

川崎市こころの健康に関する意識調査  
報告書

川崎市



## 川崎市こころの健康に関する意識調査報告書

### 要旨

【目的】自殺の防止等に関する市民の理解の増進を図るため、市民の精神保健や自殺対策に対する意識を明らかにすることを目的とした。

【方法】川崎市の各区から18歳以上の男女500人（合計3,500人）を無作為抽出し、郵送による質問紙調査を行った。調査内容は、1）回答者の属性、2）市民のこころの健康及びそれに対する関心度、3）こころの健康に対する保健行動、4）自殺に関する意識と理解、であった。

【結果及び考察】3,489票が郵送され有効回答数は1,113（31.9%）であった。回答者の8割がこころの健康の関心に「関心がある」または「やや関心がある」と回答した。またWHO-5精神健康状態表簡易版（S-WHO-5-J）の結果からは、回答した市民の約15%は「精神的健康悪化の状態」と考えられた。これらのことから、こころの健康問題への市民の関心は高いと考えられた。悩みやストレスを抱えた時の相談相手としては「家族や親族」が約7割、続いて「友人・同僚」が約6割と多く、医療機関は1割程度、行政機関さらに少なかった。市民はまず身近な人に相談し、医療機関や行政機関はそのバックアップまたは緊急時の対応を担うと考えられた。日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消する方法としては、約8割の回答者が「睡眠」を「よくする」または「ときどきする」と回答し、睡眠への関心が高いことが示唆された。その一方、ストレスあり群では、「ぐっすりとはぐれ、気持ちよく目覚めた」について不良の割合が有意に高く、科学研究の成果がセルフケアに役立つものとしてわかりやすくまとめられていることから、睡眠をテーマにしたこころの健康教育が重要と考えられた。自殺対策に社会で取り組むべき理由としては、「すべての人にとって身近に存在する問題だから」と「自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」を6割以上が選択した。その一方、半数前後の回答者が「ほとんどの自殺は予兆なく突然に起こる」や「自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている」という俗説を正しいと回答した。これらのことから、自殺問題の重要性については認識されているものの、自殺についての正しい理解や、悩みやストレスを抱えた人への対応については啓発を進める必要があると考えられた。

【結論】川崎市民のこころの健康への関心は高く、こころの健康問題を抱えている市民も少なくない。悩みやストレスを抱えたときの市民の対処行動を踏まえた相談体制づくりが望まれる。市民への普及啓発に関しては、睡眠への関心の高さを踏まえて、こころの健康づくりの一環として取り組んでいくことが望まれる。また、それにあわせて自殺予防のゲートキーパー研修を行い、市民の自殺問題への理解と悩みやストレスを抱えた人への対応を啓発していくとともに、地域におけるこころの健康づくりと自殺対策をつなげていくことが望まれる。

## 1. 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、市民の精神保健や自殺対策に対する意識を明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

本調査の調査地域は川崎市全区（川崎区、幸区、中原区、高津区、宮前区、多摩区、麻生区）である。調査対象は、各区から18歳以上の男女500人を無作為抽出した合計3,500人である。調査票は調査対象者個人宛に平成29年8月1日に一斉に郵送され、同年8月31日までに投函を依頼し、9月8日到着分までを調査対象とした。

調査票はこころの健康及び自殺対策に関する意識と理解に関する内容で構成した（資料参照）。具体的には、1）対象者の属性、2）市民のこころの健康及びそれに対する関心度、3）こころの健康に対する保健行動、4）自殺に関する意識と理解、である。本報告書においては、はじめに調査票の回収状況と対象者の属性を述べたうえで、2）から4）の順にまとめた。なお、必要に応じて複数の調査項目にかかる分析を追加した。

本調査の事務は健康福祉局障害福祉部精神保健福祉センターが担当し、調査に従事する者は、川崎市個人情報保護条例を踏まえて、個人情報を厳重かつ適正に管理した。倫理的配慮としては、調査対象者に郵送した調査説明書に、調査への回答・返信は任意であること、調査に協力しないことのできる不利益も受けないことを明記した。また得られた情報は適切に管理し、統計的処理を行うことで、個人が特定されることはないことを保障した。

データ分析ではIBM SPSS Statistics バ

ージョン23を使用し、有意水準は0.05に設定した。

## 3. 結果

### 3-1. 調査票回収状況

3,489票が郵送され有効回答数は1,113（31.9%）であった。各区からの回収状況（カッコ内は有効回答数に占める割合）は、川崎区132（11.9%）、幸区156（14.0%）、中原区162（14.6%）、高津区154（13.8%）、宮前区164（14.7%）、多摩区154（13.8%）、麻生区184（16.5%）、不明7（0.6%）であった（表1）。

### 3-2. 回答者属性

性別は、男性462人（41.5%）、女性631人（56.7%）、不明20人（1.8%）であった（表1）。平均年齢は53.0歳（標準偏差17.8）で、40歳代が238人（21.4%）と最も多かった（表2）。職業は、「フルタイム」438人（39.4%）、「パートタイム」168人（15.1%）、「自営業」61（5.5%）、「主婦・主夫」179人（16.1%）、「学生」23人（2.1%）、「無職」205人（18.4%）、「その他」25人（2.2%）、「不明」14人（1.3%）であった（表3）。同居者の有無については、「一人暮らし」163人（14.6%）、「夫婦のみ」293人（26.3%）、「その他」644人（57.9%）、不明13人（1.2%）であった（表4）。

### 3-3. 市民のこころの健康及びそれに対する関心度

#### 3-3-1. こころの健康及びそれに対する関心度

「こころの健康にどのくらい関心がありますか」という質問には、「関心がある」495人（44.5%）、「やや関心がある」395人（35.5%）、「どちらともいえない」121人（10.9%）、「あまり関心がない」76人（6.8%）、「関心がない」23人（2.1%）、「不

明」3 (0.3%) であって、「関心がある」と「やや関心がある」を合わせると8割を占めた(表5)。「この1年間に、悩みやストレスなどがありましたか」という質問には、「いつもある」232人(20.8%)、「よくある」271人(24.3%)、「ときどきある」422人(37.9%)、「あまりない」178人(16.0%)、「不明」10人(0.9%) であって、「いつもある」と「よくある」を合わせると4割以上を占めた(表6)。

「こころの健康問題(精神疾患)は、生活習慣病と同じように誰もがかかりうる病気だと思いますか」という設問には、「そう思う」687人(61.7%)、「ややそう思う」238人(21.4%)、「どちらともいえない」103人(9.3%)、「あまりそう思わない」47人(4.2%)、「そう思わない」27人(2.4%)、「不明」11人(1.0%) であって、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせると8割以上を占めた(表7)。

「こころの健康問題(精神疾患)は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善すると思いますか」という質問には、「そう思う」522人(46.9%)、「ややそう思う」321人(28.8%)、「どちらともいえない」196人(17.6%)、「あまりそう思わない」40人(3.6%)、「そう思わない」23人(2.1%)、「不明」11人(1.0%) であって、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせると7割以上を占めた(表8)。

表9に挙げた5つの質問項目は、WHO-5精神健康状態表簡易版(S-WHO-5-J)(稲垣ほか2013)とその項目別の結果である。稲垣ら(2013)の得点算出方法に基づき、本調査における各質問項目の選択肢について、「全くなかった」を0点、「いつもそうだった」を3点として、粗点の合計をS-WHO-5-Jの得点とした。得点範囲は0~15点で、得点が

高いほど精神的健康状態が良いことを表す。S-WHO-5-Jにはカットオフポイントが設定されていない。そこで、WHO-5オリジナル版(項目選択肢は件法)(Psychiatric Center North Zealand)のカットオフポイントに準拠して、本調査では5点以下「精神的健康悪化の状態」と定義することとした。全回答者の平均得点は8.76(標準偏差±2.83)、最低は0点、最高は15点であった。本調査で「精神的健康悪化の状態」としたS-WHO-5-Jが5点以下であった者は163人(15.2%)であった。

### 3-3-2. 年齢および性別と精神的健康状態の関係

S-WHO-5-Jによる精神的健康状態の合計得点は年齢と有意に弱い正の相関が認められた(Pearson's  $r=.11$ ;  $p=.000$ )。S-WHO-5-Jの合計点について性差が認められるかt検定により検討した結果、男女ではS-WHO-5-J合計点に有意な差は認められなかった。

### 3-3-3. ストレスと精神的健康状態

ここでは、ストレスの有無と精神的健康状態の良・不良の関係を検討した。「この1年間に、悩みやストレスなどがありましたか」という質問(表10)の回答が「いつもある」または「よくある」を“ストレスあり”、“ときどきある”または“あまりない”を“ストレスなし”とした。S-WHO-5-Jの各項目については、「明るく、楽しい気分で過ごした」、「落ち着いたリラックスした気分で過ごした」、「意欲的で活動的で過ごした」、「ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた」、「日常生活の中に興味のあることが沢山あった」の「いつもそうだった」または「そういう時が多かった」を“精神的健康良好”、“そういう時は少なかった”“全くなかった”を各項目について“精神的健康不良”とし

