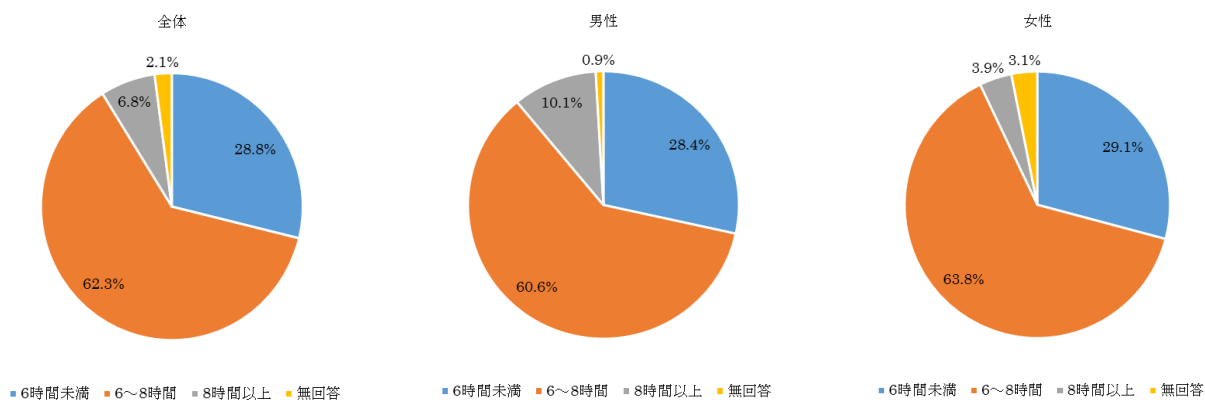


## V. こころの健康

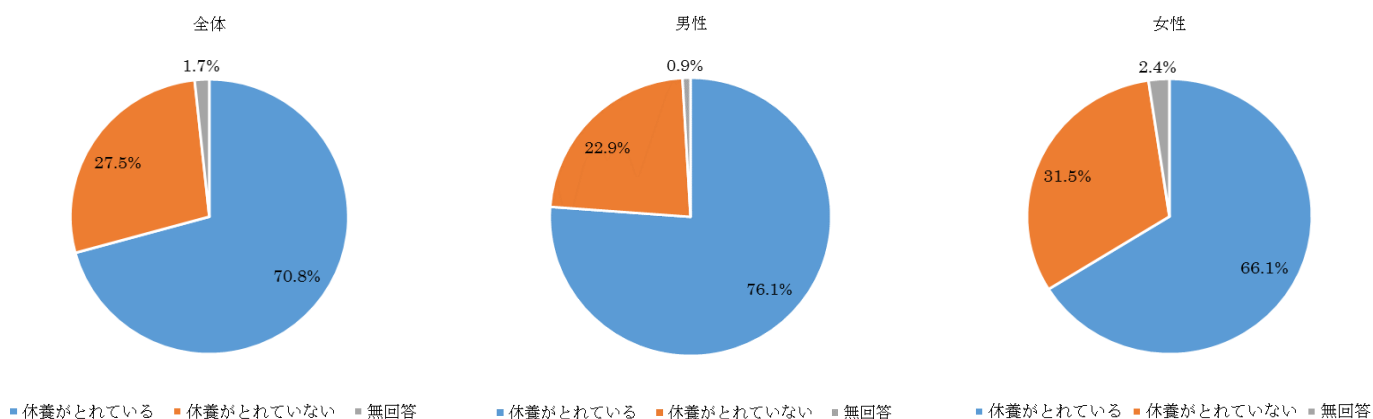
### 1. 毎日の睡眠時間

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
6 時間未満	68	31	37	28.8	28.4	29.1
6～8 時間	147	66	81	62.3	60.6	63.8
8 時間以上	16	11	5	6.8	10.1	3.9
無回答	5	1	4	2.1	0.9	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



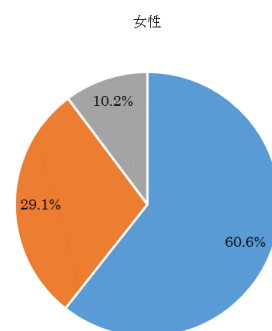
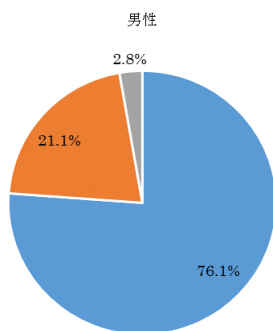
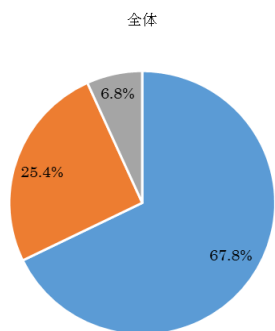
### 2. 睡眠で休養はとれているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
休養がとれている	167	83	84	70.8	76.1	66.1
休養がとれていない	65	25	40	27.5	22.9	31.5
無回答	4	1	3	1.7	0.9	2.4
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



