

## 平成30年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」結果報告

### 1 目 的

こころの健康度・生活習慣に関する調査は、東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故の体験やこれらの災害による避難生活により、多くの方が不安やストレスを抱えていることから、県民のこころやからだの健康状態と生活習慣などを正しく把握し、一人ひとりに寄り添った保健・医療・福祉に係る適切なケアを提供することを目的に開始された。平成23年度から平成29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ことを目的とした。

### 2 方 法

#### (1) 対 象

- ・平成23年3月11日から平成24年4月1日までに対象地域<sup>\*</sup>に住民登録をしていた方(対象地域を転出後も対象とする)
- ・平成30年4月1日時点で避難区域等に住民登録をしていた方
- ・上記以外で基本調査の結果、必要と認められた方

対象者数:203,827人(令和元年10月31日現在)

0歳～3歳用	:平成27年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた方	3,396人
4歳～6歳用	:平成24年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた方	3,504人
小学生用	:平成18年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた方	9,932人
中学生用	:平成15年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方	5,462人
一般用	:平成15年4月1日以前に生まれた方	181,533人

※対象地域:平成23年時に避難区域等に指定された市町村等

広野町、檜葉町、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、伊達市の一部(特定避難勧奨地点の属する区域)

#### (2) 方 法

##### ア 調査票

対象者の年齢区分に応じて調査票を送付し、一般用調査票は本人が、それ以外(中学生以下)は保護者等が回答した。ただし、中学生用調査票では一部が本人回答となっている。

##### イ 調査票送付日

平成31年1月31日より順次発送

##### ウ 調査回答方法

郵送又はオンラインによる回答

(オンライン回答期間は、平成31年1月31日から平成31年3月31日)

#### (3) 集計対象期間

平成31年2月1日から令和元年10月31日の回答までとした。

### 3 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」集計結果概要

回答者数(回答率)は、0歳～3歳用が503人(14.8%)、4歳～6歳用が497人(14.2%)、小学生用が1,597人(16.1%)、中学生用が756人(13.8%)、一般用が36,055人(19.9%)であった。有効回答数(有効回答率)は、0歳～3歳用が503人(14.8%)、4歳～6歳用が497人(14.2%)、小学生用が1,587人(16.0%)、中学生用が756人(13.8%)、一般用が35,905人(19.8%)であった。

年齢区分ごとに結果を集計した。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、集計結果概要及び結果集計で示されている割合(%)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。集計結果の詳細は、『6 平成30年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」結果集計』のとおりである。

#### (1)子ども(0歳～3歳・4歳～6歳・小学生・中学生)の回答結果について

##### ア 回答者数(回答率)

子ども(0歳～3歳・4歳～6歳・小学生・中学生)の回答者数(回答率)は表1、図1のとおりである。

表1 平成30年度 回答者数(回答率)および有効回答数(有効回答率)

年齢区分	回答者数(回答率)	有効回答数(有効回答率)
0歳～3歳	503(14.8)	503(14.8)
4歳～6歳	497(14.2)	497(14.2)
小学生	1,597(16.1)	1,587(16.0)
中学生	756(13.8)	756(13.8)
合計	3,353(15.0)	3,343(15.0)

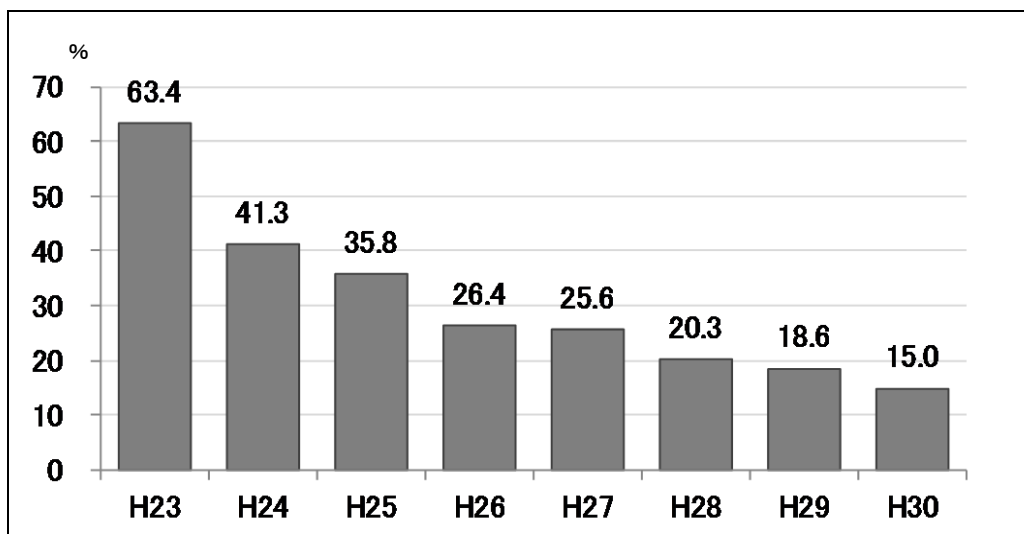


図1 子どもの回答率の推移

## イ 普段の運動頻度

平成 30 年度調査では、普段の運動頻度について、「ほとんど(運動を)していない」と回答したのは、2 歳～3 歳では 4.2%、4 歳～6 歳で 3.4%、小学生 32.5%、中学生 30.7%であった。未就学児の場合、平成 24 年度には 2 歳～3 歳で 26.7%、4 歳～6 歳で 15.0%であり、年々改善がみられた(図 2、3)。また、学童期以降でも、平成 23 年度には小中学生で半数であったことに対し年々改善がみられた(図 4、5)。

平成 30 年度の就学児童に対する全国調査(※1)によれば、(学校での体育授業を除く)1 週間の総運動時間が、60 分未満の割合は小学生の男児 7.2%、女児 13.3%、中学生の男子 6.9%、女子 19.8%であった。本調査とは単純に比較はできないものの、運動習慣が未だに全国水準に達していない可能性はある。

※1 スポーツ庁「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」第 1 章調査結果の概要

[http://www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2018/12/21/1411922\\_009-037.pdf](http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/12/21/1411922_009-037.pdf)

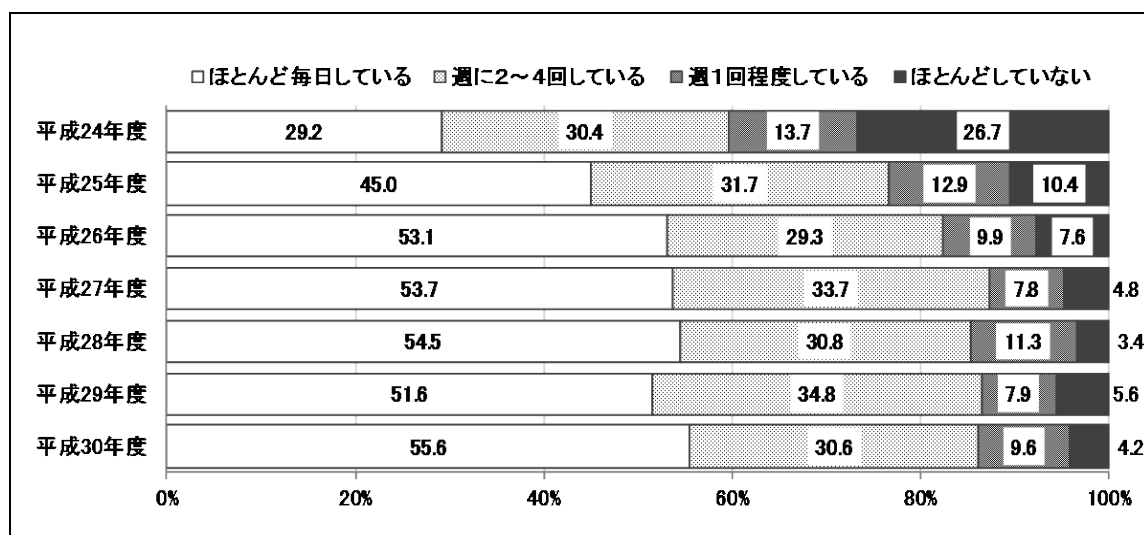


図2 普段の運動頻度の推移 2 歳～3 歳

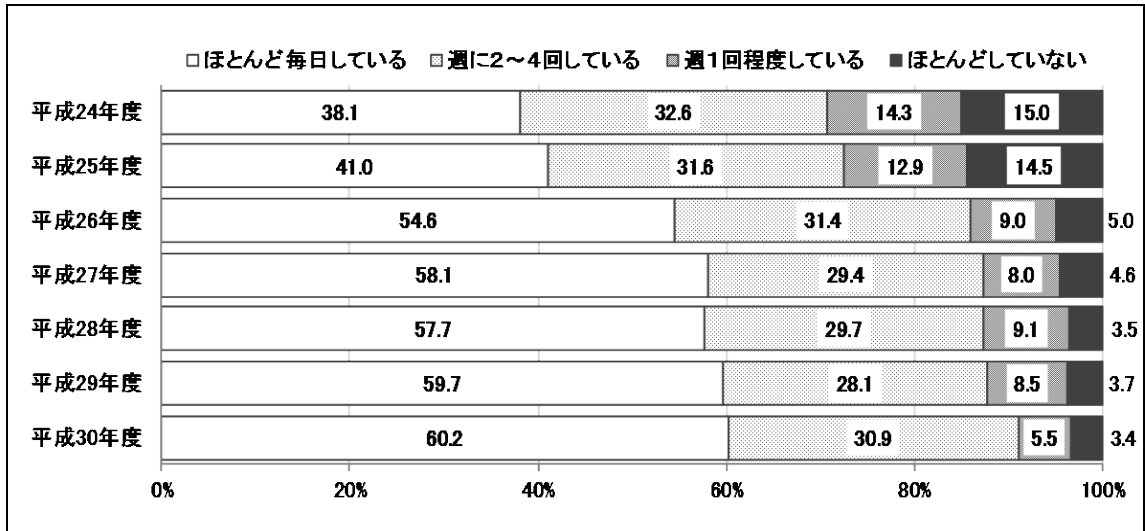


図3 普段の運動頻度の推移 4歳~6歳

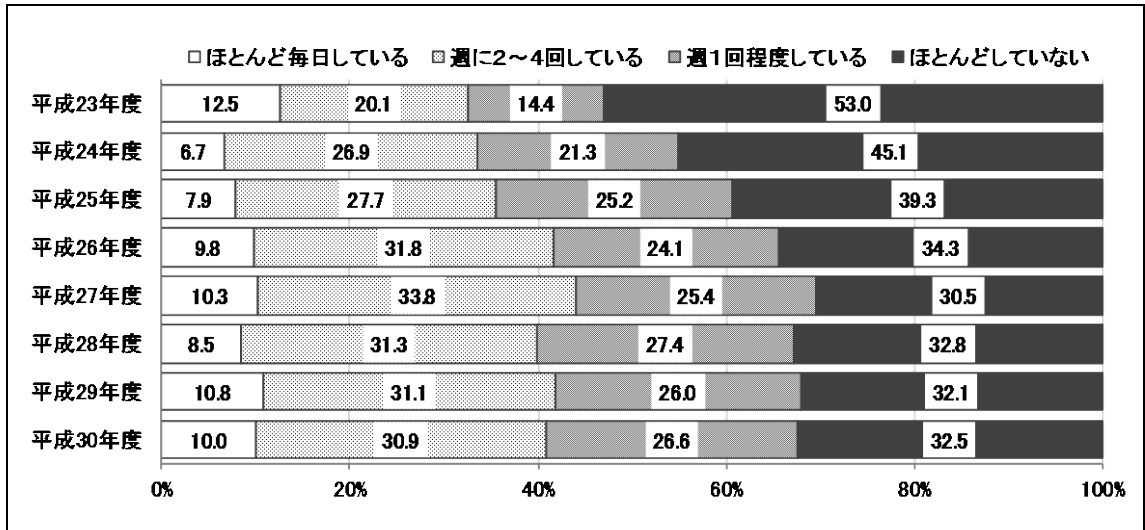


図4 普段の運動頻度の推移 小学生

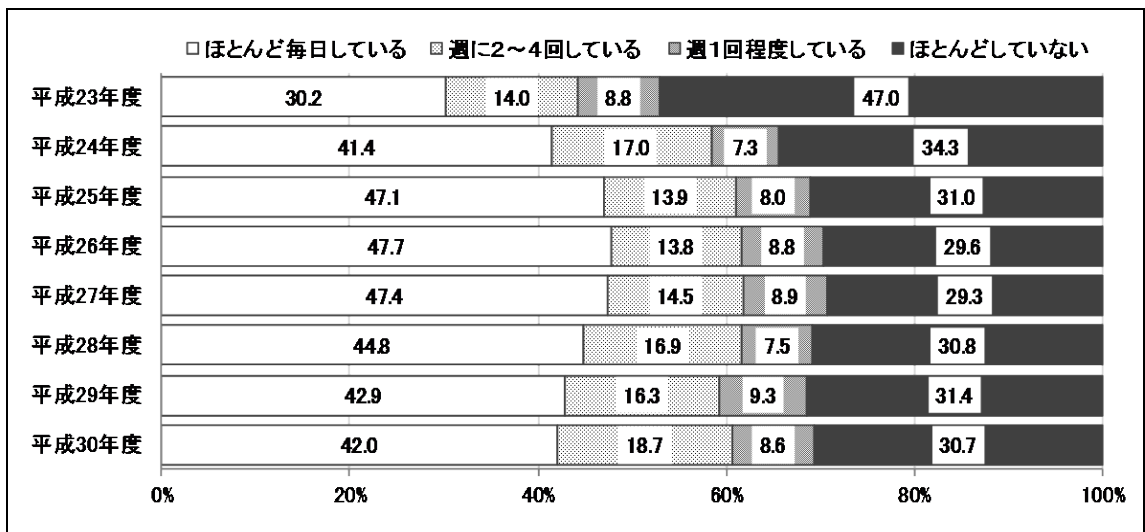


図5 普段の運動頻度の推移 中学生

## ウ 情緒と行動（SDQ）16点以上の割合

子どもの情緒と行動について SDQ（先行研究に基づきカットオフ値は 16 点）を用いて測定した。平成 30 年度における何らかの問題行動等を有するハイリスク率（16 点以上）は、4 歳～6 歳 9.7%、小学生 9.8%、中学生 10.8%であった（図 6）。2008 年に報告された県外地域での調査（※2）におけるハイリスク率 9.5%に比べ、平成 23 年度はどの年代でも高く、とりわけ 4 歳～6 歳でのハイリスク率は 24.4%と高かった。その後どの年代においてもハイリスク率は減少し、平成 30 年度調査の結果、小学生以下の年代では先行研究のハイリスク率とほとんど変わらない程度にまで改善した（図 6）。また男女で比較すると、全般として男児の方が女児よりもハイリスク率が高い傾向にあるが、上記先行研究と一致している（図 7～図 9）。

調査時住所別（県内外）でハイリスク率を比較した場合では、小中学生では県外居住のハイリスク率が高かった（図 10）。

### 【SDQ について】

子どもの情緒と行動に関する 25 項目について、それぞれ過去半年間にどれくらい当てはまるかを保護者等が回答する質問項目である。得点が 16 点以上の場合、何らかの問題行動等を有し、専門的な支援が必要と考えられている。

※2 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.

