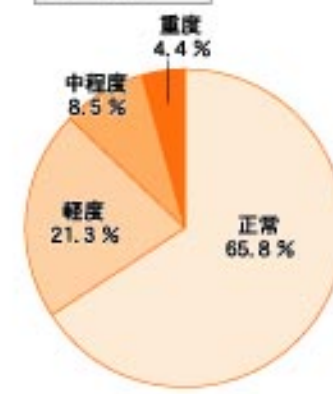




『にかほ市こころの健康に関する調査』 結果について

「心の健康づくり・自殺予防事業」の一環として、県から委託を受けた秋田大学医学部環境医学講座が、平成19年10月に、「にかほ市こころの健康づくり基礎調査」を実施しました。
対象は30歳から79歳の全市民で、調査票配布者数18,585人に対し、15,094人（回収率81・2%）から回答をいただきました。

結果 1



- ①正常（0～4点）…心のストレスは心配ありません
②軽度（5～8点）…心のストレスがあるようです。原因を解消したりゆっくりと休んではどうでしょうか？
③中程度（9～12点）…ストレスが強いようです。心や体は休めていますか？悩みがあれば相談してみてもいいでしょうか？
④重度（13～24点）…ストレスがとても強いようです。体調は悪くないですか？医師や保健師に相談することを勧めます。

年代別にみた心のストレス度



心のストレス度チェック（K6質問票日本語版）※6項目すべての点数をたしてください。

過去30日間の間にどれくらい	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
1. 神経過敏に感じましたか	4	3	2	1	0
2. 絶望的だと感じましたか	4	3	2	1	0
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか	4	3	2	1	0
4. 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	4	3	2	1	0
5. 何をしても骨折りだと感じましたか	4	3	2	1	0
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	4	3	2	1	0

この調査は、市民の心の健康状態を明らかにすることで、今後の心の健康づくり対策の計画および実施に役立てることを目的としています。アンケートの実施にあたり、多くの皆さんからご協力いただきありがとうございます。結果をお知らせします。

働く世代の心のストレスが強い（結果1）

心のストレス度が高いときには、「抑うつ状態」や「うつ病」の場合があります。

結果1は、国民生活基礎調査でも採用しているK6質問票を使い、心のストレス度を測定したものです。約13%の人が中程度（やや強い）から重度（非常に強い）の心のストレスを抱えていることが分かりました。

また、心のストレス度は若い人で高い傾向がみられ、特に30代・50代の働く世代にその傾向が強いことが分かりました。

寝られないのは心のストレスのサイン（結果2）

「寝付けない」、「朝早くから目が覚めてしまう」ことで生活に困難を感じている人は全体

の1割弱ですが、これらの人の心のストレス度は非常に高く、一方、よく寝られている人には心のストレス度が高い人はほとんどいませんでした。

社会的交流の少ない人ほど心のストレスは高い（結果3・4・5・6・7）

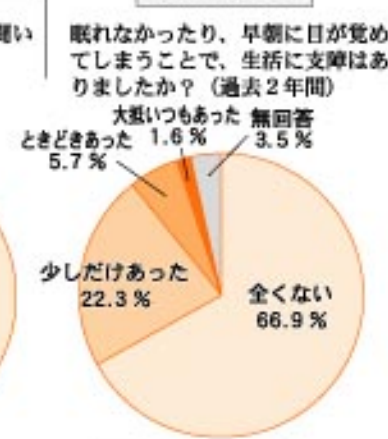
何か困った時、身近に相談できる人がいるかいないかは、心の安定に大きく影響します。本調査では1割以上の方が、同居している家族や友人・知人に相談事や悩み事を聞いてくれる人がいないと回答しています。

また、近所の人や友人・知人に「ほとんど会わない」と答えた方が約1割、普段の外出について「ほとんど外出しない」「あまり外出していない」と答えた方は約2割でした。

さらに、地域から孤立していると感じる人が「よくある」「たまにある」と答えた方が約2割、普段の生活の中で寂しさを感じる人が「よくある」と「ときどきある」と答えた方も1割以上います。

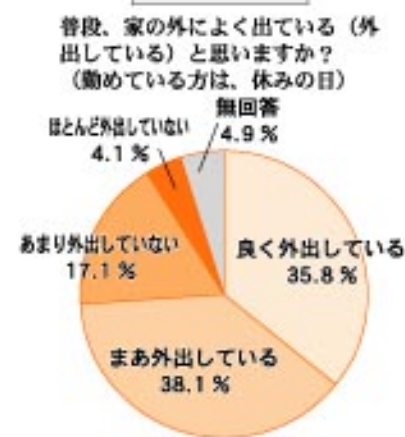
このような社会的交流と心のストレスとの関係についてみると、近所の人や友人・知人と会っ

