

平成 28 年度 県民健康調査

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」

結果報告書

福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター

(平成 30 年 6 月訂正版)

【 目 次 】

平成 28 年度 県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」集計結果

集 計 結 果	②- 9
0 歳～3 歳用	②-11
4 歳～6 歳用	②-13
小 学 生 用	②-17
中 学 生 用	②-21
一 般 用	②-25

平成 28 年度 県民健康調査「こころの健康度・生活習慣に関する調査」資料

0 歳～3 歳用	②-37
4 歳～6 歳用	②-38
小 学 生 用	②-39
中 学 生 用	②-40
一 般 用	②-41

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査」集計結果

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 27 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 日までに避難区域等に住民登録をしていた方。
なお、この方については、避難区域等を転出後も対象とする。
- ・平成 28 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。

208,044 人(平成 29 年 10 月 31 日現在)

[避難区域等]

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、川俣町の全域及び伊達市の一部(特定避難勧奨地点関係地区)

0 歳～3 歳用	:平成 25 年 4 月 2 日から平成 28 年 4 月 1 日までに生まれた方	3,668 人
4 歳～6 歳用	:平成 22 年 4 月 2 日から平成 25 年 4 月 1 日までに生まれた方	4,194 人
小学生用	:平成 16 年 4 月 2 日から平成 22 年 4 月 1 日までに生まれた方	10,479 人
中学生用	:平成 13 年 4 月 2 日から平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた方	5,837 人
一般用	:平成 13 年 4 月 1 日以前に生まれた方	183,866 人

(2) 方 法

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 29 年 2 月 2 日から平成 29 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 798 人(21.8%)、4 歳～6 歳用が 889 人(21.2%)、小学生用が 2,231 人(21.3%)、中学生用が 1,002 人(17.2%)、一般用が 37,530 人(20.4%)であった。有効回答数(有効回答率)は、0 歳～3 歳用が 798 人(21.8%)、4 歳～6 歳用が 889 人(21.2%)、小学生用が 2,209 人(21.1%)、中学生用が 1,002 人(17.2%)、一般用が 37,466 人(20.4%)であった(表 1)。

調査区分ごとに、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。

表 1 各年度の質問紙調査における対象数、回答者数および有効回答数(割合)

		平成 28 年度	平成 27 年度	平成 26 年度	平成 25 年度	平成 24 年度	平成 23 年度	
対象数	0 歳～3 歳	3,668	3,697	3,842	4,164	4,625	子ども①	11,717
	4 歳～6 歳	4,194	4,803	5,103	5,169	5,047		
	小学生	10,479	10,655	10,861	11,167	11,413	子ども②	11,791
	中学生	5,837	5,987	6,066	6,013	6,023	子ども③	6,077
	(小計)	(24,178)	(25,142)	(25,872)	(26,513)	(27,108)	(小計)	29,585
	一般	183,866	184,758	186,881	185,859	184,507	一般	180,604
	計	208,044	209,900	212,753	212,372	211,615	計	210,189
回答者数(%)	0 歳～3 歳	798 (21.8)	944 (25.5)	1,077 (28.0)	1,635 (39.3)	2,143 (46.3)	子ども①	7,824 (66.8)
	4 歳～6 歳	889 (21.2)	1,348 (28.1)	1,478 (29.0)	2,033 (39.3)	2,231 (44.2)		
	小学生	2,231 (21.3)	2,767 (26.0)	2,887 (26.6)	4,005 (35.9)	4,703 (41.2)	子ども②	7,509 (63.7)
	中学生	1,002 (17.2)	1,387 (23.2)	1,376 (22.7)	1,822 (30.3)	2,126 (35.3)	子ども③	3,412 (56.1)
	(小計)	(4,920 (20.3))	(6,446 (25.6))	(6,818 (26.4))	(9,495 (35.8))	(11,203 (41.3))	(小計)	18,745 (63.4)
	一般	37,530 (20.4)	44,010 (23.8)	43,845 (23.5)	46,388 (25.0)	55,076 (29.9)	一般	73,569 (40.7)
	計	42,450 (20.4)	50,456 (24.0)	50,663 (23.8)	55,883 (26.3)	66,279 (31.3)	計	92,314 (43.9)
有効回答数(%)	0 歳～3 歳	798 (21.8)	944 (25.5)	1,077 (28.0)	1,634 (39.2)	2,143 (46.3)	子ども①	7,818 (66.7)
	4 歳～6 歳	889 (21.2)	1,348 (28.1)	1,478 (29.0)	2,032 (39.3)	2,230 (44.2)		
	小学生	2,209 (21.1)	2,740 (25.7)	2,859 (26.3)	3,987 (35.7)	4,683 (41.0)	子ども②	7,464 (63.3)
	中学生	1,002 (17.2)	1,387 (23.2)	1,324 (21.8)	1,820 (30.3)	2,118 (35.2)	子ども③	3,411 (56.1)
	(小計)	(4,898 (20.3))	(6,419 (25.5))	(6,738 (26.0))	(9,473 (35.7))	(11,174 (41.2))	(小計)	18,693 (63.2)
	一般	37,466 (20.4)	43,970 (23.8)	43,811 (23.4)	46,377 (25.0)	55,064 (29.8)	一般	73,433 (40.7)
	計	42,364 (20.4)	50,389 (24.0)	50,549 (23.8)	55,850 (26.3)	66,238 (31.3)	計	92,126 (43.8)

