

5 こころの健康について

(1) 悩み・苦勞・ストレス・不満の有無

問18 この1ヶ月間に、悩み・苦勞・ストレス・不満などがありましたか。(1つ)

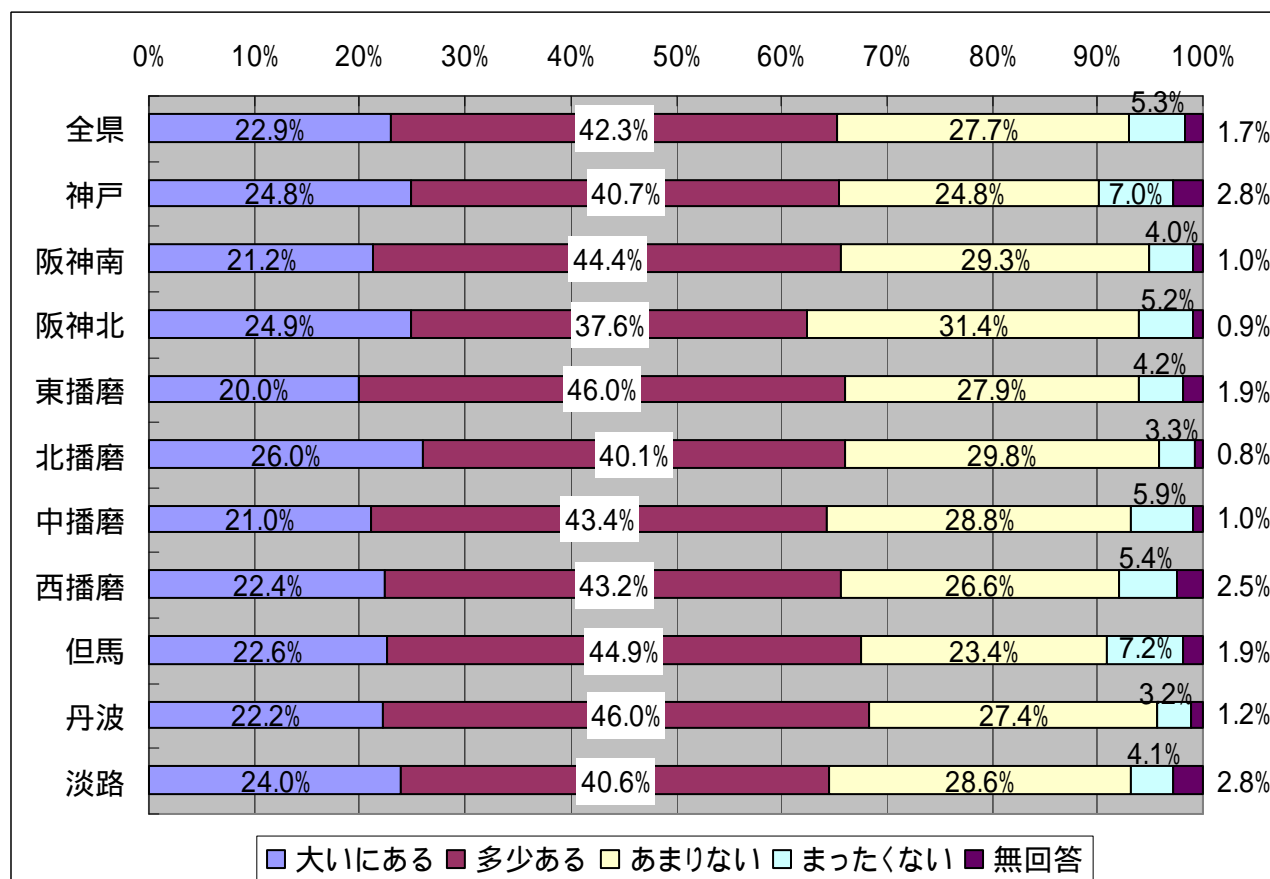
1 大いにある	22.9%
2 多少ある	42.3%
3 あまりない	27.7%
4 まったくない	5.3%
無回答	1.7%

