

## 平成 27 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」結果概要

### 1. 目 的

平成 23 年 3 月 11 日発生の東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故以降、放射線への不安、避難生活、財産の喪失及び恐怖体験等により、精神的苦痛や心的外傷(トラウマ)を負った県民のこころの健康度や生活習慣を把握し、適切なケアを提供するため、平成 23 年度から県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」を実施し、支援を行っている。

平成 23 年度から平成 26 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必要があることから、平成 27 年度も質問紙による調査を実施した。

### 2. 方 法

#### 1)対 象

平成 27 年度の対象は、平成 23 年 3 月 11 日時点で国が指定する避難区域等の住民及び平成 27 年 4 月 1 日までに生まれた者であり、具体的には、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、川俣町の全域及び伊達市の一部(特定避難勧奨地点関係地区)の市町村に住民登録があった者、209,900 人を対象とした。

0 歳～3 歳用	:平成 24 年 4 月 2 日から平成 27 年 4 月 1 日までに生まれた者	3,697 人
4 歳～6 歳用	:平成 21 年 4 月 2 日から平成 24 年 4 月 1 日までに生まれた者	4,803 人
小学生用	:平成 15 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日までに生まれた者	10,655 人
中学生用	:平成 12 年 4 月 2 日から平成 15 年 4 月 1 日までに生まれた者	5,987 人
一般用	:平成 12 年 4 月 1 日以前に生まれた者	184,758 人

#### 2)方 法

上記対象に対して、上記区分に従い、調査票(自記式または保護者回答)を郵送した。

#### 3)集計対象期間

平成 28 年 2 月 3 日から平成 28 年 10 月 31 日までとした。

#### 4)回答者数および有効回答数

回答者数(回答率)は、0 歳～3 歳用が 944 人(25.5%)、4 歳～6 歳用が 1,348 人(28.1%)、小学生用が 2,767 人(26.0%)、中学生用が 1,387 人(23.2%)、一般用が 44,010 人(23.8%)であった。

有効回答数(有効回答率)は、0 歳～3 歳用が 944 人(25.5%)、4 歳～6 歳用が 1,348 人(28.1%)、小学生用が 2,740 人(25.7%)、中学生用が 1,387 人(23.2%)、一般用が 43,970 人(23.8%)であった。

調査票ごとに、各項目について結果を集計した。集計結果は、結果報告書のとおりである。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、結果報告書の割合(%)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。

### 3. 結 果

#### 1) 0歳～3歳

- ・ 対象 3,697 人のうち、有効回答数は 944 人(25.5%)であった。
- ・ 健康状態は、98.7%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており全体として良好な結果が得られ、平成 26 年度調査(99.0%)とほぼ同程度であった。その一方で、1.3%は問題がある(「悪い」、「きわめて悪い」と回答していた。
- ・ 平均睡眠時間は 9 時間 52 分、平均昼寝時間は 1 時間 56 分であり、平成 26 年度調査(平均睡眠時間 9 時間 56 分、平均昼寝時間 1 時間 53 分)とほぼ同程度であり、同年代の全国調査<sup>1)</sup>における幼稚園年少児(3 歳児)の睡眠時間(10 時間 7 分)と比べると、約 15 分間短い傾向にあった。

