

中頓別町自殺対策行動計画策定  
に関するアンケート調査  
報告書

平成31年2月  
中頓別町



# — 目 次 —

調査概要	1
------	---

---

## 調査結果

### こころとからだの健康に関する住民意識調査

あなたのことについて	5
あなたの健康について	7
運動について	9
悩みやストレスについて	10
相談することについて	13
相談を受けることについて	14
自殺に関する考えについて	15
自殺対策・予防等について	16
将来の生活について	18
本気で自殺を考えたことがあるかどうかについて	19

---

### 健康づくりアンケート調査

あなた自身のことについて	25
休養・こころの健康について	27

---



# 調査概要

## 調査の目的

本調査は、住民の生活実態や健康状態、自殺問題に関する考え方等についての把握を行い、「中頓別町自殺対策行動計画」を策定するための基礎資料とするものです。

## 調査対象者

- 中頓別町ころとからだの健康に関する住民意識調査  
中頓別町にお住いの19歳以上の方
- 中頓別町健康づくりアンケート調査  
中頓別町にお住いの10～18歳の方

## 調査方法

- 中頓別町ころとからだの健康に関する住民意識調査  
郵送による配布、回収調査
- 中頓別町健康づくりアンケート調査  
小・中学校による配布、回収調査及び郵送による回収調査

## 調査期間

平成30年12月

## 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
ころとからだの健康に関する住民意識調査	1,462	778	53.2%
健康づくりアンケート調査	95	72	75.8%

## 報告書利用上の注意

- 端数処理の関係上、構成比(%)の計が100%とならないことがあります。
- 図表の構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入したものです。
- 複数回答の設問は、すべての構成比(%)を合計すると100%を超える場合があります。
- 図表中の“n=”は、各設問の対象者数を表しています。



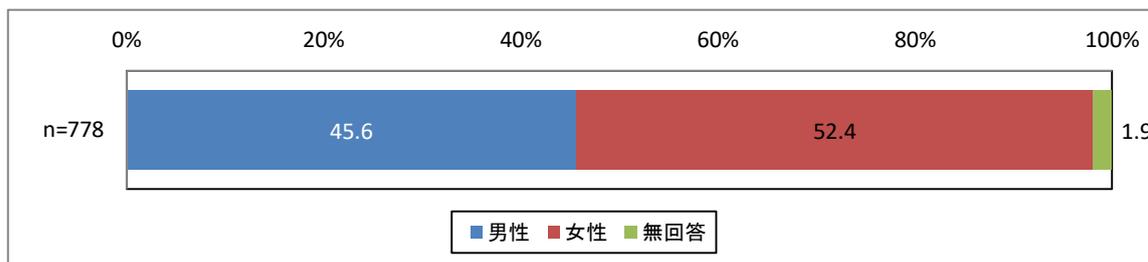
**こころとからだの健康に関する  
住民意識調査**



## あなたのことについて

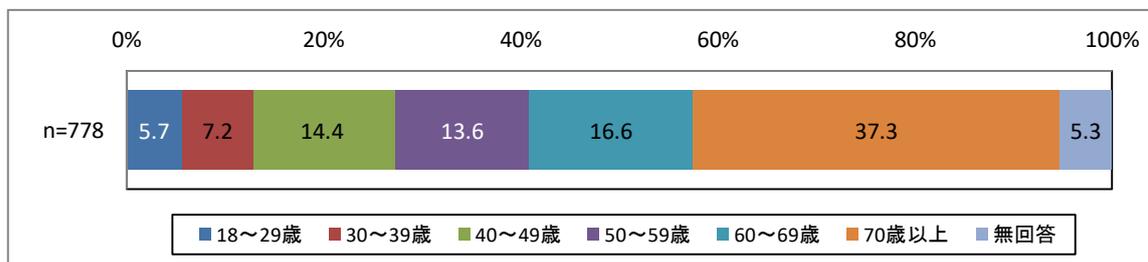
### 問1 性別

「男性」が45.6%、「女性」が52.4%となっています。



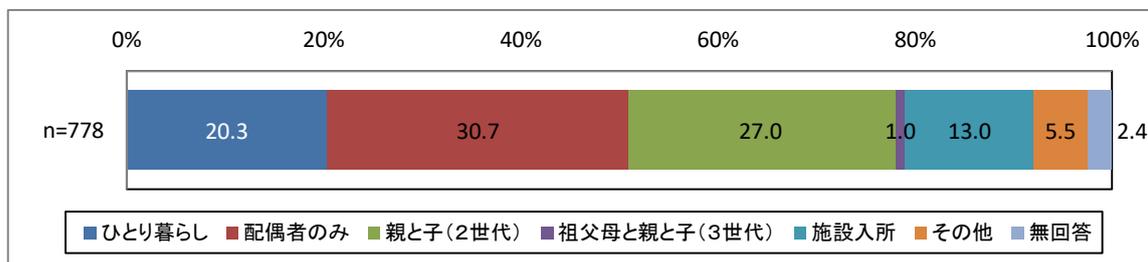
### 問1 年齢

「70歳以上」が37.3%で最も多く、次いで「60～69歳」16.6%、「40～49歳」14.4%の順となっています。



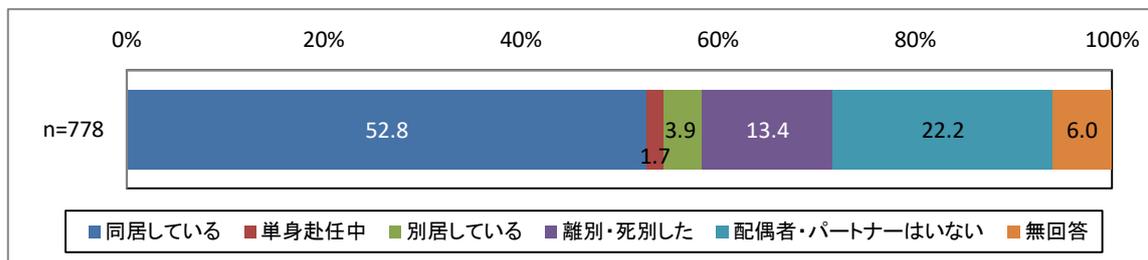
### 問2 家族構成を教えてください。

「配偶者のみ」が30.7%で最も多く、次いで「親と子(2世代)」27.0%、「ひとり暮らし」20.3%の順となっています。



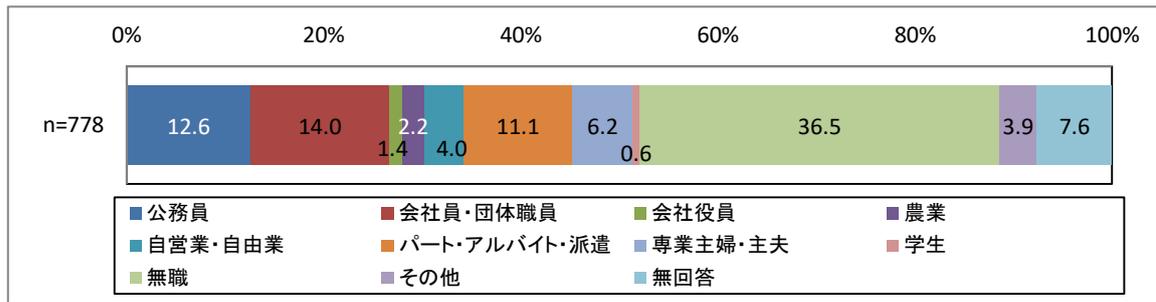
### 問3 配偶者・パートナーとの現在の関係を教えてください。

「同居している」が52.8%で最も多く、次いで「配偶者・パートナーはいない」22.2%、「離別・死別した」13.4%の順となっています。



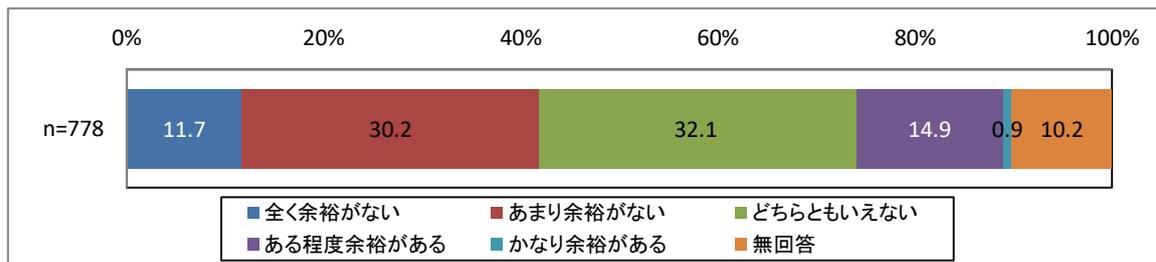
問4 職業を教えてください。

「無職」が36.5%で最も多く、次いで「会社員・団体職員」14.0%、「公務員」12.6%の順となっています。



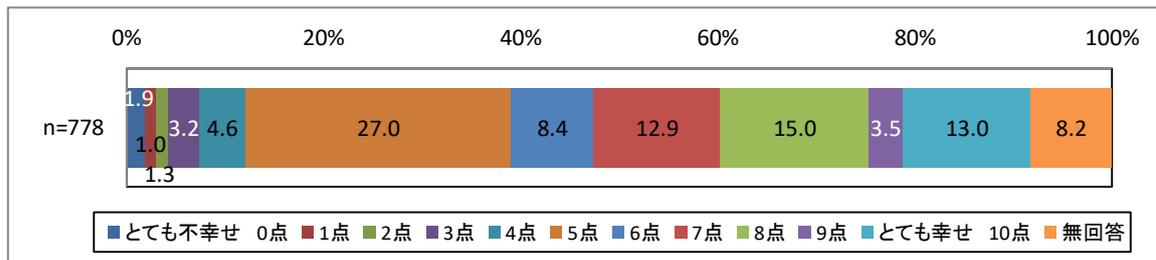
問5 ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。

「どちらともいえない」が32.1%で最も多く、次いで「あまり余裕がない」30.2%、「ある程度余裕がある」14.9%の順となっています。



問6 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸せ(0点)」から「とても幸せ(10点)」の間で表すと、何点だと思いますか。

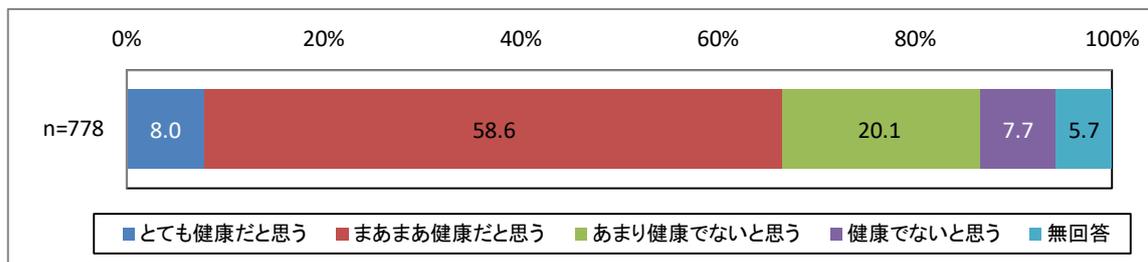
「5点」が27.0%で最も多く、次いで「8点」15.0%、「とても幸せ 10点」13.0%の順となっています。



## あなたの健康について

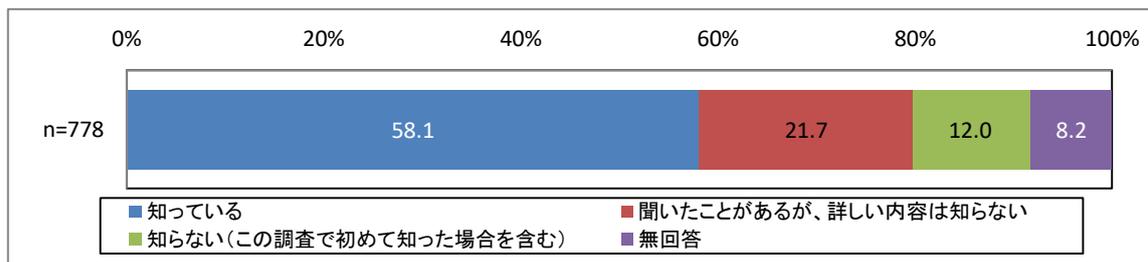
問7 現在の健康状態は、次のどれにあてはまりますか。

「まあまあ健康だと思う」が58.6%で最も多く、次いで「あまり健康でないと思う」20.1%、「とても健康だと思う」8.0%の順となっています。



問8 あなたは、特定健診を知っていますか。

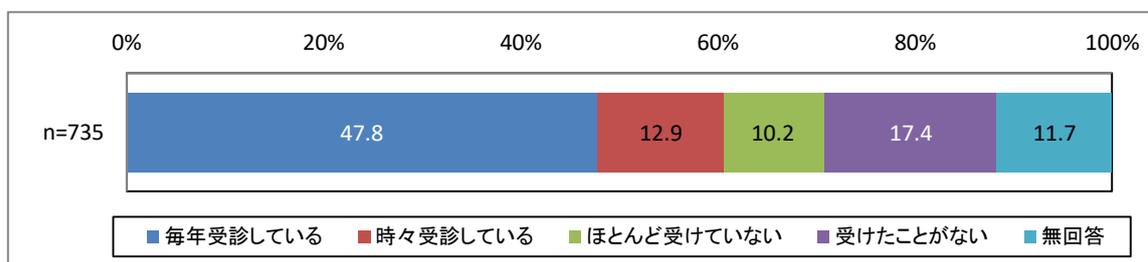
「知っている」が58.1%で最も多く、次いで「聞いたことがあるが、詳しい内容は知らない」21.7%、「知らない(この調査で初めて知った場合を含む)」12.0%の順となっています。



