

# 2020(令和2)年度 川崎市こころの健康に関する意識調査報告書 概要版

## 1 調査の概要について

### (1) 調査の目的

川崎市自殺対策の推進に関する条例第9条第1項第2号に掲げる自殺の防止等に関する市民の理解の増進を図るため、自殺予防を含む総合的なこころの健康づくりを進める基礎資料を得ることを目的としました。

### (2) 調査の対象

川崎市内に住民登録を有する20歳代から70歳代までの男女 3,360人（無作為抽出）

### (3) 調査期間

2020(令和2)年4月17日に発送し、同年5月7日までに返送された分について、集計及び分析

### (4) 調査の方法

郵送法による調査

### (5) 調査の内容

こころの健康及び自殺対策への意識や理解に関する項目から構成し、全10項目・全28問としました。

### (6) 回答状況

有効回答数 1,695人（回答率 50.4%）

## 2 主な調査結果について

【表1 回答者の性別・年齢の内訳】

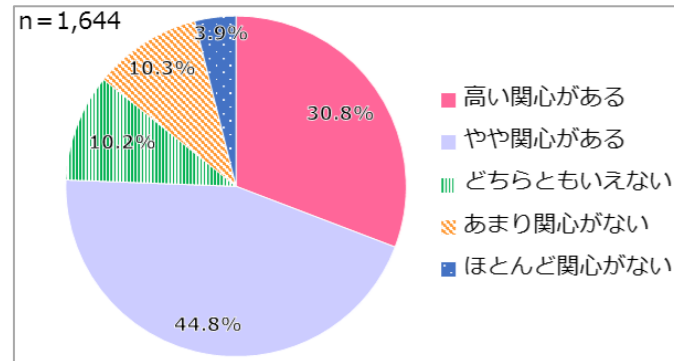
	男性	女性	全市
20-29歳	74人 (10.5%)	102人 (11.2%)	177人 (11.0%)
30-39歳	84人 (12.0%)	152人 (16.7%)	236人 (14.6%)
40-49歳	106人 (15.1%)	150人 (16.5%)	256人 (15.9%)
50-59歳	130人 (18.5%)	153人 (16.9%)	283人 (17.6%)
60-69歳	145人 (20.7%)	182人 (20.0%)	328人 (20.3%)
70-79歳	163人 (23.2%)	169人 (18.6%)	332人 (20.6%)
回答者総数	702人 (100.0%)	908人 (100.0%)	1,612人 (100.0%)

※1 性別、年齢のいずれかの情報が無回答のものは左記の集計から除外しています。  
 ※2 表中のパーセンテージの算出の分母は各列の回答者総数としています。  
 ※3 性別が「その他」の者は度数が小さいため、総数にのみ計上しています。

### こころの健康の関心は高い状況にある

回答した方の75%以上がこころの健康に「高い関心がある」または「やや関心がある」と回答があり、「ほとんど関心がない」は全体の5%以下でした。

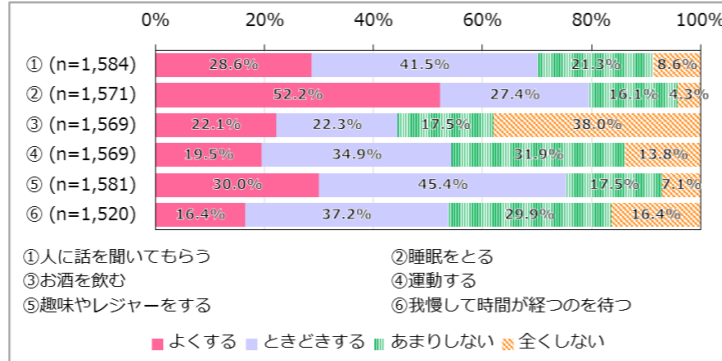
【図1 こころの健康への関心】



### ストレス解消法は「睡眠」が最多

日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するために「よくする」と回答した方は、「睡眠をとる」が約半数と最多であり、それ以外の方法は3割以下でした。

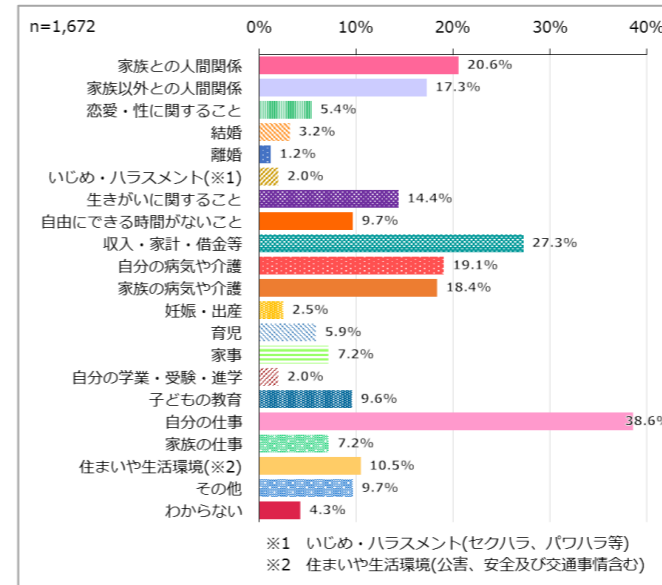
【図2 日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等の解消方法】



