

## 「生活と健康に関する調査（一次調査）」結果報告書

宍粟市では市民の生活と健康づくりのために取り組みとして、令和2年度に大学研究者と共同し、「生活と健康に関する調査（一次調査）」を実施いたしました。調査の対象となりました市民の皆様には、ご協力をいただきまして感謝申し上げます。

この度の調査結果の概要を、個人情報保護された形で、市ホームページに公開させていただきました。本調査の結果は、市の現状把握と今後の政策展開の基礎データとして使用いたします。なお、今回の調査はスクリーニング調査といわれるもので、何らかの問題がある可能性が分かるだけで、実際に問題があるかどうか分からない段階のものであることを申し添えます。

調査時期：令和2年10月～令和3年1月

調査対象者：令和2年8月1日現在で、宍粟市に住民票を有する中学校卒業後から50歳未満の者 12,230人

その内訳は下記のとおりである。

	15～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	計
男	819	1418	1738	2374	6,349
女	808	1268	1607	2198	5,881
計	1,627	2,686	3,345	4,572	12,230

調査方法：調査票郵送後、返信用封筒による返送及びインターネット回答により回収方式

一次調査の回答者概要及び調査結果（単純集計）、二次調査（訪問調査）対象者の抽出方法は以下のとおりである。

### 1. 調査の回答者概要及び二次調査対象者の抽出方法

回答者数は**5,234人**、回収率は**42.8%**であった。

回答者のうち性別不明52人・年齢不明114人（重複有）、無効回答17人により、有効回答数は5,071人、有効回答率41.5%であった。

その内訳は、下記のとおりであった（表1）。

性別では、男性 2,408 人（47.5%）、女性 2,663 人（52.5%）であり、女性の回答がやや多かった（図 1）。

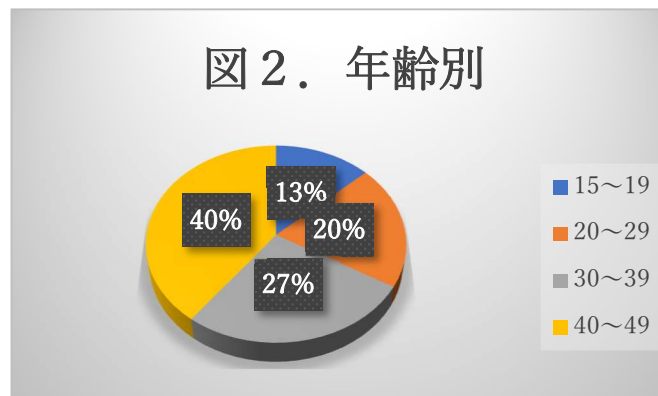
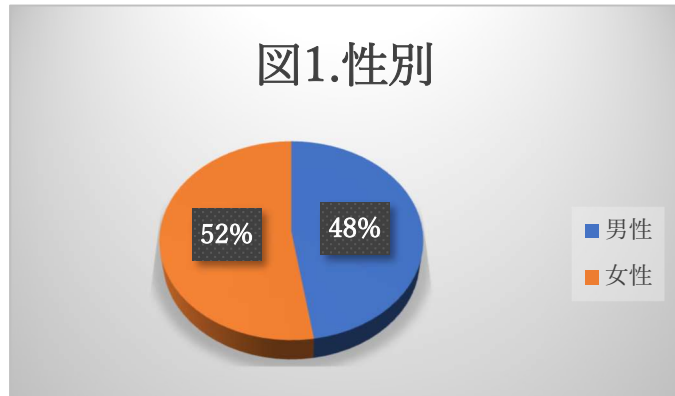
回答者の年代別分布は、10 歳代が調査の時点で 15～19 歳の 5 年分ではあるが最も回答者が少なく（13.2%）、年齢が上がるにつれて、20 歳代（20.3%）、40 歳代（20.4%）、30 歳代（26.8%）、40 歳代（39.7%）であった（図 2）。

表 1. 性別・年代別回答者数（人）

	15～19 歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	計
男	311	525	606	966	2,408
女	356	504	756	1,047	2,663
計	667	1,029	1,362	2,013	5,071

※この報告書における「不明」は無回答によるものを指す。摂食障害、うつ病、睡眠障害、アルコール障害等、既存の尺度を用いた回答では、尺度の各項目に対してすべて無回答であるもの、一部無回答であるもの双方ともに無効（判定できない）回答となるため、それらは「不明」として扱っている。

※この報告書においては、結果事実（調査実態）を示すため、率（%）については、「不明」を含む回答者 5,072 人を分母として計算している。尺度の項目について、詳細に解析するためには、不明を除いた有効回答のみを扱うことになる。



最終学歴は、高校 2,298 人 (45.3%)、大学 1,245 人 (24.6%)、短大・高専 1,002 人 (19.7%) の順であった (図 3)。3,926 人 (77.4%) は卒業し、314 人 (6.2%) が中退、現在在学中 805 人 (15.9%) であった (図 4)。

雇用形態は、正規 2,358 人 (46.5%)、パート 750 人 (14.6%)、自営 384 人 (7.6%) の順であり、無職と回答したのは 190 人 (3.6%) であり、学生は 821 人 (16.2%) であった (図 5)。

「仕事をしている」は 3,982 人 (78.5%)、「仕事をしていない」は 1,018 人 (20.1%) であった (図 6)。

「社会活動をしている」は 1,528 人 (30.2%)、「社会活動をしていない」3,532 人 (69.6%) であった。(図 7)

「家事をしている」は 3,609 人 (71.2%)、「家事をしていない」は 1,416 人 (27.9%) であり (図 8)、「育児・介護をしている」は 1,121 人 (22.1%)、「育児・介護はしていない」は 3,880 人 (76.5%) であった (図 9)。

仕事・家事・育児・介護・社会活動のいずれも「していない」と回答したのは 305 人 (6.0%) であった・・・**条件 1**。

「仕事をしていない」と回答された方の内、

この 1 か月 (家族を除き) 誰とも会話をしなかったのは、37 人 (1.5%) であった(図 10)。

この 4 週間で、「家族以外の親しい人との対面の会話が全くない」のは 65 人 (5.1%) であり (図 11)、「親しくない人 (親しい人以外の人) との対面ではない会話が全くない」のは 175 人 (11.3%) であった (図 12)・・・**条件 2**。