20歳以上の方にお聞きします。

問9 あなたは、特定健診を受診していますか。

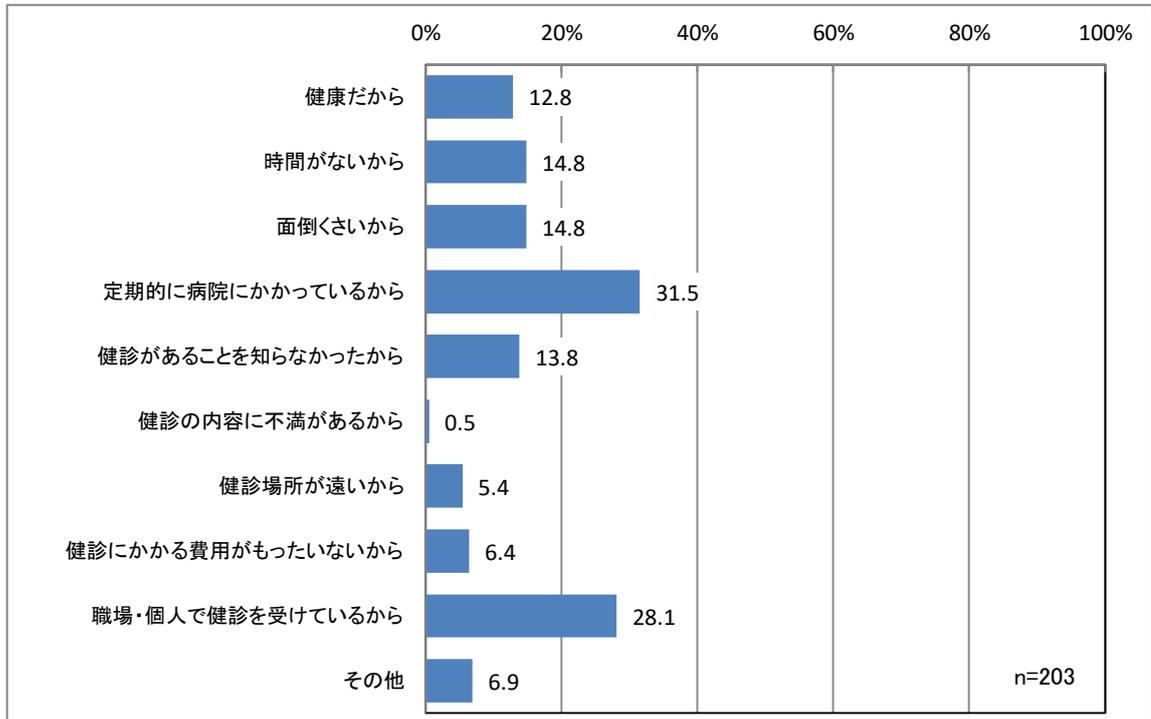
「毎年受診している」が47.8%で最も多く、次いで「受けたことがない」17.4%、「時々受診している」12.9%の順となっています。



問9で「3. ほとんど受けていない」「4. 受けたことがない」と回答した方におうかがいします。

問9-1 特定健診を受診しない理由は何ですか。(複数回答)

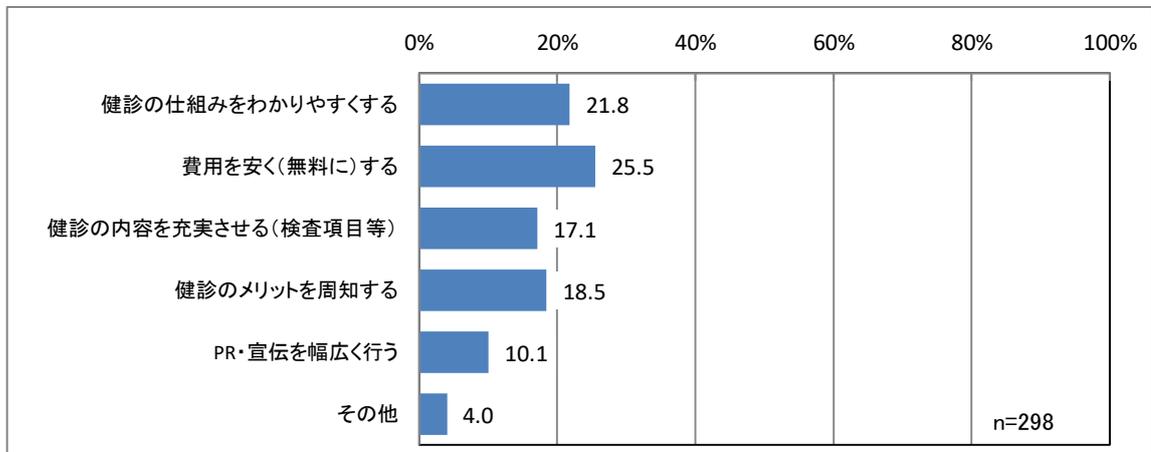
「定期的に病院にかかっているから」が31.5%で最も多く、次いで「職場・個人で健診を受けているから」28.1%、「時間がないから」「面倒くさいから」14.8%の順となっています。



問9で「2. 3. 4. 」と回答した方におうかがいします。

問9-2 特定健診を受けやすくするにはどうすれば良いと思いますか。(複数回答)

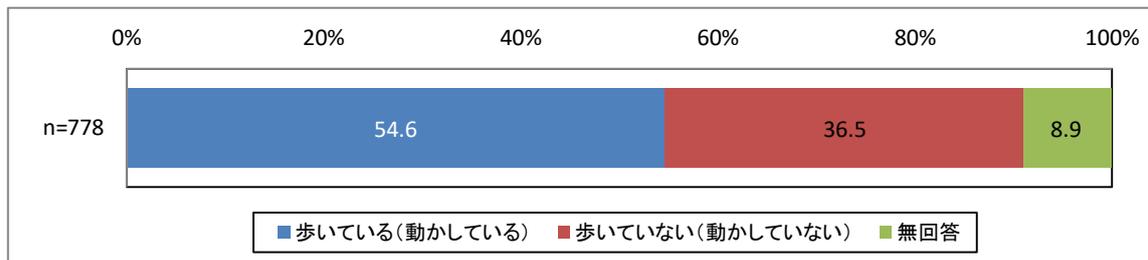
「費用を安く(無料に)する」が25.5%で最も多く、次いで「健診の仕組みをわかりやすくする」21.8%、「健診のメリットを周知する」18.5%の順となっています。



## 運動について

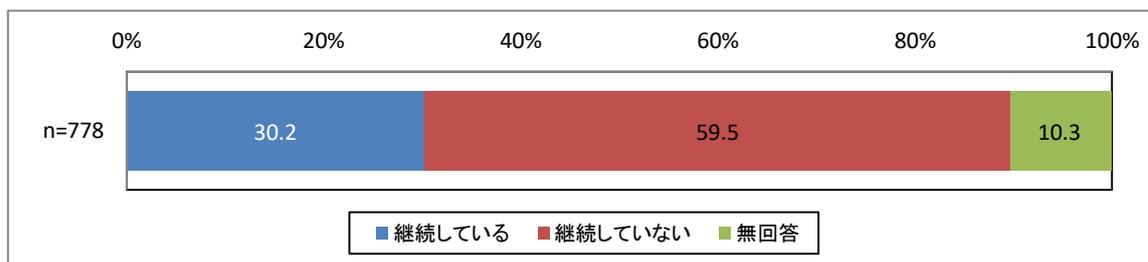
問10 1日1時間以上歩いたり、身体を動かしたりしていますか(家事や仕事などでの歩数も含む)

「歩いている(動かしている)」が54.6%、「歩いていない(動かしていない)」が36.5%となっています。



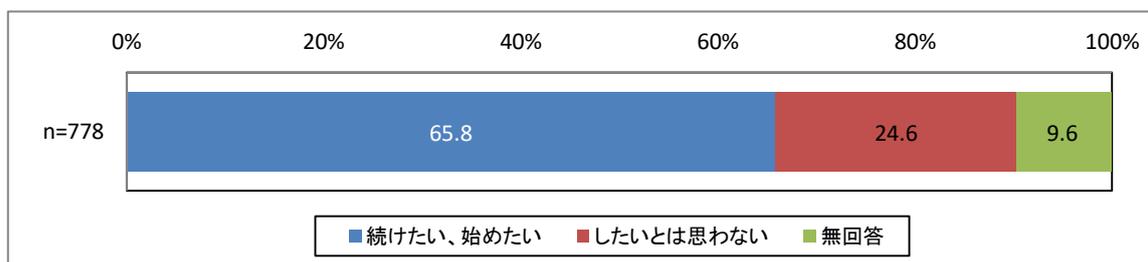
問11 定期的な運動を1回30分以上、週2日以上、1年以上継続していますか。

「継続している」が30.2%、「継続していない」が59.5%となっています。



問12 あなたは今後、意識して歩いたり、運動を始めたいと考えていますか。

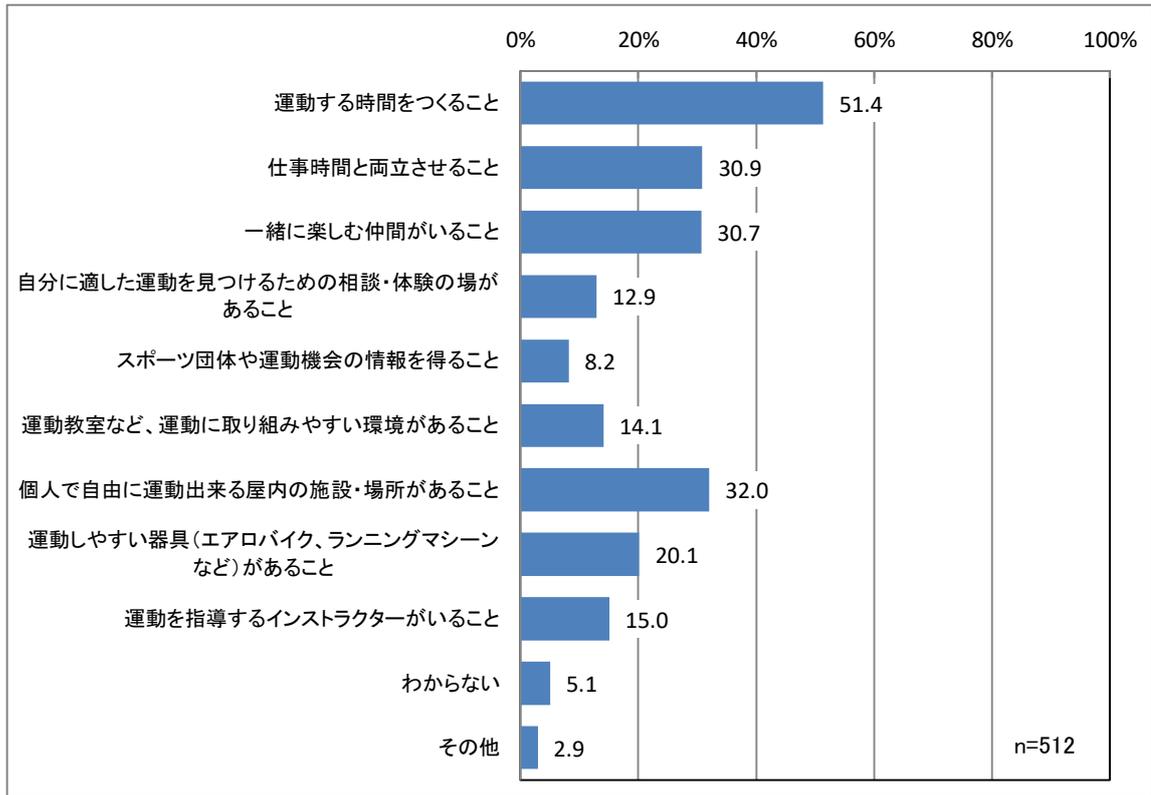
「続けたい、始めたい」が65.8%、「したいとは思わない」が24.6%となっています。