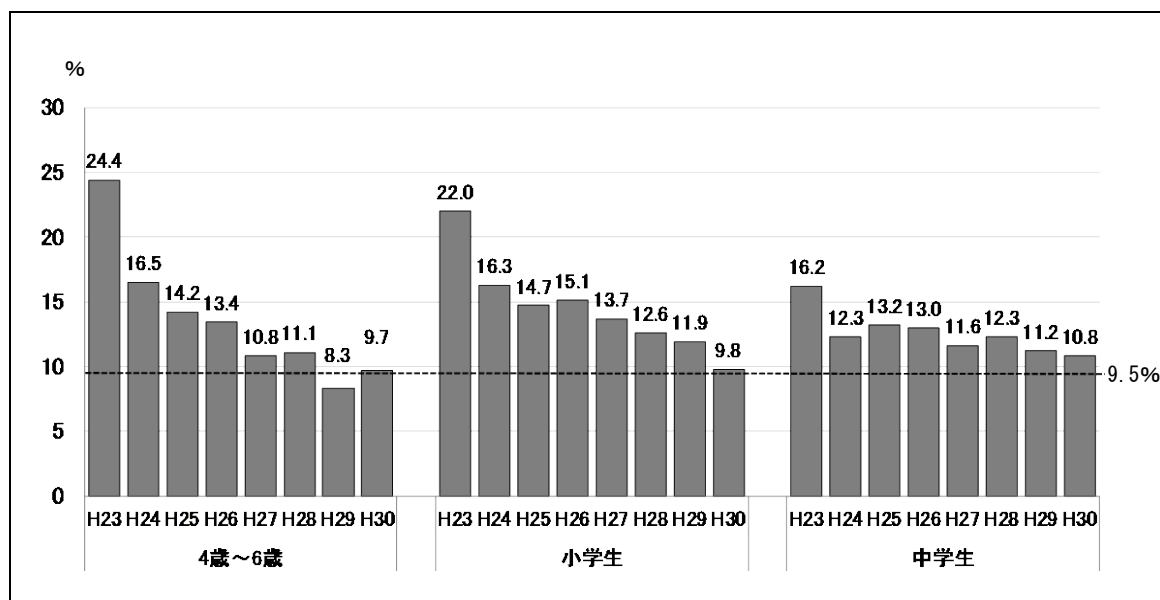


図6 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 全体

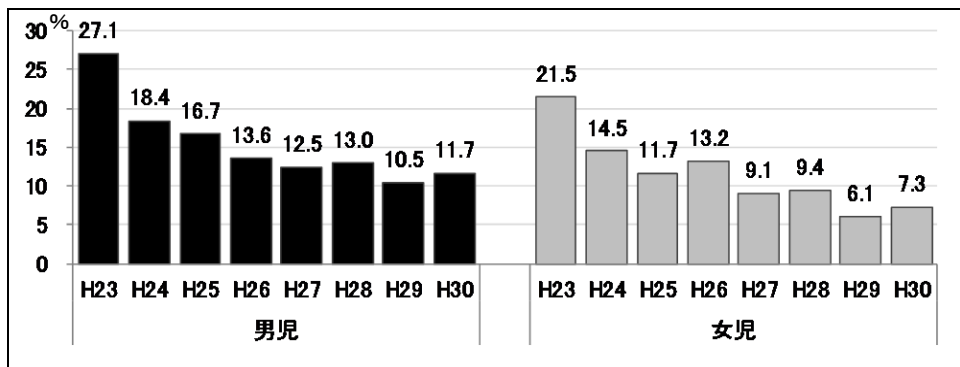


図7 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 4歳～6歳

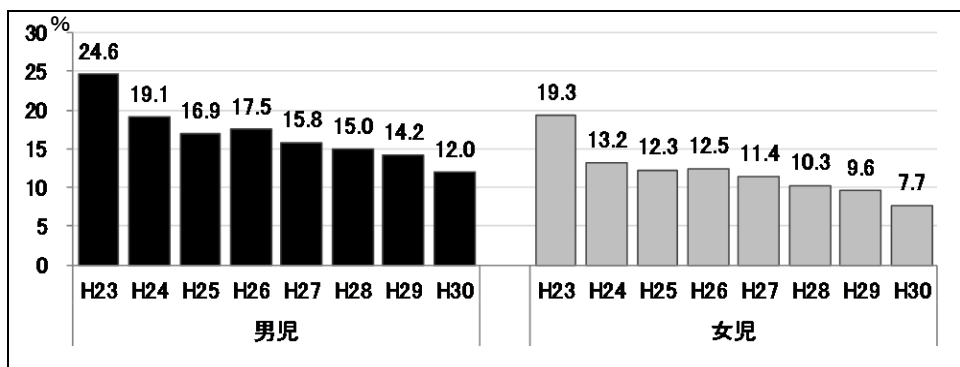


図8 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 小学生

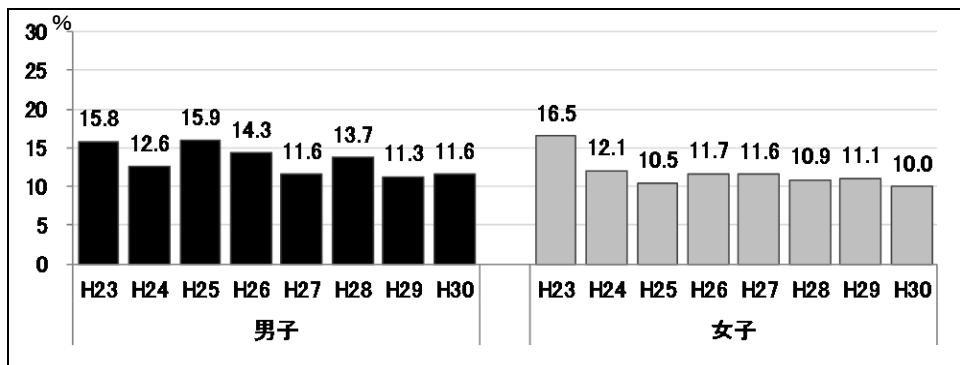


図9 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 中学生

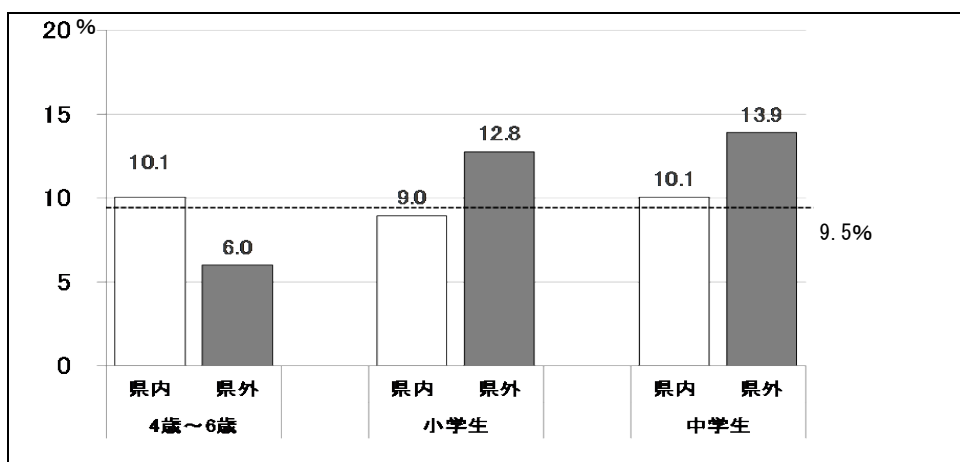


図10 平成30年度 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合 調査時住所別

## (2)一般（16歳以上）の回答結果について

### ア 回答率

一般(16歳以上)の回答率は19.9%であった。年次推移は図11のとおりである。  
また、年代別の回答率は図12のとおりである。

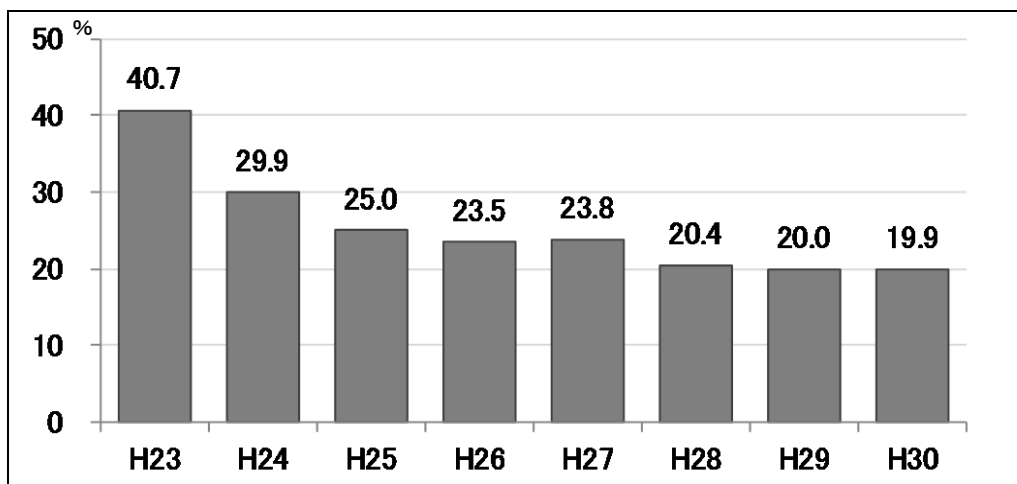


図11 一般の回答率の推移

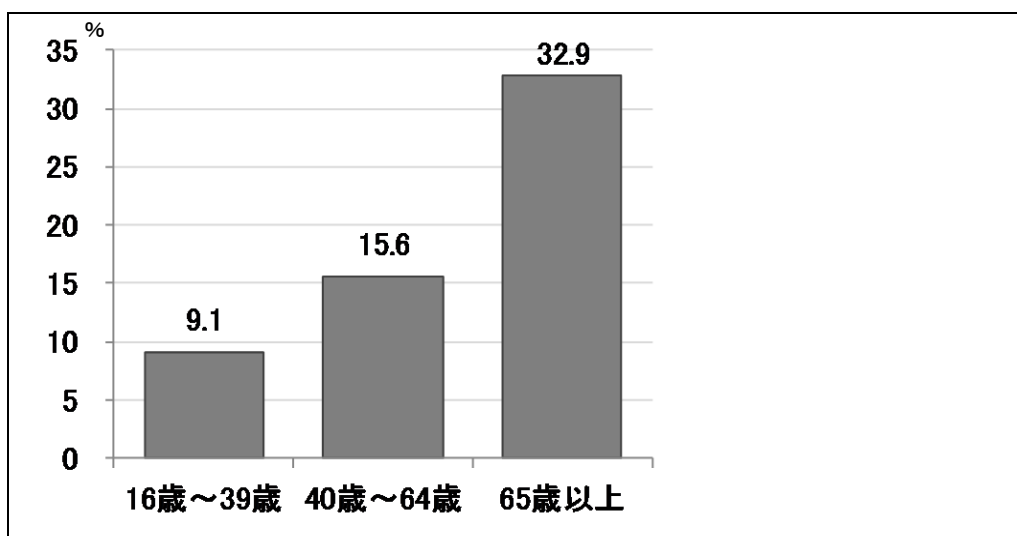


図12 平成30年度 一般の回答率 年代別

## イ 主観的健康状態

平成 30 年度調査で「きわめて良好」および「良好」と答えた人は 22.9%であった。主観的健康状態について回答した結果の年次推移は図 13 のとおりである。平成 23 年度は、「きわめて良好」および「良好」と答えた人は 17.8%であったが、年々わずかであるが上昇している。

同様に、「悪い」あるいは「きわめて悪い」と回答した割合は、平成 23 年度で 18.5%であったが、平成 30 年度には 15.2%と減少している。

平成 30 年度について、年代別の主観的健康状態を見てみると、年代が上がるごとに「悪い」あるいは「きわめて悪い」と回答した割合が上昇する傾向にあり、65 歳以上は 17.9%で 39 歳以下の 6.7%よりも高かった(図 14)。

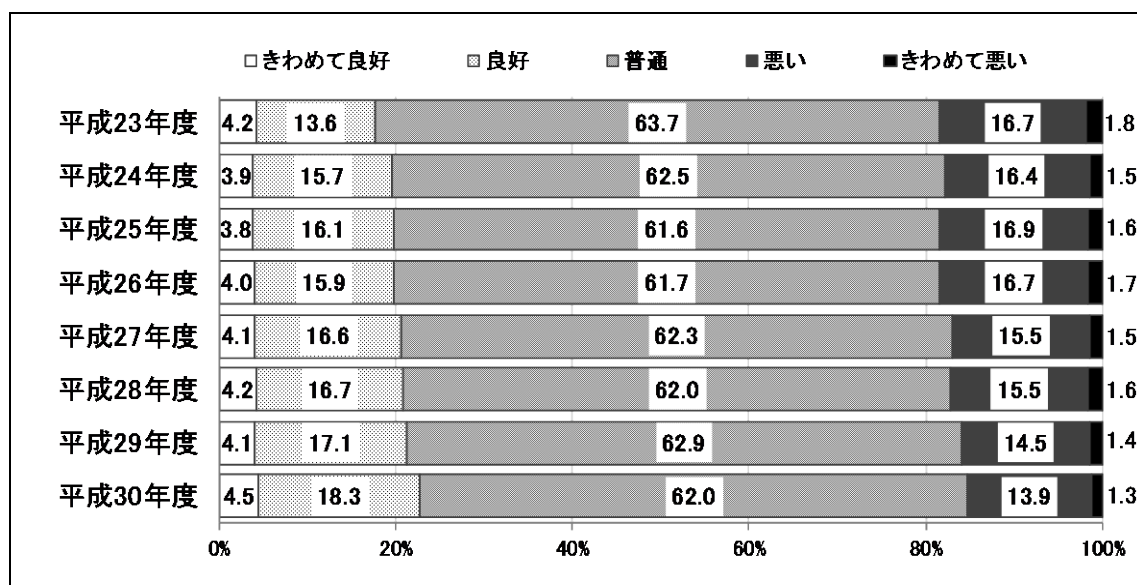


図13 一般の主観的健康状態の推移

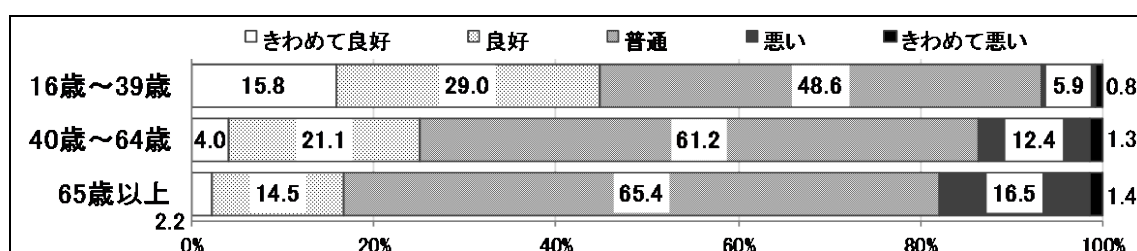


図14 平成30年度 一般の主観的健康状態 年代別



## ウ 睡眠満足度

平成30年度で睡眠に「満足している」と回答した人は41.1%であった。睡眠満足度の年次推移は図15のとおりである。平成23年度では33.3%であり、年々徐々に増加する傾向がうかがえる。同様に「かなり不満」あるいは「非常に不満か、全く眠れなかった」と答えた人の割合も平成23年度の19.9%から平成30年度は13.1%まで減少している。一方で、約6割の人が未だに睡眠への不満感を持っている。

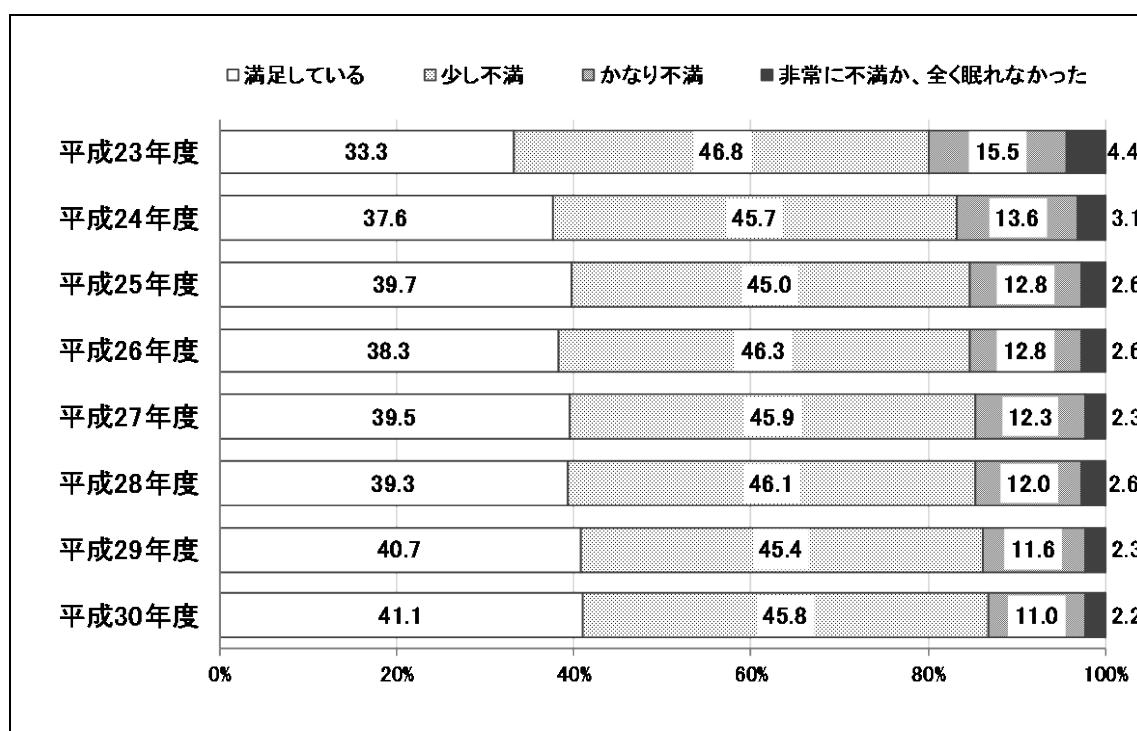


図15 一般の睡眠満足度の推移

## 工 普段の運動頻度

平成30年度は、「ほとんど(運動を)していない」と回答した人は40.4%であった。運動頻度の年次推移は図16のとおりである。平成23年度には約半数が「ほとんど(運動を)していない」と回答しており、少しずつ運動頻度が上昇していることがわかる。

一方で、平成30年度には、運動を「ほとんど毎日している」あるいは「週に2~4回している」と回答した人の合計は42.5%であった。平成30年度に行われた全国調査(※3)の結果によると、1回30分以上の運動を週2回以上実施していると回答した人は28.2%であり、年齢等の対象属性がそれぞれ異なるため、単純な比較はできないものの、運動習慣については全国水準か、あるいはそれ以上であることが伺われる。平成30年度について、調査時住所の違いで見ると、県外居住者のほうが県内居住者に比べ運動頻度が少ない傾向にあった(図17)。

