

こころの健康に関する意識調査ご協力のお願い

【調査ご協力のお願い】

平素は、精神保健福祉に、ご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。

近年、社会環境の変化に伴うストレスの増加やうつ病など、こころの健康に関する問題に関心が寄せられています。また、自殺による死亡者数は全国で年間3万人を上回り、和歌山県では約300の方が自ら命を絶つという深刻な状況です。

精神保健福祉センターでは、こころの健康や精神保健福祉の向上に取り組んでおり、今回、県民の皆様へ、こころの健康や日常生活についておたずねし、今後の具体策を検討するうえでの資料とさせていただくことを目的として意識調査を実施させていただきます。

回答者は、県内にお住まいの20歳以上の方から、男女各1,500名を無作為に選ばせていただきました。6月1日に選り出ささせていただきましたので、既に和歌山県外へ転出されている方やお亡くなりになられた方は、対象外となります。

調査票には、あなたのお名前を書いていただく必要はなく、また、お答えいただいた内容は本調査の目的以外に利用致しませんので、あなたにご迷惑をおかけすることは一切ございません。

この調査に協力するかしないかは、あなたのご自由です。ご協力いただける場合でも、ご協力いただけない場合でも、あなたにとって不利益となることは一切ありません。

お忙しいところ誠にお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成24年 7月 和歌山県精神保健福祉センター

【ご記入にあたってのお願い】

- 1)宛名に記載されている方（ご本人）が、ご回答ください。
- 2)問1から順に、選択肢の中から、あなたのお考えにあてはまる番号に○印をつけてください。「その他」にあてはまる場合には、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- 3)質問によっては、ある条件に該当する方だけにご回答していただくものがあります。その場合は、案内に従ってお答えください。
- 4)ご記入後は、アンケート用紙を同封の返信用封筒に入れて、**8月10日までに、切手を貼らずにご投函ください。（アンケート用紙、返信用封筒には、お名前、ご住所を書いていただく必要はありません）**

【この調査についてのお問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター(和歌山市手平2丁1目番2号 和歌山ビッグ愛内)

TEL 073-435-5194 FAX 073-435-5193

時間 土日・祝日を除く 9:00~17:45

I あなたの健康状態や生活習慣についておたずねします。

問1 あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。(○は1つだけ)

1. 健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康でない 4. 健康でない

問2 あなたは、どのような時に医療機関を受診しますか(健診・予防接種は除く)。
(○は1つだけ)

1. よっぽど不調でないと受診しない
2. 体調について心配なことがあればすぐ受診する 3. 定期的に受診している

問3 あなたは、最近1ヶ月の間、どのくらい眠れていますか。(○は1つだけ)

1. よく眠れている 2. 眠れている 3. あまり眠れていない 4. 眠れていない

問4 最近1ヶ月の間、あなたの睡眠時間は、どのくらいですか。(○は1つだけ)

1. 2時間未満 2. 2時間以上4時間未満 3. 4時間以上6時間未満
4. 6時間以上8時間未満 5. 8時間以上10時間未満 6. 10時間以上

問5 あなたがよく眠れない日が2週間以上続いた場合の対応についておたずねします。
あなたは、眠れないときはどのように対応されますか。
あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

1. 規則的な生活をする 2. 運動する 3. カフェインを控える
4. お酒(ビール、日本酒など)を飲む 5. 市販薬を服用する
6. 医療機関へ受診する 7. 何もしない 8. その他()

問6 あなたは今までに、こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。(○は1つだけ)

1. 受診している 2. 過去に受診したことがある 3. 受診したことはない

問7 あなたは、普段お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

1. 飲む 2. 飲まない

「2. 飲まない」を選ばれた方は 問13 へ進んでください。

問8 あなたは、普段どの程度お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日 2. 時々

問9 あなたの普段のお酒の飲み方についておたずねします。(○は1つだけ)

1. 1人で飲むことが多い 2. 複数の人と飲むことが多い

問10 あなたが、普段お酒を飲む場所(一番多い場所)についておたずねします。
(○は1つだけ)

1. 自宅で飲酒 2. 県内で飲酒 3. 県外で飲酒

問11 あなたが、普段1日に飲まれるお酒の量は、平均してどのくらいですか。
(○は複数でも)