#### 2) 4歳～6歳

- ・ 対象 4,803 人のうち、有効回答数は 1,348 人(28.1%)であった。
- ・ 健康状態は、99.1%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており全体として良好な結果が得られ、平成 26 年度調査(98.7%)とほぼ同程度であった。その一方で、0.9%は問題がある(「悪い」、「きわめて悪い」と回答していた。
- ・ 子どもの情緒と行動に関するアンケート(SDQ 日本語版) は、有効回答 1,347 人のうち、先行研究のスクリーニング得点である 16 点以上が 10.8%、支援基準である 20 点以上が 3.2%であった。これは平成 26 年度調査(16 点以上 13.4%、20 点以上 5.1%)と比較すると、16 点以上の割合も 20 点以上の割合も引き続き減少傾向にあった。  
男女別にみると男児では有効回答 655 人のうち、16 点以上が 12.5%、20 点以上が 3.8%であり、女児では有効回答 692 人のうち、16 点以上が 9.1%、20 点以上が 2.6%であった。平成 26 年度調査(男児:16 点以上 13.6%、20 点以上 4.6%、女児:16 点以上 13.2%、20 点以上 5.5%)と比較すると、男児、女児とも各得点群で減少傾向であった。
- ・ 平均睡眠時間は 9 時間 40 分、平均昼寝時間は 1 時間 30 分であり、睡眠時間と平均昼寝時間は平成 26 年度調査(平均睡眠時間 9 時間 43 分、平均昼寝時間 1 時間 37 分)とほぼ同程度であり、同年代の全国調査<sup>1)</sup>における幼稚園年長児(5 歳児)の睡眠時間(9 時間 55 分)と比べると、約 15 分間程度短い傾向にあった。

#### 3) 小学生

- ・ 対象 10,655 人のうち、有効回答数は 2,740 人(25.7%)であった。
- ・ 健康状態は、98.7%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており、全体として良好な結果が得られ、平成 26 年度調査(98.4%)とほぼ同程度であった。その一方で、1.3%に問題があり、「悪い」(1.2%)、「きわめて悪い」(0.1%)と回答していた。
- ・ SDQ は、有効回答 2,734 人のうち、16 点以上が 13.7%、20 点以上が 5.7%であった。これは平成 26 年度調査(16 点以上 15.1%、20 点以上 5.5%)と比較すると、16 点以上の割合は減少傾向にあり、20 点以上の割合はほぼ同程度であった。

男女別にみると男児では有効回答 1,421 人のうち、16 点以上が 15.8%、20 点以上が 7.0%であり、平成 26 年度(16 点以上 17.5%、20 点以上 6.5%)と比べて 16 点以上は減少傾向だが、20 点以上はほぼ同程度であった。女児では有効回答 1,313 人のうち、16 点以上が 11.4%、20 点以上が 4.3%であり、平成 26 年度(16 点以上 12.5%、20 点以上 4.4%)と比べて 16 点以上はやや減少傾向だが、20 点以上はほぼ同程度であった。

- ・ 睡眠時間は、平均で 8 時間 54 分であった。これは平成 26 年度調査(8 時間 54 分)と同じであったが、全国調査<sup>2)</sup>と比べて(男児:9 時間 00 分、女児:8 時間 56 分)ほぼ同程度であった。
- ・ 運動習慣は体育以外の運動を「ほとんどしていない」が 30.5%と、平成 26 年度調査(34.3%)から改善がみられた。しかし、平成 25 年度の全国調査で示された、学校の体育の授業以外で運動を「ときたま」または「しない」と回答した群が男児 11.8%、女児 23.4%という報告<sup>3)</sup>と比較すると、運動習慣が少ない傾向が認められた。

#### 4) 中学生

- ・ 対象 5,987 人のうち、有効回答は 1,387 人(23.2%)であった。
- ・ 健康状態は、97.1%が特に問題はない(「きわめて良好」、「良好」、「普通」と回答しており、全体として良好な結果が得られ、平成 26 年度調査(96.5%)とほぼ同程度であった。その一方で、2.9%は問題があり、「悪い」(2.6%)、「きわめて悪い」(0.4%)と回答していた。
- ・ SDQ は、有効回答数 1,303 人のうち、16 点以上が 11.6%、20 点以上が 4.5%であった。これは平成 26 年度調査(16 点以上 13.0%、20 点以上 5.4%)と比較すると、16 点以上の割合も 20 点以上の割合も減少傾向であった。  
男女別にみると男子では有効回答 657 人のうち、16 点以上が 11.6%、20 点以上が 4.6%であり、平成 26 年度調査(16 点以上 14.3%、20 点以上 6.3%)と比べて、いずれも減少傾向であったが、女子では有効回答数 646 人のうち、16 点以上が 11.6%、20 点以上が 4.5%であり、平成 26 年度調査(16 点以上 11.7%、20 点以上 4.4%)と比べて、いずれもほぼ同程度であった。
- ・ 睡眠時間は、平均で 7 時間 7 分であり、平成 26 年度調査(7 時間 9 分)とほぼ同程度であった。
- ・ 運動習慣は体育以外の運動を「ほとんどしていない」が 29.3%であり、平成 26 年度調査(29.6%)とほぼ同程度であった。

