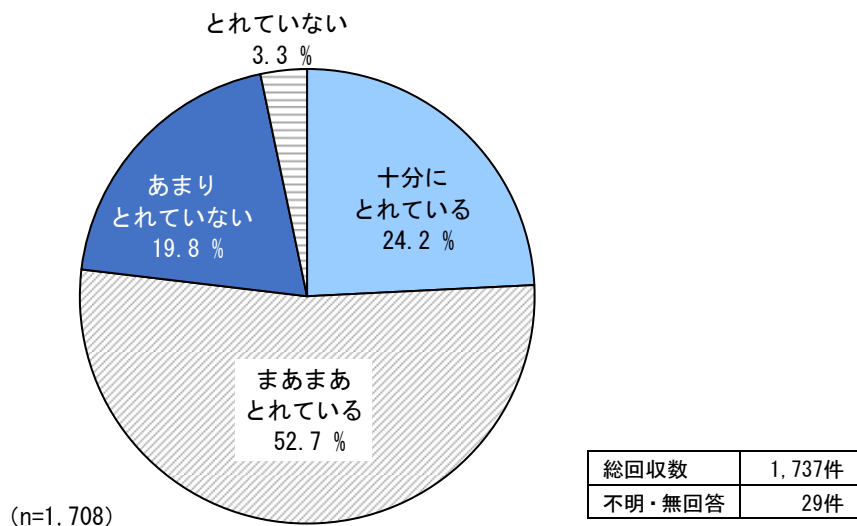


6. こころの健康状態について

(1) 睡眠の状況

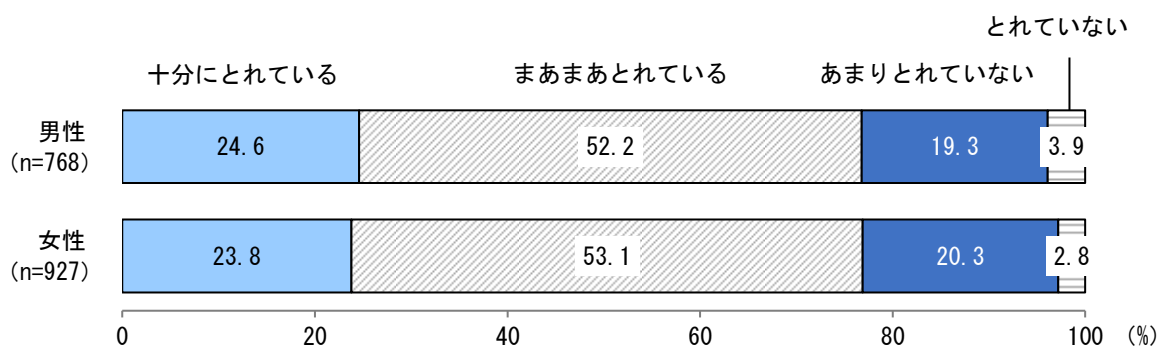
問11 あなたは、睡眠が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

【図6-1 睡眠の状況】



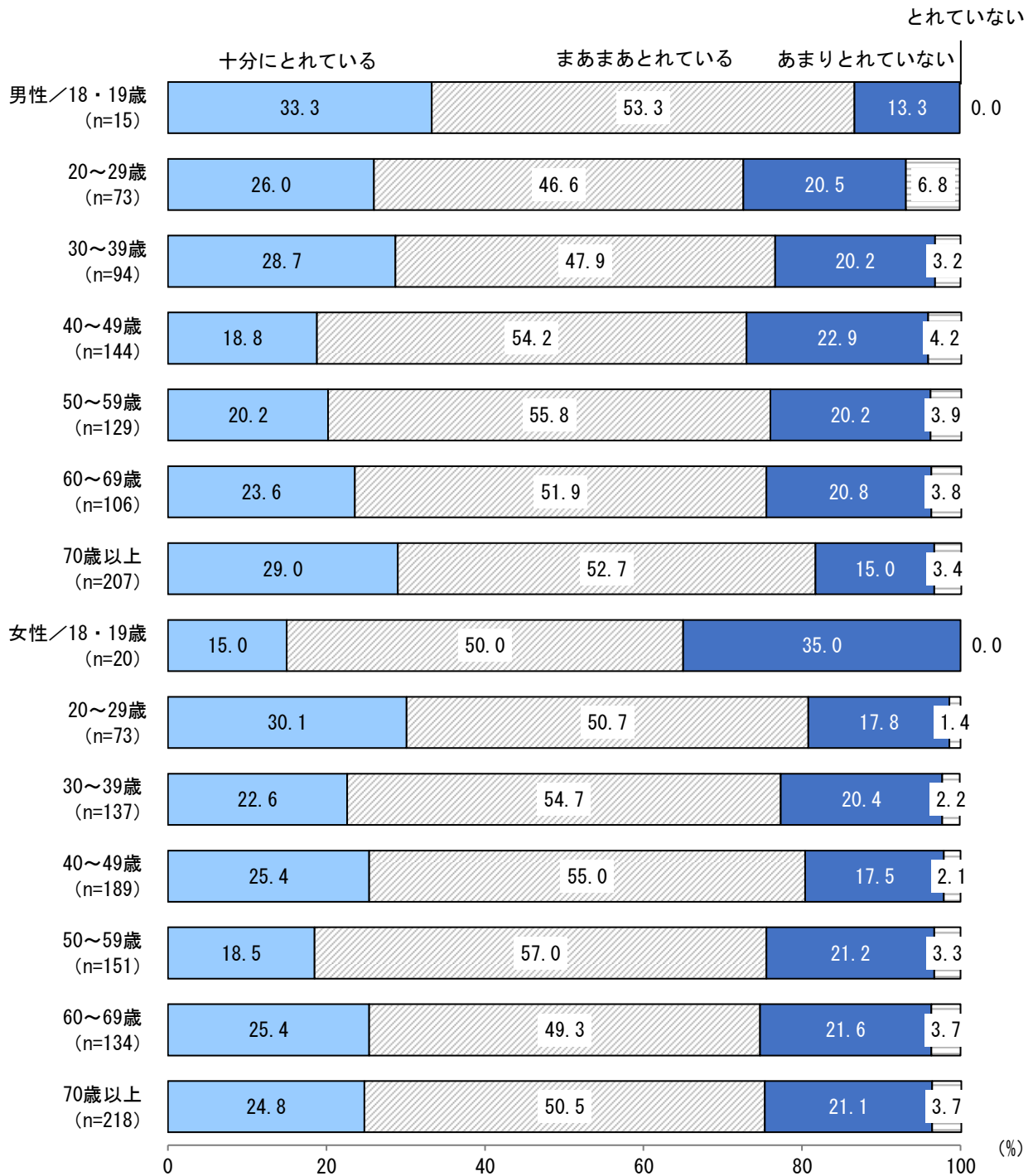
- 睡眠がとれているかについては、「十分にとれている」と「まあまあとれている」を合わせた『とれている』が76.9%、「とれていない」と「あまりとれていない」を合わせた『とれていない』が23.1%となっている。(図6-1)
- 性別でみると、男女ともに『とれている』が高く、男性では76.8%、女性では76.9%となっている。(図6-1-1)

