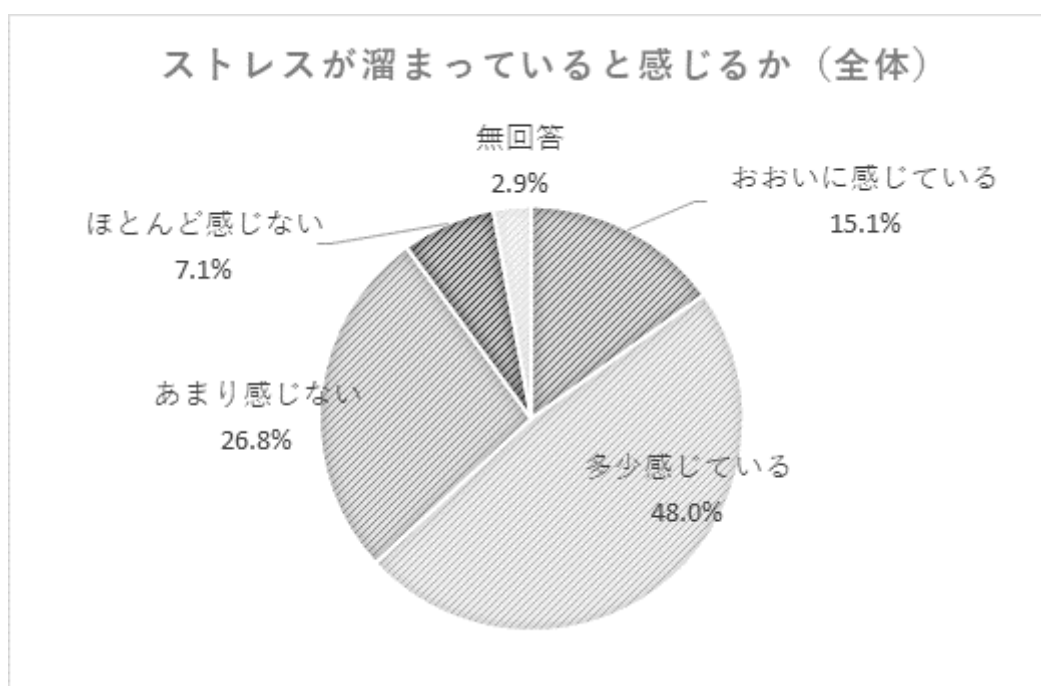


VI. こころの健康

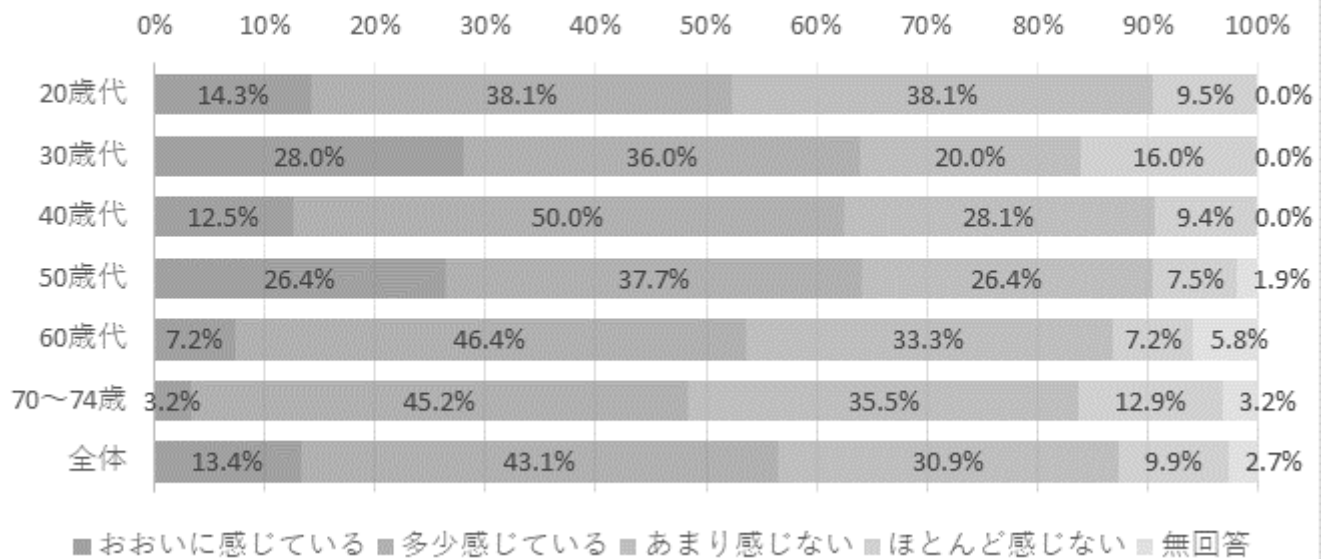
27 ふだんストレスがたまっていると感じますか。

「おおいに感じている」と「多少感じている」を合わせた“ストレスがたまっている”とした割合は、63.1%となっている。

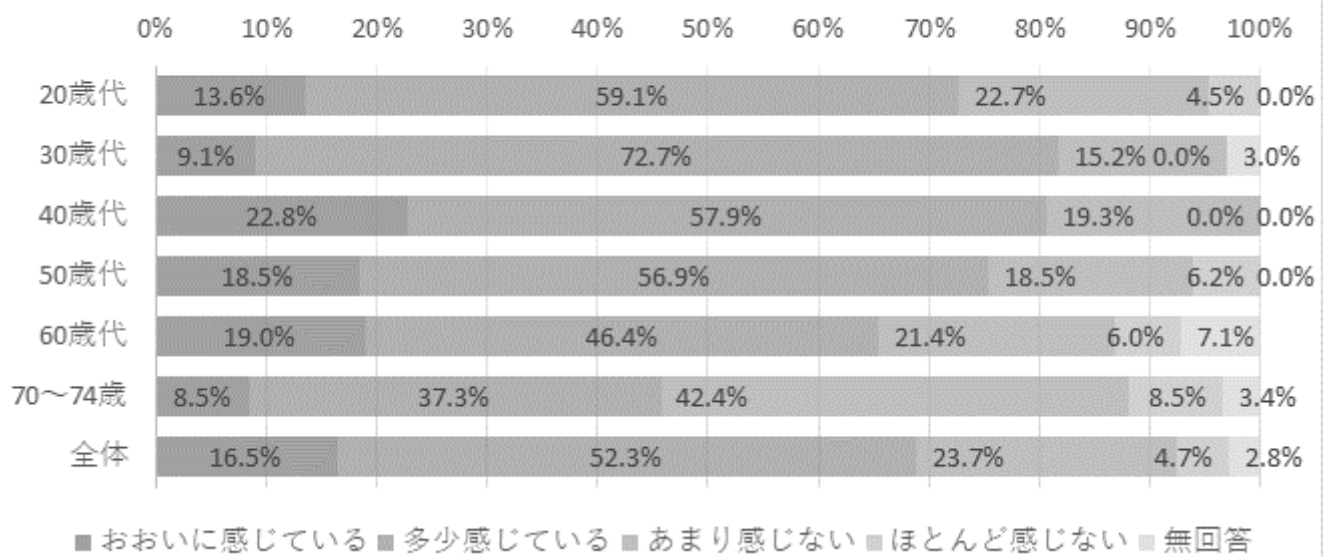
性別では、女性が68.8%で男性の56.5%と比べ、“ストレスがたまっていると感じている”割合が高くなっている。特に30歳代、40歳代女性は“ストレスがたまっていると感じている”割合は8割を超えている。