問12で「1. 続けたい、始めたい」と回答した方におうかがいします。

問12-1 歩行や運動を続ける(始める)ために必要なことはなんですか。(複数回答)

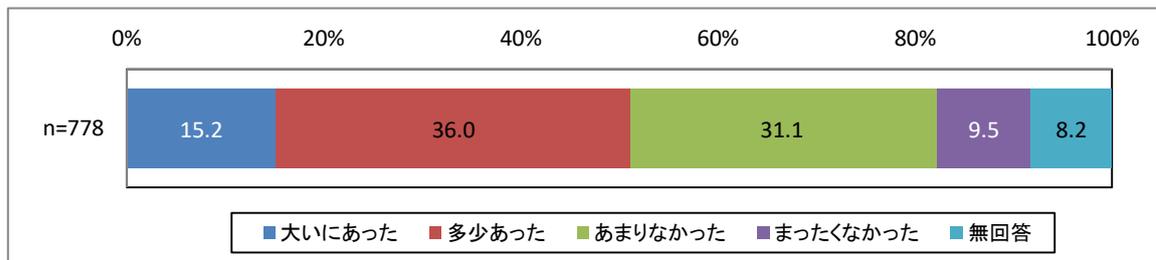
「運動する時間をつくること」が51.4%で最も多く、次いで「個人で自由に運動出来る屋内の施設・場所があること」32.0%、「仕事時間と両立させること」30.9%の順となっています。



## 悩みやストレスについて

問13 あなたはこの1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

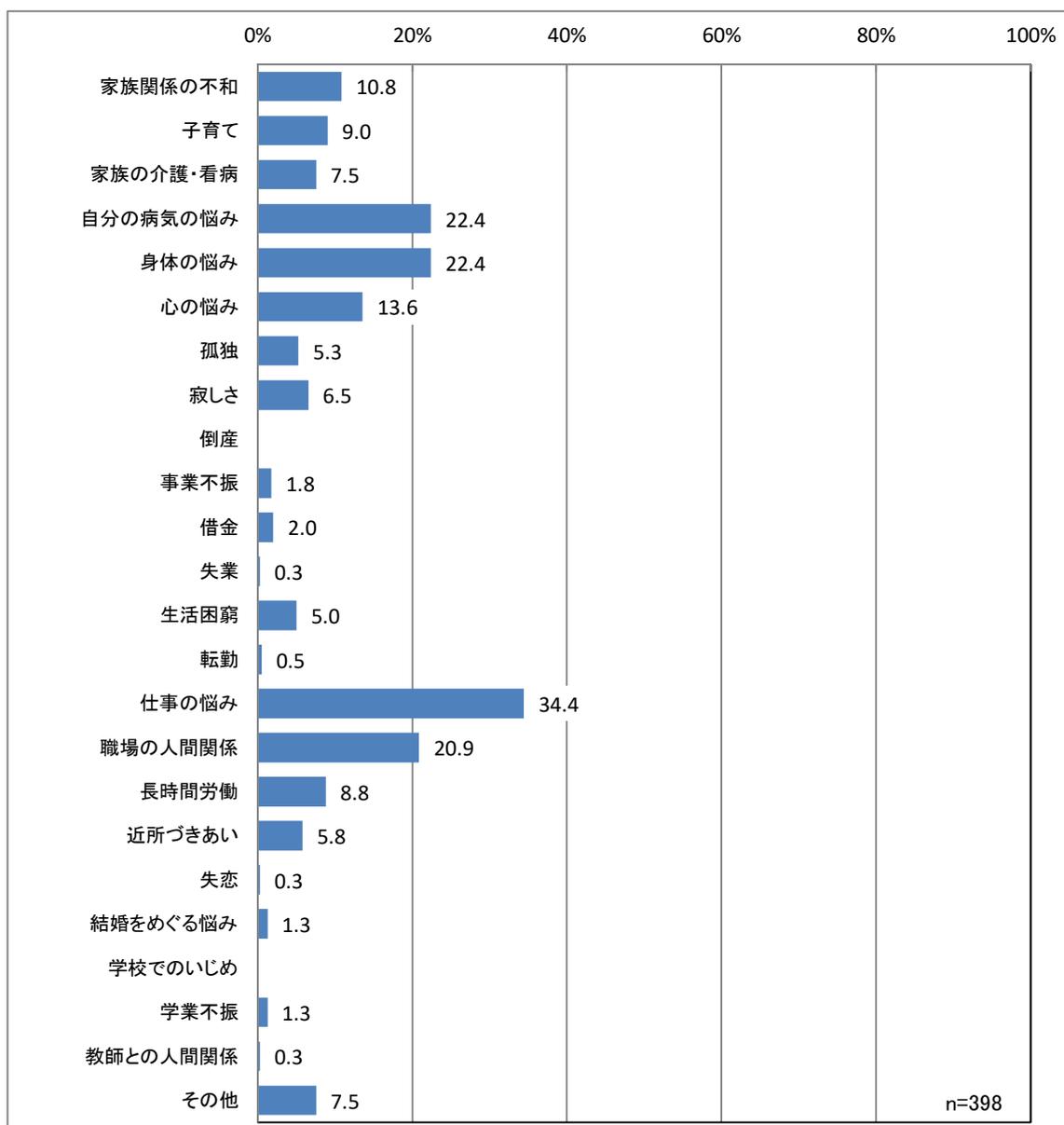
「多少あった」が36.0%で最も多く、次いで「あまりなかった」31.1%、「大いにあった」15.2%の順となっています。



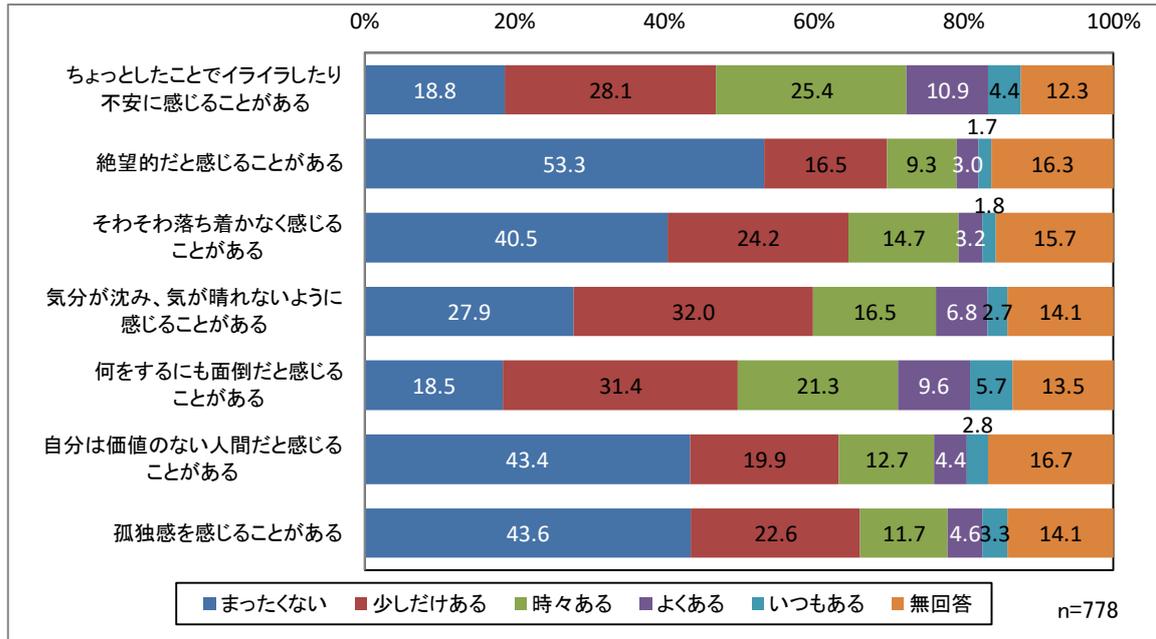
問13で「1. 大いにあった」「2. 多少あった」と回答した方におうかがいします。

問13-1 どのような問題が原因ですか。(複数回答)

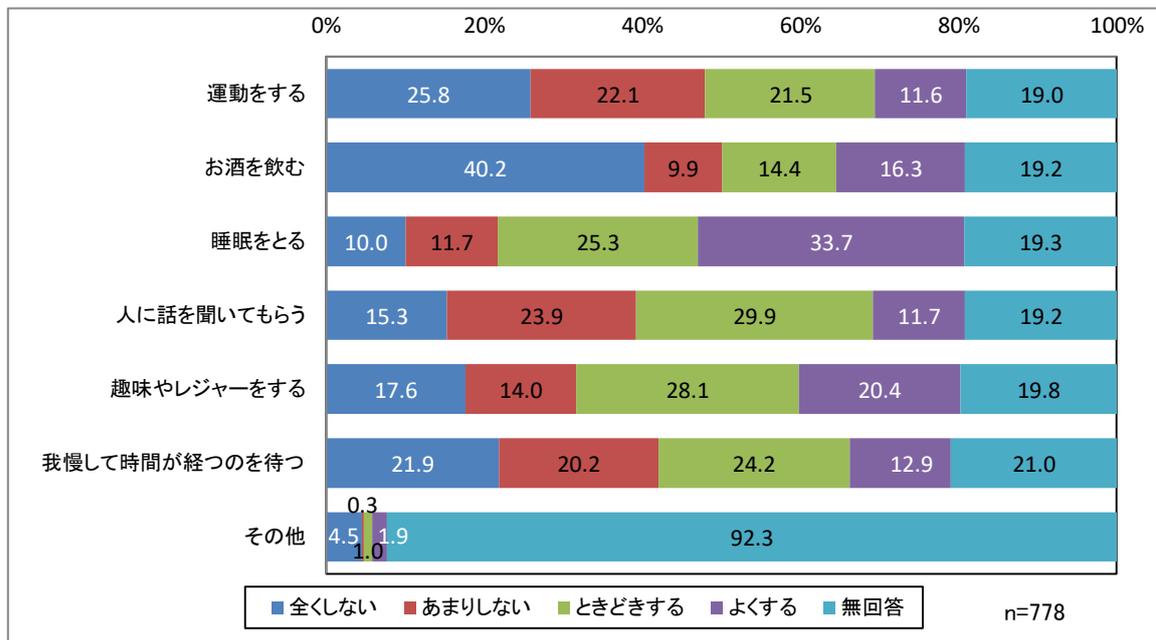
「仕事の悩み」が34.4%で最も多く、次いで「自分の病気の悩み」「身体の悩み」22.4%、「職場の人間関係」20.9%の順となっています。



