

南部町自殺対策計画策定実態調査
報告書

令和5年2月
青森県南部町

— 目 次 —

調 査 概 要	1
---------	---

調 査 結 果	
あなたご自身のことについて	3
こころの健康意識調査	5

— 調査概要 —

調査の目的

南部町では、「保健・医療・福祉が充実して安全・安心・快適に暮らせるまち」を目指し、全ての町民が生涯に渡って健康でいきいきと暮らせるよう、健康づくりのための各種取り組みを進めています。

町民のこころの健康状況やこころの健康に関する意識を把握し、今後の町の健康づくり施策に役立てていくため調査を実施しました。

調査対象者

満20歳以上の町民 2,000名(無作為抽出による)

調査方法

郵送による配布・回収

調査期間

令和4年11月14日～12月16日

回収状況

配布数	回収数	有効回答数	有効回答率
2,000	824	799	40.0%

報告書利用上の注意

- 端数処理の関係上、構成比(%)の計が100%とならないことがあります。
- 図表の構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入したものです。
- 複数回答の設問は、すべての構成比(%)を合計すると100%を超える場合があります。

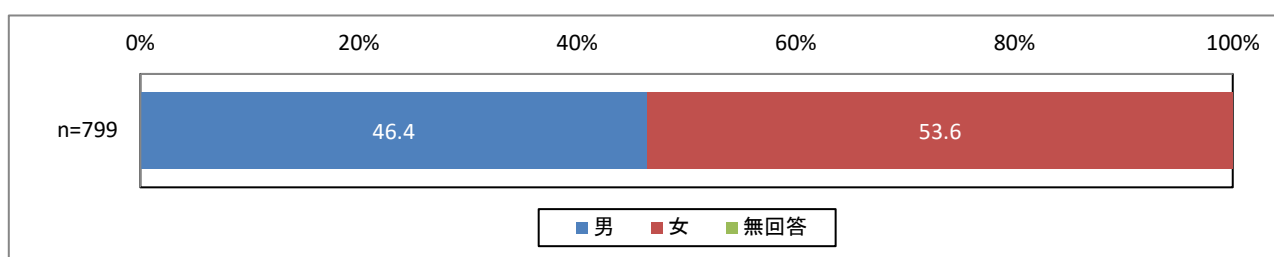
