高原町　健康に関する住民意識調査

集計結果報告書

令和６年３月

高　　原　　町

～ 目　次 ～

第１章　調査概要 1

１　調査の目的 3

（１）調査内容 3
（２）調査時期 3
（３）調査対象 3
（４）調査方法 3

２　回収数及び回収率 3

３　調査結果利用上の注意 4

第２章　前回調査結果等との比較 5

１　高原町こころの健康に関する住民意識調査（平成 30 年度）との比較 7

（１）悩みやストレスについて 7
（２）体調の変化等について 8
（３）相談することについて 9
（４）自殺対策の住民への浸透について 10

２　自殺対策に関する国・県調査との比較 11

（１）悩みやストレスについて 11
（２）体調の変化等について 12
（３）自殺対策の住民への浸透について 13

３　健康増進に関する国・県調査との比較 14

（１）個人の行動と健康状態の改善について 14
（２）社会環境の質の向上にについて 16
（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりについて 17

第３章　設問別調査結果 19

１　回答者について 21

（１）性別 21
（２）年齢 22
（３）居住校区 23
（４）職業 24
（５）家庭の状況 25
（６）家庭の経済的状況 27

２　健康状態や生活習慣 28

（１）身長・体重 28
（２）疾病等の状況 29
（３）栄養や食生活 31
（４）定期的な健康チェック 33
（５）社会活動の状況 35
（６）運動習慣 38
（７）休養と睡眠 39
（８）飲酒の状況 41
（９）喫煙の状況 44

３　悩みやストレスについて 47

（１）最近のこころの健康 47
（２）新型コロナウイルス感染症による影響 53
（３）こころの状態（Ｋ６尺度） 56

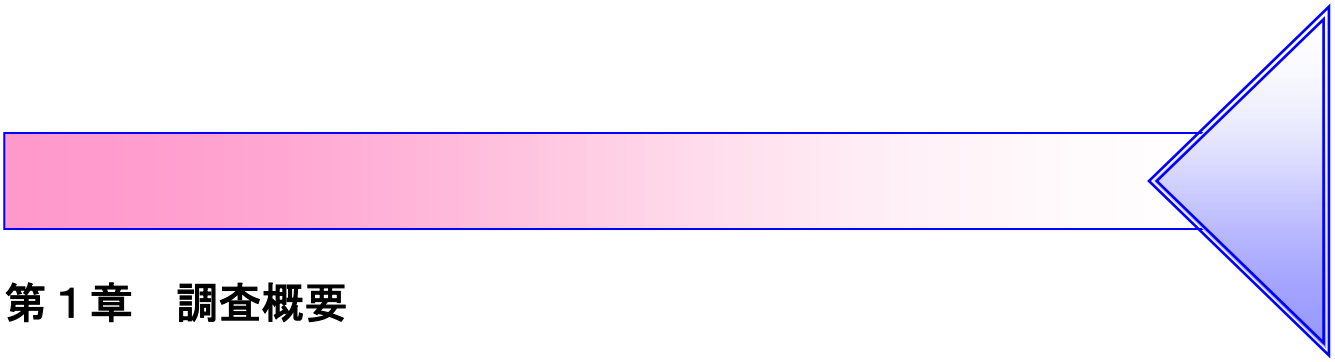
４　体調の変化について 58

（１）うつ病のサイン 58
（２）うつ病のサインが続いたときの医療機関の受診 59

５　相談することについて 60

（１）悩みやストレスについての考え方 60
（２）相談相手の有無 66
（３）相談したことがある人、今後相談することがあると思う人 67
（４）相談窓口 73
（５）相談方法 74

6　相談を受けることについて 79
（1）つらそうに見える身近な人への対応 79
（2）「死にたい」という身近な人への対応 80
7　自殺対策・予防等について 82
（1）自殺者数等の知識 82
（2）見たことがある自殺対策に関する啓発物 83
（3）講演会等への参加 84
（4）ゲートキーパーの認知 85
（5）全国自殺予防週間・全国自殺対策強化月間の認知 86
（6）必要と思う自殺対策 87
8　自死遺族支援について 89
（1）身近な自死をした方 89
（2）自死遺族の支援 90
9　本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについて 91
（1）自殺を考えた経験の有無 91
（2）自殺の理由・原因 92
（3）自殺したいと考えたときの相談先（相手） 96
（4）自殺を考えたときに誰にも相談しなかった理由 98



第１章　調査概要

１　調査の目的

「高原町健康増進計画」及び「高原町自殺対策行動計画」の策定、健康づくりや自殺対策の更なる推進に活用するため、町民の生活や健康状態、自殺問題に関する考え方等を把握することを目的とする。

（１）調査内容

厚生労働省が示した自殺対策行動計画の策定に係る住民意識調査における調査票案等を基に作成した調査票により、以下の内容について調査を行った。

・回答者の属性について	・相談を受けることについて
・健康状態や生活習慣等について	・自殺対策、予防等について
・悩みやストレスについて	・自死遺族支援について
・体調の変化等について	・自殺を考えた経験について
・相談することについて	

（２）調査時期

令和５年９月～10 月

（３）調査対象

18 歳以上の高原町民から無作為抽出した 2,000 人

（４）調査方法

配布：郵送

回答：郵送による回収またはＷｅｂ上の回答フォームへの回答

２　回収数及び回収率

620 件（回収率：31.0％）

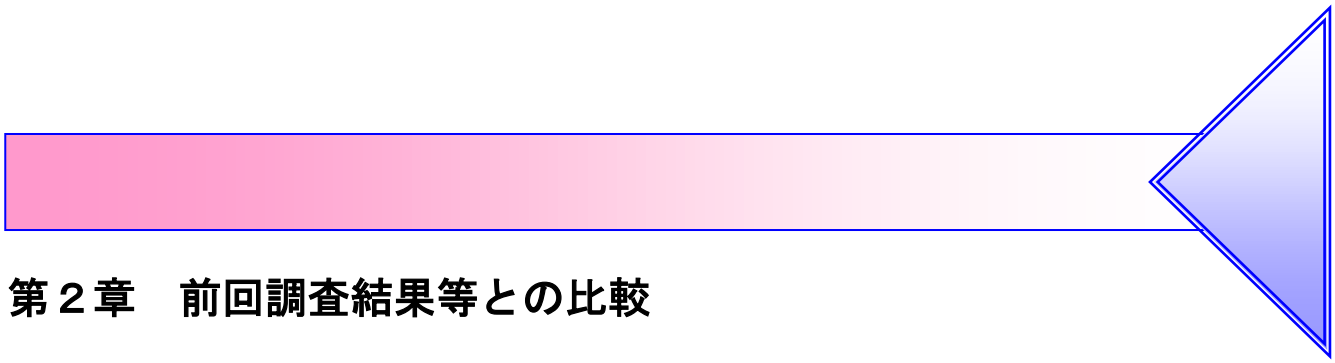
３　調査結果利用上の注意

・回答率は百分比の小数点第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。

・２つ以上の回答を可とする設問の場合、その回答比率の合計は原則として 100%を超える。

・数表・図表は、スペースの都合上、文言等を省略している場合がある。

・集計表においては、該当区分の数値が全体値と比較して 10 ポイント以上高い場合を赤、低い場合を青の網掛けで示している。（ただし、無回答については網掛けを行っていない。）



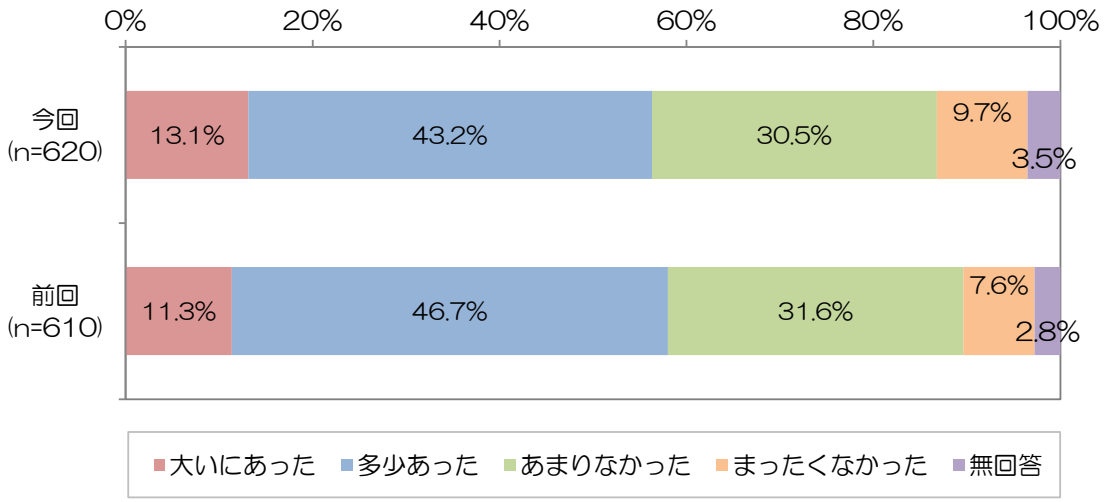
第２章　前回調査結果等との比較

１　高原町こころの健康に関する住民意識調査（平成 30 年度）との比較

（１）悩みやストレスについて

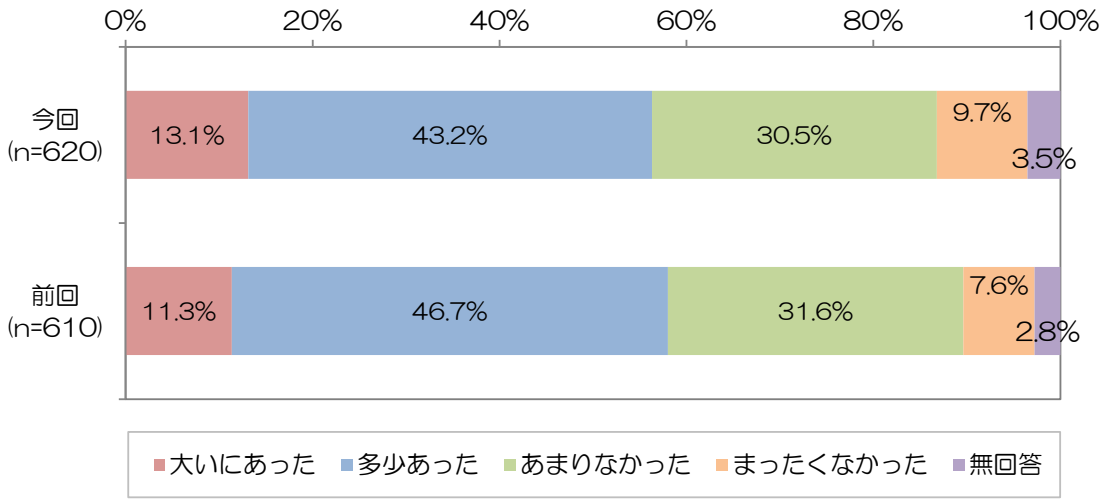
①　悩みやストレスの有無

日常生活での不満、悩み、苦労、ストレスについて、「大いにあった」「多少あった」と回答した割合は 56.3％で、平成 30 年度に実施した「高原町こころの健康に関する住民意識調査」（以下、前回調査という。）と比較して大きな差はみられなかった。



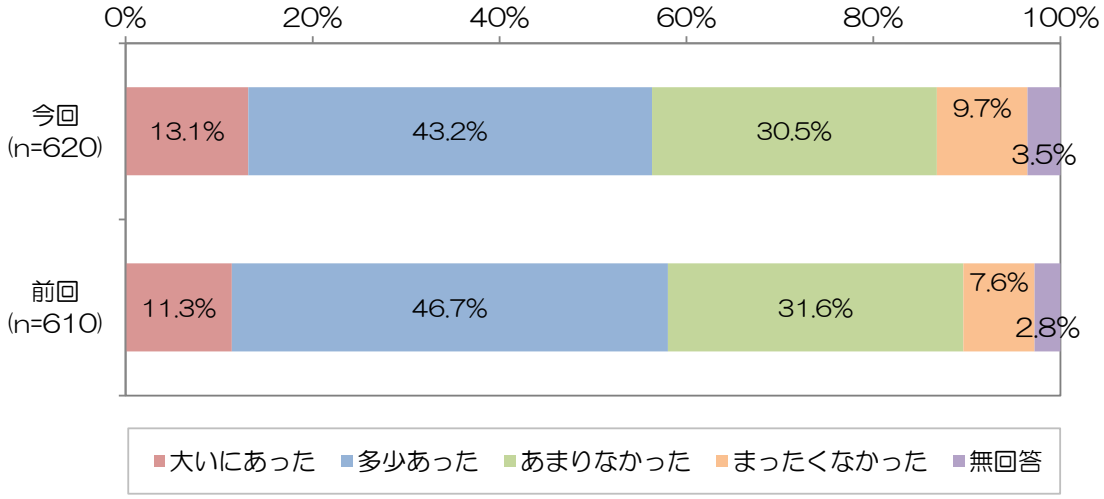
②　主観的幸福感

「現在、どの程度幸せか」について、「とても不幸せ（０点）」から「とても幸せ（10 点）」として点数を回答してもらったところ、幸福度が比較的高いとされる「８点以上」に回答した割合は36.0％となっており、前回調査と比較して、大きな差異はみられなかった。



③　こころの状態（Ｋ６）

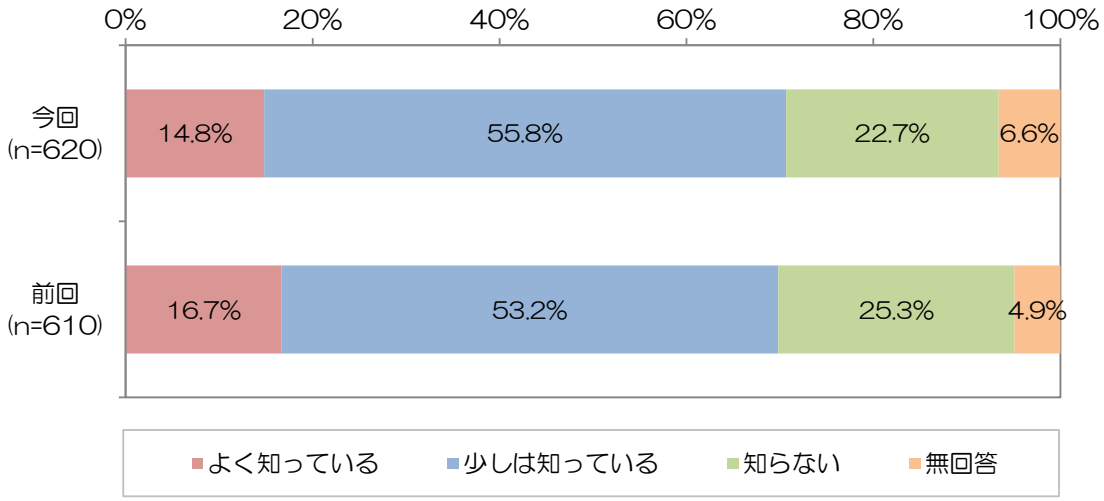
Ｋ６（56 ページ参照）という尺度を用いて、こころの状態の評価を行った結果、「心理的苦痛を感じている者」と定義される 10 点以上の町民の割合は 11.8%となっており、前回調査の 14.3%と比較して低下している。



（２）体調の変化等について

①　「うつ病のサイン」の認知度

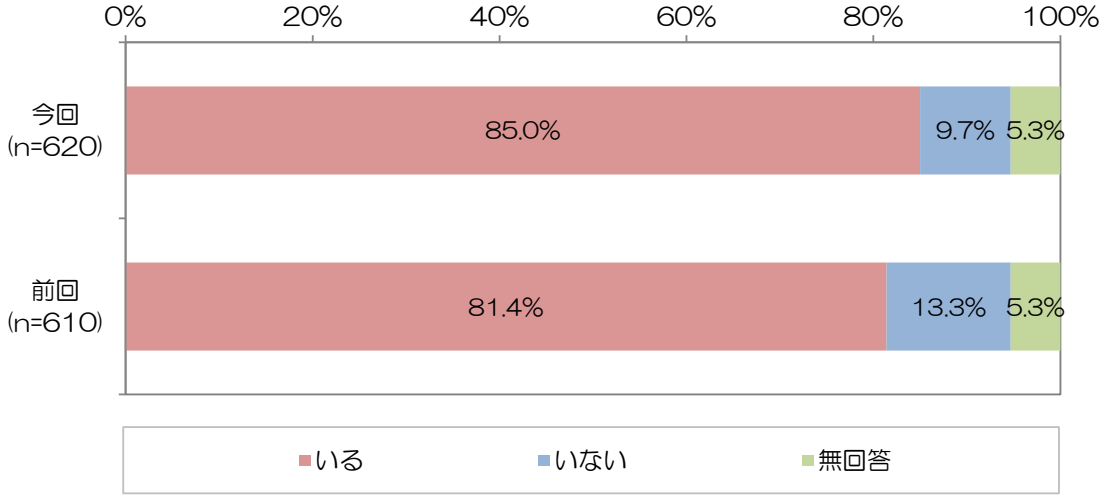
「うつ病のサイン」（58 ページ参照）について、「よく知っている」もしくは「少しは知っている」と回答した割合は、70.6%となっており、前回調査と比較して大きな差異はみられなかった。



（３）相談することについて

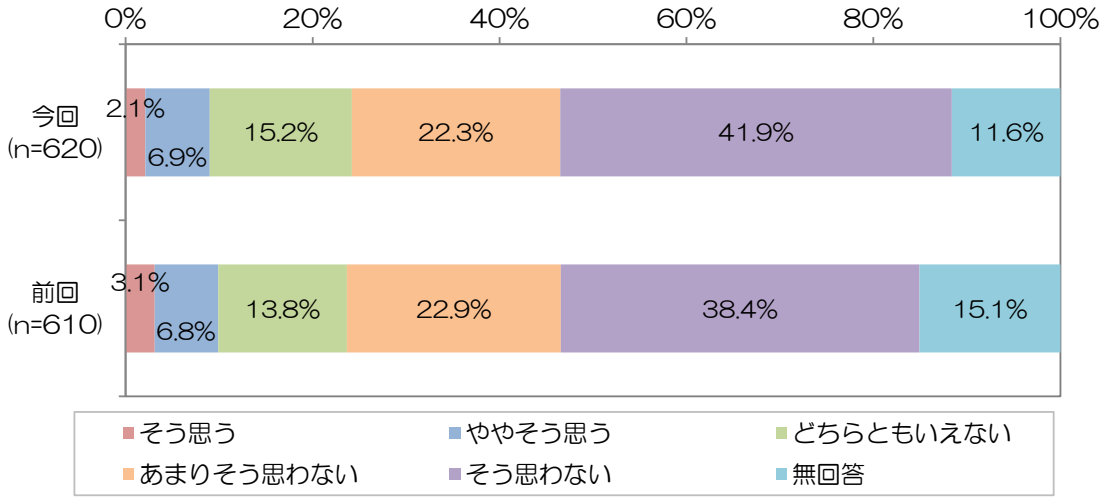
①　心配や悩みなどを受け止めてくれる人の有無

心配や悩みなどを受け止めて、耳を傾けてくれる人について、「いる」と回答した割合は 85.0%で、前回調査の 81.4%と比較して上昇している。



②　相談することに対する抵抗感

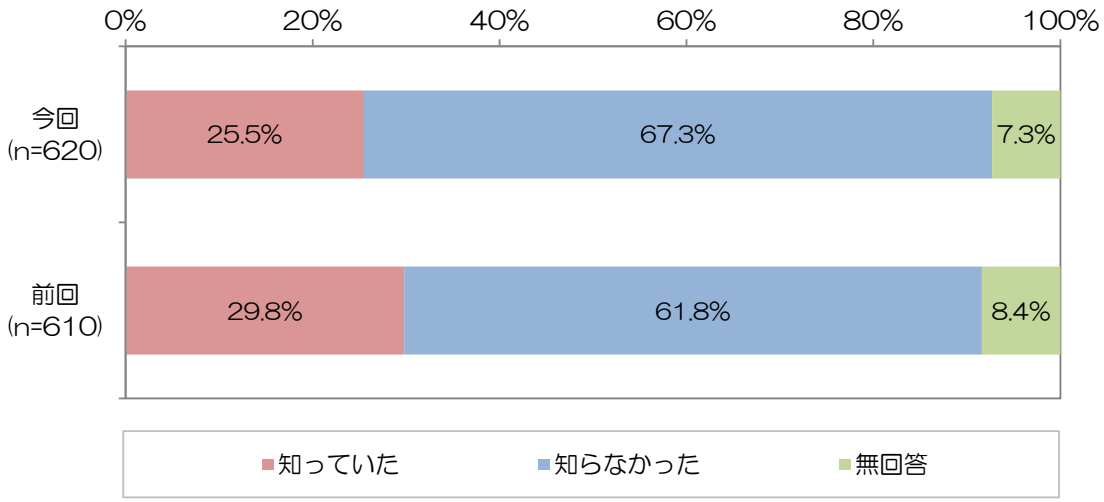
「悩みやストレスを感じたときに、誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思うか」について、前回調査と比較して「そう思わない」の割合が 3.5 ポイント上昇している。



（４）自殺対策の住民への浸透について

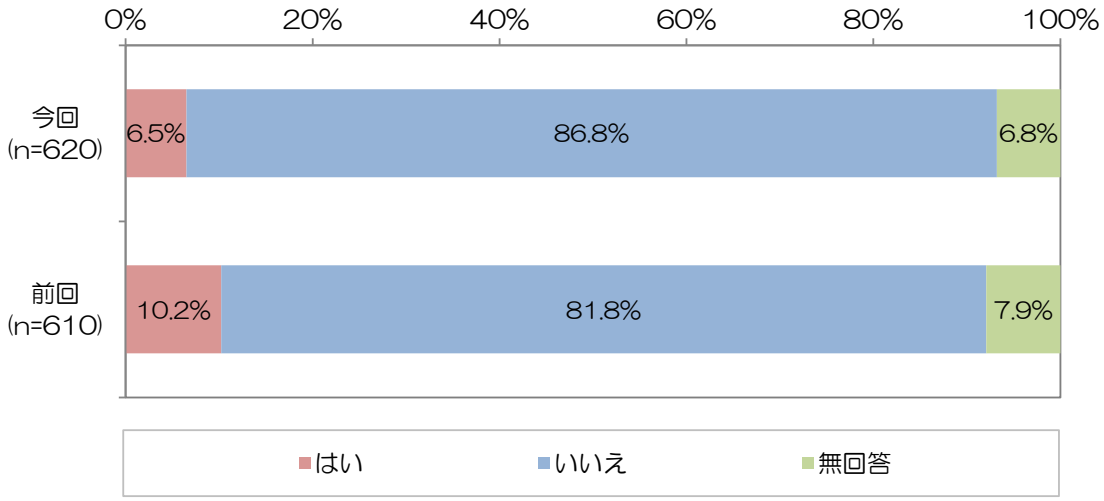
①　自殺の現状の認知度

「高原町ではこの５年間で 10 名を超える方が自殺で亡くなっており、人口あたりの自殺死亡率は県内でも高い水準にあること」について、「知っていた」と回答した割合は 25.5%にとどまっており、前回調査と比較して 4.3 ポイント低下している。



②　自殺対策に関する講演会や講習会への参加経験

「自殺対策に関する講演会や講習会への参加経験の有無」について、「はい（ある）」と回答した割合は 6.5%にとどまっており、前回調査と比較して 3.7 ポイント低下している。



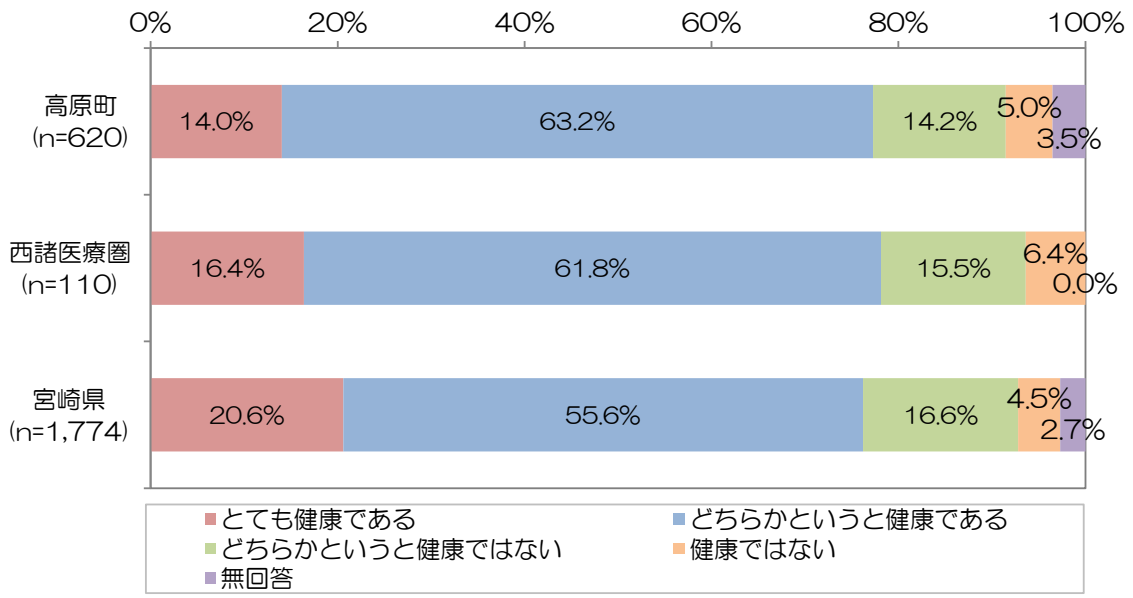
２　自殺対策に関する国・県調査との比較

「令和３年度自殺対策に関する意識調査」（厚生労働省、令和３年８月実施）及び「宮崎県こころの健康に関する意識調査」（宮崎県精神保健福祉センター、令和５年６月～７月実施）との比較を行った。

（１）悩みやストレスについて

①　こころの状態（主観的評価）

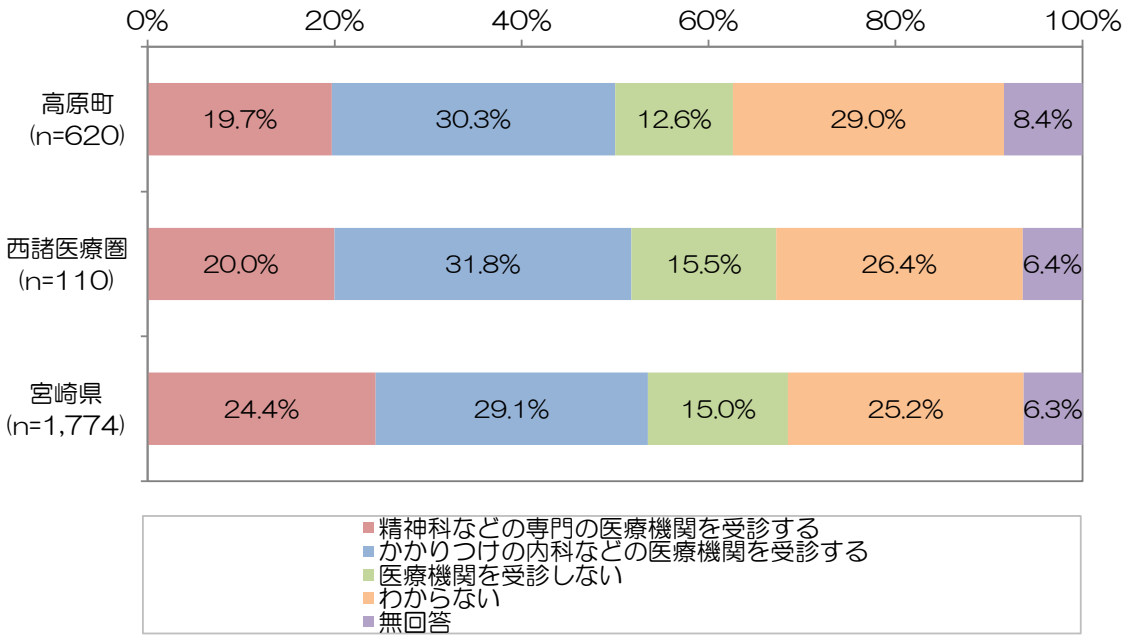
県との比較では、「とても健康である」の割合が低くなっているものの、「とても健康である」もしくは「どちらかというと健康である」と回答した割合に大きな差はみられなかった。



