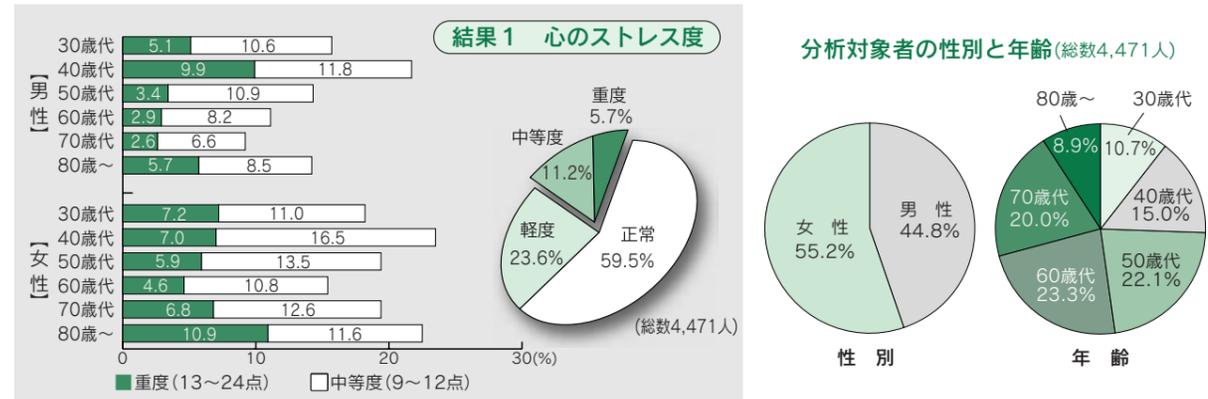


昨年7月6日から23日にかけて「八峰町 心の健康づくり調査」を実施いたしました。この調査は、町民の皆様の心の健康状態について実態を把握するとともに、これまでの心の健康づくり事業の評価、およびこれからの心の健康づくり対策事業の計画・実施に役立てることを目的に平成20年に第1回として実施し、今回の調査は第2回の調査となります。調査は平成22年7月1日現在30歳以上の全ての町民（施設入所または入院中の方を除く）を対象に実施し、6044人より回答を得ました（回収率89%）。調査の実施にあたり、多くの皆様にご協力いただき有り難うございました。

今回の調査では、前回と同じく、国の調査でも採用されているK6質問票（全6項目の質問からなる）によって、心のストレス度を測定しました。今回は、性別や年齢、回答に不備等がなく、心のストレス度が判定できた4471人につきまして、主な集計結果を簡略にまとめてお知らせします（有効回答率74%）。



■心の不調を感じた時の対処法については何もしていない人が多い

調査前の約2年間に、精神的な（心の）不調を感じたことが「ある」と答えた方は約1割でした（結果2）。また、精神的な（心の）不調を感じた際に、何らかの対処をしたかにつきましては、「医療機関を受診した」が26・6%、「身近な人に相談した」が18・2%、「専門家に相談した」が7・4%となっており、「特に何もしていない」は48・5%でした（医療機関受診者のうち、精神科受診は34・3%、精神科以外の医療機関受診は34・3%、不明は31・3%）。

■社会的交流の少ない人ほど心のストレスは強い

今回の調査に、記名でお答えいただいた4066人のうち、前回調査にも記名でお答えいただいた方は2153人でした。うち1704人の方につきまして心のストレス度の変化をみることで、前回の調査時の心のストレス度が正常、もしくは軽度（抑うつ傾向なし）だった人のうち、7・

2%が中等度、重度（抑うつ傾向あり）となっております。また、前回、今回ともに「抑うつ傾向あり」だった人は7・9%でした。特に、今回の調査で新たに「抑うつ傾向あり」と判定された人の特徴をみると、様々な要因の関連がみられますが、あまり外出していない（しなくなつた）、ふだんの生活の中で寂しさを感じる頻度が高い（高くなつた）、地域で孤立していると感じる頻度が高い（高くなつた）などの社会的交流が少なくなつている傾向が強く関連しています。社会的交流と心のストレスとの関係については、前回の調査結果からも、近所の人や友人・知人と会っている頻度が低い、会いたい時に合うことのできる友人がいない、あまり外出していない、地域から孤立していると感じている人の心のストレス度が高いことがわかっており、今回の調査でも同様に強い関連が確認されました。八峰町の高齢者が心理的に孤立することなく、何か困ったり悩みを抱えた時に必要かつ適切な支援を得られるような、より良いつながり（ネットワーク）を再構築していくための社会的支援環境の形成や、積極的な社会参加が可能な新しいコミュニティ、地域づくりが心の健