た。そして“ストレスあり”群・“ストレスなし”群と、S-WHO-5-J各項目の“精神的健康良好”群・“精神的健康不良”群の関連性について検討するため、カイ二乗検定および残差分析を実施した(表11)。その結果、S-WHO-5-J全5項目で、有意な関連性が認められた。<明るく、楽しい気分で過ごした>(“ストレスあり”群は不良であることが多い;  $\chi^2=165.95$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ ), <落ち着いたリラックスした気分で過ごした>(“ストレスあり”群は不良であることが多い;  $\chi^2=179.13$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ ), <意欲的で活動的で過ごした>(“ストレスあり”群は不良であることが多い;  $\chi^2=96.01$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ ), <ぐっすり休み、気持ちよく目覚めた>(“ストレスあり”群は不良であることが多い;  $\chi^2=170.68$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ ), <日常生活の中に興味のあることが沢山あった>(“ストレスあり”群は不良であることが多い;  $\chi^2=75.35$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ )。

### 3-4. こころの健康に対する保健行動

#### 3-4-1. 悩みやストレスを抱えた時の相談相手(複数回答)

悩みやストレスを抱えた時の相談相手として、最も多くの回答者が選択したのは「家族や親族」762人(70.0%)であって、続いて「友人・同僚」651人(60.0%)であった。その他は、「上司・先生」75人(6.9%)、「かかりつけの医療機関職員(医師・看護師・薬剤師など)」117人、「同じ悩みを抱える人」36人(3.3%)、「近所の人・自治会の人・民生委員など」34人(3.1%)、「公的な相談機関(市役所・保健福祉センターなど)の相談員」16人(1.5%)などであった(表12)。

#### 3-4-2. 日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消する方法

日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消する方法を表13にまとめた。最も

「よくする」または「ときどきする」という回答が多かったのは「睡眠をとる」849人(76.3%)であり、「趣味やレジャーをする」795人(71.4%)、「人に話を聞いてもらう」718人(64.5%)、「我慢して時間が経つのを待つ」657人(59.0%)、「運動する」548人(49.2%)、「お酒を飲む」498人(44.7%)と続いていた。日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消する方法と性別との関連について、カイ二乗検定および残差分析を実施した。その結果、「よくする」または「ときどきする」と回答した人は、男性は「運動をする」、「お酒を飲む」が女性よりも有意に多く(それぞれ、 $\chi^2=46.77$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ ;  $\chi^2=39.15$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ ;)、女性は「人に話を聞いてもらう」が男性よりも有意に多かった( $\chi^2=116.65$ ,  $df=1$ ,  $p=.000$ )。「睡眠をとる」、「趣味やレジャーをする」、「我慢して時間が経つのを待つ」については男女で有意な関連性は認められなかった。

#### 3-4-3. 悩みを抱えたり、ストレスを感じた人への提案

「悩みを抱えたり、ストレスを感じた人が身近にいる場合に、あなたはその人にどのようなことをすすめますか」という質問には、「休息する」536人(51.0%)、「家族や友人などに相談する」516人(49.1%)、「スポーツや歩くなど積極的に体を動かす」381人(36.2%)、「外出を増やす」272人(25.9%)などが多かった。「精神保健の専門家に相談する」や「この状態についての情報を集める」はそれぞれ119人(11.3%)、118人(11.2%)で、「わからない」は91人(8.7%)であった(表14)。

### 3-5. 自殺問題についての認識

表15にまとめた質問項目は、世界保健機関(WHO)が2014年に発表した世界自殺レポート「自殺を予防するー世界の優先課題」

(自殺予防総合対策センター訳)の中で解説されている、自殺に関する俗説を元に作成した。いずれの質問項目についても選択肢の「そう思う」を選択した人は、その項目について俗説を信じていると解釈でき、「そう思わない」が正解である。回答者の半数程度が俗説を信じていた項目は、「ほとんどの自殺は予兆なく突然に起こる」と「自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている」であった。「自殺を口にする人は実際に自殺するつもりはない」、「自殺の危機にある人はその後もずっと自殺の危機から逃れられない」、「自殺の危機にある人と、自殺について話すことはよくない。自殺を促しているようにとらえられるかもしれない」の3項目についても、3割くらいの回答者が俗説を信じていた。

「自殺対策を社会的に取り組む必要がある理由としては、「自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」720人(65.9%)「すべての人にとって身近に存在する問題だから」706人(64.7%)が多く、「自殺者を減らす取り組みは社会をよい方向に変えるから」423人(38.8%)、「様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから」408人(37.4%)などと続いていた(表16)

#### 4. 考察

本調査は市民の精神保健や自殺対策に対する意識を明らかにすることを目的として実施された。回答者の8割がこころの健康の関心に「関心がある」または「やや関心がある」と回答した。またWHO-5精神健康状態表簡易版(S-WHO-5-J)の結果からは、回答した市民の約15%は「精神的健康悪化の状態」であると考えられた。これらのことから、こころの健康問題への市民の関心は高

いと考えられた。

悩みやストレスを抱えた時の相談相手としては「家族や親族」が約7割、続いて「友人・同僚」が約6割と多かった。その他には、「かかりつけの医療機関職員(医師・看護師・薬剤師など)」、「上司・先生」、「同じ悩みを抱える人」、「近所の人・自治会の人・民生委員など」が挙げられているが、これらは「家族や親族」や「友人・同僚」に比べると相当少ない。さらに「公的な相談機関(市役所・保健福祉センターなど)の相談員」という回答はさらに少ない。このことから市民の相談行動は、まず家族や友人に相談してから、専門機関や行政機関に向かうことが示唆された。市民にさまざまな相談窓口の情報をどのように伝えるか、工夫の余地があることを示唆する結果と見ることができる。

日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消する方法としては、8割近くが「睡眠をとる」を「よくする」または「ときどきする」と回答しており、睡眠への関心の高いことが示された。その一方、ストレスあり群では「ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた」について不良の割合が有意に高かった。すなわち、ストレスを解消する方法として睡眠を望みながら、それが得られていない市民が少なくないと思われる。また、睡眠については、科学研究の成果がセルフケアに役立つものとしてわかりやすくまとめられていることから、睡眠を入り口にした健康教育を行い、その機会に様々な相談機関の情報や、困難を抱えたときの対処方法についての情報提供を行うことも検討されるべきと考えられた。この際、性別によって選択する解消方法に差があり、男性は「運動をする」、「お酒を飲む」が有意に高く、女性は「人に話を聞いてもらう」が有意に高かつ

たことは、それらの方法のもつ課題を含めて、啓発の際に役立つであろう。

自殺対策に社会で取り組むべき理由としては、「すべての人にとって身近に存在する問題だから」と「自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」を6割以上が選択した。その一方、半数前後の回答者が「ほとんどの自殺は予兆なく突然に起こる」や「自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている」という俗説を正しいと回答した。これらのことから、自殺問題の重要性については認識されているものの、自殺についての正しい理解や、悩みやストレスを抱えた人への対応については啓発を進める必要があると考えられた。

これらを総合すると、睡眠教育を入り口にした簡易な自殺予防のゲートキーパー研修を行い、それを通じて、相談機関情報や、悩みやストレスを抱えた人への対応、専門

的な相談の利用方法などの情報提供を行うことが考えられるし、そのために、こころの健康づくりと自殺対策の連携が望まれる。

## 5. 結論

川崎市民のこころの健康への関心は高く、こころの健康問題を抱えている市民も少なくない。悩みやストレスを抱えたときの市民の対処行動を踏まえた相談体制づくりが望まれる。市民への普及啓発に関しては、睡眠への関心の高さを踏まえて、こころの健康づくりの一環として取り組んでいくことが望まれる。また、それにあわせて自殺予防のゲートキーパー研修を行い、市民の自殺問題への理解と悩みやストレスを抱えた人への対応を啓発していくとともに、地域におけるこころの健康づくりと自殺対策をつなげていくことが望まれる。

## 執筆者

小高真美（上智大学グリーンケア研究所）  
植木美津枝（川崎市精神保健福祉センター）  
竹島正（川崎市精神保健福祉センター）

## 参考文献

稲垣宏樹，井藤佳恵，佐久間尚子，杉山美香，岡村毅，栗田主一「WHO-5 精神健康状態表簡易版（S-WHO-5-J）の作成およびその信頼性・妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』60巻5号，2013年。

自殺予防総合対策センター訳『自殺を予防するー世界の優先課題』自殺予防総合対策センター，東京，2014年。（=World Health Organization: Preventing suicide- a global imperative, World Health Organization, Geneva, 2014.）

Psychiatric Center North Zealand: The WHO-5 website.