上記の条件 1、条件 2 のいずれかに合致する社会機能低下の疑い **446 人 (8.8%)** を抽出したが、二次調査の同意が得られているのは 137 人 (2.7%) であった。

一方、不登校現在 11 人 (学生 822 人中の 1.3%)、6 カ月以上のひきこもり 82 人の回答があり、その内同意が取れているのは、不登校 0 人、ひきこもり 20 人 (うち 11 人は社会機能低下者と重複している) であり、後の 9 名を二次調査の対象とする (現在不登校図 13、ひきこもり図 16)。そして、現在、在学中で学校に週に 2 日以上登校している 72 人を二次調査対象者の対象から外し、さらに、報告書作成時点での転出等 5 人を引いた結果、二次調査対象者は **69 人** となった。

図3. 学歴

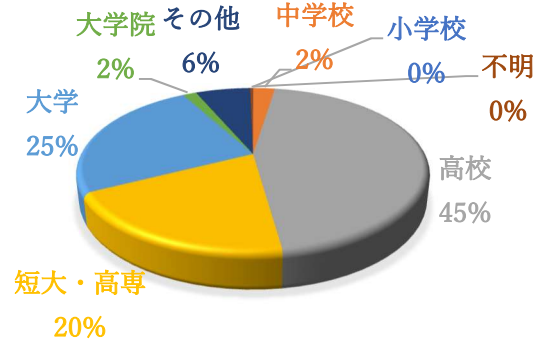


図4. 学校

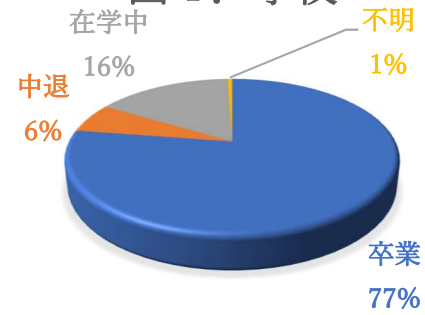


図5. 雇用形態

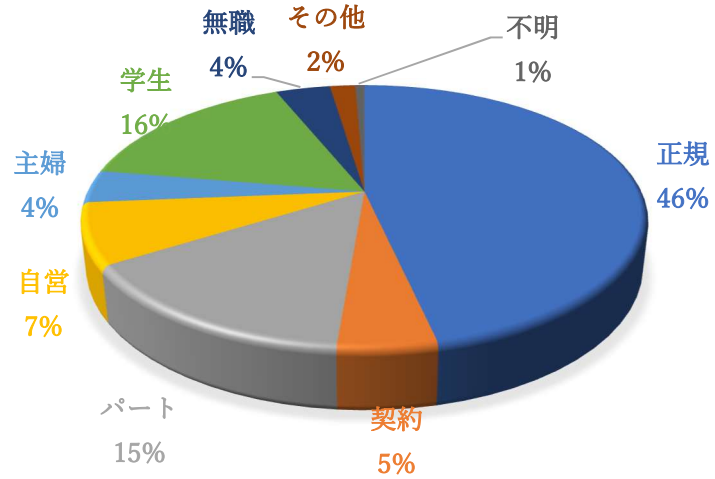


図6. 仕事

