

「勤労者のストレスと対処法」  
についての実態調査

報 告 書

平成25年3月

福山・府中地域保健対策協議会  
健康増進計画委員会  
うつ・自殺対策医療連携協議会



## はじめに

厳しい経済情勢が続く中、職業生活等において、強い不安、ストレス等を感じる労働者は多く、メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業し、又は退職した労働者がいる事業場は厚生労働省の「労働安全衛生特別調査」によると平成22年7.3%、平成23年9.0%と年々増加しています。

また、当圏域における自殺者数は、平成10年に急増して以来、毎年100人を超す状況が続いており、特に40歳代から50歳代の働き盛りの年代の自殺が最も多くなっています。

今回、勤労者世代に対するより効果的な支援方法等を検討することを目的に、圏域内の事業所（従業員数20人～300人）の従業員約1,500人を対象にストレス対処法や、うつ病や社会資源に関する認知度等について実態調査を行いました。

調査結果からは、特に中高年男性は、ストレスやメンタルヘルスの不調を感じても、誰にも相談できずに問題を抱え込みがちであることや、一般的にうつ病に関する知識や医療機関や地域の社会資源情報についても、十分に周知されていないこと等、様々な課題を読み取ることができました。

国の第12次労働災害防止計画（平成25年～29年）においては、「誰もが安心して健康に働くことができる社会」を目指しており、「メンタルヘルス対策」は、引き続き取り組むべき重点施策の一つとして掲げられています。

多くの自殺の背景には、うつ病などの精神疾患が関与しているとされておりこの調査結果をもとに、当圏域内の地域保健と職域保健が一層の連携を図り、職場におけるメンタルヘルス対策のさらなる推進がなされるよう、今後とも、取組んで参りたいと考えています。

今回の調査に当たり、大変お忙しい中、御協力いただきました事業所並びに事業所従業員の方々、関係機関の皆様方に厚くお礼を申し上げます。

平成25年3月

福山・府中地域保健対策協議会

健康増進計画委員会

うつ・自殺対策医療連携協議会

会 長 森 木 康 之



## 目 次

I 調査の概要	1
II 調査結果	2
1 回答者の属性	2
(1) 性別	
(2) 年代別	
(3) 事業所の所在地	
(4) 業種	
(5) 事業所の従業員数	
(6) 職種	
2 悩みやストレスに関すること	5
(1) 不満・悩み・苦労・ストレスの有無	
(2) 不満・悩み・苦労・ストレスの原因	
(3) 悩みを相談したり助けを求めることへのためらい	
(4) 悩みやつらい気持ちの相談相手の有無	
(5) 悩みやつらい気持ちの相談相手	
(6) うつ症状を有する者	
(7) ストレス解消法	
3 うつに関する意識	16
(1) うつ病の症状に関する知識	
(2) うつ病の治療及び対処に関する知識	
(3) 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めるか	
(4) 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めない理由	
(5) 自分自身の「うつ病」等のサインに気付いたときの受診行動	
(6) 自分自身の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関に受診しない理由	
4 地域の社会資源の認知度	20
(1) 精神的な不調等について相談できる「職場の相談窓口」の有無	
(2) 精神的な不調等について相談できる「職場の担当者」の有無	
(3) 精神的な不調等について相談できる「市町のこころの健康相談」の認知度	
(4) 精神的な不調等を感じたときに受診できる医療機関の認知度	
(5) 精神的な不調等を感じたときに受診できる医療機関種別の認知度（種別）	
(6) 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関	
(7) 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関を決める理由	
III 調査結果の考察と今後の取組	26
1 考察	
2 今後の取組	
IV 付属資料	33
1 集計表	
2 調査票	
3 平成24年度「うつ・自殺対策医療連携研修会及び実態調査報告会」開催状況	



# I 調査の概要

## 1 調査目的

平成18年に自殺対策基本法が施行され、福山・府中二次保健医療圏域（以下、「圏域」という。）内においても様々な取り組みがなされてきたが、まだ十分な効果が上がっているとは言いがたい状況であり、特に自殺のハイリスク集団とされている40歳代から50歳代の勤労者を中心としたうつ病に対する認知度や対処行動等について実態を把握し、今後の施策の参考とするため、圏域内の事業所従業員を対象に調査を実施した。

## 2 調査方法

- (1) 調査地域 福山・府中圏域（福山市・府中市・神石高原町）
- (2) 調査対象 協力可能な事業所従業員（※1）
- (3) 調査数 1,536人
- (4) 実施方法 無記名自記式調査 協力可能な事業所を通じて従業員に配付封筒による密封回収（事業所ごと）
- (5) 調査期間 平成24年9月5日～9月30日

## 3 調査項目

- (1) 悩みやストレスに関すること
- (2) うつに関する意識
- (3) 地域の社会資源に関すること

## 4 回収結果

有効回収数（率） 1,203人（78.3%）

### ※1 協力可能な事業所従業員の選定方法

1 圏域内の事業所を、従業員規模別及び市町別に分類した上で、次の条件で無作為抽出を実施

従業員数	計	20～50人 未満	50～100人	101～200人	201～300人	抽出目安人数
計	18	7	6	3	2	1,100～2,200人
福山市	8	3	3	1	1	500～1,000人
府中市	6	2	2	1	1	400～800人
神石高原町	4	2	1	1	0	200～400人

- 事業所の基データは、圏域内の商工会議所及び商工会の協力を得て入手した。
- ただし、神石高原町については、商工会が調査協力を依頼し解が得られた事業所とした。

2 抽出した事業所を個別に訪問し、調査の趣旨及び目的、実施方法等について説明し、調査の協力について承諾が得られた事業所の全従業員を調査対象者とした。

## 5 報告書の見方

- (1) 集計は小数点以下第2位を四捨五入しているため、回答比率の合計は100%にならない場合がある。
- (2) 「N」は全対象者数を示す。
- (3) 図中の選択肢標記は、語句を短縮・簡略化している場合がある。

## II 調査結果

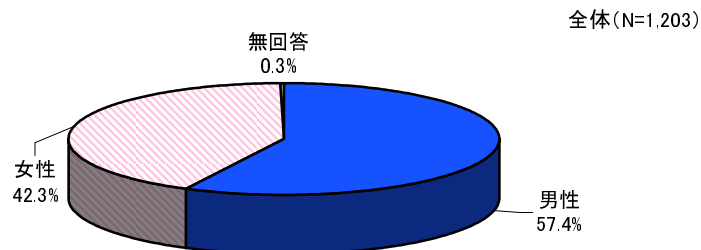
### 1 回答者の属性

#### (1) 性別

##### 【全体】

○ 性別については、「男性」が57.4%、「女性」が42.3%で、概ね6：4の割合で男性が多い。

図1 性別

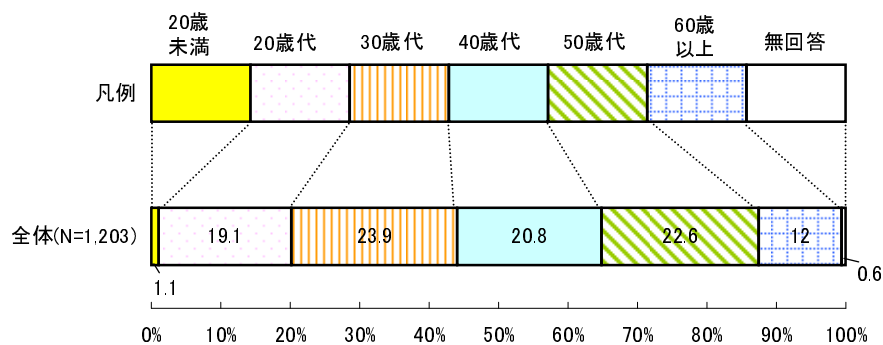


#### (2) 年代別

##### 【全体】

○ 年代別では、「30歳代」が23.9%、「50歳代」22.6%、「40歳代」20.8%とほぼ同数で、次いで「20歳代」19.1%、「60歳以上」12.0%となっている。「20歳未満」1.1%となっている。

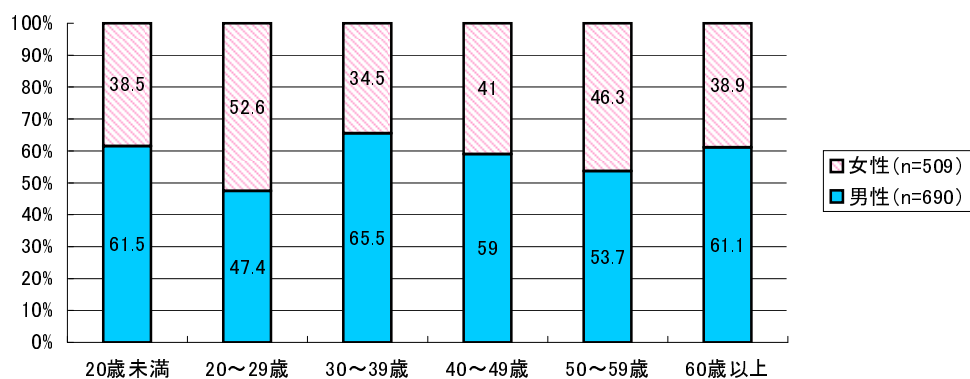
図2 年代別



##### 【性別】

○ 年代別における男女の割合は、「20歳代」で、男性が47.4%、女性が52.6%と女性がやや多いが、その他の年代ではすべて、男性がやや多い。

図3 年齢別男女比





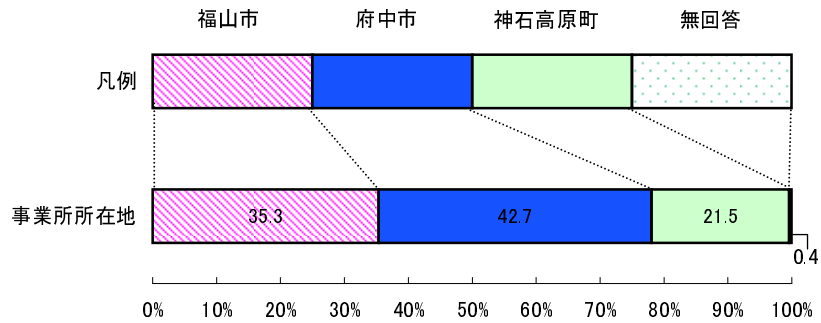
### (3) 事業所の所在地

【全体】

○ 事業所所在地では、「府中市」が42.7%（514人）と最も多く、次いで「福山市」35.3%（425人）、「神石高原町」21.5%（259人）となっている。

図4 事業所所在地

全体(N=1,203)



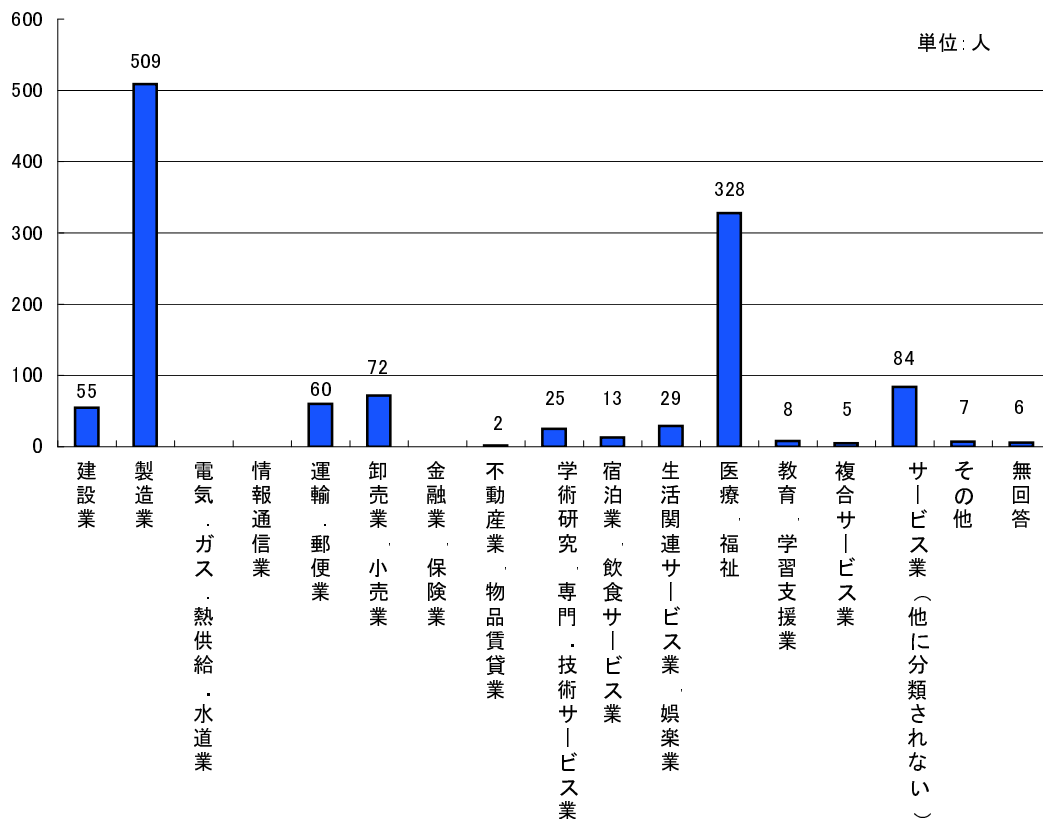
### (4) 業種

【全体】

○ 業種別では、「製造業」が509人（42.3%）と最も多く、次いで「医療・福祉」328人（27.3%）となっている。

図5 業種

全体(N=1,203)



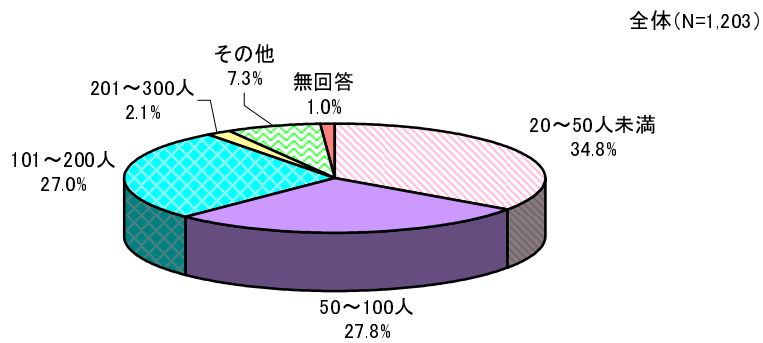
## (5) 事業所の従業員数

### 【全体】

○ 従業員数は、「20～50人未満」が34.8%と最も多く、次いで「50～100人」が27.8%、「101～200人」が27.0%、「201～300人」が2.1%となっている（※2）。  
「その他」については20人未満の事業所との回答であった。

※2 対象選定の段階では「201～300人」の事業所を2か所選定したが、事業所が複数の支店等に  
分かれている場合、支店等の従業員数が選択され、「201～300人」の事業所を選択した者が少  
なくなった。

図6 従業員数

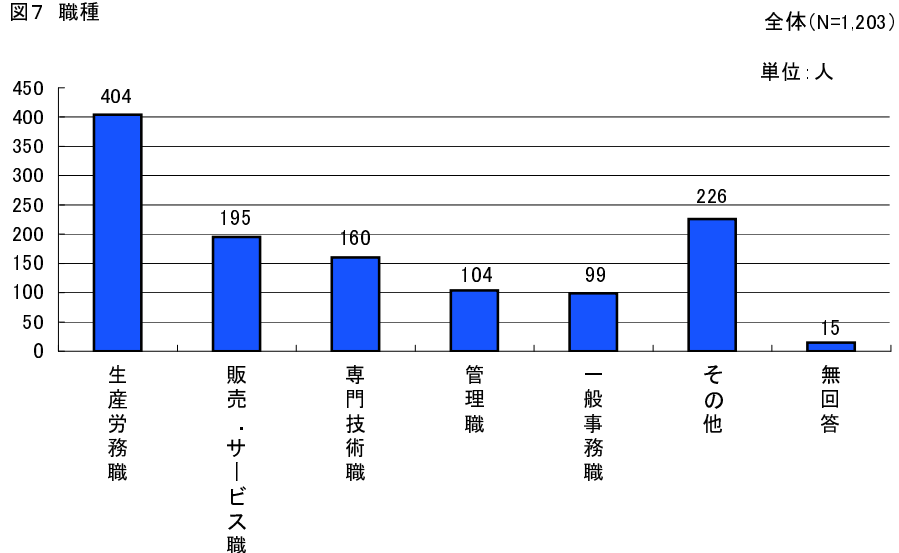


## (6) 職種

### 【全体】

○ 職種については、「生産労務職」が404人（33.6%）と最も多く、次いで「販売・サービス職」が195人（16.2%）、「専門技術職」が160人（13.3%）、「管理職」が104人（8.6%）、「一般事務職」が99人（8.2%）の順となっている。  
「その他」については、介護職、支援員、運送業等の記載が多かった。

図7 職種



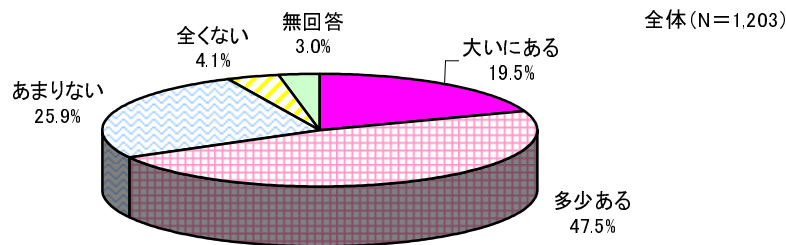
## 2 悩みやストレスに関すること

### (1) 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無

【全体】

○ この1か月間の日常生活における、不満・悩み・苦勞・ストレスの有無では、「大いにある」が19.5%、「多少ある」が47.5%で、両者をあわせた『ある』は67.0% (806人) となっている。