【図6-1-1 性別 睡眠の状況】



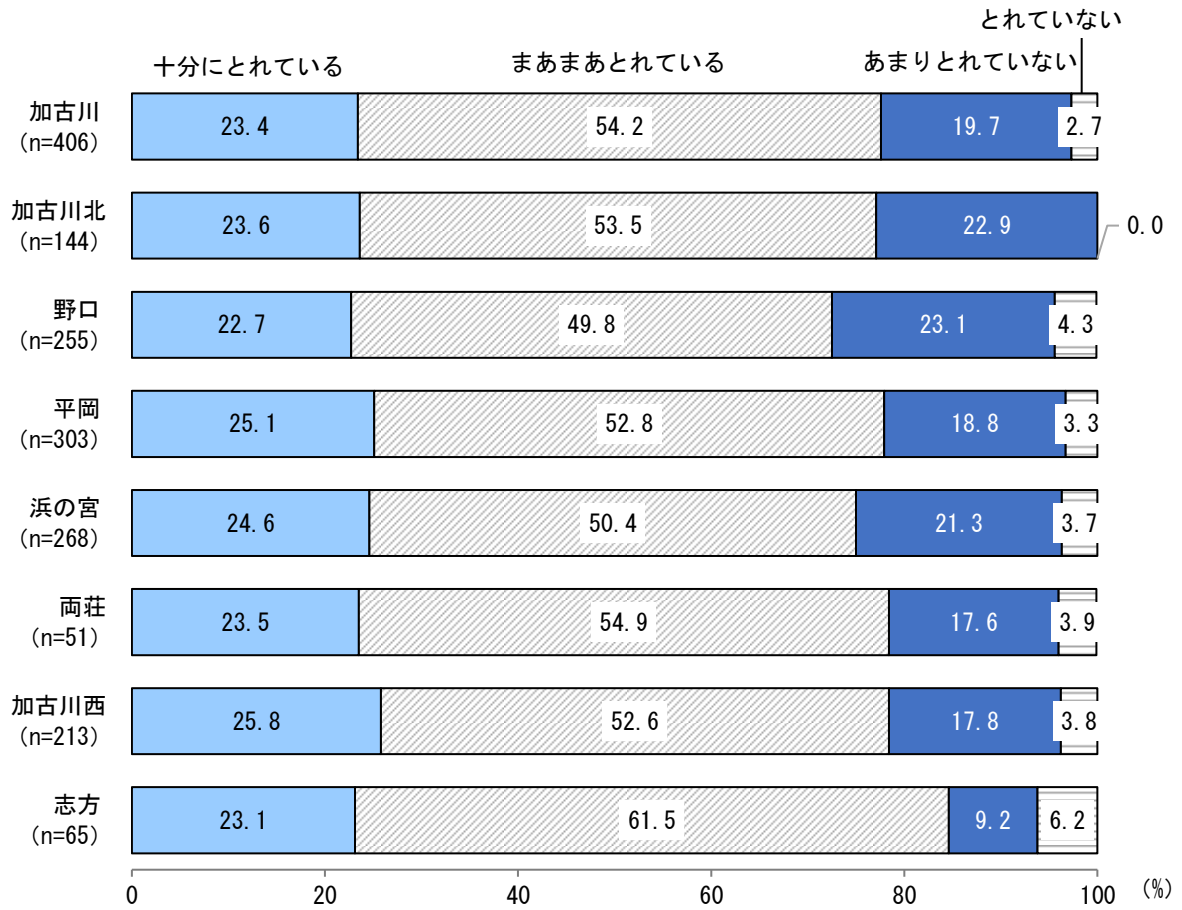
●性年代別でみると、『とれている』は「男性18・19歳」(86.6%)、「男性70歳以上」(81.7%)、「女性20～29歳」(80.8%)、「女性40～49歳」(80.4%) で高くなっている。『とれていない』は「女性18・19歳」(35.0%)、「男性20～29歳」(27.3%)、「男性40～49歳」(27.1%) で高くなっている。(図6-1-2)

【図6-1-2 性年代別 睡眠の状況】



- 居住地区別でみると、『とれている』は「志方」(84.6%)、「両荘」、「加古川西」(ともに78.4%) で高くなっている。『とれていない』は「野口」(27.4%)、「浜の宮」(25.0%)、「加古川北」(22.9%) で高くなっている。(図6-1-3)

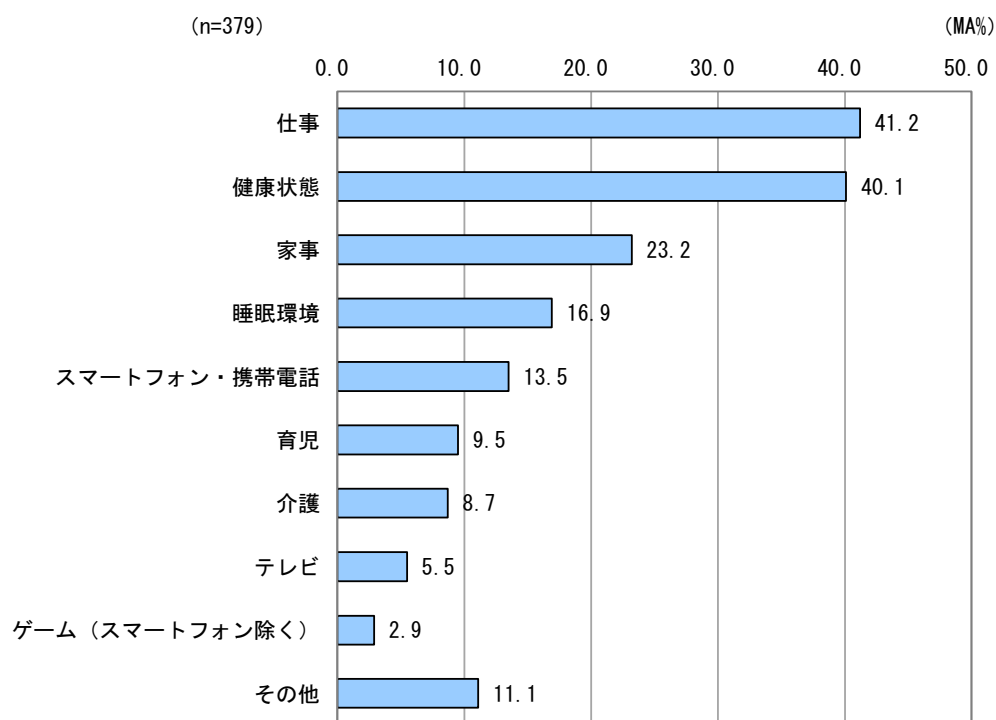
【図6-1-3 居住地区別 睡眠の状況】



(2) 睡眠の妨げとなる原因

問11-① 問11で「3. あまりとれていない」または「4. とれていない」を選ばれた方におたずねします。どのようなことがあなたの睡眠の妨げになっていますか（あてはまるものすべてに○）

【図6-2 睡眠の妨げとなる原因】

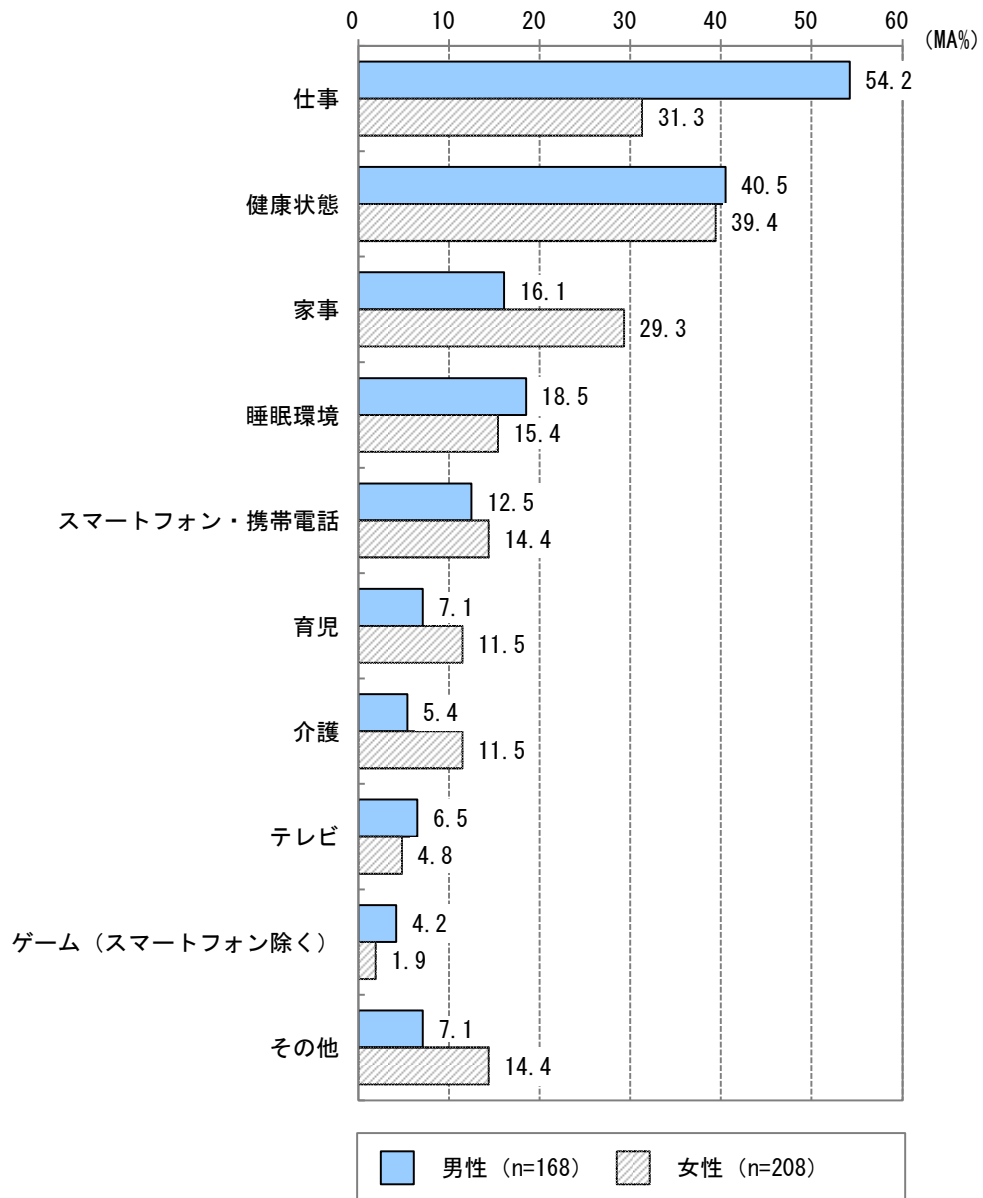


総回収数	395件
不明・無回答	16件

●睡眠の妨げとなる原因については、「仕事」が41.2%と最も高く、次いで、「健康状態」が40.1%、「家事」が23.2%となっている。(図6-2)

