

「こころの健康と社会参加に関する調査」結果のお知らせ

この調査は、町民の皆様への心の健康状態について実態を把握するとともに、これまでの心の健康づくり事業の評価、およびこれからの心の健康づくり対策事業の計画・実施に役立てることを目的に、平成24年8月1日～12日の期間に、町と秋田大学が協働で実施しました。

「すべての世代において自殺をなくす取り組み」に活用することを目的に、15歳から89歳までの全ての町民（中学生および病院や施設に入院入所の方を除く）7235人を対象にアンケート用紙を配布し、6601人（回収率91・2%）の回答がありました。調査の実施にあたり、多くの皆様にご協力いただき有り難うございました。

今回の調査では、これまでの調査と同様に、国の調査でも採用されているK6質問票（表1）によって、心のストレス度を測定しました。

今回は、白紙回答などを除く5368人（有効回答率81・3%）のうち、心のストレス度が判定できた4646人について、集計結果を簡略にまとめお知らせします。

分析対象者の性別と年齢 (n=4,646)

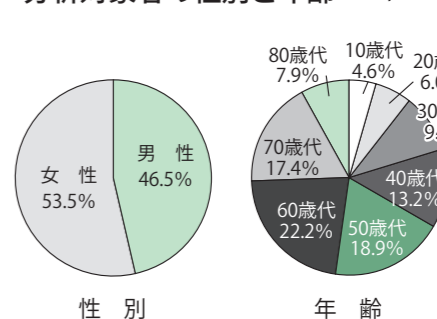


表1 K6質問票(ストレス度調査)

あなたのストレス度をチェックしてみましょう!! (K6質問票日本語版)
過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか
(6項目全ての点数を加算し、総合点とします)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
①神経過敏に感じましたか	4	3	2	1	0
②絶望的だと感じましたか	4	3	2	1	0
③そわそわ落ち着かなく感じましたか	4	3	2	1	0
④気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	4	3	2	1	0
⑤何をしても骨折じだと感じましたか	4	3	2	1	0
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	4	3	2	1	0

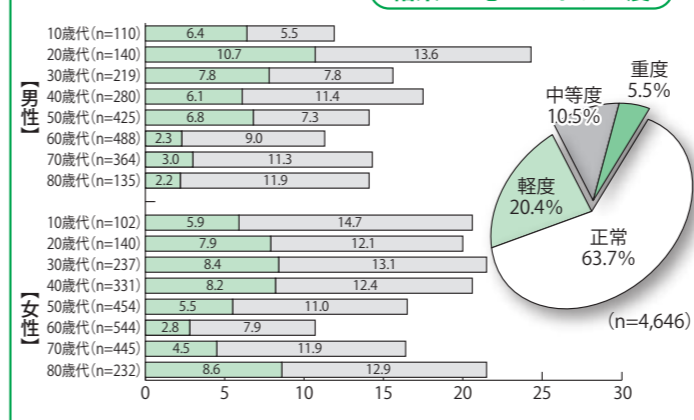
● 重度 (13~24点) ... ストレスがとても強いようです。体調は悪くないですか？医師や保険師に相談することを勧めます。
● 中等度 (9~12点) ... ストレスが強いようです。心や体は休めていますか？悩みがあれば相談してみてもはどうでしょうか。
● 軽度 (5~8点) ... 心のストレスがあるようです。原因を解消したり、ゆっくりと休んではどうでしょうか。
● 正常 (0~4点) ... 心のストレスは心配なさそうです。

こころの健康・ストレス状況
結果1は、K6質問票によって心のストレス度を測定したものです。10・5%の人が中等度（やや強い）、5・5%が重度（非常に強い）の心のストレスを抱えていることを示しています。性別・年代別では、男性では20歳代に心のストレスが最も強く、約1割が重度のストレスを抱えていることがわかりました。男女とも10歳代から50歳代まで重度のストレスを抱えている割合が5%以上であり、働き盛りの世代のストレスが強いのが特徴です。さらに女性では高齢期の心のストレス度が高くなる特徴がみられます。

この結果から、高齢者の心の健康づくり対策とともに、働き盛りの世代への取り組みが引き続き重要な課題です。また、10歳代から20歳代の心のストレス度も高いことから、若年者に対する対策もさし迫った重要な課題といえます。

心のストレスが強い（中等度から重度）人では、①心配事や悩みごとを相談できる人がいない、②ふだんの生活の中で寂しさを感じる、③地域から孤立していると感じることがよくある、④近くに住んでいる肉親や親戚