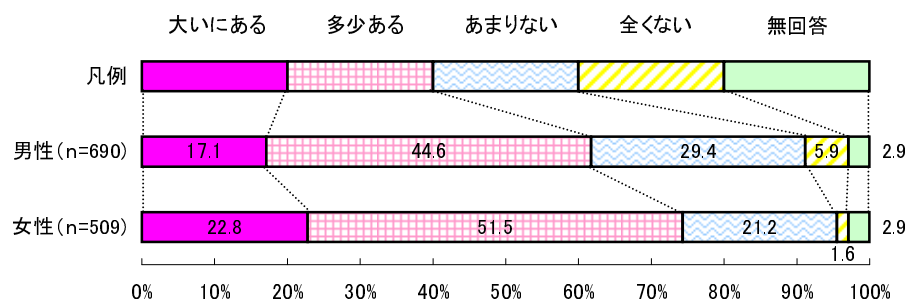
図8 日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスの有無



【性別】

○ 性別でみると、『ある』と答えた者の割合が男性では61.7%、女性では74.3%と女性のほうがストレス等を感じている者が多い。

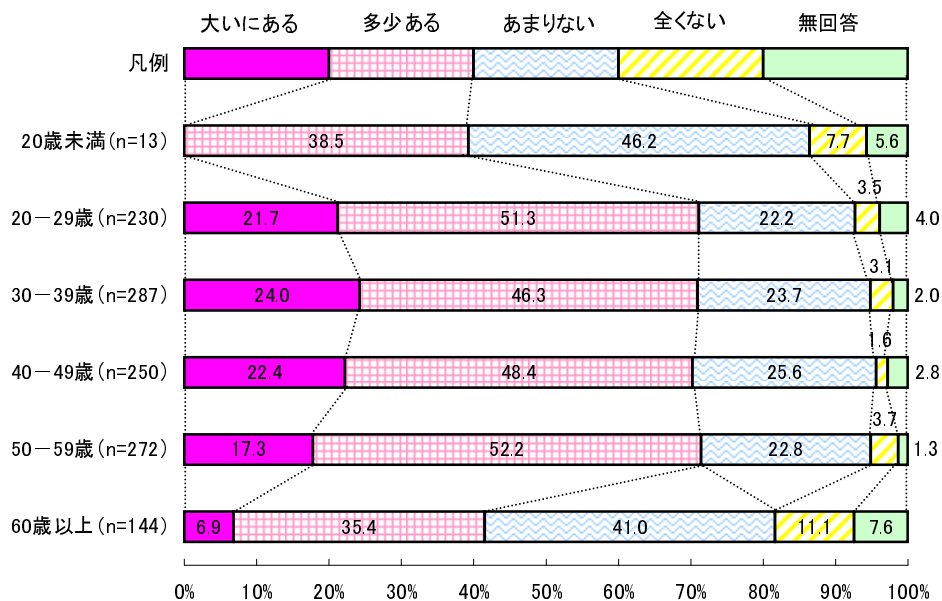
図9 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無(性別)



【年代別】

○ 年代別では、『ある』と答えた者の割合は、20歳代から50歳代で高く、20歳未満と60歳以上で低くなっている。

図10 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無(年代別)



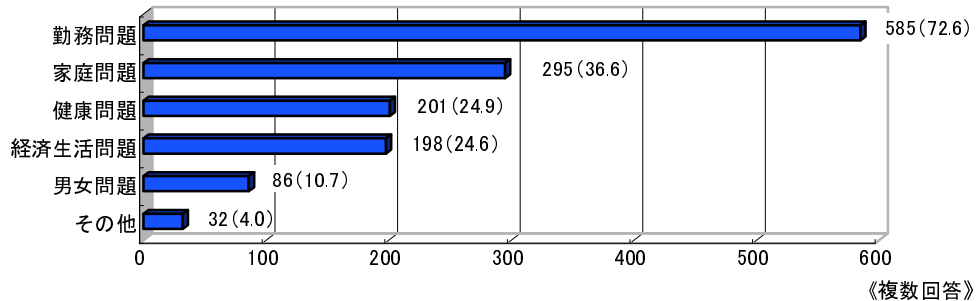
## (2) 不満・悩み・苦勞・ストレスの原因

### 【全体】

- ストレス等の原因については、「勤務問題」が最も多く、ストレスが『ある』と回答した806人中585人(72.6%)であり、次いで、「家庭問題」295人(36.6%)、「健康問題」が201人(24.9%)、「経済生活問題」が198人(24.6%)、「男女問題」86人(10.7%)の順となっている。

図11 不満・悩み・苦勞・ストレスの原因

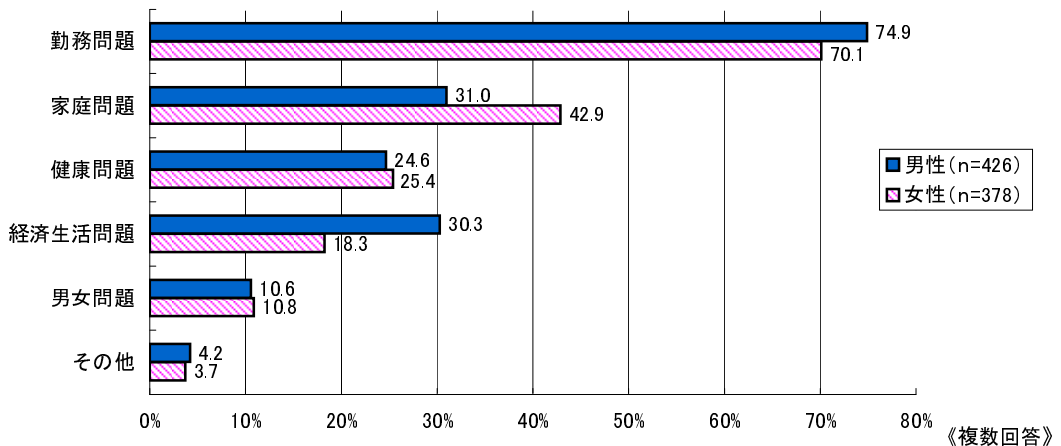
n=806 単位:人(%)  
1人当たり回答数:1.7



### 【性別】

- 性別では、男女とも「勤務問題」が占める割合が最も多く、「家庭問題」は女性の方が占める割合が多く、「経済生活問題」は男性の方が多くなっている。

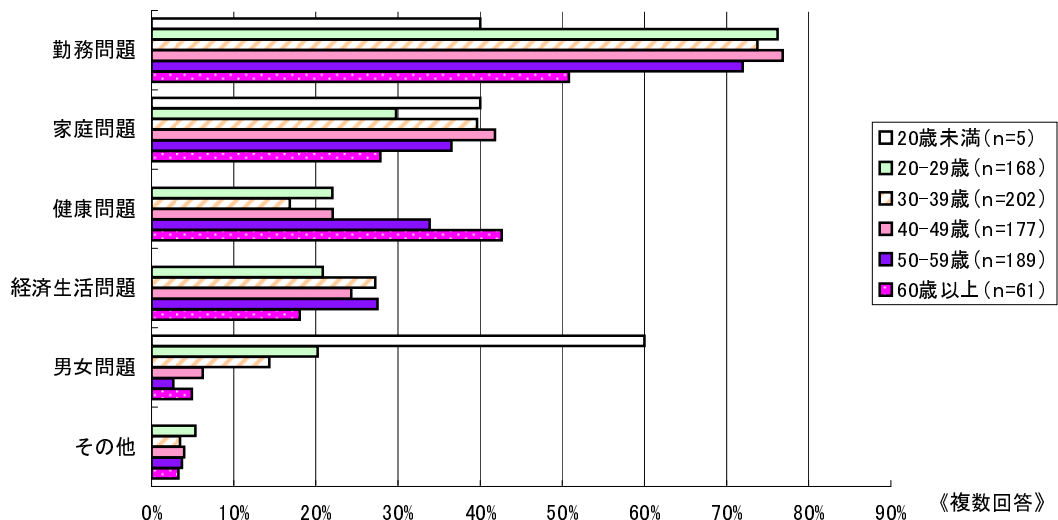
図12 不満・悩み・苦勞・ストレスの原因(性別)



### 【年代別】

- 年代別では「健康問題」において、50歳代、60歳以上が他の年代より高くなっている。

図13 不満・悩み・苦勞・ストレスの原因(年代別)

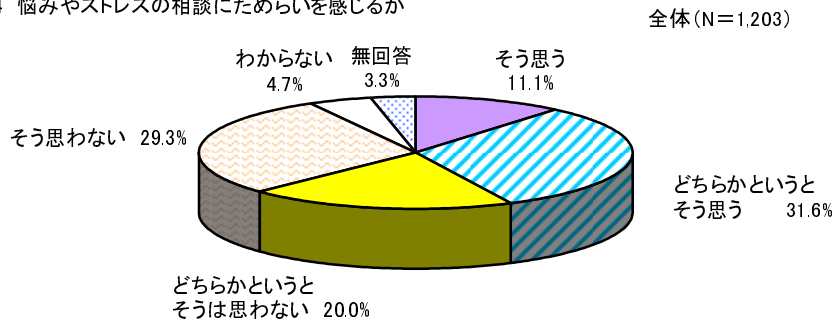


### (3) 悩みを相談したり助けを求めることへのためらい

#### 【全体】

○ 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかとの質問に対し、「そう思う」と答えた者が、11.1%、「どちらかというと思う」が31.6%で、両者をあわせた『そう思う』は42.7%だった。一方、「そう思わない」は29.3%、「どちらかというと思わない」は20.0%で、両者をあわせた『そう思わない』は49.3%だった。

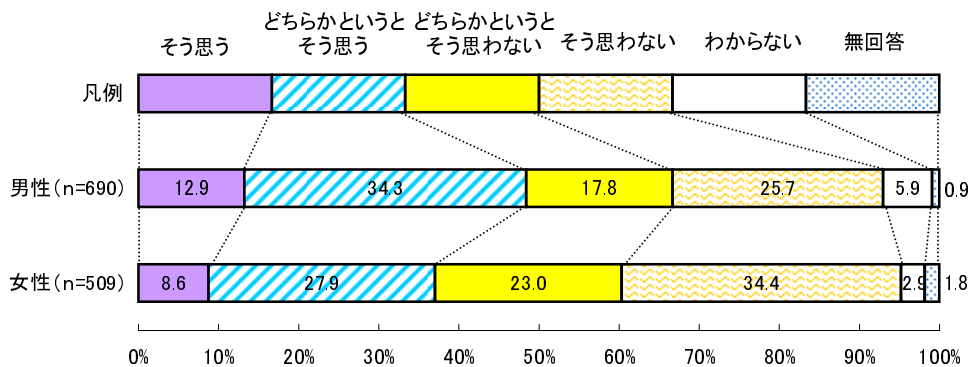
図14 悩みやストレスの相談にためらいを感じるか



#### 【性別】

○ 性別では、『そう思う』は男性が47.2%と多く、『そう思わない』は女性が57.4%と多く回答していた。

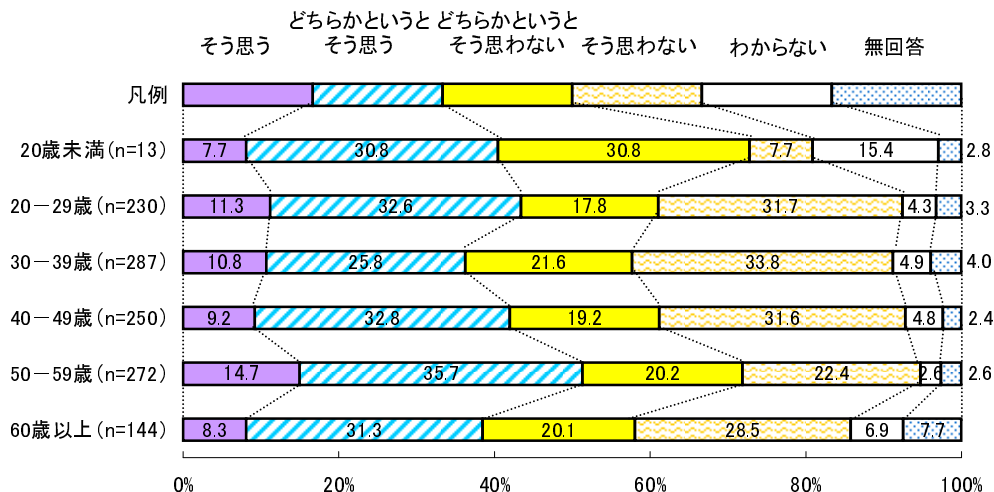
図15 悩みやストレスの相談にためらいを感じるか(性別)



#### 【年代別】

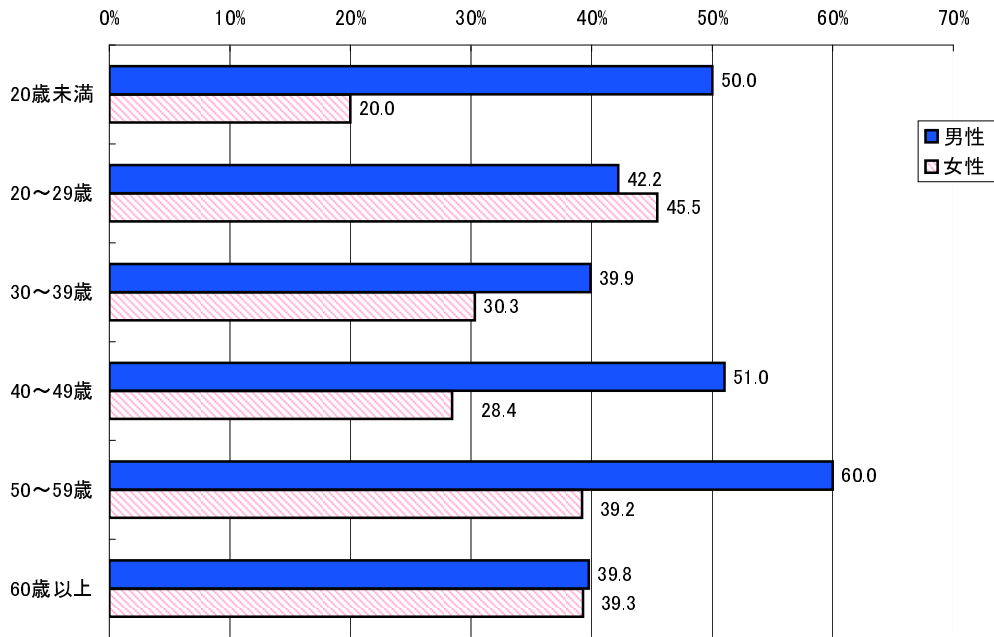
○ 年代別では、50歳代が「そう思う」14.7%、「どちらかというと思う」35.7%と他の年代よりも『そう思う』と回答した人が多かった。

図16 悩みやストレスの相談にためらいを感じるか(年代別)



○ 悩みやストレスの相談にためらいを感じる（「そう思う」「どちらかというと思う」）と回答した者について、性別及び年代別で見ると、50歳代の男性が60.0%と最も多く、次いで40歳代51.0%となっている。

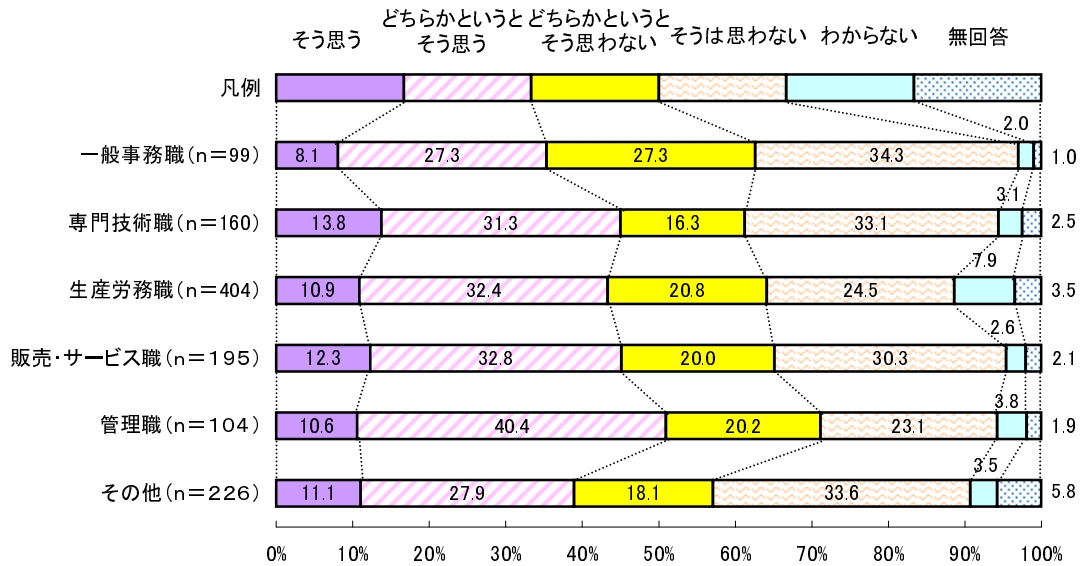
図17 悩みやストレスの相談にためらいを感じる(「そう思う」「どちらかというと思う」)【性別×年代】



