

IV. こころの健康について（問 10～問 12）

こころの健康は生活の質に大きく影響するものです。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素であり、自殺の背景にはうつ病が多く存在することも指摘されています。

豊橋市では、「健康とよはし推進計画（第2次）2013－2022」を策定し、「こころ豊か からだ健やか みんなで豊橋」を基本理念に掲げ、こころの健康対策に市民全体で取り組んでいます。

【問 10】 こころの病気は誰もがかかる可能性があると思いますか。（n=2,667）

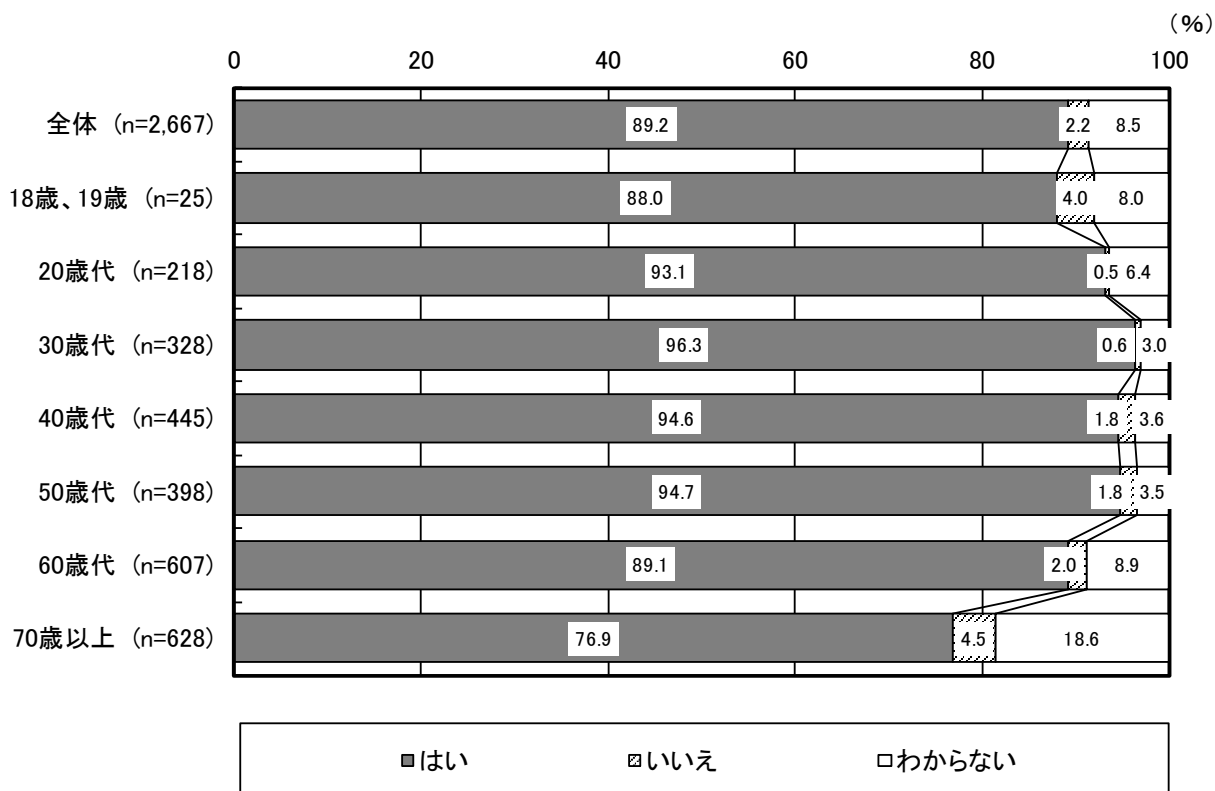
（1）全体的傾向

「はい」と回答した人の割合が約 89%であり、「いいえ」と回答した人の割合が約 2%となっている。

（2）年代別にみた特性

各年代とも、「はい」と回答した人の割合が高く約 77%～96%となっている。

一方、「わからない」と回答した人の割合が高かったのは 70 歳以上で、約 19%となっている。



【問 11】 あなたの最近 2 週間の様子についておたずねします。

1. 毎日の生活が充実していますか (n=2,562)