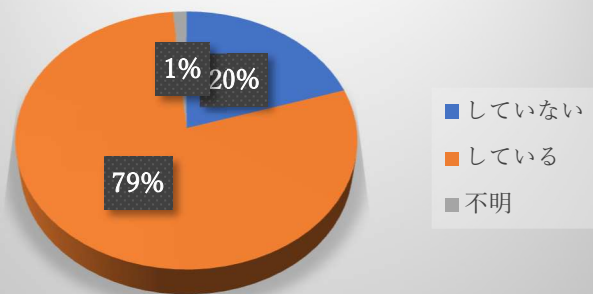


図7. 社会活動

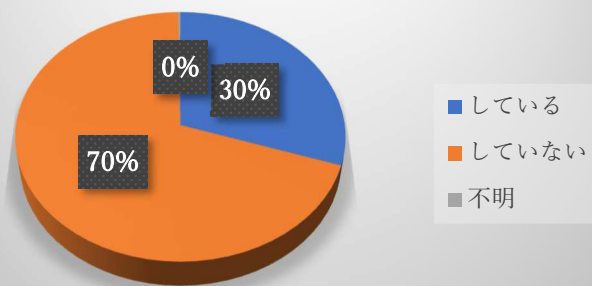


図8. 家事

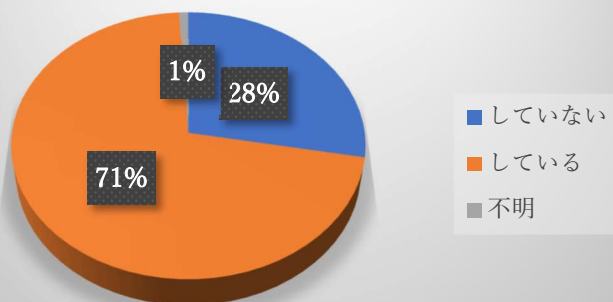


図9. 育児・介護

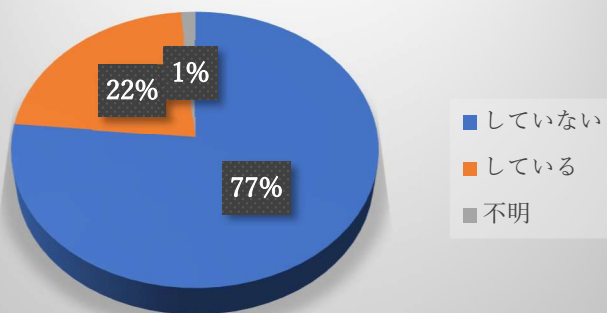


図10. 1か月誰かとの会話

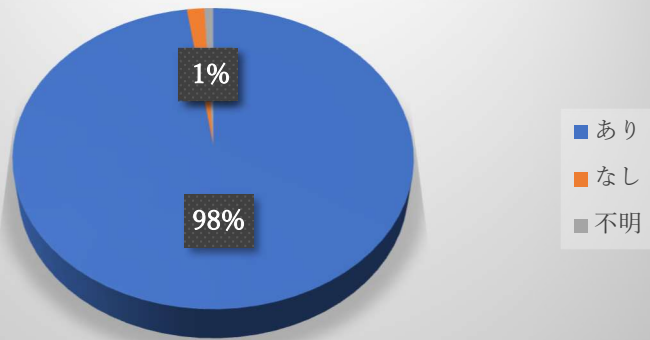


図1.1 親しい人との対面の会話

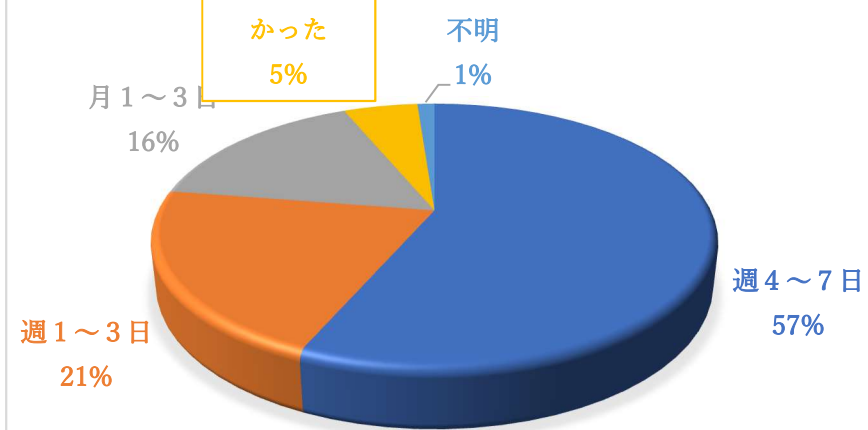


図1.2 親しくない人との会話

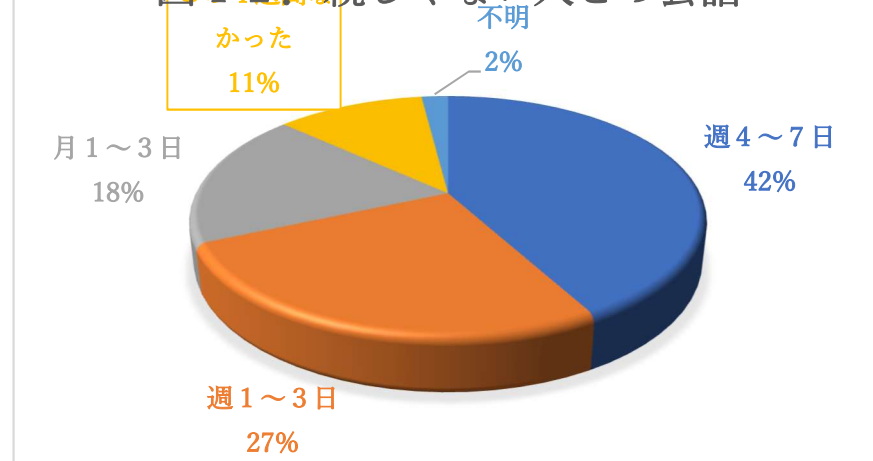


図1.3 現在不登校

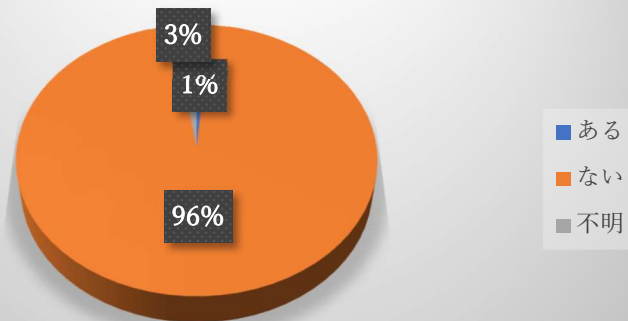
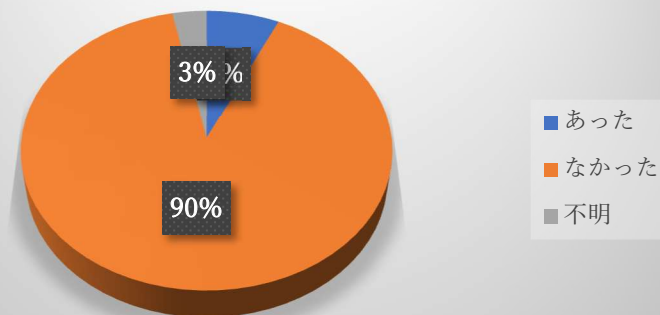
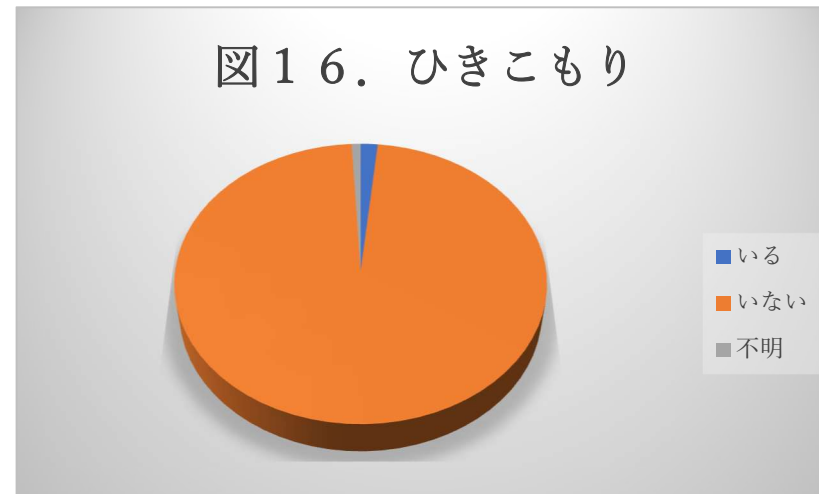
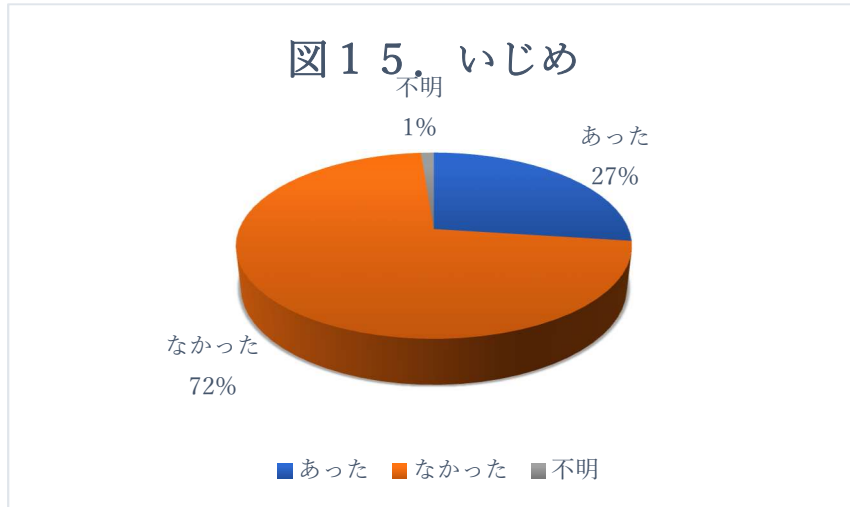