【職種別】

○ 職種別では、「そう思う」と回答した者は専門技術職が13.8%と最も多く、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた『そう思う』と回答した者は、管理職にやや多かった。

図18 悩みやストレスの相談にためらいを感じるか(職種別)



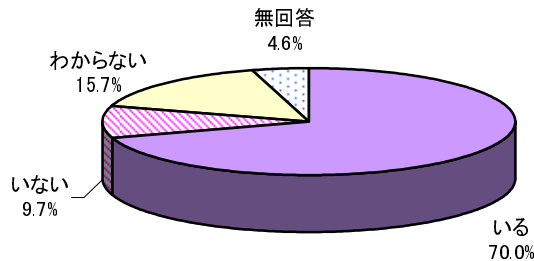
#### (4) 悩みやつらい気持ちの相談相手の有無

##### 【全体】

- 悩みやつらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人の有無については、「いる」と回答した者が70.0%で、「いない」と回答した者は9.7%だった。

図19 悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無

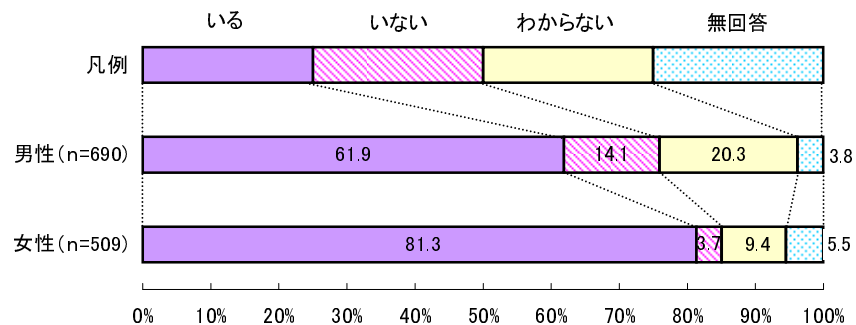
全体(N=1,203)



##### 【性別】

- 性別でみると、「いる」と答えた者の割合が男性では61.9%、女性では81.3%、一方、「いない」と回答した者の割合は、男性が14.1%、女性が3.7%と、女性に比べて男性の方が、悩みやつらい気持ちを相談できる相手が少ない。

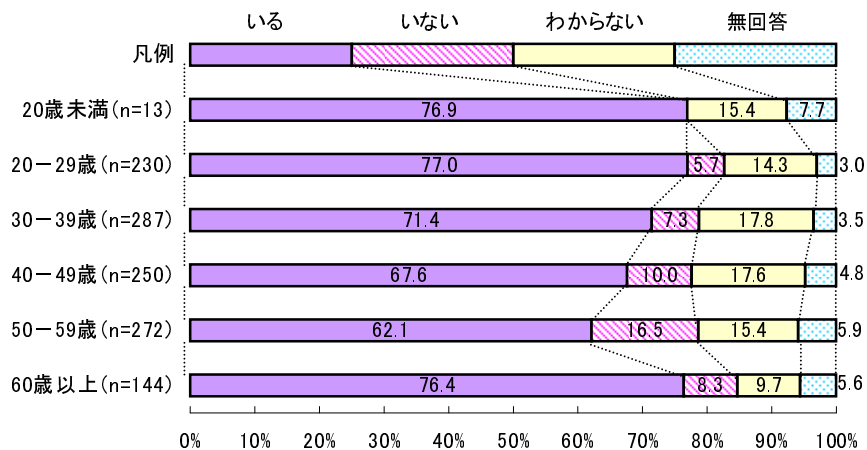
図20 悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無(性別)



##### 【年代別】

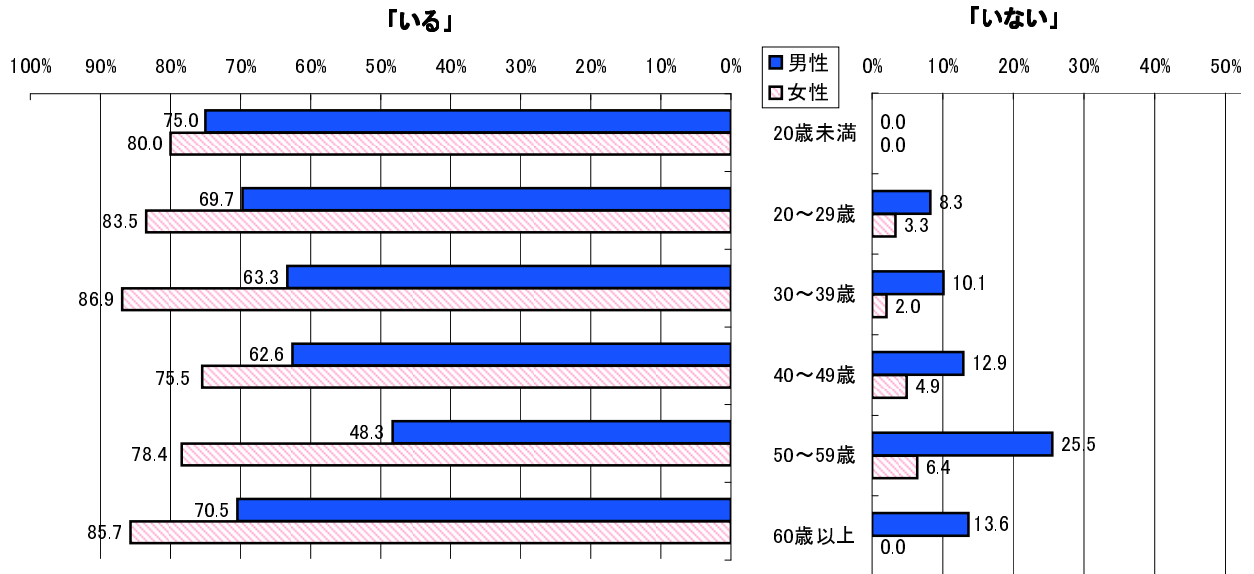
- 年代別では、「いる」と答えた者の割合が、40歳代で67.6%、50歳代で62.1%と他の年代に比べて低くなっている。

図21 悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無(年代別)



○ 悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人が「いる」又は「いない」と回答した者について、性別及び年代別で見ると、50歳代の男性において「いる」とした者が最も少なく、「いない」とした者が最も多かった。

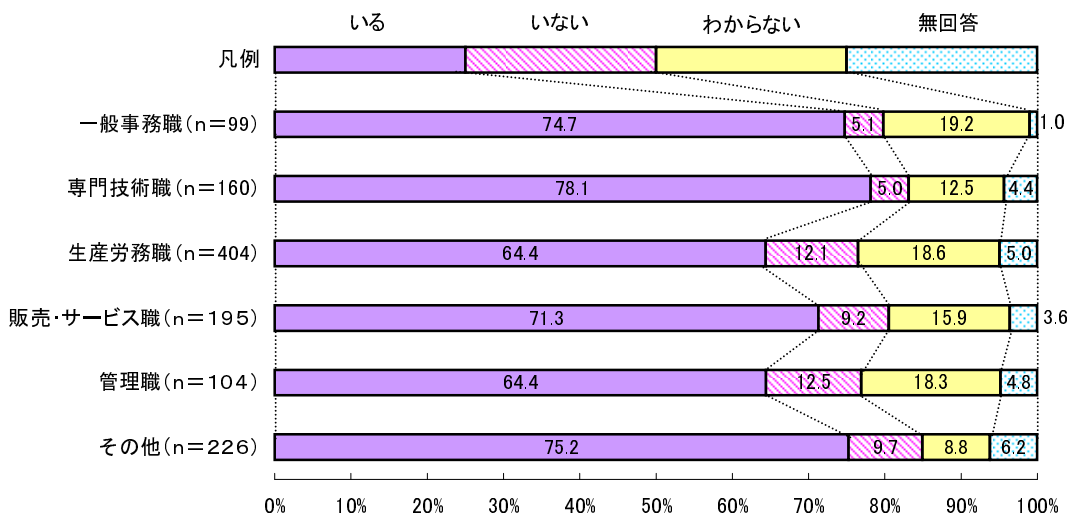
図22 悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無【性別×年代】



【職種別】

○ 職種別では、「いない」と回答した者は管理職が12.5%と最も多く、次いで生産労務職12.1%の順だった。

図23 悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無(職種別)





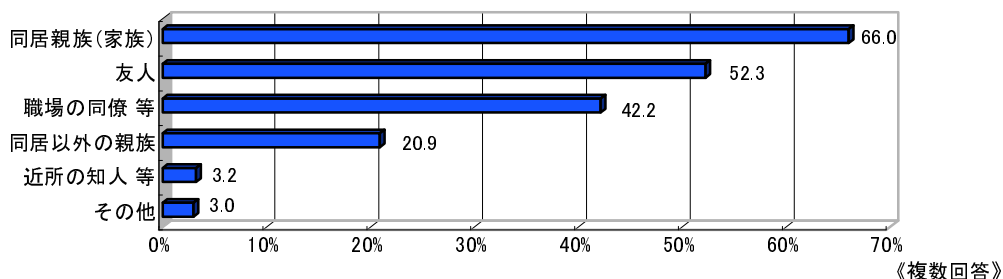
## (5) 悩みやつらい気持ちの相談相手

### 【全体】

- 悩みやつらい気持ちの相談相手としては、「同居親族（家族）」が66.0%と最も多く、次いで、「友人」52.3%、「職場の同僚」42.2%、「同居以外の親族」20.9%、「近所の知人等」3.2%の順となっている。

図24 悩みやつらい気持ちの相談相手

1人当たり回答数：1.9

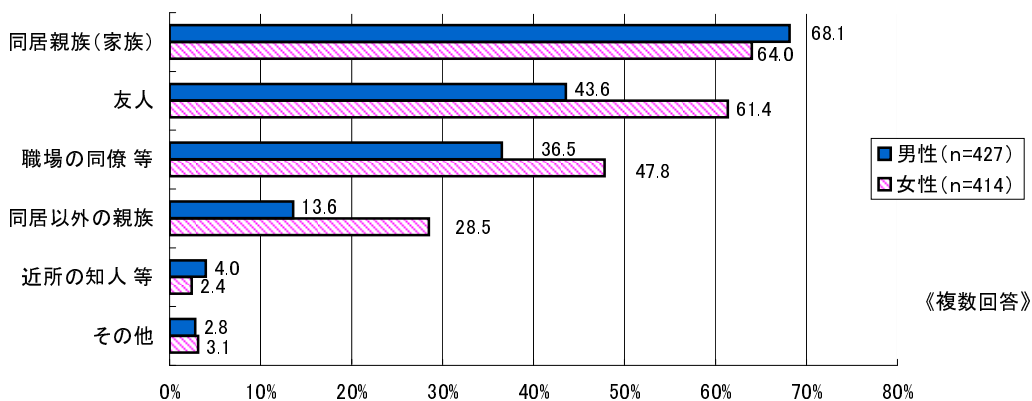


### 【性別】

- 性別では、男女とも「同居親族」が最も多いが、女性は「同居親族」のみでなく「友人」や「職場の同僚」「同居以外の親族」など、複数の相談相手を持っているのに対し、男性は「同居親族」以外の相談相手を持つ者が少ない。

1人当たり回答数 男性 1.7 女性 2.1

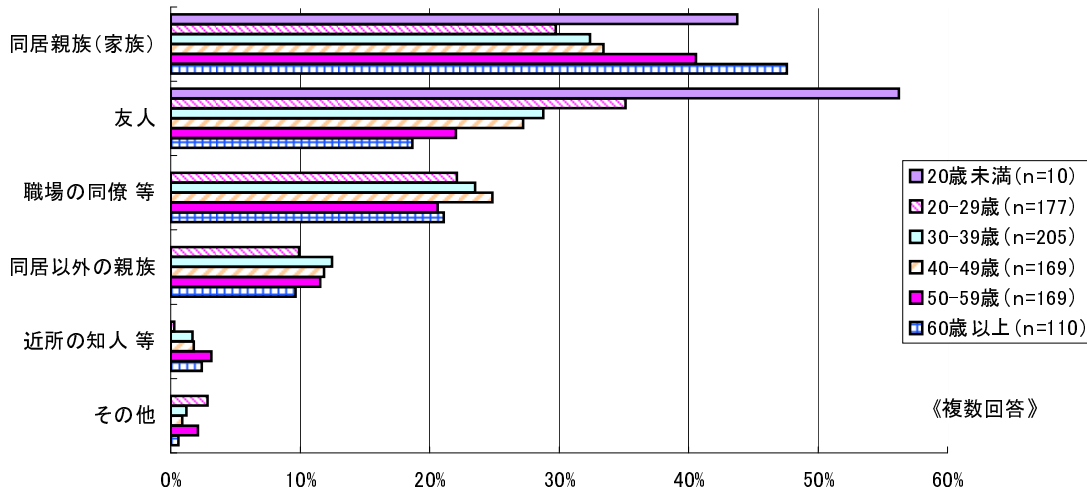
図25 悩みやつらい気持ちの相談相手(性別)



### 【年代別】

- 年代別では、20歳未満をのぞくと、年代が高くなるほど「同居親族」が占める割合が高く「友人」が占める割合が少なくなっている。

図26 悩みやつらい気持ちの相談相手(年代別)



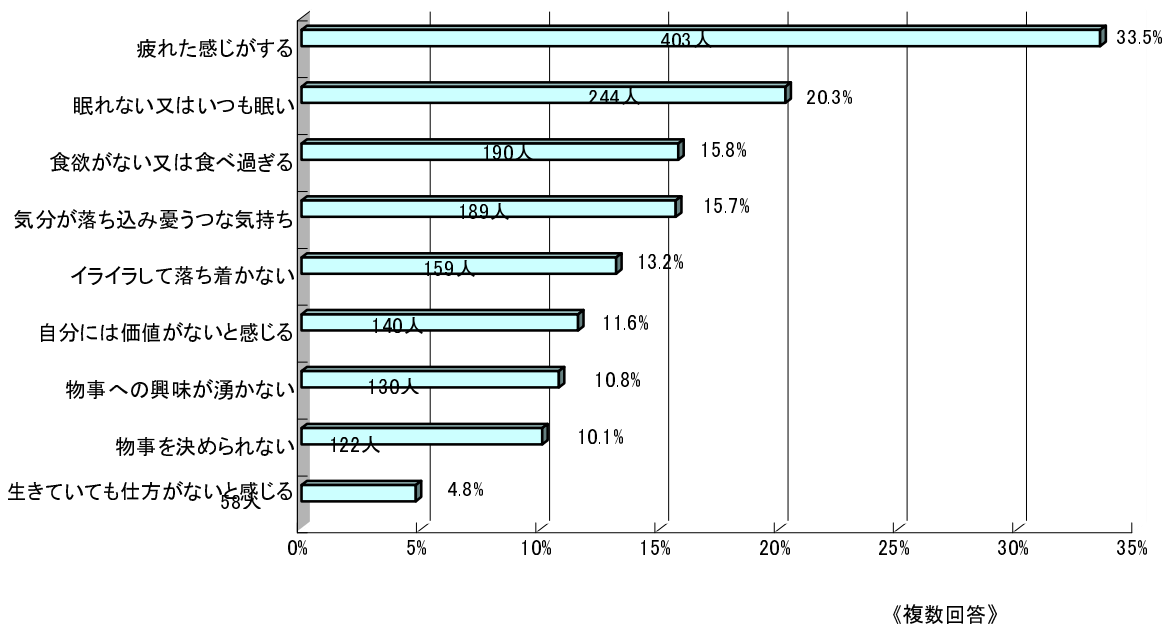
## (6) うつ症状を有する者

### 【全体】

- 米国精神医学会の診断基準（DSM-IV-TR）（※3）による9項目の症状が2週間以上続いているかという質問に対し、「疲れた感じがする又は気力がない」と回答した者は33.5%、「眠れない又はいつも眠い」20.3%、「食欲がない又は食べ過ぎる」15.8%の順に多く、9項目中では身体症状が占める割合が多かった。
- 「気分が落ち込み憂うつな気持ちになる」と「物事への興味が湧かず、何事も楽しめない」のいずれか1つ又は両方を含み、9項目中5項目以上回答した者は、1,203人中79人（6.4%）だった。また、79人のうち8項目に回答した者は4人（0.3%）9項目すべてに回答した者は3人（0.2%）だった。

図27 うつ症状を有する者

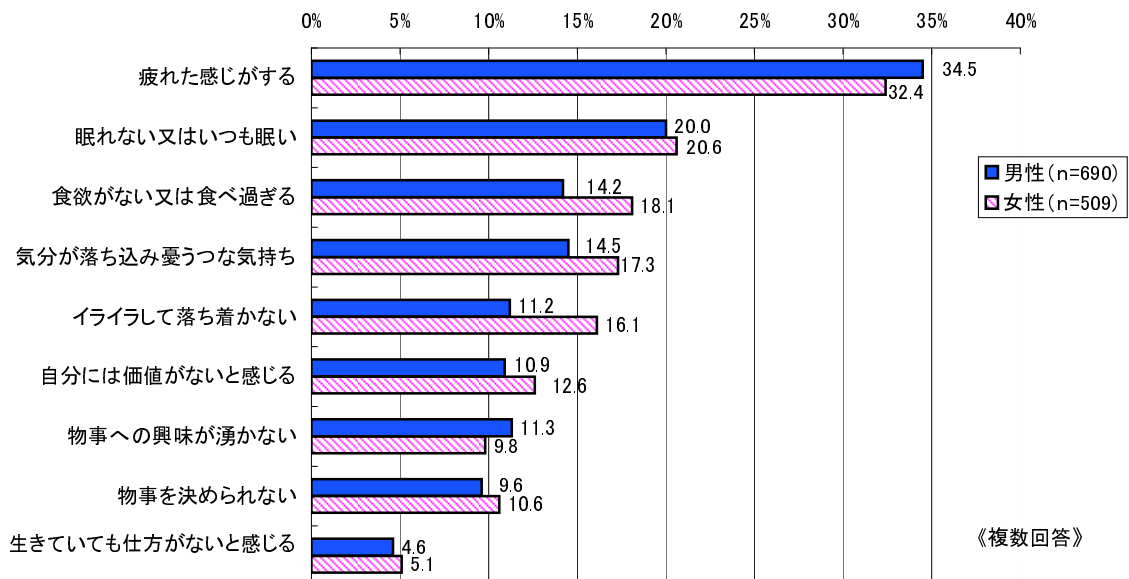
全体(N=1,203)



