

令和2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年度から令和元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※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)
- ・令和2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:199,461人(令和3年10月31日現在)

0歳～3歳用	:平成29年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた方	2,767人
4歳～6歳用	:平成26年4月2日から平成29年4月1日までに生まれた方	3,385人
小学生用	:平成20年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた方	8,678人
中学生用	:平成17年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方	5,179人
一般用	:平成17年4月1日以前に生まれた方	179,452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、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、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

令和3年1月28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

(オンラインによる回答期間は、調査票到着日から令和3年3月31日)

(3) 集計対象期間

調査開始から令和3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

0歳～3歳、4歳～6歳、小学生、中学生、一般の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、支援結果概要およ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 令和2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。

平成28年度からオンライン回答を導入し、平成28年度のオンライン回答の割合は0歳～3歳が8.0%、4歳～6歳が6.3%、小学生が6.7%、中学生が8.0%であったが、令和2年度は、それぞれ29.5%、25.3%、21.7%、21.1%であった。

表1 令和2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	376(13.6)	376(13.6)
4歳～6歳	447(13.2)	447(13.2)
小学生	1,273(14.7)	1,265(14.6)
中学生	693(13.4)	693(13.4)
合計	2,789(13.9)	2,781(13.9)

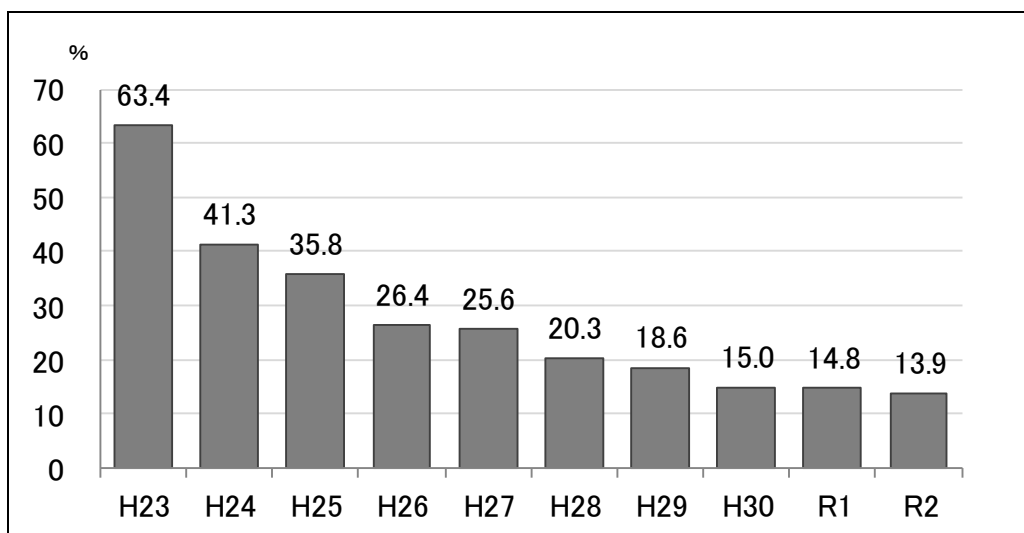


図1 子どもの回答率の推移

イ 普段の運動頻度

令和2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0.9%、4歳～6歳で3.1%、小学生36.0%、中学生30.6%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)。その一方、学童期以降では、平成23年度には小学生で53.0%、中学生で47.0%であり、当時からは改善がみられたものの、最近はあまり改善傾向がみられない(図4、5)。

令和元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7.6%、女児13.0%、中学生の男子7.5%、女子19.7%であった。学年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「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」第1章調査結果の概要

https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_4.pdf

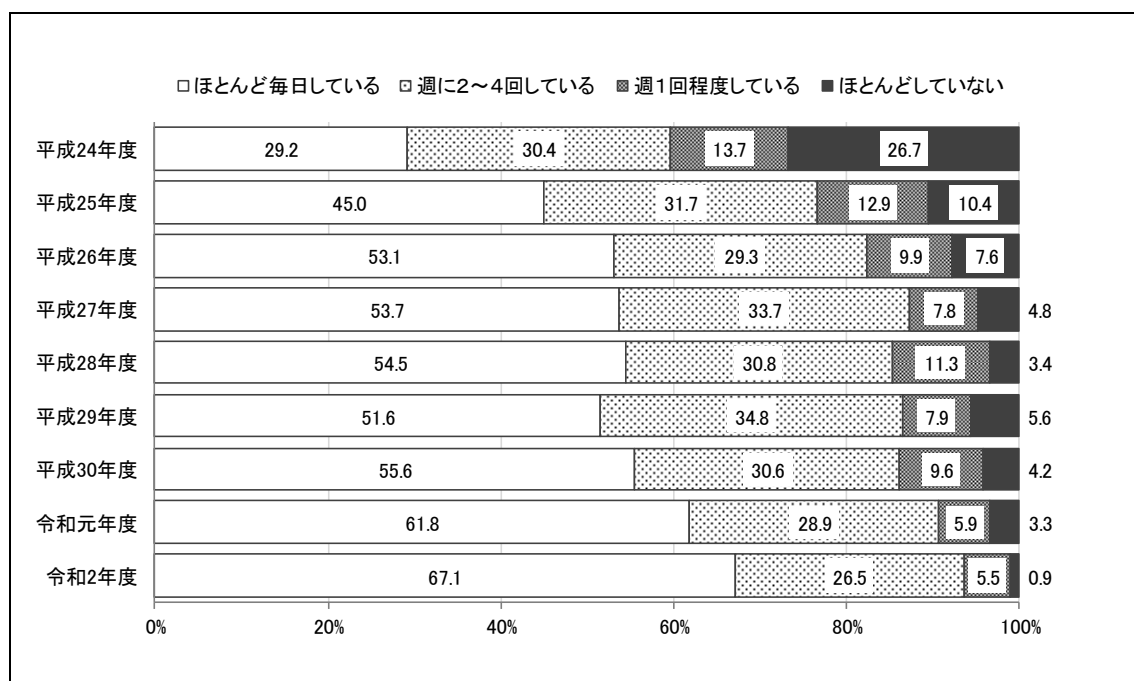


図2 普段の運動頻度の推移 2歳～3歳

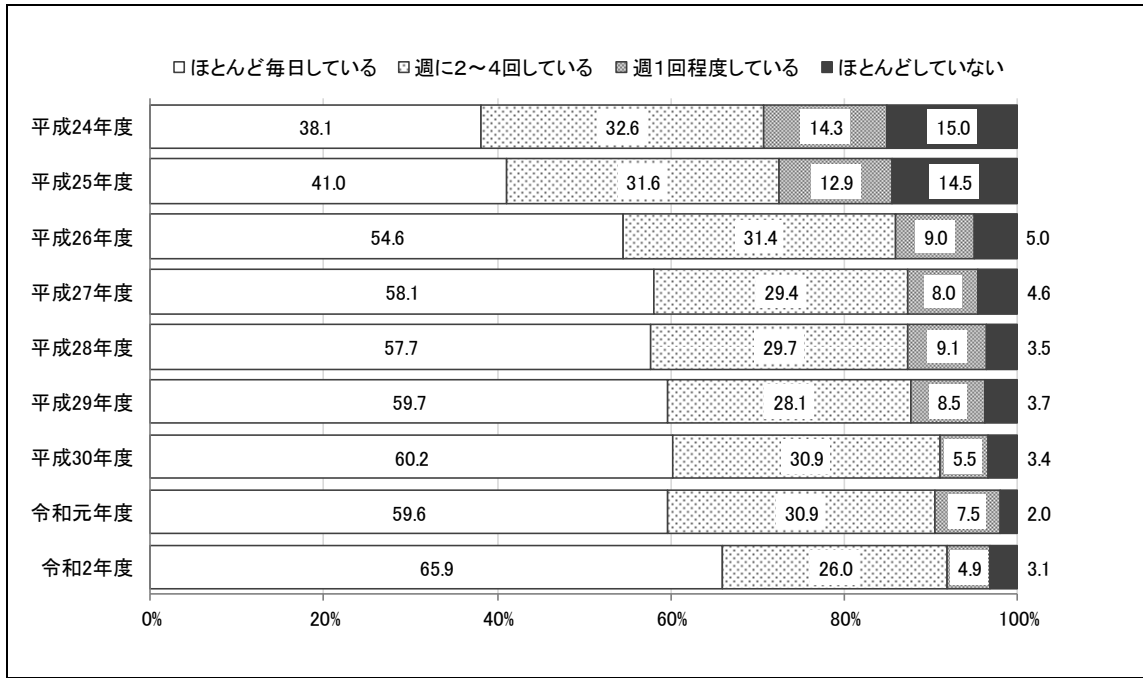


図3 普段の運動頻度の推移 4歳~6歳

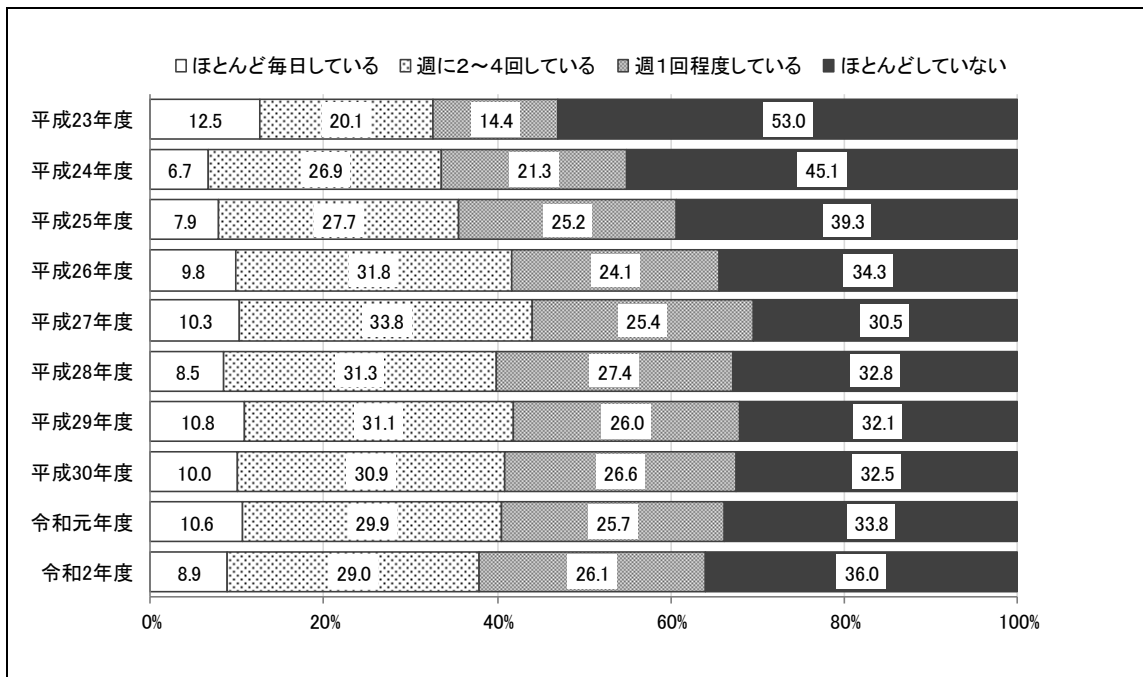


図4 普段の運動頻度の推移 小学生

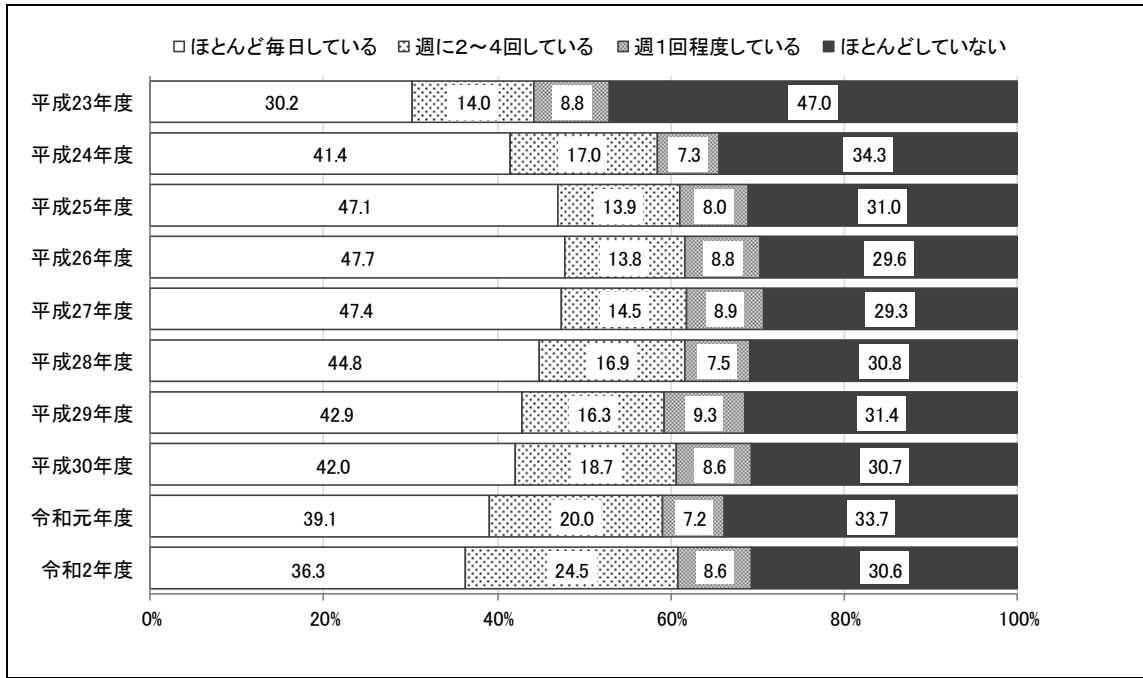


図5 普段の運動頻度の推移 中学生

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。令和 2 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 7.0%、小学生 9.0%、中学生 10.9%であった(図 6)。2008 年に報告された被災していない子どもを対象とした調査(※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。その後多くの年代においてハイリスク率は減少し、令和 2 年度調査の結果、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)。ただし、小学生までの対象児童の多くが東日本大震災を経験していないことに留意する必要がある。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、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.