図1.4 過去に不登校





現在不登校は11人（学生822人中の1.3%）回答しているが、その内在学中で登校が週1日以下は5人であった。過去に不登校の経験は352人（6.9%）にあり、いじめの経験は1,371人（27.0%）にみられた。

厚生労働省の定義に準じた6カ月以上続けてひきこもっている状態にあるという回答は、5071人中82人（1.62%）の回答があった。

82人の内訳は、男性42人（51.2%）、女性40人（48.8%）、15～19歳7人（8.5%）、20～24歳9人（11.0%）、25～29歳12人（14.6%）、30～34歳15人（18.3%）、35～39歳9人（11.0%）、40～44歳15人（18.3%）、45～50歳15人（18.3%）で、平均34.0歳（年少16歳、年長50歳）であった。

二次調査への同意が得られているのは20人/82人（24.4%）である。



## 2. 調査結果

### ①肥満度指数（BMI）と摂食行動を評価する SCOFF 質問票による結果

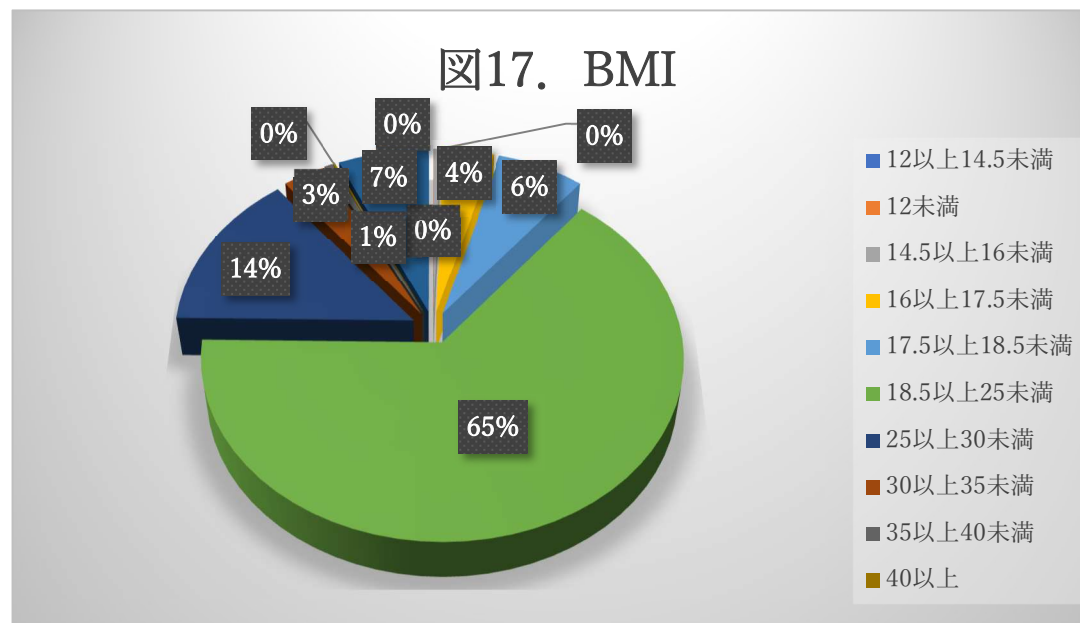
BMI は肥満度の指数であり（身長<sup>2</sup>に対する体重の比）、日本肥満学会では、25 以上を肥満、18.5 未満を低体重としている。

SCOFF 質問票（問 18~22）は、摂食障害（拒食症や過食症）である可能性を評価するための質問紙の項目で、現在と過去の状況を聞いており、その回答と BMI 指数から神経性痩せ症や神経性過食症の疑いがあるかどうかをスクリーニングする。尺度が対応する対象は 18 歳から 40 歳の女性である。

BMI の結果は表 2 のとおりであった（図 17）。身体的に痩せる病気がないのに BMI が 17.5 以下の場合、摂食行動に問題がある可能性がある。

表 2. BMI 指数

BMI	人数	率
12 以上 14.5 未満	1	0.0
12 未満	2	0.0
14.5 以上 16 未満	25	0.5
16 以上 17.5 未満	189	3.7
17.5 以上 18.5 未満	325	6.4
18.5 以上 25 未満	3273	64.5
25 以上 30 未満	719	14.2
30 以上 35 未満	157	3.1
35 以上 40 未満	32	0.6
40 以上	8	0.2
不明	340	6.7
合計	5071	100.0



SCOFF は 5 項目の自記式質問紙で、2 つ以上“はい”があると、摂食障害の疑いとする。18 歳から 40 歳の女性 1,510 人中、未回答があり、解析の対象としたのは 1,478 人である。また、身長体重にも未回答があり、BNI の欠損値を除く 1,358 人を解析の対象とした。その内現在、神経性痩せ症疑いは 11 人 (0.81%)、神経性過食症疑いは 31 人 (2.28%) であった。

②飲酒状況を評価する AUDIT-C

飲酒状況の調査用紙 AUDIT-C の質問項目である問 23 の結果を、表 3 の飲酒状況（図 18）、表 4 の一度に 6 ドリンク以上飲む飲酒頻度（図 19）、表 5 の飲酒量（図 20）にまとめた。