### 3.生きがいを感じているか

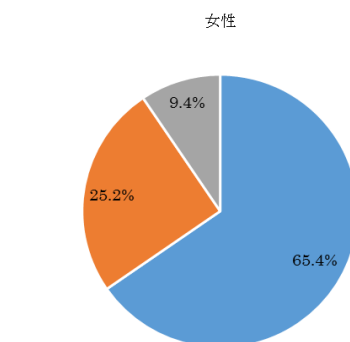
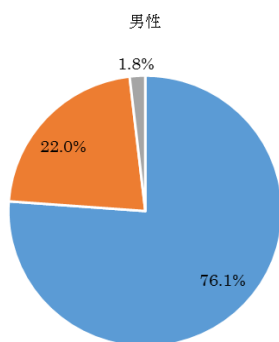
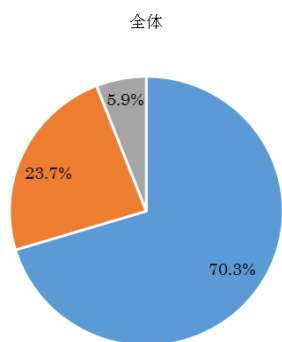
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
生きがいを感じている	160	83	77	67.8	76.1	60.6
生きがいを感じていない	60	23	37	25.4	21.1	29.1
無回答	16	3	13	6.8	2.8	10.2
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



■生きがいを感じている ■生きがいを感じていない ■無回答      ■生きがいを感じている ■生きがいを感じていない ■無回答      ■生きがいを感じている ■生きがいを感じていない ■無回答

### 4.余暇を楽しく過ごしているか

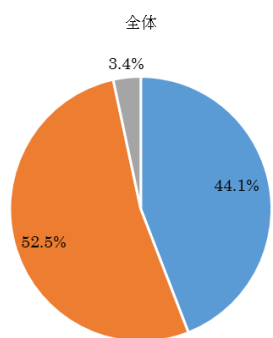
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
楽しく過ごしている	166	83	83	70.3	76.1	65.4
楽しく過ごしていない	56	24	32	23.7	22.0	25.2
無回答	14	2	12	5.9	1.8	9.4
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



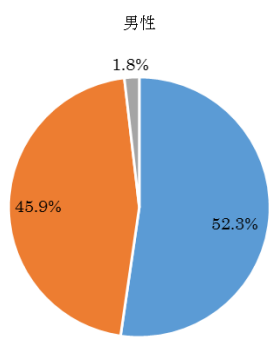
■楽しく過ごしている ■楽しく過ごしていない ■無回答      ■楽しく過ごしている ■楽しく過ごしていない ■無回答      ■楽しく過ごしている ■楽しく過ごしていない ■無回答

## 5.趣味やサークル活動をしているか

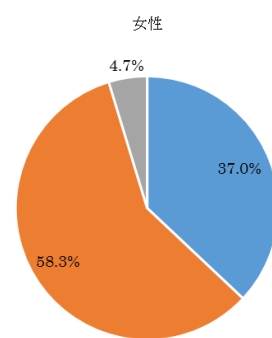
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
している	104	57	47	44.1	52.3	37.0
していない	124	50	74	52.5	45.9	58.3
無回答	8	2	6	3.4	1.8	4.7
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



■ している ■ していない ■ 無回答



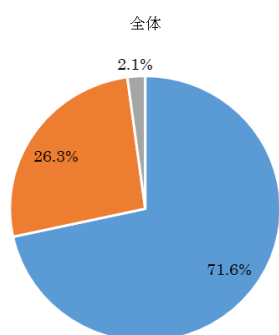
■ している ■ していない ■ 無回答



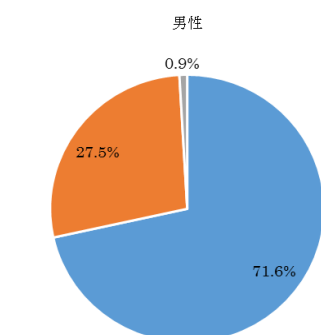
■ している ■ していない ■ 無回答

## 6.地域行事に一年に1回以上参加したか

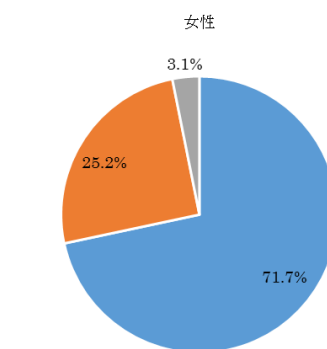
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
地域行事に年に1回以上参加	169	78	91	71.6	71.6	71.7
不参加	62	30	32	26.3	27.5	25.2
無回答	5	1	4	2.1	0.9	3.1
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