ストレスが溜まっていると感じるか（男性）



ストレスが溜まっていると感じるか（女性）

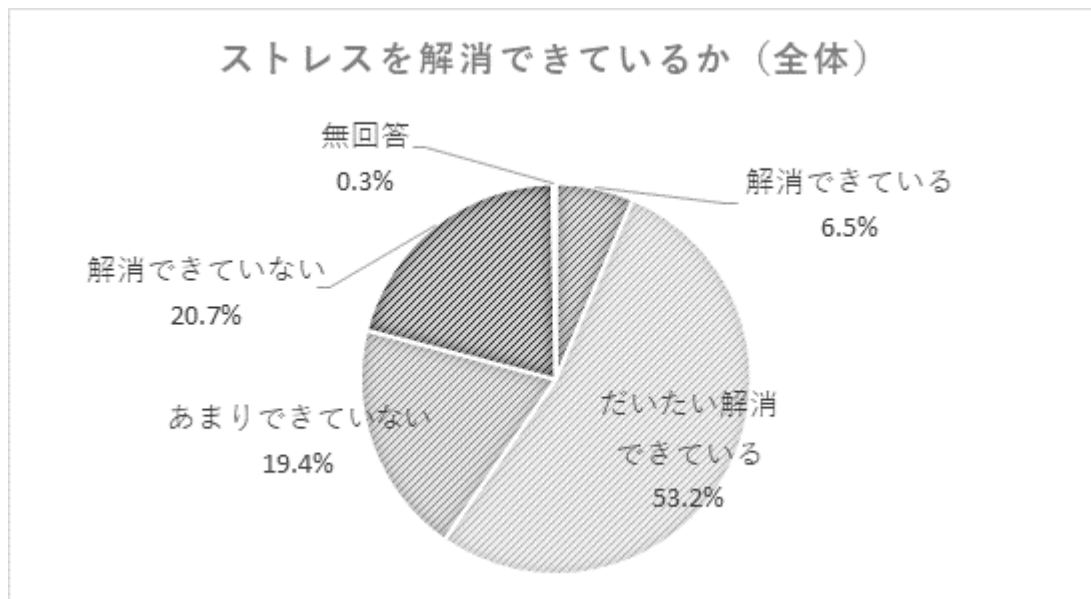


ストレスを解消できていますか。

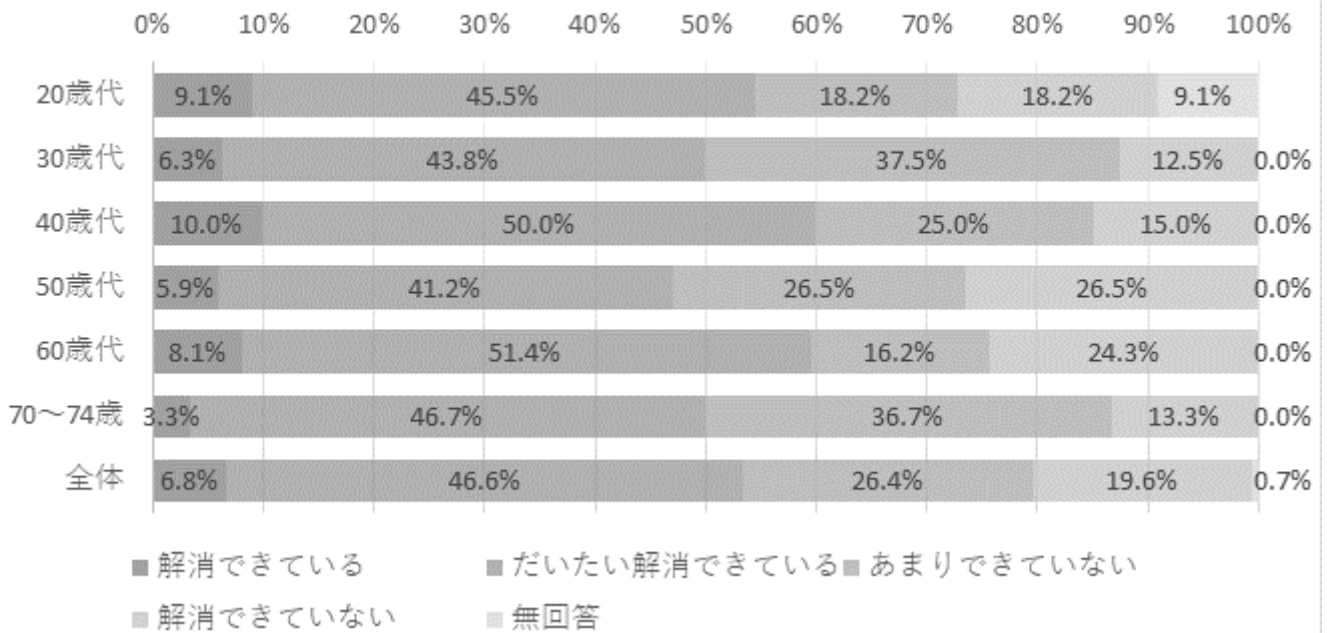
「おおいに感じている」と「多少感じている」と回答した 372 人（全体の 63.1%）中では、「解消できている」と「だいたい解消できている」を合わせると 59.7%で、「あまり解消できていない」、「解消できていない」は合わせると 40.1%となっている。

