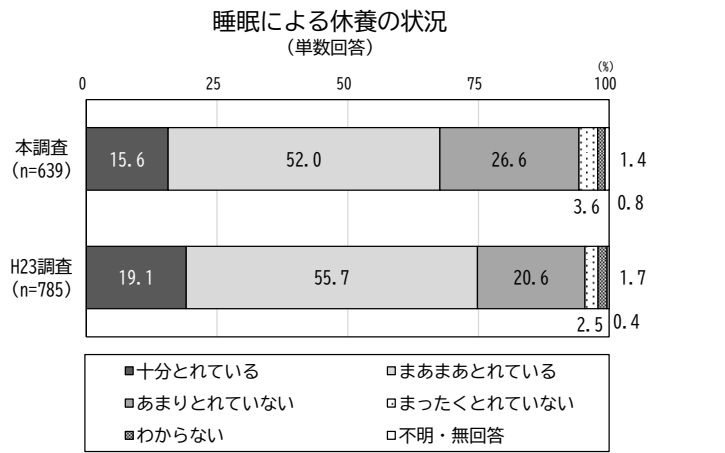


8. 休養やこころの健康について

8.1. 睡眠による休養の状況（問 8-1）

「まあまあとれている」が最も多く 52.0%、次いで「あまりとれていない」が 26.6%、「十分とれている」が 15.6% などとなっています。

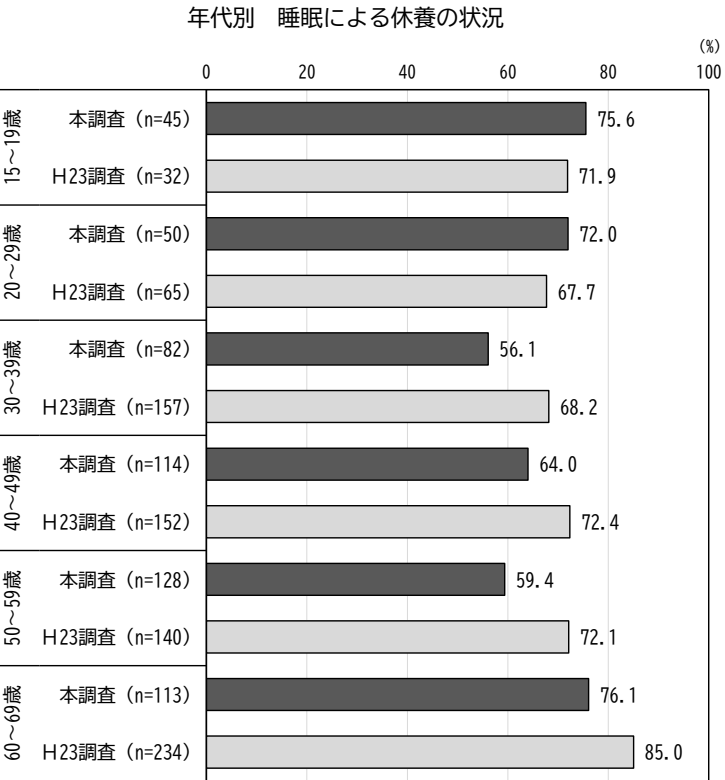
「H23 調査」と比較すると、「あまりとれていない」が多くなっています。



【年代別・経年】

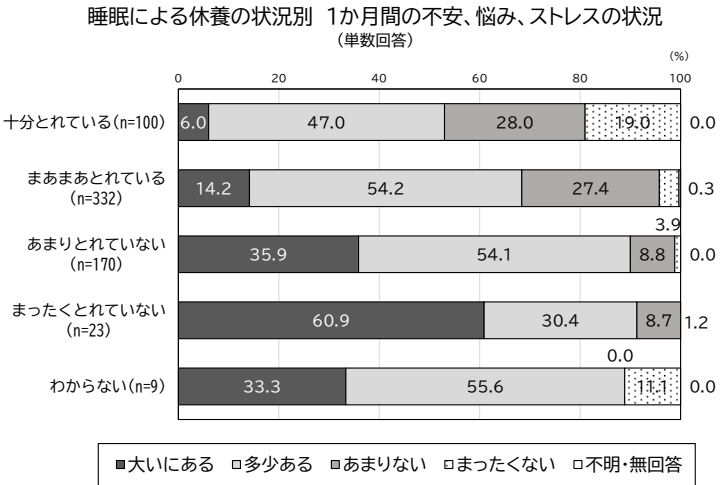
年代別にみると、睡眠による休養が「とれている」（「十分とれている」「まあまあとれている」の合計）は 50% を超えています。

「H23 調査」と比較して「30～39 歳」で「とれている」が少なくなっています。



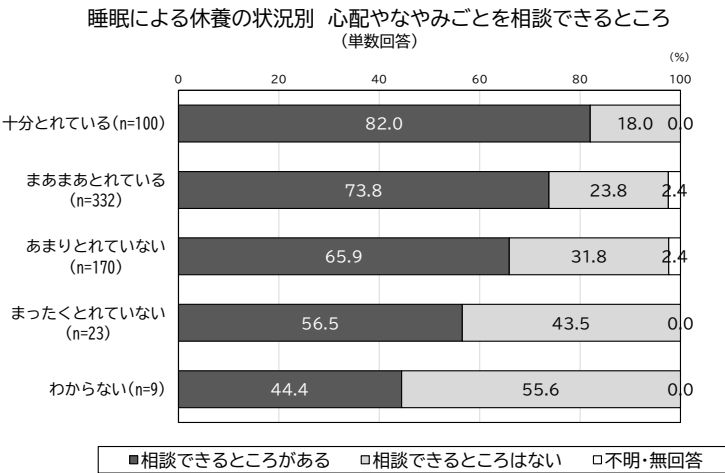
【睡眠による休養の状況別にみた、1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況】

睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれない」では、1 か月間の不安、悩みストレスが「大いにある」「多少ある」が多くなっています。



【睡眠による休養の状況別にみた、相談や悩みごとを相談できる場所】

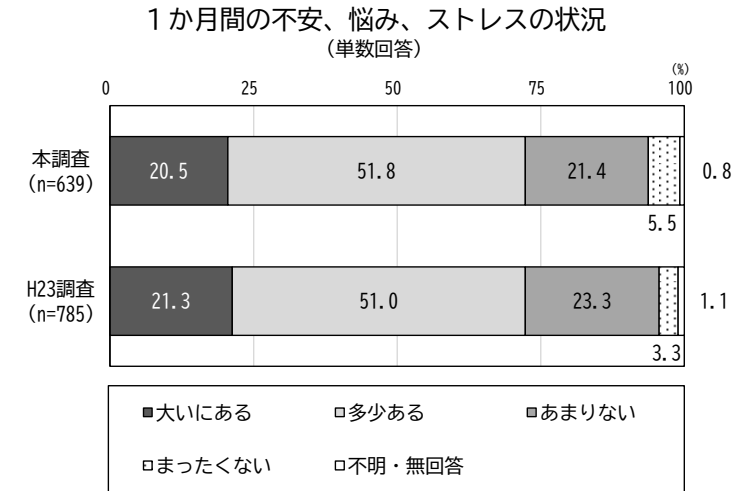
睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれない」人の方が、「十分とれている」「まあまあとれている」人と比較し、相談や悩みごとを相談できる場所が「ない」と回答した割合が高くなっています。



8.2. 1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況（問 8-2～8-3）

① 1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況

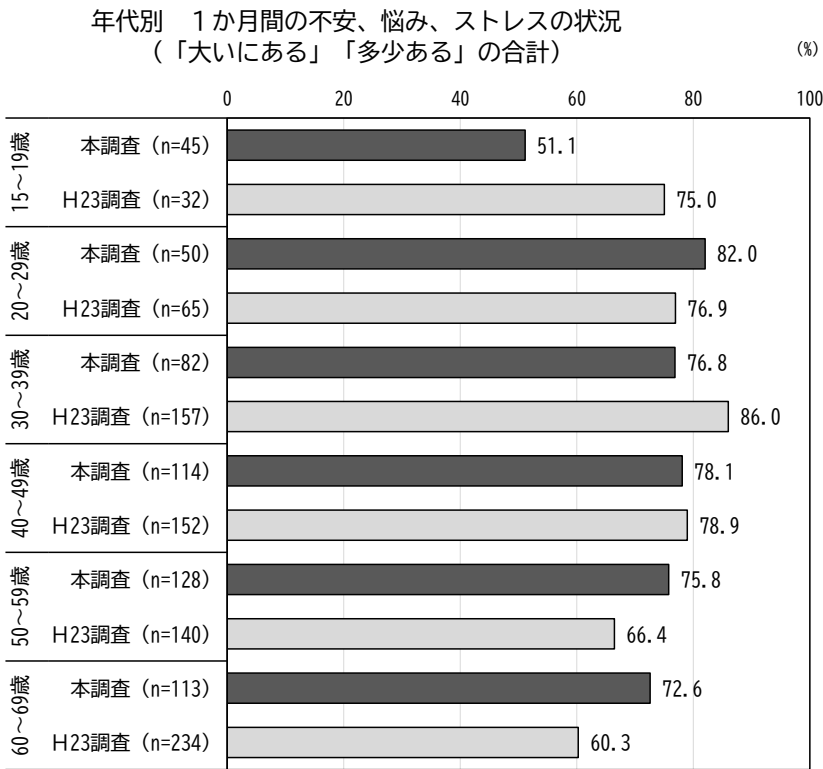
「多少ある」が最も多く 51.8%、次いで「あまりない」が 21.4%、「大いにある」が 20.5%などとなっています。「H23 調査」と比較すると、不安、悩み、ストレスの状況に差はみられません。



【年代別・経年比較】

年代別にみると、「20～29 歳」「30～39 歳」「40～49 歳」で 1 か月間の不安、悩み、ストレスが「ある」（「大いにある」「多少ある」の合計）が多くなっています。