■ 地域行事に年に1回以上参加 ■ 不参加 ■ 無回答



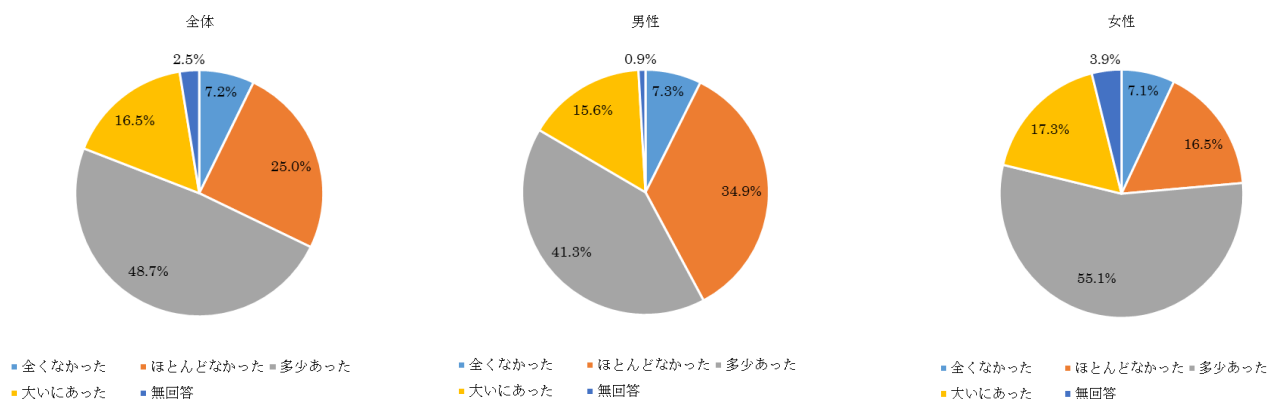
■ 地域行事に年に1回以上参加 ■ 不参加 ■ 無回答



■ 地域行事に年に1回以上参加 ■ 不参加 ■ 無回答

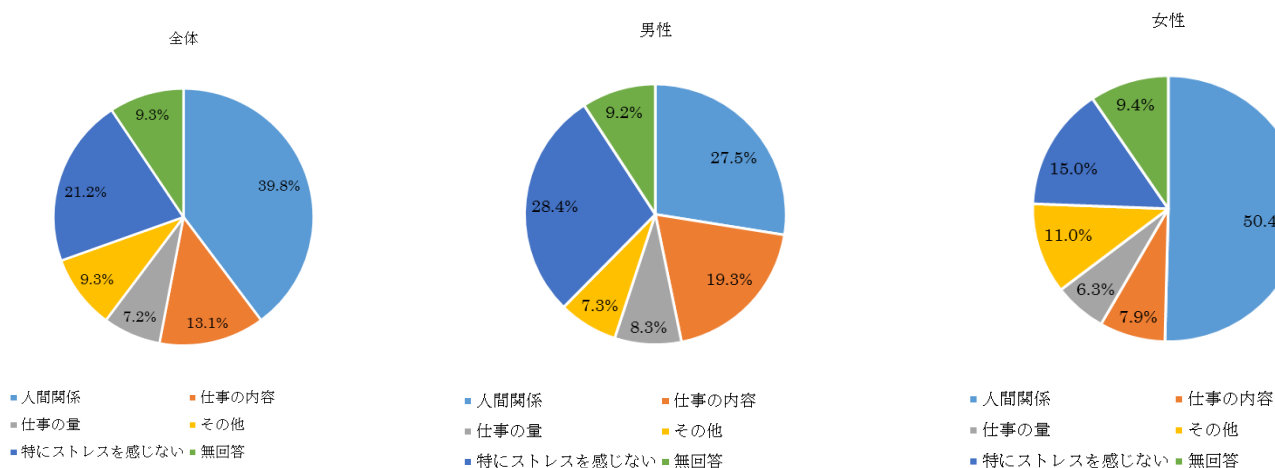
## 7.1 か月以内に、ストレスを感じる出来事があったか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
全くなかった	17	8	9	7.2	7.3	7.1
ほとんどなかった	59	38	21	25.0	34.9	16.5
多少あった	115	45	70	48.7	41.3	55.1
大いにあった	39	17	22	16.5	15.6	17.3
無回答	6	1	5	2.5	0.9	3.9
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



## 8. 一番ストレスを感じること

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
人間関係	94	30	64	39.8	27.5	50.4
仕事の内容	31	21	10	13.1	19.3	7.9
仕事の量	17	9	8	7.2	8.3	6.3
その他	22 <sup>※</sup>	8	14	9.3	7.3	11.0
特にストレスを感じない	50	31	19	21.2	28.4	15.0
無回答	22	10	12	9.3	9.2	9.4
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0