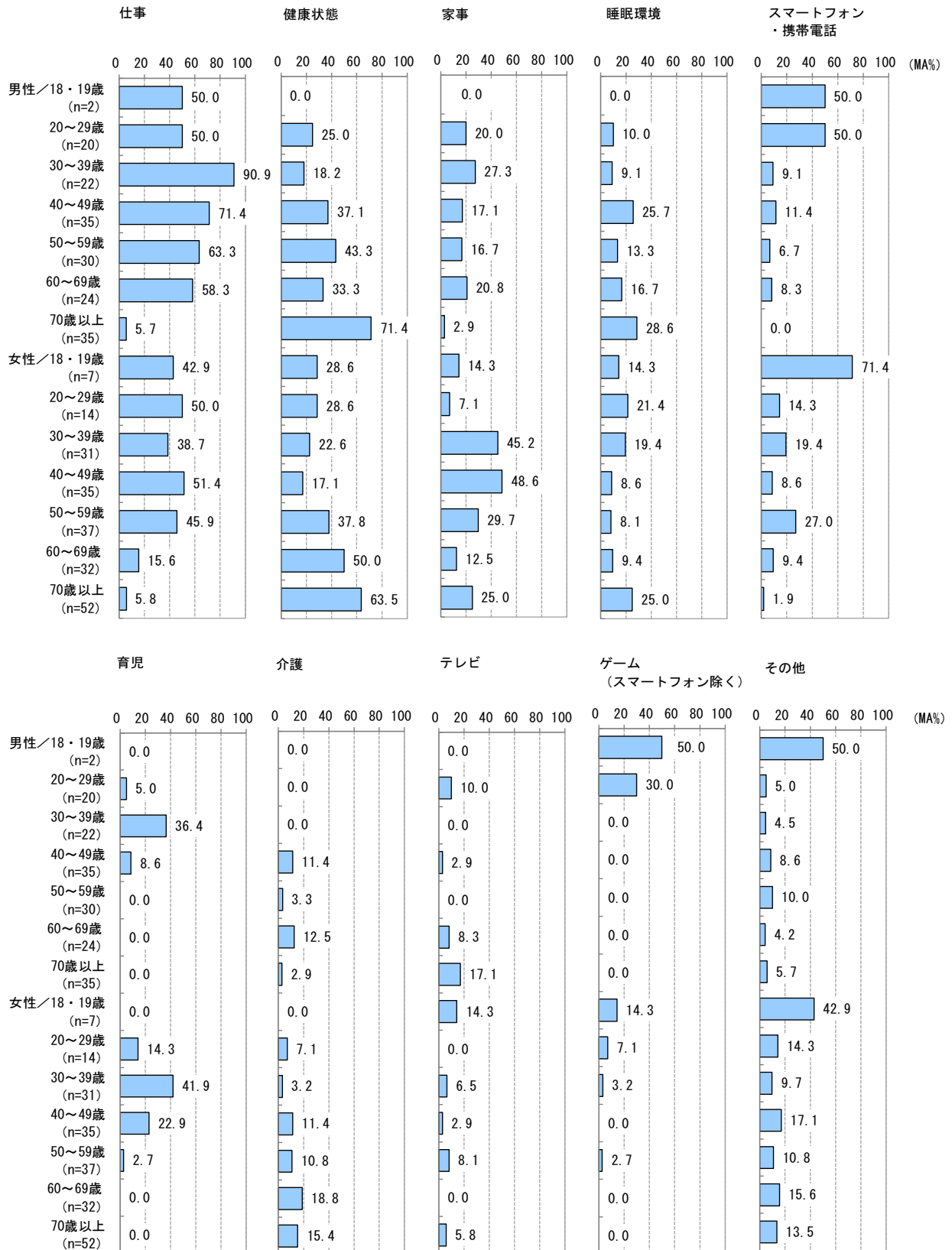
- 性別で見ると、男性では「仕事」、女性では「健康状態」が最も高く、それぞれ54.2%、39.4%となっている。男女を比較すると、男性では「仕事」、「睡眠環境」が高く、女性では「家事」、「育児」、「介護」などが高くなっている。(図6-2-1)

【図6-2-1 性別 睡眠の妨げとなる原因】



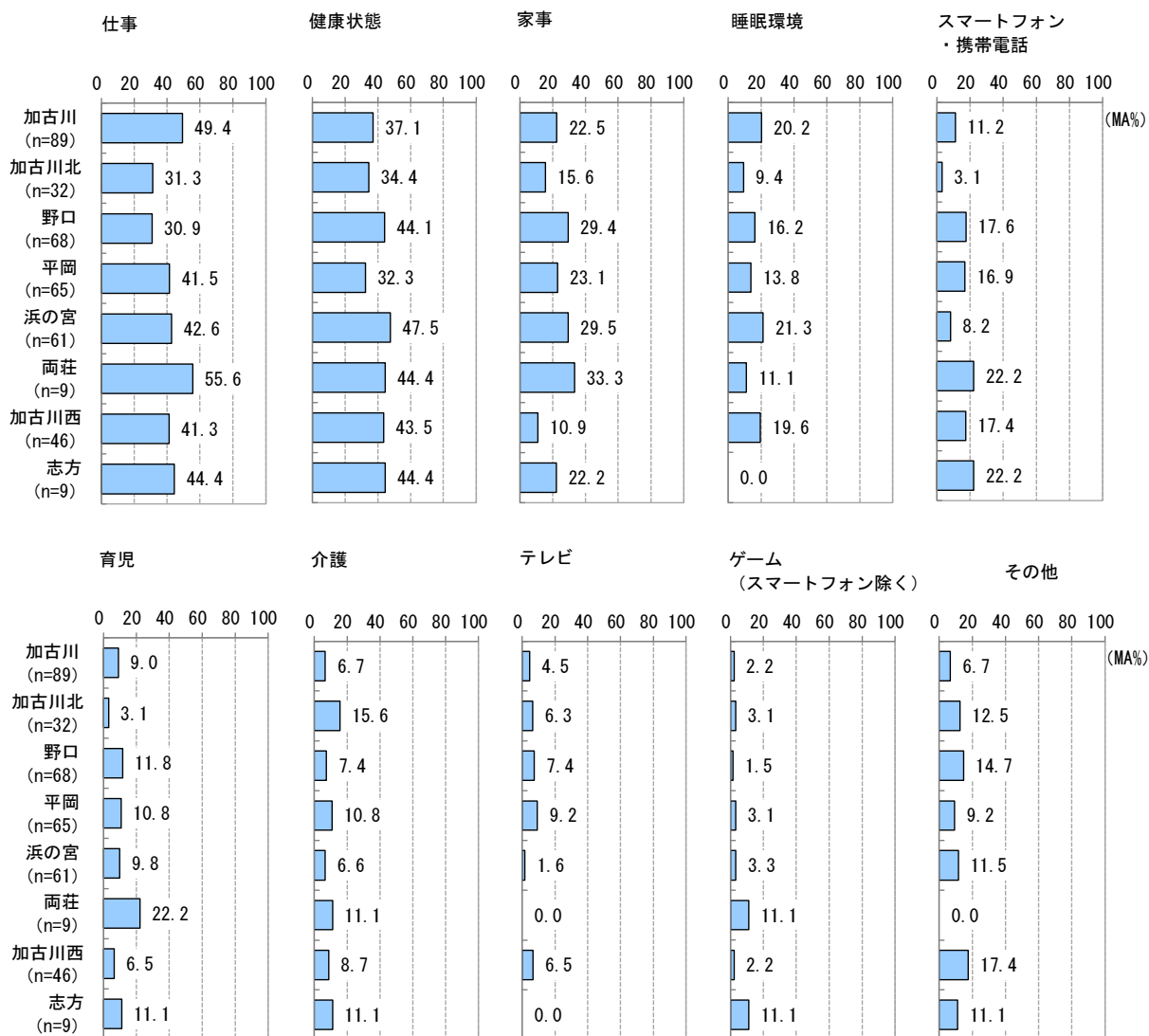
●性年代別でみると、「仕事」は「男性30～39歳」(90.9%)、「男性40～49歳」(71.4%)、「男性50～59歳」(63.3%) で高くなっている。「健康状態」は「男性70歳以上」(71.4%)、「女性70歳以上」(63.5%)、「女性60～69歳」(50.0%) で高くなっている。「スマートフォン・携帯電話」は「女性18・19歳」(71.4%) で高くなっている。(図6-2-2)

【図6-2-2 性年代別 睡眠の妨げとなる原因】



- 居住地区別でみると、「仕事」は「両荘」(55.6%)、「加古川」(49.4%)、「志方」(44.4%)で高くなっている。「健康状態」は「浜の宮」(47.5%)、「両荘」、「志方」(ともに44.4%)、「野口」(44.1%)で高くなっている。(図6-2-3)