※3 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\\_eiyouchousa.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyouchousa.html)

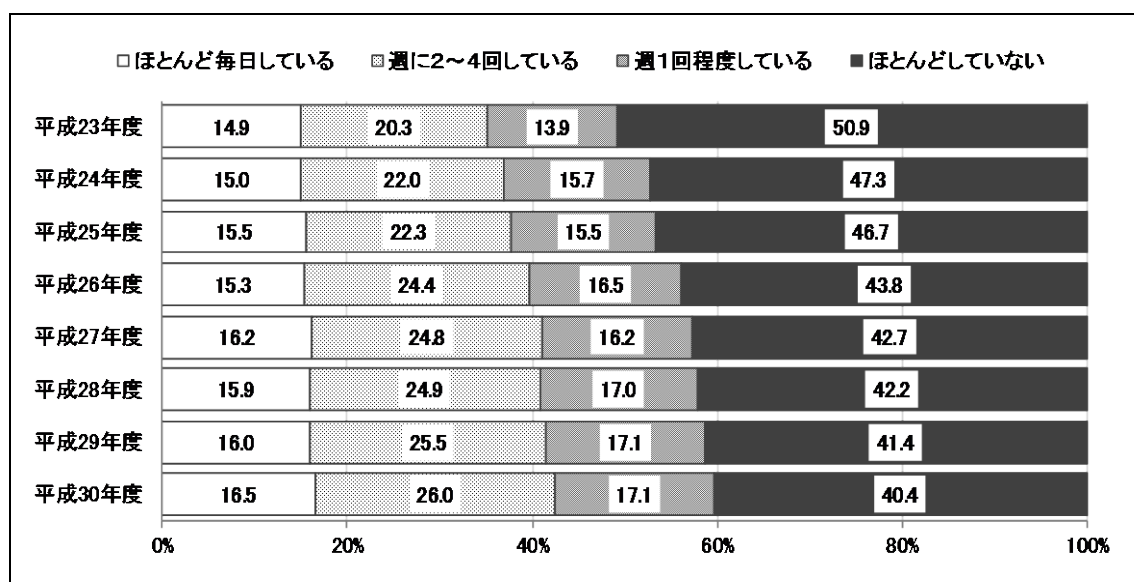


図16 一般の普段の運動頻度の推移

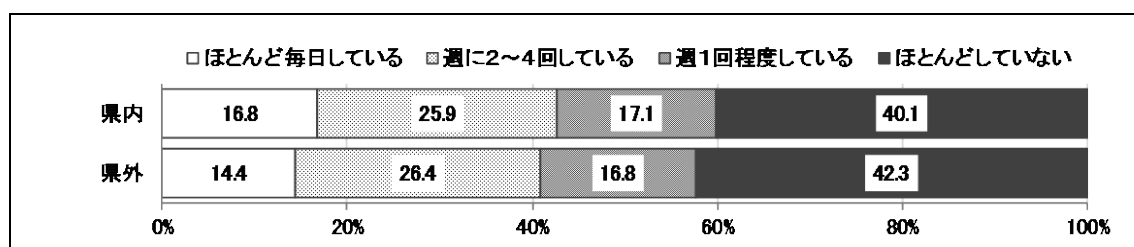


図17 平成30年度 一般の普段の運動頻度 調査時住所別

## 才 喫煙割合

平成 30 年度調査における喫煙率は男性 22.9%、女性 6.0%であった。喫煙者の男女別年次推移は図 18 のとおりである。平成 23 年度の男性の喫煙率は 33.2%であり、図からも年々減少したことがわかる。同様に女性の喫煙率についても、平成 23 年度は 10.5%であったが、平成 30 年度には減少している。

平成 30 年度の全国調査(※3)で示された「現在習慣的に喫煙している者の割合(20 歳以上)」は、男性 29%、女性 8%であり、年齢等の対象属性がそれぞれ異なるため、単純な比較はできないものの、喫煙習慣がある人の割合は全国水準かそれ以下であると推察される。しかし「健康日本 21(第二次)」の目標 12%と比較すると依然として高い傾向にある。

※3 厚生労働省「平成 30 年国民健康・栄養調査報告」

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\\_eiyouchousa.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyouchousa.html)

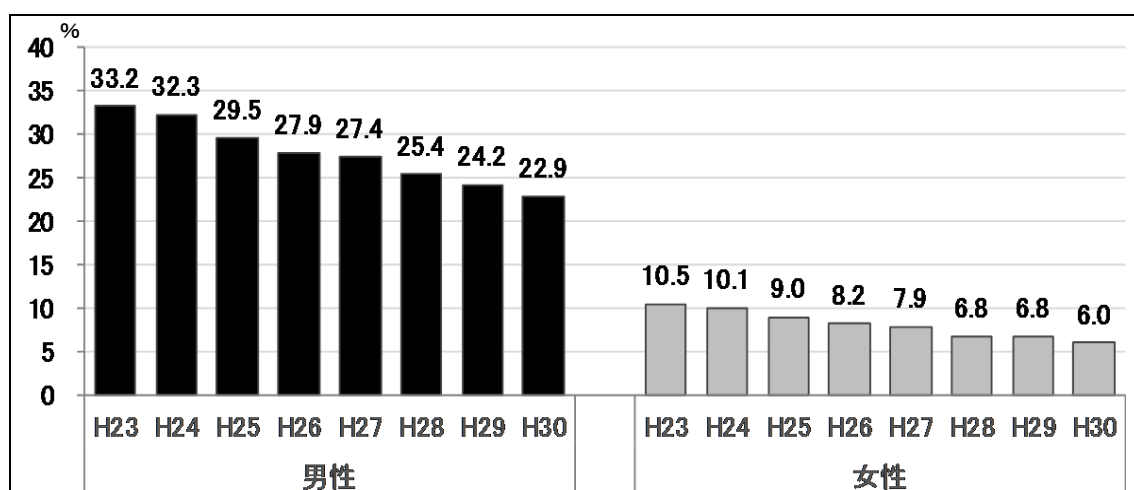


図18 喫煙者の割合の推移 男女別

## カ 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合

問題となるような飲酒行動（問題飲酒）について CAGE（先行研究に基づきカットオフ値は 2 点）を用いて測定した。平成 30 年度調査における問題飲酒のハイリスク率（2 点以上）は、男性で 17.2%、女性で 8.2%であった。その年次推移は図 19 のとおりである。平成 24 年度は男性で 20.5%、女性で 10.5%であり、それぞれ減少がみられた。年代別でみた場合には、特に男性では 40 歳～64 歳で高かった（図 20）。また、調査時住所別（県内外）で比較すると、特に男性で県内居住者のほうが高い傾向にあった（図 21）。

### 【CAGE について】

飲酒の習慣に関する 4 項目について、その経験が過去 30 日間に「あった」または「なかった」のどちらかで回答する質問項目である。得点が 2 点以上の場合、問題飲酒の可能性があるとされている。

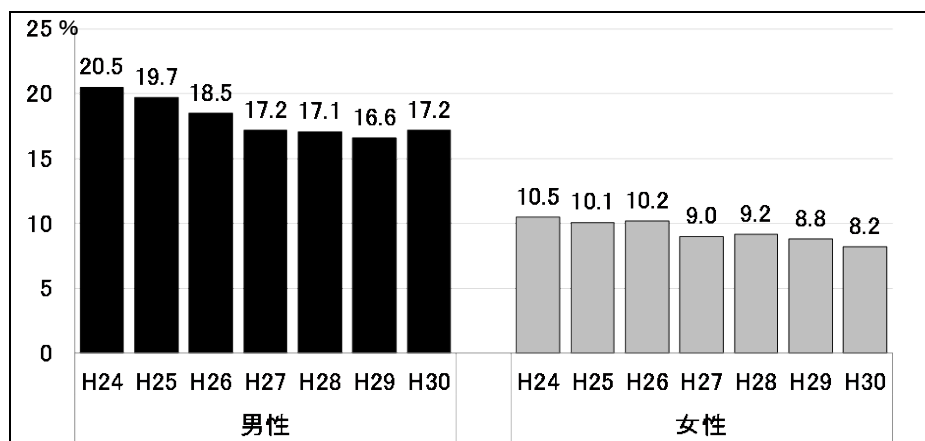


図19 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合の推移 男女別

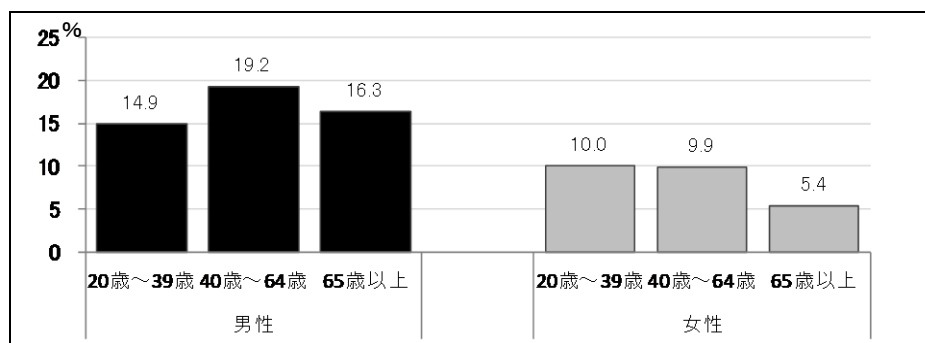


図20 平成30年度 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合 男女別年代別

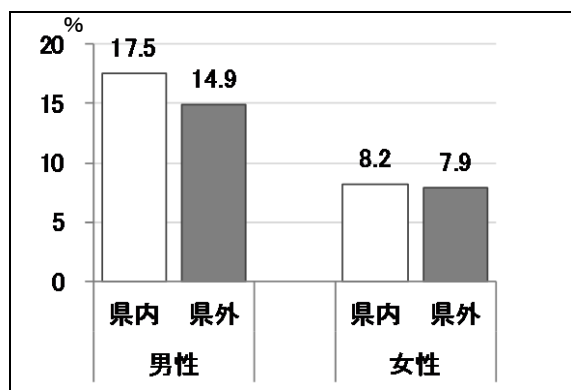


図21 平成30年度 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合 男女別調査時住所別

## キ 気分の落ち込みや不安に関して支援が必要と考えられる人の割合

全般的な精神健康度、気分障害(うつ病)や不安障害の可能性について K6(先行研究に基づきカットオフ値は 13 点)を用いて測定した。平成 30 年度調査における気分障害や不安障害のハイリスク率(13 点以上)は、全体で 5.7%であった。結果の年次推移は図 22 のとおりである。平成 23 年度は 14.6%と高かったが、その後平成 26 年度までに大幅に改善し、その後は改善傾向が緩やかとなり現在に至っている。被災していない一般人口を対象とした先行研究(※4)における割合(3%)と比較すると、依然として高い値を示している。

男女別では、男性 5.3%、女性 6.1%と、女性の割合が高く、これは上記先行研究と一致している結果であった(図 23)。年代別では、高齢者より若年者のほうが高い傾向にあり、これは先行研究とも、あるいはトラウマ反応の程度とも一致しない結果であった(図 24)。

調査時住所別(県内外)では、県内居住者が 5.3%であるのに対し、県外居住者は 8.1%と高かった(図 25)。

### 【K6 について】

気分の落ち込みや不安に関する 6 項目について、それぞれ過去 30 日間にどれぐらいの頻度であったかを回答する質問項目である。得点が 13 点以上の場合、気分障害や不安障害の可能性があるとされている。

※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

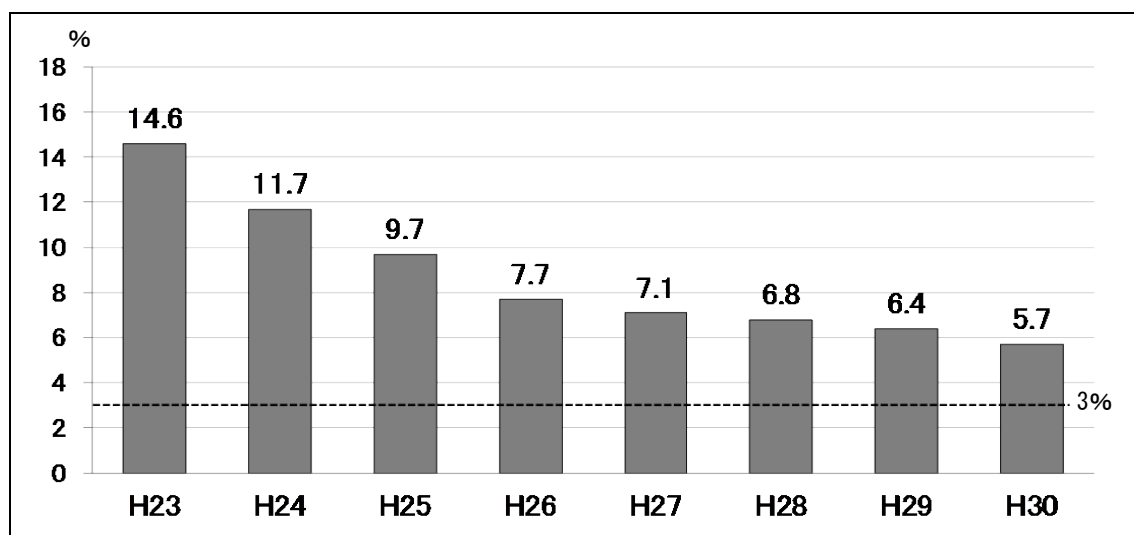


図22 一般の全般的精神健康度 (K6) 13 点以上の割合の推移

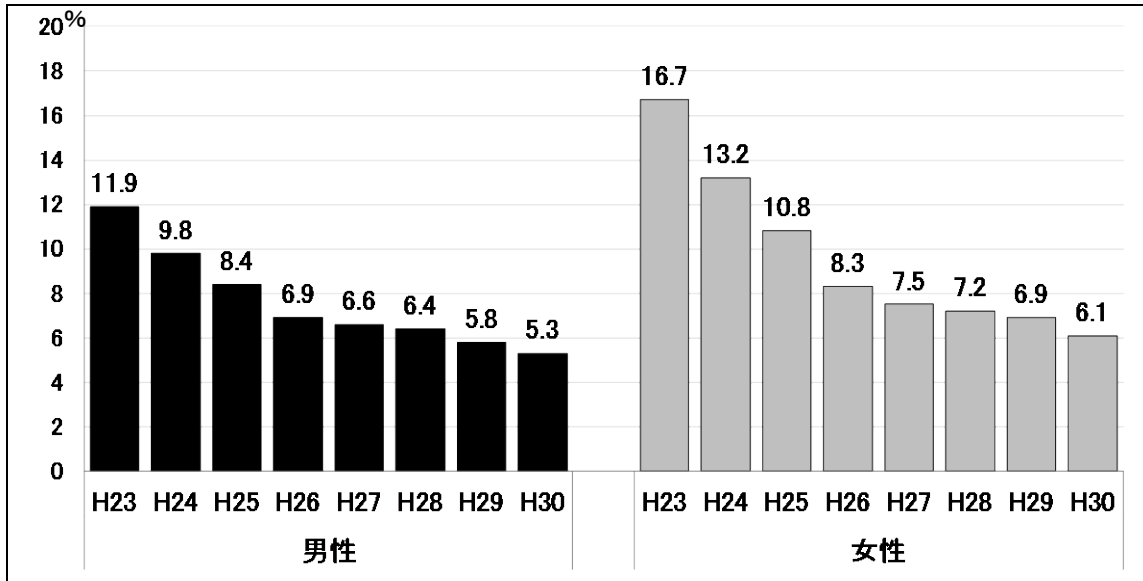


図23 一般の全般的精神健康度（K6）13点以上の割合の推移 男女別

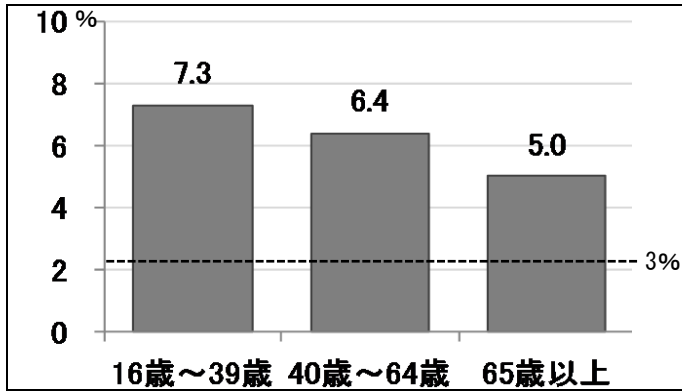


図24 平成30年度 一般の全般的精神健康度（K6）13点以上の割合 年代別

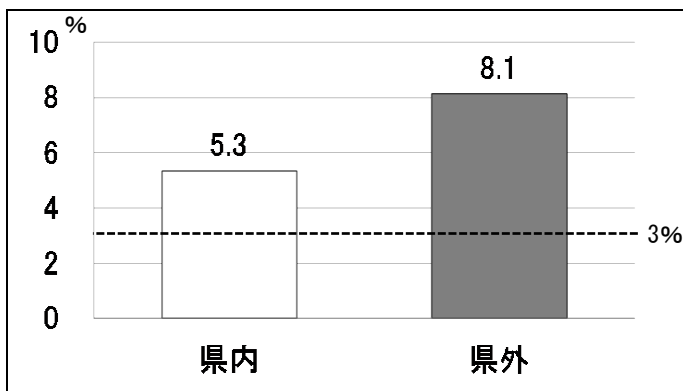


図25 平成30年度 一般の全般的精神健康度（K6）13点以上の割合 調査時住所別

## ク 被災で生じた「トラウマ反応」に関して支援が必要と考えられる人の割合

被災者のトラウマ反応(心的外傷後ストレス障害:PTSD の症状群)の強さについて PCL を用いて測定した。

平成 26 年度、27 年度においては、調査項目削減による対象住民の負担軽減のため本 PCL 項目は調査票に入っていない。その後 4 項目の短縮版(PCL-4)が開発され、その信頼性と妥当性が検証されたため、平成 28 年度からはこれを用いた調査を再開した。PTSD の可能性のある人をスクリーニングするカットオフ値は、先行研究に基づき、当初用いた PCL で 44 点、その後用いられた PCL-4 で 12 点である。そのため、平成 23 年度～25 年度までの結果と 28 年度以降の結果は単純に比較できない点がある。