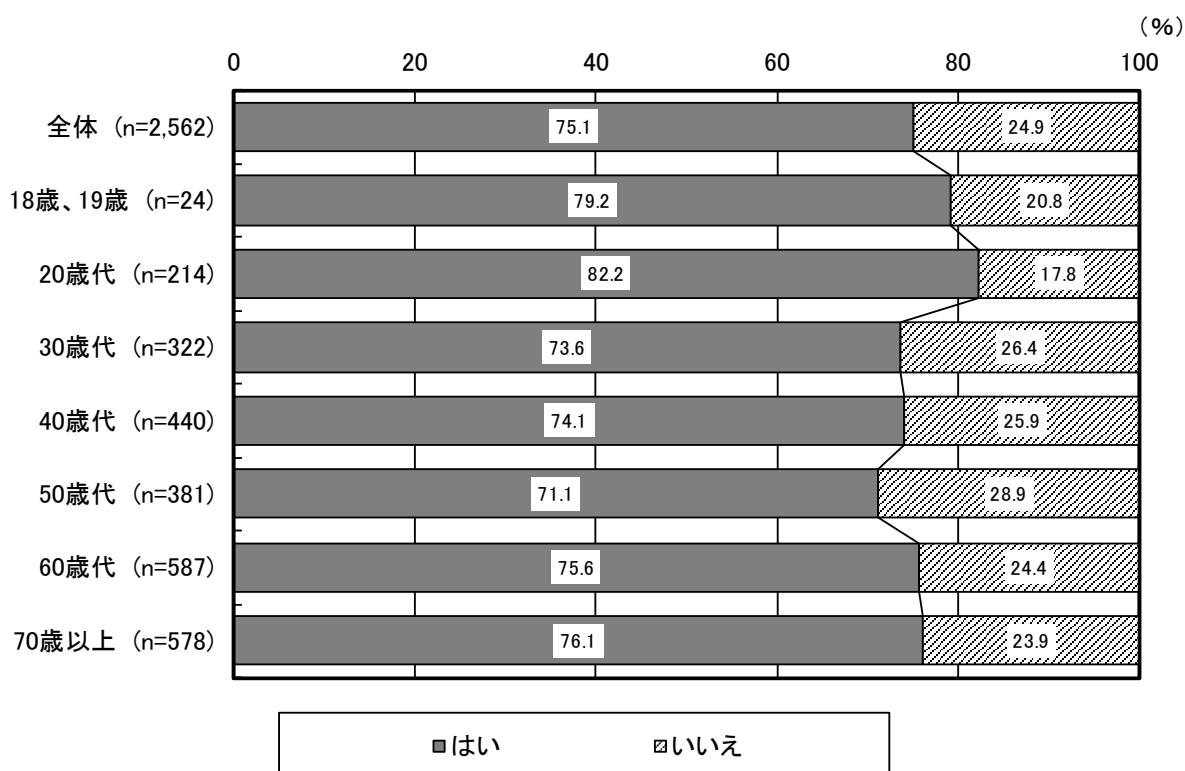
(1) 全体的傾向

「はい」と回答した人の割合が約 75%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「はい」と回答した人の割合が高く約 71%~82%となっている。

一方、「いいえ」と回答した人の割合が高かったのは 50 歳代で、約 29%となっている。



2. 今まで楽しんできた事が楽しんで出来ていますか (n=2,571)