（２）体調の変化等について

①　体調に応じた病院の受診

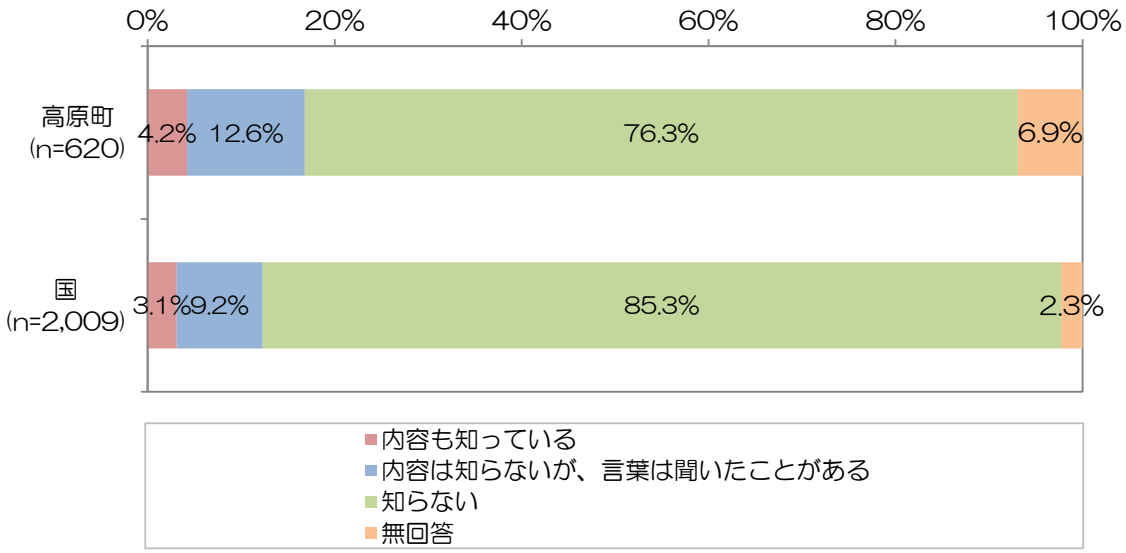
「うつ病のサイン」（58ページ参照）が２週間以上続いた時の対応について、「医療機関を受診する」と回答した割合は50.0%となっており、宮崎県及び西諸医療圏と比べて、若干低くなっている。



（３）自殺対策の住民への浸透について

①　ゲートキーパーの認知度

ゲートキーパーについて、「内容も知っている」もしくは「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」と回答した割合は16.8%にとどまっている一方、国と比べて、高くなっている。



３　健康増進に関する国・県調査との比較

「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（厚生労働省、令和５年５月改正）及び「健康みやざき行動計画21（第３次）」（宮崎県、令和６年３月策定予定※）に定められた指標のうち、比較可能な指標について、本調査結果と国・県の策定時直近値との比較を行った。

なお、指標によっては、調査対象者や数値の算定方法が異なる。（例：対象が「18歳以上」の指標について、国・県の数値には18歳及び19歳は含まない。）

※「健康みやざき行動計画 21（第３次）」との比較については、パブリックコメント案の内容に基づき、比較を行っている。

（１）個人の行動と健康状態の改善について

①　生活習慣の改善

●栄養・食生活

指標	対象	国	県	高原町
ＢＭＩ18.5以上25未満（65歳以上はＢＭＩ20を超え25未満）の者の割合	18歳以上	60.3%	－	54.8%
適正体重を維持している者の割合	18歳以上男性	－	51.6%	53.5%
	18歳以上女性	－	47.8%	47.6%
20～60 歳代男性の肥満者（ＢＭＩ25.0以上）の割合	20～69歳男性	－	38.5%	38.6%
40～60 歳代女性の肥満者（ＢＭＩ25.0以上）の割合	40～69歳女性	－	24.6%	28.3%
20～30 歳代女性のやせの者（ＢＭＩ18.5未満）の割合	20～39歳女性	18.1%	13.7%	4.0%※1
低栄養傾向（ＢＭＩ20 以下）の高齢者（65歳以上）の割合	65歳以上	16.8%	17.8%	17.3%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の者の割合	18歳以上	37.7%	60.8%	38.5%

※１　回答者数が25人と少数であるため、値の取り扱いには注意が必要

●身体活動・運動

指標	対象	国	県	高原町
運動習慣者の割合（１日 30 分以上の運動を週２回以上実施し、１年以上継続している人の割合）	18～64 歳 男性	23.5%	－	26.5%
	18～64 歳 女性	16.9%	－	22.0%
	65 歳以上 男性	41.9%	－	33.3%
	65 歳以上 女性	33.9%	－	33.5%

●休養・睡眠

指標	対象	国	県	高原町
睡眠で休養がとれている者の割合	18～59 歳	70.4%	73.4%	72.8%
	60 歳以上	86.8%	81.6%	79.3%
睡眠時間が６～９時間（60 歳以上については、６～８時間）の者の割合	18～59 歳	53.2%	62.1%	67.3%
	60 歳以上	55.8%	54.9%	53.8%

●飲酒

指標	対象	国	県	高原町
１日当たりの純アルコール摂取量が男性 40ｇ以上、女性 20ｇ以上の者の割合	20 歳以上	11.8%	－	10.2%
	20 歳以上 男性	14.9%	20.1%	13.9%
	20 歳以上 女性	9.1%	12.5%	7.4%

●喫煙

指標	対象	国	県	高原町
20 歳以上の者の喫煙率	20 歳以上	16.7%	－	11.0%
	20 歳以上 男性	－	24.0%	18.5%
	20 歳以上 女性	－	3.7%	5.2%

●歯・口腔の健康

指標	対象	国	県	高原町
50 歳以上における咀嚼良好者の割合	50 歳以上	71.0%	－	77.3%
	50～74 歳	－	77.5%	78.3%
過去１年間に歯科検診を受診した者の割合	18 歳以上	52.9%	51.1%	49.0%

②　生活習慣病（ＮＣＤｓ）の発症予防・重症化予防

●糖尿病

指標	対象	国	県	高原町
治療継続者の割合	18 歳以上	67.6%	69.1%	67.4%

③　生活機能の維持・向上

指標	対象	国	県	高原町
足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）	65 歳以上	232 人	264 人	704 人
心理的苦痛を感じている（Ｋ６（こころの状態を評価する指標）の合計得点が 10 点以上）者の割合	18 歳以上	10.3%	7.5%	11.8%

（２）社会環境の質の向上について

①　社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

指標	対象	国	県	高原町
地域等で共食している者の割合	18 歳以上	15.7%	－	32.4%
不満・悩み・つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいないと思う者の割合	18 歳以上	－	14.8%	9.7%

（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりについて

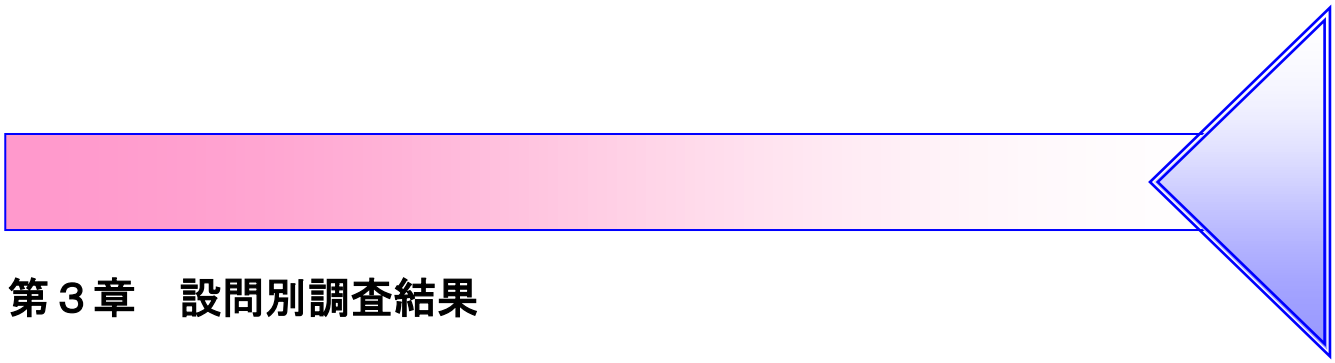
●高齢者

指標	対象	国	県	高原町
ＢＭＩ20 以下の高齢者（65 歳以上）の割合【再掲】	65 歳以上	16.8%	17.8%	17.3%
足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）【再掲】	65 歳以上	232 人	264 人	704 人

●女性

指標	対象	国	県	高原町
ＢＭＩ18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合【再掲】	20～39 歳女性	18.1%	13.7%	4.0%※1
１日当たりの純アルコール摂取量が 20ｇ以上の女性の割合【再掲】	20 歳以上女性	9.1%	12.5%	7.4%

※１　回答者数が 25 人と少数であるため、値の取り扱いには注意が必要



第３章　設問別調査結果

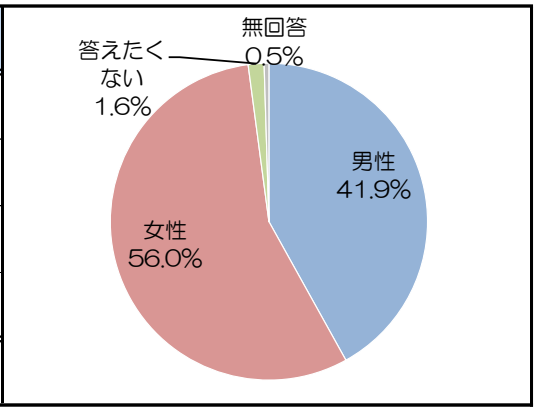
１　回答者について

（１）性別

問１　あなたの性別と年齢を教えてください。（○は１つ）

「男性」が 41.9%、「女性」が 56.0%、「答えたくない」が 1.6%となっている。

選択肢	回答数	割合
男性	260	41.9%
女性	347	56.0%
答えたくない	10	1.6%
無回答	3	0.5%
サンプル数	620	100.0%



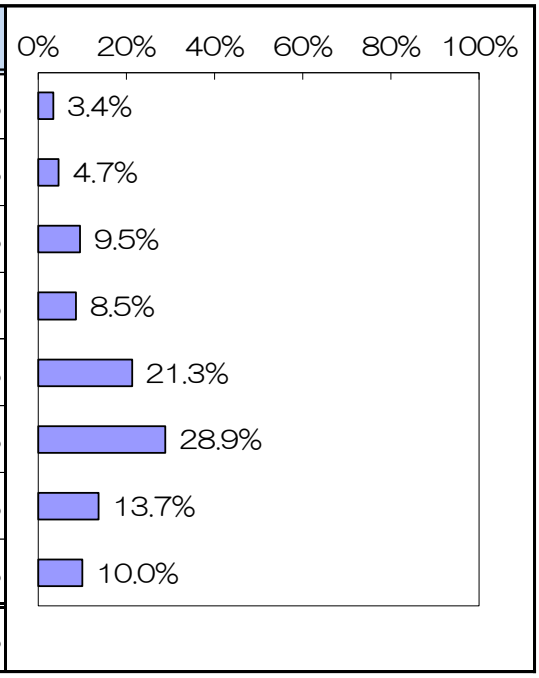
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男性	260	260	0	0	24	74	147	15
	41.9%	100.0%	0.0%	0.0%	48.0%	49.3%	41.1%	24.2%
女性	347	0	347	0	25	75	209	38
	56.0%	0.0%	100.0%	0.0%	50.0%	50.0%	58.4%	61.3%
答えたくない	10	0	0	10	1	1	0	8
	1.6%	0.0%	0.0%	76.9%	2.0%	0.7%	0.0%	12.9%
無回答	3	0	0	3	0	0	2	1
	0.5%	0.0%	0.0%	23.1%	0.0%	0.0%	0.6%	1.6%

（２）年齢

問１　あなたの性別と年齢を教えてください。（○は１つ）

「70 歳代」が 28.9%と最も高く、次いで、「60 歳代」の 21.3%、「80 歳以上」の 13.7%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
29歳以下	21	3.4%
30歳代	29	4.7%
40歳代	59	9.5%
50歳代	53	8.5%
60歳代	132	21.3%
70歳代	179	28.9%
80歳以上	85	13.7%
無回答	62	10.0%
サンプル数	620	100.0%



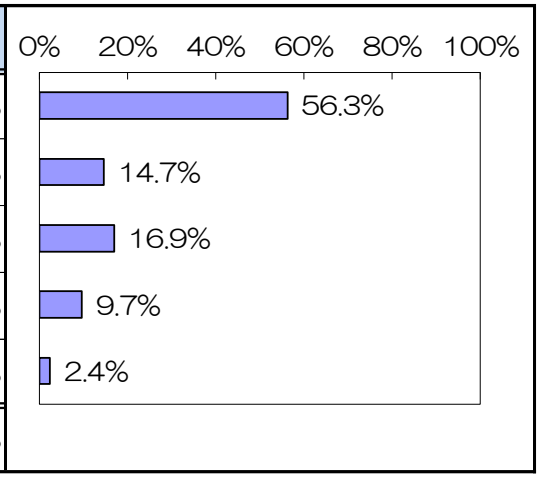
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
29歳以下	21	11	10	0	21	0	0	0
	3.4%	4.2%	2.9%	0.0%	42.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30歳代	29	13	15	1	29	0	0	0
	4.7%	5.0%	4.3%	7.7%	58.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40歳代	59	27	32	0	0	59	0	0
	9.5%	10.4%	9.2%	0.0%	0.0%	39.3%	0.0%	0.0%
50歳代	53	32	20	1	0	53	0	0
	8.5%	12.3%	5.8%	7.7%	0.0%	35.3%	0.0%	0.0%
60歳代	132	64	68	0	0	38	94	0
	21.3%	24.6%	19.6%	0.0%	0.0%	25.3%	26.3%	0.0%
70歳代	179	66	112	1	0	0	179	0
	28.9%	25.4%	32.3%	7.7%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%
80歳以上	85	32	52	1	0	0	85	0
	13.7%	12.3%	15.0%	7.7%	0.0%	0.0%	23.7%	0.0%
無回答	62	15	38	9	0	0	0	62
	10.0%	5.8%	11.0%	69.2%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%

（３）居住校区

問２　あなたがお住まいの小学校区は、次のどちらですか。（○は１つ）

「高原小学校区」が 56.3%と最も高く、次いで、「広原小学校区」の 16.9%、「狭野小学校区」の 14.7%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
高原小学校区	349	56.3%
狭野小学校区	91	14.7%
広原小学校区	105	16.9%
後川内小学校区	60	9.7%
無回答	15	2.4%
サンプル数	620	100.0%



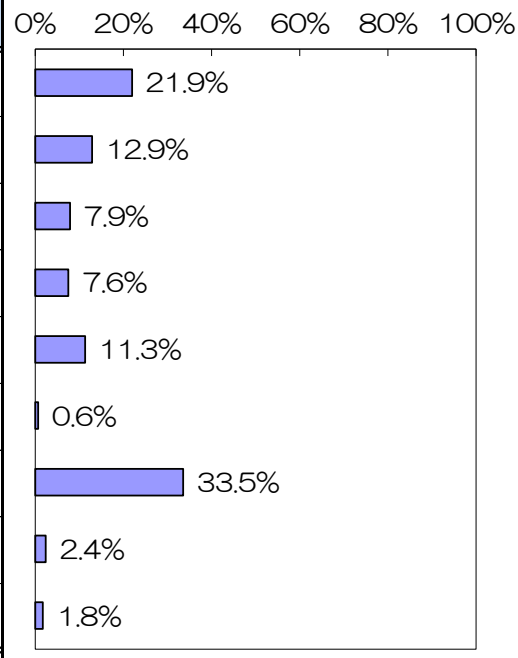
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
高原小学校区	349	157	191	1	30	97	196	26
	56.3%	60.4%	55.0%	7.7%	60.0%	64.7%	54.7%	41.9%
狭野小学校区	91	36	50	5	6	21	49	15
	14.7%	13.8%	14.4%	38.5%	12.0%	14.0%	13.7%	24.2%
広原小学校区	105	40	61	4	5	24	62	14
	16.9%	15.4%	17.6%	30.8%	10.0%	16.0%	17.3%	22.6%
後川内小学校区	60	23	35	2	8	8	39	5
	9.7%	8.8%	10.1%	15.4%	16.0%	5.3%	10.9%	8.1%
無回答	15	4	10	1	1	0	12	2
	2.4%	1.5%	2.9%	7.7%	2.0%	0.0%	3.4%	3.2%

（４）職業

問３　あなたのご職業をお選びください。（○は１つ）

「無職」が 33.5%と最も高く、次いで、「勤めている（常勤)」の 21.9%、「勤めている（パート・アルバイト等)」の 12.9%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
勤めている（常勤）	136	21.9%
勤めている（パート・アルバイト等）	80	12.9%
自営業（事業経営・個人商店など）	49	7.9%
農林水産業	47	7.6%
専業主婦・主夫	70	11.3%
学生	4	0.6%
無職	208	33.5%
その他	15	2.4%
無回答	11	1.8%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
勤めている（常勤）	136	81	54	1	30	69	25	12
	21.9%	31.2%	15.6%	7.7%	60.0%	46.0%	7.0%	19.4%
勤めている（パート・アルバイト等）	80	18	60	2	4	29	35	12
	12.9%	6.9%	17.3%	15.4%	8.0%	19.3%	9.8%	19.4%
自営業（事業経営・個人商店など）	49	29	19	1	4	14	28	3
	7.9%	11.2%	5.5%	7.7%	8.0%	9.3%	7.8%	4.8%
農林水産業	47	26	20	1	1	5	41	0
	7.6%	10.0%	5.8%	7.7%	2.0%	3.3%	11.5%	0.0%
専業主婦・主夫	70	3	66	1	3	11	54	2
	11.3%	1.2%	19.0%	7.7%	6.0%	7.3%	15.1%	3.2%
学生	4	3	1	0	4	0	0	0
	0.6%	1.2%	0.3%	0.0%	8.0%	0.0%	0.0%	0.0%
無職	208	91	111	6	2	18	161	27
	33.5%	35.0%	32.0%	46.2%	4.0%	12.0%	45.0%	43.5%
その他	15	7	8	0	2	2	7	4
	2.4%	2.7%	2.3%	0.0%	4.0%	1.3%	2.0%	6.5%
無回答	11	2	8	1	0	2	7	2
	1.8%	0.8%	2.3%	7.7%	0.0%	1.3%	2.0%	3.2%

※「その他」の主な回答

施設入所、作業所、入院中、自給のための農業

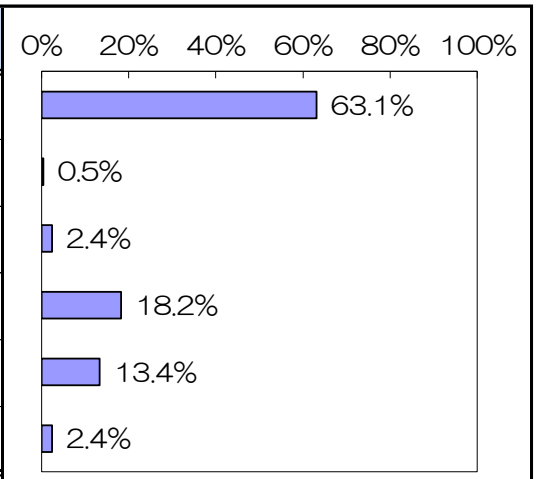
（５）家庭の状況

①　婚姻の有無

問４　現在、配偶者はいますか。（○は１つ）

「同居している」が 63.1%と最も高く、次いで、「離別・死別した」の 18.2%、「未婚」の 13.4%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
同居している	391	63.1%
単身赴任中	3	0.5%
別居している	15	2.4%
離別・死別した	113	18.2%
未婚	83	13.4%
無回答	15	2.4%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
同居している	391	176	209	6	21	103	234	33
	63.1%	67.7%	60.2%	46.2%	42.0%	68.7%	65.4%	53.2%
単身赴任中	3	2	1	0	0	2	1	0
	0.5%	0.8%	0.3%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	0.0%
別居している	15	6	8	1	0	1	13	1
	2.4%	2.3%	2.3%	7.7%	0.0%	0.7%	3.6%	1.6%
離別・死別した	113	23	87	3	2	12	85	14
	18.2%	8.8%	25.1%	23.1%	4.0%	8.0%	23.7%	22.6%
未婚	83	47	34	2	26	29	15	13
	13.4%	18.1%	9.8%	15.4%	52.0%	19.3%	4.2%	21.0%
無回答	15	6	8	1	1	3	10	1
	2.4%	2.3%	2.3%	7.7%	2.0%	2.0%	2.8%	1.6%

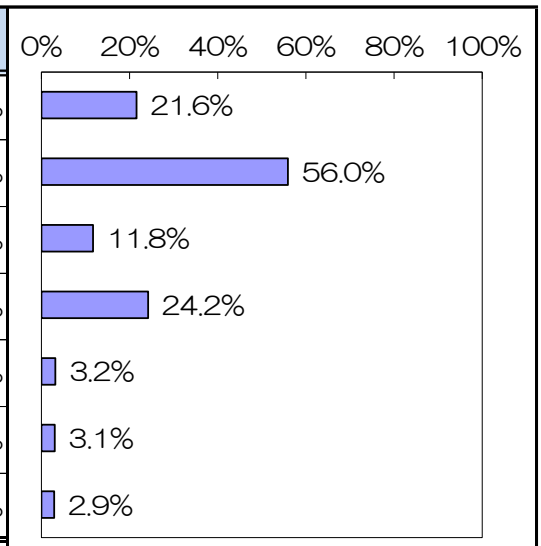
②　同居者

問５　現在、同居している方はいますか。（○はいくつでも）

「配偶者」が 56.0%と最も高く、次いで、「子」の 24.2%、「いない」の 21.6%の順となっている。

年齢別では、年齢があがるほど「いない」の割合が高くなっている。

選択肢	回答数	割合
いない	134	21.6%
配偶者	347	56.0%
親	73	11.8%
子	150	24.2%
兄弟姉妹	20	3.2%
その他	19	3.1%
無回答	18	2.9%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
いない	134	50	81	3	5	17	97	15
	21.6%	19.2%	23.3%	23.1%	10.0%	11.3%	27.1%	24.2%
配偶者	347	158	184	5	20	94	201	32
	56.0%	60.8%	53.0%	38.5%	40.0%	62.7%	56.1%	51.6%
親	73	44	29	0	20	35	11	7
	11.8%	16.9%	8.4%	0.0%	40.0%	23.3%	3.1%	11.3%
子	150	55	91	4	20	56	61	13
	24.2%	21.2%	26.2%	30.8%	40.0%	37.3%	17.0%	21.0%
兄弟姉妹	20	8	11	1	4	10	5	1
	3.2%	3.1%	3.2%	7.7%	8.0%	6.7%	1.4%	1.6%
その他	19	8	10	1	3	4	9	3
	3.1%	3.1%	2.9%	7.7%	6.0%	2.7%	2.5%	4.8%
無回答	18	5	12	1	0	1	13	4
	2.9%	1.9%	3.5%	7.7%	0.0%	0.7%	3.6%	6.5%

※「その他」の主な回答

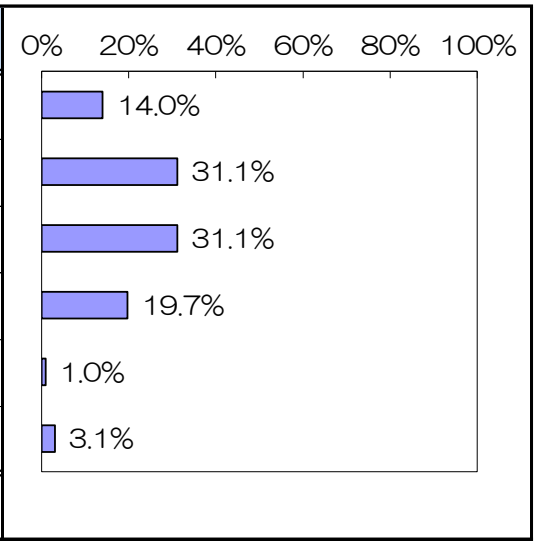
孫、祖母、友人

（６）家庭の経済的状況

問６　ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。（○は１つ）

「あまり余裕がない」「どちらともいえない」が31.1%と最も高く、次いで、「ある程度余裕がある」の19.7%となっている。

選択肢	回答数	割合
全く余裕がない	87	14.0%
あまり余裕がない	193	31.1%
どちらともいえない	193	31.1%
ある程度余裕がある	122	19.7%
かなり余裕がある	6	1.0%
無回答	19	3.1%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
全く余裕がない	87	31	51	5	4	28	44	11
	14.0%	11.9%	14.7%	38.5%	8.0%	18.7%	12.3%	17.7%
あまり余裕がない	193	92	99	2	13	46	119	15
	31.1%	35.4%	28.5%	15.4%	26.0%	30.7%	33.2%	24.2%
どちらともいえない	193	74	115	4	16	40	111	26
	31.1%	28.5%	33.1%	30.8%	32.0%	26.7%	31.0%	41.9%
ある程度余裕がある	122	57	65	0	14	31	70	7
	19.7%	21.9%	18.7%	0.0%	28.0%	20.7%	19.6%	11.3%
かなり余裕がある	6	2	4	0	1	3	2	0
	1.0%	0.8%	1.2%	0.0%	2.0%	2.0%	0.6%	0.0%
無回答	19	4	13	2	2	2	12	3
	3.1%	1.5%	3.7%	15.4%	4.0%	1.3%	3.4%	4.8%

２　健康状態や生活習慣

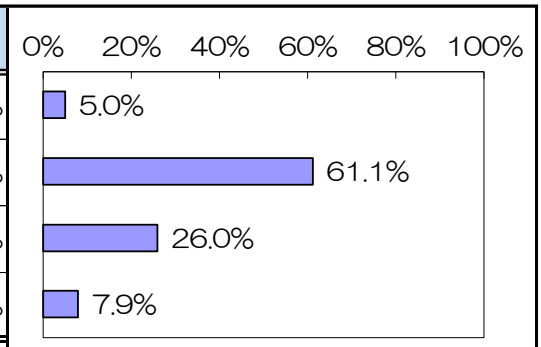
（１）身長・体重

問７　あなたの身長と体重を教えてください。

回答された身長と体重の値をもとに、体重（ｋｇ）÷身長（ｍ）^{2}　の計算によりＢＭＩ値を算出し、18 未満を「やせ」、18 以上 25 未満を「標準」、25 以上を「肥満」に分類した。

「やせ」が 5.0%、「標準」が 61.1%、「肥満」が 26.0%となっている。

選択肢	回答数	割合
やせ（ＢＭＩが18未満）	31	5.0%
標準（ＢＭＩが18以上25未満）	379	61.1%
肥満（ＢＭＩが25以上）	161	26.0%
無回答	49	7.9%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
やせ（ＢＭＩが18未満）	31	7	24	0	1	8	20	2
	5.0%	2.7%	6.9%	0.0%	2.0%	5.3%	5.6%	3.2%
標準（ＢＭＩが18以上25未満）	379	157	217	5	32	89	227	31
	61.1%	60.4%	62.5%	38.5%	64.0%	59.3%	63.4%	50.0%
肥満（ＢＭＩが25以上）	161	83	76	2	13	47	92	9
	26.0%	31.9%	21.9%	15.4%	26.0%	31.3%	25.7%	14.5%
無回答	49	13	30	6	4	6	19	20
	7.9%	5.0%	8.6%	46.2%	8.0%	4.0%	5.3%	32.3%

（２）疾病等の状況

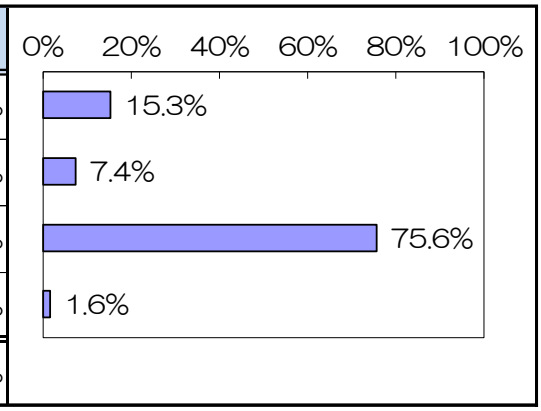
①　糖尿病の罹患・治療

問８　これまでに医療機関や検診で糖尿病であると言われたことがありますか。言われた場合には現在治療を受けていますか。（○は１つ）

「言われたことがあり、現在治療を受けている」が 15.3%、「言われたことがあるが、現在治療を受けていない」が 7.4%、「言われたことがない」が 75.6%となっている。