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そわそわ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何をやるのも骨折りだと感じましたか	4	3	2	1	0
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	4	3	2	1	0

●重 度 (13~24点) …ストレスがとて強いようです。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 (5~6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) …心のストレスの心配はなさそうです。

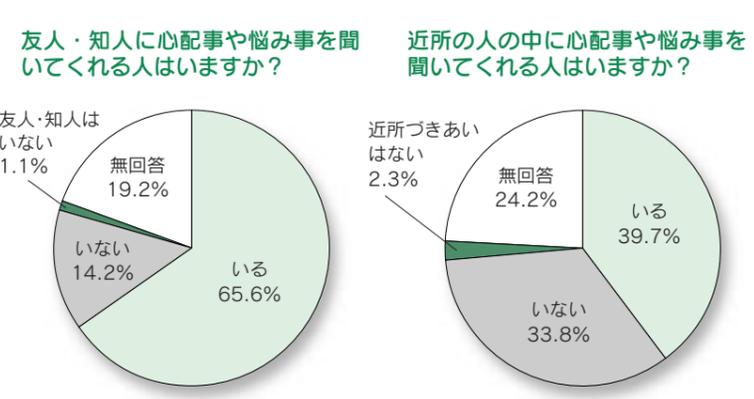
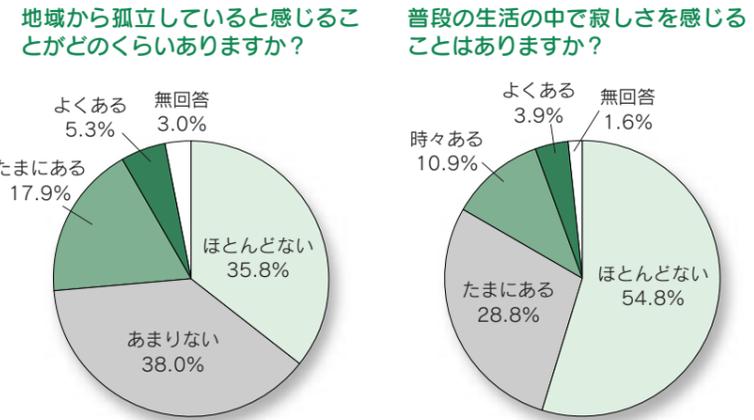
■やはり強い働き盛り世代の心のストレス

結果1は、K6質問票によって心のストレス度を測定したものです。11・2%の人が中等度（やや強い）、5・7%が重度（非常に強い）の心のストレスを抱えていることを示しています。心のストレス度は男女とも40歳代で最も強く、また70歳以上の女性で強い傾向が前回の調査と同じく示されており、この結果から、高齢者のメンタルヘルス対策とともに、特に働き盛り世代のメンタル

■今後の取り組みについて

昨年12月より、今回の調査において心のストレス度が重度であった方について、前回の調査結果や、その他の調査項目についても検討し、緊急性が高いと判断した方には福祉保健課の保健師が連絡した上で、ご了解の得られた方につきまして戸別訪問を行っております。

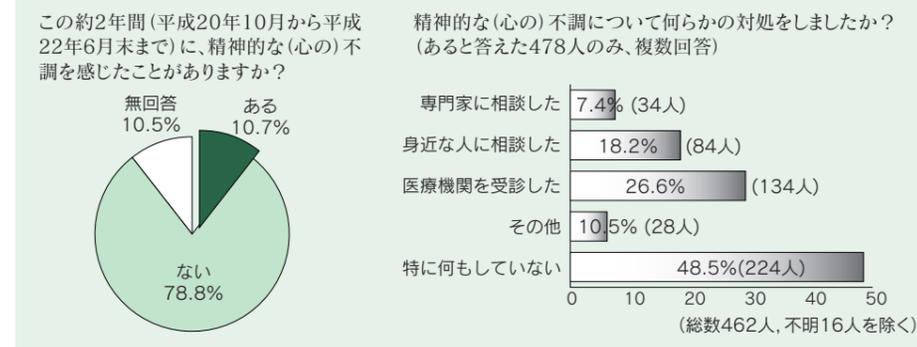
結果3 社会的交流



また、自由記述にて八峰町の心の健康づくり・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・検討いたしまして、今後の八峰町における心の健康づくり事業をさらに推進して参ります。

■お問い合わせ
福祉保健課 健康推進係
☎76-4608

結果2 精神的な(心の)不調の有無と対処



ルヘルス対策への取り組みが重要な課題です。
※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、是非心のストレス度を再チェックしてください。