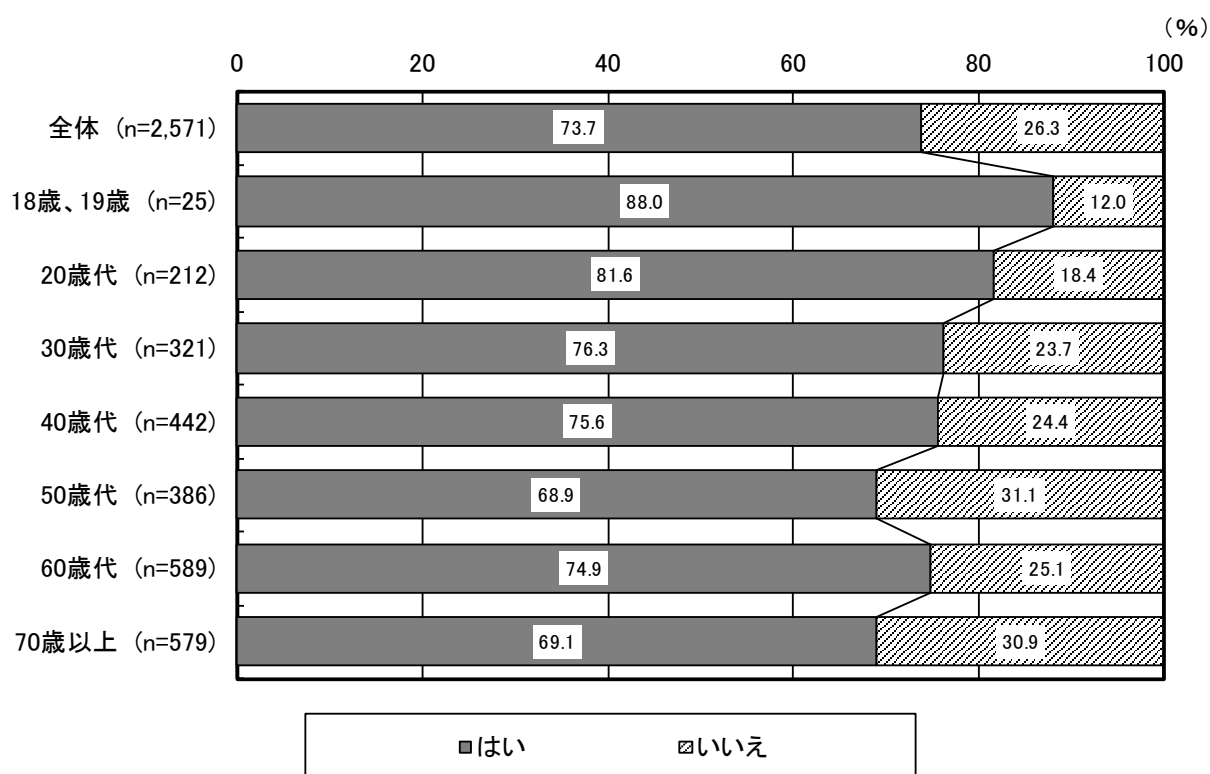
(1) 全体的傾向

「はい」と回答した人の割合が約74%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「はい」と回答した人の割合が高く約69%～88%となっている。

一方、「いいえ」と回答した人の割合が高かったのは50歳代、70歳以上で、約31%となっている。



3. 楽しく出来ていたことが最近はおっくうですか (n=2, 553)