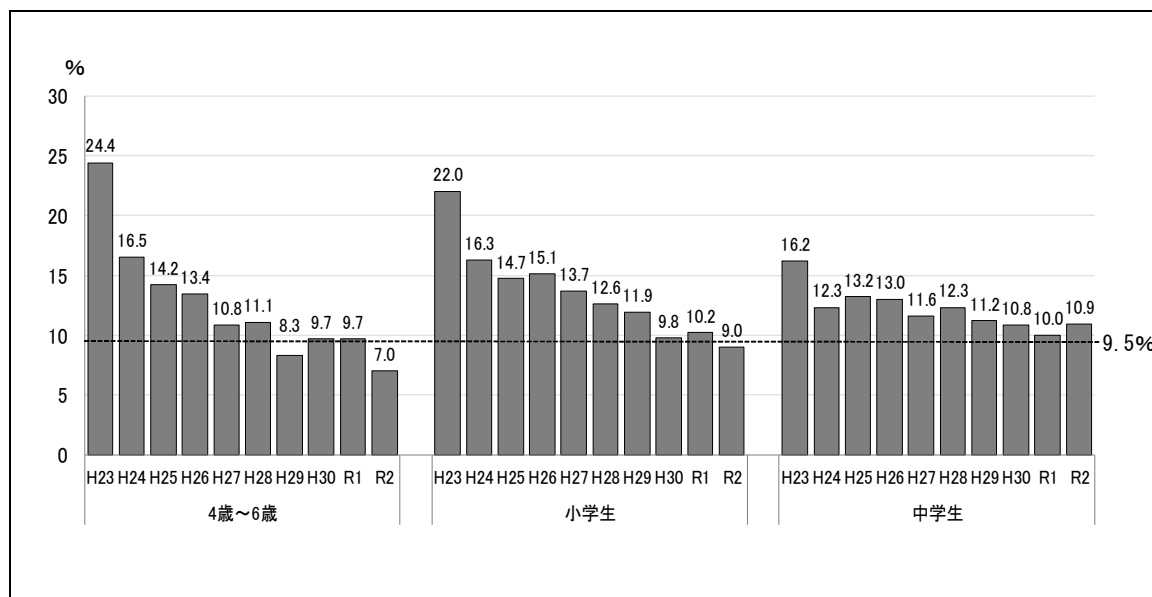


図6 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 全体

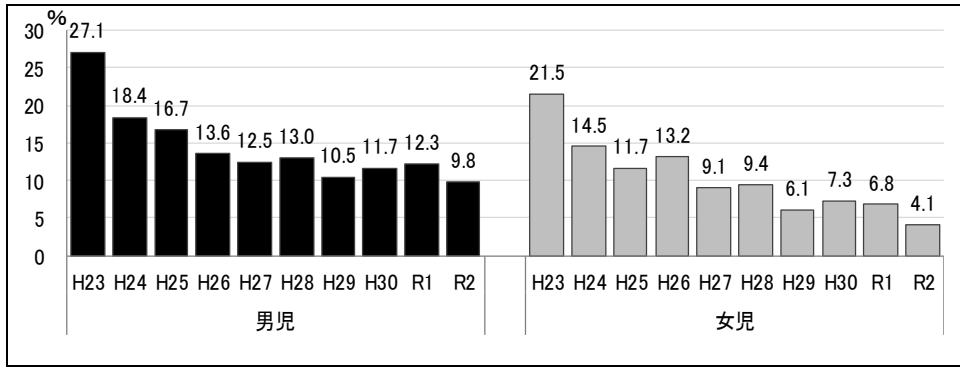


図7 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 4歳～6歳

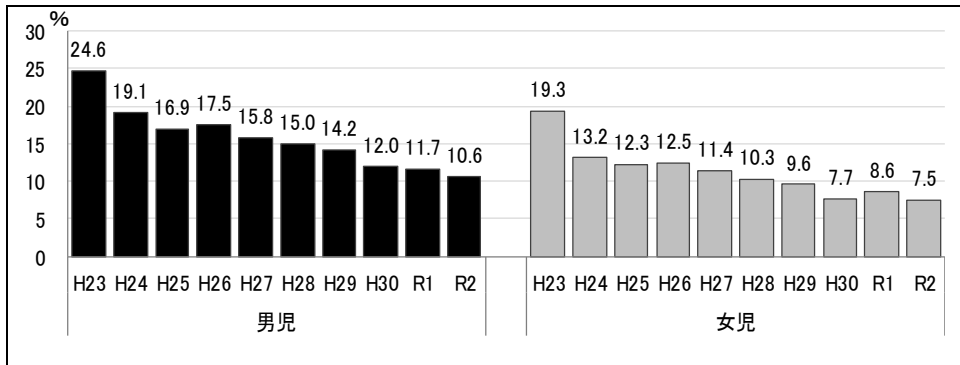


図8 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 小学生

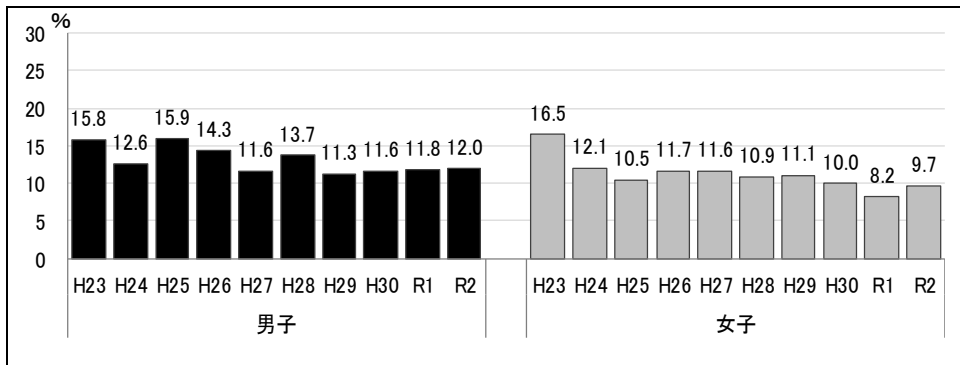


図9 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合の推移 中学生

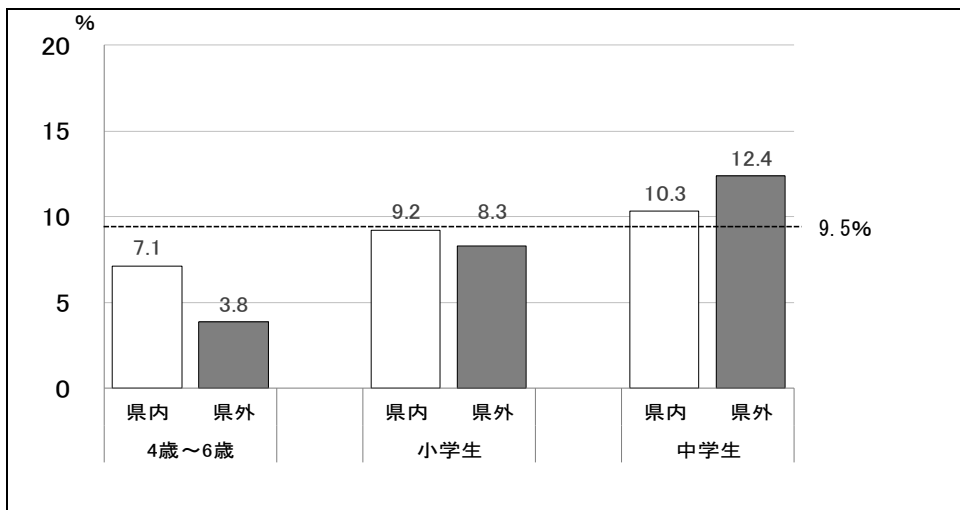


図10 令和2年度 子どもの情緒と行動（SDQ）16点以上の割合 調査時住所別

エ 新型コロナウイルス感染症の流行による生活への支障

令和2年度調査で「ある程度あった」あるいは「非常にあった」と回答した人は、0歳～3歳 52.7%、4歳～6歳 58.4%、小学生 56.9%、中学生本人 59.7%、中学生保護者※64.0%と年齢区分が上がるほど影響を受けた人が多かった(図11)。

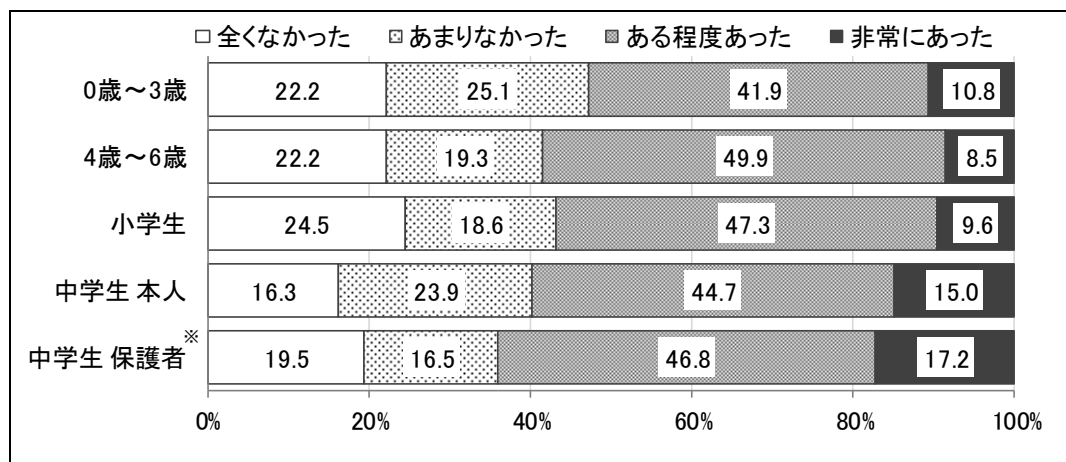


図11 令和2年度 子どものコロナ流行による生活への支障

※ 保護者からみた子どもの支障

(2)一般（16歳以上）の回答結果について

ア 回答者数（回答率）

一般(16歳以上)の回答者数(回答率)は 35,840 人(20.0%)であった。有効回答数(有効回答率)は 35,690 人(19.9%)であった。年次推移は図 12 のとおりである。

また、年代別の回答者数(回答率)は 16歳～39歳が 5,037 人(11.0%)、40歳～64歳が 10,183 人(17.9%)、65歳以上が 20,620 人(26.8%)であった(図 13)。

平成 28 年度からオンライン回答を導入し、平成 28 年度のオンライン回答の割合は 4.2%であったが、令和 2 年度は 10.8%であった。

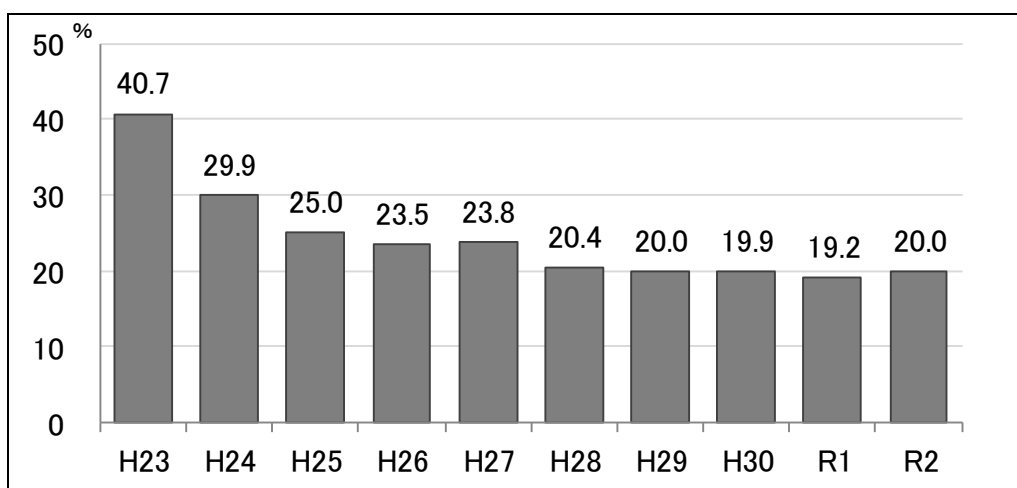


図12 一般の回答率の推移

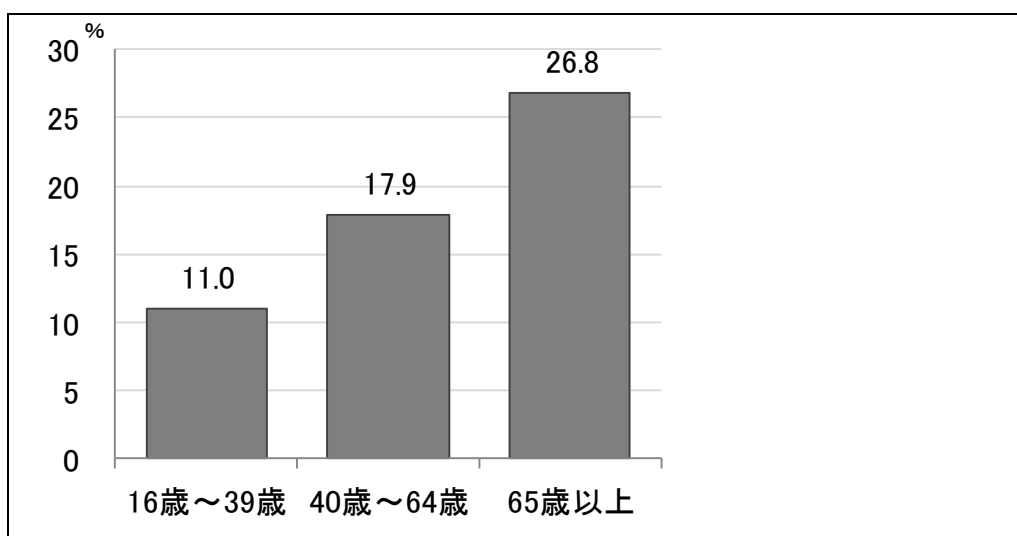


図13 令和 2 年度 一般の回答率 年代別

イ 主観的健康状態

令和2年度調査で「きわめて良好」および「良好」と答えた人は25.6%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14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、令和2年度には13.3%と減少していた。

令和2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15.7%で39歳以下の5.8%よりも高かった(図15)。

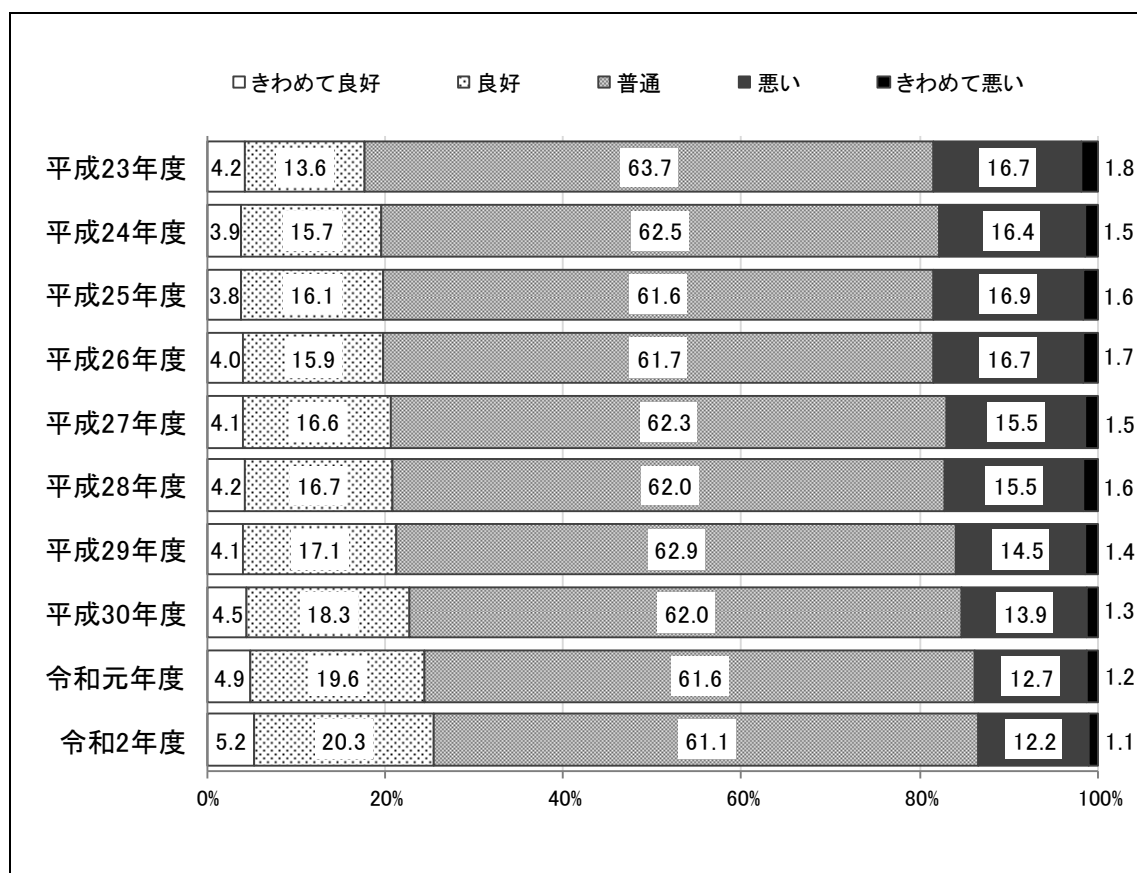


図14 一般の主観的健康状態の推移

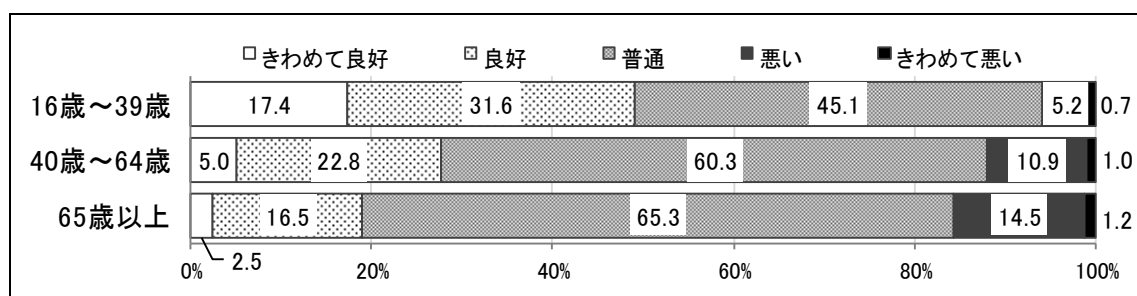


図15 令和2年度 一般の主観的健康状態 年代別

ウ 睡眠満足度

令和2年度で睡眠に「満足している」と回答した人は41.5%であった。睡眠満足度の年次推移は図16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た。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%から令和2年度は12.8%まで減少していた。一方で、約6割の人が未だに睡眠への不満感を持っていた。

