

こころの健康に関する県民意識調査結果概要

1 調査の概要

(1) 調査目的

こころの健康（自殺対策）に関する県民の意識を把握し、今後の施策の参考とする。

(2) 調査項目

- ① 悩みやストレスに関することについて
- ② 自殺やうつに関する意識について
- ③ こころの健康づくりと精神科医療について
- ④ 自殺に対する意識について

(3) 調査対象

- ① 母集団 県内20歳以上の者
- ② 標本数 3,000人
- ③ 抽出方法 住民基本台帳から無作為抽出

(4) 調査時期

平成22年2月22日から3月12日

(5) 調査方法

郵送法

(6) 調査実施委託機関

有限会社サン・グロウ

(7) 回収結果

- ① 有効回収数 981人 (32.7%)
- ② 調査不能数 2,019人 (67.3%)

2 調査結果

本県での自殺に関する調査については、平成17年度に西諸地域の住民を対象にした「こころの健康アンケート調査」があるが、全県域の住民を対象とした調査がなく、自殺対策の先行県である青森県や秋田県などと比べて、調査研究が進んでいなかった。

また、内閣府で実施した全国調査では、各都道府県毎のデータが公表されていないこともあり、本県の状況については明らかではなかった。

このため、内閣府の全国調査での設問を参考に、質問項目を設定し、県民の自殺に対する意識やストレスの状況などを調査することとした。

なお、回答にあたって、負担を感じるなど設問により答えにくい場合には無理に回答しなくてもよい旨を伝えている。

まず、最近1ヶ月の間にストレスを持っていた県民の割合は内閣府が実施した全国調査と大きな差異はない。また、調査の対象年齢が12歳以上ではあるが、厚生労働省が実施した「国民生活基礎調査」（平成19年）でも本県の調査結果は全国と大きな差異が見られず、ストレスを持つ県民が全国と比較して多いとは言えない。

また、心の健康を崩している方や自殺を考えた経験のある方も全国と比べて高いとは言えず、県民の心の健康状態は全国でも平均的なレベルにあると推測される。

【参考：国民生活基礎調査（平成19年）】

（設問）あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。

	総数	悩みやストレスあり	悩みやストレスなし	不詳
全国	107,515	51,813	49,066	6,636
宮崎県	976	441	459	76

（単位：千人）

次に、うつ病のサインの周知度については、内閣府の全国調査と比べて大きな差異が見られないが、自分がうつ病のサインに気づいた時に精神科を受診するかどうか分からないと答えた者の割合が高くなっていること、さらにまた身近な人に対しても受診を勧めるかどうか分からないと答えた者の割合も高いことから、うつ病のサインに気づいたときに精神科を受診するよう促す施策を行うことが早期にうつ病を発見し、早期に受診するという観点から効果的である。

最後に、自殺の現状に対しては、本県では自殺者が毎年、ほぼ一日に1人が亡くなっていることを知っていたと答えた者の割合が7割を超えていることから、これまでの普及啓発は効果があったものと思われるが、自殺の基本的な認識については、分からないと答えた者の割合が高く、自殺に対する偏見や誤解をなくすための普及啓発事業を更に進めていく必要がある。

(1) 最近1ヶ月間でのストレス等の有無

最近1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあつたか聞いたところ、「大いにある」と答えた者の割合が14.3%、「多少ある」が51.8%となっている。一方、「あまりない」は26.0%、「まったくない」は5.6%となっている。

地域別に見ると、都城・北諸県地域でストレス等がないと答えた者の割合が高く、一方で日南・串間地域ではストレス等があると答えた者の割合が高くなっている。

性別には大きな差異は見られない。

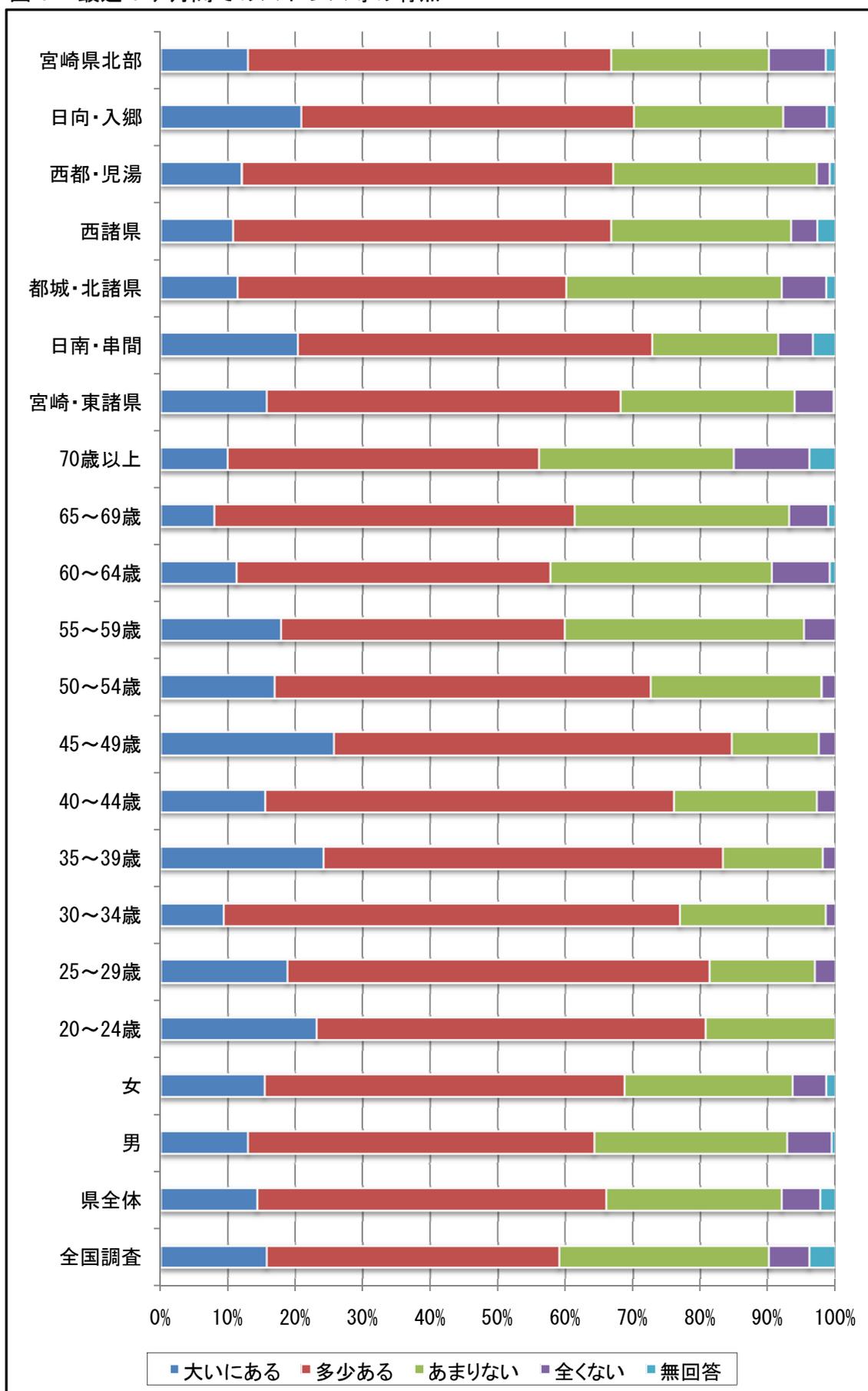
年齢別に見ると、ストレス等があると答えた者の割合は20～40歳代で高くなっている。一方、50歳代後半以上ではストレス等がないと答えた者の割合が高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県に大きな差異は見られない。

表1 最近1ヶ月間でのストレス等の有無

		回答者数	大いにある	多少ある	あまりない	全くない	無回答
全国調査		1,808	15.7	43.4	31.1	6.0	3.9
県全体		981	14.3	51.8	26.0	5.6	2.3
性別	男	389	12.9	51.4	28.5	6.7	0.5
	女	566	15.4	53.4	24.9	4.9	1.4
年代	20～24歳	26	23.1	57.7	19.2	-	-
	25～29歳	32	18.8	62.5	15.6	3.1	-
	30～34歳	65	9.2	67.7	21.5	1.5	-
	35～39歳	54	24.1	59.3	14.8	1.9	-
	40～44歳	71	15.5	60.6	21.1	2.8	-
	45～49歳	78	25.6	59.0	12.8	2.6	-
	50～54歳	95	16.8	55.8	25.3	2.1	-
	55～59歳	107	17.8	42.1	35.5	4.7	-
	60～64歳	116	11.2	46.6	32.8	8.6	0.9
	65～69歳	88	8.0	53.4	31.8	5.7	1.1
70歳以上	232	9.9	46.1	28.9	11.2	3.9	
地域	宮崎・東諸県	364	15.7	52.5	25.8	5.8	0.3
	日南・串間	59	20.3	52.5	18.6	5.1	3.4
	都城・北諸県	150	11.3	48.7	32.0	6.7	1.3
	西諸県	75	10.7	56.0	26.7	4.0	2.7
	西都・児湯	109	11.9	55.0	30.3	1.8	0.9
	日向・入郷	77	20.8	49.4	22.1	6.5	1.3
	宮崎県北部	132	12.9	53.8	23.5	8.3	1.5

図1 最近1ヶ月間でのストレス等の有無



(2) ストレス等の原因

最近1ヶ月間にストレス等があると答えた者(648人)に、その原因を聞いたところ、「健康問題」を挙げた者の割合が37.8%、「家庭問題」が36.9%と高く、以下「経済生活問題」(28.2%)、「勤務問題」(27.9%)などの順となっている。

地域別に見ると、日南・串間地域や西諸県地域、西都・児湯地域では「家庭問題」、都城・北諸県地域では「勤務問題」、西都・児湯地域では「経済生活問題」を挙げた者の割合が高くなっている。

性別に見ると、「健康問題」のほかに、男性では「経済生活問題」や「勤務問題」を挙げた者の割合が高く、女性では「家庭問題」を挙げた者の割合が高くなっている。

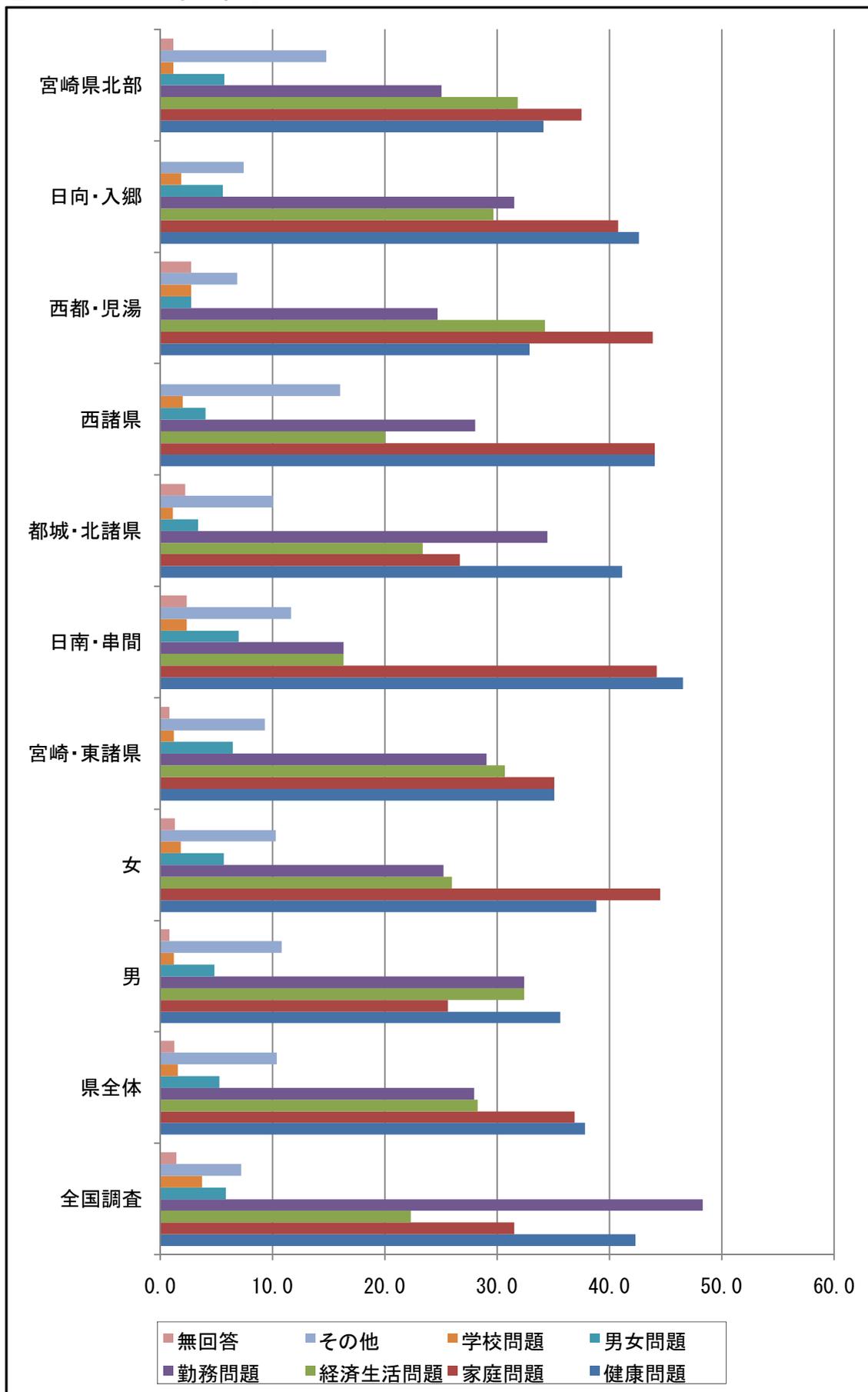
年齢別に見ると、「勤務問題」を挙げた者の割合は20～40歳代前半で、「家庭問題」は40歳代後半から50歳代、「健康問題」は60歳代以上で高くなっている。また、「男女問題」は20歳代後半から30歳代前半で他の年代よりも高くなっている。

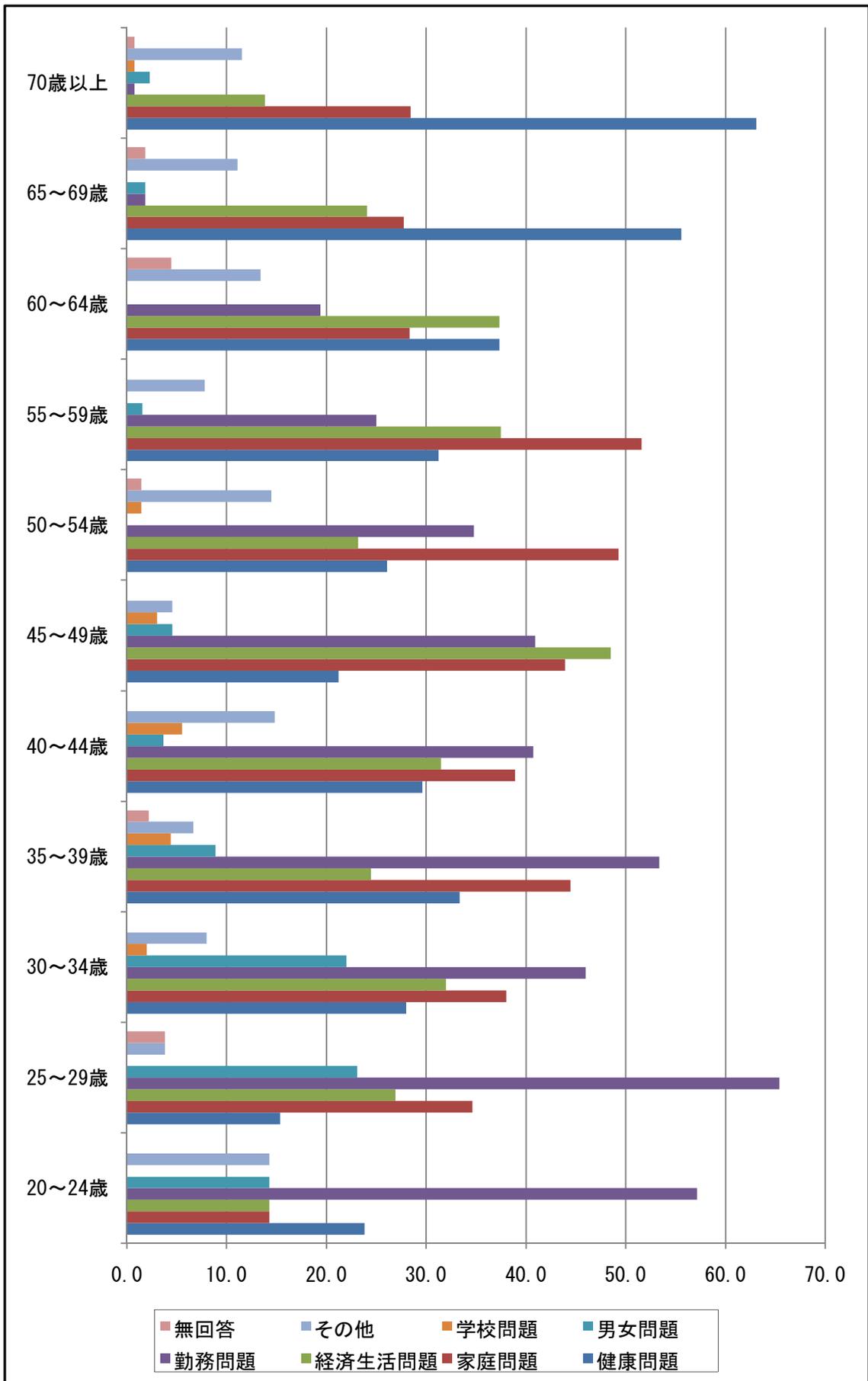
内閣府による全国調査と比べると、本県では「勤務問題」を挙げた者の割合が低くなっている。

表2 ストレス等の原因

		回答者数	健康問題	家庭問題	経済生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	無回答
全国調査		1,067	42.3	31.5	22.3	48.3	5.8	3.7	7.2	1.4
県全体		648	37.8	36.9	28.2	27.9	5.2	1.5	10.3	1.2
性別	男	250	35.6	25.6	32.4	32.4	4.8	1.2	10.8	0.8
	女	389	38.8	44.5	26.0	25.2	5.7	1.8	10.3	1.3
年代	20～24歳	21	23.8	14.3	14.3	57.1	14.3	-	14.3	-
	25～29歳	26	15.4	34.6	26.9	65.4	23.1	-	3.8	3.8
	30～34歳	50	28.0	38.0	32.0	46.0	22.0	2.0	8.0	-
	35～39歳	45	33.3	44.4	24.4	53.3	8.9	4.4	6.7	2.2
	40～44歳	54	29.6	38.9	31.5	40.7	3.7	5.6	14.8	-
	45～49歳	66	21.2	43.9	48.5	40.9	4.5	3.0	4.5	-
	50～54歳	69	26.1	49.3	23.2	34.8	-	1.4	14.5	1.4
	55～59歳	64	31.3	51.6	37.5	25.0	1.6	-	7.8	-
	60～64歳	67	37.3	28.4	37.3	19.4	-	-	13.4	4.5
	65～69歳	54	55.6	27.8	24.1	1.9	1.9	-	11.1	1.9
70歳以上	130	63.1	28.5	13.8	0.8	2.3	0.8	11.5	0.8	
地域	宮崎・東諸県	248	35.1	35.1	30.6	29.0	6.5	1.2	9.3	0.8
	日南・串間	43	46.5	44.2	16.3	16.3	7.0	2.3	11.6	2.3
	都城・北諸県	90	41.1	26.7	23.3	34.4	3.3	1.1	10.0	2.2
	西諸県	50	44.0	44.0	20.0	28.0	4.0	2.0	16.0	-
	西都・児湯	73	32.9	43.8	34.2	24.7	2.7	2.7	6.8	2.7
	日向・入郷	54	42.6	40.7	29.6	31.5	5.6	1.9	7.4	-
	宮崎県北部	88	34.1	37.5	31.8	25.0	5.7	1.1	14.8	1.1

図2 ストレス等の原因





(3) 助けを求めることは恥ずかしいことか

悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことかと思うか聞いたところ、「そうは思わない」と答えた者の割合が52.4%となっており、「どちらかというそうは思わない」は19.4%となっている。一方、「そう思う」と答えた者の割合は5.0%、「どちらかというそう思う」は16.2%となっている。

地域別に見ると、西諸県地域で「そう思う」「どちらかというそう思う」と答えた者の割合が高く、日南・串間地域や都城・北諸県地域で「そうは思わない」と答えた者の割合が高くなっている。