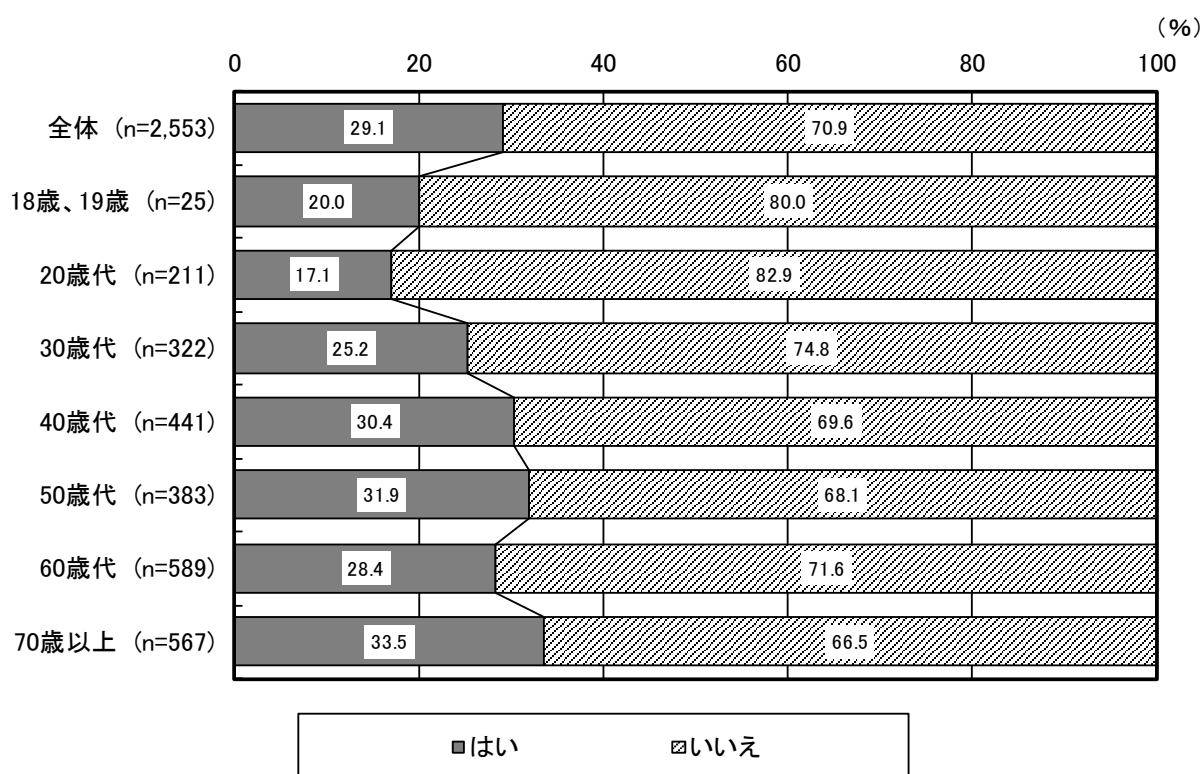
(1) 全体的傾向

「いいえ」と回答した人の割合が約71%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「いいえ」と回答した人の割合が高く約67%~83%となっている。

一方、「はい」と回答した人の割合が高かったのは50歳代、70歳以上で、約32%~34%となっている。



4. 自分は役に立つ人間だと考えることができますか (n=2,536)

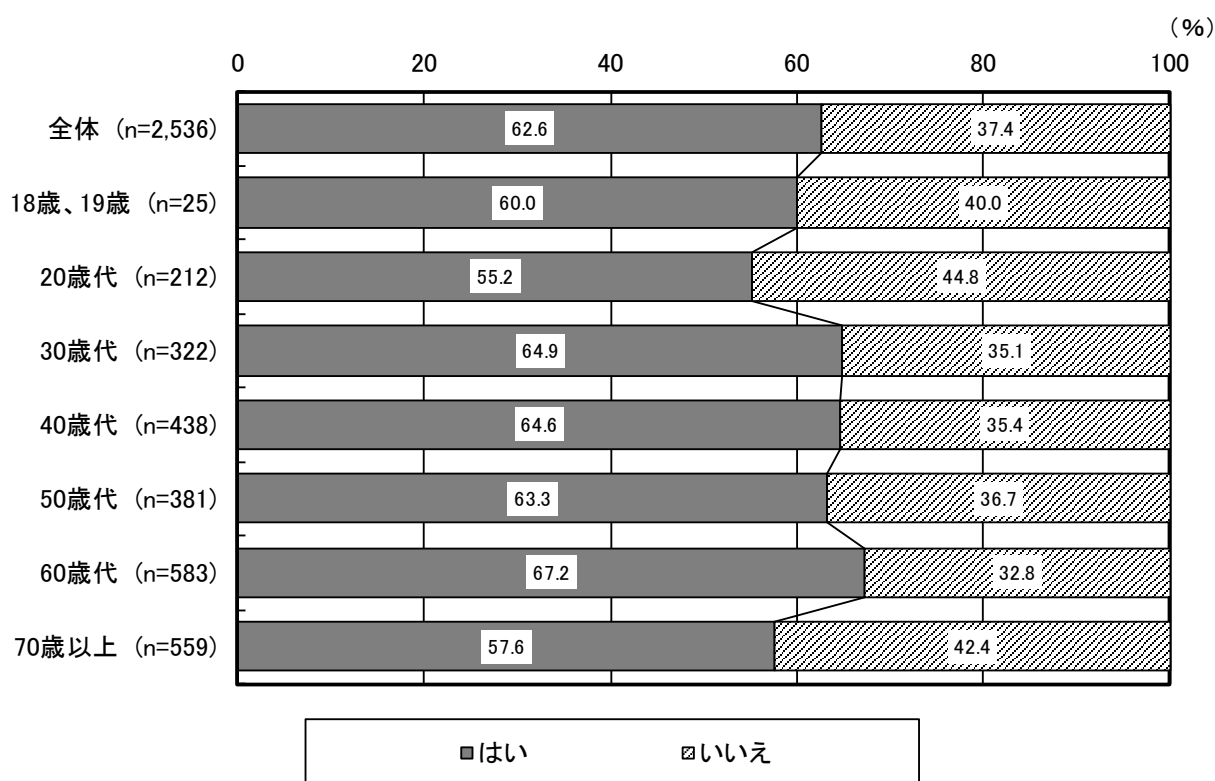
(1) 全体的傾向

「はい」と回答した人の割合が約63%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「はい」と回答した人の割合が高く約55%~67%となっている。

一方、「いいえ」と回答した人の割合が高かったのは20歳代、70歳以上で、約42%~45%となっている。



5. わけもなく疲れた感じがしますか (n=2,577)

