4-7）

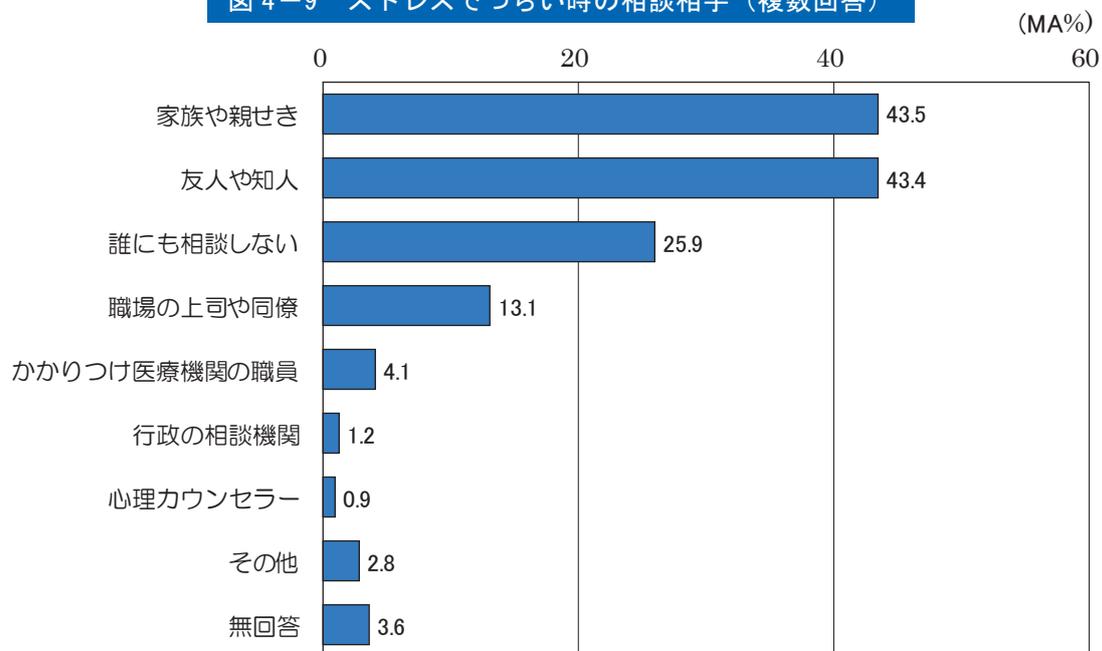
図4-8 地域別 ストレスを感じた時の状態（複数回答）



地域別に上位5項目をみると、「イライラしてしまう」は、E地域が74.1%と最も高く、次いでC地域とD地域が73.9%となっている。「眠れなくなったり、食欲がなくなったりする」は、G地域が40.0%と最も高く、次いでF地域が39.7%となっている。（図4-8）

問15-2 問1で「1 ほとんどいつも感じている」または「2 時々感じている」に○印をつけた方におたずねします。あなたは、ストレスでつらい時、誰に相談しますか？  
 (○はいくつでも)

