

# 令和4年度

## 岡崎市メンタルヘルスに関する市民意識調査結果 概要版

### I 調査の概要

岡崎市では、平成29年度に実施した「メンタルヘルスに関する市民意識調査」を再度行い、データ比較及び自殺予防対策の効果についての検証と、こころの健康に関する市民の皆さまの現状や考え方などを把握し、総合的なこころの健康づくりを推進することを目的として調査を実施しました。


**調査対象：**岡崎市在住の15歳以上の方の中から5,000人を無作為抽出

**調査期間：**令和4年11月2日から令和4年11月25日まで

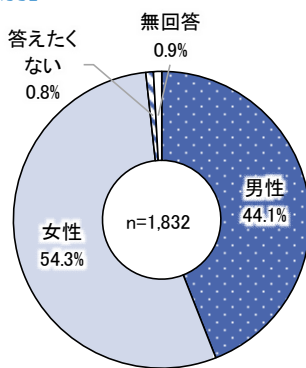
**調査方法：**郵送による配布・回収またはWEBによる回答

**回収状況：**配布数：5,000通、有効回答数：1,832（郵送1,160件、WEB672件）、有効回答率：36.6%

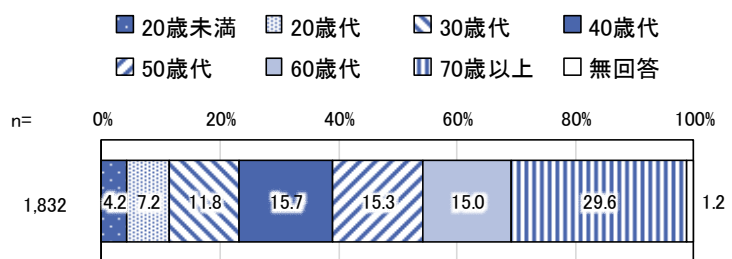
#### ◎調査結果の表示方法◎

- ・回答比率は各質問の回答者数を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計（年代別集計など、複数項目の組み合わせで分類した集計のこと）の場合、無回答を除外しているため、クロス集計の回答者数の合計と単純集計（全体）の回答者数が合致しないことがあります。
- ・調査結果を図表に表示していますが、グラフ以外の表は最も高い割合のものを  で網かけをしています（無回答を除く）。
- ・帯グラフにおいて、割合が0.0%であった場合、表示を省略しています。
- ・n=30以下の場合、回答比率が大きく変動するため、コメントをしていない場合があります。

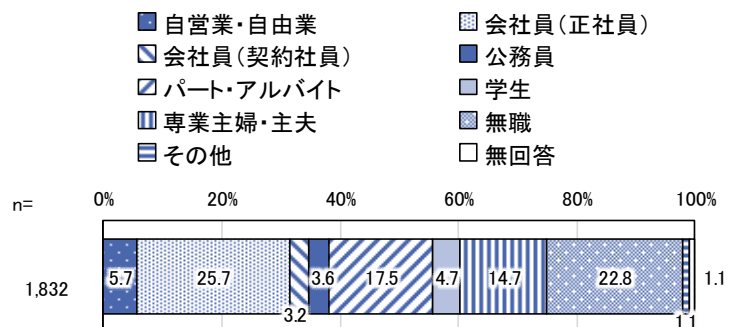
#### 【性別】



#### 【年齢】



#### 【職業】



## II 調査結果



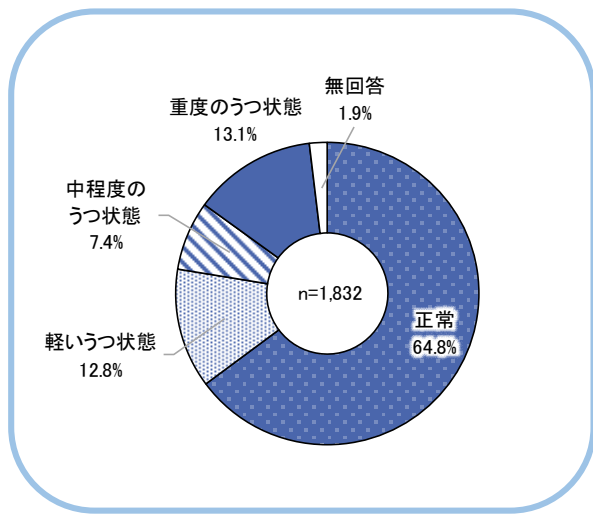
### 1 うつ尺度について

問 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。

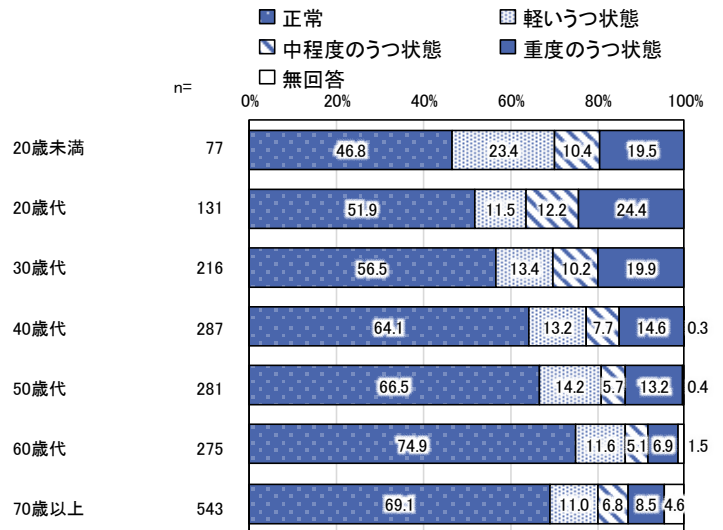
抑うつ尺度について、「正常」が64.8%と最も高く、次いで「重度のうつ状態」が13.1%、「軽いうつ状態」が12.8%の割合となっています。また、「軽いうつ状態」、「中程度のうつ状態」、「重度のうつ状態」をあわせた“うつ状態”の割合は33.3%となっています。

年齢別でみると、60歳代以下で年齢が低くなるほど、“うつ状態”の割合が高くなる傾向となっており、“うつ状態”の割合が20歳未満で53.3%、20歳代で48.1%、30歳代で43.5%と、若年層で高くなっています。

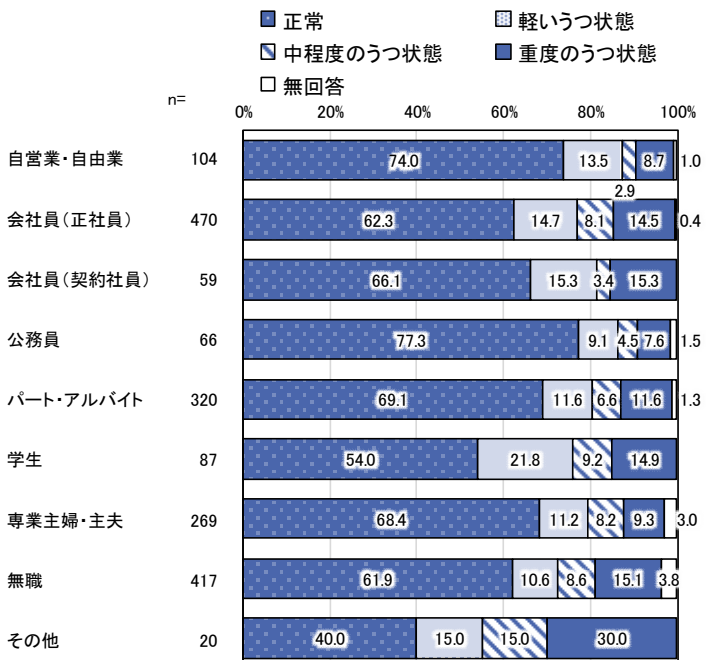
職業別でみると、“うつ状態”の割合が学生で45.9%、会社員（正社員）で37.3%と高くなっています。



#### 【年齢×うつ尺度】



#### 【職業×うつ尺度】



#### <うつ尺度>

このテストでは、感情要素を「①普段はなんでもないことがわすらわしい」や「②食べたくない、食欲が落ちた」などのマイナス要素 16 項目と「④他の人と同じ程度には、能力があると思う」などのプラス要素 4 項目の計 20 項目を 0 点から 3 点までの 4 段階により評価し、その総得点から 4 段階（16 点未満：正常、16～20 点：軽いうつ状態、21～25 点：中程度のうつ状態、26 点以上：重度のうつ状態）で評価します。