飲酒をしないと回答した 1,908 人の内訳は、男性 652 人（31.1%）、女性 1,256 人（54.4%）であった（回答者 5071 人中 667 人は 20 歳未満であるため、20 歳未満を除く男性 2097 人、女性 2307 人中の%）。

AUDIT-C の点数（男性 6 点以上、女性 4 点以上）から飲酒に問題を抱えている可能性があるのは、回答者の内、男性 424 人/1972 人（21.5%）、女性 394 人/2204 人（17.9%）であった。

表 3. 飲酒状況

飲酒状況	人数	率
飲まない	1908	43.3
1か月に1度	542	12.3
1か月に2~4度	635	14.4
1週に2~3度	389	8.9
1週に4度	855	19.4
不明	75	1.7
合計	4404	100

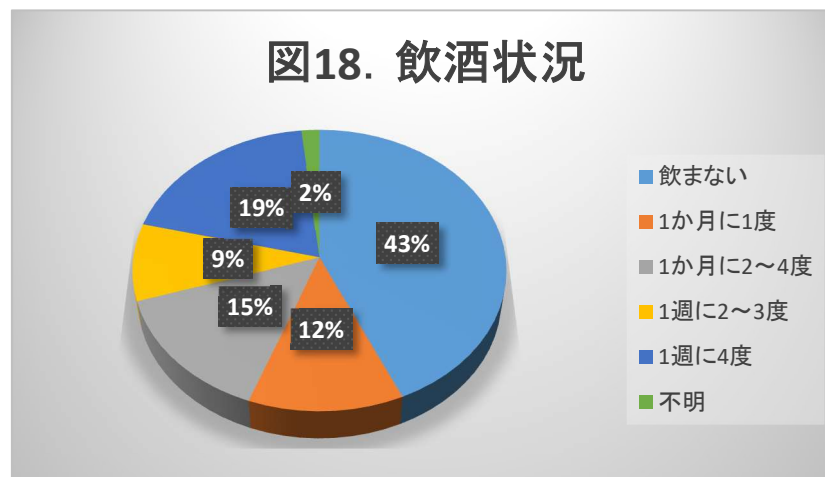


表 4. 飲酒量

飲酒量	人数	率
飲まない	1908	43.3
1～2ドリンク	1744	39.6
3～4	332	7.5
5～6	226	5.1
7～9	103	2.4
10以上	90	2.1
不明	1	0.0
合計	4404	100

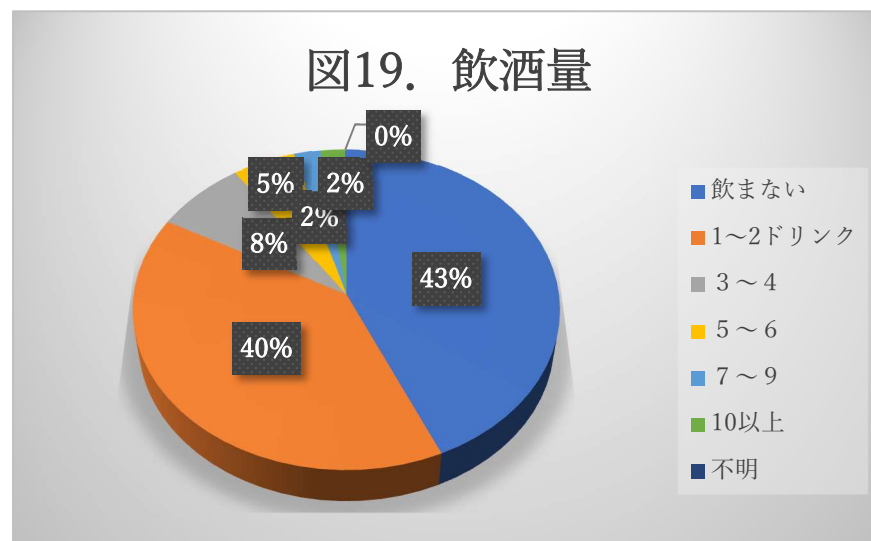
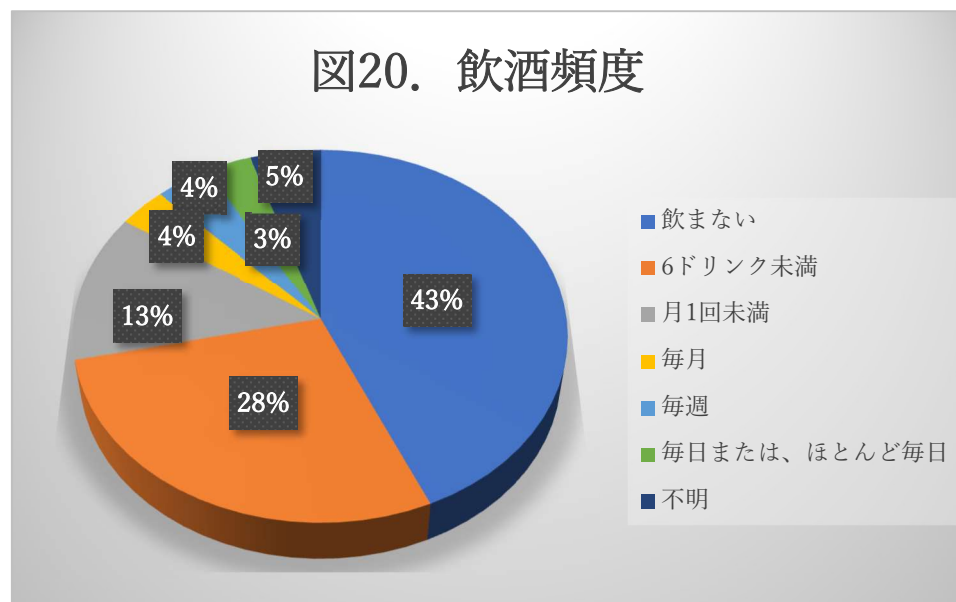


表 5. 飲酒頻度（一度に6ドリンク以上飲む）

飲酒頻度（一度に6ドリンク以上）	人数	率
飲まない	1909	43.3
6ドリンク未満	1239	28.2
月1回未満	565	12.8
毎月	153	3.5
毎週	168	3.8
毎日または、ほとんど毎日	149	3.4
不明	221	5
合計	4404	100