### 【性別】

- 性別では、大きな差異はみられなかった。

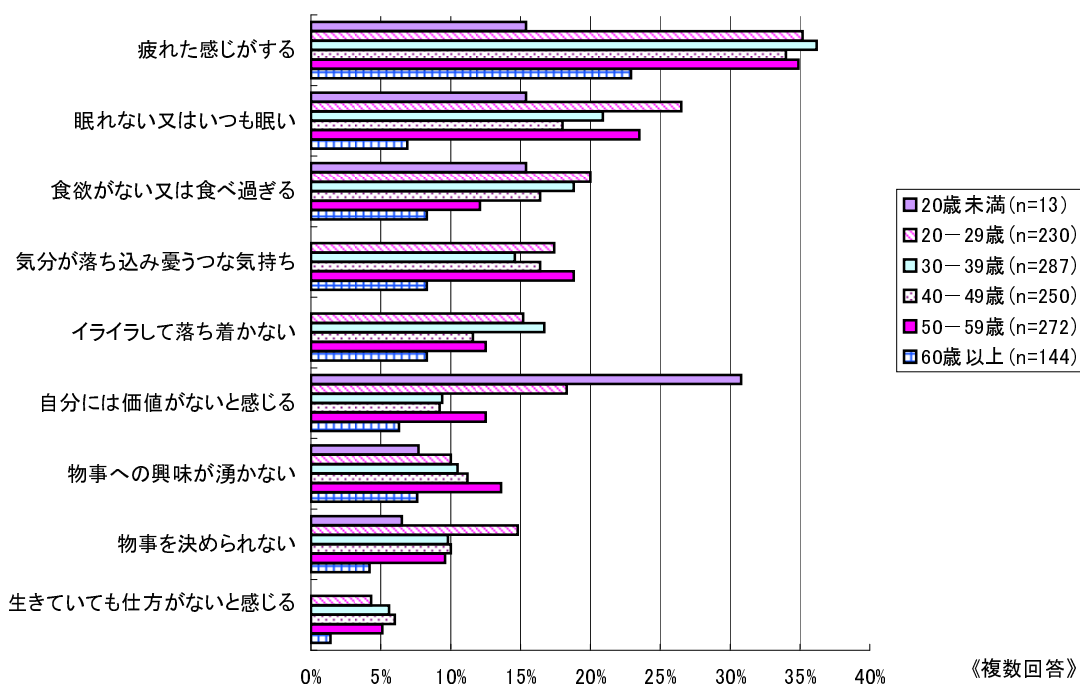
図28 うつ症状を有する者(性別)



## 【年代別】

- 年代別では、「眠れない又はいつも眠い」と回答した者は、20歳代26.5%と最も多く、次いで50歳代が23.5%と多く回答していた。
- また、「自分には価値がない又は周囲に迷惑をかけていると感じる」と回答した者は、20歳未満が30.8%，20歳代が18.3%と多く、次いで50歳代が12.5%と他の年代より多く回答していた。
- 60歳以上は、ほとんどの項目において、他の年代より症状があるとした者の割合が少なかった。

図29 うつ症状を有する者(年代別)



### (※3) 米国精神医学会の診断基準(DSM-IV-TR)による大うつ病エピソード基準

以下の症状のうち、少なくとも1つがある。

- 抑うつ気分
- 興味又は喜びの消失

さらに、以下の症状をあわせて、合計で5つ(又はそれ以上)が認められる。

- 食欲の減退あるいは増加, 体重の減少あるいは増加
- 不眠あるいは睡眠過多
- 精神運動性の焦燥又は制止(沈滞)
- 易疲労感又は気力の減退
- 無価値感又は過剰(不適切)な罪責感
- 思考力や集中力の減退又は決断困難
- 死についての反復思考, 自殺念慮, 自殺企図

これらの症状が、ほとんど1日中、ほとんど毎日あり、2週間にわたっている。  
 症状のために著しい苦痛又は社会的、職業的、又は他の重要な領域における機能の障害をひきおこしている。

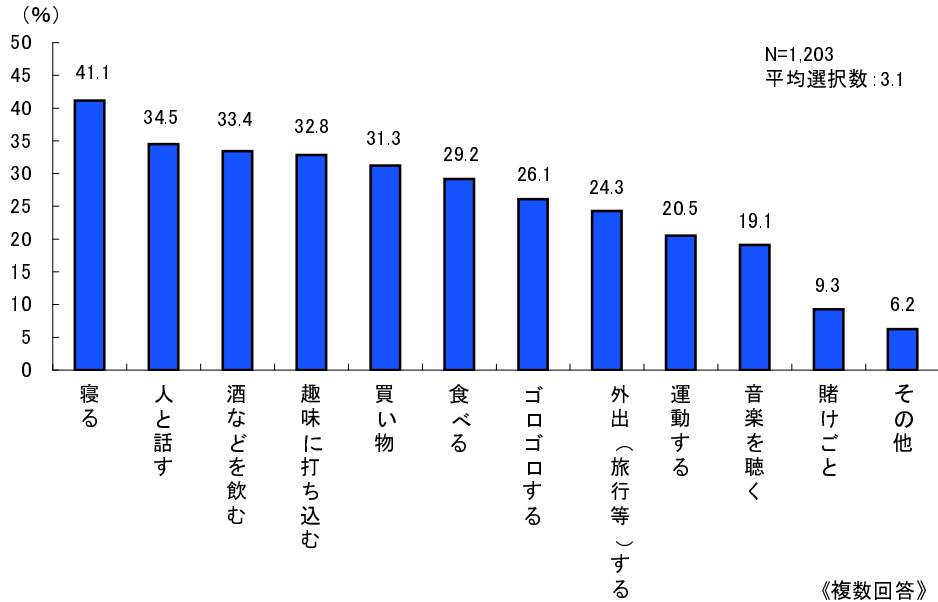
これらの症状は、一般身体疾患や物質(薬物やアルコールなど)では説明できない。

## (7) ストレス解消法

### 【全体】

- ストレスの解消法としては、「寝る」を選択した者が41.1%で最も多く、次いで「人と話す」34.5%、「酒などを飲む」33.4%、「趣味などに打ち込む」32.8%、「買い物」31.3%の順で、1人当たりの選択数は3.1となっている。

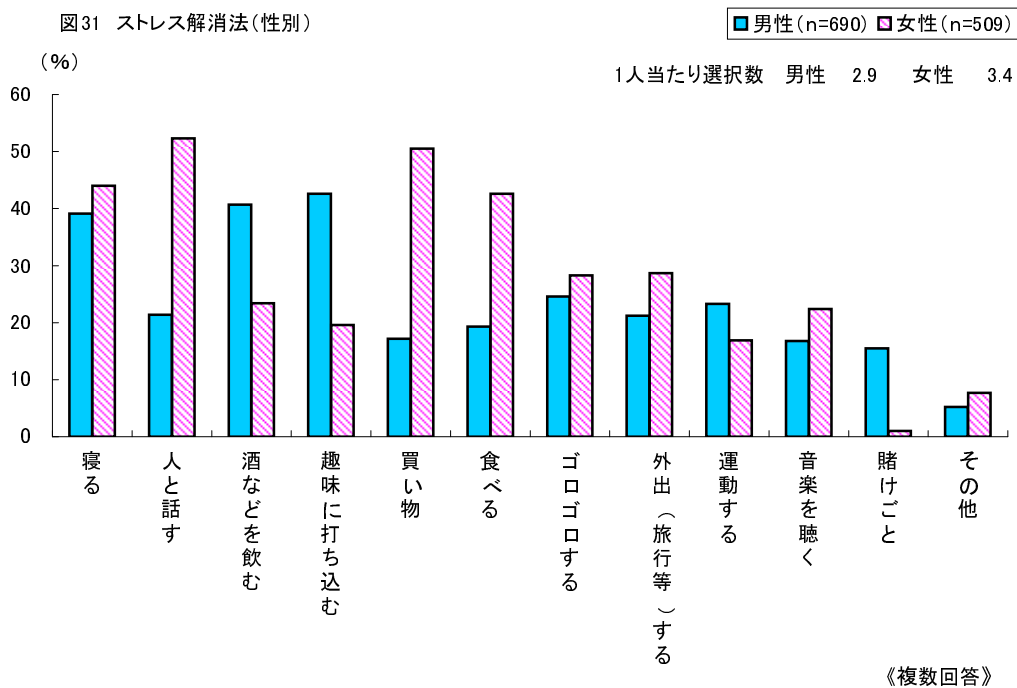
図30 ストレス解消法



### 【性別】

- 男女で比較すると、女性の方が特に多いのは「人と話す」「買い物」「食べる」で、男性の2倍以上の割合で選択しており、一方、男性の方が女性より特に多いのは「酒などを飲む」「趣味に打ち込む」「運動する」「賭けごと」となっている。

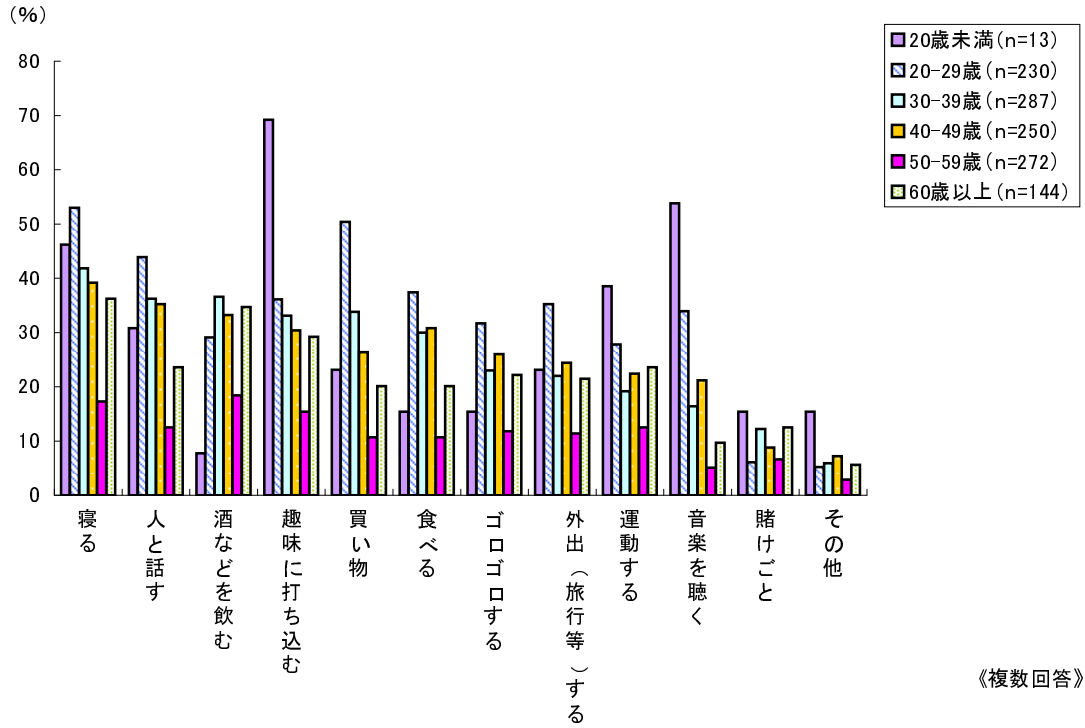
図31 ストレス解消法(性別)



【年代別】

○ 年代別では、50歳代においてほとんどの項目で他の年代よりも選択した割合が低い。

図32 ストレス解消法(年代別)



### 3 うつに関する意識

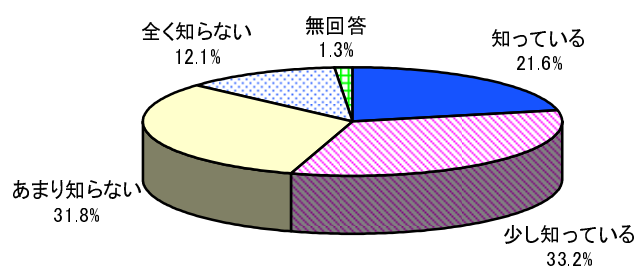
#### (1) うつ病の症状に関する知識

##### 【全体】

- うつ病の症状に関する知識については、「知っている」と回答した者が21.6%、「少し知っている」33.2%で、両者をあわせた『知っている』は54.8%だった。
- また、「知らない」と回答した者は12.1%、「あまり知らない」31.8%で、両者をあわせた『知らない』は43.9%であった。

図33 うつ病の症状に関する知識

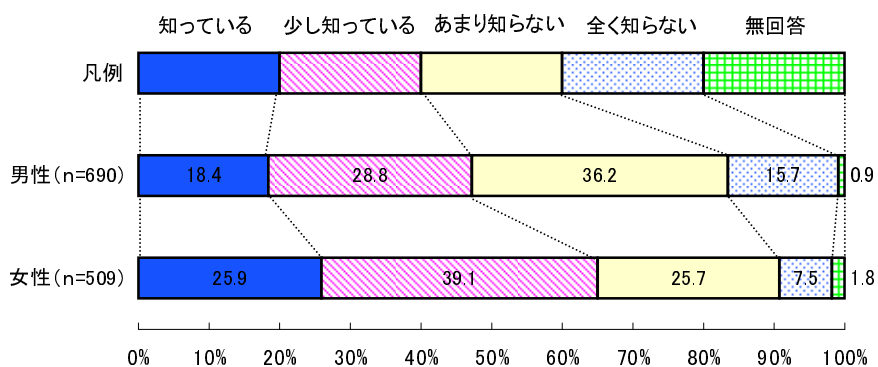
全体(N=1,203)



##### 【性別】

- 性別では、『知っている』と回答した者の割合は、男性では47.2%なのに対し、女性は65.0%と高く、『知らない』と回答した者の割合は男性で51.9%、女性は33.2%であった。

図34 うつ病の症状に関する知識(性別)



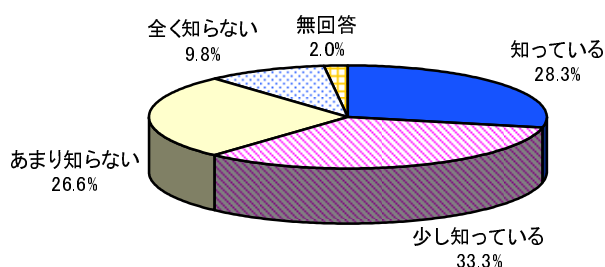
## (2) うつ病の治療及び対処に関する知識

### 【全体】

- うつ病の症状の多くが、服薬治療や環境改善等によって軽減し、治癒するということを知っているかとの質問に対し、「知っている」と回答した者が28.3%、「少し知っている」33.3%で、両者をあわせた『知っている』は61.6%だった。
- また、「知らない」と回答した者は9.8%、「あまり知らない」26.6%で、両者をあわせた『知らない』は36.4%であった。

図35 うつ病の治療及び対処に関する知識

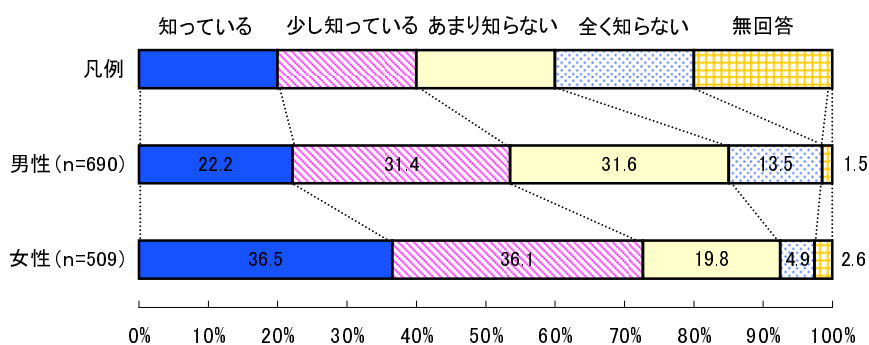
全体(N=1,203)



### 【性別】

- 性別では、『知っている』と回答した者の割合は、男性では53.6%なのに対し、女性は72.6%と高く、『知らない』と回答した者の割合は男性で45.1%、女性は24.7%であった。