— 調査結果 —

あなたご自身のことについて

1) あなたのことについて記入してください。

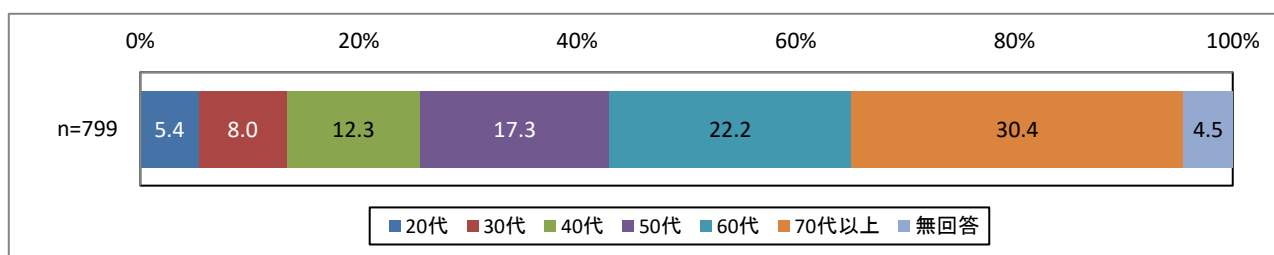
①性別

「男」が46.4%、「女」が53.6%となっています。



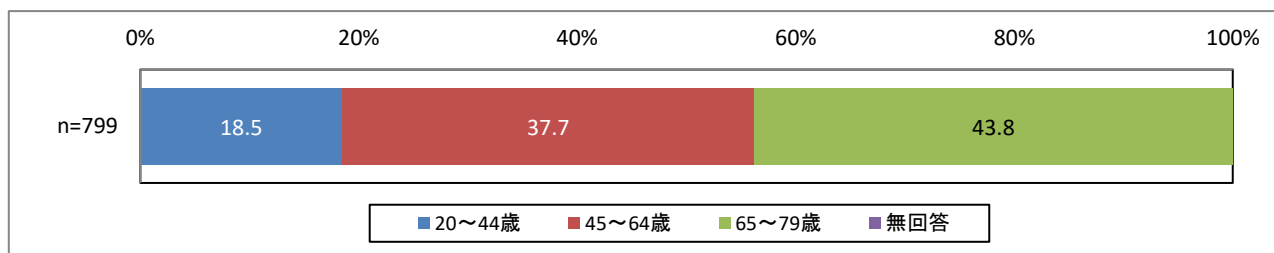
②年齢

「70代以上」が30.4%で最も多く、次いで「60代」22.2%、「50代」17.3%の順となっています。



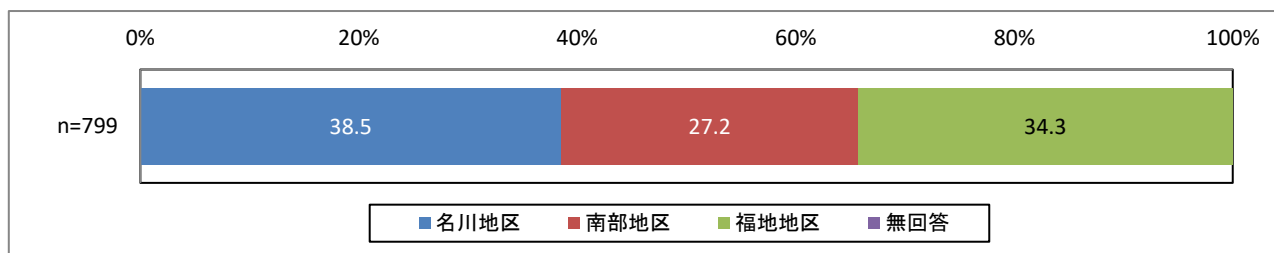
②年齢（区分）

「65～79歳」が43.8%で最も多く、次いで「45～64歳」37.7%、「20～44歳」18.5%の順となっています。



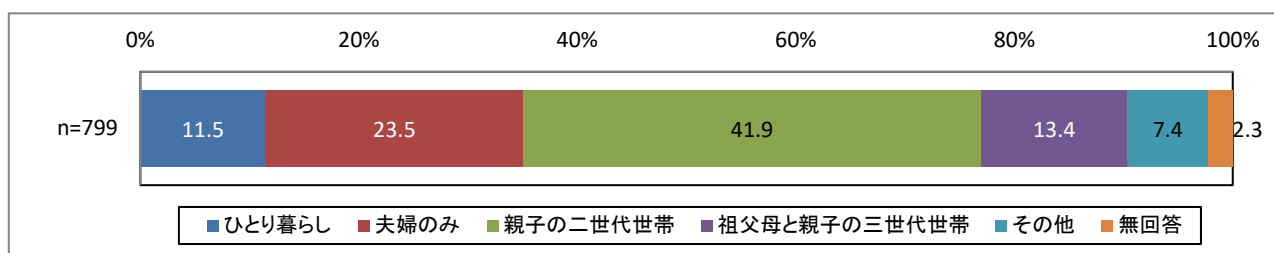
③お住いの地区

「名川地区」が38.5%で最も多く、次いで「福地地区」34.3%、「南部地区」27.2%の順となっています。



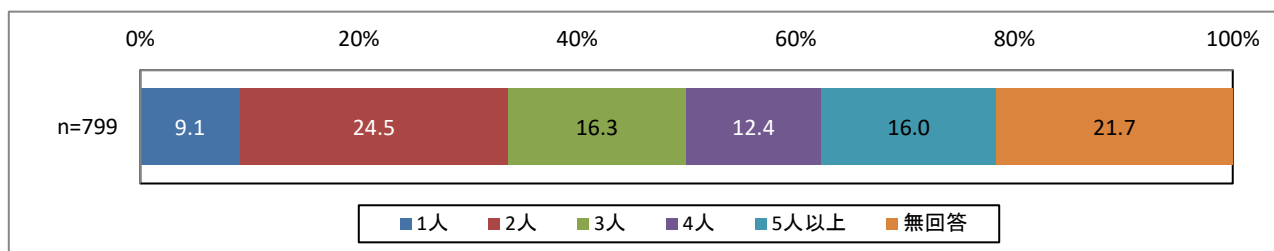
④世帯構成

「親子の二世帯世帯」が41.9%で最も多く、次いで「夫婦のみ」23.5%、「祖父母と親子の三世帯世帯」13.4%の順となっています。