平成 30 年度調査では、ハイリスク率は 9.7%であり、PCL-4 で測定を開始した最近の 3 年間はほとんど変化がなかった。一方で、男女別の年次推移は、各年度とも女性のハイリスク率が高く(図 27)、これは多くの先行研究と一致した傾向である。

年代別の比較は図 28 のとおりである。年代が上がるごとにハイリスク率も上昇している。しかし、この結果についても概ね先行研究と一致している。調査時住所別(県内外)の比較は図 29 のとおりである。他の多くの結果と同様に、県内に比べ県外居住者のハイリスク率が高い。

### 【PCL-4 について】

思い出したくない記憶の想起や回避症状、神経過敏な状態等、被災の体験に対して時々起こる問題や訴え(トラウマ反応)に関する 4 項目について、それぞれ過去 30 日間にどれくらいあったかを回答する質問項目である。得点が 12 点以上の場合、PTSD の可能性があるとしてされている。

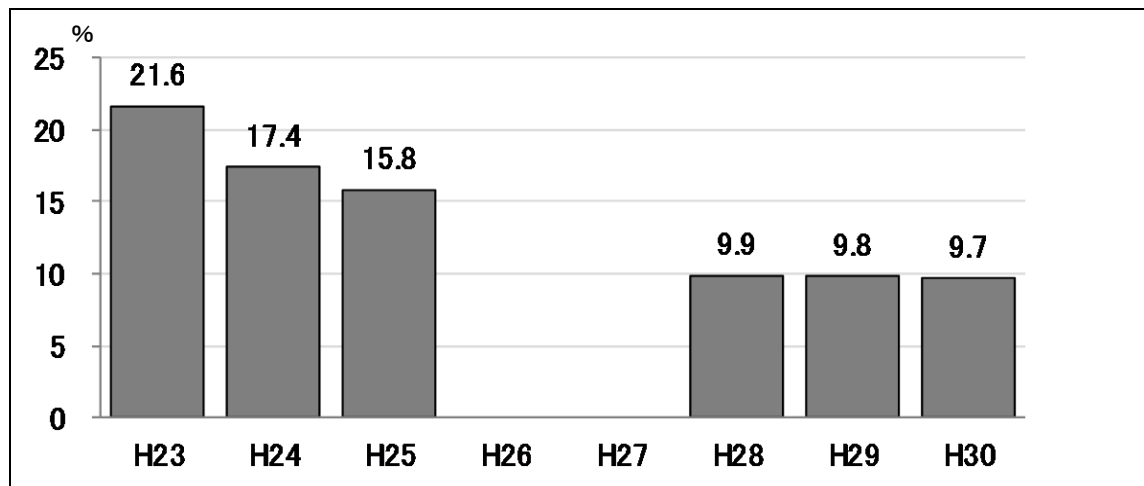


図26 一般のトラウマ反応 支援が必要な方の割合の推移

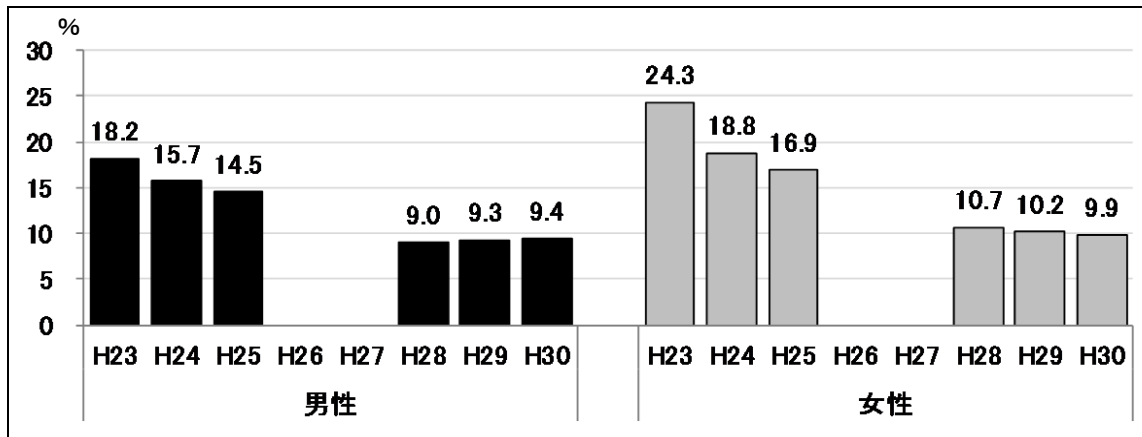


図27 一般のトラウマ反応 支援が必要な方の割合の推移 男女別

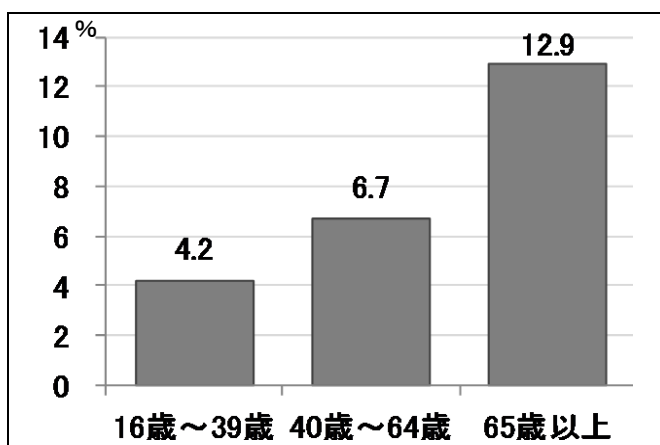


図28 平成30年度 一般のトラウマ反応 (PCL-4) 支援が必要な方の割合 年代別

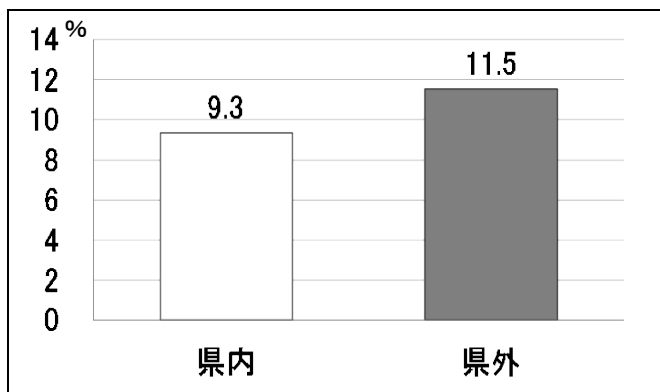


図29 平成30年度 一般のトラウマ反応 (PCL-4) 支援が必要な方の割合 調査時住所別



## ケ 放射線の健康影響の認識

本調査では、放射線の及ぼす健康影響について、その可能性を問うことで住民個々のリスク認知を尋ねた。

放射線のもたらす長期的な影響(後年影響)に関する認識について、平成 30 年度調査では 33.6%の人が放射線影響(後年影響)の可能性がある(「可能性は高い」および「可能性は非常に高い」と回答した。平成 23 年度には 48.1%であったが、その割合は徐々に減少し、平成 26 年度には 31.4%にまで下がった。しかし、最近 5 年間はほとんど変化は認められない(図 30)。

次世代影響については、平成 30 年度調査では、35.9%の人が放射線影響(次世代影響)の可能性がある(「可能性は高い」および「可能性は非常に高い」と回答した(図 31)。平成 23 年度には回答者のうち 60.2%が放射線影響(次世代影響)の可能性があると回答した。後年影響と同様に、その割合は徐々に減少し、平成 26 年度には 38.0%にまで下がった。しかしその後、最近 5 年間はほとんど変化は認められない。

また後年影響、次世代影響のそれぞれについて、調査時住所別(県内外)のリスク認知の比較(平成 30 年度)では、いずれの影響についても、県外居住者のほうが若干高い傾向にあった(図 32、図 33)。

※平成 29・30 年度調査では、それぞれのリスク認知で、「可能性は極めて低い」、「可能性は非常に高い」を選択した者の割合が、平成 28 年度に比べ大きく減少している。これは、質問様式を変更したことによる影響(バイアス)も考えられる(④-44 ページ参照)。

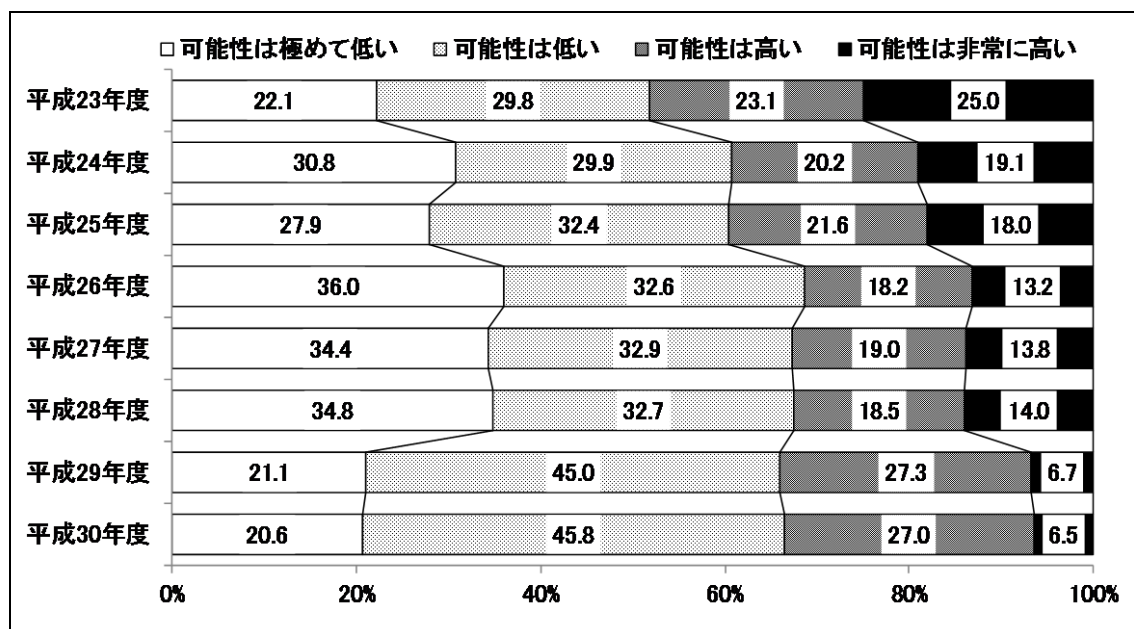


図30 一般の放射線リスク認知(後年影響)の割合の推移

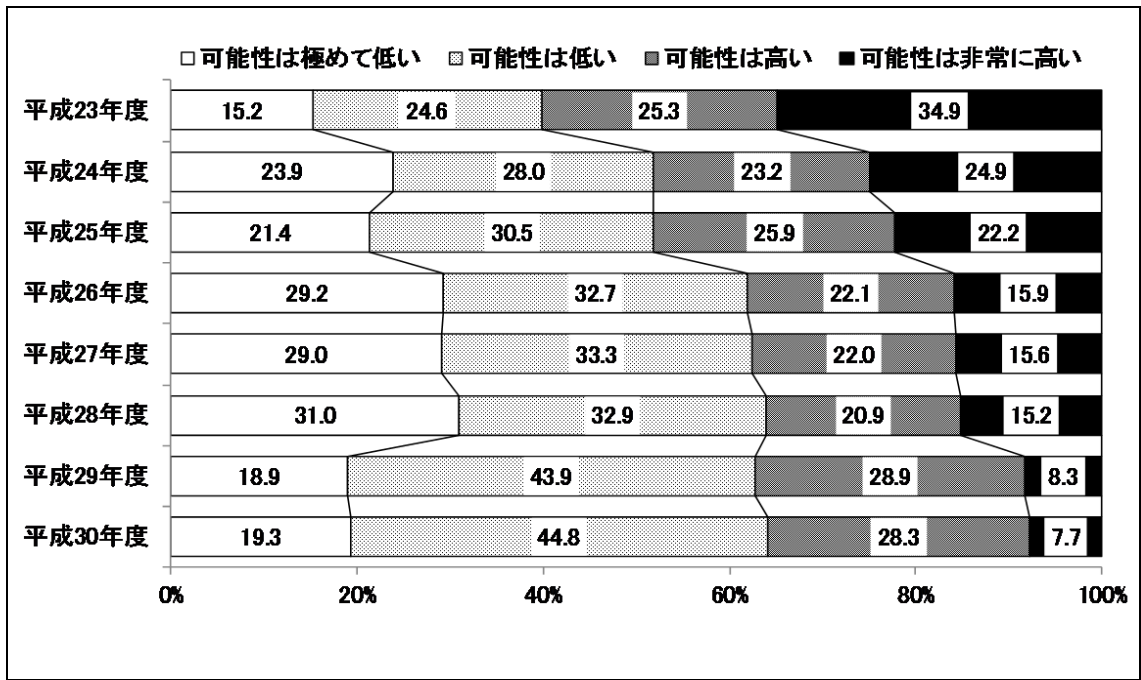


図31 一般の放射線リスク認知（次世代影響）の割合の推移

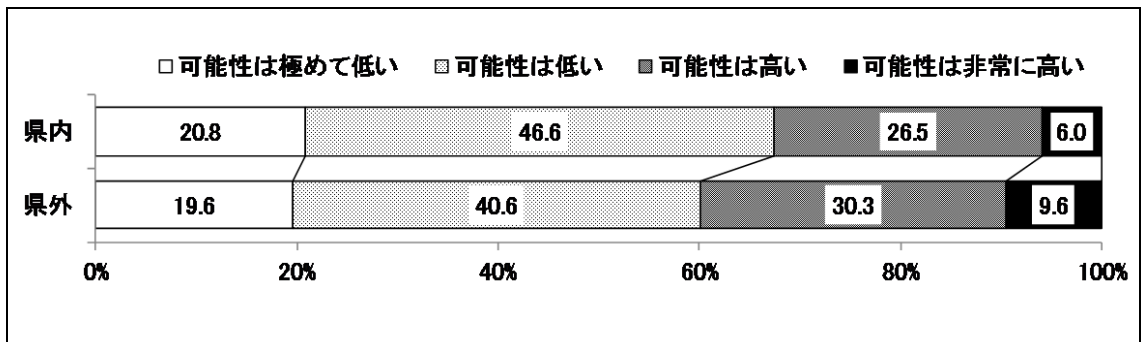


図32 平成30年度 一般の放射線リスク認知（後年影響）の割合 調査時住所別

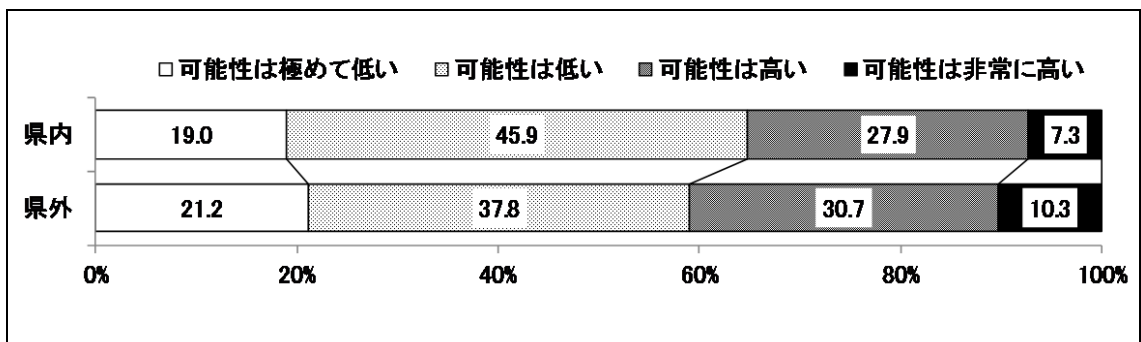


図33 平成30年度 一般の放射線リスク認知（次世代影響）の割合 調査時住所別

## コ 相談先

相談先(現在、こころや身体の問題が生じた場合、相談できる身近な人や各種機関はありますか)についての回答状況は図 34 のとおりである。30,893 人(88.9%)が「ある」と回答している一方で、「相談できる人や機関はない」と答えた人もまた 3,871 人(11.1%)いた。