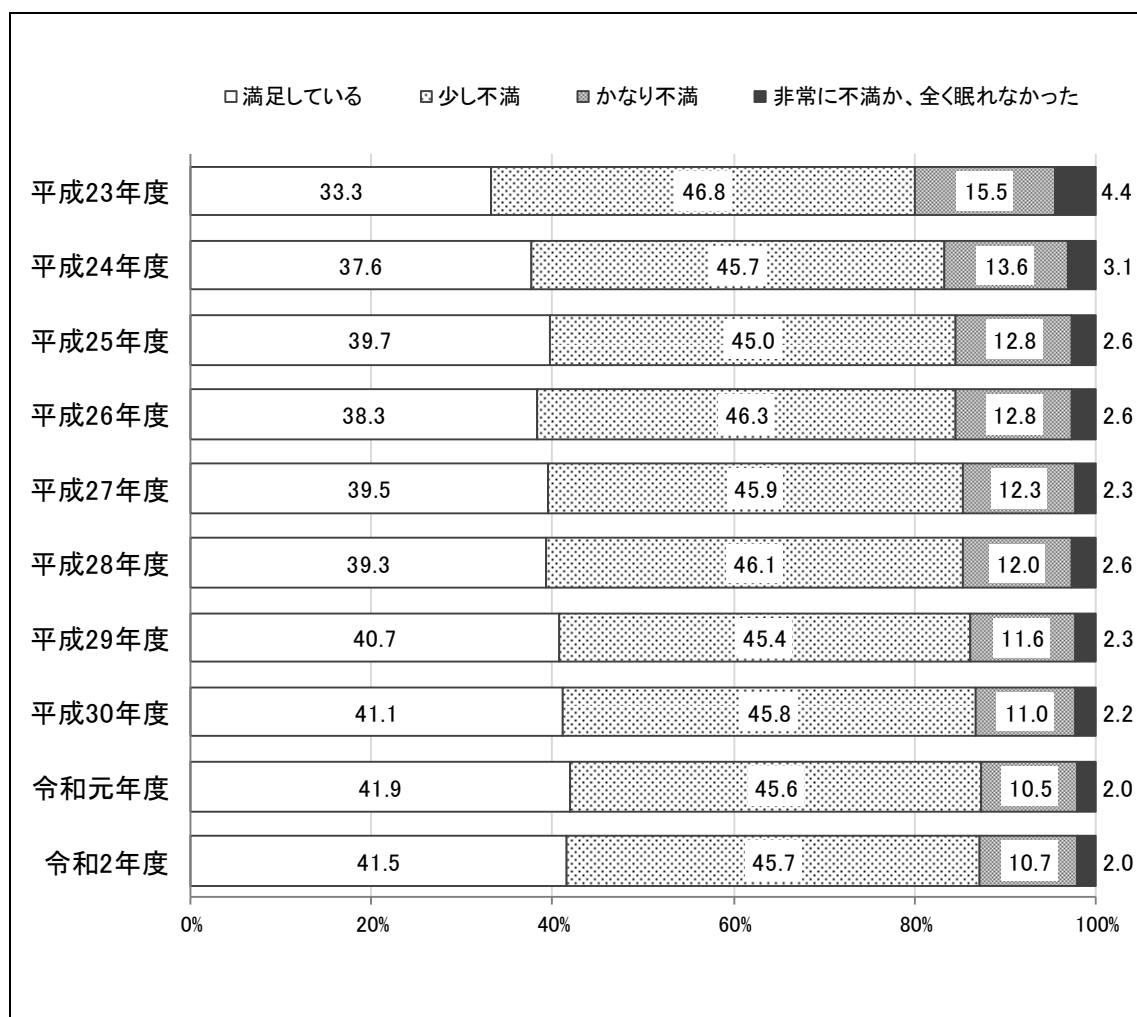


図16 一般の睡眠満足度の推移

工 普段の運動頻度

令和2年度は、「ほとんど(運動を)していない」と回答した人は38.8%であった。運動頻度の年次推移は図17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、令和2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44.4%であった。令和元年度に行われた全国調査(※3)の結果によると、1週間の運動日数が2日以上と回答した人は、40.6%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と同等であることがうかがわれる。

令和2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やや運動頻度が少なかった(図18)。

※3 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyouchousa.html

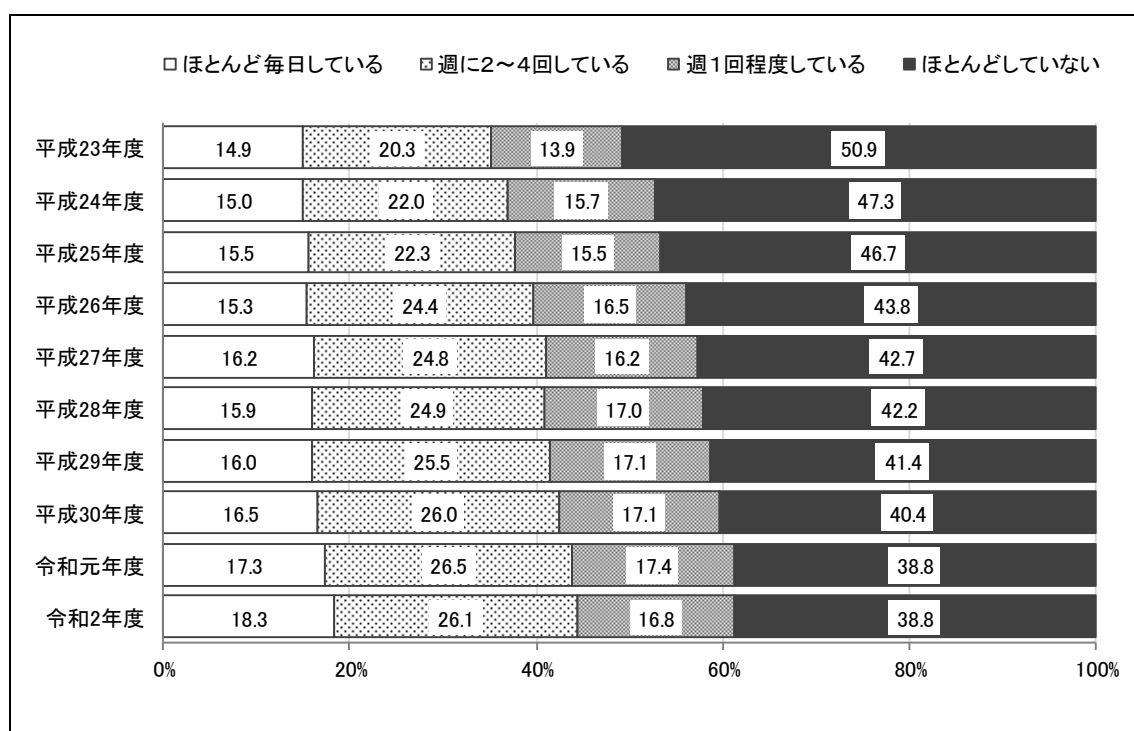


図17 一般の普段の運動頻度の推移

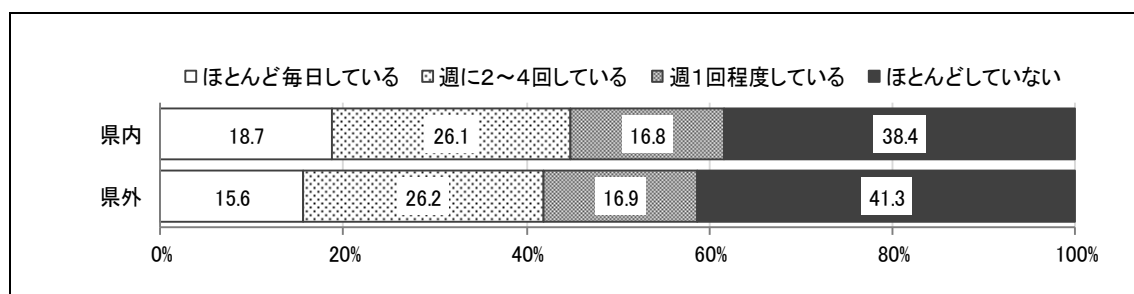


図18 令和2年度 一般の普段の運動頻度 調査時住所別

才 喫煙割合

令和2年度調査における喫煙率は13.1%で男性は21.4%、女性は5.6%であった。喫煙者の男女別年次推移は図19のとおりである。平成23年度の男性の喫煙率は33.2%、女性の喫煙率は10.5%であり、図19からも減少傾向が続いていることがわかる。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。

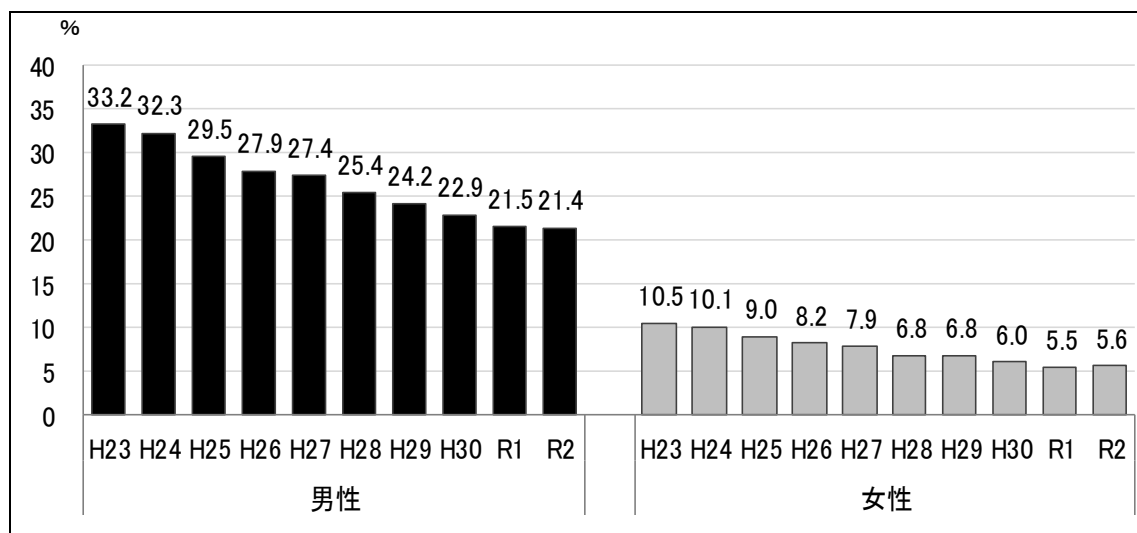


図19 喫煙者の割合の推移 男女別

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。令和 2 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 15.3%、女性で 8.0%であった。その年次推移は図 20 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、それぞれ減少傾向がみられた。年代別でみた場合には、男性では 40 歳～64 歳で高く、女性では年代が下がるにつれ高い傾向がみられた（図 21）。また、調査時住所別（県内外）で比較すると、女性では県外居住者のほうがやや高かった（図 22）。

【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。

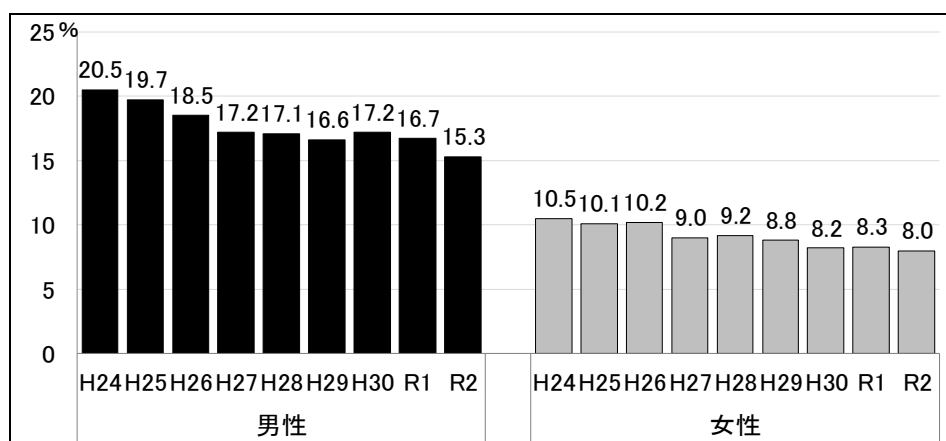


図20 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合の推移 男女別

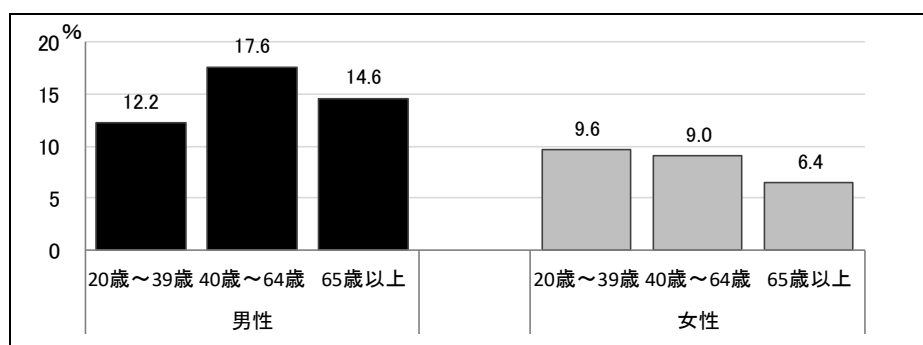


図21 令和2年度 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合 男女別年代別

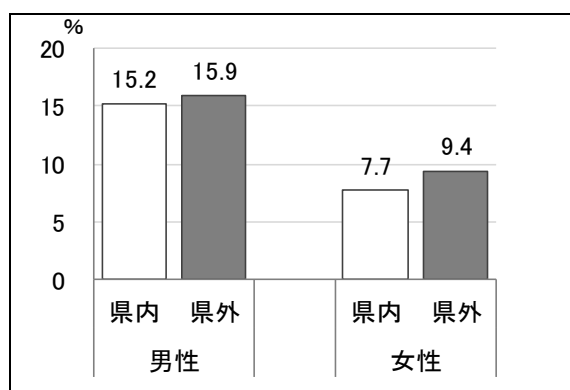


図22 令和2年度 問題飲酒（CAGE）2点以上の割合 男女別調査時住所別

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。令和2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5.2%であった。結果の年次推移は図23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4.7%、女性5.6%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24)。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、あるいは後述するトラウマ反応の程度とも一致しない結果であった(図25)。