年齢別では、年齢があがるほど「言われたことがあり、現在治療を受けている」の割合が高くなっている。

選択肢	回答数	割合
言われたことがあり、現在治療を受けている	95	15.3%
言われたことがあるが、現在治療を受けていない	46	7.4%
言われたことがない	469	75.6%
無回答	10	1.6%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
言われたことがあり、現在治療を受けている	95	51	43	1	0	15	73	7
	15.3%	19.6%	12.4%	7.7%	0.0%	10.0%	20.4%	11.3%
言われたことがあるが、現在治療を受けていない	46	17	27	2	3	10	28	5
	7.4%	6.5%	7.8%	15.4%	6.0%	6.7%	7.8%	8.1%
言われたことがない	469	190	271	8	47	125	250	47
	75.6%	73.1%	78.1%	61.5%	94.0%	83.3%	69.8%	75.8%
無回答	10	2	6	2	0	0	7	3
	1.6%	0.8%	1.7%	15.4%	0.0%	0.0%	2.0%	4.8%

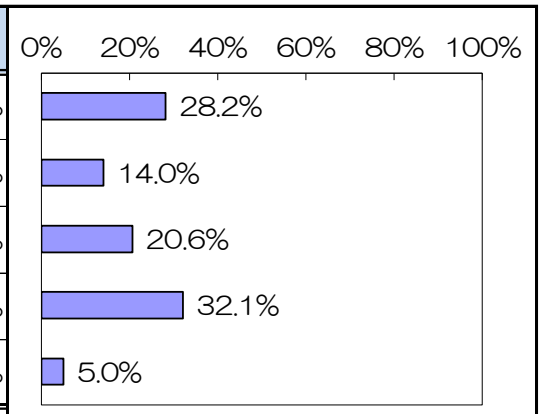
②　腰痛・手足の関節の痛みの有無

問９　あなたはここ数日の間に、「腰痛」や「手足の関節の痛み」を感じたことがありますか。
（○は１つ）

「「腰痛」「手足の関節の痛み」のどちらも感じたことがない」が 32.1%と最も高く、次いで、「「腰痛」を感じたことがある」の 28.2%、「「腰痛」「手足の関節の痛み」の両方を感じたことがある」の 20.6%の順となっている。

年齢別では、年齢があがるほど「腰痛」や「手足の関節の痛み」を感じたことがある割合が高くなっている。

選択肢	回答数	割合
「腰痛」を感じたことがある	175	28.2%
「手足の関節の痛み」を感じたことがある	87	14.0%
「腰痛」「手足の関節の痛み」の両方を感じたことがある	128	20.6%
「腰痛」「手足の関節の痛み」のどちらも感じたことがない	199	32.1%
無回答	31	5.0%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
「腰痛」を感じたことがある	175	74	97	4	12	43	97	23
	28.2%	28.5%	28.0%	30.8%	24.0%	28.7%	27.1%	37.1%
「手足の関節の痛み」を感じたことがある	87	22	62	3	2	11	67	7
	14.0%	8.5%	17.9%	23.1%	4.0%	7.3%	18.7%	11.3%
「腰痛」「手足の関節の痛み」の両方を感じたことがある	128	58	69	1	3	29	88	8
	20.6%	22.3%	19.9%	7.7%	6.0%	19.3%	24.6%	12.9%
「腰痛」「手足の関節の痛み」のどちらも感じたことがない	199	94	101	4	32	65	84	18
	32.1%	36.2%	29.1%	30.8%	64.0%	43.3%	23.5%	29.0%
無回答	31	12	18	1	1	2	22	6
	5.0%	4.6%	5.2%	7.7%	2.0%	1.3%	6.1%	9.7%

（３）栄養や食生活

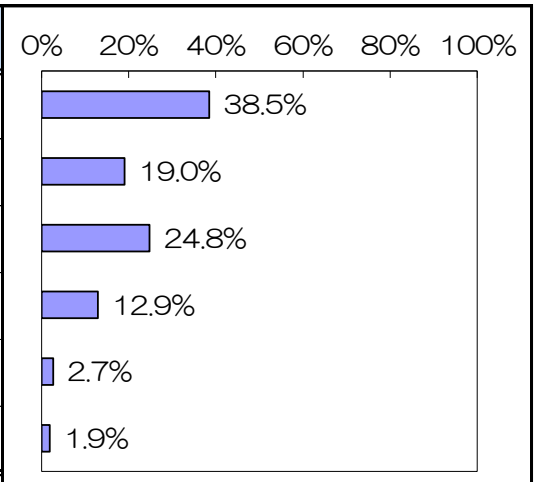
①　主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度

問10　主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日に２回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は１つ）

「ほぼ毎日」が 38.5%と最も高く、次いで、「週に２～３日」の 24.8%、「週に４～５日」の 19.0%の順となっている。

年齢別では、年齢があがるほど主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる頻度が高くなる傾向がみられる。

選択肢	回答数	割合
ほぼ毎日	239	38.5%
週に４～５日	118	19.0%
週に２～３日	154	24.8%
ほとんどない	80	12.9%
わからない	17	2.7%
無回答	12	1.9%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
ほぼ毎日	239	99	137	3	13	55	144	27
	38.5%	38.1%	39.5%	23.1%	26.0%	36.7%	40.2%	43.5%
週に４～５日	118	52	65	1	7	24	78	9
	19.0%	20.0%	18.7%	7.7%	14.0%	16.0%	21.8%	14.5%
週に２～３日	154	62	90	2	13	40	87	14
	24.8%	23.8%	25.9%	15.4%	26.0%	26.7%	24.3%	22.6%
ほとんどない	80	34	41	5	12	28	32	8
	12.9%	13.1%	11.8%	38.5%	24.0%	18.7%	8.9%	12.9%
わからない	17	8	8	1	5	2	8	2
	2.7%	3.1%	2.3%	7.7%	10.0%	1.3%	2.2%	3.2%
無回答	12	5	6	1	0	1	9	2
	1.9%	1.9%	1.7%	7.7%	0.0%	0.7%	2.5%	3.2%

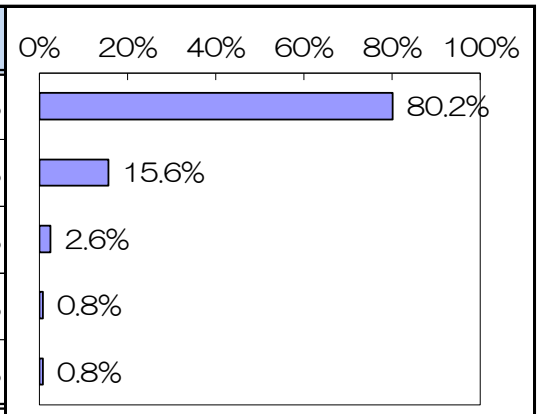
②　咀嚼の状況

問 11　食事の際、何でもかんで食べることができますか。（○は１つ）

「何でもかんで食べることができる」が 80.2%と最も高く、次いで、「一部かめない食べ物がある」の 15.6%、「かめない食べ物が多い」の 2.6%の順となっている。

年齢別では、年齢があがるほど咀嚼に問題がある傾向がみられる。

選択肢	回答数	割合
何でもかんで食べることができる	497	80.2%
一部かめない食べ物がある	97	15.6%
かめない食べ物が多い	16	2.6%
かんで食べることはできない	5	0.8%
無回答	5	0.8%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
何でもかんで食べることができる	497	208	281	8	49	128	274	46
	80.2%	80.0%	81.0%	61.5%	98.0%	85.3%	76.5%	74.2%
一部かめない食べ物がある	97	39	56	2	1	18	68	10
	15.6%	15.0%	16.1%	15.4%	2.0%	12.0%	19.0%	16.1%
かめない食べ物が多い	16	7	7	2	0	3	8	5
	2.6%	2.7%	2.0%	15.4%	0.0%	2.0%	2.2%	8.1%
かんで食べることはできない	5	4	1	0	0	1	4	0
	0.8%	1.5%	0.3%	0.0%	0.0%	0.7%	1.1%	0.0%
無回答	5	2	2	1	0	0	4	1
	0.8%	0.8%	0.6%	7.7%	0.0%	0.0%	1.1%	1.6%

（４）定期的な健康チェック

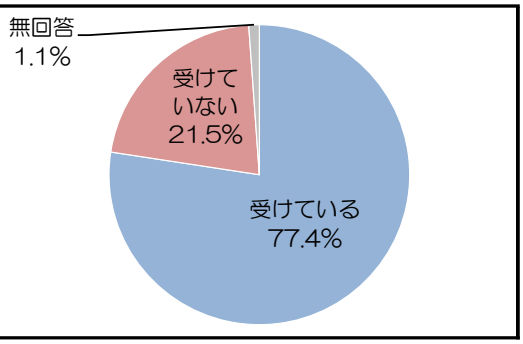
①　健康診断・人間ドック等

問 12　あなたは定期的に健康診断や人間ドック等を受けていますか。（○は１つ）

「受けている」が 77.4%、「受けていない」が 21.5%となっている。

年齢別では、年齢がさがるほど「受けていない」の割合が高くなっている。

選択肢	回答数	割合
受けている	480	77.4%
受けていない	133	21.5%
無回答	7	1.1%
サンプル数	620	100.0%



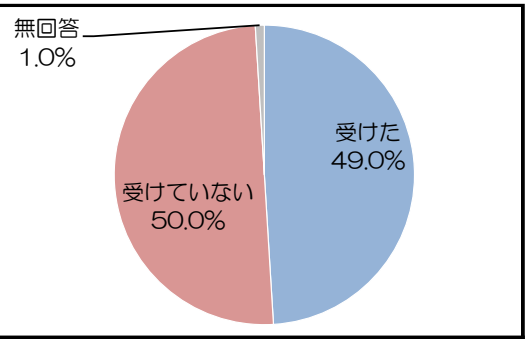
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
受けている	480	204	269	7	29	114	288	49
	77.4%	78.5%	77.5%	53.8%	58.0%	76.0%	80.4%	79.0%
受けていない	133	54	74	5	21	36	66	10
	21.5%	20.8%	21.3%	38.5%	42.0%	24.0%	18.4%	16.1%
無回答	7	2	4	1	0	0	4	3
	1.1%	0.8%	1.2%	7.7%	0.0%	0.0%	1.1%	4.8%

②　歯科検診

問 13　あなたはこの１年間に、歯科検診を受けましたか。（○は１つ）

「受けた」が 49.0%、「受けていない」が 50.0%となっている。

選択肢	回答数	割合
受けた	304	49.0%
受けていない	310	50.0%
無回答	6	1.0%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
受けた	304	117	183	4	28	62	183	31
	49.0%	45.0%	52.7%	30.8%	56.0%	41.3%	51.1%	50.0%
受けていない	310	141	161	8	22	88	170	30
	50.0%	54.2%	46.4%	61.5%	44.0%	58.7%	47.5%	48.4%
無回答	6	2	3	1	0	0	5	1
	1.0%	0.8%	0.9%	7.7%	0.0%	0.0%	1.4%	1.6%

（５）社会活動の状況

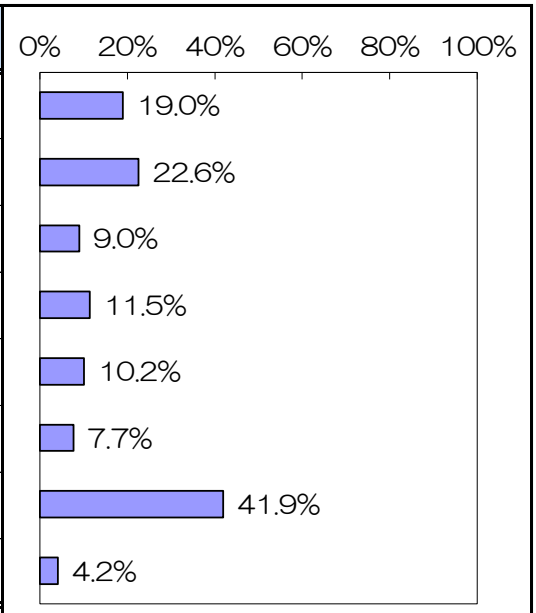
①　参加している社会活動

問 14　以下の社会活動の中に、あなたが年に数回以上行っているものがありますか。
（○はいくつでも）

「行っているものはない」が 41.9%と最も高くなっているが、具体的に行っている社会活動としては、「町内会や地域行事などの活動」が 22.6%と最も高く、次いで、「就学または就労」の 19.0%、「スポーツ関係のグループ活動」の 11.5%の順となっている。

年齢別では、年齢がさがるほど、「就学または就労」と「スポーツ関係のグループ活動」を除いた社会活動への参加割合が低くなる傾向がある。

選択肢	回答数	割合
就学または就労	118	19.0%
町内会や地域行事などの活動	140	22.6%
ボランティア活動	56	9.0%
スポーツ関係のグループ活動	71	11.5%
趣味関係のグループ活動	63	10.2%
その他のグループ活動	48	7.7%
行っているものはない	260	41.9%
無回答	26	4.2%
サンプル数	620	－



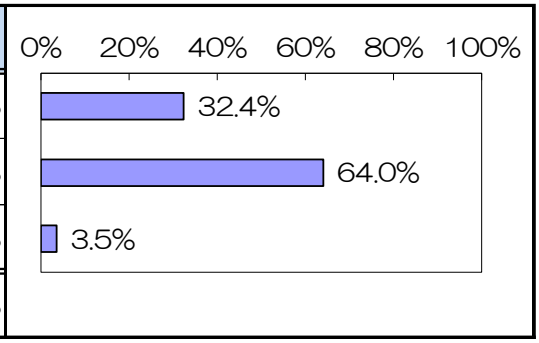
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
就学または就労	118	54	62	2	24	54	26	14
	19.0%	20.8%	17.9%	15.4%	48.0%	36.0%	7.3%	22.6%
町内会や地域行事などの活動	140	78	60	2	4	33	90	13
	22.6%	30.0%	17.3%	15.4%	8.0%	22.0%	25.1%	21.0%
ボランティア活動	56	29	27	0	1	15	37	3
	9.0%	11.2%	7.8%	0.0%	2.0%	10.0%	10.3%	4.8%
スポーツ関係のグループ活動	71	40	30	1	9	18	42	2
	11.5%	15.4%	8.6%	7.7%	18.0%	12.0%	11.7%	3.2%
趣味関係のグループ活動	63	25	37	1	4	12	45	2
	10.2%	9.6%	10.7%	7.7%	8.0%	8.0%	12.6%	3.2%
その他のグループ活動	48	14	33	1	2	10	31	5
	7.7%	5.4%	9.5%	7.7%	4.0%	6.7%	8.7%	8.1%
行っているものはない	260	98	157	5	19	54	160	27
	41.9%	37.7%	45.2%	38.5%	38.0%	36.0%	44.7%	43.5%
無回答	26	8	17	1	0	1	22	3
	4.2%	3.1%	4.9%	7.7%	0.0%	0.7%	6.1%	4.8%

②　地域等での食事会・料理教室等への参加

問15　あなたは過去１年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に参加しましたか。（○は１つ）

「参加した」が 32.4%、「参加していない」が 64.0%となっている。

選択肢	回答数	割合
参加した	201	32.4%
参加していない	397	64.0%
無回答	22	3.5%
サンプル数	620	100.0%



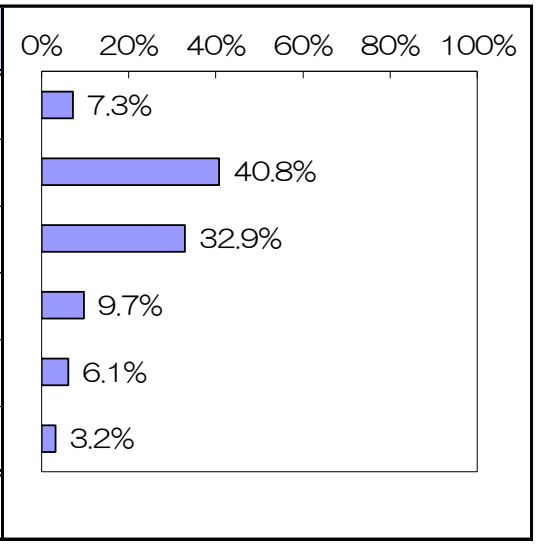
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
参加した	201	87	109	5	17	61	102	21
	32.4%	33.5%	31.4%	38.5%	34.0%	40.7%	28.5%	33.9%
参加していない	397	165	225	7	33	84	241	39
	64.0%	63.5%	64.8%	53.8%	66.0%	56.0%	67.3%	62.9%
無回答	22	8	13	1	0	5	15	2
	3.5%	3.1%	3.7%	7.7%	0.0%	3.3%	4.2%	3.2%

③　地域の助け合いの状況

問 16　あなたのお住いの地域について、「地域の人々はお互いに助け合っている」と思いますか。（○は１つ）

「どちらかといえばそう思う」が 40.8%と最も高く、次いで、「どちらともいえない」の 32.9%、「どちらかといえばそう思わない」の 9.7%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
強くそう思う	45	7.3%
どちらかといえばそう思う	253	40.8%
どちらともいえない	204	32.9%
どちらかといえばそう思わない	60	9.7%
全くそう思わない	38	6.1%
無回答	20	3.2%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
強くそう思う	45	22	22	1	2	12	27	4
	7.3%	8.5%	6.3%	7.7%	4.0%	8.0%	7.5%	6.5%
どちらかといえばそう思う	253	108	143	2	16	65	148	24
	40.8%	41.5%	41.2%	15.4%	32.0%	43.3%	41.3%	38.7%
どちらともいえない	204	79	120	5	19	46	123	16
	32.9%	30.4%	34.6%	38.5%	38.0%	30.7%	34.4%	25.8%
どちらかといえばそう思わない	60	33	26	1	5	15	34	6
	9.7%	12.7%	7.5%	7.7%	10.0%	10.0%	9.5%	9.7%
全くそう思わない	38	14	21	3	8	10	14	6
	6.1%	5.4%	6.1%	23.1%	16.0%	6.7%	3.9%	9.7%
無回答	20	4	15	1	0	2	12	6
	3.2%	1.5%	4.3%	7.7%	0.0%	1.3%	3.4%	9.7%

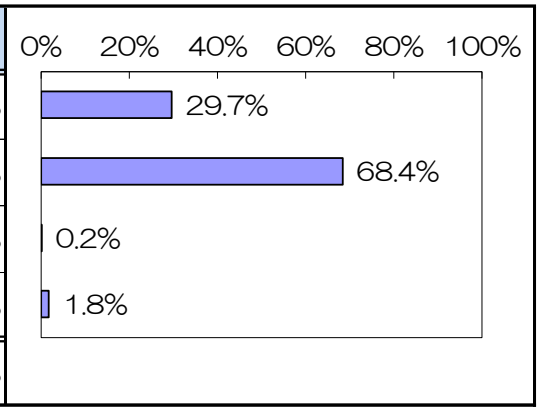
（６）運動習慣

問 17　あなたは、１日 30 分以上の運動を週２回以上実施し、それを１年以上継続していますか。（○は１つ）

運動を「している」が 29.7%、「していない」が 68.4%、「医師等から運動を禁止されている」が 0.2%となっている。

年齢別では、40 歳～64 歳の「していない」割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
している	184	29.7%
していない	424	68.4%
医師等から運動を禁止されている	1	0.2%
無回答	11	1.8%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
している	184	81	100	3	16	32	120	16
	29.7%	31.2%	28.8%	23.1%	32.0%	21.3%	33.5%	25.8%
していない	424	174	241	9	34	118	227	45
	68.4%	66.9%	69.5%	69.2%	68.0%	78.7%	63.4%	72.6%
医師等から運動を禁止されている	1	0	1	0	0	0	1	0
	0.2%	0.0%	0.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	0.0%
無回答	11	5	5	1	0	0	10	1
	1.8%	1.9%	1.4%	7.7%	0.0%	0.0%	2.8%	1.6%

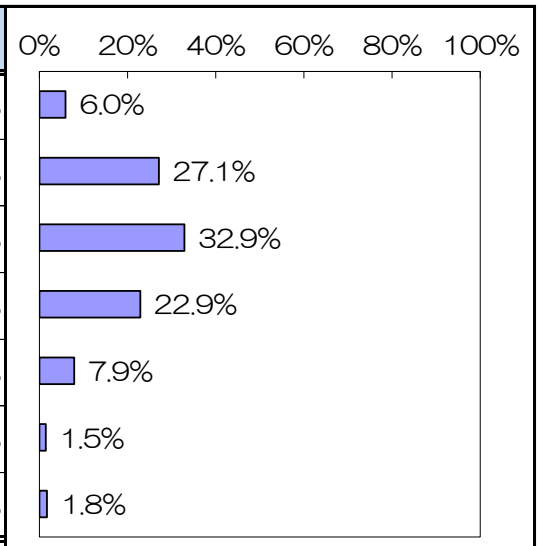
（７）休養と睡眠

①　平均睡眠時間

問 18　ここ１ヶ月間、あなたの１日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（○は１つ）

「６時間以上７時間未満」が 32.9％と最も高く、次いで、「５時間以上６時間未満」の 27.1％、「７時間以上８時間未満」の 22.9％の順となっている。

選択肢	回答数	割合
５時間未満	37	6.0%
５時間以上６時間未満	168	27.1%
６時間以上７時間未満	204	32.9%
７時間以上８時間未満	142	22.9%
８時間以上９時間未満	49	7.9%
９時間以上	9	1.5%
無回答	11	1.8%
サンプル数	620	100.0%



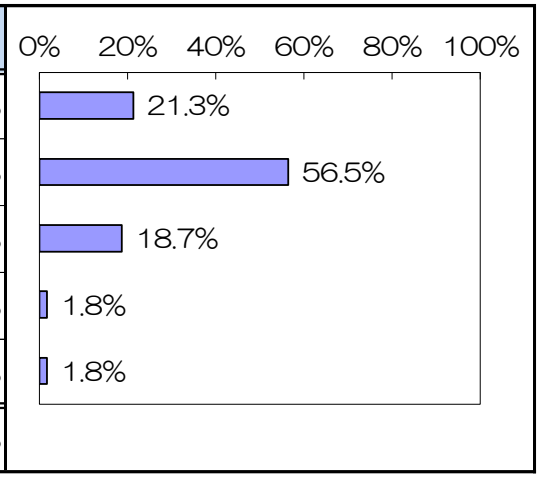
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
５時間未満	37	12	24	1	2	9	21	5
	6.0%	4.6%	6.9%	7.7%	4.0%	6.0%	5.9%	8.1%
５時間以上６時間未満	168	67	97	4	9	46	96	17
	27.1%	25.8%	28.0%	30.8%	18.0%	30.7%	26.8%	27.4%
６時間以上７時間未満	204	80	120	4	27	53	106	18
	32.9%	30.8%	34.6%	30.8%	54.0%	35.3%	29.6%	29.0%
７時間以上８時間未満	142	66	74	2	9	32	86	15
	22.9%	25.4%	21.3%	15.4%	18.0%	21.3%	24.0%	24.2%
８時間以上９時間未満	49	28	20	1	1	8	35	5
	7.9%	10.8%	5.8%	7.7%	2.0%	5.3%	9.8%	8.1%
９時間以上	9	3	6	0	1	1	6	1
	1.5%	1.2%	1.7%	0.0%	2.0%	0.7%	1.7%	1.6%
無回答	11	4	6	1	1	1	8	1
	1.8%	1.5%	1.7%	7.7%	2.0%	0.7%	2.2%	1.6%

②　睡眠による充分な休養

問 19　ここ１ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。（○は１つ）

「まあまあとれている」が 56.5%と最も高く、次いで、「充分とれている」の 21.3%、「あまりとれていない」の 18.7%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
充分とれている	132	21.3%
まあまあとれている	350	56.5%
あまりとれていない	116	18.7%
まったくとれていない	11	1.8%
無回答	11	1.8%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
充分とれている	132	58	70	4	9	29	81	13
	21.3%	22.3%	20.2%	30.8%	18.0%	19.3%	22.6%	21.0%
まあまあとれている	350	143	202	5	30	77	206	37
	56.5%	55.0%	58.2%	38.5%	60.0%	51.3%	57.5%	59.7%
あまりとれていない	116	48	66	2	9	35	62	10
	18.7%	18.5%	19.0%	15.4%	18.0%	23.3%	17.3%	16.1%
まったくとれていない	11	7	3	1	2	8	1	0
	1.8%	2.7%	0.9%	7.7%	4.0%	5.3%	0.3%	0.0%
無回答	11	4	6	1	0	1	8	2
	1.8%	1.5%	1.7%	7.7%	0.0%	0.7%	2.2%	3.2%

（８）飲酒の状況

①　飲酒の頻度

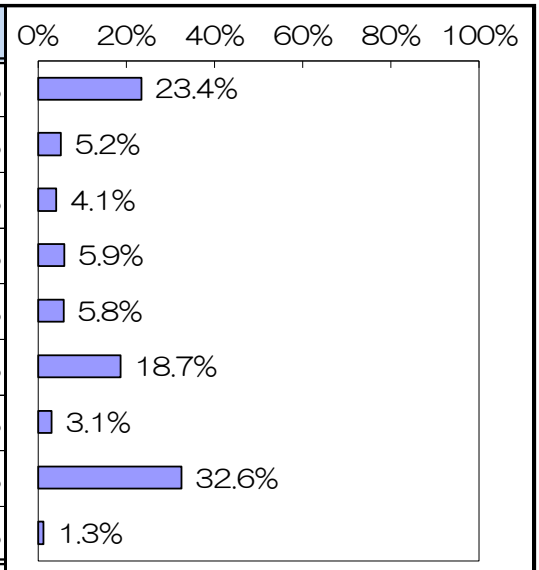
問 20　あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
（○は１つ）

「飲まない（飲めない）」が 32.6%と最も高く、次いで、「毎日」の 23.4%、「ほとんど飲まない」の 18.7%の順となっている。

性別では、女性と比較して男性の「毎日」の割合が高くなっている。

年齢別では、39 歳以下の「ほとんど飲まない」割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
毎日	130	23.4%
週５～６日	29	5.2%
週３～４日	23	4.1%
週１～２日	33	5.9%
月に１～３日	32	5.8%
ほとんど飲まない	104	18.7%
やめた	17	3.1%
飲まない（飲めない）	181	32.6%
無回答	7	1.3%
サンプル数	556	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	556	243	309	4	48	150	358	0
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
毎日	130	99	31	0	3	48	79	0
	23.4%	40.7%	10.0%	0.0%	6.3%	32.0%	22.1%	-
週５～６日	29	22	6	1	3	4	22	0
	5.2%	9.1%	1.9%	25.0%	6.3%	2.7%	6.1%	-
週３～４日	23	11	12	0	1	6	16	0
	4.1%	4.5%	3.9%	0.0%	2.1%	4.0%	4.5%	-
週１～２日	33	15	18	0	7	14	12	0
	5.9%	6.2%	5.8%	0.0%	14.6%	9.3%	3.4%	-
月に１～３日	32	13	19	0	4	9	19	0
	5.8%	5.3%	6.1%	0.0%	8.3%	6.0%	5.3%	-
ほとんど飲まない	104	27	76	1	17	27	60	0
	18.7%	11.1%	24.6%	25.0%	35.4%	18.0%	16.8%	-
やめた	17	12	5	0	1	6	10	0
	3.1%	4.9%	1.6%	0.0%	2.1%	4.0%	2.8%	-
飲まない（飲めない）	181	39	140	2	12	36	133	0
	32.6%	16.0%	45.3%	50.0%	25.0%	24.0%	37.2%	-
無回答	7	5	2	0	0	0	7	0
	1.3%	2.1%	0.6%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%	-