【調査項目／得点配分】

項目	ほとんど なかった (1日未満)	少しはあった (1～2日)	時々あった (3～4日)	たいてい そうだった (5～7日)
①普段はなんでもないことがわずらわしい	0点	1点	2点	3点
②食べたくない、食欲が落ちた	0点	1点	2点	3点
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	0点	1点	2点	3点
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑤物事に集中できない	0点	1点	2点	3点
⑥ゆううつだ	0点	1点	2点	3点
⑦何をするのも面倒だ	0点	1点	2点	3点
⑧先のことについて積極的に考えることができる	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑨過去のことについてくよくよ考える	0点	1点	2点	3点
⑩何か恐ろしい気持ちがある	0点	1点	2点	3点
⑪なかなか眠れない	0点	1点	2点	3点
⑫生活について不満なく過ごせる	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	0点	1点	2点	3点
⑭ひとりぼっちで寂しい	0点	1点	2点	3点
⑮皆がよそよそしいと思う	0点	1点	2点	3点
⑯毎日が楽しい	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑰急に泣き出すことがある	0点	1点	2点	3点
⑱悲しいと感じる	0点	1点	2点	3点
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	0点	1点	2点	3点
⑳仕事（学習）が手につかない	0点	1点	2点	3点

2 からだやこころの健康状態について

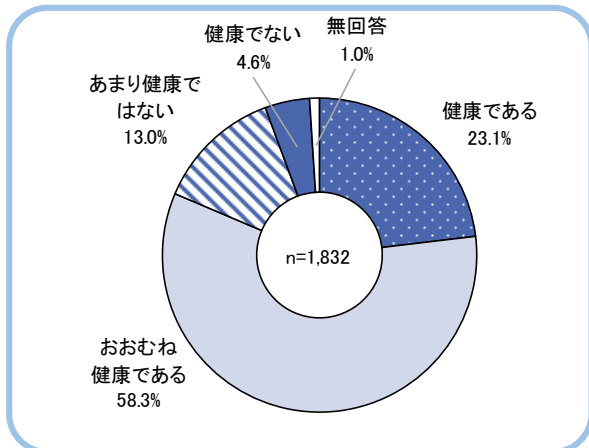


問 現在のからだの健康状態・こころの健康状態

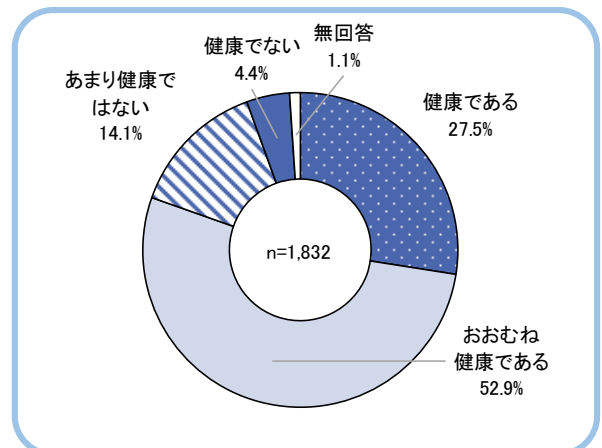
からだの健康状態については、「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”が81.4%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”が17.6%の割合となっています。

こころの健康状態については、「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”が80.4%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”が18.5%の割合となっています。

【からだの健康状態】



【こころの健康状態】



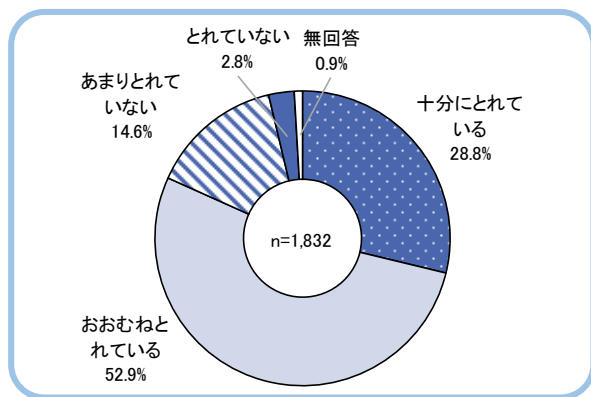
### 3 休養や睡眠について

問 この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。(○は1つ)

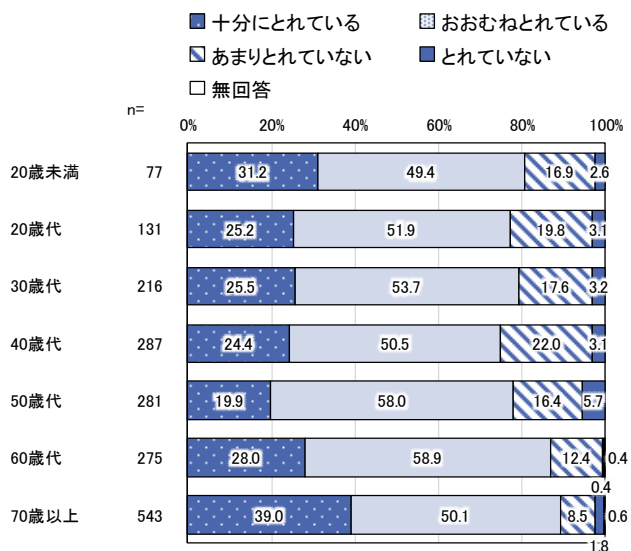
休養については、「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”が81.7%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれてない”が17.4%の割合となっています。

年齢別でみると、40歳代で“とれていない”の割合が25.1%と高くなっています。

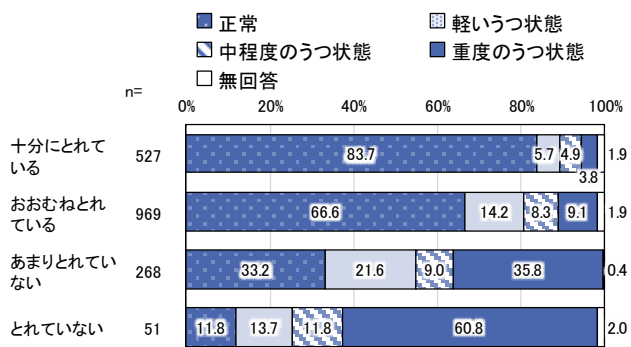
最近1か月の休養の有無別でみると、休養がとれていないで「重度のうつ状態」の割合が60.8%と高くなっています。



【年齢別×休養】



【最近1か月の休養の有無別×うつ尺度】

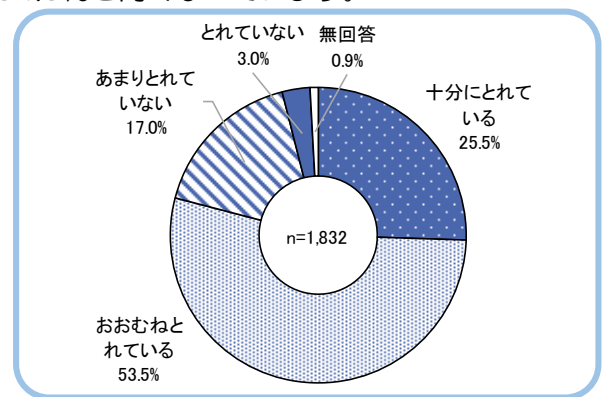


問 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)

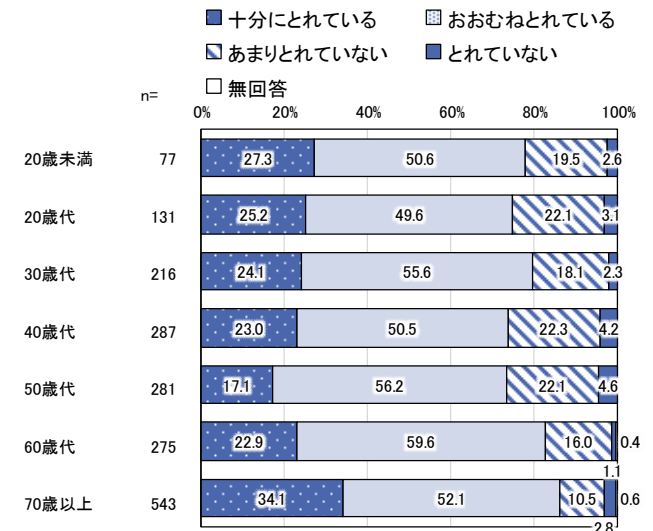
睡眠については、「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”が79.0%、「あまりとれてない」と「とれていない」をあわせた“とれてない”が20.0%の割合となっています。

