

# 10年間の調査結果と支援報告

県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」  
～ここから調査（愛称）～



ここから調査スタッフ一同

## ここから 新たなステージへ

こころの健康度・  
生活習慣調査支援室



室長 前田正治

東日本大震災から10年が過ぎました。被災者の皆さまにおかれましては、本当に長かった10年であったと思います。私たちは県民健康調査の一環として、「こころの健康度・生活習慣に関する調査」を発災後間もないころから行い、その結果をもとに、電話などによる支援を続けて参りました。約12万人の被災住民の方々からご回答いただき、延べにして3万人を超える方々と電話でお話をしました。

住民の皆さまのご協力に深く感謝するとともに、今なお健康面で心配のある方も少なくないことから、私たちはこの調査・支援をさらに継続し皆さまの健康を見守っていきたく考えています。そうした決意のもと、本調査を皆さまにより親しんでもらおうと、その愛称を「ここから調査」としました。今後とも皆さまのご理解とご協力をいただければ幸いです。

## ここから調査で つながる

県民の皆さまと調査票を通したつながりが、10年という節目の年を経過してもなお続けてこられたことに心より感謝しています。毎年同じ時期に調査票をお送りしているため、「日々の生活習慣やストレスについて振り返るきっかけとなり、普段は気づかない自分の健康状態や変化に気づくことができます」というお言葉をいただくことがあります。

また、元気に生活をされている様子をお伝えいただけることも大変嬉しいことです。回答していただいた方には、個人結果通知書をお送りしていますので、ご自身の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。一方、回答することで、震災のことを思い出してしまうというご意見もあります。調査をストレスに感じる時期は、お休みされても結構ですし、後からでも回答は受け付けています。無理に回答を急ぐ必要はありませんので、体調がすぐれず心配事がある場合は、当センターの専用ダイヤル（下記）までご相談ください。

## これからも 県民の皆さまと一緒に

皆さまの回答内容から、避難状況が様々な身体的・精神的健康に影響していることや、抑うつ状態と放射線に対する不安に関連があることなどが次第に明らかになってきました。当センターでは、健康面に不安のある方に電話支援を行い、必要時には市町村やふくしま心のケアセンター、地域の登録医師などと連携して、訪問などの直接支援や受診へのサポートを行って参りました。

震災から10年が経過し、徐々に皆さまの健康状態が震災以前に戻ってきていることもわかってきました。しかしながら、現在でもこころやからだの不調を抱えていらっしゃる方がいます。なかでも県外避難者の方の困難さが高い状況です。福島の実情を把握し、必要な支援につなげることができるのも、皆さまがご自身の健康状態を回答していただいたおかげです。

今後とも県民に寄り添う調査として、皆さまの健康づくりを支援して参りますので、ご理解と継続したご回答をお願いいたします。

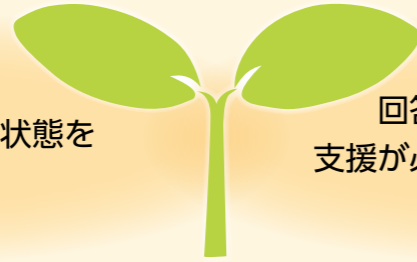
### ■お問い合わせ先

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)

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。

## 調査の目的

県民の皆さまの  
こころとからだの健康状態を  
把握します



回答いただいた方の中で  
支援が必要な方をサポートします

## これまでの歩み

### 7割以上の方が電話支援にご満足いただいております。

回答内容から支援が必要と判断された方に対し、この10年間で、延べ約3万4,000人の方に臨床心理士、保健師、看護師などの専任スタッフが電話支援を実施して参りました。主に現在の体調や睡眠、治療中の病気、生活状況、相談先などを確認し、アドバイスや医療機関などの情報提供に加え、市町村やふくしま心のケアセンターと連携協力した支援も行っています。

### 電話支援のなかで

一人暮らしの60代の男性。日常生活についてお伺いしたところ、仕事がないため毎日することがなく、お酒ばかり飲んでいる状況でした。1回に飲む量も多いため、休肝日を設けることや近所を散歩するなど具体的な運動習慣のアドバイスを行いました。また、一人暮らしで周りからの見守りが少ないことから、困ったことがあれば、いつでも当センターの専用ダイヤルに電話をかけていただくようお願いしました。その後も毎年、調査票を回答いただき様子をお聞かせいただいています。

※個人情報保護のため、情報の一部を変更しています。

### 地域活動への参加

「ふたばワールド」などの相双地域のイベントに出展し、直接県民の皆さまとお会いし、調査結果をお伝えする機会を設けています。

### 国内外へ広く発信

皆さまの回答内容は、個人が特定されないよう加工した情報を用いて分析し、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。

