

# 平成29年度 健康づくりに関する調査 集計結果

## 休養・心の健康

### 問24 この1か月間に、睡眠によって休養が十分とれていますか。

・49.5%が睡眠による休養はまあまあとれている。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	1. 十分とれている	25	26.0	14	13.5	21	16.4	22	24.2	33	31.4	54	41.9	169	25.9
	2. まあまあとれている	45	46.9	66	63.5	60	46.9	48	52.7	55	52.4	49	38.0	323	49.5
	3. あまりとれていない	26	27.1	21	20.2	38	29.7	20	22.0	13	12.4	21	16.3	139	21.3
	4. まったくとれていない	0	0.0	3	2.9	5	3.9	1	1.1	2	1.9	1	0.8	12	1.8
	不詳	0	0.0	0	0.0	4	3.1	0	0.0	2	1.9	4	3.1	10	1.5
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. 十分とれている	12	34.3	4	10.8	9	16.7	9	22.0	19	36.5	37	55.2	90	31.5
	2. まあまあとれている	14	40.0	24	64.9	27	50.0	21	51.2	25	48.1	20	29.9	131	45.8
	3. あまりとれていない	9	25.7	8	21.6	14	25.9	10	24.4	7	13.5	8	11.9	56	19.6
	4. まったくとれていない	0	0.0	1	2.7	3	5.6	1	2.4	1	1.9	0	0.0	6	2.1
	不詳	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	0	0.0	2	3.0	3	1.0
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. 十分とれている	13	21.3	10	14.9	12	16.2	13	26.0	14	26.4	17	27.4	79	21.5
	2. まあまあとれている	31	50.8	42	62.7	33	44.6	27	54.0	30	56.6	29	46.8	192	52.3
	3. あまりとれていない	17	27.9	13	19.4	24	32.4	10	20.0	6	11.3	13	21.0	83	22.6
	4. まったくとれていない	0	0.0	2	3.0	2	2.7	0	0.0	1	1.9	1	1.6	6	1.6
	不詳	0	0.0	0	0.0	3	4.1	0	0.0	2	3.8	2	3.2	7	1.9
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

### 問25 この1か月間に、次のことがどれくらいの頻度でありましたか。

- ア. 神経過敏に感じましたか
- イ. 絶望的だと感じましたか
- ウ. そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- エ. 気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか
- オ. 何をすることも骨折りだと感じましたか

(気分・不安障害のスクリーニングを目的として開発されたK6質問票※日本語版を使用)

・80.1%がK6質問票の合計点「0～8点」である。12.1%が合計点「9点以上」である。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	0～8点	77	80.2	84	80.8	106	82.2	74	81.3	86	81.9	96	74.4	523	80.1
	9点以上	18	18.8	19	18.3	15	11.7	12	13.2	10	9.5	5	3.9	79	12.1
	判定不能	1	1.0	1	1.0	7	5.5	5	5.5	9	8.6	28	21.7	51	7.8
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	0～8点	26	74.3	26	70.3	48	88.9	35	85.4	46	88.5	53	79.1	234	81.8
	9点以上	8	22.9	10	27.0	4	7.4	6	14.6	4	7.7	3	4.5	35	12.2
	判定不能	1	2.9	1	2.7	2	3.7	0	0.0	2	3.8	11	16.4	17	5.9
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	0～8点	51	83.6	58	86.6	58	78.4	39	78.0	40	75.5	43	69.4	289	78.7
	9点以上	10	16.4	9	13.4	11	14.9	6	12.0	6	11.3	2	3.2	44	12.0
	判定不能	0	0.0	0	0.0	5	6.8	5	10.0	7	13.2	17	27.4	34	9.3
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

※K6質問票について

K6質問票の項目(ア～カ)に対する回答を「全くない」0点、「少しだけ」1点、「ときどき」2点、「たいてい」3点、「いつも」4点の5段階に分け、合計点で評価する。K6とは、心理的ストレスを含む精神的な問題の程度を表す指標であり、合計得点が9点以上であれば、うつ病や不安障害の可能性が高い。

問26 精神的ストレス(不満、悩み、苦勞、イライラなど)があったとき、どのようにしていますか。(複数回答)