年齢別でみると、“とれていない”割合が20歳代で25.2%、40歳代で26.5%、50歳代で26.7%と高くなっています。

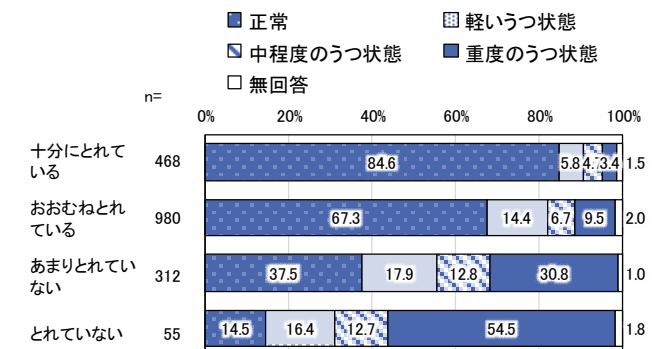
最近1か月の睡眠の有無別でみると、睡眠がとれていないで「重度のうつ状態」の割合が54.5%と高くなっています。



【年齢別×睡眠】



【最近1か月の睡眠の有無別×うつ尺度】





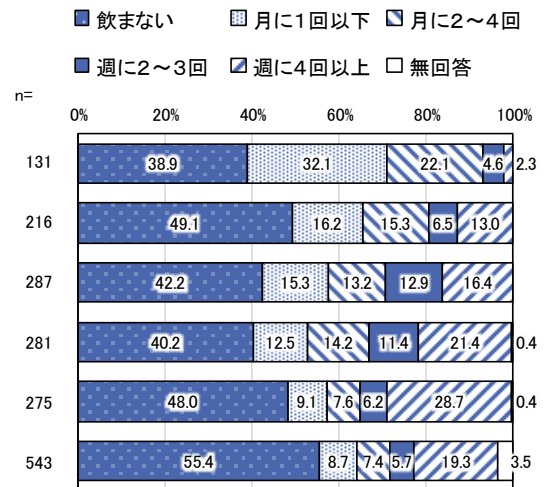
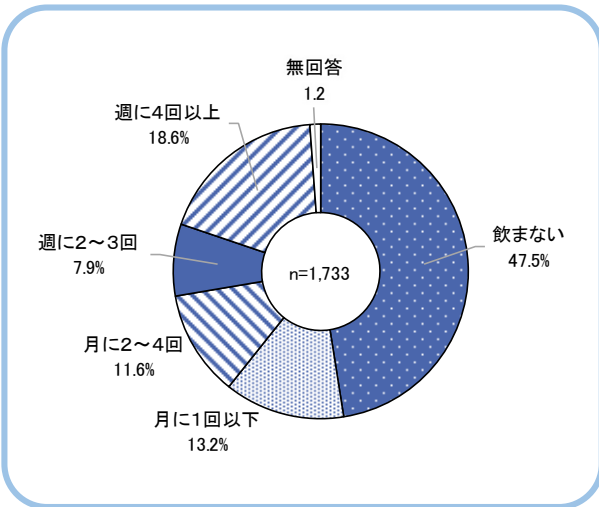
## 4 アルコールについて

問 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

アルコールを飲む頻度については、「飲まない」が47.5%と最も高く、次いで「週に4回以上」が18.6%、「月に1回以下」が13.2%の割合となっています。

年齢別でみると、20歳代では「月に1回以下」の割合が32.1%と高く、60歳代では「週に4回以上」の割合が28.7%と高くなっています。

【年齢別×飲酒頻度】



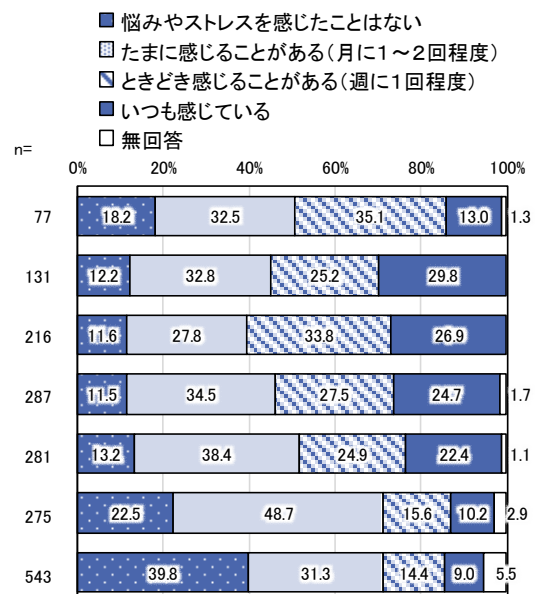
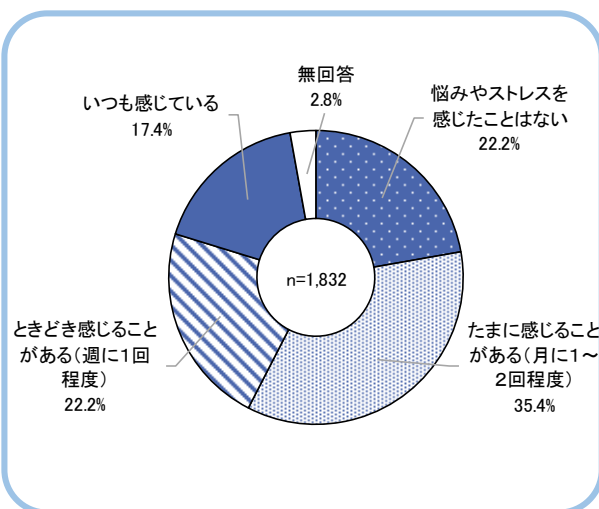
## 5 不安や悩み、ストレスについて

問 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

不安や悩みについては、「たまに感じることもある(月に1~2回程度)」が35.4%と最も高く、次いで「悩みやストレスを感じたことはない」、「ときどき感じることもある(週に1回程度)」がともに22.2%の割合となっています。

年齢別でみると、20歳代で「いつも感じている」の割合が29.8%と高くなっています。一方、70歳代以上では「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が39.8%と高くなっています。

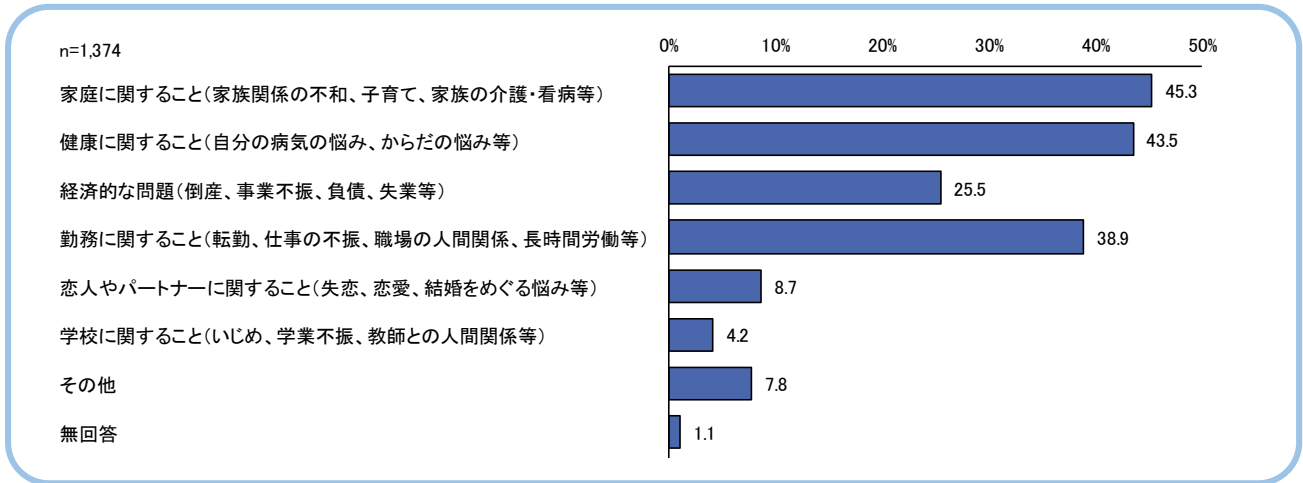
【年齢別×不安やストレスの有無】



問 悩みや不安、ストレスを感じた原因はどのような事柄ですか。(あてはまるものすべてに○)

悩みや不安、ストレスを感じる原因については、「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が45.3%と最も高く、次いで「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」が43.5%、「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が38.9%の割合となっています。