#### 子ども全体のまとめ

- ・ 子どものこころの健康度を評価する指標として SDQ を用いた。日本の被災していない一般人口を対象とした先行研究<sup>4)</sup>における SDQ16 点以上の割合(9.5%)と比較すると、依然としてすべての群で 16 点以上の割合が高かったものの、平成 26 年度調査と比べると各群とも減少傾向であった。また、睡眠時間は平成 26 年度調査とほぼ同程度であった。運動習慣についても運動をほとんどしていない群の割合は減少傾向にあることが示唆された。

#### 5) 一般(平成 12 年 4 月 1 日以前に生まれた者)

##### (1) こころの健康度

- ・ 全般的な精神健康状態について、K6 で 13 点以上をカットオフ値とすると、平常時の日本の地域住民では 3.0%が該当したと報告されている<sup>5)</sup>。

- ・平成 27 年度調査で K6 が 13 点以上であった割合は 7.1%であり、平成 26 年度調査(7.7%)と比較して低下していたものの、平常時の日本の地域住民(3.0%)よりは依然高い値を示していた。男性の 13 点以上が 6.6%であったのに対し、女性の方が 7.5%と高く、この傾向は平成 26 年度調査と同様であった。年齢別では、20 代、30 代で 13 点以上が 8.6%と最も高く、10 代で 5.5%と最も低かった。平成 26 年度調査との比較では、10 代、20 代で割合が増加し、30 代は横ばい、40 代以上では割合が低下していた。

## (2) 生活習慣

- ・自身の健康(主観的健康感)を「悪い」「きわめて悪い」と評価したのは 17.1%であり、平成 26 年度調査(18.4%)と比較して、割合は減少した。
- ・1 年前と比べて体重が「3kg 以上増えた」者は 13.8%、「3kg 以上減った」者は 8.3%であり、体重増加した者の割合が多かった。平成 26 年度調査(「3kg 以上増えた」14.6%、「3kg 以上減った」9.6%)と比較して、どちらの割合も減少した。
- ・睡眠については、60.5%の者が不満を持っていたと回答し、平成 26 年度調査(61.7%)と比較して睡眠に不満を持つ者の割合は減少した。
- ・運動については「ほとんどしていない」者が 42.7%であり、平成 26 年度調査(43.8%)と比較して、運動習慣を持たない者の割合は減少した。
- ・現在喫煙者は 16.8%であり、平成 26 年度調査(17.2%)と比較してわずかながら喫煙者の割合が減少した。現在飲酒者は 41.0%であり、平成 26 年度調査(41.5%)と比較してわずかながら飲酒者の割合が減少したが、多量飲酒者(1 日 2 合以上飲酒)の割合は 7.8%であり、平成 26 年度調査(7.9%)と比較して同程度であった。

## 参考文献

- 1) 無藤隆ら. 幼児期から小学 1 年生の家庭教育調査 報告書 (2012) ベネッセ教育総合研究所  
<http://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=3200>
- 2) 平成 26 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書 (2016) 財団法人日本学校保健会  
[http://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook\\_H280010/index\\_h5.html#37](http://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H280010/index_h5.html#37)
- 3) 平成 25 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果・特徴(小学校) (2013) 文部科学省  
[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_icsFiles/fieldfile/2013/12/20/1342603\\_5.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/fieldfile/2013/12/20/1342603_5.pdf)
- 4) 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.
- 5) 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