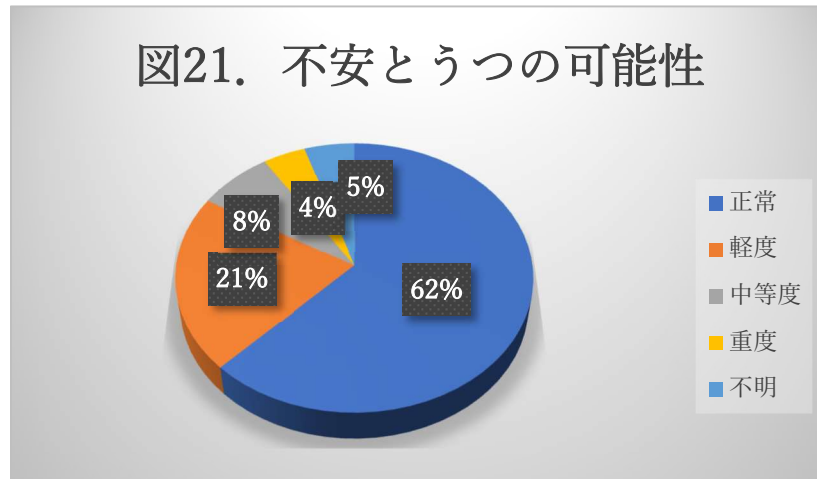
### ③不安とうつの簡易スクリーニングする PHQ-4 質問票の結果

問 24 は、不安やうつの問題を持っている可能性をスクリーニングする、PHQ-4 という質問紙の項目である。

今回の調査では、不安の問題を持っている可能性があるのは 814 人 (16.0%)、うつの問題を持っている可能性があるのは 531 人 (10.5%) であった。不安とうつの判定では、表 6 と図 21 のとおり、重度 (治療が必要となるレベル) が 214 人存在する。これは回答者から不明を除いた 4,820 人中の **4.44%** に該当する。

表 6. 不安とうつの可能性

判定	人数	率
正常	3162	62.3
軽度	1070	21.1
中等度	374	7.4
重度	214	4.2
不明	251	5.0
合計	5071	100.0



④インターネット機器使用時間

インターネット機器使用時間が、表7のメッセージ（図22）、表8のSNS（図23）、表9のゲーム（図24）の別に使用時間の状況をまとめた。  
 インターネット使用時間が一日3時間を超えているのは、メッセージでは326人（6.4%）、SNSでは318人（6.3%）、ゲームでは372人（7.3%）であった。

表7. メッセージによるネット機器使用時間

メッセージ	人数	率
30分未満	2207	43.5
30分～1時間	1157	22.8
1～2時間	718	14.1
2～3時間	330	6.5
3～5時間	188	3.7
5時間以上	138	2.7
利用していない	237	4.7
不明	96	1.9
合計	5071	100.0



表 8. SNS によるネット機器使用時間

SNS	人数	率
30分未満	1238	24.4
30分～1時間	788	15.5
1～2時間	690	13.6
2～3時間	389	7.7
3～5時間	190	3.7
5時間以上	128	2.5
利用していない	1461	28.8
不明	187	3.7
合計	5071	100.0

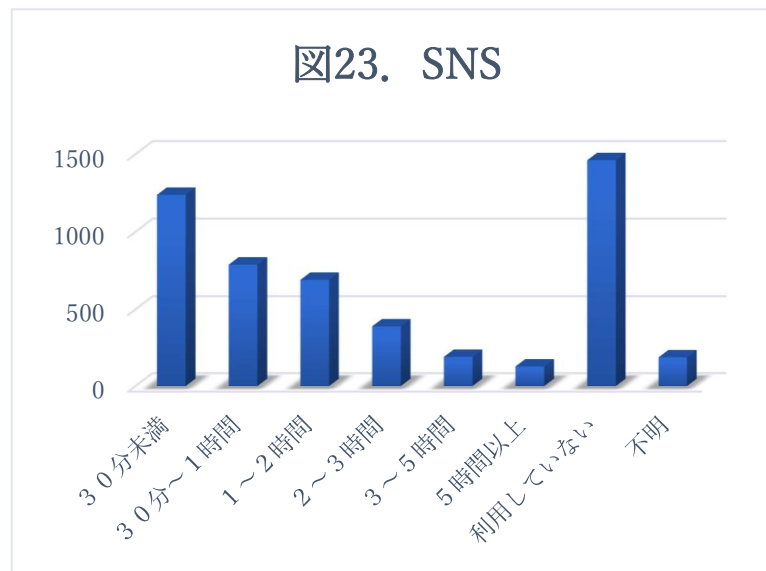
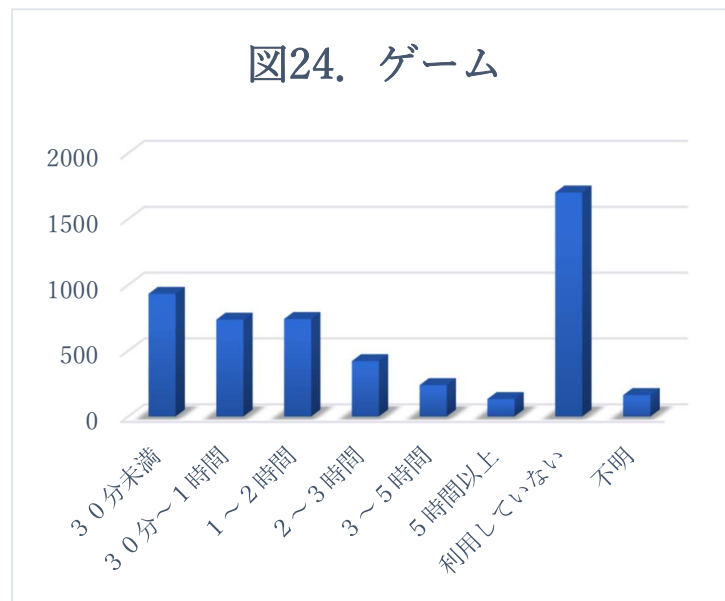


表9. ゲームによるネット機器使用時間

ゲーム	人数	率
30分未満	933	18.4
30分～1時間	737	14.5
1～2時間	742	14.6
2～3時間	422	8.3
3～5時間	239	4.7
5時間以上	133	2.6
利用していない	1702	33.6
不明	163	3.2
合計	5071	100.0