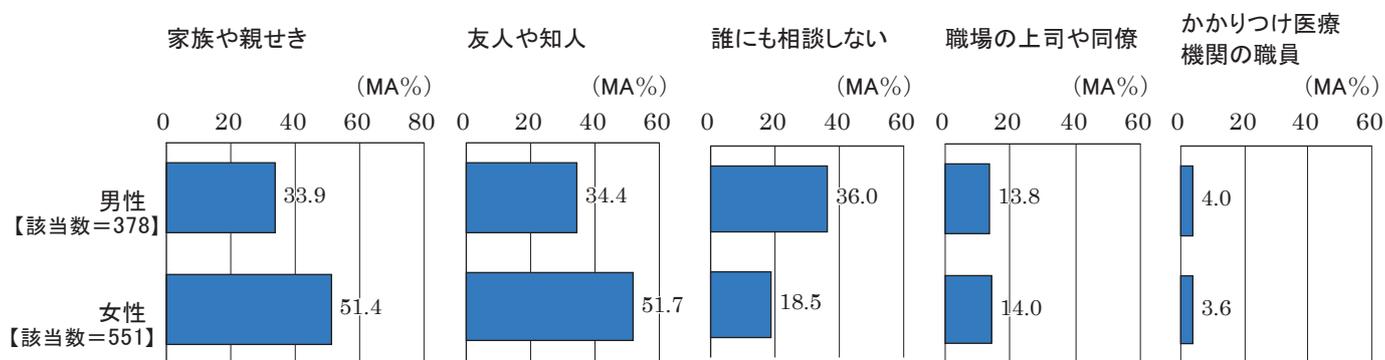
図4-9 ストレスでつらい時の相談相手（複数回答）



【回答数=1,064】

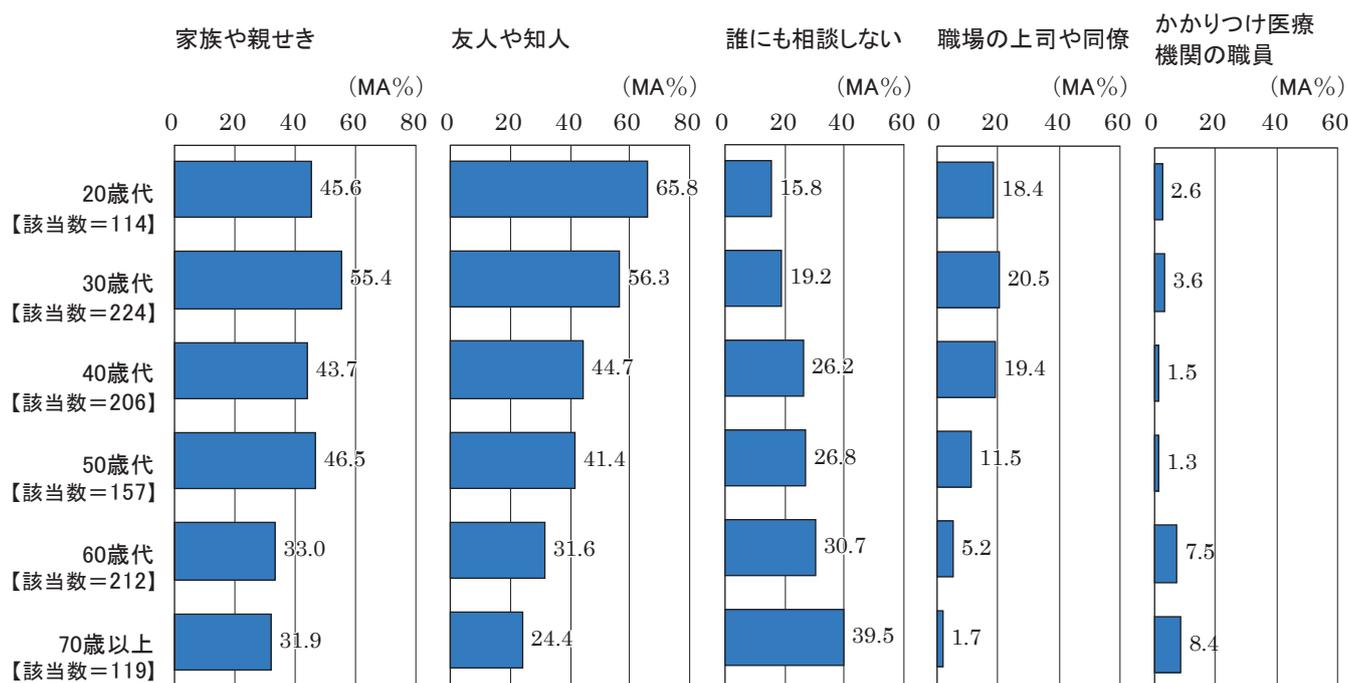
ストレスを感じている人に、ストレスでつらい時の相談相手（複数回答）をたずねた。「家族や親せき」が43.5%と最も高く、以下「友人や知人」（43.4%）、「誰にも相談しない」（25.9%）、「職場の上司や同僚」（13.1%）、「かかりつけ医療機関の職員」（4.1%）などの順となっている。（図4-9）

