令和８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

（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、市民のこころの健康や自殺対策に対する意識・実態を把握し、今後の自殺対策事業の参考とすることを目的としました。

※若年層のこころの健康への関心度や相談行動について、さらなる把握を行うため、今回の調査から新たに**18、19歳**を調査対象としました。

（２）調査方法等

対象	川崎市内に住民登録を有する18歳から79歳までの男女　3,920人（無作為抽出）
期間	令和8年4月22日に発送し、同年5月20日までに返送された分について、集計及び分析
方法	調査票を郵送で配布し、郵送またはインターネットにより回答
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　全27問
回答	有効回答数　1,529人（回答率39.0%）

２　主な調査結果について

（１）こころの健康への関心

回答者の75.7%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」と回答しました。（図１）

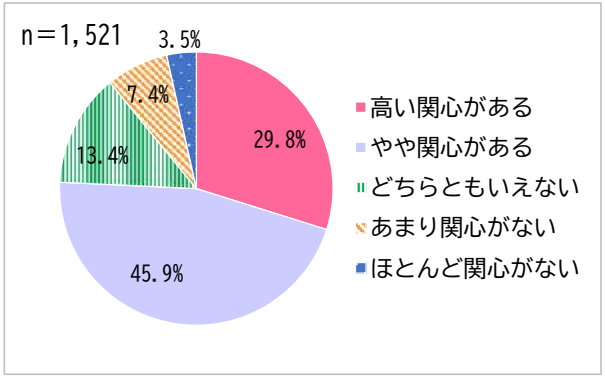
（２）悩み、ストレス等の解消方法

ストレス等の解消法として「よくする」と回答した方は、「睡眠をとる」が最も高く、次いで「趣味やレジャーをする」が、30%を越えました。（図２）

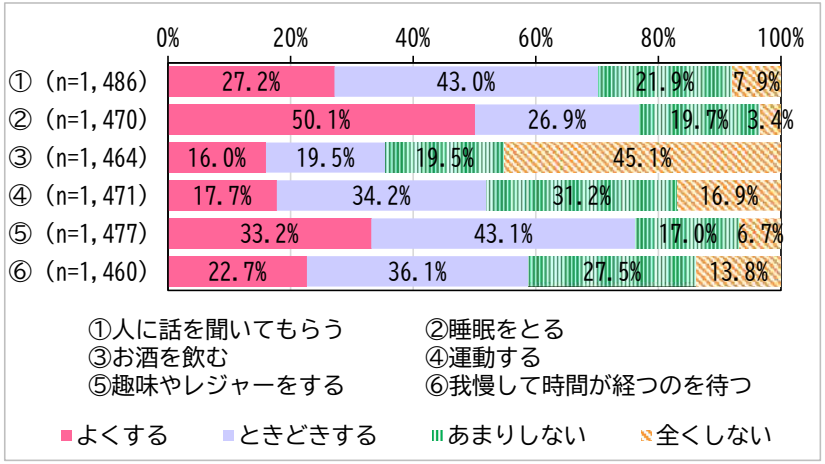
（３）悩んでいる人への対応

「悩んでいる人の話をじっくり聴く」及び「自分で自分の心身の健康を管理する」について、「十分できる」または「すこしはできる」と回答した方は、70%を越えました。（図３）