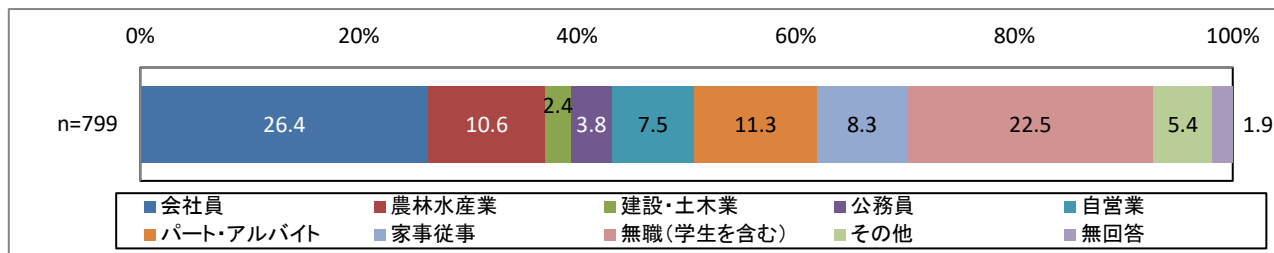
④世帯構成（家族の人数）

「2人」が24.5%で最も多く、次いで「3人」16.3%、「5人以上」16.0%の順となっています。



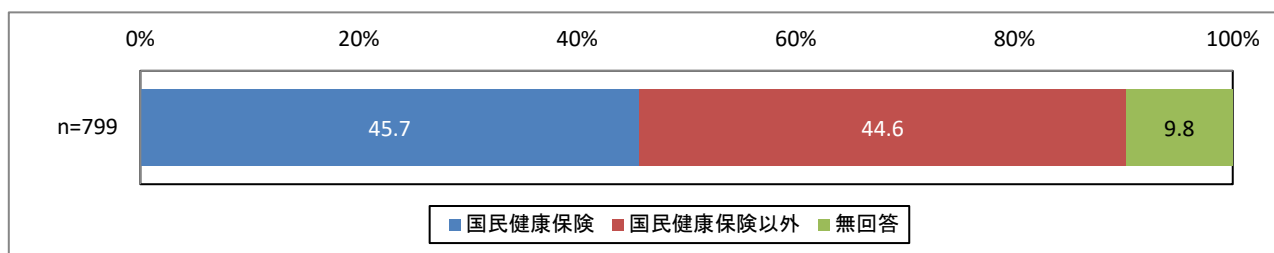
⑤就業状況

「会社員」が26.4%で最も多く、次いで「無職(学生を含む)」22.5%、「パート・アルバイト」11.3%の順となっています。



⑥保険証の種類

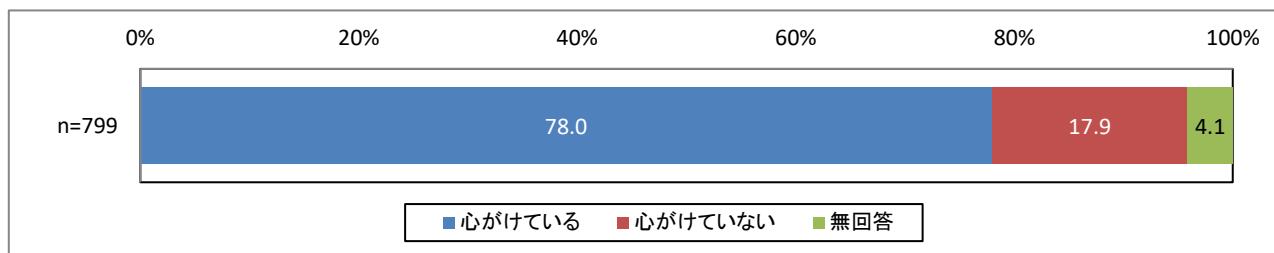
「国民健康保険」が45.7%、「国民健康保険以外」が44.6%となっています。



こころの健康意識調査

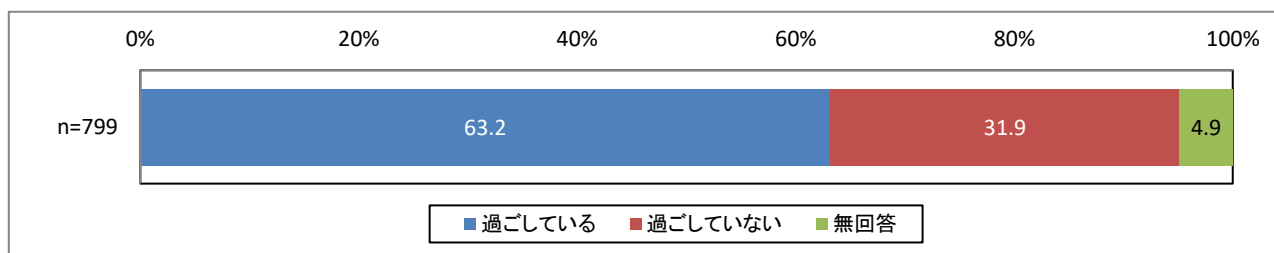
1) あなたは、休養をとるように心がけていますか。

「心がけている」が78.0%、「心がけていない」が17.9%となっています。



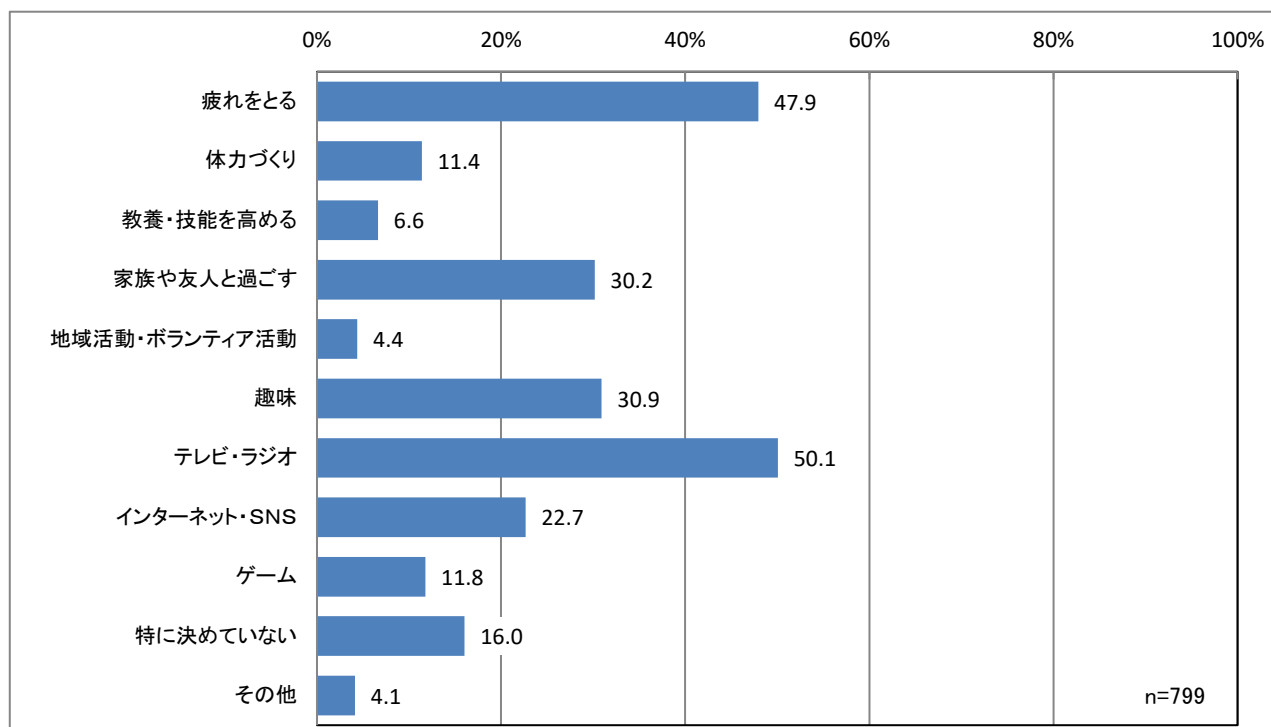
2) あなたは、趣味活動・休養などで充実した余暇を過ごしていますか。

「過ごしている」が63.2%、「過ごしていない」が31.9%となっています。



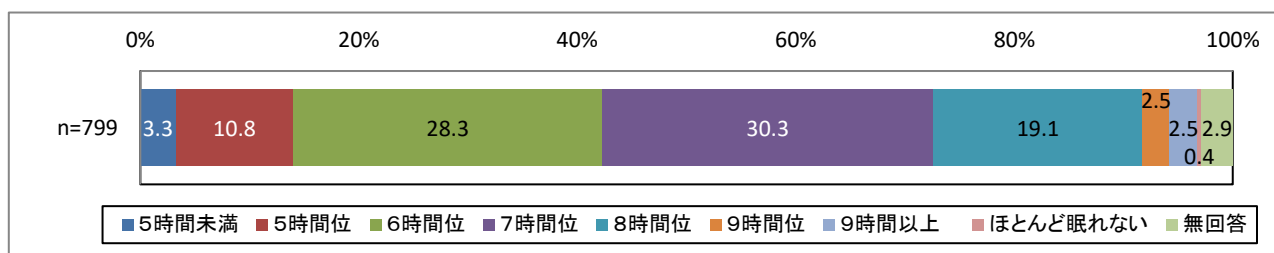