<https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Pages/default.aspx> 平成30年9月1日最終アクセス。

「健康づくりのための睡眠指針2014」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/) 平成30年9月1日最終アクセス



表1 回答者の性別

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
男性	60 (45.5)	56 (35.9)	68 (42.0)	60 (39.0)	77 (47.0)	69 (44.8)	72 (39.1)	0 (0.0)	462 (41.5)
女性	71 (53.8)	99 (63.5)	92 (56.8)	91 (59.1)	84 (51.2)	84 (54.5)	108 (58.7)	2 (28.6)	631 (56.7)
不明	1 (0.8)	1 (0.6)	2 (1.2)	3 (1.9)	3 (1.8)	1 (0.6)	4 (2.2)	5 (71.4)	20 (1.8)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

表2 回答者の年齢別人数

人数(%)

年齢	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
18~19	1 (0.8)	2 (1.3)	0 (0.0)	3 (1.9)	1 (0.6)	1 (0.6)	4 (2.2)	0 (0.0)	12 (1.1)
20~29	10 (7.6)	15 (9.6)	16 (9.9)	14 (9.1)	11 (6.7)	12 (7.8)	9 (4.9)	0 (0.0)	87 (7.8)
30~39	19 (14.4)	20 (12.8)	33 (20.4)	26 (16.9)	22 (13.4)	30 (19.5)	28 (15.2)	2 (28.6)	180 (16.2)
40~49	22 (16.7)	32 (20.5)	42 (25.9)	35 (22.7)	36 (22.0)	35 (22.7)	36 (19.6)	0 (0.0)	238 (21.4)
50~59	21 (15.9)	21 (13.5)	26 (16.0)	17 (11.0)	30 (18.3)	23 (14.9)	33 (17.9)	0 (0.0)	171 (15.4)
60~69	28 (21.2)	29 (18.6)	20 (12.3)	22 (14.3)	17 (10.4)	22 (14.3)	26 (14.1)	0 (0.0)	164 (14.7)
70~79	20 (15.2)	24 (15.4)	12 (7.4)	24 (15.6)	32 (19.5)	16 (10.4)	29 (15.8)	0 (0.0)	157 (14.1)
80以上	10 (7.6)	13 (8.3)	11 (6.8)	10 (6.5)	13 (7.9)	13 (8.4)	15 (8.2)	0 (0.0)	85 (7.6)
不明	1 (0.8)	0 (0.0)	2 (1.2)	3 (1.9)	2 (1.2)	2 (1.3)	4 (2.2)	5 (71.4)	19 (1.7)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

表3 回答者の職業

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
フルタイム	45 (34.1)	58 (37.2)	75 (46.3)	61 (39.6)	70 (42.7)	68 (44.2)	60 (32.6)	1 (14.3)	438 (39.4)
パートタイム	20 (15.2)	30 (19.2)	16 (9.9)	26 (16.9)	18 (11.0)	25 (16.2)	33 (17.9)	0 (0.0)	168 (15.1)
自営業	5 (3.8)	6 (3.8)	12 (7.4)	9 (5.8)	6 (3.7)	10 (6.5)	13 (7.1)	0 (0.0)	61 (5.5)
主婦・主夫	18 (13.6)	22 (14.1)	27 (16.7)	24 (15.6)	26 (15.9)	20 (13.0)	41 (22.3)	1 (14.3)	179 (16.1)
学生	1 (0.8)	3 (1.9)	2 (1.2)	7 (4.5)	3 (1.8)	2 (1.3)	5 (2.7)	0 (0.0)	23 (2.1)
無職	33 (25.0)	33 (21.2)	25 (15.4)	25 (16.2)	34 (20.7)	24 (15.6)	31 (16.8)	0 (0.0)	205 (18.4)
その他	8 (6.1)	2 (1.3)	3 (1.9)	1 (0.6)	6 (3.7)	5 (3.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	25 (2.2)
不明	2 (1.5)	2 (1.3)	2 (1.2)	1 (0.6)	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (0.5)	5 (71.4)	14 (1.3)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

表4 回答者の同居者の有無

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
1人暮らし	27 (20.5)	29 (18.6)	28 (17.3)	25 (16.2)	14 (8.5)	22 (14.3)	18 (9.8)	0 (0.0)	163 (14.6)
夫婦のみ	24 (18.2)	42 (26.9)	44 (27.2)	40 (26.0)	43 (26.2)	49 (31.8)	51 (27.7)	0 (0.0)	293 (26.3)
上記以外	81 (61.4)	84 (53.8)	86 (53.1)	88 (57.1)	106 (64.6)	82 (53.2)	115 (62.5)	2 (28.6)	644 (57.9)
不明	0 (0.0)	1 (0.6)	4 (2.5)	1 (0.6)	1 (0.6)	1 (0.6)	0 (0.0)	5 (71.4)	13 (1.2)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

**表5 こころの健康にどのくらい関心がありますか**

関心がある	495 (44.5)	人数(%)
やや関心がある	395 (35.5)	
どちらともいえない	121 (10.9)	
あまり関心がない	76 (6.8)	
関心がない	23 (2.1)	
不明	3 (0.3)	

**表6 この1年に、悩みやストレスなどがありましたか**

いつもある	232 (20.8)	人数(%)
よくある	271 (24.3)	
ときどきある	422 (37.9)	
あまりない	178 (16.0)	
不明	10 (0.9)	

**表7 こころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だと思いますか**

そう思う	687 (61.7)	人数(%)
ややそう思う	238 (21.4)	
どちらともいえない	103 (9.3)	
あまりそう思わない	47 (4.2)	
そう思わない	27 (2.4)	
不明	11 (1.0)	

**表8 こころの健康問題(精神疾患)は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善すると思いますか**

そう思う	522 (46.9)	人数(%)
ややそう思う	321 (28.8)	
どちらともいえない	196 (17.6)	
あまりそう思わない	40 (3.6)	
そう思わない	23 (2.1)	
不明	11 (1.0)	

**表9 次の項目について、最近2週間のあなたの状態に近いものはどれですか**

明るく楽しい気分で 過ごした	いつもそうだった	126 (11.3)
	そういう時が多かった	636 (57.1)
	そういう時は少なかった	305 (27.4)
	全くなかった	23 (2.1)
	不明	23 (2.1)
落ち着いたリラックス した気分で過ごした	いつもそうだった	128 (11.5)
	そういう時が多かった	630 (56.6)
	そういう時は少なかった	311 (27.9)
	全くなかった	24 (2.2)
	不明	20 (1.8)
意欲的で活動的に 過ごした	いつもそうだった	156 (14.0)
	そういう時が多かった	575 (51.7)
	そういう時は少なかった	321 (28.8)
	全くなかった	40 (3.6)
	不明	21 (1.9)
ぐっすりと休め、 気持ちよく目覚めた	いつもそうだった	164 (14.7)
	そういう時が多かった	488 (43.8)
	そういう時は少なかった	400 (35.9)
	全くなかった	47 (4.2)
	不明	14 (1.3)
日常生活の中に興味 あることが沢山あった	いつもそうだった	152 (13.7)
	そういう時が多かった	514 (46.2)
	そういう時は少なかった	379 (34.1)
	全くなかった	45 (4.0)
	不明	23 (2.1)

**表10 この1年間に、悩みやストレスなどがありましたか**

いつもある	232 (20.8)	ストレスあり	人数(%)
よくある	271 (24.3)		
ときどきある	422 (37.9)	ストレスなし	
あまりない	178 (16.0)		

**表11 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めたか**

		ストレスあり群	ストレスなし群	人数(%)
いつもそうだった	精神的健康良好	189	456	
そういう時が多かった		(17.1)	(42.3)	
そういう時は少なかった	精神的健康不良	308	137	
全くなかった		(27.9)	(12.4)	

**表12 あなたは悩みやストレスを抱えた時に、誰に相談していますか** (複数回答)

家族・親族	762 (70.0)	人数(%)
友人・同僚	651 (60.0)	
インターネット上だけのつながりの人	21 (1.9)	
上司・先生	75 (6.9)	
近所の人・自治会の人・民生委員など	34 (3.1)	
かかりつけの医療機関職員(医師・看護師・薬剤師など)	117 (10.8)	
公的な相談機関(市役所・保健福祉センターなど)の相談員	16 (1.5)	
民間の相談機関(有料カウンセリングなど)の相談員	11 (1.0)	
同じ悩みを抱える人	36 (3.3)	
市(区)民相談室の専門家	10 (0.9)	
有効回答数	1,733	