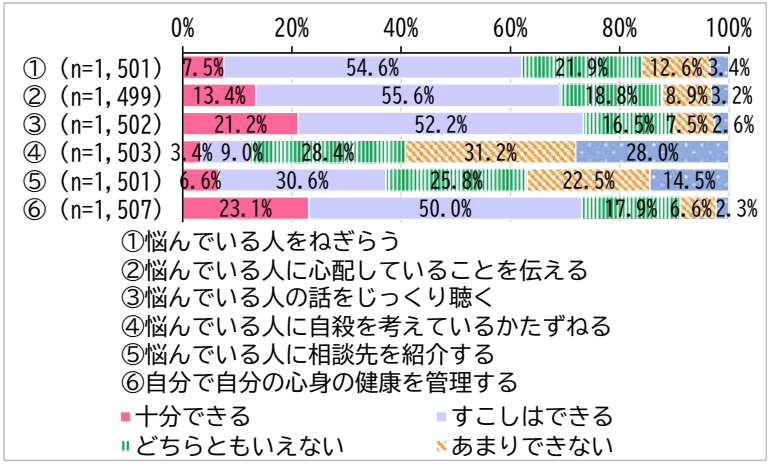
【図１　こころの健康への関心】



【図２　日常生活の不満、悩み、苦労、ストレス等の解消方法】



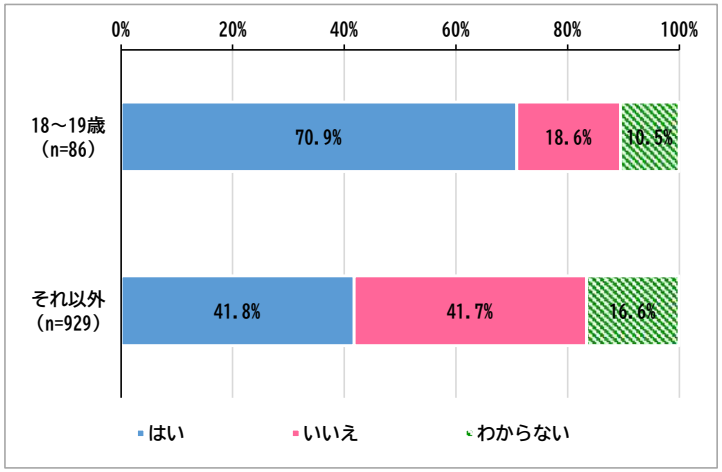
【図３　悩んでいる人への対応】



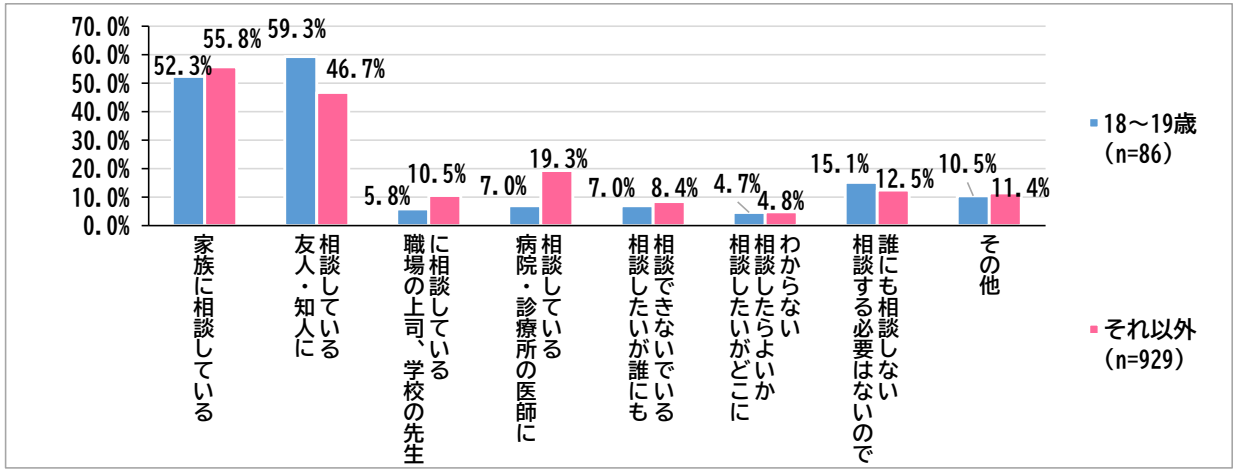
（４）18、19歳の特徴【新規】

本調査から新たに対象となった18、19歳では、相談窓口の認知度が70.9%と全年代で最も高い傾向でした。（図４）一方で、悩みやストレスへの対応は友人・知人や家族への相談が中心であり、公的機関や民間相談機関の利用は少ない傾向がみられました。（図５）また、「人に話を聞いてもらう」「趣味やレジャーをする」などのストレス対処行動を実践する割合が高く、身近な人とのつながりや趣味を活用しながら対処する傾向がみられました。