図4-10 性別 ストレスでつらい時の相談相手《上位5項目》（複数回答）



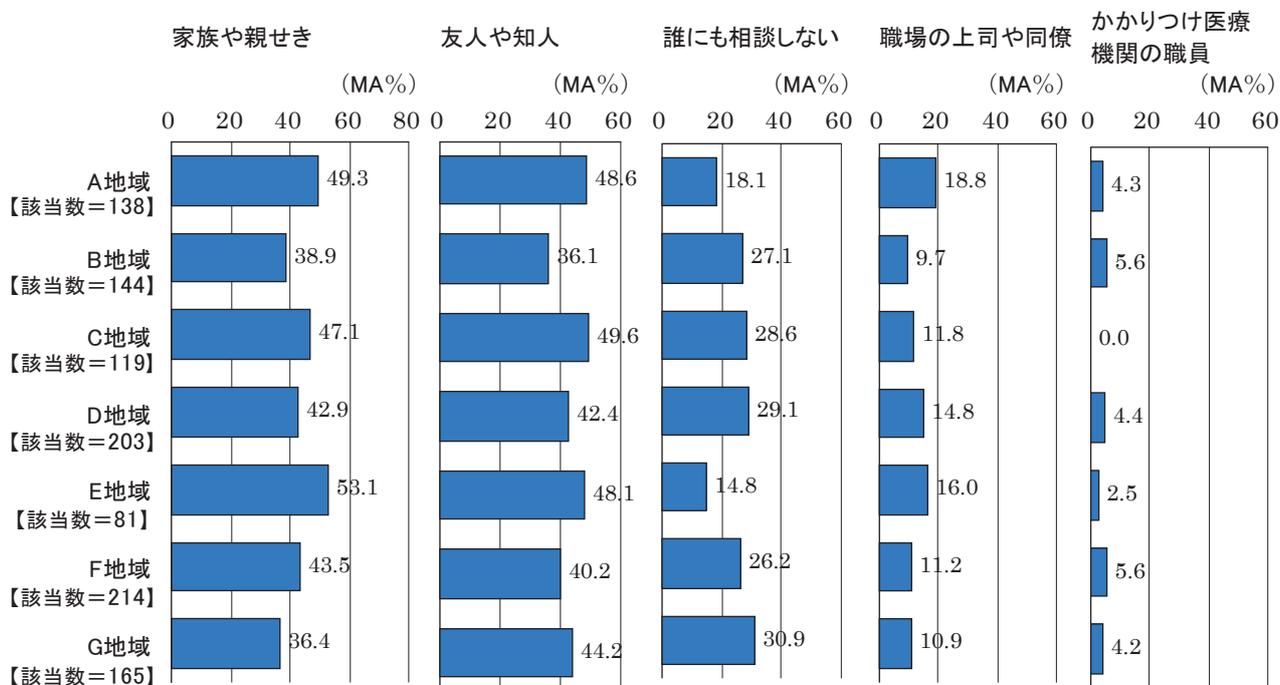
性別に上位5項目をみると、「家族や親せき」と「友人や知人」は、女性が男性に比べそれぞれ17.5ポイント、17.3ポイント高くなっており、「誰にも相談しない」は、男性が女性に比べ17.5ポイント高くなっている。（図4-10）

図4-11 年代別 ストレスでつらい時の相談相手《上位5項目》（複数回答）



年代別に上位5項目をみると、「家族や親せき」は、30歳代が55.4%と最も高く、「友人や知人」は、20歳代が65.8%と最も高く、「誰にも相談しない」は、70歳以上が39.5%と最も高くなっている。（図4-11）