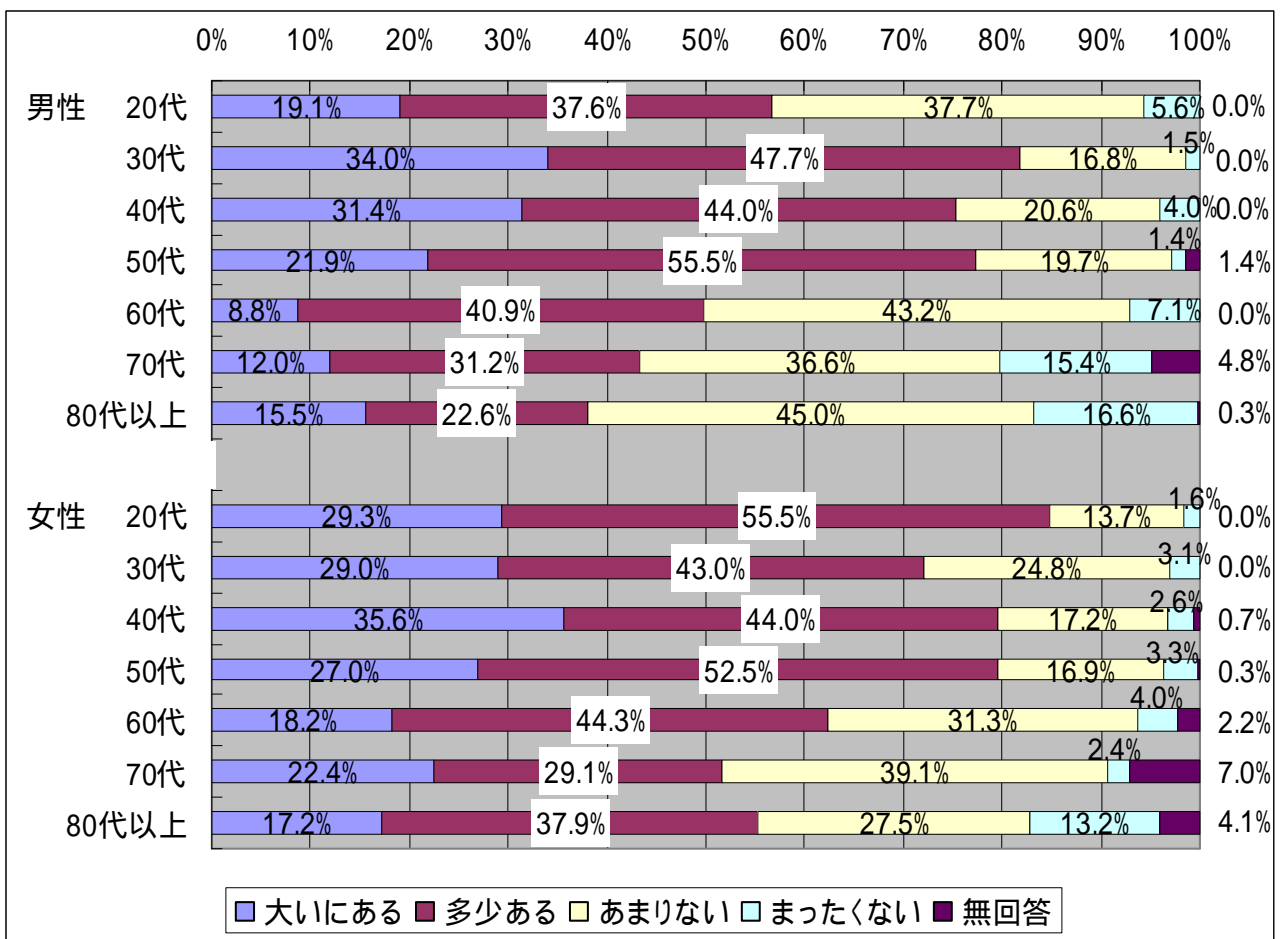
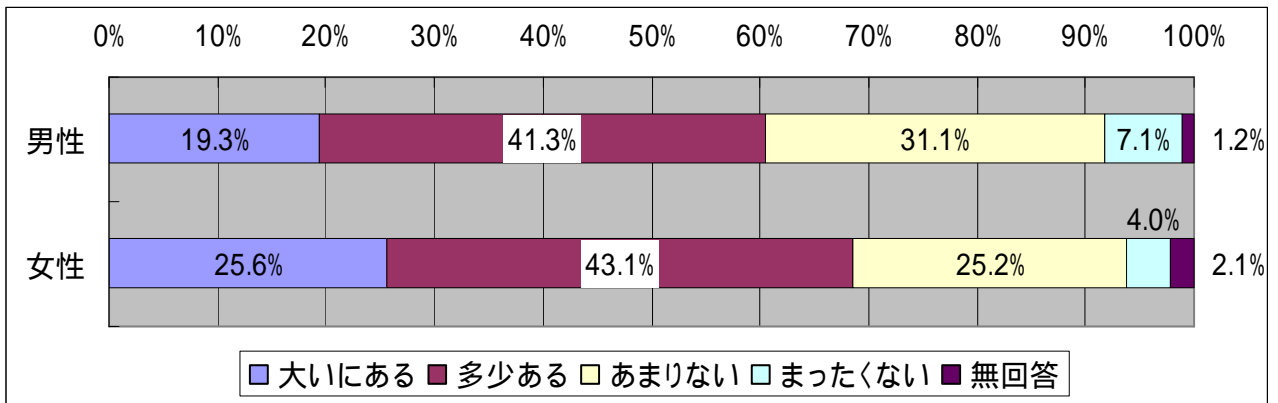
悩み・苦勞・ストレス・不満などの有無は、「大いにある」が22.9%、「多少ある」が42.3%、「あまりない」が27.7%、「まったくない」が5.3%となっている。

地域別では、大きな差異はみられない。

性別では、男性は「大いにある」が19.3%、「多少ある」が41.3%、「あまりない」が31.1%、「まったくない」が7.1%となっている。女性は「大いにある」が25.6%、「多少ある」が43.1%、「あまりない」が25.2%、「まったくない」が4.0%となっている。

性年代別では、男性は30代～50代にかけてストレスを感じている割合が多く、女性は20代～50代で多くなっている。





(2) 悩み・苦勞・ストレス・不満の原因

問19 [問18で1・2を選択された方におたずねします。]

それはどのようなことが原因ですか。(当てはまるもの全て)

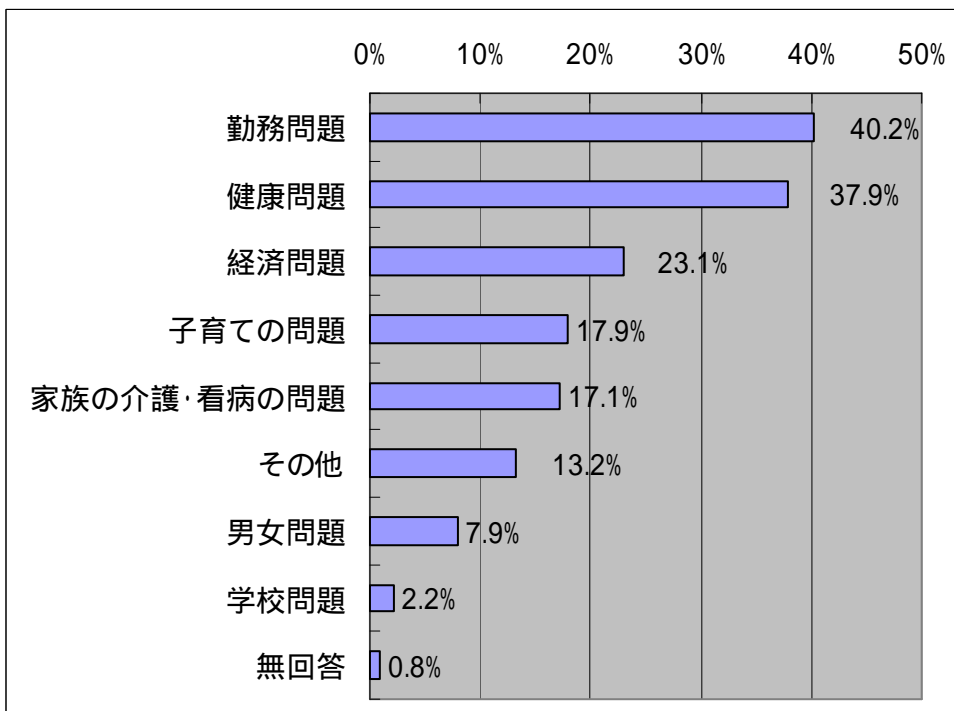
1	子育ての問題	17.9%
2	家族の介護・看病の問題	17.1%
3	健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み等)	37.9%
4	経済問題(倒産、事業不振、負債、失業等)	23.1%
5	勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	40.2%
6	男女問題(恋愛、結婚をめぐる悩み等)	7.9%
7	学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	2.2%
8	その他	13.2%
	無回答	0.8%