性別に見ると、「そう思う」「どちらかというそう思う」と答えた者の割合は男性で高くなっている。一方、「そうは思わない」は女性で高くなっている。

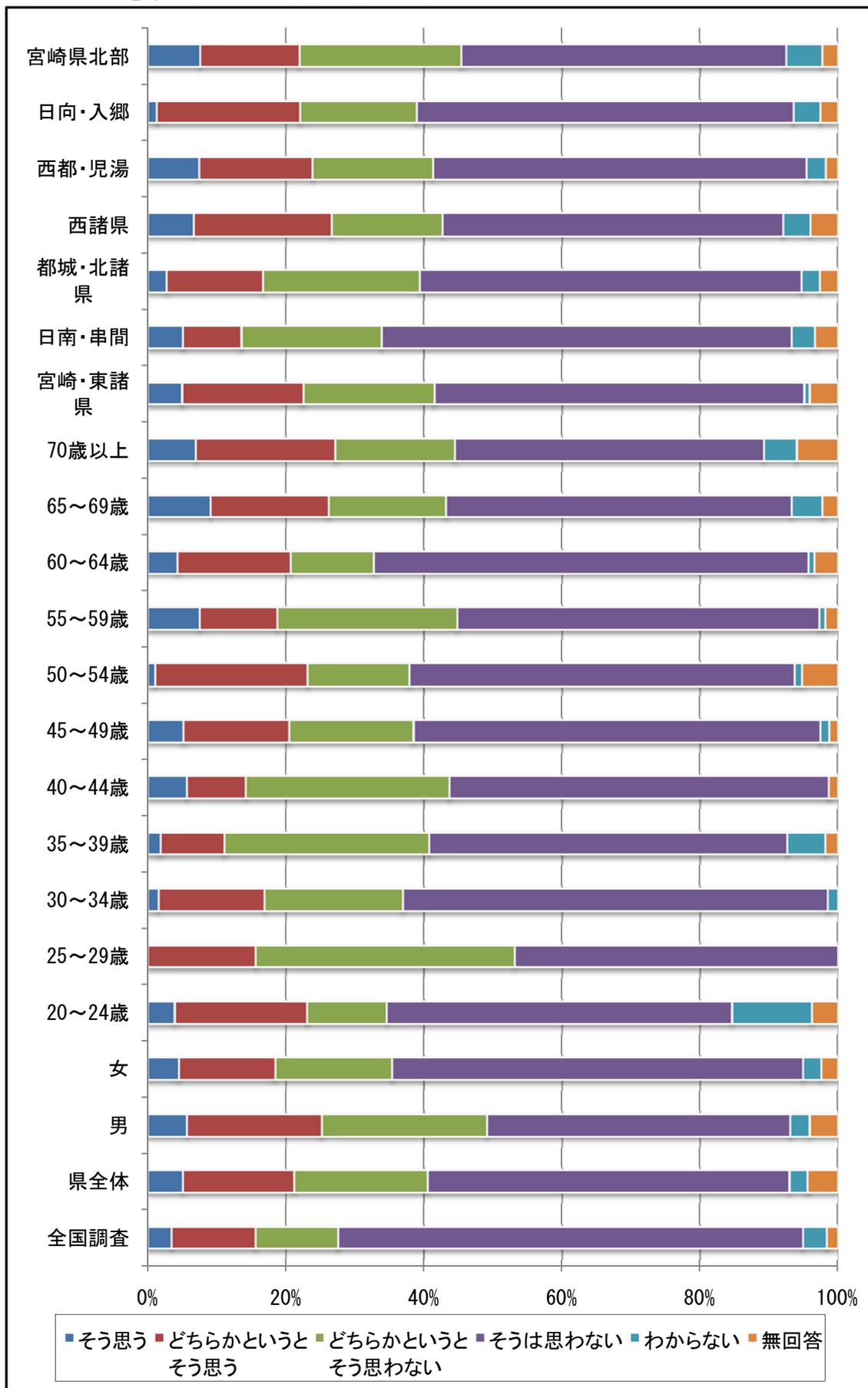
年齢別に見ると、「そうは思わない」と答えた者の割合は30歳代前半、40歳代後半で高くなっている。一方、「そう思う」は60歳代後半以上で他の年代に比べて高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県に大きな差異は見られない。

表3 助けを求めることは恥ずかしいことか

		回答者数	そう思う	どちらかというそう思う	どちらかというそう思わない	そうは思わない	わからない	無回答
全国調査		1,808	3.4	12.2	11.9	67.4	3.4	1.7
県全体		981	5.0	16.2	19.4	52.4	2.7	4.4
性別	男	389	5.7	19.5	23.9	44.0	2.8	4.1
	女	566	4.4	14.0	17.0	59.5	2.7	2.5
年代	20～24歳	26	3.8	19.2	11.5	50.0	11.5	3.8
	25～29歳	32	-	15.6	37.5	46.9	-	-
	30～34歳	65	1.5	15.4	20.0	61.5	1.5	-
	35～39歳	54	1.9	9.3	29.6	51.9	5.6	1.9
	40～44歳	71	5.6	8.5	29.6	54.9	-	1.4
	45～49歳	78	5.1	15.4	17.9	59.0	1.3	1.3
	50～54歳	95	1.1	22.1	14.7	55.8	1.1	5.3
	55～59歳	107	7.5	11.2	26.2	52.3	0.9	1.9
	60～64歳	116	4.3	16.4	12.1	62.9	0.9	3.4
	65～69歳	88	9.1	17.0	17.0	50.0	4.5	2.3
70歳以上	232	6.9	20.3	17.2	44.8	4.7	6.0	
地域	宮崎・東諸県	364	4.9	17.6	19.0	53.6	0.8	4.1
	日南・串間	59	5.1	8.5	20.3	59.3	3.4	3.4
	都城・北諸県	150	2.7	14.0	22.7	55.3	2.7	2.7
	西諸県	75	6.7	20.0	16.0	49.3	4.0	4.0
	西都・児湯	109	7.3	16.5	17.4	54.1	2.8	1.8
	日向・入郷	77	1.3	20.8	16.9	54.5	3.9	2.6
	宮崎県北部	132	7.6	14.4	23.5	47.0	5.3	2.3

図3 助けを求めることは恥ずかしいことか



(4) ストレス等の解消方法

日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことを聞いたところ、「人と話をする」を挙げた者の割合が45.1%と最も高く、以下、「テレビや映画を見たり、ラジオを聞いたりする」(33.9%)、「買い物」(29.5%)、「寝る」(24.3%)、「食べる」(24.1%)、「お酒を飲む」(22.3%)などの順になっている。

地域別に見ると、「食べる」を挙げた者の割合は宮崎・東諸県地域で高くなっている。

性別に見ると、「人と話をする」「買い物」「食べる」を挙げた者の割合は女性で、「お酒を飲む」「スポーツ」「たばこを吸う」「ギャンブル・勝負ごとをする」は男性で高くなっている。

年齢別に見ると、「人と話をする」を挙げた者の割合は30歳代後半で、「買い物」「食べる」「寝る」「音楽」は20歳代で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県では「寝る」「食べる」と答えた者の割合が低くなっている。

表4 ストレス等の解消方法（その1）

	回答者数	人と話をする	テレビや映画を見たり、ラジオを聞いたりする	買い物	寝る	食べる	お酒を飲む	スポーツ	
全国調査	1,808	49.3	37.4	36.9	35.6	33.4	29.0	23.2	
県全体	981	45.1	33.9	29.5	24.3	24.1	22.3	20.0	
性別	男	389	25.2	33.7	13.4	25.2	12.6	37.8	30.3
	女	566	59.4	34.5	40.8	24.6	32.3	12.2	13.1
年代	20～24歳	26	46.2	19.2	50.0	50.0	50.0	19.2	26.9
	25～29歳	32	43.8	34.4	59.4	46.9	46.9	46.9	34.4
	30～34歳	65	55.4	36.9	44.6	38.5	44.6	35.4	16.9
	35～39歳	54	57.4	33.3	44.4	40.7	46.3	29.6	16.7
	40～44歳	71	56.3	36.6	32.4	35.2	36.6	26.8	16.9
	45～49歳	78	48.7	38.5	32.1	25.6	32.1	32.1	20.5
	50～54歳	95	48.4	41.1	40.0	29.5	35.8	24.2	22.1
	55～59歳	107	45.8	34.6	31.8	23.4	21.5	23.4	20.6
	60～64歳	116	40.5	25.9	18.1	16.4	6.9	25.0	23.3
	65～69歳	88	36.4	33.0	19.3	15.9	15.9	12.5	26.1
70歳以上	232	40.1	33.2	18.5	12.9	8.6	10.8	14.7	
地域	宮崎・東諸県	364	49.5	36.0	31.9	28.3	28.6	24.2	23.1
	日南・串間	59	45.8	22.0	32.2	20.3	27.1	20.3	13.6
	都城・北諸県	150	38.7	33.3	32.0	24.7	20.0	20.7	20.7
	西諸県	75	34.7	34.7	26.7	17.3	22.7	22.7	22.7
	西都・児湯	109	41.3	32.1	29.4	23.9	26.6	22.0	20.2
	日向・入郷	77	46.8	27.3	29.9	16.9	19.5	18.2	15.6
	宮崎県北部	132	50.0	37.9	21.2	25.0	16.7	22.7	15.2

表4 ストレス等の解消方法（その2）

		回答者数	旅行やドライブ	音楽（カラオケを含む）	たばこを吸う	パチンコなどのギャンブル・勝負事をする	その他	特になし	無回答
全国調査		1,808	24.2	24.4	13.3	7.5	11.0	4.1	1.8
県全体		981	19.4	17.4	9.3	7.4	11.2	6.2	1.9
性別	男	389	21.3	13.9	14.9	12.1	12.6	6.7	2.1
	女	566	18.0	20.1	5.7	4.2	10.6	5.7	1.4
年代	20～24歳	26	23.1	42.3	7.7	-	-	3.8	-
	25～29歳	32	34.4	40.6	15.6	6.3	12.5	-	-
	30～34歳	65	21.5	16.9	10.8	10.8	7.7	1.5	-
	35～39歳	54	27.8	24.1	18.5	11.1	13.0	1.9	-
	40～44歳	71	31.0	23.9	12.7	4.2	8.5	2.8	-
	45～49歳	78	23.1	14.1	17.9	10.3	12.8	1.3	-
	50～54歳	95	16.8	11.6	5.3	13.7	9.5	4.2	-
	55～59歳	107	18.7	15.9	9.3	9.3	10.3	5.6	2.8
	60～64歳	116	21.6	13.8	12.1	9.5	14.7	9.5	1.7
	65～69歳	88	10.2	23.9	3.4	5.7	8.0	8.0	3.4
70歳以上	232	12.5	11.6	4.7	2.6	14.2	11.2	4.3	
地域	宮崎・東諸県	364	20.3	21.7	9.9	5.8	11.5	4.7	2.2
	日南・串間	59	16.9	23.7	6.8	10.2	8.5	5.1	-
	都城・北諸県	150	19.3	14.0	10.7	9.3	11.3	8.0	2.0
	西諸県	75	22.7	13.3	2.7	5.3	10.7	9.3	2.7
	西都・児湯	109	11.0	10.1	8.3	5.5	11.0	8.3	1.8
	日向・入郷	77	22.1	16.9	11.7	11.7	14.3	6.5	1.3
	宮崎県北部	132	20.5	14.4	10.6	9.1	10.6	5.3	1.5

図4 ストレス等の解消方法（その1）

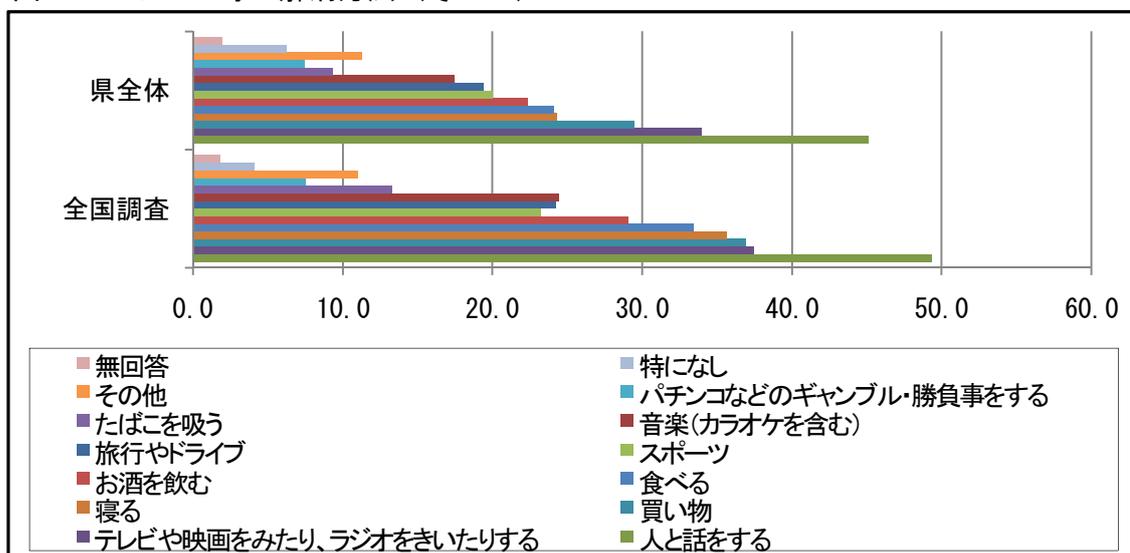


図4 ストレス等の解消方法（その2）

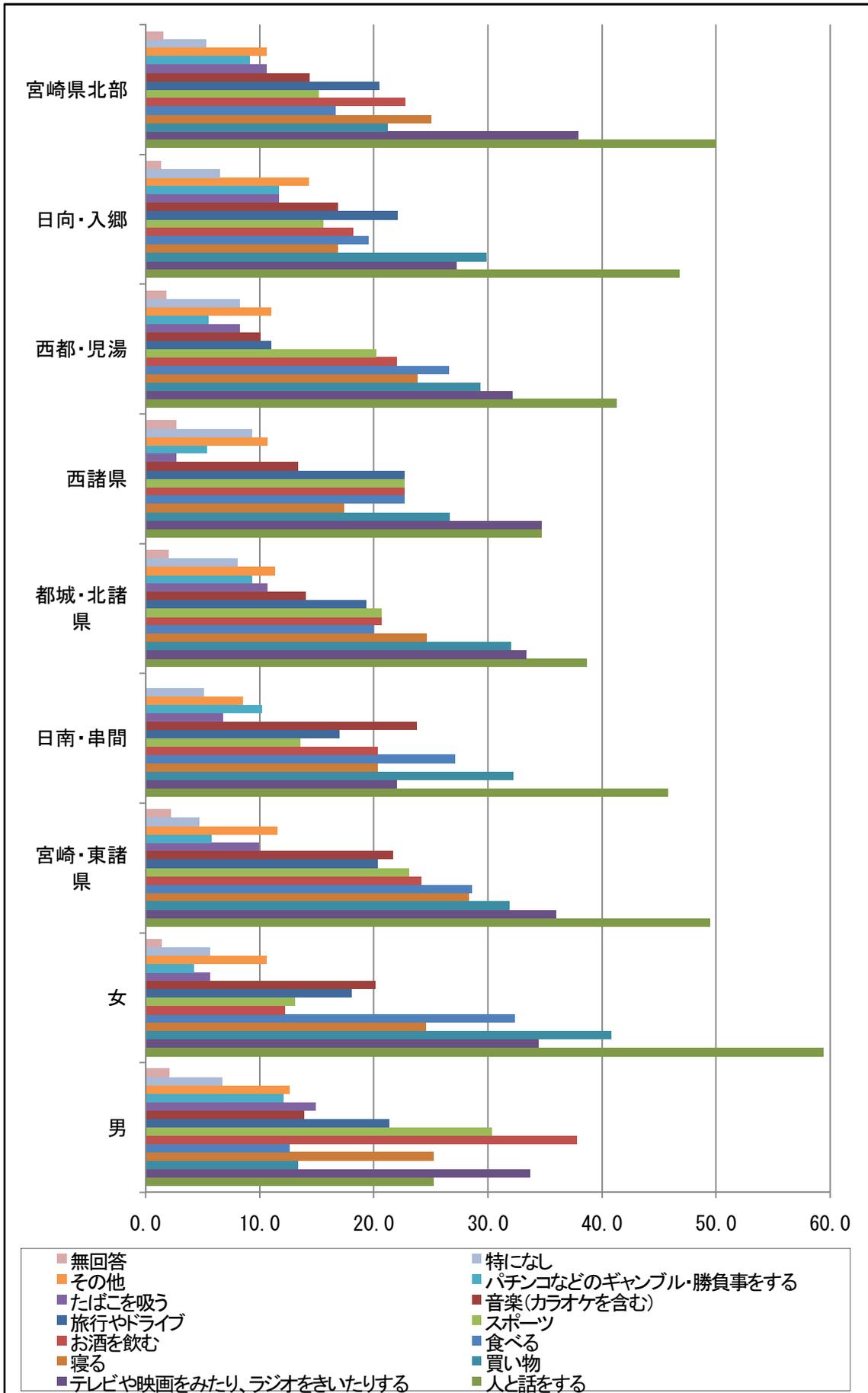
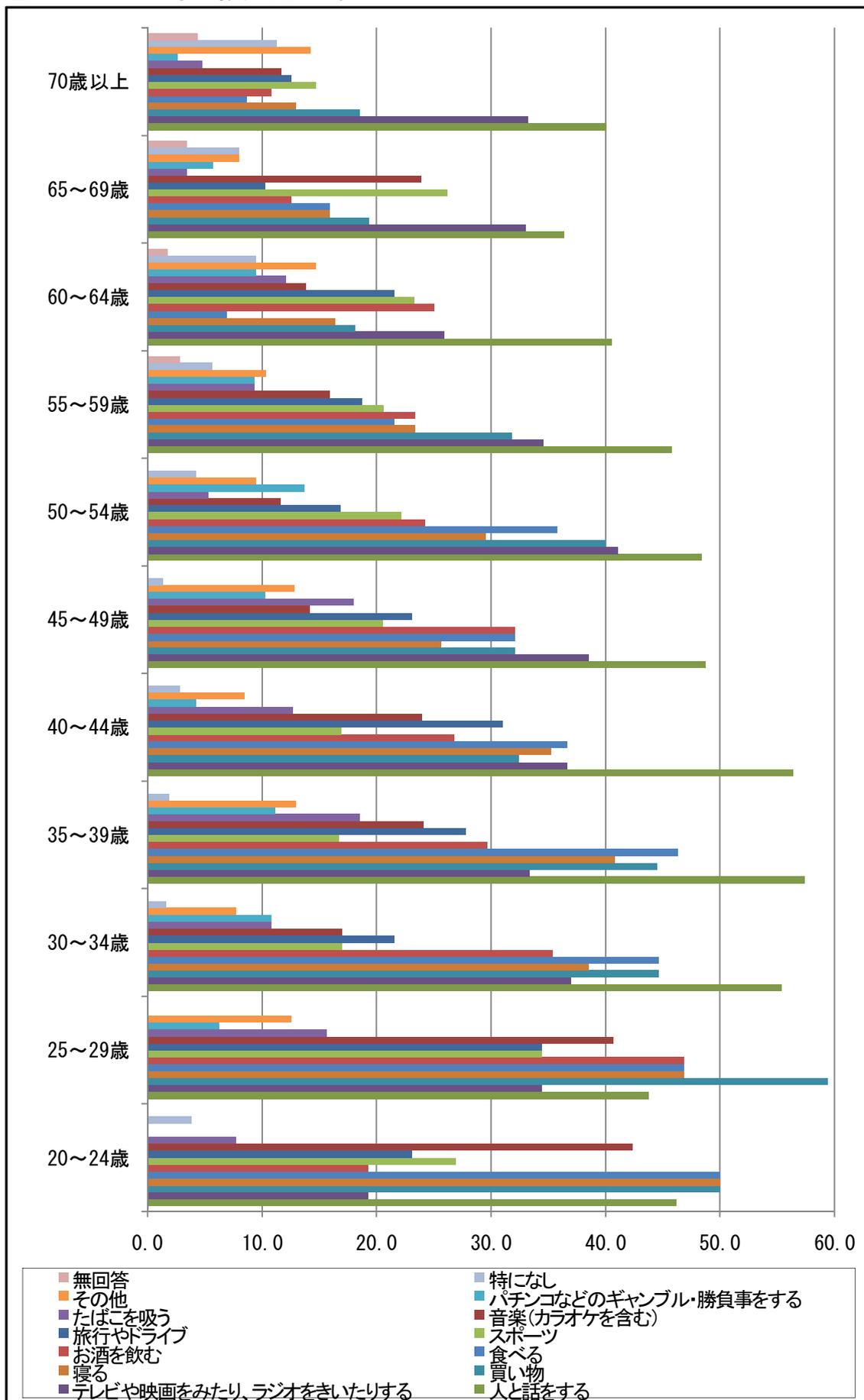


図4 ストレス等の解消方法（その3）



(5) ストレス等の頻度

過去30日の間に、神経過敏などの6つのことがらをどれくらいの頻度であったかを聞いたところ、「いつも」、「たいてい」を答えた者の割合が最も高かったのは「神経過敏に感じた」（いつも3.4%+たいてい4.0%）となっており、以下、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた」（いつも1.8%+たいてい3.5%）、「自分は価値のない人間だと感じた」（いつも2.4%+たいてい2.5%）、「何をするのも骨折りだと感じた」（いつも1.9%+たいてい3.0%）、「そわそわ、落ち着かなく感じた」（いつも1.7%+たいてい2.0%）、「絶望的だと感じた」（いつも1.3%+たいてい2.3%）の順となっている。

なお、「まったくない」を答えた者の割合は、「絶望的だと感じた」が55.4%で最も高く、以下、「自分は価値のない人間だと感じた」（52.3%）、「そわそわ、落ち着かなく感じた」（41.0%）、「何をするのも骨折りだと感じた」（41.0%）、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた」（37.5%）、「神経過敏に感じた」（31.5%）の順となっている。

性別に見ると、「神経過敏に感じた」では、女性で「いつも」を答えた者の割合が高くなっている。

年齢別に見ると、「神経過敏に感じた」「そわそわ、落ち着かなく感じた」では「いつも」「たいてい」を答えた者の割合が20歳代後半で高く、「絶望的だと感じた」「そわそわ、落ち着かなく感じた」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた」「自分は価値のない人間だと感じた」では「いつも」「たいてい」を答えた者の割合が20歳代前半で高く、「何をするのも骨折りだと感じた」では「いつも」「たいてい」を答えた者の割合が30歳代後半で高くなっている。なお、いずれのことからも70歳以上では無回答が40%を超えている。

内閣府による全国調査と比べると、本県ではいずれの問いに対しても、「全くない」と答えた者の割合が低くなっている。

表5-1 神経過敏に感じた

		回答者数	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	全くない	無回答
全国調査		1,808	3.0	3.5	16.9	29.8	40.5	6.3
県全体		981	3.4	4.0	19.6	25.2	31.5	16.4
性別	男	389	2.3	3.1	18.8	25.7	34.4	15.7
	女	566	4.1	4.8	20.5	25.4	29.9	15.4
年代	20～24歳	26	-	3.8	26.9	23.1	42.3	3.8
	25～29歳	32	9.4	6.3	34.4	21.9	25.0	3.1
	30～34歳	65	4.6	6.2	32.3	24.6	30.8	1.5
	35～39歳	54	5.6	5.6	24.1	25.9	35.2	3.7
	40～44歳	71	5.6	8.5	12.7	45.1	25.4	2.8
	45～49歳	78	3.8	7.7	17.9	37.2	29.5	3.8
	50～54歳	95	2.1	5.3	25.3	24.2	38.9	4.2
	55～59歳	107	3.7	6.5	18.7	25.2	35.5	10.3
	60～64歳	116	2.6	0.9	21.6	21.6	37.9	15.5
	65～69歳	88	2.3	3.4	14.8	26.1	31.8	21.6
	70歳以上	232	2.2	0.4	14.2	18.5	24.1	40.5
地域	宮崎・東諸県	364	3.6	3.0	19.5	27.5	31.9	14.6
	日南・串間	59	6.8	5.1	22.0	20.3	28.8	16.9
	都城・北諸県	150	2.0	5.3	22.0	19.3	34.0	17.3
	西諸県	75	2.7	9.3	14.7	25.3	32.0	16.0
	西都・児湯	109	4.6	1.8	22.0	25.7	30.3	15.6
	日向・入郷	77	3.9	3.9	16.9	27.3	27.3	20.8
	宮崎県北部	132	2.3	3.8	18.9	27.3	32.6	15.2