問14 あなたは日々の生活の中で、次のように感じることはありませんか。

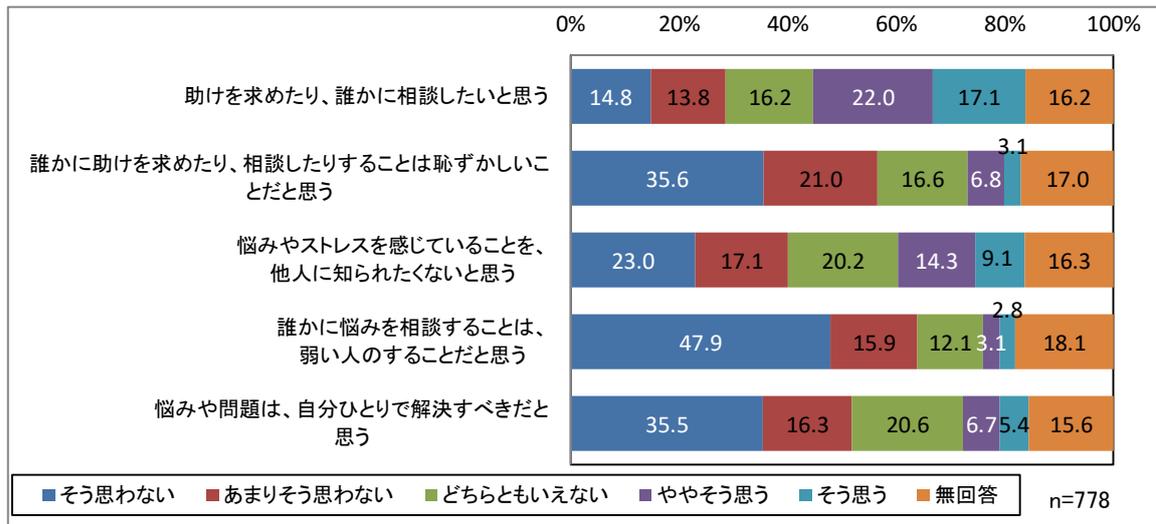


問15 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、次のことをどれくらいしますか。

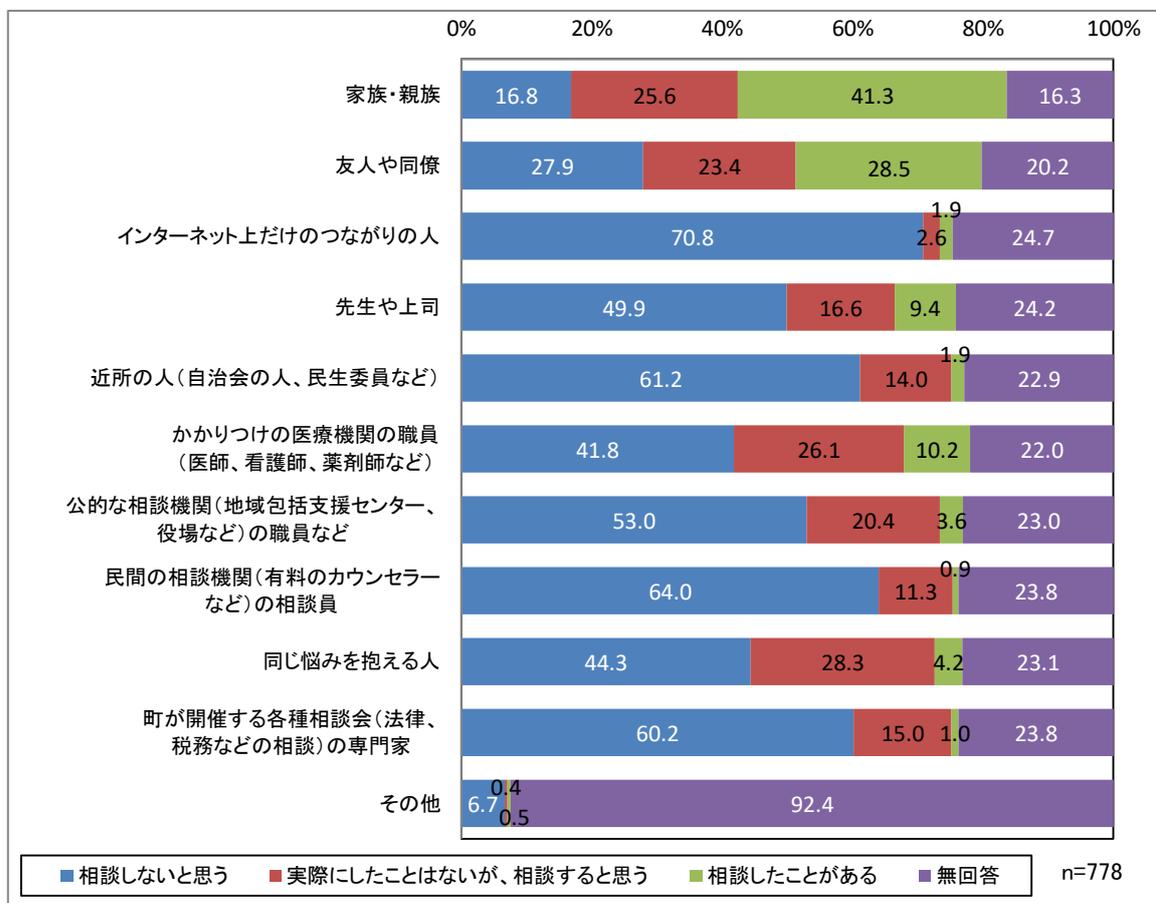


## 相談することについて

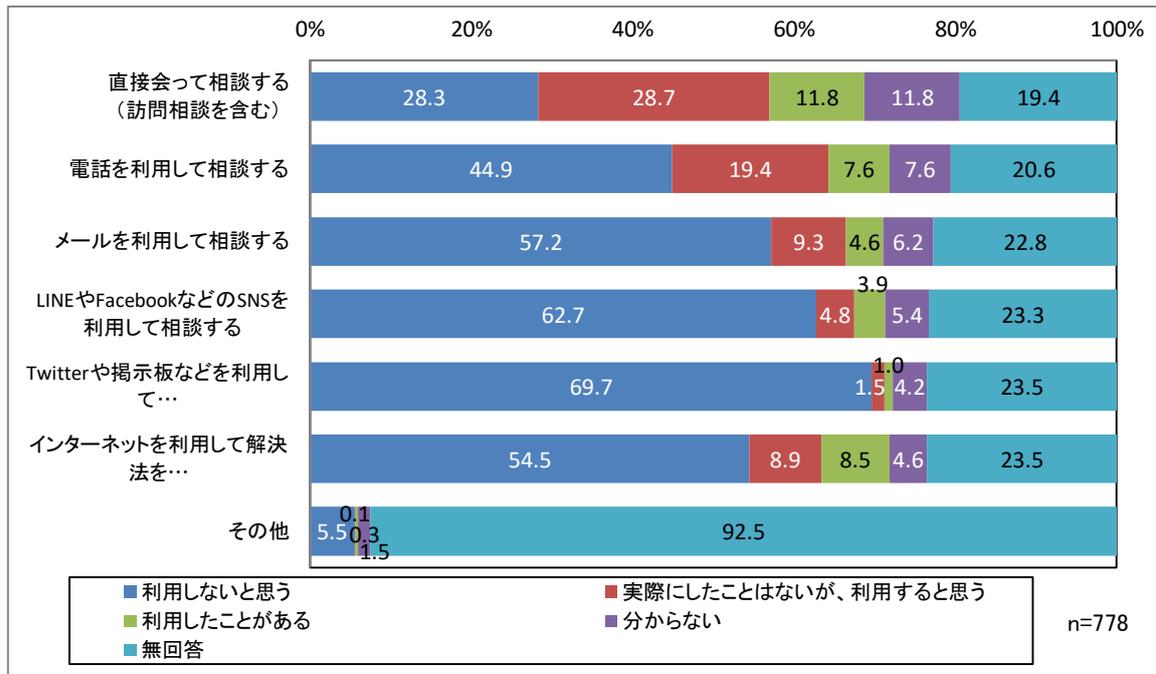
問16 あなたは悩みやストレスを感じたときに、どう考えますか。



問17 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。



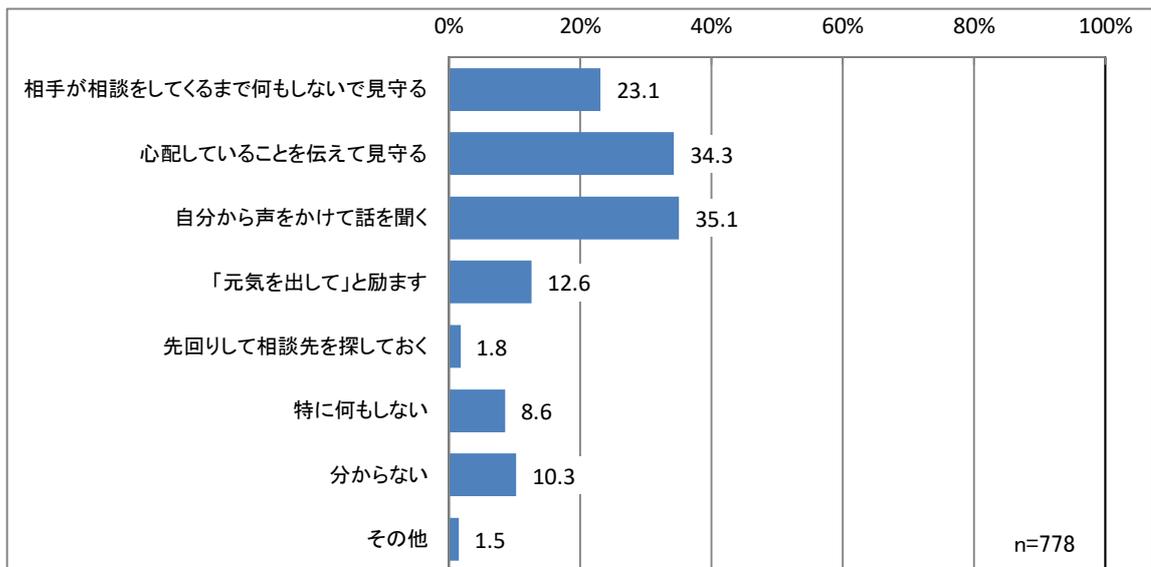
問18 あなたは悩みやストレスを感じたとき、どのような方法を使って悩みを相談したいと思いますか。



## 相談を受けることについて

問19 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えたときに、あなたはどのように対応しますか。(複数回答)

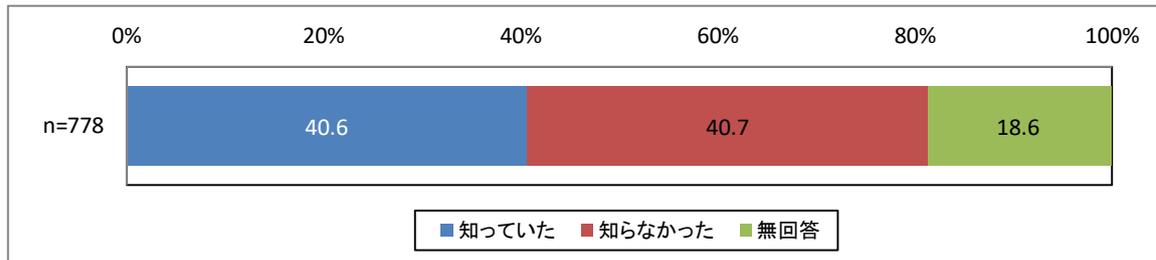
「自分から声をかけて話を聞く」が35.1%で最も多く、次いで「心配していることを伝えて見守る」34.3%、「相手が相談をしてくるまで何もしないで見守る」23.1%の順となっています。



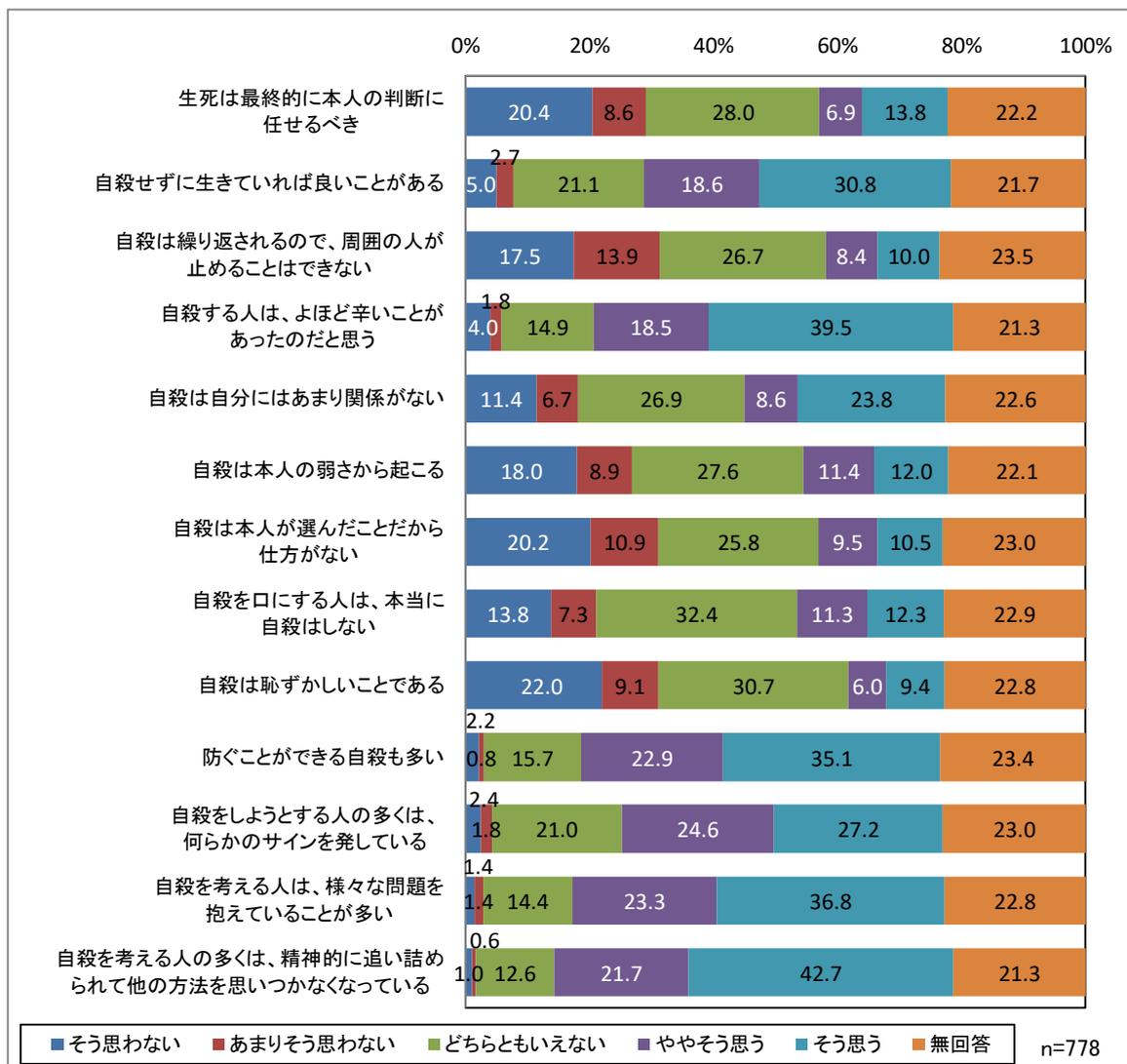
## 自殺に関する考えについて

問20 国全体では平成29年に約2万1千人の方が自殺で亡くなっています。あなたは、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。

