

## I 平成 26 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」結果概要

### 1. 目 的

平成 23 年 3 月 11 日発生の東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所爆発事故以降、放射線への不安、避難生活、財産の喪失及び恐怖体験等により、精神的苦痛や心的外傷(トラウマ)を負った県民のこころの健康度や生活習慣を把握し、適切なケアを提供するため、平成 23 年度から県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」を実施し、支援を行っている。

平成 23 年度から平成 25 年度の調査結果を踏まえ、引き続きこころの健康状態及び生活習慣の推移を見守り、継続して支援を行う必要があることから、平成 26 年度も質問紙による調査を実施した。

### 2. 方 法

#### 1) 対 象

平成 26 年度の対象は、平成 23 年 3 月 11 日時点で国が指定する避難区域等の住民及び平成 26 年 4 月 1 日までに生まれた者であり、具体的には、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村、南相馬市、田村市、川俣町の全域及び伊達市の一部(特定避難勧奨地点関係地区)の市町村に住民登録があった者、212,753 人を対象とした。

0 歳～3 歳用	:平成 23 年 4 月 2 日から平成 26 年 4 月 1 日までに生まれた者	3,842 人
4 歳～6 歳用	:平成 20 年 4 月 2 日から平成 23 年 4 月 1 日までに生まれた者	5,103 人
小学生用	:平成 14 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 1 日までに生まれた者	10,861 人
中学生用	:平成 11 年 4 月 2 日から平成 14 年 4 月 1 日までに生まれた者	6,066 人
一般用	:平成 11 年 4 月 1 日以前に生まれた者	186,881 人

#### 2) 方 法

上記対象に対して、上記区分に従い、調査票(自記式または保護者回答)を郵送した。

#### 3) 集計対象期間

平成 27 年 2 月 6 日から平成 27 年 10 月 31 日までとした。

#### 4) 回答者数および有効回答数

回答者数(回答率)は、0 歳～3 歳用が 1,077 人(28.0%)、4 歳～6 歳用が 1,478 人(29.0%)、小学生用が 2,887 人(26.6%)、中学生用が 1,376 人(22.7%)、一般用が 43,845 人(23.5%)であった。

有効回答数(有効回答率)は、0 歳～3 歳用が 1,077 人(28.0%)、4 歳～6 歳用が 1,478 人(29.0%)、小学生用が 2,859 人(26.3%)、中学生用が 1,324 人(21.8%)、一般用が 43,811 人(23.4%)であった。

調査票ごとに、各項目について結果を集計した。集計結果は、結果報告書のとおりである。なお、各項目に欠損値があるため、合計は上記有効回答数と一致しない場合がある。また、結果報告書の割合(%)は、端数処理を行っているため、合計が 100%にならない場合がある。

### 3. 結 果

#### 1) 0歳～3歳

- ・対象 3,842 人のうち、有効回答数は 1,077 人(28.0%)であった。
- ・お子様の健康状態については 99.0%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており全体として良好な結果が得られ、平成 25 年度調査(98.8%)とほぼ同程度であった。しかし 1.0%は問題がある(「悪い」、「きわめて悪い」と回答していた。
- ・平均睡眠時間は、9 時間 56 分、平均昼寝時間は 1 時間 53 分であり、平成 25 年度調査(平均睡眠時間 9 時間 59 分、平均昼寝時間 1 時間 53 分)とほぼ同程度であり、同年代の全国調査<sup>1)</sup>における年少児(3 歳児)の睡眠時間(10 時間 7 分)と比べると、約 8 分間短い傾向にあった。

