

「こころの健康づくりに関する実態調査」結果報告

1 アンケート調査目的

健康日本21において、こころの健康とは、自分の感情に気づいて表現できること（情緒的健康）、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること（知的健康）、他人や社会と建設的でよい関係を築けること（社会的健康）を意味しており、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である* と定義されています。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係していると言われています。

今回のアンケートは、こころの健康に関する意識や健康を保つための取り組みの状況を把握し、今後の保健補導員活動の参考にさせていただくことを目的としています。

また、佐久市では平成22年（2010年）に「こころの健康づくりに関する意識調査」を実施しており、調査から15年が経過し、コロナ禍を経た市民の実態を比較することで現状の課題をより明確にすることが出来ると考えます。

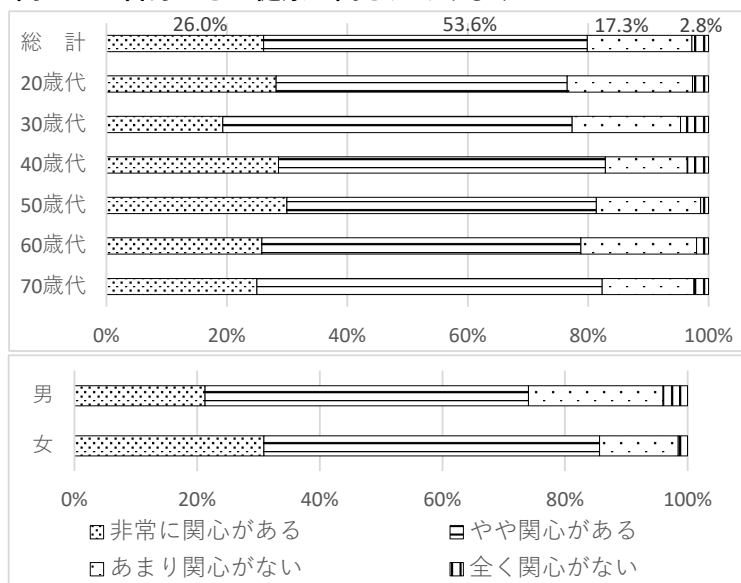
*厚生労働省 健康日本21（休養・こころの健康）

2 調査方法

- (1) 調査区 市内全域
- (2) 調査期間 令和7年7月15日～令和7年8月31日
- (3) 調査対象者 20歳代～70歳代までの佐久市民の男女100人ずつ 計1,200人
- (4) 回収結果 有効回答者数 906名 回答率75.5%

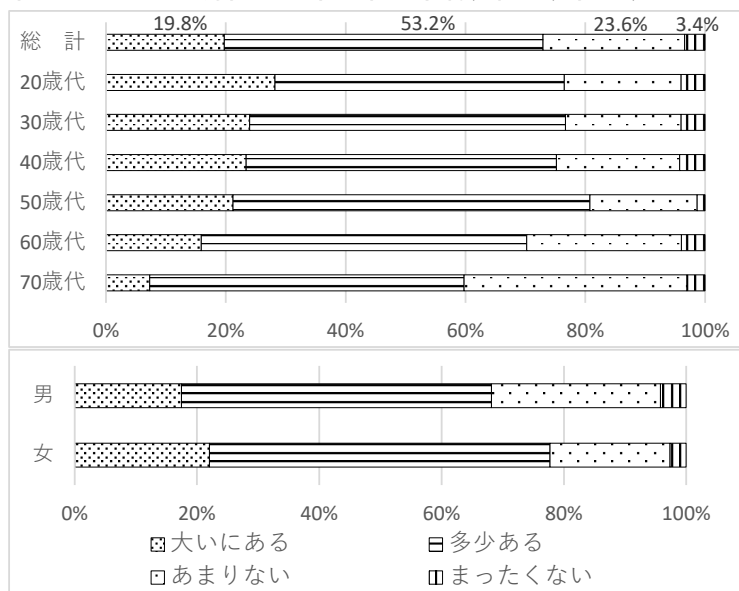
3 結果（抜粋）

問3：ご自身の心の健康に関心はありますか



- ・非常に関心がある・やや関心があると回答した人が約8割であった。
- ・男性よりも女性のほうが関心が高い傾向がある。
- ・年代間における関心の大きさについてはあまり差が見られなかった。

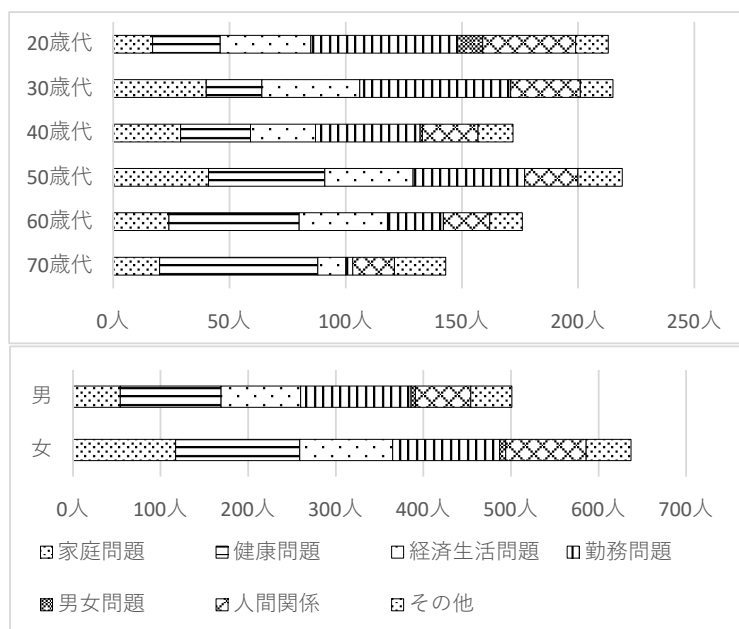
問4：この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか



- ・7割以上の方が定期的にストレスを感じていた。
- ・年代が若いほど、ストレスが大いにあると感じている割合が多くなる傾向がある。
- ・男性よりも女性のほうがストレスを感じている割合がやや多かった。

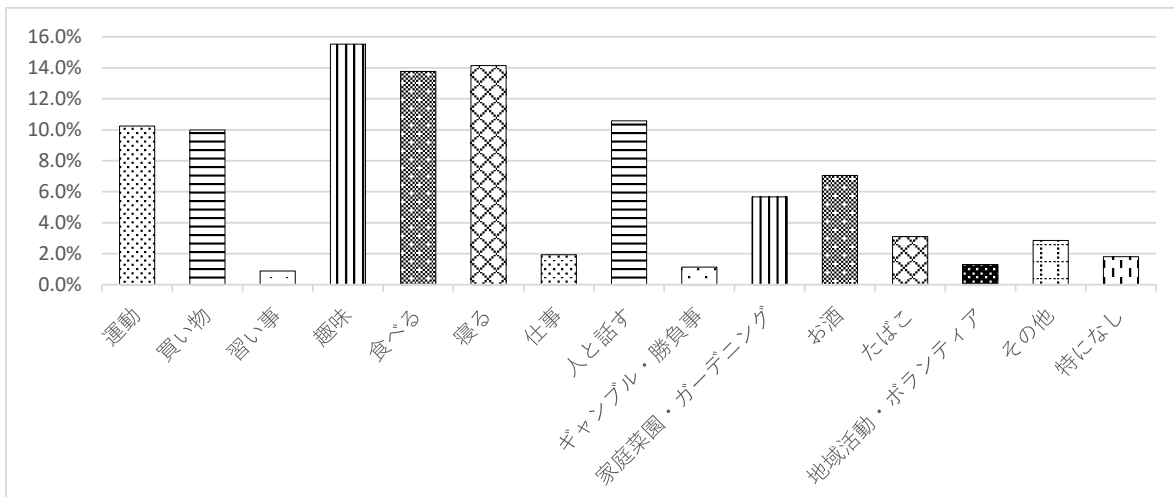
問5：問4で「1. 大いにある」「2. 多少ある」に○をした方にお聞きします。

それはどのような事柄が原因ですか（複数回答可）



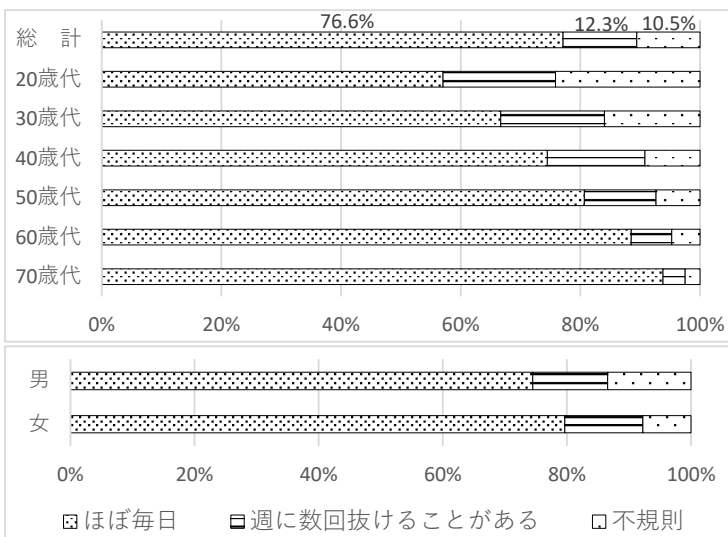
- ・健康問題、勤務問題を抱える人が最も多く、続いて経済生活問題、家庭問題を抱えている人が多かった。
- ・男女問題を抱えるのはほぼ20歳代で、人間関係を抱えるのも20～30歳代の方が若干多い傾向があった。
- ・一方で、健康問題については年代が上がるごとに増加しており、特に70歳代で顕著に増加している。
- ・女性のほうが家庭問題・人間問題で悩む傾向がやや多く、男性のほうが勤務問題で悩む傾向がやや多い。