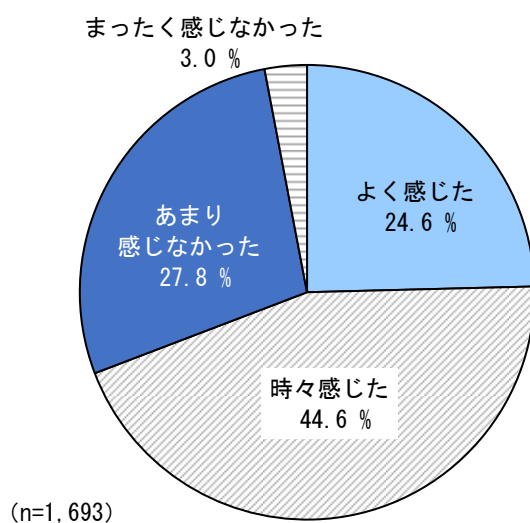
【図6-2-3 居住地区別 睡眠の妨げとなる原因】



(3) ストレスを感じたか

問12 あなたは、最近1ヵ月以内に、ストレスを感じましたか (○は1つ)

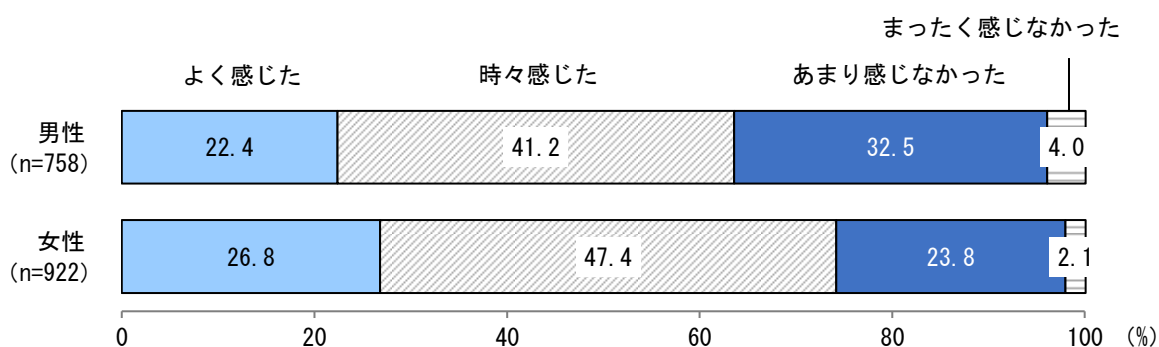
【図6-3 ストレスを感じたか】



総回収数	1,737件
不明・無回答	44件

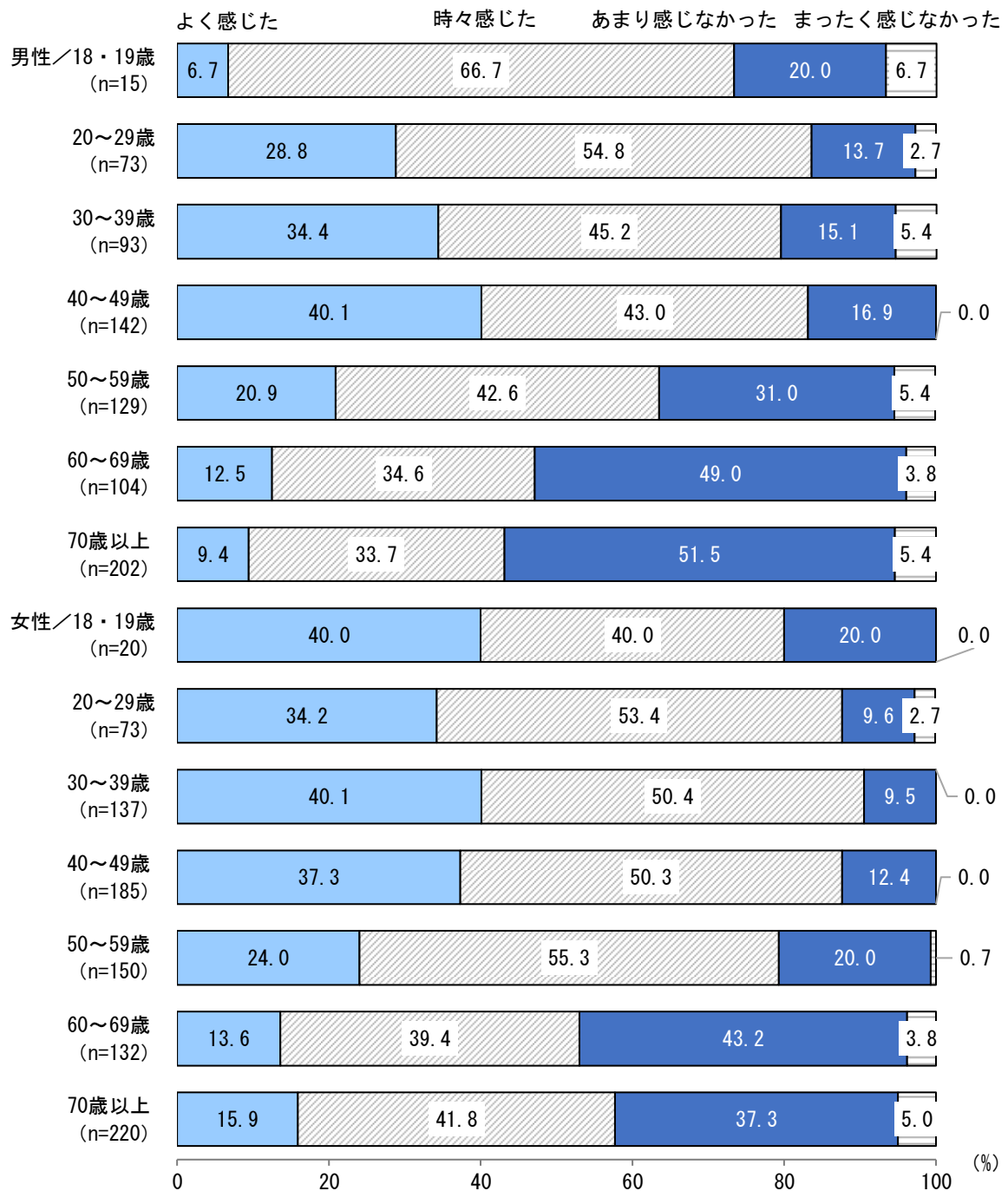
- ストレスを感じたかについては、「よく感じた」と「時々感じた」を合わせた『感じた』が69.2%、「まったく感じなかった」と「あまり感じなかった」を合わせた『感じなかった』が30.8%となっている。(図6-3)
- 性別で見ると、男女ともに『感じた』が高く、男性では63.6%、女性では74.2%となっている。(図6-3-1)

【図6-3-1 性別 ストレスを感じたか】



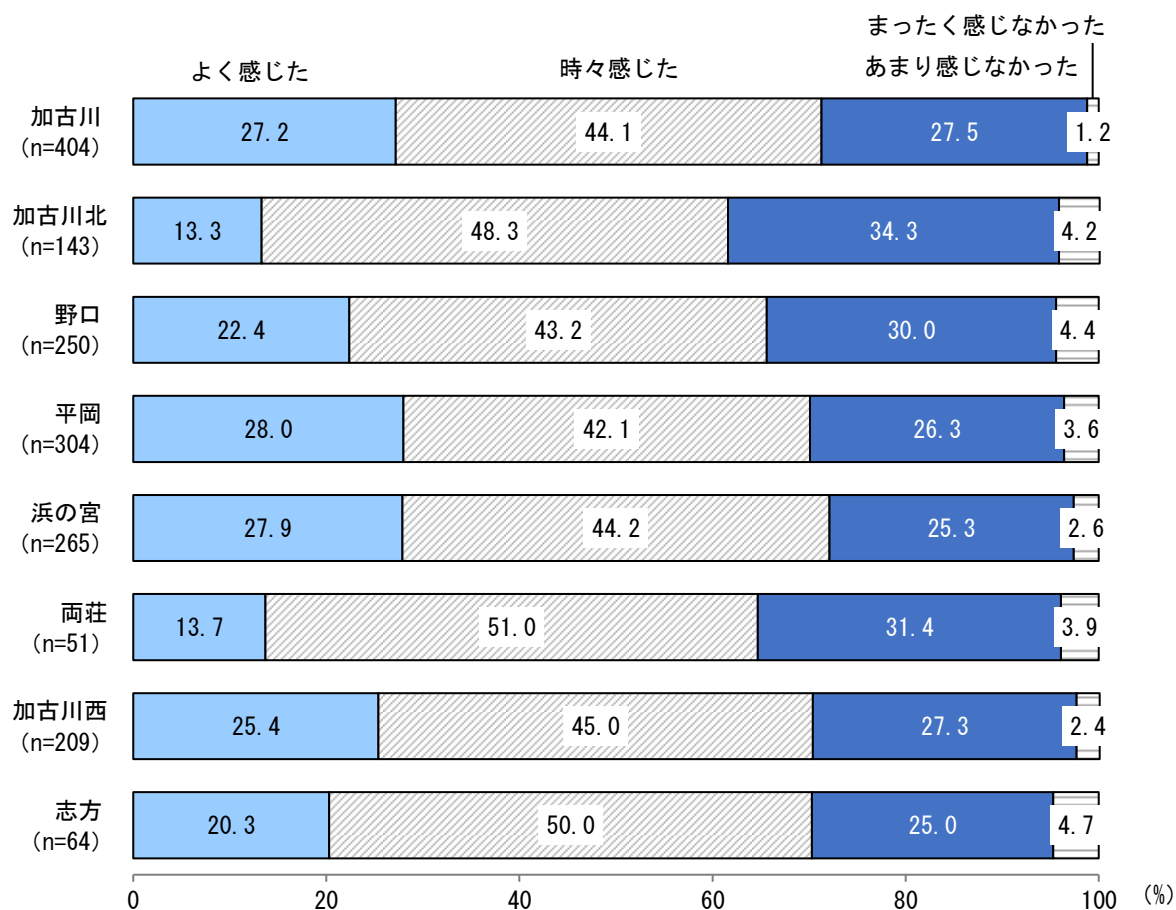
- 性年代別でみると、『感じた』は「女性30～39歳」(90.5%)、「女性20～29歳」、「女性40～49歳」(ともに87.6%)、「男性20～29歳」(83.6%)、「男性40～49歳」(83.1%)で高くなっている。『感じなかった』は「男性70歳以上」(56.9%)、「男性60～69歳」(52.8%)、「女性60～69歳」(47.0%)で高くなっている。(図6-3-2)