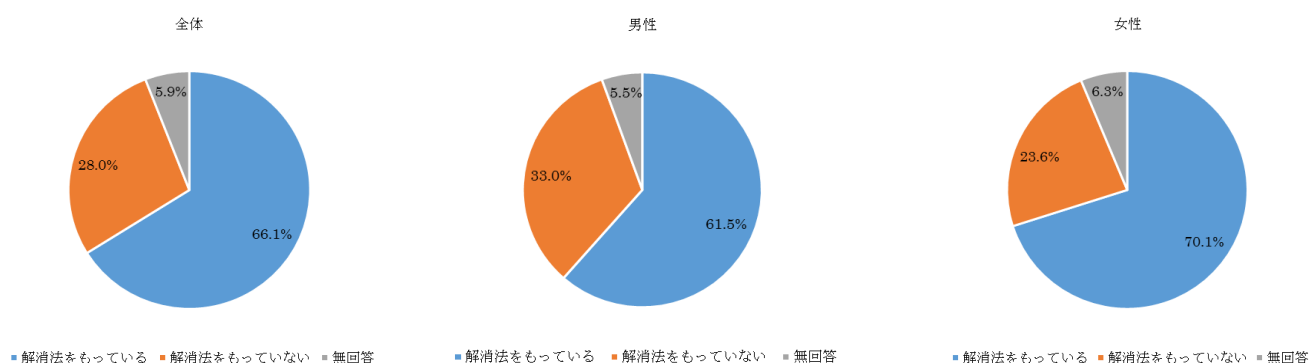


※（その他の内訳）

- ・介護（3人） ・介護とコミュニケーション（1人） ・親の介助と嫁への気遣い（1人）
- ・家族問題と将来のこと（1人） ・子育て（1人） ・孫の世話（1人） ・仕事と通勤（1人）
- ・金銭的・経済的なこと（1人） ・家の留守・田・畑・墓を守らなければならないこと（1人）
- ・健康問題、病気のこと（2人） ・親類が来て食事を作らなければならないこと（1人）
- ・地域行事（1人） ・生活の中（1人） ・智頭トンネル通行止め（1人） ・天候（1人）

### 9. ストレス解消法をもっているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
解消法をもっている	156	67	89	66.1	61.5	70.1
解消法をもっていない	66	36	30	28.0	33.0	23.6
無回答	14	6	8	5.9	5.5	6.3
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



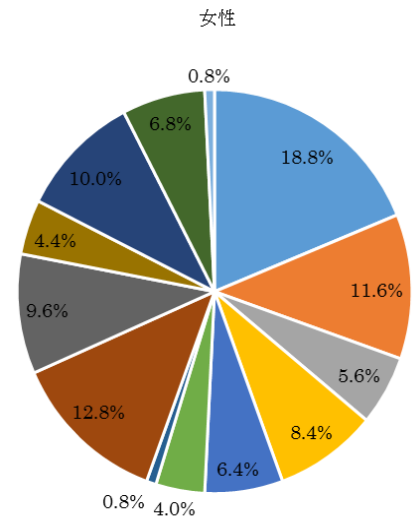
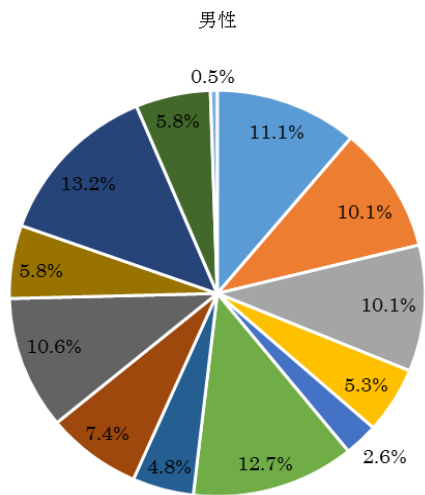
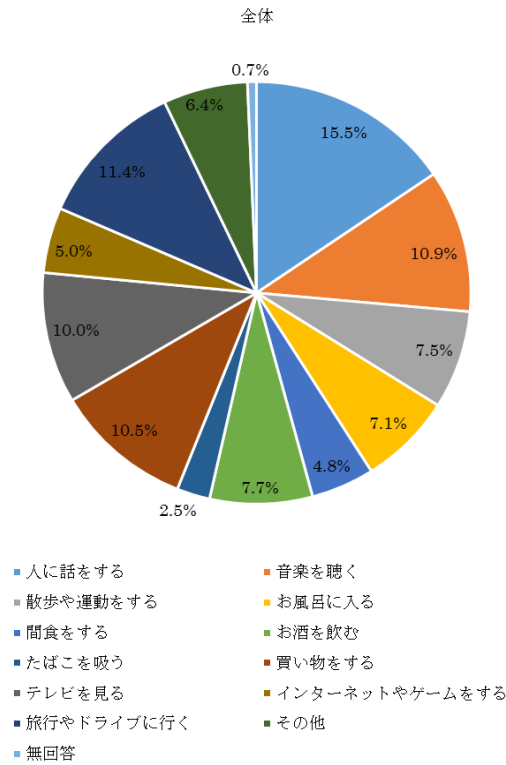
### 10. ストレス解消方法

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
人に話をする	68	21	47	15.5	11.1	18.8
音楽を聴く	48	19	29	10.9	10.1	11.6
散歩や運動をする	33	19	14	7.5	10.1	5.6
お風呂に入る	31	10	21	7.1	5.3	8.4
間食をする	21	5	16	4.8	2.6	6.4
お酒を飲む	34	24	10	7.7	12.7	4.0
たばこを吸う	11	9	2	2.5	4.8	0.8
買い物をする	46	14	32	10.5	7.4	12.8
テレビを見る	44	20	24	10.0	10.6	9.6
インターネットやゲームをする	22	11	11	5.0	5.8	4.4
旅行やドライブに行く	50	25	25	11.4	13.2	10.0
その他	28 <sup>※</sup>	11	17	6.4	5.8	6.8
無回答	3	1	2	0.7	0.5	0.8
合計	439	189	250	100.0	100.0	100.0