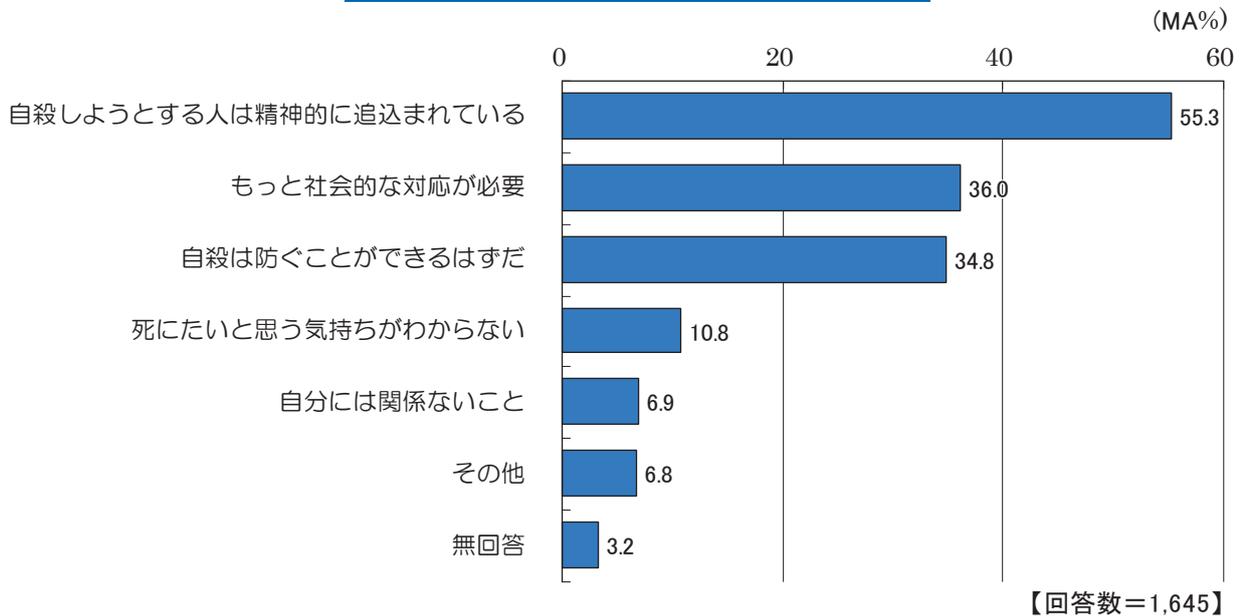
図4-12 地域別 ストレスでつらい時の相談相手《上位5項目》（複数回答）



地域別に上位5項目をみると、「家族や親せき」は、E地域が53.1%と最も高く、「友人や知人」は、C地域が49.6%と最も高く、「誰にも相談しない」は、G地域が30.9%と最も高くなっている。（図4-12）

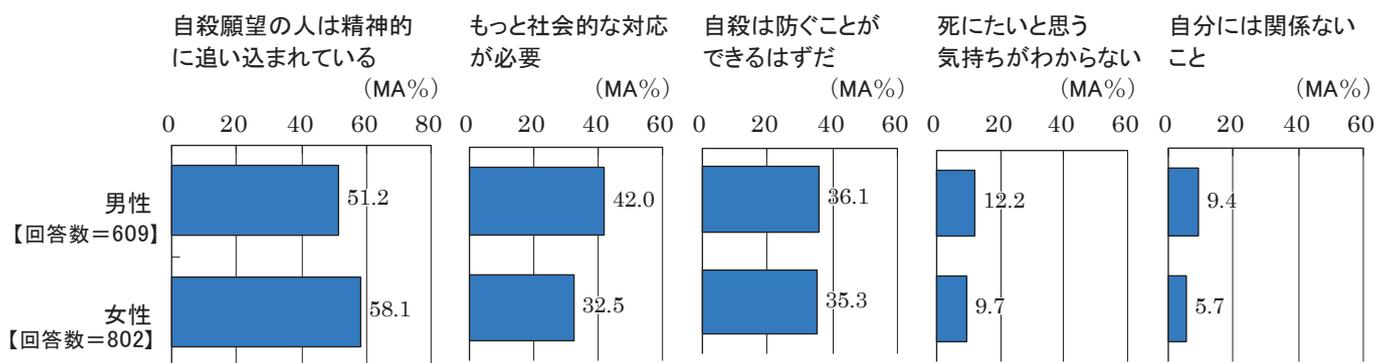
問16 自殺が社会問題となっていますが、あなたは、自殺について日頃どのように感じていますか？（〇は2つまで）