【図6-3-2 性年代別 ストレスを感じたか】



- 居住地区別でみると、『感じた』は「浜の宮」(72.1%)、「加古川」(71.3%)で高くなっている。『感じなかった』は「加古川北」(38.5%)、「両荘」(35.3%)で高くなっている。(図6-3-3)

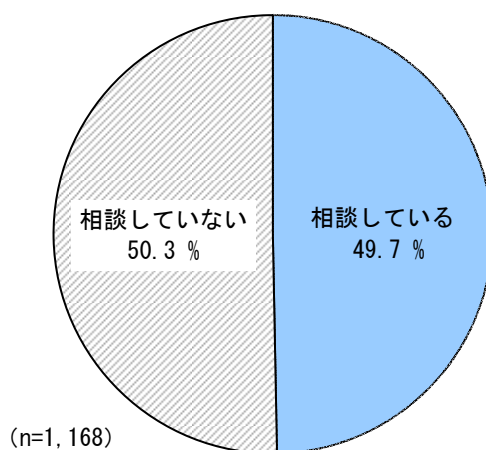
【図6-3-3 居住地区別 ストレスを感じたか】



(4) ストレスを相談するか

問12-① 問12で「1. よく感じた」または「2. 時々感じた」を選ばれた方におたずねします。あなたは悩みやストレスで困った時、誰（どこ）かに相談していますか。（○は1つ）

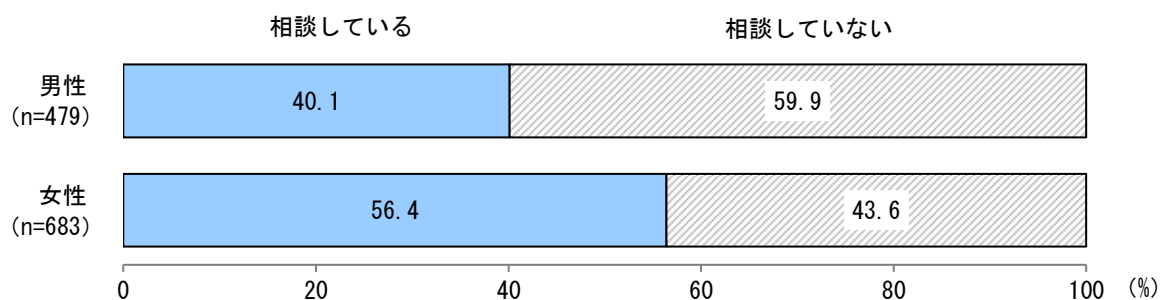
【図6-4 ストレスを相談するか】



総回収数	1,172件
不明・無回答	4件

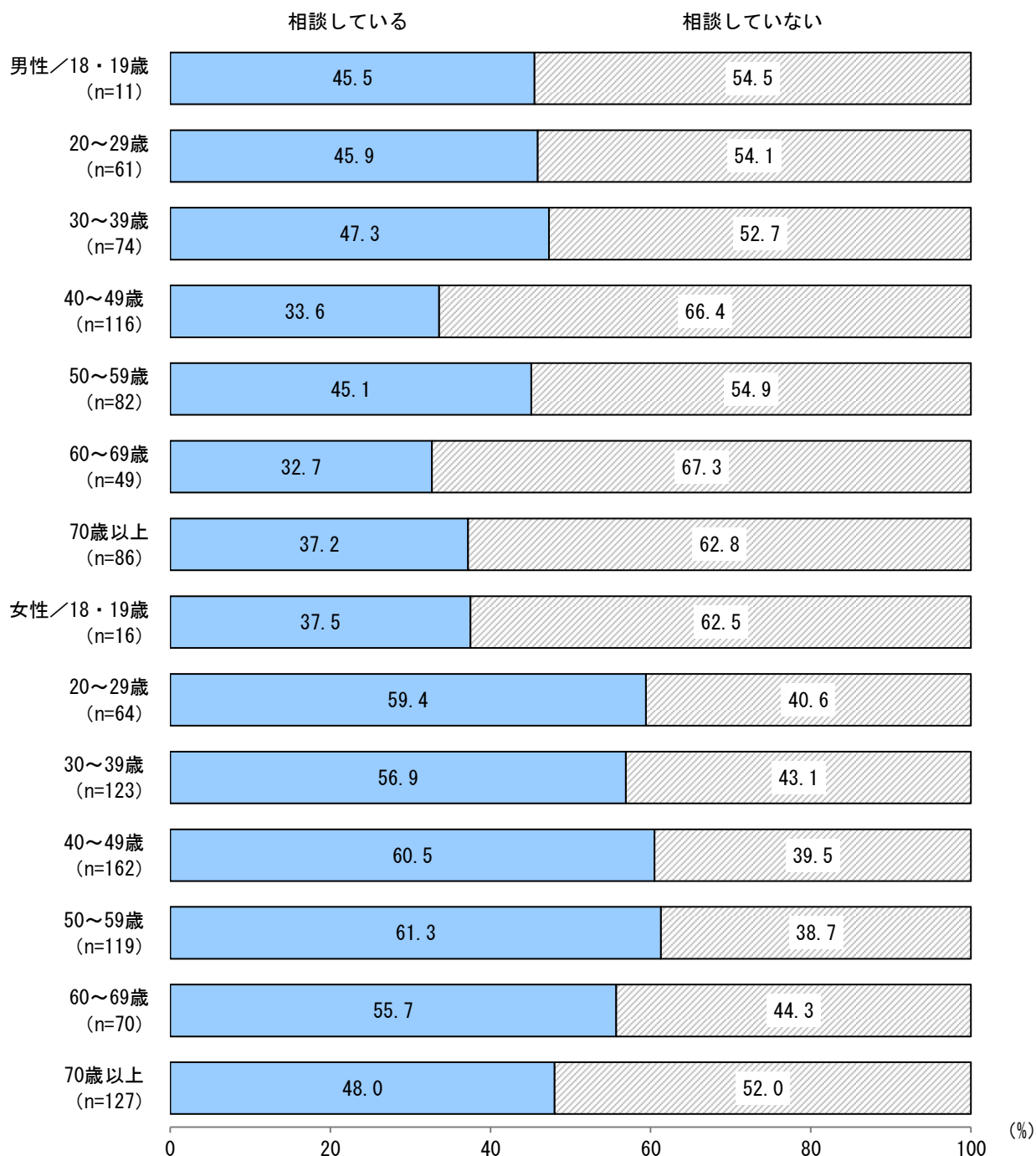
- ストレスを相談しているかについては、「相談している」が49.7%、「相談していない」が50.3%となっている。（図6-4）
- 性別で見ると、男性では「相談していない」が高く、女性では「相談している」が高く、それぞれ59.9%、56.4%となっている。「相談している」は女性が16.3ポイント高くなっている。（図6-4-1）

