

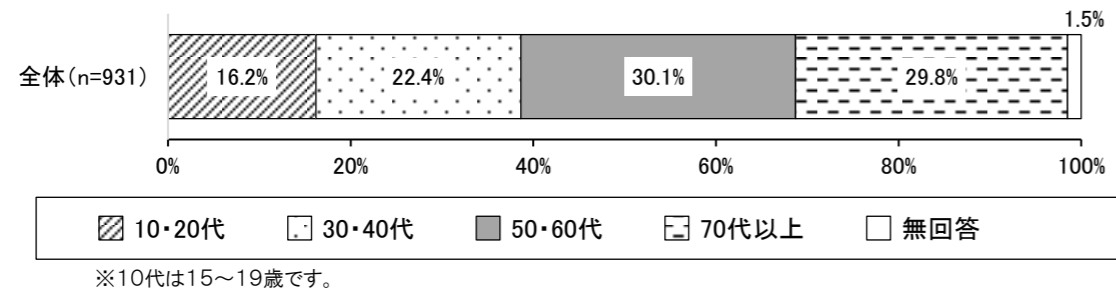
# 令和4年度 宮崎市こころの健康に関する住民意識調査結果報告書より

## 1 調査の概要について

(1)調査の対象	宮崎市内在住で15歳以上の人 3,000人(住民基本台帳から無作為抽出)
(2)回答状況	回答者数931人(回収率31.0%)

## 2 主な調査結果について

### (1)回答者の年代

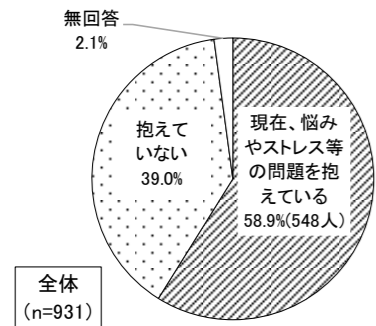


### (2)こころの健康について

日頃、悩みやストレスを感じているのは5人に3人です

現在、悩みやストレス等の問題を抱えている人は約6割となっています。

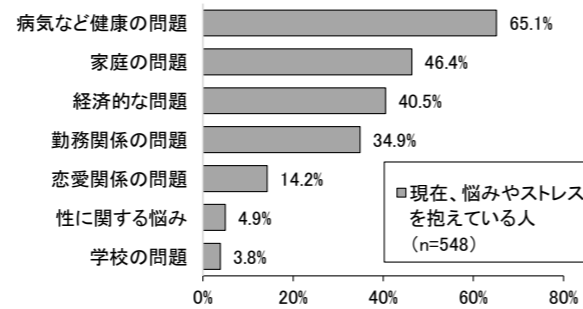
【図1】悩みやストレスの有無



悩みやストレスの内容は多岐にわたっています

「病気など健康の問題」「家庭の問題」など複合的かつ多岐にわたっています。

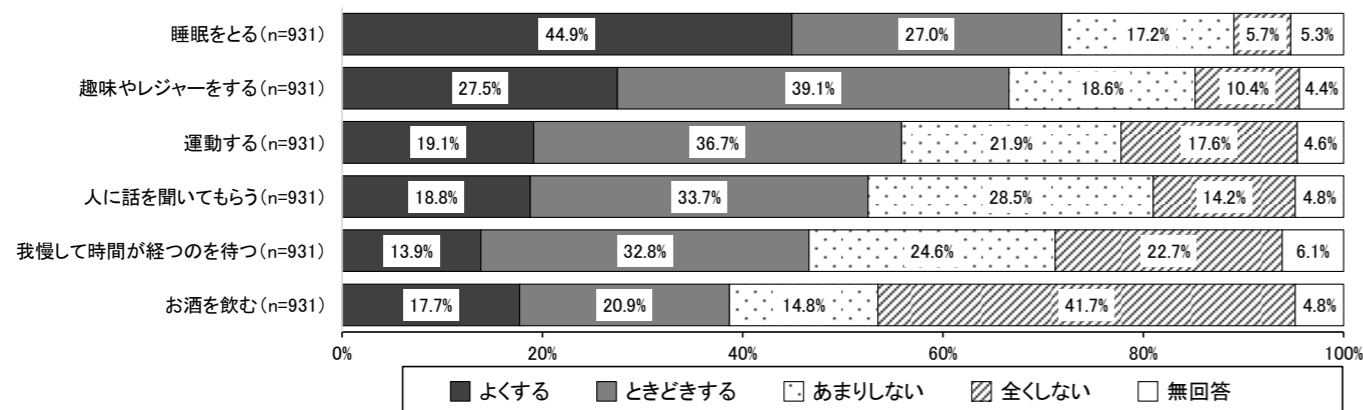
【図2】悩みやストレスの内容 ※複数回答  
(現在、悩みやストレスを抱えている人)



