

「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）

.....ここから調査～15年目～.....

あぶくま洞ラベンダー園（田村市）

## 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

震災から15年が経とうとしています。私たちは震災後から被災された方々に対してアンケート調査「ここから調査」を行い、電話やパンフレットによる支援を毎年実施してきました。長い時間が経過した現在でも多くの方が避難生活を続けており、また生活環境の変化などでご苦労されている方も少なくないと思われます。令和4年度から発行しているこのニューズレターが、皆様にとって少しでも役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 三浦 至

### 今号の内容

- 15年の電話支援を振り返って
- これまでの調査からわかったこと

### 【コラム】

トラウマからの回復力  
(レジリエンス) について

### 2026年「県民健康調査」国際シンポジウム

- 日時：2026年3月12日（木）  
12:20～18:10（予定）
- 会場：福島県立医科大学  
福島駅前キャンパス  
★Zoom配信あり
- 【問合せ】広報・国際連携室  
電話 024-581-5454

詳細はこちら



## ここから調査の 取り組み

# 15年の電話支援を振り返って

電話支援は、ここから調査の回答に基づき、電話を差し上げて、ご体調やお困りごとをうかがってきました。15年間で、のべ4万人以上の方からお話をうかがうことができました。

## 東日本大震災

ふるさとのことを考えて眠れない日があるので、避難してから薬を飲んで寝ている。



健診で高血圧の疑いを指摘されたが、避難先の医療機関の情報がなく、まだ受診できていない。



避難後、することもなく、将来も不安なので、お酒を飲む量が増えてしまった。

自宅と避難先を行き来する生活で大変。



帰還について、家族と意見が合わない。ふるさとだからという気持ちだけでは戻れない。

現在、地元から離れた所にいるので、震災の話をする場所や相手がいない。そんな中電話があり、お話できた。気にかけてもらっている感じがして、うれしかった。



昨年福島県に移住した。もし何かあったら、知り合いもおらず、相談できる場所がないので不安。

## 避難

福島県外の避難先の学校で原発事故や放射線について質問された。それが子どもにとって辛い体験となり、学校へ行きたくなくなってしまった。



## 生活習慣



放射線の影響で妊娠、出産の不安があった。友人が福島県で元気な赤ちゃんを産んだことが励みになった。病院で検査ができるという情報も安心材料だった。

## 放射線

地震速報が流れると、震災を思い出し、不安が強くなったり、動悸がする。

## トラウマ 反応

新しく付き合う人には、避難していることを隠しているほうが良いのではないかと感じている。

## 帰還

## 新型コロナ ウイルスや その他の災害

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため休校になり、子どもが家にいて、エネルギーを発散できず兄弟げんかばかりしている。



能登半島地震のニュースを見ると、東日本大震災を思い出し、悲しくなったり、気持ちが沈んでしまうので、一時的にテレビを見ないようにした。

## 現在

これからも皆さまのこころとからだの健康を見守っていきます。

困りごとや悩みがあるけど、どこに相談してよいかわからないときは  
「ここから調査専用ダイヤル（裏表紙参照）」にご連絡ください。

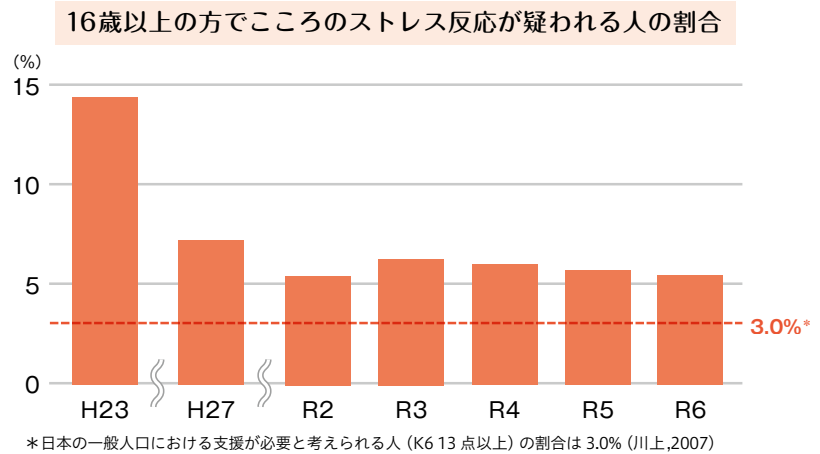
# これまでの調査から わかったこと

R6年度結果は暫定値

## ● 16歳以上の方のこころの健康度 ●

平成23年度は、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。その後、毎年改善傾向にありましたが、コロナ禍の影響によるものか、令和3年度に若干の上昇がみられたものの、近年徐々に低下しています。