図5-1 神経過敏に感じた

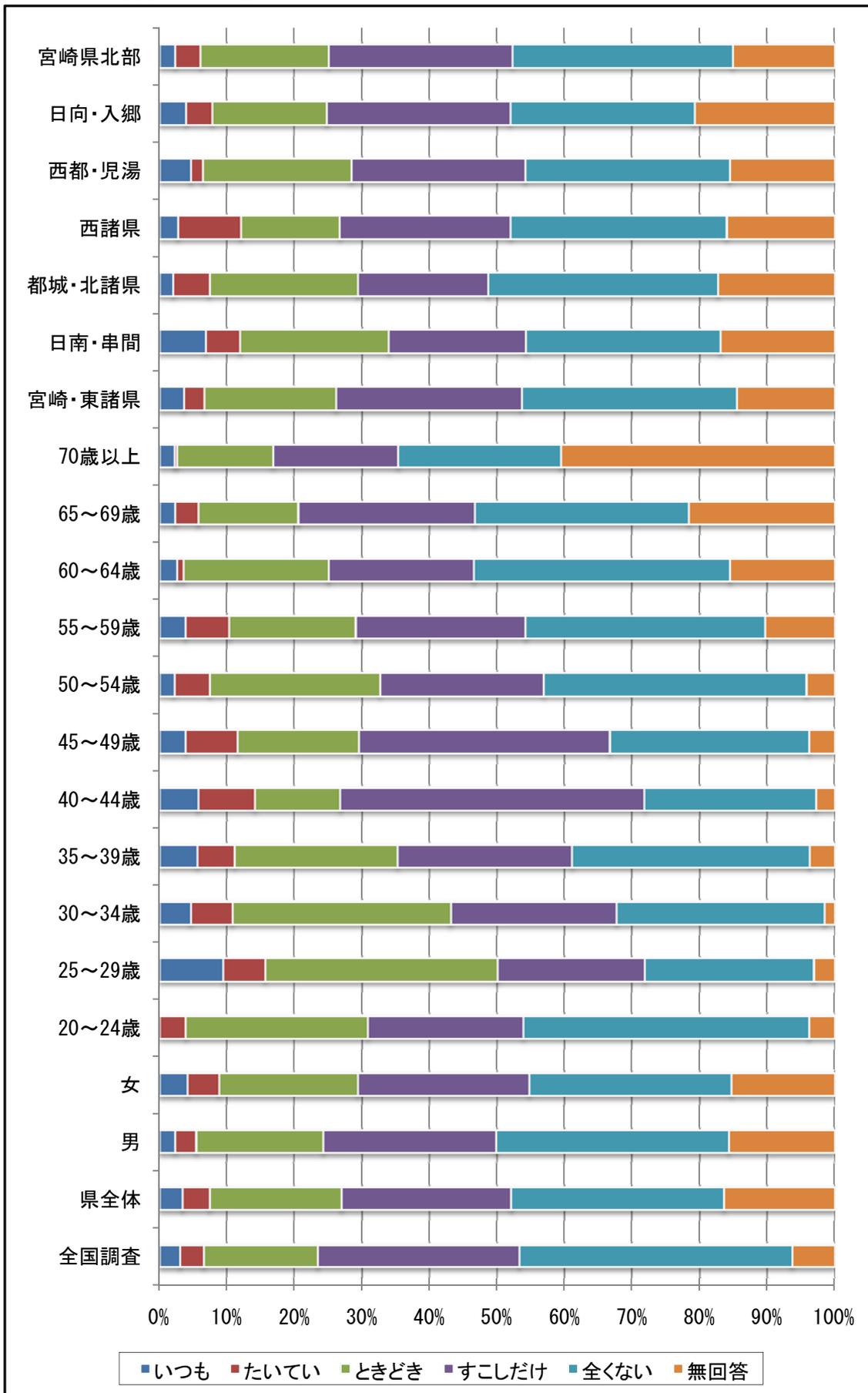


表5-2 絶望的だと感じた

		回答者数	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	全くない	無回答
全国調査		1,808	1.1	1.4	6.0	14.0	70.4	7.0
県全体		981	1.3	2.3	8.6	14.2	55.4	18.2
性別	男	389	1.3	2.3	7.2	13.4	57.8	18.0
	女	566	1.4	2.5	9.5	15.0	54.6	17.0
年代	20～24歳	26	3.8	3.8	15.4	26.9	46.2	3.8
	25～29歳	32	3.1	3.1	15.6	18.8	59.4	-
	30～34歳	65	-	1.5	12.3	16.9	69.2	-
	35～39歳	54	3.7	-	11.1	20.4	61.1	3.7
	40～44歳	71	1.4	5.6	8.5	9.9	73.2	1.4
	45～49歳	78	2.6	2.6	12.8	23.1	55.1	3.8
	50～54歳	95	-	3.2	10.5	15.8	65.3	5.3
	55～59歳	107	1.9	5.6	6.5	16.8	59.8	9.3
	60～64歳	116	0.9	0.9	5.2	15.5	60.3	17.2
	65～69歳	88	1.1	1.1	8.0	11.4	54.5	23.9
70歳以上	232	0.9	1.3	6.0	6.9	37.5	47.4	
地域	宮崎・東諸県	364	1.6	2.7	8.2	13.7	58.0	15.7
	日南・串間	59	-	3.4	11.9	16.9	47.5	20.3
	都城・北諸県	150	1.3	2.0	8.7	16.0	54.0	18.0
	西諸県	75	-	-	10.7	10.7	56.0	22.7
	西都・児湯	109	0.9	2.8	4.6	13.8	56.9	21.1
	日向・入郷	77	2.6	1.3	15.6	18.2	45.5	16.9
	宮崎県北部	132	1.5	3.0	6.8	12.9	59.1	16.7

図5-2 絶望的だと感じた

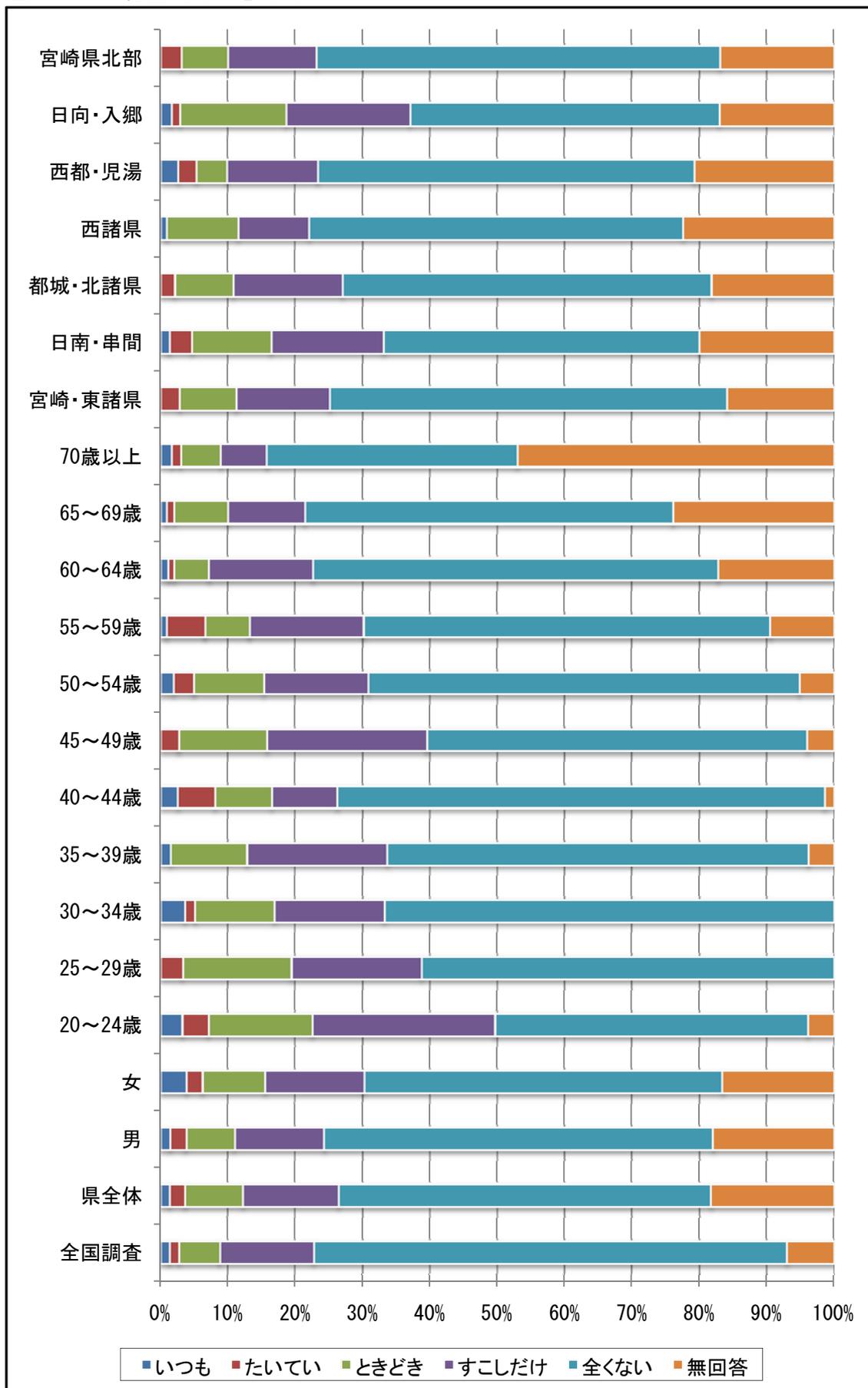


表5-3 そわそわ、落ち着かなく感じた

		回答者数	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	全くない	無回答
全国調査		1,808	1.2	2.3	12.3	26.7	50.7	6.9
県全体		981	1.7	2.0	10.4	24.0	42.8	19.1
性別	男	389	1.3	1.8	10.0	27.0	41.9	18.0
	女	566	2.1	2.3	10.8	21.9	44.3	18.6
年代	20～24歳	26	7.7	3.8	19.2	23.1	38.5	7.7
	25～29歳	32	6.3	6.3	18.8	21.9	40.6	6.3
	30～34歳	65	-	1.5	24.6	26.2	44.6	3.1
	35～39歳	54	3.7	3.7	11.1	31.5	44.4	5.6
	40～44歳	71	4.2	2.8	4.2	40.8	43.7	4.2
	45～49歳	78	2.6	5.1	19.2	29.5	41.0	2.6
	50～54歳	95	-	1.1	10.5	34.7	50.5	3.2
	55～59歳	107	0.9	4.7	9.3	27.1	47.7	10.3
	60～64歳	116	-	0.9	3.4	25.0	51.7	19.0
	65～69歳	88	3.4	1.1	9.1	15.9	47.7	22.7
	70歳以上	232	0.9	-	7.8	11.6	31.9	47.8
地域	宮崎・東諸県	364	1.6	1.9	11.0	25.8	44.0	15.7
	日南・串間	59	3.4	1.7	11.9	20.3	37.3	25.4
	都城・北諸県	150	1.3	3.3	7.3	26.7	43.3	18.0
	西諸県	75	-	1.3	13.3	17.3	46.7	21.3
	西都・児湯	109	2.8	2.8	6.4	24.8	42.2	21.1
	日向・入郷	77	2.6	1.3	11.7	27.3	36.4	20.8
	宮崎県北部	132	1.5	1.5	12.9	19.7	45.5	18.9

図5-3 そわそわ、落ち着かなく感じた

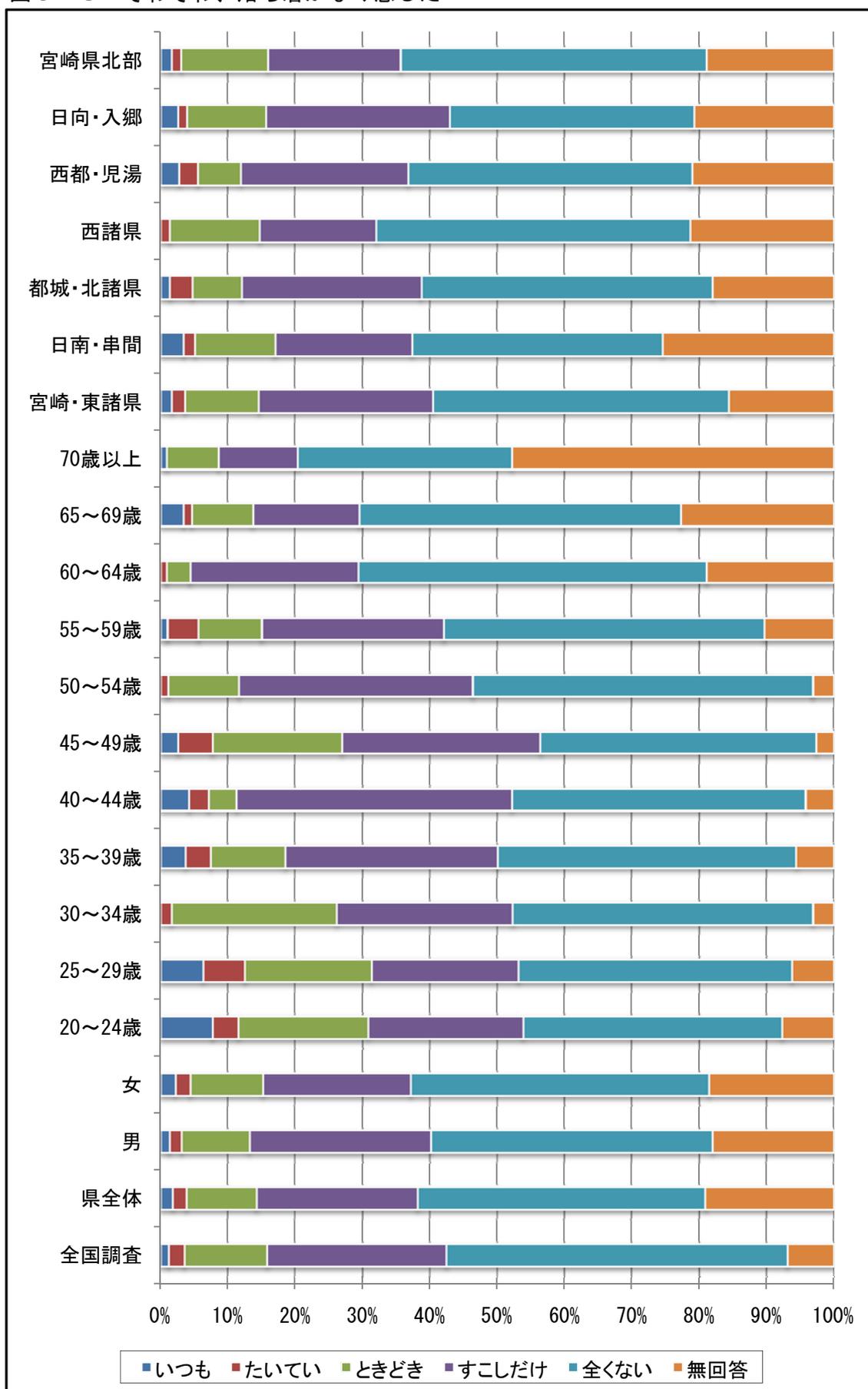


表5-4 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じた

		回答者数	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	全くない	無回答
全国調査		1,808	1.6	2.9	11.7	28.6	48.9	6.3
県全体		981	1.8	3.5	14.9	25.5	37.5	16.8
性別	男	389	2.1	2.3	12.9	24.2	42.2	16.5
	女	566	1.8	4.4	16.8	26.7	34.6	15.7
年代	20～24歳	26	3.8	11.5	23.1	30.8	26.9	3.8
	25～29歳	32	6.3	6.3	18.8	37.5	28.1	3.1
	30～34歳	65	-	-	29.2	35.4	35.4	-
	35～39歳	54	3.7	7.4	16.7	40.7	29.6	1.9
	40～44歳	71	4.2	4.2	15.5	32.4	39.4	4.2
	45～49歳	78	2.6	7.7	19.2	37.2	30.8	2.6
	50～54歳	95	2.1	3.2	11.6	26.3	51.6	5.3
	55～59歳	107	0.9	5.6	16.8	26.2	43.0	7.5
	60～64歳	116	-	1.7	16.4	25.0	41.4	15.5
	65～69歳	88	2.3	2.3	12.5	19.3	44.3	19.3
	70歳以上	232	1.3	1.3	8.6	12.9	31.0	44.8
地域	宮崎・東諸県	364	1.9	4.4	14.8	27.2	38.2	13.5
	日南・串間	59	1.7	1.7	20.3	25.4	32.2	18.6
	都城・北諸県	150	1.3	3.3	12.7	27.3	38.7	16.7
	西諸県	75	-	2.7	14.7	25.3	37.3	20.0
	西都・児湯	109	2.8	0.9	18.3	19.3	38.5	20.2
	日向・入郷	77	5.2	2.6	14.3	27.3	31.2	19.5
	宮崎県北部	132	0.8	5.3	14.4	23.5	40.2	15.9

図5-4 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じた

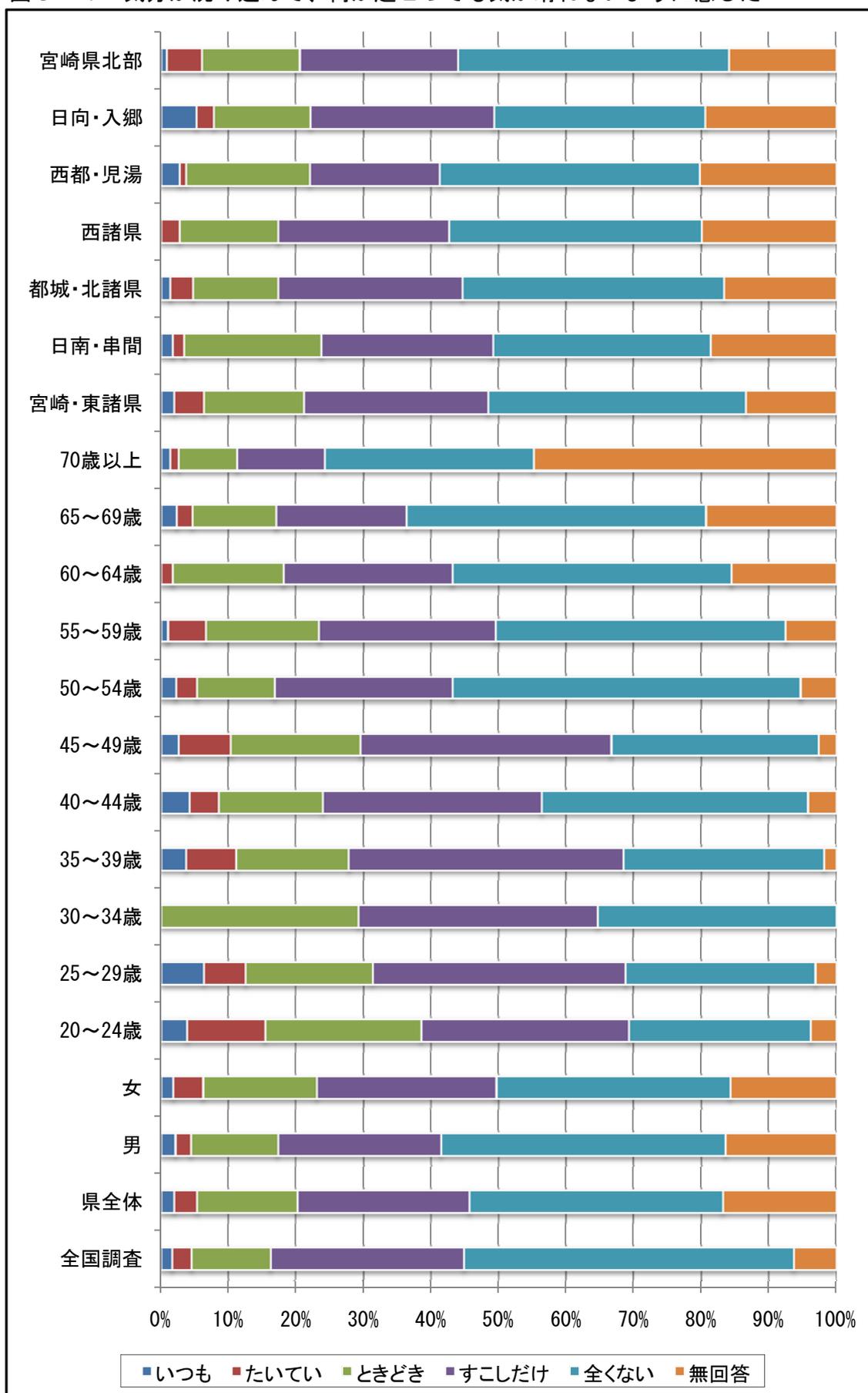


表5-5 何をするのも骨折りだと感じた

		回答者数	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	全くない	無回答
全国調査		1,808	1.7	2.8	10.7	28.2	49.9	6.8
県全体		981	1.9	3.0	11.5	25.4	41.0	17.2
性別	男	389	2.1	1.8	10.0	26.2	43.2	16.7
	女	566	1.9	3.9	13.1	25.1	39.9	16.1
年代	20～24歳	26	3.8	7.7	19.2	26.9	38.5	3.8
	25～29歳	32	3.1	3.1	21.9	25.0	43.8	3.1
	30～34歳	65	-	1.5	15.4	30.8	50.8	1.5
	35～39歳	54	3.7	11.1	14.8	31.5	37.0	1.9
	40～44歳	71	2.8	5.6	7.0	33.8	47.9	2.8
	45～49歳	78	5.1	1.3	21.8	30.8	38.5	2.6
	50～54歳	95	-	3.2	13.7	28.4	48.4	6.3
	55～59歳	107	1.9	1.9	12.1	27.1	46.7	10.3
	60～64歳	116	-	0.9	13.8	23.3	47.4	14.7
	65～69歳	88	1.1	3.4	6.8	25.0	42.0	21.6
70歳以上	232	2.6	2.2	5.6	17.2	28.4	44.0	
地域	宮崎・東諸県	364	2.2	3.6	10.4	25.3	44.2	14.3
	日南・串間	59	-	5.1	10.2	30.5	32.2	22.0
	都城・北諸県	150	1.3	3.3	14.7	16.7	46.0	18.0
	西諸県	75	-	5.3	13.3	22.7	38.7	20.0
	西都・児湯	109	4.6	0.9	9.2	32.1	35.8	17.4
	日向・入郷	77	1.3	1.3	11.7	28.6	37.7	19.5
	宮崎県北部	132	2.3	1.5	13.6	28.0	38.6	15.9

