

ここから

vol.1

2023年
2月発行

県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」



飯舘村フラワーガーデン

これからも、あなたの こころとからだの健康を見守ります

この調査は、平成23年度から始まり、今年度で12年目を迎えます。県民の皆さまのこころとからだの健康を見守ることを目的に毎年実施しており、回答いただいた内容から支援が必要な方には、電話支援をはじめ、生活習慣の改善パンフレット等をお送りしています。

また今年度から、ニュースレターを年1回発行することになりました。このニュースレターが、皆さまの健康の維持に少しでもお役に立つことを祈念しております。

こころの健康度・生活習慣調査支援室
室長 前田正治

今号の内容

- ここから調査の取り組み
つなげる電話支援
- 調査からわかったこと

[コラム]

睡眠で整う
こころとからだ

ここから調査の 取り組み

つながる電話支援

ここから調査では、回答内容から支援が必要だと判断された方に対し、電話支援を実施しています。

電話では、健康状態や治療中の病気、睡眠、生活状況や心配事、相談先はあるかなどをうかがいます。

相談内容に合わせて、ご自身でできる健康維持の取り組みやストレス解消のアドバイス、お近くの相談先や医療機関の紹介などを行っています。

電話支援を受けた方へのアンケートでは、7割以上の方が「電話支援に満足」と回答しています。

昨年（令和4年2月から12月までの間）は、調査に回答いただいた方のうち約4,000の方に現在の健康状態を確認するお電話をしました。



ここから健康支援チーム

相談者の声

※個人情報保護のため、情報の一部を変更しています。

70代男性の相談



避難先から戻ってきたが、震災前のような近所付き合いはなくなってしまいました。コロナ禍で趣味のパークゴルフは休止、遠方の孫も遊びに来られず、人と会う機会は減るばかり。家にもやることなく、外出の予定もありません。最近は食事をするのもおっくうです。

アドバイス

健康状態をくわしく聞き、食事のとり方の工夫と取り組みやすいストレッチなどの気晴らしの方法を提案しました。人との交流を望んでいたため、市町村の健康教室を紹介し、積極的に外出する機会をつくるようお話ししました。

40代母親からの相談



小学生の子どもについて、「勉強がわからない、学校は楽しくない」と言い、朝泣いて行きしぶることが増えています。家ではゲームばかりして、深夜まで起きているため朝なかなか起きません。このままでは学校に行かなくなるのではと不安です。

アドバイス

お子さんの発達の状況や生活・学習の様子について聞き、生活習慣の改善と家庭でできる学習支援の方法についてお話ししました。お子さんの状況に合わせた対策を考えるためにも、学校の先生やスクールカウンセラーに心配を伝えることをおすすめしました。

その他の取り組み

市町村との連携

結果の概要については、避難元の市町村に報告しています。また、電話支援が必要と考えられた場合には、市町村と情報共有し、訪問などの直接支援につなげています。

国内外へ広く発信

回答内容を分析し、大規模災害の貴重な資料や知見として国内外に広く発信しています。

「県民健康調査」国際シンポジウム

日時 2023年3月4日(土)

場所 福島県立医科大学
福島駅前キャンパス

※オンラインでの視聴も可能



地域活動への参加

市町村のイベント等に出展し、直接県民の皆さんとお会いし、調査結果をお伝えする機会をもうけています。

これまでの調査から わかったこと

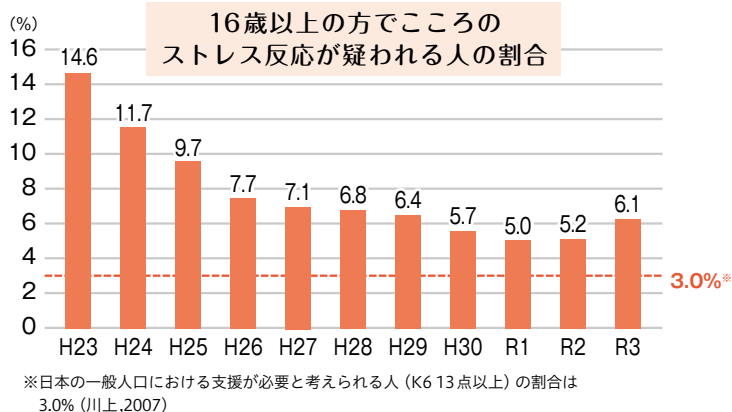
※R3年度結果は暫定値

● 16歳以上のこころの健康度 ●

平成23年度には、うつ病などの気分障害や不安障害の可能性があり、支援が必要と考えられる方の割合は、14.6%でした。

平成24年度以降、この割合は下がり続け、令和元年度には5.0%まで下がりましたが、その後上昇に転じ、令和3年度は6.1%（暫定値）となっています。この上昇にはコロナ禍の影響も考えられます。

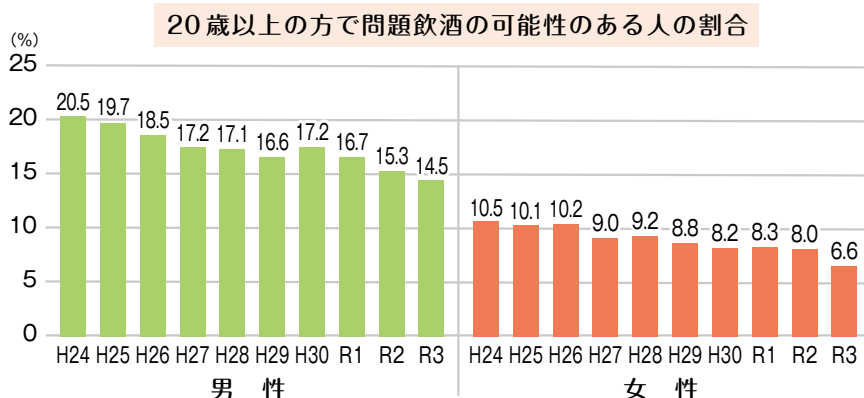
朝起き上がるのがつらい、夜なかなか寝付けない、いつも体調がすぐれない、憂うつな気分が続くなどの、調子の悪さが2週間以上続く場合は、早めに医師に相談しましょう。