(N=1485)

悩み・苦勞・ストレス・不満の原因は、「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)」(40.2%)が最も多く、以下、「健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み等)」(37.9%)、「経済問題(倒産、事業不振、負債、失業等)」(23.1%)、「子育ての問題」(17.9%)、「家族の介護・看病の問題」(17.1%)となっている。

地域別では、「勤務問題」と回答した人は、東播磨(46.5%)が最も多く、但馬(31.8%)が最も少なくなっている。

性別では、「勤務問題」と回答した人は、男性は54.0%、女性は31.0%と男性の方が23.0ポイント多くなっている。



	子育ての問題	家族の介護・看病の問題	健康問題	経済問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	無回答
神戸	15.0%	15.7%	36.4%	29.3%	45.0%	10.0%	1.4%	8.6%	0.0%
阪神南	23.8%	19.2%	40.0%	20.8%	35.4%	6.9%	2.3%	12.3%	0.8%
阪神北	17.5%	16.1%	32.9%	23.1%	40.6%	7.0%	3.5%	18.2%	0.0%
東播磨	18.3%	13.4%	38.0%	19.7%	46.5%	6.3%	2.8%	15.5%	0.7%
北播磨	16.9%	20.6%	41.3%	19.4%	36.9%	6.9%	1.9%	15.0%	3.1%
中播磨	19.7%	18.9%	41.7%	19.7%	37.9%	10.6%	2.3%	15.2%	1.5%
西播磨	11.4%	20.9%	41.1%	20.3%	33.5%	7.6%	1.3%	13.9%	1.9%
但馬	15.1%	22.3%	37.4%	19.6%	31.8%	3.9%	2.2%	16.2%	2.2%
丹波	16.3%	15.1%	39.5%	21.5%	33.7%	2.9%	4.7%	19.2%	2.9%
淡路	20.0%	14.3%	33.6%	22.1%	35.0%	6.4%	2.1%	13.6%	1.4%

	子育ての問題	家族の介護・看病の問題	健康問題	経済問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	無回答
男性	10.3%	13.8%	35.4%	29.0%	54.0%	5.5%	1.2%	8.7%	0.5%
女性	23.0%	19.3%	39.6%	19.2%	31.0%	9.5%	2.9%	16.3%	1.0%

< その他（主なもののみ抜粋、複数回答）N=142 >

家族関係	32.4%
地域活動	11.3%
夫婦関係	8.5%
家族の病気	6.3%
就職問題	5.6%
政治への不満	4.9%
近所付き合い・トラブル	4.2%
人間関係全般	3.5%
子供の結婚・離婚	3.5%
ライフイベント（引っ越し等）	3.5%
仕事について	2.8%
将来について	2.1%
身近な人の死	2.1%
加齢による体の衰え	1.4%
不況	1.4%
独居	1.4%
色々	1.4%

各項目の内容例(一部抜粋)

- ・ 家族関係
身内の人間関係、親族間の諸問題、姑との関係、同居問題、父が節約しない
- ・ 地域活動
地域の役員のこと、PTA活動、子供のクラブチーム、老人会の運営