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（0 歳～3 歳用）」結果

こころの健康度・生活習慣に関する調査(0 歳～3 歳用)の対象 3,668 人のうち、有効回答は 798 人(21.8%)であり、うちオンライン回答は 64 人(8.0%)であった。

性別は、男児 404 人(50.6%)、女児 394 人(49.4%)で、平均年齢は 1.9 歳であった。

調査時住所は、県内 722 人(90.5%)、県外 76 人(9.5%)であった。

1. お子様の健康状態について（問 1）

健康状態は、「きわめて良好」が 315 人(40.3%)、「良好」が 338 人(43.2%)、「普通」が 124 人(15.9%)、「悪い」が 5 人(0.6%)、「きわめて悪い」が 0 人(0.0%)であった。

2. お子様の現在の身長と体重について（問 2）

男児の身長・体重の平均は、1 歳(平成 29 年 4 月 1 日時点)79.4cm・10.3kg、2 歳 87.8cm・12.9kg、3 歳 95.8cm・15.0kg であった。女児の身長・体重の平均は、1 歳 77.4cm・9.8kg、2 歳 87.0cm・12.2kg、3 歳 94.5cm・14.1kg であった。

3. 治療中の病気等について（問 3）

治療中の病気等は、「ない」が 573 人(72.7%)、「ある」が 215 人(27.3%)であった。

「ある」と回答した方の内訳(複数回答)は、表 2 のとおりであった。

4. 1 年以内の入院の経験について（問 4）

この 1 年以内の入院の経験は、「ない」が 680 人(85.6%)、「ある」が 114 人(14.4%)であった。

「ある」と回答した方の内訳(複数回答)は、表 3 のとおりであった。

表 2 治療中の病気等の内訳

病名	人数
風邪	75
アトピー性皮膚炎	47
喘息	26
中耳炎	25
喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性 鼻炎以外のアレルギー性疾患	17
アレルギー性鼻炎	15
歯科疾患	15
インフルエンザ	8
副鼻腔炎・蓄膿症	3
ADHD	1
てんかん	0
その他	30

(複数回答)

表 3 この 1 年以内の入院時の病気の内訳

病名	人数
風邪	55
RSウイルス感染症	17
肺炎	15
インフルエンザ	11
胃腸炎	11
熱性けいれん	10
気管支炎	8
喘息	5
マイコプラズマ肺炎	3
ロタウイルス感染症	3
鼠径ヘルニア	3
川崎病	1
その他	25

(複数回答)

5. 睡眠時間と昼寝の有無について（問5）

- 1) 就寝時刻は、平均で午後9時7分であり、起床時刻は午前7時0分であった。睡眠時間は、平均で9時間53分であった。
- 2) 昼寝の有無（お子様はお昼寝をしますか）は、「いいえ」が81人（10.2%）、「はい」が714人（89.8%）であった。昼寝時間は、平均で1時間54分であった。

6. 普段の運動量について（問6）

運動（普段、運動をどのくらいしていますか（調査票記入時点で2歳以上））は、「ほとんど毎日している」が274人（54.5%）、「週に2～4回している」が155人（30.8%）、「週1回程度している」が57人（11.3%）、「ほとんどしていない」が17人（3.4%）であった。

7. 食生活について（問7）

- 1) 母乳（お子様は母乳を飲んでいますか）は、「はい」が120人（15.1%）、「いいえ」が674人（84.9%）であった。
- 2) 最近1ヶ月間の食事について（調査票記入時点で1歳以上）は、表4のとおりであった。