問8：日常生活での悩みやストレスを解消するためによく行うことはなんですか（3つ選択）



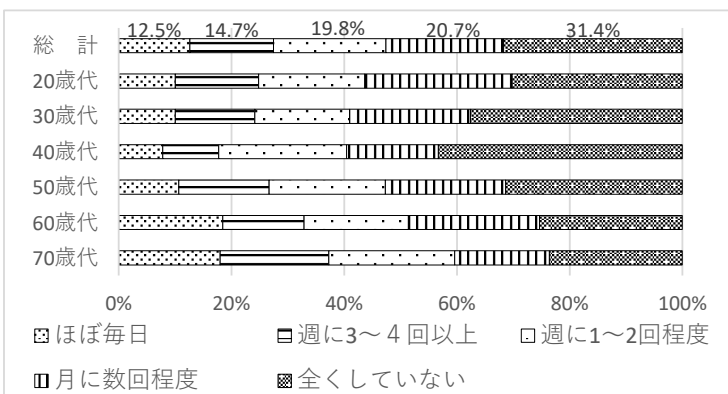
- ・趣味・寝る・食べるの順にストレス解消の手段となっている。
- ・20～30歳代では買い物やたばこでストレスを解消する人の割合が多く、年代を経るごとに家庭菜園・ガーデニングや地域活動・ボランティアでストレスを解消する人が多くなる。
- ・女性では買い物・習い事・人と話すことでストレス解消している人が多く、男性ではギャンブル・勝負事、お酒、たばこをストレス解消としている人が多かった。

問9：1日3回 食事を食べていますか



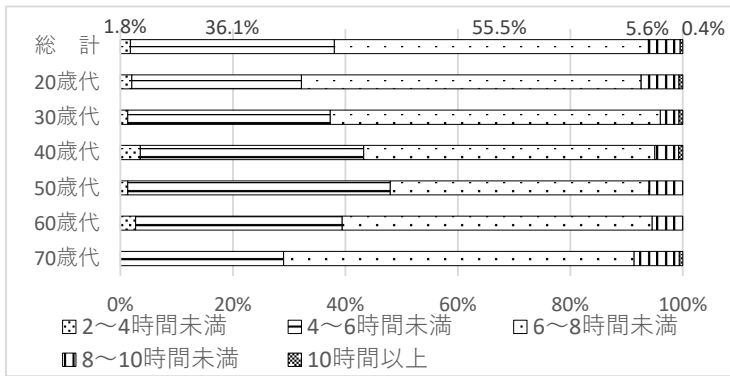
- ・7割以上の方が1日3回食事している。
- ・20歳代では1日3回食が5割強に留まってしまっており、年代を経るほど規則正しい食事が増加する傾向がある。
- ・男性のほうが1日3回食の割合がやや少なめである。
- ・心の健康に関心がない、またはストレスが大いにある人ほど食事が不規則になる傾向があった。

問12：定期的な運動（ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニング等）をしていますか



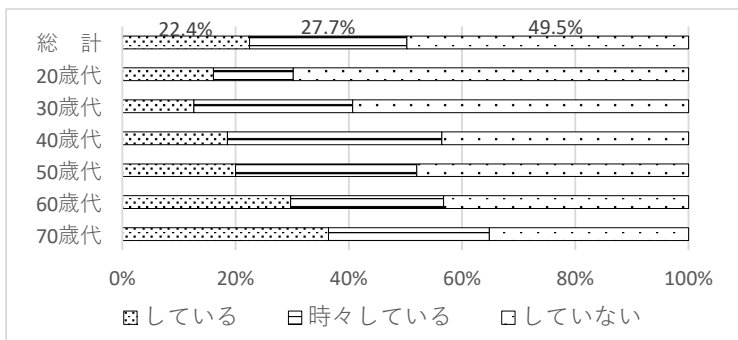
- ・定期的な運動をしている人は全体的に少なめであった。
- ・60～70歳代では定期的な運動習慣がある割合が多い傾向があった。
- ・ストレスがある人ほど、定期的な運動習慣はない傾向があった。

問13：1日の平均睡眠時間はどれくらいですか



- ・4～6時間、6～8時間の睡眠時間の人が9割を超えている。
- ・40歳代、50歳代では他の年代に比べて睡眠時間がやや短い傾向がある。
- ・心の健康に関心がある人ほど睡眠時間を確保できている割合が多かった。
- ・ストレスが大いにある人は睡眠時間が極端に多いか少ないかの傾向があり、一般的な睡眠時間の分布と比べて両極端になっていた。

問16：社会参加（趣味のサークル活動、PTA、ボランティア、イベントへの参加等）をしていますか



- ・60～70歳代で社会参加の機会が大きく増加している。
- ・心の健康に関心がある人の方が社会参加をしている傾向があった。

【考察・まとめ】

心の健康に関心がある人ほど一日3回食事を食べ、栄養バランスも意識しており、誰かと一緒に食事をする機会も多く、十分な睡眠時間も確保できている傾向があった。逆に心の健康に関心がない人ほど友人や知人との交流の機会は少なく、社会参加もしていない傾向がみられた。

アンケート結果から、心の健康と身体の間には強い関連性があることが分かった。市民の心の健康を保つためには、心と身体の間接性や、適切な生活習慣を啓発していく必要があると考えられる。心の健康と身体の間接性の両方を同時にサポートできるよう、今後の保健指導員会活動を行っていききたい。