「知っていた」が40.6%、「知らなかった」が40.7%となっています。

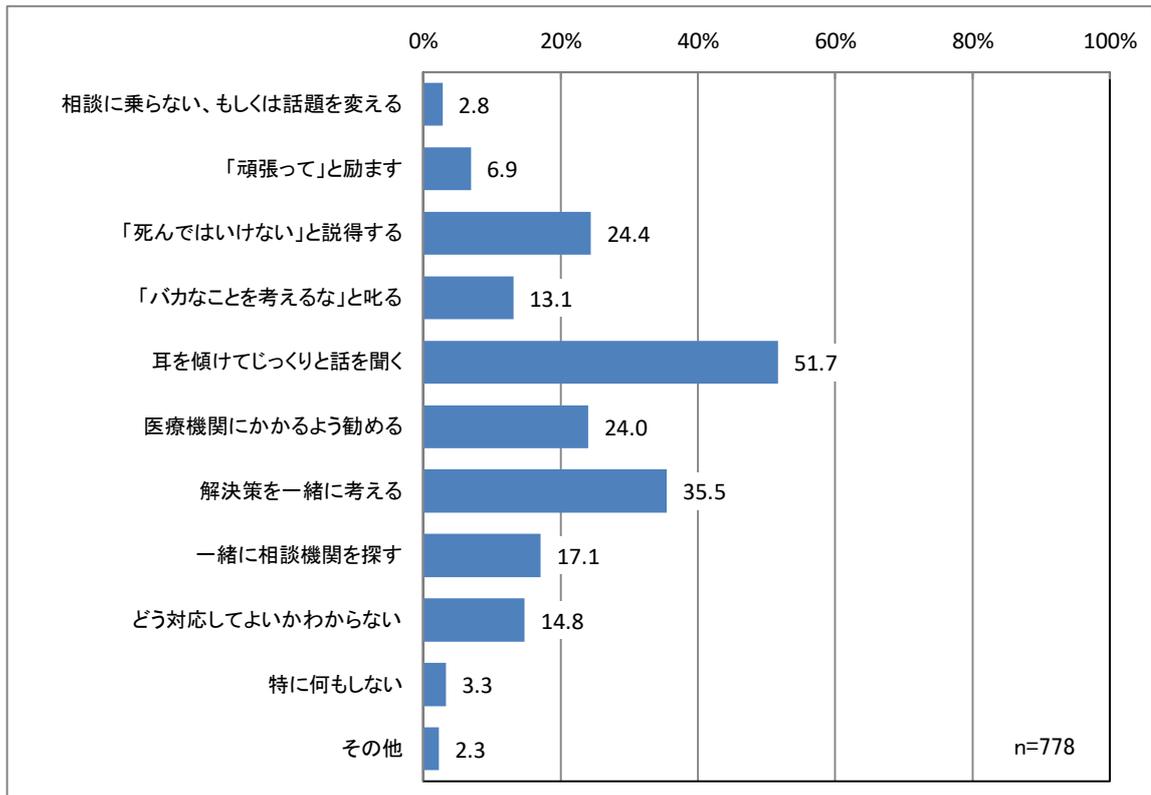


問21 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。



問22 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、あなたはどのように対応しますか。(複数回答)

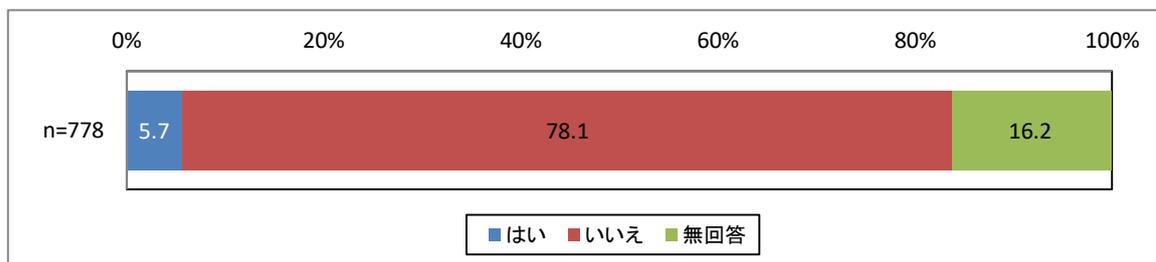
「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が51.7%で最も多く、次いで「解決策と一緒に考える」35.5%、「死んではいけない」と説得する」24.4%の順となっています。



## 自殺対策・予防等について

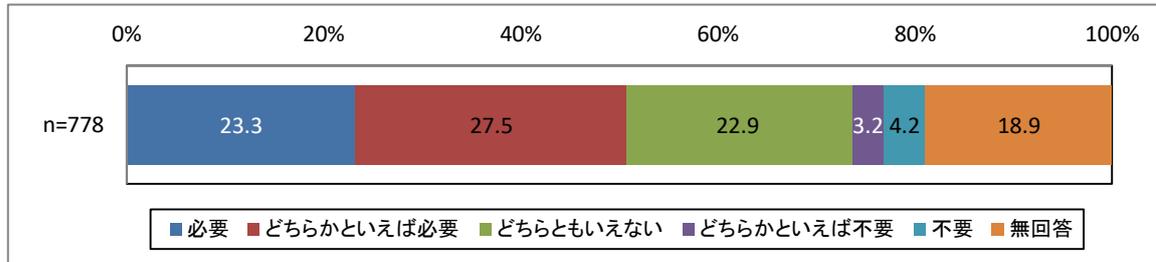
問23 自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。

「はい」が5.7%、「いいえ」が78.1%となっています。



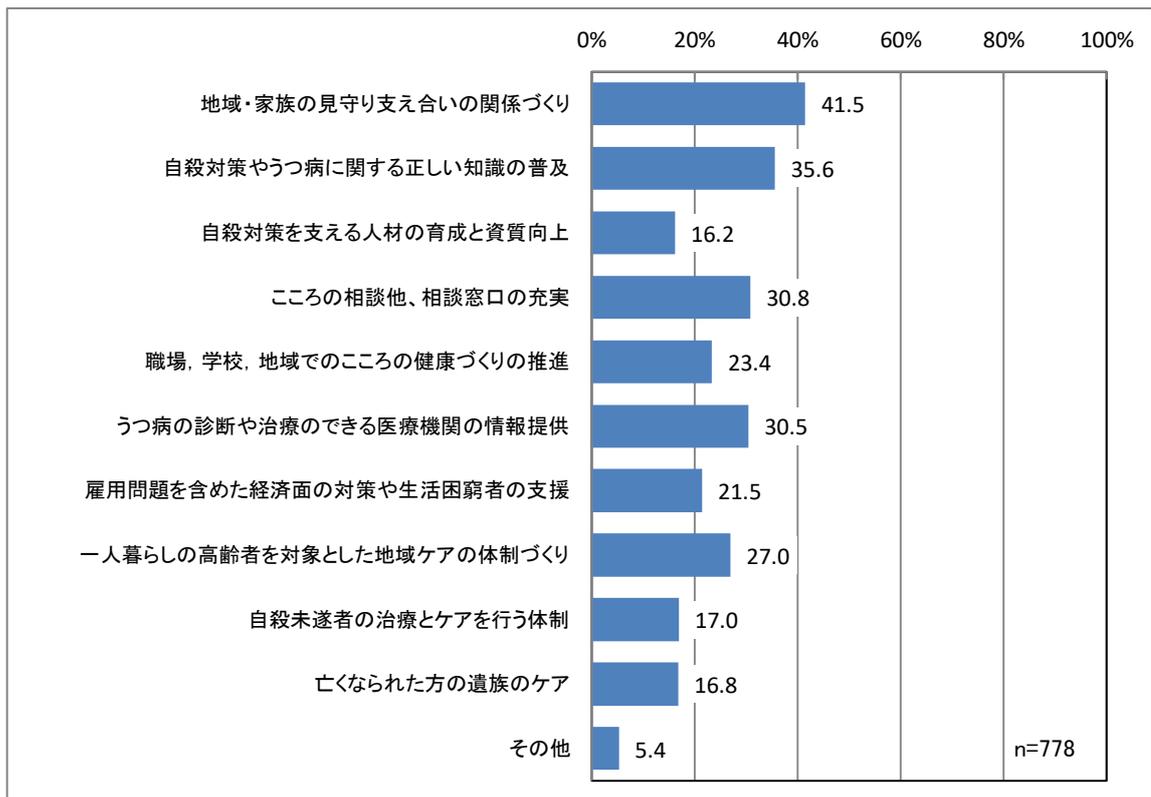
問24 自殺対策に関するPR活動(啓発物や講演会など)についてどのように思いますか。

「どちらかといえば必要」が27.5%で最も多く、次いで「必要」23.3%、「どちらともいえない」22.9%の順となっています。



問25 今後、自殺対策としてどのようなことが必要であると思いますか。(複数回答)

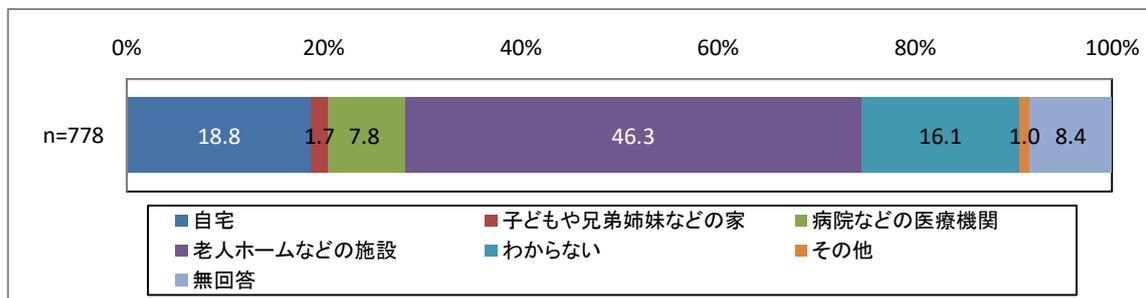
「地域・家族の見守り支え合いの関係づくり」が41.5%で最も多く、次いで「自殺対策やうつ病に関する正しい知識の普及」35.6%、「こころの相談他、相談窓口の充実」30.8%の順となっています。



## 将来の生活について

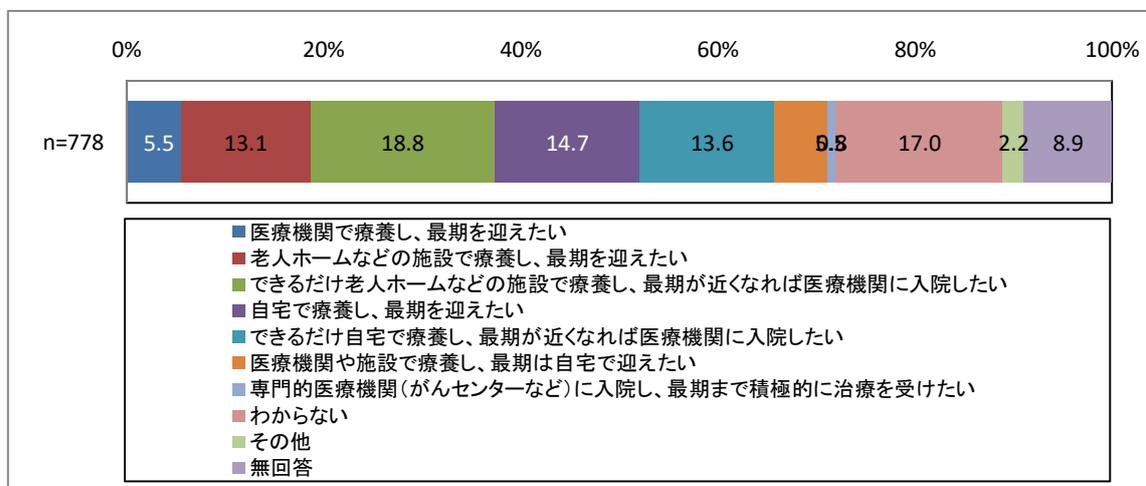
問26 あなたが高齢となり、日常生活を送る上で介護が必要な状態(自分一人では身の回りのことをするのが困難)になった場合、どこで介護を受けたいですか。