※複数回答

※（その他の内訳）

- ・寝る（9人） ・読書（3人） ・歌を歌う・カラオケ（2人） ・趣味の園芸・花の手入れ（2人）
- ・ぼんやり過ごす・何もしない（2人） ・畑仕事や家周りの仕事をする（1人）
- ・仕事をしない（1人） ・美味しいものを食べて寝る（1人） ・新聞を読む（1人）
- ・日記を書く（1人） ・カメラ（1人） ・家族と過ごす（1人） ・パチンコ（1人）
- ・紙に書いて頭の中を整理する（1人） ・陰に入らず前向きに出来ることを探し実行する（1人）

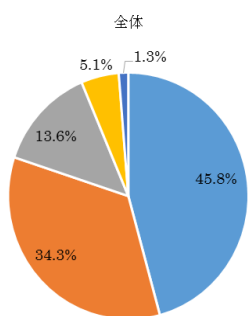


- 人に話をする
- 散歩や運動をする
- 間食をする
- たばこを吸う
- テレビを見る
- 旅行やドライブに行く
- 無回答
- 音楽を聴く
- お風呂に入る
- お酒を飲む
- 買い物をする
- インターネットやゲームをする
- その他

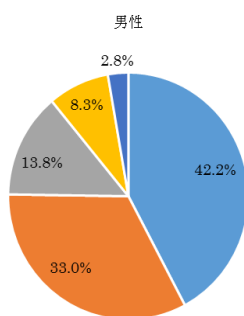
- 人に話をする
- 散歩や運動をする
- 間食をする
- たばこを吸う
- テレビを見る
- 旅行やドライブに行く
- 無回答
- 音楽を聴く
- お風呂に入る
- お酒を飲む
- 買い物をする
- インターネットやゲームをする
- その他

### 11.悩みがある時、誰かに相談したいと思うか

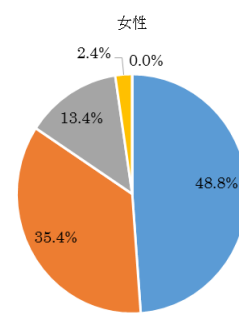
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
誰かに相談したいと思う	108	46	62	45.8	42.2	48.8
どちらかといえば誰かに相談したいと思う	81	36	45	34.3	33.0	35.4
どちらかといえば誰かに相談したいと思わない	32	15	17	13.6	13.8	13.4
誰かに相談したいと思わない	12	9	3	5.1	8.3	2.4
無回答	3	3	0	1.3	2.8	0.0
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



- 誰かに相談したいと思う
- どちらかといえば誰かに相談したいと思う
- どちらかといえば誰かに相談したいと思わない
- 誰かに相談したいと思わない
- 無回答



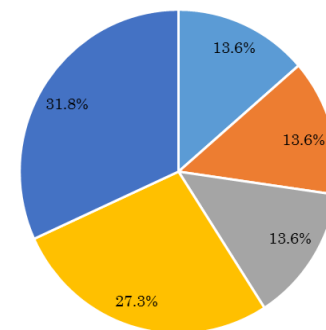
- 誰かに相談したいと思う
- どちらかといえば誰かに相談したいと思う
- どちらかといえば誰かに相談したいと思わない
- 誰かに相談したいと思わない
- 無回答



- 誰かに相談したいと思う
- どちらかといえば誰かに相談したいと思う
- どちらかといえば誰かに相談したいと思わない
- 誰かに相談したいと思わない
- 無回答

### 12.誰かに相談したいと思わない理由

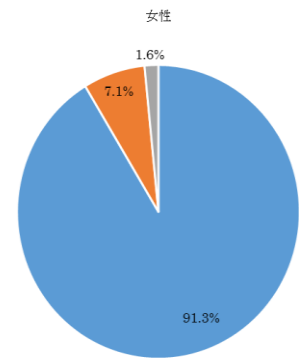
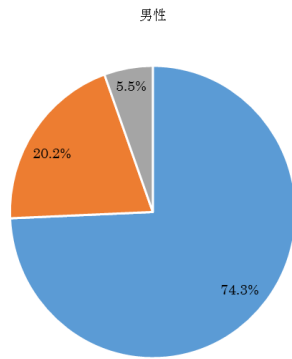
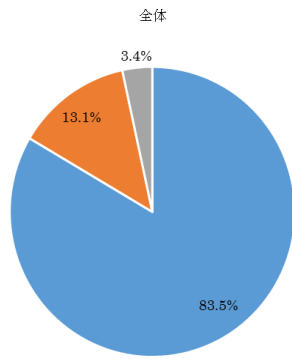
	人数(人)	割合(%)
相談することが恥ずかしいから	6	13.6
相談にのってくれるところが信用できないから	6	13.6
相談した経験があるが、対応が不適切だったから	6	13.6
相談できる場所を知らないから	12	27.3
無回答	14	31.8
合計	44	100.0



- 相談することが恥ずかしいから
- 相談にのってくれるところが信用できないから
- 相談した経験があるが、対応が不適切だったから
- 相談できる場所を知らないから
- 無回答

### 13.悩みがある時、相談する相手はいるか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
相談相手がいる	197	81	116	83.5	74.3	91.3
相談相手がない	31	22	9	13.1	20.2	7.1
無回答	8	6	2	3.4	5.5	1.6
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