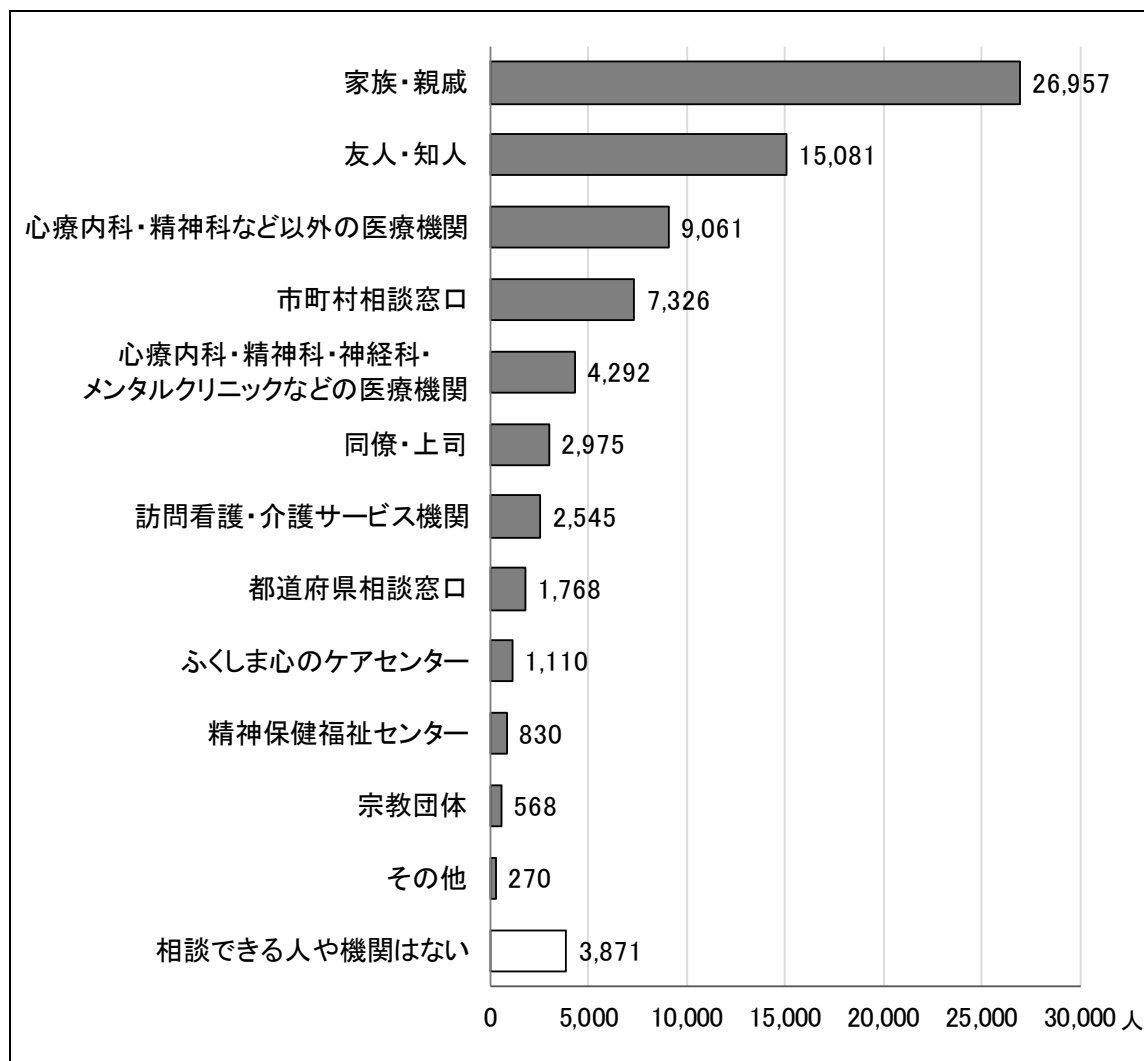


図34 平成 30 年度 一般の心身の問題についての相談先 (複数回答)

## 4 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」支援概要

健康調査の結果をフィードバックし自身の健康管理に役立ててもらふことと、こころの健康度及び生活習慣上、相談・支援の必要があると判断された方々に、状況把握と改善のための助言及び保健・医療機関につなぐことを目的として支援を実施した。

### (1) 支援対象

平成30年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」の回答者のうち、電話や文書による相談・支援が必要だと判断された方。

なお、本報告では、令和元年10月31日までに調査回答があり、同年12月31日までに支援を実施した方を集計対象とした。

### (2) 個人結果通知

令和元年8月31日までに回答があった方に対し、自身のこころの健康度と生活習慣の状況を把握し、健康管理に役立ててもらふため、回答があった方の回答状況とそれに対するアドバイスを記載した結果通知書を同年9月及び10月に送付した。

調査票区分別の発送数と項目内容は表2のとおりである。

表2 個人結果通知の発送数

調査票区分	発送数	通知項目
0歳～3歳	498	身長、体重、食習慣(1歳以上)、運動習慣(2歳以上)、就寝時刻
4歳～6歳	491	身長、体重、食習慣、運動習慣、就寝時刻、こころと行動のストレス反応(SDQ <sup>*1</sup> )
小学生	1,579	
中学生	751	
一般	35,686	肥満度(BMI <sup>*2</sup> )、食習慣、運動習慣、睡眠、こころのストレス反応(K6 <sup>*3</sup> )

\*1SDQ:子どもの情緒と行動に関する尺度

\*2BMI:Body Mass Index(調査票内の身長及び体重から算出)

\*3 K6:気分の落ち込みや不安など、全般的な精神健康状態に関する尺度

なお、子どもの結果通知書には参考として、調査票記入日の月齢の身長体重標準値を記載。

### (3) 支援対象者の選定基準及び支援方法

#### ア 支援対象者の選定基準

緊急性の高さや状態の重症度に応じ、表3、表4のとおり支援基準を設定した。

表 3 子どもの支援対象者選定基準

		情緒と行動(SDQ)	相談先の有無、発達の問題、通園通学の問題	欄外・自由記載
選 定 基 準	基準 I	1)SDQ(20点以上) 2)SDQ(16点以上) かつ相談先「なし」 かつ学校「30日以上 欠席」	1)発達の悩み「あり」かつ相談先「なし」 2)PTSD「あり」またはうつ状態「あり」 3)学校「30日以上欠席」かつ相談先「なし」、または学校 「30日以上欠席」かつ専門機関への相談「なし」 4)4～6歳で園「休んだことあり」かつ相談先「なし」	専門職に より 緊急度を 判断
	基準 II	3)SDQ(16点以上)	5)発達の悩み「あり」かつ専門機関への相談「なし」 6)学校「30日未満欠席」 かつ相談先・専門機関への相談「なし」 7)4～6歳で園「休んだことあり」かつ専門機関への相談「なし」	

表 4 一般の支援対象者選定基準

		精神健康	メディカル コントロール	睡眠障害	精神 疾患	喫煙・飲酒	欄外・ 自由記載
選 定 基 準	基準 I	1)K6 (13点以上)	1)高血圧もしくは糖尿病 「あり」通院「なし」かつ① BMI27.5以上、②飲酒量 1日平均3合以上 2)飲酒量1日平均3合以 上かつCAGE4点	/	/	/	専門職に より緊急 度を判断
	基準 II	2)K6 (10点以上) 3)PCL-4 (12点以上)	3)1)の①②以外 4)1,2)以外で、体重増加 3kg以上/年かつBMI27.5 以上	精神疾患「なし」 かつ睡眠の質「か なり不満」以上か つ睡眠の経験「日 中の気分がめい る・活動低下あ り」	精神疾患 「あり」か つ通院 「なし」ま たは「未 記入」	1)飲酒量1 日平均3合 以上かつ CAGE2点、 3点	
	基準 III		5)1,2)以外で、体重増加 3kg以上/年かつBMI25.0 以上27.5未満	/	/	2)他の支援 基準以外の うち、CAGE 2点以上ま たは、プリン クマン指数 200以上	/

※支援基準該当者でブリンクマン指数200以上には禁煙の呼びかけを実施

## イ 支援方法

### ① 基準Ⅰ

基準Ⅰの対象者には、臨床心理士、保健師、看護師等による「こころの健康支援チーム」が電話をかけて相談対応を行った。電話支援では対象者の健康状態に関して聞き取りを行うとともに、対象者が現在抱える問題を確認し、必要に応じて保健・医療機関等への受診勧奨を行った(以下、電話支援)。

### ② 基準Ⅱ

基準Ⅱの対象者には、電話支援希望を確認するハガキを送付した。返信されたハガキに電話支援希望の記載がある方、もしくは返信内容から支援が必要と判断された方には、電話支援を行った。

### ③ 基準Ⅲ

基準Ⅲの対象者には、生活習慣の改善を促すためのパンフレットを送付した。

## 5 「こころの健康度・生活習慣に関する調査」支援結果概要

### (1) 電話による支援

#### ア 子ども

##### (ア) 支援者数

基準Ⅰ及び基準Ⅱによる子どもの支援対象者数及び支援実施者数は図 35 のとおり。子どもの支援対象者は 464 人、回答者数に対する割合は 13.8%であった。そのうち電話支援対象者は175人であった。また、電話支援対象者のうち、支援を実施できた電話支援実施者数は 138 人であった。

電話支援対象者の基本属性については表 5 のとおり。電話支援対象者数の性別については、男児・男子が95人(54.3%)であり、女兒・女子が80人(45.7%)であった。また、居住地については、福島県内が 126 人(72.0%)であり、福島県外が 49 人(28.0%)であった。

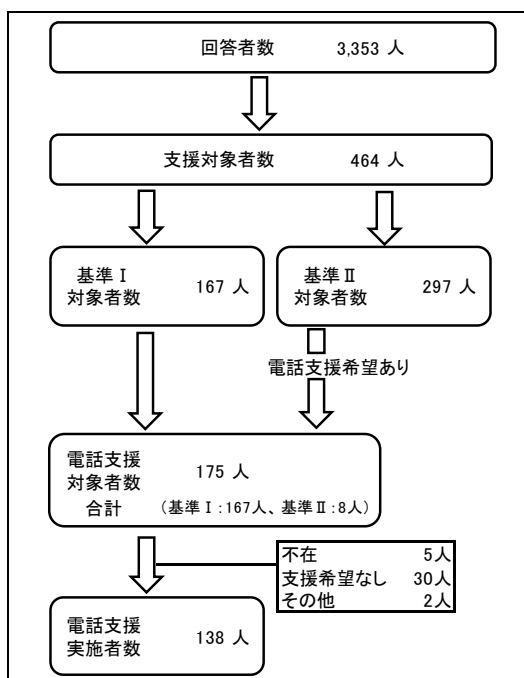


図 35 子どもの支援対象者数及び支援実施者数

表 5 電話支援対象者の基本属性（子ども）

	全体	0歳～3歳	4歳～6歳	小学生	中学生
電話支援対象者数	175	5	20	85	65
男児・男子	95 (54.3%)	3 (60.0%)	12 (60.0%)	52 (61.2%)	28 (43.1%)
女兒・女子	80 (45.7%)	2 (40.0%)	8 (40.0%)	33 (38.8%)	37 (56.9%)
県内	126 (72.0%)	5 (100.0%)	18 (90.0%)	56 (65.9%)	47 (72.3%)
県外	49 (28.0%)	0 (0.0%)	2 (10.0%)	29 (34.1%)	18 (27.7%)
電話支援実施者数	138	4	17	69	48
県内	98 (71.0%)	4 (100.0%)	15 (88.2%)	43 (62.3%)	36 (75.0%)
県外	40 (29.0%)	0 (0.0%)	2 (11.8%)	26 (37.7%)	12 (25.0%)

・平成30年度調査発送時点の住所

## (イ) 支援結果

電話支援対象者に対して、調査回答の訴えに基づき、現在問題になっていることについて電話により聞き取りを行った。平成24年度から平成30年度までの子どもの相談内容は図36のとおり。

平成24年度は、「被災による不安、放射線・被ばく等の不安」の割合が最も高かったが、それ以降は、「学校に関すること」の割合が最も高かった。

人数（割合）						
平成24年度 電話支援 実施者数 623人	平成25年度 電話支援 実施者数 473人	平成26年度 電話支援 実施者数 327人	平成27年度 電話支援 実施者数 250人	平成28年度 電話支援 実施者数 181人	平成29年度 電話支援 実施者数 162人	平成30年度 電話支援 実施者数 138人
被災による不安、放射線・被ばく等の不安 147人(23.6%)	学校に関すること 70人(14.8%)	学校に関すること 49人(15.0%)	学校に関すること 54人(21.6%)	学校に関すること 23人(12.7%)	学校に関すること 29人(17.9%)	学校に関すること 35人(25.4%)
学校に関すること 136人(21.8%)	怒り・イライラ・暴力 52人(11.0%)	身体面の健康 29人(8.9%)	身体面の健康 15人(6.0%)	怒り・イライラ・暴力 10人(5.5%)	身体面の健康 13人(8.0%)	身体面の健康 15人(10.9%)
身体面の健康 102人(16.4%)	身体面の健康 32人(6.8%)	怒り・イライラ・暴力 27人(8.3%)	睡眠 9人(3.6%)	身体面の健康 9人(5.0%)	怒り・イライラ・暴力 11人(6.8%)	食習慣 12人(8.7%)
怒り・イライラ・暴力 90人(14.4%)	被災による不安、放射線・被ばく等の不安 25人(5.3%)	被災による不安、放射線・被ばく等の不安 19人(5.8%)	怒り・イライラ・暴力 8人(3.2%)	睡眠 4人(2.2%)	睡眠 9人(5.6%)	睡眠 11人(8.0%)
抑うつ 83人(13.3%)	抑うつ 23人(4.9%)	睡眠 11人(3.4%)	食習慣 4人(1.6%)	食習慣 4人(2.2%)	食習慣 6人(3.7%)	怒り・イライラ・暴力 10人(7.2%)

図36 電話支援対象者の相談内容（子ども）

※平成23年度は、集計方法が異なるため、記載していない。

初回電話支援時の状況は、表6のとおり。電話支援実施者のうち、支援継続が22人(15.9%)、単回支援が105人(76.1%)、詳細不明が2人(1.4%)、支援希望なしが9人(6.5%)であった。

表6 初回電話支援時の状況（子ども）

人数（割合）					
電話支援実施者数	全体 138	0歳～3歳 4	4歳～6歳 17	小学生 69	中学生 48
支援継続	22 (15.9%)	0 (0.0%)	2 (11.8%)	12 (17.4%)	8 (16.7%)
単回支援	105 (76.1%)	4 (100.0%)	12 (70.6%)	52 (75.4%)	37 (77.1%)
詳細不明	2 (1.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.4%)	1 (2.1%)
支援希望なし	9 (6.5%)	0 (0.0%)	3 (17.6%)	4 (5.8%)	2 (4.2%)

・支援継続 : 体調不良や震災時の影響を強く受けている方、社会・学校不適應や孤立している方など、やや心配が残るため、保健・医療機関等への受診勧奨や外部機関への情報提供など継続的な支援につなぐ必要があると判断されたもの

・単回支援 : 体調や環境面で状態の改善が確認できた場合や、サポート資源の利用があった場合など、自身で対処がなされていると判断されたもの

・詳細不明 : 何らかの理由で状況確認が困難だったもの

・支援希望なし: 支援は必要ないと、対象者から申し出があったもの



電話支援実施者への支援の結果、支援継続とした理由の内訳は表7のとおり。子どもの体調不良(精神)が10人(45.5%)で最も多く、次いで学校不適応が9人(40.9%)であった。

表7 支援継続の判断理由(子ども)

		人数(割合)				
支援継続の件数		全体 22	0歳～3歳 0	4歳～6歳 2	小学生 12	中学生 8
子ども	体調不良(身体)	3 (13.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (8.3%)	2 (25.0%)
	体調不良(精神)	10 (45.5%)	0 (0.0%)	1 (50.0%)	5 (41.7%)	4 (50.0%)
	学校不適応	9 (40.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (33.3%)	5 (62.5%)
	その他	4 (18.2%)	0 (0.0%)	1 (50.0%)	3 (25.0%)	0 (0.0%)
養育者	体調不良(身体)	1 (4.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)
	体調不良(精神)	7 (31.8%)	0 (0.0%)	1 (50.0%)	4 (33.3%)	2 (25.0%)
	保護者養育上の問題	1 (4.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (8.3%)	0 (0.0%)

・内訳は延べ数

電話支援実施者への支援の対応内容については表8のとおり。傾聴が112人(81.2%)、受診勧奨が5人(3.6%)、生活習慣指導が1人(0.7%)、電話での情報提供が6人(4.3%)、心理教育が8人(5.8%)であった。

表8 電話支援の対応内容(子ども)