性別でみると、男性は「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が45.4%と高くなっています。一方、女性は「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が53.1%と高くなっています。



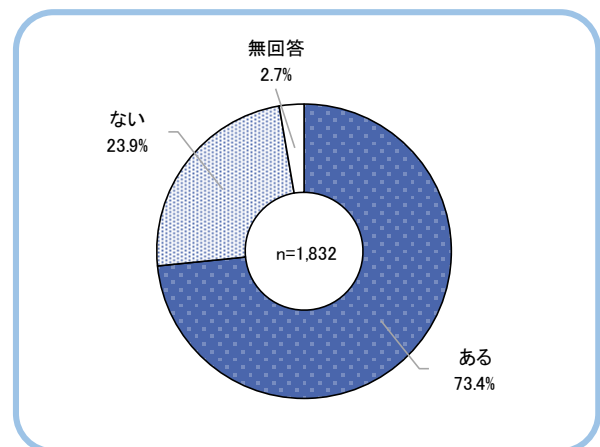
【年齢別×不安を感じる事柄】

(単位: %)

		有効回答数(件)	家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)	経済的な問題(倒産、負債、失業等)	勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	恋人やパートナーに関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	学校に関すること(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	その他	無回答
性別 n=1,364	男性	551	33.8	39.6	29.4	45.4	7.3	2.9	6.7	0.5
	女性	802	53.1	46.0	22.3	34.5	9.6	4.9	8.6	1.5
	答えたくない	11	45.5	45.5	45.5	63.6	9.1	18.2	9.1	-

問 あなたは、不安なことや悩み事があった時に相談できる場所はありますか。(○は1つ)

相談できる場所の有無については、相談ができる場所が「ある」が73.4%、相談ができる場所が「ない」が23.9%の割合となっています。



## 6 地域とのつながりについて

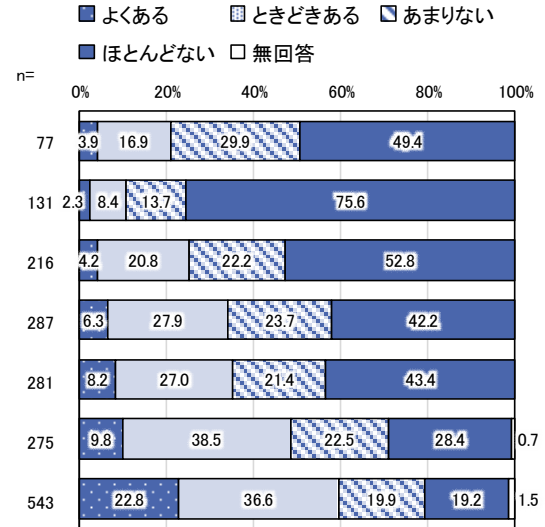
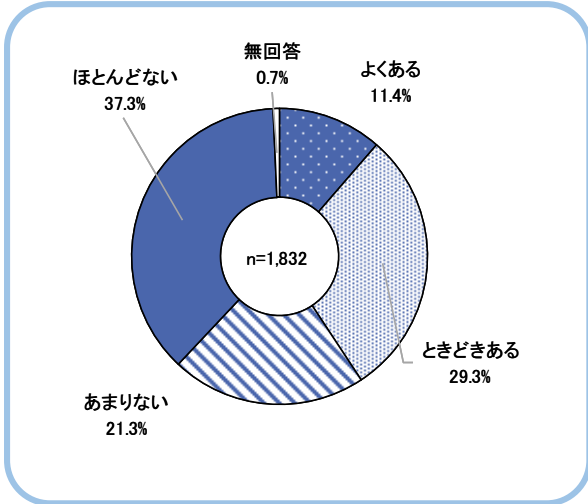


問 あなたは、町内の人や地域の人と交流したりする機会がありますか。(○は1つ)

町内や地域の人と交流する機会については、「よくある」と「ときどきある」をあわせた“交流する機会がある”が40.7%、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた“交流する機会がない”が58.6%の割合となっています。

年齢別でみると、20歳代で“交流する機会がない”の割合が89.3%と高くなっており、70歳以上で“交流する機会がある”の割合が59.4%と高くなっていきます。

### 【年齢別】

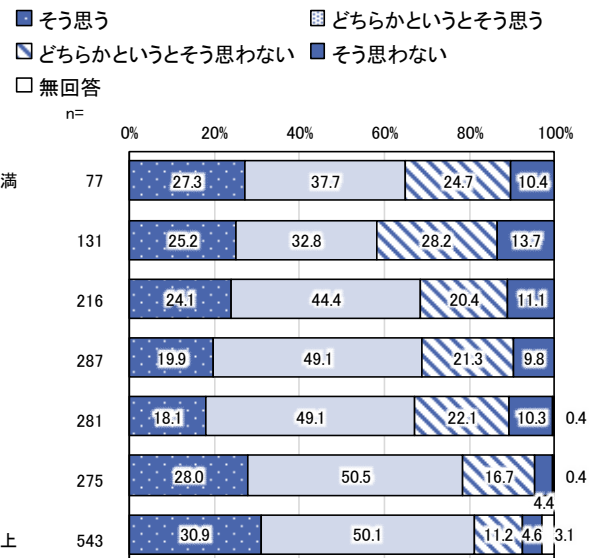
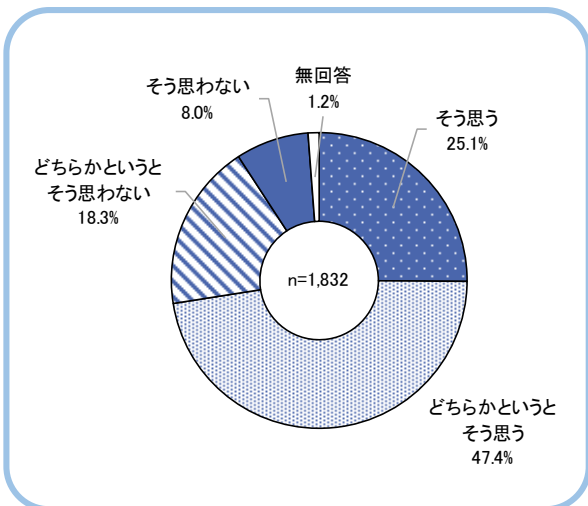


問 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)

自分のことが好きかについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”が72.5%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”が26.3%の割合となっています。

年齢別でみると、20歳代で“そう思わない”の割合が41.9%と高くなっています。

### 【年齢別】





## 7 こころの健康や病気に関することについて

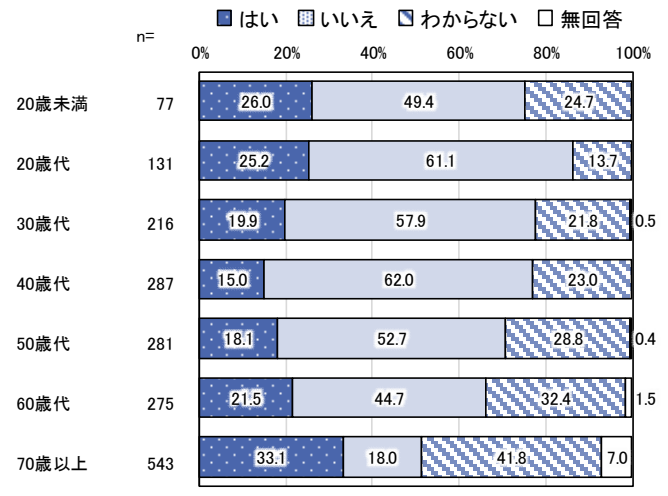
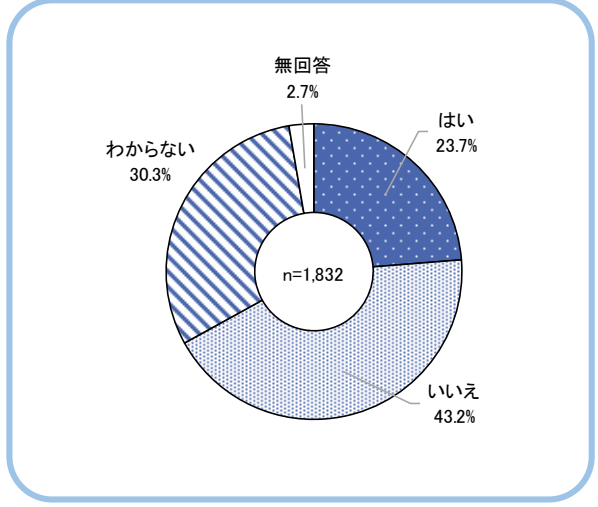
問 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。(○は1つ)