調査時住所別(県内外)では、県内居住者が4.8%であるのに対し、県外居住者は7.6%と高かった(図26)。

【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

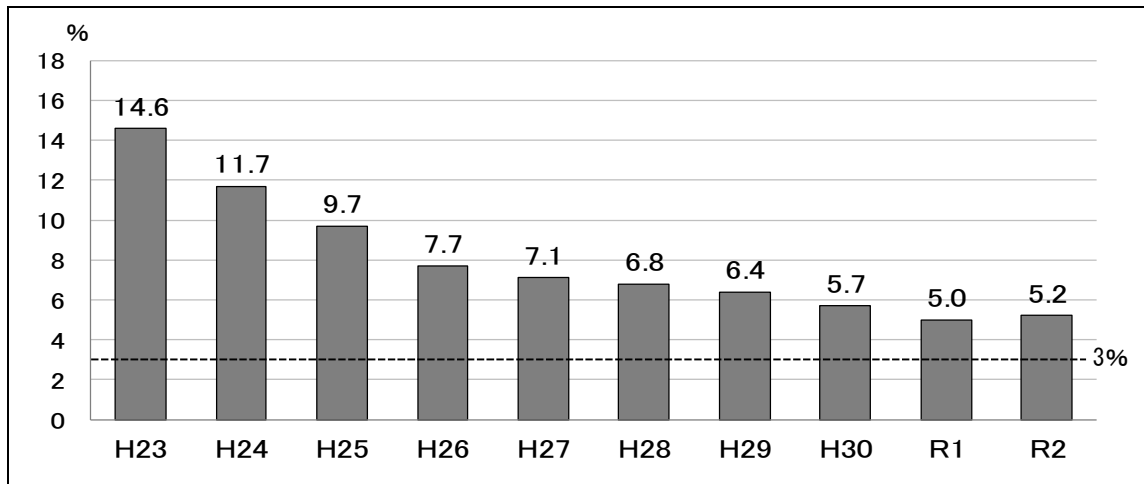


図23 一般の全般的精神健康度(K6)13点以上の割合の推移

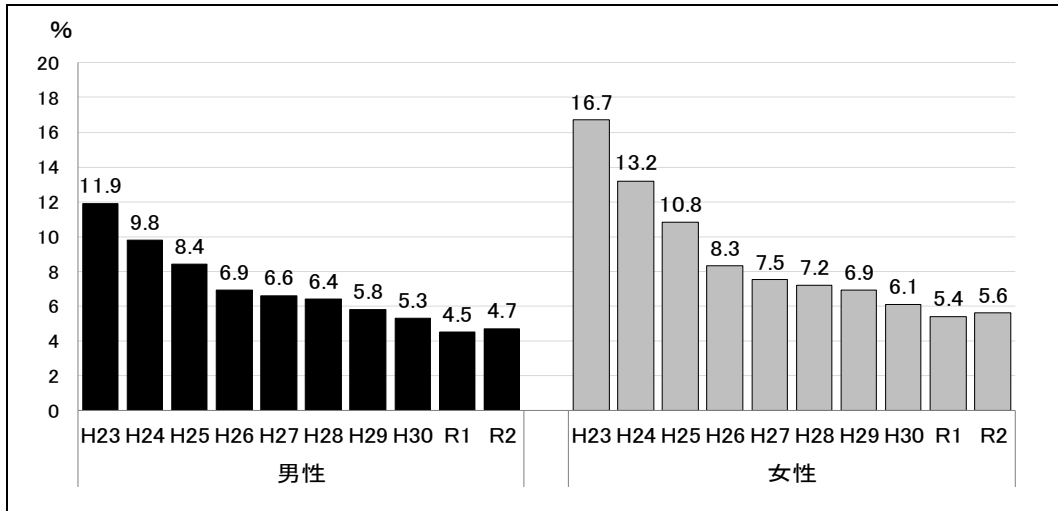


図24 一般の全般的精神健康度 (K6) 13点以上の割合の推移 男女別

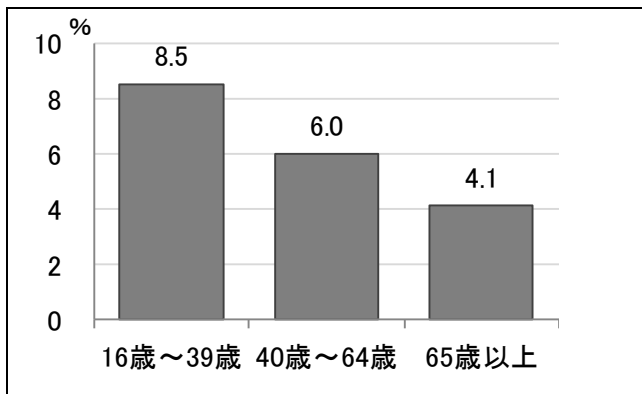


図25 令和2年度 一般の全般的精神健康度 (K6) 13点以上の割合 年代別

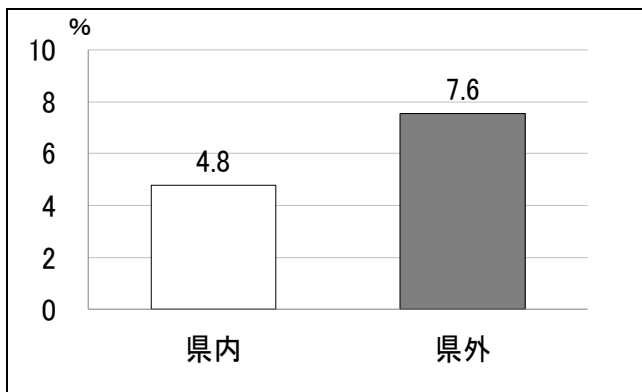


図26 令和2年度 一般の全般的精神健康度 (K6) 13点以上の割合 調査時住所別

ク 新型コロナウイルス感染症の流行による生活への支障

令和2年度調査では、新型コロナウイルス感染症による生活への支障が「非常にあった」あるいは「ある程度あった」と回答した人(支障あり群)は42.8%であった(図27)。

男女別でみた支障あり群は、男性で41.9%、女性で43.5%であり(図28)、年代別でみた支障あり群は、16歳～39歳で40.2%、40歳～64歳で44.7%、65歳以上で42.4%であった(図29)。以上のように、新型コロナウイルス感染症の流行による生活影響については、性差や年代による大きな相違は見られなかった。

一方で、新型コロナウイルス感染症の流行による生活への支障の有無(支障なし:全くなかった/あまりなかった、支障あり:ある程度あった/非常にあった)別でK6(13点以上)の占める割合を比較すると、支障ありと答えた人のK6ハイリスク率が非常に高く(図30)、支障あり群となし群とでメンタルヘルスに大きな違いがみられた。

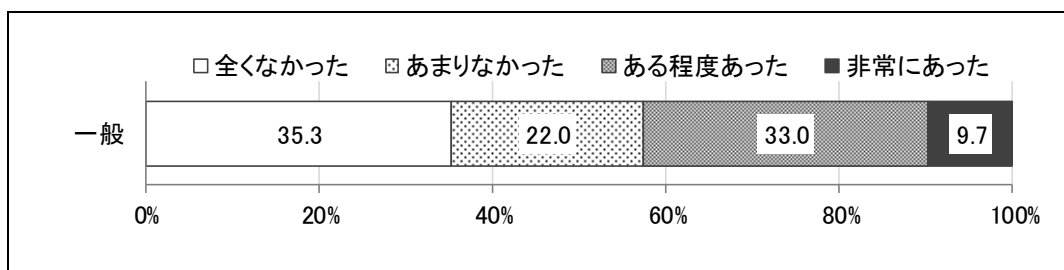


図27 令和2年度 一般のコロナ流行による生活への支障 全体

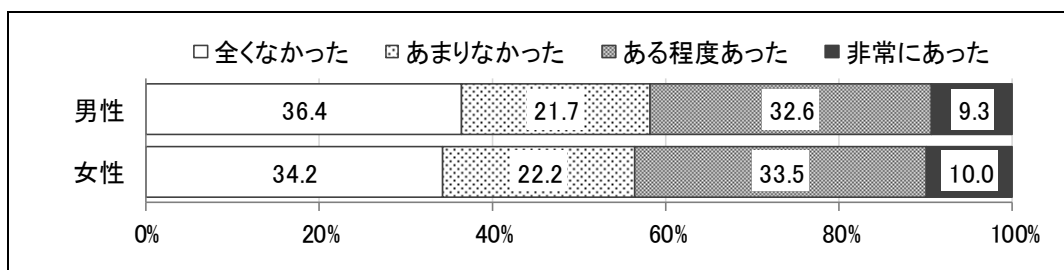


図28 令和2年度 一般のコロナ流行による生活への支障 男女

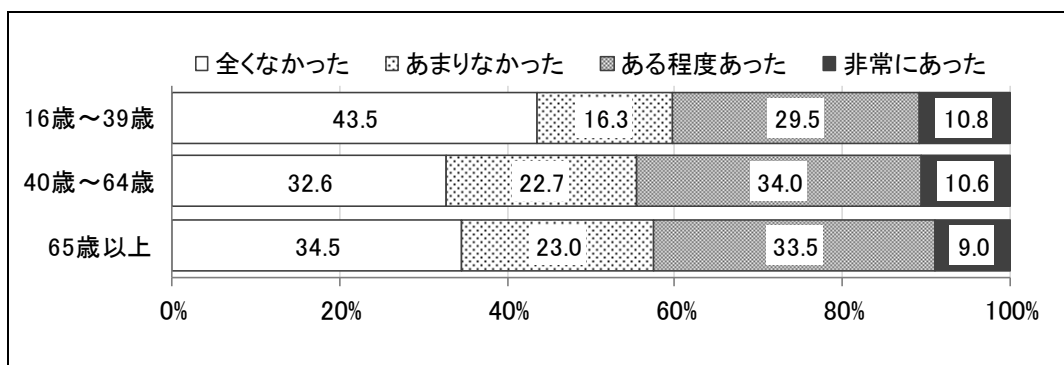


図29 令和2年度 一般のコロナ流行による生活への支障 年代別

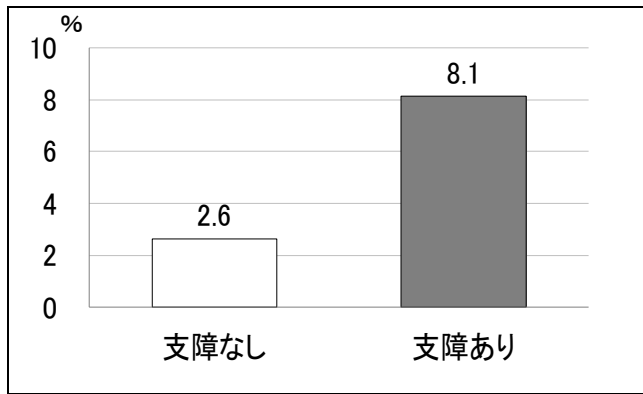


図30 令和2年度 一般のコロナ流行による生活への支障有無の
全般的精神健康度（K6）13点以上の割合

ケ 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)のさまざまな症状)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者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。

令和2年度調査では、ハイリスク率(12点以上)は8.4%であり、PCL-4で測定を開始した平成28年度～30年度と比較して低かった(図31)。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32)、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33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おり、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34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かった。

【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の可能性があるとされている。

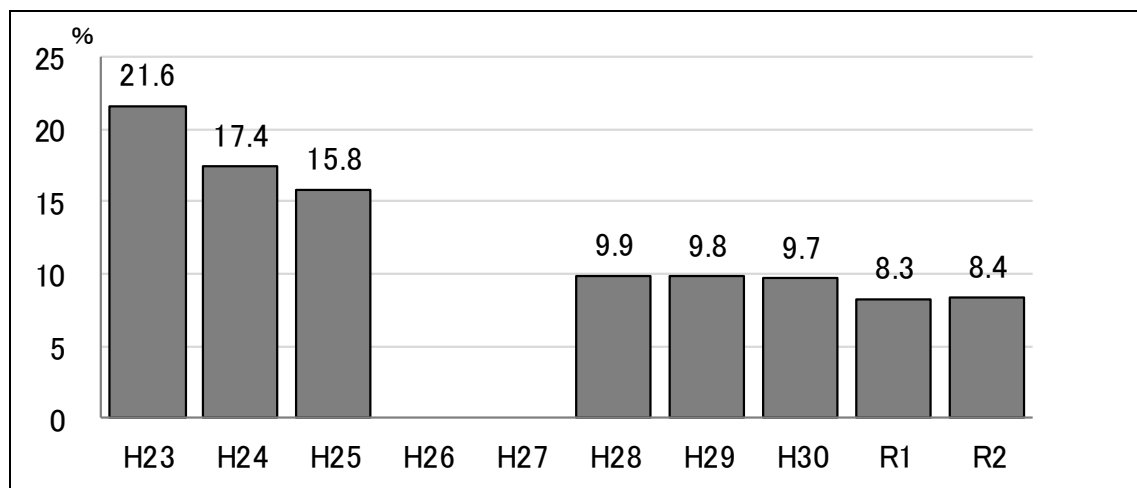


図31 一般のトラウマ反応 支援が必要な方の割合の推移

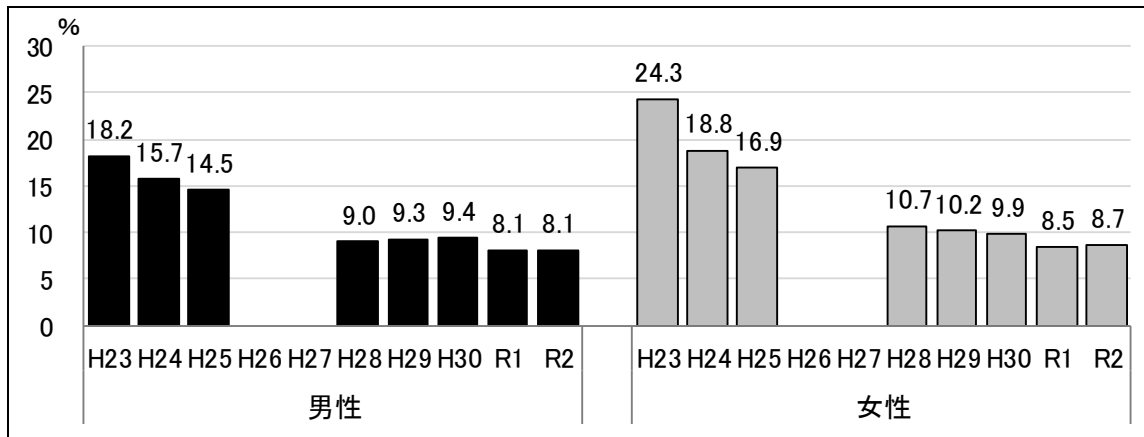


図32 一般のトラウマ反応 支援が必要な方の割合の推移 男女別

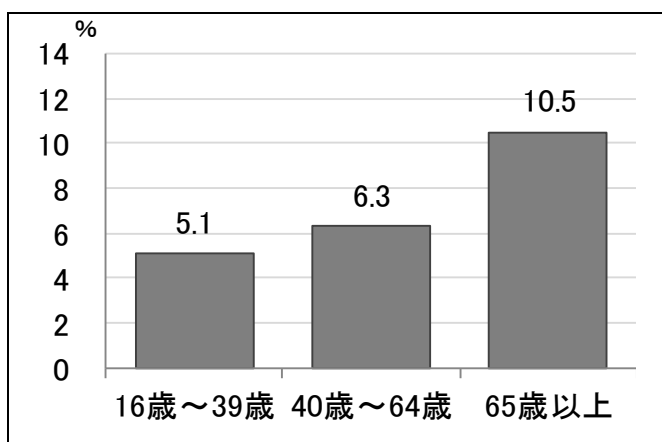


図33 令和2年度 一般のトラウマ反応（PCL-4）支援が必要な方の割合 年代別

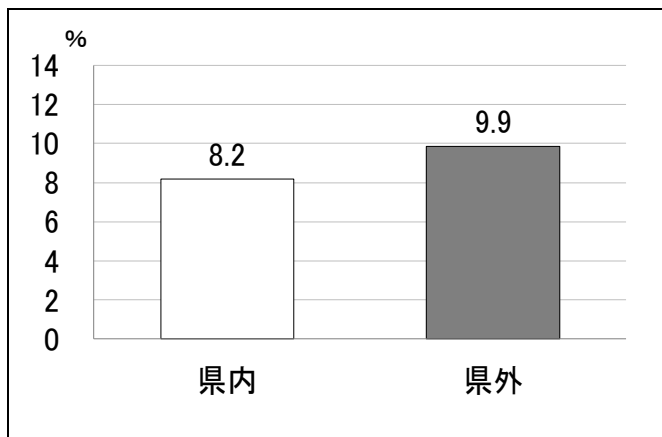


図34 令和2年度 一般のトラウマ反応（PCL-4）支援が必要な方の割合 調査時住所別

コ 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、令和2年度調査では27.4%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。その後5年間はほとんど変化が認められなかったものの、最近2年間は減少しつつある(図35)。

次世代影響について、令和2年度調査では27.2%の人が放射線影響(次世代影響)の可能性があると回答した。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。その後5年間はほとんど変化が認められなかったものの、最近2年間は減少しつつある(図36)。

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(令和2年度)では、いずれの影響についても、県外居住者のほうが高い傾向にあった(図37、図38)。

※平成29年度～令和2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」を選択した人の割合が、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(③-51 ページ参照)。