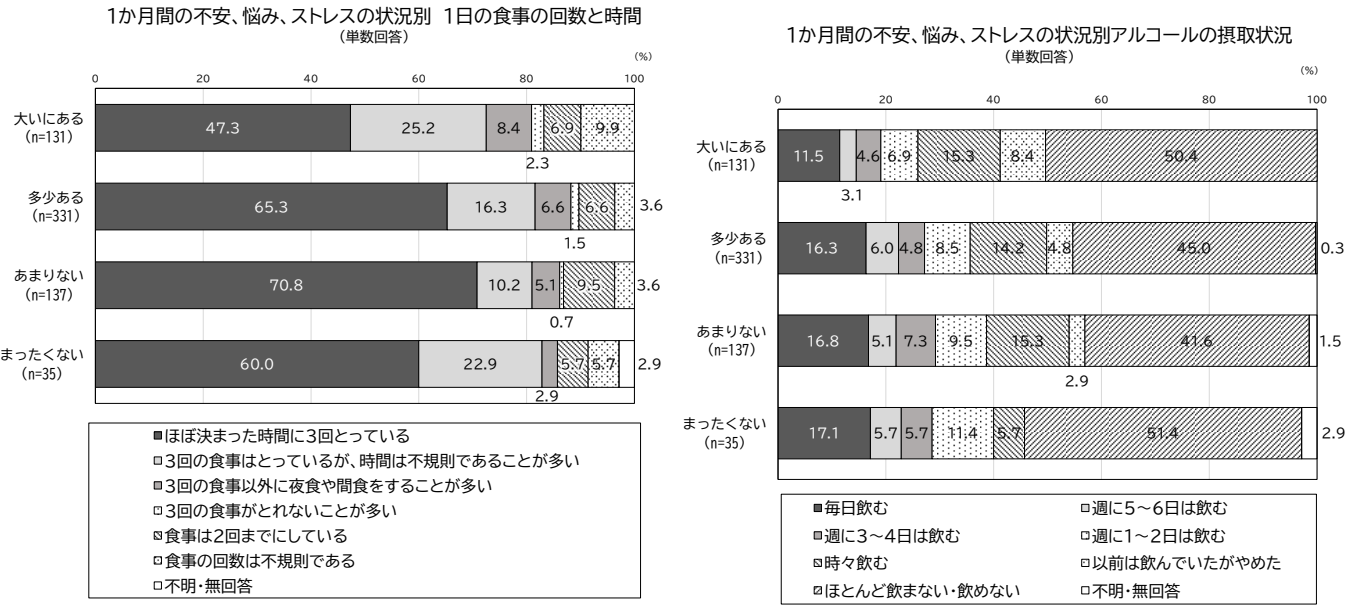
「H23 調査」と比較して、「15～19 歳」「30～39 歳」では少なくなっていますが、「50～59 歳」「60～69 歳」では多くなっています。



【1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況別にみた食生活や生活習慣の状況】

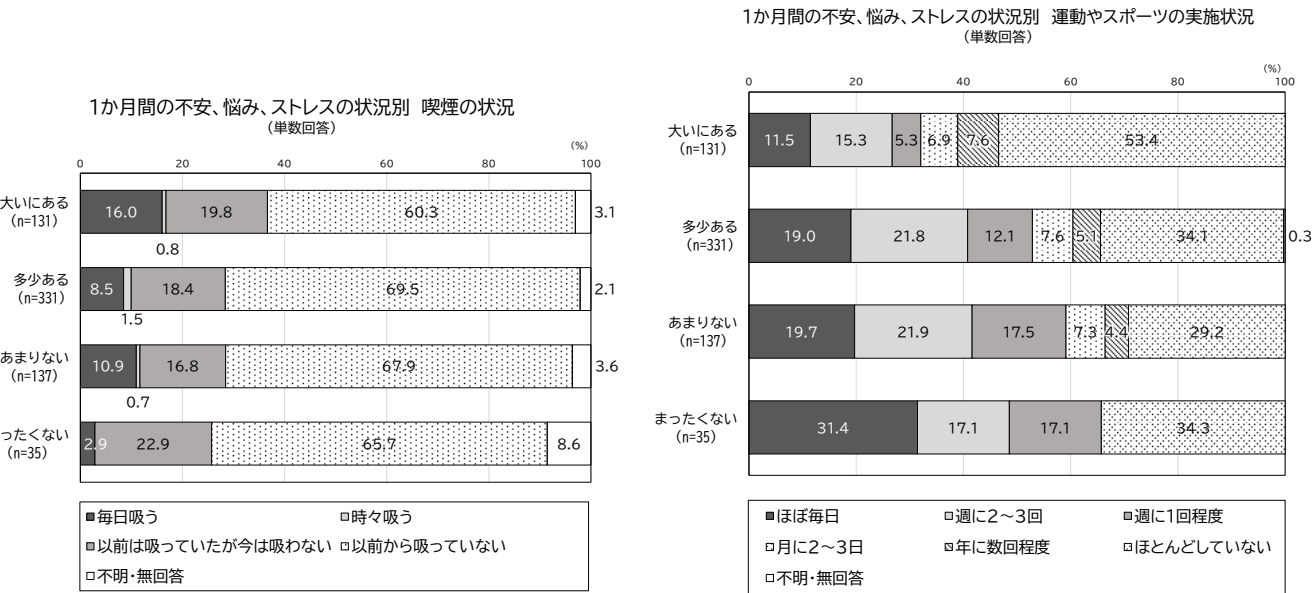
1 か月間の不安、悩み、ストレスが「大いにある」では、1 日の食事の回数と時間において「食事の回数は不規則である」が多くなっています。

アルコールの摂取状況は 1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況別に関わらず「時々飲む」が最も多くなっています。



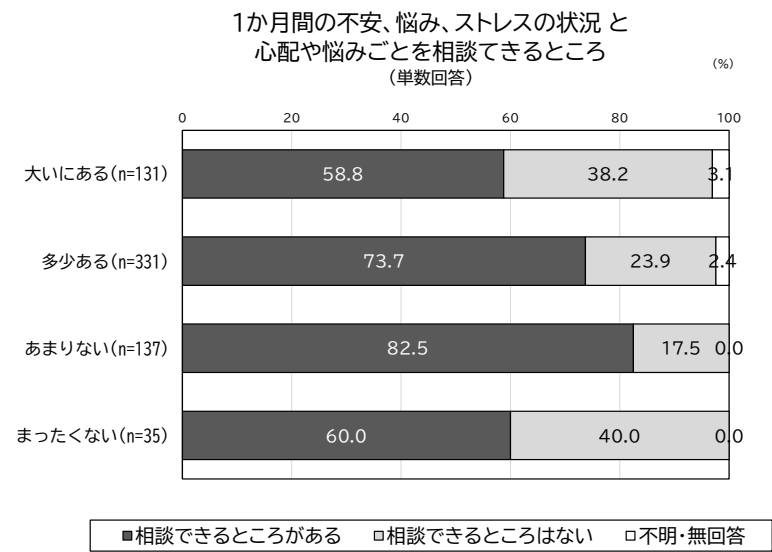
喫煙の状況は 1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況別に関わらず「以前から吸っていない」が最も多くなっています。