3) あなたは自由時間をどのように過ごしていますか。(複数回答)

「テレビ・ラジオ」が50.1%で最も多く、次いで「疲れをとる」47.9%、「趣味」30.9%の順となっています。



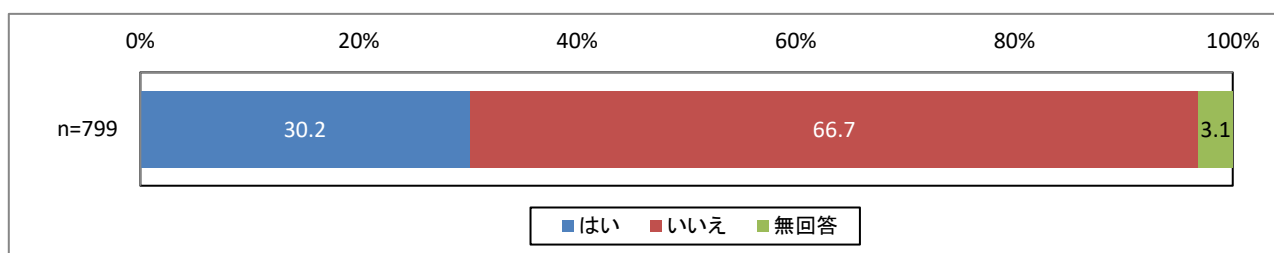
4) あなたのこの1週間の平均睡眠時間は1日何時間位ですか。

「7時間位」が30.3%で最も多く、次いで「6時間位」28.3%、「8時間位」19.1%の順となっています。



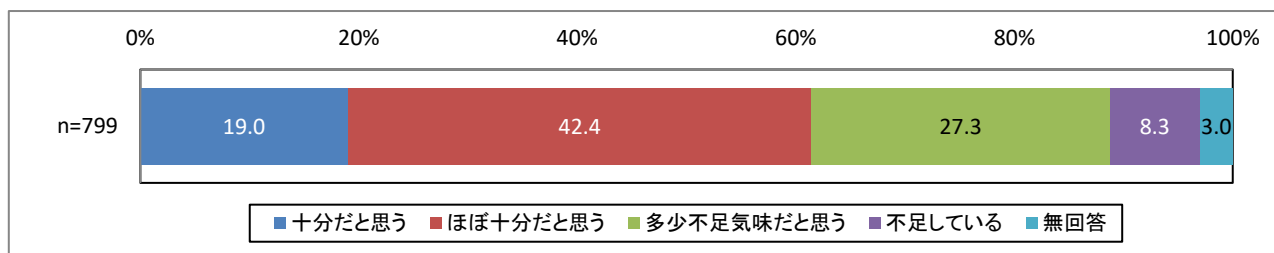
5) 目が覚めたとき、疲労感が残ることが週3回以上ありますか。

「はい」が30.2%、「いいえ」が66.7%となっています。



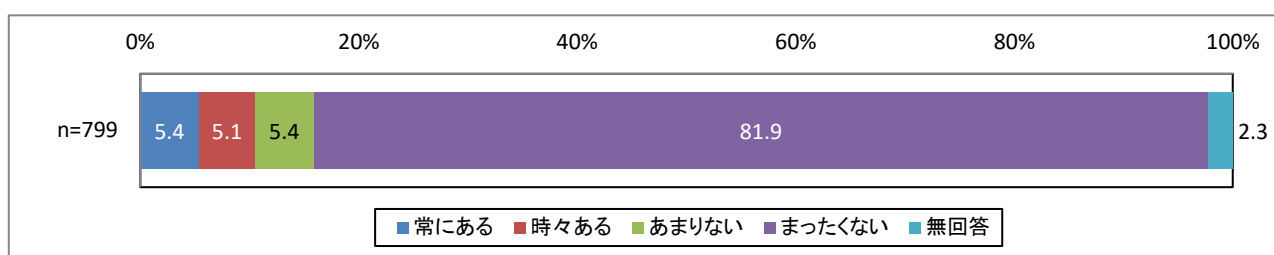
6) 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

「ほぼ十分だと思う」が42.4%で最も多く、次いで「多少不足気味だと思う」27.3%、「十分だと思う」19.0%の順となっています。



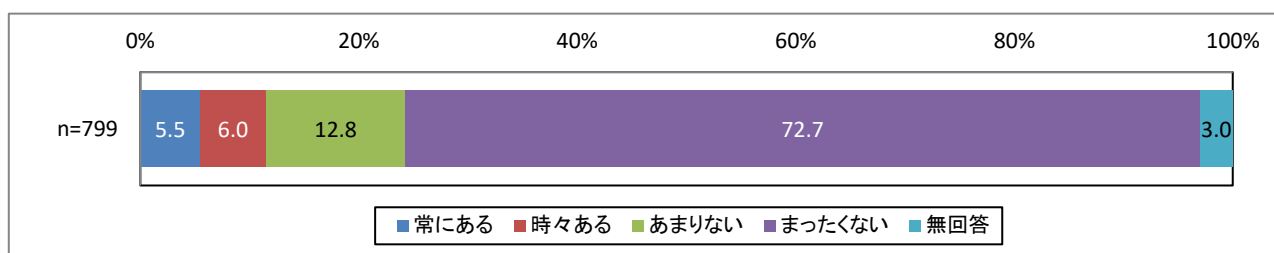
7) あなたは、睡眠のために睡眠補助剤（睡眠剤や安定剤等の薬）を飲むことがありますか。

