

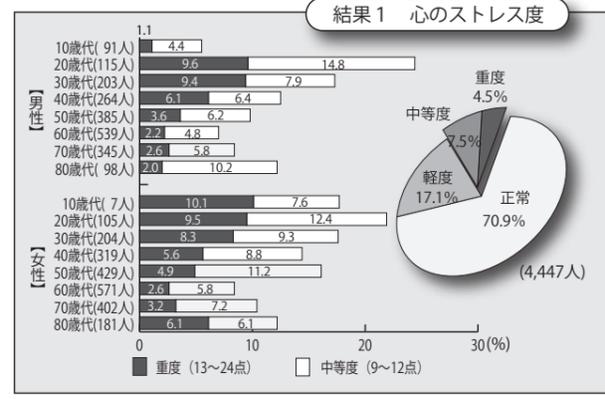
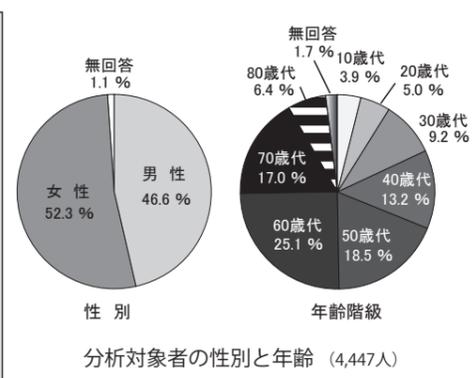
「健康づくりに関する調査」心の健康項目
結果のお知らせ(速報)

八峰町では、平成20年度に健康増進計画「健康はっぼう21」を策定し、すべての人々が心身ともに健康でいきいきと暮らせる町を目指して、健康づくりのさまざまな取り組みを実施してまいりました。今回の調査は、町の健康づくりに関する現状およびこれまでの取り組みの実施効果について明らかにすることを目的に、平成27年9月に、秋田大学および広島大学の協力により実施しました。

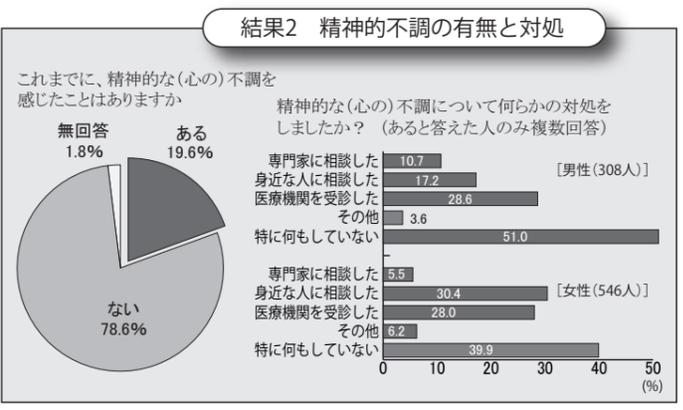
今回は、白紙回答などを除く5128人のうち、心のストレス度が判定できた4447人について、心の健康づくりに関する項目の集計を広島大学の藤田先生にまとめていただきましたので、その結果をお知らせしました。

心の健康づくり項目のまとめ

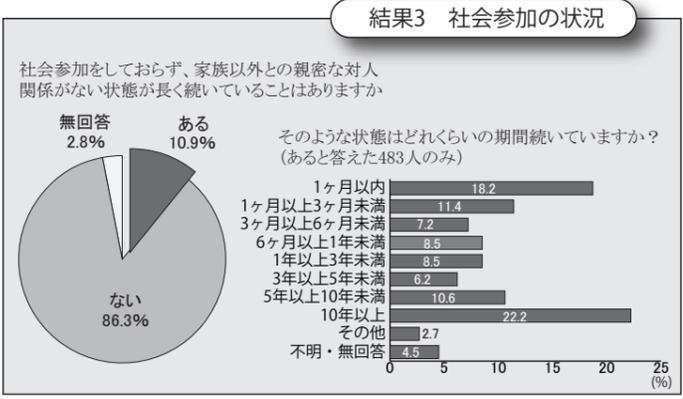
①心の健康・ストレス状況
本調査では、これまでの調査と同様に、国の調査でも採用されているK6質問票(表1)によって、心のストレス度を測定しました。その結果、心のストレスがやや強い(中等度)と判定された人は7.5%、非常に強い(重度)は4.5%でした(結果1)。これらに該当する場合、抑うつ状態の可能性もあります。この心のストレスが強い人の割合は、平成24年の調査と比べて低下がみられます(平成24年調査 やや強い10.5%、非常に強い5.5%)。



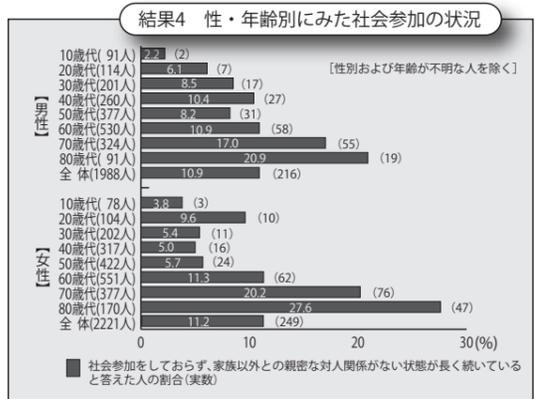
②精神的不調と対処について
これまでの、精神的な(心の)不調を感じたことが「ある」は872人(19.6%)でした。また、精神的な不調について「特に何もしていない」と回答した人が男性51%、女性39.9%という結果でした(結果2)。また、「身近な人に相談した」



人の割合は、女性30.4%に対して男性では17.2%と低いのが特徴です。



少しいま(結果3)。性別・年代別にみると、男女とも60歳代以上では年代が上がるほど社会参加をしていない人の割合が高くなる傾向がみられます。また、働き盛り世代では、女性よりも男性の方が社会参加をしていない人の割合が高い傾向がみられます。なお、社会参加をしていない期間は、10年以上が107人(22.2%)と最も多く、長期化していることが課題です。ま



た、今回の調査では10歳代の男性2.2%、女性3.8%が社会参加のない状態が続いていることが分かりました(結果4)。こちらも前回の調査より大きく減少しており、すが、引き続き若年者の「ひきこもり」の解消、長期化の予防の取り組みが重要です。

④八峰町における心の健康づくり
今回の調査では、平成24年に実施しました「こころの健康と社会参加に関する調査」と比較して、心とストレスの強い人の割合に低下がみられ、社会参加をしていない人の割合

もちろん、80歳代以降の高齢者のメンタルヘルス対策も引き続き重要な課題です。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。

表1 K6質問票
あなたの心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そのほか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、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	4	3	2	1	0
⑤何をしても骨折りと感じましたか	4	3	2	1	0
⑥自分は普通の人がいないと感じましたか	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? 医師や保健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ください。
●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。

町今後の取り組みについて
この調査の結果を受け、町では調査に記名で回答いただいた方に対して、既に心のストレス度などの結果を郵送にてお返ししております。結果内容をご確認いただくとともに、何か気になることがございましたら、是非保健師にご相談ください。また、八峰町の健康づくり・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・検討し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。

問合せ先
八峰町福祉保健課 健康推進係
☎76-4608