図 4-13 自殺についての考え（複数回答）



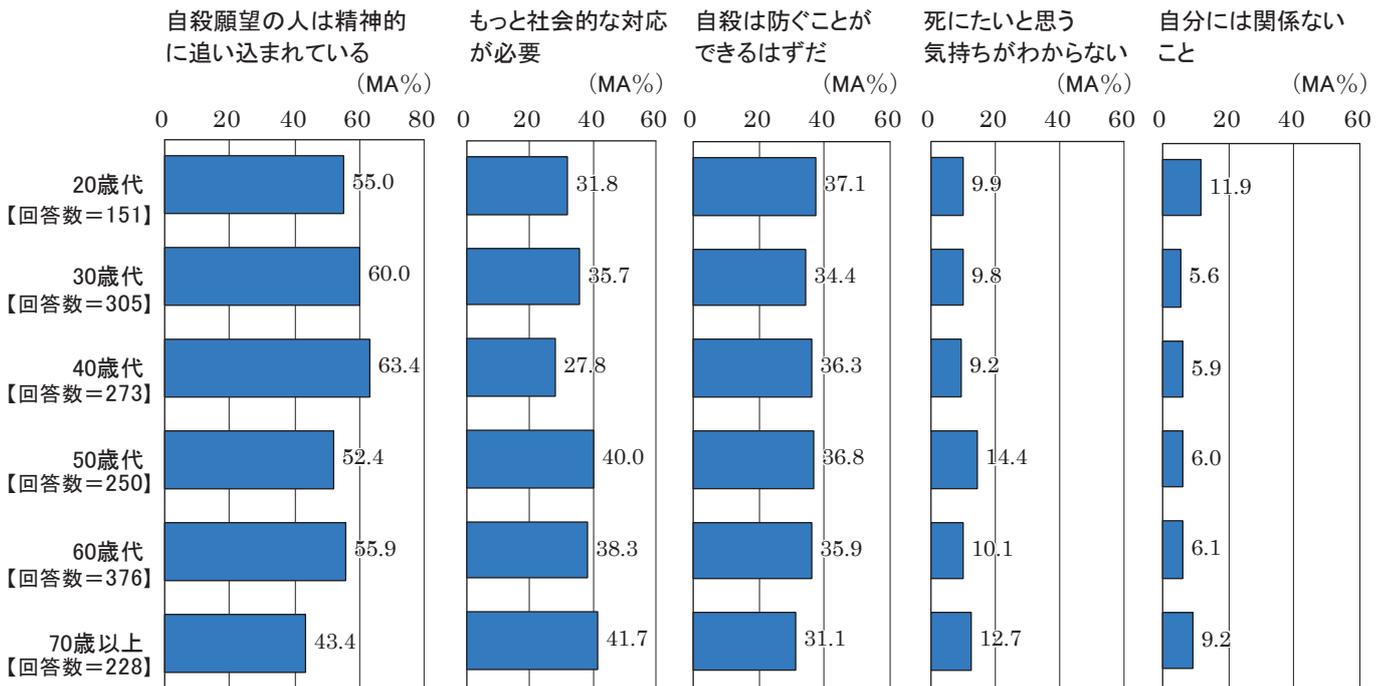
自殺について日頃感じていること（複数回答）をたずねた。「自殺しようとする人は精神的に追い込まれている」が 55.3%と最も高く、以下「もっと社会的な対応が必要」（36.0%）、「自殺は防ぐことができるはずだ」（34.8%）、「死にたいと思う気持ちがわからない」（10.8%）、「自分には関係ないこと」（6.9%）などの順となっている。（図 4-13）