### ①うつ病は精神的な弱さが原因である

うつ病は精神的な弱さが原因であるについては、「いいえ」が43.2%と最も高く、次いで「わからない」が30.3%、「はい」が23.7%の割合となっています。

年齢別でみると、70歳以上で「はい」の割合が33.1%と高くなっており、「いいえ」では40歳代が62.0%、20歳代が61.1%の割合で高くなっています。

#### 【年齢別】

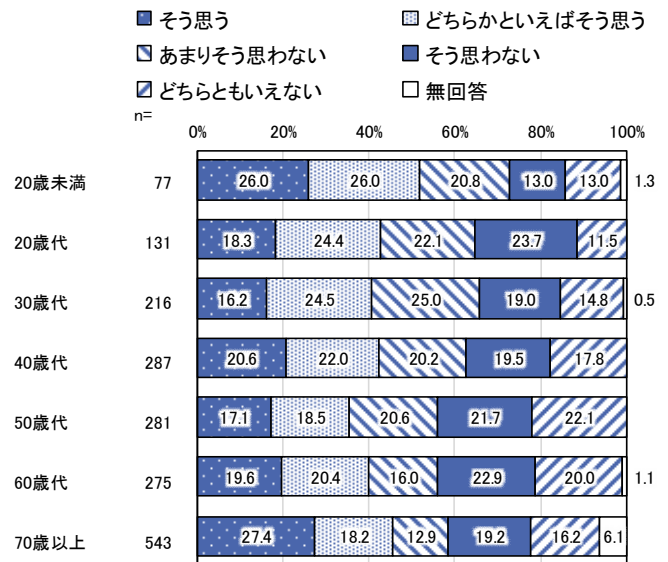
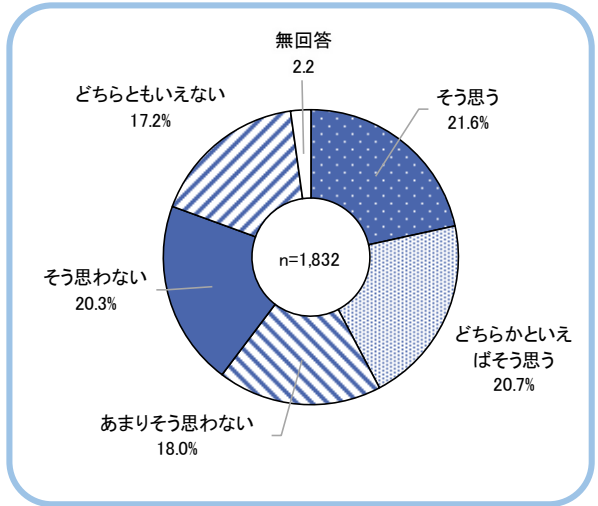


問 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

自殺対策は自分自身に関わると思うかについては、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”が42.3%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”が38.3%の割合となっています。

年齢別でみると、20歳未満で“そう思う”の割合が52.0%と高くなっています。また、20歳代で“そう思わない”の割合が45.8%と高くなっています。

#### 【年齢別】



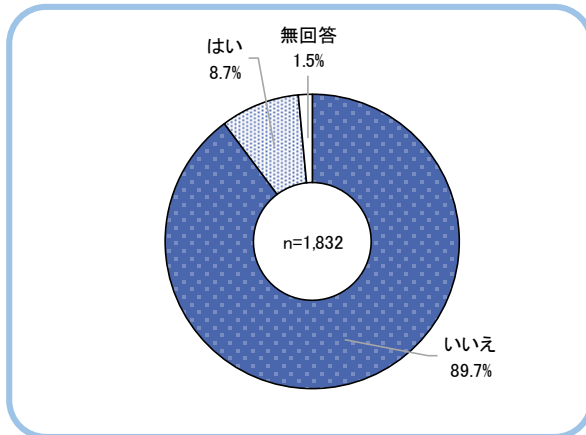


問 最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(○は1つ)

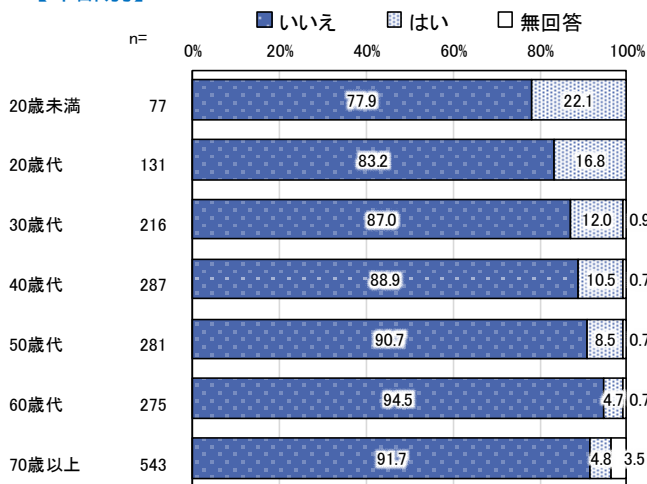
1年以内に自殺をしたいと思ったことがあるかについては、「いいえ」が89.7%、「はい」が8.7%の割合となっています。

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向にあり、20歳未満での割合は22.1%と高くなっています。

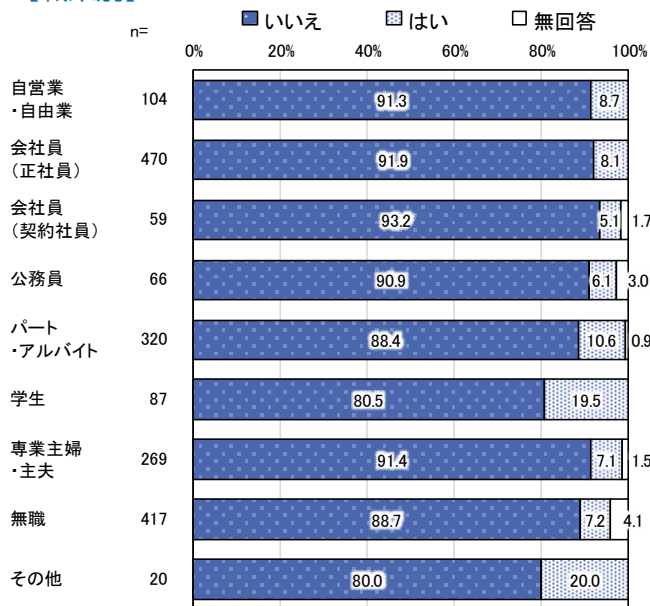
職業別でみると、学生で「はい」の割合が19.5%と高くなっています。



【年齢別】

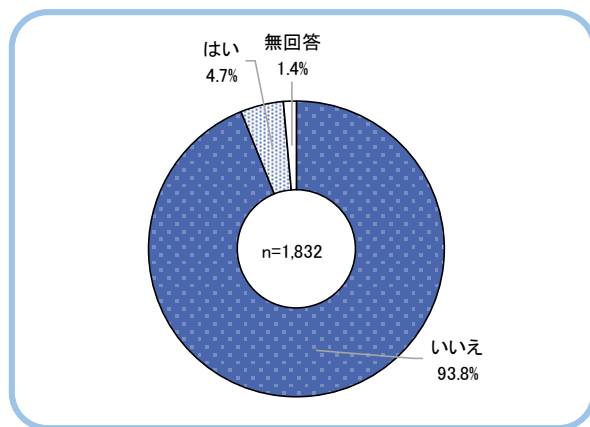


【職業別】



問 これまでに自殺未遂の経験がありますか。(○は1つ)

自殺未遂の経験の有無については、「いいえ」が93.8%、「はい」が4.7%の割合となっています。



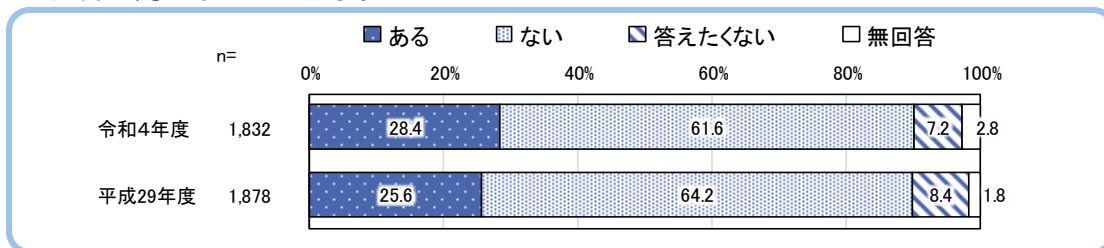
問 これまでに死にたいと思ったことがありますか。(○は1つ)