### 悩み・ストレスの原因は多岐に渡る

悩み・ストレスの原因で最も多かったのは「自分の仕事」の約4割で、次いで、「収入・家計・借金等」「家族との人間関係」の順でした。

【図3 日常生活における悩み・ストレスの種類】

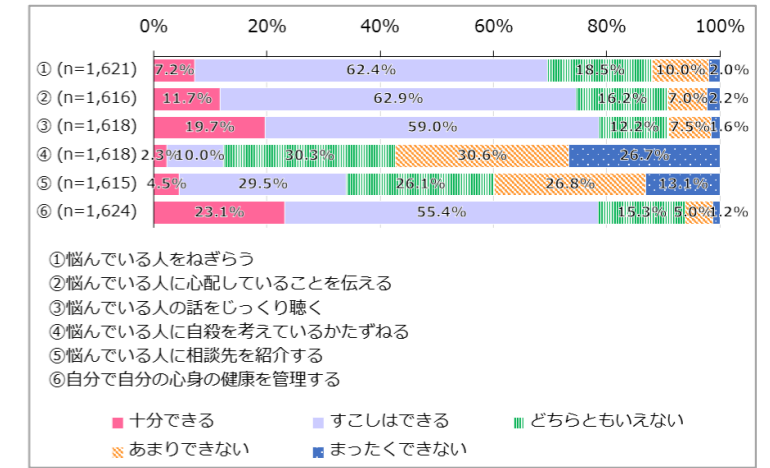


※1 いじめ・ハラスメント(セクハラ、パワハラ等)  
 ※2 住まいや生活環境(公害、安全及び交通事情含む)

### 悩んでいる人への対応

「悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる」および「悩んでいる人に相談先を紹介する」などには困難を感じる方が多い状況でした。

【図4 悩んでいる人への対応】



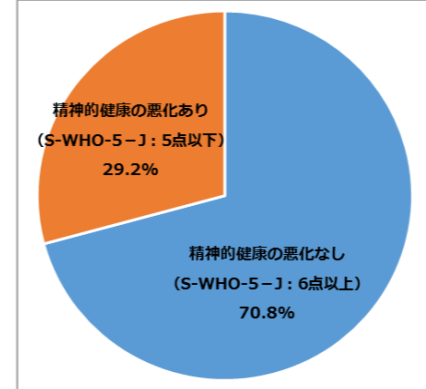
- ①悩んでいる人をねぎらう
- ②悩んでいる人に心配していることを伝える
- ③悩んでいる人の話をじっくり聴く
- ④悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる
- ⑤悩んでいる人に相談先を紹介する
- ⑥自分で自分の心身の健康を管理する

### WHO-5精神健康状態表簡易版(S-WHO-5-J)を用いた精神的健康の状態

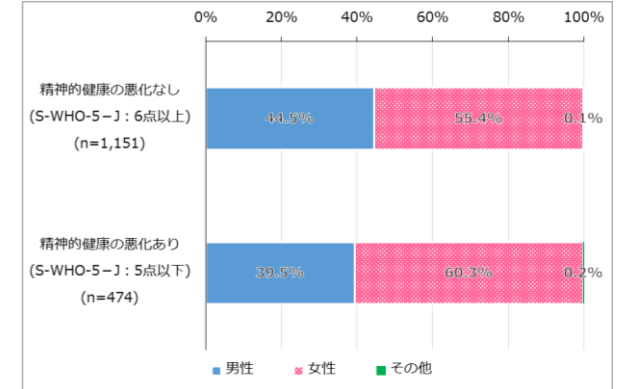
WHO-5精神健康状態表簡易版(S-WHO-5-J)については、「精神的健康悪化の状態」のカットオフ値とされる5点以下の者の割合は29.2%でした。また、「精神的健康の悪化あり群」について、性別や年齢階級、世帯類型別でみると、女性や高齢者、単身世帯が影響を受けていると推察されました。

※ WHO-5精神健康状態表とは、非常に簡便な精神的健康測定尺度であり、最近2週間における気分状態を尋ねる5つの質問項目で構成されているものです。

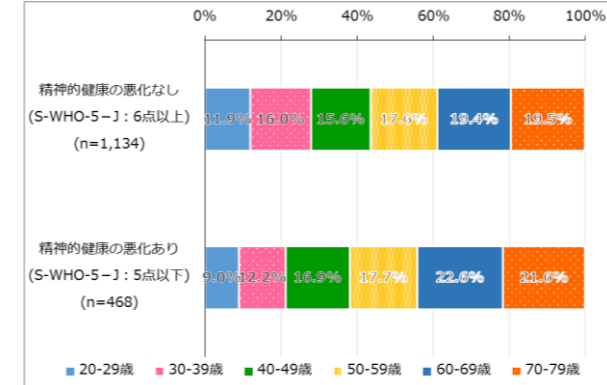
【図5 全市におけるWHO-5精神健康状態表簡易版】



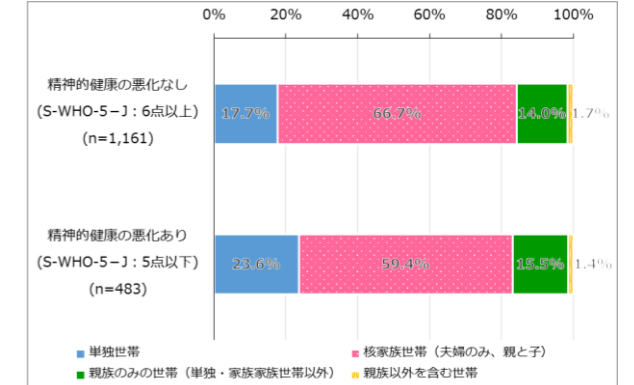
【図6 性別×WHO-5精神健康状態表簡易版】



【図7 年齢階級×WHO-5精神健康状態表簡易版】



【図8 世帯類型×WHO-5精神健康状態表簡易版】



川崎市では、今回の調査結果を「第3次川崎市自殺対策総合推進計画」に反映するとともに、今後の本市の自殺予防を含む総合的なこころの健康づくりに関する取組や、社会状況の変化に対応できる内容の検討を進めていきます。