図 4-14 性別 自殺についての考え《上位5項目》（複数回答）



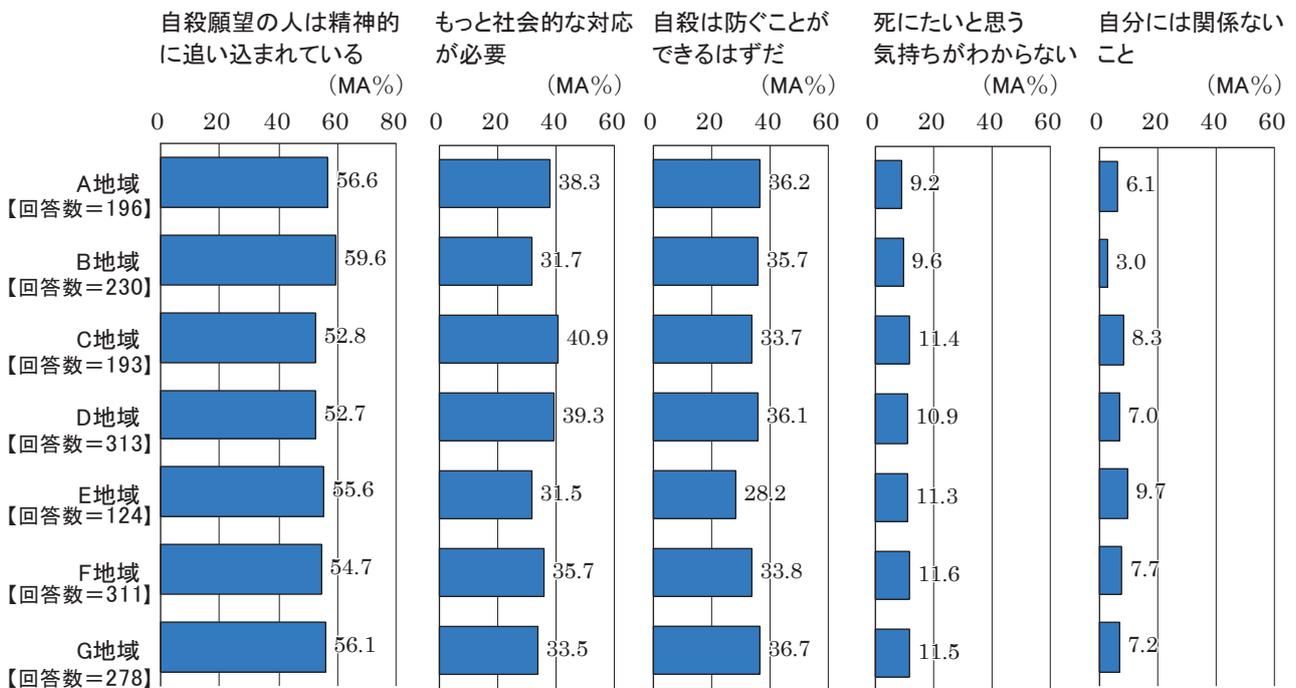
性別に上位5項目をみると、「自殺しようとする人は精神的に追い込まれている」は女性が男性に比べ6.9ポイント高く、「もっと社会的な対応が必要」は男性が女性に比べ9.5ポイント高くなっている。「自殺は防ぐことができるはずだ」は男女ともほぼ同じとなっている。（図 4-14）

図4-15 年代別 自殺についての考え《上位5項目》（複数回答）



年代別に上位5項目をみると、「自殺しようとする人は精神的に追い込まれている」は40歳代が63.4%と最も高く、70歳以上（43.4%）を除いていずれも5割を超えている。「もっと社会的な対応が必要」は、70歳以上が41.7%と最も高くなっており、「自殺は防ぐことができるはずだ」は、20歳代が37.1%と最も高くなっている。（図4-15）