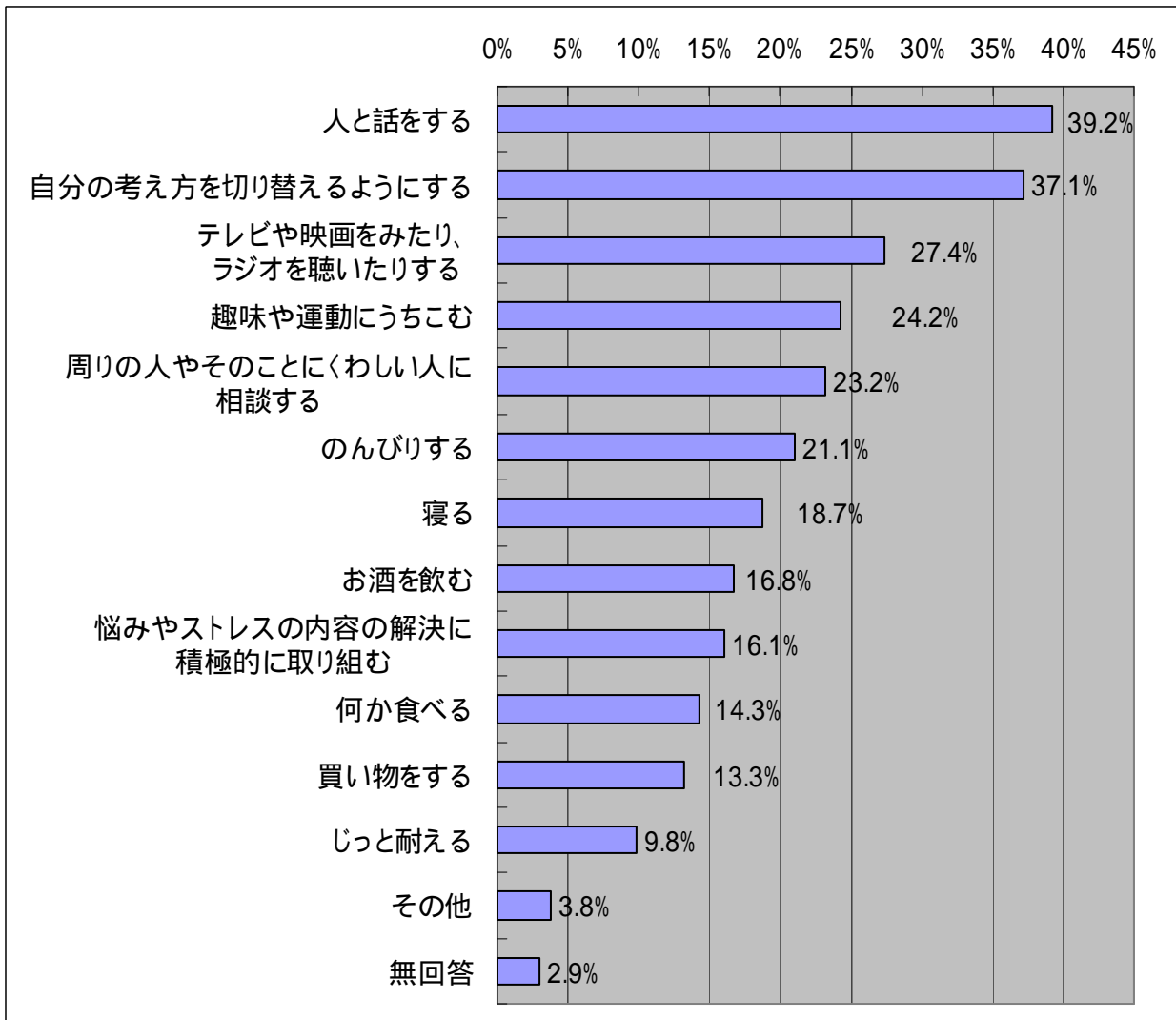
(3) 悩み・苦勞・ストレス・不満への対処

問20	悩み・苦勞・ストレス・不満などがあつたとき、どのようにしていますか。 (当てはまるもの全て)
1	悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む・・・16.1%
2	周りの人やそのことにくわしい人に相談する・・・23.2%
3	人と話をする・・・39.2%
4	自分の考え方を切り替えるようにする・・・37.1%
5	趣味や運動にうちこむ・・・24.2%
6	何か食べる・・・14.3%
7	寝る・・・18.7%
8	のんびりする・・・21.1%
9	買い物をする・・・13.3%
10	テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする・・・27.4%
11	お酒を飲む・・・16.8%
12	じっと耐える・・・9.8%
13	その他・・・3.8%
	無回答・・・2.9%

悩み・苦勞・ストレス・不満などの対処は、「人と話をする」(39.2%)が最も多く、以下、「自分の考え方を切り替えるようにする」(37.1%)、「テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする」(27.4%)、「趣味や運動にうちこむ」(24.2%)、「周りの人やそのことにくわしい人に相談する」(23.2%)、「のんびりする」(21.1%)、「寝る」(18.7%)、「お酒を飲む」(16.8%)、「悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む」(16.1%)、「何か食べる」(14.3%)、「買い物をする」(13.3%)、「じっと耐える」(9.8%)となっている。

地域別では、「テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする」と回答した人は、阪神南(32.8%)が最も多く、淡路(18.9%)が最も少なくなっている。

性別では、「人と話をする」と回答した人は、男性は23.5%、女性は51.0%と、女性は男性の2倍以上となっている。



	悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む	周りの人やそのことにくわしい人に相談する	人と話をする	自分の考え方を切り替えるようにする	趣味や運動にうちこむ	何か食べる	寝る	のんびりする	買い物をする	テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする	お酒を飲む	じっと耐える	その他	無回答
神戸	16.8%	26.2%	39.7%	38.3%	22.4%	15.0%	20.6%	23.4%	15.0%	29.0%	18.2%	7.9%	2.8%	4.2%
阪神南	16.7%	23.2%	43.4%	39.4%	24.7%	16.7%	20.7%	25.3%	13.1%	32.8%	18.2%	12.1%	4.5%	2.0%
阪神北	18.8%	22.3%	41.0%	34.9%	26.2%	14.0%	17.5%	21.0%	14.4%	27.1%	14.4%	7.0%	6.1%	2.6%
東播磨	17.2%	20.9%	34.9%	35.8%	28.8%	11.2%	20.5%	18.1%	10.2%	25.1%	17.2%	10.7%	3.7%	3.3%
北播磨	11.6%	23.1%	35.1%	33.9%	23.1%	12.8%	15.3%	18.2%	12.0%	19.8%	16.9%	7.0%	5.0%	2.9%
中播磨	16.6%	21.0%	34.6%	37.6%	22.9%	16.1%	18.0%	19.0%	14.1%	27.3%	14.1%	12.2%	3.4%	2.0%
西播磨	10.8%	20.3%	43.6%	39.0%	22.4%	13.3%	14.5%	16.6%	13.3%	23.7%	13.7%	9.5%	1.7%	1.7%
但馬	12.5%	22.3%	38.9%	35.1%	23.4%	10.2%	11.7%	17.0%	6.4%	23.8%	17.7%	14.3%	2.3%	1.5%
丹波	10.7%	23.4%	39.7%	34.1%	21.8%	15.5%	14.7%	18.7%	14.7%	20.2%	19.8%	13.1%	3.2%	3.6%
淡路	12.0%	21.7%	35.5%	32.7%	19.4%	9.7%	12.4%	12.4%	12.4%	18.9%	13.4%	10.6%	3.7%	3.2%

	悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む	周りの人やそのことにくわしい人に相談する	人と話をする	自分の考え方を切り替えるようにする	趣味や運動にうちこむ	何か食べる	寝る	のんびりする	買い物をする	テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする	お酒を飲む	じっと耐える	その他	無回答
男性	17.7%	16.2%	23.5%	37.0%	30.3%	7.6%	18.6%	22.4%	5.6%	26.4%	26.0%	10.4%	3.3%	2.6%
女性	14.9%	28.4%	51.0%	37.3%	19.6%	19.3%	18.8%	20.1%	19.0%	28.2%	9.9%	9.4%	4.2%	3.1%