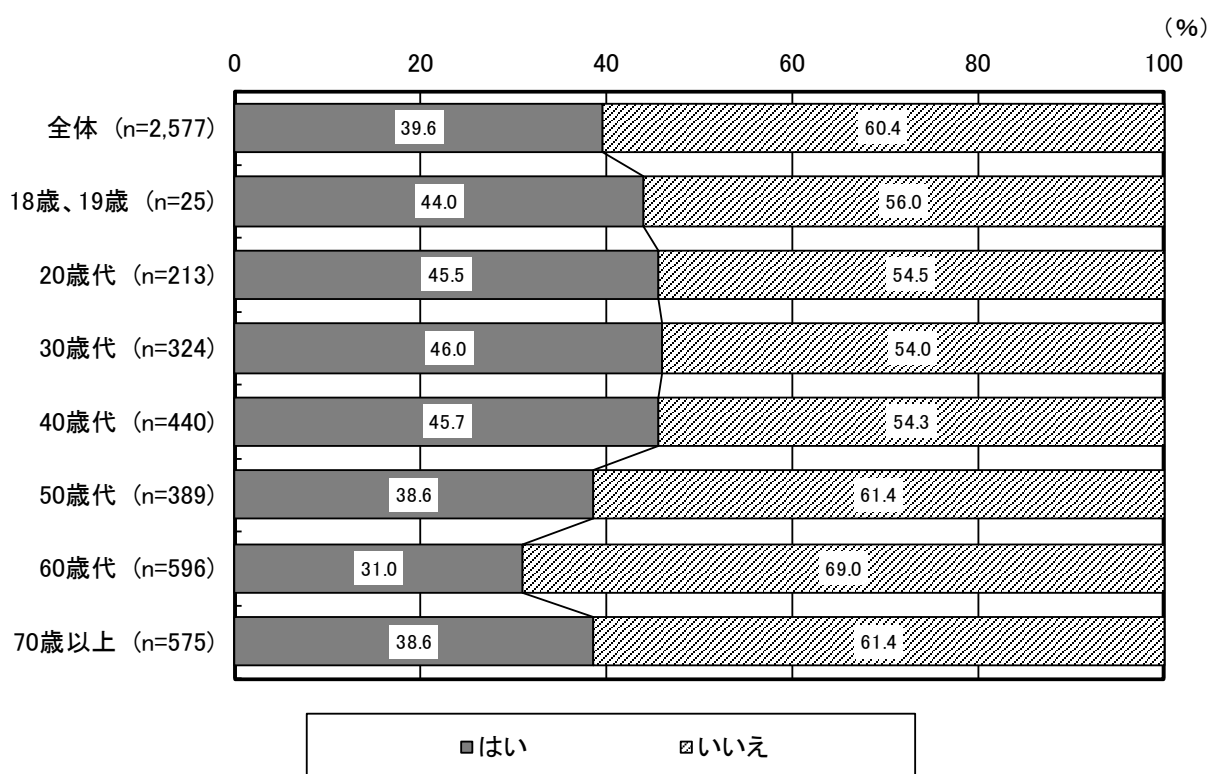
(1) 全体的傾向

「いいえ」と回答した人の割合が約60%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「いいえ」と回答した人の割合が高く約54%～69%となっている。

一方、「はい」と回答した人の割合が高かったのは18歳、19歳～40歳代で、約44%～46%となっている。



6. 死について何度も考えることがありますか (n=2, 573)