**表13 あなたは日常生活の不満、悩み、苦労、ストレス等を解消するために次のことをどれくらいしますか**

	よくする	ときどきする	あまりしない	全くしない	不明	人数(%)
運動する	203 (18.2)	345 (31.0)	336 (30.2)	175 (15.7)	54 (4.9)	
お酒を飲む	215 (19.3)	283 (25.4)	190 (17.1)	370 (33.2)	55 (4.9)	
睡眠をとる	526 (47.3)	323 (29.0)	161 (14.5)	45 (4.0)	58 (5.2)	
人に話を聞いてもらう	275 (24.7)	443 (39.8)	255 (22.9)	94 (8.4)	46 (4.1)	
趣味やレジャーをする	345 (31.0)	450 (40.4)	187 (16.8)	82 (7.4)	49 (4.4)	
我慢して時間が経つのを待つ	255 (22.9)	402 (36.1)	269 (24.2)	138 (12.4)	49 (4.4)	

**表14 悩みを抱えたり、ストレスを感じた人が身近にいる場合に、あなたはその人にどのようなことをおすすめしますか**

お酒を飲む	114 (10.8)	人数(%)	複数回答(3つまで)
栄養ドリンクやサプリメントを飲む	17 (1.6)		
市販薬を服用する	10 (0.9)		
リラクゼーション、ヨガ、マッサージなど	187 (17.8)		
外出を増やす	272 (25.9)		
休息する	536 (51.0)		
スポーツや歩くなど積極的に身体を動かす	381 (36.2)		
宗教的な援助を求める	15 (1.4)		
家族や友人などに相談する	516 (49.1)		
かかりつけ医療機関に相談する	67 (6.4)		
精神保健の専門家に相談する	119 (11.3)		
公的な相談機関を利用する	45 (4.3)		
電話相談を利用する	12 (1.1)		
同じ問題を抱える人たちの集まりに参加する	39 (3.7)		
自分の力で対処する	90 (8.6)		
この状態についての情報を集める	118 (11.2)		
わからない	91 (8.7)		
有効回答数	2,629		

**表15 自殺予防の取組について啓発を進める上で、あなたのお考えをお聞かせください**

	そう思う	そう思わない	未回答・不明
自殺を口にする人は実際に自殺するつもりはない	371 (33.3)	707 (63.5)	35 (3.1)
ほとんどの自殺は予兆なく突然に起こる	508 (45.6)	566 (50.9)	39(3.5)
自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている	528 (47.4)	527 (47.3)	58 (5.2)
自殺の危機にある人はその後もずっと自殺の危機から逃れられない	305 (27.4)	764 (68.6)	44 (4.0)
精神疾患のある人だけが自殺する	53 (4.8)	1,011 (90.8)	49 (4.4)
自殺の危機にある人と、自殺について話すことはよくない 自殺を促しているようにとられるかもしれない	315 (28.3)	742 (66.7)	56 (5.0)

人数(%)

**表16 自殺対策を社会的に取り組む必要があるのはなぜだと思いますか (複数回答)**

すべての人にとって身近に存在する問題だから	706 (64.7)
自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから	720 (65.9)
社会全体にとって大きな損失になるから	305 (27.9)
様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから	408 (37.4)
自殺者を減らす取り組みは社会をよい方向に変えるから	423 (38.8)
自殺する人はかわいそうだから	91 (8.3)
わからない	60 (5.5)
有効回答数	2,713

人数(%)



川崎市こころの健康に関する意識調査  
(調査期間：平成29年8月1日～9月8日)

資料編

(各区別データ)

問1 こころの健康にどのくらい関心がありますか

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
関心がある	55 (41.7)	69 (44.2)	73 (45.1)	72 (46.8)	70 (42.7)	67 (43.5)	87 (47.3)	2 (28.6)	495 (44.5)
やや関心がある	48 (36.4)	59 (37.8)	60 (37.0)	58 (37.7)	61 (37.2)	52 (33.8)	54 (29.3)	3 (42.9)	395 (35.5)
どちらともいえない	13 (9.8)	20 (12.8)	18 (11.1)	16 (10.4)	21 (12.8)	13 (8.4)	19 (10.3)	1 (14.3)	121 (10.9)
あまり関心がない	11 (8.3)	8 (5.1)	9 (5.6)	6 (3.9)	8 (4.9)	17 (11.0)	17 (9.2)	0 (0.0)	76 (6.8)
関心がない	5 (3.8)	0 (0.0)	1 (0.6)	2 (1.3)	4 (2.4)	4 (2.6)	6 (3.3)	1 (14.3)	23 (2.1)
未回答又は不明	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.6)	1 (0.5)	0 (0.0)	3 (0.3)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1113 (100.0)

問2 この1年間に、悩みやストレスなどがありましたか

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
いつもある	24 (18.2)	32 (20.5)	28 (17.3)	33 (21.4)	38 (23.2)	34 (22.1)	39 (21.2)	4 (57.1)	232 (20.8)
よくある	27 (20.5)	40 (25.6)	48 (29.6)	40 (26.0)	34 (20.7)	29 (18.8)	52 (28.3)	1 (14.3)	271 (24.3)
ときどきある	55 (41.7)	61 (39.1)	64 (39.5)	54 (35.1)	66 (40.2)	65 (42.2)	56 (30.4)	1 (14.3)	422 (37.9)
あまりない	26 (19.7)	21 (13.5)	21 (13.0)	26 (16.9)	25 (15.2)	24 (15.6)	34 (18.5)	1 (14.3)	178 (16.0)
未回答又は不明	0 (0.0)	2 (1.3)	1 (0.6)	1 (0.6)	1 (0.6)	2 (1.3)	3 (1.6)	0 (0.0)	10 (0.9)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1113 (100.0)

問3 あなたは悩みやストレスを抱えた時に、誰に相談していますか (複数回答)

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
家族・親族	78 (61.4)	107 (70.4)	113 (71.5)	113 (74.8)	117 (72.2)	109 (72.2)	121 (67.2)	4 (57.1)	762 (70.0)
友人・同僚	77 (60.6)	99 (65.6)	95 (60.1)	100 (67.1)	85 (52.5)	88 (58.3)	104 (57.8)	3 (42.9)	651 (60.0)
インターネット上だけのつながりの人	5 (3.9)	1 (0.7)	6 (3.8)	2 (1.3)	2 (1.2)	3 (2.0)	2 (1.1)	0 (0.0)	21 (1.9)
上司・先生	9 (7.1)	9 (5.9)	12 (7.6)	12 (8.0)	8 (4.9)	15 (9.9)	9 (5.0)	1 (14.3)	75 (6.9)
近所の人・自治会の人・民生委員など	2 (1.6)	4 (2.6)	4 (2.5)	6 (4.0)	8 (4.9)	4 (2.6)	6 (3.3)	0 (0.0)	34 (3.1)
かかりつけの医療機関職員	14 (11.0)	14 (9.2)	15 (9.5)	15 (9.9)	22 (13.6)	14 (9.3)	22 (12.2)	1 (14.3)	117 (10.8)
公的な相談機関の相談員	2 (1.6)	2 (1.3)	3 (1.9)	2 (1.3)	2 (1.2)	0 (0.0)	5 (2.8)	0 (0.0)	16 (1.5)
民間の相談機関の相談員	2 (1.6)	1 (0.7)	1 (0.6)	2 (1.3)	2 (1.2)	1 (0.7)	2 (1.1)	0 (0.0)	11 (1.0)
同じ悩みを抱える人	4 (3.1)	4 (2.6)	6 (3.8)	7 (4.6)	5 (3.1)	4 (2.6)	6 (3.3)	0 (0.0)	36 (3.3)
市(区)民相談室の専門家	3 (2.4)	0 (0.0)	1 (0.6)	1 (0.7)	1 (0.6)	1 (0.7)	3 (1.7)	0 (0.0)	10 (0.9)
有効回答数	196	241	256	260	252	239	280	9	1,733

問4 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するために次のことをどれくらいしますか

<運動する>

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
よくする	17 (12.9)	32 (20.5)	24 (14.8)	19 (12.3)	32 (19.5)	37 (24.0)	42 (22.8)	0 (0.0)	203 (18.2)
ときどきする	52 (39.4)	39 (25.0)	54 (33.3)	51 (33.1)	47 (28.7)	50 (32.5)	50 (27.2)	2 (28.6)	345 (31.0)
あまりしない	37 (28.0)	53 (34.0)	52 (32.1)	58 (37.7)	48 (29.3)	30 (19.5)	55 (29.9)	3 (42.9)	336 (30.2)
全くしない	19 (14.4)	25 (16.0)	21 (13.0)	19 (12.3)	29 (17.7)	30 (19.5)	30 (16.3)	2 (28.6)	175 (15.7)
未回答又は不明	7 (5.3)	7 (4.5)	11 (6.8)	7 (4.5)	8 (4.9)	7 (4.5)	7 (3.8)	0 (0.0)	54 (4.9)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<お酒を飲む>