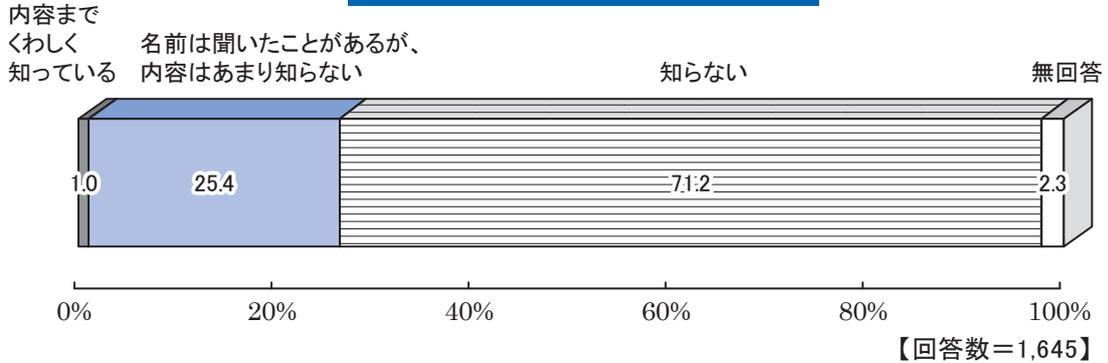
図4-16 地域別 自殺についての考え《上位5項目》（複数回答）



地域別に上位5項目をみると、「自殺しようとする人は精神的に追い込まれている」は、B地域が59.6%と最も高くなっており、いずれも5割を超えている。「もっと社会的な対応が必要」は、C地域が40.9%と最も高くなっている。（図4-16）

問17 平成18年に自殺防止や自死遺族等への支援の充実を図るため「自殺対策基本法」が制定されましたが、あなたはこのような法律があることを知っていますか？（○は1つだけ）