「老人ホームなどの施設」が46.3%で最も多く、次いで「自宅」18.8%、「わからない」16.1%の順となっています。



問27 人生の最後を迎えるにあたり、どこで療養し、最期を迎えたいですか。

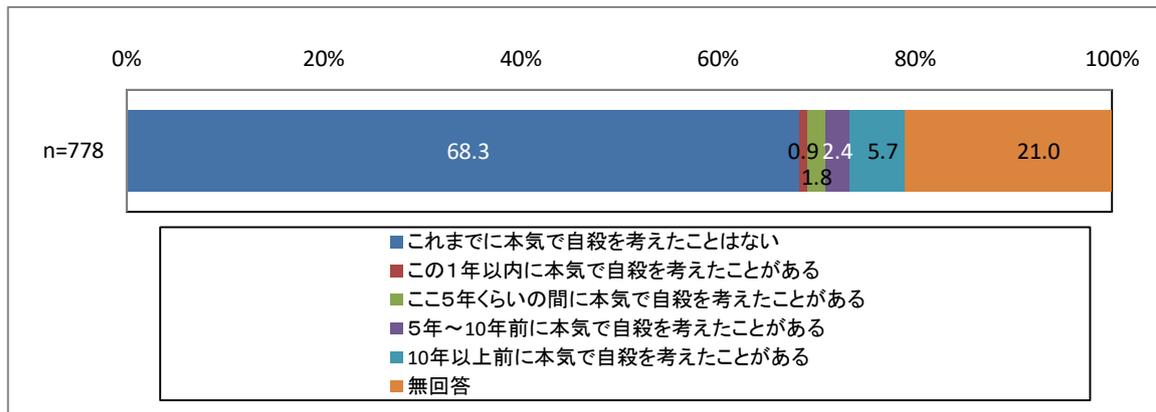
「できるだけ老人ホームなどの施設で療養し、最期が近くなれば医療機関に入院したい」が18.8%で最も多く、次いで「わからない」17.0%、「自宅で療養し、最期を迎えたい」14.7%の順となっています。



## 本気で自殺を考えたことがあるかどうかについて

問28 あなたはこれまでに、本気で自殺を考えたことはありますか。

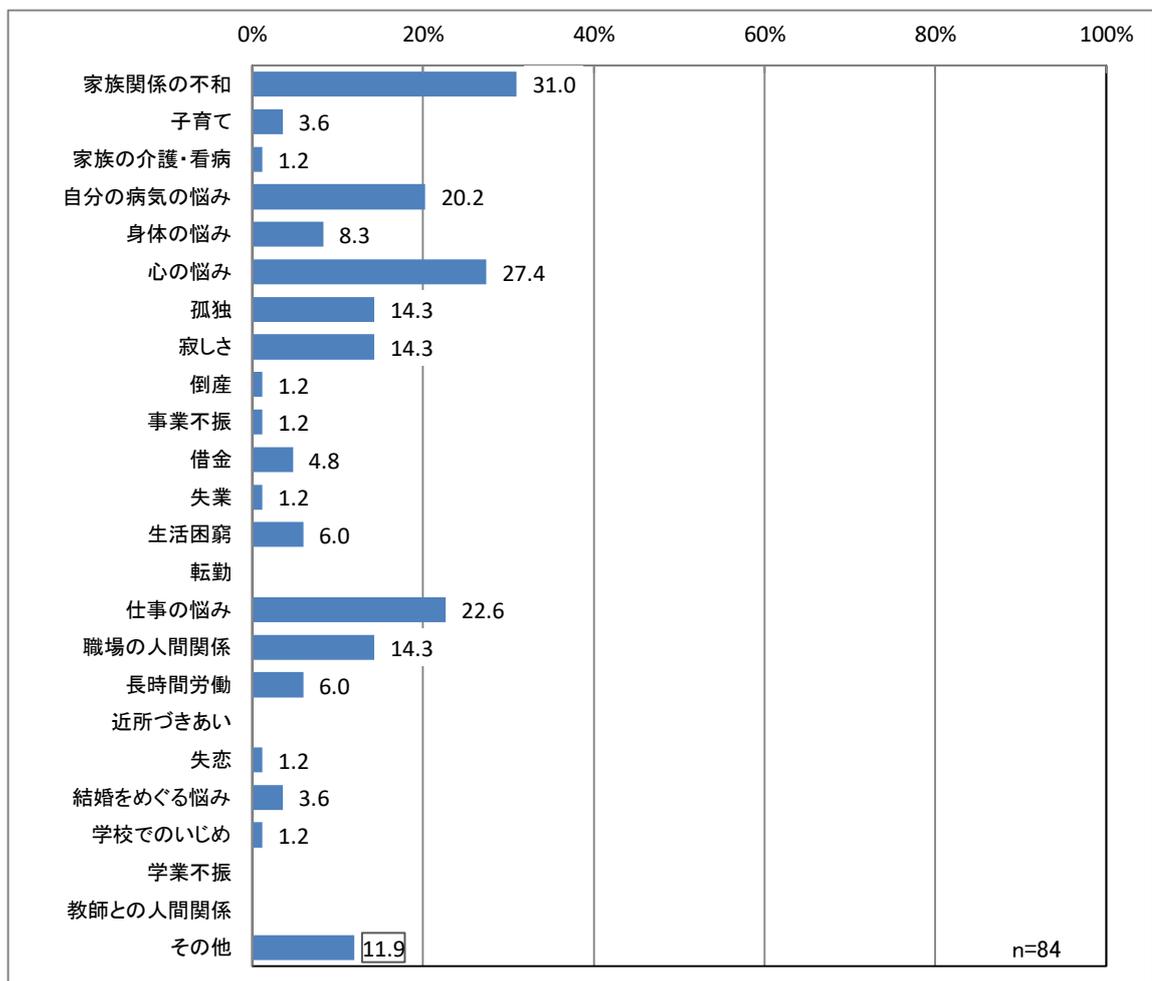
「これまでに本気で自殺を考えたことはない」が68.3%で最も多く、次いで「10年以上前に本気で自殺を考えたことがある」5.7%、「5年～10年前に本気で自殺を考えたことがある」2.4%の順となっています。



問29～問31-1までの設問は、本気で自殺を考えたことがある（問28で「2.～5.」のいずれかに○を付けた）人に対しておたずねするものです。

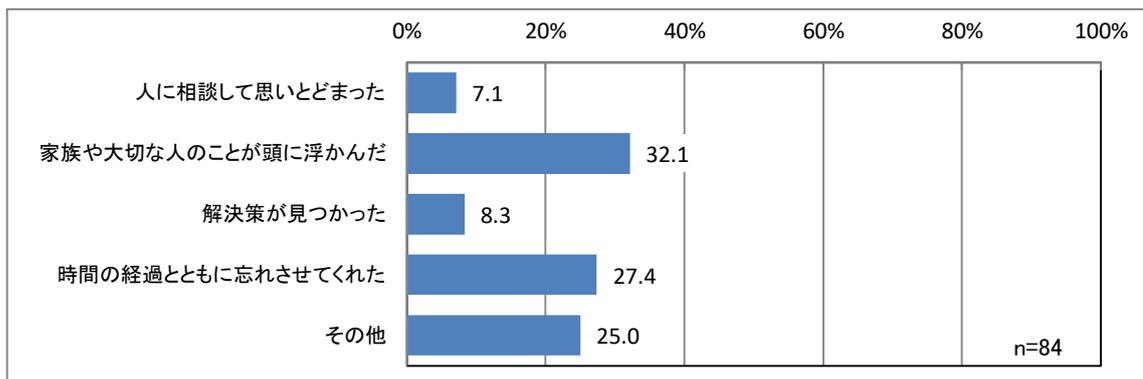
問29 あなたが自殺を考えた理由や原因はどのようなことでしたか。（複数回答）

「家族関係の不和」が31.0%で最も多く、次いで「心の悩み」27.4%、「仕事の悩み」22.6%の順となっています。



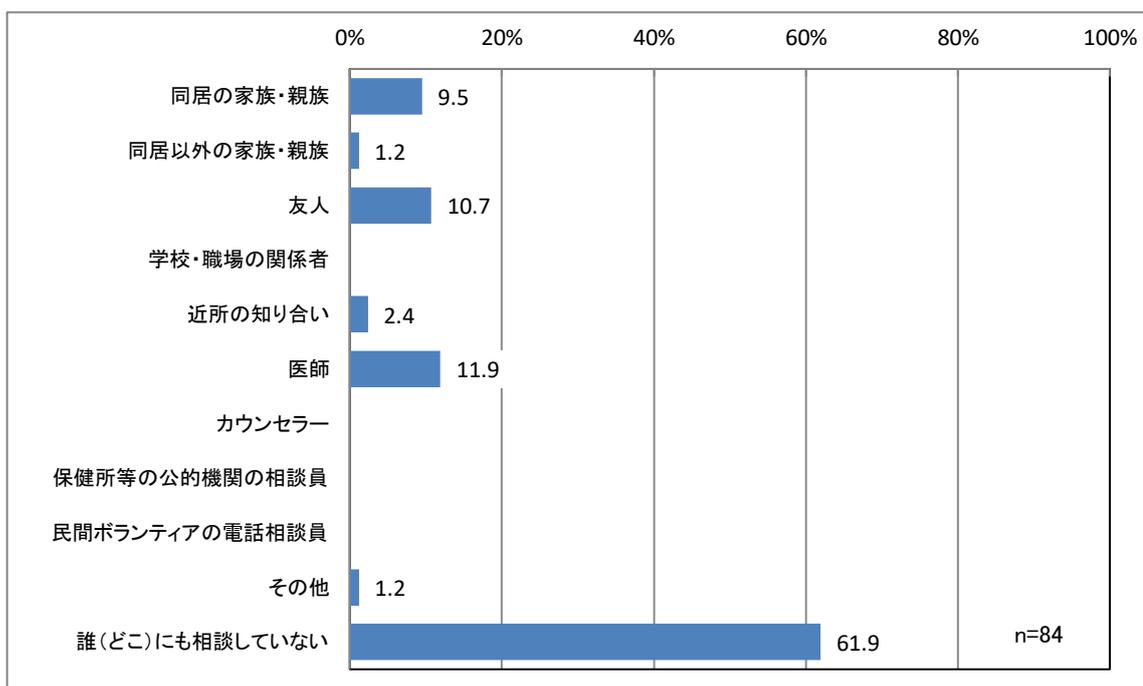
問30 自殺を思いとどまった理由は何ですか。(複数回答)

「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」が32.1%で最も多く、次いで「時間の経過とともに忘れさせてくれた」27.4%、「その他」25.0%の順となっています。



問31 あなたは、自殺を考えたときに誰か(どこか)に相談しましたか。(複数回答)

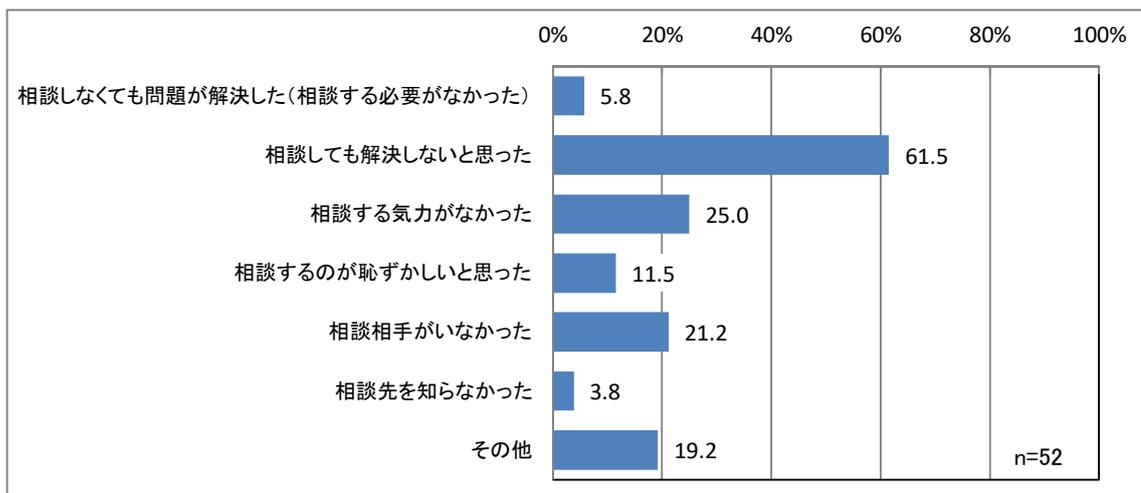
「誰(どこ)にも相談していない」が61.9%で最も多く、次いで「医師」11.9%、「友人」10.7%の順となっています。



問31で「11. 誰(どこ)にも相談していない」と回答した方におうかがいします。

問31-1 誰にも相談しなかった理由は何ですか。(複数回答)