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
よくする	29 (22.0)	28 (17.9)	30 (18.5)	35 (22.7)	30 (18.3)	30 (19.5)	32 (17.4)	1 (14.3)	215 (19.3)
ときどきする	20 (15.2)	50 (32.1)	42 (25.9)	37 (24.0)	45 (27.4)	38 (24.7)	47 (25.5)	4 (57.1)	283 (25.4)
あまりしない	24 (18.2)	20 (12.8)	28 (17.3)	29 (18.8)	36 (22.0)	24 (15.6)	29 (15.8)	0 (0.0)	190 (17.1)
全くしない	55 (41.7)	50 (32.1)	50 (30.9)	48 (31.2)	44 (26.8)	55 (35.7)	66 (35.9)	2 (28.6)	370 (33.2)
未回答又は不明	4 (3.0)	8 (5.1)	12 (7.4)	5 (3.2)	9 (5.5)	7 (4.5)	10 (5.4)	0 (0.0)	55 (4.9)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<睡眠をとる>

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
よくする	69 (52.3)	69 (44.2)	70 (43.2)	73 (47.4)	77 (47.0)	67 (43.5)	100 (54.3)	1 (14.3)	526 (47.3)
ときどきする	32 (24.2)	48 (30.8)	48 (29.6)	47 (30.5)	49 (29.9)	54 (35.1)	40 (21.7)	5 (71.4)	323 (29.0)
あまりしない	22 (16.7)	22 (14.1)	27 (16.7)	24 (15.6)	25 (15.2)	21 (13.6)	20 (10.9)	0 (0.0)	161 (14.5)
全くしない	5 (3.8)	10 (6.4)	5 (3.1)	4 (2.6)	3 (1.8)	4 (2.6)	13 (7.1)	1 (14.3)	45 (4.0)
未回答又は不明	4 (3.0)	7 (4.5)	12 (7.4)	6 (3.9)	10 (6.1)	8 (5.2)	11 (6.0)	0 (0.0)	58 (5.2)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)



＜人に話を聞いてもらう＞

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
よくする	27 (20.5)	38 (24.4)	49 (30.2)	41 (26.6)	38 (23.2)	37 (24.0)	42 (22.8)	3 (42.9)	275 (24.7)
ときどきする	54 (40.9)	74 (47.4)	56 (34.6)	61 (39.6)	68 (41.5)	56 (36.4)	72 (39.1)	2 (28.6)	443 (39.8)
あまりしない	31 (23.5)	32 (20.5)	39 (24.1)	36 (23.4)	41 (25.0)	37 (24.0)	38 (20.7)	1 (14.3)	255 (22.9)
全くしない	17 (12.9)	8 (5.1)	12 (7.4)	9 (5.8)	7 (4.3)	18 (11.7)	22 (12.0)	1 (14.3)	94 (8.4)
未回答又は不明	3 (2.3)	4 (2.6)	6 (3.7)	7 (4.5)	10 (6.1)	6 (3.9)	10 (5.4)	0 (0.0)	46 (4.1)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

＜趣味やレジャーをする＞

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
よくする	38 (28.8)	38 (24.4)	58 (35.8)	45 (29.2)	48 (29.3)	59 (38.3)	58 (31.5)	1 (14.3)	345 (31.0)
ときどきする	55 (41.7)	72 (46.2)	59 (36.4)	64 (41.6)	60 (36.6)	58 (37.7)	80 (43.5)	2 (28.6)	450 (40.4)
あまりしない	20 (15.2)	29 (18.6)	23 (14.2)	29 (18.8)	35 (21.3)	20 (13.0)	30 (16.3)	1 (14.3)	187 (16.8)
全くしない	15 (11.4)	9 (5.8)	14 (8.6)	9 (5.8)	12 (7.3)	11 (7.1)	9 (4.9)	3 (42.9)	82 (7.4)
未回答又は不明	4 (3.0)	8 (5.1)	8 (4.9)	7 (4.5)	9 (5.5)	6 (3.9)	7 (3.8)	0 (0.0)	49 (4.4)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

＜我慢して時間が経つのを待つ＞

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
よくする	29 (22.0)	35 (22.4)	35 (21.6)	30 (19.5)	38 (23.2)	34 (22.1)	52 (28.3)	2 (28.6)	255 (22.9)
ときどきする	42 (31.8)	57 (36.5)	60 (37.0)	47 (30.5)	67 (40.9)	61 (39.6)	64 (34.8)	4 (57.1)	402 (36.1)
あまりしない	38 (28.8)	35 (22.4)	35 (21.6)	50 (32.5)	36 (22.0)	40 (26.0)	34 (18.5)	1 (14.3)	269 (24.2)
全くしない	18 (13.6)	24 (15.4)	23 (14.2)	20 (13.0)	14 (8.5)	14 (9.1)	25 (13.6)	0 (0.0)	138 (12.4)
未回答又は不明	5 (3.8)	5 (3.2)	9 (5.6)	7 (4.5)	9 (5.5)	5 (3.2)	9 (4.9)	0 (0.0)	49 (4.4)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問5 悩みを抱えたり、ストレスを感じた人が身近にいる場合に、あなたはその人にどのようなことをすすめますか

複数回答(3つまで)

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
お酒を飲む	10 (8.1)	19 (12.6)	18 (11.8)	22 (15.0)	15 (9.9)	12 (7.9)	18 (10.6)	0 (0.0)	114 (10.8)
栄養ドリンクやサプリメントを飲む	4 (3.2)	2 (1.3)	3 (2.0)	4 (2.7)	0 (0.0)	3 (2.0)	1 (0.6)	0 (0.0)	17 (1.6)
市販薬を服用する	2 (1.6)	2 (1.3)	2 (1.3)	2 (1.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.6)	1 (16.7)	10 (0.9)
リラクゼーション、ヨガ、マッサージなど	11 (8.9)	22 (14.6)	33 (21.7)	23 (15.6)	24 (15.8)	39 (25.8)	33 (19.4)	2 (33.3)	187 (17.8)
外出を増やす	34 (27.6)	54 (35.8)	37 (24.3)	35 (23.8)	31 (20.4)	38 (25.2)	40 (23.5)	3 (50.0)	272 (25.9)
休息する	46 (37.4)	83 (55.0)	87 (57.2)	72 (49.0)	76 (50.0)	80 (53.0)	91 (53.5)	1 (16.7)	536 (51.0)
スポーツや歩くなど積極的に身体を動かす	38 (30.9)	56 (37.1)	50 (32.9)	52 (35.4)	51 (33.6)	68 (45.0)	65 (38.2)	1 (16.7)	381 (36.2)
宗教的な援助を求める	3 (2.4)	2 (1.3)	0 (0.0)	2 (1.4)	1 (0.7)	2 (1.3)	5 (2.9)	0 (0.0)	15 (1.4)
家族や友人などに相談する	65 (52.8)	69 (45.7)	80 (52.6)	73 (49.7)	70 (46.4)	73 (48.3)	82 (48.2)	4 (66.7)	516 (49.1)
かかりつけ医療機関に相談する	4 (3.3)	8 (5.3)	10 (6.6)	8 (5.4)	13 (8.6)	9 (6.0)	15 (8.8)	0 (0.0)	67 (6.4)
精神保健の専門家に相談する	23 (18.7)	13 (8.6)	16 (10.5)	14 (9.5)	21 (13.8)	14 (9.3)	18 (10.6)	0 (0.0)	119 (11.3)
公的な相談機関を利用する	5 (4.1)	10 (6.6)	6 (3.9)	3 (2.0)	4 (2.6)	4 (2.6)	13 (7.6)	0 (0.0)	45 (4.3)
電話相談を利用する	2 (1.6)	2 (1.3)	0 (0.0)	3 (2.0)	3 (2.0)	0 (0.0)	2 (1.2)	0 (0.0)	12 (1.1)
同じ問題を抱える人たちの集まりに参加する	4 (3.3)	5 (3.3)	6 (3.9)	5 (3.4)	6 (3.9)	6 (4.0)	7 (4.1)	0 (0.0)	39 (3.7)
自分の力で対処する	12 (9.8)	12 (7.9)	16 (10.5)	13 (8.8)	13 (8.6)	8 (5.3)	16 (9.4)	0 (0.0)	90 (8.6)
この状態についての情報を集める	13 (10.6)	20 (13.2)	17 (11.2)	16 (10.9)	25 (16.4)	11 (7.3)	16 (9.4)	0 (0.0)	118 (11.2)
わからない	14 (11.4)	9 (6.0)	8 (5.3)	15 (10.2)	15 (9.9)	16 (10.6)	13 (7.6)	1 (16.7)	91 (8.7)
有効回答数	290	388	389	362	368	383	436	13	2,629