・53. 6%が趣味や買い物、スポーツなどで気分転換をすると回答している。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	1. 不満などの問題解決に取り組む	16	16.7	28	26.9	24	18.8	16	17.6	21	20.0	27	20.9	132	20.2
	2. 医師や専門家、友人、家族などに相談する	46	47.9	49	47.1	46	35.9	30	33.0	24	22.9	32	24.8	227	34.8
	3. 趣味や買い物、スポーツなど気分転換をする	70	72.9	72	69.2	61	47.7	51	56.0	45	42.9	51	39.5	350	53.6
	4. 温泉に行くなどゆっくり休養をする	18	18.8	28	26.9	19	14.8	28	30.8	31	29.5	41	31.8	165	25.3
	5. じっと耐える	25	26.0	25	24.0	37	28.9	18	19.8	16	15.2	12	9.3	133	20.4
	6. 不満などの問題を考えないようにする	17	17.7	23	22.1	31	24.2	23	25.3	32	30.5	43	33.3	169	25.9
	7. 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりして(気を)まぎらわす	26	27.1	37	35.6	37	28.9	22	24.2	17	16.2	6	4.7	145	22.2
	8. その他	3	3.1	6	5.8	10	7.8	5	5.5	12	11.4	16	12.4	52	8.0
	不詳	1	1.0	0	0.0	3	2.3	1	1.1	5	4.8	6	4.7	16	2.5
男性	1. 不満などの問題解決に取り組む	5	14.3	10	27.0	7	13.0	6	14.6	12	23.1	16	23.9	56	19.6
	2. 医師や専門家、友人、家族などに相談する	10	28.6	9	24.3	12	22.2	6	14.6	7	13.5	9	13.4	53	18.5
	3. 趣味や買い物、スポーツなど気分転換をする	25	71.4	24	64.9	27	50.0	20	48.8	21	40.4	22	32.8	139	48.6
	4. 温泉に行くなどゆっくり休養をする	9	25.7	9	24.3	7	13.0	13	31.7	17	32.7	29	43.3	84	29.4
	5. じっと耐える	8	22.9	11	29.7	13	24.1	8	19.5	8	15.4	9	13.4	57	19.9
	6. 不満などの問題を考えないようにする	5	14.3	11	29.7	15	27.8	10	24.4	15	28.8	24	35.8	80	28.0
	7. 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりして(気を)まぎらわす	10	28.6	15	40.5	16	29.6	11	26.8	13	25.0	4	6.0	69	24.1
	8. その他	2	5.7	1	2.7	3	5.6	2	4.9	2	3.8	8	11.9	18	6.3
	不詳	1	2.9	0	0.0	1	1.9	0	0.0	0	0.0	5	7.5	7	2.4
女性	1. 不満などの問題解決に取り組む	11	18.0	18	26.9	17	23.0	10	20.0	9	17.0	11	17.7	76	20.7
	2. 医師や専門家、友人、家族などに相談する	36	59.0	40	59.7	34	45.9	24	48.0	17	32.1	23	37.1	174	47.4
	3. 趣味や買い物、スポーツなど気分転換をする	45	73.8	48	71.6	34	45.9	31	62.0	24	45.3	29	46.8	211	57.5
	4. 温泉に行くなどゆっくり休養をする	9	14.8	19	28.4	12	16.2	15	30.0	14	26.4	12	19.4	81	22.1
	5. じっと耐える	17	27.9	14	20.9	24	32.4	10	20.0	8	15.1	3	4.8	76	20.7
	6. 不満などの問題を考えないようにする	12	19.7	12	17.9	16	21.6	13	26.0	17	32.1	19	30.6	89	24.3
	7. 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりして(気を)まぎらわす	16	26.2	22	32.8	21	28.4	11	22.0	4	7.5	2	3.2	76	20.7
	8. その他	1	1.6	5	7.5	7	9.5	3	6.0	10	18.9	8	12.9	34	9.3
	不詳	0	0.0	0	0.0	2	2.7	1	2.0	5	9.4	1	1.6	9	2.5

問27 心配ごとや悩みごとで困ったときに相談しようと思う人や相談先がありますか。

・76. 3%が相談しようと思う人や相談先がある。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	1. ある	80	83.3	87	83.7	96	75.0	61	67.0	73	69.5	101	78.3	498	76.3
	2. ない	16	16.7	17	16.3	30	23.4	30	33.0	30	28.6	27	20.9	150	23.0
	不詳	0	0.0	0	0.0	2	1.6	0	0.0	2	1.9	1	0.8	5	0.8
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. ある	28	80.0	25	67.6	32	59.3	22	53.7	36	69.2	47	70.1	190	66.4
	2. ない	7	20.0	12	32.4	22	40.7	19	46.3	16	30.8	19	28.4	95	33.2
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.3
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. ある	52	85.2	62	92.5	64	86.5	39	78.0	37	69.8	54	87.1	308	83.9
	2. ない	9	14.8	5	7.5	8	10.8	11	22.0	14	26.4	8	12.9	55	15.0
	不詳	0	0.0	0	0.0	2	2.7	0	0.0	2	3.8	0	0.0	4	1.1
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