■ 相談相手がある ■ 相談相手がない ■ 無回答

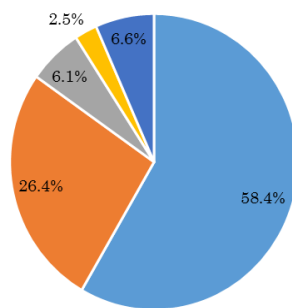
■ 相談相手がある ■ 相談相手がない ■ 無回答

■ 相談相手がある ■ 相談相手がない ■ 無回答

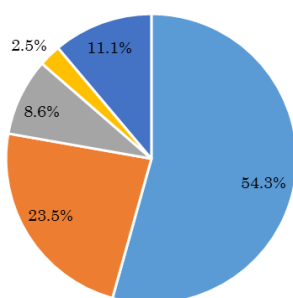
### 14.一番相談する相手は誰か

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
親族	115	44	71	58.4	54.3	61.2
友人・知人	52	19	33	26.4	23.5	28.4
職場の同僚・上司	12	7	5	6.1	8.6	4.3
相談機関の職員	5	2	3	2.5	2.5	2.6
無回答	13	9	4	6.6	11.1	3.4
合計	197	81	116	100.0	100.0	100.0

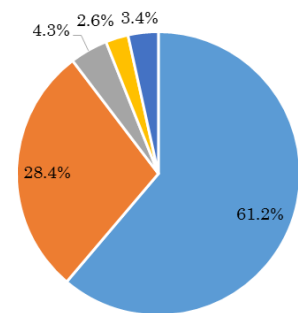
全体



男性



女性



■ 親族 ■ 友人・知人 ■ 職場の同僚・上司 ■ 相談機関の職員 ■ 無回答

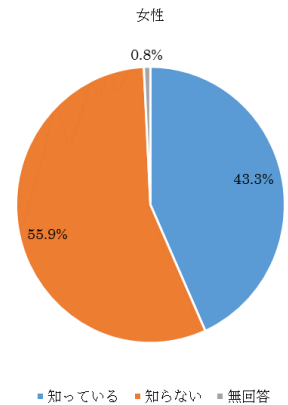
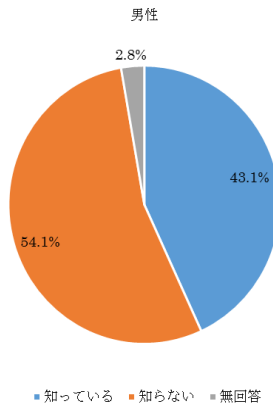
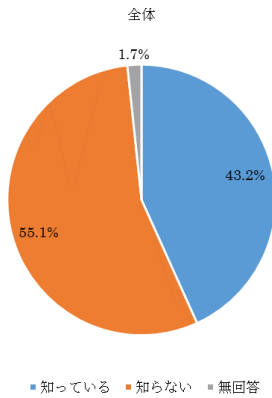
■ 親族 ■ 友人・知人 ■ 職場の同僚・上司 ■ 相談機関の職員 ■ 無回答

■ 親族 ■ 友人・知人 ■ 職場の同僚・上司 ■ 相談機関の職員 ■ 無回答



### 15.こころの相談窓口があることを知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	102	47	55	43.2	43.1	43.3
知らない	130	59	71	55.1	54.1	55.9
無回答	4	3	1	1.7	2.8	0.8
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



### 16.どのような相談の機会があればよいと思うか

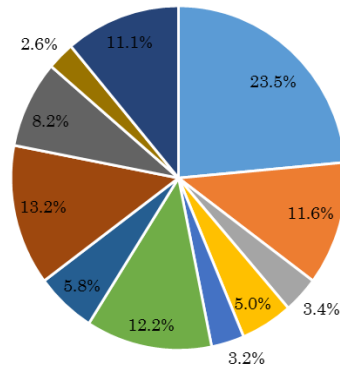
	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
公的機関の専門家による相談	89	42	47	23.5	24.0	23.2
民間の専門家による相談	44	19	25	11.6	10.9	12.3
ボランティアによる相談	13	7	6	3.4	4.0	3.0
訪問による相談	19	6	13	5.0	3.4	6.4
面接相談	12	9	3	3.2	5.1	1.5
電話相談	46	24	22	12.2	13.7	10.8
インターネット上の相談	22	9	13	5.8	5.1	6.4
同じ悩みを抱える人たちの集まり	50	25	25	13.2	14.3	12.3
住所地ではない場所での相談	31	11	20	8.2	6.3	9.9
その他	10 <sup>※</sup>	5	5	2.6	2.9	2.5
無回答	42	18	24	11.1	10.3	11.8
合計	378	175	203	100.0	100.0	100.0

※複数回答

※(その他の内訳)

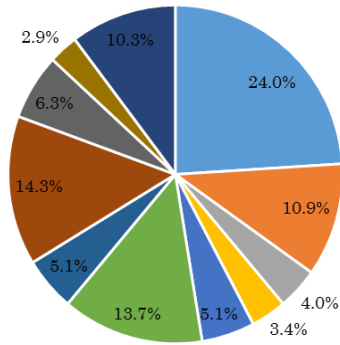
- ・ 治らないまでも納得のいく結果を得られる方に話を聞きたい (1人)
- ・ 個人情報が出ないところ (1人)
- ・ 友人、知人以外には言いたくない (2人)
- ・ 行政の介入は不要 (1人)
- ・ 特になし、分からない (5人)