「相談しても解決しないと思った」が61.5%で最も多く、次いで「相談する気力がなかった」25.0%、「相談相手がいなかった」21.2%の順となっています。





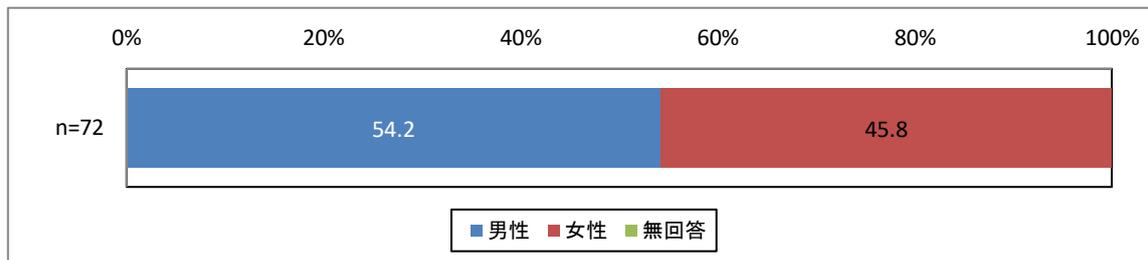
# 健康づくりアンケート調査



## あなた自身のことについて

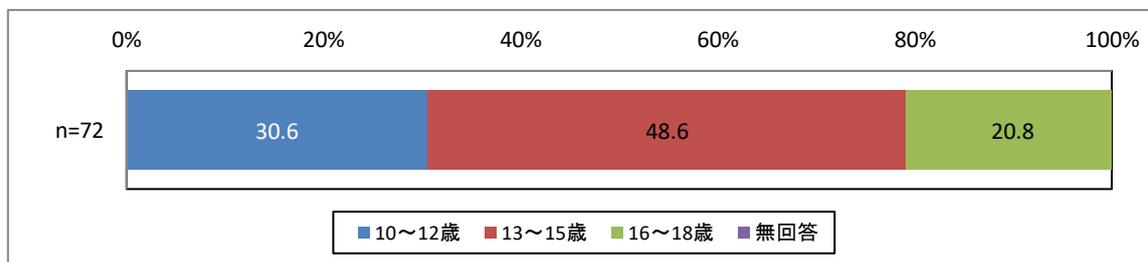
### 問1 性別

「男性」が54.2%、「女性」が45.8%となっています。



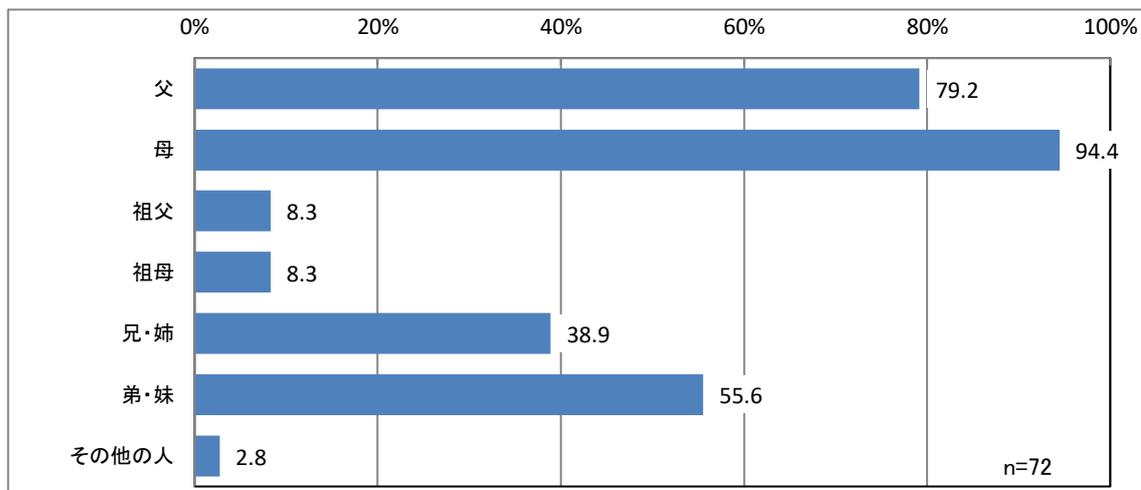
### 問1 年齢

「13～15歳」が48.6%で最も多く、次いで「10～12歳」30.6%、「16～18歳」20.8%の順となっています。



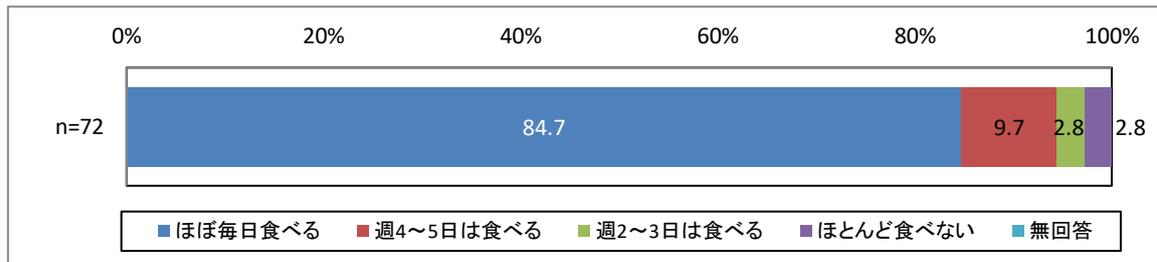
### 問2 同居の家族を教えてください。(複数回答)

「母」が94.4%で最も多く、次いで「父」79.2%、「弟・妹」55.6%の順となっています。



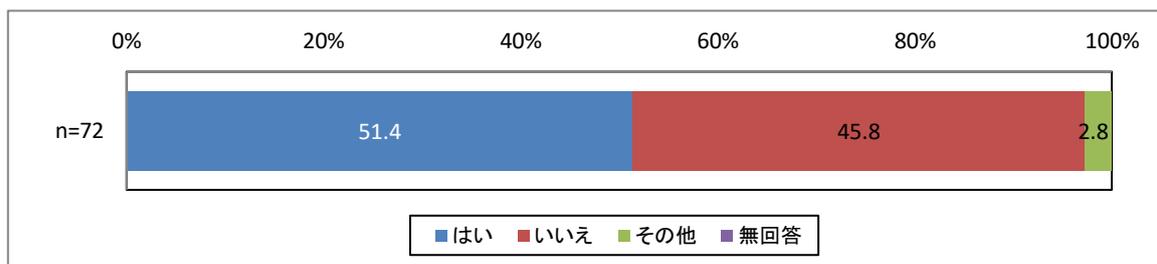
問3 ふだん、朝食を食べていますか。

「ほぼ毎日食べる」が84.7%で最も多く、次いで「週4～5日は食べる」9.7%、「週2～3日は食べる」「ほとんど食べない」2.8%の順となっています。



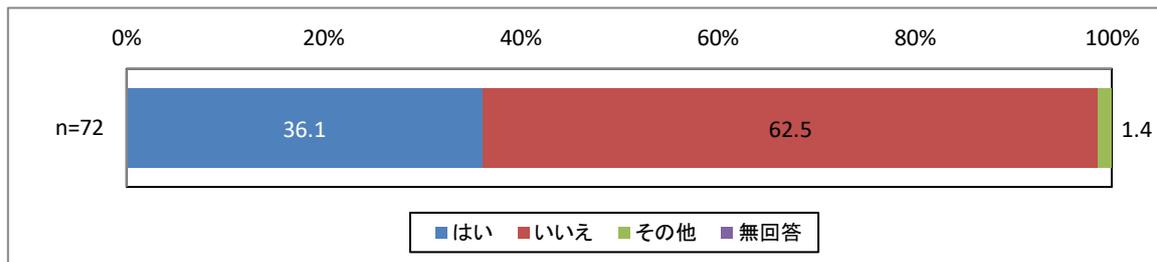
問4 朝食を1人で食べることがありますか。

「はい」が51.4%で最も多く、次いで「いいえ」45.8%、「その他」2.8%の順となっています。



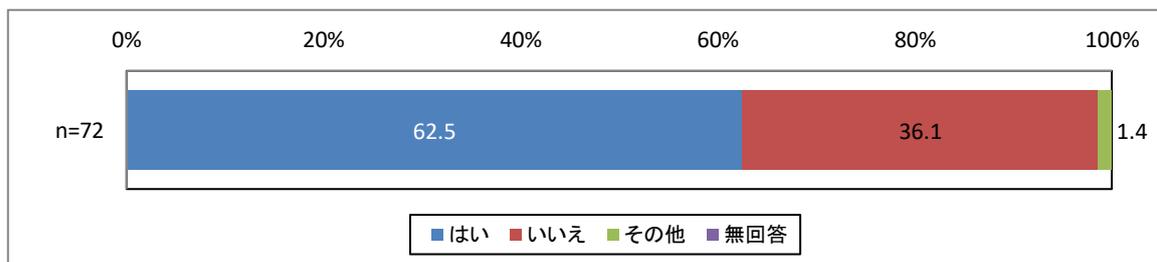
問5 夕食を1人で食べることがありますか。

「いいえ」が62.5%で最も多く、次いで「はい」36.1%、「その他」1.4%の順となっています。



問6 学校の授業以外で運動・スポーツをしていますか。

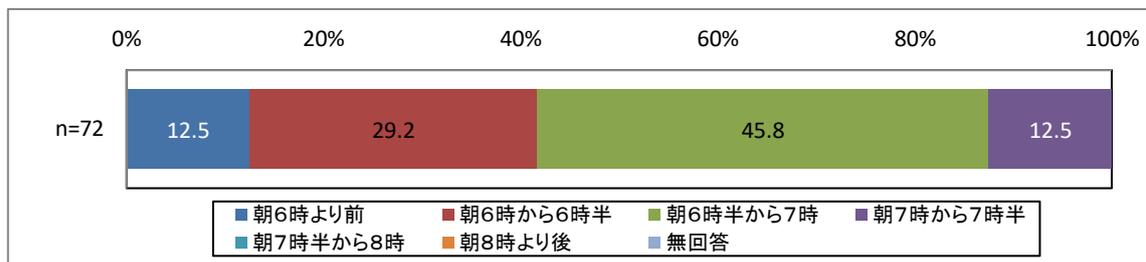
「はい」が62.5%で最も多く、次いで「いいえ」36.1%、「その他」1.4%の順となっています。