### 市町村との連携

避難区域等の市町村の意向を取り入れた質問項目の追加を行っている他、当センターの電話支援では対応が難しい緊急性の高い個別の支援に対しては、市町村に情報共有をしながら訪問などの直接支援につなげています。

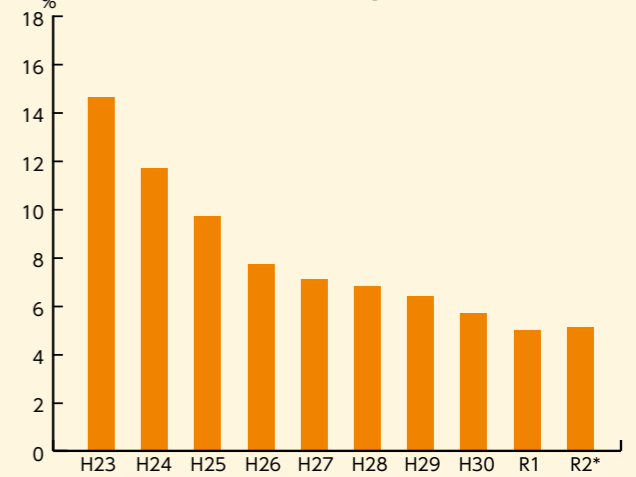


## ストレス反応が強い時は、身近な人に相談しましょう。

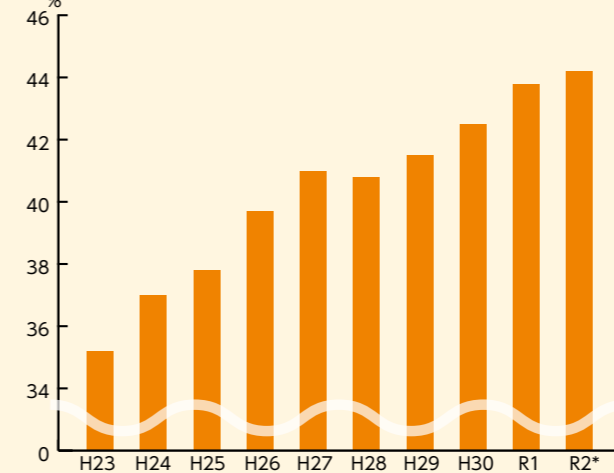
こころのストレス反応が高い人の割合は、平成23年度は14.6%と非常に高い状況でしたが、令和2年度は5.1%（暫定値）と平常時のストレス反応の全国平均（3%）に近付いてきています。ストレスと上手に付き合うためには、「ストレスをなくす」ではなく、まず、自分自身のストレス反応に気づくことが大切です。ストレッチなどの適度な運動も効果的ですし、家族や友人に相談をすると新たな解決法もみつかるかもしれません。症状が続くときは、早めに医師に相談しましょう。

※こころのストレス反応には活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ちこみ、興味・関心の低下）などがあります。

一般（16歳以上）：  
こころのストレス反応の割合



一般（16歳以上）：  
週に2回以上運動している割合



## 継続的な運動を心がけましょう。

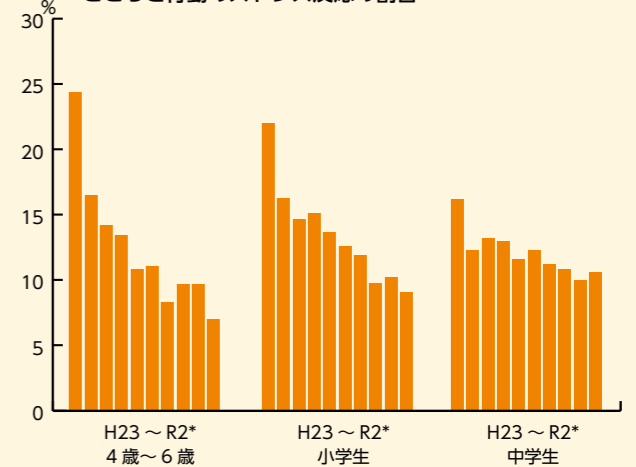
16歳以上で運動を「週に2回以上」している人の割合は、平成23年度は35.2%でしたが、その後少しずつ運動頻度は上昇し、令和2年度は44.2%（暫定値）まで改善し、全国水準の40.6%を超えています。

運動を「ほとんどしていない」人はストレス反応がやすいことがわかっています。日頃から軽く汗をかく程度で継続的にできる運動を心がけましょう。

## 短い時間でも良いので、お子さまに注目し、こまめに声をかけてください。

平成23年度はどの年代の子どもも、こころと行動のストレス反応が高い状況でした。その後、徐々に下がり、令和2年度は中学生以外は平常時（9.5%）と変わらない程度まで改善しています。子どもは、親が自分のことを本当に注目しているかをみています。お子さまの様子の変化に注意し、こまめに声をかけてあげてください。

子ども：  
こころと行動のストレス反応の割合



R2\*は暫定値