#### 2) 4歳～6歳

- ・対象 5,103 人のうち、有効回答数は 1,478 人(29.0%)であった。
- ・お子様の健康状態については 98.7%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており全体として良好な結果が得られ、平成 25 年度調査(98.4%)とほぼ同程度であった。その一方で、1.4%に問題があり、「悪い」(1.3%)、「きわめて悪い」(0.1%)と回答していた。
- ・子どもの情緒と行動に関するアンケート(SDQ 日本語版)は、有効回答 1,475 人のうち、先行研究<sup>3)</sup>のスクリーニング得点である 16 点以上が 13.4%、支援基準である 20 点以上が 5.1%であった。これは平成 25 年度調査(16 点以上 14.2%、20 点以上 5.4%)と比べて、16 点以上の割合も 20 点以上の割合も引き続き減少傾向にあるが、減少の幅は小さかった。
- ・男女別にみると男児では有効回答 735 人のうち、16 点以上が 13.6%、20 点以上が 4.6%であり、女児では有効回答 740 人のうち、16 点以上が 13.2%、20 点以上が 5.5%であった。平成 25 年度調査(男児:16 点以上 16.7%、20 点以上 6.8% 女児:16 点以上 11.7%、20 点以上 4.1%)と比較すると、男児は各得点群で減少傾向であったが、女児はいずれの得点群においても増加傾向で、傾向の違いがみられた。
- ・平均睡眠時間は 9 時間 43 分、平均昼寝時間は 1 時間 37 分であり、睡眠時間と平均昼寝時間は平成 25 年度調査(9 時間 44 分、1 時間 39 分)とほぼ同程度であり、同年代の全国調査<sup>1)</sup>における年長児(5 歳児)の睡眠時間(9 時間 55 分)と比べると、約 10 分間程度短い傾向にあった。

#### 3) 小学生

- ・対象 10,861 人のうち、有効回答数は 2,859 人(26.3%)であった。
- ・健康状態は、98.4%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており、平成 25 年度調査(98.5%)とほぼ同程度であった。その一方で、1.5%に問題があり、「悪い」(1.3%)、「きわめて悪い」(0.2%)と回答していた。
- ・SDQ は、有効回答 2,856 人のうち、16 点以上が 15.1%、20 点以上が 5.5%であった。これは平成 25 年度調査(16 点以上 14.7%、20 点以上 5.7%)と比較すると 16 点以上の割合は、増加傾向にあり、20 点以上の割合は減少傾向であったが、減少の幅は小さかった。  
男女別にみると男児では有効回答 1,451 人のうち、16 点以上が 17.5%、20 点以上が 6.5%であり、平成 25 年度(16 点以上 16.9%、20 点以上 7.1%)と比べて 16 点以上は増加傾向だが、

20 点以上は減少傾向であった。女兒では有効回答 1,405 人のうち、16 点以上が 12.5%、20 点以上が 4.4%であり、平成 25 年度(16 点以上 12.3%、20 点以上 4.1%)と比べていずれも増加傾向であった。また、女兒のほうが低い傾向にあるのは平成 25 年度調査と同様であった。

- ・ 睡眠時間は、平均で 8 時間 54 分であった。これは平成 25 年度調査(8 時間 54 分)とほぼ同程度であった。
- ・ 運動習慣は体育以外の運動を「ほとんどしていない」が 34.3%と、平成 25 年度調査(39.3%)から改善がみられた。しかし、全国調査で示された学校の体育の授業以外で運動を「ときたま」または「しない」と回答した群が男児 11.8%、女兒 23.4%という報告<sup>2)</sup>と比較すると、運動習慣が少ない傾向が認められた。

#### 4) 中学生

- ・ 対象 6,066 人のうち、有効回答は 1,324 人(21.8%)であった。
- ・ 健康状態は、96.5%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており、平成 25 年度調査(97.0%)に引き続き、全体としておおむね良好であった。その一方で、3.5%は問題があり、「悪い」(3.4%)、「きわめて悪い」(0.1%)と回答していた。
- ・ SDQ は、有効回答数 1,300 人のうち、16 点以上が 13.0%、20 点以上が 5.4%であった。これは、平成 25 年度調査(16 点以上 13.2%、20 点以上 6.3%)と比較すると、16 点以上の割合も 20 点以上の割合も減少傾向であるが、減少の幅は小さかった。
- ・ 男女別にみると男子では有効回答数 665 人のうち、16 点以上が 14.3%、20 点以上が 6.3%であり、平成 25 年度調査(16 点以上 15.9%、20 点以上 7.1%)と比べて、いずれも減少傾向であったが、女子では有効回答数 635 人のうち、平成 25 年度調査(16 点以上 10.5%、20 点以上 5.5%)と比べて、16 点以上が 11.7%と増加傾向で、20 点以上が 4.4%と減少傾向であった。平成 25 年度調査と同様、女子のほうが低い傾向にあった。
- ・ 睡眠時間は、平均で 7 時間 9 分であり、平成 25 年度調査(7 時間 8 分)ほぼ同程度であった。
- ・ 運動習慣は体育以外の運動を「ほとんどしていない」が 29.6%と平成 25 年度調査(31.0%)より減少しており、僅かであるが改善が認められた。