図36 うつ病の治療及び対処に関する知識

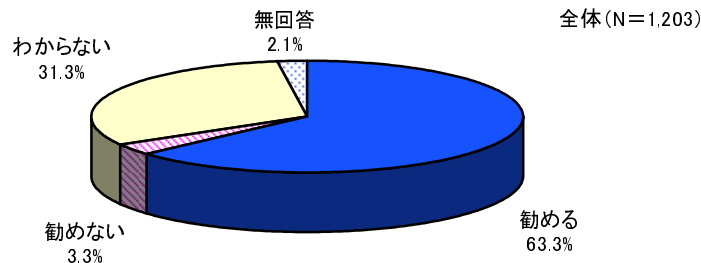


### (3) 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めるか

#### 【全体】

○ 身近な家族や知人の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に相談することを勧めるかとの質問に対し、「勧める」と答えた者が63.3%で、「勧めない」が3.3%、「わからない」は31.3%であった。

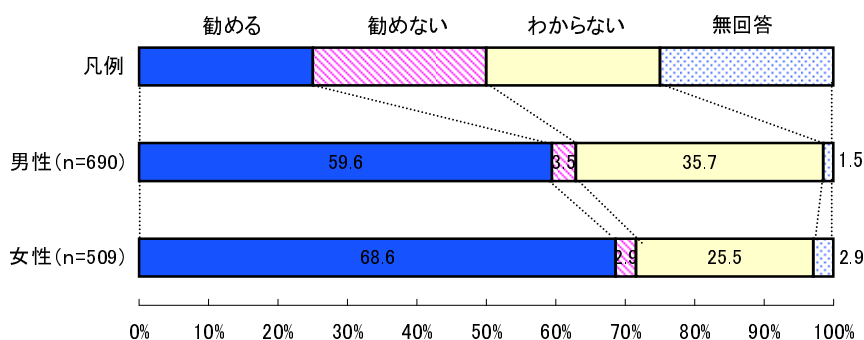
図37 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めるか



#### 【性別】

○ 性別では、「勧める」と回答した者は女性が68.6%、男性が59.6%と女性の方が多く、男性は「わからない」と回答した者が35.7%と女性に比べて多かった。

図38 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めるか

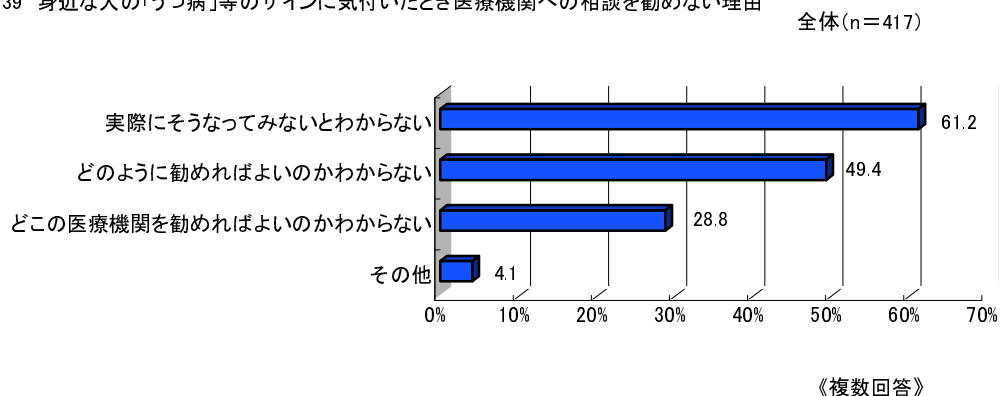


### (4) 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めない理由

#### 【全体】

○ 身近な家族や知人の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に相談することを勧めるかとの質問に対し、「勧めない」「わからない」と回答した者にその理由を尋ねたところ、「実際にそうならないとわからない」が61.2%で最も多く、次いで「どのように勧めればよいかわからない」が49.4%、「どこの医療機関を勧めればよいかわからない」が28.8%だった。

図39 身近な人の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関への相談を勧めない理由



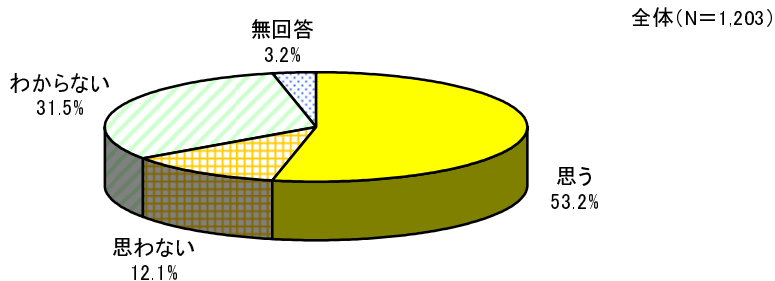


## (5) 自分自身の「うつ病」等のサインに気付いたときの受診行動

### 【全体】

- 自分自身の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に受診すると思うかとの質問に対し、「思う」と答えたものが53.2%で、「思わない」は12.1%、「わからない」は31.5%であった。

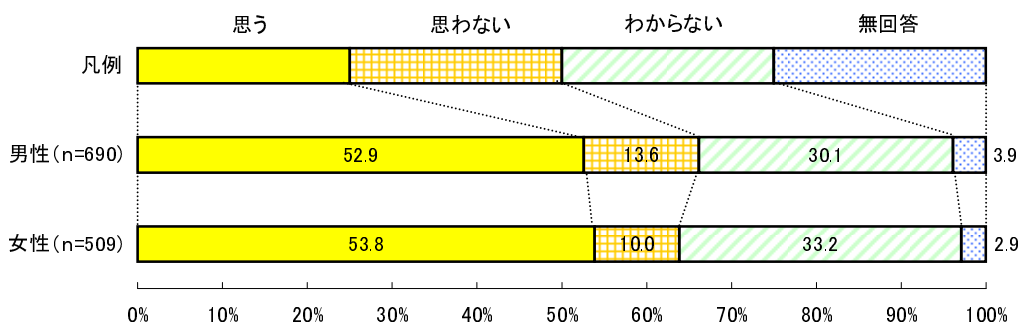
図40 自分自身の「うつ病」等のサインに気付いたときに医療機関に受診しようと思うか



### 【性別】

- 性別では、大きな差異はみられなかった。

図41 自分自身の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関に受診しようと思うか(性別)



## (6) 自分自身の「うつ病」等のサインに気付いたとき医療機関に受診しない理由

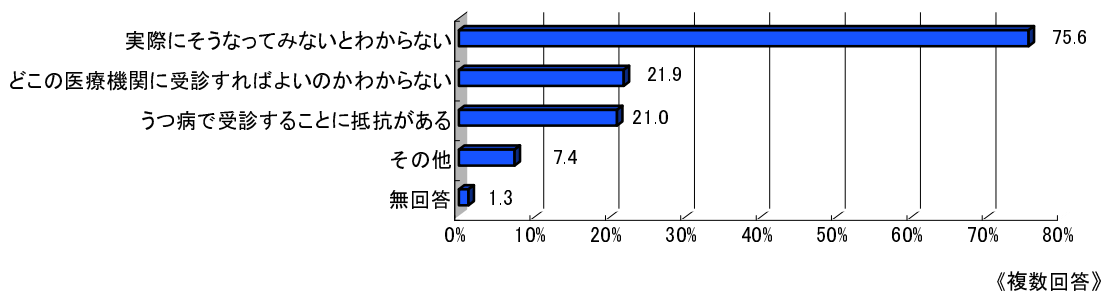
### 【全体】

- 自分自身の「うつ病」や、「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に受診すると思うかとの質問に対し、「思わない」「わからない」を選択した者にその理由を尋ねたところ、「実際にそうならないとわからない」が、75.6%で最も多く、次いで「どこの医療機関に受診すればよいかわからない」21.9%、「うつ病で受診することに抵抗がある」が21.0%だった。

- 「その他」と回答した者では、「医療や薬に頼りたくない」「うつ病になると受診する気力がなくなると思う」などの記載が多かった。

図42 自分自身の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたとき医療機関に受診しようと思わない理由

全体 (n=524)



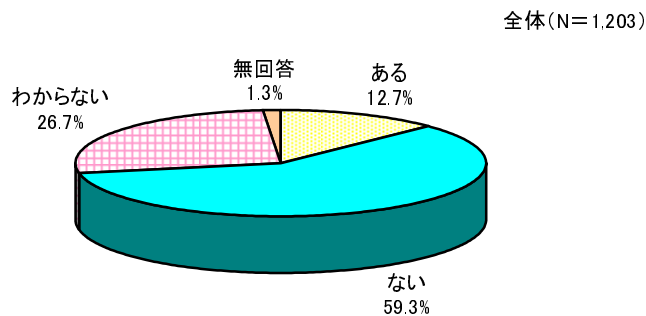
## 4 地域の社会資源の認知度

### (1) 精神的な不調等について相談できる「職場の相談窓口」の有無

#### 【全体】

- 精神的な不調等について相談できる職場の相談窓口あるいは部署はあるかとの問いに対し、「ある」と回答したものは12.7%で、「ない」59.3%、「わからない」26.7%だった。

図43 精神的な不調等について相談できる職場の相談窓口の有無

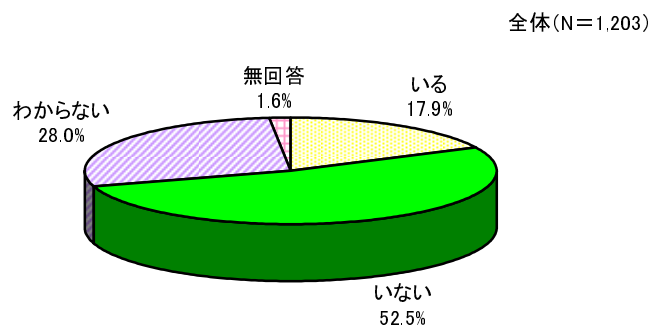


### (2) 精神的な不調等について相談できる「職場の担当者」の有無

#### 【全体】

- 精神的な不調等について相談できる職場の担当者はいるかとの問いに対し、「いる」と回答したものは17.9%で、「いない」が52.5%、「わからない」が28.0%だった。

図44 精神的な不調等について相談できる職場の担当者の有無



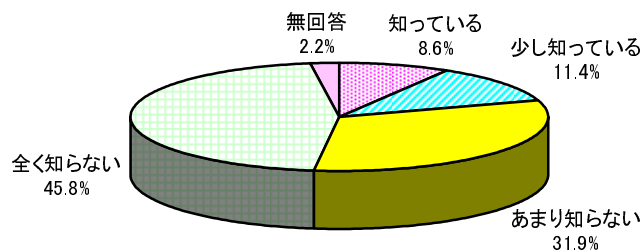
### (3) 精神的な不調等について相談できる「市町のこころの健康相談」の認知度

#### 【全体】

- 精神的な不調を感じたときに、市町等において「こころの健康相談」等を、無料で利用できることを知っているかとの問いに対し、「知っている」と回答した者は8.6%で、「少し知っている」が11.4%で、両者をあわせた『知っている』は20.0%だった。
- また、「全く知らない」が45.8%、「あまり知らない」が31.9%で、両者をあわせた『知らない』は77.7%であった。

図45 「市町のこころの健康相談」の認知度

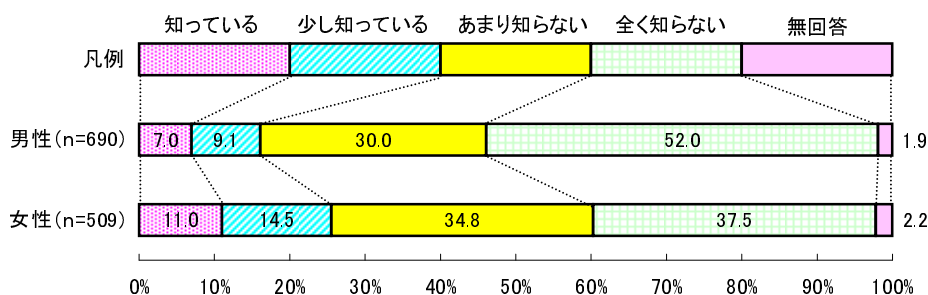
全体(N=1,203)



#### 【性別】

- 性別では、「全く知らない」と回答した者は、男性が52.0%、女性が37.5%で、男性の方が「全く知らない」と回答した者が多かった。

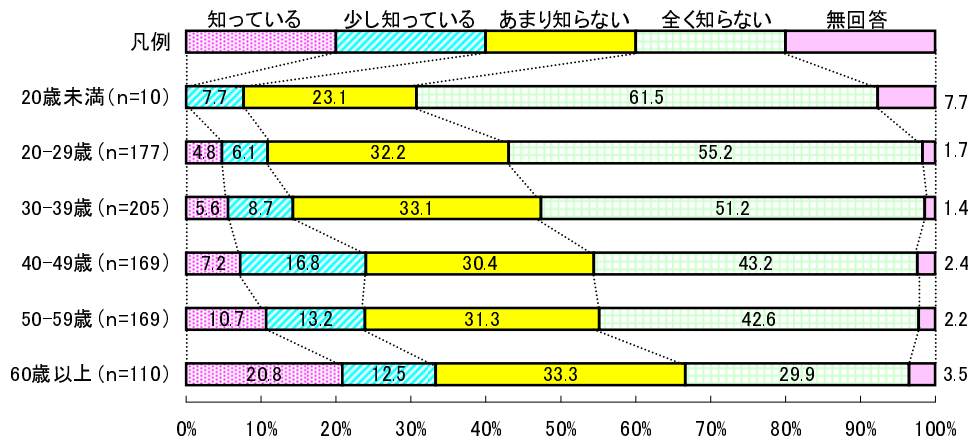
図46 「市町のこころの健康相談」の認知度(性別)



#### 【年代別】

- 年代別では、「全く知らない」と回答した者は、20歳未満が61.5%で、年代が若いほど認知度が低かった。

図47 「市町のこころの健康相談」の認知度(年代別)

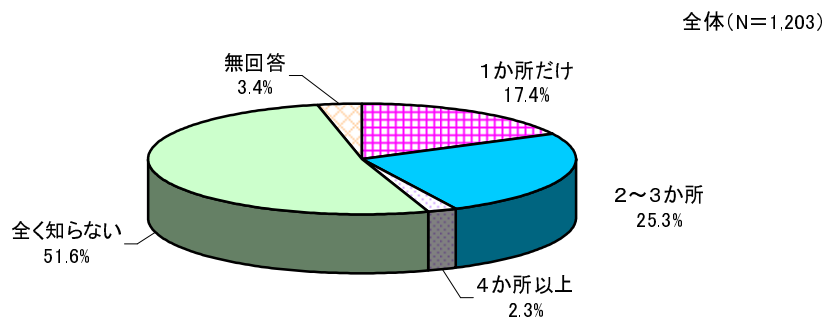


#### (4) 精神的な不調等を感じたときに受診できる医療機関の認知度

【全体】

- 精神的な不調を感じたときに受診できる医療機関を何か所ぐらい知っているかとの問いに対し、「全く知らない」と回答した者は51.6%で「2～3か所」は25.3%、「1か所だけ」17.4%、「4か所以上」2.3%の順であった。

図48 精神的な不調等を感じたときに受診できる医療機関を何か所知っているか

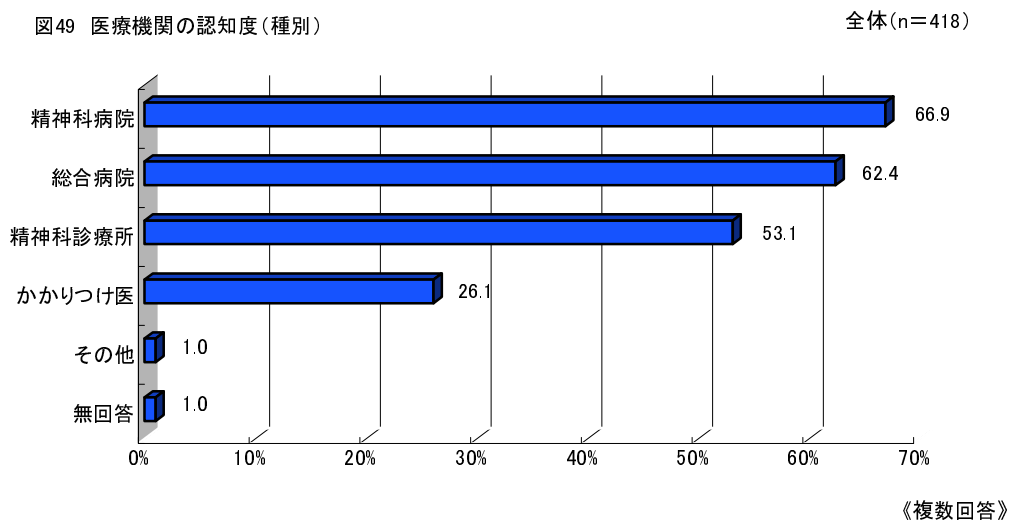


#### (5) 精神的な不調等を感じたときに受診できる医療機関の認知度(種別)

【全体】

- 精神的な不調を感じたときに受診できる医療機関を『知っている』と回答した者のうち、その種別を質問したところ、「精神科病院」と回答した者は、66.9%と最も多く、次いで「総合病院」が62.4%、「精神科診療所」53.1%、「かかりつけ医」26.1%の順であった。

図49 医療機関の認知度(種別)