②　１日の飲酒量

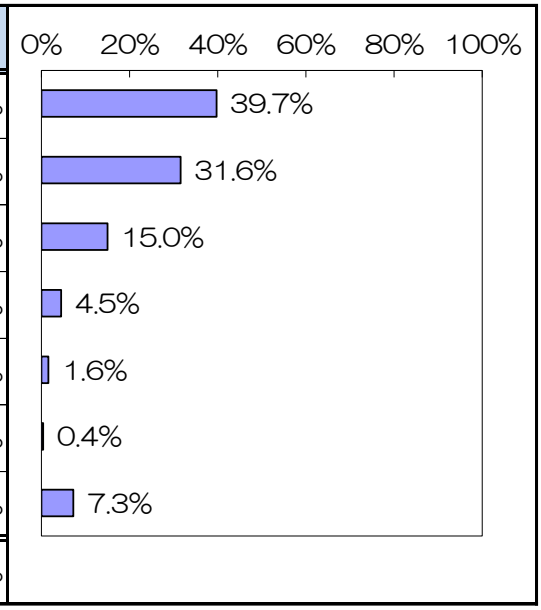
問 21　前の設問（問 20）で１～５のいずれかに○を付けた方におたずねします。お酒を飲む日は１日あたり、どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。（○は１つ）

【参考】
清酒１合（アルコール度数 15 度・180ml）は、次の量にほぼ相当
- ビール中瓶　１本（アルコール度数　５度・500 ml）
- 焼酎 0.75 合（アルコール度数 20 度・約 140 ml）
- 焼酎 0.6 合（アルコール度数 25 度・約 110 ml）
- ワイン　１／４本（アルコール度数 14 度・約 180 ml）
- ウイスキーダブル　１杯（アルコール度数 43 度・60 ml）
- 缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数　５度・約 520 ml）
- 缶チューハイ　１缶（アルコール度数　７度・約 350 ml）

「１合（180ml）未満」が 39.7%と最も高く、次いで、「１合以上２合（360ml）未満」の 31.6%、「２合以上３合（540ml）未満」の 15.0%の順となっている。

性別では、女性と比較して男性の飲酒量が多い傾向がみられる。

選択肢	回答数	割合
１合（180ml）未満	98	39.7%
１合以上２合（360ml）未満	78	31.6%
２合以上３合（540ml）未満	37	15.0%
３合以上４合（720ml）未満	11	4.5%
４合以上５合（900ml）未満	4	1.6%
５合（900ml）以上	1	0.4%
無回答	18	7.3%
サンプル数	247	100.0%



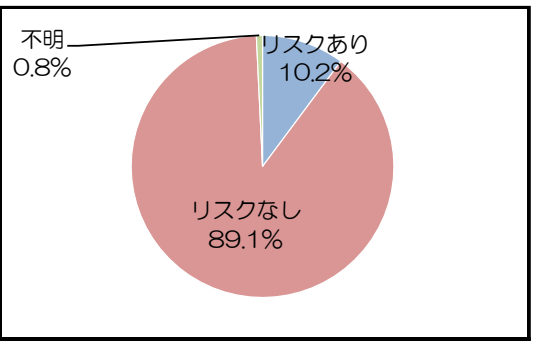
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	247	160	86	1	18	81	148	0
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
１合（180ml）未満	98	54	44	0	7	20	71	0
	39.7%	33.8%	51.2%	0.0%	38.9%	24.7%	48.0%	-
１合以上２合（360ml）未満	78	57	20	1	4	27	47	0
	31.6%	35.6%	23.3%	100.0%	22.2%	33.3%	31.8%	-
２合以上３合（540ml）未満	37	30	7	0	2	20	15	0
	15.0%	18.8%	8.1%	0.0%	11.1%	24.7%	10.1%	-
３合以上４合（720ml）未満	11	8	3	0	2	6	3	0
	4.5%	5.0%	3.5%	0.0%	11.1%	7.4%	2.0%	-
４合以上５合（900ml）未満	4	3	1	0	2	1	1	0
	1.6%	1.9%	1.2%	0.0%	11.1%	1.2%	0.7%	-
５合（900ml）以上	1	1	0	0	0	1	0	0
	0.4%	0.6%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	0.0%	-
無回答	18	7	11	0	1	6	11	0
	7.3%	4.4%	12.8%	0.0%	5.6%	7.4%	7.4%	-

③　生活習慣病のリスクを高める量の飲酒

１日当たりの純アルコール摂取量が、男性 40ｇ以上、女性 20ｇ以上を「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」として、問 20・問 21 の回答をもとに判定した。
「リスクあり」男性：「毎日×２合以上」「週５～６日×２合以上」「週３～４日×３合以上」「週 1～２日×５合以上」「月１～３日×５合以上」
「リスクあり」女性：「毎日×１合以上」「週５～６日×１合以上」「週３～４日×１合以上」「週１～２日×３合以上」「月１～３日×５合以上」

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」が 10.2%、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者」が 89.1%となっている。

選択肢	回答数	割合
リスクあり	54	10.2%
リスクなし	473	89.1%
不明	4	0.8%
サンプル数	531	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	531	231	296	4	47	144	340	0
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
リスクあり	54	32	22	0	2	28	24	0
	10.2%	13.9%	7.4%	0.0%	4.3%	19.4%	7.1%	-
リスクなし	473	199	274	0	44	115	314	0
	89.1%	86.1%	92.6%	0.0%	93.6%	79.9%	92.4%	-
無回答	4	0	0	4	1	1	2	0
	0.8%	0.0%	0.0%	100.0%	2.1%	0.7%	0.6%	-

（９）喫煙の状況

①　喫煙習慣の有無

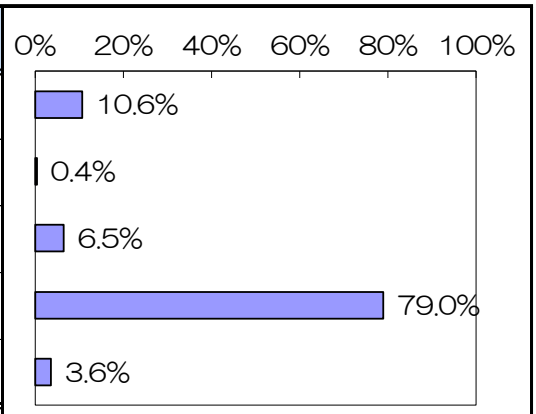
問 22　あなたはたばこを吸いますか。（○は１つ）

「吸わない」が 79.0%と最も高く、次いで、「毎日吸っている」の 10.6%、「以前は吸っていたが、１ヶ月以上吸っていない」の 6.5%の順となっている。

性別では、女性と比較して男性の「吸わない」割合が低くなっている。

年齢別では、年齢がさがるほど喫煙習慣のある割合が高くなっている。

選択肢	回答数	割合
毎日吸っている	59	10.6%
時々吸う日がある	2	0.4%
以前は吸っていたが、１ヶ月以上吸っていない	36	6.5%
吸わない	439	79.0%
無回答	20	3.6%
サンプル数	556	100.0%



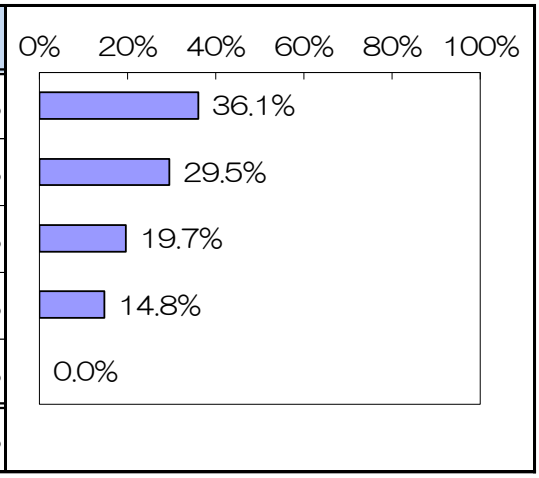
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	556	243	309	4	48	150	358	0
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
毎日吸っている	59	43	16	0	10	24	25	0
	10.6%	17.7%	5.2%	0.0%	20.8%	16.0%	7.0%	-
時々吸う日がある	2	2	0	0	1	0	1	0
	0.4%	0.8%	0.0%	0.0%	2.1%	0.0%	0.3%	-
以前は吸っていたが、１ヶ月以上吸っていない	36	30	6	0	1	16	19	0
	6.5%	12.3%	1.9%	0.0%	2.1%	10.7%	5.3%	-
吸わない	439	163	272	4	36	108	295	0
	79.0%	67.1%	88.0%	100.0%	75.0%	72.0%	82.4%	-
無回答	20	5	15	0	0	2	18	0
	3.6%	2.1%	4.9%	0.0%	0.0%	1.3%	5.0%	-

②　禁煙の意向

問 23　前の設問（問 22）で「１．毎日吸っている」「２．時々吸う日がある」と答えた方におたずねします。たばこをやめたいと思いますか。（○は１つ）

「やめたい」が 36.1%と最も高く、次いで、「本数を減らしたい」の 29.5%、「やめたくない」の 19.7%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
やめたい	22	36.1%
本数を減らしたい	18	29.5%
やめたくない	12	19.7%
わからない	9	14.8%
無回答	0	0.0%
サンプル数	61	100.0%



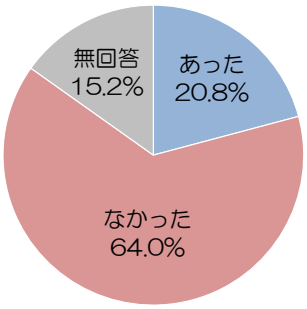
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	61	45	16	0	11	24	26	0
	100.0%	100.0%	100.0%	-	100.0%	100.0%	100.0%	-
やめたい	22	17	5	0	4	9	9	0
	36.1%	37.8%	31.3%	-	36.4%	37.5%	34.6%	-
本数を減らしたい	18	12	6	0	3	6	9	0
	29.5%	26.7%	37.5%	-	27.3%	25.0%	34.6%	-
やめたくない	12	10	2	0	2	5	5	0
	19.7%	22.2%	12.5%	-	18.2%	20.8%	19.2%	-
わからない	9	6	3	0	2	4	3	0
	14.8%	13.3%	18.8%	-	18.2%	16.7%	11.5%	-
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	-	0.0%	0.0%	0.0%	-

③　受動喫煙の機会

問 24　問 22 で「３．以前は吸っていたが、１ヶ月以上吸っていない」「４．吸わない」と答えた方におたずねします。あなたはこの１ヶ月間に、「家庭」「職場」「飲食店」のいずれかにおいて、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（○は１つ）

「あった」が 20.8%、「なかった」が 64.0%となっている。

選択肢	回答数	割合
あった	99	20.8%
なかった	304	64.0%
無回答	72	15.2%
サンプル数	475	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	475	193	278	4	37	124	314	0
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
あった	99	47	51	1	11	32	56	0
	20.8%	24.4%	18.3%	25.0%	29.7%	25.8%	17.8%	-
なかった	304	129	172	3	23	76	205	0
	64.0%	66.8%	61.9%	75.0%	62.2%	61.3%	65.3%	-
無回答	72	17	55	0	3	16	53	0
	15.2%	8.8%	19.8%	0.0%	8.1%	12.9%	16.9%	-

３　悩みやストレスについて

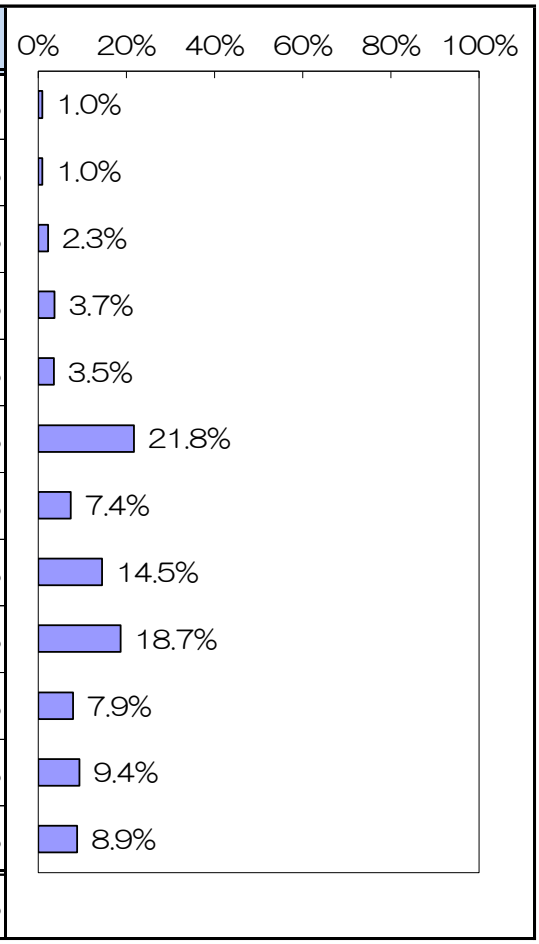
（１）最近のこころの健康

①　幸福度

問 25　現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸せ（０点）」から「とても幸せ（10 点）」の間で表すと、何点だと思いますか。数字に○を付けてください。（○は１つ）

「５点」が 21.8%と最も高く、次いで、「８点」の 18.7%、「７点」の 14.5%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
０点	6	1.0%
１点	6	1.0%
２点	14	2.3%
３点	23	3.7%
４点	22	3.5%
５点	135	21.8%
６点	46	7.4%
７点	90	14.5%
８点	116	18.7%
９点	49	7.9%
１０点	58	9.4%
無回答	55	8.9%
サンプル数	620	100.0%



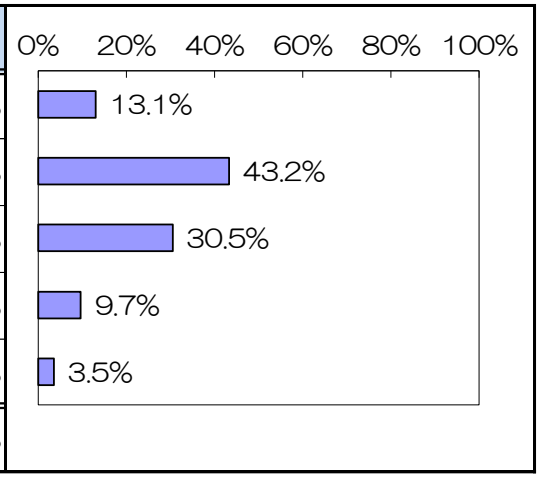
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
０点	6	4	1	1	0	3	2	1
	1.0%	1.5%	0.3%	7.7%	0.0%	2.0%	0.6%	1.6%
１点	6	1	3	2	2	1	2	1
	1.0%	0.4%	0.9%	15.4%	4.0%	0.7%	0.6%	1.6%
２点	14	4	10	0	1	6	7	0
	2.3%	1.5%	2.9%	0.0%	2.0%	4.0%	2.0%	0.0%
３点	23	13	9	1	1	9	10	3
	3.7%	5.0%	2.6%	7.7%	2.0%	6.0%	2.8%	4.8%
４点	22	11	11	0	2	4	14	2
	3.5%	4.2%	3.2%	0.0%	4.0%	2.7%	3.9%	3.2%
５点	135	59	74	2	10	32	78	15
	21.8%	22.7%	21.3%	15.4%	20.0%	21.3%	21.8%	24.2%
６点	46	19	25	2	1	10	31	4
	7.4%	7.3%	7.2%	15.4%	2.0%	6.7%	8.7%	6.5%
７点	90	41	49	0	4	28	49	9
	14.5%	15.8%	14.1%	0.0%	8.0%	18.7%	13.7%	14.5%
８点	116	52	63	1	13	25	68	10
	18.7%	20.0%	18.2%	7.7%	26.0%	16.7%	19.0%	16.1%
９点	49	15	34	0	4	10	32	3
	7.9%	5.8%	9.8%	0.0%	8.0%	6.7%	8.9%	4.8%
１０点	58	23	32	3	8	13	32	5
	9.4%	8.8%	9.2%	23.1%	16.0%	8.7%	8.9%	8.1%
無回答	55	18	36	1	4	9	33	9
	8.9%	6.9%	10.4%	7.7%	8.0%	6.0%	9.2%	14.5%

②　１ヶ月間の不満、悩み、ストレス

問 26　あなたはこの１ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。
（○は１つ）

「多少あった」が 43.2%と最も高く、次いで、「あまりなかった」の 30.5%、「大いにあった」の 13.1%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
大いにあった	81	13.1%
多少あった	268	43.2%
あまりなかった	189	30.5%
まったくなかった	60	9.7%
無回答	22	3.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
大いにあった	81	31	46	4	8	30	36	7
	13.1%	11.9%	13.3%	30.8%	16.0%	20.0%	10.1%	11.3%
多少あった	268	112	153	3	20	74	145	29
	43.2%	43.1%	44.1%	23.1%	40.0%	49.3%	40.5%	46.8%
あまりなかった	189	83	102	4	18	34	117	20
	30.5%	31.9%	29.4%	30.8%	36.0%	22.7%	32.7%	32.3%
まったくなかった	60	26	33	1	4	11	43	2
	9.7%	10.0%	9.5%	7.7%	8.0%	7.3%	12.0%	3.2%
無回答	22	8	13	1	0	1	17	4
	3.5%	3.1%	3.7%	7.7%	0.0%	0.7%	4.7%	6.5%

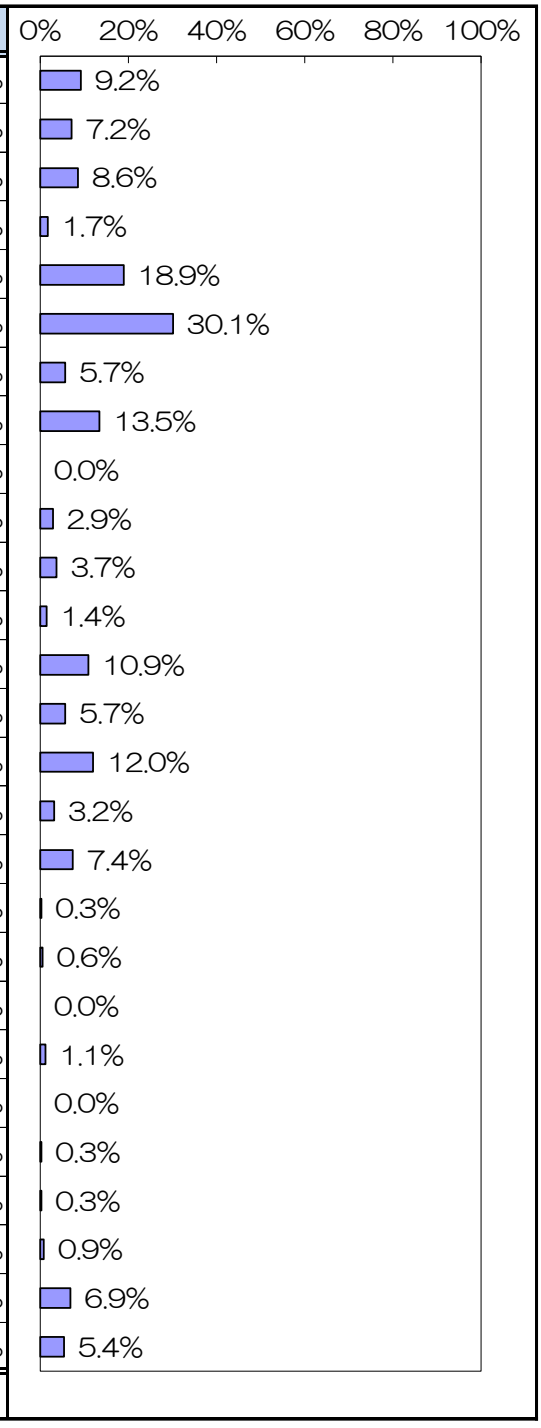
③　ストレス等の原因

問 27　前の設問（問 26）で「１．大いにあった」「２．多少あった」と答えた方におたずねします。どのような問題が原因ですか。（○はいくつでも）

「身体の病気の悩み」が 30.1％と最も高く、次いで、「その他の家庭問題」の 18.9％、「その他の健康問題」の 13.5％の順となっている。

年齢別では、年齢がさがるほど「職場の人間関係」「長時間労働」の割合が高くなる傾向がみられる。

選択肢	回答数	割合
家庭問題の不和	32	9.2%
子育て	25	7.2%
介護	30	8.6%
看病	6	1.7%
その他の家庭問題	66	18.9%
身体の病気の悩み	105	30.1%
こころの病気の悩み	20	5.7%
その他の健康問題	47	13.5%
倒産	0	0.0%
事業不振	10	2.9%
借金	13	3.7%
失業	5	1.4%
その他の経済生活問題	38	10.9%
仕事不振	20	5.7%
職場の人間関係	42	12.0%
長時間労働	11	3.2%
その他の勤務問題	26	7.4%
失恋	1	0.3%
結婚をめぐる悩み	2	0.6%
ＤＶ	0	0.0%
その他の男女問題	4	1.1%
学校でのいじめ	0	0.0%
学業不振	1	0.3%
教師との人間関係	1	0.3%
その他の学校問題	3	0.9%
その他	24	6.9%
無回答	19	5.4%
サンプル数	349	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	349	143	199	7	28	104	181	36
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
家庭問題の不和	32	9	22	1	5	11	14	2
	9.2%	6.3%	11.1%	14.3%	17.9%	10.6%	7.7%	5.6%
子育て	25	7	18	0	7	12	2	4
	7.2%	4.9%	9.0%	0.0%	25.0%	11.5%	1.1%	11.1%
介護	30	8	22	0	0	10	15	5
	8.6%	5.6%	11.1%	0.0%	0.0%	9.6%	8.3%	13.9%
看病	6	0	6	0	1	2	2	1
	1.7%	0.0%	3.0%	0.0%	3.6%	1.9%	1.1%	2.8%
その他の家庭問題	66	19	43	4	3	23	33	7
	18.9%	13.3%	21.6%	57.1%	10.7%	22.1%	18.2%	19.4%
身体の病気の悩み	105	43	60	2	3	18	78	6
	30.1%	30.1%	30.2%	28.6%	10.7%	17.3%	43.1%	16.7%
こころの病気の悩み	20	11	9	0	0	10	9	1
	5.7%	7.7%	4.5%	0.0%	0.0%	9.6%	5.0%	2.8%
その他の健康問題	47	20	26	1	4	11	26	6
	13.5%	14.0%	13.1%	14.3%	14.3%	10.6%	14.4%	16.7%
倒産	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
事業不振	10	9	1	0	1	4	5	0
	2.9%	6.3%	0.5%	0.0%	3.6%	3.8%	2.8%	0.0%
借金	13	7	6	0	2	7	4	0
	3.7%	4.9%	3.0%	0.0%	7.1%	6.7%	2.2%	0.0%
失業	5	5	0	0	0	3	2	0
	1.4%	3.5%	0.0%	0.0%	0.0%	2.9%	1.1%	0.0%
その他の経済生活問題	38	21	17	0	3	17	17	1
	10.9%	14.7%	8.5%	0.0%	10.7%	16.3%	9.4%	2.8%
仕事不振	20	10	10	0	2	14	2	2
	5.7%	7.0%	5.0%	0.0%	7.1%	13.5%	1.1%	5.6%
職場の人間関係	42	21	20	1	9	26	4	3
	12.0%	14.7%	10.1%	14.3%	32.1%	25.0%	2.2%	8.3%
長時間労働	11	5	6	0	5	2	1	3
	3.2%	3.5%	3.0%	0.0%	17.9%	1.9%	0.6%	8.3%
その他の勤務問題	26	16	10	0	4	13	5	4
	7.4%	11.2%	5.0%	0.0%	14.3%	12.5%	2.8%	11.1%
失恋	1	1	0	0	0	1	0	0
	0.3%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%
結婚をめぐる悩み	2	2	0	0	0	2	0	0
	0.6%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%
DV	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他の男女問題	4	2	2	0	0	1	3	0
	1.1%	1.4%	1.0%	0.0%	0.0%	1.0%	1.7%	0.0%
学校でのいじめ	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
学業不振	1	1	0	0	0	1	0	0
	0.3%	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%
教師との人間関係	1	0	1	0	1	0	0	0
	0.3%	0.0%	0.5%	0.0%	3.6%	0.0%	0.0%	0.0%
その他の学校問題	3	1	2	0	1	1	1	0
	0.9%	0.7%	1.0%	0.0%	3.6%	1.0%	0.6%	0.0%
その他	24	10	14	0	1	7	12	4
	6.9%	7.0%	7.0%	0.0%	3.6%	6.7%	6.6%	11.1%
無回答	19	5	14	0	0	3	13	3
	5.4%	3.5%	7.0%	0.0%	0.0%	2.9%	7.2%	8.3%

※「その他」の主な回答

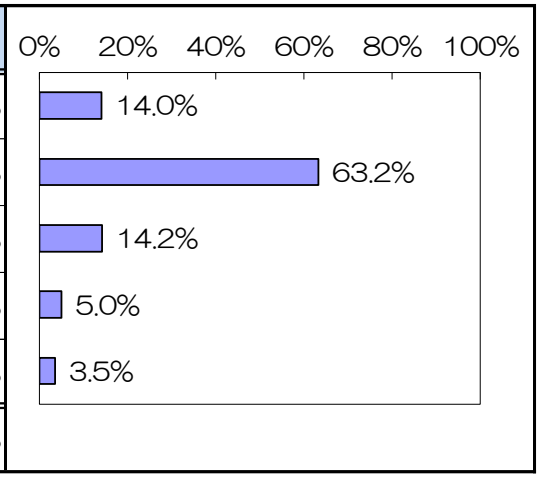
家族の死、友人関係、土地に関する問題、経済的不安

④　こころの健康状態の自己評価

問 28　現在の自分の「こころ」の健康状態をどう思いますか。（○は１つ）

「どちらかというと健康である」が 63.2%と最も高く、次いで、「どちらかというと健康ではない」の 14.2%、「とても健康である」の 14.0%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
とても健康である	87	14.0%
どちらかというと健康である	392	63.2%
どちらかというと健康ではない	88	14.2%
健康ではない	31	5.0%
無回答	22	3.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
とても健康である	87	30	57	0	17	23	41	6
	14.0%	11.5%	16.4%	0.0%	34.0%	15.3%	11.5%	9.7%
どちらかというと健康である	392	178	204	10	29	94	228	41
	63.2%	68.5%	58.8%	76.9%	58.0%	62.7%	63.7%	66.1%
どちらかというと健康ではない	88	29	58	1	3	20	54	11
	14.2%	11.2%	16.7%	7.7%	6.0%	13.3%	15.1%	17.7%
健康ではない	31	17	12	2	1	9	19	2
	5.0%	6.5%	3.5%	15.4%	2.0%	6.0%	5.3%	3.2%
無回答	22	6	16	0	0	4	16	2
	3.5%	2.3%	4.6%	0.0%	0.0%	2.7%	4.5%	3.2%

（２）新型コロナウイルス感染症による影響

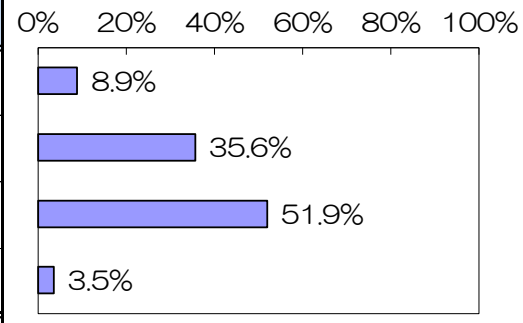
①　影響の有無

問 29　新型コロナウイルス感染症の発生や感染拡大防止のための対策等によって、あなたのこころの健康状態は影響を受けましたか。（○は１つ）

「影響を受け、その影響は現在も続いている」が 8.9%、「影響を受けたが、その影響は現在は続いていない」が 35.6%、「影響を受けなかった」が 51.9%となっている。

年齢別では、39 歳以下の「影響を受けなかった」割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
影響を受け、その影響は現在も続いている	55	8.9%
影響を受けたが、その影響は現在は続いていない	221	35.6%
影響を受けなかった	322	51.9%
無回答	22	3.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
影響を受け、その影響は現在も続いている	55	23	30	2	2	14	32	7
	8.9%	8.8%	8.6%	15.4%	4.0%	9.3%	8.9%	11.3%
影響を受けたが、その影響は現在は続いていない	221	89	130	2	14	64	122	21
	35.6%	34.2%	37.5%	15.4%	28.0%	42.7%	34.1%	33.9%
影響を受けなかった	322	143	171	8	33	69	188	32
	51.9%	55.0%	49.3%	61.5%	66.0%	46.0%	52.5%	51.6%
無回答	22	5	16	1	1	3	16	2
	3.5%	1.9%	4.6%	7.7%	2.0%	2.0%	4.5%	3.2%