1 か月間の不安、悩み、ストレスが「大いにある」では、運動やスポーツを「ほとんどしていない」が多く、1 か月間の不安、悩み、ストレスが「まったくない」では運動やスポーツを「ほぼ毎日」が多くなっています。



【1 か月間の不安、悩み、ストレスの状況別にみた相談ができるところの有無】

1 か月間の不安、悩み、ストレスが「大いにある」と回答した人は、「あまりない」「まったくない」と回答した人と比較して、「相談できるところがある」と回答した割合が低くなっています。

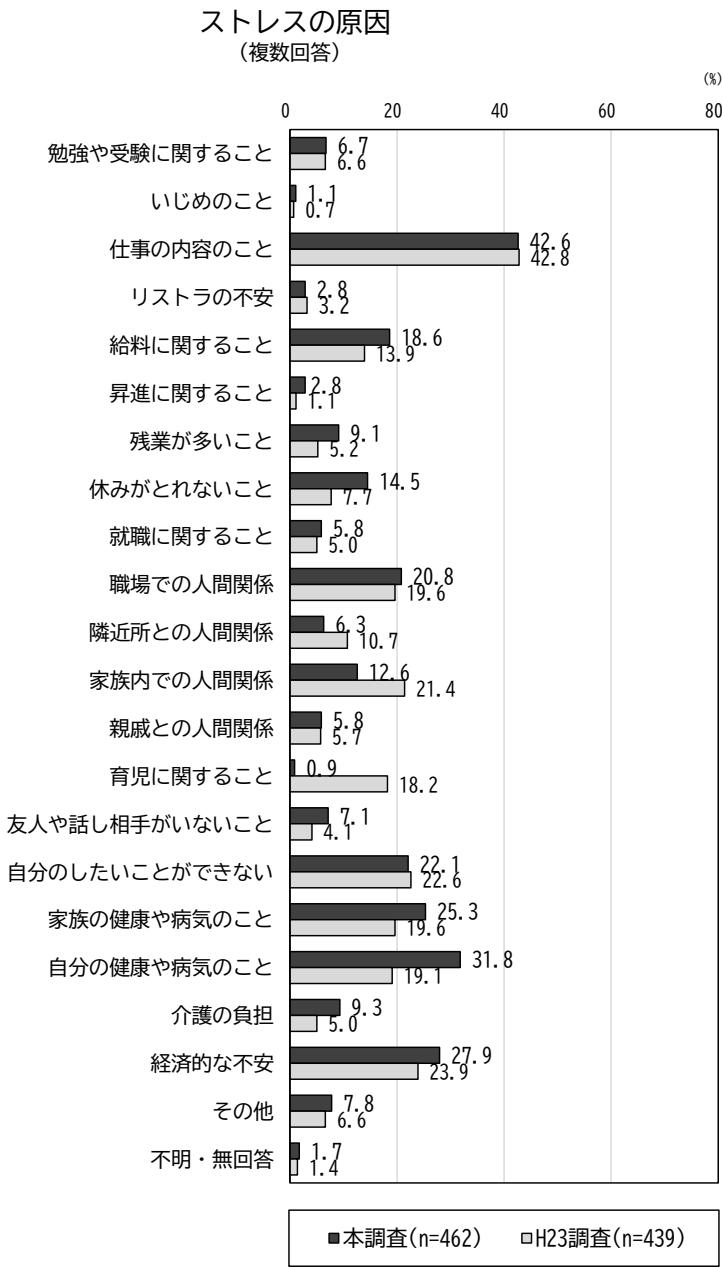


② ストレスの原因

(1 か月間に不安、悩み、ストレスが「大いにある」「多少ある」と回答した人)

「仕事の内容のこと」が最も多く 42.6%、次いで「自分の健康や病気のこと」が 31.8%、「経済的な不安」が 27.9% などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「残業が多いこと」「休みがとれないこと」「家族の健康や病気のこと」「自分の健康や病気のこと」「介護の負担」が多く、「隣近所との人間関係」「家族内での人間関係」「育児に関すること」が少なくなっている。



※本調査では「この1か月間にストレスを感じた人」をH23調査では「この1か月間にストレスを感じ心身の不調を感じた人」を対象としている。

【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、「青年期」「壮年期」「中年期」では「仕事の内容のこと」が、「高齢期」では「自分の健康や病気のこと」が最も多くなっています。