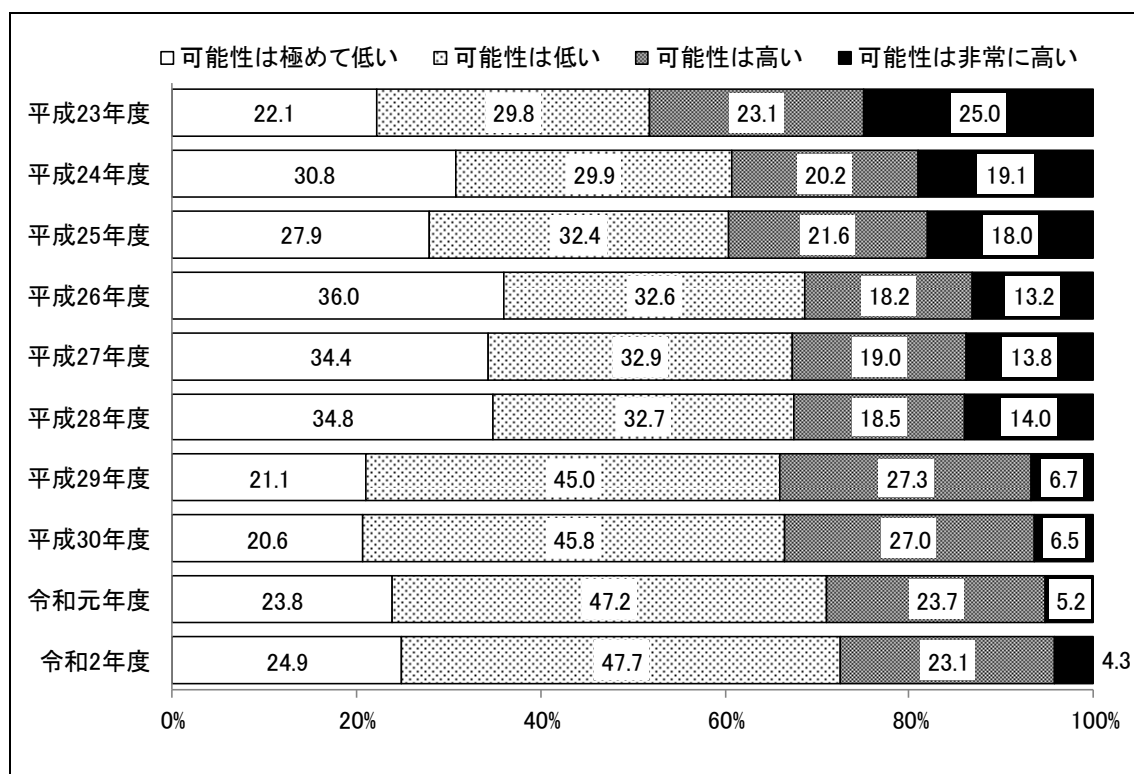


図35 一般の放射線リスク認知(後年影響)の割合の推移

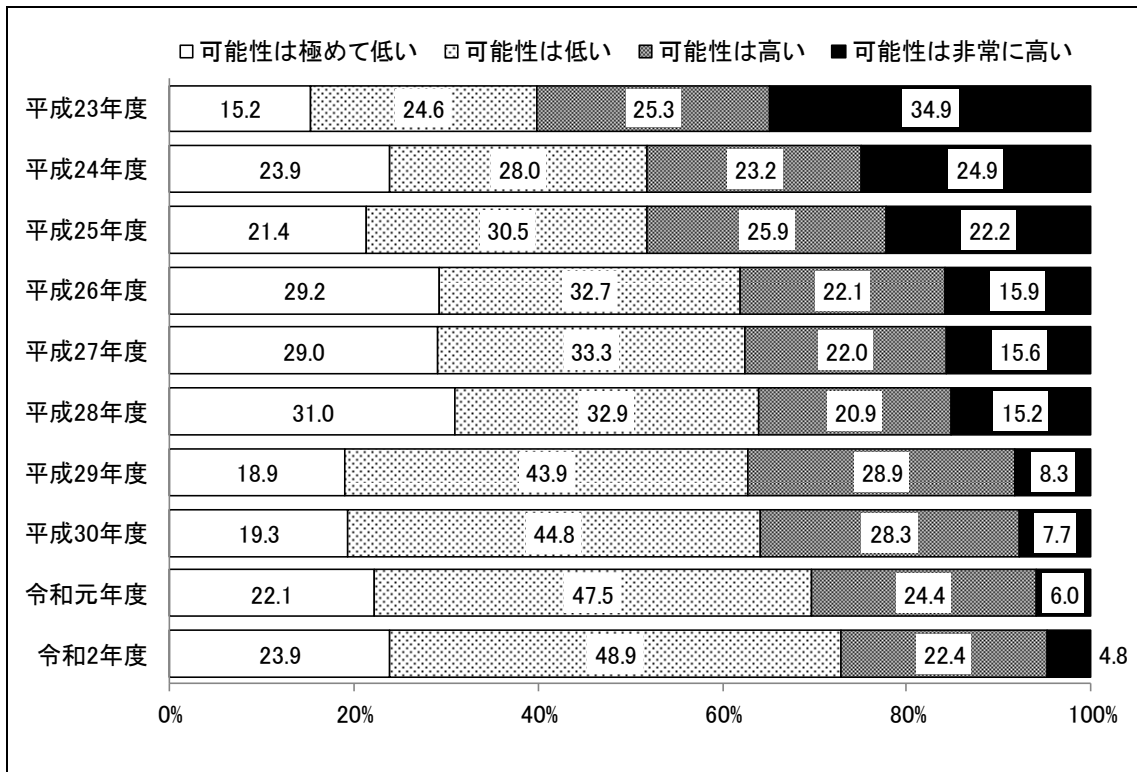


図36 一般の放射線リスク認知（次世代影響）の割合の推移

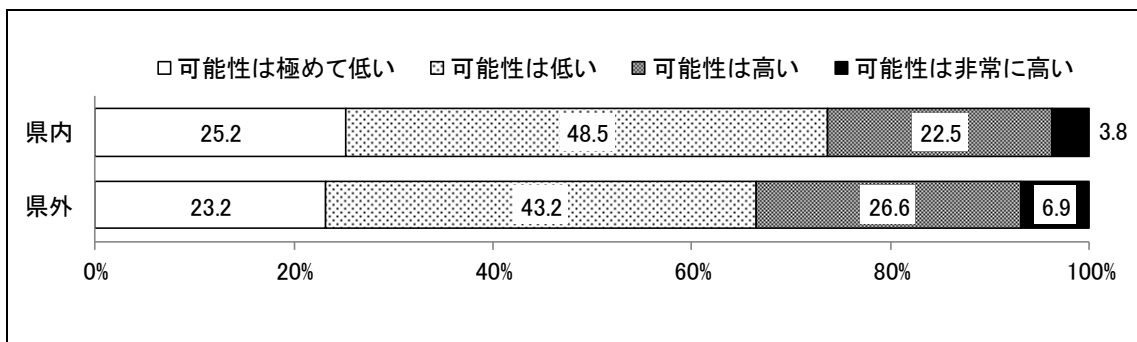


図37 令和2年度 一般の放射線リスク認知（後年影響）の割合 調査時住所別

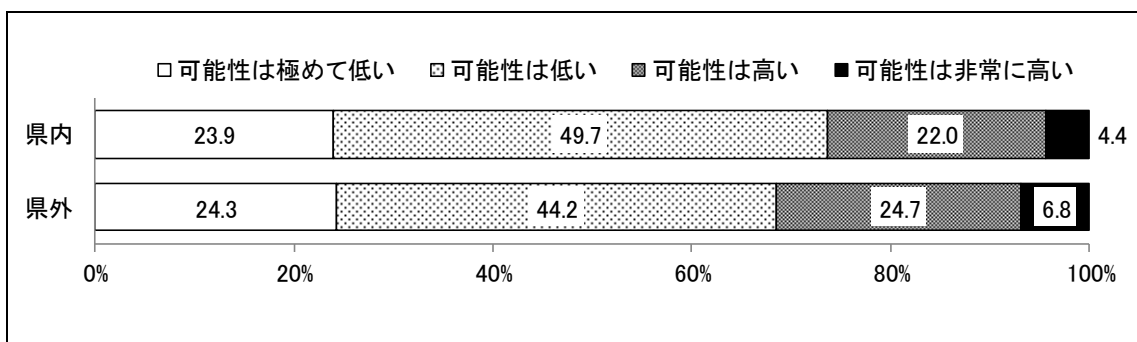


図38 令和2年度 一般の放射線リスク認知（次世代影響）の割合 調査時住所別

サ 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 39 のとおりである。31,121 人(89.4%)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 3,672 人(10.6%)いた。

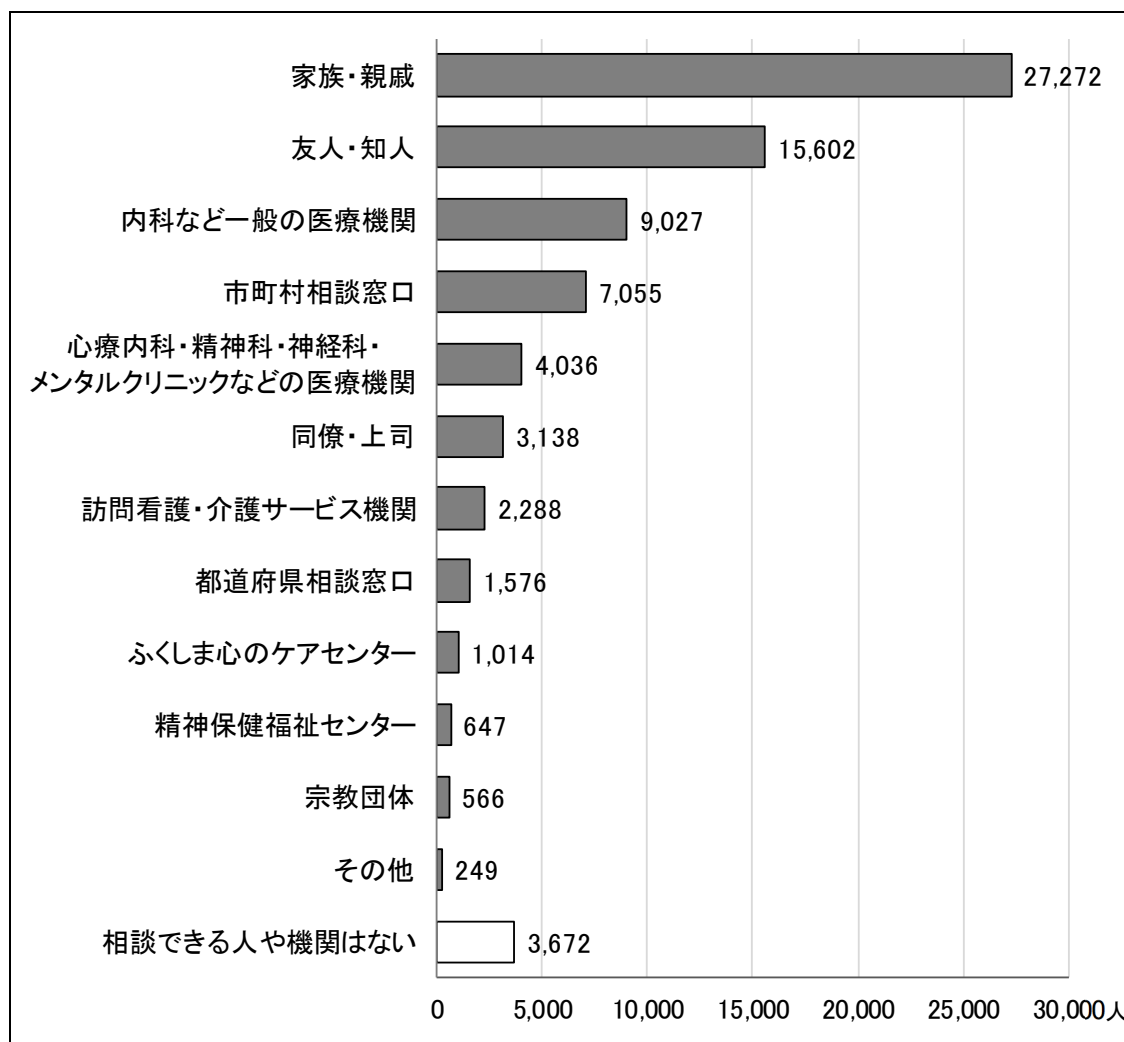


図39 令和2年度 一般の心身の問題についての相談先(複数回答)

(3)まとめ

子ども(中学生までの対象者)について、運動習慣は2歳～3歳・4歳～6歳での改善傾向が続いている一方で、小学生・中学生での改善は最近あまりみられなかった。また情緒・行動面での親の評価(SDQ)からみたハイリスク率に関しては、ほぼ全国水準と同様のレベルまで改善しているが、被災体験のない対象者が増えていることに留意する必要がある。

一般(16歳以上)について、主観的健康感は一貫して改善傾向を維持している一方、年代別では、高齢者の主観的健康感が悪かった。睡眠満足度や運動頻度についても徐々に改善する傾向は続いているが、運動頻度においては県外居住者がやや少なかった。喫煙割合や問題飲酒者の割合については、男女とも減少傾向がみられている。問題飲酒割合については、男性では40歳～64歳で高く、女性においては年代が下がるにつれ高くなる傾向があった。

一般のメンタルヘルス傾向については、調査初年度に比べると著しく改善したが、最近では改善の度合いが減り、依然として全国水準より高い状況で推移している。とりわけ16歳～39歳で著しく高い傾向が続いていることが懸念される。また調査時住所別では、県外居住者のメンタルヘルス状況が悪かった。

また新型コロナウイルス感染症の流行による生活への支障については、他の様々な調査研究からメンタルヘルスをはじめ生活スタイルへの大きな影響が生じている可能性が懸念されていた。子ども(中学生までの対象者)については、年代が上がるほど生活への支障があることが分かった。また一般については、「支障が全くなかった」「あまりなかった」と答えた割合は半数を超えるなど、予想と違って新型コロナウイルス感染症への対応ができていた人が多かったことがうかがわれる。その一方で、「支障あり」と答えた人のK6ハイリスク率は「支障なし」と答えた人に比して非常に高く、新型コロナウイルス感染症によるメンタルヘルスの影響について留意していく必要があると考えられた。

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、こころの健康度および生活習慣上、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および保健・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

令和2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3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3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月および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	371	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	446	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 ^{*1})
小学生	1,272	
中学生	691	
一般	35,572	肥満度(BMI ^{*2})、食習慣、運動習慣、睡眠、こころのストレス反応(K6 ^{*3})

*1 SDQ: 子どもの情緒と行動に関する尺度

*2 BMI: Body Mass Index (調査票内の身長および体重から算出)

*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および支援方法

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	身体健康	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、公認心理師、保健師、看護師等による「ここから健康支援チーム」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。なお、「身体健康」「睡眠障害」「飲酒」の対象者にはパンフレットを同封した。

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および基準Ⅱによる子どもの支援対象者数および支援実施者数は図40のとおり。子どもの支援対象者は370人、回答者数に対する割合は13.3%であった。そのうち電話支援対象者は121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95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75人(62.0%)であり、女児・女子が46人(38.0%)であった。また、居住地については、県内が92人(76.0%)であり、県外が29人(24.0%)であった。

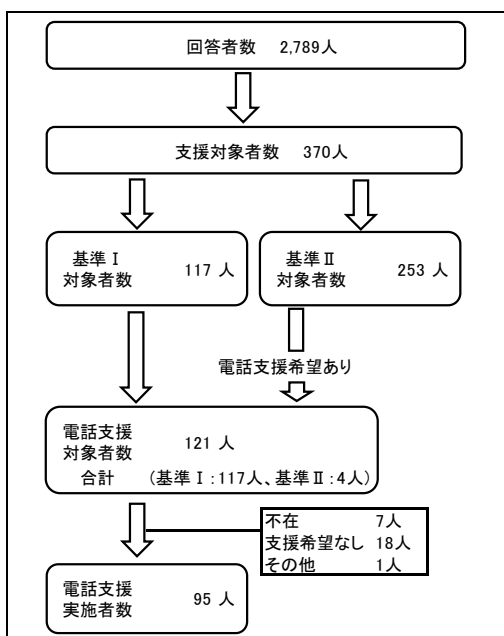


図40 子どもの支援対象者数および支援実施者数

表5 電話支援対象者の基本属性（子ども）

人数（割合）

	全体	0歳～3歳	4歳～6歳	小学生	中学生
電話支援対象者数	121	2	15	58	46
男児・男子	75 (62.0%)	2 (100.0%)	13 (86.7%)	37 (63.8%)	23 (50.0%)
女児・女子	46 (38.0%)	0 (0.0%)	2 (13.3%)	21 (36.2%)	23 (50.0%)
県内	92 (76.0%)	2 (100.0%)	15 (100.0%)	47 (81.0%)	28 (60.9%)
県外	29 (24.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	11 (19.0%)	18 (39.1%)
電話支援実施者数	95	2	12	49	32
県内	69 (72.6%)	2 (100.0%)	12 (100.0%)	39 (79.6%)	16 (50.0%)
県外	26 (27.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (20.4%)	16 (50.0%)