【図6-4-1 性別 ストレスを相談するか】



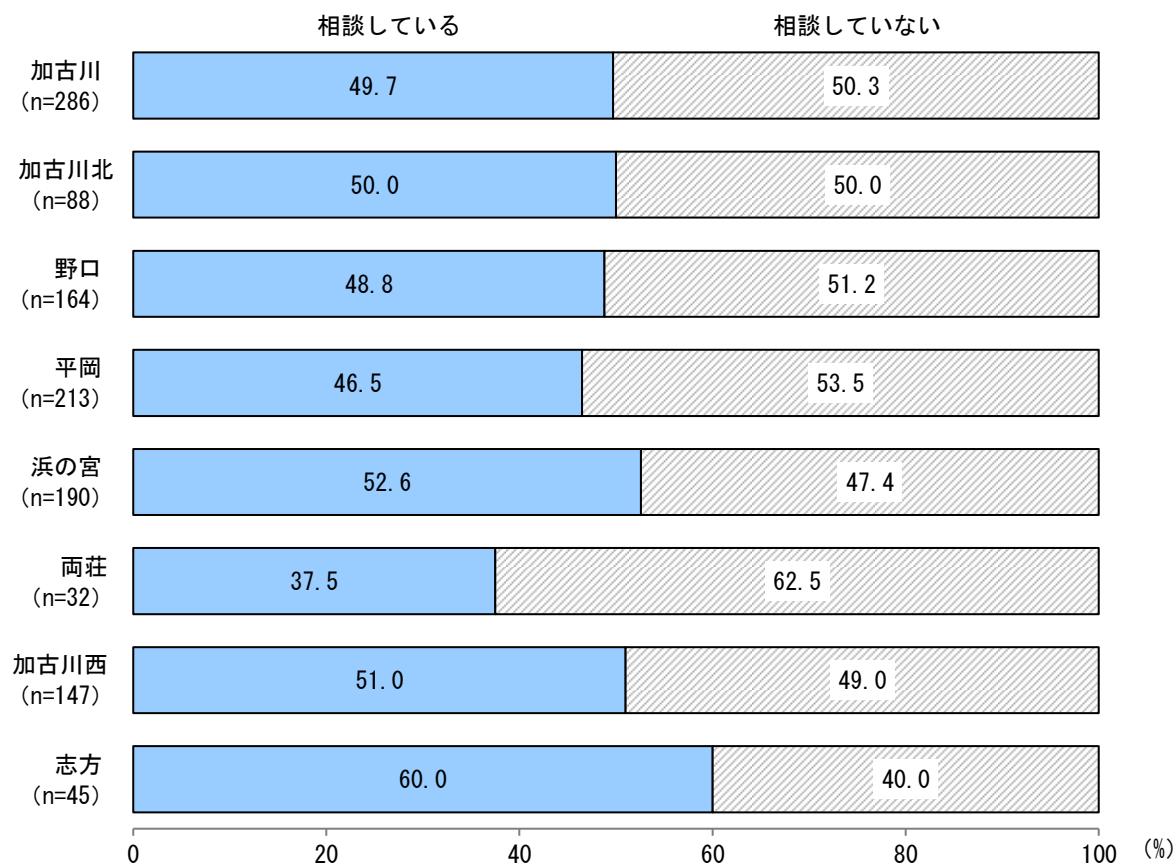
- 性年代別でみると、「相談している」は「女性50～59歳」(61.3%)、「女性40～49歳」(60.5%)で高くなっている。「相談していない」は「男性60～69歳」(67.3%)、「男性40～49歳」(66.4%)で高くなっている。(図6-4-2)

【図6-4-2 性年代別 ストレスを相談するか】



- 居住地区別でみると、「相談している」は「志方」(60.0%)、「浜の宮」(52.6%) で高くなっている。「相談していない」は「両荘」(62.5%)、「平岡」(53.5%) で高くなっている。
(図6-4-3)

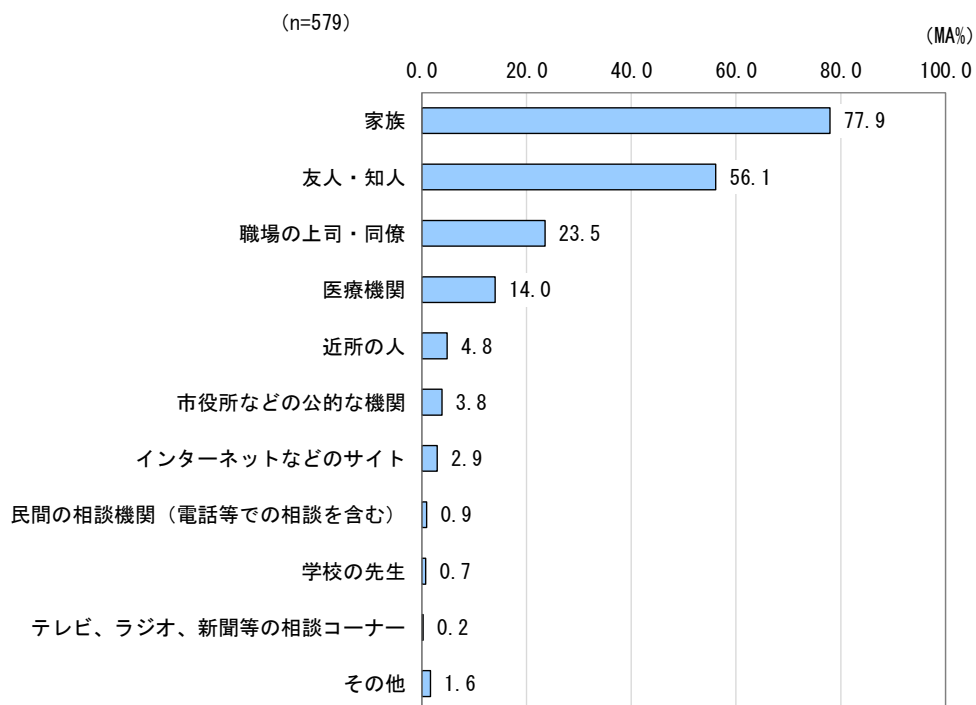
【図6-4-3 居住地区別 ストレスを相談するか】



(5) 悩みやストレスの相談先

問12-② 問12-①で「1. 相談している」を選ばれた方におたずねします。あなたは、誰（どこ）に相談していますか（あてはまるものすべてに○）

【図6-5 悩みやストレスの相談先】

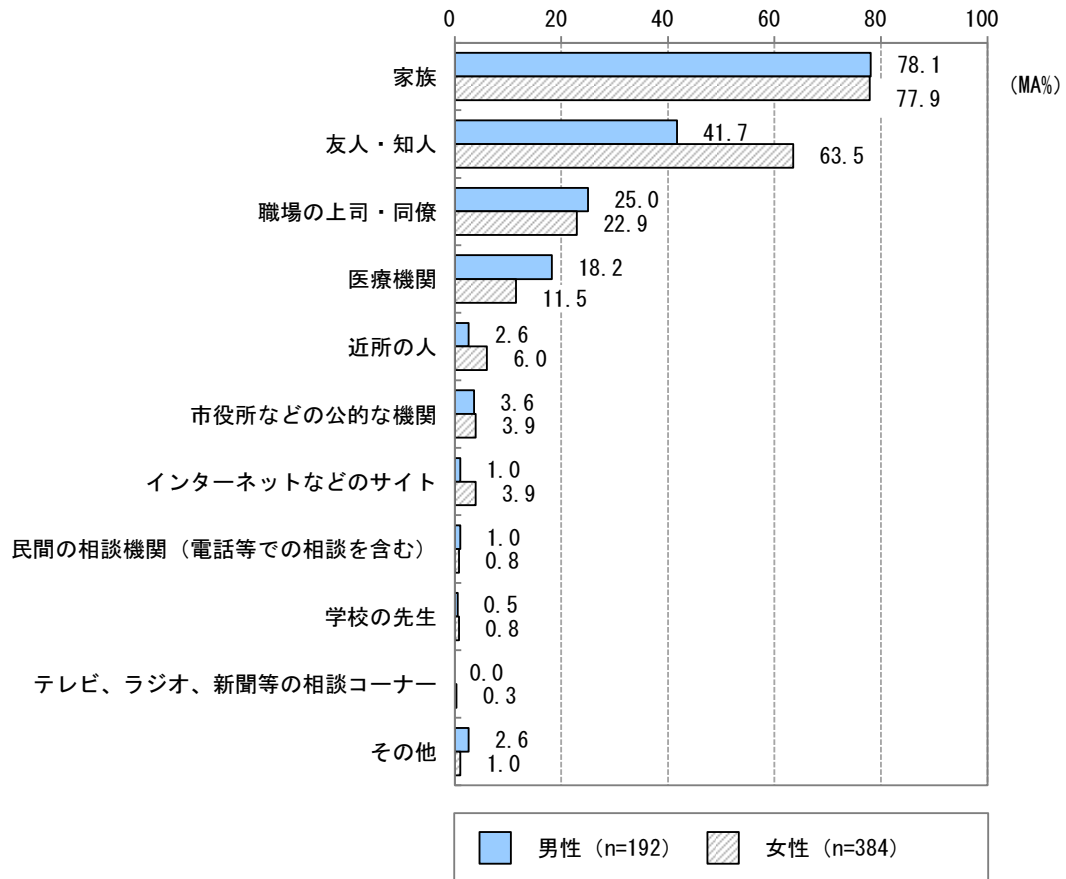


総回収数	580件
不明・無回答	1件

- 悩みやストレスの相談先については、「家族」が77.9%と最も高く、次いで、「友人・知人」が56.1%、「職場の上司・同僚」が23.5%となっている。(図6-5)