ストレスの解消方法は様々です

約7割(「よくする」と「ときどきする」の計)の人が「睡眠」や「趣味やレジャー」でストレスを解消しています。

【図3】ストレス解消法と頻度



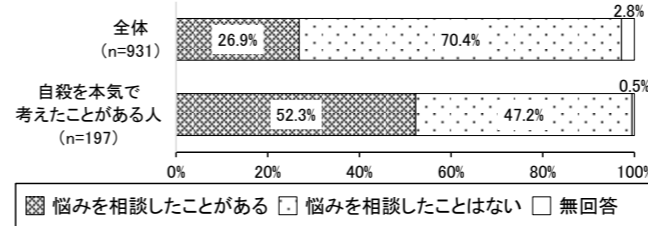
### (3)相談について

悩みやストレスの相談相手は「家族や親族」「友人や同僚」です

悩みやストレスを相談したことがある人は3割弱(26.9%)となっていますが、「自殺を本気で考えたことがある人」では半数(52.3%)となっています。

相談相手として、最も大きな位置を占めているのは「家族や親族」「友人や同僚」となっています。

【図4】悩みやストレスを相談した経験



【表1】相談相手(上位の3項目)

全体(n=931)	
第1位	家族や親族(76.3%)
第2位	友人や同僚(67.1%)
第3位	かかりつけの医療機関の職員(49.9%)

※「相談したことがある」または「相談すると思う」と回答した人の割合

多様な相談方法が求められています

全体的に相談相手の顔、声が「見える」相談への期待が大きくなっています。一方で、若い世代ではインターネットや SNS を利用して解決や相談する割合が高くなっています。

【表2】相談方法(上位の3項目)

全体(n=931)	
第1位	直接会って相談する(48.6%)
第2位	電話を利用して相談する(45.5%)
第3位	インターネットを利用して解決法を検索する(42.6%)

※「利用したことがある」または「利用すると思う」と回答した人の割合  
※第4位以下は、「メール」、「SNS」を利用して相談するなど

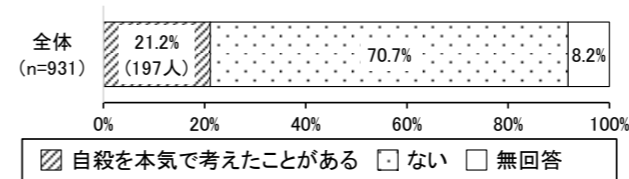
### (4)自殺予防について

これまでに「自殺を本気で考えたことがある人」は5人に1人です

これまでに「自殺を本気で考えたことがある人」は、931人中197人(21.2%)です。

このうち約半数(51.3%)は「10年以内」に考えたことがあるとしています。

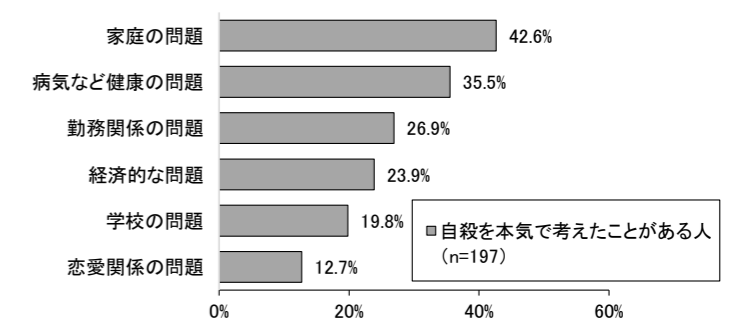
【図5】自殺を本気で考えたことがある経験



自殺を考えた理由・原因は複合的です

自殺を考えた理由や原因は偏ったものでなく、様々な要因が複合的に構成されています。

【図6】自殺を考えた要因 ※複数回答  
(自殺を本気で考えたことがある人)



宮崎市の自殺対策の認知度を高める必要があります

市の自殺対策の取組みの認知度は全体的に低い(認知度は20%以下)状況です。その中で「こころの電話帳」(39.4%)や「こころの健康相談」(32.8%)といった相談に関する取組みは比較的認知されています。

宮崎市では、今回の調査結果を「宮崎市自殺対策行動計画」に反映するとともに、今後の本市の自殺予防を含むこころの健康づくりに関する取組みを進めていきます。