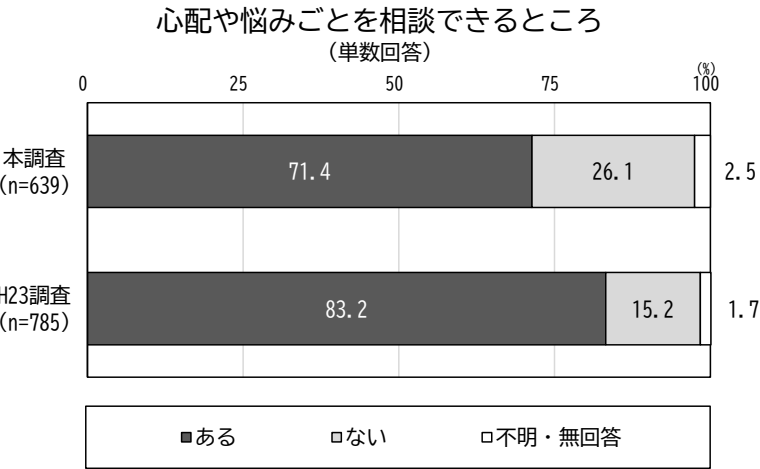
「青年期」では、「勉強や受験に関すること」「給料に関すること」「就職に関すること」「友人や話し相手がないこと」が、「壮年期」では「仕事の内容のこと」「給料に関すること」「残業が多いこと」「休みがとれないこと」「職場での人間関係」「経済的な不安」が、「中年期」では「介護の負担」が、「高齢期」では「隣近所との人間関係」「自分のしたいことができない」「家族の健康や病気のこと」が他のライフステージよりも多くなっています。

		ストレスの原因																	合計					
		勉強や受験に関すること	いじめのこと	仕事の内容のこと	リストラの不安	給料に関すること	昇進に関すること	残業が多いこと	休みがとれないこと	就職に関すること	職場での人間関係	隣近所との人間関係	家族内での人間関係	親戚との人間関係	育児に関すること	友人や話し相手がないこと	自分のしたいことができない	家族の健康や病気のこと		自分の健康や病気のこと	介護の負担	経済的な不安	その他	不明・無回答
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	40.6%	0.0%	46.9%	0.0%	26.6%	3.1%	9.4%	14.1%	21.9%	18.8%	0.0%	15.6%	1.6%	0.0%	12.5%	23.4%	15.6%	15.6%	1.6%	21.9%	6.3%	1.6%	296.9%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	2.0%	1.0%	73.3%	5.0%	34.7%	5.9%	18.8%	27.7%	6.9%	32.7%	3.0%	9.9%	3.0%	3.0%	6.9%	20.8%	16.8%	35.6%	5.0%	33.7%	6.9%	0.0%	352.5%
	中年期（45～64歳） (n=253)	1.6%	1.6%	41.9%	3.7%	15.7%	2.6%	8.9%	14.1%	2.6%	23.6%	4.7%	11.5%	6.3%	0.5%	4.2%	18.8%	28.3%	32.5%	14.7%	28.8%	8.9%	2.1%	277.5%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	0.0%	0.9%	12.3%	0.9%	3.8%	0.0%	0.0%	2.8%	0.9%	5.7%	16.0%	15.1%	10.4%	0.0%	9.4%	28.3%	34.0%	36.8%	8.5%	24.5%	7.5%	2.8%	220.8%

8.4. 心配や悩みごとの相談について（問 8-4～8-5）

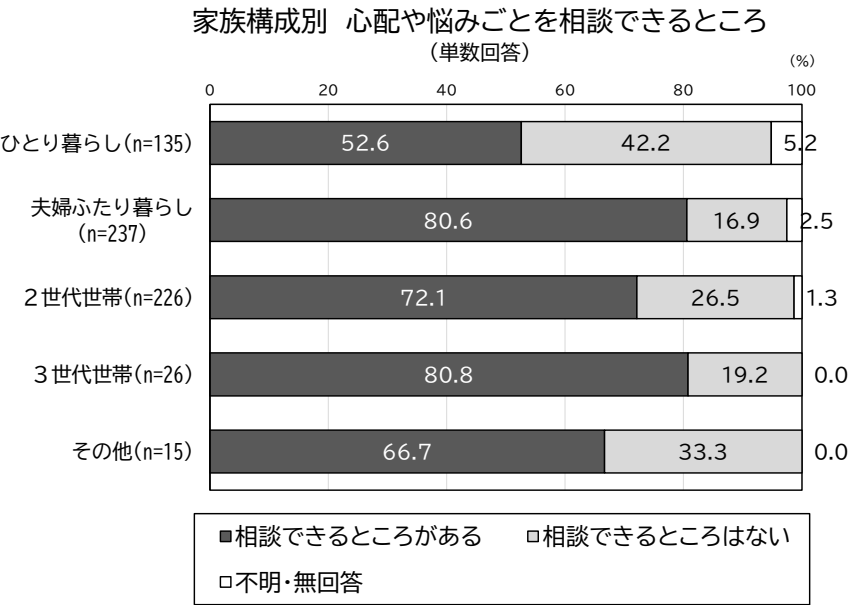
① 心配や悩み事の相談できるところ

「ある」が71.4%、「ない」が26.1%となっています。
「H23 調査」と比較すると、心配や悩みごとを相談できるところが「ある」と回答した人の割合が低くなっています。



