

# 1 こころの健康状態について

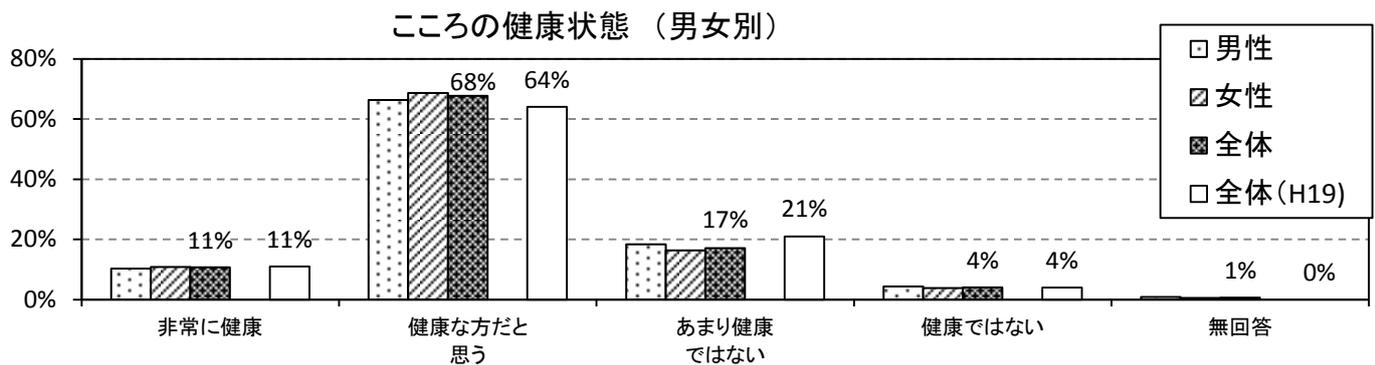
## (1) こころの健康状態

こころの健康状態について、不安を感じている人は、約4人に一人の割合であり、前回調査と同様の状況である。前回は、特に40歳代男性で不安を感じている人が多かったが、今回調査においては、30歳代～40歳代に多く、女性では年代の差は見られなかった。

前回と比較すると、今回は「健康な方だと思う」が4%増加し「あまり健康ではない」が4%減少している。

就業形態でみると、「健康」と感じている人の割合が、男性では「被雇用者（管理職）」、女性では「雇用者（経営者）」で約7割と低い状態であった。

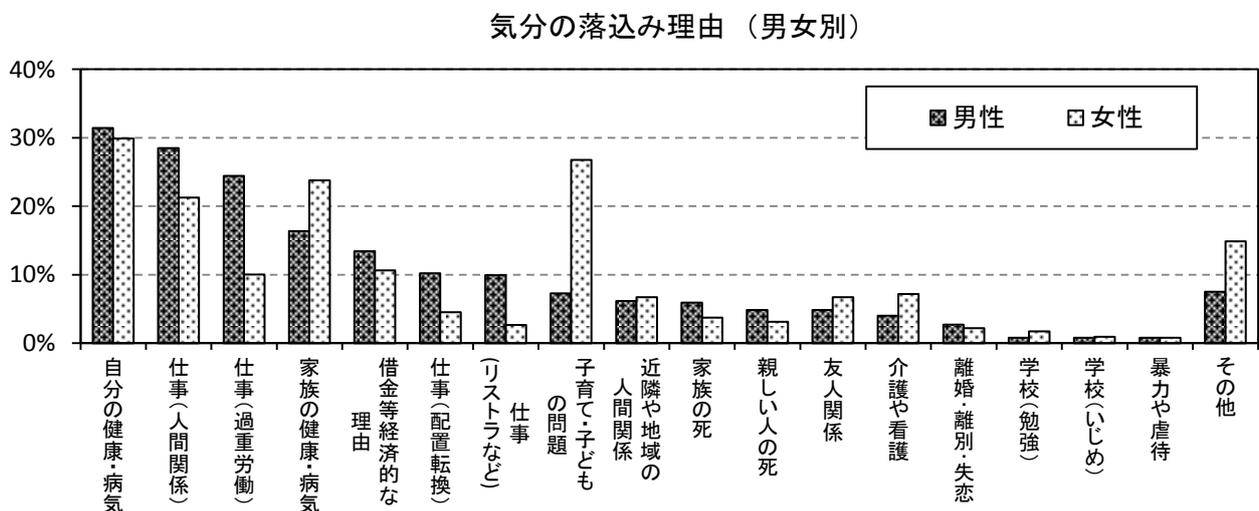
こころの健康状態に不安を感じている人に多くみられる傾向として、「睡眠時間が短い」「仕事時間が長い」などが挙げられ、未婚者も不安を感じている人が多い。



## (2) 気分の落ち込み

この1か月で気分がひどく落ち込んだことがあるか聞いたところ、女性の7割は『あった（いつも、しばしば、少し）』と答えている。前回調査に比べ、「しばしばあった」と「少しあった」で減少し、「まったくなかった」が増加している。

気分がひどく落ち込むと答えた者に、その理由を聞いたところ、「自分の健康・病気」が約3割で最も多く、次いで、男性は「仕事（人間関係・過重労働）」と仕事関係が続き、女性では「子育て・子どもの問題」・「家族の健康・病気」となっている。年齢別では、男性の20歳代～50歳代は「仕事」関連が高く、女性の30歳代～40歳代では「子育て・子どもの問題」が約4割と高い。また、男女とも50歳代～60歳代で「自分、家族の健康・病気」が高い。この状況は前回と大きな違いは見られなかった。



(3) 睡眠

睡眠については「いつもよく眠れる」「どちらかといえば良く眠れる」が約8割を占めている。

年齢別では男女とも40歳代で「どちらかといえば良く眠れない」が多くなっている。

睡眠時間の増加とともに、「健康」と感じている人の割合が高くなっており、前回の調査と同様の傾向である。

(4) 飲酒

飲酒の状況については、「朝酒の量を減らさなければいけないと思ったこと」がある男性は3割以上と多くなっている。

睡眠と一日あたりの飲酒量をみると、よく眠れない人ほど飲酒量が多くなっている。特に男性では、飲酒量5合以上と回答した人の半数以上が「健康ではない」「あまり健康ではない」と答えている。