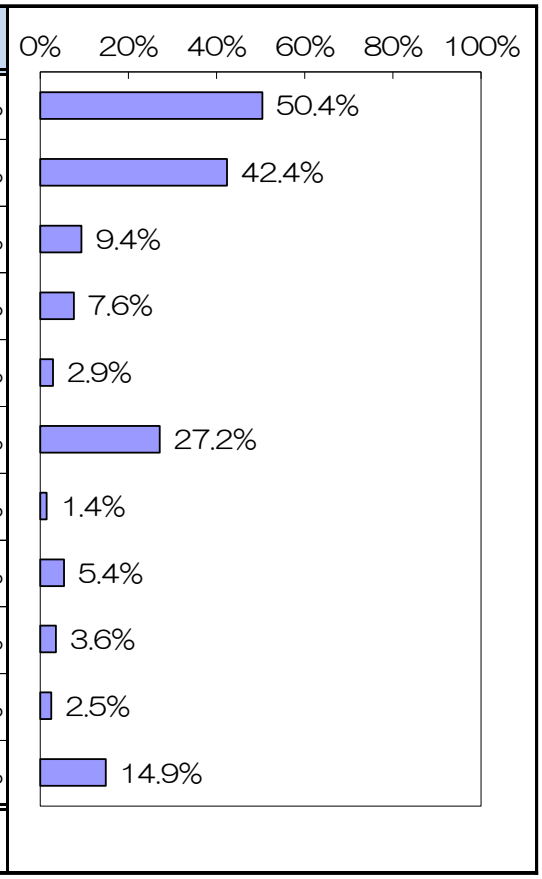
②　影響を及ぼした（ている）原因

問 30　前の設問（問 29）で「１．影響を受け、その影響は現在も続いている」「２．影響を受けたが、その影響は現在は続いていない」と答えた方におたずねします。それは、どのような事柄が原因ですか。（○はいくつでも）

「新型コロナウイルス感染症の感染に関すること」が 50.4%と最も高く、次いで、「生活習慣の変化に関すること」の 42.4%、「人間関係に関すること」の 27.2%の順となっている。

年齢別では、39 歳以下の「人間関係に関すること」、40 歳～64 歳の「新型コロナウイルス感染症の感染に関すること」「勤務問題に関すること」の割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
新型コロナウイルス感染症の感染に関すること	139	50.4%
生活習慣の変化に関すること	117	42.4%
経済問題に関すること	26	9.4%
勤務問題に関すること	21	7.6%
家庭問題に関すること	8	2.9%
人間関係に関すること	75	27.2%
学校問題に関すること	4	1.4%
新型コロナウイルス感染症以外の健康問題に関すること	15	5.4%
人権問題に関すること	10	3.6%
その他	7	2.5%
無回答	41	14.9%
サンプル数	276	－



※「その他」の主な回答

外出の機会が減ったこと、コロナ禍に家族が亡くなったこと

	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	276	112	160	4	16	78	154	28
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
新型コロナウイルス感染症の感染に関すること	139	54	83	2	8	48	71	12
	50.4%	48.2%	51.9%	50.0%	50.0%	61.5%	46.1%	42.9%
生活習慣の変化に関すること	117	49	66	2	7	32	68	10
	42.4%	43.8%	41.3%	50.0%	43.8%	41.0%	44.2%	35.7%
経済問題に関すること	26	12	14	0	2	15	8	1
	9.4%	10.7%	8.8%	0.0%	12.5%	19.2%	5.2%	3.6%
勤務問題に関すること	21	12	9	0	1	14	4	2
	7.6%	10.7%	5.6%	0.0%	6.3%	17.9%	2.6%	7.1%
家庭問題に関すること	8	2	6	0	0	4	2	2
	2.9%	1.8%	3.8%	0.0%	0.0%	5.1%	1.3%	7.1%
人間関係に関すること	75	28	47	0	8	20	43	4
	27.2%	25.0%	29.4%	0.0%	50.0%	25.6%	27.9%	14.3%
学校問題に関すること	4	2	2	0	1	3	0	0
	1.4%	1.8%	1.3%	0.0%	6.3%	3.8%	0.0%	0.0%
新型コロナウイルス感染症以外の健康問題に関すること	15	7	8	0	0	5	10	0
	5.4%	6.3%	5.0%	0.0%	0.0%	6.4%	6.5%	0.0%
人権問題に関すること	10	2	8	0	0	6	4	0
	3.6%	1.8%	5.0%	0.0%	0.0%	7.7%	2.6%	0.0%
その他	7	3	4	0	0	1	6	0
	2.5%	2.7%	2.5%	0.0%	0.0%	1.3%	3.9%	0.0%
無回答	41	13	28	0	1	6	26	8
	14.9%	11.6%	17.5%	0.0%	6.3%	7.7%	16.9%	28.6%

（３）こころの状態（Ｋ６尺度）

問 31　あなたは日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。（それぞれに○は１つ）

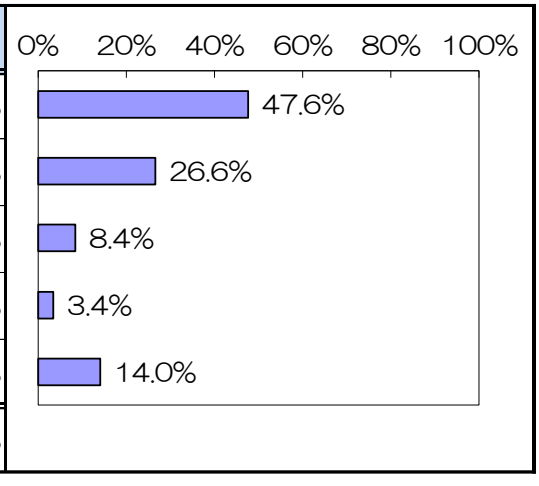
・ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることがある
・絶望的だと感じることがある絶望的だと感じることがある
・そわそわ落ち着かなく感じることがある
・気分が沈み、気が晴れないように感じることがある
・何をするにも面倒だと感じることがある
・自分は価値のない人間だと感じることがある

Ｋ６は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。
高原町こころの健康に関する住民意識調査における問 31 の６つの質問について、５段階（「まったくない」（０点)、「少しだけある」（１点)、「時々ある」（２点)、「たいていある」（３点)、「いつもある」（４点)）で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、健康日本２１（第二次）においては、10 点以上を「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者」として定義している。

「０～４点」が 47.6%と最も高く、次いで、「５～９点」の 26.6%、「10～14 点」の 8.4%の順となっている。

年齢別では、年齢がさがるほど 10 点以上の割合が高くなる傾向がみられる。

選択肢	回答数	割合
０～４点	295	47.6%
５～９点	165	26.6%
10～14点	52	8.4%
15点以上	21	3.4%
無回答	87	14.0%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
0～4点	295	138	155	2	21	67	183	24
	47.6%	53.1%	44.7%	15.4%	42.0%	44.7%	51.1%	38.7%
5～9点	165	66	95	4	12	50	84	19
	26.6%	25.4%	27.4%	30.8%	24.0%	33.3%	23.5%	30.6%
10～14点	52	15	35	2	10	16	21	5
	8.4%	5.8%	10.1%	15.4%	20.0%	10.7%	5.9%	8.1%
15点以上	21	7	11	3	6	10	3	2
	3.4%	2.7%	3.2%	23.1%	12.0%	6.7%	0.8%	3.2%
無回答	87	34	51	2	1	7	67	12
	14.0%	13.1%	14.7%	15.4%	2.0%	4.7%	18.7%	19.4%

４　体調の変化について

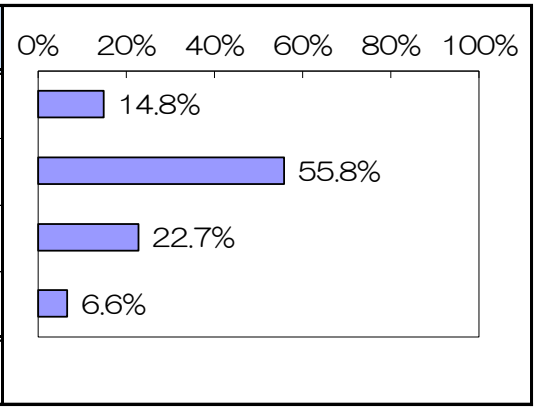
（１）うつ病のサイン

問 32　あなたは下記にある「うつ病のサイン」を知っていましたか。（○は１つ）

【うつ病のサイン】
・自分で感じる症状
　憂うつ、気分が重い、何をしても楽しくない、興味がわかない、イライラする、眠れない、いつもよりかなり早く目が覚める、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる等
・周りから見てわかる症状
　表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える等
・身体に出る症状
　食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛や肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く等

「よく知っている」が 14.8%、「少しは知っている」が 55.8%、「知らない」が 22.7%となっている。

選択肢	回答数	割合
よく知っている	92	14.8%
少しは知っている	346	55.8%
知らない	141	22.7%
無回答	41	6.6%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
よく知っている	92	32	57	3	8	27	50	7
	14.8%	12.3%	16.4%	23.1%	16.0%	18.0%	14.0%	11.3%
少しは知っている	346	130	210	6	28	93	195	30
	55.8%	50.0%	60.5%	46.2%	56.0%	62.0%	54.5%	48.4%
知らない	141	81	56	4	12	24	86	19
	22.7%	31.2%	16.1%	30.8%	24.0%	16.0%	24.0%	30.6%
無回答	41	17	24	0	2	6	27	6
	6.6%	6.5%	6.9%	0.0%	4.0%	4.0%	7.5%	9.7%

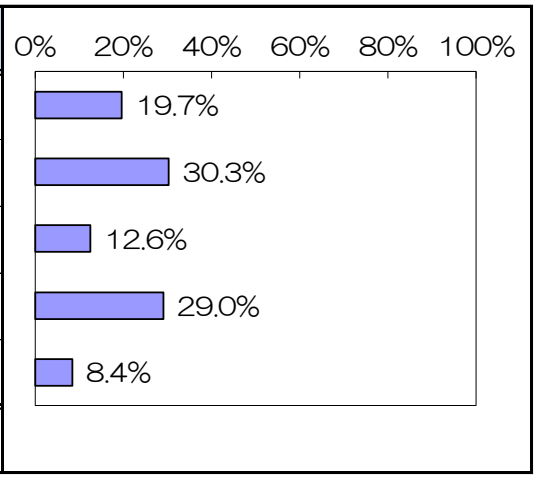
（２）うつ病のサインが続いたときの医療機関の受診

問33　仮に、あなたが２週間以上、上記のような症状「うつ病のサイン」が続くとき、医療機関を受診しますか。（○は１つ）

「かかりつけの内科などの医療機関を受診する」が 30.3%と最も高く、次いで、「わからない」の 29.0%、「精神科などの専門の医療機関を受診する（精神科など…心療内科を含む）」の 19.7%の順となっている。

年齢別では、39歳以下の「医療機関を受診しない」割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
精神科などの専門の医療機関を受診する（精神科など…心療内科を含む）	122	19.7%
かかりつけの内科などの医療機関を受診する	188	30.3%
医療機関を受診しない	78	12.6%
わからない	180	29.0%
無回答	52	8.4%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
精神科などの専門の医療機関を受診する（精神科など…心療内科を含む）	122	52	70	0	12	39	62	9
	19.7%	20.0%	20.2%	0.0%	24.0%	26.0%	17.3%	14.5%
かかりつけの内科などの医療機関を受診する	188	80	103	5	4	33	137	14
	30.3%	30.8%	29.7%	38.5%	8.0%	22.0%	38.3%	22.6%
医療機関を受診しない	78	33	44	1	15	24	33	6
	12.6%	12.7%	12.7%	7.7%	30.0%	16.0%	9.2%	9.7%
わからない	180	78	96	6	18	49	90	23
	29.0%	30.0%	27.7%	46.2%	36.0%	32.7%	25.1%	37.1%
無回答	52	17	34	1	1	5	36	10
	8.4%	6.5%	9.8%	7.7%	2.0%	3.3%	10.1%	16.1%

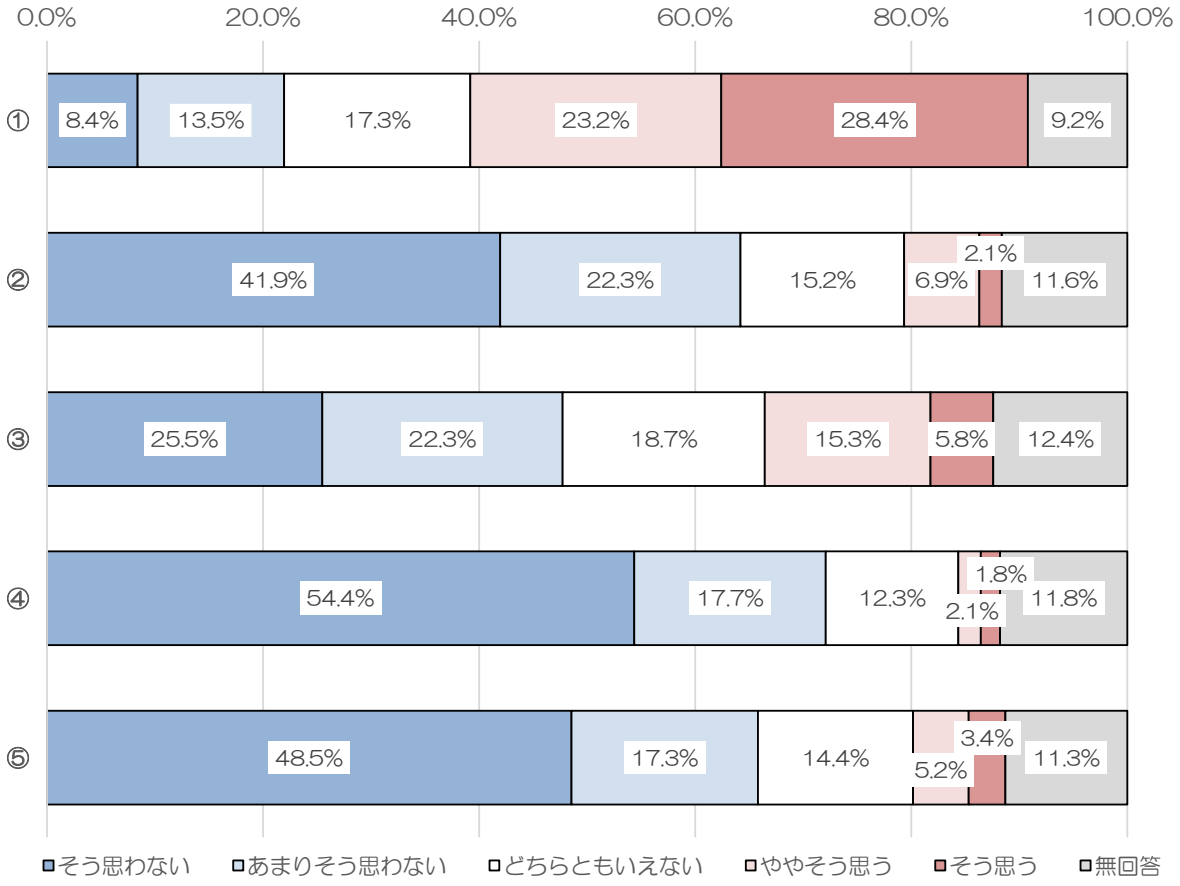
５　相談することについて

（１）悩みやストレスについての考え方

問 34　あなたは悩みやストレスを感じたときに、どう考えますか。（それぞれに○は１つ）

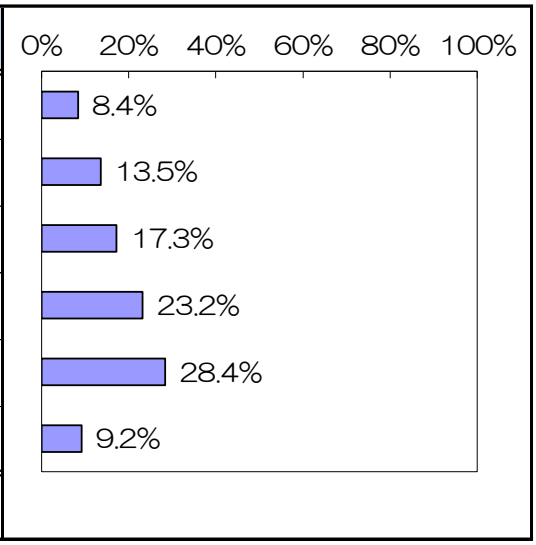
「ややそう思う」と「そう思う」を合わせた割合は、「①助けを求めたり、誰かに相談したいと思う」では 51.6%、「②誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う」では9.0%、「③悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う」では 21.1%、「④誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う」では3.9%、「⑤悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う」では8.5%となっている。

【縦軸項目の内容】
① 助けを求めたり、誰かに相談したいと思う
② 誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う
③ 悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う
④ 誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う
⑤ 悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う



①　助けを求めたり、誰かに相談したいと思う

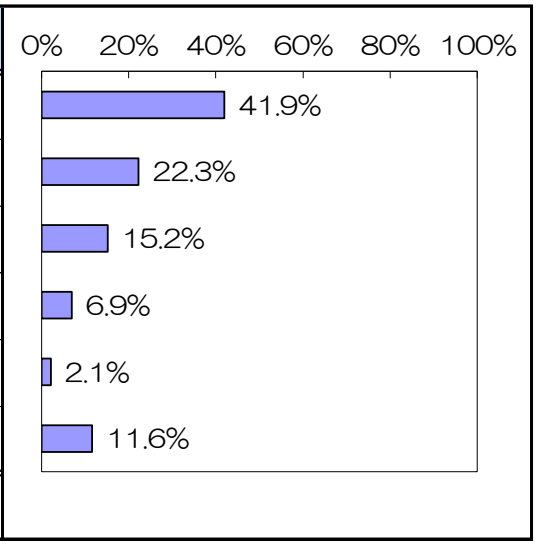
選択肢	回答数	割合
そう思わない	52	8.4%
あまりそう思わない	84	13.5%
どちらともいえない	107	17.3%
ややそう思う	144	23.2%
そう思う	176	28.4%
無回答	57	9.2%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
そう思わない	52	31	19	2	6	9	33	4
	8.4%	11.9%	5.5%	15.4%	12.0%	6.0%	9.2%	6.5%
あまりそう思わない	84	48	34	2	5	25	47	7
	13.5%	18.5%	9.8%	15.4%	10.0%	16.7%	13.1%	11.3%
どちらともいえない	107	53	51	3	5	28	65	9
	17.3%	20.4%	14.7%	23.1%	10.0%	18.7%	18.2%	14.5%
ややそう思う	144	47	95	2	18	42	70	14
	23.2%	18.1%	27.4%	15.4%	36.0%	28.0%	19.6%	22.6%
そう思う	176	63	110	3	15	42	101	18
	28.4%	24.2%	31.7%	23.1%	30.0%	28.0%	28.2%	29.0%
無回答	57	18	38	1	1	4	42	10
	9.2%	6.9%	11.0%	7.7%	2.0%	2.7%	11.7%	16.1%

②　誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う

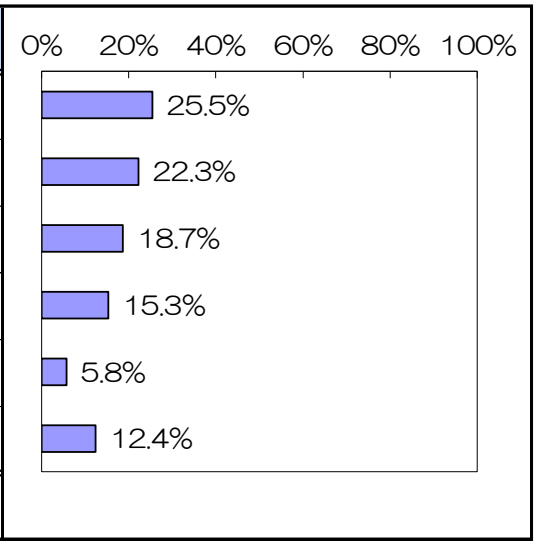
選択肢	回答数	割合
そう思わない	260	41.9%
あまりそう思わない	138	22.3%
どちらともいえない	94	15.2%
ややそう思う	43	6.9%
そう思う	13	2.1%
無回答	72	11.6%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
そう思わない	260	103	150	7	20	70	145	25
	41.9%	39.6%	43.2%	53.8%	40.0%	46.7%	40.5%	40.3%
あまりそう思わない	138	57	80	1	16	40	71	11
	22.3%	21.9%	23.1%	7.7%	32.0%	26.7%	19.8%	17.7%
どちらともいえない	94	48	45	1	10	21	53	10
	15.2%	18.5%	13.0%	7.7%	20.0%	14.0%	14.8%	16.1%
ややそう思う	43	20	22	1	2	13	24	4
	6.9%	7.7%	6.3%	7.7%	4.0%	8.7%	6.7%	6.5%
そう思う	13	7	4	2	1	3	8	1
	2.1%	2.7%	1.2%	15.4%	2.0%	2.0%	2.2%	1.6%
無回答	72	25	46	1	1	3	57	11
	11.6%	9.6%	13.3%	7.7%	2.0%	2.0%	15.9%	17.7%

③　悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う

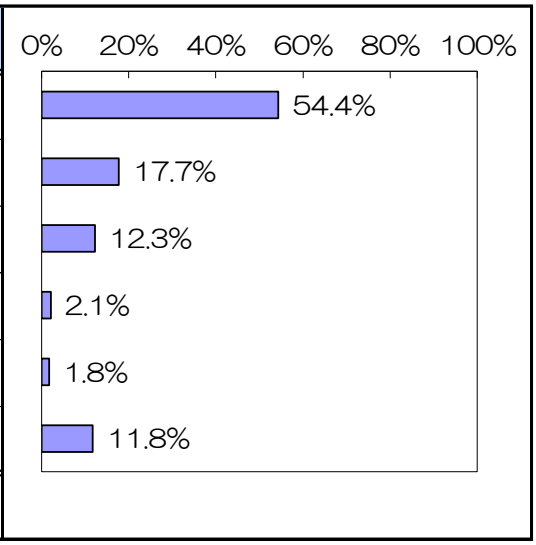
選択肢	回答数	割合
そう思わない	158	25.5%
あまりそう思わない	138	22.3%
どちらともいえない	116	18.7%
ややそう思う	95	15.3%
そう思う	36	5.8%
無回答	77	12.4%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
そう思わない	158	65	89	4	15	31	93	19
	25.5%	25.0%	25.6%	30.8%	30.0%	20.7%	26.0%	30.6%
あまりそう思わない	138	60	78	0	9	42	77	10
	22.3%	23.1%	22.5%	0.0%	18.0%	28.0%	21.5%	16.1%
どちらともいえない	116	50	62	4	14	26	66	10
	18.7%	19.2%	17.9%	30.8%	28.0%	17.3%	18.4%	16.1%
ややそう思う	95	38	55	2	8	32	44	11
	15.3%	14.6%	15.9%	15.4%	16.0%	21.3%	12.3%	17.7%
そう思う	36	19	15	2	3	12	20	1
	5.8%	7.3%	4.3%	15.4%	6.0%	8.0%	5.6%	1.6%
無回答	77	28	48	1	1	7	58	11
	12.4%	10.8%	13.8%	7.7%	2.0%	4.7%	16.2%	17.7%

④　誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う

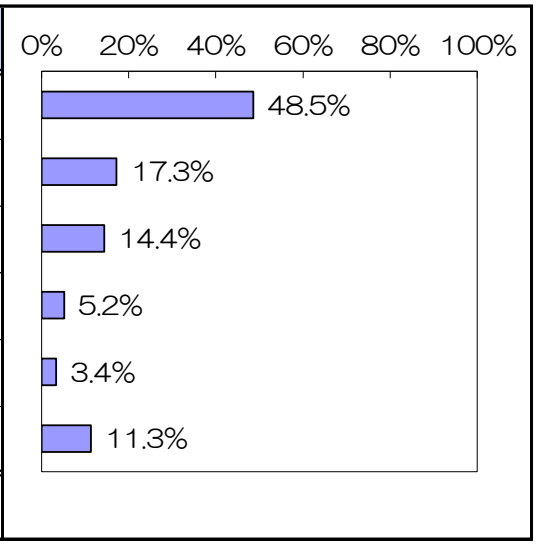
選択肢	回答数	割合
そう思わない	337	54.4%
あまりそう思わない	110	17.7%
どちらともいえない	76	12.3%
ややそう思う	13	2.1%
そう思う	11	1.8%
無回答	73	11.8%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
そう思わない	337	128	202	7	29	88	183	37
	54.4%	49.2%	58.2%	53.8%	58.0%	58.7%	51.1%	59.7%
あまりそう思わない	110	54	53	3	11	31	62	6
	17.7%	20.8%	15.3%	23.1%	22.0%	20.7%	17.3%	9.7%
どちらともいえない	76	38	37	1	8	18	43	7
	12.3%	14.6%	10.7%	7.7%	16.0%	12.0%	12.0%	11.3%
ややそう思う	13	9	4	0	0	7	6	0
	2.1%	3.5%	1.2%	0.0%	0.0%	4.7%	1.7%	0.0%
そう思う	11	6	4	1	1	2	7	1
	1.8%	2.3%	1.2%	7.7%	2.0%	1.3%	2.0%	1.6%
無回答	73	25	47	1	1	4	57	11
	11.8%	9.6%	13.5%	7.7%	2.0%	2.7%	15.9%	17.7%

⑤　悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う

選択肢	回答数	割合
そう思わない	301	48.5%
あまりそう思わない	107	17.3%
どちらともいえない	89	14.4%
ややそう思う	32	5.2%
そう思う	21	3.4%
無回答	70	11.3%
サンプル数	620	100.0%



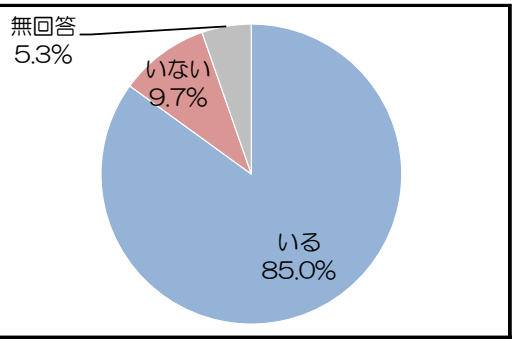
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
そう思わない	301	111	183	7	26	86	154	35
	48.5%	42.7%	52.7%	53.8%	52.0%	57.3%	43.0%	56.5%
あまりそう思わない	107	47	59	1	9	26	66	6
	17.3%	18.1%	17.0%	7.7%	18.0%	17.3%	18.4%	9.7%
どちらともいえない	89	43	45	1	7	21	54	7
	14.4%	16.5%	13.0%	7.7%	14.0%	14.0%	15.1%	11.3%
ややそう思う	32	19	13	0	6	9	15	2
	5.2%	7.3%	3.7%	0.0%	12.0%	6.0%	4.2%	3.2%
そう思う	21	14	4	3	1	4	14	2
	3.4%	5.4%	1.2%	23.1%	2.0%	2.7%	3.9%	3.2%
無回答	70	26	43	1	1	4	55	10
	11.3%	10.0%	12.4%	7.7%	2.0%	2.7%	15.4%	16.1%