【家族構成別】

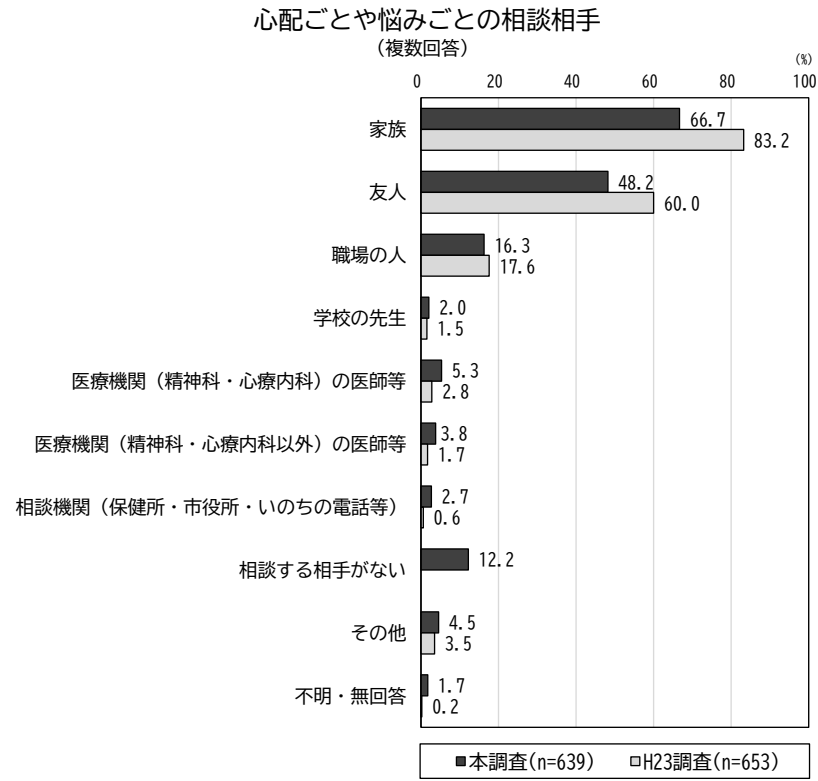
ひとり暮らしでは「相談できるところはない」が多く、「夫婦ふたり暮らし」では「相談できるところがある」が多くなっています。



② 心配や悩み事があった際の相談相手

「家族」が最も多く 66.7%、次いで「友人」が 48.2%、「職場の人」が 16.3%などとなっています。

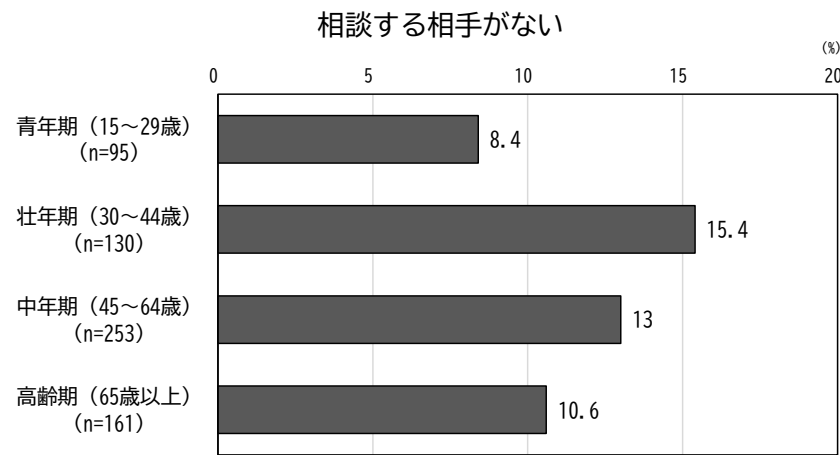
「H23 調査」と比較すると、「医療機関（精神科・心療内科）の医師等」「医療機関（精神科・心療内科以外）の医師等」「相談機関（保健所・市役所・いのちの電話等）」が多く、「家族」「友人」が少なくなっています。また、「相談する相手がない」が 12.2%となっています。