・令和2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。聞き取りの対象は、多くの場合、調査票に回答した保護者であった。平成24年度から令和2年度までの子どもの相談内容は図41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	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
623人	473人	327人	250人	181人	162人	138人	112人	95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 29人 (25.9%)	学校に関すること 25人 (26.3%)
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%)	怒り・イライラ・暴力 14人 (12.5%)	日常生活や習慣 18人 (18.9%)
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%)	身体面の健康 9人 (8.0%)	怒り・イライラ・暴力 12人 (12.6%)
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%)	睡眠 9人 (8.0%)	睡眠 9人 (9.5%)
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%)	食習慣 7人 (6.3%)	身体面の健康 6人 (6.3%) 食習慣 6人 (6.3%)

図41 電話支援実施者の相談内容（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14人(14.7%)、単回支援が74人(77.9%)、詳細不明が1人(1.1%)、支援希望なしが6人(6.3%)であった。

電話支援実施者数	人数（割合）				
	全体	0歳～3歳	4歳～6歳	小学生	中学生
支援継続	14 (14.7%)	1 (50.0%)	3 (25.0%)	6 (12.2%)	4 (12.5%)
単回支援	74 (77.9%)	1 (50.0%)	7 (58.3%)	40 (81.6%)	26 (81.3%)
詳細不明	1 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.1%)
支援希望なし	6 (6.3%)	0 (0.0%)	2 (16.7%)	3 (6.1%)	1 (3.1%)

・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。子どもの支援継続とした理由は、学校不適応が4人(28.6%)、体調不良(精神)が2人(14.3%)であった。また、聞き取りを行った保護者の状況により支援継続とした理由は、体調不良(身体)が3人(21.4%)、体調不良(精神)が3人(21.4%)であった。

支援継続の件数		全体 14	0歳～3歳 1	4歳～6歳 3	小学生 6	中学生 4
子ども	体調不良(身体)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	体調不良(精神)	2 (14.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)
	学校不適応	4 (28.6%)	0 (0.0%)	1 (33.3%)	1 (16.7%)	2 (50.0%)
	その他	8 (57.1%)	1 (100.0%)	2 (66.7%)	3 (50.0%)	2 (50.0%)
保護者	体調不良(身体)	3 (21.4%)	0 (0.0%)	1 (33.3%)	0 (0.0%)	2 (50.0%)
	体調不良(精神)	3 (21.4%)	0 (0.0%)	1 (33.3%)	0 (0.0%)	2 (50.0%)
	その他	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

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62人(65.3%)、受診勧奨が1人(1.1%)、生活習慣指導が1人(1.1%)、心理教育が10人(10.5%)、電話での情報提供が1人(1.1%)であった。

電話支援実施者数	全体 95	0歳～3歳 2	4歳～6歳 12	小学生 49	中学生 32
傾聴	62 (65.3%)	2 (100.0%)	9 (75.0%)	30 (61.2%)	21 (65.6%)
受診勧奨	1 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.0%)	0 (0.0%)
生活習慣指導	1 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (2.0%)	0 (0.0%)
心理教育	10 (10.5%)	0 (0.0%)	2 (16.7%)	3 (6.1%)	5 (15.6%)
電話での情報提供	1 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.1%)
その他(状況確認のみ等)	34 (35.8%)	0 (0.0%)	4 (33.3%)	19 (38.8%)	11 (34.4%)

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1人(1.1%)であった。

電話支援実施者数	全体 95	0歳～3歳 2	4歳～6歳 12	小学生 49	中学生 32
外部連絡	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
文書送付	1 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.1%)
他部門の対応	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

イ 一般

(ア) 支援者数

基準Ⅰおよび基準Ⅱによる一般の支援対象者数および支援実施者数は図 42 のとおり。一般の支援対象者は 6,929 人、回答者数に対する割合は 19.3%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 2,443 人であった。

電話支援対象者の性別および年代の分布は表 10 のとおり。こころの対象者のうち、男性は 934 人(43.2%)であり、女性は 1,226 人(56.8%)であった。生活習慣の対象者のうち、男性は 207 人(73.1%)であり、女性は 76 人(26.9%)であった。

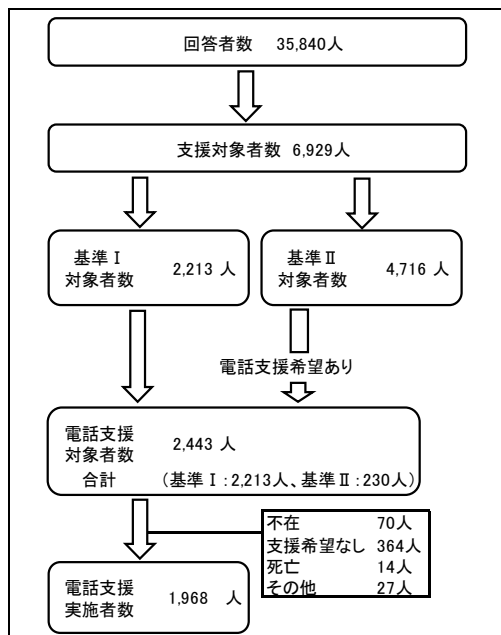


図 42 一般の支援対象者数および支援実施者数

表 10 電話支援対象者の性別および年代別の分布（一般）

年代	人数（割合）					
	こころ			生活習慣		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性
10代	36	14 (38.9%)	22 (61.1%)	2	1 (50.0%)	1 (50.0%)
20代	178	59 (33.1%)	119 (66.9%)	14	12 (85.7%)	2 (14.3%)
30代	168	68 (40.5%)	100 (59.5%)	28	20 (71.4%)	8 (28.6%)
40代	225	90 (40.0%)	135 (60.0%)	48	36 (75.0%)	12 (25.0%)
50代	239	118 (49.4%)	121 (50.6%)	58	41 (70.7%)	17 (29.3%)
60代	346	161 (46.5%)	185 (53.5%)	83	59 (71.1%)	24 (28.9%)
70代	466	222 (47.6%)	244 (52.4%)	41	33 (80.5%)	8 (19.5%)
80代以上	502	202 (40.2%)	300 (59.8%)	9	5 (55.6%)	4 (44.4%)
合計	2,160	934 (43.2%)	1,226 (56.8%)	283	207 (73.1%)	76 (26.9%)

・令和2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。電話支援対象者数のうち、県内が 1,969 人(80.6%)であり、県外が 474 人(19.4%)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 1,968 人であった。

	全体	ころ	生活習慣
電話支援対象者数	2,443	2,160	283
県内	1,969 (80.6%)	1,726 (79.9%)	243 (85.9%)
県外	474 (19.4%)	434 (20.1%)	40 (14.1%)
電話支援実施者数	1,968	1,743	225
県内	1,596 (81.1%)	1,405 (80.6%)	191 (84.9%)
県外	372 (18.9%)	338 (19.4%)	34 (15.1%)

・令和2年度調査発送時点の住所

生活習慣の対象者の内訳は表 12 のとおりであった。

	全体	肥満のみ	飲酒のみ	肥満、飲酒 どちらも	睡眠
電話支援対象者数	283	174	88	15	6
県内	243 (85.9%)	155 (89.1%)	77 (87.5%)	7 (46.7%)	4 (66.7%)
県外	40 (14.1%)	19 (10.9%)	11 (12.5%)	8 (53.3%)	2 (33.3%)
電話支援実施者数	225	137	68	14	6
県内	191 (84.9%)	120 (87.6%)	60 (88.2%)	7 (50.0%)	4 (66.7%)
県外	34 (15.1%)	17 (12.4%)	8 (11.8%)	7 (50.0%)	2 (33.3%)

・令和2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年度から令和2年度までの一般の相談内容は図43のとおり。

平成24年度から令和2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。

人数（割合）

平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
5,991人	3,913人	3,053人	2,567人	2,382人	2,202人	2,206人	1,875人	1,968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%)	身体面の健康 750人 (40.0%)	身体面の健康 866人 (44.0%)
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%)	睡眠 467人 (24.9%)	睡眠 583人 (29.6%)
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%)	抑うつ 235人 (12.5%)	抑うつ 296人 (15.0%)
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%)	運動 186人 (9.9%)	食習慣 249人 (12.7%)
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%)	食習慣 174人 (9.3%)	運動 245人 (12.4%)

図43 電話支援実施者の相談内容（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231人(11.7%)、単回支援が1,680人(85.4%)、詳細不明が30人(1.5%)、支援希望なしが27人(1.4%)であった。

	全体	こころ	生活習慣
電話支援実施者数	1,968	1,743	225
支援継続	231 (11.7%)	227 (13.0%)	4 (1.8%)
単回支援	1,680 (85.4%)	1,461 (83.8%)	219 (97.3%)
詳細不明	30 (1.5%)	30 (1.7%)	0 (0.0%)
支援希望なし	27 (1.4%)	25 (1.4%)	2 (0.9%)

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(精神)が 131 人(56.7%)と最も多く、次いで体調不良(身体)が 112 人(48.5%)であった。

支援継続の件数	人数(割合)		
	全体 231	こころ 227	生活習慣 4
体調不良(身体)	112 (48.5%)	111 (48.9%)	1 (25.0%)
体調不良(精神)	131 (56.7%)	131 (57.7%)	0 (0.0%)
社会不適応	8 (3.5%)	8 (3.5%)	0 (0.0%)
孤立	27 (11.7%)	26 (11.5%)	1 (25.0%)
その他	14 (6.1%)	11 (4.8%)	3 (75.0%)

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 1,715 人(87.1%)、受診勧奨が 112 人(5.7%)、生活習慣指導が 325 人(16.5%)、心理教育が 46 人(2.3%)、電話での情報提供が 38 人(1.9%)であった。

電話支援実施者数	人数(割合)		
	全体 1,968	こころ 1,743	生活習慣 225
傾聴	1,715 (87.1%)	1,500 (86.1%)	215 (95.6%)
受診勧奨	112 (5.7%)	93 (5.3%)	19 (8.4%)
生活習慣指導	325 (16.5%)	155 (8.9%)	170 (75.6%)
心理教育	46 (2.3%)	46 (2.6%)	0 (0.0%)
電話での情報提供	38 (1.9%)	37 (2.1%)	1 (0.4%)
その他(状況確認のみ等)	248 (12.6%)	240 (13.8%)	8 (3.6%)

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。文書送付が 15 人(0.8%)であった。

電話支援実施者数	人数(割合)		
	全体 1,968	こころ 1,743	生活習慣 225
外部連絡	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
文書送付	15 (0.8%)	15 (0.9%)	0 (0.0%)
他部門の対応	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

(2) パンフレット送付による支援

基準Ⅲにより 3,910 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 347 人、飲酒が 1,125 人、喫煙が 2,438 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などの理由でやや心配が残ると判断された「支援継続」は 14 人(14.7%)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 227 人(13.0%)であり、生活習慣の電話支援実施者で 4 人(1.8%)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」「抑うつ」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。

また、新型コロナウイルス感染症による影響としては、「離れて暮らす家族や友人と会う機会がなくなった」「パークゴルフなどの趣味の時間がなくなった」など人との交流の機会が減ったことや、「自粛に伴い家族と一緒にいる時間が増え、お互いイライラすることが多かった」「休校中は子どものストレスがたまり兄弟げんかが増えた」など、自粛のためやむを得ず家族が集うことで、家族間のトラブルが増えたという訴えが多く聞かれた。

「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や社会資源の紹介を行った。また、電話が繋がらないなどの理由により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」の専用ダイヤルおよび各種相談窓口を案内した。

6 令和2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 376人)	・紙 ・オンライン	265 70.5% 111 29.5%
性別 (平均年齢 1.8歳)	(有効回答 376人)	・男児 ・女児	209 55.6% 167 44.4%
調査時住所別	(有効回答 376人)	・県内 ・県外	359 95.5% 17 4.5%
問1 健康状態について	(有効回答 371人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	202 54.4% 128 34.5% 41 11.1% 0 0.0% 0 0.0%
問2 身長	男児	1歳 (有効回答 75人) 2歳 (有効回答 55人) 3歳 (有効回答 52人)	平均身長 79.0 cm 平均身長 87.4 cm 平均身長 95.6 cm
	女児	1歳 (有効回答 48人) 2歳 (有効回答 49人) 3歳 (有効回答 46人)	平均身長 77.8 cm 平均身長 86.9 cm 平均身長 95.5 cm
体重	男児	1歳 (有効回答 79人) 2歳 (有効回答 62人) 3歳 (有効回答 57人)	平均体重 10.3 kg 平均体重 12.4 kg 平均体重 14.8 kg
	女児	1歳 (有効回答 56人) 2歳 (有効回答 53人) 3歳 (有効回答 49人)	平均体重 10.1 kg 平均体重 12.0 kg 平均体重 14.6 kg
問3 睡眠時間と昼寝の有無			
1)睡眠時間	(有効回答 373人)	平均睡眠時間	9時間52分
	(有効回答 373人)	平均就寝時刻	午後9時05分
	(有効回答 373人)	平均起床時刻	午前6時58分
2)昼寝の有無	(有効回答 373人)	・いいえ ・はい	34 9.1% 339 90.9%
	(有効回答 336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 219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	147 67.1% 58 26.5% 12 5.5% 2 0.9%
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 356人)	・はい ・いいえ	180 50.6% 176 49.4%
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 356人)	・はい ・いいえ	261 73.3% 95 26.7%
3. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 356人)	・はい ・いいえ	234 65.7% 122 34.3%
4. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 356人)	・はい ・いいえ	259 72.8% 97 27.2%
5. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 356人)	・はい ・いいえ	300 84.3% 56 15.7%
問6 育児に自信がもてない	(有効回答 374人)	・はい ・いいえ ・何ともいえない	58 15.5% 167 44.7% 149 39.8%
問7 育児の悩みの有無	(有効回答 374人)	・はい ・いいえ ・どちらとも言えない	52 13.9% 249 66.6% 73 19.5%
問8 相談先について	(有効回答 373人)	・ある ・(家族) ・(近所の人) ・(友人) ・(医療機関) ・(児童相談所) ・(保健師・助産師) ・(保育士・幼稚園の先生) ・(その他) ・相談できる人や機関はない	367 98.4% 358 - 37 - 245 - 64 - 8 - 86 - 146 - 7 - 6 1.6%
問9 新型コロナウイルス感染症の流行による生活への支障	(有効回答 370人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	82 22.2% 93 25.1% 155 41.9% 40 10.8%

(2) 4歳～6歳

		人数	割合
回答形式	(有効回答 447人)	・紙 334 ・オンライン 113	74.7% 25.3%
性別 (平均年齢 4.9歳)	(有効回答 447人)	・男児 225 ・女児 222	50.3% 49.7%
調査時住所別	(有効回答 447人)	・県内 421 ・県外 26	94.2% 5.8%
問1 健康状態について	(有効回答 445人)	・きわめて良好 216 ・良好 170 ・普通 59 ・悪い 0 ・きわめて悪い 0	48.5% 38.2% 13.3% 0.0% 0.0%
問2 身長	男児	4歳 (有効回答 78人) 5歳 (有効回答 72人) 6歳 (有効回答 67人)	平均身長 101.2 cm 平均身長 110.0 cm 平均身長 116.4 cm
	女児	4歳 (有効回答 76人) 5歳 (有効回答 54人) 6歳 (有効回答 75人)	平均身長 102.5 cm 平均身長 108.9 cm 平均身長 114.7 cm
体重	男児	4歳 (有効回答 77人) 5歳 (有効回答 71人) 6歳 (有効回答 67人)	平均体重 16.4 kg 平均体重 19.3 kg 平均体重 21.9 kg
	女児	4歳 (有効回答 77人) 5歳 (有効回答 57人) 6歳 (有効回答 75人)	平均体重 16.4 kg 平均体重 18.4 kg 平均体重 20.9 kg
問3 睡眠時間と昼寝の有無			
1) 睡眠時間	(有効回答 446人)	平均睡眠時間	9時間35分
	(有効回答 446人)	平均就寝時刻	午後9時09分
	(有効回答 446人)	平均起床時刻	午前6時45分
2) 昼寝の有無	(有効回答 443人)	・いいえ 249 ・はい 194	56.2% 43.8%
	(有効回答 185人)	平均昼寝時間	1時間35分
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 446人)	・ほとんど毎日している 294 ・週に2～4回している 116 ・週1回程度している 22 ・ほとんどしていない 14	65.9% 26.0% 4.9% 3.1%
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 443人)	・速い 19 ・ふつう・遅い 424	4.3% 95.7%
2. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	(有効回答 445人)	・はい 127 ・いいえ 318	28.5% 71.5%
3. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	(有効回答 446人)	・はい 222 ・いいえ 224	49.8% 50.2%
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 446人)	・はい 307 ・いいえ 139	68.8% 31.2%
5. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 445人)	・はい 267 ・いいえ 178	60.0% 40.0%
6. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 445人)	・はい 295 ・いいえ 150	66.3% 33.7%
7. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 446人)	・はい 379 ・いいえ 67	85.0% 15.0%
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 446人)	・はい 39 ・いいえ 407	8.7% 91.3%
9. ほぼ毎日外食をしていますか	(有効回答 446人)	・はい 2 ・いいえ 444	0.4% 99.6%