「まったくない」が81.9%で最も多く、次いで「常にある」「あまりない」5.4%、「時々ある」5.1%の順となっています。



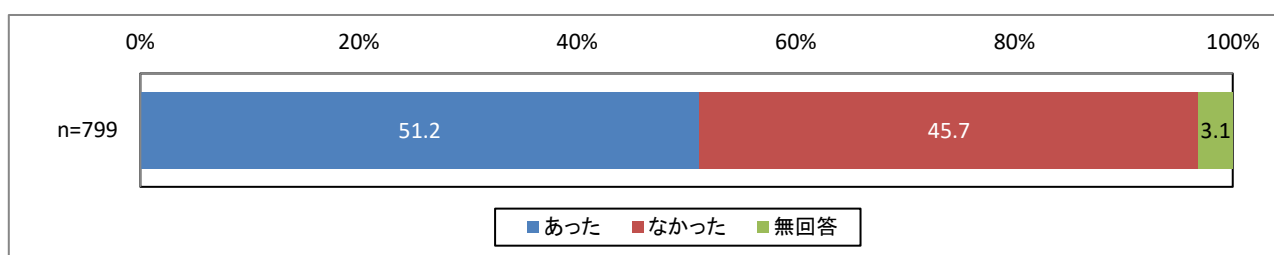
8) あなたは、睡眠のためにアルコール飲料を飲むことがありますか。

「まったくない」が72.7%で最も多く、次いで「あまりない」12.8%、「時々ある」6.0%の順となっています。



9) あなたは、最近1か月の間に、ストレスを感じたり、悩んだりしたことがありますか。

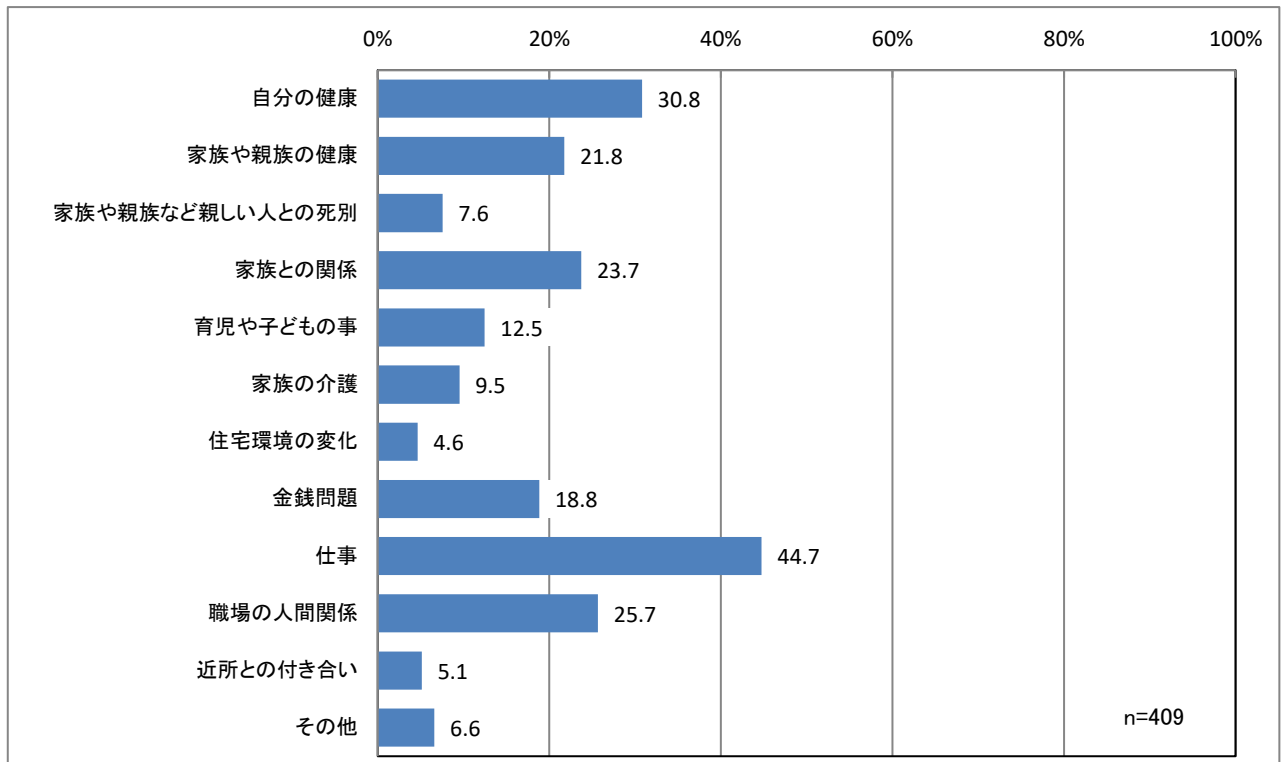
「あった」が51.2%、「なかった」が45.7%となっています。