性別で見ると、「解消できている」、「だいたい解消できている」割合は、男性 53.4%、女性 63.3%と、女性の方が“ストレスを解消できている”割合が高い。

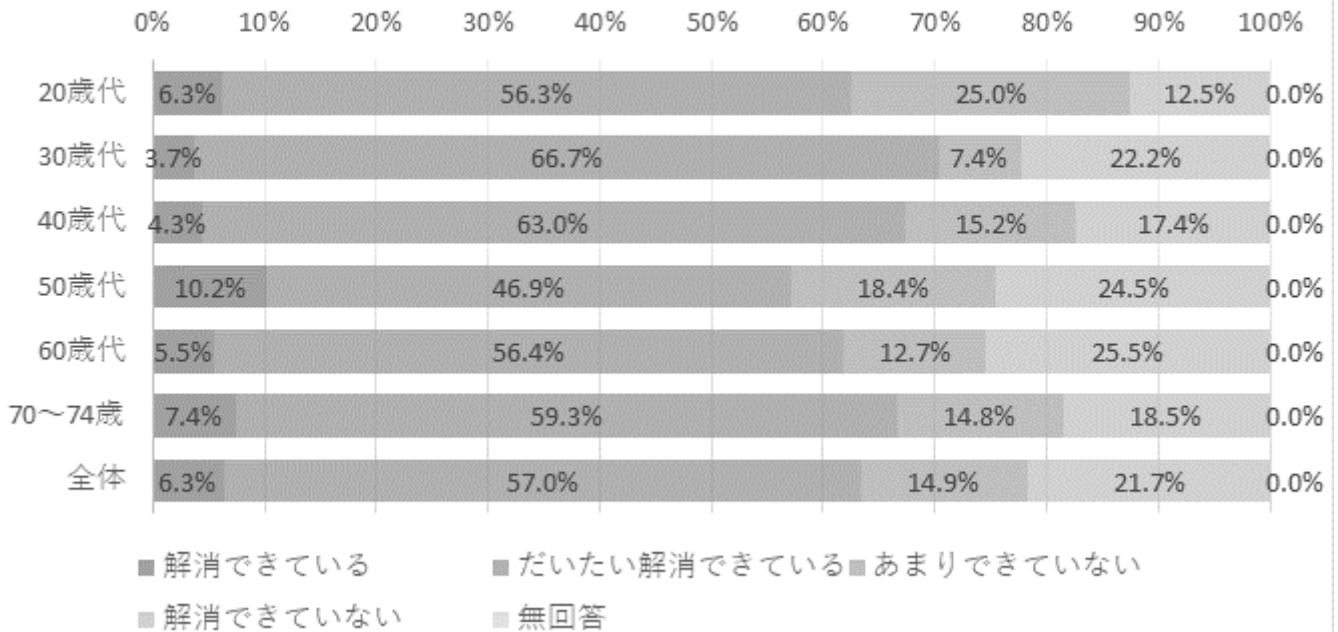
年代別では、男性では40歳代、女性では30歳代で「解消できている」、「だいたい解消できている」割合が最も高くなっている一方、男女ともに50歳代が「あまり解消できていない」、「解消できていない」割合が最も高くなっている。