全体



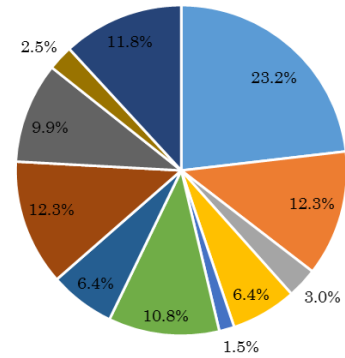
- 公的機関の専門家による相談
- 民間の専門家による相談
- ボランティアによる相談
- 訪問による相談
- 面接相談
- 電話相談
- インターネット上の相談
- 同じ悩みを抱える人たちの集まり
- 住所地ではない場所での相談
- その他
- 無回答

男性



- 公的機関の専門家による相談
- 民間の専門家による相談
- ボランティアによる相談
- 訪問による相談
- 面接相談
- 電話相談
- インターネット上の相談
- 同じ悩みを抱える人たちの集まり
- 住所地ではない場所での相談
- その他
- 無回答

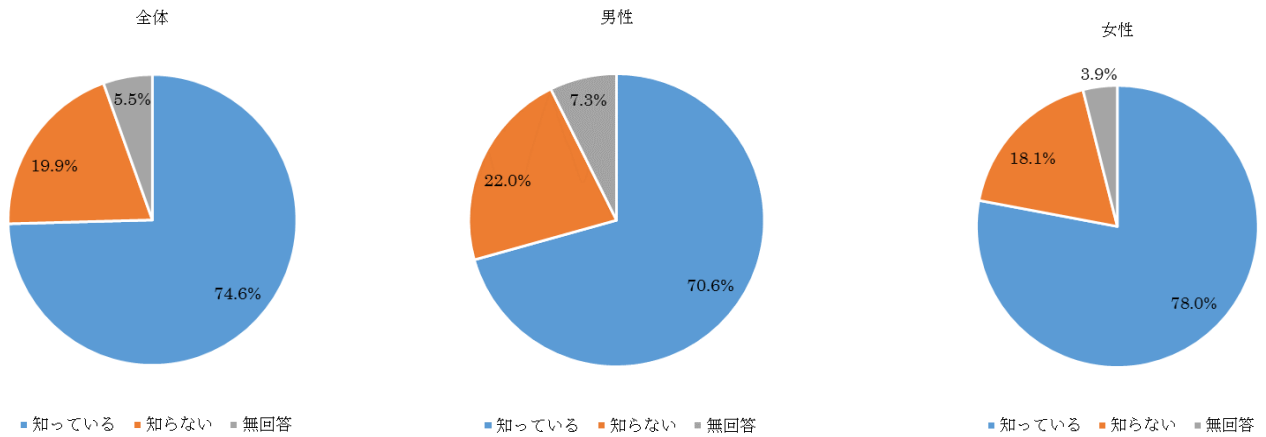
女性



- 公的機関の専門家による相談
- 民間の専門家による相談
- ボランティアによる相談
- 訪問による相談
- 面接相談
- 電話相談
- インターネット上の相談
- 同じ悩みを抱える人たちの集まり
- 住所地ではない場所での相談
- その他
- 無回答

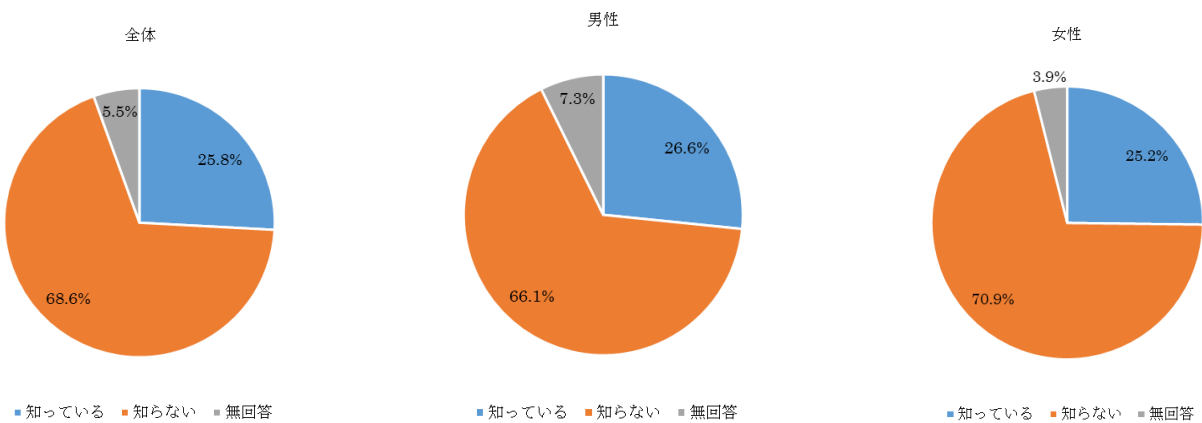
### 17.うつ病の症状を知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	176	77	99	74.6	70.6	78.0
知らない	47	24	23	19.9	22.0	18.1
無回答	13	8	5	5.5	7.3	3.9
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