※「相談する相手がない」は本調査のみ。H23調査では相談できる相手がいると回答した人のみを対象としている。

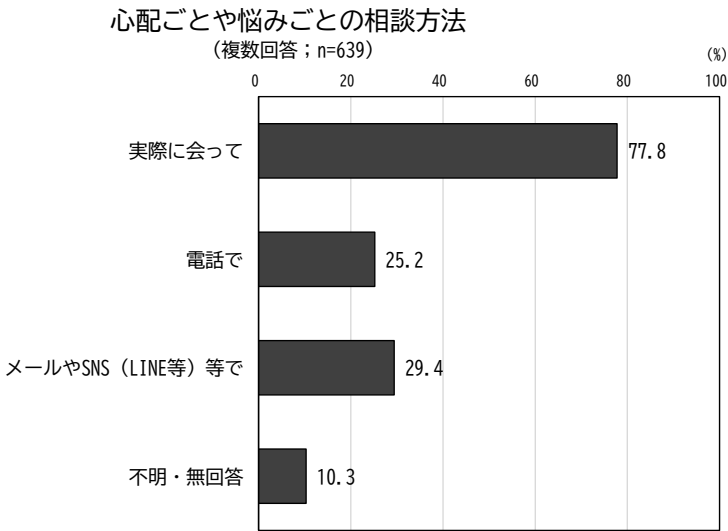
【「相談する相手がない」のライフステージ別】

「相談する相手がない」についてライフステージ別にみると、「壮年期」で最も多くなっています。



③ 心配や悩み事があった際の相談方法

「実際に会って」が 77.8%、「電話で」が 25.2%、「メールや SNS(LINE 等)等で」が 29.4%となっています。



【ライフステージ別】

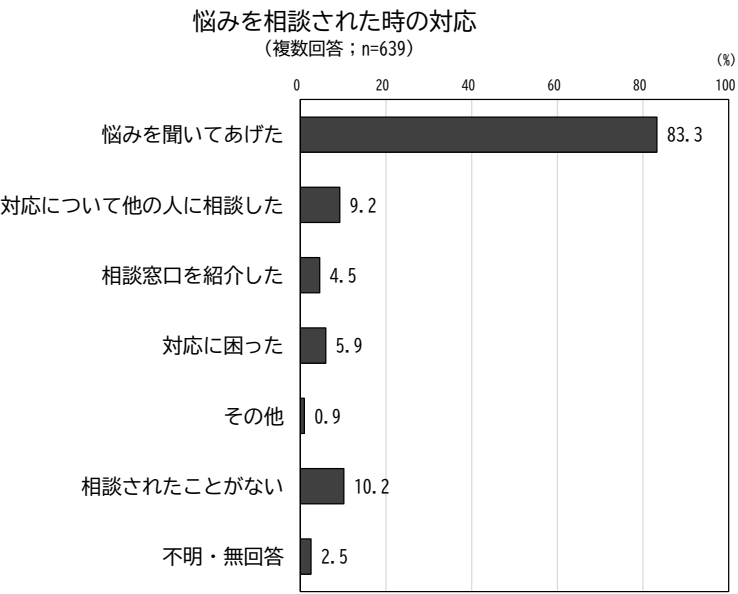
ライフステージ別でみると、すべてのライフステージで「実際に会って」が最も多くなっています。

「青年期」では「電話で」が他のライフステージよりも多く、「高齢期」では「メールや SNS（LINE 等）等で」が他のライフステージに比べて少なくなっています。

		心配ごとや悩みごとの相談方法				合計
		実際に会って	電話で	メールやSNS（LINE等）等で	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳）(n=95)	85.3%	32.6%	36.8%	6.3%	161.1%
	壮年期（30～44歳）(n=130)	84.6%	23.8%	33.8%	6.2%	148.5%
	中年期（45～64歳）(n=253)	72.7%	23.3%	32.8%	11.5%	140.3%
	高齢期（65歳以上）(n=161)	75.8%	24.8%	16.1%	14.3%	131.1%

8. 5. 悩みを相談された時の対応（問 8-6）

「悩みを聞いてあげた」が最も多く 83. 3%、次いで「相談されたことがない」が 10. 2%、「対応について他の人に相談した」が 9. 2%などとなっています。



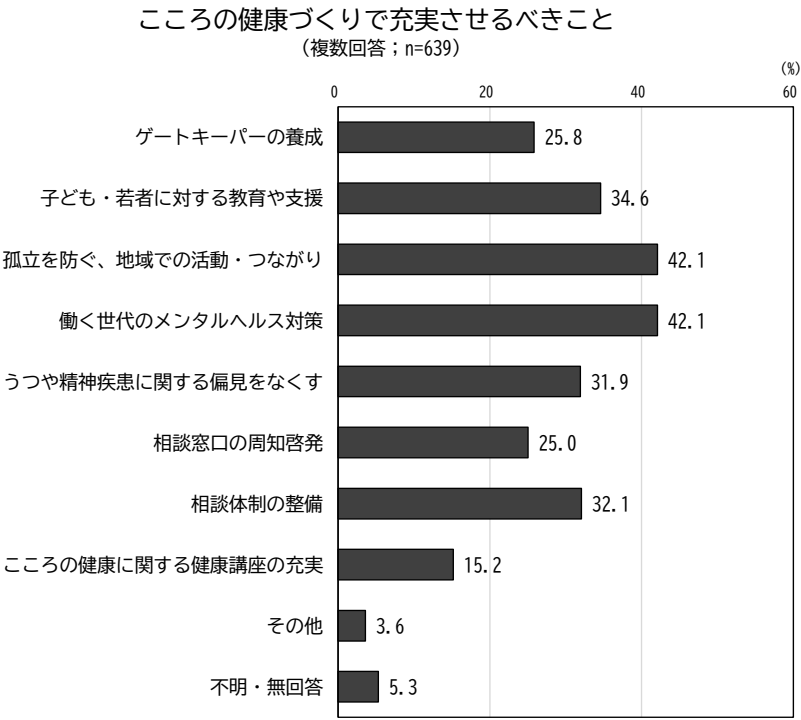
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、すべてのライフステージで「悩みを聞いてあげた」が最も多くなっています。「青年期」では「悩みを聞いてあげた」が、「高齢期」では「相談されたことがない」が他のライフステージよりも多くなっています。

		悩みを相談された時の対応							合計
		悩みを聞いてあげた	対応について他の人に相談した	相談窓口を紹介した	対応に困った	その他	相談されたことがない	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	89.5%	5.3%	2.1%	5.3%	1.1%	6.3%	2.1%	111.6%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	88.5%	12.3%	6.9%	9.2%	0.0%	7.7%	0.8%	125.4%
	中年期（45～64歳） (n=253)	82.2%	9.9%	3.2%	6.7%	0.4%	8.3%	2.4%	113.0%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	77.0%	8.1%	6.2%	2.5%	2.5%	17.4%	4.3%	118.0%

8. 6. こころの健康づくりで充実させるべきこと（問 8-7）

「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」「働く世代のメンタルヘルス対策」が最も多くそれぞれ 42. 1%、次いで「子ども・若者に対する教育や支援」が 34. 6%、「相談体制の整備」が 32. 1%などとなっています。