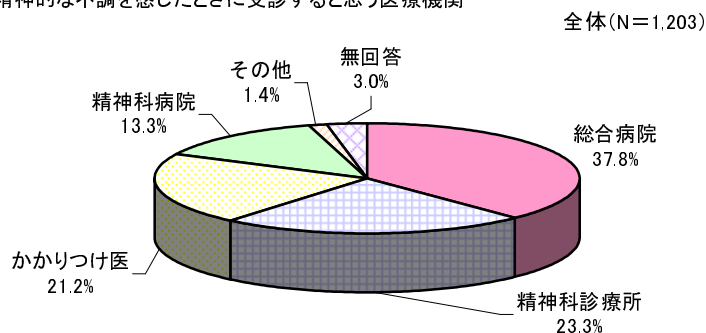


## (6) 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関

### 【全体】

- 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関について尋ねたところ、「総合病院」と回答した者が、37.8%で最も多く、次いで「精神科診療所」が、23.3%、「かかりつけ医」21.2%、「精神科病院」13.3%の順であった。

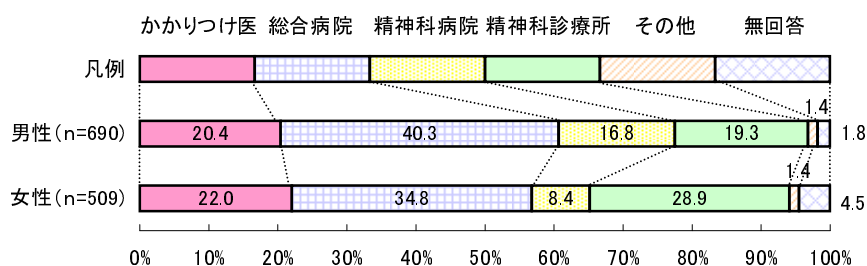
図50 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関



### 【性別】

- 性別では、「精神科診療所」と回答した者が、男性で19.3%、女性で28.9%と女性の方が占める割合が大きい。

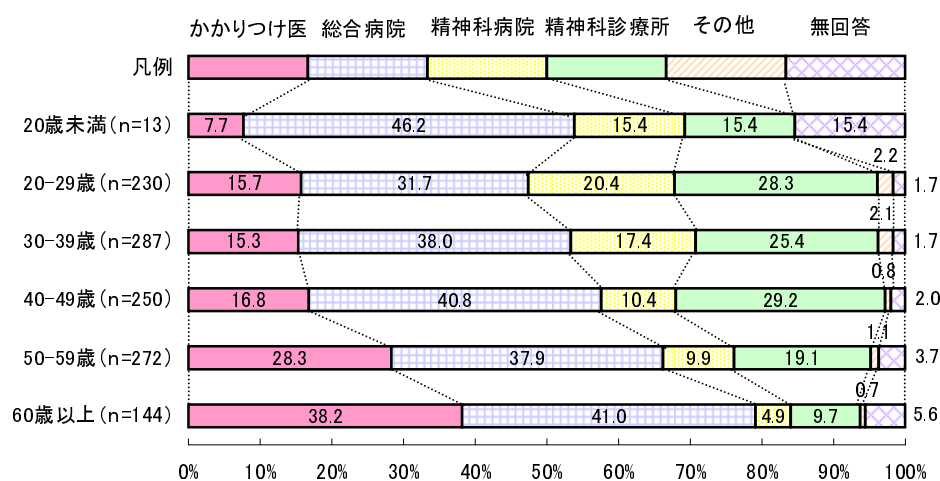
図51 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関(性別)



### 【年代別】

- 年代別では、「かかりつけ医」と回答した者が、50歳代で28.3%、60歳以上で38.2%と、年代が高くなるほど「かかりつけ医」を受診すると思うと回答した者の割合が高い。

図52 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関(年代別)

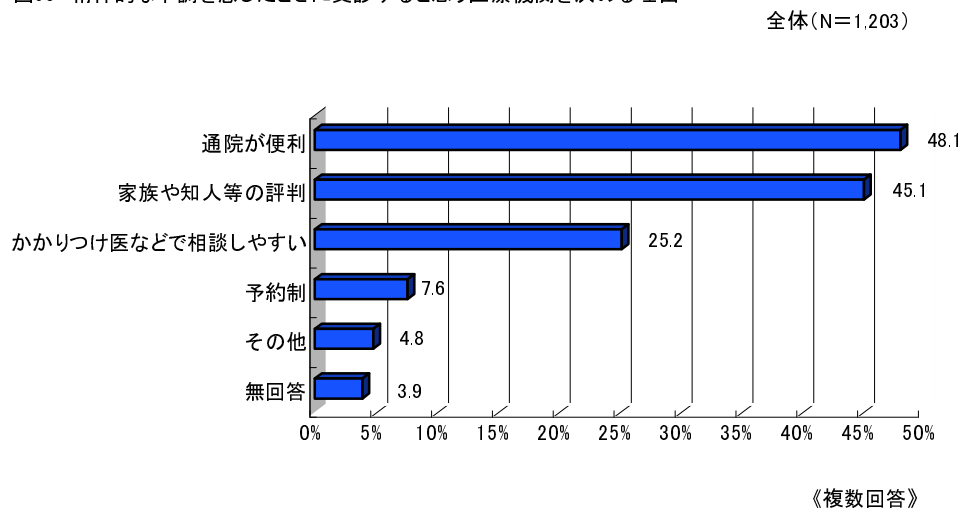


## (7) 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関を決める理由

### 【全体】

- 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関を決める理由について尋ねたところ、「通院が便利」と回答した者が、48.1%で最も多く、次いで「家族や知人等の評判」45.1%、「かかりつけ医などで相談しやすい」25.2%、「予約制」7.6%の順であった。

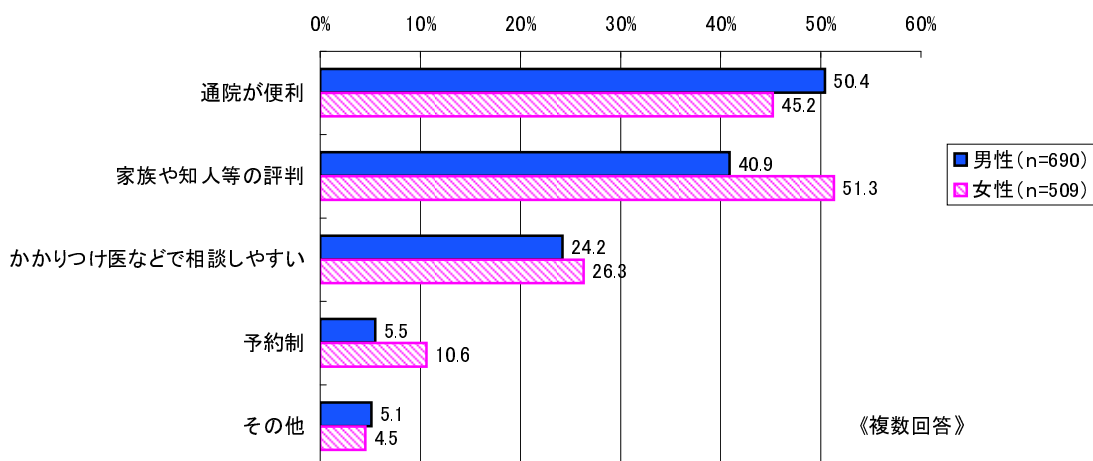
図53 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関を決める理由



### 【性別】

- 男性では、「通院が便利」と回答した者が、50.4%で最も多く、女性では、「家族や知人等の評判」とした者が51.3%と最も多かった。

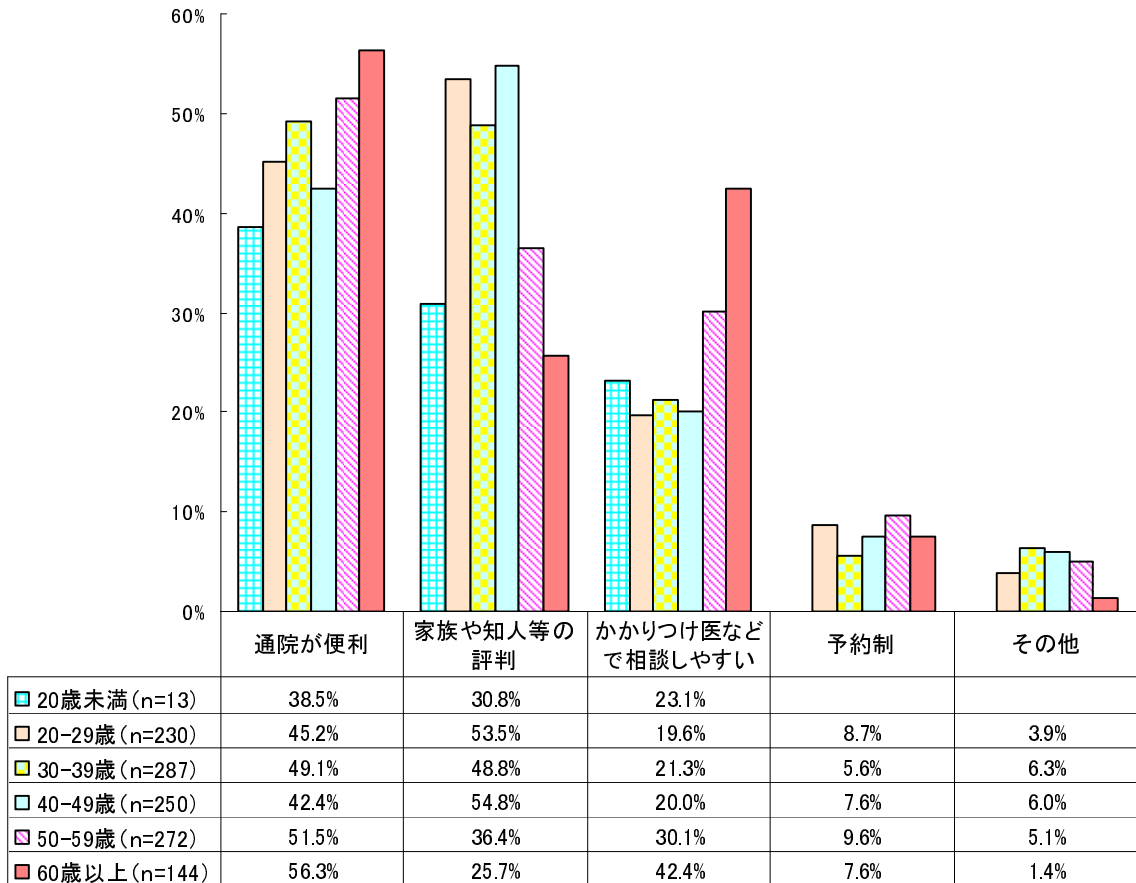
図54 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関を決める理由(性別)



【年代別】

○ 年代別では「かかりつけ医などで相談しやすい」ことを理由とした者が50歳代で30.1%、60歳以上で42.4%と他の年代と比較すると多い。

図55 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関を決める理由(年代別)



《複数回答》

### Ⅲ 調査結果の考察と今後の取組

#### 1 考察

##### (1) 悩みやストレスの原因

- ・悩みやストレスの原因については、男女とも7割以上の者が「勤務問題」を選択しており、労働者が精神的な不調を抱えた場合には、治療や休息と並行して、職場における、悩みやストレスの原因を探り、対処することが必要である。(図12)
- ・また、女性では「家庭問題」、男性では「経済問題」が、悩みやストレスの原因となっていることも多く、それらの点についても、事業場外資源等を利用することにより、必要に応じた支援がなされるべきである。(図12)
- ・50歳代、60歳以上では「健康問題」で、悩みやストレスを感じている者が多いことにも留意すべきである。(図13)

##### (2) 悩みを相談することへのためらい

- ・悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかという質問に対し、「そう思う」又は「どちらかというと思う」と回答した者は、男性が47.2%なのに対し、女性は36.5%で、男性の方が悩みを相談することへのためらいを持つ者が多く、誰にも相談できずに、悩みを一人で抱え込みがちであると考えられる。(図15)
- ・年代別では、50歳代が「そう思う」と回答した者が14.7%、「どちらかというと思う」が35.7%、両者をあわせると50.4%となり、他の年代よりも、悩みを相談することへのためらいが強いことが伺える。(図16)
- ・性別と年代別をクロスしてみると、悩みを相談することにためらいを感じるとした者は、40歳代女性では28.4%、50歳代女性は39.2%なのに対し、40歳代男性は、51.0%、50歳代男性では60.0%と、中高年の男性に特にその傾向が強いことがわかる。(図17)
- ・また、職種別では、悩みを相談することにためらいを感じるとした者は、管理職が51.0%と最も多かった。(図18)

##### (3) 悩みやつらい気持ちの相談相手

- ・悩みやつらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人はいるかとの質問に対し、「いる」と回答した人は、男性で61.9%しかなく、4割近くの者が相談相手が「いない」又は「わからない」と回答している。(図20)
- ・年代別では、悩みやつらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人が「いる」と回答した者は、40歳代で67.6%、50歳代で62.1%と、他の年代よりも少ない傾向がある。(図21)



・性別と年代別をクロスしてみると、50歳代男性において、悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人が「いる」とした者は48.3%と他の年代に比べて最も少なく、「いない」とした者は、25.5%と最も多かった。（図22）

・また、職種別では、悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人が「いる」とした者は専門技術職が78.1%と最も多く、「いない」とした者は管理職が12.5%と最も多く、次いで生産労務職が12.1%の順であった。（図23）

1)

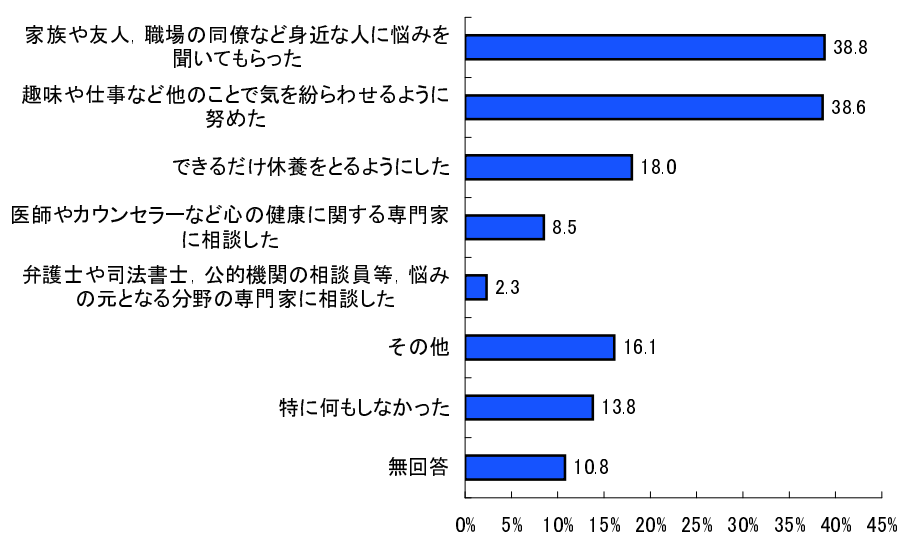
・内閣府が平成24年1月に実施した「自殺対策に関する意識調査」（以下、「内閣府意識調査」という。）における同様の質問では、男性で「いる」90.3%、「いない」8.6%、女性では「いる」94.7%「いない」4.0%であった。これに対し、今回の調査では、男女とも、悩みやつらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人が「いる」と回答した者の割合は低かった。

また、年代別に見ても、すべての年代において「内閣府意識調査」より、今回の調査の方が、「いる」とした者の割合は低いことがわかる。

・また、同様に「内閣府意識調査」において、今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者に、どのように乗り越えたか尋ねたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった」と答えた者が約4割で、身近な相談相手の存在が、自殺を思いとどまらせる要因となっていることがわかる。

#### ◆ 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか

該当者数=472人(今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者)



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」(平成24年1月)

・これらのことから、当圏域において、50歳代を中心とした中高年男性に自殺者が多いことの要因の1つとして、悩みやつらい気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人がいないことや、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じる者が多いことが、影響している可能性が考えられる。

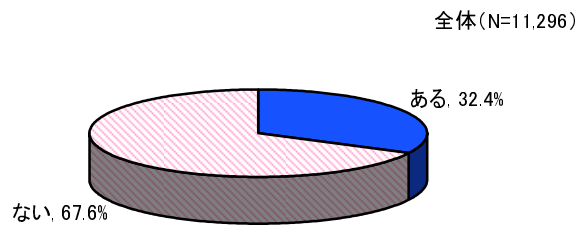
・悩みやつらい気持ちの相談相手としては、男女とも「同居親族」が最も多いが、女性は「同居親族」のみでなく「友人」や「職場の同僚」「同居以外の親族」など、複数の相談相手を持っているのに対し、男性は「同居親族」以外の相談相手を持つ者が少ない。（図25）

・年代別では、20歳未満をのぞくと、年代が高くなるほど「同居親族」が占める割合が高く、「友人」が占める割合が少なくなっている。（図26）

2)

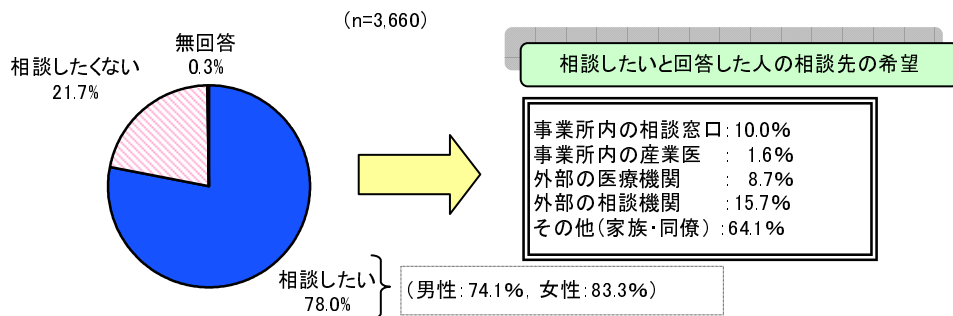
・厚生労働省が平成23年10月に実施した「労働安全衛生特別調査」（以下、「労働安全衛生特別調査」という。）において、「過去1年間に自分の仕事や職業生活に関する事で、強い不安、悩み、ストレスになっていると感じる事柄がある」とした労働者は全体の約3割で、そのうちそれらの事柄について「相談したい」とする者の割合は8割近くとなっているが、その相談相手としては、「その他（家族・同僚など）」が6割以上で最も多く、次いで「外部の相談機関」「事業所内の相談窓口」の順であった。