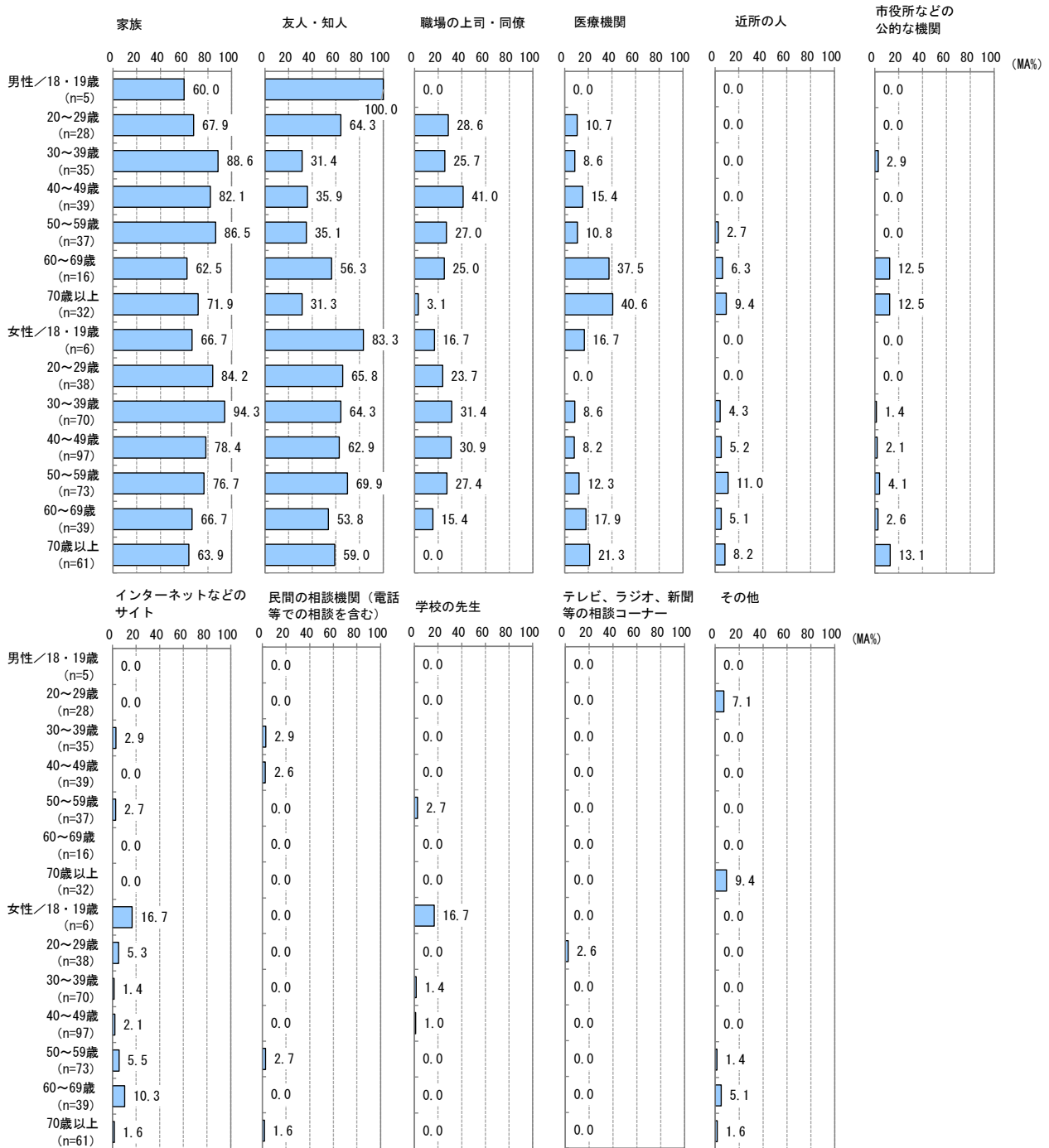
- 性別で見ると、男女ともに「家族」が最も高く、男性では78.1%、女性では77.9%となっている。男女を比較すると、男性では「職場の上司・同僚」、「医療機関」が高く、女性では「友人・知人」、「近所の人」が高くなっている。(図6-5-1)

【図6-5-1 性別 悩みやストレスの相談先】



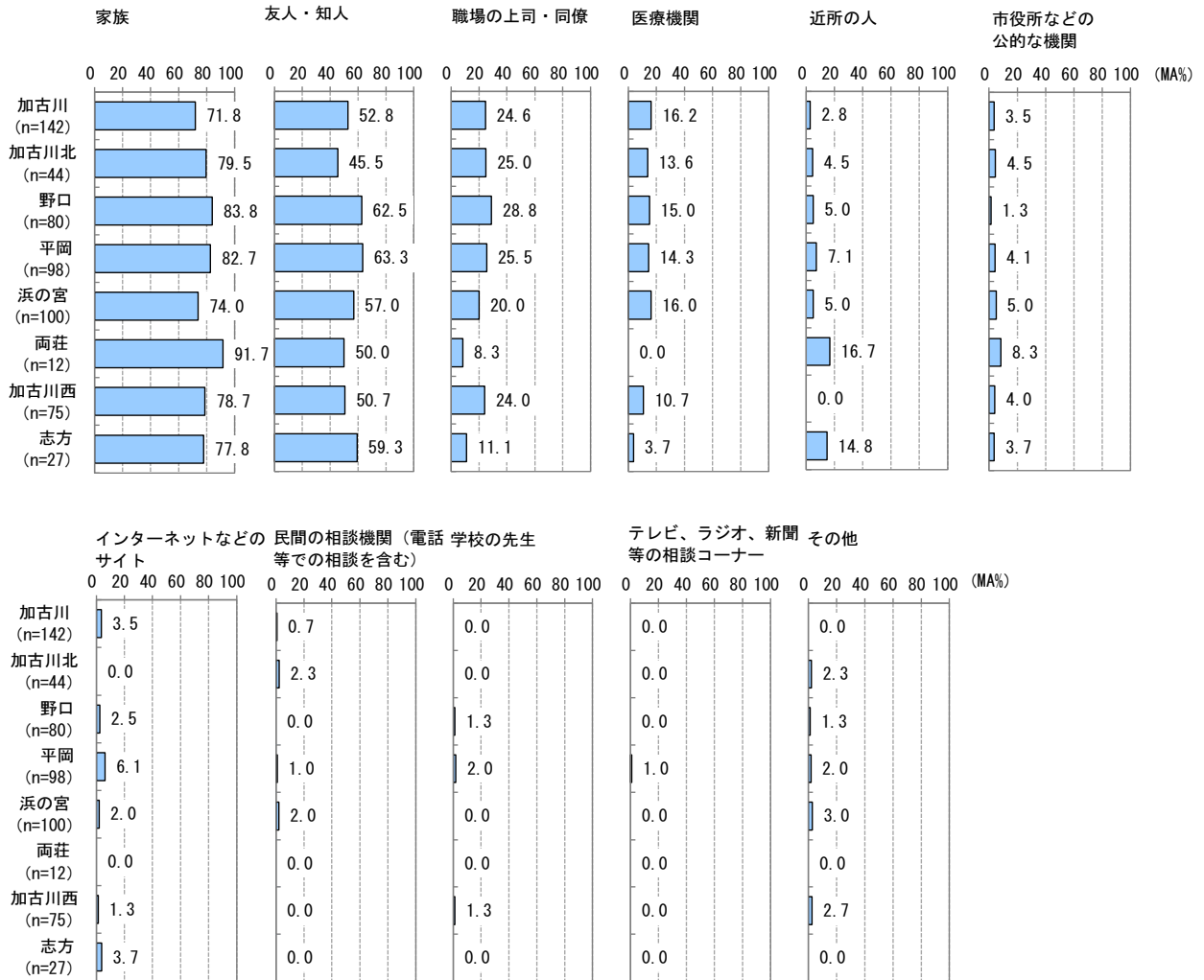
●性年代別でみると、「家族」は「女性30～39歳」(94.3%)、「男性30～39歳」(88.6%)で高くなっている。「友人・知人」は「男性18・19歳」(100.0%)、「女性18・19歳」(83.3%)で高くなっている。(図6-5-2)

【図6-5-2 性年代別 悩みやストレスの相談先】



●居住地別でみると、「家族」は「両荘」(91.7%)、「野口」(83.8%) で高くなっている。
 「友人・知人」は「平岡」(63.3%)、「野口」(62.5%) で高くなっている。(図6-5-3)