		人数(割合)				
電話支援実施者数		全体 138	0歳～3歳 4	4歳～6歳 17	小学生 69	中学生 48
傾聴	112 (81.2%)	4 (100.0%)	11 (64.7%)	60 (87.0%)	37 (77.1%)	
受診勧奨	5 (3.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (4.3%)	2 (4.2%)	
生活習慣指導	1 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)	
電話での情報提供	6 (4.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (4.3%)	3 (6.3%)	
心理教育	8 (5.8%)	0 (0.0%)	1 (5.9%)	5 (7.2%)	2 (4.2%)	
その他(状況確認のみ等)	26 (18.8%)	1 (25.0%)	6 (35.3%)	9 (13.0%)	10 (20.8%)	

・内訳は延べ数

電話支援実施者への支援後の対応については表9のとおり。文書送付が2人(1.4%)であった。

表9 電話支援後の対応(子ども)

		人数(割合)				
電話支援実施者数		全体 138	0歳～3歳 4	4歳～6歳 17	小学生 69	中学生 48
外部連絡	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
文書送付	2 (1.4%)	0 (0.0%)	1 (5.9%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)	
他部門の対応	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	

・外部連絡 : 対象者の状況から、市町村、ふくしま心のケアセンター等との情報共有を行ったもの

・文書送付 : ところのケア登録医師を受診するための紹介状や一覧表、県外での医療機関や相談機関の情報、かかりつけの医師に宛てた情報提供書等を支援対象者へ送付したもの

・他部門の対応: 基本調査に関する質問や甲状腺検査についてなど、放射線医学県民健康管理センターの他部門での対応を行ったもの

## イ 一般

### (ア) 支援者数

基準Ⅰ及び基準Ⅱによる一般の支援対象者数及び支援実施者数は図 37 のとおり。一般の支援対象者は11,450人、回答者数に対する割合は31.8%であった。そのうち電話支援対象者は「こころ」「生活習慣」合わせて2,650人であった。

電話支援対象者の性別及び年代の分布は表 10 のとおり。こころの対象者のうち、男性は1,057人(44.3%)であり、女性は1,330人(55.7%)であった。生活習慣の対象者のうち、男性は185人(70.3%)であり、女性は78人(29.7%)であった。

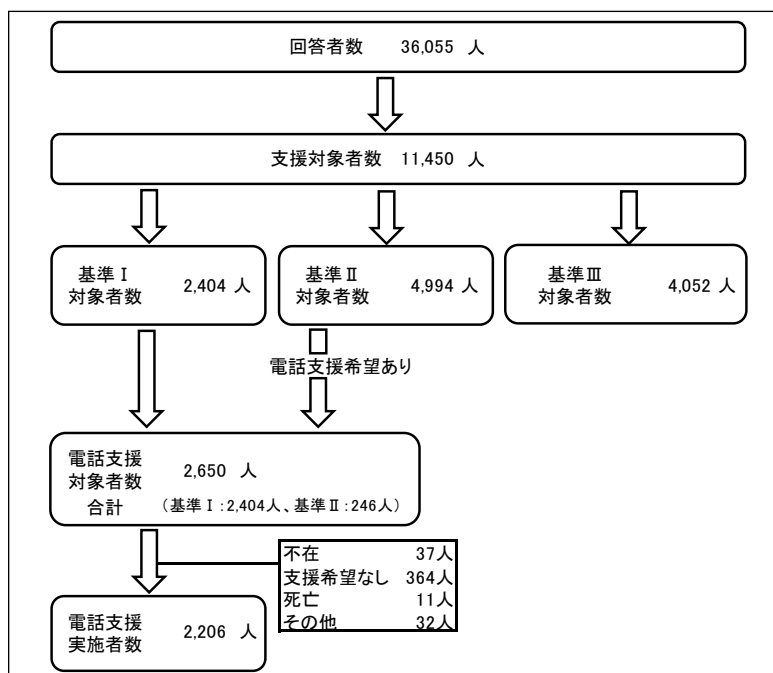


図 37 一般の支援対象者数及び支援実施者数

表 10 電話支援対象者の性別及び年代別の分布（一般）

年代	こころ			生活習慣			人数（割合）	
	全体	男性	女性	全体	男性	女性		
10代	35	15 (42.9%)	20 (57.1%)	4	4 (100.0%)	0 (0.0%)		
20代	121	45 (37.2%)	76 (62.8%)	8	4 (50.0%)	4 (50.0%)		
30代	182	76 (41.8%)	106 (58.2%)	24	17 (70.8%)	7 (29.2%)		
40代	234	116 (49.6%)	118 (50.4%)	60	41 (68.3%)	19 (31.7%)		
50代	289	139 (48.1%)	150 (51.9%)	57	41 (71.9%)	16 (28.1%)		
60代	445	217 (48.8%)	228 (51.2%)	65	50 (76.9%)	15 (23.1%)		
70代	554	255 (46.0%)	299 (54.0%)	27	18 (66.7%)	9 (33.3%)		
80代以上	527	194 (36.8%)	333 (63.2%)	18	10 (55.6%)	8 (44.4%)		
合計	2,387	1,057 (44.3%)	1,330 (55.7%)	263	185 (70.3%)	78 (29.7%)		

・平成30年4月1日現在

調査時の住所状況については表 11 のとおり。こころの支援対象者数のうち、福島県内が 1,920 人(80.4%)であり、福島県外が 467 人(19.6%)であった。生活習慣の対象者の内訳は表 12 のとおり。

また、電話支援対象者数のうち、支援を実施できた電話支援実施者数は 2,206 人であった。

**表 11 電話支援対象者の調査時住所状況（県内外）**

電話支援対象者数	人数（割合）		
	全体 2,650	こころ 2,387	生活習慣 263
県内	2,137 (80.6%)	1,920 (80.4%)	217 (82.5%)
県外	513 (19.4%)	467 (19.6%)	46 (17.5%)
電話支援実施者数	2,206	1,987	219
県内	1,781 (80.7%)	1,601 (80.6%)	180 (82.2%)
県外	425 (19.3%)	386 (19.4%)	39 (17.8%)

・平成30年度調査発送時点の住所

**表 12 生活習慣の対象者の内訳**

電話支援対象者数	人数（割合）				
	全体 263	肥満のみ 175	アルコールのみ 71	肥満、アルコール どちらも 6	睡眠 11
県内	217 (82.5%)	143 (81.7%)	61 (85.9%)	5 (83.3%)	8 (72.7%)
県外	46 (17.5%)	32 (18.3%)	10 (14.1%)	1 (16.7%)	3 (27.3%)
電話支援実施者数	219	143	59	6	11
県内	180 (82.2%)	117 (81.8%)	50 (84.7%)	5 (83.3%)	8 (72.7%)
県外	39 (17.8%)	26 (18.2%)	9 (15.3%)	1 (16.7%)	3 (27.3%)

・平成30年度調査発送時点の住所

## (イ) 支援結果

調査回答の訴えに基づき、現在問題になっていることについて電話により聞き取りを行った。平成24年度から平成30年度までの一般の相談内容は図38のとおり。

平成24年度から平成30年度まで、「身体面の健康」「睡眠」「抑うつ」の順で高い割合となった。

平成24年度 電話支援 実施者数 5,991人	平成25年度 電話支援 実施者数 3,913人	平成26年度 電話支援 実施者数 3,053人	平成27年度 電話支援 実施者数 2,567人	平成28年度 電話支援 実施者数 2,382人	平成29年度 電話支援 実施者数 2,202人	平成30年度 電話支援 実施者数 2,206人
身体面の健康 2,761人 (46.1%)	身体面の健康 1,913人 (48.9%)	身体面の健康 1,279人 (41.9%)	身体面の健康 1,145人 (44.6%)	身体面の健康 1,090人 (45.8%)	身体面の健康 986人 (44.8%)	身体面の健康 961人 (43.6%)
睡眠 2,349人 (39.2%)	睡眠 1,593人 (40.7%)	睡眠 865人 (28.3%)	睡眠 798人 (31.1%)	睡眠 699人 (29.3%)	睡眠 613人 (27.8%)	睡眠 603人 (27.3%)
抑うつ 1,417人 (23.7%)	抑うつ 765人 (19.6%)	抑うつ 485人 (15.9%)	抑うつ 342人 (13.3%)	抑うつ 231人 (9.7%)	抑うつ 240人 (10.9%)	抑うつ 312人 (14.1%)
家族関係 1,058人 (17.7%)	住環境 751人 (19.2%)	将来への不安 342人 (11.2%)	食習慣 236人 (9.2%)	食習慣 227人 (9.5%)	将来への不安 226人 (10.3%)	将来への不安 191人 (8.7%)
住環境 1,049人 (17.5%)	家族関係 726人 (18.6%)	家族関係 302人 (9.9%)	将来への不安 235人 (9.2%)	家族関係 192人 (8.1%)	家族関係 179人 (8.1%)	運動 172人 (7.8%)

図38 電話支援対象者の相談内容（一般）

※平成23年度は、集計方法が異なるため、記載していない。

初回電話支援時の状況は、表13のとおり。電話支援実施者のうち、支援継続が198人(9.0%)、単回支援が1,905人(86.4%)、詳細不明が38人(1.7%)、支援希望なしが65人(2.9%)であった。

電話支援実施者数	全体 2,206	こころ 1,987	生活習慣 219
支援継続	198 (9.0%)	167 (8.4%)	31 (14.2%)
単回支援	1,905 (86.4%)	1,723 (86.7%)	182 (83.1%)
詳細不明	38 (1.7%)	35 (1.8%)	3 (1.4%)
支援希望なし	65 (2.9%)	62 (3.1%)	3 (1.4%)

電話支援の結果、支援継続とした理由の内訳は表 14 のとおり。体調不良(身体)が 114 人(57.6%)と最も多く、次いで体調不良(精神)が 103 人(52.0%)であった。

表 14 支援継続の判断理由(一般)

支援継続の件数	人数(割合)		
	全体 198	こころ 167	生活習慣 31
体調不良(身体)	114 (57.6%)	87 (52.1%)	27 (87.1%)
体調不良(精神)	103 (52.0%)	96 (57.5%)	7 (22.6%)
社会不適応	4 (2.0%)	3 (1.8%)	1 (3.2%)
孤立	23 (11.6%)	20 (12.0%)	3 (9.7%)
その他	20 (10.1%)	19 (11.4%)	1 (3.2%)

・内訳は延べ数

電話支援実施者への支援の対応内容については、表 15 のとおり。傾聴が 1,987 人(90.1%)、受診勧奨が 141 人(6.4%)、生活習慣指導が 372 人(16.9%)、心理教育が 90 人(4.1%)、電話での情報提供が 14 人(0.6%)であった。

表 15 電話支援の対応内容(一般)

電話支援実施者数	人数(割合)		
	全体 2,206	こころ 1,987	生活習慣 219
傾聴	1,987 (90.1%)	1,792 (90.2%)	195 (89.0%)
受診勧奨	141 (6.4%)	80 (4.0%)	61 (27.9%)
生活習慣指導	372 (16.9%)	233 (11.7%)	139 (63.5%)
心理教育	90 (4.1%)	88 (4.4%)	2 (0.9%)
電話での情報提供	14 (0.6%)	14 (0.7%)	0 (0.0%)
その他(状況確認のみ等)	209 (9.5%)	194 (9.8%)	15 (6.8%)

・内訳は延べ数

電話支援実施者への支援後の対応については、表 16 のとおり。外部連絡が 5 人(0.2%)、文書送付が 27 人(1.2%)、他部門の対応が 1 人(0.1%未満)であった。

表 16 電話支援後の対応(一般)

電話支援実施者数	人数(割合)		
	全体 2,206	こころ 1,987	生活習慣 219
外部連絡	5 (0.2%)	5 (0.3%)	0 (0.0%)
文書送付	27 (1.2%)	24 (1.2%)	3 (1.4%)
他部門の対応	1 (0.0%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)

・外部連絡 : 対象者の状況から、市町村、ふくしま心のケアセンター等との情報共有を行ったもの

・文書送付 : こころのケア登録医師を受診するための紹介状や一覧表、県外での医療機関や相談機関の情報、かかりつけの医師に宛てた情報提供書等を支援対象者へ送付したものである

・他部門の対応 : 基本調査に関する質問や甲状腺検査についてなど、放射線医学県民健康管理センターの他部門での対応を行ったもの

## (2) パンフレット送付による支援

基準Ⅲにより 4,052 人に、それぞれ該当するパンフレットの送付を行った。パンフレット内容の内訳は、肥満が 337 人、飲酒が 1,255 人、喫煙が 2,460 人であった。

## (3) まとめ

- ・ 子どもの支援において、初回電話支援時の状況は、社会・学校不適應や孤立している等の理由でやや心配が残ると判断された「支援継続」は 22 人(15.9%)であった。相談内容について割合が高かったものは「学校に関すること」であった。支援の対応内容は「傾聴」が最も多く、次いで「心理教育」であった。
- ・ 一般の支援において、初回電話支援時の状況で「支援継続」と判断されたものは、こころの電話支援実施者で 167 人(8.4%)であり、生活習慣の電話支援実施者で 31 人(14.2%)であった。相談内容について割合が高かったものは「身体面の健康」「睡眠」であった。支援の対応内容は「傾聴」が最も多く、次いで「生活習慣指導」であった。
- ・ 「子ども」においても「一般」においても「支援継続」と判断された場合や対象者の希望があった場合については、電話支援による継続的な状況確認を行うほか、社会資源の紹介や外部機関への情報提供を行うなど地域保健医療機関へつないだ。また、電話支援を実施できなかった方には、当センターで作成した「こころの健康度と生活習慣サポートブック」を送付し、心身の健康へのセルフチェックを促すとともに、「こころの健康度・生活習慣に関する調査」の専用ダイヤル及び各種相談窓口を案内した。

## 6 平成30年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」結果集計

### (1)0歳～3歳

		人数	割合
回答形式	(有効回答 503人)	・紙 437	86.9%
		・オンライン 66	13.1%
性別 (平均年齢 1.9歳)	(有効回答 503人)	・男児 257	51.1%
		・女児 246	48.9%
調査時住所別	(有効回答 503人)	・県内 465	92.4%
		・県外 38	7.6%
問1 健康状態について	(有効回答 498人)	・きわめて良好 242	48.6%
		・良好 193	38.8%
		・普通 60	12.0%
		・悪い 3	0.6%
		・きわめて悪い 0	0.0%
問2 身長 男児	1歳 (有効回答 59人)	平均身長	77.5 cm
	2歳 (有効回答 89人)	平均身長	87.4 cm
	3歳 (有効回答 77人)	平均身長	95.1 cm
女児	1歳 (有効回答 61人)	平均身長	76.2 cm
	2歳 (有効回答 70人)	平均身長	87.2 cm
	3歳 (有効回答 63人)	平均身長	94.3 cm
体重 男児	1歳 (有効回答 67人)	平均体重	10.4 kg
	2歳 (有効回答 91人)	平均体重	12.6 kg
	3歳 (有効回答 79人)	平均体重	14.7 kg
女児	1歳 (有効回答 68人)	平均体重	9.5 kg
	2歳 (有効回答 80人)	平均体重	12.2 kg
	3歳 (有効回答 70人)	平均体重	14.0 kg
問3 睡眠時間と昼寝の有無			
1) 睡眠時間	(有効回答 498人)	平均睡眠時間	9時間53分
	(有効回答 498人)	平均就寝時刻	午後9時07分
	(有効回答 498人)	平均起床時刻	午前7時01分
2) 昼寝の有無	(有効回答 500人)	・いいえ 59	11.8%
		・はい 441	88.2%
	(有効回答 433人)	平均昼寝時間	1時間55分
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 333人)	・ほとんど毎日している 185	55.6%
		・週に2～4回している 102	30.6%
		・週1回程度している 32	9.6%
		・ほとんどしていない 14	4.2%
問5 最近1か月間の食事について			
1. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	(有効回答 486人)	・はい 252	51.9%
		・いいえ 234	48.1%
2. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	(有効回答 486人)	・はい 331	68.1%
		・いいえ 155	31.9%
3. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 486人)	・はい 317	65.2%
		・いいえ 169	34.8%
4. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 485人)	・はい 340	70.1%
		・いいえ 145	29.9%
5. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 486人)	・はい 386	79.4%
		・いいえ 100	20.6%
問6 育児に自信がもてない	(有効回答 500人)	・はい 69	13.8%
		・いいえ 213	42.6%
		・何ともいえない 218	43.6%
問7 育児の悩みの有無	(有効回答 500人)	・はい 72	14.4%
		・いいえ 330	66.0%
		・どちらとも言えない 98	19.6%
問8 相談先について	(有効回答 499人)	・ある 492	98.6%
現在、育児について相談できる身近な人や 各種機関はありますか		(家族) 470	-
		(近所の人) 63	-
		(友人) 330	-
		(医療機関) 102	-
		(児童相談所) 18	-
		(保健師・助産師) 114	-
		(保育士・幼稚園の先生) 183	-
		(その他) 22	-
		・相談できる人や機関はない 7	1.4%