図5-5 何をするのも骨折りだと感じた

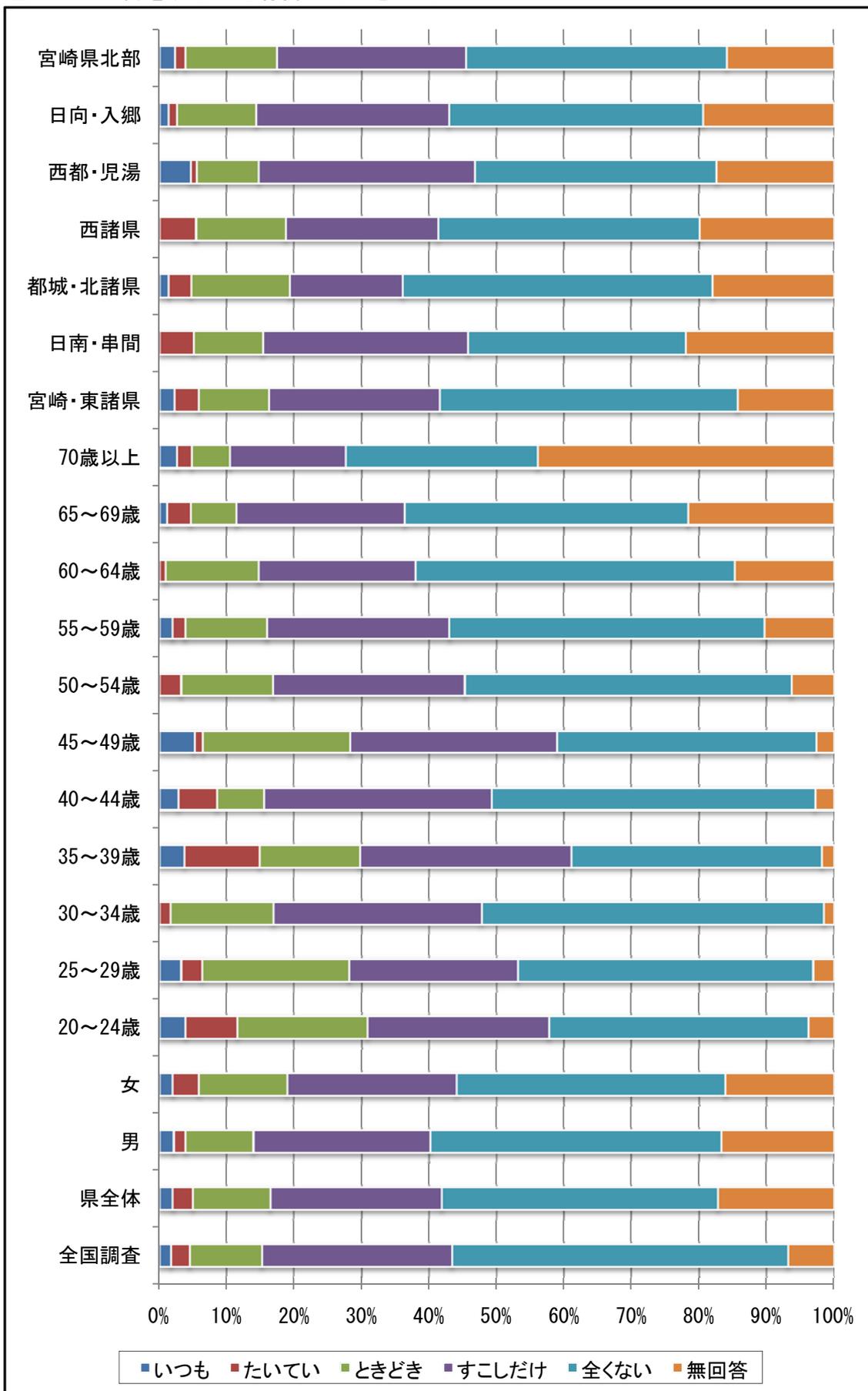
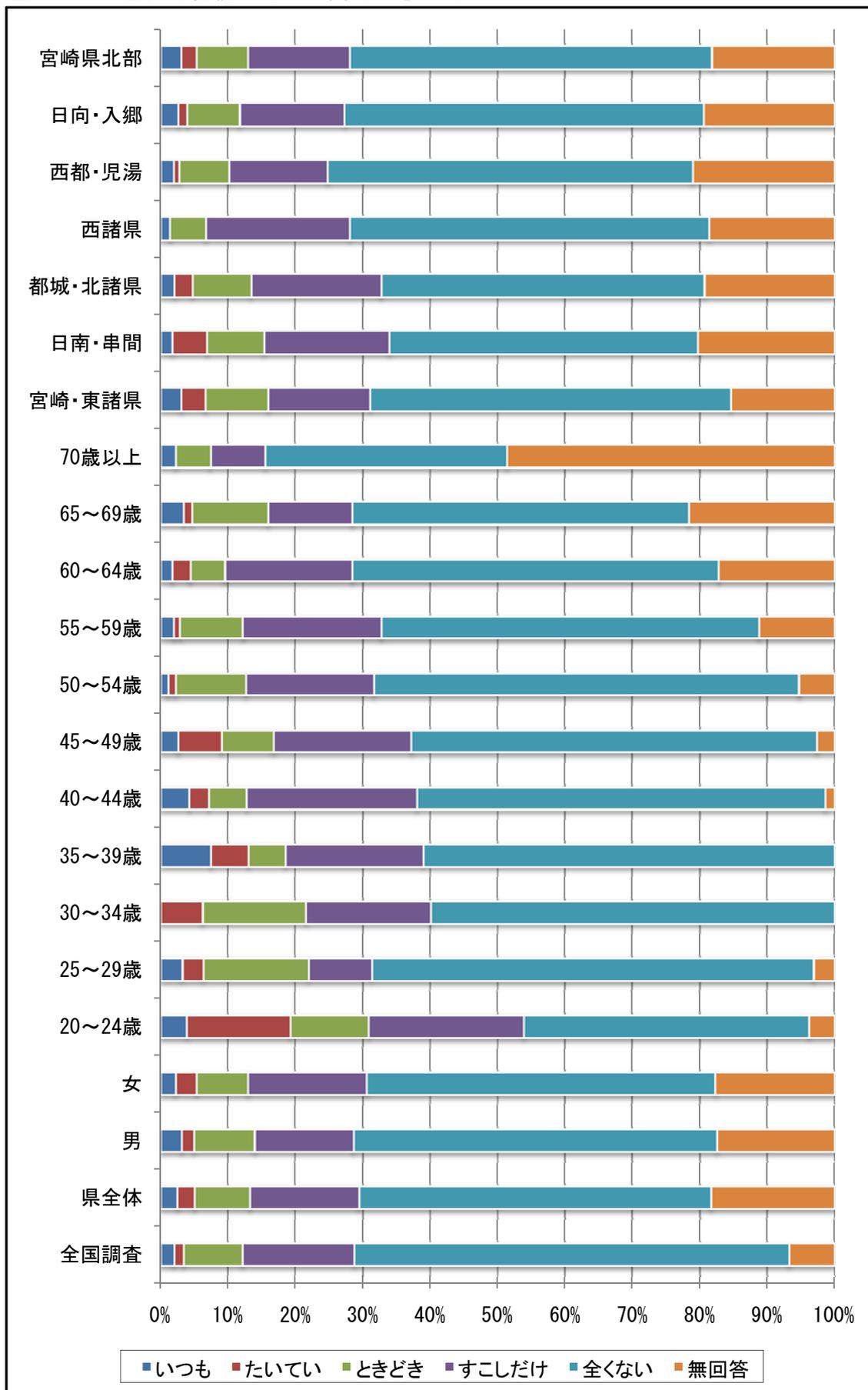


表5-6 自分は価値のない人間だと感じた

		回答者数	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	全くない	無回答
全国調査		1,808	2.0	1.4	8.7	16.6	64.6	6.7
県全体		981	2.4	2.5	8.2	16.2	52.3	18.3
性別	男	389	3.1	1.8	9.0	14.7	54.0	17.5
	女	566	2.1	3.2	7.6	17.7	51.8	17.7
年代	20～24歳	26	3.8	15.4	11.5	23.1	42.3	3.8
	25～29歳	32	3.1	3.1	15.6	9.4	65.6	3.1
	30～34歳	65	-	6.2	15.4	18.5	60.0	-
	35～39歳	54	7.4	5.6	5.6	20.4	61.1	-
	40～44歳	71	4.2	2.8	5.6	25.4	60.6	1.4
	45～49歳	78	2.6	6.4	7.7	20.5	60.3	2.6
	50～54歳	95	1.1	1.1	10.5	18.9	63.2	5.3
	55～59歳	107	1.9	0.9	9.3	20.6	56.1	11.2
	60～64歳	116	1.7	2.6	5.2	19.0	54.3	17.2
	65～69歳	88	3.4	1.1	11.4	12.5	50.0	21.6
70歳以上	232	2.2	-	5.2	8.2	35.8	48.7	
地域	宮崎・東諸県	364	3.0	3.6	9.3	15.1	53.6	15.4
	日南・串間	59	1.7	5.1	8.5	18.6	45.8	20.3
	都城・北諸県	150	2.0	2.7	8.7	19.3	48.0	19.3
	西諸県	75	1.3	-	5.3	21.3	53.3	18.7
	西都・児湯	109	1.8	0.9	7.3	14.7	54.1	21.1
	日向・入郷	77	2.6	1.3	7.8	15.6	53.2	19.5
	宮崎県北部	132	3.0	2.3	7.6	15.2	53.8	18.2

図5-6 自分は価値のない人間だと感じた



※K6の結果

K6とは、心の健康を崩されているかどうかの目安として開発された6項目の質問のことであり、選択肢を5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））として、これを採点し、その合計得点が9点以上の場合には、心の健康を崩されている可能性が高いとされている。

6項目の質問からK6を算出したところ、次のような結果となった。なお、得点は6項目の質問全てに回答がある場合のみ算出している。

得点が9点以上となった者の割合は13.4%、8点未満は65.0%、無回答があるため算出できなかった者は21.6%となっている。

地域別に見ると、9点以上となった者の割合は、日向・入郷地域（16.9%）で高くなっている。

性別には大きな差異は見られない。

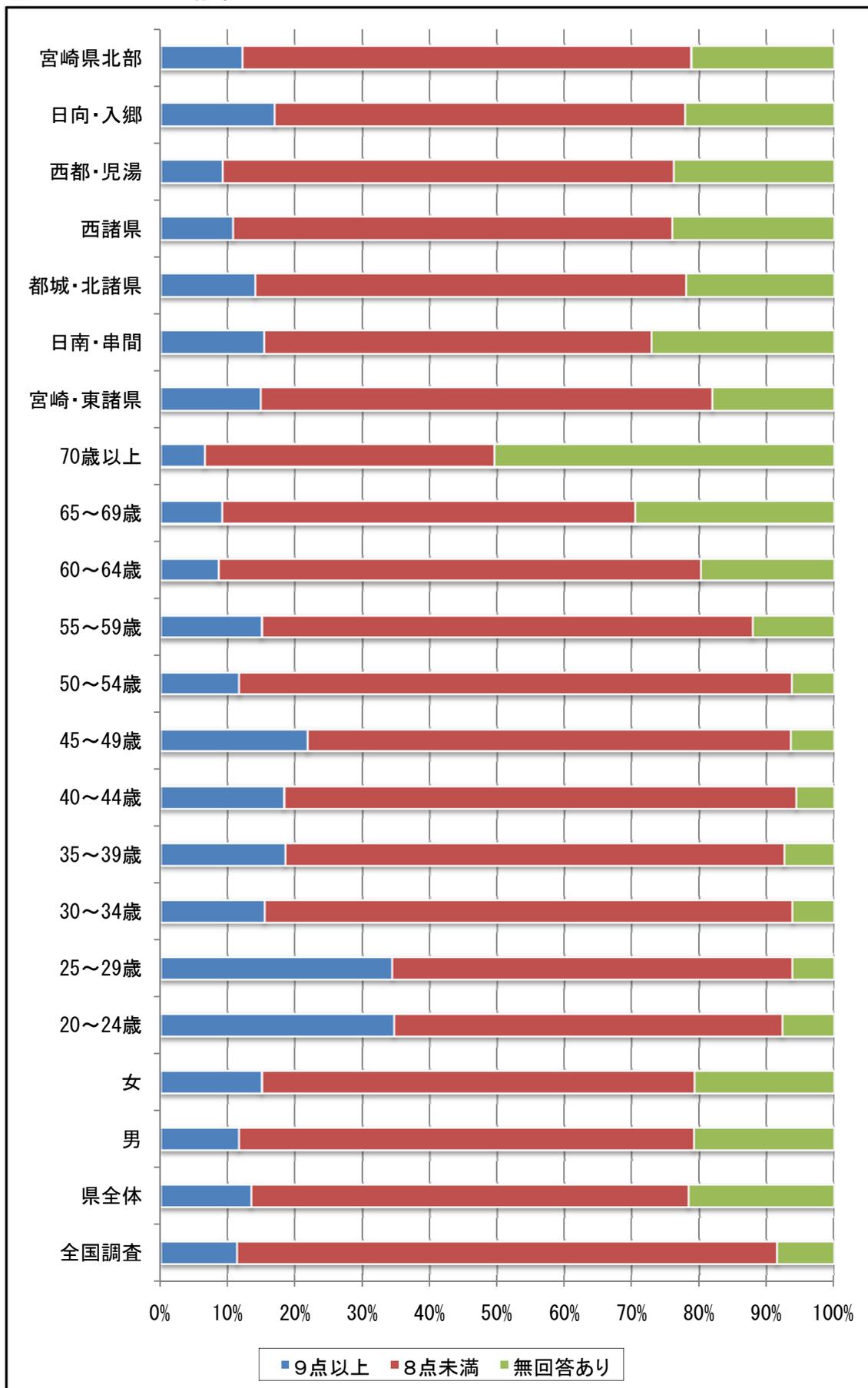
年齢別に見ると、20歳代（34.5%）で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べて、本県では9点以上となった者の割合に大きな差異はない。

表5-7 K6の結果

		回答者数	9点以上	8点未満	無回答あり
全国調査		1,808	11.3	80.2	8.5
県全体		981	13.4	65.0	21.6
性別	男	389	11.6	67.6	20.8
	女	566	15.0	64.3	20.7
年代	20～24歳	26	34.6	57.7	7.7
	25～29歳	32	34.4	59.4	6.3
	30～34歳	65	15.4	78.5	6.2
	35～39歳	54	18.5	74.1	7.4
	40～44歳	71	18.3	76.1	5.6
	45～49歳	78	21.8	71.8	6.4
	50～54歳	95	11.6	82.1	6.3
	55～59歳	107	15.0	72.9	12.1
	60～64歳	116	8.6	71.6	19.8
	65～69歳	88	9.1	61.4	29.5
70歳以上	232	6.5	43.1	50.4	
地域	宮崎・東諸県	364	14.8	67.0	18.1
	日南・串間	59	15.3	57.6	27.1
	都城・北諸県	150	14.0	64.0	22.0
	西諸県	75	10.7	65.3	24.0
	西都・児湯	109	9.2	67.0	23.9
	日向・入郷	77	16.9	61.0	22.1
	宮崎県北部	132	12.1	66.7	21.2

図5-7 K6の結果



(6) 不眠が2週間以上続いたら、医療機関を受診するか

仮によく眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診するか聞いたところ、「受診しない」を答えた者の割合が36.6%となっている。受診すると答えた者は、「精神科以外のかかりつけの医師を受診する」が35.4%、「精神科などの専門の医療機関を受診する」が21.0%となっている。

性別には大きな差異は見られない。

地域別に見ると、宮崎・東諸県地域や西諸県地域、日向・入郷地域、宮崎県北部地域で「受診しない」を答えた者の割合が高くなっている。一方、都城・北諸県地域では「精神科以外のかかりつけの医師を受診する」を答えた者の割合が高くなっている。

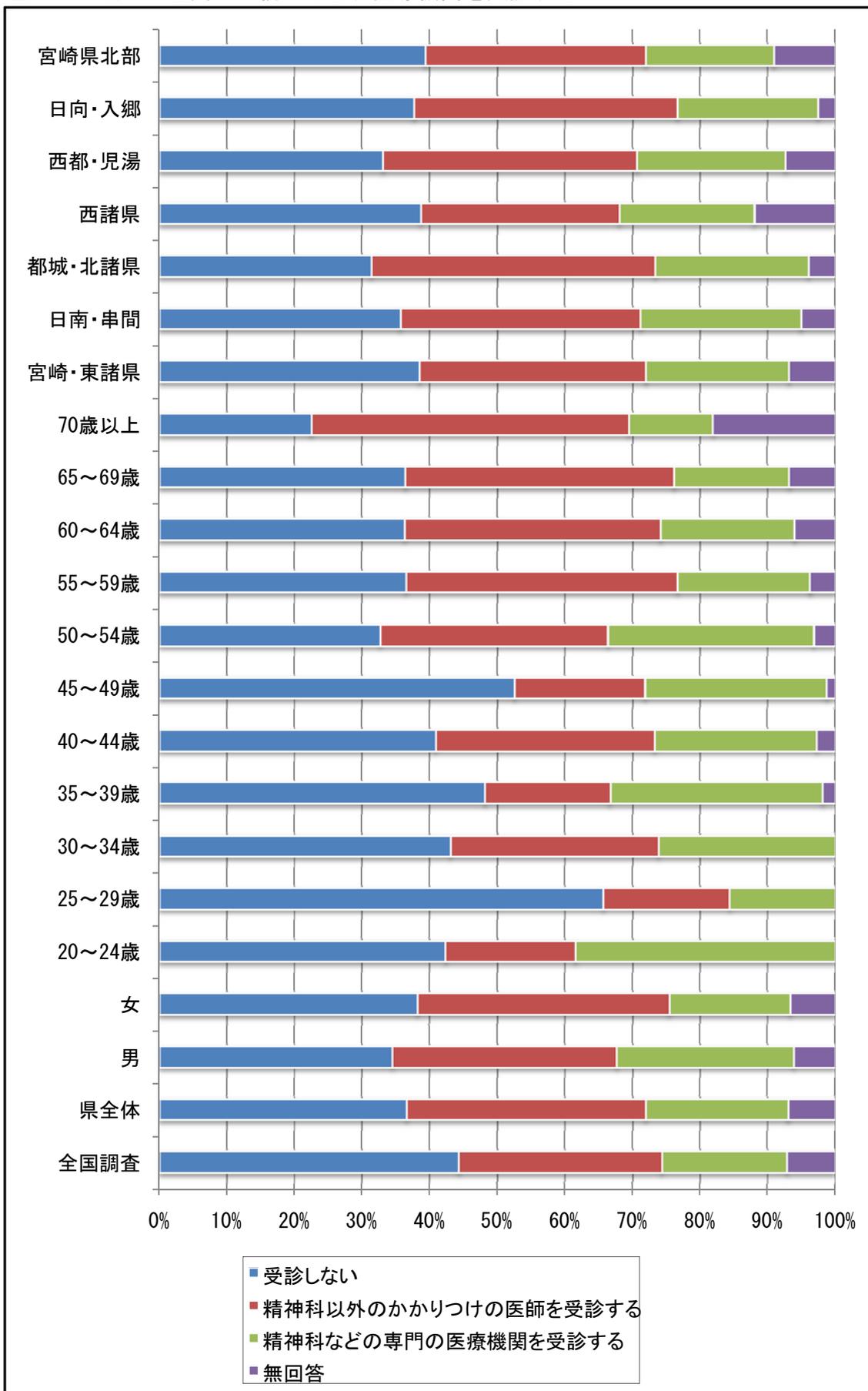
年齢別に見ると、「受診しない」を答えた者の割合は、若年層が高くなっている。また、「精神科以外のかかりつけの医師を受診する」は50歳代後半以上で、「精神科などの専門の医療機関を受診する」は50歳代前半以下で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県に大きな差異は見られない。

表6 不眠が2週間以上続いたら、医療機関を受診するか

		回答者数	受診しない	り精神科以外のかかりつけの医師を受診する	の精神科などの専門の医療機関を受診する	無回答
全国調査		1,808	44.3	30.0	18.5	7.2
県全体		981	36.6	35.4	21.0	7.0
性別	男	389	34.4	33.2	26.2	6.2
	女	566	38.2	37.3	17.8	6.7
年代	20～24歳	26	42.3	19.2	38.5	—
	25～29歳	32	65.6	18.8	15.6	—
	30～34歳	65	43.1	30.8	26.2	—
	35～39歳	54	48.1	18.5	31.5	1.9
	40～44歳	71	40.8	32.4	23.9	2.8
	45～49歳	78	52.6	19.2	26.9	1.3
	50～54歳	95	32.6	33.7	30.5	3.2
	55～59歳	107	36.4	40.2	19.6	3.7
	60～64歳	116	36.2	37.9	19.8	6.0
	65～69歳	88	36.4	39.8	17.0	6.8
70歳以上	232	22.4	47.0	12.5	18.1	
地域	宮崎・東諸県	364	38.5	33.5	21.2	6.9
	日南・串間	59	35.6	35.6	23.7	5.1
	都城・北諸県	150	31.3	42.0	22.7	4.0
	西諸県	75	38.7	29.3	20.0	12.0
	西都・児湯	109	33.0	37.6	22.0	7.3
	日向・入郷	77	37.7	39.0	20.8	2.6
	宮崎県北部	132	39.4	32.6	18.9	9.1

図6 不眠が2週間以上続いたら、医療機関を受診するか



(7) 不眠で医療機関を受診しない理由

よく眠れない日が2週間以上続いても、医療機関を「受診しない」と答えた者（359人）にその理由を聞いたところ、「自然に治るだろうから」を挙げた者の割合が63.0%と最も高くなっている。以下、「自分で解決できるから」（37.0%）、「お金がかかるから」（17.8%）、「仕事や家族の世話で忙しいから」（16.4%）、「体調を崩すのは自分自身が原因だから」（13.4%）、「時間がかかるから」（11.7%）、「何となく」（11.4%）、「どこを受診すればいいかわからないから」（10.3%）などの順となっている。