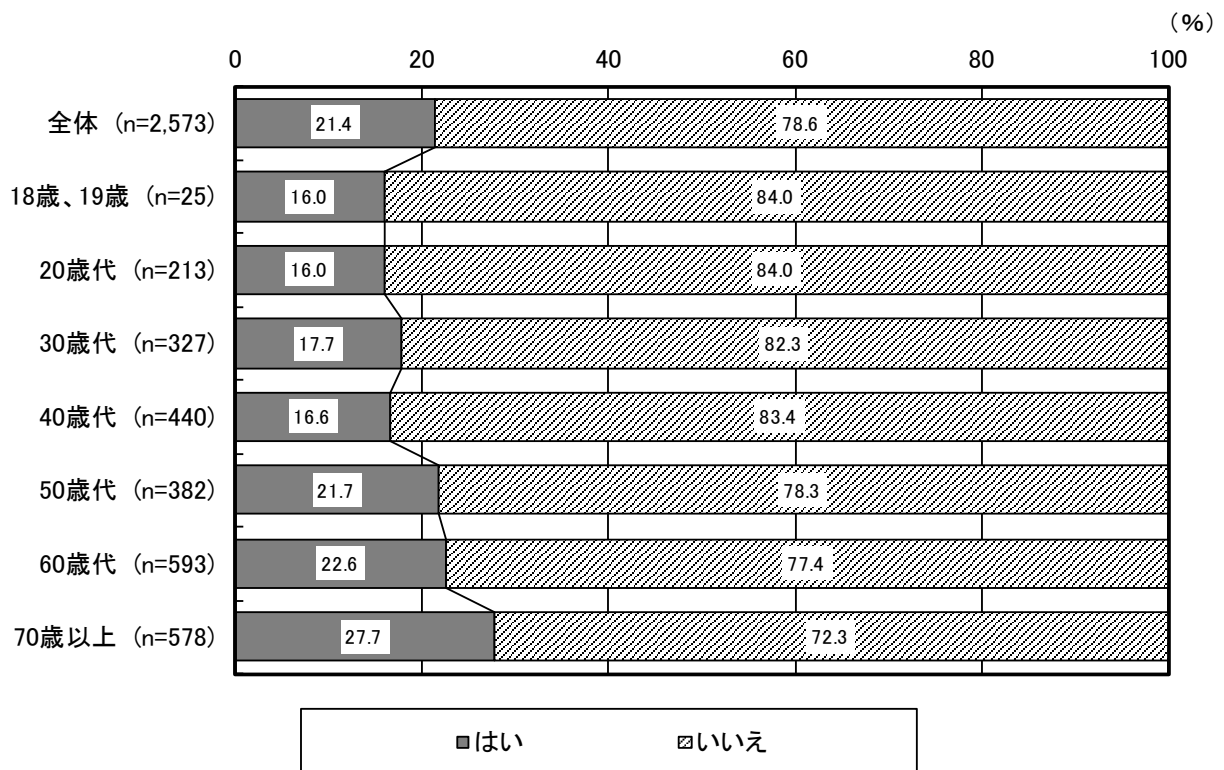
(1) 全体的傾向

「いいえ」と回答した人の割合が約79%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「いいえ」と回答した人の割合が高く約72%～84%となっている。

一方、「はい」と回答した人の割合が高かったのは70歳以上で、約28%となっている。



7. 気分が落ち込み、自殺を考えたことがありますか (n=2,573)