死にたいと思った経験については、「ある」が28.4%、「ない」が61.6%、「答えたくない」が7.2%の割合となっています。

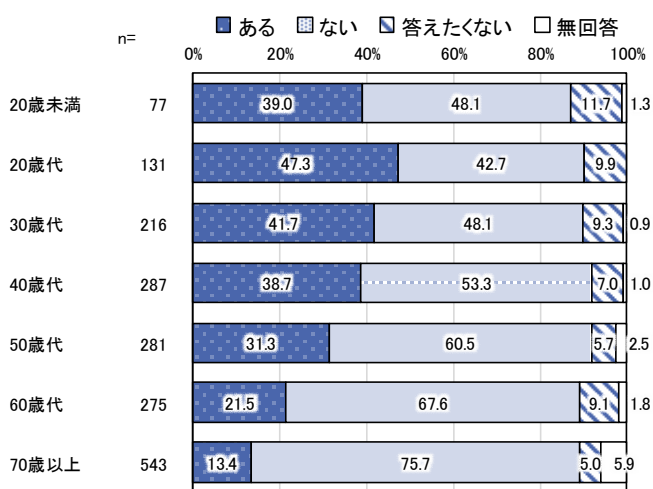
平成29年度と比較すると、「ある」の割合が2.8ポイント増加しています。

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向にあり、20歳代で47.3%と高くなっています。

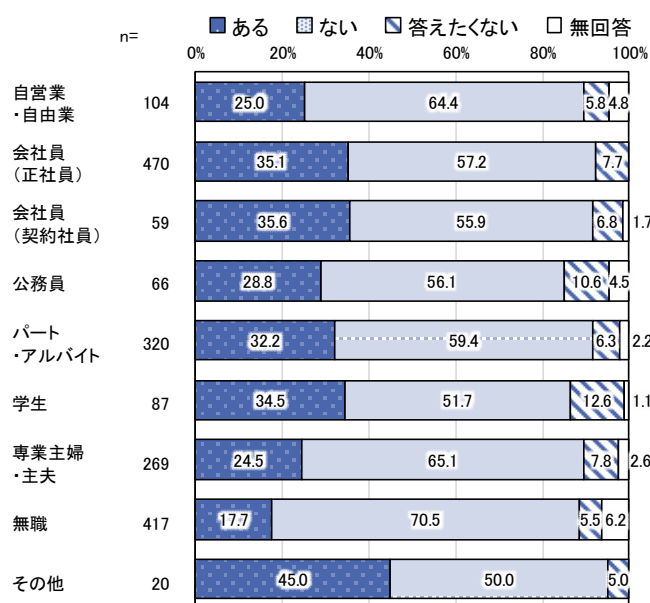
職業別でみると、「はい」の割合が、会社員（契約社員）で35.6%、会社員（正社員）で35.1%、学生で34.5%と高くなっています。



【年齢別】

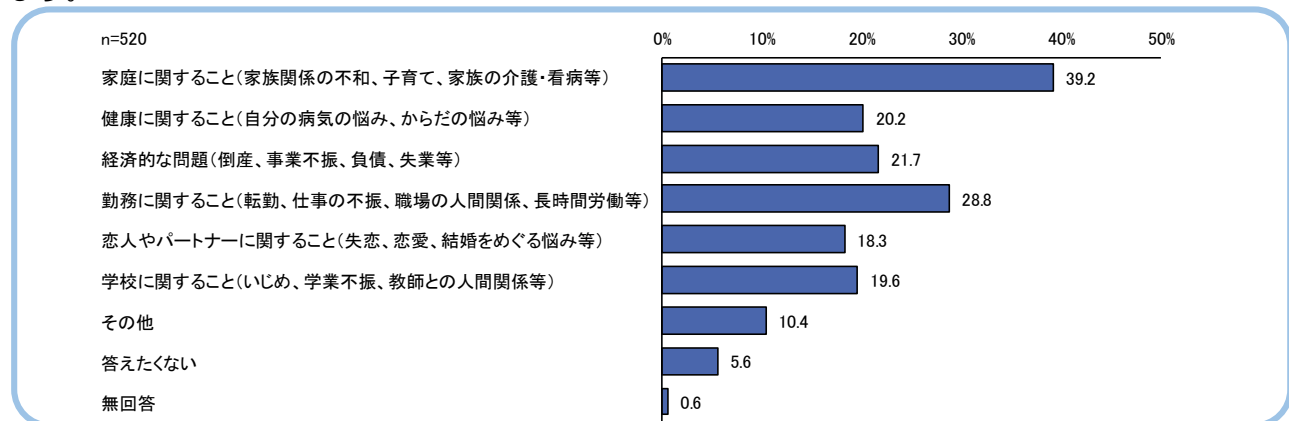


【職業別】



これまでに死にたいと思ったことが「ある」と回答された方にお聞きします。  
 問 どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

死にたいと思った原因については、「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が39.2%と最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が28.8%、「経済的な問題（倒産、事業不振、負債、失業等）」が21.7%の割合となっています。

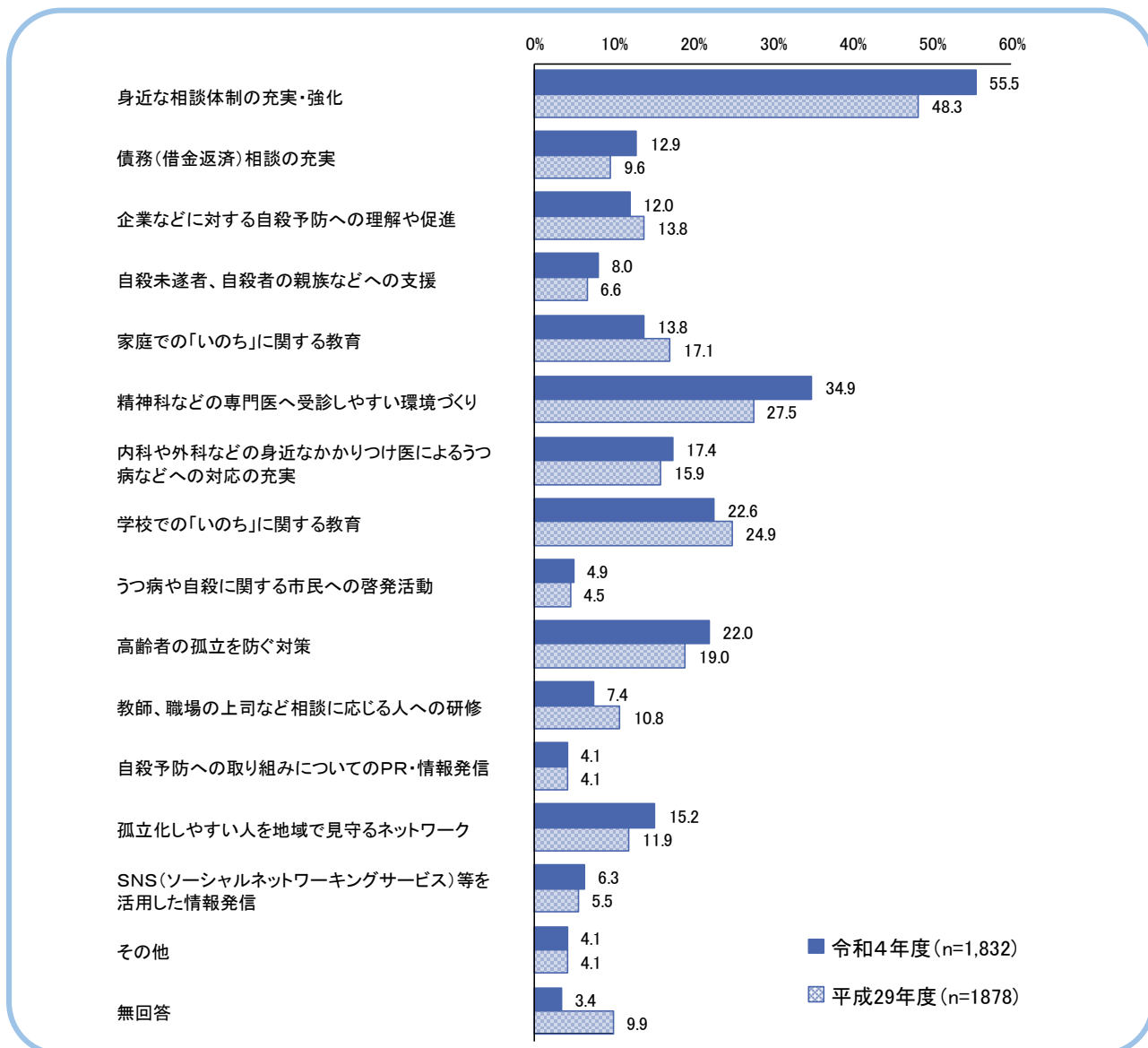


問 自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか。

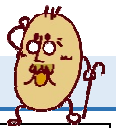
(○は3つまで)