● 問題飲酒 ●

日常生活や社会生活に支障をきたす問題飲酒リスクのある成人（20歳以上）の割合は、男女とも平成24年度よりも徐々に減少しています。男性では6ポイント、女性についても約4ポイント減少しました。

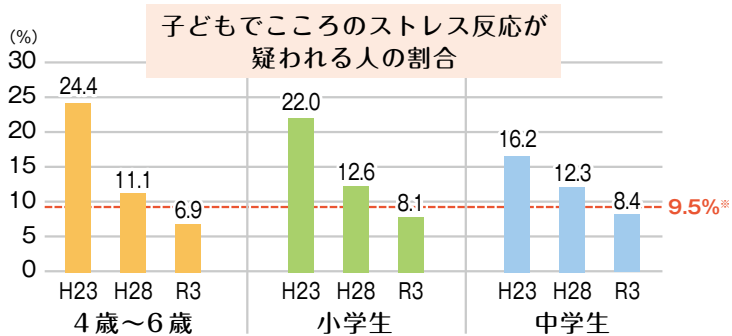
過量飲酒が続くと、心身への悪影響が生じ、また仕事や日常生活においても支障をきたすこともあります。適切な飲酒をこころがけ、お酒以外の楽しみも増やすようにしましょう。



● 子どものこころの健康度 ●

支援が必要とされる子どもの割合は、平成23年度はどの年代でも高く、とりわけ4歳～6歳は24.4%と高い値になりました。その後、どの年代においても減少し、各年代とも、平常時における割合と同程度まで低下しました。

子どもは災害やコロナ禍などの環境の変化を敏感に感じとり影響を受けます。このようなときには、できるだけ同じ生活リズムで過ごすことが大切です。



注) 3か年度分の結果のみ掲示しています
※非被災地における支援が必要とされる子ども (SDQ16点以上) の割合は 9.5% (Matsuishi et al.,2008)

ご回答いただいた方には、「個人結果通知」をお届けしています。

こころの健康状態や生活習慣に対するアドバイスを健康づくりにお役立てください。

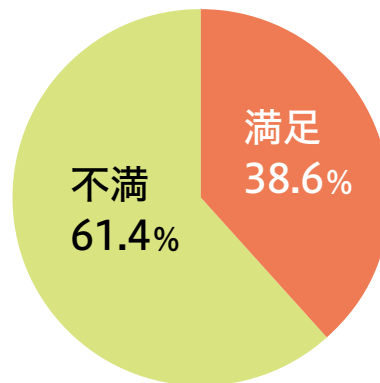
睡眠で整う こころとからだ

ここから調査から、毎日の睡眠に満足している人の割合は徐々に増えていたものの、今なお約6割の人々が睡眠に不満感をもっていることがわかっています。睡眠には個人差があるため、時々睡眠不足があってもそれほど心配はありません。しかしそれが続けば、心身の健康にとって赤信号となります。

多くの研究によれば、睡眠と寿命には密接な関係があることがわかっています。たとえば睡眠時間が平均で5時間を切ってしまうと、死亡リスクは1.5倍程度にまで上昇してしまいます。心疾患や高血圧症など循環器にまつわる病気が増えてしまいますし、睡眠不足によって肥満も起こりやすくなります。眠らない方がやせるような気がするかもしれませんが、それは大きな誤解です。

睡眠は脳の休息をもたらし、昼間の精神活動を支えます。一見すると、寝ている時間は不活発になったように見えるかもしれませんが、でも実際には、睡眠中に様々なホルモンが分泌されたり、記憶の整理が行われるなど、とても創造的な活動を行っています。したがって、もし睡眠が妨げられると、昼間の脳の活動に

睡眠に対する満足度（暫定値）



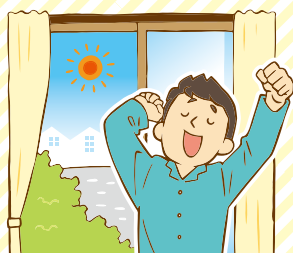
令和3年度ここから調査結果より

は大きな障害が発生し、考える力や記憶する力さえも減少してしまいます。

このように睡眠は、私たちの人生にとってかけがえのない大切なものです。そのため、この調査でも睡眠のことを大変重視しています。眠ること、それに勝る健康法は無いと言っても過言ではありません。

（文責：福島県立医科大学 前田正治）

睡眠を整える ポイント！



- 寝る2～3時間前にぬるめのお湯に入浴する
- 就寝前はスマホ・テレビは見ない
- 寝室の照明を暗くする
- 朝起きたら日光をあびる
- 朝食をしっかりとる
- 毎日の運動習慣を持つ

※睡眠の不調を感じたら、かかりつけ医に気軽に相談しましょう。当センターでも相談を受け付けています。

これからも
あなたのこころとからだの健康を見守ります。

福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
「こころの健康度・生活習慣に関する調査」

ここから調査専用ダイヤル

電話 024-549-5170

(9:00～17:00 年末年始・土日・祝日を除く)

URL: <https://fukushima-mimamori.jp/mental-survey>