◆ 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの有無



資料: 厚生労働省「労働安全衛生特別調査」(平成23年10月)

◆ 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの相談希望の有無と相談先



資料: 厚生労働省「労働安全衛生特別調査」(平成23年10月)

・これらのことから、悩みやストレスを感じたときに、相談したいと思っても、相談相手が見つからなかったり、相談することに抵抗感を持ち、問題を潜在化させ、早期の対応を妨げる結果となっている者が、特に中高年男性には多いと考えられる。

・職場において、「ストレスへの対処法」や「精神的な不調は、誰もが起こしうるものであり、早期の対処が問題を深刻化させないために重要である」ことについて、啓発・教育がなされることにより、相談することへの抵抗感を少なくし、労働者相互の相談や不調への早期の気づきを促進すると考えられる。

#### (4) うつ症状を有する者

・米国精神医学会の診断基準（DSM-IV-TR）による9項目の症状のうち、2週間以上続いているものがあるかという質問に対し、「疲れた感じがする又は気力がない」と回答した者は33.5%、「眠れない又はいつも眠い」は、20.3%、「食欲がない又は食べ過ぎる」15.8%の順に多く、9項目中では身体症状が占める割合が多く、精神的な不調と重なった自覚症状を持つ者が多かった。（図27）

・「気分が落ち込み憂うつな気持ちになる」と「物事への興味が湧かず、何事も楽しめない」のいずれか又は両方を選択した者は1,203人中254人（21.1%）で、そのうち、うつ病の診断基準を満たす症状がある（前記2項目のいずれかを含み5項目以上選択）とした者は、1,203人中79人（6.6%）だった。

・また、9項目中8項目に回答した者は4人（0.3%）、9項目すべてに回答した者も3人（0.2%）あった。

<sup>3)</sup>  
（世界精神保健（WMH）日本調査において、大うつ病（DSM-IV診断）の生涯有病率は6.3%、12か月有病率は2.1%とされている。）

・今回の調査において、疲労感や不眠などの身体症状や、複数の精神的症状を抱えながらも、就労継続している者が多数存在していることを示している。

・今回の調査では、これらの有症者の精神科治療の有無、職場での配慮等の有無については確認できないが、仮に精神科治療や、職場でのサポート体制が十分整っているとすれば、このようなうつ症状があっても就労の継続は可能であるということであり、逆に、個人が問題を抱え込み、治療や職場における配慮が適切になされていないとすれば、問題が深刻化し、労働者本人にも、事業所にとっても、多大な影響が及ぶ危険性があると考えられる。

#### (5) ストレス解消法

・ストレス解消法について、男女で比較すると、特に女性に多いのは、「人と話す」「買い物」「食べる」で、男性の2倍以上の割合で選択しており、一方、男性では、「趣味に打ち込む」「酒などを飲む」「賭けごと」を選択した者が多い。（図31）

・また、1人当たりの選択数は男性が2.9、女性が3.4で、男性より女性の方が、数多くストレス解消法を持っている。

・年代別では、50歳代はほとんどの項目で他の年代よりも回答した割合が低い。（図32）

## (6) うつ病に関する知識

- ・ うつ病やうつ状態の症状について、提示した上で、このような変化のいくつか、2週間以上続く場合、うつ病の可能性があるということを知っていたかとの質問で、「知っている」「少し知っている」の両者をあわせた『知っている』は男性が47.2%だったのに対し、女性は65.0%で、一方、「全く知らない」「あまり知らない」の両者をあわせた『知らない』は、男性が51.9%、女性が33.2%であった。(図34)
- ・ うつ病の症状の多くが、服薬治療や環境改善等によって、軽減し治癒するというところを知っているかとの質問で、「知っている」と「少し知っている」の両者をあわせた『知っている』は、男性が53.6%だったのに対し、女性は72.6%で、一方、「全く知らない」「あまり知らない」の両者をあわせた『知らない』は、男性が45.1%、女性が24.7%であった。(図36)
- ・ うつ病に関する知識については、女性に比べて男性の方が知識に乏しい者が、多いことがわかる。

## (7) 「うつ病」等のサインに気づいたときの対処

- ・ 身近な家族や知人の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に相談することを勧めるかとの質問に対し、「勧める」と答えた者が63.3%で、「勧めない」が3.3%、「わからない」は31.3%であった。(図37)
- ・ 自分自身の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に受診すると思うかとの質問に対し、「思う」と答えた者が53.2%で、「思わない」が12.1%、「わからない」は31.5%であった。(図40)
- ・ 身近な家族や知人に対して、医療機関への受診を勧めるよりも、自分自身が医療機関に受診する方が抵抗感を強く持つ者が多いことがわかる。
- ・ 自分自身の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたときに、医療機関に受診しようと「思わない」又は「わからない」と回答した者に、その理由を尋ねたところ、「実際にそうならないとわからない」と回答した者は75.6%、「どこの医療機関に受診すれば良いのかわからない」21.9%、「うつ病で受診することに抵抗がある」21.0%であった。(図42)
- ・ 身近な人や自分自身の「うつ病」等に気付いたときの対処法については、「わからない」とした者が多数あり、受診できる医療機関や、適切な対処法などについて具体的に伝えることにより、行動変容を期待できると考えられる。

## (8) 精神的な不調等について相談できる「職場の相談窓口」等

- ・ 精神的な不調等について相談できる職場の相談窓口あるいは部署はあるかとの質問に対し、「ある」と回答した者は12.7%で、「ない」59.3%、「わからない」26.7%であった。(図43)
- ・ 精神的な不調等について相談できる職場の担当者はいるかとの質問に対し、「いる」と回答した者は17.9%で、「いない」52.5%、「わからない」28.0%であった。(図44)

- ・「労働安全衛生特別調査」における、メンタルヘルスケアの取組状況で、従業員数が300人未満の事業所においても4割近くが、「メンタルヘルスケア専用窓口」を設置していると回答していることから、「ない」又は「わからない」とした者の中には、相談窓口があっても認識していない者が含まれている可能性があり、精神的な不調等について相談できる職場の相談窓口等がない事業所が多いか、又は、相談窓口等があっても認識されていない状況が伺える。

#### (9) 精神的な不調について相談できる「市町のこころの健康相談」の認知

- ・精神的な不調を感じたときに、市町において「こころの健康相談」等を無料で利用できることを知っているかとの質問に対し、「知っている」と回答した者は8.6%で、「少し知っている」11.4%で、両者をあわせた『知っている』は20.0%であった。(図45)
- ・性別では、「知っている」と回答した者は、男性が7.0%、女性が11.0%で、「全く知らない」と回答した者は、男性が52.0%、女性が37.5%であった。(図46)
- ・年代別では、「全く知らない」と回答した者は、20歳未満が61.5%で、年代が若いほど認知度が低い。(図47)
- ・市町の「こころの健康相談」等の周知方法については、勤労者世代にも周知され、利用しやすい方法等について検討が必要であると考えられる。

#### (10) 精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関

- ・精神的な不調を感じたときに受診すると思う医療機関について尋ねたところ、「総合病院」と回答した者が、37.8%で最も多く、次いで「精神科診療所」が、23.3%、「かかりつけ医」21.2%、「精神科病院」13.3%の順であった。(図50)
- ・性別では、「精神科診療所」と回答した者が男性で19.3%、女性で28.9%と、女性の方が「精神科診療所」へ受診しようと思う者が多い。(図51)
- ・年代別では、「かかりつけ医」と回答した者が、50歳代で28.3%、60歳以上で38.2%と、年代が高くなるほど「かかりつけ医」を受診すると思うと回答した者の割合が高い。(図52)
- ・当圏域において、精神科外来がある総合病院は限られており、また精神科外来があっても、診療日や診療時間が限られているなど、受診しにくい現状がある。
- ・また、精神科診療所の数は、県平均より少なく、初診予約が、数日から長いところでは数か月待ちの医療機関もあり、精神的な不調を感じて受診しようとしても、速やかな受診が難しい現状がある。

#### (11) 精神的な不調を感じたときに受診する医療機関を決める理由

- ・精神的な不調を感じたときに受診する医療機関を決める理由について尋ねたところ、「通院が便利」と回答した者が、48.1%で最も多く、次いで「家族や知人の評判」45.1%、「かかりつけ医などで相談しやすい」25.2%、「予約制」7.6%の順であった。(図53)

- ・ 調査の結果からは、通院の利便を最優先して医療機関を決めるとした回答が多かったが、精神科の診療は、治癒までに一定期間を要し、働きながら受診のための時間を確保することは、必ずしも容易ではないことも影響しているのではないかと考えられる。
- ・ 一方で、前述のように、精神的な不調を感じたときに受診しようと思う総合病院は数が限られているだけでなく、診療時間が平日の限定された時間であり、勤労者にとっては、通院の利便が良いとはいえない現状がある。
- ・ 年代別では、「かかりつけ医などで相談しやすい」と回答した人は、50歳代で30.1%、60歳以上で42.4%と他の年代と比較して多い。(図55)
- ・ 精神的な不調をきたしたときの診断や治療を考える際、早期で軽症の場合は、身近なかかりつけ医への相談を勧めることもひとつの方法であり、特に年代が高くなるほど、受診に対する抵抗感が少なくなり、早期の受診につながりやすいと考えられる。

- 1) 自殺対策に関する意識調査：内閣府が全国の20歳以上の者から層化2段無作為抽出法した3,000人を対象にH24年1月に実施したもの【(調査員による留置法(封筒による密封回収)】
- 2) 労働安全衛生特別調査：厚生労働省が全国の常時労働者10人以上を雇用する民営事業所のうちから抽出約13,000事業所及びその事業所で雇用されている常用労働者及び、受け入れた派遣労働者から抽出し約18,000人を対象にH23年10月に実施したもの(郵送による自記式調査)
- 3) 世界精神保健(WMH)日本調査：WHOが主導する国際的な精神・行動障害に関する疫学研究プロジェクトである世界精神保健(World Mental Health)調査として、日本で2002-2006に、4,134名の面接調査を実施したもの

## 2 今後の取組

- (1) 実態調査結果を元に圏域内の事業所等に、メンタルヘルス対策における具体的な取組みや地域保健・医療等との連携推進について提言する。
- (2) 勤労者世代へ、メンタルヘルスに関する地域の社会資源等の情報が、確実に届くよう、これまでの情報提供や普及啓発の方法等について再検討する。
- (3) 産業医、かかりつけ医、精神科医及び、行政等関係機関との連携を推進するための手引書を作成、配付し、うつ病患者等が速やかに精神科治療につながれる体制を地域で整える。
- (4) 産業医やかかりつけ医、コメディカルスタッフ等に対し、うつ病等に関する知識の普及を図り、対応力向上を図る。

## IV 付属資料

### 1 集計表

#### I あなたが働いている事業所とあなた御自身のことについて

##### Q1 性別

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 男	690	57.4
② 女	509	42.3
無回答	4	0.3
合計	1203	100.0

##### Q2 年齢

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 20歳未満	13	1.1
② 20～29歳	230	19.1
③ 30～39歳	287	23.9
④ 40～49歳	250	20.8
⑤ 50～59歳	272	22.6
⑥ 60歳以上	144	12.0
無回答	7	0.6
合計	1203	100.0

##### Q3 あなたが勤務している事業所の所在地

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 福山市	425	35.3
② 府中市	514	42.7
③ 神石高原町	259	21.5
無回答	5	0.4
合計	1203	100.0

##### Q4 あなたが勤務している事業所の業種

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 建設業	55	4.6
② 製造業	509	42.3
③ 電気・ガス・熱供給・水道業	0	0.0
④ 情報通信業	0	0.0
⑤ 運輸・郵便業	60	5.0
⑥ 卸売業, 小売業	72	6.0
⑦ 金融業, 保険業	0	0.0
⑧ 不動産業, 物品賃貸業	2	0.2
⑨ 学術研究, 専門・技術サービス業	25	2.1
⑩ 宿泊業, 飲食サービス業	13	1.1
⑪ 生活関連サービス業, 娯楽業	29	2.4
⑫ 医療, 福祉	328	27.3
⑬ 教育, 学習支援業	8	0.7
⑭ 複合サービス業	5	0.4
⑮ サービス業(他に分類されない)	84	7.0
⑯ その他	7	0.6
無回答	6	0.5
合計	1203	100.0

**Q5 あなたが勤務している事業所の従業員数**

※1つの敷地内にある工場や支社、支店を1単位として、その従業員数をお答えください

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 20~50人未満	419	34.8
② 50~100人	334	27.8
③ 101~200人	325	27.0
④ 201~300人	25	2.1
⑤ その他	88	7.3
無回答	12	1.0
合計	1203	100.0

**Q6 あなたの職業**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 一般事務職(庶務, 経理, 企画, 調査等)	99	8.2
② 専門技術職(保育士, 看護師, 教員, 建築士, プログラマー等)	160	13.3
③ 生産労務職(生産部門, 原材料加工, 機械組立修理等)	404	33.6
④ 販売・サービス職(販売員, 外交員, 理美容師, 調理人等)	195	16.2
⑤ 管理職(係長クラス以上※職場において部下を直接指揮監督する者)	104	8.6
⑥ その他	226	18.8
無回答	15	1.2
合計	1203	100.0

**II 悩みやストレスに関することについて**

**Q7 あなたはこの1か月間に日常生活で不満, 悩み, 苦勞, ストレスなどがありましたか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 大いにある	234	19.5
② 多少ある	572	47.5
③ あまりない	312	25.9
④ 全くない	49	4.1
無回答	36	3.0
合計	1203	100.0

【上のQ7の質問で「①大いにある」「②多少ある」と答えた方に質問します】

**Q7-1 それはどのような事柄が原因ですか (複数回答)**

n=806

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 家庭問題(家族関係不和, 子育て, 家族の介護・看病等)	295	36.6
② 健康問題(自分の病気, 身体の悩み等)	201	24.9
③ 経済生活問題(生活困窮, 借金, 浪費等)	198	24.6
④ 男女問題(失恋, 結婚, 不倫等)	86	10.7
⑤ 勤務問題(転勤, 仕事の不振, 職場の人間関係, 長時間労働等)	585	72.6
⑥ その他	32	4.0
無回答	0	0.0



**Q8 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① そう思う	134	11.1
② どちらかというと思う	380	31.6
③ どちらかというとは思わない	240	20.0
④ そうは思わない	353	29.3
⑤ わからない	56	4.7
無回答	40	3.3
合計	1203	100.0

**Q9 あなたの悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① いる	842	70.0
② いない	117	9.7
③ わからない	189	15.7
無回答	55	4.6
合計	1203	100.0

**【上のQ9の質問で「①いる」と答えた方に質問します】**

**Q9-1 それは誰ですか（重複回答）**

n=842

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 同居親族(家族)	556	66.0
② 同居以外の親族	176	20.9
③ 友人	440	52.3
④ 職場の同僚等	355	42.2
⑤ 近所の知人等	27	3.2
⑥ その他	25	3.0
無回答	0	0.0

**Q10 あなたは、次のような症状がほぼ毎日2週間以上続いていますか（複数回答）**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 眠れない又はいつも眠い	244	20.3
② 物事への興味が湧かず、何事も楽しめない	130	10.8
③ 気分が落ち込み憂うつな気持ちになる	189	15.7
④ 疲れた感じがする又は気力がない	403	33.5
⑤ 食欲がない又は食べ過ぎる	190	15.8
⑥ 自分には価値がない又は周囲に迷惑をかけていると感じる	140	11.6
⑦ イライラして落ち着かない又はすべてにおいてゆっくりとしか考えられない	159	13.2
⑧ 生きていても仕方がないと感じる	58	4.8
⑨ 物事を決められない又は集中できない	122	10.1

**Q11 あなたのストレス解消法はなんですか（複数回答）**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 運動する	247	20.5
② 寝る	495	41.1
③ 食べる	351	29.2
④ 酒などを飲む	402	33.4
⑤ 外出(旅行等)する	292	24.3
⑥ 買い物	376	31.3
⑦ 人と話す	415	34.5
⑧ 賭けごと	112	9.3
⑨ 音楽を聴く	230	19.1
⑩ 趣味に打ち込む	395	32.8
⑪ ゴロゴロする	314	26.1
⑫ その他	75	6.2

**II うつに関する意識について**

※Q12～Q15に、お答えいただく前に、次の枠内をお読みください

<p>〇次に挙げた症状は「うつ病」や「うつ状態」のサインです</p> <p>【自分が気づく変化】          何事にも興味が湧かない 疲れやすく元気がない 心配事が頭から離れず堂々めぐりする          寝つきが悪く朝早く目が覚める 人に会いたくなくなる 仕事の能率が悪くなる          自分を責める 気力、意欲、集中力の低下を自覚する 気分が沈む 食欲がない</p> <p>【周りから見て気づく変化】          表情が暗い 反応が遅い 付き合いが悪くなる 落ち着きがない 飲酒量が増える          仕事や家事の能率が低下しミスが増える 遅刻、早退、欠勤が増加する 涙もろい</p>
---