<その他(主なもののみ抜粋、複数回答) N=60>

話を聞いてもらう(家族、友人等)	15.0%
ドライブ	8.3%
あきらめる	6.7%
一人で考える	5.0%
気にしないようにする	5.0%
自然に忘れる	5.0%
旅行、外出	5.0%
宗教に関すること	5.0%
カラオケ	5.0%
薬を飲む、クリニックに通う	5.0%
音楽を聴く	3.3%
パソコン	3.3%
読書	3.3%
ペット	3.3%
掃除する	3.3%
周りの人にあたる	3.3%

(4) 悩み・苦勞・ストレス・不満の相談相手

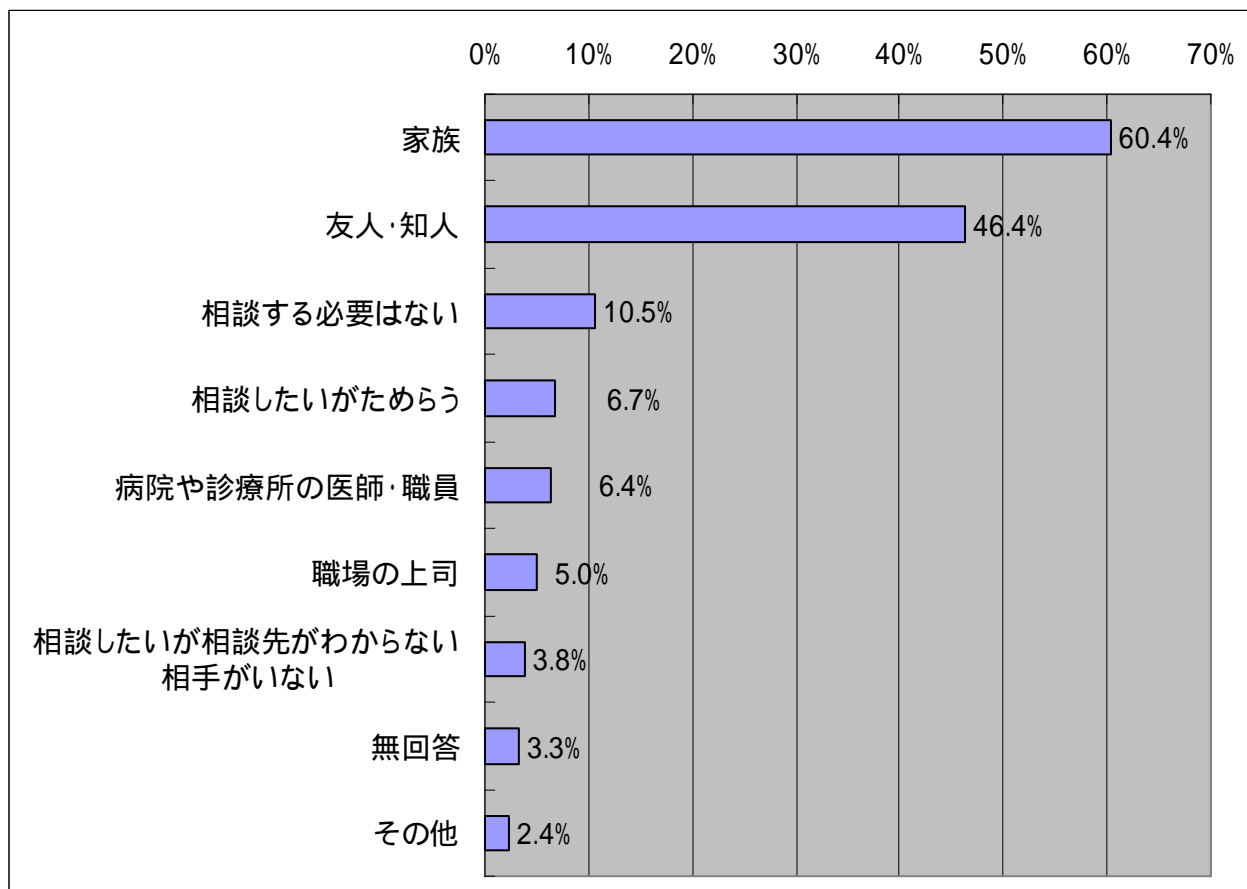
問2 1 悩み・苦勞・ストレス・不満などがあつたとき、誰に相談しますか。
(当てはまるもの全て)

1	家族	60.4%
2	友人・知人	46.4%
3	職場の上司	5.0%
4	病院や診療所の医師・職員	6.4%
5	その他	2.4%
6	相談したいがためらう	6.7%
7	相談したいが相談先がわからない、相手がいない	3.8%
8	相談する必要はない	10.5%
	無回答	3.3%

悩み・苦勞・ストレス・不満などがあつたときの相談相手は、「家族」(60.4%)が最も多く、以下、「友人・知人」(46.4%)となっている。一方で「相談する必要はない」(10.5%)、「相談したいがためらう」(6.7%)、「相談したいが相談先がわからない、相手がいない」(3.8%)という回答もある。

地域別では、「相談したいがためらう」と回答した人は、但馬(10.9%)や淡路(10.6%)で多くなっている。

性別では、「相談する必要はない」と回答した人は、男性は18.0%、女性は4.9%と男性の方が13.1ポイント多くなっている。



	家族	友人・知人	職場の上司	病院や診療所の医師・職員	その他	相談したいがためらう	相談したいが相談先がわからない 相手がいない	相談する 必要はない	無回答
神戸	62.1%	47.7%	6.1%	6.5%	2.3%	5.6%	2.8%	10.7%	2.3%
阪神南	57.1%	50.5%	4.0%	6.6%	3.0%	8.1%	5.1%	11.6%	4.5%
阪神北	62.4%	48.0%	5.7%	6.6%	0.9%	7.9%	4.4%	9.6%	1.3%
東播磨	61.9%	44.7%	5.6%	5.6%	3.3%	4.2%	4.2%	12.6%	4.2%
北播磨	63.6%	43.4%	4.1%	5.8%	3.7%	7.0%	2.5%	9.1%	4.5%
中播磨	56.6%	43.4%	3.9%	5.4%	1.0%	6.8%	2.9%	10.2%	3.4%
西播磨	58.9%	40.2%	4.1%	7.9%	1.2%	3.7%	4.6%	11.6%	2.9%
但馬	59.6%	40.8%	4.9%	7.9%	4.2%	10.9%	4.2%	5.7%	4.9%
丹波	59.5%	46.0%	4.8%	5.2%	3.2%	9.9%	3.6%	5.2%	5.6%
淡路	59.9%	40.6%	2.3%	7.4%	3.2%	10.6%	5.5%	8.3%	4.6%