## 休養・こころの健康について

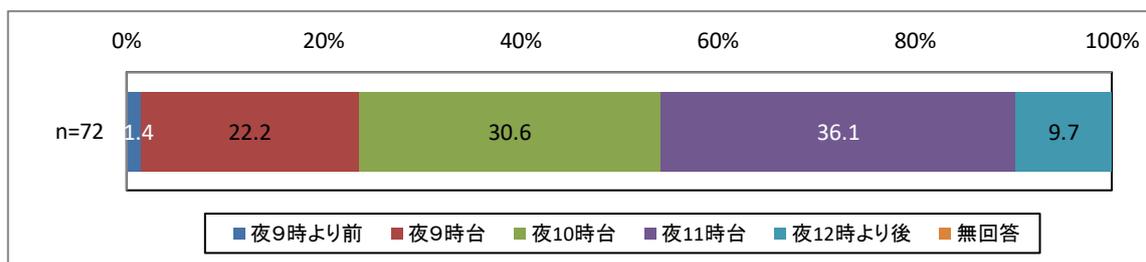
問7 あなたは平日(学校がある日)の朝は何時ごろに起きますか。

「朝6時半から7時」が45.8%で最も多く、次いで「朝6時から6時半」29.2%、「朝6時より前」「朝7時から7時半」12.5%の順となっています。



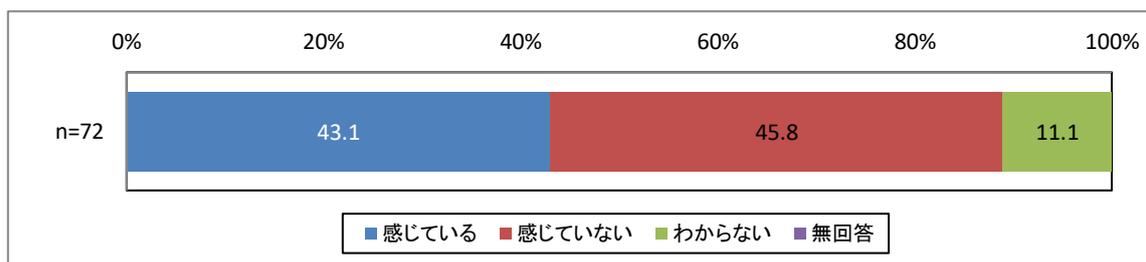
問8 あなたは平日(学校がある日)の夜は何時ごろに寝ますか。

「夜11時台」が36.1%で最も多く、次いで「夜10時台」30.6%、「夜9時台」22.2%の順となっています。



問9 最近、睡眠不足を感じていますか。

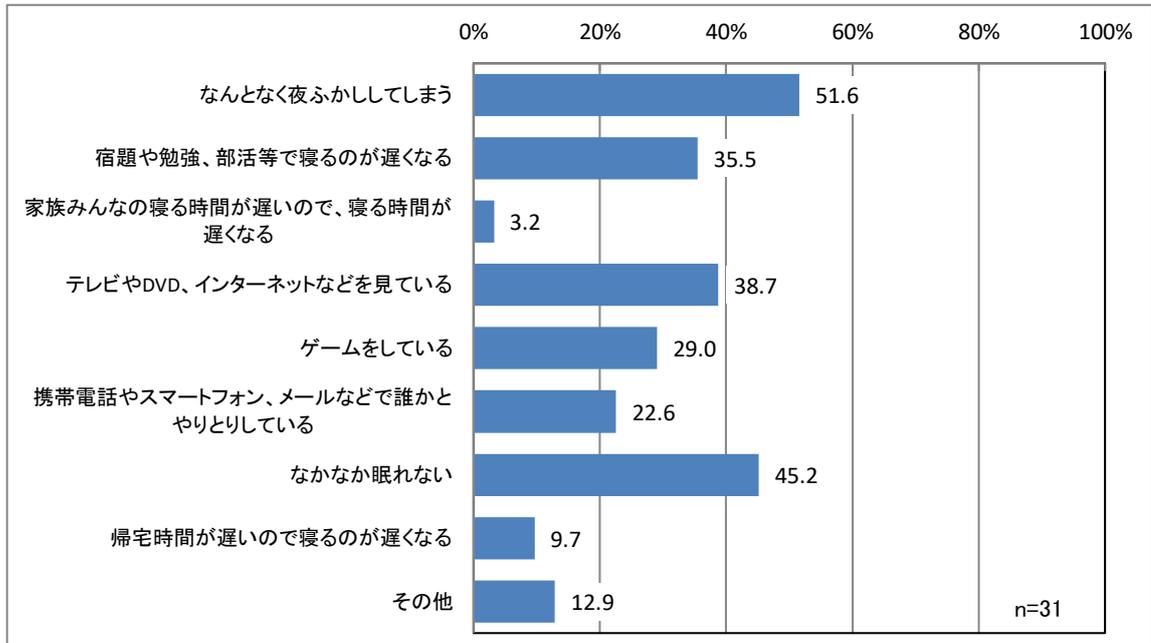
「感じていない」が45.8%で最も多く、次いで「感じている」43.1%、「わからない」11.1%の順となっています。



問9で「1. 感じている」と回答した方におうかがいします。

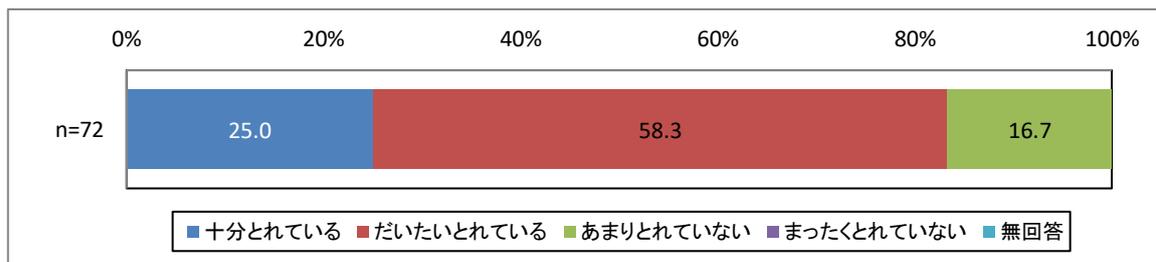
問9-1 睡眠不足を感じている理由は何ですか。(複数回答)

「なんとなく夜ふかししてしまう」が51.6%で最も多く、次いで「なかなか眠れない」45.2%、「テレビやDVD、インターネットなどを見ている」38.7%の順となっています。



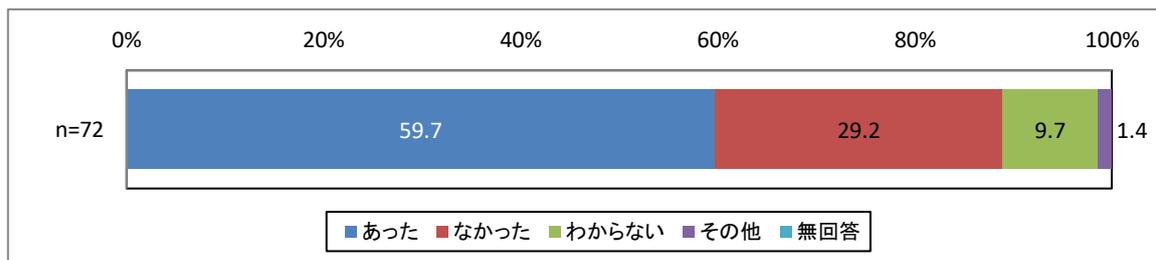
問10 あなたは普段十分な睡眠がとれていますか。

「だいたいとれている」が58.3%で最も多く、次いで「十分とれている」25.0%、「あまりとれていない」16.7%の順となっています。



問11 あなたは、この1か月間に、不満や悩み、ストレスを感じることはありませんか。

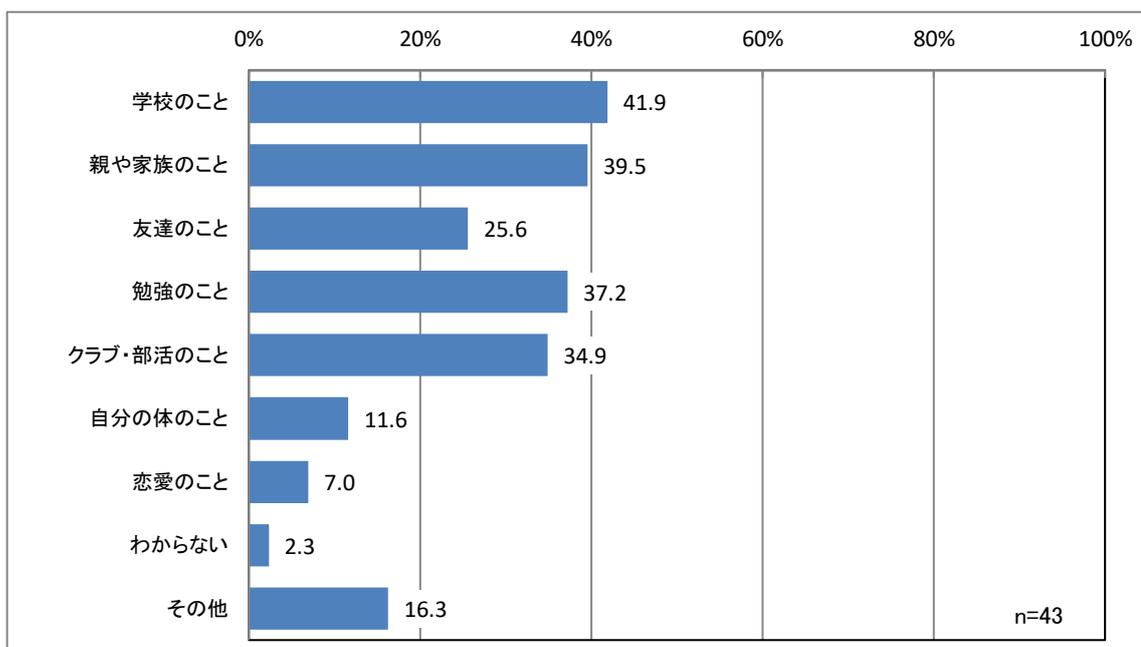
「あった」が59.7%で最も多く、次いで「なかった」29.2%、「わからない」9.7%の順となっています。



問11で「1. あった」と回答した方におうかがいします。

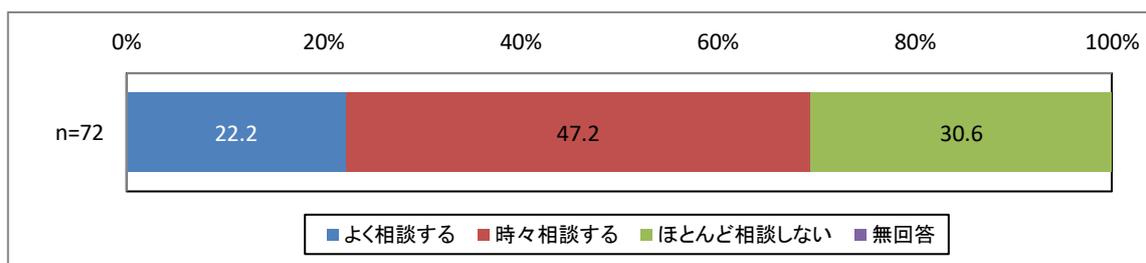
問11-1 その内容は、どのようなことですか。(複数回答)

「学校のこと」が41.9%で最も多く、次いで「親や家族のこと」39.5%、「勉強のこと」37.2%の順となっています。



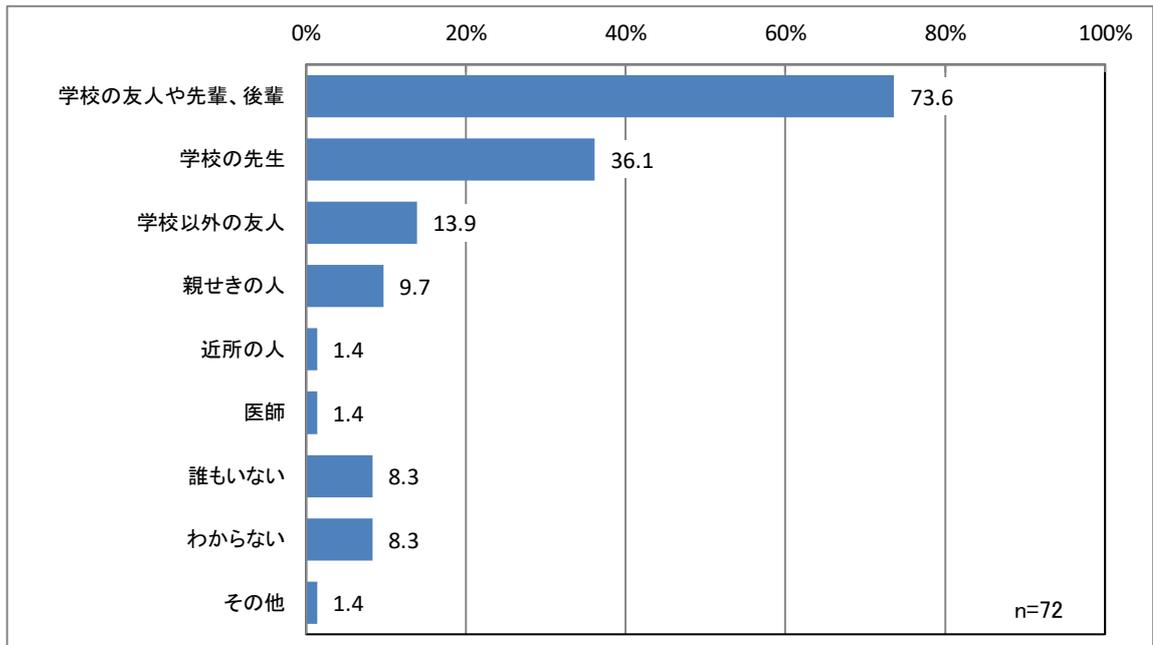
問12 あなたは悩みごとがあるとき、家族に相談しますか。

「時々相談する」が47.2%で最も多く、次いで「ほとんど相談しない」30.6%、「よく相談する」22.2%の順となっています。



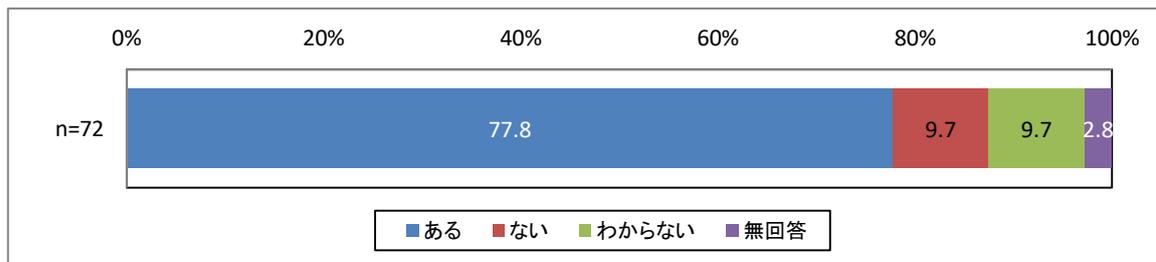
問13 あなたには家族以外に相談できる人はいますか。(複数回答)

「学校の友人や先輩、後輩」が73.6%で最も多く、次いで「学校の先生」36.1%、「学校以外の友人」13.9%の順となっています。



問14 あなたは、自分なりのストレス解消法はありますか。

「ある」が77.8%、「ない」「わからない」が9.7%となっています。



問14で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

問14-1 自分なりのストレス解消法は何ですか。(複数回答)

「趣味や好きなことを楽しむ」が83.9%で最も多く、次いで「ゆっくり休む(寝る)」50.0%、「好きなものを食べる」33.9%の順となっています。