【図４　相談窓口の認知度】



【図５　悩みやストレスへの対応】

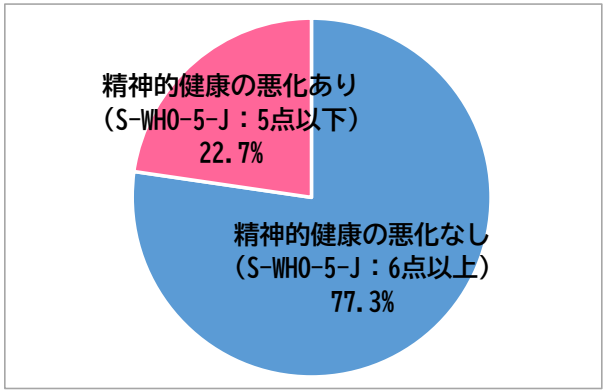


（５）市民の精神的健康の状態

WHO-5精神健康状態表簡易版（S-WHO-5-J）を用いて、精神的健康状態の把握を行いました。 WHO-5精神健康状態表簡易版（S-WHO-5-J）は、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おり、本調査では５点以下を「精神的健康悪化の状態」として分析しました。

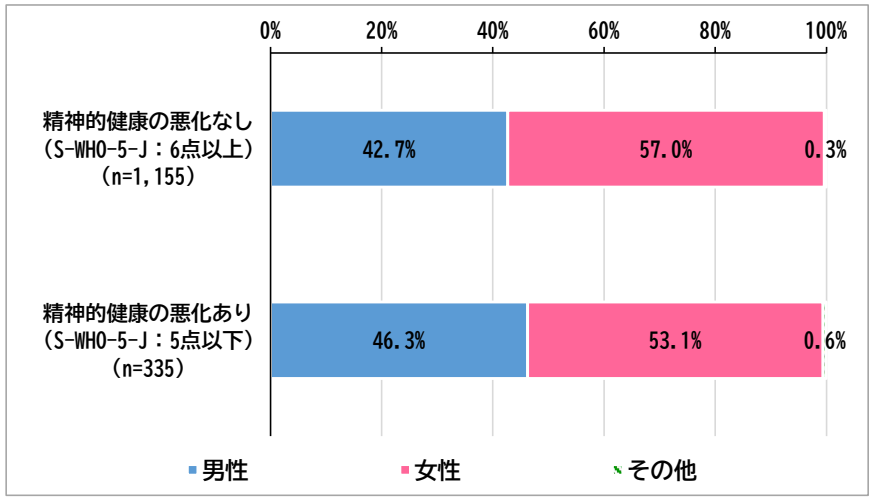
結果として、回答した方のうち、「精神的健康の悪化あり」に該当する方は22.7%でした。また、精神的健康の状態が、属性や生活環境によってどのように異なるのかを把握するため、それぞれの傾向を分析しました。性別では女性（図７）、世帯の状況では単独世帯（図８）、年齢階級別では50～60歳代（図９）で「精神的健康の悪化あり」の状態の割合が高い傾向がみられました。また、地域とのつながりでは、「地域とのつながりの感覚が少ない」と回答した方に、「精神的健康の悪化あり」の状態の割合が高い傾向がみられました（図10）。これらの結果から、精神的健康の状態には、性別や年代、世帯の状況、地域とのつながりなどによって異なる傾向がみられました。こうした違いを踏まえ、市民の精神的健康の状況について、多様な視点から特徴や傾向を把握していくことが必要であると考えられます。