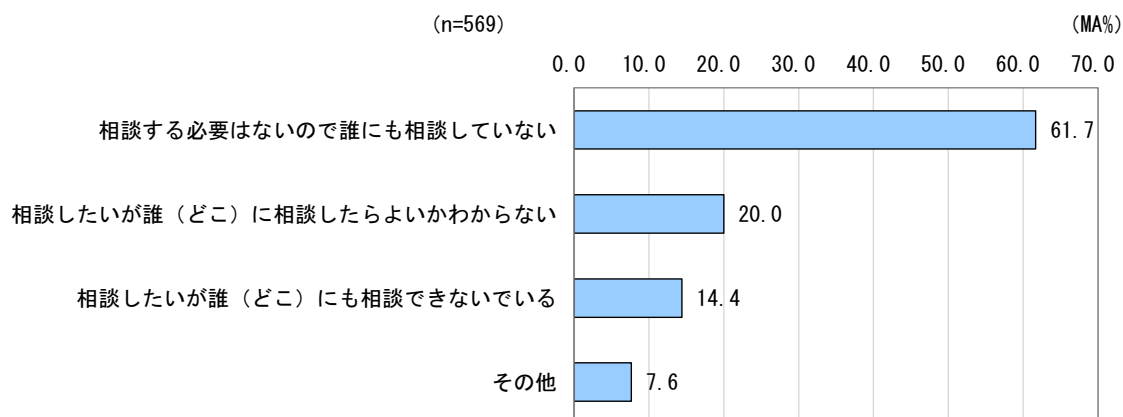
【図6-5-3 居住地別 悩みやストレスの相談先】



(6) 悩みやストレスを相談しない理由

問12-③ 問12-①で「2. 相談していない」を選ばれた方におたずねします。あなたが、誰（どこ）にも相談していないのはなぜですか。（あてはまるものすべてに○）

【図6-6 悩みやストレスを相談しない理由】

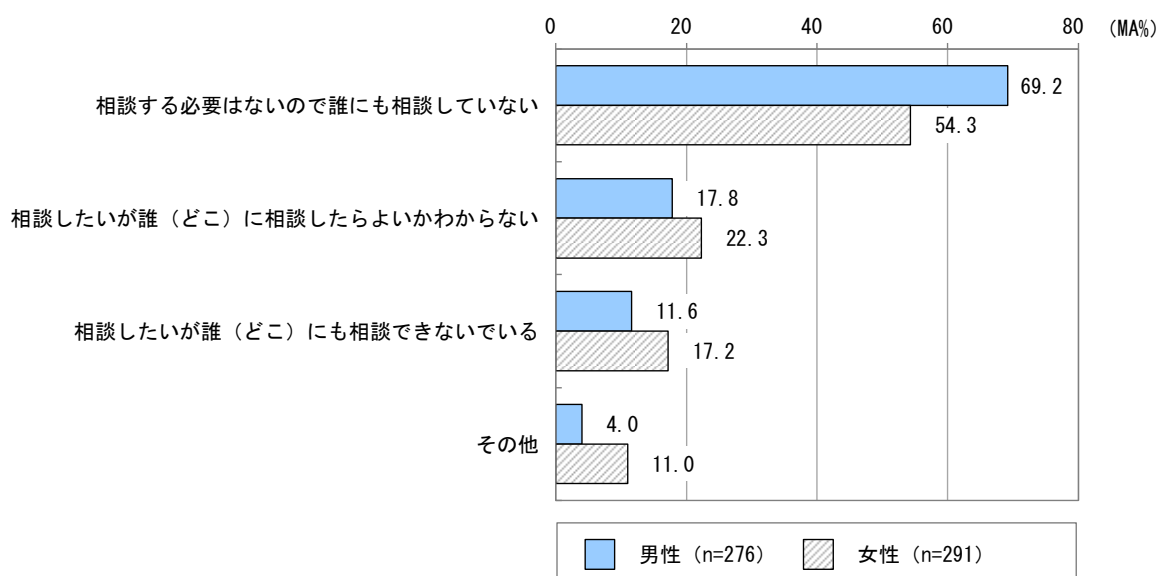


総回収数	588件
不明・無回答	19件

●悩みやストレスを相談しない理由については、「相談する必要はないので誰にも相談していない」が61.7%と最も高く、次いで、「相談したいが誰（どこ）に相談したらよいかわからない」が20.0%、「相談したいが誰（どこ）にも相談できないでいる」が14.4%となっている。（図6-6）

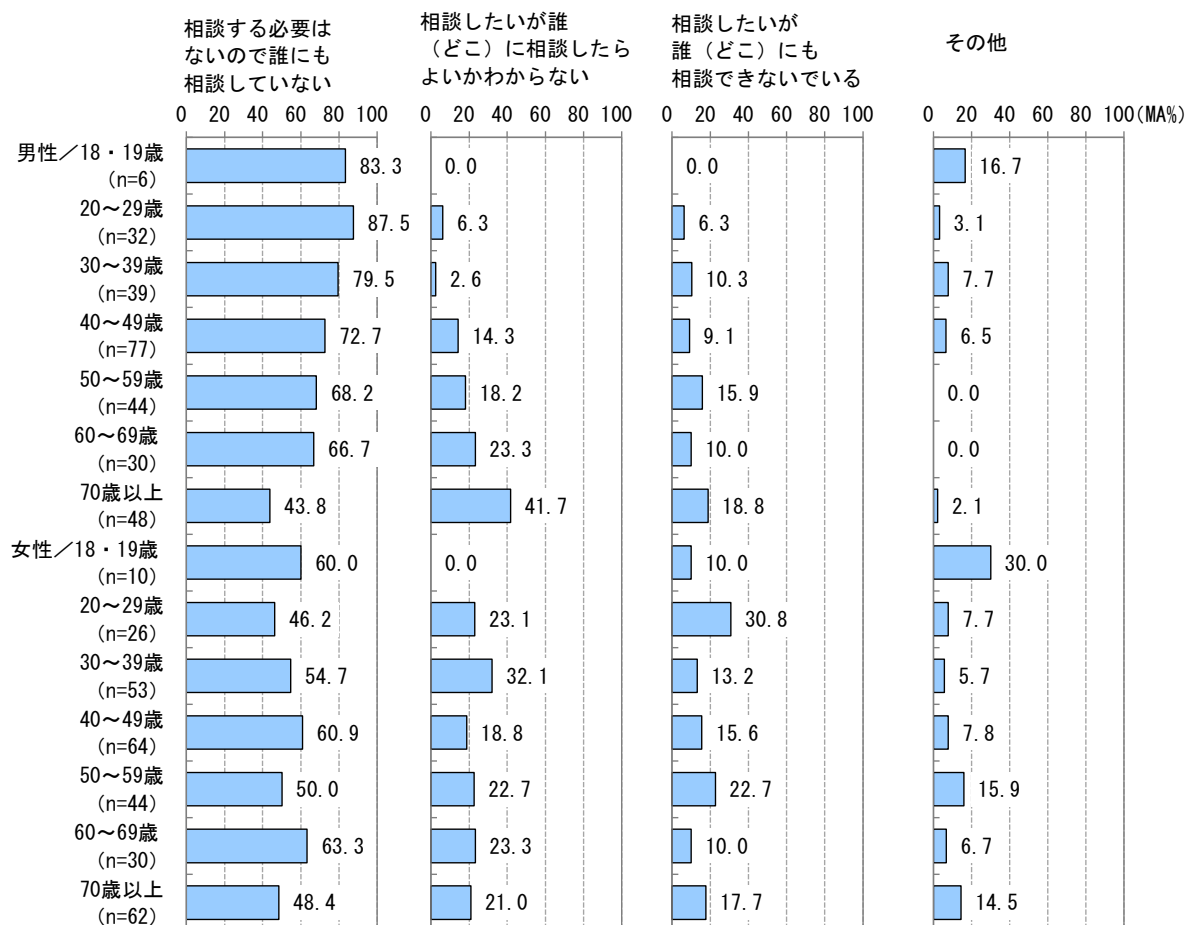
●性別でみると、男女ともに「相談する必要はないので誰にも相談していない」が最も高く、男性では69.2%、女性では54.3%となっている。男女を比較すると、男性は「相談する必要はないので誰にも相談していない」が高く、女性は「相談したいが誰（どこ）に相談したらよいかわからない」、「相談したいが誰（どこ）にも相談できないでいる」が高くなっている。（図6-6-1）

【図6-6-1 性別 悩みやストレスを相談しない理由】



●性年代別でみると、「相談する必要はないので誰にも相談していない」は「男性20～29歳」(87.5%)、「男性18・19歳」(83.3%) で高くなっている。「相談したいが誰(どこ)に相談したらよいかわからない」は「男性70歳以上」(41.7%)、「女性30～39歳」(32.1%) で高くなっている。「相談したいが誰(どこ)にも相談できないでいる」は「女性20～29歳」(30.8%) で高くなっている。(図6-6-2)

【図6-6-2 性年代別 悩みやストレスを相談しない理由】



●居住地区別でみると、「相談する必要はないので誰にも相談していない」は「加古川北」(70.0%)、「加古川西」(65.7%) で高くなっている。「相談したいが誰(どこ)に相談したらよいかわからない」は「両荘」(26.3%)、「浜の宮」(26.1%) で高くなっている。(図6-6-3)

【図6-6-3 居住地区別 悩みやストレスを相談しない理由】