結果 2



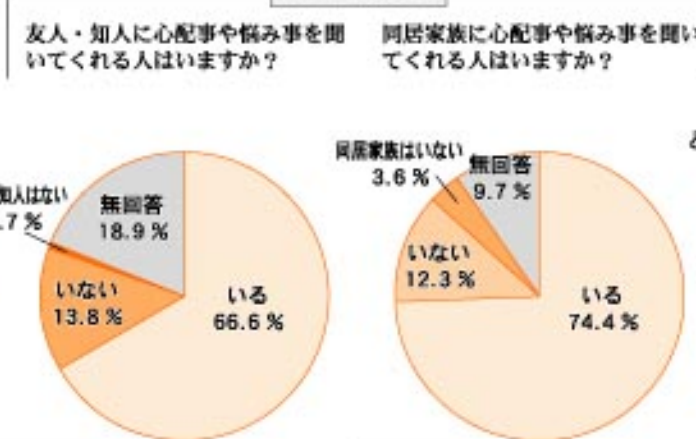
眠れなかったり、早朝に目が覚めてしまうことで、生活に支障はありましたか？（過去2年間）

結果 5



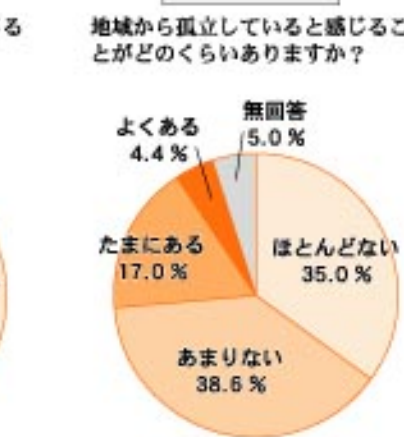
普段、家の外によく出ている（外出している）と思いますか？（勤めている方は、休みの日）

結果 3



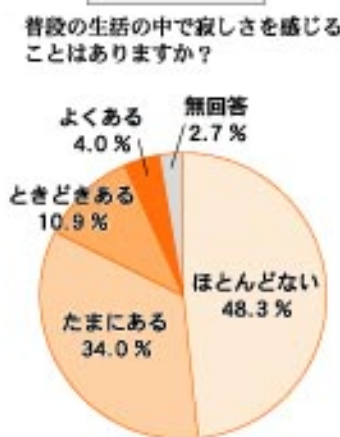
友人・知人に心配事や悩み事を聞いてくれる人はいますか？

結果 6



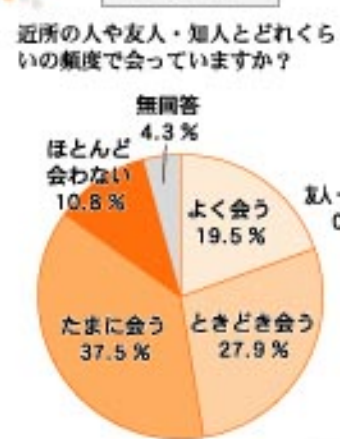
地域から孤立していると感じることがどのくらいありますか？

結果 7



普段の生活の中で寂しさを感じることはありますか？

結果 4



近所の人や友人・知人とどれくらいの頻度で会っていますか？

結果 8・9

結果8・9については、4ページに掲載。

「いろいろの風邪」うつ病

大きなストレスや病気などで、誰でもうつうつになったり、落ち込んだりすることはあります。（これを抑うつ状態といいます）しかし、症状が長く続いたり、重くなったりして、自分ではどうしようもない状態になると、「うつ病」と診断されます。

うつ病は誰もがかりうる病気ですが、ひどくなると日常生活に支障をきたしたり、自殺につながることもあります。風邪をひいた時には薬を飲んだり安静にしたりするように、うつ病の時も治療と休養が必要です。

うつ病について知ることが大切です（結果8）

うつ病の症状を提示して、うつ病に関する認識を尋ねた結果、約7割以上の人がうつ病の症状は「心の病気」と回答しました。また、その病気が適切な治療によって治るかどうかを尋ねたところ、58・4%の人が治ると回答しました。

さらに、うつ傾向にある人への望ましい対応については、44・0%の人が「よく話を聞いてあげた方がよい」、38・1%の人が「医療機関・専門家等への相談を勧める」と回答しており、8割以上の人が適切な対応を回答しました。