## (2) 4歳～6歳

		人数	割合
回答形式	(有効回答 497人)	・紙 ・オンライン	431 86.7% 66 13.3%
性別 (平均年齢 4.8歳)	(有効回答 497人)	・男児 ・女児	264 53.1% 233 46.9%
調査時住所別	(有効回答 497人)	・県内 ・県外	447 89.9% 50 10.1%
問1 健康状態について	(有効回答 486人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	197 40.5% 197 40.5% 89 18.3% 3 0.6% 0 0.0%
問2 身長	男児	4歳 (有効回答 88人) 5歳 (有効回答 86人) 6歳 (有効回答 62人)	平均身長 103.1 cm 平均身長 109.7 cm 平均身長 116.2 cm
	女児	4歳 (有効回答 81人) 5歳 (有効回答 70人) 6歳 (有効回答 63人)	平均身長 102.3 cm 平均身長 108.9 cm 平均身長 114.3 cm
体重	男児	4歳 (有効回答 91人) 5歳 (有効回答 88人) 6歳 (有効回答 64人)	平均体重 16.5 kg 平均体重 19.0 kg 平均体重 21.0 kg
	女児	4歳 (有効回答 85人) 5歳 (有効回答 69人) 6歳 (有効回答 65人)	平均体重 16.2 kg 平均体重 18.1 kg 平均体重 21.3 kg
問3 睡眠時間と昼寝の有無			
1) 睡眠時間	(有効回答 493人)	平均睡眠時間	9時間39分
	(有効回答 493人)	平均就寝時刻	午後9時08分
	(有効回答 493人)	平均起床時刻	午前6時48分
2) 昼寝の有無	(有効回答 491人)	・いいえ ・はい	286 58.2% 205 41.8%
	(有効回答 194人)	平均昼寝時間	1時間37分
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 495人)	・ほとんど毎日している ・週に2～4回している ・週1回程度している ・ほとんどしていない	298 60.2% 153 30.9% 27 5.5% 17 3.4%
問5 最近1か月間の食事について			
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	(有効回答 495人)	・速い ・ふつう・遅い	37 7.5% 458 92.5%
2. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	160 32.3% 335 67.7%
3. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	241 48.7% 254 51.3%
4. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	(有効回答 494人)	・はい ・いいえ	335 67.8% 159 32.2%
5. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	279 56.4% 216 43.6%
6. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	314 63.4% 181 36.6%
7. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	411 83.0% 84 17.0%
8. 惣菜や弁当など調理された食品を、ほぼ毎日食べますか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	47 9.5% 448 90.5%
9. ほぼ毎日外食をしていますか	(有効回答 495人)	・はい ・いいえ	1 0.2% 494 99.8%



			人数	割合
問6 子どもの情緒と行動について(SDQ)	(有効回答 497 人)	平均総合得点	8.8 点	
1)SDQ	(有効回答 264 人)	平均総合得点 男児	9.5 点	
	(有効回答 233 人)	平均総合得点 女児	8.0 点	
		・16点以上	48	9.7%
		(男児)	31	11.7%
		(女児)	17	7.3%
		・20点以上	16	3.2%
		(男児)	10	3.8%
		(女児)	6	2.6%
2)困難の有無および程度	(有効回答 495 人)	・いいえ	387	78.2%
		・はい(ささいな困難)	76	15.4%
		・はい(明らかな困難)	25	5.1%
		・はい(深刻な困難)	7	1.4%
3)困難による動揺の程度	(有効回答 106 人)	・まったくない	49	46.2%
		・すこしだけ	49	46.2%
		・かなり	8	7.5%
		・大いに	0	0.0%
4)発達こころの問題	(有効回答 466 人)	・ある	94	20.2%
		(注意の欠如や多動)	11	-
		(自閉症スペクトラム障害)	23	-
		(知的発達の遅れ)	13	-
		(チック)	5	-
		(夜尿)	28	-
		(言葉の問題)	34	-
		(食事の問題)	31	-
		(睡眠の問題)	7	-
		(PTSD)	3	-
		(その他)	8	-
		・ない	372	79.8%
問7 保育園・幼稚園に行きたがらない	(有効回答 496 人)	・ある	103	20.8%
この1年間に、行きたがらないことが理由で		(休んだことはなかった)	84	81.6%
休んだことはありましたか		(休んだことがあった)	19	18.4%
		・ない	374	75.4%
		・現在入園していない	19	3.8%
問8 相談先について	(有効回答 494 人)	・ある	487	98.6%
現在、育児について相談できる身近な人や		(家族)	462	-
各種機関はありますか		(近所の人)	85	-
		(友人)	343	-
		(医療機関)	92	-
		(児童相談所)	9	-
		(保健師・助産師)	60	-
		(保育士・幼稚園の先生)	287	-
		(その他)	23	-
		・相談できる人や機関はない	7	1.4%

### (3)小学生

		人数	割合
回答形式	(有効回答 1,587人)	・紙 1,381	87.0%
		・オンライン 206	13.0%
性別 (平均年齢 9.5歳)	(有効回答 1,587人)	・男児 796	50.2%
		・女児 791	49.8%
調査時住所別	(有効回答 1,587人)	・県内 1,219	76.8%
		・県外 368	23.2%
問1 健康状態について	(有効回答 1,569人)	・きわめて良好 522	33.3%
		・良好 635	40.5%
		・普通 395	25.2%
		・悪い 13	0.8%
		・きわめて悪い 4	0.3%
問2 身長 男児	1年生 (有効回答 105人)	平均身長	121.6 cm
	2年生 (有効回答 122人)	平均身長	126.9 cm
	3年生 (有効回答 141人)	平均身長	133.0 cm
	4年生 (有効回答 130人)	平均身長	137.3 cm
	5年生 (有効回答 118人)	平均身長	144.5 cm
	6年生 (有効回答 136人)	平均身長	151.5 cm
女児	1年生 (有効回答 104人)	平均身長	121.3 cm
	2年生 (有効回答 113人)	平均身長	126.2 cm
	3年生 (有効回答 140人)	平均身長	132.2 cm
	4年生 (有効回答 125人)	平均身長	137.9 cm
	5年生 (有効回答 111人)	平均身長	145.5 cm
	6年生 (有効回答 149人)	平均身長	150.5 cm
体重 男児	1年生 (有効回答 108人)	平均体重	23.2 kg
	2年生 (有効回答 124人)	平均体重	28.0 kg
	3年生 (有効回答 141人)	平均体重	30.8 kg
	4年生 (有効回答 133人)	平均体重	34.6 kg
	5年生 (有効回答 117人)	平均体重	39.4 kg
	6年生 (有効回答 135人)	平均体重	42.7 kg
女児	1年生 (有効回答 106人)	平均体重	23.0 kg
	2年生 (有効回答 114人)	平均体重	25.7 kg
	3年生 (有効回答 143人)	平均体重	29.3 kg
	4年生 (有効回答 125人)	平均体重	33.5 kg
	5年生 (有効回答 113人)	平均体重	38.7 kg
	6年生 (有効回答 149人)	平均体重	42.6 kg
問3 睡眠時間	(有効回答 1,582人)	平均睡眠時間	8時間51分
	(有効回答 1,583人)	平均就寝時刻	午後9時31分
	(有効回答 1,582人)	平均起床時刻	午前6時22分
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 1,582人)	・ほとんど毎日している 158	10.0%
		・週に2~4回している 489	30.9%
		・週1回程度している 421	26.6%
		・ほとんどしていない 514	32.5%
問5 最近1か月間の食事について			
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	(有効回答 1,580人)	・速い 189	12.0%
		・ふつう・遅い 1,391	88.0%
2. 朝食を抜くことがよくありますか	(有効回答 1,584人)	・はい 97	6.1%
		・いいえ 1,487	93.9%
3. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	(有効回答 1,583人)	・はい 380	24.0%
		・いいえ 1,203	76.0%
4. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	(有効回答 1,585人)	・はい 763	48.1%
		・いいえ 822	51.9%
5. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	(有効回答 1,583人)	・はい 1,067	67.4%
		・いいえ 516	32.6%
6. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 1,584人)	・はい 613	38.7%
		・いいえ 971	61.3%
7. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 1,585人)	・はい 975	61.5%
		・いいえ 610	38.5%
8. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 1,583人)	・はい 1,371	86.6%
		・いいえ 212	13.4%
9. 惣菜や弁当など調理された食品を、ほぼ毎日食べますか	(有効回答 1,584人)	・はい 126	8.0%
		・いいえ 1,458	92.0%
10. ほぼ毎日外食をしていますか	(有効回答 1,583人)	・はい 9	0.6%
		・いいえ 1,574	99.4%

			人数	割合
問6	子どもの情緒と行動について(SDQ)	(有効回答 1,585 人)	平均総合得点	8.4 点
1) SDQ		(有効回答 794 人)	平均総合得点 男児	9.1 点
		(有効回答 791 人)	平均総合得点 女児	7.7 点
			・16点以上	156 9.8%
			(男児)	95 12.0%
			(女児)	61 7.7%
			・20点以上	66 4.2%
			(男児)	43 5.4%
			(女児)	23 2.9%
2) 困難の有無および程度		(有効回答 1,583 人)	・いいえ	1,185 74.9%
			・はい(ささいな困難)	318 20.1%
			・はい(明らかな困難)	65 4.1%
			・はい(深刻な困難)	15 0.9%
3) 困難による動揺の程度		(有効回答 393 人)	・まったくない	130 33.1%
			・すこしだけ	231 58.8%
			・かなり	22 5.6%
			・大いに	10 2.5%
4) 発達どころの問題		(有効回答 1,453 人)	・ある	244 16.8%
			(注意の欠如や多動)	44 -
			(自閉症スペクトラム障害)	67 -
			(学習障害)	22 -
			(知的発達の遅れ)	35 -
			(言葉の問題)	30 -
			(チック)	21 -
			(夜尿)	41 -
			(食事の問題)	51 -
			(睡眠の問題)	10 -
			(うつ状態)	2 -
			(PTSD)	3 -
			(ひきこもり)	3 -
			(いじめ)	9 -
			(その他)	40 -
			・ない	1,209 83.2%
問7	学校に行きたがらない	(有効回答 1,583 人)	・ある	181 11.4%
	この1年間に、行きたがらないことが理由で		(休んだことはなかった)	129 71.3%
	休んだことはありましたか		(休んだことがあった(合計で30日未満))	41 22.7%
			(休んだことがあった(合計で30日以上))	11 6.1%
			・ない	1,402 88.6%
問8	相談先について	(有効回答 1,583 人)	・ある	1,551 98.0%
	現在、子育てについて相談できる身近な人や		(家族)	1,422 -
	各種機関はありますか		(近所の人)	276 -
			(友人)	1,067 -
			(医療機関)	220 -
			(児童相談所)	43 -
			(学校の先生)	790 -
			(スクールカウンセラー)	147 -
			(その他)	58 -
			・相談できる人や機関はない	32 2.0%

#### (4) 中学生

		人数	割合
回答形式	(有効回答 756 人)	・紙 ・オンライン	663 87.7% 93 12.3%
性別 (平均年齢 13.9 歳)	(有効回答 756 人)	・男子 ・女子	383 50.7% 373 49.3%
調査時住所別	(有効回答 756 人)	・県内 ・県外	602 79.6% 154 20.4%
問1 健康状態について	(有効回答 487 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	147 30.2% 170 34.9% 157 32.2% 12 2.5% 1 0.2%
問2 身長 男子	1年生 (有効回答 82 人) 2年生 (有効回答 70 人) 3年生 (有効回答 79 人)	平均身長	159.0 cm 164.0 cm 167.2 cm
女子	1年生 (有効回答 84 人) 2年生 (有効回答 92 人) 3年生 (有効回答 78 人)	平均身長	154.4 cm 155.6 cm 156.0 cm
体重 男子	1年生 (有効回答 81 人) 2年生 (有効回答 70 人) 3年生 (有効回答 79 人)	平均体重	47.1 kg 52.7 kg 58.9 kg
女子	1年生 (有効回答 82 人) 2年生 (有効回答 89 人) 3年生 (有効回答 77 人)	平均体重	46.9 kg 48.7 kg 51.4 kg
問3 睡眠			
1) 睡眠時間	(有効回答 495 人)	平均睡眠時間	7時間32分
	(有効回答 495 人)	平均就寝時刻	午後10時56分
	(有効回答 495 人)	平均起床時刻	午前6時29分
2) 日頃の睡眠の満足度	(有効回答 496 人)	・十分だと思う ・やや足りない ・足りない	223 45.0% 216 43.5% 57 11.5%
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 498 人)	・ほとんど毎日している ・週に2~4回している ・週1回程度している ・ほとんどしていない	209 42.0% 93 18.7% 43 8.6% 153 30.7%
問5 最近1か月間の食事について			
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	(有効回答 498 人)	・速い ・ふつう・遅い	89 17.9% 409 82.1%
2. 朝食を抜くことがよくありますか	(有効回答 498 人)	・はい ・いいえ	55 11.0% 443 89.0%
3. 夕食後1~2時間以内に床につきますか	(有効回答 496 人)	・はい ・いいえ	57 11.5% 439 88.5%
4. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	(有効回答 498 人)	・はい ・いいえ	131 26.3% 367 73.7%
5. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	(有効回答 496 人)	・はい ・いいえ	219 44.2% 277 55.8%
6. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	(有効回答 497 人)	・はい ・いいえ	367 73.8% 130 26.2%
7. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 497 人)	・はい ・いいえ	165 33.2% 332 66.8%
8. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 496 人)	・はい ・いいえ	290 58.5% 206 41.5%
9. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 497 人)	・はい ・いいえ	419 84.3% 78 15.7%
10. 惣菜や弁当など調理された食品を、ほぼ毎日食べますか	(有効回答 498 人)	・はい ・いいえ	49 9.8% 449 90.2%
11. ほぼ毎日外食をしていますか	(有効回答 497 人)	・はい ・いいえ	5 1.0% 492 99.0%

			人数	割合
問6 子どもの情緒と行動について(SDQ)	(有効回答 738 人)	平均総合得点	8.2 点	
1) SDQ	(有効回答 378 人)	平均総合得点 男子	8.4 点	
	(有効回答 360 人)	平均総合得点 女子	8.0 点	
		・16点以上	80	10.8%
		(男子)	44	11.6%
		(女子)	36	10.0%
		・20点以上	40	5.4%
		(男子)	19	5.0%
		(女子)	21	5.8%
2) 困難の有無および程度	(有効回答 730 人)	・いいえ	528	72.3%
		・はい(ささいな困難)	143	19.6%
		・はい(明らかな困難)	46	6.3%
		・はい(深刻な困難)	13	1.8%
3) 困難による動揺の程度	(有効回答 201 人)	・まったくない	39	19.4%
		・すこしだけ	134	66.7%
		・かなり	22	10.9%
		・大いに	6	3.0%
4) 発達ころの問題	(有効回答 689 人)	・ある	128	18.6%
		(注意の欠如や多動)	28	-
		(自閉症スペクトラム障害)	32	-
		(学習障害)	17	-
		(知的発達の遅れ)	19	-
		(チック)	9	-
		(不眠)	14	-
		(睡眠リズムの問題)	22	-
		(摂食障害)	6	-
		(PTSD)	8	-
		(うつ状態)	2	-
		(ひきこもり)	9	-
		(いじめ)	16	-
		(非行)	0	-
		(その他)	31	-
		・ない	561	81.4%
問7 学校に行きたがらない	(有効回答 732 人)	・ある	140	19.1%
この1年間に、行きたがらないことが理由で		(休んだことはなかった)	63	45.0%
休んだことはありましたか		(休んだことがあった(合計で30日未満))	55	39.3%
		(休んだことがあった(合計で30日以上))	22	15.7%
		・ない	592	80.9%
問8 相談先について	(有効回答 727 人)	・ある	694	95.5%
現在、子育てについて相談できる身近な人や		(家族)	617	-
各種機関はありますか		(近所の人)	74	-
		(友人)	453	-
		(医療機関)	93	-
		(児童相談所)	23	-
		(学校の先生)	299	-
		(スクールカウンセラー)	76	-
		(その他)	33	-
		・相談できる人や機関はない	33	4.5%