	家族	友人・知人	職場の上司	病院や診療所の医師・職員	その他	相談したいがためらう	相談したいが相談先がわからない 相手がいない	相談する 必要はない	無回答
男性	57.4%	32.0%	6.9%	4.4%	1.4%	6.7%	5.6%	18.0%	2.9%
女性	62.6%	57.2%	3.6%	7.9%	3.1%	6.6%	2.5%	4.9%	3.6%

< その他（主なもののみ抜粋）N=15 >

同僚、カウンセラー、医師、学校の先生、弁護士、恋人、同じ病気の人

(5) 不眠の状況

問22 この1ヶ月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く覚め、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(1つ)

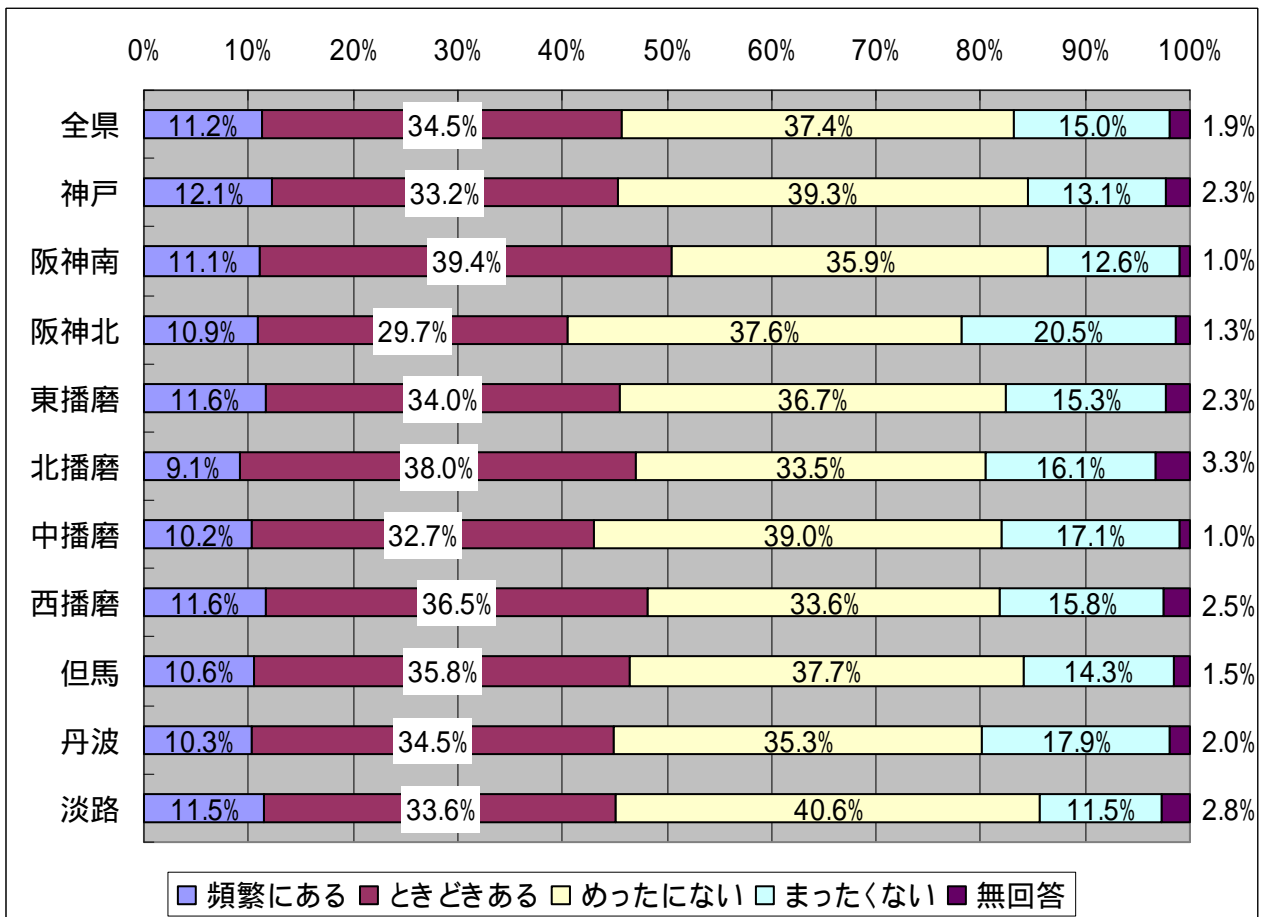
- 1 頻繁にある・・・11.2%
- 2 ときどきある・・・34.5%
- 3 めったにない・・・37.4%
- 4 まったくない・・・15.0%
- 無回答・・・・・・1.9%