問6 こころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だと思いますか

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	75 (56.8)	93 (59.6)	106 (65.4)	99 (64.3)	97 (59.1)	98 (63.6)	115 (62.5)	4 (57.1)	687 (61.7)
ややそう思う	28 (21.2)	29 (18.6)	33 (20.4)	32 (20.8)	42 (25.6)	29 (18.8)	43 (23.4)	2 (28.6)	238 (21.4)
どちらともいえない	15 (11.4)	20 (12.8)	11 (6.8)	12 (7.8)	14 (8.5)	16 (10.4)	14 (7.6)	1 (14.3)	103 (9.3)
あまりそう思わない	7 (5.3)	8 (5.1)	7 (4.3)	8 (5.2)	4 (2.4)	5 (3.2)	8 (4.3)	0 (0.0)	47 (4.2)
そう思わない	6 (4.5)	4 (2.6)	3 (1.9)	2 (1.3)	5 (3.0)	5 (3.2)	2 (1.1)	0 (0.0)	27 (2.4)
未回答又は不明	1 (0.8)	2 (1.3)	2 (1.2)	1 (0.6)	2 (1.2)	1 (0.6)	2 (1.1)	0 (0.0)	11 (1.0)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問7 こころの健康問題(精神疾患)は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善すると思いますか

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	56 (42.4)	72 (46.2)	73 (45.1)	73 (47.4)	86 (52.4)	68 (44.2)	92 (50.0)	2 (28.6)	522 (46.9)
ややそう思う	39 (29.5)	40 (25.6)	54 (33.3)	42 (27.3)	46 (28.0)	45 (29.2)	53 (28.8)	2 (28.6)	321 (28.8)
どちらともいえない	27 (20.5)	32 (20.5)	22 (13.6)	31 (20.1)	23 (14.0)	27 (17.5)	32 (17.4)	2 (28.6)	196 (17.6)
あまりそう思わない	4 (3.0)	8 (5.1)	10 (6.2)	2 (1.3)	4 (2.4)	8 (5.2)	4 (2.2)	0 (0.0)	40 (3.6)
そう思わない	5 (3.8)	2 (1.3)	0 (0.0)	5 (3.2)	4 (2.4)	5 (3.2)	1 (0.5)	1 (14.3)	23 (2.1)
未回答又は不明	1 (0.8)	2 (1.3)	3 (1.9)	1 (0.6)	1 (0.6)	1 (0.6)	2 (1.1)	0 (0.0)	11 (1.0)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問8 自殺予防の取組について啓発を進める上で、あなたのお考えをお聞かせください

<自殺を口にする人は実際に自殺するつもりはない>

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	63 (47.7)	54 (34.6)	51 (31.5)	49 (31.8)	51 (31.1)	54 (35.1)	48 (26.1)	1 (14.3)	371 (33.3)
そう思わない	67 (50.8)	97 (62.2)	104 (64.2)	101 (65.6)	108 (65.9)	96 (62.3)	129 (70.1)	5 (71.4)	707 (63.5)
未回答又は不明	2 (1.5)	5 (3.2)	7 (4.3)	4 (2.6)	5 (3.0)	4 (2.6)	7 (3.8)	1 (14.3)	35 (3.1)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<ほとんどの自殺は予兆なく突然に起こる>

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	72 (54.5)	65 (41.7)	69 (42.6)	79 (51.3)	69 (42.1)	79 (51.3)	72 (39.1)	3 (42.9)	508 (45.6)
そう思わない	56 (42.4)	87 (55.8)	85 (52.5)	70 (45.5)	90 (54.9)	70 (45.5)	104 (56.5)	4 (57.1)	566 (50.9)
未回答又は不明	4 (3.0)	4 (2.6)	8 (4.9)	5 (3.2)	5 (3.0)	5 (3.2)	8 (4.3)	0 (0.0)	39(3.5)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている>

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	61 (46.2)	62 (39.7)	68 (42.0)	80 (51.9)	80 (48.8)	78 (50.6)	95 (51.6)	4 (57.1)	528 (47.4)
そう思わない	65 (49.2)	85 (54.5)	85 (52.5)	65 (42.2)	75 (45.7)	70 (45.5)	79 (42.9)	3 (42.9)	527 (47.3)
未回答又は不明	6 (4.5)	9 (5.8)	9 (5.6)	9 (5.8)	9 (5.5)	6 (3.9)	10 (5.4)	0 (0.0)	58 (5.2)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<自殺の危機にある人はその後ずっと自殺の危機から逃れられない>

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	43 (32.6)	41 (26.3)	34 (21.0)	51 (33.1)	46 (28.0)	42 (27.3)	48 (26.1)	0 (0.0)	305 (27.4)
そう思わない	85 (64.4)	109 (69.9)	119 (73.5)	96 (62.3)	112 (68.3)	107 (69.5)	130 (70.7)	6 (85.7)	764 (68.6)
未回答又は不明	4 (3.0)	6 (3.8)	9 (5.6)	7 (4.5)	6 (3.7)	5 (3.2)	6 (3.3)	1 (14.3)	44 (4.0)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<精神疾患のある人だけが自殺する>

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	7 (5.3)	7 (4.5)	9 (5.6)	9 (5.8)	4 (2.4)	8 (5.2)	8 (4.3)	1 (14.3)	53 (4.8)
そう思わない	118 (89.4)	145 (92.9)	143 (88.3)	140 (90.9)	156 (95.1)	140 (90.9)	164 (89.1)	5 (71.4)	1,011 (90.8)
未回答又は不明	7 (5.3)	4 (2.6)	10 (6.2)	5 (3.2)	4 (2.4)	6 (3.9)	12 (6.5)	1 (14.3)	49 (4.4)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<自殺の危機にある人と、自殺について話すことはよくない>

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
そう思う	43 (32.6)	50 (32.1)	37 (22.8)	57 (37.0)	41 (25.0)	35 (22.7)	49 (26.6)	3 (42.9)	315 (28.3)
そう思わない	83 (62.9)	98 (62.8)	117 (72.2)	91 (59.1)	113 (68.9)	112 (72.7)	124 (67.4)	4 (57.1)	742 (66.7)
未回答又は不明	6 (4.5)	8 (5.1)	8 (4.9)	6 (3.9)	10 (6.1)	7 (4.5)	11 (6.0)	0 (0.0)	56 (5.0)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問9 自殺対策を社会的に取り組む必要があるのはなぜだと思いますか (複数回答)

	人数(%)								
	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
すべての人にとって身近に存在する問題だから	79 (61.7)	97 (63.0)	102 (65.0)	93 (61.2)	105 (64.8)	110 (72.4)	117 (65.0)	3 (42.9)	706 (64.7)
自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから	79 (61.7)	98 (63.6)	117 (74.5)	106 (69.7)	109 (67.3)	90 (59.2)	117 (65.0)	4 (57.1)	720 (65.9)
社会全体にとって大きな損失になるから	27 (21.1)	44 (28.6)	55 (35.0)	42 (27.6)	48 (29.6)	42 (27.6)	47 (26.1)	0 (0.0)	305 (27.9)
様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから	52 (40.6)	58 (37.7)	54 (34.4)	55 (36.2)	62 (38.3)	56 (36.8)	69 (38.3)	2 (28.6)	408 (37.4)
自殺者を減らす取り組みは社会をよい方向に変えるから	46 (35.9)	56 (36.4)	53 (33.8)	74 (48.7)	61 (37.7)	52 (34.2)	79 (44.1)	2 (28.6)	423 (38.8)
自殺する人はかわいそうだから	10 (7.8)	10 (6.5)	13 (8.3)	14 (9.2)	13 (8.0)	11 (7.2)	20 (11.1)	0 (0.0)	91 (8.3)
わからない	14 (10.9)	9 (5.8)	2 (1.3)	10 (6.6)	10 (6.2)	6 (3.9)	8 (4.4)	1 (14.3)	60 (5.5)
有効回答数	307	372	396	394	408	367	457	12	2,713