9) で、「1. あった」と答えた方にうかがいます。

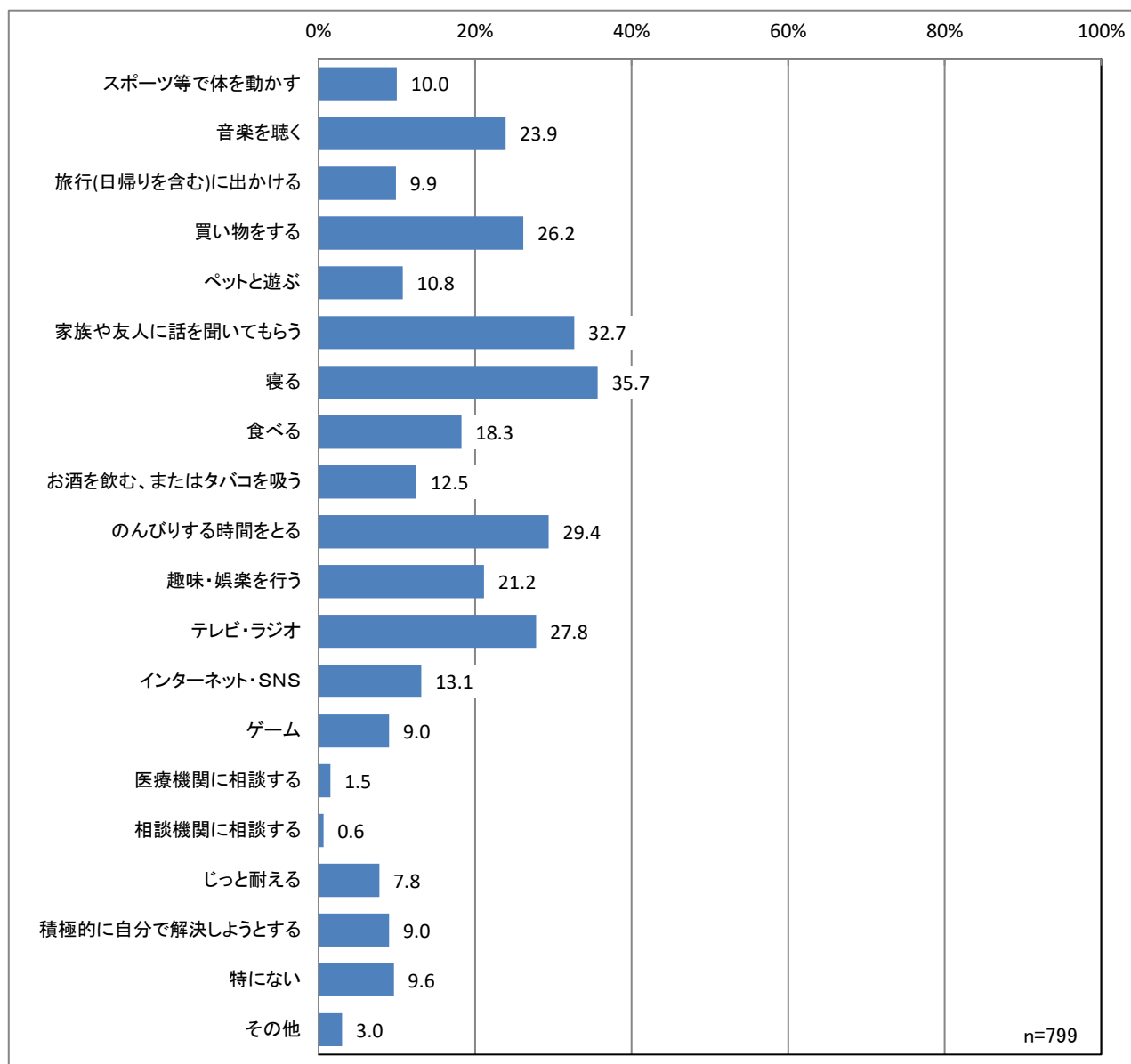
10) ストレスを感じたり、悩んだりした原因は何ですか。(複数回答)

「仕事」が44.7%で最も多く、次いで「自分の健康」30.8%、「職場の人間関係」25.7%の順となっています。



11) ストレスを感じたとき、どのような方法で解消しますか。(複数回答)

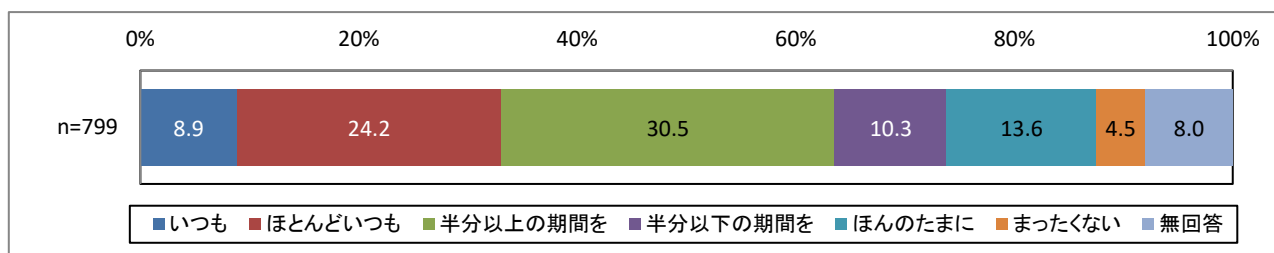
「寝る」が35.7%で最も多く、次いで「家族や友人に話を聞いてもらう」32.7%、「のんびりする時間をとる」29.4%の順となっています。