性別には大きな差異は見られない。

年齢別に見ると、「自分で解決できるから」は40歳代後半から50歳代で高くなっている。また、「お金がかかるから」「仕事や家族の世話で忙しいから」「どこを受診すればいいかわからないから」「周囲の目が気になるから」は若年層で高くなっている。

表7 不眠で医療機関を受診しない理由（その1）

		回答者数	自然に治るだろう	自分で解決できる	お金がかかるから	仕事や家族の世話で忙しいから	体調を崩すのは自分自身から	時間がかかるから
全国調査		801	72.5	41.7	16.5	18.6	20.0	16.1
県全体		359	63.0	37.0	17.8	16.4	13.4	11.7
性別	男	134	59.0	38.8	17.2	14.2	13.4	13.4
	女	216	66.2	35.2	18.1	18.5	13.4	10.6
年代	20～24歳	11	45.5	9.1	9.1	9.1	18.2	9.1
	25～29歳	21	71.4	33.3	28.6	23.8	14.3	9.5
	30～34歳	28	67.9	35.7	28.6	25.0	7.1	21.4
	35～39歳	26	65.4	26.9	26.9	30.8	15.4	19.2
	40～44歳	29	72.4	24.1	20.7	10.3	10.3	10.3
	45～49歳	41	63.4	43.9	7.3	19.5	12.2	22.0
	50～54歳	31	61.3	41.9	29.0	32.3	12.9	12.9
	55～59歳	39	59.0	46.2	23.1	17.9	17.9	20.5
	60～64歳	42	64.3	33.3	9.5	11.9	14.3	-
	65～69歳	32	75.0	37.5	18.8	12.5	12.5	3.1
70歳以上	52	50.0	40.4	7.7	1.9	13.5	5.8	
地域	宮崎・東諸県	140	67.1	35.7	19.3	14.3	12.1	15.0
	日南・串間	21	52.4	23.8	4.8	4.8	-	-
	都城・北諸県	47	68.1	44.7	12.8	14.9	14.9	14.9
	西諸県	29	55.2	34.5	17.2	20.7	6.9	6.9
	西都・児湯	36	61.1	33.3	19.4	19.4	13.9	5.6
	日向・入郷	29	51.7	41.4	24.1	17.2	20.7	10.3
	宮崎県北部	52	65.4	36.5	21.2	25.0	19.2	13.5

表7 不眠で医療機関を受診しない理由（その2）

		回答者数	何となく	いどこを いかわから ないば	周囲の目 が気にな るから	で病人扱 いされそ う	医療機 関ではな お	意志に反 して入院 させられ ることが 怖いから
全国調査		801	13.6	13.0	5.5	8.0	7.7	2.7
県全体		359	11.4	10.3	7.8	7.5	6.7	2.5
性別	男	134	9.0	11.2	8.2	9.7	6.0	3.7
	女	216	13.0	10.2	7.9	6.5	6.9	1.9
年代	20～24歳	11	9.1	27.3	18.2	-	9.1	-
	25～29歳	21	19.0	28.6	14.3	14.3	4.8	-
	30～34歳	28	10.7	21.4	17.9	17.9	7.1	14.3
	35～39歳	26	11.5	15.4	11.5	11.5	3.8	3.8
	40～44歳	29	13.8	13.8	3.4	3.4	10.3	-
	45～49歳	41	2.4	17.1	7.3	-	9.8	2.4
	50～54歳	31	6.5	6.5	6.5	9.7	6.5	-
	55～59歳	39	15.4	7.7	12.8	7.7	10.3	2.6
	60～64歳	42	19.0	-	2.4	11.9	2.4	-
	65～69歳	32	15.6	-	3.1	3.1	6.3	6.3
70歳以上	52	7.7	1.9	3.8	5.8	3.8	-	
地域	宮崎・東諸県	140	14.3	12.9	9.3	7.9	7.9	3.6
	日南・串間	21	9.5	9.5	9.5	4.8	-	-
	都城・北諸県	47	8.5	10.6	6.4	4.3	4.3	-
	西諸県	29	10.3	10.3	13.8	10.3	6.9	-
	西都・児湯	36	13.9	8.3	5.6	5.6	5.6	-
	日向・入郷	29	3.4	6.9	3.4	6.9	13.8	-
	宮崎県北部	52	11.5	7.7	5.8	11.5	5.8	7.7

表7 不眠で医療機関を受診しない理由（その3）

		回答者数	不安だから 相談の秘密が漏れるのではないかと	近くに医療機関がないから	交通手段がないから	家族・友人が反対するだろうから	その他	無回答
全国調査		801	1.9	2.0	0.4	0.2	7.7	0.9
県全体		359	2.5	1.7	1.1	0.3	8.9	1.1
性別	男	134	2.2	1.5	0.0	0.0	10.4	1.5
	女	216	0.3	1.9	1.9	0.5	8.3	0.9
年代	20～24歳	11	-	-	9.1	-	9.1	-
	25～29歳	21	-	-	-	-	-	-
	30～34歳	28	10.7	3.6	-	-	10.7	-
	35～39歳	26	-	3.8	-	-	15.4	-
	40～44歳	29	-	-	-	3.4	10.3	-
	45～49歳	41	4.9	2.4	-	-	9.8	2.4
	50～54歳	31	6.5	6.5	-	-	6.5	-
	55～59歳	39	2.6	-	-	-	5.1	-
	60～64歳	42	-	-	2.4	-	11.9	-
	65～69歳	32	-	-	3.1	-	6.3	-
70歳以上	52	1.9	1.9	1.9	-	11.5	5.8	
地域	宮崎・東諸県	140	5.0	0.7	-	-	11.4	0.7
	日南・串間	21	4.8	4.8	4.8	-	9.5	9.5
	都城・北諸県	47	-	2.1	2.1	-	-	-
	西諸県	29	3.4	3.4	-	-	6.9	3.4
	西都・児湯	36	-	2.8	2.8	-	11.1	-
	日向・入郷	29	-	3.4	3.4	-	17.2	-
	宮崎県北部	52	-	-	-	1.9	5.8	-

図7 不眠で医療機関を受診しない理由（その1）

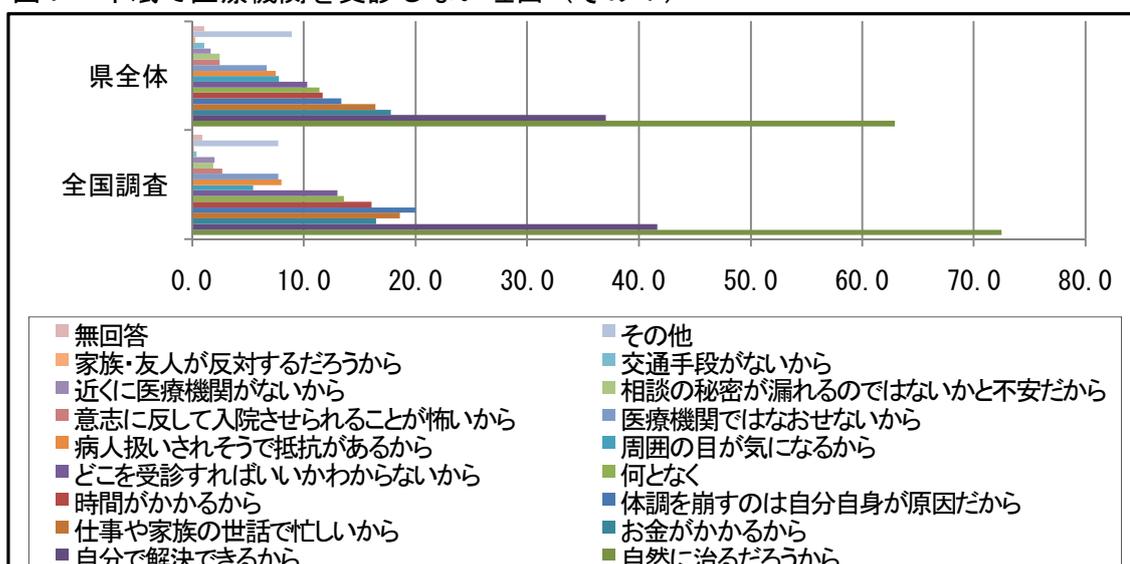


図7 不眠で医療機関を受診しない理由（その2）

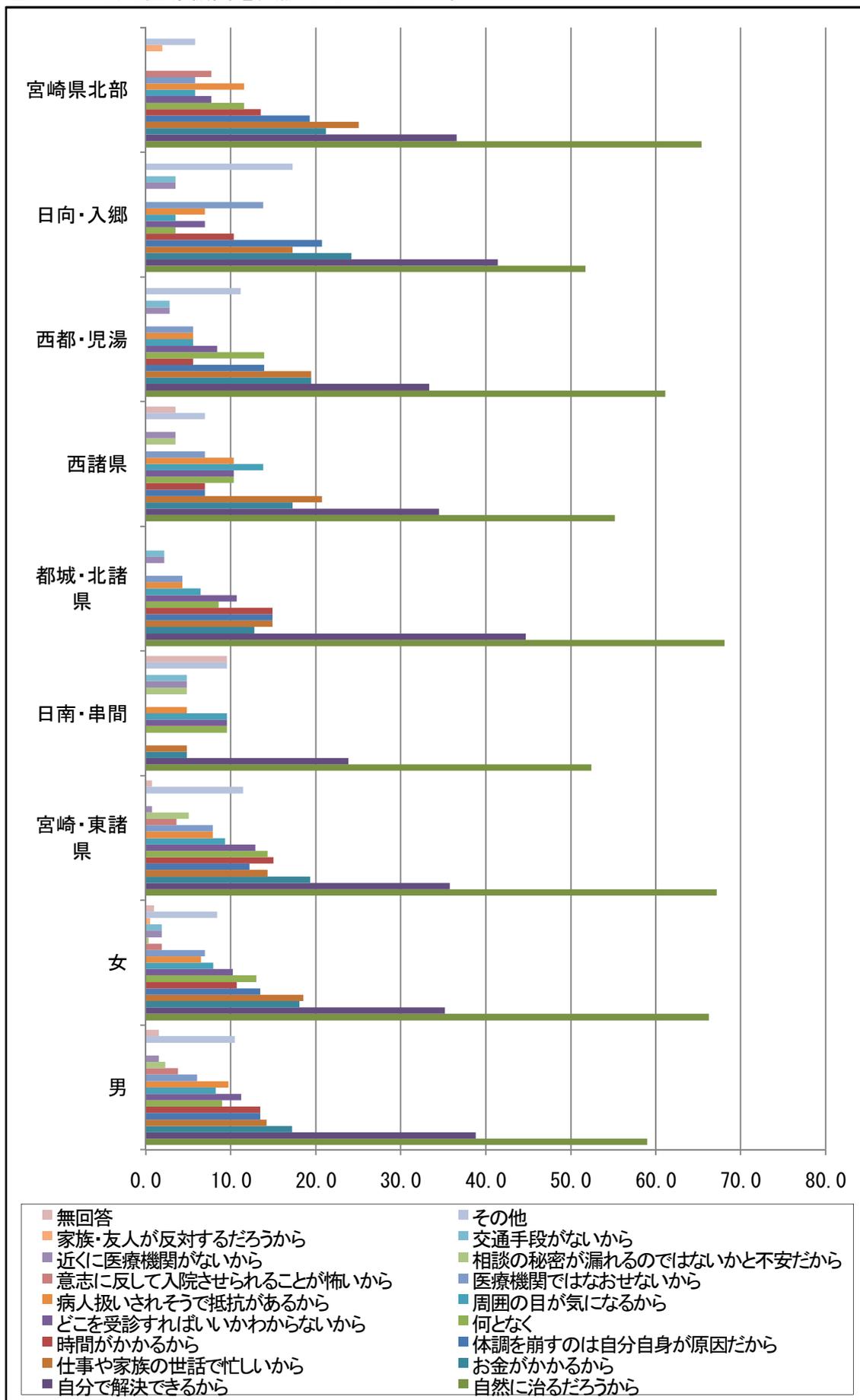
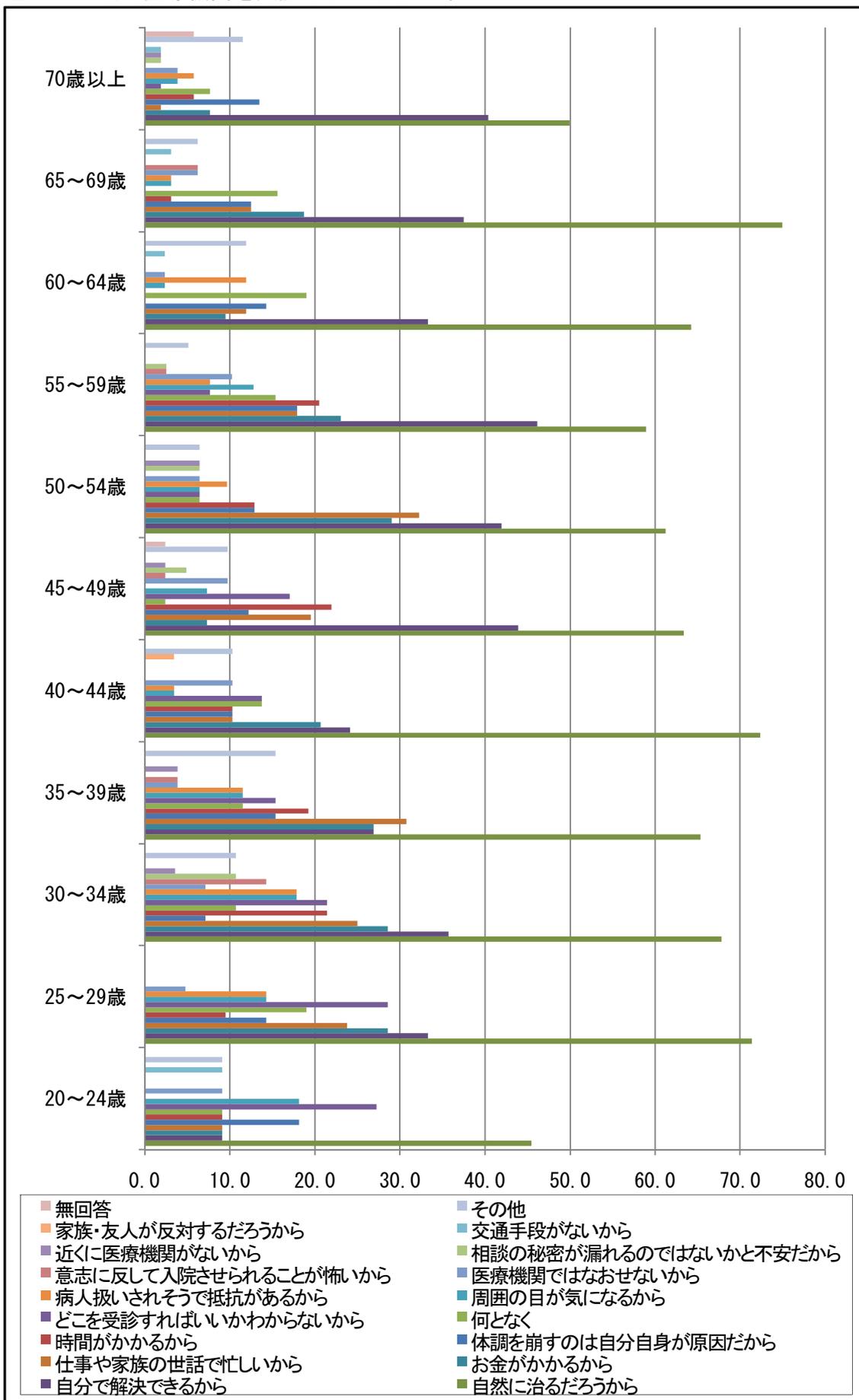


図7 不眠で医療機関を受診しない理由（その3）



(8) うつ病のサインの周知度

うつ病のサインについて知っているか聞いたところ、「知っていた」とする者の割合が78.9%（「よく知っていた」（24.7%）＋「少しは知っていた」（54.2%））、「知らなかった」と答えた者の割合が17.1%となっている。

性別に見ると、「知っていた」とする者の割合は女性で、「知らなかった」と答えた者の割合は男性で高くなっている。

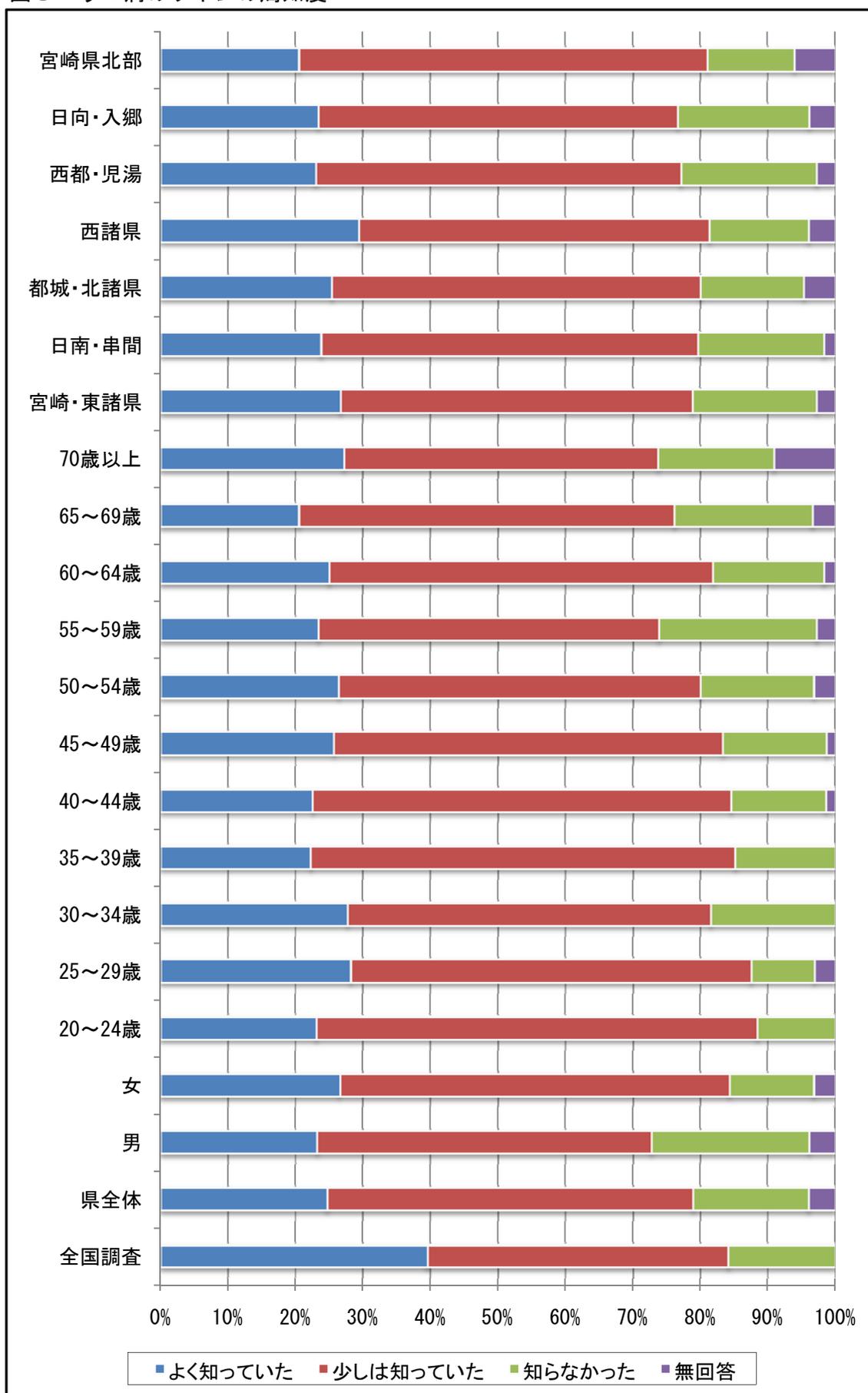
年齢別や地域別には大きな差異は見られない。

内閣府による全国調査と比べると、「知っていた」と答えた者の割合に大きな差異は見られない。

表8 うつ病のサインの周知度

		回答者数	よく知っていた	少しは知っていた	知らなかった	無回答
全国調査		1,728	39.5	44.6	15.9	-
県全体		981	24.7	54.2	17.1	4.0
性別	男	389	23.1	49.6	23.4	3.9
	女	566	26.5	57.8	12.5	3.2
年代	20～24歳	26	23.1	65.4	11.5	-
	25～29歳	32	28.1	59.4	9.4	3.1
	30～34歳	65	27.7	53.8	18.5	-
	35～39歳	54	22.2	63.0	14.8	-
	40～44歳	71	22.5	62.0	14.1	1.4
	45～49歳	78	25.6	57.7	15.4	1.3
	50～54歳	95	26.3	53.7	16.8	3.2
	55～59歳	107	23.4	50.5	23.4	2.8
	60～64歳	116	25.0	56.9	16.4	1.7
	65～69歳	88	20.5	55.7	20.5	3.4
	70歳以上	232	27.2	46.6	17.2	9.1
地域	宮崎・東諸県	364	26.6	52.2	18.4	2.7
	日南・串間	59	23.7	55.9	18.6	1.7
	都城・北諸県	150	25.3	54.7	15.3	4.7
	西諸県	75	29.3	52.0	14.7	4.0
	西都・児湯	109	22.9	54.1	20.2	2.8
	日向・入郷	77	23.4	53.2	19.5	3.9
	宮崎県北部	132	20.5	60.6	12.9	6.1

図8 うつ病のサインの周知度



(9) 自分自身の精神科受診傾向

もし仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、自ら精神科の病院へ相談しに行こうと思うか聞いたところ、「思う」と答えた者の割合が50.1%、「思わない」と答えた者の割合が17.7%となっている。