**Q12 このような変化のいくつか、2週間以上続く場合、うつ病の可能性があるとすることを**

ご存知でしたか

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 知っている	260	21.6
② 少し知っている	399	33.2
③ あまり知らない	382	31.8
④ 全く知らない	146	12.1
無回答	16	1.3
合計	1203	100.0

**Q13 うつ病の症状の多くが、服薬治療や環境改善等によって、軽減し治癒するということを**

ご存知ですか

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 知っている	340	28.3
② 少し知っている	401	33.3
③ あまり知らない	320	26.6
④ 全く知らない	118	9.8
無回答	24	2.0
合計	1203	100.0

**Q14 身近な家族や知人の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気づいたとき、医療機関へ相談することを勧めますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 勧める	761	63.3
② 勧めない	40	3.3
③ わからない	377	31.3
無回答	25	2.1
合計	1203	100.0

【上のQ14の質問で「②勧めない」「③わからない」と答えた方に質問します】

**Q14-1 その理由は何ですか（複数回答）**

n=417

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① どの医療機関を勧めればよいのかわからない	120	28.8
② どのように勧めればよいのかわからない	206	49.4
③ 実際にそうならないとわからない	255	61.2
④ その他	17	4.1
無回答	6	1.4

**Q15 あなたが自分自身の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気づいたとき、医療機関へ受診しようと思えますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 思う	640	53.2
② 思わない	145	12.1
③ わからない	379	31.5
無回答	39	3.2
合計	1203	100.0

【上のQ15の質問で「②思わない」「③わからない」と答えた方に質問します】

**Q15-1 その理由は何ですか（複数回答）**

n=524

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① どの医療機関に受診すればよいのかわからない	115	21.9
② うつ病で受診することに抵抗がある	110	21.0
③ 実際にそうならないとわからない	396	75.6
④ その他	39	7.4
無回答	7	1.3

**IV 地域の社会資源について**

**Q16 あなたの職場には、精神的な不調等について相談できる窓口あるいは部署はありますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① ある	153	12.7
② ない	713	59.3
③ わからない	321	26.7
無回答	16	1.3
合計	1203	100.0

**Q17 あなたの職場には、精神的な不調等について相談できる担当者はいますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① いる	215	17.9
② いない	632	52.5
③ わからない	337	28.0
無回答	19	1.6
合計	1203	100.0

**Q18 もし仮に、自分自身や家族、知人などが精神的な不調を感じたときに、お住まいの市町村**

等において、[こころの健康相談]等を無料で利用できることを知っていますか

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 知っている	104	8.6
② 少し知っている	137	11.4
③ あまり知らない	384	31.9
④ 全く知らない	551	45.8
無回答	27	2.2
合計	1203	100.0

**Q19 強いストレスや不眠、その他、精神的な不調を感じたときに受診できる医療機関を何か所ぐらい知っていますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 1か所だけ	209	17.4
② 2~3か所	304	25.3
③ 4か所以上	28	2.3
④ 全く知らない	621	51.6
無回答	41	3.4
合計	1203	100.0

【上のQ19の質問で「②2~3か所」「④4か所以上」と答えた方に質問します】

**Q19-1 その医療機関は次のどれに該当しますか (複数回答)**

n=418

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① かかりつけ医(内科・外科・整形外科・脳神経外科等)	109	26.1
② 総合病院(精神科・心療内科等)	261	62.4
③ 精神科病院	222	66.9
④ 精神科診療所(心療内科・クリニック)	167	53.1
⑤ その他	4	1.0
無回答	4	1.0

※設問の記載ミスで、Q19で「①1か所だけ」と回答した者の中にも、Q19-1に回答した者が含まれるため、N=332には、Q19で「②2~3か所」「③4か所以上」と回答した者(332名)に、「①1か所だけ」と回答した者のうち、Q19-1に回答した者(86名)の数を加えた人数とした。

**Q20 もし仮に、あなた自身が強いストレスや不眠、その他精神的な不調を感じたときに、医療機関へ受診するとしたら、次のうちの医療機関へ受診すると思いますか**

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① かかりつけ医(内科・外科・整形外科・脳神経外科 等)	255	21.2
② 総合病院(精神科・心療内科 等)	455	37.8
③ 精神科病院	160	13.3
④ 精神科診療所(心療内科・クリニック)	280	23.3
⑤ その他	17	1.4
無回答	36	3.0
合計	1203	100.0

**Q21 精神的な不調を感じたときに、受診する医療機関を決める場合の主な理由は何ですか**

(複数回答)

N=1,203

	人数(単位:人)	割合(単位:%)
① 通院が便利(アクセスが良い)	579	48.1
② 家族や知人等の評判	543	45.1
③ 予約制	92	7.6
④ かかりつけ医などで相談しやすい	303	25.2
⑤ その他	58	4.8
無回答	47	3.9

## 「勤労者のストレスと対処法」についての実態調査 御協力をお願い

近年の厳しい経済情勢の中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者が増加し、職場における心の問題、いわゆる「メンタルヘルス」への対応が大きな課題となっています。

このような状況の中、福山・府中地域保健対策協議会（※）では、健康増進計画委員会（うつ・自殺対策医療連携協議会）において、福山・府中二次保健医療圏域内（福山市・府中市・神石高原町）の事業所従業員の方を対象に、勤労者の方々のメンタルヘルス対策を検討するための基礎資料とすることを目的として、本調査を実施することとしました。

なお、この調査は、広島産業保健推進センターの協力を得て実施します。

各職場におかれましては、御多忙中、誠に恐縮ですが、この調査の趣旨を御理解いただき、御協力をお願いいたします。

回答は無記名で、統計的に処理し、個人が特定されたり、事業所ごとに集計することは一切ありません。

調査に関して御不明な点がありましたら、事務局までお問い合わせください。

- 回答用紙は4ページ（両面2枚）ありますので、最後までお答えください。
- 回答はマークシート方式ですので、当てはまる番号の○の中を黒く●塗りつぶしてください。
- 質問によっては、答えなくても良い番号もありますので、よく読みながら進んでください。
- 回答後は、回答用紙を同封のピンクの封筒に**折り曲げず**に入れて、封をした上で、事業主の方等にお渡しください。（近日中に、当方が回収に伺います）

◎調査に御協力いただく皆様に、次の資料を同封しておりますので、御活用ください

- ◇福山・府中地域の相談窓口、医療機関（精神科等）一覧「こころの健康」
- ◇働きざかりに知ってほしい「睡眠とうつのこと」
- ◇その他、事業所所在地を管轄する市町の相談窓口やリーフレット等

（※）「福山・府中地域保健対策協議会」とは、福山・府中二次保健医療圏域内の行政（県、市町）、地区の保健・医療・福祉関係団体（医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会、老人福祉施設連盟等）で組織し、圏域内の保健・医療・福祉を推進するために、これらに関する事項を総合的に調査・研究・協議し、必要な事業を実施推進することにより、福山・府中二次保健医療圏域住民の健康の保持・増進に寄与することを目的とした団体です。

平成24年9月

関係各位

福山・府中地域保健対策協議会  
健康増進計画委員会  
うつ・自殺対策医療連携協議会  
会長 森木 康之

### 【事務局】

広島県東部厚生環境事務所・保健所  
福山支所 保健課 保健対策係  
TEL 084-921-1311（内線2413）  
FAX 084-928-7882 担当：串田・早川

## 「勤労者のストレスと対処法」についての実態調査

- 1 この調査票は、従業員の方がご回答くださるようお願いいたします。調査用紙は両面で4ページあります。この調査用紙はマークシートになっています。丸めたり折り曲げたりしないでください。塗りつぶしは●が理想的ですが、●のように多少はみ出てもかまいません。○や✓や○は読めません。しっかり中まで塗りつぶしてください。
- 2 回答は特に指示がない場合は、該当する選択肢を1つだけ選択し○や①のマークを塗りつぶしてください。なお、「その他」を選択された場合は、( )内に具体的な内容等をご記入ください。
- 3 マークの塗りつぶしは、HB以上の鉛筆又は黒のボールペンでお願いします。
- 4 回答は、記入された日の現在の状況を記入してください。
- 5 この調査票に記載された事項については、統計以外の目的には使用しません。
- 6 この調査について、不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

福山・府中地域保健対策協議会事務局  
 広島県東部保健所福山支所保健課  
 〒720-8511 福山市三吉町一丁目1-1  
 電話番号 084-921-1311(内線 2413)  
 ファックス 084-928-7882  
 (担当者: 串田 早川)

### I あなたが働いている事業所とあなた御自身のことについて

#### Q1 性別

① 男

② 女

#### Q2 年齢

① 20歳未満

② 20-29歳

③ 30-39歳

④ 40-49歳

⑤ 50-59歳

⑥ 60歳以上

#### Q3 あなたが勤務している事業所の所在地

① 福山市

② 府中市

③ 神石高原町

#### Q4 あなたが勤務している事業所の業種

建設業

製造業

電気・ガス・  
熱供給・水道業

情報通信業

運輸・郵便業

卸売業、小売業

金融業、保険業

不動産業、  
物品賃貸業

学術研究、専門・  
技術サービス業

宿泊業、飲食  
サービス業

生活関連  
サービス業、娯楽業

医療、福祉

教育、学習  
支援業

複合サービス業

サービス業

(他に分類されない)

その他( )

#### Q5 あなたが勤務している事業所の従業員数

※1つの敷地内にある工場や支社、支店を1単位としてその従業員数をお答えください

例えば、全社で2000人でも、所属の支店で50人の場合は50人として「②」を選択してください

① 20-50人未満

② 50-100人

③ 101-200人

④ 201-300人

⑤ その他( )

#### Q6 あなたの職種

① 一般事務職(庶務、経理、企画、調査等)

② 専門技術職(保育士、看護師、教員、建築士、プログラマー等)

③ 生産労務職(生産部門、原材料加工、機械組立修理等)

④ 販売・サービス職(販売員、外交員、理美容師、調理人等)

⑤ 管理職(係長クラス以上※職場において部下を直接指揮監督する者)

⑥ その他( )

II 悩みやストレスに関することについて

Q7 あなたはこの1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか

あてはまるもの 1つだけ を選択してください

- ① 大いにある      ② 多少ある      ③ あまりない      ④ 全くない



➔ Q8 へ進んでください

【上のQ7の質問で「① 大いにある」「② 多少ある」と答えた方に質問します】

Q7-1 それはどのような事柄が原因ですか 当てはまるもの すべて を選択してください (複数回答可)

- ① 家庭問題(家族関係不和、子育て、家族の介護・看病 等)  
 ② 健康問題(自分の病気、身体の悩み 等)  
 ③ 経済生活問題(生活困窮、借金、浪費 等)  
 ④ 男女問題(失恋、結婚、不倫 等)  
 ⑤ 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)  
 ⑥ その他 ( )

【全員の方に】

Q8 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることに

ためらいを感じますか あなたの考えに最も近いもの 1つだけ を選択してください

- ① そう思う      ② どちらかという  
とそう思う      ③ どちらかという  
とそう思う      ④ そうは思わない      ⑤ わからない  
とそうは思わない

Q9 あなたの悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか

- ① いる      ② いない      ③ わからない



➔ Q10 へ進んでください

【上のQ9の質問で「① いる」と答えた方に質問します】

Q9-1 それは誰ですか 当てはまるもの すべて を選択してください (複数回答可)

- ① 同居親族(家族)    ② 同居以外の親族    ③ 友人      ④ 職場の同僚等    ⑤ 近所の知人等  
 ⑥ その他 ( )

【全員の方に】

Q10 あなたは、次のような症状がほぼ毎日2週間以上続いていますか

当てはまるもの すべて を選択してください (複数回答可)

- ① 眠れない又はいつも眠い  
 ② 物事への興味が湧かず、何事も楽しめない  
 ③ 気分が落ち込み憂うつな気持ちになる  
 ④ 疲れた感じがする又は気力がない  
 ⑤ 食欲がない又は食べ過ぎる  
 ⑥ 自分には価値がない又は周囲に迷惑をかけていると感じる  
 ⑦ イライラして落ち着かない又はすべてにおいてゆっくりとしか考えられない  
 ⑧ 生きていても仕方がないと感じる  
 ⑨ 物事を決められない又は集中できない



Q11 あなたのストレス解消法は何ですか あてはまるものすべてを選択してください（複数回答可）

- 運動する       寝る       食べる       酒などを飲む       外出(旅行等)する
- 買い物       人と話す       賭けごと       音楽を聴く       趣味に打ち込む
- ゴロゴロする       その他 ( )

### Ⅲ うつに関する意識について

※ Q12~Q15に、お答えいただく前に、次の枠内をお読みください

○次に挙げた症状は「うつ病」や「うつ状態」のサインです

**【自分が気づく変化】**

何事にも興味が湧かない      疲れやすく元気がない      心配事が頭から離れず堂々めぐりする  
寝つきが悪く朝早く目が覚める      人に会いたくなくなる      仕事の能率が悪くなる  
自分を責める      気力、意欲、集中力の低下を自覚する      気分が沈む      食欲がない

**【周りから見て気づく変化】**

表情が暗い      反応が遅い      付き合いが悪くなる      落ち着きがない      飲酒量が増える  
仕事や家事の能率が低下しミスが増える      遅刻、早退、欠勤が増加する      涙もろい

Q12 このような変化のいくつか、2週間以上続く場合、うつ病の可能性があるとということをご存知でしたか

あてはまるもの1つだけを選択してください

- ① 知っている       ② 少し知っている       ③ あまり知らない       ④ 全く知らない

Q13 うつ病の症状の多くが、服薬治療や環境改善等によって、軽減し治癒するということをご存知ですか

あてはまるもの1つだけを選択してください

- ① 知っている       ② 少し知っている       ③ あまり知らない       ④ 全く知らない

Q14 身近な家族や知人の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたとき、医療機関へ相談することを

勧めますか あなたの考えに最も近いもの1つだけを選択してください

- ① 勧める       ② 勧めない       ③ わからない

→ Q15 へ  
進んでください

【上のQ14の質問で「② 勧めない」「③ わからない」と答えた方に質問します】

Q14-1 その理由は何ですか あてはまるものすべてを選択してください（複数回答可）

- ① どの医療機関を勧めればよいのかわからない
- ② どのように勧めればよいのかわからない
- ③ 実際にそうならないとわからない
- ④ その他 ( )

Q15 あなたが自分自身の「うつ病」や「うつ状態」のサインに気付いたとき、医療機関へ受診しようと思えますか

あなたの考えに最も近いもの1つだけを選択してください

- ① 思う       ② 思わない       ③ わからない

→ Q16 へ  
進んでください

【上のQ15の質問で「② 思わない」「③ わからない」と答えた方に質問します】

【前のページのQ15の質問で「② 思わない」「③ わからない」と答えた方に質問します】

Q15-1 その理由は何ですか 当てはまるものすべてを選択してください（複数回答可）

- ① どの医療機関へ受診すればよいのかわからない
② うつ病で受診することに抵抗がある
③ 実際にそうならないとわからない
④ その他( )

IV 地域の社会資源について

Q16 あなたの職場には、精神的な不調等について相談できる窓口あるいは部署はありますか

当てはまるもの1つだけを選択してください

- ① ある ② ない ③ わからない

Q17 あなたの職場には、精神的な不調等について相談できる担当者はいますか

当てはまるもの1つだけを選択してください

- ① いる ② いない ③ わからない

Q18 もし仮に、自分自身や家族、知人などが精神的な不調を感じたときに、お住まいの市町等において、

[こころの健康相談]等を無料で利用できることを知っていますか 当てはまるもの1つだけを選択してください

- ① 知っている ② 少し知っている ③ あまり知らない ④ 全く知らない

Q19 強いストレスや不眠、その他、精神的な不調を感じたときに受診できる医療機関を何か所ぐらい知っていますか 当てはまるもの1つだけを選択してください

- ① 1か所だけ ② 2-3か所 ③ 4か所以上 ④ 全く知らない

Q20 へ進んでください

【上のQ19の質問で② 2-3か所】「③ 4か所以上」と答えた方に質問します】

Q19-1 その医療機関は次のどれに該当しますか 当てはまるものすべてを選択してください（複数回答可）

- ① かかりつけ医(内科・外科・整形外科・脳神経外科等)
② 総合病院(精神科・心療内科等)
③ 精神科病院
④ 精神科診療所(心療内科 クリニック)
⑤ その他( )

Q20 もし仮に、あなた自身が強いストレスや不眠、その他、精神的な不調を感じたときに、医療機関へ受診するとしたら、次のうちのどの医療機関へ受診すると思えますか 当てはまるもの1つだけを選択してください

- ① かかりつけ医(内科・外科・整形外科・脳神経外科等)
② 総合病院(精神科・心療内科等)
③ 精神科病院
④ 精神科診療所(心療内科 クリニック)
⑤ その他( )

Q21 精神的な不調を感じたときに、受診する医療機関を決める場合の主な理由は何ですか

当てはまるものすべてを選択してください（複数回答可）

- ① 通院が便利(アクセスが良い)
② 家族や知人等の評判
③ 予約制
④ かかりつけ医などで相談しやすい
⑤ その他( )

ご協力いただき、ありがとうございました。回収用封筒に入れ、封をしてご提出ください。

※なお、アンケートにお答えいただいた方自身や、家族、知人等のことでご相談になりたいことがありましたら別紙の相談窓口のいずれかにご連絡ください。