		人数	割合
問6 子どもの情緒と行動について			
1)SDQ	(有効回答 446人)	平均総合得点	8.2点
	(有効回答 224人)	平均総合得点 男児	8.9点
	(有効回答 222人)	平均総合得点 女児	7.5点
		・16点以上	31 7.0%
		(男児)	22 9.8%
		(女児)	9 4.1%
	(有効回答 420人)	(県内)	30 7.1%
	(有効回答 26人)	(県外)	1 3.8%
2)困難の有無および程度	(有効回答 445人)	・いいえ	341 76.6%
		・はい(ささいな困難)	91 20.4%
		・はい(明らかな困難)	9 2.0%
		・はい(深刻な困難)	4 0.9%
3)困難による動揺の程度	(有効回答 103人)	・まったくない	51 49.5%
		・すこしだけ	50 48.5%
		・かなり	1 1.0%
		・大いに	1 1.0%
4)発達ころの問題	(有効回答 437人)	・ある	91 20.8%
		(注意の欠如や多動)	12 -
		(自閉症スペクトラム障害)	14 -
		(知的発達の遅れ)	15 -
		(チック)	2 -
		(夜尿)	13 -
		(言葉の問題)	30 -
		(食事の問題)	39 -
		(睡眠の問題)	5 -
		(PTSD)	0 -
		(その他)	19 -
		・ない	346 79.2%
問7 保育園・幼稚園に行きたがらない この1年間に、行きたがらないことや、それが理由で 休んだことはありましたか	(有効回答 443人)	・ある	84 19.0%
		(休んだことはなかった)	65 78.3%
		(休んだことがあった)	18 21.7%
		・ない	351 79.2%
		・現在入園していない	8 1.8%
問8 相談先について 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	(有効回答 444人)	・ある	436 98.2%
		(家族)	414 -
		(近所の人)	65 -
		(友人)	307 -
		(医療機関)	77 -
		(児童相談所)	20 -
		(保健師・助産師)	39 -
		(保育士・幼稚園の先生)	278 -
		(その他)	25 -
		・相談できる人や機関はない	8 1.8%
問9 新型コロナウイルス感染症の流行による 生活への支障	(有効回答 445人)	・全くなかった	99 22.2%
		・あまりなかった	86 19.3%
		・ある程度あった	222 49.9%
		・非常にあった	38 8.5%

(3)小学生

		人数	割合
回答形式	(有効回答 1,265 人)	・紙 ・オンライン	991 78.3% 274 21.7%
性別 (平均年齢 9.8 歳)	(有効回答 1,265 人)	・男児 ・女児	623 49.2% 642 50.8%
調査時住所別	(有効回答 1,265 人)	・県内 ・県外	997 78.8% 268 21.2%
問1 健康状態について	(有効回答 1,257 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	478 38.0% 513 40.8% 258 20.5% 7 0.6% 1 0.1%
問2 身長	男児	1年生 (有効回答 76 人) 2年生 (有効回答 63 人) 3年生 (有効回答 92 人) 4年生 (有効回答 107 人) 5年生 (有効回答 130 人) 6年生 (有効回答 128 人)	平均身長 122.0 cm 平均身長 126.9 cm 平均身長 131.4 cm 平均身長 138.1 cm 平均身長 144.5 cm 平均身長 152.1 cm
	女児	1年生 (有効回答 65 人) 2年生 (有効回答 52 人) 3年生 (有効回答 117 人) 4年生 (有効回答 108 人) 5年生 (有効回答 143 人) 6年生 (有効回答 127 人)	平均身長 120.9 cm 平均身長 127.1 cm 平均身長 132.4 cm 平均身長 139.9 cm 平均身長 146.2 cm 平均身長 150.4 cm
	体重 男児	1年生 (有効回答 76 人) 2年生 (有効回答 62 人) 3年生 (有効回答 92 人) 4年生 (有効回答 108 人) 5年生 (有効回答 129 人) 6年生 (有効回答 125 人)	平均体重 24.7 kg 平均体重 27.0 kg 平均体重 29.6 kg 平均体重 35.7 kg 平均体重 40.3 kg 平均体重 44.6 kg
	女児	1年生 (有効回答 65 人) 2年生 (有効回答 54 人) 3年生 (有効回答 116 人) 4年生 (有効回答 110 人) 5年生 (有効回答 143 人) 6年生 (有効回答 125 人)	平均体重 23.5 kg 平均体重 27.6 kg 平均体重 29.8 kg 平均体重 33.6 kg 平均体重 38.9 kg 平均体重 43.9 kg
問3 睡眠時間	(有効回答 1,260 人)	平均睡眠時間 平均就寝時刻 平均起床時刻	8時間46分 午後9時35分 午前6時21分
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 1,260 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	112 8.9% 366 29.0% 329 26.1% 453 36.0%
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 1,261 人)	・速い ・ふつう・遅い	168 13.3% 1,093 86.7%
2. 朝食を抜くことがよくありますか	(有効回答 1,263 人)	・はい ・いいえ	71 5.6% 1,192 94.4%
3. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	(有効回答 1,262 人)	・はい ・いいえ	309 24.5% 953 75.5%
4. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	(有効回答 1,262 人)	・はい ・いいえ	599 47.5% 663 52.5%
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 1,262 人)	・はい ・いいえ	905 71.7% 357 28.3%
6. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 1,261 人)	・はい ・いいえ	507 40.2% 754 59.8%
7. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 1,261 人)	・はい ・いいえ	762 60.4% 499 39.6%
8. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 1,260 人)	・はい ・いいえ	1,075 85.3% 185 14.7%
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 1,261 人)	・はい ・いいえ	90 7.1% 1,171 92.9%
10. ほぼ毎日外食をしていますか	(有効回答 1,262 人)	・はい ・いいえ	6 0.5% 1,256 99.5%

			人数	割合
問6 子どもの情緒と行動について				
1)SDQ	(有効回答 1,261 人)	平均総合得点	8.1 点	
	(有効回答 622 人)	平均総合得点 男児	8.5 点	
	(有効回答 639 人)	平均総合得点 女児	7.7 点	
		・16点以上	114	9.0%
		(男児)	66	10.6%
		(女児)	48	7.5%
	(有効回答 996 人)	(県内)	92	9.2%
	(有効回答 265 人)	(県外)	22	8.3%
2)困難の有無および程度	(有効回答 1,258 人)	・いいえ	978	77.7%
		・はい(ささいな困難)	212	16.9%
		・はい(明らかな困難)	54	4.3%
		・はい(深刻な困難)	14	1.1%
3)困難による動揺の程度	(有効回答 276 人)	・まったくない	99	35.9%
		・すこしだけ	155	56.2%
		・かなり	17	6.2%
		・大いに	5	1.8%
4)発達ころの問題	(有効回答 1,230 人)	・ある	214	17.4%
		(注意の欠如や多動)	48	-
		(自閉症スペクトラム障害)	67	-
		(学習障害)	23	-
		(知的発達の遅れ)	29	-
		(言葉の問題)	39	-
		(チック)	14	-
		(夜尿)	25	-
		(食事の問題)	49	-
		(睡眠の問題)	13	-
		(うつ状態)	0	-
		(PTSD)	7	-
		(ひきこもり)	3	-
		(いじめ)	6	-
		(その他)	34	-
		・ない	1,016	82.6%
問7 学校に行きたがらない	(有効回答 1,259 人)	・ある	186	14.8%
この1年間に、行きたがらないことや、それが理由で		(休んだことはなかった)	120	64.5%
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))	54	29.0%
		(休んだことがあった(合計で30日以上))	12	6.5%
		・ない	1,073	85.2%
問8 相談先について	(有効回答 1,256 人)	・ある	1,224	97.5%
現在、子育てについて相談できる身近な人や		(家族)	1,140	-
各種機関はありますか		(近所の人)	192	-
		(友人)	833	-
		(医療機関)	186	-
		(児童相談所)	36	-
		(学校の先生)	664	-
		(スクールカウンセラー)	118	-
		(その他)	59	-
		・相談できる人や機関はない	32	2.5%
問9 新型コロナウイルス感染症の流行による	(有効回答 1,249 人)	・全くなかった	306	24.5%
生活への支障		・あまりなかった	232	18.6%
		・ある程度あった	591	47.3%
		・非常にあった	120	9.6%

(4) 中学生

		人数	割合
回答形式	(有効回答 693 人)	・紙 547 ・オンライン 146	78.9% 21.1%
性別 (平均年齢 13.9 歳)	(有効回答 693 人)	・男子 344 ・女子 349	49.6% 50.4%
調査時住所別	(有効回答 693 人)	・県内 512 ・県外 181	73.9% 26.1%
問1 健康状態について	(有効回答 472 人)	・きわめて良好 167 ・良好 150 ・普通 145 ・悪い 9 ・きわめて悪い 1	35.4% 31.8% 30.7% 1.9% 0.2%
問2 身長 男子	1年生 (有効回答 85 人) 2年生 (有効回答 67 人) 3年生 (有効回答 69 人)	平均身長 159.4 cm 平均身長 166.1 cm 平均身長 168.5 cm	
女子	1年生 (有効回答 77 人) 2年生 (有効回答 95 人) 3年生 (有効回答 78 人)	平均身長 153.9 cm 平均身長 156.4 cm 平均身長 155.8 cm	
体重 男子	1年生 (有効回答 83 人) 2年生 (有効回答 66 人) 3年生 (有効回答 69 人)	平均体重 49.9 kg 平均体重 52.2 kg 平均体重 57.6 kg	
女子	1年生 (有効回答 77 人) 2年生 (有効回答 91 人) 3年生 (有効回答 78 人)	平均体重 47.1 kg 平均体重 50.4 kg 平均体重 51.0 kg	
問3 睡眠			
1) 睡眠時間	(有効回答 469 人)	平均睡眠時間 7時間34分 平均就寝時刻 午後10時56分 平均起床時刻 午前6時30分	
2) 日頃の睡眠の満足度	(有効回答 472 人)	・十分だと思う 251 ・やや足りない 171 ・足りない 50	53.2% 36.2% 10.6%
問4 普段の運動頻度について	(有効回答 474 人)	・ほとんど毎日している 172 ・週に2~4回している 116 ・週1回程度している 41 ・ほとんどしていない 145	36.3% 24.5% 8.6% 30.6%
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 469 人)	・速い 100 ・ふつう・遅い 369	21.3% 78.7%
2. 朝食を抜くことがよくありますか	(有効回答 473 人)	・はい 52 ・いいえ 421	11.0% 89.0%
3. 夕食後1~2時間以内に床につきますか	(有効回答 473 人)	・はい 43 ・いいえ 430	9.1% 90.9%
4. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	(有効回答 471 人)	・はい 124 ・いいえ 347	26.3% 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 472 人)	・はい 233 ・いいえ 239	49.4% 50.6%
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 473 人)	・はい 330 ・いいえ 143	69.8% 30.2%
7. 果物をほぼ毎日食べますか	(有効回答 473 人)	・はい 164 ・いいえ 309	34.7% 65.3%
8. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	(有効回答 473 人)	・はい 269 ・いいえ 204	56.9% 43.1%
9. 乳製品をほぼ毎日とりますか	(有効回答 473 人)	・はい 386 ・いいえ 87	81.6% 18.4%
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 473 人)	・はい 67 ・いいえ 406	14.2% 85.8%
11. ほぼ毎日外食をしていますか	(有効回答 473 人)	・はい 2 ・いいえ 471	0.4% 99.6%
問6 新型コロナウイルス感染症の流行による生活への支障(本人からみた支障)	(有効回答 472 人)	・全くなかった 77 ・あまりなかった 113 ・ある程度あった 211 ・非常にあった 71	16.3% 23.9% 44.7% 15.0%

		人数	割合
問7 子どもの情緒と行動について			
1)SDQ	(有効回答 681人)	平均総合得点	8.1点
	(有効回答 341人)	平均総合得点 男子	8.3点
	(有効回答 340人)	平均総合得点 女子	7.8点
		・16点以上	74 10.9%
		(男子)	41 12.0%
		(女子)	33 9.7%
	(有効回答 503人)	(県内)	52 10.3%
	(有効回答 178人)	(県外)	22 12.4%
2)困難の有無および程度	(有効回答 676人)	・いいえ	484 71.6%
		・はい(ささいな困難)	140 20.7%
		・はい(明らかな困難)	34 5.0%
		・はい(深刻な困難)	18 2.7%
3)困難による動揺の程度	(有効回答 190人)	・まったくない	36 18.9%
		・すこしだけ	123 64.7%
		・かなり	19 10.0%
		・大いに	12 6.3%
4)発達ころの問題	(有効回答 669人)	・ある	116 17.3%
		(注意の欠如や多動)	31 -
		(自閉症スペクトラム障害)	31 -
		(学習障害)	25 -
		(知的発達の遅れ)	25 -
		(チック)	7 -
		(不眠)	16 -
		(睡眠リズムの問題)	30 -
		(摂食障害)	4 -
		(PTSD)	5 -
		(うつ状態)	7 -
		(ひきこもり)	14 -
		(いじめ)	10 -
		(非行)	1 -
		(その他)	20 -
		・ない	553 82.7%
問8 学校に行きたがらない	(有効回答 679人)	・ある	121 17.8%
この1年間に、行きたがらないことや、それが理由で		(休んだことはなかった)	46 38.0%
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))	56 46.3%
		(休んだことがあった(合計で30日以上))	19 15.7%
		・ない	558 82.2%
問9 相談先について	(有効回答 673人)	・ある	648 96.3%
現在、子育てについて相談できる身近な人や		(家族)	481 -
各種機関はありますか		(近所の人)	70 -
		(友人)	344 -
		(医療機関)	92 -
		(児童相談所)	18 -
		(学校の先生)	259 -
		(スクールカウンセラー)	61 -
		(その他)	25 -
		・相談できる人や機関はない	25 3.7%
問10 新型コロナウイルス感染症の流行による	(有効回答 673人)	・全くなかった	131 19.5%
生活への支障(保護者からみた子どもの支障)		・あまりなかった	111 16.5%
		・ある程度あった	315 46.8%
		・非常にあった	116 17.2%

(5) 一般

		人数	割合
回答形式	(有効回答 35,690 人)	・紙 ・オンライン	31,827 89.2% 3,863 10.8%
性別 (平均年齢 63.5 歳)	(有効回答 35,690 人)	・男性 ・女性	16,489 46.2% 19,201 53.8%
調査時住所別	(有効回答 35,690 人)	・県内 ・県外	30,500 85.5% 5,190 14.5%
問1 健康状態について	(有効回答 30,993 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	1,621 5.2% 6,301 20.3% 18,951 61.1% 3,787 12.2% 333 1.1%
16歳～39歳	(有効回答 4,151 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	724 17.4% 1,313 31.6% 1,873 45.1% 214 5.2% 27 0.7%
40歳～64歳	(有効回答 8,922 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	445 5.0% 2,037 22.8% 5,382 60.3% 973 10.9% 85 1.0%
65歳以上	(有効回答 17,920 人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	452 2.5% 2,951 16.5% 11,696 65.3% 2,600 14.5% 221 1.2%
問2 身長と体重			
1) 身長、体重、BMI			
身長 男性	(有効回答 16,160 人)	平均身長	166.2 cm
女性	(有効回答 18,589 人)	平均身長	153.3 cm
体重 男性	(有効回答 16,155 人)	平均体重	66.8 kg
女性	(有効回答 18,599 人)	平均体重	54.3 kg
BMI 男性	(有効回答 16,069 人)	平均BMI	24.2 kg/m ²
		・18.5 kg/m ² 未満	571 3.6%
		・18.5 kg/m ² 以上 25.0kg/m ² 未満	9,591 59.7%
		・25.0 kg/m ² 以上 27.5kg/m ² 未満	3,466 21.6%
		・27.5 kg/m ² 以上 30.0kg/m ² 未満	1,526 9.5%
		・30.0 kg/m ² 以上	915 5.7%
女性	(有効回答 18,408 人)	平均BMI	23.1 kg/m ²
		・18.5 kg/m ² 未満	1,405 7.6%
		・18.5 kg/m ² 以上 25.0kg/m ² 未満	12,079 65.6%
		・25.0 kg/m ² 以上 27.5kg/m ² 未満	2,765 15.0%
		・27.5 kg/m ² 以上 30.0kg/m ² 未満	1,223 6.6%
		・30.0 kg/m ² 以上	936 5.1%
2) 体重変化			
男性	(有効回答 15,878 人)	・3kg以上増えた ・ほぼ変わらない(±3kg以内) ・3kg以上減った	1,790 11.3% 12,722 80.1% 1,366 8.6%
女性	(有効回答 18,330 人)	・3kg以上増えた ・ほぼ変わらない(±3kg以内) ・3kg以上減った	2,379 13.0% 14,581 79.5% 1,370 7.5%
問3 既往歴			
1) 高血圧 (または、血圧が高い)	(有効回答 34,882 人)	・ない ・ある (現在通院している) (現在通院していない)	18,934 54.3% 15,948 45.7% 14,393 91.7% 1,309 8.3%