性別に見ると、「思う」と答えた者の割合は女性で、「思わない」と答えた者の割合は男性で、それぞれ高くなっている。

年齢別に見ると、「思わない」と答えた者の割合は20歳代後半で高くなっている。

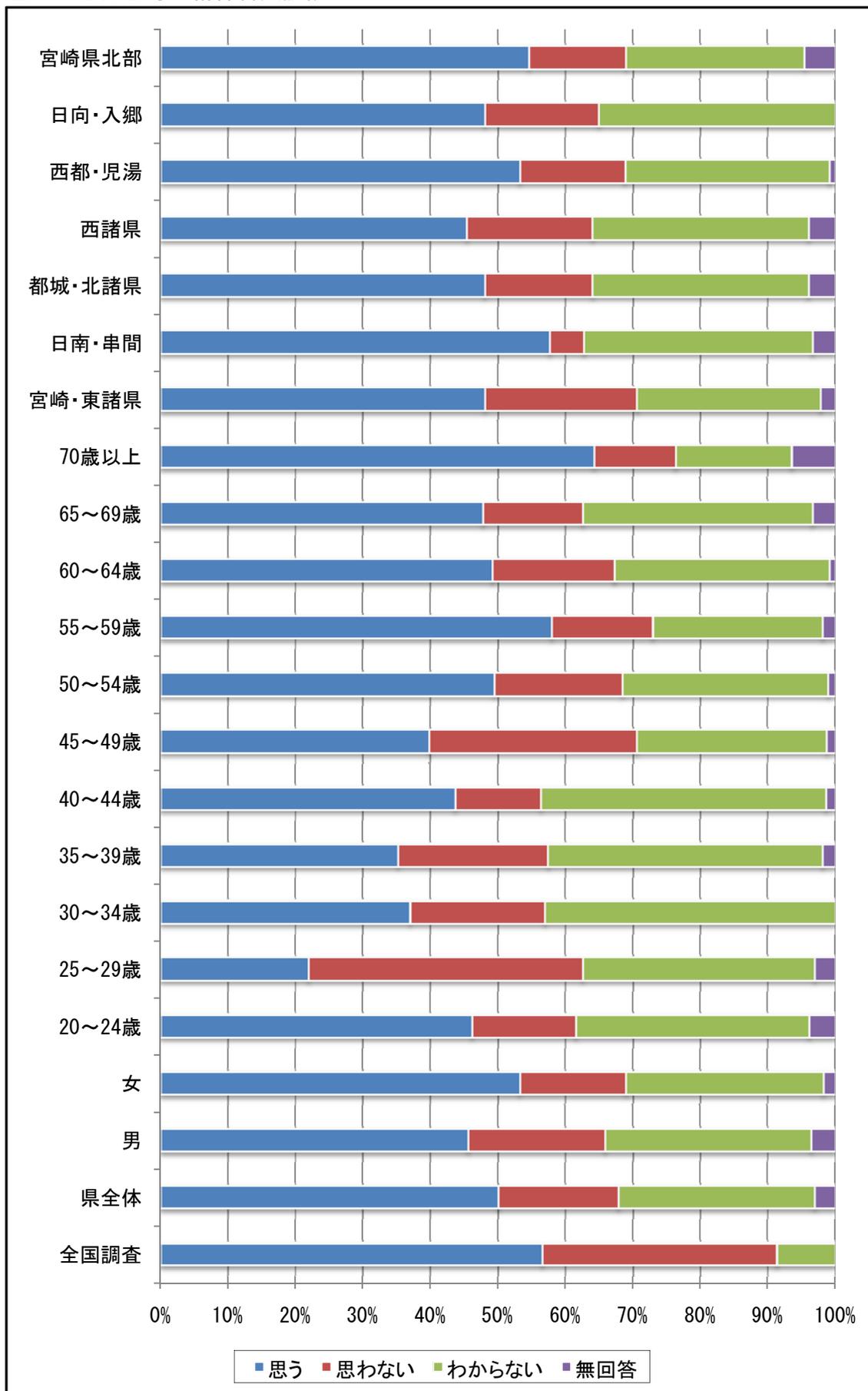
地域別に見ると、日南・串間地域で「思う」と答えた者の割合が高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県では「わからない」と答えた者の割合が高くなっている。

表9 自分自身の精神科受診傾向

		回答者数	思う	思わない	わからない	無回答
全国調査		1,728	56.5	34.8	8.7	-
県全体		981	50.1	17.7	29.2	3.1
性別	男	389	45.5	20.3	30.6	3.6
	女	566	53.2	15.7	29.3	1.8
年代	20～24歳	26	46.2	15.4	34.6	3.8
	25～29歳	32	21.9	40.6	34.4	3.1
	30～34歳	65	36.9	20.0	43.1	-
	35～39歳	54	35.2	22.2	40.7	1.9
	40～44歳	71	43.7	12.7	42.3	1.4
	45～49歳	78	39.7	30.8	28.2	1.3
	50～54歳	95	49.5	18.9	30.5	1.1
	55～59歳	107	57.9	15.0	25.2	1.9
	60～64歳	116	49.1	18.1	31.9	0.9
	65～69歳	88	47.7	14.8	34.1	3.4
70歳以上	232	64.2	12.1	17.2	6.5	
地域	宮崎・東諸県	364	48.1	22.5	27.2	2.2
	日南・串間	59	57.6	5.1	33.9	3.4
	都城・北諸県	150	48.0	16.0	32.0	4.0
	西諸県	75	45.3	18.7	32.0	4.0
	西都・児湯	109	53.2	15.6	30.3	0.9
	日向・入郷	77	48.1	16.9	35.1	-
	宮崎県北部	132	54.5	14.4	26.5	4.5

図9 自分自身の精神科受診傾向



(10) 家族などへの精神科受診推奨傾向

もし仮に、家族などの身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、精神科の病院へ相談することを勧めるか聞いたところ、「勧める」と答えた者の割合が79.3%、「勧めない」と答えた者の割合が2.9%となっている。

性別や年齢別には大きな差異は見られない。

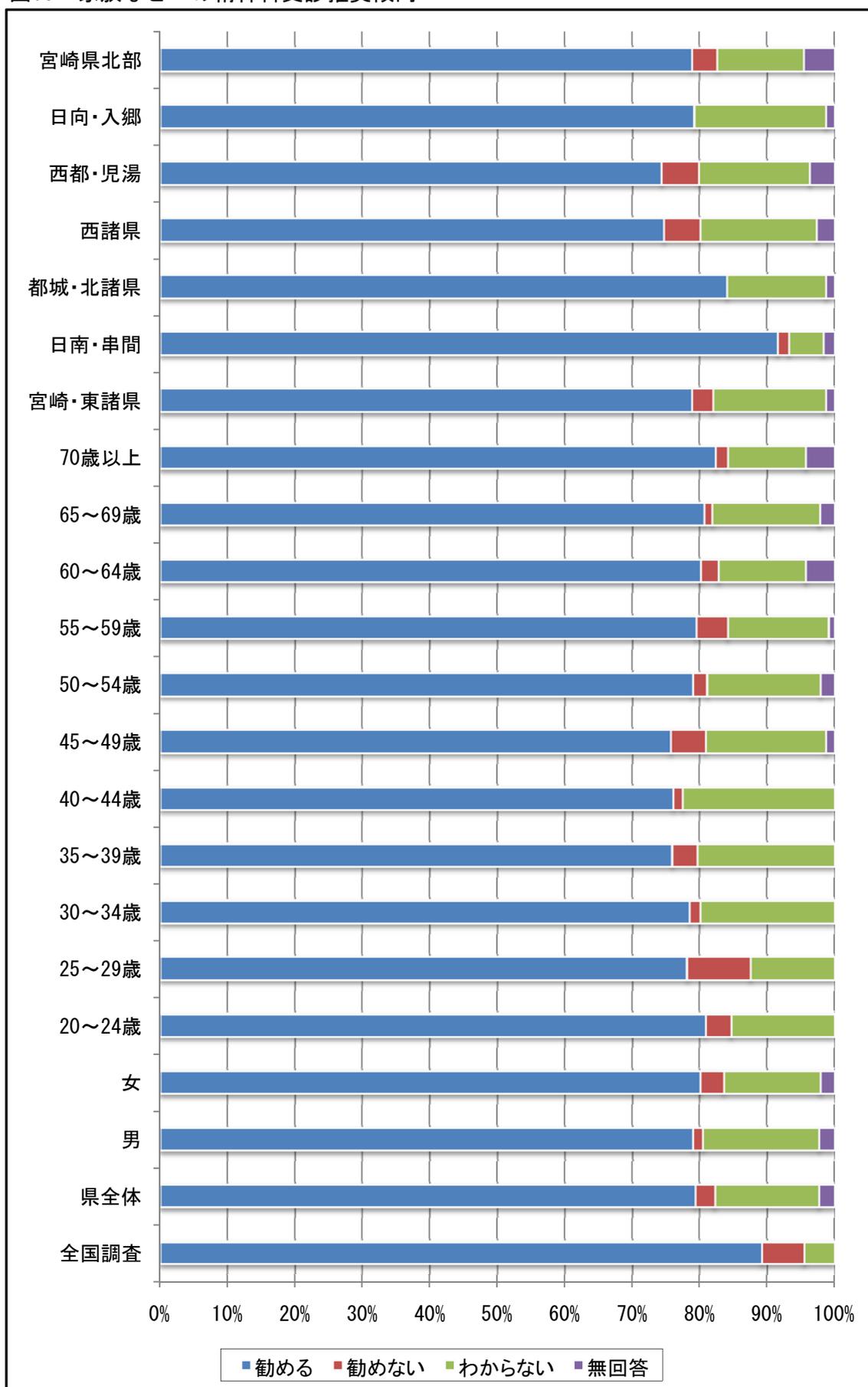
地域別に見ると、「勧める」と答えた者の割合は日南・串間地域で高くなっている

内閣府による全国調査と比べると、本県では「勧める」「わからない」と答えた者の割合が高くなっている。

表10 家族などへの精神科受診推奨傾向

		回答者数	勧める	勧めない	わからない	無回答
全国調査		1,728	89.2	6.3	4.5	-
県全体		981	79.3	2.9	15.5	2.3
性別	男	389	78.9	1.5	17.2	2.3
	女	566	80.0	3.5	14.3	2.1
年代	20～24歳	26	80.8	3.8	15.4	-
	25～29歳	32	78.1	9.4	12.5	-
	30～34歳	65	78.5	1.5	20.0	-
	35～39歳	54	75.9	3.7	20.4	-
	40～44歳	71	76.1	1.4	22.5	-
	45～49歳	78	75.6	5.1	17.9	1.3
	50～54歳	95	78.9	2.1	16.8	2.1
	55～59歳	107	79.4	4.7	15.0	0.9
	60～64歳	116	80.2	2.6	12.9	4.3
	65～69歳	88	80.7	1.1	15.9	2.3
70歳以上	232	82.3	1.7	11.6	4.3	
地域	宮崎・東諸県	364	78.8	3.0	16.8	1.4
	日南・串間	59	91.5	1.7	5.1	1.7
	都城・北諸県	150	84.0	-	14.7	1.3
	西諸県	75	74.7	5.3	17.3	2.7
	西都・児湯	109	74.3	5.5	16.5	3.7
	日向・入郷	77	79.2	-	19.5	1.3
	宮崎県北部	132	78.8	3.8	12.9	4.5

図10 家族などへの精神科受診推奨傾向



(1) 自殺に関する関心度

本県の自殺者数は平成10年以降、概ね300人台後半となっており、ほぼ1日に一人が亡くなっている。毎年、このように多くの者が自殺で亡くなっていることを知っているか聞いたところ、「知っていた」と答えた者の割合が72.9%、「知らなかった」と答えた者の割合が24.6%となっている。

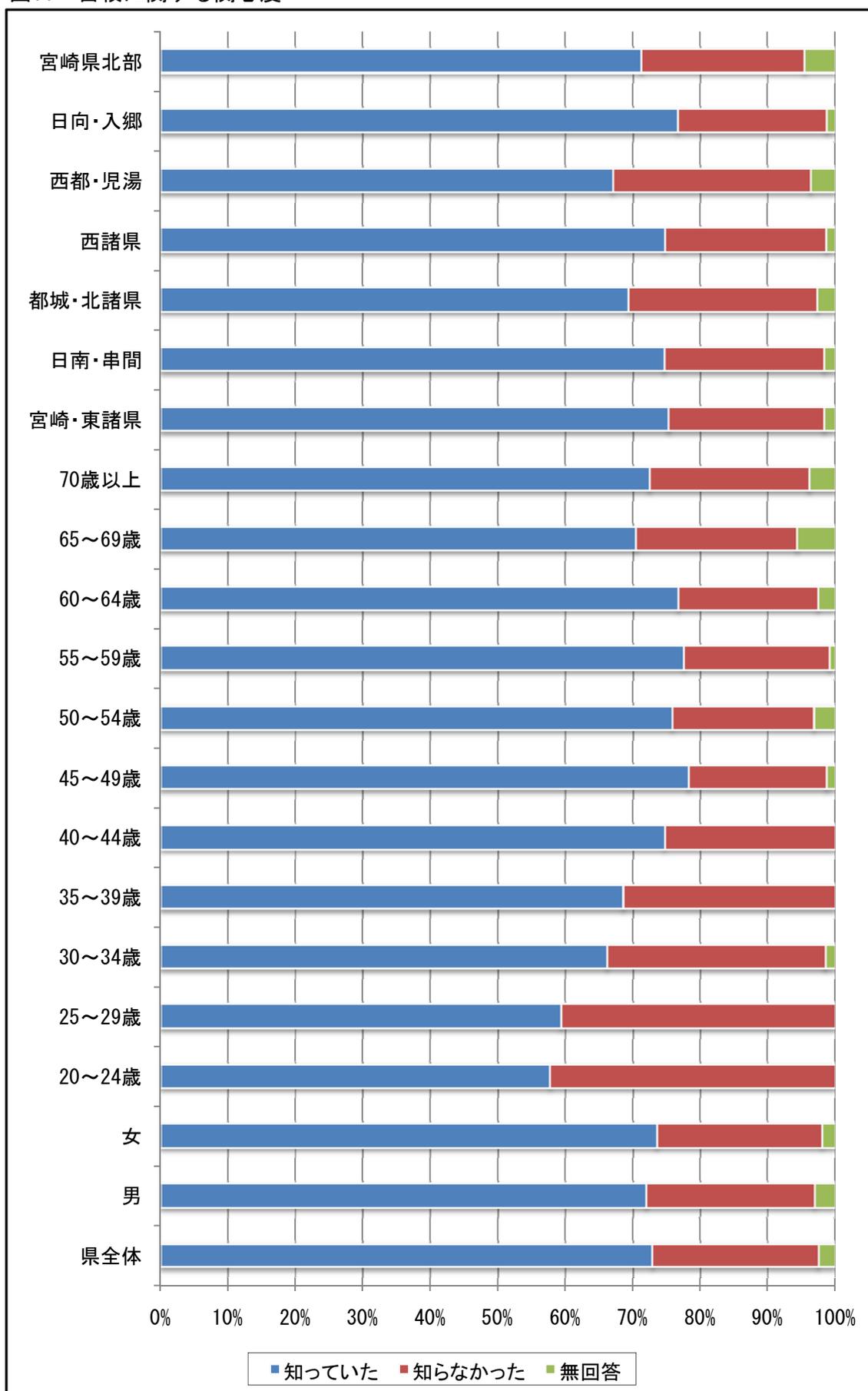
性別や地域別には大きな差異は見られない。

年齢別に見ると、「知らなかった」と答えた者の割合は20歳代と30歳代で、それぞれ高くなっている。

表11 自殺に関する関心度

		回答者数	知っていた	知らなかった	無回答
県全体		981	72.9	24.6	2.5
性別	男	389	72.0	24.9	3.1
	女	566	73.5	24.6	1.9
年代	20～24歳	26	57.7	42.3	-
	25～29歳	32	59.4	40.6	-
	30～34歳	65	66.2	32.3	1.5
	35～39歳	54	68.5	31.5	-
	40～44歳	71	74.6	25.4	-
	45～49歳	78	78.2	20.5	1.3
	50～54歳	95	75.8	21.1	3.2
	55～59歳	107	77.6	21.5	0.9
	60～64歳	116	76.7	20.7	2.6
	65～69歳	88	70.5	23.9	5.7
70歳以上	232	72.4	23.7	3.9	
地域	宮崎・東諸県	364	75.3	23.1	1.6
	日南・串間	59	74.6	23.7	1.7
	都城・北諸県	150	69.3	28.0	2.7
	西諸県	75	74.7	24.0	1.3
	西都・児湯	109	67.0	29.4	3.7
	日向・入郷	77	76.6	22.1	1.3
	宮崎県北部	132	71.2	24.2	4.5

図11 自殺に関する関心度



(12) 自殺対策普及啓発用グッズの認知度

本県でターコイズブルーを自殺対策のイメージカラーとして「青いTシャツ（通称：青T）」やワッペン、のぼり旗などを作成し、普及啓発用のグッズとしている。このようなグッズを目にしたことがあるか聞いたところ、「ある」と答えた者の割合は9.2%、「ない」と答えた者の割合は88.4%となっている。

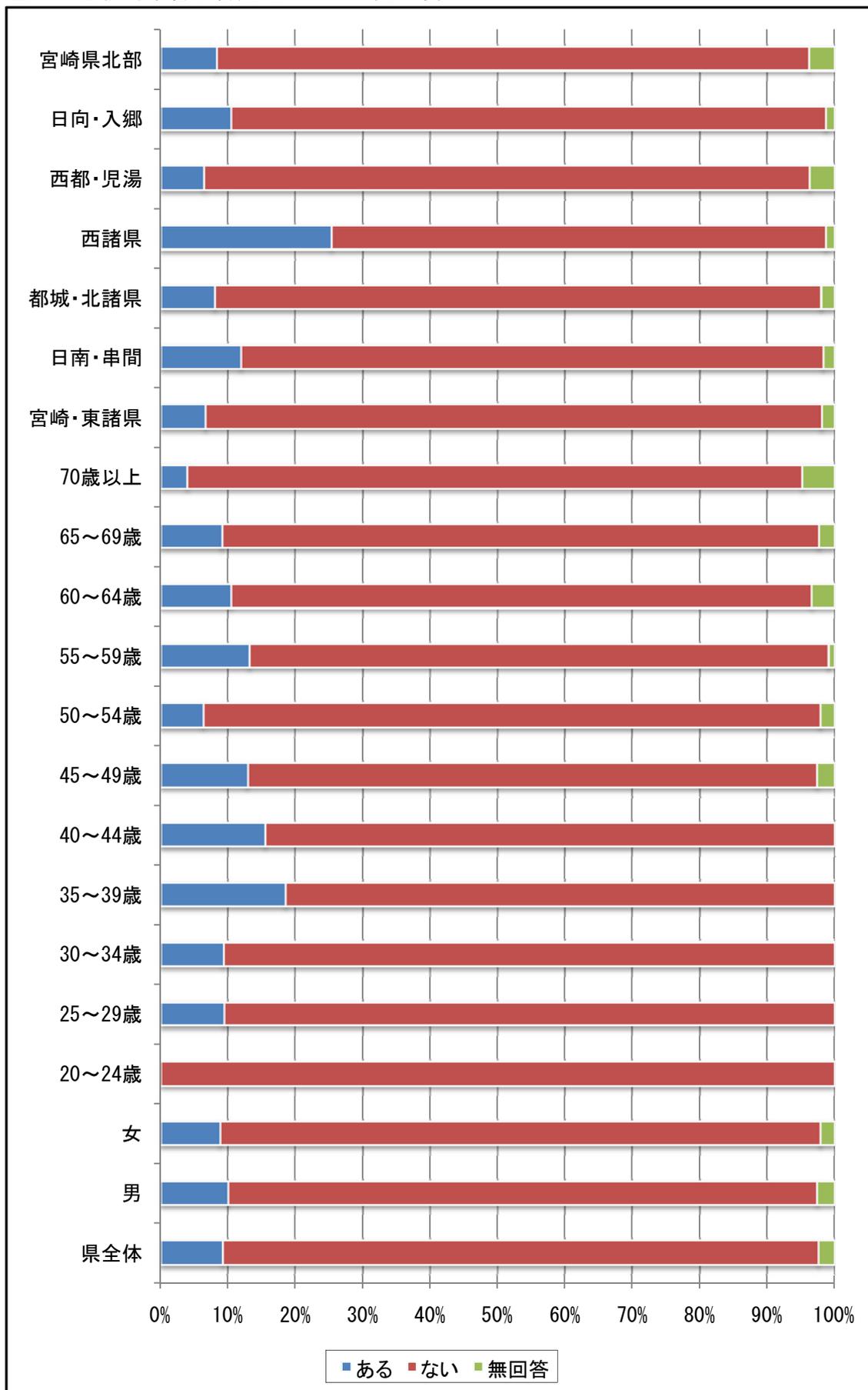
性別や年齢別には大きな差異は見られない。

地域別に見ると、「ある」と答えた者の割合は西諸県地域で高くなっている。

表12 自殺対策普及啓発用グッズの認知度

		回答者数	ある	ない	無回答
県全体		981	9.2	88.4	2.4
性別	男	389	10.0	87.4	2.6
	女	566	8.8	89.0	2.1
年代	20～24歳	26	-	100.0	-
	25～29歳	32	9.4	90.6	-
	30～34歳	65	9.2	90.8	-
	35～39歳	54	18.5	81.5	-
	40～44歳	71	15.5	84.5	-
	45～49歳	78	12.8	84.6	2.6
	50～54歳	95	6.3	91.6	2.1
	55～59歳	107	13.1	86.0	0.9
	60～64歳	116	10.3	86.2	3.4
	65～69歳	88	9.1	88.6	2.3
70歳以上	232	3.9	91.4	4.7	
地域	宮崎・東諸県	364	6.6	91.5	1.9
	日南・串間	59	11.9	86.4	1.7
	都城・北諸県	150	8.0	90.0	2.0
	西諸県	75	25.3	73.3	1.3
	西都・児湯	109	6.4	89.9	3.7
	日向・入郷	77	10.4	88.3	1.3
	宮崎県北部	132	8.3	87.9	3.8

図12 自殺対策普及啓発用グッズの認知度



(13) 自殺に対する偏見の程度

① 自殺は覚悟の上の行為であるか

「自殺は覚悟の上の行為であるか」についてどのように思うか聞いたところ、「そう思う」と答えた者の割合が35.4%、「そう思わない」と答えた者の割合が28.4%となっている。なお、「わからない」と答えた者の割合が33.4%となっている。