（２）相談相手の有無

問 35　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がいますか。
（○は１つ）

「いる」が 85.0%、「いない」が 9.7%となっている。

選択肢	回答数	割合
いる	527	85.0%
いない	60	9.7%
無回答	33	5.3%
サンプル数	620	100.0%

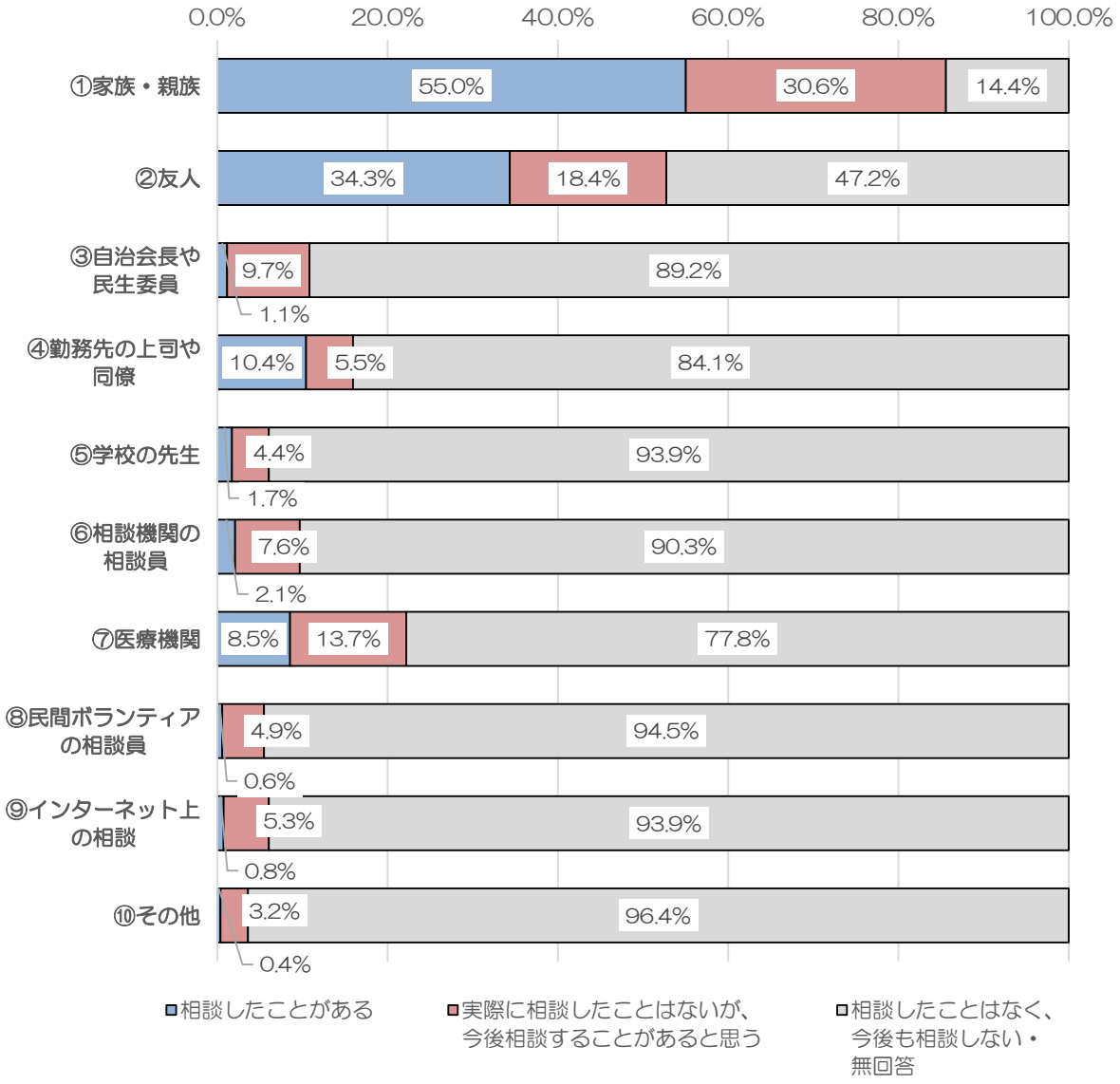


	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
いる	527	207	309	11	44	123	310	50
	85.0%	79.6%	89.0%	84.6%	88.0%	82.0%	86.6%	80.6%
いない	60	39	19	2	5	25	24	6
	9.7%	15.0%	5.5%	15.4%	10.0%	16.7%	6.7%	9.7%
無回答	33	14	19	0	1	2	24	6
	5.3%	5.4%	5.5%	0.0%	2.0%	1.3%	6.7%	9.7%

（３）相談したことがある人、今後相談することがあると思う人

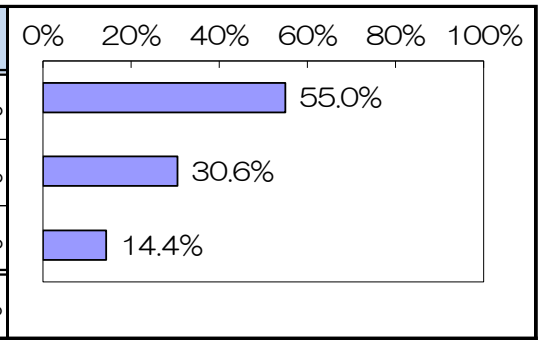
問 36　前の設問（問 35）で「１．いる」と答えた方におたずねします。実際に相談したことがある人はどなたですか。また、実際に相談したことはないが今後相談することがあると思う人はどなたですか。（○はいくつでも）

相談したことがある相手は、「家族・親族」が 55.0%と最も高く、次いで、「友人」の 34.3%、「勤務先の上司や同僚」の 10.4%の順となっている。今後相談することがあると思う相手は、「家族・親族」が 30.6%と最も高く、次いで、「友人」の 18.4%、「医療機関」の 13.7%の順となっている。



①　家族・親族

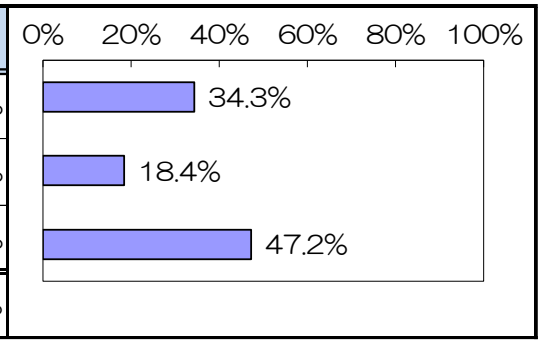
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	290	55.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	161	30.6%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	76	14.4%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	290	99	185	6	36	88	139	27
	55.0%	47.8%	59.9%	54.5%	81.8%	71.5%	44.8%	54.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	161	86	71	4	5	25	116	15
	30.6%	41.5%	23.0%	36.4%	11.4%	20.3%	37.4%	30.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	76	22	53	1	3	10	55	8
	14.4%	10.6%	17.2%	9.1%	6.8%	8.1%	17.7%	16.0%

②　友人

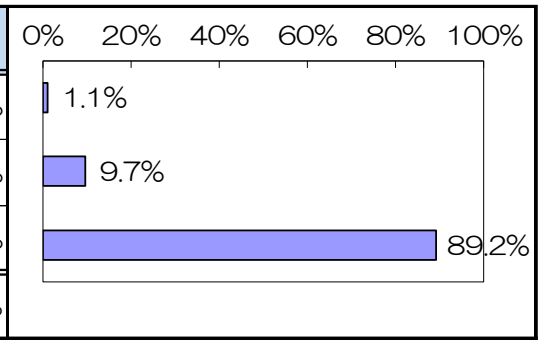
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	181	34.3%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	97	18.4%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	249	47.2%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	181	50	126	5	32	51	79	19
	34.3%	24.2%	40.8%	45.5%	72.7%	41.5%	25.5%	38.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	97	47	49	1	7	28	55	7
	18.4%	22.7%	15.9%	9.1%	15.9%	22.8%	17.7%	14.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	249	110	134	5	5	44	176	24
	47.2%	53.1%	43.4%	45.5%	11.4%	35.8%	56.8%	48.0%

③自治会長や民生委員

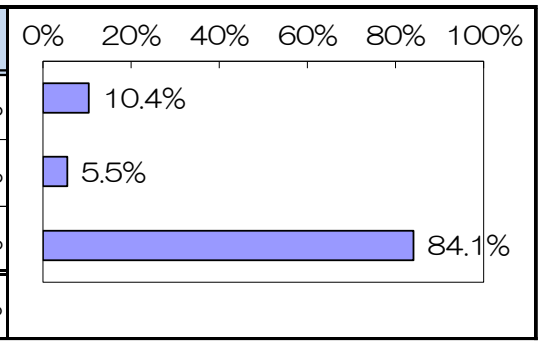
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	6	1.1%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	51	9.7%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	470	89.2%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	6	1	5	0	1	1	4	0
	1.1%	0.5%	1.6%	0.0%	2.3%	0.8%	1.3%	0.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	51	18	33	0	8	10	30	3
	9.7%	8.7%	10.7%	0.0%	18.2%	8.1%	9.7%	6.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	470	188	271	11	35	112	276	47
	89.2%	90.8%	87.7%	100.0%	79.5%	91.1%	89.0%	94.0%

④　勤務先の上司や同僚

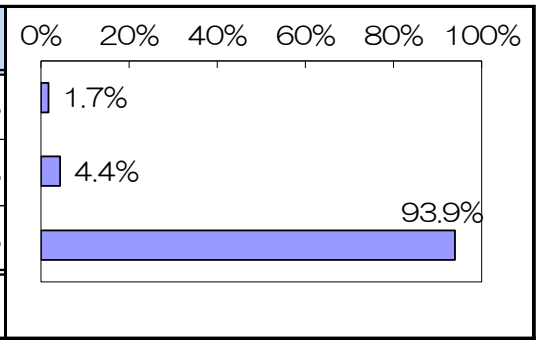
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	55	10.4%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	29	5.5%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	443	84.1%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	55	19	36	0	17	27	6	5
	10.4%	9.2%	11.7%	0.0%	38.6%	22.0%	1.9%	10.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	29	15	14	0	7	12	9	1
	5.5%	7.2%	4.5%	0.0%	15.9%	9.8%	2.9%	2.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	443	173	259	11	20	84	295	44
	84.1%	83.6%	83.8%	100.0%	45.5%	68.3%	95.2%	88.0%

⑤　学校の先生

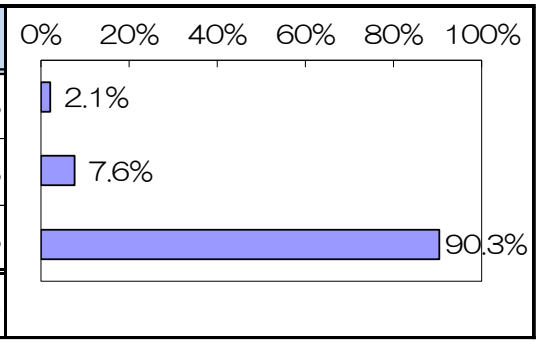
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	9	1.7%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	23	4.4%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	495	93.9%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	9	4	5	0	4	5	0	0
	1.7%	1.9%	1.6%	0.0%	9.1%	4.1%	0.0%	0.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	23	8	15	0	7	7	7	2
	4.4%	3.9%	4.9%	0.0%	15.9%	5.7%	2.3%	4.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	495	195	289	11	33	111	303	48
	93.9%	94.2%	93.5%	100.0%	75.0%	90.2%	97.7%	96.0%

⑥　相談機関の相談員

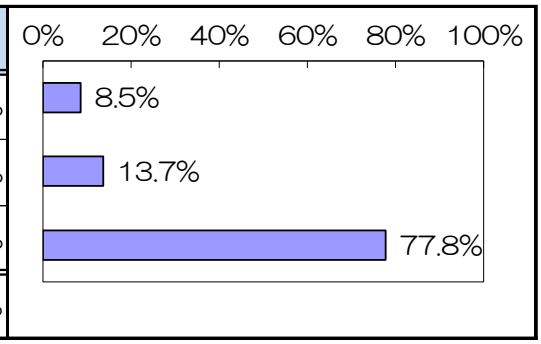
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	11	2.1%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	40	7.6%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	476	90.3%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	11	3	8	0	1	5	3	2
	2.1%	1.4%	2.6%	0.0%	2.3%	4.1%	1.0%	4.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	40	15	25	0	8	10	19	3
	7.6%	7.2%	8.1%	0.0%	18.2%	8.1%	6.1%	6.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	476	189	276	11	35	108	288	45
	90.3%	91.3%	89.3%	100.0%	79.5%	87.8%	92.9%	90.0%

⑦　医療機関

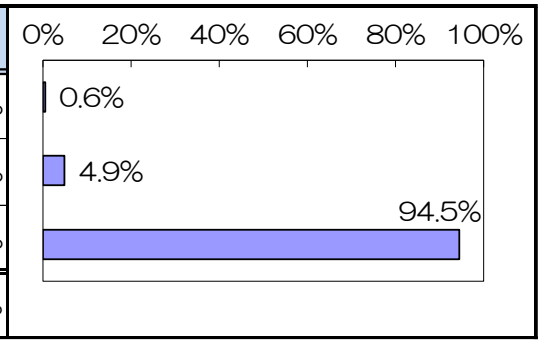
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	45	8.5%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	72	13.7%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	410	77.8%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	45	16	28	1	2	13	28	2
	8.5%	7.7%	9.1%	9.1%	4.5%	10.6%	9.0%	4.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	72	31	41	0	8	20	35	9
	13.7%	15.0%	13.3%	0.0%	18.2%	16.3%	11.3%	18.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	410	160	240	10	34	90	247	39
	77.8%	77.3%	77.7%	90.9%	77.3%	73.2%	79.7%	78.0%

⑧　民間ボランティアの相談員

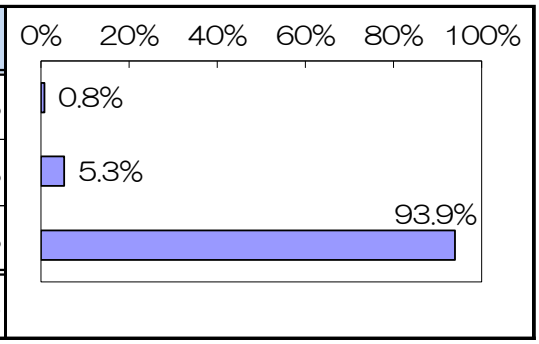
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	3	0.6%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	26	4.9%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	498	94.5%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	3	1	2	0	1	1	1	0
	0.6%	0.5%	0.6%	0.0%	2.3%	0.8%	0.3%	0.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	26	8	18	0	8	8	8	2
	4.9%	3.9%	5.8%	0.0%	18.2%	6.5%	2.6%	4.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	498	198	289	11	35	114	301	48
	94.5%	95.7%	93.5%	100.0%	79.5%	92.7%	97.1%	96.0%

⑨　インターネット上の相談

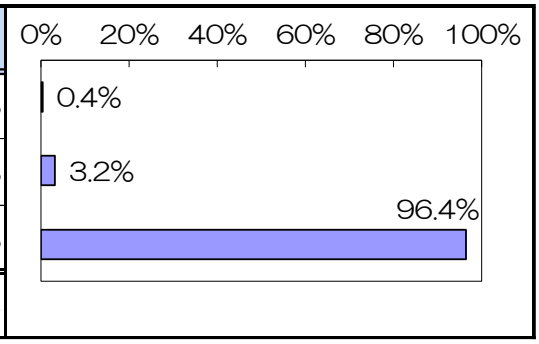
選択肢	回答数	割合
相談したことがある	4	0.8%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	28	5.3%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	495	93.9%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	4	1	3	0	1	2	1	0
	0.8%	0.5%	1.0%	0.0%	2.3%	1.6%	0.3%	0.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	28	11	17	0	8	11	6	3
	5.3%	5.3%	5.5%	0.0%	18.2%	8.9%	1.9%	6.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	495	195	289	11	35	110	303	47
	93.9%	94.2%	93.5%	100.0%	79.5%	89.4%	97.7%	94.0%

⑩　その他

選択肢	回答数	割合
相談したことがある	2	0.4%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	17	3.2%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	508	96.4%
サンプル数	527	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	527	207	309	11	44	123	310	50
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談したことがある	2	1	1	0	0	2	0	0
	0.4%	0.5%	0.3%	0.0%	0.0%	1.6%	0.0%	0.0%
実際に相談したことはないが、今後相談することがあると思う	17	8	9	0	5	7	3	2
	3.2%	3.9%	2.9%	0.0%	11.4%	5.7%	1.0%	4.0%
相談したことはなく、今後も相談しない・無回答	508	198	299	11	39	114	307	48
	96.4%	95.7%	96.8%	100.0%	88.6%	92.7%	99.0%	96.0%

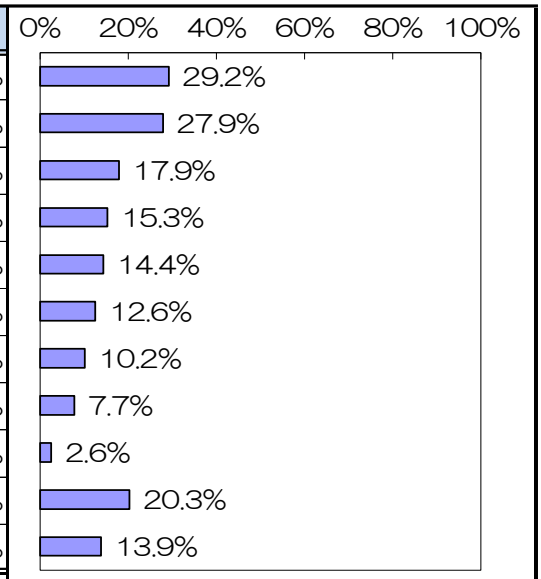
（４）相談窓口

問37 あなたがこころの悩みの相談先として知っている相談窓口はどこですか。（○はいくつでも）

「こころの電話相談」が 29.2%と最も高く、次いで、「心療内科病院またはクリニック」の 27.9%、「精神科病院またはクリニック 」の 17.9%の順となっている。

年齢別では、39 歳以下の「「ライフネット宮崎」や「ＮＰＯ宮崎自殺防止センター」などの自殺防止電話相談」、40 歳～64 歳の「心療内科病院またはクリニック」「精神科病院またはクリニック」の割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
こころの電話相談	181	29.2%
心療内科病院またはクリニック	173	27.9%
精神科病院またはクリニック	111	17.9%
市町村役場	95	15.3%
「ライフネット宮崎」や「ＮＰＯ宮崎自殺防止センター」などの自殺防止電話相談	89	14.4%
内科などの精神科病院・心療内科病院以外の医療機関	78	12.6%
保健所	63	10.2%
精神保健福祉センター	48	7.7%
その他	16	2.6%
知っているものはない	126	20.3%
無回答	86	13.9%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
こころの電話相談	181	55	122	4	23	62	81	15
	29.2%	21.2%	35.2%	30.8%	46.0%	41.3%	22.6%	24.2%
心療内科病院またはクリニック	173	61	108	4	16	64	77	16
	27.9%	23.5%	31.1%	30.8%	32.0%	42.7%	21.5%	25.8%
精神科病院またはクリニック	111	53	56	2	12	45	44	10
	17.9%	20.4%	16.1%	15.4%	24.0%	30.0%	12.3%	16.1%
市町村役場	95	50	44	1	8	18	56	13
	15.3%	19.2%	12.7%	7.7%	16.0%	12.0%	15.6%	21.0%
「ライフネット宮崎」や「ＮＰＯ宮崎自殺防止センター」などの自殺防止電話相談	89	29	57	3	14	33	35	7
	14.4%	11.2%	16.4%	23.1%	28.0%	22.0%	9.8%	11.3%
内科などの精神科病院・心療内科病院以外の医療機関	78	31	46	1	4	25	40	9
	12.6%	11.9%	13.3%	7.7%	8.0%	16.7%	11.2%	14.5%
保健所	63	21	39	3	5	23	28	7
	10.2%	8.1%	11.2%	23.1%	10.0%	15.3%	7.8%	11.3%
精神保健福祉センター	48	18	29	1	2	17	23	6
	7.7%	6.9%	8.4%	7.7%	4.0%	11.3%	6.4%	9.7%
その他	16	5	11	0	2	2	12	0
	2.6%	1.9%	3.2%	0.0%	4.0%	1.3%	3.4%	0.0%
知っているものはない	126	68	54	4	11	20	81	14
	20.3%	26.2%	15.6%	30.8%	22.0%	13.3%	22.6%	22.6%
無回答	86	32	53	1	1	13	64	8
	13.9%	12.3%	15.3%	7.7%	2.0%	8.7%	17.9%	12.9%

※「その他」の主な回答

宗教施設、会社の相談窓口、友人、看護の仕事をしている娘

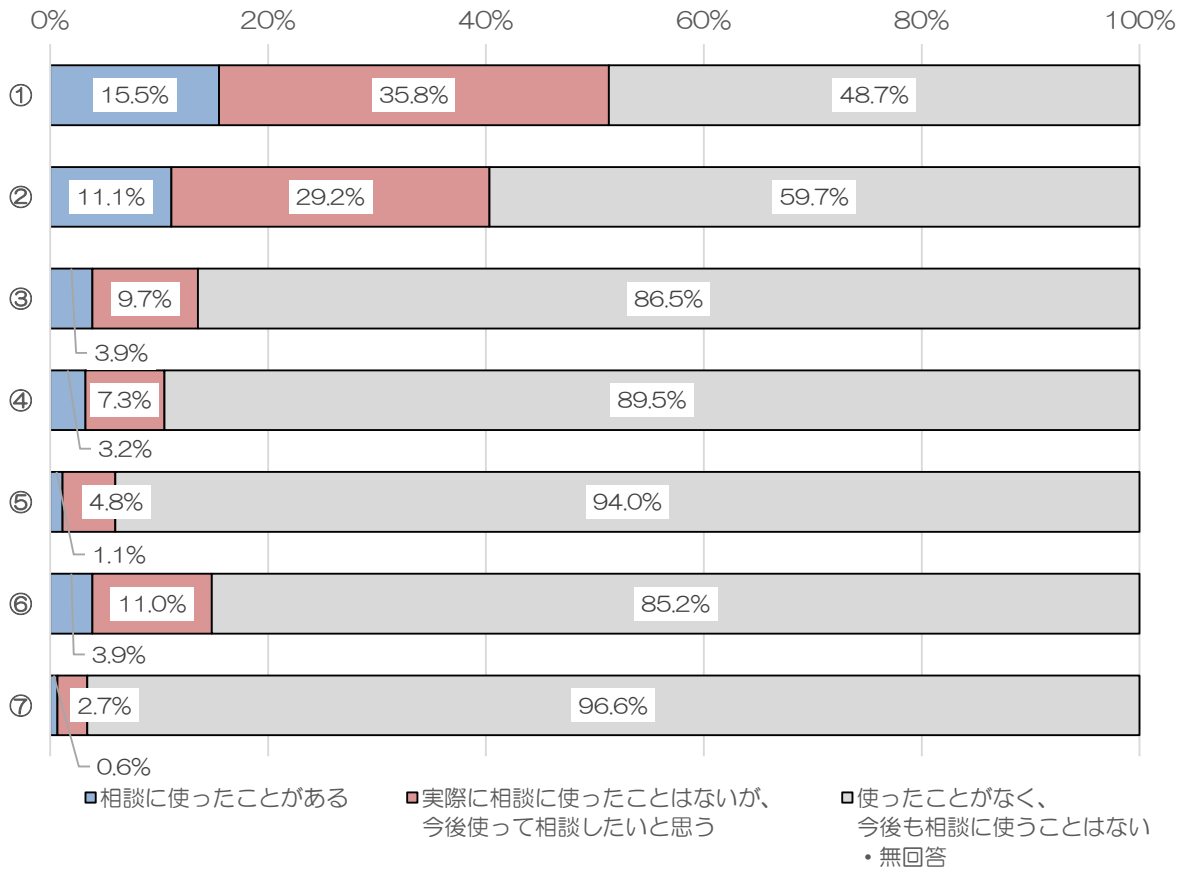
（５）相談方法

問38　あなたは悩みやストレスを感じたときに、どのような方法を使って悩みを相談したいと思いますか。（○はいくつでも）

相談に使ったことがある方法については、「直接会って相談する（訪問相談を含む）」が 15.5%と最も高く、次いで、「電話を利用して相談する」の 11.1%、「メールを利用して相談する」「インターネットを利用して解決法を検索する」の3.9%の順となっている。

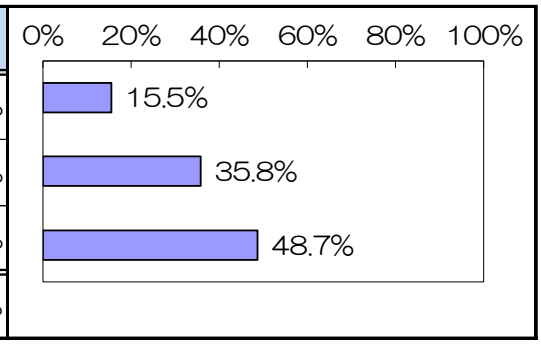
今後相談に使いたいと思う方法については、「直接会って相談する（訪問相談を含む）」が 35.8%と最も高く、次いで、「電話を利用して相談する」の 29.2%、「インターネットを利用して解決法を検索する」の 11.0%の順となっている。

【縦軸項目の内容】
① 直接会って相談する（訪問相談を含む）
② 電話を利用して相談する
③ メールを利用して相談する
④ LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する
⑤ Twitter や掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数に流す
⑥ インターネットを利用して解決法を検索する
⑦ その他



①　直接会って相談する（訪問相談を含む）

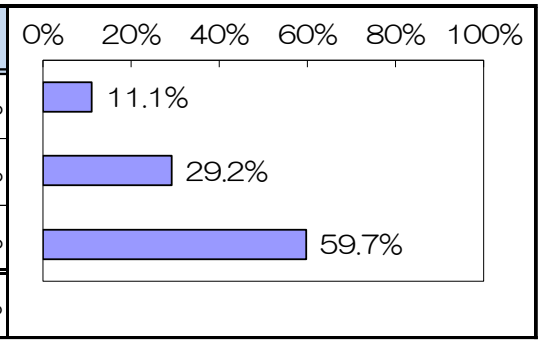
選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	96	15.5%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	222	35.8%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	302	48.7%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	96	28	66	2	15	33	41	7
	15.5%	10.8%	19.0%	15.4%	30.0%	22.0%	11.5%	11.3%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	222	112	108	2	14	49	138	21
	35.8%	43.1%	31.1%	15.4%	28.0%	32.7%	38.5%	33.9%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	302	120	173	9	21	68	179	34
	48.7%	46.2%	49.9%	69.2%	42.0%	45.3%	50.0%	54.8%

②　電話を利用して相談する

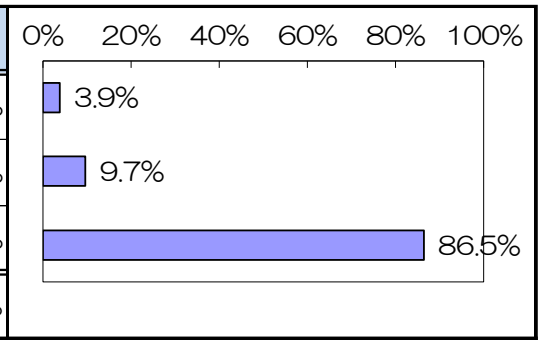
選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	69	11.1%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	181	29.2%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	370	59.7%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	69	17	50	2	13	22	29	5
	11.1%	6.5%	14.4%	15.4%	26.0%	14.7%	8.1%	8.1%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	181	85	93	3	15	52	100	14
	29.2%	32.7%	26.8%	23.1%	30.0%	34.7%	27.9%	22.6%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	370	158	204	8	22	76	229	43
	59.7%	60.8%	58.8%	61.5%	44.0%	50.7%	64.0%	69.4%

③　メールを利用して相談する

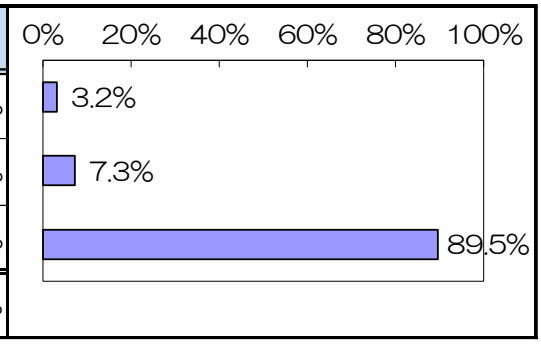
選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	24	3.9%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	60	9.7%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	536	86.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	24	6	18	0	7	10	6	1
	3.9%	2.3%	5.2%	0.0%	14.0%	6.7%	1.7%	1.6%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	60	29	31	0	11	31	14	4
	9.7%	11.2%	8.9%	0.0%	22.0%	20.7%	3.9%	6.5%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	536	225	298	13	32	109	338	57
	86.5%	86.5%	85.9%	100.0%	64.0%	72.7%	94.4%	91.9%

④　LINE や Facebook などの SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を利用して相談する

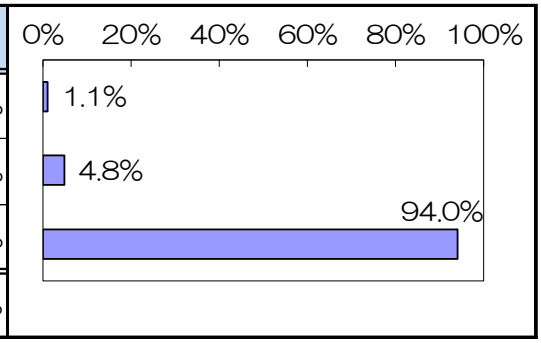
選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	20	3.2%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	45	7.3%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	555	89.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	20	5	15	0	9	9	2	0
	3.2%	1.9%	4.3%	0.0%	18.0%	6.0%	0.6%	0.0%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	45	23	21	1	10	21	8	6
	7.3%	8.8%	6.1%	7.7%	20.0%	14.0%	2.2%	9.7%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	555	232	311	12	31	120	348	56
	89.5%	89.2%	89.6%	92.3%	62.0%	80.0%	97.2%	90.3%