1. 日本酒 1合未満 (ビール・酎ハイ 350~500ml)
2. 日本酒 1~2合 (ビール・酎ハイ 700ml~1000ml)
3. 日本酒 3合以上 (ビール・酎ハイ 1200ml 以上)
4. その他 上記以外の酒類 () 量 ()

問12 あなたの飲酒の状況についておたずねします。(○は1つずつ)

項 目	は い	いいえ
① あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか。	1	2
② あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、いらだったりしたことがありますか。	1	2
③ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか。	1	2
④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。	1	2

②健康問題（自分の病気の悩み、身体障害の悩みや心身の悩み 等）

1. あった 2. なかった

③経済生活問題（倒産、事業不振、負債、失業 等）

1. あった 2. なかった

④職場やお仕事に関する問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）

1. あった 2. なかった

⑤男女問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）

1. あった 2. なかった

⑥学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）

1. あった 2. なかった

⑦その他の問題

1. あった 2. なかった

→ 「1. あった」と答えた方におたずねします。

具体的に当てはまるものはどれですか。（○はいくつでも）

1. 近隣や地域の人間関係 2. 友人関係 3. 孤独感 4. その他（ ）

問15 あなたは、悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。

1. いる 2. いない

↓
「1. いる」と答えた方におたずねします。

よく相談するのはどなたですか。当てはまる方を**全て**選んで下さい。（○はいくつでも）

1. 家族 2. 友人 3. 近所の人 4. 職場の人 5. 宗教関係者
6. 公共機関の相談員 7. その他（ ）

問16 あなたが、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。

当てはまるものを全て選んでください。（○はいくつでも）

1. 買い物 2. 音楽 3. スポーツ 4. テレビ・映画・ラジオ
5. 会話・電話 6. 食べる 7. 寝る 8. お酒 9. タバコ
10. ギャンブル 11. 旅行・ドライブ 12. 神社や寺等への参拝 13. 特になし
14. その他（ ）

Ⅳ あなたの生活についておたずねします。

問20 あなたは、現在の暮らしの状況を総合的にみてどう感じていますか。(○は1つだけ)

1. 大変苦しい 2. やや苦しい 3. 普通 4. ゆとりがある

問21 あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じますか。(○は1つだけ)

1. とても幸せ 2. まあまあ幸せ 3. あまり幸せでない 4. 全く幸せでない

Ⅴ 和歌山県内にある相談窓口についておたずねします。

問22 次の①～⑤の相談窓口について、あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

①市町村役場内の福祉課、保健センター（子どもや家庭問題、配偶者からの暴力、精神保健、障害福祉に関する相談をおこなっているところ）を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っているが利用したことがない 2. 知っていて利用したことがある 3. 知らない

②県子ども・女性・障害者相談センター（発達、非行、児童虐待など子どもや、配偶者からの暴力など女性や、障害福祉に関する相談をおこなっているところ）を知っていますか。

(○は1つだけ)

1. 知っているが利用したことがない 2. 知っていて利用したことがある 3. 知らない

③自殺対策情報センター はあとライン（精神保健福祉センター内にある自死遺族や自殺予防の相談電話をおこなっているところ）を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っているが利用したことがない 2. 知っていて利用したことがある 3. 知らない

④いのちの電話（電話による相談、自殺予防の相談をおこなっているところ）を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っているが利用したことがない 2. 知っていて利用したことがある 3. 知らない

⑤保健所（こころとからだの健康についての相談をおこなっているところ）を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っているが利用したことがない 2. 知っていて利用したことがある 3. 知らない

問30 あなたが主に介護している方はいますか。（○は1つだけ）

1. いる 2. いない

→ 「1. いる」と答えた方におたずねします。

介護保険や自立支援のサービスを利用していますか。（○は1つだけ）

1. は い 2. いいえ

問31 あなたに、小学校入学前の子どもがいますか。（○は1つだけ）

1. いる 2. いない

→ 「1. いる」と答えた方におたずねします。

保育所や幼稚園を利用している子どもがいますか。（○は1つだけ）

1. は い 2. いいえ

問32 あなたの世帯の合計年収（税込）は次の中で、どれに近いですか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 200万円未満 | 2. 200万円～400万円未満 |
| 3. 400万円～700万円未満 | 4. 700万円～1000万円未満 |
| 5. 1000万円以上 | |

問33 心の健康や自殺対策について、ご意見がございましたら、お聞かせください。

**質問は以上です。
ご協力ありがとうございました。**