			人数	割合
2) 糖尿病 (または、血糖が高い)	(有効回答 34,340 人)	・ない	28,639	83.4%
		・ある	5,701	16.6%
3) 脂質異常症	(有効回答 34,309 人)	(現在通院している)	5,117	91.5%
		(現在通院していない)	474	8.5%
		・ない	21,296	62.1%
		・ある	13,013	37.9%
4) 精神疾患	(有効回答 34,577 人)	(現在通院している)	9,369	73.9%
		(現在通院していない)	3,303	26.1%
		・ない	31,463	91.0%
		・ある	3,114	9.0%
5) がん (白血病やリンパ腫を含む)	(有効回答 34,756 人)	(現在通院している)	2,299	75.9%
		(現在は改善しているため、通院はしていない)	425	14.0%
		(現在通院していない)	305	10.1%
		・ない	32,046	92.2%
6) 脳卒中	(有効回答 34,818 人)	・ある	2,710	7.8%
		・ない	33,269	95.6%
7) 心臓病	(有効回答 34,938 人)	・ある	1,549	4.4%
		(脳こうそく)	1,106	-
		(脳出血)	174	-
		(くも膜下出血)	158	-
		(その他)	17	-
		(わからない)	126	-
		・ない	30,434	87.1%
8) 甲状腺疾患	(有効回答 34,701 人)	・ある	4,504	12.9%
		(心筋梗塞)	547	-
		(狭心症)	1,204	-
		(不整脈)	2,273	-
		(その他)	734	-
		(わからない)	272	-
		・ない	33,337	96.1%
9) 甲状腺疾患	(有効回答 34,701 人)	・ある	1,364	3.9%
		(甲状腺機能亢進症(バセドウ病))	273	-
		(甲状腺機能低下症)	598	-
		(その他)	505	-
問4 睡眠				
1) 睡眠時間	(有効回答 34,975 人)		平均睡眠時間 6時間58分	
2) 睡眠満足度	(有効回答 31,634 人)	・満足している	13,143	41.5%
		・少し不満	14,454	45.7%
		・かなり不満	3,389	10.7%
		・非常に不満か、全く眠れなかった	648	2.0%
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 31,059 人)	・ある	11,649	37.5%
		・ない	19,410	62.5%
2. 夜間、睡眠途中で目が覚める	(有効回答 31,235 人)	・ある	20,339	65.1%
		・ない	10,896	34.9%
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 30,635 人)	・ある	11,675	38.1%
		・ない	18,960	61.9%
4. 総睡眠時間が不足する	(有効回答 30,229 人)	・ある	10,603	35.1%
		・ない	19,626	64.9%
5. 日中の気分がめいる	(有効回答 29,977 人)	・ある	6,556	21.9%
		・ない	23,421	78.1%
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 30,204 人)	・ある	7,710	25.5%
		・ない	22,494	74.5%
7. 日中の眠気	(有効回答 30,679 人)	・ある	14,045	45.8%
		・ない	16,634	54.2%

			人数	割合
問5 普段の運動頻度について	(有効回答 35,028 人)	・ほとんど毎日している	6,396	18.3%
		・週に2～4回している	9,140	26.1%
		・週1回程度している	5,894	16.8%
		・ほとんどしていない	13,598	38.8%
	県内 (有効回答 29,895 人)	・ほとんど毎日している	5,594	18.7%
		・週に2～4回している	7,795	26.1%
		・週1回程度している	5,029	16.8%
		・ほとんどしていない	11,477	38.4%
	県外 (有効回答 5,133 人)	・ほとんど毎日している	802	15.6%
		・週に2～4回している	1,345	26.2%
		・週1回程度している	865	16.9%
		・ほとんどしていない	2,121	41.3%
問6 喫煙	(有効回答 33,655 人)	・吸ったことがない	19,414	57.7%
		・やめた	9,838	29.2%
		・吸っている	4,403	13.1%
		(有効回答 15,837 人) (男性)	3,397	21.4%
	(有効回答 17,818 人) (女性)	1,006	5.6%	
	(有効回答 4,215 人)	平均喫煙年数	33.7 年	
	(有効回答 4,323 人)	平均1日本数	15.1 本	
問7 飲酒				
1) アルコール飲料の飲酒	(有効回答 33,841 人)	・飲まない、または、ほとんど飲まない	18,501	54.7%
		・やめた	1,680	5.0%
		・飲む(月1回以上)	13,660	40.4%
2) 飲酒の頻度	(有効回答 13,072 人)	・週に1日	1,898	14.5%
		・週に2日	1,312	10.0%
		・週に3日	1,245	9.5%
		・週に4日	775	5.9%
		・週に5日	1,409	10.8%
		・週に6日	1,623	12.4%
		・週に7日	4,810	36.8%
3) 1日あたりの飲酒量	(有効回答 12,712 人)	平均飲酒量	1.1 合	
	(有効回答 33,841 人)	2合以上飲酒者	2,650	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 12,664 人)	・いいえ	9,020	71.2%
		・はい	3,644	28.8%
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 12,563 人)	・いいえ	11,499	91.5%
		・はい	1,064	8.5%
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 12,576 人)	・いいえ	11,191	89.0%
		・はい	1,385	11.0%
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 12,580 人)	・いいえ	11,756	93.4%
		・はい	824	6.6%
		CAGE2点以上	1,631	13.0%
	(有効回答 8,595 人)	(男性)	1,317	15.3%
	(有効回答 3,920 人)	(女性)	314	8.0%
	男性 (有効回答 691 人)	(20歳～39歳)	84	12.2%
	(有効回答 2,700 人)	(40歳～64歳)	474	17.6%
	(有効回答 5,204 人)	(65歳以上)	759	14.6%
	女性 (有効回答 678 人)	(20歳～39歳)	65	9.6%
	(有効回答 1,653 人)	(40歳～64歳)	148	9.0%
	(有効回答 1,589 人)	(65歳以上)	101	6.4%
	男性 (有効回答 7,416 人)	(県内)	1,129	15.2%
	(有効回答 1,179 人)	(県外)	188	15.9%
	女性 (有効回答 3,122 人)	(県内)	239	7.7%
	(有効回答 798 人)	(県外)	75	9.4%
問8 食欲について	(有効回答 34,191 人)	・0日	28,026	82.0%
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		・数日	4,956	14.5%
		・半分以上	704	2.1%
		・ほとんど毎日	505	1.5%

		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	9,412	26.7%
(有効回答 35,231 人)	・ふつう・遅い	25,819	73.3%
2. 朝食を抜くことがよくありますか	・はい	4,995	14.2%
(有効回答 35,243 人)	・いいえ	30,248	85.8%
3. 間食または夜食をほぼ毎日とりますか	・はい	10,012	28.5%
(有効回答 35,133 人)	・いいえ	25,121	71.5%
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	7,301	20.8%
(有効回答 35,024 人)	・いいえ	27,723	79.2%
5. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	・はい	20,939	59.6%
(有効回答 35,144 人)	・いいえ	14,205	40.4%
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	24,279	68.8%
(有効回答 35,276 人)	・いいえ	10,997	31.2%
7. 果物をほぼ毎日食べますか	・はい	17,323	49.2%
(有効回答 35,201 人)	・いいえ	17,878	50.8%
8. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	・はい	23,869	67.6%
(有効回答 35,287 人)	・いいえ	11,418	32.4%
9. 乳製品をほぼ毎日とりますか	・はい	23,033	65.5%
(有効回答 35,167 人)	・いいえ	12,134	34.5%
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	7,502	21.4%
(有効回答 35,119 人)	・いいえ	27,617	78.6%
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 30,928 人)	平均点	3.9 点
	(有効回答 14,390 人)	平均点 男性	3.6 点
	(有効回答 16,538 人)	平均点 女性	4.2 点
	(有効回答 14,390 人)	・13点以上	1,608 5.2%
	(有効回答 16,538 人)	(男性)	682 4.7%
	(有効回答 16,538 人)	(女性)	926 5.6%
	(有効回答 4,158 人)	(16歳～39歳)	352 8.5%
	(有効回答 8,974 人)	(40歳～64歳)	535 6.0%
	(有効回答 17,796 人)	(65歳以上)	721 4.1%
	(有効回答 26,323 人)	(県内)	1,260 4.8%
	(有効回答 4,605 人)	(県外)	348 7.6%
2) 日常生活への支障	(有効回答 31,632 人)	・全くない	21,882 69.2%
		・少しだけ	6,462 20.4%
		・ときどき	2,296 7.3%
		・たいてい	528 1.7%
		・いつも	464 1.5%
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	・避難指示解除に伴う帰還	2,058	-
	・避難指示解除に伴う帰還以外の転居	1,576	-
	・結婚	450	-
	・子ども・孫の誕生	3,051	-
	・自分の健康状態の悪化	8,966	-
	・家族の健康状態の悪化	4,863	-
	・家族の介護	3,216	-
	・配偶者・パートナーとの離婚・離別	359	-
	・家族との別居	1,911	-
	・家族との死別	2,345	-
	・家族以外の大切な人との死別	5,338	-
	・進学	979	-
	・就職・転職	1,561	-
	・昇進・昇格	393	-
	・失業	930	-
	・退職	1,197	-
	・経済状況の悪化	4,236	-
	・自然災害による被災	2,352	-
	・対人関係のトラブルの増加	1,845	-
	・その他の重大な出来事	1,366	-
	・どれも当てはまらない	9,168	-

		人数	割合
問12 新型コロナウイルス感染症の流行について			
生活への支障	(有効回答 32,776 人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	11,564 35.3% 7,199 22.0% 10,832 33.0% 3,181 9.7%
男性	(有効回答 15,403 人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	5,614 36.4% 3,335 21.7% 5,015 32.6% 1,439 9.3%
女性	(有効回答 17,373 人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	5,950 34.2% 3,864 22.2% 5,817 33.5% 1,742 10.0%
16歳～39歳	(有効回答 4,704 人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	2,046 43.5% 766 16.3% 1,386 29.5% 506 10.8%
40歳～64歳	(有効回答 9,212 人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	3,007 32.6% 2,089 22.7% 3,136 34.0% 980 10.6%
65歳以上	(有効回答 18,860 人)	・全くなかった ・あまりなかった ・ある程度あった ・非常にあった	6,511 34.5% 4,344 23.0% 6,310 33.5% 1,695 9.0%
全般的精神健康度(K6)	(有効回答 16,433 人)	・支障なし：全くなかった/あまりなかった	435 2.6%
13点以上	(有効回答 12,428 人)	・支障あり：ある程度あった/非常にあった	1,009 8.1%
支障を受けた出来事	※複数回答	・自分の健康状態の悪化 ・家族の健康状態の悪化 ・家族の介護 ・配偶者・パートナーとの離婚・離別 ・家族との別居 ・家族との死別 ・家族以外の大切な人との死別 ・就職・転職 ・失業 ・退職 ・経済状況の悪化 ・対人関係のトラブルの増加 ・その他の重大な出来事	5,164 - 2,723 - 1,627 - 97 - 652 - 812 - 2,079 - 448 - 466 - 372 - 4,670 - 1,119 - 3,087 -
問13 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 ・津波 ・原子力発電所事故 ・いずれもなし	29,547 - 5,955 - 26,836 - 1,280 -
2) トラウマ反応(PCL-4)	(有効回答 27,304 人)		平均点 6.5 点
	(有効回答 12,804 人)		平均点 男性 6.4 点
	(有効回答 14,500 人)		平均点 女性 6.6 点
	(有効回答 12,804 人)	・12点以上 (男性)	2,303 8.4%
	(有効回答 14,500 人)	(女性)	1,041 8.1% 1,262 8.7%
	(有効回答 3,976 人)	(16歳～39歳)	202 5.1%
	(有効回答 8,548 人)	(40歳～64歳)	542 6.3%
	(有効回答 14,780 人)	(65歳以上)	1,559 10.5%
	(有効回答 22,975 人)	(県内)	1,876 8.2%
	(有効回答 4,329 人)	(県外)	427 9.9%

		人数	割合
問14 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 34,132 人)	・はい ・いいえ	8,902 26.1% 25,230 73.9%
2) 現在の同居者 ※複数回答			
		・同居者はいない(ひとり暮らし) ・配偶者(夫または妻)・パートナー ・子ども(義理も含む) ・孫 ・親(義理も含む) ・祖父母 ・その他	5,445 - 20,999 - 12,563 - 3,520 - 6,364 - 960 - 1,410 -
3) 現在の住まい			
3-1) 現在の住まい ※複数回答			
		・持家 ・借家・アパート ・借上住宅 ・復興公営住宅 ・親戚宅 ・仮設住宅 ・その他	27,292 - 4,416 - 576 - 1,852 - 526 - 23 - 392 -
3-2) 現在の避難状況 (有効回答 21,023 人)			
		・震災前の住所の家に住んでいる ・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 ・避難指示解除区域に住んでいない	9,386 44.6% 5,773 27.5% 5,864 27.9%
4) 勤務形態 (有効回答 32,770 人)			
		・常勤・自営 ・パート ・無職(学生・専業主婦・主夫を含む)	9,739 29.7% 2,991 9.1% 20,040 61.2%
5) 現在のくらし向き (有効回答 34,142 人)			
		・苦しい ・やや苦しい ・普通 ・ややゆとりがある ・ゆとりがある	2,944 8.6% 7,871 23.1% 20,975 61.4% 1,687 4.9% 665 1.9%
問15 放射線の健康影響			
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 30,555 人)			
		・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	7,605 24.9% 14,583 47.7% 7,059 23.1% 1,308 4.3%
県内	(有効回答 25,958 人)	・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	6,538 25.2% 12,595 48.5% 5,836 22.5% 989 3.8%
県外	(有効回答 4,597 人)	・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	1,067 23.2% 1,988 43.2% 1,223 26.6% 319 6.9%
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 (有効回答 29,971 人)			
		・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	7,172 23.9% 14,653 48.9% 6,721 22.4% 1,425 4.8%
県内	(有効回答 25,446 人)	・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	6,072 23.9% 12,652 49.7% 5,605 22.0% 1,117 4.4%
県外	(有効回答 4,525 人)	・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	1,100 24.3% 2,001 44.2% 1,116 24.7% 308 6.8%
2) 日常生活への支障 (有効回答 30,478 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 ・時々あった ・まれにあった ・1度もなかった	709 2.3% 2,566 8.4% 4,539 14.9% 22,664 74.4%

			人数	割合
問16	相談先について	(有効回答 34,793 人)		
	・ある		31,121	89.4%
	・相談できる身近な人や	(家族・親戚)	27,272	-
	各種機関はありますか	(友人・知人)	15,602	-
		(同僚・上司)	3,138	-
		(市町村相談窓口(市保健所、 保健センター等))	7,055	-
		(都道府県相談窓口(都道府県 保健所・保健福祉事務所等))	1,576	-
		(精神保健福祉センター)	647	-
		(ふくしま心のケアセンター)	1,014	-
		(訪問看護・介護サービス機関)	2,288	-
		(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)	4,036	-
		(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))	9,027	-
		(宗教団体(神社、寺院や教会 など))	566	-
		(その他)	249	-
	・相談できる人や機関はない		3,672	10.6%

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いています。

- 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いています。

- 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