12) 最近、2週間のあなたの状態にもっとも近いものを選んでください。

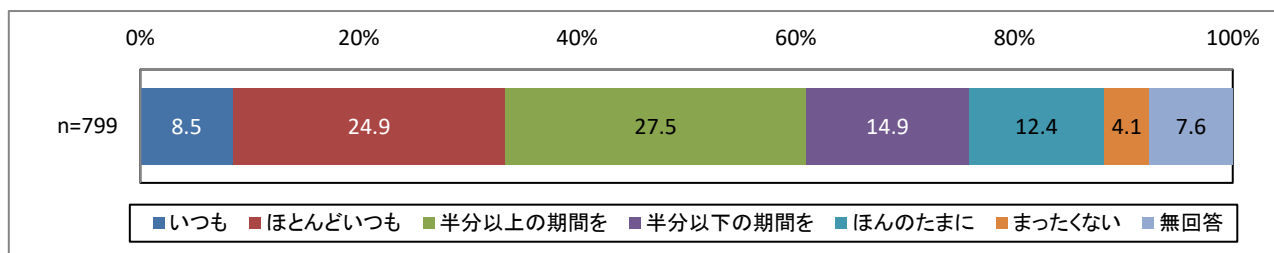
1. 明るく、楽しい気分で過ごした

「半分以上の期間を」が30.5%で最も多く、次いで「ほとんどいつも」24.2%、「ほんのたまに」13.6%の順となっています。



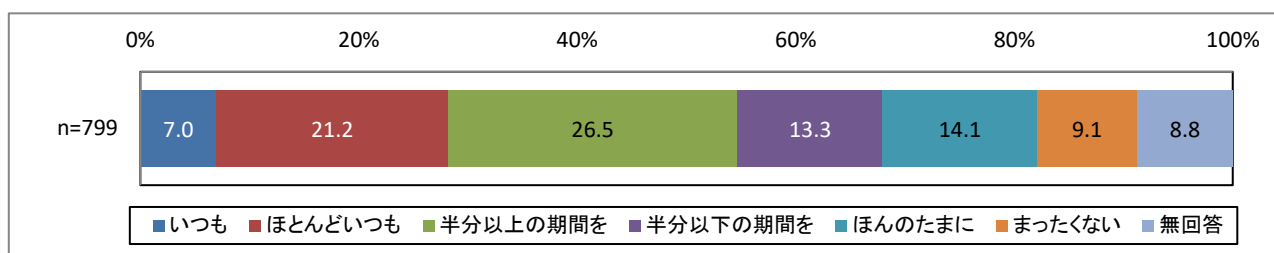
2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした

「半分以上の期間を」が27.5%で最も多く、次いで「ほとんどいつも」24.9%、「半分以下の期間を」14.9%の順となっています。



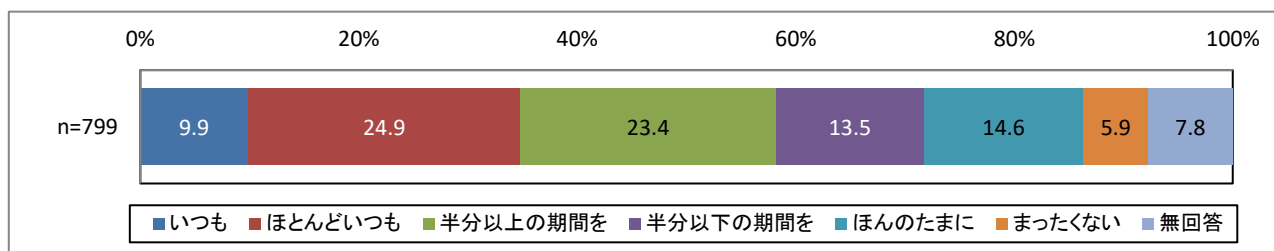
3. 意欲的で、活動的に過ごした

「半分以上の期間を」が26.5%で最も多く、次いで「ほとんどいつも」21.2%、「ほんのたまに」14.1%の順となっています。



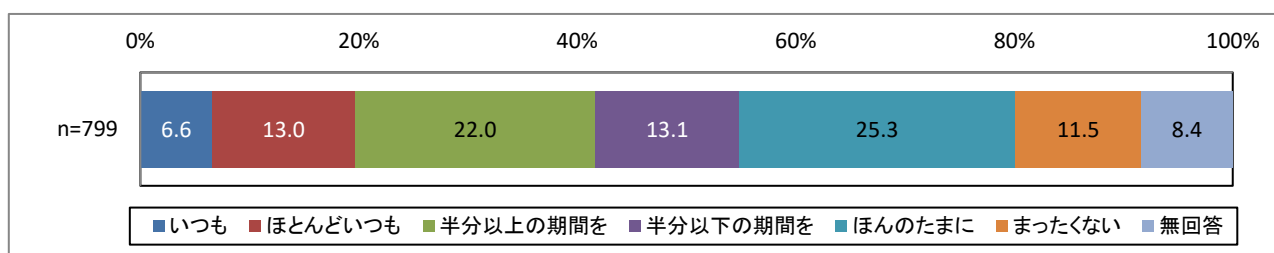
4. ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた

「ほとんどいつも」が24.9%で最も多く、次いで「半分以上の期間を」23.4%、「ほんのたまに」14.6%の順となっています。

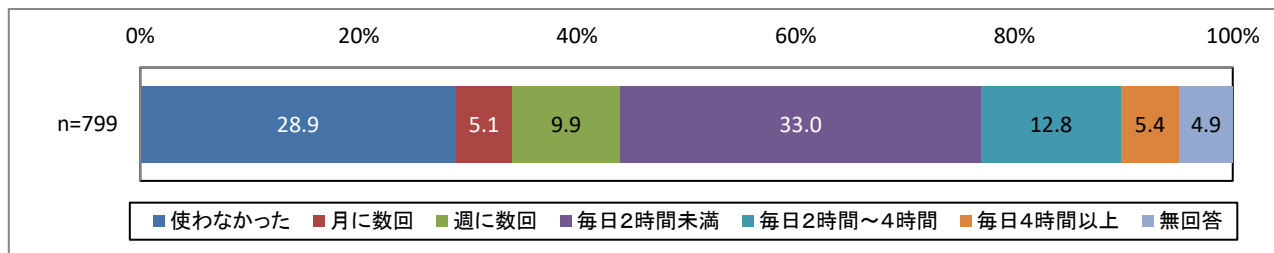


5. 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった

「ほんのたまに」が25.3%で最も多く、次いで「半分以上の期間を」22.0%、「半分以下の期間を」13.1%の順となっています。

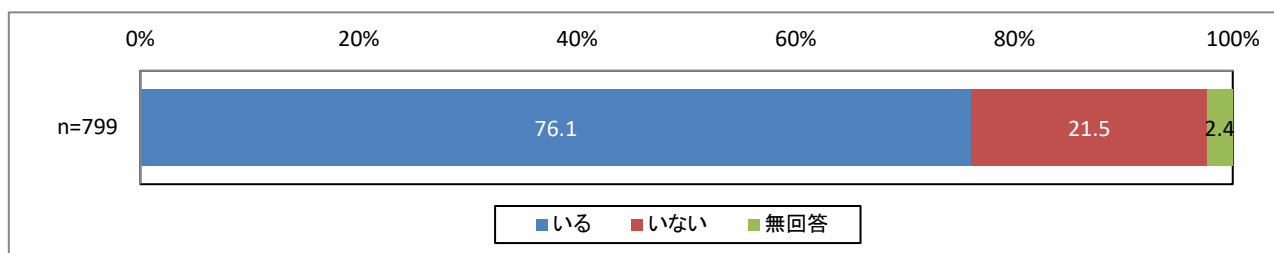


13) あなたは過去1年間で、自由時間にインターネット・SNS（パソコン・スマートフォンなど）をどのくらいの頻度で使いましたか。
 「毎日2時間未満」が33.0%で最も多く、次いで「使わなかった」28.9%、「毎日2時間～4時間」12.8%の順となっています。



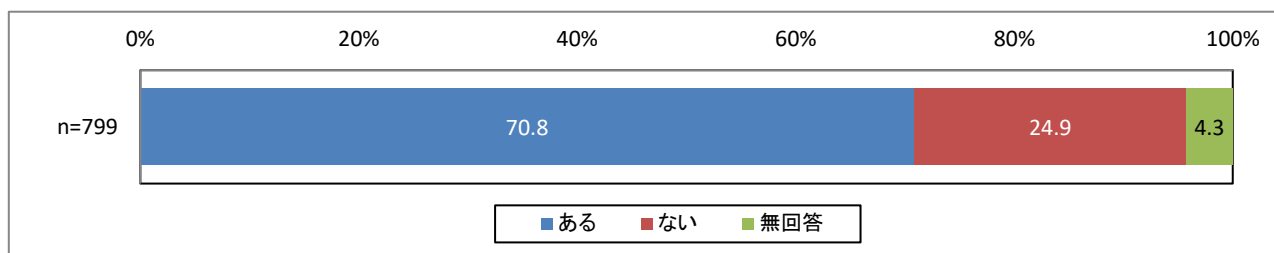
14) 自分の悩みを相談できる人がいますか。

「いる」が76.1%、「いない」が21.5%となっています。



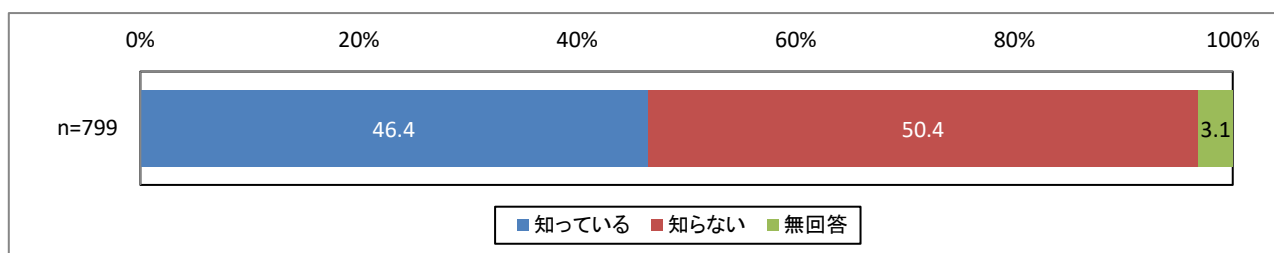
15) あなたには生きがいはありますか。

「ある」が70.8%、「ない」が24.9%となっています。



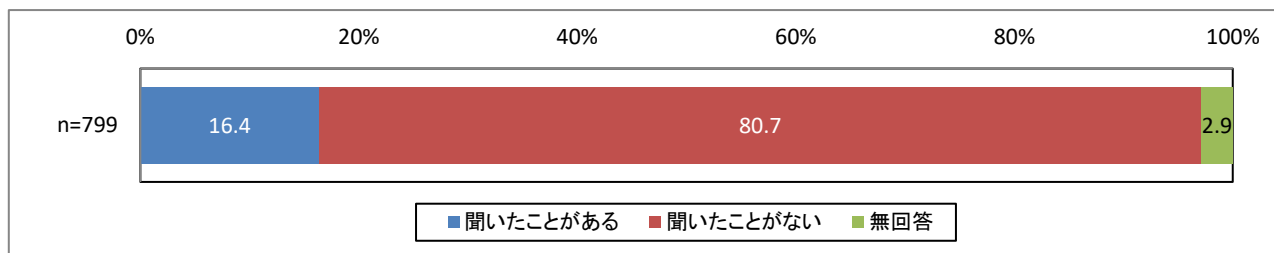
17) 町が自殺予防に取り組んでいることを知っていますか。

「知っている」が46.4%、「知らない」が50.4%となっています。



18) 「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。

「聞いたことがある」が16.4%、「聞いたことがない」が80.7%となっています。



南部町自殺対策計画策定実態調査報告書

令和5年2月発行

発行者 青森県南部町健康こども課

〒039-0595 青森県三戸郡南部町大字下名久井字白山91-1

電話 0178-60-7100 FAX 0178-76-3904