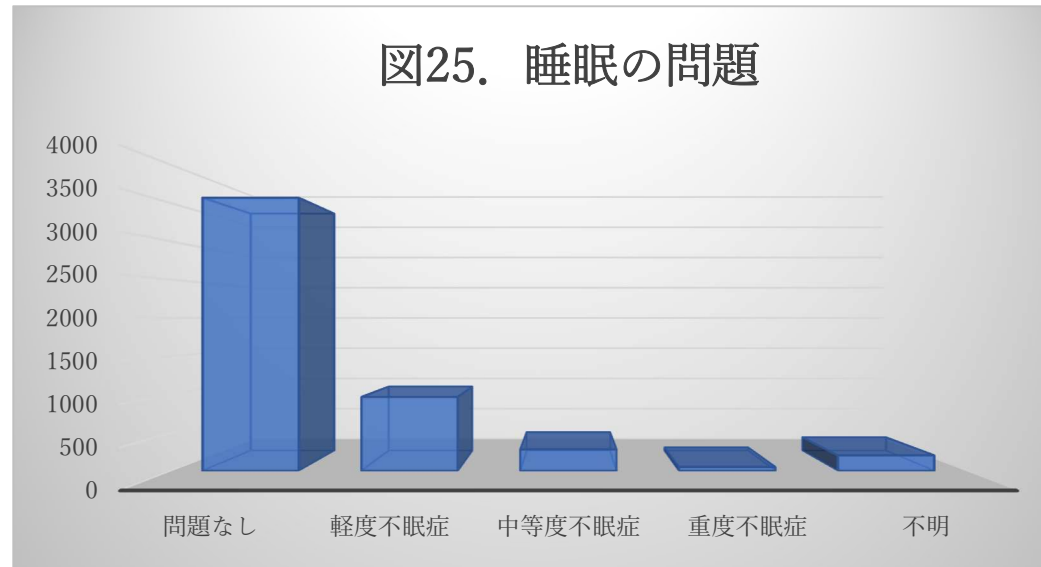
### ⑤睡眠状態を評価するアテネ不眠尺度の結果

問 26~33 までは睡眠障害に対する質問紙、アテネ不眠尺度の項目である。その結果は、表 10 のとおりであった。

問題なし 3,571 人 (70.4%) であるが、軽度不眠症 967 人 (19.1%)、中等度不眠症 280 人 (5.5%)、重度不眠症 50 人 (1.0%) で、睡眠に何らかの問題を抱えている可能性が 25.6%にあった (図 25)。

表 10. 睡眠の問題

判定	人数	率
問題なし	3571	70.4
軽度不眠症	967	19.1
中等度不眠症	280	5.5
重度不眠症	50	1.0
不明	203	4.0
合計	5071	100.0