## (5) 一般

		人数	割合
回答形式	(有効回答 35,905 人)	・紙 ・オンライン	33,680 93.8% 2,225 6.2%
性別 (平均年齢 63.2 歳)	(有効回答 35,905 人)	・男性 ・女性	16,476 45.9% 19,429 54.1%
調査時住所別	(有効回答 35,905 人)	・県内 ・県外	31,035 86.4% 4,870 13.6%
問1 健康状態について	(有効回答 30,861 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	1,393 4.5% 5,662 18.3% 19,123 62.0% 4,283 13.9% 400 1.3%
問2 身長と体重			
1) 身長、体重、BMI			
身長 男性	(有効回答 15,988 人)	平均身長	165.9 cm
女性	(有効回答 18,569 人)	平均身長	153.1 cm
体重 男性	(有効回答 15,994 人)	平均体重	66.5 kg
女性	(有効回答 18,587 人)	平均体重	54.4 kg
BMI 男性	(有効回答 15,854 人)	平均BMI	24.1 kg/m <sup>2</sup>
		・18.5 kg/m <sup>2</sup> 未満	601 3.8%
		・18.5 kg/m <sup>2</sup> 以上 25.0kg/m <sup>2</sup> 未満	9,464 59.7%
		・25.0 kg/m <sup>2</sup> 以上 27.5kg/m <sup>2</sup> 未満	3,401 21.5%
		・27.5 kg/m <sup>2</sup> 以上 30.0kg/m <sup>2</sup> 未満	1,530 9.7%
		・30.0 kg/m <sup>2</sup> 以上	858 5.4%
女性	(有効回答 18,317 人)	平均BMI	23.2 kg/m <sup>2</sup>
		・18.5 kg/m <sup>2</sup> 未満	1,344 7.3%
		・18.5 kg/m <sup>2</sup> 以上 25.0kg/m <sup>2</sup> 未満	11,873 64.8%
		・25.0 kg/m <sup>2</sup> 以上 27.5kg/m <sup>2</sup> 未満	2,833 15.5%
		・27.5 kg/m <sup>2</sup> 以上 30.0kg/m <sup>2</sup> 未満	1,266 6.9%
		・30.0 kg/m <sup>2</sup> 以上	1,001 5.5%
2) 体重変化			
男性	(有効回答 15,666 人)	・3kg以上増えた ・ほぼ変わらない(±3kg以内) ・3kg以上減った	1,696 10.8% 12,639 80.7% 1,331 8.5%
女性	(有効回答 18,310 人)	・3kg以上増えた ・ほぼ変わらない(±3kg以内) ・3kg以上減った	2,366 12.9% 14,637 79.9% 1,307 7.1%
問3 既往歴			
1) 高血圧 (または、血圧が高い)	(有効回答 34,920 人)	・ない ・ある (現在通院している) (現在通院していない)	19,139 54.8% 15,781 45.2% 14,323 92.2% 1,204 7.8%
2) 糖尿病 (または、血糖が高い)	(有効回答 34,290 人)	・ない ・ある (現在通院している) (現在通院していない)	28,758 83.9% 5,532 16.1% 4,889 90.4% 518 9.6%
3) 脂質異常症	(有効回答 34,338 人)	・ない ・ある (現在通院している) (現在通院していない)	21,582 62.9% 12,756 37.1% 9,007 72.8% 3,363 27.2%
4) 精神疾患	(有効回答 34,600 人)	・ない ・ある (現在通院している) (現在は改善しているため、 通院はしていない) (現在通院していない)	31,241 90.3% 3,359 9.7% 2,480 76.3% 431 13.3% 339 10.4%

		人数	割合
5) がん（白血病やリンパ腫を含む）	（有効回答 34,784 人）	・ない	32,240 92.7%
		・ある	2,544 7.3%
6) 脳卒中	（有効回答 34,877 人）	・ない	33,173 95.1%
		・ある	1,704 4.9%
		（脳こうそく）	1,195 -
		（脳出血）	208 -
		（くも膜下出血）	176 -
		（その他）	23 -
7) 心臓病	（有効回答 35,072 人）	（わからない）	133 -
		・ない	30,433 86.8%
		・ある	4,639 13.2%
		（心筋梗塞）	528 -
		（狭心症）	1,208 -
		（不整脈）	2,388 -
8) 甲状腺疾患	（有効回答 34,771 人）	（その他）	657 -
		（わからない）	311 -
		・ない	33,438 96.2%
		・ある	1,333 3.8%
		（甲状腺機能亢進症（バセドウ病））	288 -
		（甲状腺機能低下症）	499 -
<b>問4 睡眠</b>			
1) 睡眠時間	（有効回答 35,060 人）	平均睡眠時間 7時間03分	
2) 睡眠満足度	（有効回答 31,325 人）	・満足している	12,884 41.1%
		・少し不満	14,333 45.8%
		・かなり不満	3,432 11.0%
		・非常に不満か、全く眠れなかった	676 2.2%
3) 睡眠の経験			
1. 夜、床に入ってから寝つくまでの時間がかかる	（有効回答 30,804 人）	・ある	11,872 38.5%
		・ない	18,932 61.5%
2. 夜間、睡眠途中で目が覚める	（有効回答 30,987 人）	・ある	20,029 64.6%
		・ない	10,958 35.4%
3. 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない	（有効回答 30,336 人）	・ある	11,773 38.8%
		・ない	18,563 61.2%
4. 総睡眠時間が不足する	（有効回答 29,894 人）	・ある	10,559 35.3%
		・ない	19,335 64.7%
5. 日中の気分がめいる	（有効回答 29,661 人）	・ある	6,524 22.0%
		・ない	23,137 78.0%
6. 日中の身体的および精神的な活動が低下する	（有効回答 29,910 人）	・ある	7,701 25.7%
		・ない	22,209 74.3%
7. 日中の眠気	（有効回答 30,392 人）	・ある	14,347 47.2%
		・ない	16,045 52.8%
問5 普段の運動頻度について	（有効回答 35,225 人）	・ほとんど毎日している	5,808 16.5%
		・週に2～4回している	9,150 26.0%
		・週1回程度している	6,025 17.1%
		・ほとんどしていない	14,242 40.4%

		人数	割合
問6 喫煙	(有効回答 33,500 人)	・吸ったことがない	19,395 57.9%
		・やめた	9,426 28.1%
		・吸っている	4,679 14.0%
	(有効回答 4,490 人)	平均喫煙年数	33.0 年
	(有効回答 4,566 人)	平均1日本数	15.7 本
問7 飲酒			
1) アルコール飲料の飲酒	(有効回答 33,740 人)	・飲まない、または、ほとんど飲まない	18,303 54.2%
		・やめた	1,556 4.6%
		・飲む(月1回以上)	13,881 41.1%
2) 飲酒の頻度	(有効回答 13,266 人)	・週に1日	1,996 15.0%
		・週に2日	1,332 10.0%
		・週に3日	1,269 9.6%
		・週に4日	804 6.1%
		・週に5日	1,434 10.8%
		・週に6日	1,727 13.0%
		・週に7日	4,704 35.5%
3) 1日あたりの飲酒量	(有効回答 12,977 人)	平均飲酒量	1.1 合
	(有効回答 33,740 人)	2合以上飲酒者	2,642 7.8%
4) 飲酒に関する経験			
1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか？	(有効回答 12,734 人)	・いいえ	8,992 70.6%
		・はい	3,742 29.4%
2. 他人があなたの飲酒を批難するので気にさわったことがありますか？	(有効回答 12,630 人)	・いいえ	11,508 91.1%
		・はい	1,122 8.9%
3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？	(有効回答 12,658 人)	・いいえ	11,096 87.7%
		・はい	1,562 12.3%
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？	(有効回答 12,656 人)	・いいえ	11,740 92.8%
		・はい	916 7.2%
		CAGE2点以上	1,806 14.4%
	(有効回答 8,637 人)	(男性)	1,484 17.2%
	(有効回答 3,945 人)	(女性)	322 8.2%
	(有効回答 566 人)	(20代)	44 7.8%
	(有効回答 783 人)	(30代)	123 15.7%
	(有効回答 1,290 人)	(40代)	214 16.6%
	(有効回答 1,731 人)	(50代)	254 14.7%
	(有効回答 3,859 人)	(60代)	578 15.0%
	(有効回答 4,353 人)	(70代以上)	593 13.6%
問8 食欲について この2週間で、食欲がないことがどのくらいの頻度 でありましたか	(有効回答 34,418 人)	・0日	27,382 79.6%
		・数日	5,602 16.3%
		・半分以上	858 2.5%
		・ほとんど毎日	576 1.7%



		人数	割合
問9 最近1か月間の食事について			
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	・速い	9,496	26.8%
(有効回答 35,419 人)	・ふつう・遅い	25,923	73.2%
2. 朝食を抜くことがよくありますか	・はい	4,886	13.8%
(有効回答 35,386 人)	・いいえ	30,500	86.2%
3. 間食または夜食をほぼ毎日とりますか	・はい	9,923	28.1%
(有効回答 35,263 人)	・いいえ	25,340	71.9%
4. 就寝前の2時間以内に夕食を週3回以上とりますか	・はい	7,487	21.3%
(有効回答 35,165 人)	・いいえ	27,678	78.7%
5. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	・はい	21,402	60.6%
(有効回答 35,295 人)	・いいえ	13,893	39.4%
6. 漬物以外の野菜・海草・きのこ類をほぼ毎食食べますか	・はい	24,034	67.9%
(有効回答 35,416 人)	・いいえ	11,382	32.1%
7. 果物をほぼ毎日食べますか	・はい	17,056	48.2%
(有効回答 35,357 人)	・いいえ	18,301	51.8%
8. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	・はい	23,927	67.4%
(有効回答 35,476 人)	・いいえ	11,549	32.6%
9. 乳製品をほぼ毎日とりますか	・はい	22,509	63.8%
(有効回答 35,306 人)	・いいえ	12,797	36.2%
10. 惣菜や弁当など調理された食品を、ほぼ毎日食べますか	・はい	7,475	21.2%
(有効回答 35,250 人)	・いいえ	27,775	78.8%
問10 全般的な精神健康度について			
1) 精神健康度(K6)	(有効回答 30,674 人)	平均点	4.0 点
	(有効回答 14,141 人)	平均点 男性	3.8 点
	(有効回答 16,533 人)	平均点 女性	4.2 点
	(有効回答 14,141 人)	・13点以上 (男性)	1,756 5.7%
	(有効回答 16,533 人)	(女性)	753 5.3%
	(有効回答 531 人)	(10代)	26 4.9%
	(有効回答 1,416 人)	(20代)	107 7.6%
	(有効回答 2,085 人)	(30代)	163 7.8%
	(有効回答 2,837 人)	(40代)	211 7.4%
	(有効回答 3,392 人)	(50代)	248 7.3%
	(有効回答 8,046 人)	(60代)	363 4.5%
	(有効回答 12,367 人)	(70代以上)	638 5.2%
2) 日常生活への支障	(有効回答 31,468 人)	・全くない	21,424 68.1%
		・少しだけ	6,497 20.6%
		・ときどき	2,440 7.8%
		・たいてい	589 1.9%
		・いつも	518 1.6%
問11 ライフイベント ※複数回答			
この1年間に、あなたが経験した出来事で当てはまるもの	・避難指示解除に伴う帰還	3,230	-
	・避難指示解除に伴う帰還以外の転居	1,956	-
	・結婚	524	-
	・子ども・孫の誕生	3,536	-
	・自分の健康状態の悪化	9,435	-
	・家族の健康状態の悪化	5,550	-
	・家族の介護	3,764	-
	・配偶者・パートナーとの離婚・離別	389	-
	・家族との別居	2,391	-
	・家族との死別	2,456	-
	・家族以外の大切な人との死別	5,724	-
	・進学	1,171	-
	・就職・転職	1,706	-
	・昇進・昇格	395	-
	・失業	1,102	-
	・退職	1,307	-
	・経済状況の悪化	4,081	-
	・自然災害による被災	1,147	-
	・対人関係のトラブルの増加	2,082	-
	・その他の重大な出来事	1,059	-
	・どれも当てはまらない	10,178	-

			人数	割合
問12 東日本大震災の体験およびトラウマ反応について				
1) 震災での経験	※複数回答	・地震	29,741	-
		・津波	5,740	-
		・原子力発電所事故	28,078	-
		・いずれもなし	914	-
2) トラウマ反応(PCL-4)	(有効回答 27,468 人)		平均点	6.6 点
	(有効回答 12,762 人)		平均点 男性	6.6 点
	(有効回答 14,706 人)		平均点 女性	6.6 点
		・12点以上	2,651	9.7%
	(有効回答 12,762 人)	(男性)	1,200	9.4%
	(有効回答 14,706 人)	(女性)	1,451	9.9%
	(有効回答 504 人)	(10代)	12	2.4%
	(有効回答 1,330 人)	(20代)	48	3.6%
	(有効回答 1,989 人)	(30代)	102	5.1%
	(有効回答 2,744 人)	(40代)	177	6.5%
	(有効回答 3,237 人)	(50代)	208	6.4%
	(有効回答 7,455 人)	(60代)	570	7.6%
	(有効回答 10,209 人)	(70代以上)	1,534	15.0%
問13 現在の生活状況について				
1) 家族との生活状況				
震災のため、もともと同居していた家族と離れて生活していますか	(有効回答 34,051 人)	・はい	9,744	28.6%
		・いいえ	24,307	71.4%
2) 現在の同居者	※複数回答	・同居者はいない(ひとり暮らし)	4,997	-
		・配偶者(夫または妻)・パートナー	21,478	-
		・子ども(義理も含む)	12,908	-
		・孫	3,568	-
		・親(義理も含む)	6,675	-
		・祖父母	1,145	-
		・その他	1,339	-
3) 現在の住まい				
3-1) 現在の住まい	※複数回答	・持家	26,652	-
		・借家・アパート	3,888	-
		・借上住宅	1,120	-
		・復興公営住宅	2,101	-
		・親戚宅	482	-
		・仮設住宅	136	-
		・その他	681	-
3-2) 現在の避難状況	(有効回答 20,686 人)	・震災前の住所の家に住んでいる	9,272	44.8%
		・避難指示解除区域ではあるが、震災前とは違う住所の家に住んでいる	5,657	27.3%
		・避難指示解除区域に住んでいない	5,757	27.8%
4) 勤務形態	(有効回答 33,055 人)	・常勤・自営	9,235	27.9%
		・パート	2,913	8.8%
		・無職(学生・専業主婦・主夫を含む)	20,907	63.2%
5) 現在の暮らし向き	(有効回答 34,448 人)	・苦しい	3,630	10.5%
		・やや苦しい	8,152	23.7%
		・普通	20,478	59.4%
		・ややゆとりがある	1,645	4.8%
		・ゆとりがある	543	1.6%

		人数	割合
<b>問14 放射線の健康影響</b>			
1) 放射線の健康影響についての認識			
1 現在の放射線被ばくで、後年に生じる健康障害(例えば、がんの発症など)がどのくらい起こると思いますか (有効回答 30,284 人)	可能性は極めて低い	6,249	20.6%
	可能性は低い	13,871	45.8%
	可能性は高い	8,190	27.0%
	可能性は非常に高い	1,974	6.5%
	可能性は極めて低い	5,720	19.3%
	可能性は低い	13,265	44.8%
	可能性は高い	8,378	28.3%
	可能性は非常に高い	2,276	7.7%
2) 日常生活への支障 (有効回答 30,226 人)			
この1か月間に、放射線に対する不安が原因で、日常生活に支障をきたすことはどれくらいありましたか	・しばしばあった	1,052	3.5%
	・時々あった	3,350	11.1%
	・まれにあった	5,276	17.5%
	・1度もなかった	20,548	68.0%
<b>問15 相談先について (有効回答 34,764 人)</b>			
この1か月間に、放射線に対する不安が原因で、日常生活に支障をきたすことはどれくらいありましたか	・ある	30,893	88.9%
	(家族・親戚)	26,957	-
	(友人・知人)	15,081	-
	(同僚・上司)	2,975	-
	(市町村相談窓口(市保健所、保健センター等))	7,326	-
	(都道府県相談窓口(都道府県保健所・保健福祉事務所等))	1,768	-
	(精神保健福祉センター)	830	-
	(ふくしま心のケアセンター)	1,110	-
	(訪問看護・介護サービス機関)	2,545	-
	(心療内科・精神科・神経科・メンタルクリニックなどの医療機関)	4,292	-
	(上記以外の医療機関(一般の内科、外科、眼科、耳鼻科、整形外科、産婦人科など))	9,061	-
	(宗教団体(神社、寺院や教会など))	568	-
	(その他)	270	-
・相談できる人や機関はない	3,871	11.1%	

## 平成 29 年度以降における放射線の健康影響の認識

### 問 14. 放射線の影響についてのあなたの考えをお尋ねします。

放射線のような、私たちの五感では感じることでできないものが原因となった災害では、その健康へのリスクをどのように認識するかが、こころの健康状態に大きく影響すると言われてしています。

- 1) 放射線の健康への影響について、あなた自身はどのように感じて（考えて）いますか。最も当てはまると思う数字を○で囲んでください。

		可能性は 極めて低い	可能性は 低い	可能性は 高い	可能性は 非常に高い
1	現在の放射線被ばくで、後年に生じる健康障害（例えば、がんの発症など）がどのくらい起こると思いますか。	1	2	3	4
2	現在の放射線被ばくで、次世代以降の人（将来生まれてくる自分の子や孫など）への健康影響がどれくらい起こると思いますか。	1	2	3	4

## 平成 28 年度における放射線の健康影響の認識

### 問 13. 放射線の影響についてのあなたの考えをお尋ねします。

放射線のような、私たちの五感では感じることでできないものが原因となった災害では、その健康へのリスクをどのように認識するかが、こころの健康状態に大きく影響すると言われてしています。

- 1) 放射線の健康への影響について、あなた自身はどのように感じて（考えて）いますか。最も当てはまると思う数字を○で囲んでください。

		可能性は 極めて低い			可能性は 非常に高い
1	現在の放射線被ばくで、後年に生じる健康障害（例えば、がんの発症など）がどのくらい起こると思いますか。	1	2	3	4
2	現在の放射線被ばくで、次世代以降の人（将来生まれてくる自分の子や孫など）への健康影響がどれくらい起こると思いますか。	1	2	3	4