ストレスを解消できているか（男性）

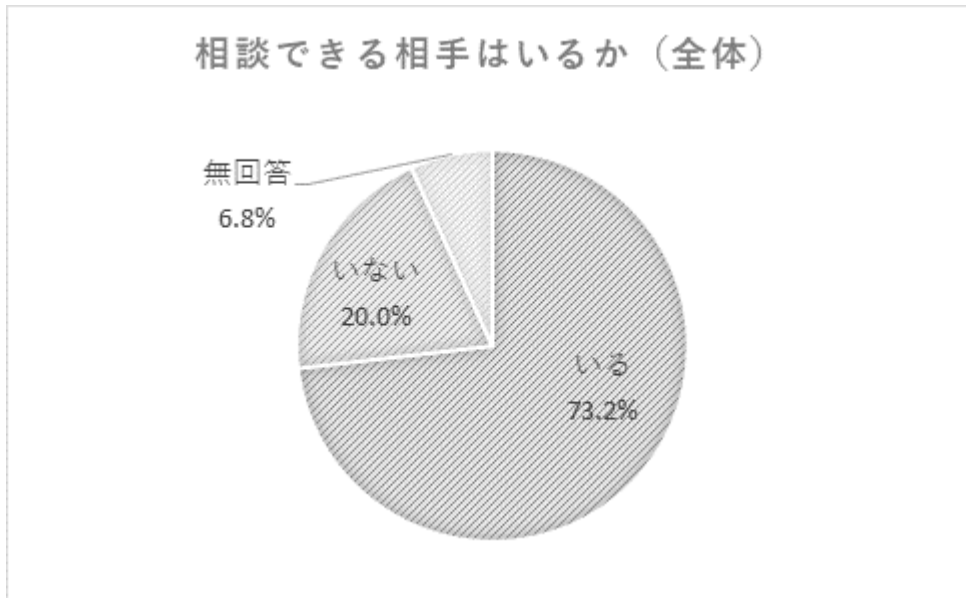


ストレスを解消できているか（女性）

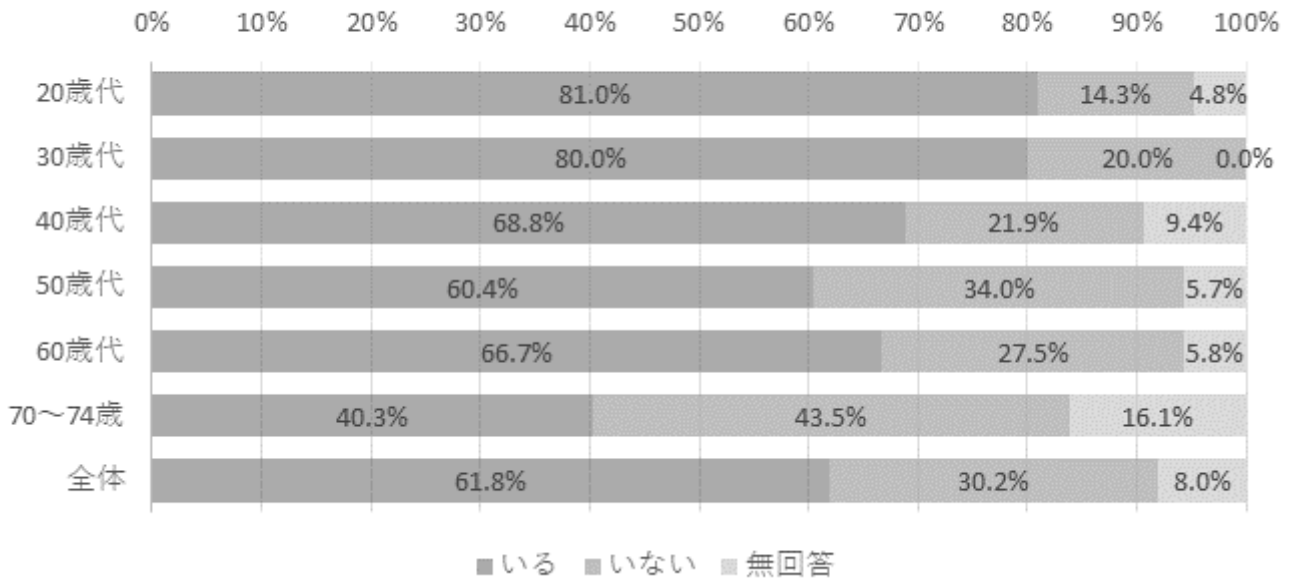


28 ストレスや悩みで困った時、相談できる相手はいますか。

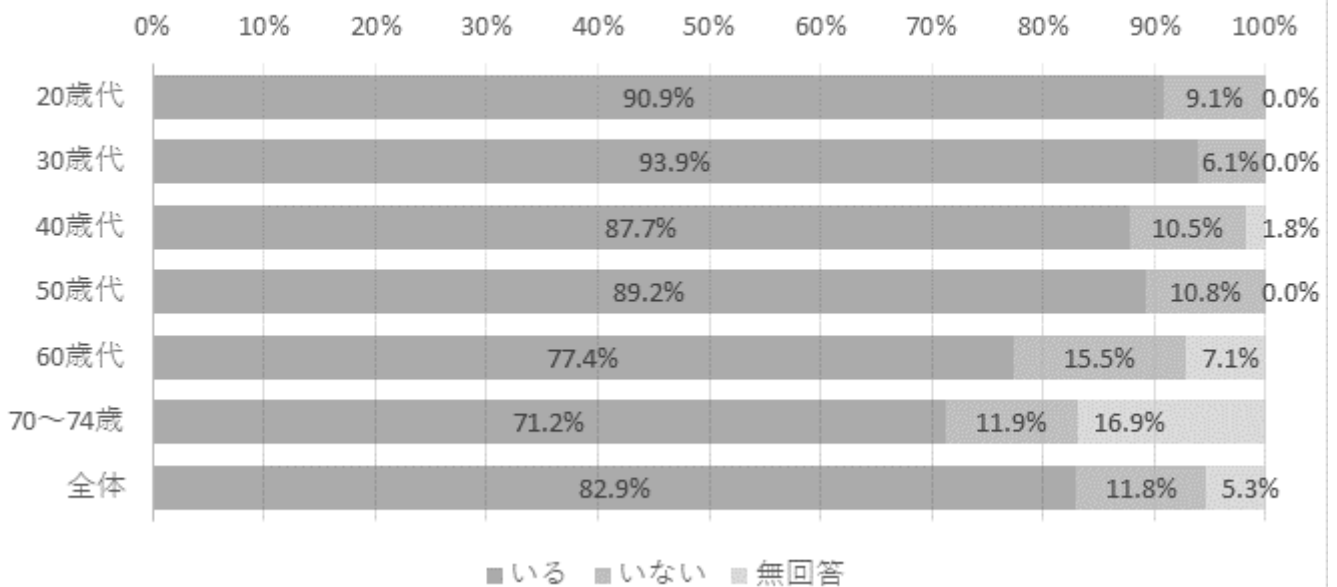
「いる」が73.2%となり、男女別では、“相談できる相手がない”割合は、男性が30.2%、女性が11.8%となっている。