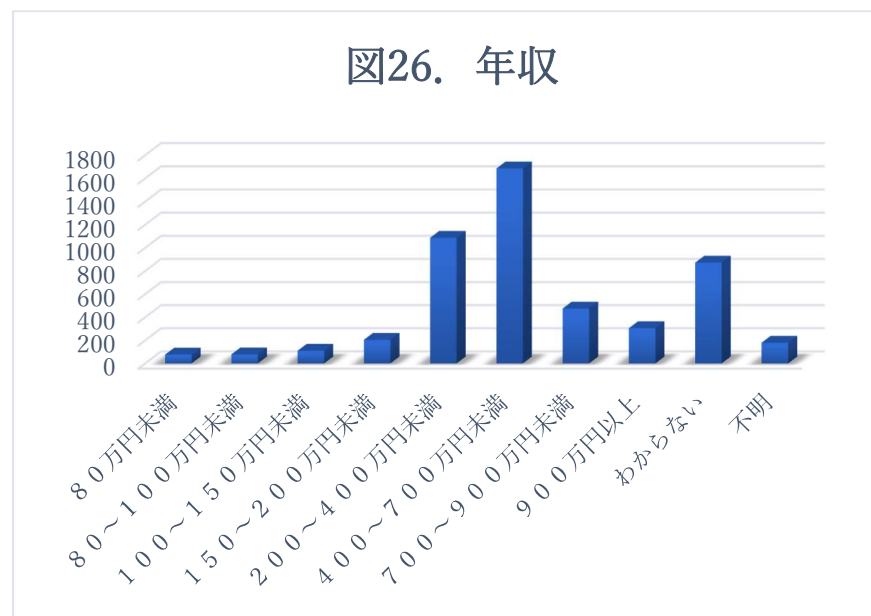


### 3. 世帯収入

世帯収入の状況（表 11）は、以下のとおりであった（図 26）。

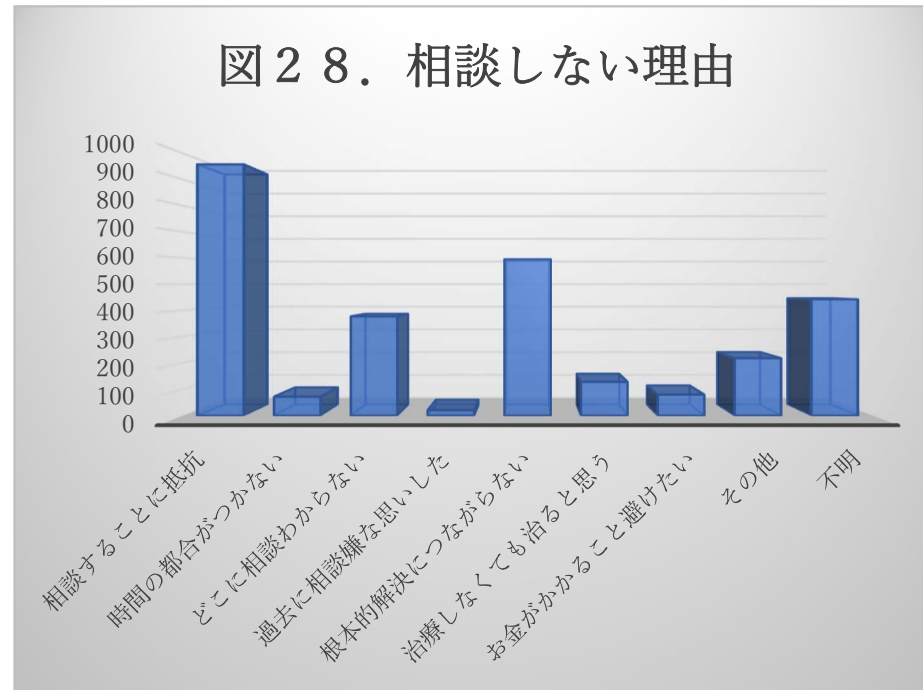
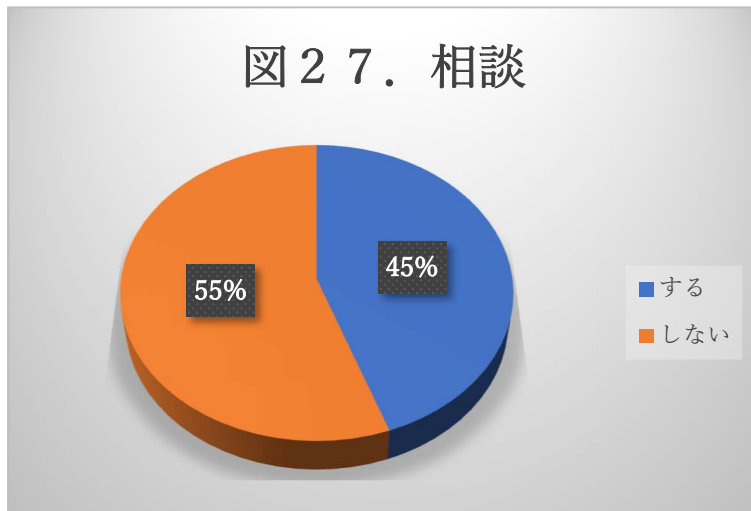
表 11. 収入状況

年収	人数	率
80万円未満	76	1.5
80～100万円未満	78	1.5
100～150万円未満	110	2.2
150～200万円未満	204	4.0
200～400万円未満	1087	21.5
400～700万円未満	1685	33.2
700～900万円未満	475	9.4
900万円以上	305	6.0
わからない	872	17.2
不明	179	3.5
合計	5071	100.0



#### 4. ひきこもり相談窓口の利用について

ひきこもり状態になった時に、自ら相談窓口を利用しようと思う方は2,131人（43.0%）であり、利用しようと思わない方は2,720人（53.7%）であった（図27）。利用しようと思わない理由について、図28のとおりであった。



## 5.自由記載欄（困りごと）

自由記載欄（困りごと）については、931件（18.4%）で記載があった。

そのうち、本調査に関するご意見が5件（0.1%）あった。

困りごとがない・該当しない記入者は407人（43.7%）、524人（56.3%）が困りごとの記載があった。

その内訳は、経済的なこと179件（34.2%）、自分自身のこと（時間4件・体調92件）96件（18.3%）、生活関係（生活環境58件・行政サービスなど22件）80件（15.3%）、不便76件（14.5%）、仕事62件（11.8%）、コロナ関係47件（9.0%）、家族関係39件（7.4%）、対人（人間）関係21件（4.0%）、子育て9件（1.7%）、不登校4件（0.8%）、ひきこもり3件（0.6%）、介護3件（0.6%）、発達障害2件（0.4%）であった。

## 6.まとめ

・今回、宍粟市で生活と健康に関する疫学調査を行い、摂食障害、アルコール問題、うつ病、インターネット機器使用時間、睡眠障害についての調査結果を報告した。

- ・摂食障害疑い（現在）は、神経性痩せ症疑いは 0.81%、神経性過食症疑いは 2.28%であった。
- ・アルコールの問題を抱えているのは、男性 21.5%、女性 17.9%であった。
- ・治療が必要となるレベルのうつ病は 4.44%にみられた。
- ・睡眠に何らかの問題を抱えている可能性が 25.6%にあった。
- ・インターネット使用時間が一日 3 時間を超えているのは、メッセージでは 326 人（6.4%）、SNS では 318 人（6.3%）、ゲームでは 372 人（7.3%）であった。
- ・社会的機能低下の疑いは 446 人に認めしたが、同意が取れている 137 人を二次調査の対象とした。
- ・現在不登校 11 人（学生 822 人中の 1.3%）、6 カ月以上のひきこもり 82 人（5071 人中の 1.62%）であり、同意が取れているのは、不登校 0 人、ひきこもり 20 人（うち 11 人は社会機能低下者と重複している）のため、後の 9 名も二次調査の対象とした。
- ・過去に不登校の経験は 352 人（6.9%）の方にあり、いじめの経験は 1371 人（27.0%）の方にみられた。
- ・厚生労働省のひきこもりの定義に該当する回答者は 82 人（1.62%）であるが、そのうち現在不登校は 2 人いるがともに二次調査への同意はなく、過去に不登校の経験は 21 人であって 4 人は二次調査への同意があった。また、82 人中 37 人にいじめの経験があり 11 人は二次調査への同意があった。過去に不登校やいじめの経験があり二次調査への同意が得られているのは 2 人であった。したがって、ひきこもっていると回答し過去に不登校やいじめの経験があつて二次調査への同意が得られているのは、82 人中の 13 人に過ぎなかった。
- ・6 カ月以上ひきこもりの状態が続いていると回答している 82 人中、仕事をしていると回答しているのが 25 人存在し、ひきこもりの状態が続いているという定義の捉え方や感覚が、人によって差異があると考えられる。（感染症の影響を受けている可能性もある。）
- ・ひきこもり相談窓口の利用については、利用しにくいと回答 2720 人（53.7%）の理由として、「相談することに抵抗があるから 957 人（35.2%）」「基本的な解決につながらないから 595 人（21.9%）」「どこに相談したらよいかわからないから 377 人（13.9%）」「治療しなくても治ると思うから 128 人（4.7%）」の順であった（率は 2720 人中）。

さいごに

本調査結果は、本市担当者及び共同研究代表者である目良宣子（山陽学園大学）及び 精神科医 山田恒、本山美久仁（兵庫医科大学）他研究グループにて行われました。今後、二次調査の結果も踏まえ、さらに分析を加え、順次発表していく予定です。調査にご協力いただきました市民の皆様に厚く御礼申し上げます。