自殺予防対策で充実させるべきことについては、「身近な相談体制の充実・強化」が55.5%と最も高く、次いで「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」が34.9%、「学校での「いのち」に関する教育」が22.6%の割合となっています。

平成29年度においても、「身近な相談体制の充実・強化」は最も高く、令和4年度では7.2ポイントの増加、また、「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」においても、令和4年度では7.4ポイント増加しており、相談体制の充実、専門医へ受診しやすい環境づくりが求められています。



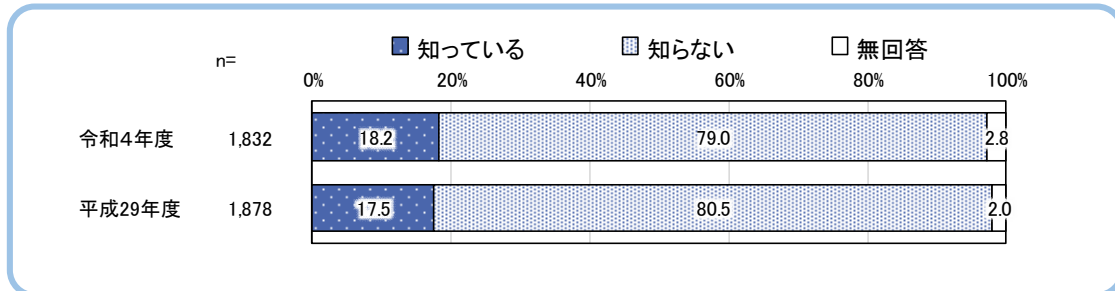
## 8 相談相手・相談機関について



問 あなたは、岡崎市のこころの健康に関する相談窓口「岡崎市こころホットライン」※（0564-64-7830）（無理しないで、なやみを！）をご存知ですか。（○は1つ）

岡崎市のこころの健康に関する窓口「岡崎市こころホットライン」の認知度については、「知っている」が18.2%、「知らない」が79.0%の割合となっています。

平成29年度と比較すると、「知っている」の割合が0.7ポイント増加しています。



### ●ひきこもり・メンタルヘルスEメール相談（匿名で相談可能）●

詳細はホームページをご確認ください。<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html>

### ●あいちこころのサポート相談（SNS）●

月曜～土曜 20時～24時（最終受付23時30分）、日曜 20時～翌月曜8時（最終受付7時30分）

- (1)LINE【ID:@aichi\_soudan】「あいちこころのサポート相談」を「友だち登録」し、トーク画面下の「相談を開始する」から、移動先画面にて事前アンケートに回答の上、相談を開始してください。
- (2)Twitter【ID:@aichi\_soudan】「あいちこころのサポート相談」アカウントをフォローし、ダイレクトメッセージ画面から事前アンケートに回答後、相談を開始してください。
- (3)Facebook【ID:@aichi.soudan】「あいちこころのサポート相談」アカウントをフォローし、メッセージ画面から事前アンケートに回答後、相談を開始してください。

※裏表紙にも掲載しています。参考にご覧ください。

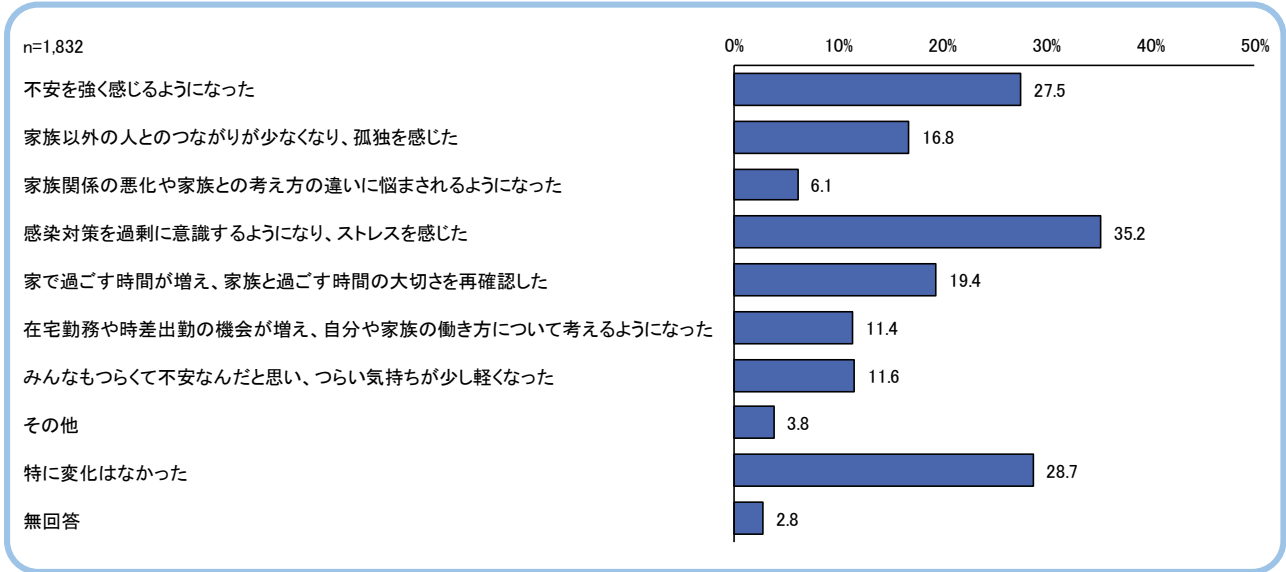


## 9 新型コロナウイルス感染症について

問 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えに変化については、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が35.2%と最も高く、次いで「特に変化はなかった」が28.7%、「不安を強く感じるようになった」が27.5%の割合となっています。

年齢別でみると、30歳代で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」の割合が45.4%と高くなっています。また、20歳未満で「特に変化はなかった」の割合が39.0%と高くなっています。



### 【年齢別】

(単位: %)

年齢別 n=1,810	有効回答数 (件)	不安を強く感じるようになった	家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた	家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった	感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた	家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再確認した	在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった	みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった	その他	特に変化はなかった	無回答
		20歳未満	77	23.4	13.0	3.9	33.8	19.5	9.1	7.8	-
20歳代	131	27.5	19.8	13.0	42.0	18.3	15.3	8.4	4.6	30.5	-
30歳代	216	25.5	25.0	12.5	45.4	23.6	20.4	5.6	2.8	22.7	-
40歳代	287	23.0	13.9	7.3	36.2	24.0	18.1	10.1	6.3	26.8	0.3
50歳代	281	26.0	16.0	9.3	41.6	16.0	19.2	6.4	4.3	24.6	2.1
60歳代	275	20.7	16.4	4.0	36.4	13.5	8.7	14.2	4.4	34.2	1.5
70歳以上	543	34.8	15.3	1.3	25.8	20.4	1.5	17.7	2.8	29.5	7.2