#### 子ども全体のまとめ

- ・ 子どものこころの健康度を評価する指標として SDQ を用いた。日本の被災していない一般人口を対象とした先行研究<sup>3)</sup>における SDQ16 点以上の割合(9.5%)と比較すると、依然としてすべての群で 16 点以上の割合が高かった。平成 25 年度調査と比べると 4~6 歳群と中学生群は引き続き減少傾向であったが、小学生ではわずかながら増加に転じていた。また、睡眠時間は平成 25 年度調査とほぼ同程度であり、先行研究<sup>1)</sup>の睡眠時間に近いことが判明した。運動習慣についても運動をほとんどしていない群の割合は減少傾向にあることが示唆された。

## 5) 一般（平成11年4月1日以前に生まれた者）

### (1) こころの健康度

- ・ 全般的な精神健康状態について、K6で13点以上をカットオフ値とすると、平常時では、日本の地域住民の3.0%が該当したと報告されている<sup>4)</sup>。
- ・ 平成26年度調査でK6が13点以上であった割合は7.7%であり、平成25年度調査(9.7%)と比較して低下していたものの、平常時(3.0%)よりは依然高い値を示していた。男性の13点以上が6.9%であったのに対し、女性の方が8.3%と高く、この傾向は平成25年度調査と同様であった。年齢別では、50代で13点以上が8.9%と最も高く、10代で4.6%と最も低かった。平成25年度調査との比較では、全ての年代で割合が低下していた。
- ・ こころの健康支援チームが支援を行う基準については平成25年度より引き下げ、平成26年度はK6が15点以上の場合に電話支援を、10点以上の場合に文書支援を実施した。

### (2) 生活習慣

- ・ 自身の健康(主観的健康感)を「悪い」「きわめて悪い」と評価したのは18.4%であり、平成25年度調査(18.5%)とほぼ同程度であった。
- ・ 1年前と比べて体重が「3kg以上増えた」者は14.6%、「3kg以上減った」者は9.6%であり、体重増加した者の割合が多かった。平成25年度調査(1年前と比べて体重が「3kg以上増えた」者は17.6%、「3kg以上減った」者は9.7%)と比較して、「体重が減少した」者の割合は同程度であったが、「体重が増加した」者の割合は、減少した。
- ・ 睡眠については、61.7%の者が不満を持っていたと回答し、平成25年度調査(60.3%)と比較して同程度であった。
- ・ 運動については「ほとんどしていない」者が43.8%であり、平成25年度調査(46.7%)と比較して、運動習慣を持つ者の割合は増加した。
- ・ 現在喫煙者は17.2%と平成25年度調査(18.5%)と比較して僅かながら喫煙者の割合が減少した。現在飲酒者は41.5%と平成25年度調査(44.1%)と比較して飲酒者の割合が減少したが、多量飲酒者(1日2合以上飲酒)の割合は8.4%であり、平成25年度調査(8.0%)と比較して同程度であった。

### 参考文献

- 1) 無藤隆ら. 幼児期から小学1年生の家庭教育調査 報告書(2012) ベネッセ教育総合研究所  
<http://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=3200>
- 2) 平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果・特徴(小学校)(2013) 文部科学省,  
[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/afiedfile/2013/12/20/1342603\\_5.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afiedfile/2013/12/20/1342603_5.pdf)
- 3) Matsuishi T, et al. (2008) Scale properties of the Japanese version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): a study of infant and school children in community samples. *Brain and Development*. 30: 410-415.

- 4) 川上憲人. 全国調査における K6 調査票による心の健康状態の分布と関連要因. 平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金(統計情報高度利用総合研究事業)国民の健康状況に関する統計情報を世帯面から把握・分析するシステムの検討に関する研究. 分担研究書