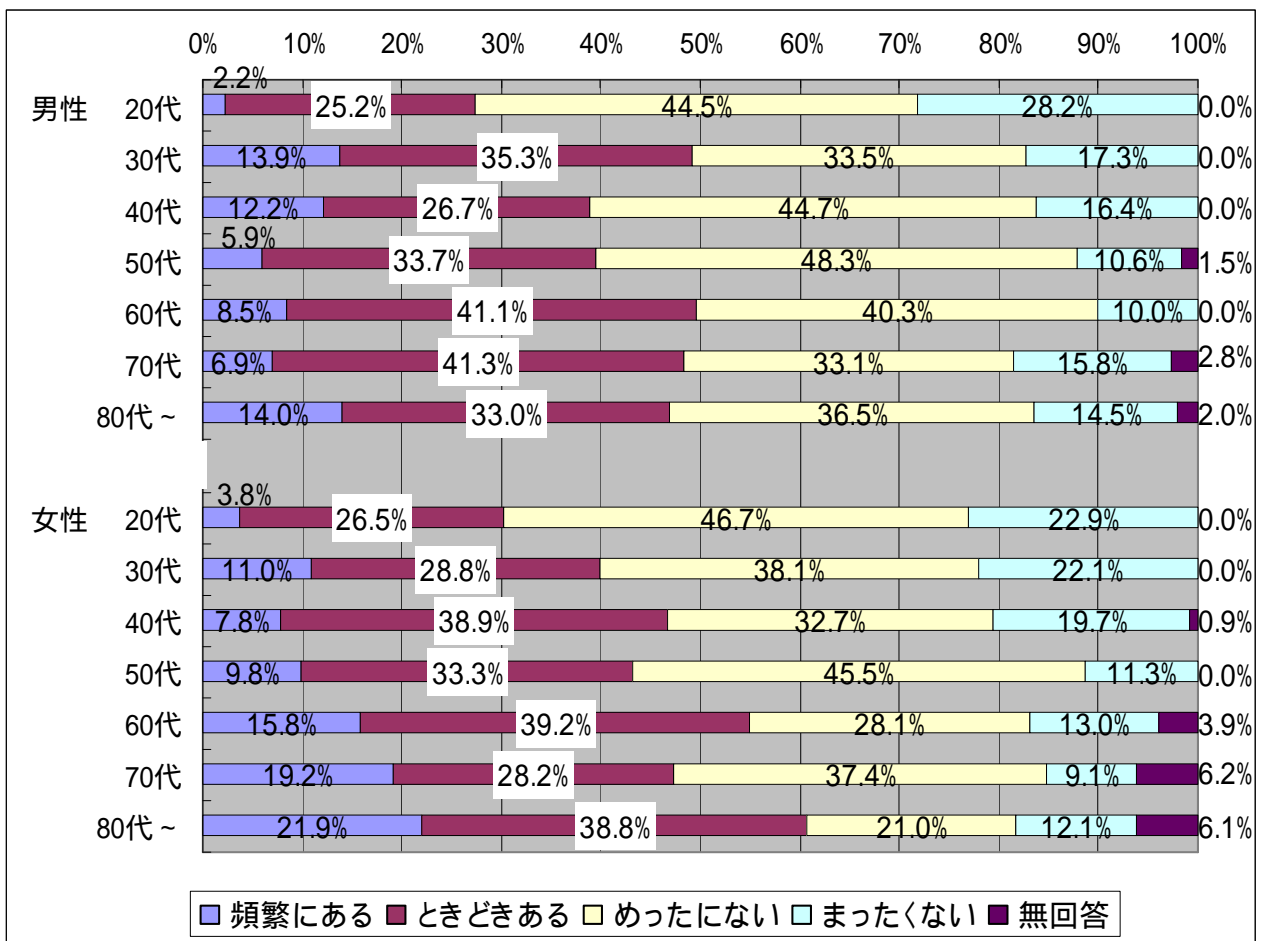
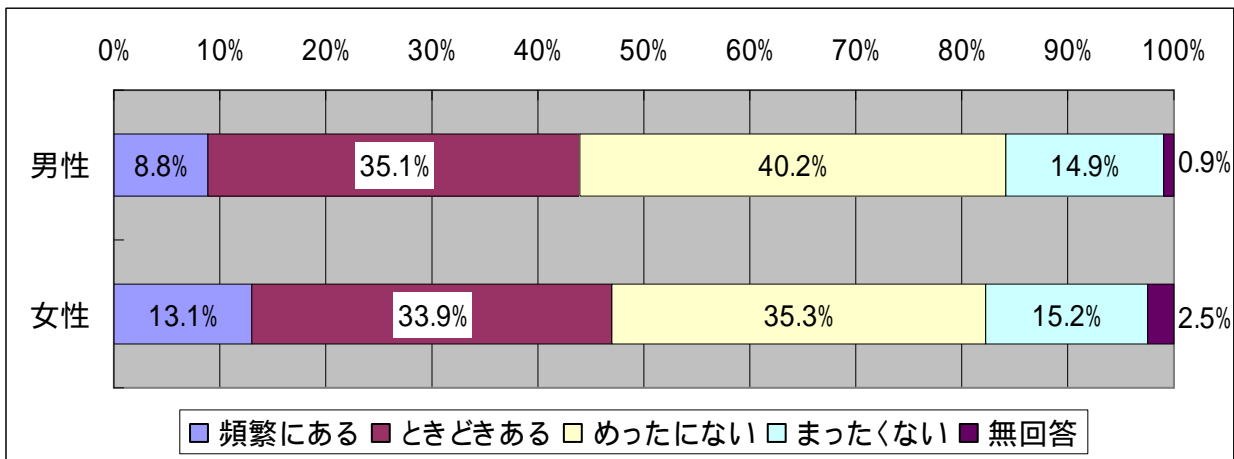
不眠の状況は、「頻繁にある」が11.2%、「ときどきある」が34.5%、「めったにない」が37.4%、「まったくない」が15.0%となっている。

地域別では、「頻繁にある」人は神戸(12.1%)が最も多く、以下、東播磨・西播磨(11.6%)となっている。

性別では、「頻繁にある」人は、男性が8.8%、女性が13.1%となっている。

性年代別では「頻繁にある」人は、男性は80代以上(14.0%)が最も多く、次いで30代(13.9%)となっている。女性は80代以上(21.9%)が最も多く、次いで70代(19.2%)となっている。





(6) 不眠への対処

問 2 3 [問 2 2 で 1 ・ 2 を 選 択 さ れ た 方 に お た ず ね し ま す 。]

そのような場合は、どのようにされましたか。(当てはまるもの全て)