問10 次の項目について、最近2週間のあなたの状態に近いものはどれですか。

<明るく楽しい気分で過ごした> 人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
いつもそうだった	13 (9.8)	18 (11.5)	19 (11.7)	15 (9.7)	25 (15.2)	11 (7.1)	25 (13.6)	0 (0.0)	126 (11.3)
そういう時が多かった	70 (53.0)	92 (59.0)	87 (53.7)	92 (59.7)	91 (55.5)	98 (63.6)	103 (56.0)	3 (42.9)	636 (57.1)
そういう時は少なかった	44 (33.3)	39 (25.0)	46 (28.4)	44 (28.6)	45 (27.4)	38 (24.7)	47 (25.5)	2 (28.6)	305 (27.4)
全くなかった	2 (1.5)	5 (3.2)	2 (1.2)	2 (1.3)	0 (0.0)	5 (3.2)	5 (2.7)	2 (28.6)	23 (2.1)
未回答又は不明	3 (2.3)	2 (1.3)	8 (4.9)	1 (0.6)	3 (1.8)	2 (1.3)	4 (2.2)	0 (0.0)	23 (2.1)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<落ち着いたリラックスした気分で過ごした> 人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
いつもそうだった	12 (9.1)	12 (7.7)	17 (10.5)	17 (11.0)	26 (15.9)	13 (8.4)	31 (16.8)	0 (0.0)	128 (11.5)
そういう時が多かった	68 (51.5)	92 (59.0)	95 (58.6)	91 (59.1)	95 (57.9)	93 (60.4)	94 (51.1)	2 (28.6)	630 (56.6)
そういう時は少なかった	45 (34.1)	46 (29.5)	43 (26.5)	41 (26.6)	39 (23.8)	40 (26.0)	53 (28.8)	4 (57.1)	311 (27.9)
全くなかった	4 (3.0)	4 (2.6)	1 (0.6)	4 (2.6)	1 (0.6)	5 (3.2)	4 (2.2)	1 (14.3)	24 (2.2)
未回答又は不明	3 (2.3)	2 (1.3)	6 (3.7)	1 (0.6)	3 (1.8)	3 (1.9)	2 (1.1)	0 (0.0)	20 (1.8)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<意欲的で活動的に過ごした> 人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
いつもそうだった	17 (12.9)	25 (16.0)	18 (11.1)	24 (15.6)	29 (17.7)	18 (11.7)	25 (13.6)	0 (0.0)	156 (14.0)
そういう時が多かった	64 (48.5)	80 (51.3)	84 (51.9)	85 (55.2)	83 (50.6)	79 (51.3)	97 (52.7)	3 (42.9)	575 (51.7)
そういう時は少なかった	41 (31.1)	41 (26.3)	51 (31.5)	40 (26.0)	46 (28.0)	46 (29.9)	53 (28.8)	3 (42.9)	321 (28.8)
全くなかった	6 (4.5)	8 (5.1)	3 (1.9)	4 (2.6)	4 (2.4)	8 (5.2)	6 (3.3)	1 (14.3)	40 (3.6)
未回答又は不明	4 (3.0)	2 (1.3)	6 (3.7)	1 (0.6)	2 (1.2)	3 (1.9)	3 (1.6)	0 (0.0)	21 (1.9)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた> 人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
いつもそうだった	16 (12.1)	27 (17.3)	19 (11.7)	22 (14.3)	24 (14.6)	23 (14.9)	33 (17.9)	0 (0.0)	164 (14.7)
そういう時が多かった	63 (47.7)	63 (40.4)	64 (39.5)	62 (40.3)	81 (49.4)	71 (46.1)	84 (45.7)	0 (0.0)	488 (43.8)
そういう時は少なかった	46 (34.8)	60 (38.5)	72 (44.4)	58 (37.7)	54 (32.9)	48 (31.2)	60 (32.6)	2 (28.6)	400 (35.9)
全くなかった	7 (5.3)	6 (3.8)	4 (2.5)	10 (6.5)	4 (2.4)	10 (6.5)	5 (2.7)	1 (14.3)	47 (4.2)
未回答又は不明	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (1.9)	2 (1.3)	1 (0.6)	2 (1.3)	2 (1.1)	4 (57.1)	14 (1.3)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

<日常生活の中に興味のあることが沢山あった> 人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
いつもそうだった	16 (12.1)	16 (10.3)	22 (13.6)	24 (15.6)	26 (15.9)	16 (10.4)	32 (17.4)	0 (0.0)	152 (13.7)
そういう時が多かった	56 (42.4)	65 (41.7)	71 (43.8)	81 (52.6)	82 (50.0)	73 (47.4)	85 (46.2)	1 (14.3)	514 (46.2)
そういう時は少なかった	49 (37.1)	68 (43.6)	57 (35.2)	43 (27.9)	48 (29.3)	53 (34.4)	60 (32.6)	1 (14.3)	379 (34.1)
全くなかった	9 (6.8)	5 (3.2)	5 (3.1)	4 (2.6)	6 (3.7)	10 (6.5)	5 (2.7)	1 (14.3)	45 (4.0)
未回答又は不明	2 (1.5)	2 (1.3)	7 (4.3)	2 (1.3)	2 (1.2)	2 (1.3)	2 (1.1)	4 (57.1)	23 (2.1)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問11 回答者の年齢別人数

人数(%)

年齢	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
18～19	1 (0.8)	2 (1.3)	0 (0.0)	3 (1.9)	1 (0.6)	1 (0.6)	4 (2.2)	0 (0.0)	12 (1.1)
20～29	10 (7.6)	15 (9.6)	16 (9.9)	14 (9.1)	11 (6.7)	12 (7.8)	9 (4.9)	0 (0.0)	87 (7.8)
30～39	19 (14.4)	20 (12.8)	33 (20.4)	26 (16.9)	22 (13.4)	30 (19.5)	28 (15.2)	2 (28.6)	180 (16.2)
40～49	22 (16.7)	32 (20.5)	42 (25.9)	35 (22.7)	36 (22.0)	35 (22.7)	36 (19.6)	0 (0.0)	238 (21.4)
50～59	21 (15.9)	21 (13.5)	26 (16.0)	17 (11.0)	30 (18.3)	23 (14.9)	33 (17.9)	0 (0.0)	171 (15.4)
60～69	28 (21.2)	29 (18.6)	20 (12.3)	22 (14.3)	17 (10.4)	22 (14.3)	26 (14.1)	0 (0.0)	164 (14.7)
70～79	20 (15.2)	24 (15.4)	12 (7.4)	24 (15.6)	32 (19.5)	16 (10.4)	29 (15.8)	0 (0.0)	157 (14.1)
80以上	10 (7.6)	13 (8.3)	11 (6.8)	10 (6.5)	13 (7.9)	13 (8.4)	15 (8.2)	0 (0.0)	85 (7.6)
未回答又は不明	1 (0.8)	0 (0.0)	2 (1.2)	3 (1.9)	2 (1.2)	2 (1.3)	4 (2.2)	5 (71.4)	19 (1.7)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問12 回答者の性別

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
男性	60 (45.5)	56 (35.9)	68 (42.0)	60 (39.0)	77 (47.0)	69 (44.8)	72 (39.1)	0 (0.0)	462 (41.5)
女性	71 (53.8)	99 (63.5)	92 (56.8)	91 (59.1)	84 (51.2)	84 (54.5)	108 (58.7)	2 (28.6)	631 (56.7)
未回答又は不明	1 (0.8)	1 (0.6)	2 (1.2)	3 (1.9)	3 (1.8)	1 (0.6)	4 (2.2)	5 (71.4)	20 (1.8)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問13 回答者の職業

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
フルタイム	45 (34.1)	58 (37.2)	75 (46.3)	61 (39.6)	70 (42.7)	68 (44.2)	60 (32.6)	1 (14.3)	438 (39.4)
パートタイム	20 (15.2)	30 (19.2)	16 (9.9)	26 (16.9)	18 (11.0)	25 (16.2)	33 (17.9)	0 (0.0)	168 (15.1)
自営業	5 (3.8)	6 (3.8)	12 (7.4)	9 (5.8)	6 (3.7)	10 (6.5)	13 (7.1)	0 (0.0)	61 (5.5)
主婦・主夫	18 (13.6)	22 (14.1)	27 (16.7)	24 (15.6)	26 (15.9)	20 (13.0)	41 (22.3)	1 (14.3)	179 (16.1)
学生	1 (0.8)	3 (1.9)	2 (1.2)	7 (4.5)	3 (1.8)	2 (1.3)	5 (2.7)	0 (0.0)	23 (2.1)
無職	33 (25.0)	33 (21.2)	25 (15.4)	25 (16.2)	34 (20.7)	24 (15.6)	31 (16.8)	0 (0.0)	205 (18.4)
その他	8 (6.1)	2 (1.3)	3 (1.9)	1 (0.6)	6 (3.7)	5 (3.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	25 (2.2)
未回答又は不明	2 (1.5)	2 (1.3)	2 (1.2)	1 (0.6)	1 (0.6)	0 (0.0)	1 (0.5)	5 (71.4)	14 (1.3)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問14 回答者の同居者の有無

人数(%)