結果1 心のストレス度

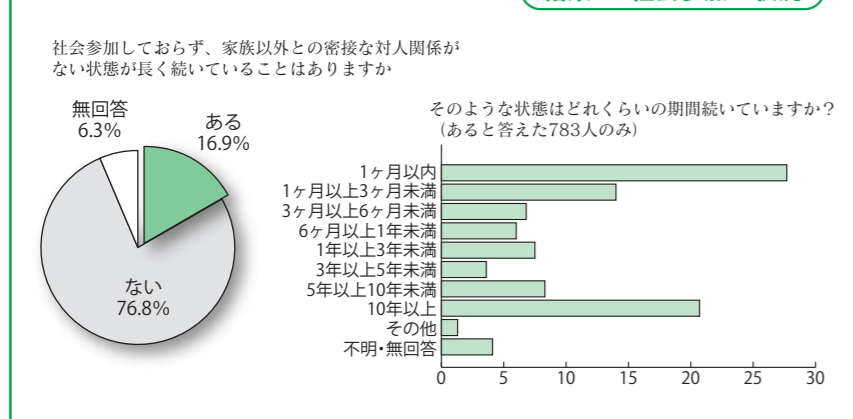


とほとんど会わない、⑤近所の人や友人、知人とほとんど会わない、⑥ふだん家の外によく外出していると思わない（学生やお勤めの方は休日について）と回答した割合が高いといった特徴がみられました。
※心のストレス度が高い場合には、「抑うつ状態」や「うつ病」の可能性があるので、心のストレス度を再チェックしてください。必要でしたら是非ご相談ください。

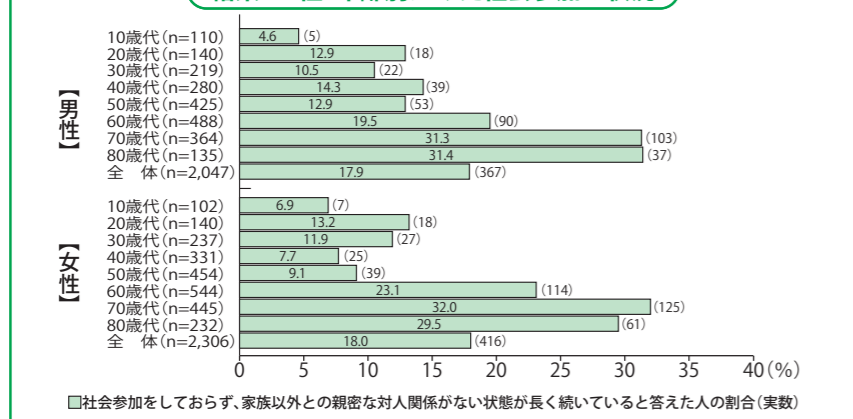
社会参加の状況 (結果2・結果3)

社会参加をしておらず、家族以外との親密な対人関係がない状態が長く続いていることが「ある」は783人（16・9%）という結果でした。性別・年代別にみますと、男女とも50歳代以下の世代で5%~15%の割合で社会参加のない人がみられ、60歳代以降でその割合が高くなっています。

結果2 社会参加の状況



結果3 性・年齢別にみた社会参加の状況

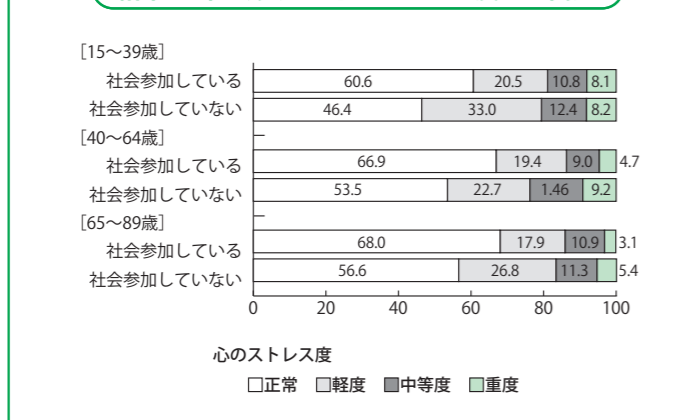


社会参加と心のストレスとの関連

社会参加と心のストレス度との関連（結果4）では、いずれの年代でも社会参加をしていない人は社会参加をしていると回答した人よりも心のストレス度が強い割合が高いことがわかります。

65歳以上89歳未満の1558人のうち、103人（6・6%）が「閉じこもり状態（外出頻度が週に1回未満）」でした。「閉じこもり」高齢者

結果4 社会参加と心のストレス度との関連



今後の取り組みについて

今回の調査に記名で回答いただいた方につきましては、心のストレス度などの結果を郵送にてお返しいたします。また、八峰町の心の健康づくり・自殺予防事業に対しまして沢山のご意見・ご要望をいただきました。貴重な調査結果を詳細に分析・検討を重ねて皆様にお伝えしていくとともに、今後の八峰町における心の健康づくり事業に役立てていきたいと思っております。

お問い合わせ

八峰町福祉保健課 ☎ 76-4608