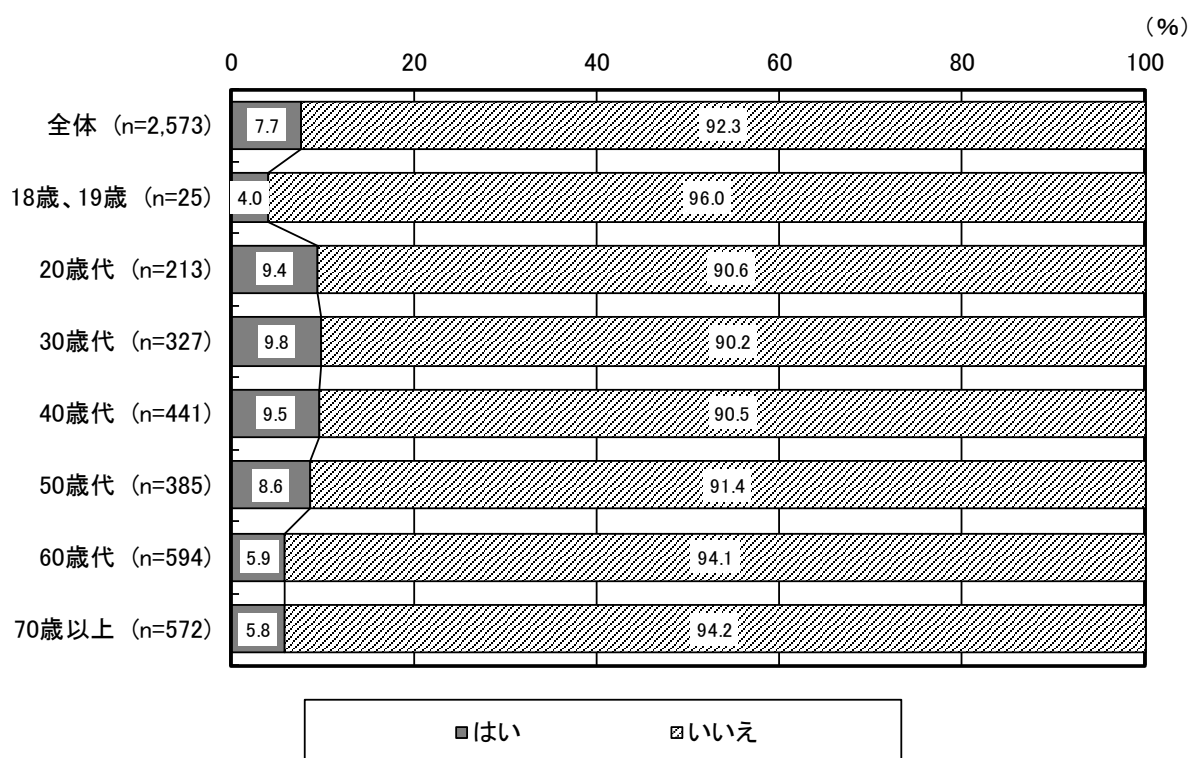
(1) 全体的傾向

「いいえ」と回答した人の割合が約92%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「いいえ」と回答した人の割合が高く約90%~96%となっている。

一方、「はい」と回答した人の割合が高かったのは20歳代~50歳代で、約9%~10%となっている。



8. 最近ひどく困ったことやつらいことがありますか (n=2,567)

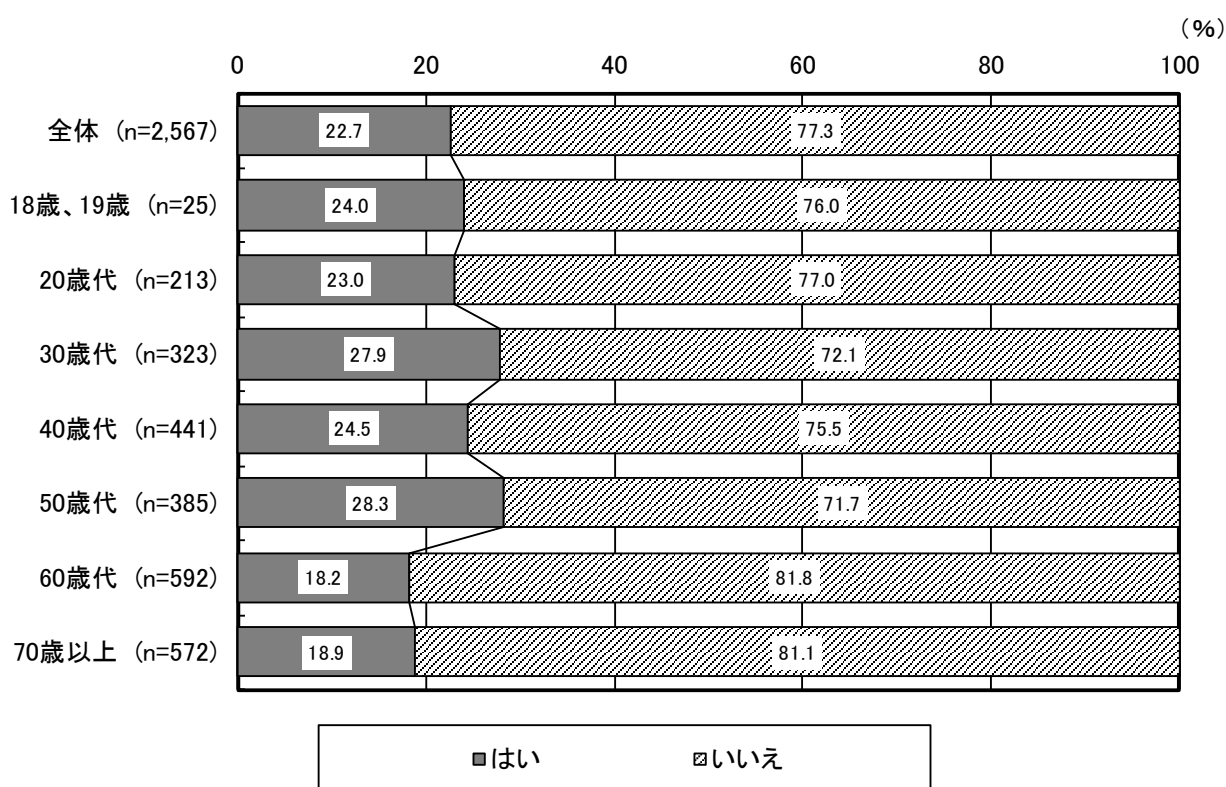
(1) 全体的傾向

「いいえ」と回答した人の割合が約77%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「いいえ」と回答した人の割合が高く約72%～82%となっている。