性別や地域別には大きな差異は見られない。

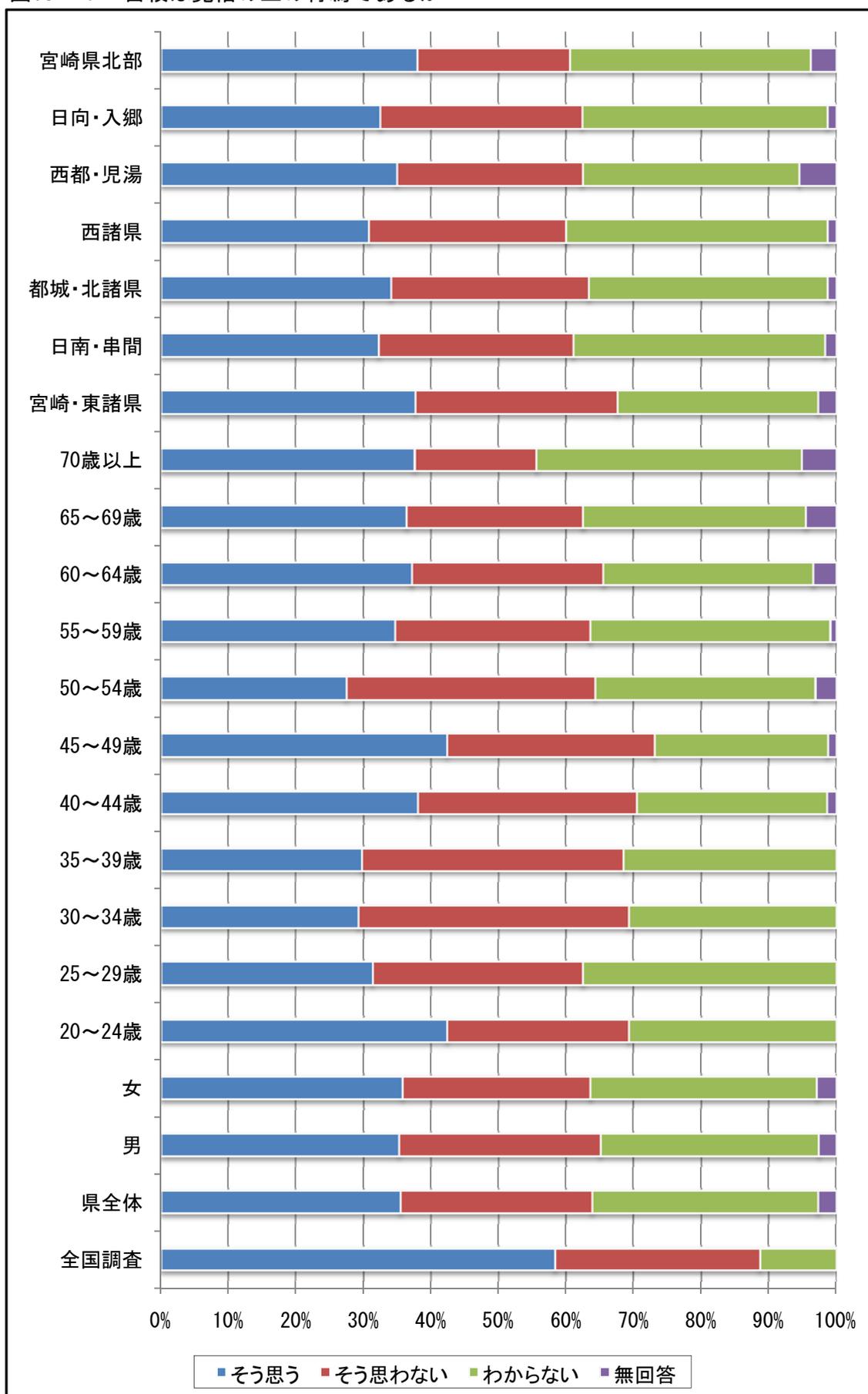
年齢別に見ると、「そう思わない」と答えた者の割合は20歳代前半と40歳代後半で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県では「そう思う」と答えた者の割合が低く、また「わからない」と答えた者の割合が高くなっている。

表13-1 自殺は覚悟の上の行為であるか

		回答者数	そう思う	そう思わない	わからない	無回答
全国調査		1,728	58.3	30.3	11.3	-
県全体		981	35.4	28.4	33.4	2.8
性別	男	389	35.2	29.8	32.4	2.6
	女	566	35.7	27.9	33.6	2.8
年代	20～24歳	26	42.3	26.9	30.8	-
	25～29歳	32	31.3	31.3	37.5	-
	30～34歳	65	29.2	40.0	30.8	-
	35～39歳	54	29.6	38.9	31.5	-
	40～44歳	71	38.0	32.4	28.2	1.4
	45～49歳	78	42.3	30.8	25.6	1.3
	50～54歳	95	27.4	36.8	32.6	3.2
	55～59歳	107	34.6	29.0	35.5	0.9
	60～64歳	116	37.1	28.4	31.0	3.4
	65～69歳	88	36.4	26.1	33.0	4.5
70歳以上	232	37.5	18.1	39.2	5.2	
地域	宮崎・東諸県	364	37.6	29.9	29.7	2.7
	日南・串間	59	32.2	28.8	37.3	1.7
	都城・北諸県	150	34.0	29.3	35.3	1.3
	西諸県	75	30.7	29.3	38.7	1.3
	西都・児湯	109	34.9	27.5	32.1	5.5
	日向・入郷	77	32.5	29.9	36.4	1.3
	宮崎県北部	132	37.9	22.7	35.6	3.8

図13-1 自殺は覚悟の上の行為であるか



② 自殺を口にする人は、本当は自殺しないか

「自殺を口にする人は、本当は自殺しないか」についてどのように思うか聞いたところ、「そう思う」と答えた者の割合が25.2%、「そう思わない」と答えた者の割合が31.2%となっている。なお、「わからない」と答えた者の割合が40.6%となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年齢別に見ると、「そう思わない」と答えた者の割合は20歳代後半で高くなっている。

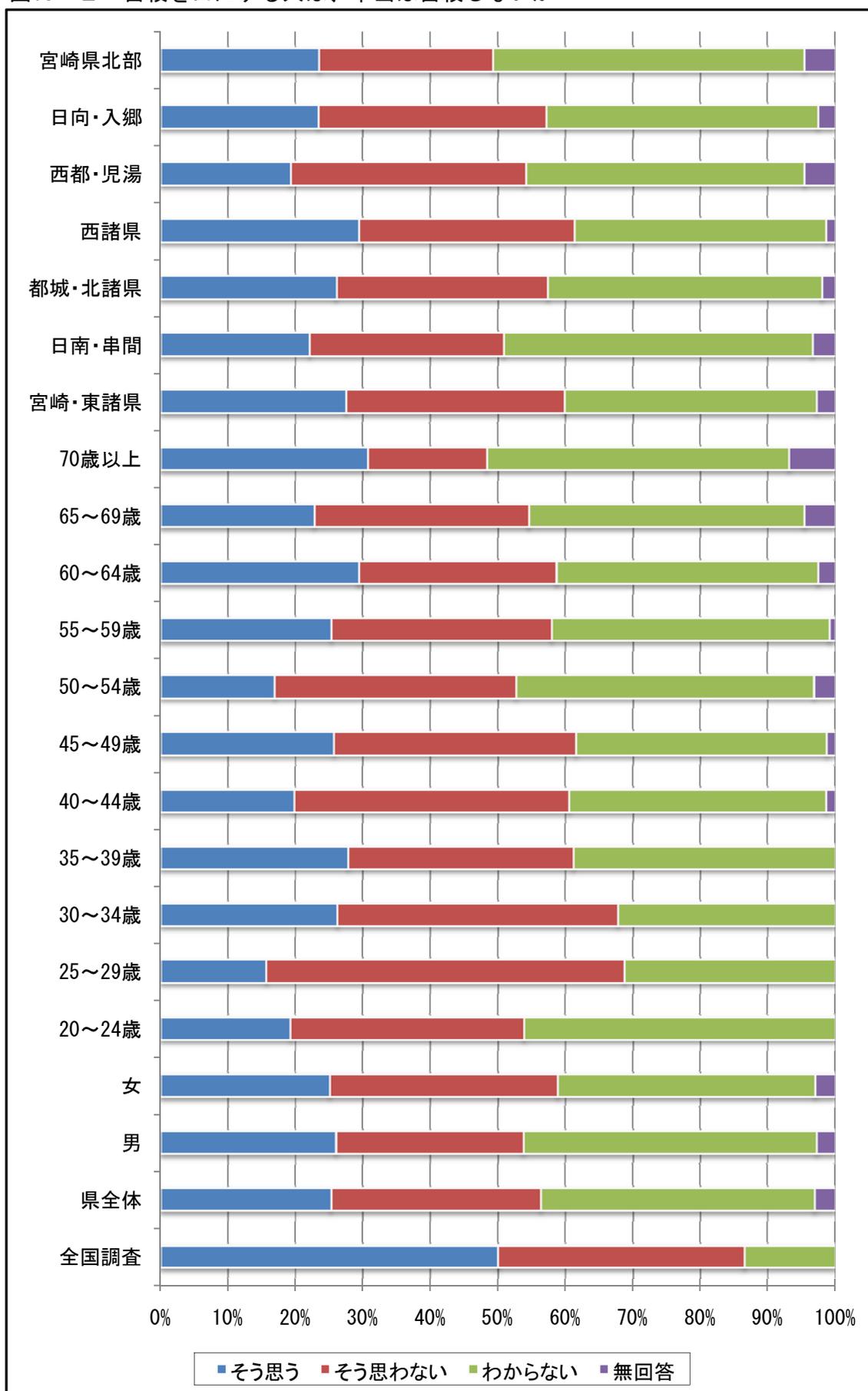
地域別に見ると、「そう思う」と答えた者の割合は西都・児湯地域で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県では「そう思う」と答えた者の割合が低く、また「わからない」と答えた者の割合が高くなっている。

表13-2 自殺を口にする人は、本当は自殺しないか

		回答者数	そう思う	そう思わない	わからない	無回答
全国調査		1,728	50.0	36.5	13.5	-
県全体		981	25.2	31.2	40.6	3.1
性別	男	389	26.0	27.8	43.4	2.8
	女	566	25.1	33.7	38.2	3.0
年代	20～24歳	26	19.2	34.6	46.2	-
	25～29歳	32	15.6	53.1	31.3	-
	30～34歳	65	26.2	41.5	32.3	-
	35～39歳	54	27.8	33.3	38.9	-
	40～44歳	71	19.7	40.8	38.0	1.4
	45～49歳	78	25.6	35.9	37.2	1.3
	50～54歳	95	16.8	35.8	44.2	3.2
	55～59歳	107	25.2	32.7	41.1	0.9
	60～64歳	116	29.3	29.3	38.8	2.6
	65～69歳	88	22.7	31.8	40.9	4.5
70歳以上	232	30.6	17.7	44.8	6.9	
地域	宮崎・東諸県	364	27.5	32.4	37.4	2.7
	日南・串間	59	22.0	28.8	45.8	3.4
	都城・北諸県	150	26.0	31.3	40.7	2.0
	西諸県	75	29.3	32.0	37.3	1.3
	西都・児湯	109	19.3	34.9	41.3	4.6
	日向・入郷	77	23.4	33.8	40.3	2.6
	宮崎県北部	132	23.5	25.8	46.2	4.5

図13-2 自殺を口にする人は、本当は自殺しないか



③ 自殺は前触れもなく、突然に起きるのか

「自殺は何の前触れもなく、突然に起きる」についてどのように思うか聞いたところ、「そう思う」と答えた者の割合が48.5%、「そう思わない」と答えた者の割合が30.5%となっている。なお、「わからない」と答えた者の割合が27.9%となっている。

性別には大きな差異は見られない。

年齢別に見ると、「そう思う」と答えた者の割合は20歳代後半から30歳代前半で高くなっている。

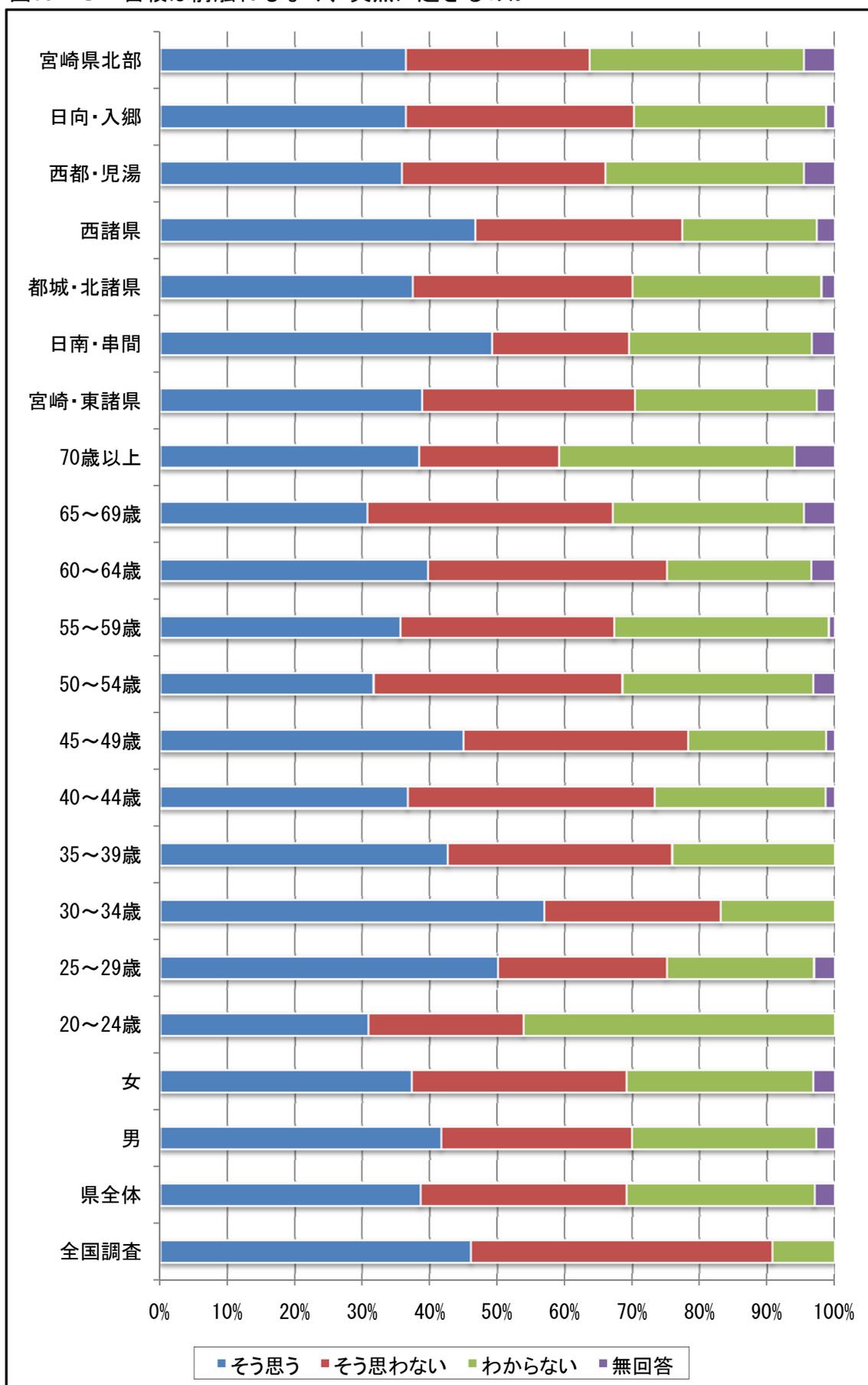
地域別に見ると、「そう思う」と答えた者の割合は日南・串間地域や西諸県地域で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県では「そう思わない」「わからない」と答えた者の割合が高くなっている。

表13-3 自殺は前触れもなく、突然に起きるのか

		回答者数	そう思う	そう思わない	わからない	無回答
全国調査		1,728	46.0	44.7	9.3	-
県全体		981	38.5	30.5	27.9	3.1
性別	男	389	41.6	28.3	27.2	2.8
	女	566	37.3	31.8	27.7	3.2
年代	20～24歳	26	30.8	23.1	46.2	-
	25～29歳	32	50.0	25.0	21.9	3.1
	30～34歳	65	56.9	26.2	16.9	-
	35～39歳	54	42.6	33.3	24.1	-
	40～44歳	71	36.6	36.6	25.4	1.4
	45～49歳	78	44.9	33.3	20.5	1.3
	50～54歳	95	31.6	36.8	28.4	3.2
	55～59歳	107	35.5	31.8	31.8	0.9
	60～64歳	116	39.7	35.3	21.6	3.4
	65～69歳	88	30.7	36.4	28.4	4.5
70歳以上	232	38.4	20.7	34.9	6.0	
地域	宮崎・東諸県	364	38.7	31.6	26.9	2.7
	日南・串間	59	49.2	20.3	27.1	3.4
	都城・北諸県	150	37.3	32.7	28.0	2.0
	西諸県	75	46.7	30.7	20.0	2.7
	西都・児湯	109	35.8	30.3	29.4	4.6
	日向・入郷	77	36.4	33.8	28.6	1.3
	宮崎県北部	132	36.4	27.3	31.8	4.5

図13-3 自殺は前触れもなく、突然に起きるのか



(14) 自殺を考えた経験

今までに本気で自殺したいと思ったことがあるか聞いたところ、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は25.3%となっている。

性別に見ると、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は女性（28.8%）で高くなっている。

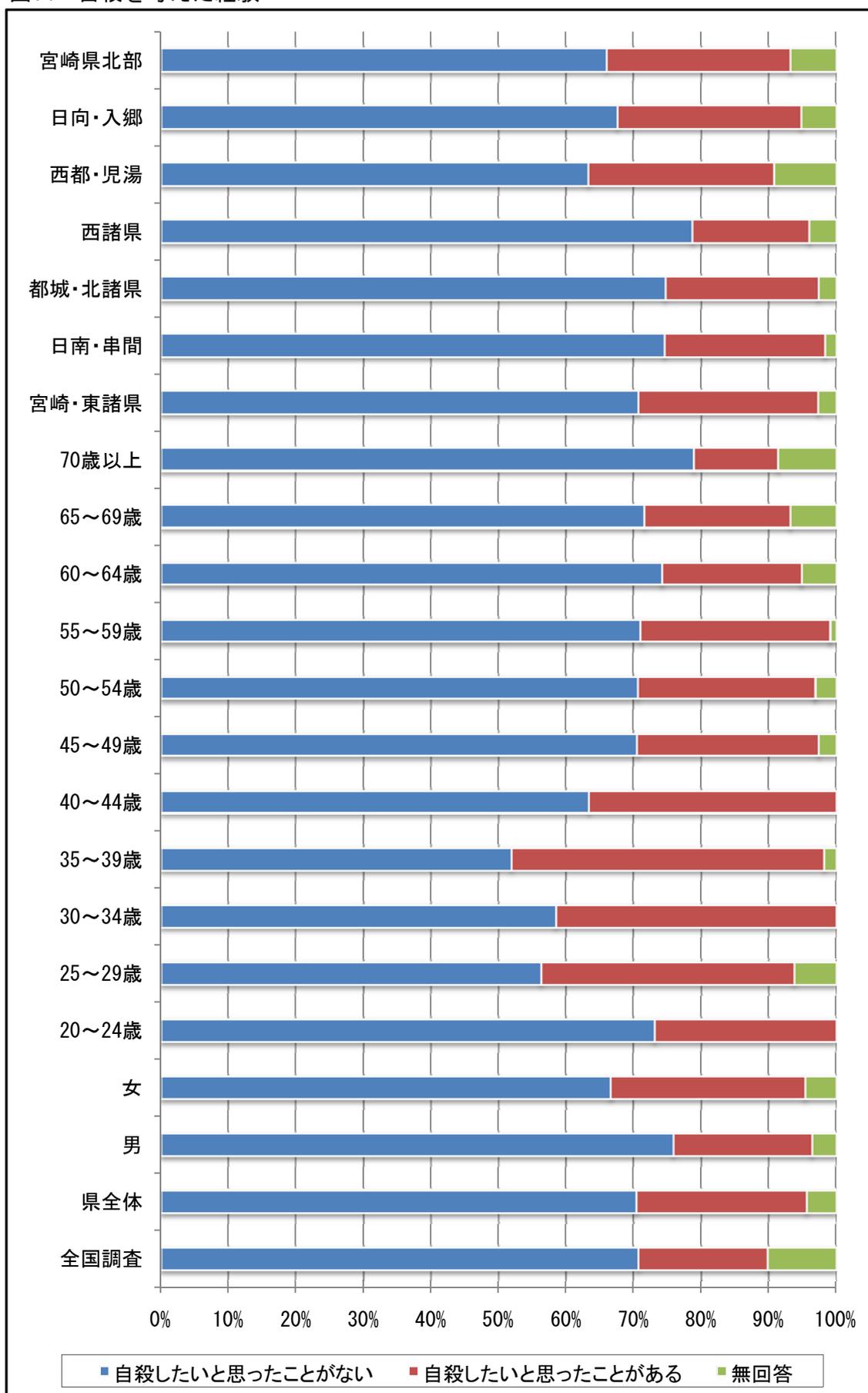
年齢別に見ると、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は20歳代前半から40歳代前半で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県に大きな差異は見られない。

表14 自殺を考えた経験

		回答者数	自殺 こした がない と思 つ	自 た殺 こした が ある と思 つ	無 回 答
全国調査		1,808	70.6	19.1	10.2
県全体		981	70.3	25.3	4.4
性別	男	389	75.8	20.6	3.6
	女	566	66.6	28.8	4.6
年代	20～24歳	26	73.1	26.9	-
	25～29歳	32	56.3	37.5	6.3
	30～34歳	65	58.5	41.5	-
	35～39歳	54	51.9	46.3	1.9
	40～44歳	71	63.4	36.6	-
	45～49歳	78	70.5	26.9	2.6
	50～54歳	95	70.5	26.3	3.2
	55～59歳	107	71.0	28.0	0.9
	60～64歳	116	74.1	20.7	5.2
	65～69歳	88	71.6	21.6	6.8
70歳以上	232	78.9	12.5	8.6	
地域	宮崎・東諸県	364	70.6	26.6	2.7
	日南・串間	59	74.6	23.7	1.7
	都城・北諸県	150	74.7	22.7	2.7
	西諸県	75	78.7	17.3	4.0
	西都・児湯	109	63.3	27.5	9.2
	日向・入郷	77	67.5	27.3	5.2
	宮崎県北部	132	65.9	27.3	6.8

図14 自殺を考えた経験



(15) 今までに本気で自殺したいと思ったことがあると答えた者の中で、最近1年以内に自殺を考えた経験

今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者（248人）に、最近1年以内に自殺したいと思ったことがあるかを聞いたところ、「はい」と答えた者の割合は27.4%となっている。