相談できる相手はいるか（男性）



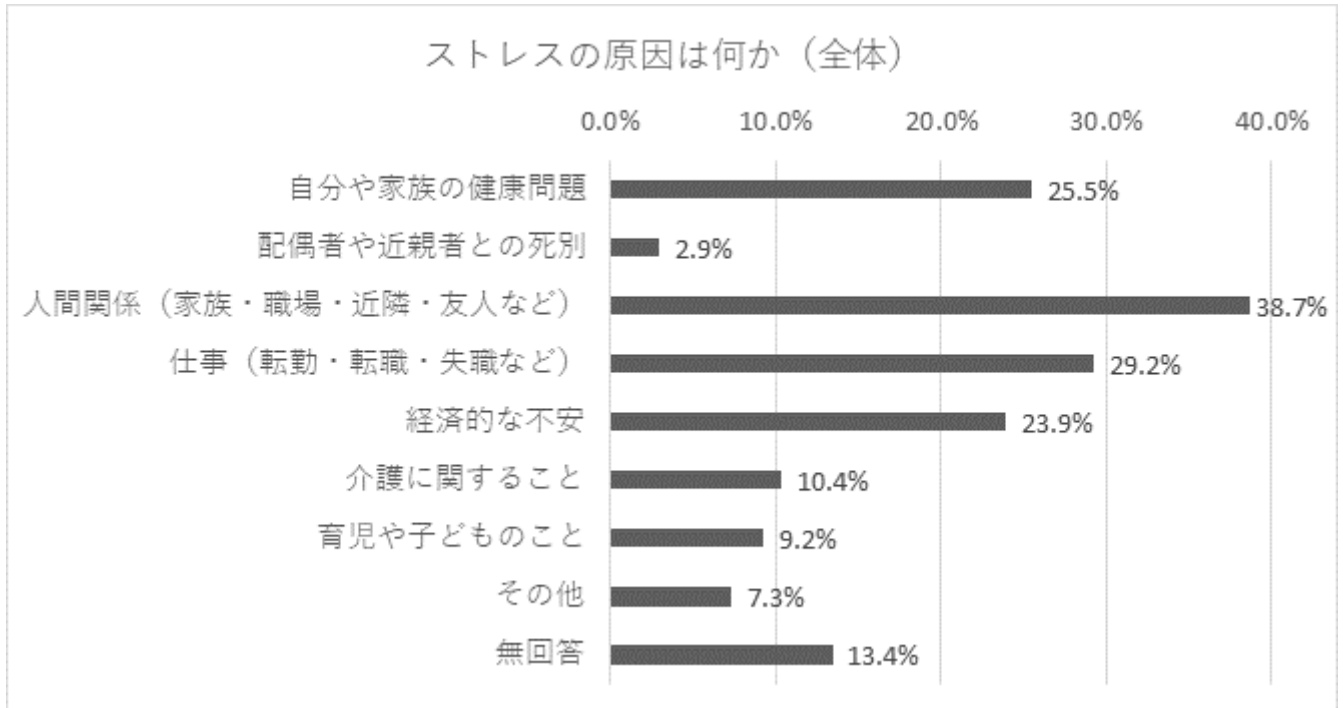
相談できる相手はいるか（女性）



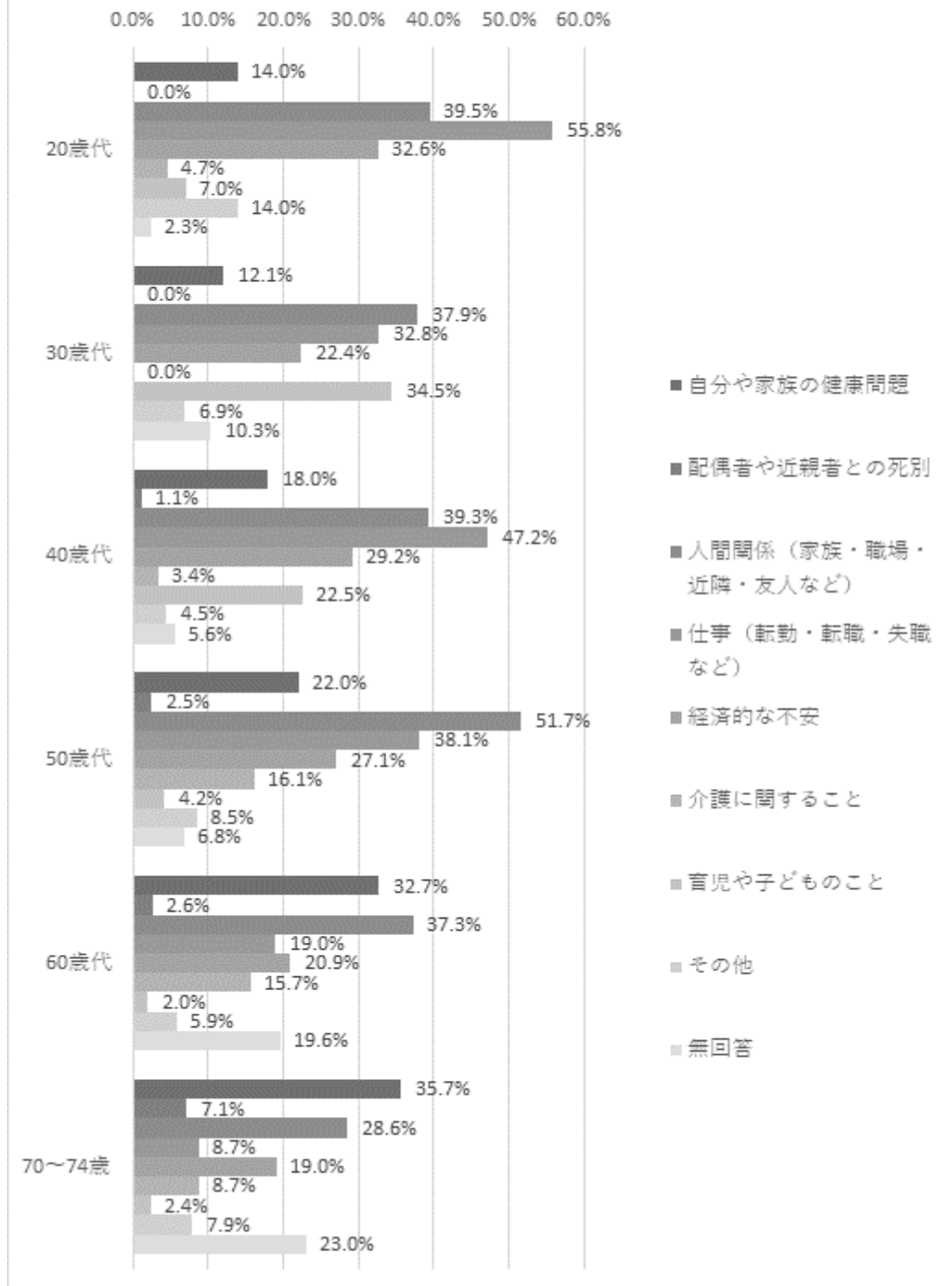
29 ストレスの原因は何ですか。(複数回答)