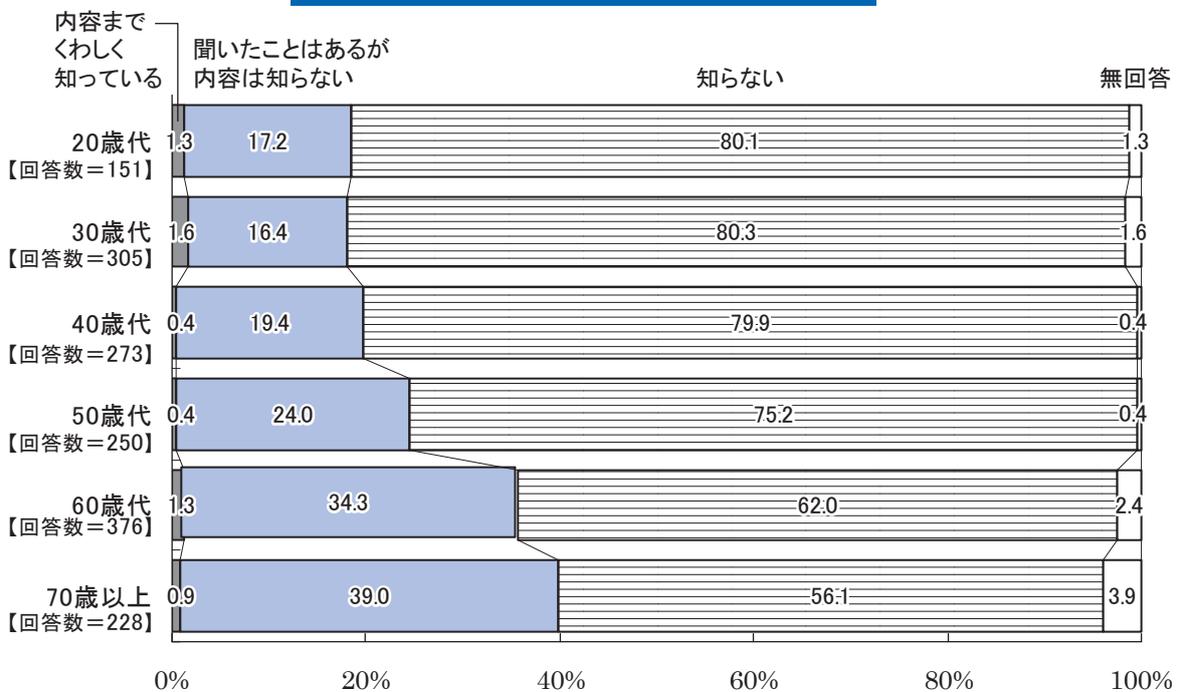
図4-17 自殺対策基本法の認知度



「自殺対策基本法」についての認知度をたずねた。「知らない」が71.2%、「名前はあるが内容は知らない」が25.4%、「内容までくわしく知っている」が1.0%となっている。

『認知度』（「内容までくわしく知っている」＋「名前はあるが内容は知らない」）は、26.4%となっている。（図4-17）

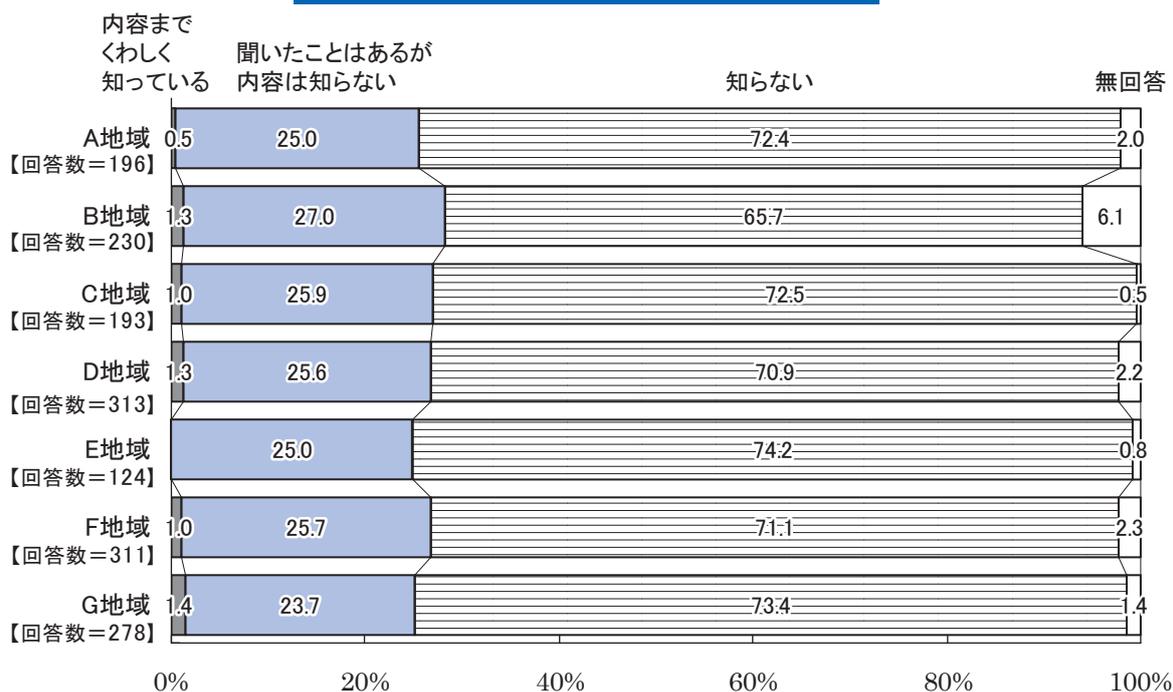
図4-18 年代別 自殺対策基本法の認知度



年代別にみると、20歳代と30歳代は「知らない」が8割を超えており、30歳以上は年齢が高くなるほどその割合が低くなっている。

『認知度』は、70歳以上が39.9%と最も高くなっている。（図4-18）

図 4-19 地域別 自殺対策基本法の認知度



地域別にみると、B地域を除くいずれも「知らない」が7割を越えている。

『認知度』は、B地域が28.3%と最も高く、E地域は25.0%と低くなっている。(図4-19)