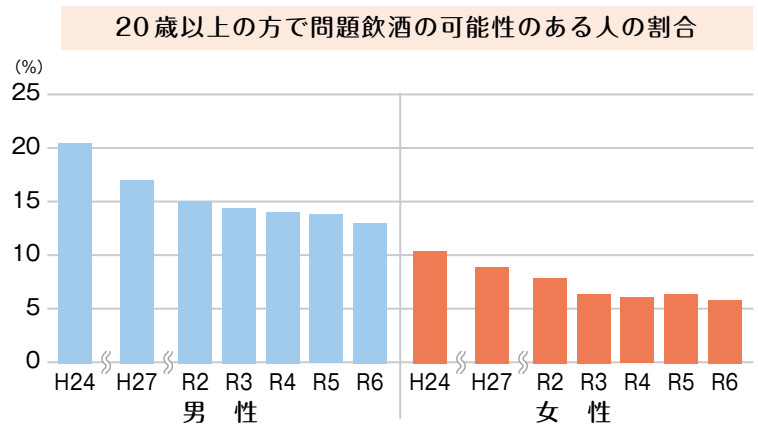
今後も生活に影響を与えるような困りごとが生じると、気持ちが沈む、眠れないなどの不調があらわれる場合があります。ご自身や身近な人の不調に気づいたときは、早めに医療機関に相談することが大切です。



## ● 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。男性では約7.5ポイント、女性についても約4.5ポイント減少しました。

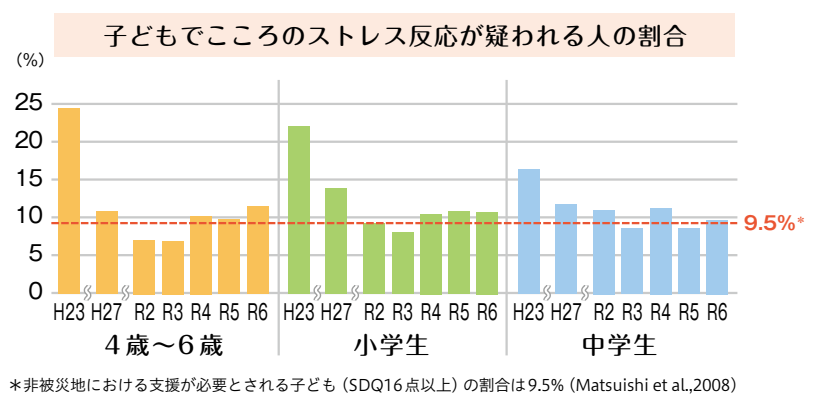
近年、問題飲酒の割合は減少傾向にありますが、飲み過ぎが続くと心身の健康や生活への影響が心配されます。お酒以外にも楽しみを見つけることで、飲み過ぎを自然と防ぎやすくなります。無理のない飲酒と飲まない日 (休肝日) を意識し、自分のペースで健康を守りましょう。



## ● 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、その後すべての年代で、平常時における割合と同程度まで低下しました。これは、震災を経験していない子どもが増えたこともその要因と考えます。一方でコロナ禍の影響か、令和4年度は若干の上昇がみられ、その後は全体としては概ね横ばいで推移しています。

子どものこころの健康を支えるためには、毎日の生活リズムを整え、不調のサインを見逃さないこと、気持ちを安心して話せる時間や関係をつくることが大事です。



ご回答いただいた方には、「個人結果通知書」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。



# トラウマからの回復力 [レジリエンス]について

私たちは思いもかけず、災害や死別、失職、犯罪などの大きな出来事、トラウマとなるような出来事に遭遇することがあります。そういう時には心は揺さぶられ、様々な心身の反応（トラウマ反応）が引き起こされてしまいます。自信を失い、時には生きることが困難になることさえあります。ただ一方で、私たちにはそうした逆境から抜け出す回復力が、誰しも備わっています。このような回復力を「レジリエンス」とも言いますが、トラウマからの回復を進めていくうえで、このレジリエンスを考えることがとても大切です。

たとえばコロナ禍における若い人々のレジリエンス研究からは、家族関係や社会的サポートの大切さがわかっていますし、楽観性を失わないことも大切です。

また、福島の子供たちについての私たちの研究では、運動を含め様々な活動に積極的に取り組む、今できることを行うことがレジリエンスになることもわかっています。そして大切なことは、レジリエンスとは、単に強さやたくましさを示していることではないことです。逆境体験、トラウマ体験に遭遇すると誰しも落ち込み、絶望に陥ってしまいます。その時に思い切って誰かに相談し、愚痴や弱音を吐き、助けを求めることも大きなレジリエンスとなります。そうした自分の弱さを表すことの大切さ、コミュニティや家族の絆の大切さは、もっとも私たちが伝えたいことです。

（福島県立医科大学特任教授（こころの健康度・生活習慣調査支援室 前室長）  
／福島県精神保健福祉センター所長／ふくしま心のケアセンター所長 前田正治）

## レジリエンスを高めるポイント！

- ☐ 趣味など自分が楽しむ時間をもっている
- ☐ 仕事や家事、地域での活動を通して、人の役に立っていると感じられる
- ☐ 新しいことを始めたり挑戦したりしている
- ☐ もともと住んでいた地域の友人と、今もつながりを持ち続けている
- ☐ 被災や避難の経験について気楽に話せる場がある
- ☐ 身近な人に相談したり、助けを求めたりすることができる



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)

最新情報やお知らせはこちら！



@FMU\_FHMS

ここから調査専用ダイヤル

電話 024-549-5170

(9:00 ~ 17:00 土日祝・年末年始を除く)

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

※ここから健康支援チームからの電話支援も  
上記の番号からおかけしています。