【ライフステージ別】

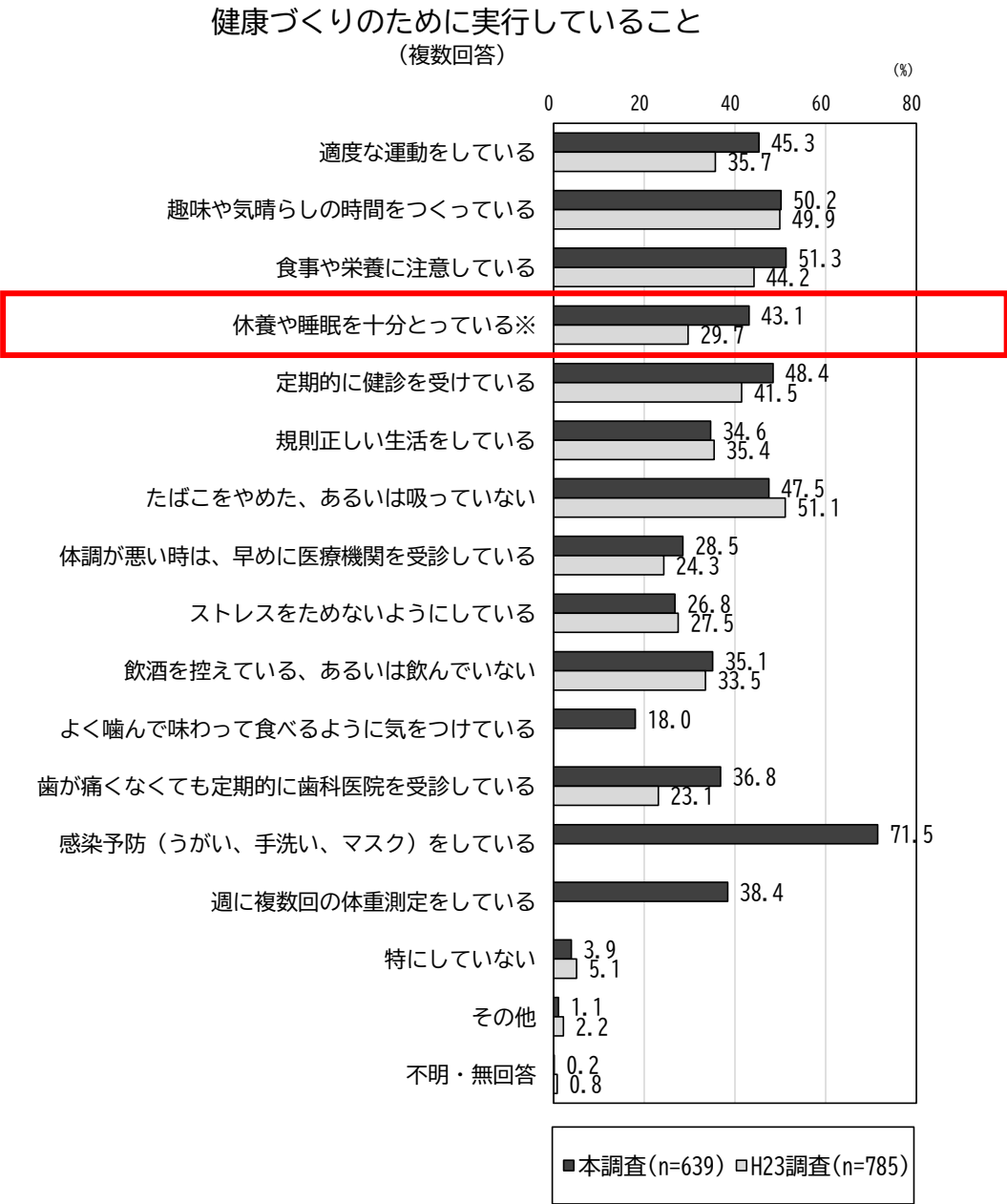
ライフステージ別にみると、すべてのライフステージにおいて「孤立を防ぐ、地域での活動・つながり」が多くなっています。また、「青年期」「壮年期」では「子ども・若者に対する教育や支援」「働く世代のメンタルヘルス対策」が、「高齢期」で「相談体制の整備」が他のライフステージよりも多くなっています。

		こころの健康づくりで充実させるべきこと										合計
		ゲートキーパーの養成	子ども・若者に対する教育や支援	孤立を防ぐ、地域での活動・つながり	働く世代のメンタルヘルス対策	うつや精神疾患に関する偏見をなくす	相談窓口の周知啓発	相談体制の整備	こころの健康に関する健康講座の充実	その他	不明・無回答	
ライフステージ別	青年期（15～29歳） (n=95)	27.4%	53.7%	40.0%	53.7%	40.0%	21.1%	26.3%	11.6%	2.1%	0.0%	275.8%
	壮年期（30～44歳） (n=130)	27.7%	43.8%	38.5%	58.5%	30.8%	23.1%	31.5%	13.8%	3.8%	3.1%	274.6%
	中年期（45～64歳） (n=253)	26.1%	26.9%	41.9%	41.1%	33.2%	26.1%	29.6%	15.0%	4.0%	4.7%	248.6%
	高齢期（65歳以上） (n=161)	23.0%	28.0%	46.6%	23.6%	26.1%	27.3%	39.8%	18.6%	3.7%	11.2%	247.8%

※参考：2.2. 健康づくりのために実行していること（問 2-2）

「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」が最も多く 71.5%、次いで「食事や栄養に注意している」が 51.3%、「趣味や気晴らしの時間をつくっている」が 50.2%などとなっています。

「H23 調査」と比較すると、「適度な運動をしている」「食事や栄養に注意している」「休養や睡眠を十分とっている」「定期的に健診を受けている」「歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している」が多くなっています。



※H23調査では「睡眠を十分にとっている」「休養を十分にとっている」の選択肢があり、「休養を十分にとっている」と比較。

※「よく噛んで味わって食べるように気をつけている」「感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている」「週に複数回の体重測定をしている」は本調査のみ。