「人間関係」が38.7%と一番多く、次いで「仕事」が29.2%、「自分や家族の健康問題」が25.5%となっている。

年代別では、60歳代以降は「健康問題」が多くなっており、若年では「人間関係」、「仕事」が大きな割合を占めている。

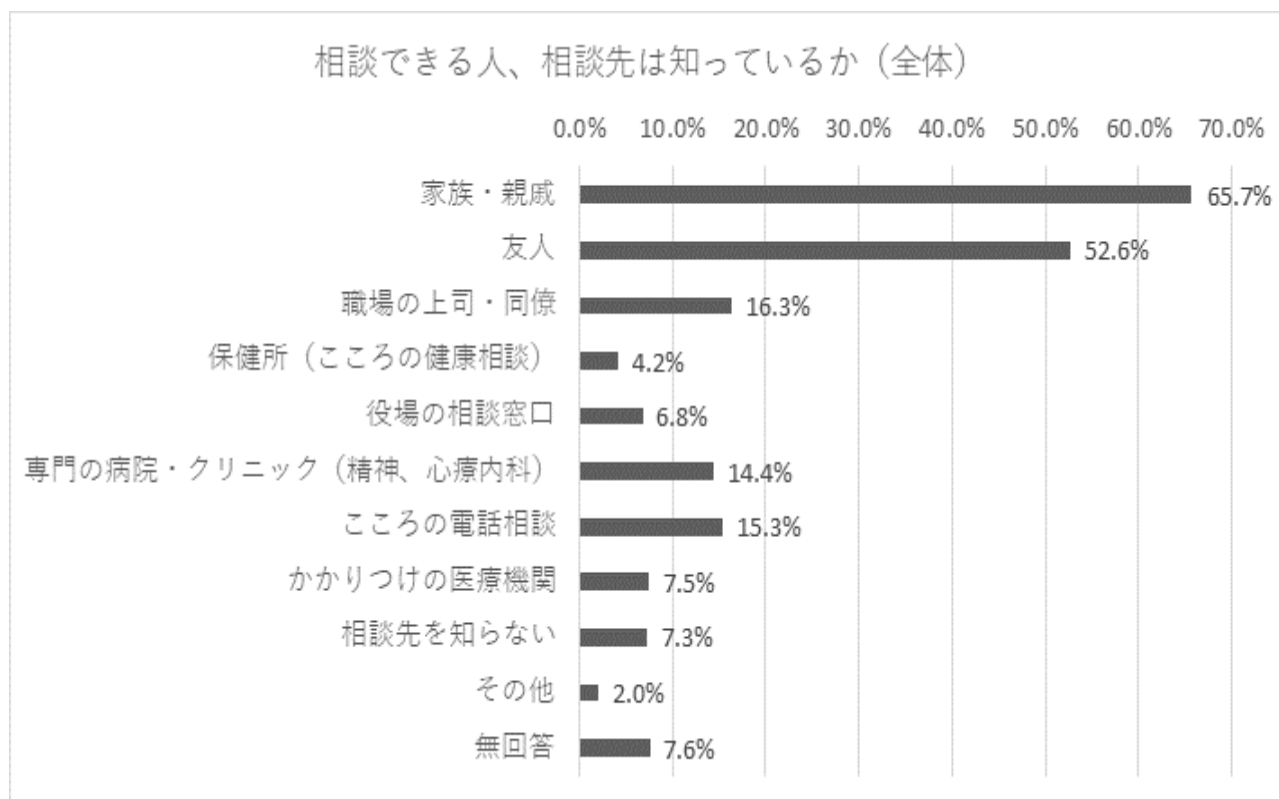


ストレスの原因は何か（年代別）



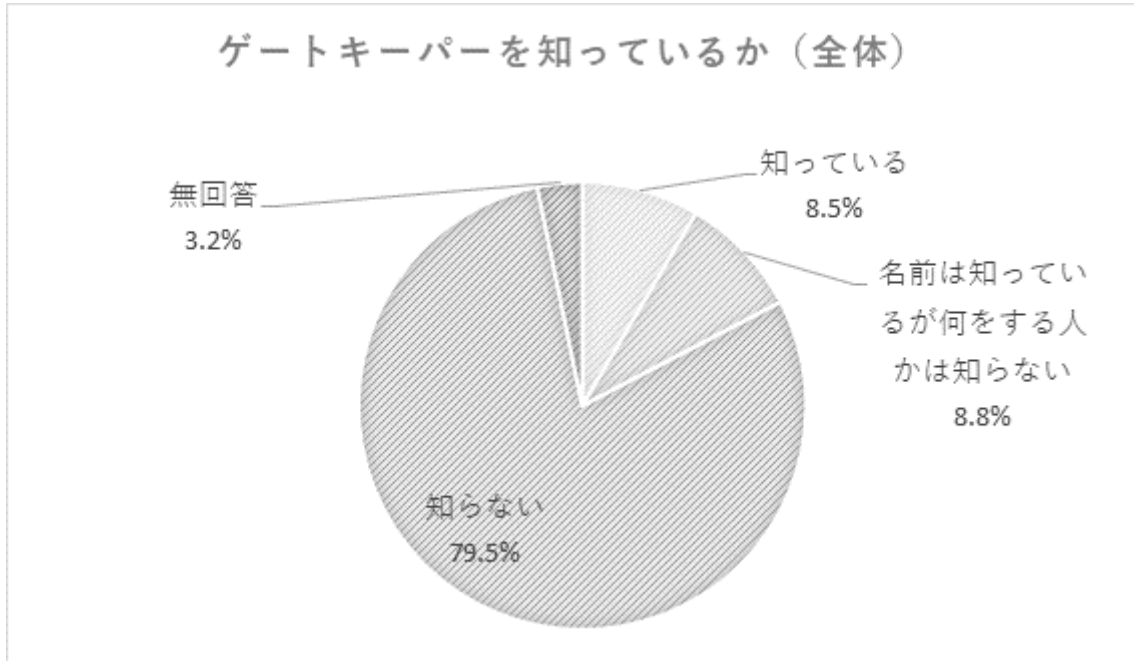
30 ストレスや悩みで困った時、相談できる人や相談先として知っている窓口はどこですか。（複数回答）

「家族・親戚」が65.7%と一番多く、次いで「友人」が52.6%であり、“身近な人”が相談先となっている。



31 ゲートキーパーについてご存じですか。

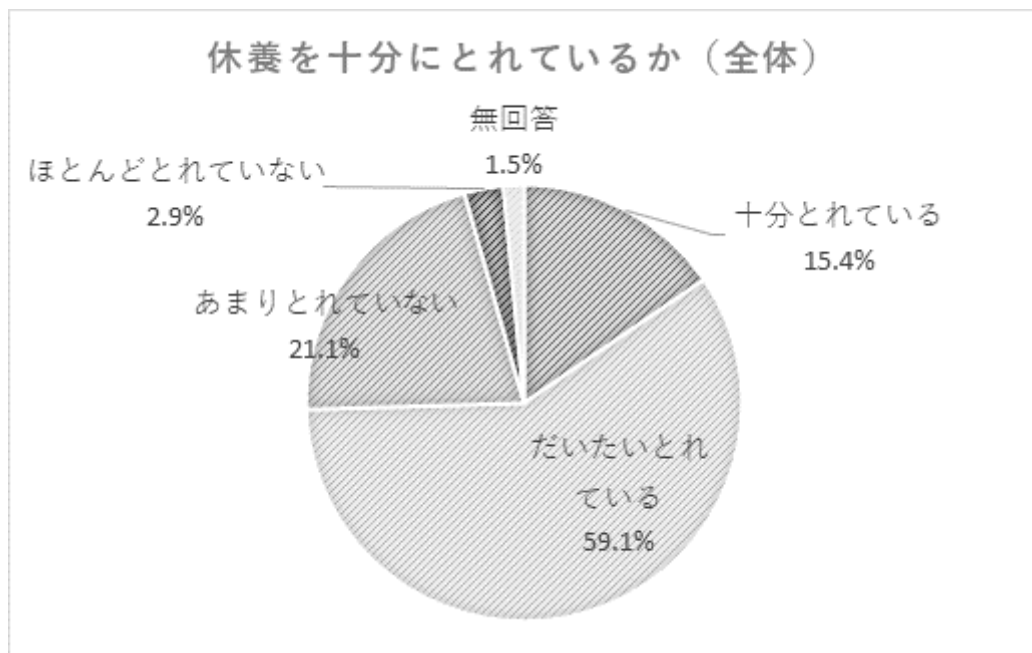
「知っている」、「名前は知っているが何をする人かは知らない」を合わせても 17.3%であり、「知らない」が 79.5%であった。