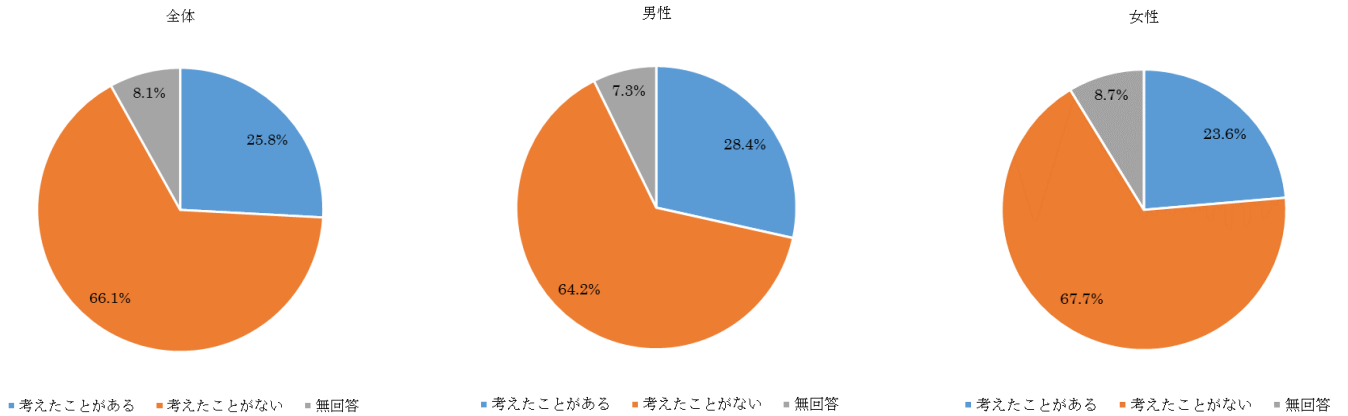
### 18.自殺予防週間、自殺対策強化月間を知っているか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
知っている	61	29	32	25.8	26.6	25.2
知らない	162	72	90	68.6	66.1	70.9
無回答	13	8	5	5.5	7.3	3.9
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



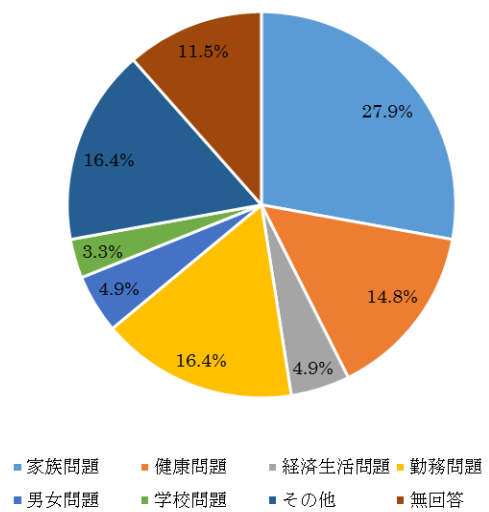
### 19.これまでに「死にたい」と考えたことがあるか

	人数(人)			割合(%)		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
「死にたい」と考えたことがある	61	31	30	25.8	28.4	23.6
「死にたい」と考えたことがない	156	70	86	66.1	64.2	67.7
無回答	19	8	11	8.1	7.3	8.7
合計	236	109	127	100.0	100.0	100.0



### 20.「死にたい」と考えた理由や原因

	人数(人)	割合(%)
家族問題	17	27.9
健康問題	9	14.8
経済生活問題	3	4.9
勤務問題	10	16.4
男女問題	3	4.9
学校問題	2	3.3
その他	10	16.4
無回答	7	11.5
合計	61	100.0

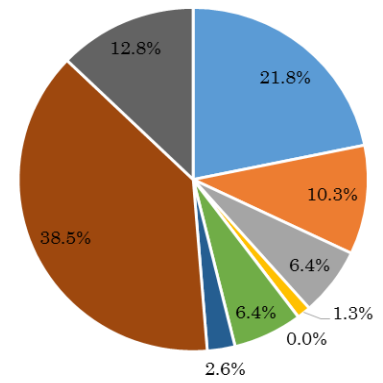


※（その他の内訳）

- ・漠然とした不安（2人）
- ・気分（1人）
- ・生きる意味が分からない（1人）
- ・挫折しそうになったとき（1人）
- ・心の問題（1人）
- ・アルコール依存等（1人）
- ・誰でも大なり小なりあると思う。老人ホームに入らず元気でいたいと思う（1人）
- ・無回答（2人）

21.「死にたい」と考えたときに、誰かに相談をしたか

	人数(人)	割合(%)
親族に相談した	17	21.8
友人・知人に相談した	8	10.3
職場の同僚・上司に相談した	5	6.4
学校の先生に相談した	1	1.3
地区の民生委員に相談した	0	0.0
相談機関の職員に相談した	5	6.4
その他	2	2.6
相談していない	30	38.5
無回答	10	12.8
合計	78	100.0



- 親族に相談した
- 友人・知人に相談した
- 職場の同僚・上司に相談した
- 学校の先生に相談した
- 地区の民生委員に相談した
- 相談機関の職員に相談した
- その他
- 相談していない
- 無回答

※（その他の内訳）・裁判所（1人） ・弁護士（1人）