	川崎区	幸区	中原区	高津区	宮前区	多摩区	麻生区	区不明	全市
1人暮らし	27 (20.5)	29 (18.6)	28 (17.3)	25 (16.2)	14 (8.5)	22 (14.3)	18 (9.8)	0 (0.0)	163 (14.6)
夫婦のみ	24 (18.2)	42 (26.9)	44 (27.2)	40 (26.0)	43 (26.2)	49 (31.8)	51 (27.7)	0 (0.0)	293 (26.3)
上記以外	81 (61.4)	84 (53.8)	86 (53.1)	88 (57.1)	106 (64.6)	82 (53.2)	115 (62.5)	2 (28.6)	644 (57.9)
未回答又は不明	0 (0.0)	1 (0.6)	4 (2.5)	1 (0.6)	1 (0.6)	1 (0.6)	0 (0.0)	5 (71.4)	13 (1.2)
合計	132 (100.0)	156 (100.0)	162 (100.0)	154 (100.0)	164 (100.0)	154 (100.0)	184 (100.0)	7 (100.0)	1,113 (100.0)

問15 区別の郵送数および回収状況

	実郵送数	有効回答者数(回収率)	全市における割合
川崎区	498	132 (26.5%)	11.9
幸区	498	156 (31.3%)	14.0
中原区	499	162 (32.5%)	14.6
高津区	499	154 (30.9%)	13.8
宮前区	499	164 (32.9%)	14.7
多摩区	500	154 (30.8%)	13.8
麻生区	496	184 (37.1%)	16.5
区不明		7件	0.6
全体	3,489	1,113件	100.0

川崎市こころの健康に関する意識調査

資料（調査票）

「こころの健康」に関することについてお聞きします。

問 1	こころの健康にどのくらい関心がありますか。  右の1～5の中で、いずれか1つに○をつけてください。	1 関心がある 2 やや関心がある 3 どちらともいえない 4 あまり関心がない 5 関心がない
問 2	この1年間に、悩みやストレスなどがありましたか。 右の1～4の中で、いずれか1つに○をつけてください。	1 いつもある 2 よくある 3 ときどきある 4 あまりない
問 3	あなたは悩みやストレスを抱えた時に、誰に相談していますか。  右の中から、あてはまる人すべてに○をつけてください。 <b>【複数回答】</b>	1 家族や親族 2 友人・同僚 3 インターネット上だけのつながりの人 4 上司・先生 5 近所の人・自治会の人・民生委員など 6 かかりつけの医療機関職員(医師・看護師・薬剤師など) 7 公的な相談機関(市役所・保健福祉センターなど)の相談員 8 民間の相談機関(有料のカウンセリングなど)の相談員 9 同じ悩みを抱える人 10 市(区)民相談室(法律・税務などの特別相談)の専門家 11 その他 ( )
問 4	あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するために、次のことをどれくらいしますか。 いずれか1つに○をつけてください。	
	運動する	1 よくする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 全くしない
	お酒を飲む	1 よくする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 全くしない
	睡眠をとる	1 よくする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 全くしない
	人に話を聞いてもらう	1 よくする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 全くしない
	趣味やレジャーをする	1 よくする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 全くしない
	我慢して時間が経つのを待つ	1 よくする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 全くしない
	その他 (具体的に )	

<p>問 5</p>	<p>悩みを抱えたり、ストレスを感じた人が身近にいる場合に、あなたはその人にどのようなことをすすめますか？</p> <p>右の中から、あてはまる項目を <u>3つまで</u> 選び○をつけてください。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 お酒を飲む</li> <li>2 栄養ドリンクやサプリメントを飲む</li> <li>3 市販薬を服用する</li> <li>4 リラクゼーション、ヨガ、マッサージなどをする</li> <li>5 外出を増やす</li> <li>6 休息する</li> <li>7 スポーツをしたり、歩くなど、積極的に体を動かす</li> <li>8 宗教的な援助を求める（教会・お寺など）</li> <li>9 家族や友人などに相談する</li> <li>10 かかりつけ医療機関に相談する</li> <li>11 精神保健の専門家（精神科医・心理カウンセラー・ソーシャルワーカーなど）に相談する</li> <li>12 公的な相談機関を利用する</li> <li>13 電話相談を利用する（いのちの電話など）</li> <li>14 同じ問題を抱える人たちの集まりに参加する（自助グループ）</li> <li>15 自分の力で対処する</li> <li>16 この状態についての情報を集める</li> <li>17 わからない</li> <li>18 その他 ( )</li> </ol>
<p>問 6</p>	<p>こころの健康問題（精神疾患）は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だと思いますか。</p> <p>右の1～5の中で、いずれか1つに○をつけてください。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 そう思う</li> <li>2 ややそう思う</li> <li>3 どちらともいえない</li> <li>4 あまりそう思わない</li> <li>5 そう思わない</li> </ol>
<p>問 7</p>	<p>こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善すると思いますか。</p> <p>右の1～5の中で、いずれか1つに○をつけてください。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 そう思う</li> <li>2 ややそう思う</li> <li>3 どちらともいえない</li> <li>4 あまりそう思わない</li> <li>5 そう思わない</li> </ol>

川崎市では、自殺予防の取組を進めています。

市民への啓発を進める上で、あなたの考えをお聞かせください。

問 8	自殺を口にする人は実際に自殺するつもりはない。	1 そう思う 2 そう思わない
	ほとんどの自殺は予兆なく突然に起こる。	1 そう思う 2 そう思わない
	自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている。	1 そう思う 2 そう思わない
	自殺の危機にある人はその後もずっと自殺の危機から逃れられない。	1 そう思う 2 そう思わない
	精神疾患のある人だけが自殺する。	1 そう思う 2 そう思わない
	自殺の危機にある人と、自殺について話すことはよくない。自殺を促しているようにとらえられるかもしれない。	1 そう思う 2 そう思わない
問 9	自殺対策を社会的に取り組む必要があるのはなぜだと思いますか。  右の中から、あてはまる項目すべてに○をつけてください。 【複数回答】	1 すべての人にとって身近に存在する問題だから 2 自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから 3 社会全体にとって大きな損失になるから 4 様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから 5 自殺者を減らす取り組みは社会をよい方向に変えるから 6 自殺する人はかわいそうだから 7 わからない 8 その他  ( )

次の項目について、最近2週間のあなたの状態に近いものはどれですか。

いずれか1つに○をつけてください。

問 10	明るく、楽しい気分で過ごした。	1 いつもそうだった 2 そういう時が多かった 3 そういう時は少なかった 4 全くなかった
	落ち着いたリラックスした気分で過ごした。	1 いつもそうだった 2 そういう時が多かった 3 そういう時は少なかった 4 全くなかった
	意欲的で活動的に過ごした。	1 いつもそうだった 2 そういう時が多かった 3 そういう時は少なかった 4 全くなかった

	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	1 いつもそうだった 2 そういう時が多かった 3 そういう時は少なかった 4 全くなかった
	日常生活の中に興味のあることが沢山あった。	1 いつもそうだった 2 そういう時が多かった 3 そういう時は少なかった 4 全くなかった
あなたのことについてお聞きします。		
問 11	年齢をご記入ください。	(                      ) 歳
問 12	性別を選んでください。	1 男性 2 女性 3 答えられない
問 13	職業を選んでください。  主なもの1つに○をつけてください。	1 勤め (フルタイム) 2 勤め (パートタイム) 3 自営業主 4 主婦・主夫 5 学生 6 無職 (年金収入のみを含む) 7 その他
問 14	同居者の有無を選んでください。	1 1人暮らし 2 夫婦のみ 3 上記以外
問 15	お住いの区を選んでください。	1 川崎区      2 幸区 3 中原区      4 高津区 5 宮前区      6 多摩区 7 麻生区

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

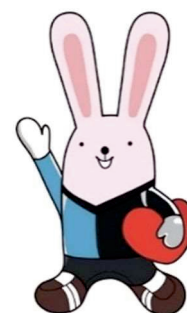
ご記入いただきました調査用紙は、同封の返信用封筒に入れ、8月31日(木)までに  
ご投函下さいますようお願いいたします。(切手は不要です)

ほんちようさ かん といあわ さき  
**本調査に関する問合せ先**

かわさきせいしんほけんふくし      じきつよぼうたいさくたんとう  
川崎市精神保健福祉センター      自殺予防対策担当

かわさきしかわさきくひがしだちよう      かい  
川崎市川崎区東田町8      パレールビル1 2階

でんわ      ふあつくす  
電話：044-200-3199      FAX：044-200-3974



川崎市自殺予防対策キャラクター  
うさっぴー



「川崎市こころの健康に関する意識調査報告書」

平成 30（2018）年 3 月

【問合せ先】

川崎市健康福祉局障害保健福祉部精神保健課  
電話：044-200-3608 FAX：044-200-3932

川崎市精神保健福祉センター  
電話：044-200-3199 FAX：044-200-3974