一方、「はい」と回答した人の割合が高かったのは30歳代、50歳代で、約28%となっている。



9. 眠れなかったり、食欲がなかったりしますか (n=2,579)

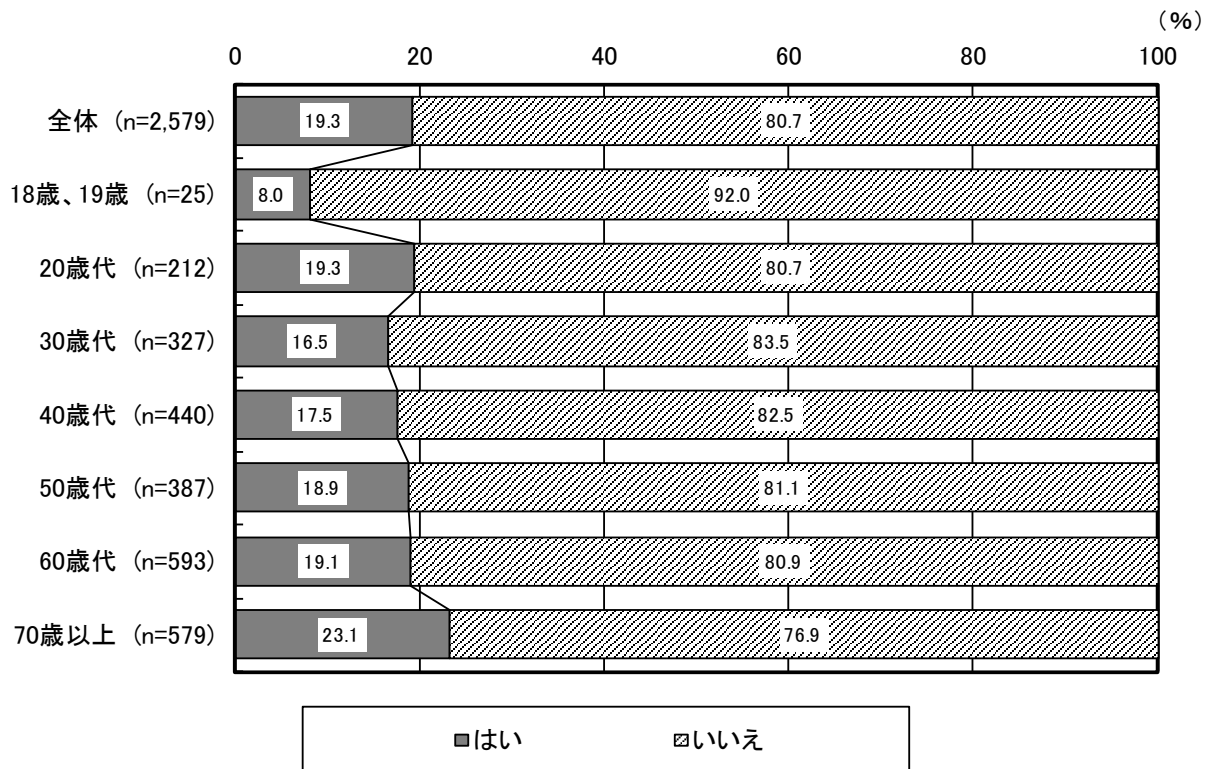
(1) 全体的傾向

「いいえ」と回答した人の割合が約81%となっている。

(2) 年代別にみた特性

各年代とも、「いいえ」と回答した人の割合が高く約77%~92%となっている。

一方、「はい」と回答した人の割合が高かったのは70歳以上で、約23%となっている。



【問 12】あなたはうつ状態が続いたときにはどのように対処しますか。

(複数回答：n=2,645)

(1) 全体的傾向

「ゆっくり休む」と回答した人の割合が約45%と最も高く、次いで「精神科・心療内科に受診する」(約40%)、「友人などに話を聞いてもらう」(約38%)と続いている。

(2) 年代別にみた特性

18歳、19歳～60歳代で、「ゆっくり休む」と回答した人の割合が最も高く約43%～60%となっているが、70歳以上では「精神科・心療内科に受診する」と回答した人の割合が最も高く約43%となっている。

また、各年代で、「精神科・心療内科に受診する」か「内科に受診する」の、「医療機関に受診する」と回答した人の割合も高くなっており、医療機関への受診行動を起こそうとする人が多いことがわかった。