⑤　Twitter や掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数に流す

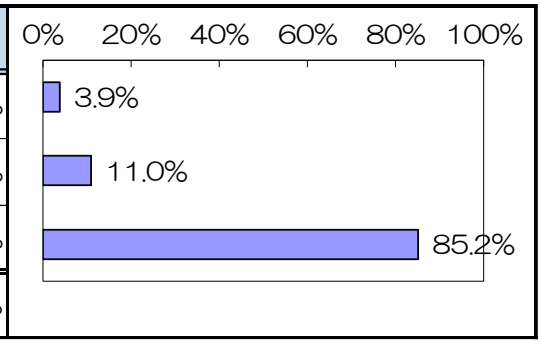
選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	7	1.1%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	30	4.8%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	583	94.0%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	7	3	4	0	5	1	1	0
	1.1%	1.2%	1.2%	0.0%	10.0%	0.7%	0.3%	0.0%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	30	14	16	0	10	13	4	3
	4.8%	5.4%	4.6%	0.0%	20.0%	8.7%	1.1%	4.8%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	583	243	327	13	35	136	353	59
	94.0%	93.5%	94.2%	100.0%	70.0%	90.7%	98.6%	95.2%

⑥　インターネットを利用して解決法を検索する

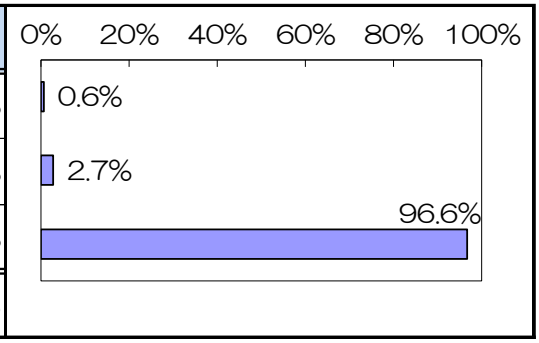
選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	24	3.9%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	68	11.0%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	528	85.2%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	24	6	16	2	11	7	3	3
	3.9%	2.3%	4.6%	15.4%	22.0%	4.7%	0.8%	4.8%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	68	38	29	1	16	29	16	7
	11.0%	14.6%	8.4%	7.7%	32.0%	19.3%	4.5%	11.3%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	528	216	302	10	23	114	339	52
	85.2%	83.1%	87.0%	76.9%	46.0%	76.0%	94.7%	83.9%

⑦　その他

選択肢	回答数	割合
相談に使ったことがある	4	0.6%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	17	2.7%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	599	96.6%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談に使ったことがある	4	2	2	0	0	3	1	0
	0.6%	0.8%	0.6%	0.0%	0.0%	2.0%	0.3%	0.0%
実際に相談に使ったことはないが、今後使って相談したいと思う	17	6	11	0	7	4	4	2
	2.7%	2.3%	3.2%	0.0%	14.0%	2.7%	1.1%	3.2%
使ったことがなく、今後も相談に使うことはない・無回答	599	252	334	13	43	143	353	60
	96.6%	96.9%	96.3%	100.0%	86.0%	95.3%	98.6%	96.8%

６　相談を受けることについて

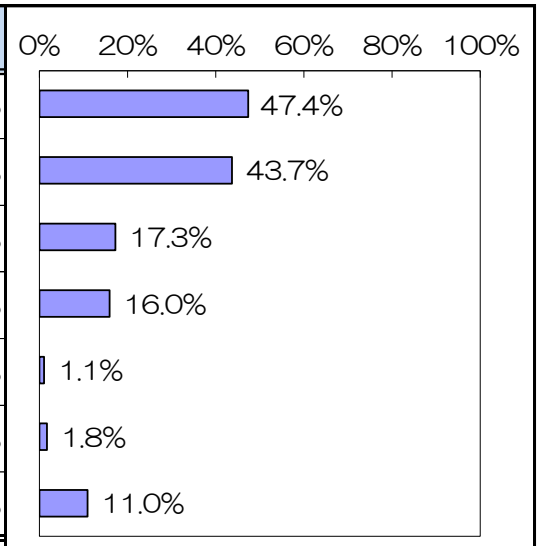
（１）つらそうに見える身近な人への対応

問 39　理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えたときに、あなたはどのように対応しますか。（○はいくつでも）

「自分から声をかけて話を聞く」が 47.4%と最も高く、次いで、「心配していることを伝えて見守る」の 43.7%、「相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ」の 17.3%の順となっている。

年齢別では、39 歳以下の「自分から声をかけて話を聞く」割合が、他の年齢区分と比較すると高く、「「元気を出して」と励ます」割合は低くなっている。

選択肢	回答数	割合
自分から声をかけて話を聞く	294	47.4%
心配していることを伝えて見守る	271	43.7%
相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	107	17.3%
「元気を出して」と励ます	99	16.0%
先回りして相談先を探しておく	7	1.1%
その他	11	1.8%
無回答	68	11.0%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
自分から声をかけて話を聞く	294	118	174	2	32	85	156	21
	47.4%	45.4%	50.1%	15.4%	64.0%	56.7%	43.6%	33.9%
心配していることを伝えて見守る	271	106	158	7	23	76	148	24
	43.7%	40.8%	45.5%	53.8%	46.0%	50.7%	41.3%	38.7%
相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	107	49	55	3	10	32	52	13
	17.3%	18.8%	15.9%	23.1%	20.0%	21.3%	14.5%	21.0%
「元気を出して」と励ます	99	36	61	2	2	14	77	6
	16.0%	13.8%	17.6%	15.4%	4.0%	9.3%	21.5%	9.7%
先回りして相談先を探しておく	7	4	3	0	1	4	0	2
	1.1%	1.5%	0.9%	0.0%	2.0%	2.7%	0.0%	3.2%
その他	11	4	7	0	0	5	6	0
	1.8%	1.5%	2.0%	0.0%	0.0%	3.3%	1.7%	0.0%
無回答	68	29	37	2	1	6	51	10
	11.0%	11.2%	10.7%	15.4%	2.0%	4.0%	14.2%	16.1%

※「その他」の主な回答

分からない、外に連れ出す、役場の相談窓口に連れて行く、宗教を紹介する

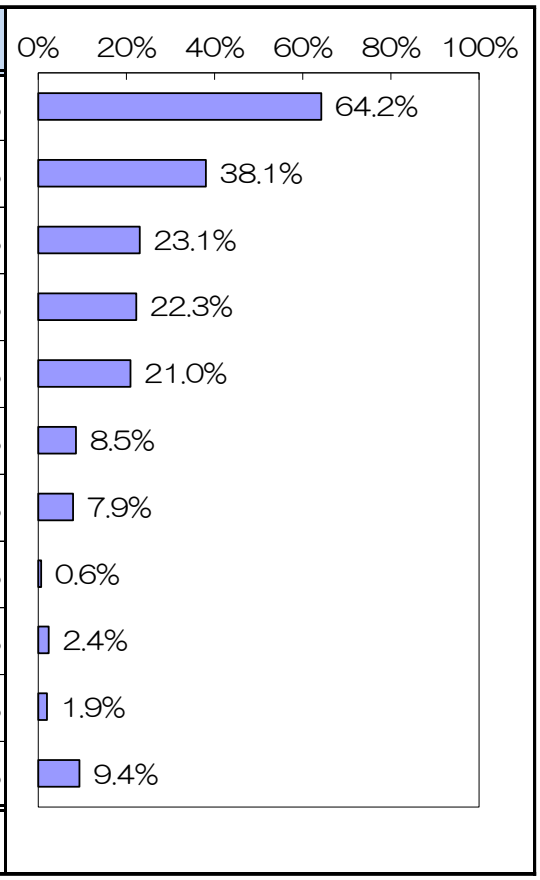
（２）「死にたい」という身近な人への対応

問 40　もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、あなたはどのように対応しますか。（○はいくつでも）

「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が 64.2%と最も高く、次いで、「解決策を一緒に考える」の 38.1%、「医療機関にかかるよう勧める」の 23.1%の順となっている。

年齢別では、64 歳以下の「耳を傾けてじっくりと話を聞く」の割合が、65 歳以上と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
耳を傾けてじっくりと話を聞く	398	64.2%
解決策を一緒に考える	236	38.1%
医療機関にかかるよう勧める	143	23.1%
一緒に相談機関を探す	138	22.3%
「死んではいけない」と説得する	130	21.0%
「バカなことを考えるな」と叱る	53	8.5%
「頑張って」と励ます	49	7.9%
相談に乗らない、もしくは話題を変える	4	0.6%
その他	15	2.4%
特に何もしない	12	1.9%
無回答	58	9.4%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
耳を傾けてじっくりと話を聞く	398	152	237	9	40	117	204	37
	64.2%	58.5%	68.3%	69.2%	80.0%	78.0%	57.0%	59.7%
解決策を一緒に考える	236	105	129	2	22	66	129	19
	38.1%	40.4%	37.2%	15.4%	44.0%	44.0%	36.0%	30.6%
医療機関にかかるよう勧める	143	68	71	4	7	38	88	10
	23.1%	26.2%	20.5%	30.8%	14.0%	25.3%	24.6%	16.1%
一緒に相談機関を探す	138	56	79	3	7	41	81	9
	22.3%	21.5%	22.8%	23.1%	14.0%	27.3%	22.6%	14.5%
「死んではいけない」と説得する	130	62	65	3	10	29	79	12
	21.0%	23.8%	18.7%	23.1%	20.0%	19.3%	22.1%	19.4%
「バカなことを考えるな」と叱る	53	29	21	3	2	7	39	5
	8.5%	11.2%	6.1%	23.1%	4.0%	4.7%	10.9%	8.1%
「頑張って」と励ます	49	24	25	0	0	5	38	6
	7.9%	9.2%	7.2%	0.0%	0.0%	3.3%	10.6%	9.7%
相談に乗らない、もしくは話題を変える	4	3	1	0	1	0	2	1
	0.6%	1.2%	0.3%	0.0%	2.0%	0.0%	0.6%	1.6%
その他	15	8	7	0	3	4	7	1
	2.4%	3.1%	2.0%	0.0%	6.0%	2.7%	2.0%	1.6%
特に何もしない	12	3	9	0	0	5	6	1
	1.9%	1.2%	2.6%	0.0%	0.0%	3.3%	1.7%	1.6%
無回答	58	24	33	1	1	5	43	9
	9.4%	9.2%	9.5%	7.7%	2.0%	3.3%	12.0%	14.5%

※「その他」の主な回答

分からない、とにかく話をする、家族に連絡する

７　自殺対策・予防等について

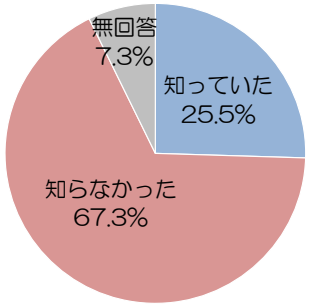
（１）自殺者数等の知識

問 41　高原町ではこの５年間で 10 名を超える方が自殺で亡くなっています。また、人口あたりの自殺死亡率は県内でも高い水準にあります。あなたは、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。（○は１つ）

「知っていた」が 25.5%、「知らなかった」が 67.3%となっている。

年齢別では、39 歳以下の「知らなかった」割合が、他の年齢区分と比較すると高く、８割を超えている。

選択肢	回答数	割合
知っていた	158	25.5%
知らなかった	417	67.3%
無回答	45	7.3%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
知っていた	158	71	84	3	8	48	91	11
	25.5%	27.3%	24.2%	23.1%	16.0%	32.0%	25.4%	17.7%
知らなかった	417	172	236	9	41	97	235	44
	67.3%	66.2%	68.0%	69.2%	82.0%	64.7%	65.6%	71.0%
無回答	45	17	27	1	1	5	32	7
	7.3%	6.5%	7.8%	7.7%	2.0%	3.3%	8.9%	11.3%

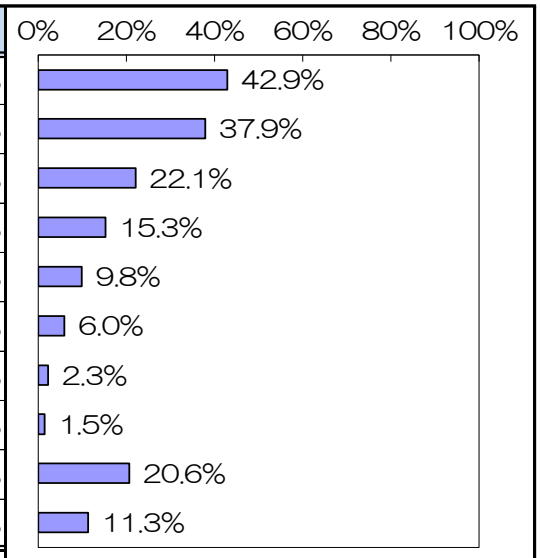
（２）見たことがある自殺対策に関する啓発物

問 42　あなたはこれまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。（○はいくつでも）

「ポスター」が 42.9%と最も高く、次いで、「広報誌」の 37.9%、「パンフレット」の 22.1%の順となっている。

年齢別では、64 歳以下の「ポスター」の割合が、65 歳以上と比較すると高くなっている一方、39 歳以下の「広報誌」の割合は、他の年齢区分と比較すると低くなっている。また、39 歳以下の「インターネットページ」、40 歳～64 歳の「のぼり・パネル」の割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
ポスター	266	42.9%
広報誌	235	37.9%
パンフレット	137	22.1%
のぼり・パネル	95	15.3%
ティッシュ等のキャンペーングッズ	61	9.8%
インターネットページ	37	6.0%
横断幕	14	2.3%
その他	9	1.5%
見たことはない	128	20.6%
無回答	70	11.3%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
ポスター	266	113	148	5	27	87	125	27
	42.9%	43.5%	42.7%	38.5%	54.0%	58.0%	34.9%	43.5%
広報誌	235	96	136	3	8	62	151	14
	37.9%	36.9%	39.2%	23.1%	16.0%	41.3%	42.2%	22.6%
パンフレット	137	61	73	3	8	37	78	14
	22.1%	23.5%	21.0%	23.1%	16.0%	24.7%	21.8%	22.6%
のぼり・パネル	95	39	53	3	7	39	45	4
	15.3%	15.0%	15.3%	23.1%	14.0%	26.0%	12.6%	6.5%
ティッシュ等のキャンペーングッズ	61	16	45	0	6	19	31	5
	9.8%	6.2%	13.0%	0.0%	12.0%	12.7%	8.7%	8.1%
インターネットページ	37	12	24	1	8	11	12	6
	6.0%	4.6%	6.9%	7.7%	16.0%	7.3%	3.4%	9.7%
横断幕	14	6	8	0	1	6	6	1
	2.3%	2.3%	2.3%	0.0%	2.0%	4.0%	1.7%	1.6%
その他	9	2	7	0	0	1	8	0
	1.5%	0.8%	2.0%	0.0%	0.0%	0.7%	2.2%	0.0%
見たことはない	128	54	72	2	15	26	73	14
	20.6%	20.8%	20.7%	15.4%	30.0%	17.3%	20.4%	22.6%
無回答	70	28	41	1	2	7	53	8
	11.3%	10.8%	11.8%	7.7%	4.0%	4.7%	14.8%	12.9%

※「その他」の主な回答

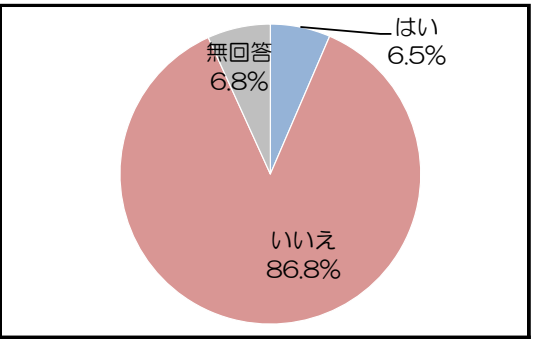
テレビ、ラジオ、いろいろな人から聞く

（３）講演会等への参加

問 43　自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。（○は１つ）

「はい」が 6.5%、「いいえ」が 86.8%となっている。

選択肢	回答数	割合
はい	40	6.5%
いいえ	538	86.8%
無回答	42	6.8%
サンプル数	620	100.0%



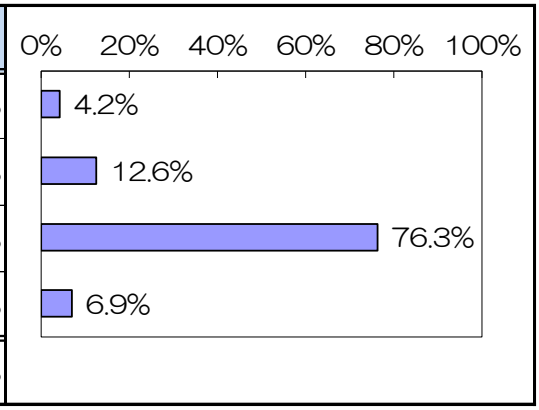
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
はい	40	17	22	1	4	11	22	3
	6.5%	6.5%	6.3%	7.7%	8.0%	7.3%	6.1%	4.8%
いいえ	538	227	299	12	45	134	305	54
	86.8%	87.3%	86.2%	92.3%	90.0%	89.3%	85.2%	87.1%
無回答	42	16	26	0	1	5	31	5
	6.8%	6.2%	7.5%	0.0%	2.0%	3.3%	8.7%	8.1%

（４）ゲートキーパーの認知

問 44　ゲートキーパーについて知っていますか。（○は１つ）

「内容も知っている」が 4.2%、「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」が 12.6%、「知らない」が 76.3%となっている。

選択肢	回答数	割合
内容も知っている	26	4.2%
内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	78	12.6%
知らない	473	76.3%
無回答	43	6.9%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
内容も知っている	26	15	10	1	1	13	10	2
	4.2%	5.8%	2.9%	7.7%	2.0%	8.7%	2.8%	3.2%
内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	78	34	44	0	6	20	49	3
	12.6%	13.1%	12.7%	0.0%	12.0%	13.3%	13.7%	4.8%
知らない	473	195	267	11	42	110	268	53
	76.3%	75.0%	76.9%	84.6%	84.0%	73.3%	74.9%	85.5%
無回答	43	16	26	1	1	7	31	4
	6.9%	6.2%	7.5%	7.7%	2.0%	4.7%	8.7%	6.5%

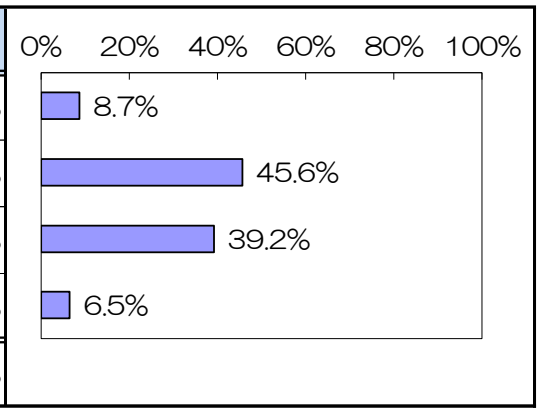
（５）全国自殺予防週間・全国自殺対策強化月間の認知

問 45　全国自殺予防週間や全国自殺対策強化月間について知っていますか。（○は１つ）

「内容も知っている」が 8.7%、「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」が 45.6%、「知らない」が 39.2%となっている。

年齢別では、39 歳以下の「知らない」割合が、他の年齢区分と比較すると高く、５割を超えている。

選択肢	回答数	割合
内容も知っている	54	8.7%
内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	283	45.6%
知らない	243	39.2%
無回答	40	6.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
内容も知っている	54	21	32	1	2	18	31	3
	8.7%	8.1%	9.2%	7.7%	4.0%	12.0%	8.7%	4.8%
内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	283	114	166	3	19	69	171	24
	45.6%	43.8%	47.8%	23.1%	38.0%	46.0%	47.8%	38.7%
知らない	243	109	125	9	28	58	125	32
	39.2%	41.9%	36.0%	69.2%	56.0%	38.7%	34.9%	51.6%
無回答	40	16	24	0	1	5	31	3
	6.5%	6.2%	6.9%	0.0%	2.0%	3.3%	8.7%	4.8%

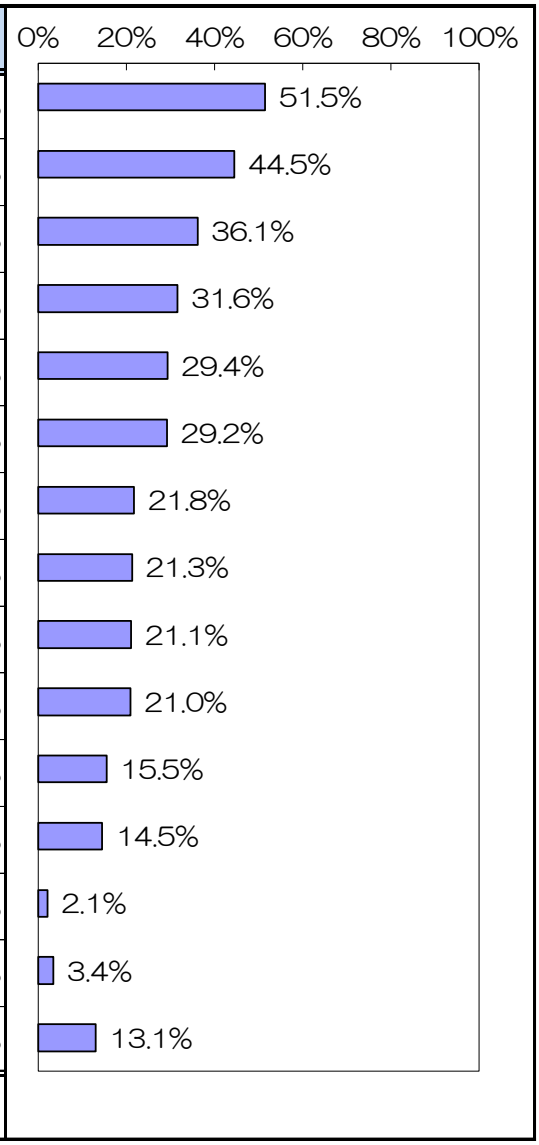
（６）必要と思う自殺対策

問 46　今後、自殺対策としてどのような対策が必要であると思いますか。（○はいくつでも）

「学校での「いのちの教育」の充実」が 51.5%と最も高く、次いで、「高齢者の孤独を防ぐ対策」の 44.5%、「経済面での生活の相談・支援の充実」の 36.1%の順となっている。

年齢別では、40 歳～64 歳の「経済面での生活の相談・支援の充実」「精神科医等の専門医を受診しやすい環境づくり」「失業対策や雇用対策の充実」の割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
学校での「いのちの教育」の充実	319	51.5%
高齢者の孤独を防ぐ対策	276	44.5%
経済面での生活の相談・支援の充実	224	36.1%
精神科医等の専門医を受診しやすい環境づくり	196	31.6%
自殺に関する電話相談の充実	182	29.4%
職場や地域での相談窓口の充実	181	29.2%
失業対策や雇用対策の充実	135	21.8%
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	132	21.3%
自殺未遂者の相談・支援の充実	131	21.1%
地域で共生するためのまちづくり	130	21.0%
自殺予防に関する普及・啓発の充実	96	15.5%
自死遺族の相談・支援の充実	90	14.5%
その他	13	2.1%
特に必要と思うことはない	21	3.4%
無回答	81	13.1%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
学校での「いのちの教育」の充実	319	127	187	5	21	88	180	30
	51.5%	48.8%	53.9%	38.5%	42.0%	58.7%	50.3%	48.4%
高齢者の孤独を防ぐ対策	276	103	170	3	16	71	164	25
	44.5%	39.6%	49.0%	23.1%	32.0%	47.3%	45.8%	40.3%
経済面での生活の相談・支援の充実	224	95	124	5	23	73	109	19
	36.1%	36.5%	35.7%	38.5%	46.0%	48.7%	30.4%	30.6%
精神科医等の専門医を受診しやすい環境づくり	196	73	120	3	18	66	92	20
	31.6%	28.1%	34.6%	23.1%	36.0%	44.0%	25.7%	32.3%
自殺に関する電話相談の充実	182	85	94	3	10	56	99	17
	29.4%	32.7%	27.1%	23.1%	20.0%	37.3%	27.7%	27.4%
職場や地域での相談窓口の充実	181	73	105	3	14	57	96	14
	29.2%	28.1%	30.3%	23.1%	28.0%	38.0%	26.8%	22.6%
失業対策や雇用対策の充実	135	59	73	3	14	59	56	6
	21.8%	22.7%	21.0%	23.1%	28.0%	39.3%	15.6%	9.7%
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	132	57	72	3	12	38	71	11
	21.3%	21.9%	20.7%	23.1%	24.0%	25.3%	19.8%	17.7%
自殺未遂者の相談・支援の充実	131	58	72	1	13	45	64	9
	21.1%	22.3%	20.7%	7.7%	26.0%	30.0%	17.9%	14.5%
地域で共生するためのまちづくり	130	65	65	0	8	36	77	9
	21.0%	25.0%	18.7%	0.0%	16.0%	24.0%	21.5%	14.5%
自殺予防に関する普及・啓発の充実	96	58	37	1	4	24	63	5
	15.5%	22.3%	10.7%	7.7%	8.0%	16.0%	17.6%	8.1%
自死遺族の相談・支援の充実	90	36	53	1	5	33	46	6
	14.5%	13.8%	15.3%	7.7%	10.0%	22.0%	12.8%	9.7%
その他	13	7	5	1	3	4	6	0
	2.1%	2.7%	1.4%	7.7%	6.0%	2.7%	1.7%	0.0%
特に必要と思うことはない	21	11	8	2	4	6	8	3
	3.4%	4.2%	2.3%	15.4%	8.0%	4.0%	2.2%	4.8%
無回答	81	31	49	1	3	8	61	9
	13.1%	11.9%	14.1%	7.7%	6.0%	5.3%	17.0%	14.5%

※「その他」の主な回答

声掛け・繋がり・見守り・相談・同調など、とにかく孤立を防ぐ対策

学校や役場の職員の応対の改善、信頼できる人を作ることができる教育・環境づくり

仕事をしなくても生きていける社会の形成、悩みを抱えている人の早期発見と対応

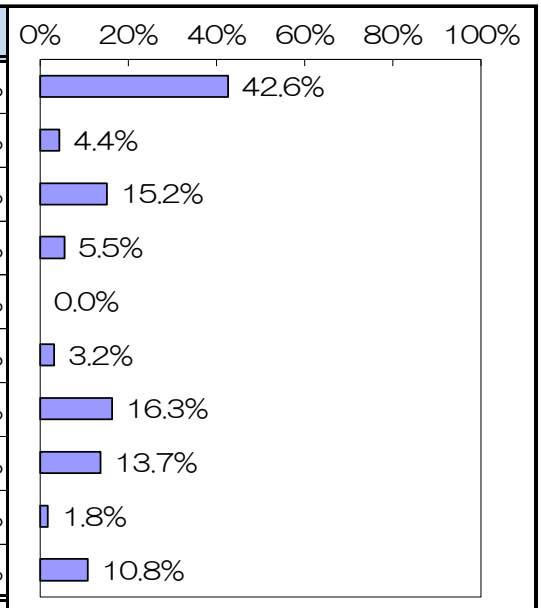
８　自死遺族支援について

（１）身近な自死をした方

問 47　あなたの周りで自殺（自死）をした方はいらっしゃいますか。いらっしゃる場合はどなたですか。（○はいくつでも）

「いない」が 42.6%と最も高く、次いで、「近所の人」の 16.3%、「同居以外の家族・親族」の 15.2%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
いない	264	42.6%
同居の家族・親族	27	4.4%
同居以外の家族・親族	94	15.2%
友人	34	5.5%
恋人	0	0.0%
学校・職場関係者	20	3.2%
近所の人	101	16.3%
知人	85	13.7%
その他	11	1.8%
無回答	67	10.8%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
いない	264	112	146	6	28	58	149	29
	42.6%	43.1%	42.1%	46.2%	56.0%	38.7%	41.6%	46.8%
同居の家族・親族	27	14	13	0	1	6	17	3
	4.4%	5.4%	3.7%	0.0%	2.0%	4.0%	4.7%	4.8%
同居以外の家族・親族	94	28	64	2	4	27	53	10
	15.2%	10.8%	18.4%	15.4%	8.0%	18.0%	14.8%	16.1%
友人	34	22	11	1	6	10	15	3
	5.5%	8.5%	3.2%	7.7%	12.0%	6.7%	4.2%	4.8%
恋人	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
学校・職場関係者	20	15	5	0	2	12	4	2
	3.2%	5.8%	1.4%	0.0%	4.0%	8.0%	1.1%	3.2%
近所の人	101	43	56	2	0	31	65	5
	16.3%	16.5%	16.1%	15.4%	0.0%	20.7%	18.2%	8.1%
知人	85	33	51	1	6	19	57	3
	13.7%	12.7%	14.7%	7.7%	12.0%	12.7%	15.9%	4.8%
その他	11	4	7	0	1	5	5	0
	1.8%	1.5%	2.0%	0.0%	2.0%	3.3%	1.4%	0.0%
無回答	67	27	39	1	4	6	44	13
	10.8%	10.4%	11.2%	7.7%	8.0%	4.0%	12.3%	21.0%