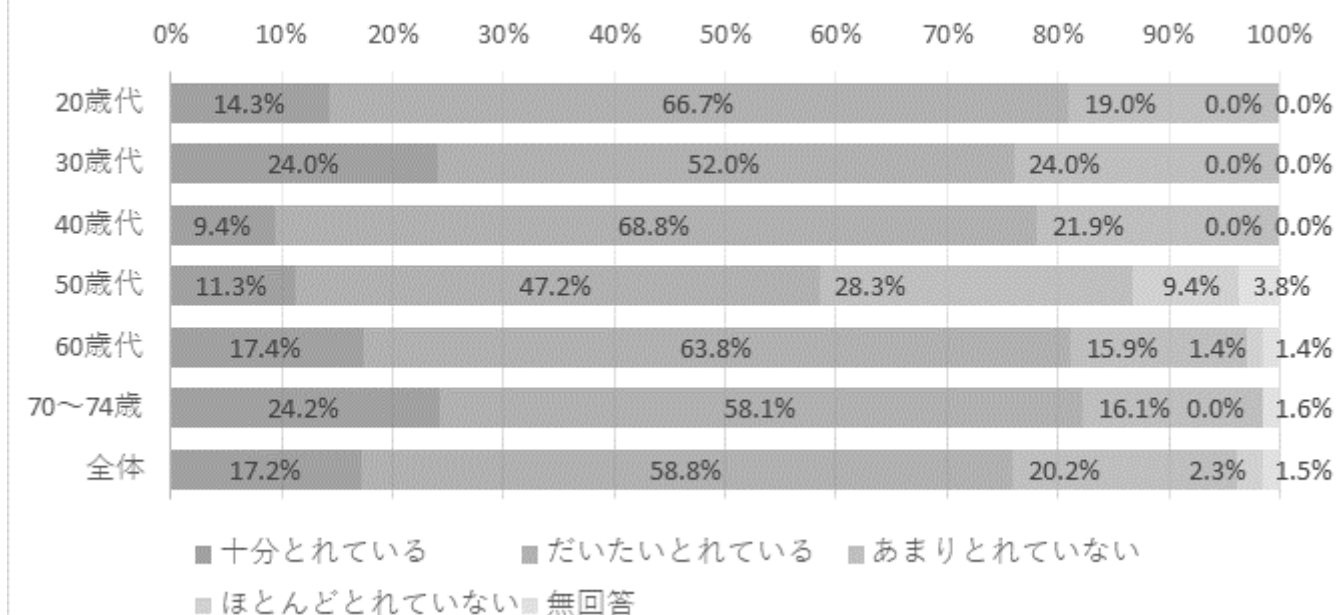
32 ふだんとっている睡眠で、休養が十分とれていますか。

「十分とれている」と「だいたいとれている」を合わせた“休養をとれている”が74.5%となっており、一方、「あまりとれていない」と「ほとんどとれていない」を合わせた“休養をとれていない”が24%であった。

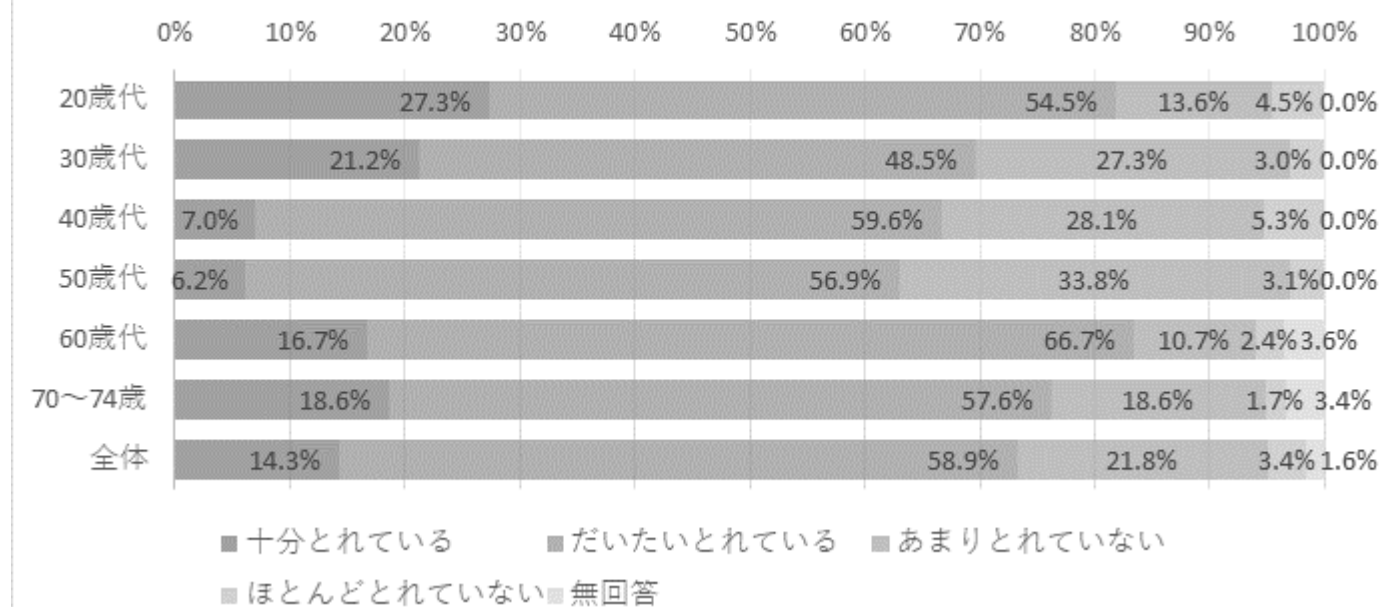
男性の50歳代、女性の30歳代～50歳代は、「あまりとれていない」と「ほとんどとれていない」を合わせると3割を超え、他の年代よりも高くなっている。