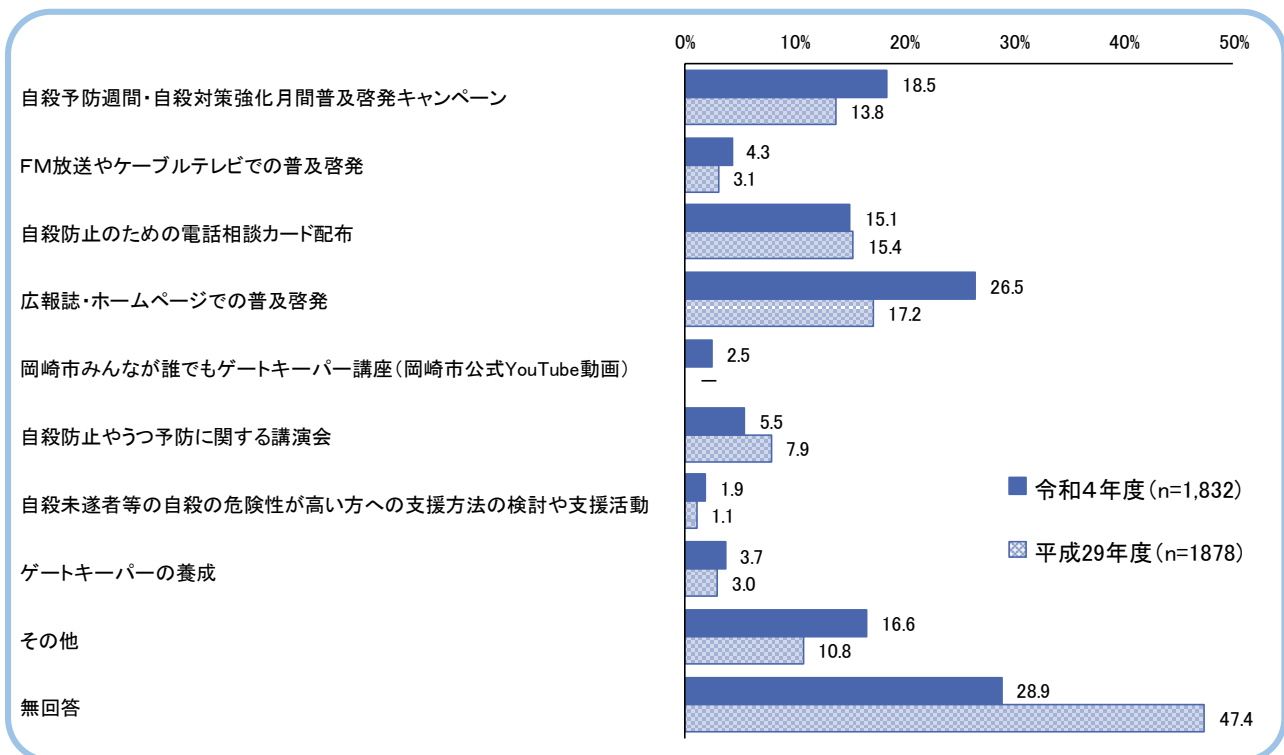


## 10 岡崎市の事業について

問 岡崎市が自殺予防のために行っている事業について、見たり聞いたりしたことのある事業をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

自殺予防のために行っている事業について、見たり聞いたりしたことのある事業は、「広報誌・ホームページでの普及啓発」が26.5%と最も高く、次いで「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」が18.5%、「その他」が16.6%の割合となっています。

平成29年度と比較すると、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が9.3ポイント、「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」の割合が4.7ポイント増加しています。

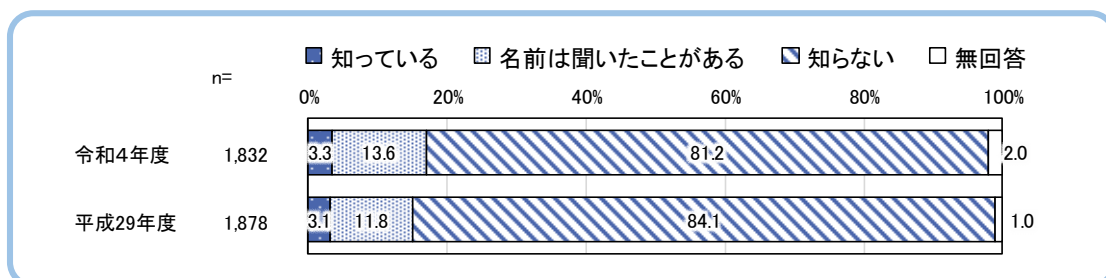


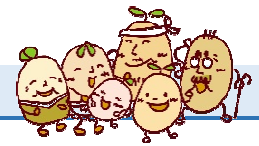
※平成29年度に「岡崎市みんなが誰でもゲートキーパー講座(岡崎市公式 YouTube 動画)」の選択肢はありませんでした。

問 あなたは、ゲートキーパーのことを知っていますか。(○は1つ)

ゲートキーパーの認知度については、「知らない」が81.2%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」が13.6%の割合となっています。

平成29年度と比較すると、「名前は聞いたことがある」の割合が2.0ポイント増加しているものの、ゲートキーパーの認知度は1割台にとどまっています。





## 11 調査結果のまとめ

### 【自殺企図リスク者の傾向】

これまでに死にたいと思ったことが「ある」人の割合が 28.4%と、平成 29 年度調査と比較すると 2.8%増加しており、全体の3割に近づく割合となっており、自殺企図の可能性のある人が潜在していると考えられる現状となっています。

### 【若年層の自殺対策】

自殺予防の対策として充実させる必要があると思うことは、「身近な相談体制の充実・強化」の割合が最も高く、平成 29 年度調査と比較しても 7.2 ポイント増加しています。また、「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」についても平成 29 年度調査と比較して 7.4 ポイント増加しています。

市の自殺予防事業について、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が高く、平成 29 年度調査と比較すると 9.3 ポイント増加しています。

うつ病に対するイメージについて、「うつ病は精神的な弱さが原因である」の設問に対し、「はい」と答えた割合は、平成 29 年度調査と比較すると 7.6 ポイント減少しています。

### 【就労者の自殺対策】

勤労者においては、正社員、契約社員ともにこれまでに死にたいと思ったことが「ある」人の割合が 35%台と高くなっています。

原因をみると、「家庭に関すること」の割合が 39.2%と最も高くなっています。

### 【うつ傾向者の自殺対策】

うつ状態が重くなるにつれ、休養や睡眠がとれていない状況となっています。

【相談窓口一覧】

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等※
こころの健康	精神疾患等、精神保健福祉に関する相談	岡崎市保健所健康増進課 こころの健康推進係	0564-23-6715	平日 9時～17時 (要予約)
		愛知県 精神保健福祉センター	052-962-5377	平日 9時～17時 (要予約)
	様々なこころの悩みについての電話相談	岡崎市こころホットライン (こころの健康電話相談)	0564-64-7830	平日 13時～20時
		あいち こころほっとライン 365	052-951-2881	毎日 9時～16時30分
		名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
		よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間 (通話料無料)
あいち自殺防止センター	052-870-9090	毎週金曜日 20時～23時		
母子・子育て	乳幼児の健康に関することや、お母さんの不安や悩みについての相談	岡崎市保健所健康増進課 母子支援係 母子事業係	母子支援係 0564-23-6069 母子事業係 0564-23-6084	平日 9時～17時
ジェンダー	人間関係・夫婦問題・子育て・自分の生き方・DV・セクハラ・LGBTなどに関する相談	岡崎市役所 家庭児童課	0564-23-6778	(生活上悩んでいる女性対象) 平日 8時30分～17時 ※面接相談は要予約
			0564-23-3241	(生活上悩んでいる女性対象) 水曜日以外(祝日含) 10時30分～16時30分 ※面接相談は要予約
			0564-23-6778 0564-23-3241	(生活上悩んでいる女性対象) 第2・3週火曜・土曜 14時～16時 ※要予約、弁護士による面接相談
		岡崎市役所 家庭児童課	080-2639-2111 (男性専用ダイヤル)	毎週水曜日(祝日除く) 17時～20時
		岡崎市役所 多様性社会推進課	0564-23-7681	(LGBTに関する悩みを抱えている本人・家族・関係者) 第3木曜日 17時～21時
生活	生活保護の相談	岡崎市役所 地域福祉課 相談支援係	0564-23-6158	平日 8時30分～17時15分
	生活困窮に関する相談	岡崎市役所 ふくし相談課	0564-23-6292	平日 8時30分～17時15分
	低所得者や障がい者・高齢者世帯等の自立を手助けする貸付制度利用の相談(一定条件あり)	岡崎市社会福祉協議会 サービスセンター	0564-23-8938	平日 8時30分～17時15分
労働	解雇、労働条件、いじめ等を含む労働問題に関する相談	岡崎労働基準監督署 (岡崎市総合労働相談コーナー)	0564-81-3732	平日 9時30分～17時
		労働条件相談ほっとライン	0120-811-610	平日 17時～22時 土日祝 9時～21時 ※外国語対応ダイヤル有(要検索)

令和4年度 岡崎市メンタルヘルスに関する市民意識調査 概要版

発行年月 令和5年3月

編集・発行 岡崎市保健所 健康増進課 こころの健康推進係

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1

電話：0564 (23) 6715 FAX：0564 (23) 5071