※「その他」の主な回答

友人の親、友人の配偶者、仕事上の顧客、配偶者の従姉妹

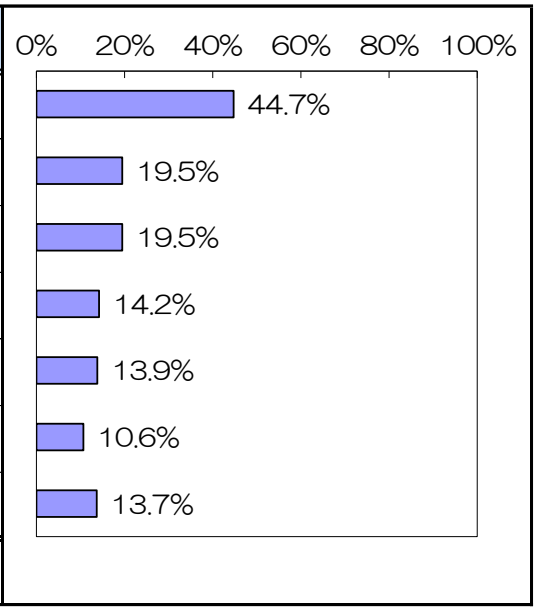
（２）自死遺族の支援

問 48　自死遺族の支援について、知っているものがありますか。（○はいくつでも）

「いずれも知らない」が 44.7%と最も高くなっているが、具体的な知っている支援としては、「無料電話相談」「学生支援機構・あしなが育英会（学費について）」が 19.5%と最も高く、次いで、「遺族の集い（自由に話せる場）」の 14.2%となっている。

年齢別では、39 歳以下の「いずれも知らない」割合が、他の年齢区分と比較すると高く、６割となっている。

選択肢	回答数	割合
いずれも知らない	277	44.7%
無料電話相談	121	19.5%
学生支援機構・あしなが育英会（学費について）	121	19.5%
遺族の集い（自由に話せる場）	88	14.2%
役場の窓口（心のケア、生活支援、子育てなどについて）	86	13.9%
法テラス（借金や法律問題について）	66	10.6%
無回答	85	13.7%
サンプル数	620	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
いずれも知らない	277	129	143	5	30	62	155	30
	44.7%	49.6%	41.2%	38.5%	60.0%	41.3%	43.3%	48.4%
無料電話相談	121	50	68	3	6	41	63	11
	19.5%	19.2%	19.6%	23.1%	12.0%	27.3%	17.6%	17.7%
学生支援機構・あしなが育英会（学費について）	121	40	77	4	6	40	60	15
	19.5%	15.4%	22.2%	30.8%	12.0%	26.7%	16.8%	24.2%
遺族の集い（自由に話せる場）	88	32	53	3	8	32	41	7
	14.2%	12.3%	15.3%	23.1%	16.0%	21.3%	11.5%	11.3%
役場の窓口（心のケア、生活支援、子育てなどについて）	86	38	48	0	3	25	54	4
	13.9%	14.6%	13.8%	0.0%	6.0%	16.7%	15.1%	6.5%
法テラス（借金や法律問題について）	66	31	35	0	2	28	32	4
	10.6%	11.9%	10.1%	0.0%	4.0%	18.7%	8.9%	6.5%
無回答	85	29	55	1	3	7	67	8
	13.7%	11.2%	15.9%	7.7%	6.0%	4.7%	18.7%	12.9%

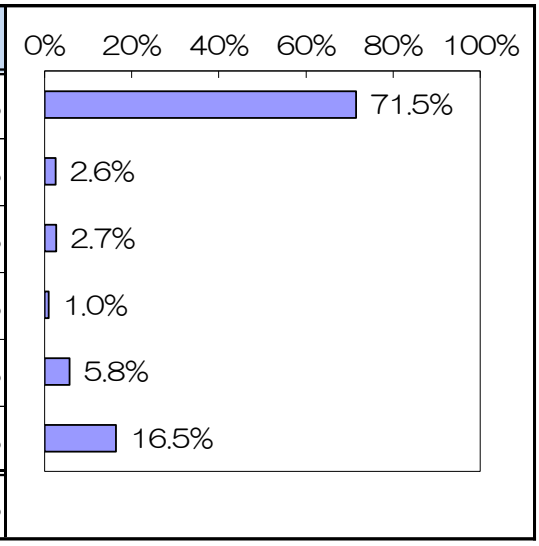
９　本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについて

（１）自殺を考えた経験の有無

問 49　あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。（○は１つ）

「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が 71.5%と最も高く、次いで、「10 年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」の 5.8%、「ここ５年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある」の 2.7%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない	443	71.5%
この１年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある	16	2.6%
ここ５年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある	17	2.7%
５年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	6	1.0%
10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	36	5.8%
無回答	102	16.5%
サンプル数	620	100.0%



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	620	260	347	13	50	150	358	62
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない	443	193	240	10	34	110	261	38
	71.5%	74.2%	69.2%	76.9%	68.0%	73.3%	72.9%	61.3%
この１年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある	16	6	9	1	2	6	6	2
	2.6%	2.3%	2.6%	7.7%	4.0%	4.0%	1.7%	3.2%
ここ５年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある	17	8	9	0	3	7	6	1
	2.7%	3.1%	2.6%	0.0%	6.0%	4.7%	1.7%	1.6%
５年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	6	3	3	0	1	3	2	0
	1.0%	1.2%	0.9%	0.0%	2.0%	2.0%	0.6%	0.0%
10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	36	9	26	1	3	14	12	7
	5.8%	3.5%	7.5%	7.7%	6.0%	9.3%	3.4%	11.3%
無回答	102	41	60	1	7	10	71	14
	16.5%	15.8%	17.3%	7.7%	14.0%	6.7%	19.8%	22.6%

（２）自殺の理由・原因

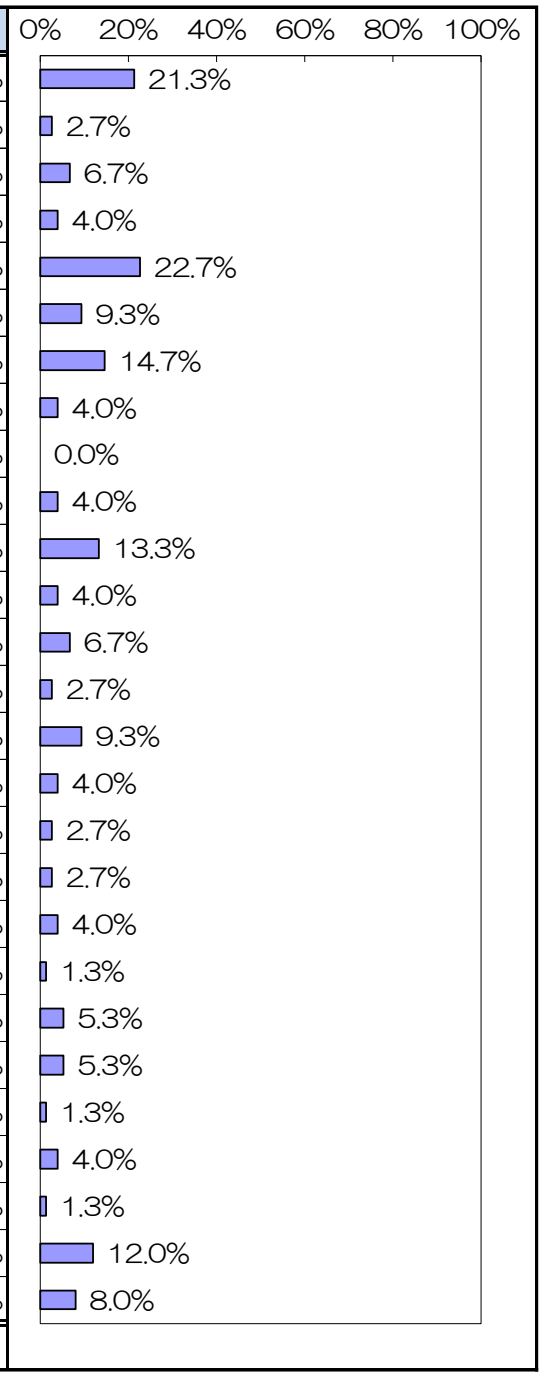
①　自殺をしたいと考えた理由・原因

問50　本気で自殺をしたいと考えたことがある人に対しておたずねします。あなたが自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。（○はいくつでも）

「その他の家庭問題」が 22.7%と最も高く、次いで、「家庭問題の不和」の 21.3%、「こころの病気の悩み」の 14.7%の順となっている。

年齢別では、40 歳～64 歳の「こころの病気の悩み」「職場の人間関係」の割合が、他の年齢区分と比較すると高くなっている。

選択肢	回答数	割合
家庭問題の不和	16	21.3%
子育て	2	2.7%
介護	5	6.7%
看病	3	4.0%
その他の家庭問題	17	22.7%
身体の病気の悩み	7	9.3%
こころの病気の悩み	11	14.7%
その他の健康問題	3	4.0%
倒産	0	0.0%
事業不振	3	4.0%
借金	10	13.3%
失業	3	4.0%
その他の経済生活問題	5	6.7%
仕事不振	2	2.7%
職場の人間関係	7	9.3%
長時間労働	3	4.0%
その他の勤務問題	2	2.7%
失恋	2	2.7%
結婚をめぐる悩み	3	4.0%
ＤＶ	1	1.3%
その他の男女問題	4	5.3%
学校でのいじめ	4	5.3%
学業不振	1	1.3%
教師との人間関係	3	4.0%
その他の学校問題	1	1.3%
その他	9	12.0%
無回答	6	8.0%
サンプル数	75	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	75	26	47	2	9	30	26	10
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
家庭問題の不和	16	1	15	0	2	6	6	2
	21.3%	3.8%	31.9%	0.0%	22.2%	20.0%	23.1%	20.0%
子育て	2	0	2	0	1	1	0	0
	2.7%	0.0%	4.3%	0.0%	11.1%	3.3%	0.0%	0.0%
介護	5	1	4	0	0	2	2	1
	6.7%	3.8%	8.5%	0.0%	0.0%	6.7%	7.7%	10.0%
看病	3	1	2	0	0	0	2	1
	4.0%	3.8%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	10.0%
その他の家庭問題	17	5	10	2	1	5	8	3
	22.7%	19.2%	21.3%	100.0%	11.1%	16.7%	30.8%	30.0%
身体の病気の悩み	7	4	3	0	1	2	3	1
	9.3%	15.4%	6.4%	0.0%	11.1%	6.7%	11.5%	10.0%
こころの病気の悩み	11	7	4	0	0	8	3	0
	14.7%	26.9%	8.5%	0.0%	0.0%	26.7%	11.5%	0.0%
その他の健康問題	3	0	2	1	1	1	0	1
	4.0%	0.0%	4.3%	50.0%	11.1%	3.3%	0.0%	10.0%
倒産	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
事業不振	3	3	0	0	0	2	1	0
	4.0%	11.5%	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	3.8%	0.0%
借金	10	1	8	1	1	4	3	2
	13.3%	3.8%	17.0%	50.0%	11.1%	13.3%	11.5%	20.0%
失業	3	2	1	0	0	2	1	0
	4.0%	7.7%	2.1%	0.0%	0.0%	6.7%	3.8%	0.0%
その他の経済生活問題	5	2	3	0	1	4	0	0
	6.7%	7.7%	6.4%	0.0%	11.1%	13.3%	0.0%	0.0%
仕事不振	2	2	0	0	0	1	1	0
	2.7%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	3.8%	0.0%
職場の人間関係	7	3	4	0	1	6	0	0
	9.3%	11.5%	8.5%	0.0%	11.1%	20.0%	0.0%	0.0%
長時間労働	3	1	2	0	0	1	2	0
	4.0%	3.8%	4.3%	0.0%	0.0%	3.3%	7.7%	0.0%
その他の勤務問題	2	0	2	0	0	0	1	1
	2.7%	0.0%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	10.0%
失恋	2	1	1	0	1	1	0	0
	2.7%	3.8%	2.1%	0.0%	11.1%	3.3%	0.0%	0.0%
結婚をめぐる悩み	3	2	1	0	0	2	0	1
	4.0%	7.7%	2.1%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%	10.0%
DV	1	0	1	0	0	1	0	0
	1.3%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
その他の男女問題	4	2	2	0	0	1	2	1
	5.3%	7.7%	4.3%	0.0%	0.0%	3.3%	7.7%	10.0%
学校でのいじめ	4	1	3	0	1	2	0	1
	5.3%	3.8%	6.4%	0.0%	11.1%	6.7%	0.0%	10.0%
学業不振	1	1	0	0	0	1	0	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
教師との人間関係	3	1	2	0	2	0	1	0
	4.0%	3.8%	4.3%	0.0%	22.2%	0.0%	3.8%	0.0%
その他の学校問題	1	1	0	0	1	0	0	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	9	4	5	0	2	3	3	1
	12.0%	15.4%	10.6%	0.0%	22.2%	10.0%	11.5%	10.0%
無回答	6	2	4	0	0	4	2	0
	8.0%	7.7%	8.5%	0.0%	0.0%	13.3%	7.7%	0.0%

※「その他」の主な回答

年金が少ない、教員による暴言、警察によるいじめ、交通事故、子どもの病気

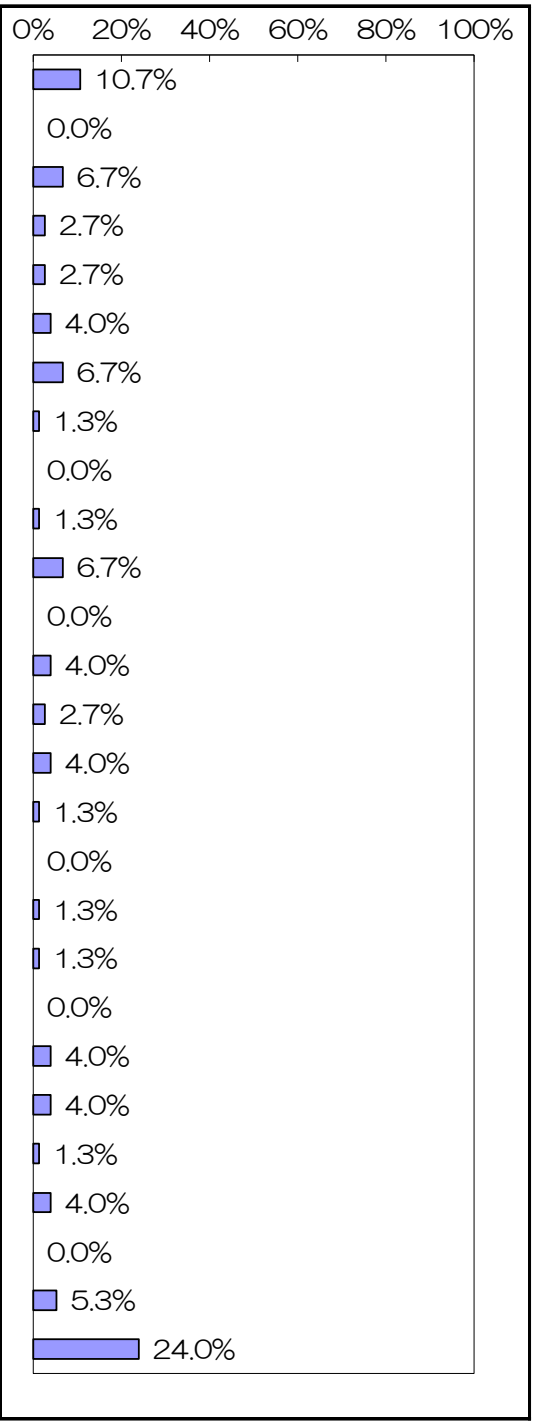
②　自殺をしたいと考えた主な理由・原因

問 51　前の設問（問 50）で挙げた項目のうち、自殺を考えた理由や原因として、最もあてはまるものについて、番号を１つご記入ください。

「家庭問題の不和」が 10.7%と最も高く、次いで、「介護」「こころの病気の悩み」「借金」の 6.7%となっている。

性別では、女性と比較して男性の「家庭問題の不和」の割合が低くなっている。

選択肢	回答数	割合
家庭問題の不和	8	10.7%
子育て	0	0.0%
介護	5	6.7%
看病	2	2.7%
その他の家庭問題	2	2.7%
身体の病気の悩み	3	4.0%
こころの病気の悩み	5	6.7%
その他の健康問題	1	1.3%
倒産	0	0.0%
事業不振	1	1.3%
借金	5	6.7%
失業	0	0.0%
その他の経済生活問題	3	4.0%
仕事不振	2	2.7%
職場の人間関係	3	4.0%
長時間労働	1	1.3%
その他の勤務問題	0	0.0%
失恋	1	1.3%
結婚をめぐる悩み	1	1.3%
ＤＶ	0	0.0%
その他の男女問題	3	4.0%
学校でのいじめ	3	4.0%
学業不振	1	1.3%
教師との人間関係	3	4.0%
その他の学校問題	0	0.0%
その他	4	5.3%
無回答	18	24.0%
サンプル数	75	100.0%



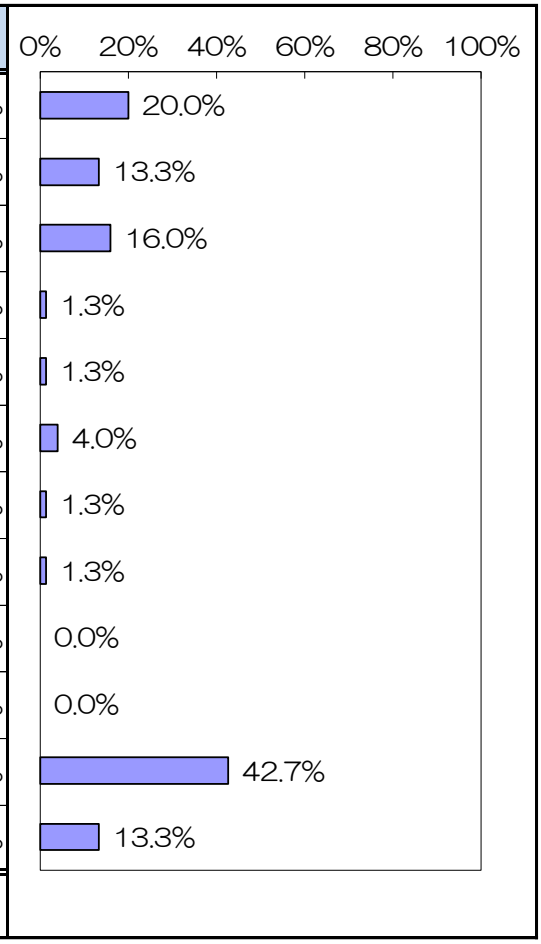
	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	75	26	47	2	9	30	26	10
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
家庭問題の不和	8	0	8	0	1	3	4	0
	10.7%	0.0%	17.0%	0.0%	11.1%	10.0%	15.4%	0.0%
子育て	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
介護	5	1	4	0	0	2	2	1
	6.7%	3.8%	8.5%	0.0%	0.0%	6.7%	7.7%	10.0%
看病	2	1	1	0	0	0	1	1
	2.7%	3.8%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	10.0%
その他の家庭問題	2	0	1	1	0	0	0	2
	2.7%	0.0%	2.1%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%
身体の病気の悩み	3	0	3	0	1	0	1	1
	4.0%	0.0%	6.4%	0.0%	11.1%	0.0%	3.8%	10.0%
こころの病気の悩み	5	4	1	0	0	1	4	0
	6.7%	15.4%	2.1%	0.0%	0.0%	3.3%	15.4%	0.0%
その他の健康問題	1	0	0	1	0	0	0	1
	1.3%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%
倒産	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
事業不振	1	1	0	0	0	0	1	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%
借金	5	0	5	0	0	2	2	1
	6.7%	0.0%	10.6%	0.0%	0.0%	6.7%	7.7%	10.0%
失業	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他の経済生活問題	3	2	1	0	0	3	0	0
	4.0%	7.7%	2.1%	0.0%	0.0%	10.0%	0.0%	0.0%
仕事不振	2	2	0	0	0	1	1	0
	2.7%	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	3.8%	0.0%
職場の人間関係	3	2	1	0	1	2	0	0
	4.0%	7.7%	2.1%	0.0%	11.1%	6.7%	0.0%	0.0%
長時間労働	1	0	1	0	0	0	1	0
	1.3%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%
その他の勤務問題	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
失恋	1	1	0	0	0	1	0	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
結婚をめぐる悩み	1	1	0	0	0	1	0	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
DV	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他の男女問題	3	1	2	0	0	0	2	1
	4.0%	3.8%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	7.7%	10.0%
学校でのいじめ	3	1	2	0	1	2	0	0
	4.0%	3.8%	4.3%	0.0%	11.1%	6.7%	0.0%	0.0%
学業不振	1	1	0	0	0	1	0	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
教師との人間関係	3	1	2	0	2	0	1	0
	4.0%	3.8%	4.3%	0.0%	22.2%	0.0%	3.8%	0.0%
その他の学校問題	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	4	1	3	0	1	1	1	1
	5.3%	3.8%	6.4%	0.0%	11.1%	3.3%	3.8%	10.0%
無回答	18	6	12	0	2	10	5	1
	24.0%	23.1%	25.5%	0.0%	22.2%	33.3%	19.2%	10.0%

（３）自殺したいと考えたときの相談先（相手）

問52　本気で自殺をしたいと考えたことがある人に対しておたずねします。あなたは、自殺をしたいと考えたときに誰か（どこか）に相談しましたか。（○はいくつでも）

「誰（どこ）にも相談していない」が 42.7%と最も高く、次いで、「同居の家族・親族」の 20.0%、「友人」の 16.0%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
同居の家族・親族	15	20.0%
同居以外の家族・親族	10	13.3%
友人	12	16.0%
学校・職場の関係者	1	1.3%
近所の知り合い	1	1.3%
医師	3	4.0%
カウンセラー	1	1.3%
保健所等の公的機関の相談員	1	1.3%
民間ボランティアの電話相談員	0	0.0%
その他	0	0.0%
誰（どこ）にも相談していない	32	42.7%
無回答	10	13.3%
サンプル数	75	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	75	26	47	2	9	30	26	10
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
同居の家族・親族	15	6	9	0	4	8	3	0
	20.0%	23.1%	19.1%	0.0%	44.4%	26.7%	11.5%	0.0%
同居以外の家族・親族	10	4	6	0	0	3	6	1
	13.3%	15.4%	12.8%	0.0%	0.0%	10.0%	23.1%	10.0%
友人	12	4	8	0	4	4	3	1
	16.0%	15.4%	17.0%	0.0%	44.4%	13.3%	11.5%	10.0%
学校・職場の関係者	1	1	0	0	0	1	0	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%
近所の知り合い	1	0	1	0	0	0	1	0
	1.3%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%
医師	3	2	1	0	0	1	2	0
	4.0%	7.7%	2.1%	0.0%	0.0%	3.3%	7.7%	0.0%
カウンセラー	1	1	0	0	0	0	1	0
	1.3%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%
保健所等の公的機関の相談員	1	0	1	0	0	0	1	0
	1.3%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%
民間ボランティアの電話相談員	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
誰（どこ）にも相談していない	32	11	19	2	3	13	8	8
	42.7%	42.3%	40.4%	100.0%	33.3%	43.3%	30.8%	80.0%
無回答	10	3	7	0	0	5	5	0
	13.3%	11.5%	14.9%	0.0%	0.0%	16.7%	19.2%	0.0%

※「その他」の主な回答

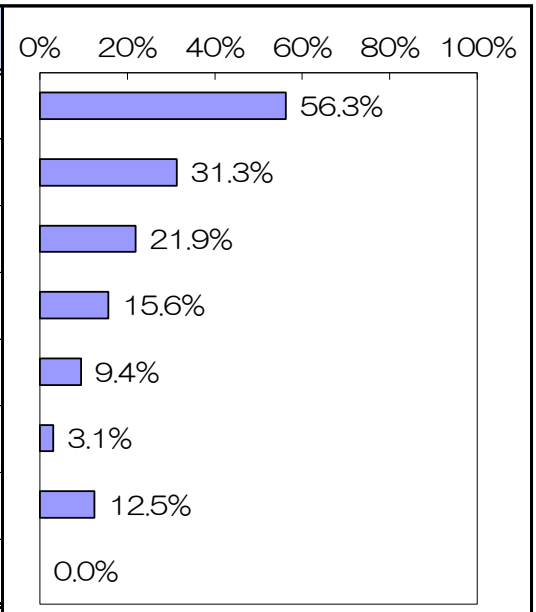
民生委員

（４）自殺を考えたときに誰にも相談しなかった理由

問 53　前の設問（問 52）で「11. 誰（どこ）にも相談していない」と答えた方におたずねします。誰にも相談しなかったのはどのような理由からですか。（○はいくつでも）

「相談しても解決しないと思った」が 56.3%と最も高く、次いで、「相談する気力がなかった」の 31.3%、「相談しなくても問題が解決した（相談する必要がなかった）」の 21.9%の順となっている。

選択肢	回答数	割合
相談しても解決しないと思った	18	56.3%
相談する気力がなかった	10	31.3%
相談しなくても問題が解決した（相談する必要がなかった）	7	21.9%
相談相手がいない	5	15.6%
相談するのが恥ずかしい	3	9.4%
相談先を知らなかった	1	3.1%
その他	4	12.5%
無回答	0	0.0%
サンプル数	32	－



	単純集計	性別			年齢			
	全体	男性	女性	その他・無回答	39歳以下	40歳～64歳	65歳以上	無回答
サンプル数	32	11	19	2	3	13	8	8
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
相談しても解決しないと思った	18	6	11	1	2	7	6	3
	56.3%	54.5%	57.9%	50.0%	66.7%	53.8%	75.0%	37.5%
相談する気力がなかった	10	3	6	1	1	7	1	1
	31.3%	27.3%	31.6%	50.0%	33.3%	53.8%	12.5%	12.5%
相談しなくても問題が解決した（相談する必要がなかった）	7	3	4	0	1	1	1	4
	21.9%	27.3%	21.1%	0.0%	33.3%	7.7%	12.5%	50.0%
相談相手がいない	5	2	3	0	0	3	1	1
	15.6%	18.2%	15.8%	0.0%	0.0%	23.1%	12.5%	12.5%
相談するのが恥ずかしい	3	1	2	0	1	0	2	0
	9.4%	9.1%	10.5%	0.0%	33.3%	0.0%	25.0%	0.0%
相談先を知らなかった	1	0	1	0	0	0	1	0
	3.1%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	0.0%
その他	4	0	4	0	0	2	2	0
	12.5%	0.0%	21.1%	0.0%	0.0%	15.4%	25.0%	0.0%
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

※「その他」の主な回答

相談することが頭に浮かばなかった、高校生だったため我慢するしかないと思った

高原町　健康に関する住民意識調査
集計結果報告書

令和６年３月

発行　高原町　健康課　健康推進係
〒889-4412
宮崎県西諸県郡高原町大字西麓360番地1
ＴＥＬ 0984-42-4820