問28 それはどなたですか。(複数回答)

・相談相手や相談先があると回答した498人のうち、79. 5%が家族に、64. 9%が友人・知人に相談している。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	1. 家族	66	82.5	72	82.8	81	84.4	44	72.1	55	75.3	78	77.2	396	79.5
	2. 親戚	5	6.3	5	5.7	10	10.4	7	11.5	18	24.7	31	30.7	76	15.3
	3. 近所の人	0	0.0	1	1.1	3	3.1	5	8.2	3	4.1	11	10.9	23	4.6
	4. 友人・知人	65	81.3	63	72.4	63	65.6	39	63.9	40	54.8	53	52.5	323	64.9
	5. 職場の上司・同僚	26	32.5	37	42.5	30	31.3	20	32.8	7	9.6	0	0.0	120	24.1
	6. 民生・児童委員	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.6	0	0.0	2	2.0	3	0.6
	7. ヘルパー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0	1	0.2
	8. ボランティア	0	0.0	0	0.0	1	1.0	0	0.0	1	1.4	0	0.0	2	0.4
	9. 病院・医療機関	3	3.8	4	4.6	6	6.3	5	8.2	1	1.4	14	13.9	33	6.6
	10. 行政機関の相談窓口	0	0.0	3	3.4	0	0.0	0	0.0	3	4.1	3	3.0	9	1.8
	11. 民間の相談窓口	1	1.3	1	1.1	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0	3	0.6
	12. その他	0	0.0	1	1.1	0	0.0	1	1.6	1	1.4	0	0.0	3	0.6
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.4	0	0.0	1	0.2
男性	1. 家族	19	67.9	21	84.0	23	71.9	19	86.4	29	80.6	39	83.0	150	78.9
	2. 親戚	0	0.0	1	4.0	1	3.1	0	0.0	9	25.0	14	29.8	25	13.2
	3. 近所の人	0	0.0	0	0.0	1	3.1	1	4.5	1	2.8	4	8.5	7	3.7
	4. 友人・知人	22	78.6	15	60.0	17	53.1	11	50.0	18	50.0	23	48.9	106	55.8
	5. 職場の上司・同僚	10	35.7	10	40.0	8	25.0	8	36.4	6	16.7	0	0.0	42	22.1
	6. 民生・児童委員	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	7. ヘルパー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	8. ボランティア	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.8	0	0.0	1	0.5
	9. 病院・医療機関	3	10.7	0	0.0	3	9.4	2	9.1	1	2.8	8	17.0	17	8.9
	10. 行政機関の相談窓口	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	5.6	1	2.1	3	1.6
	11. 民間の相談窓口	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	12. その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
女性	1. 家族	47	90.4	51	82.3	58	90.6	25	64.1	26	70.3	39	72.2	246	79.9
	2. 親戚	5	9.6	4	6.5	9	14.1	7	17.9	9	24.3	17	31.5	51	16.6
	3. 近所の人	0	0.0	1	1.6	2	3.1	4	10.3	2	5.4	7	13.0	16	5.2
	4. 友人・知人	43	82.7	48	77.4	46	71.9	28	71.8	22	59.5	30	55.6	217	70.5
	5. 職場の上司・同僚	16	30.8	27	43.5	22	34.4	12	30.8	1	2.7	0	0.0	78	25.3
	6. 民生・児童委員	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.6	0	0.0	2	3.7	3	1.0
	7. ヘルパー	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.6	0	0.0	0	0.0	1	0.3
	8. ボランティア	0	0.0	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.3
	9. 病院・医療機関	0	0.0	4	6.5	3	4.7	3	7.7	0	0.0	6	11.1	16	5.2
	10. 行政機関の相談窓口	0	0.0	3	4.8	0	0.0	0	0.0	1	2.7	2	3.7	6	1.9
	11. 民間の相談窓口	1	1.9	1	1.6	0	0.0	1	2.6	0	0.0	0	0.0	3	1.0
	12. その他	0	0.0	1	1.6	0	0.0	1	2.6	1	2.7	0	0.0	3	1.0
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.7	0	0.0	1	0.3

※構成比は問27で「1」と答えた者に対する割合