

休養や心の健康づくりについて

問 62 あなたは、昼寝も含めて 1 日の睡眠時間はどれくらいですか。

時間

問 63 いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。（1 つだけ○）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |
| 5. わからない | |

問 64 あなたは、あなた自身の心の健康づくりが必要だと思いますか。（どちらかに○）

- | | |
|----------|----------|
| 1. 必要である | 2. 必要でない |
|----------|----------|

問 65 あなたは、この 1 ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。
（1 つだけ○）

- | | | |
|-----------|----------------------------|----------|
| 1. 大いにある | ☐ → | <問 66 へ> |
| 2. 多少ある | ☐ | |
| 3. あまりない | ☐ → | <問 69 へ> |
| 4. まったくない | ☐ | |

問 66 問 65 で「1. 大いにある」および「2. 多少ある」と答えた方にお聞きします。
ストレスによって、身体や心の不調を感じることはありませんか。（1 つだけ○）

- | | | |
|------------|----------------------------|-------------|
| 1. よく感じる | ☐ → | <問 67・68 へ> |
| 2. ときどき感じる | ☐ | |
| 3. 感じない | ☐ → | <問 69 へ> |
| 4. まったくない | ☐ | |

問 67 問 66 で「1. よく感じる」および「2. ときどき感じる」と答えた方にお聞きします。あなたのストレスの原因は何だと思いませんか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 勉強や受験に関すること | 2. いじめのこと |
| 3. 仕事の内容のこと | 4. リストラの不安 |
| 5. 給料に関すること | 6. 昇進に関すること |
| 7. 残業が多いこと | 8. 休みがとれないこと |
| 9. 就職に関すること | 10. 職場での人間関係 |
| 11. 隣近所との人間関係 | 12. 家族内での人間関係 |
| 13. 親戚との人間関係 | 14. 育児に関すること |
| 15. 友人や話し相手がいないこと | 16. 自分のしたいことができない |
| 17. 家族の健康や病気のこと | 18. 自分の健康や病気のこと |
| 19. 介護の負担 | 20. 経済的な不安 |
| 21. その他（具体的に |) |

問 68 問 66 で「1. よく感じる」および「2. ときどき感じる」と答えた方にお聞きします。あなたは、ストレス解消のためにどのようなことをしていますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 専門機関に相談している | 2. 友人や家族などに相談している |
| 3. 十分睡眠をとるようにしている | 4. 仕事や勉強を休む |
| 5. スポーツをする | 6. カラオケで歌う |
| 7. 旅行に行く | 8. ドライブする |
| 9. マッサージや整体、エステなどに行く | 10. 買い物をする |
| 11. 家族で遊びに行く | 12. 映画を見る |
| 13. 音楽を聴く | 14. ペットとふれあう |
| 15. ガーデニング | 16. 家庭菜園（畑で作物を作る） |
| 17. 手工芸や絵を描いたりする | 18. やけ食いをする |
| 19. 酒を飲む | 20. たばこを吸う |
| 21. 気にしないようにしている | 22. 我慢している |
| 23. 特に何もしていない | |
| 24. その他（具体的に |) |

<続けて問 69 へ>

問 69 あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できる人はいますか。（どちらかに○）

- | | | | |
|-------|----------|--------|----------|
| 1. いる | <問 70 へ> | 2. いない | <問 71 へ> |
|-------|----------|--------|----------|

問 70 問 69 で「1. いる」と答えた人にお聞きします。

あなたは、心配ごとや悩みごとを誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友人 |
| 3. 職場の人 | 4. 学校の先生 |
| 5. 医療機関（精神科・心療内科）の医師等 | |
| 6. 医療機関（精神科・心療内科以外）の医師等 | |
| 7. 相談機関（保健所・市役所・いのちの電話等） | |
| 8. インターネット | |
| 9. その他（具体的に | |

<続けて問 71 へ>

問 71 最近、親などによって子どもの健康をそこない、身体や心を傷つけてしまうこと（児童虐待）が社会問題になっていますが、これらは単に親子関係の問題ではなく、社会の課題として大人のあり方が問われています。あなたは、このことについて関心がありますか。（1 つだけ○）

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1. たいへん関心がある | 2. 少し関心がある | 3. 特に関心はない |
|--------------|------------|------------|

問 72 あなたは、このような子どもに対する虐待を聞いたり、見たりしたとき、どのようにしますか。（1 つだけ○）

※参考 児童虐待の防止等に関する法律では、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、速やかに福祉事務所、児童相談所等に通告することとされています。

- | |
|---|
| 1. 家族や近所の人に相談する |
| 2. 地域の民生委員児童委員に相談する |
| 3. 市役所や学校に相談する |
| 4. 専門機関（子ども家庭相談センター、保健所、病院、診療所、警察署等）に相談する |
| 5. わからない |
| 6. 何もしない |
| 7. その他（具体的に |

問 73 最後に、守山市の健康づくり施策について参考にいたしますので、ご意見がありましたらお書きください。

たいへん多くの質問にお答えいただき、誠にありがとうございました。