【図６　全市における精神的健康状態】

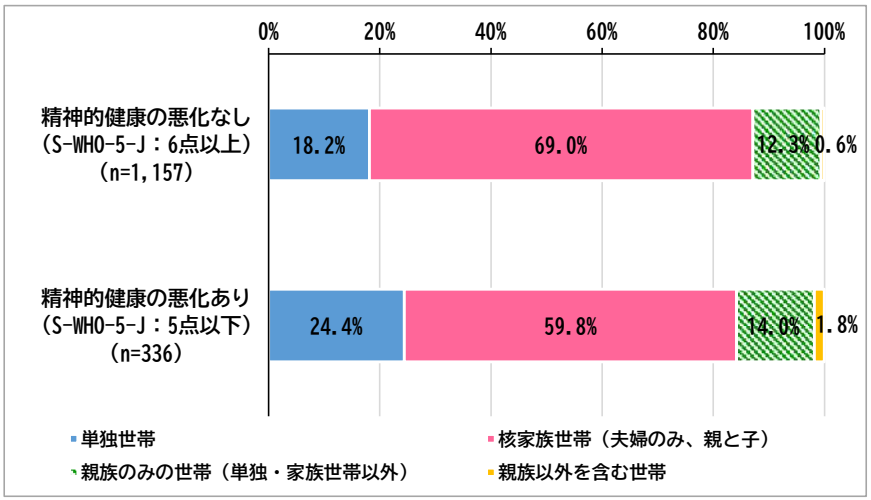


（５）市民の精神的健康の状態

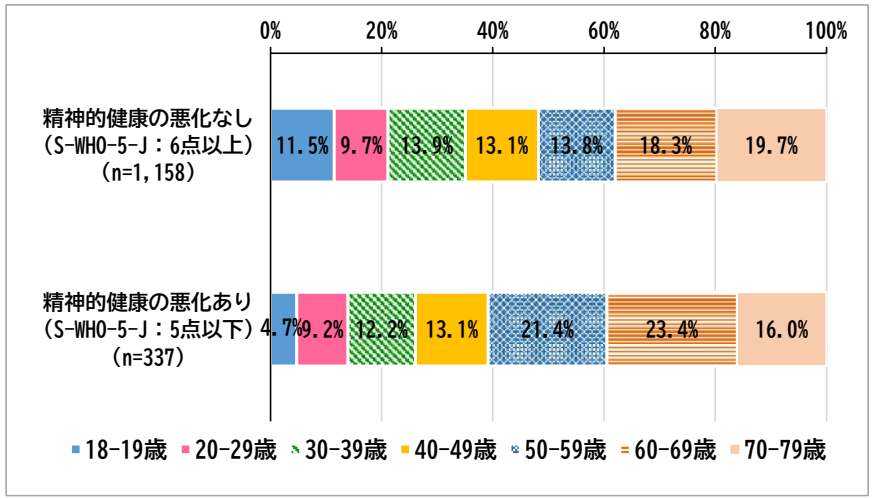
【図７　性別×精神的健康状態】



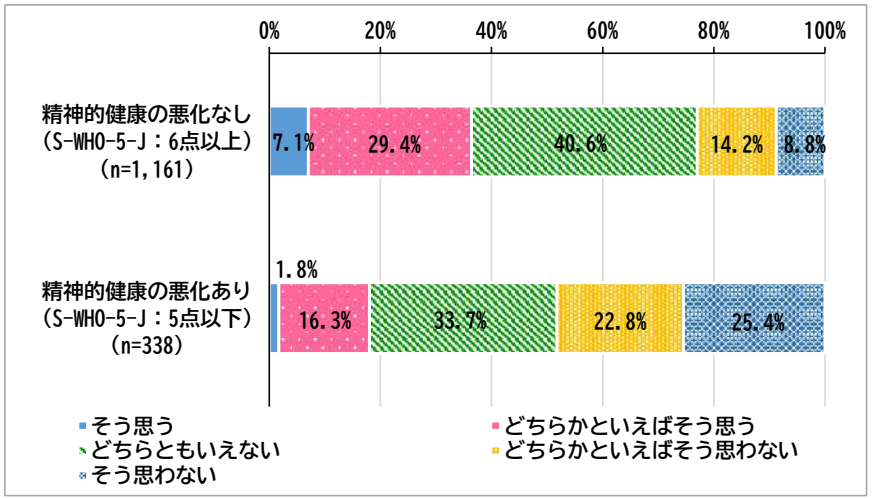
【図８　世帯類型×精神的健康状態】



【図９　年齢階級×精神的健康状態】



【図10　地域とのつながり（この地域の一員であると実感できる）×精神的健康状態】



３　本調査を踏まえて

（１）調査から見えた傾向

本調査では、S-WHO-5-Jによる精神的健康の悪化がみられる割合や市民の悩み・ストレスの状況は前回調査と概ね同様であった一方、人との交流や社会参加など一部に望ましい方向への変化もみられたことから、今後も年代ごとの特性や課題を継続的に把握し、相談しやすく、身近な人同士で支え合える環境づくりを進めていくことが重要となります。

（２）18、19歳を含めた若年層の特徴と今後に向けて

新たに調査対象とした18、19歳では、学業や人間関係に関する悩み、友人・知人への相談、SNS等の利用といった特徴がみられました。若年層ではゲートキーパーへの関心も比較的高いことから、SNS等を活用した情報発信や相談につながりやすい環境づくり、学校等でのゲートキーパーの普及など、若年層の身近な支え合いを後押しする取組を進めることが必要と考えられます。

川崎市では、今回の調査結果を「第４次川崎市自殺対策総合推進計画」に関する中間見直し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