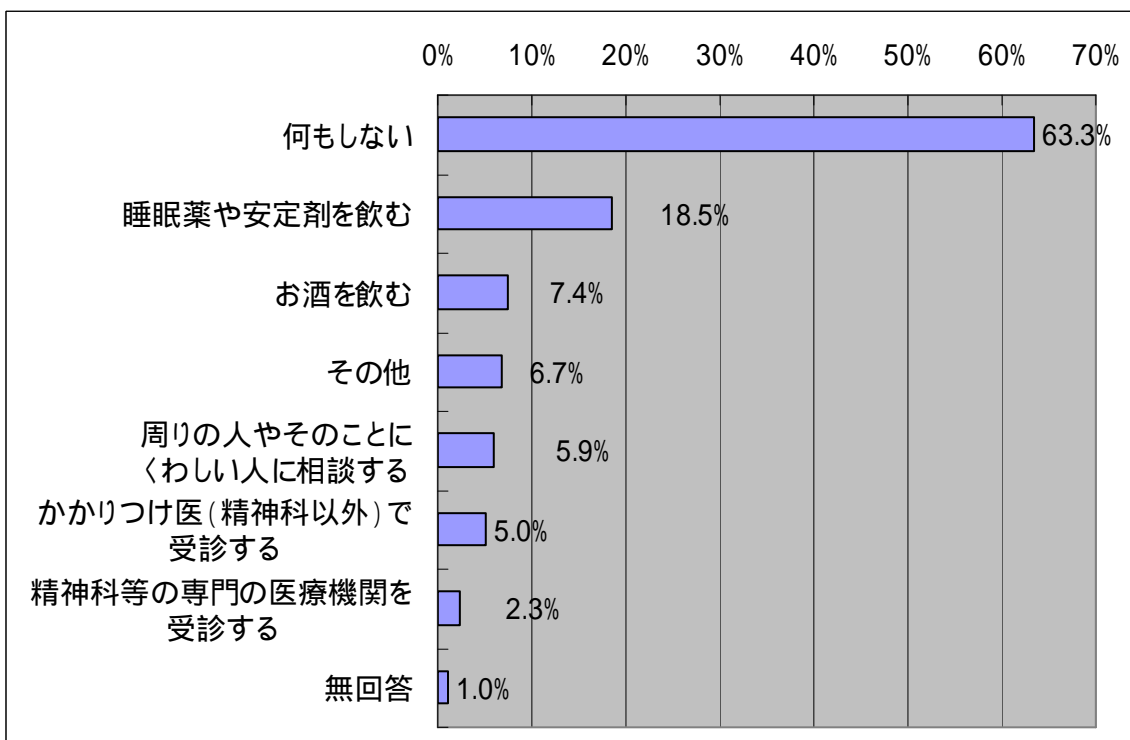
- | | | |
|---|----------------------|-------|
| 1 | 何もしない | 63.3% |
| 2 | 周りの人やそのことにくわしい人に相談する | 5.9% |
| 3 | お酒を飲む | 7.4% |
| 4 | 睡眠薬や安定剤を飲む | 18.5% |
| 5 | かかりつけ医(精神科以外)で受診する | 5.0% |
| 6 | 精神科等の専門の医療機関を受診する | 2.3% |
| 7 | その他 | 6.7% |
| | 無回答 | 1.0% |

(N=1041)

不眠への対処は、「何もしない」が 63.3%、「睡眠薬や安定剤を飲む」が 18.5%、「お酒を飲む」が 7.4%、「周りの人やそのことにくわしい人に相談する」が 5.9%となっている。また、不眠への対処として受診する場合は、「精神科等の専門の医療機関を受診する」(2.3%)という人より、「精神科以外のかかりつけ医で受診する」(5.0%)という人の方が多くなっている。

地域別では、「何もしない」と回答した人は、中播磨(68.2%)が最も多く、次いで阪神南(65.0%)、神戸(63.9%)となっている。

性別では、「お酒を飲む」と回答した人は、男性は 13.8%、女性は 2.9%と、男性の方が 10.9 ポイント多くなっている。



	何も しない	周りの人や そのことにくわしい 人に相談する	お酒を 飲む	睡眠薬や 安定剤を 飲む	かかりつけ医 (精神科以外) で受診する	精神科等の専門の 医療機関を 受診する	その他	無回答
神戸	63.9%	5.2%	9.3%	16.5%	7.2%	4.1%	3.1%	0.0%
阪神南	65.0%	7.0%	4.0%	18.0%	4.0%	1.0%	10.0%	1.0%
阪神北	61.3%	7.5%	5.4%	24.7%	7.5%	2.2%	3.2%	1.1%
東播磨	63.3%	9.2%	8.2%	17.3%	2.0%	2.0%	9.2%	0.0%
北播磨	57.0%	7.0%	8.8%	24.6%	5.3%	1.8%	7.0%	2.6%
中播磨	68.2%	1.1%	6.8%	14.8%	3.4%	1.1%	8.0%	2.3%
西播磨	62.1%	2.6%	12.1%	18.1%	2.6%	3.4%	7.8%	1.7%
但馬	60.2%	4.9%	5.7%	17.9%	4.9%	1.6%	12.2%	1.6%
丹波	53.1%	7.1%	8.0%	25.7%	7.1%	1.8%	8.0%	4.4%
淡路	62.2%	4.1%	10.2%	19.4%	2.0%	1.0%	7.1%	2.0%

	何も しない	周りの人や そのことにくわしい 人に相談する	お酒を 飲む	睡眠薬や 安定剤を 飲む	かかりつけ医 (精神科以外) で受診する	精神科等の専門の 医療機関を 受診する	その他	無回答
男性	66.6%	5.9%	13.8%	12.7%	3.3%	1.4%	4.9%	0.6%
女性	60.9%	5.9%	2.9%	22.6%	6.2%	3.0%	8.0%	1.3%

< その他 (主なもののみ抜粋) N=62 >

テレビを見る	25.8%
読書	19.4%
起きておく	14.5%
ラジオ、音楽を聴く	9.7%
眠くなるまで待つ	9.7%
趣味をする	4.8%
ホットミルクを飲む	3.2%
インターネット	3.2%
気持ちを切り替える	3.2%
自分で何とかする	3.2%