休養を十分にとれているか（男性）



休養を十分にとれているか（女性）



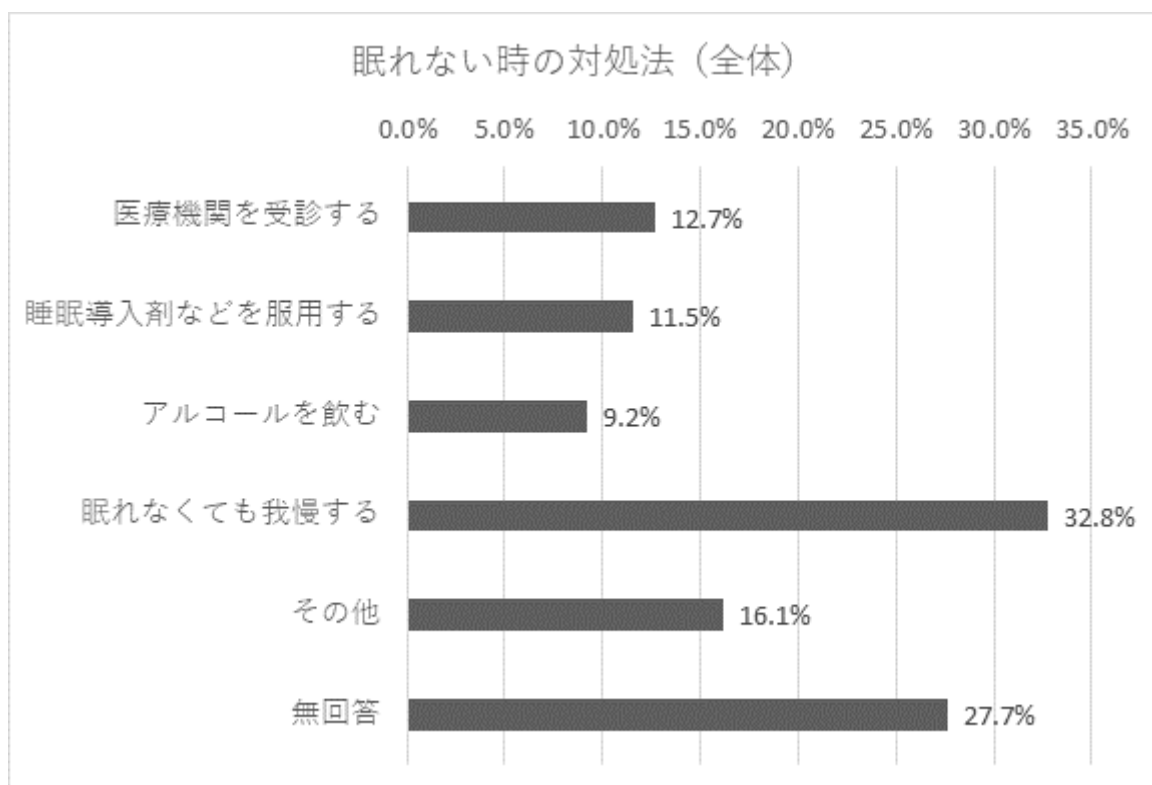
33 2週間くらい続けて眠れないときどのように対処していますか。(複数回答)

「眠れなくても我慢する」が32.8%と最も多く、次いで「医療機関を受診する」が12.7%となっている。

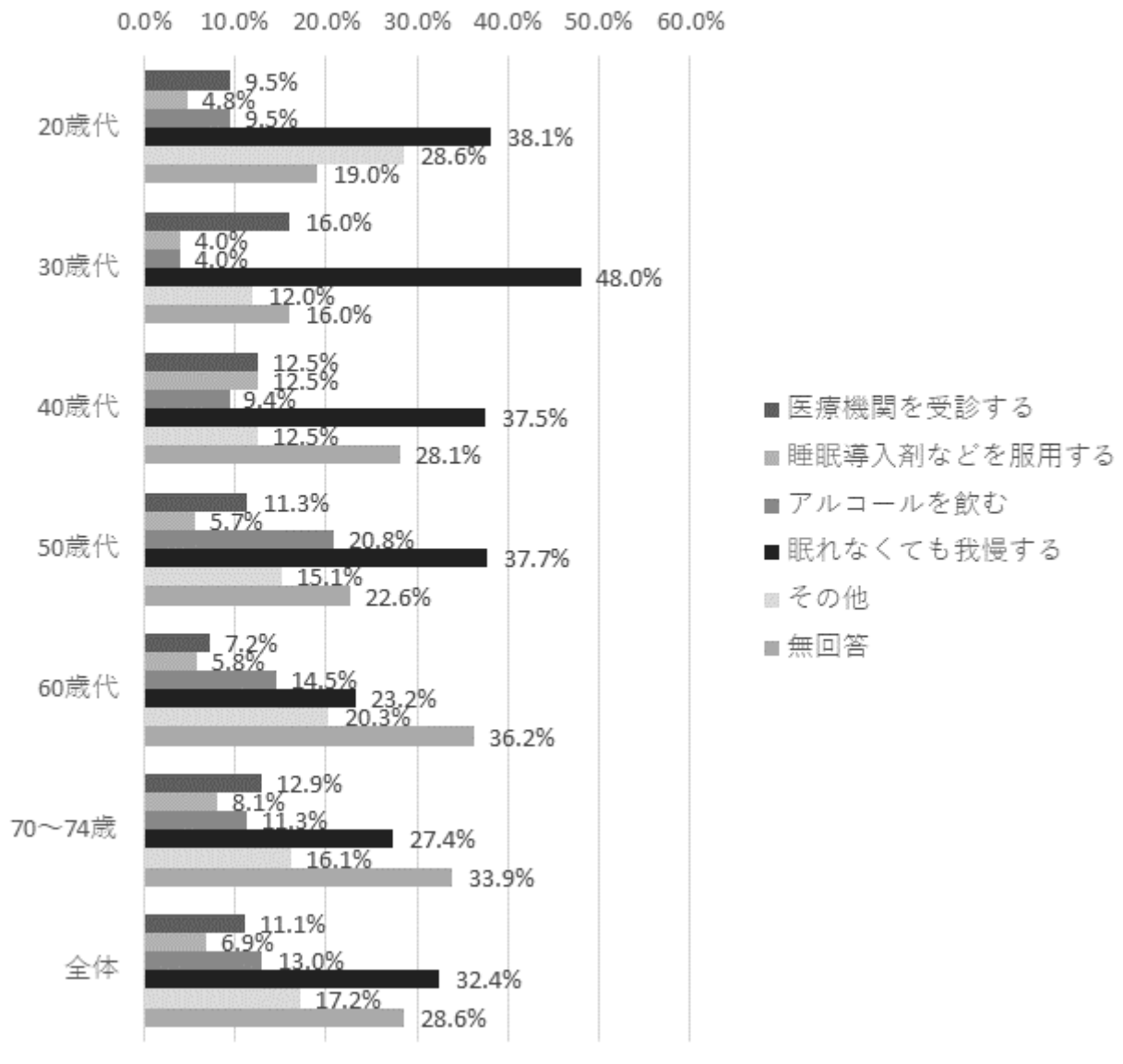
男性は40歳代、女性は全年代で「睡眠補助導入剤などを服用する」割合が1割りを超えており、女性の70歳代では2割りを超えている。

「アルコールを飲む」が、男性13.0%、女性5.9%で男性の方が高くなっている。50歳代、60歳代の男性は、他の年代と比べて「アルコールを飲む」割合が高くなっている。

「その他」と回答した95人においては、69人(72.6%)が“眠れないことはない”と回答している。



眠れない時の対処法（男性）



眠れない時の対処法（女性）