性別に見ると、「はい」と答えた者の割合は男性（32.5%）で高く、男性全数（389人）を基数に換算した割合は6.7%となっている。

年齢別に見ると、「はい」と答えた者の割合は20歳代前半（57.1%）で高くなっている。

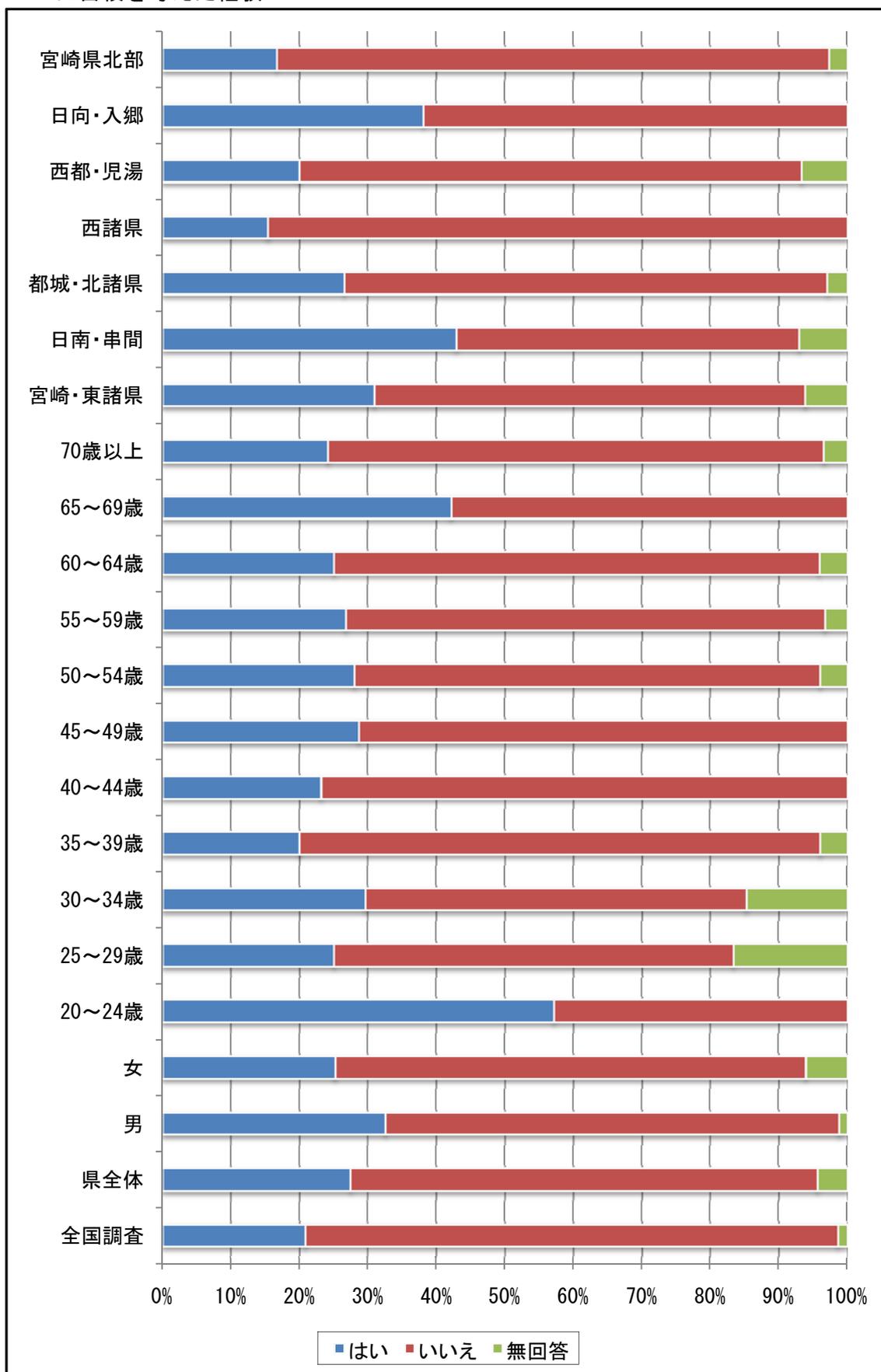
地域別に見ると、「はい」と答えた者の割合は日南・串間地域（42.9%）で高くなっている。

内閣府による全国調査と比べると、本県では「いいえ」と答えた者の割合が低くなっている。

表15 今までに本気で自殺したいと思ったことがあると答えた者の中で、最近1年以内に自殺を考えた経験

		回答者数	はい	いいえ	無回答
全国調査		346	20.8	77.7	1.4
県全体		248	27.4	68.1	4.4
性別	男	80	32.5	66.3	1.3
	女	163	25.2	68.7	6.1
年代	20～24歳	7	57.1	42.9	-
	25～29歳	12	25.0	58.3	16.7
	30～34歳	27	29.6	55.6	14.8
	35～39歳	25	20.0	76.0	4.0
	40～44歳	26	23.1	76.9	-
	45～49歳	21	28.6	71.4	-
	50～54歳	25	28.0	68.0	4.0
	55～59歳	30	26.7	70.0	3.3
	60～64歳	24	25.0	70.8	4.2
	65～69歳	19	42.1	57.9	-
70歳以上	29	24.1	72.4	3.4	
地域	宮崎・東諸県	97	30.9	62.9	6.2
	日南・串間	14	42.9	50.0	7.1
	都城・北諸県	34	26.5	70.6	2.9
	西諸県	13	15.4	84.6	-
	西都・児湯	30	20.0	73.3	6.7
	日向・入郷	21	38.1	61.9	-
	宮崎県北部	36	16.7	80.6	2.8

図15 今までに本気で自殺したいと思ったことがあると答えた者の中で、最近1年以内に自殺を考えた経験



(16) 自殺を考えたとき、誰に相談したか

今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者（248人）に、そのとき誰に相談したか聞いたところ、「相談したことはない」と答えた者の割合が60.5%となっている。相談した相手としては、「友人」と答えた者の割合が14.1%で最も高く、「同居の親族（家族）」（9.7%）と答えた者の割合を上回っている。以下、「医師」（5.6%）、「同居の親族（家族）以外の親族」（5.2%）などと続いている。

表16 自殺を考えたとき、誰に相談したか（その1）

		回答者数	相談した事はない	友人	同居の親族（家族）	同居の親族（家族）以外の親族	カウンセラー	医師
全国調査		346	60.4	17.6	13.9	4.9	2.6	4.9
県全体		248	60.5	14.1	9.7	5.2	2.8	5.6
性別	男	80	62.5	10.0	11.3	5.0	5.0	5.0
	女	163	59.5	15.3	9.2	5.5	1.8	6.1
年代	20～24歳	7	57.1	28.6	28.6	14.3	-	-
	25～29歳	12	58.3	25.0	16.7	8.3	-	8.3
	30～34歳	27	51.9	29.6	14.8	7.4	7.4	14.8
	35～39歳	25	40.0	32.0	16.0	4.0	4.0	16.0
	40～44歳	26	53.8	11.5	11.5	15.4	3.8	3.8
	45～49歳	21	57.1	9.5	9.5	4.8	4.8	4.8
	50～54歳	25	68.0	4.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	55～59歳	30	66.7	6.7	-	6.7	3.3	3.3
	60～64歳	24	66.7	8.3	4.2	8.3	-	4.2
	65～69歳	19	89.5	5.3	5.3	-	-	-
70歳以上	29	58.6	6.9	10.3	-	-	-	
地域	宮崎・東諸県	97	55.7	14.4	13.4	5.2	4.1	3.1
	日南・串間	14	64.3	14.3	7.1	14.3	-	14.3
	都城・北諸県	34	64.7	17.6	8.8	2.9	8.8	5.9
	西諸県	13	61.5	15.4	7.7	-	-	-
	西都・児湯	30	63.3	6.7	6.7	3.3	-	10.0
	日向・入郷	21	76.2	9.5	4.8	14.3	-	9.5
	宮崎県北部	36	55.6	16.7	8.3	2.8	-	5.6

表16 自殺を考えたとき、誰に相談したか（その2）

		回答者数	職場関係者	保健所等の公的機関の相談員	民間ボランティアの電話相談員	その他	無回答
全国調査		346	3.2	0.6	0.3	5.2	6.9
県全体		248	2.0	0.4	0.8	5.6	8.5
性別	男	80	2.5	1.3	1.3	10.0	5.0
	女	163	1.8	-	0.6	3.7	10.4
年代	20～24歳	7	14.3	-	-	-	14.3
	25～29歳	12	-	-	-	-	8.3
	30～34歳	27	-	-	3.7	3.7	-
	35～39歳	25	8.0	-	4.0	8.0	-
	40～44歳	26	-	-	-	7.7	11.5
	45～49歳	21	4.8	-	-	14.3	14.3
	50～54歳	25	-	-	-	4.0	12.0
	55～59歳	30	-	3.3	-	-	13.3
	60～64歳	24	-	-	-	8.3	4.2
	65～69歳	19	-	-	-	-	-
70歳以上	29	3.4	-	-	10.3	17.2	
地域	宮崎・東諸県	97	1.0	1.0	1.0	5.2	9.3
	日南・串間	14	7.1	-	-	-	7.1
	都城・北諸県	34	-	-	-	8.8	2.9
	西諸県	13	-	-	-	-	15.4
	西都・児湯	30	-	-	3.3	10.0	13.3
	日向・入郷	21	4.8	-	-	4.8	-
	宮崎県北部	36	5.6	-	-	5.6	11.1

図16 自殺を考えたとき、誰に相談したか（その1）

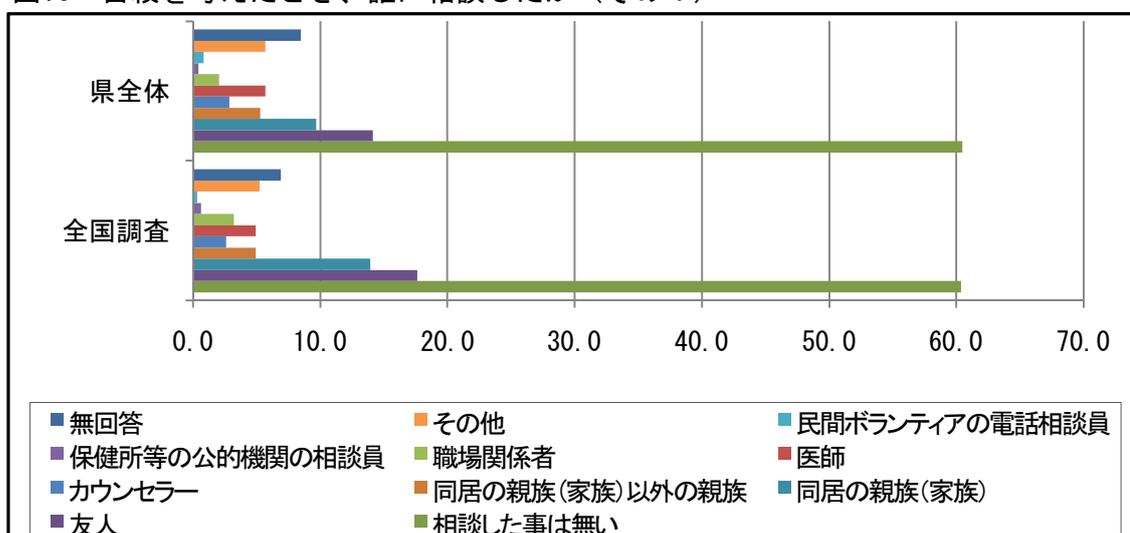


図16 自殺を考えたとき、誰に相談したか（その2）

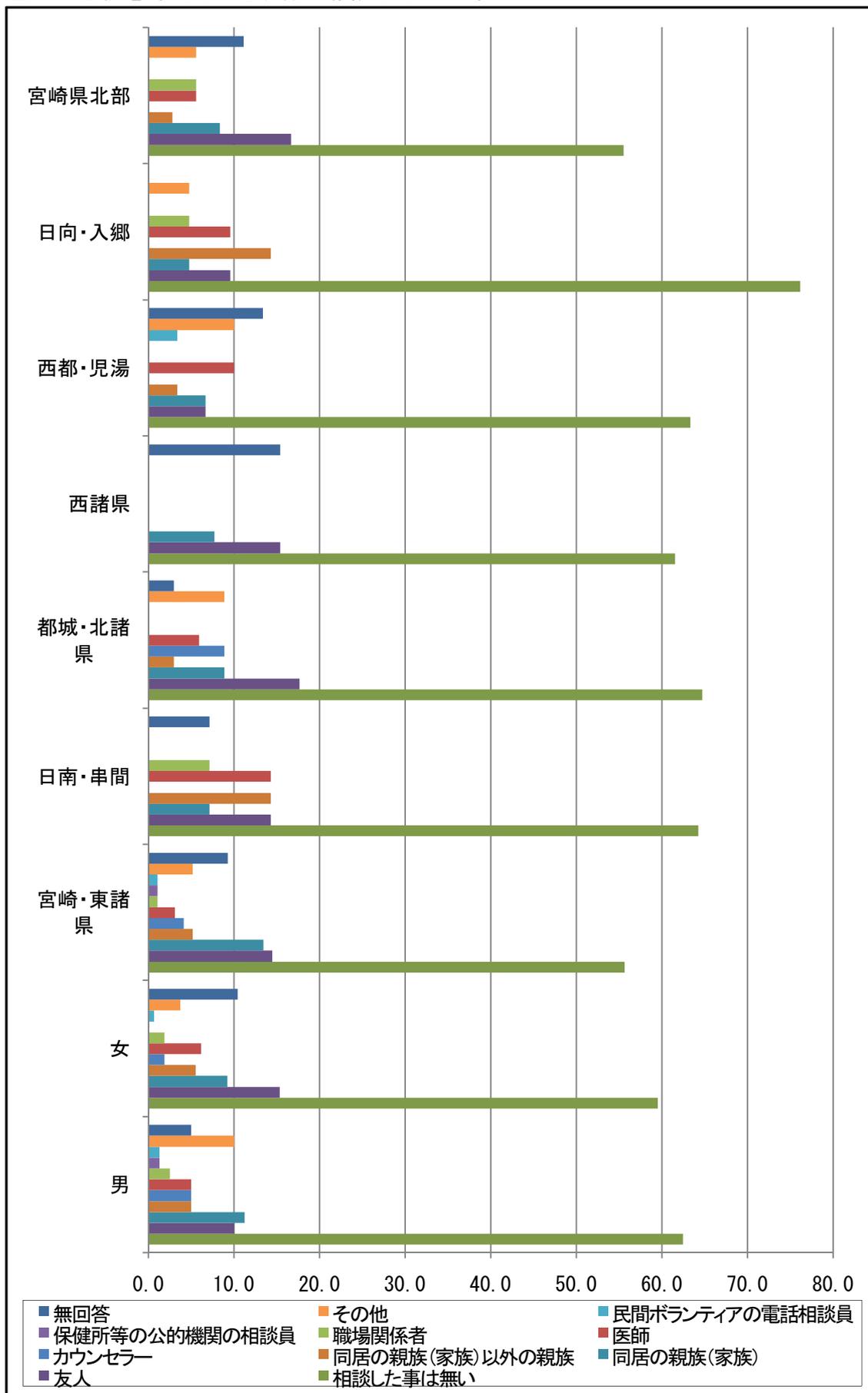
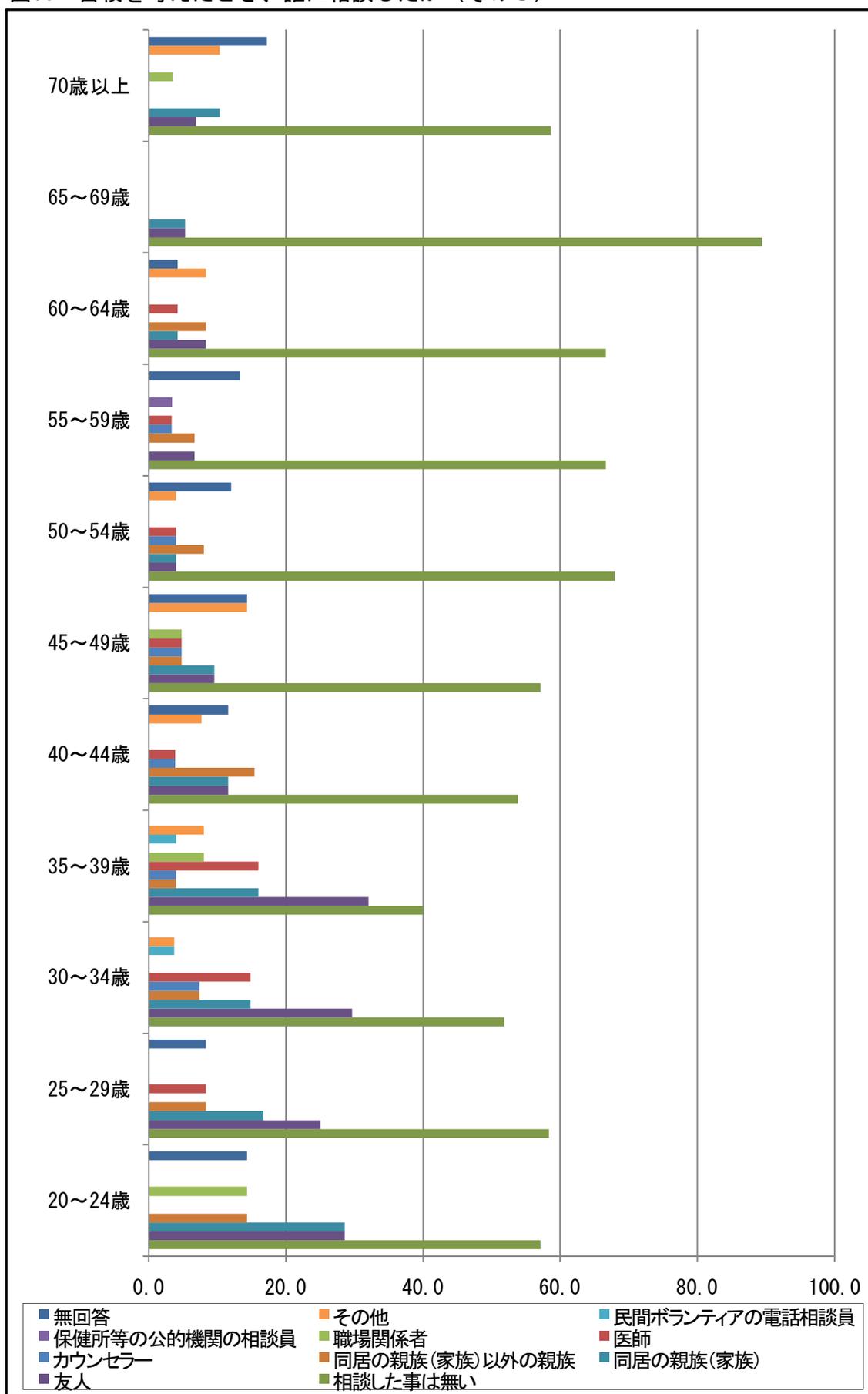


図16 自殺を考えたとき、誰に相談したか（その3）



(17) 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応

もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、まずはどのように対応するか聞いたところ、「『なぜそのように考えるのか』と理由を尋ねる」を答えた者の割合が、39.7%と最も高くなっている。以下、「ひたすら耳を傾けて聞く」(21.8%)、「『死んではいけない』と説得する」(8.8%)、「『がんばって生きよう』と励ます」(7.7%)などの順となっている。

性別に見ると、「ひたすら耳を傾けて聞く」を答えた者の割合は、女性で高くなっている。

年齢別に見ると、「ひたすら耳を傾けて聞く」を答えた者の割合は、若年層で高くなっている。

表17-1 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応

		回答者数	「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる	ひたすら耳を傾けて聞く	「死んではいけない」と説得する	「がんばって生きよう」と励ます	「バカなことを考えるな」と叱る
全国調査		1,808	39.2	20.6	13.0	9.8	6.0
県全体		981	39.7	21.8	8.8	7.7	6.4
性別	男	389	40.6	17.0	9.8	8.0	9.0
	女	566	39.4	25.6	7.8	7.2	4.6
年代	20～24歳	26	57.7	26.9	-	7.7	3.8
	25～29歳	32	40.6	37.5	9.4	3.1	3.1
	30～34歳	65	49.2	29.2	10.8	7.7	-
	35～39歳	54	57.4	27.8	1.9	5.6	1.9
	40～44歳	71	47.9	31.0	2.8	7.0	1.4
	45～49歳	78	43.6	24.4	10.3	5.1	5.1
	50～54歳	95	54.7	20.0	2.1	5.3	3.2
	55～59歳	107	45.8	19.6	5.6	10.3	6.5
	60～64歳	116	29.3	23.3	7.8	12.1	6.9
	65～69歳	88	37.5	25.0	5.7	5.7	8.0
70歳以上	232	24.1	12.5	18.1	7.8	12.9	
地域	宮崎・東諸県	364	40.7	23.1	7.1	6.9	6.0
	日南・串間	59	40.7	15.3	6.8	8.5	13.6
	都城・北諸県	150	37.3	26.0	6.0	7.3	7.3
	西諸県	75	32.0	18.7	13.3	5.3	8.0
	西都・児湯	109	43.1	17.4	11.9	12.8	5.5
	日向・入郷	77	42.9	23.4	6.5	7.8	3.9
	宮崎県北部	132	39.4	22.0	12.9	6.8	5.3

表17-2 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応

		回答者数	「とにかく病院に行っただほうがいい」と提案する	も相談に乗らない、もしくは、話題を 変える	その他	無回答
全国調査		1,808	3.3	1.7	0.8	5.6
県全体		981	5.3	1.4	1.3	7.5
性別	男	389	5.1	1.5	1.3	7.7
	女	566	5.7	1.1	1.4	7.2
年代	20～24歳	26	-	3.8	-	-
	25～29歳	32	-	-	-	6.3
	30～34歳	65	1.5	-	-	1.5
	35～39歳	54	-	-	1.9	3.7
	40～44歳	71	1.4	1.4	2.8	4.2
	45～49歳	78	5.1	1.3	1.3	3.8
	50～54歳	95	5.3	2.1	1.1	6.3
	55～59歳	107	3.7	0.9	-	7.5
	60～64歳	116	6.9	1.7	1.7	10.3
	65～69歳	88	3.4	1.1	2.3	11.4
70歳以上	232	11.2	1.3	1.7	10.3	
地域	宮崎・東諸県	364	5.5	2.2	1.6	6.9
	日南・串間	59	6.8	-	-	8.5
	都城・北諸県	150	5.3	1.3	1.3	8.0
	西諸県	75	8.0	1.3	1.3	12.0
	西都・児湯	109	2.8	-	0.9	5.5
	日向・入郷	77	2.6	1.3	2.6	9.1
	宮崎県北部	132	6.8	-	0.8	6.1

図17 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応