表4 最近1ヶ月間の食事について

	はい	いいえ	有効回答
1. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	404 (53.1%)	357 (46.9%)	761
2. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	541 (71.1%)	220 (28.9%)	761
3. 果物をほぼ毎日食べますか	472 (62.2%)	287 (37.8%)	759
4. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	531 (69.8%)	230 (30.2%)	761
5. 乳製品をほぼ毎日とりますか	623 (81.9%)	138 (18.1%)	761

8. 育児について（問8）

育児（育児に自信がもてないことがありますか）は、「はい」が87人（10.9%）、「いいえ」が368人（46.2%）、「何ともいえない」が341人（42.8%）であった。

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（4 歳～6 歳用）」結果

こころの健康度・生活習慣に関する調査(4 歳～6 歳用)の対象 4,194 人のうち、有効回答は 889 人(21.2%)であり、うちオンライン回答は 56 人(6.3%)であった。

性別は、男児 432 人(48.6%)、女児 457 人(51.4%)で、平均年齢は 5.1 歳であった。

調査時住所は、県内 710 人(79.9%)、県外 179 人(20.1%)であった。

1. お子様の健康状態について（問 1）

健康状態は、「きわめて良好」が 288 人(34.0%)、「良好」が 322 人(38.0%)、「普通」が 234 人(27.6%)、「悪い」が 4 人(0.5%)、「きわめて悪い」が 0 人(0.0%)であった。

2. お子様の現在の身長と体重について（問 2）

男児の身長・体重の平均は、4 歳(平成 29 年 4 月 1 日時点)102.3cm・16.4kg、5 歳 109.4cm・18.9kg、6 歳 116.1cm・21.8kg であった。女児の身長・体重の平均は、4 歳 103.0cm・16.9kg、5 歳 108.5cm・18.3kg、6 歳 114.7cm・20.6kg であった。

3. 治療中の病気等について（問 3）

治療中の病気等は、「ない」が 548 人(62.1%)、「ある」が 334 人(37.9%)であった。

「ある」と回答した方の内訳(複数回答)は、表 5 のとおりであった。

4. 1 年以内の入院の経験について（問 4）

この 1 年以内の入院の経験は、「ない」が 789 人(89.4%)、「ある」が 94 人(10.6%)であった。

「ある」と回答した方の内訳(複数回答)は、表 6 のとおりであった。

表 5 治療中の病気等の内訳

病名	人数
アレルギー性鼻炎	80
喘息	69
アトピー性皮膚炎	59
風邪	57
歯科疾患	51
中耳炎	31
喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎以外のアレルギー性疾患	21
副鼻腔炎・蓄膿症	19
インフルエンザ	15
ADHD	11
てんかん	1
その他	44

(複数回答)

表 6 この 1 年以内の入院時の病気の内訳

病名	人数
風邪	48
胃腸炎	19
喘息	11
インフルエンザ	11
肺炎	8
気管支炎	6
熱性けいれん	5
マイコプラズマ肺炎	4
鼠径ヘルニア	4
RSウイルス感染症	3
ロタウイルス感染症	0
川崎病	0
その他	22

(複数回答)

5. 睡眠時間と昼寝の有無について（問5）

- 1) 就寝時刻は、平均で午後9時11分であり、起床時刻は午前6時49分であった。睡眠時間は、平均で9時間37分であった。
- 2) 昼寝の有無（お子様はお昼寝をしますか）は、「いいえ」が561人（63.4%）、「はい」が324人（36.6%）であった。昼寝時間は、平均で1時間33分であった。

6. 普段の運動量について（問6）

運動（普段、運動をどのくらいしていますか）は、「ほとんど毎日している」が512人（57.7%）、「週に2～4回している」が263人（29.7%）、「週1回程度している」が81人（9.1%）、「ほとんどしていない」が31人（3.5%）であった。

7. 食生活について（問7）

最近1ヶ月間の食事については、表7のとおりであった。

表7 最近1ヶ月間の食事について

	速い	ふつう・遅い	有効回答
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	79 (8.9%)	809 (91.1%)	888
	はい	いいえ	有効回答
2. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	262 (29.5%)	627 (70.5%)	889
3. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	427 (48.0%)	462 (52.0%)	889
4. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	603 (67.8%)	286 (32.2%)	889
5. 果物をほぼ毎日食べますか	483 (54.4%)	405 (45.6%)	888
6. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	500 (56.3%)	388 (43.7%)	888
7. 乳製品をほぼ毎日とりますか	737 (82.9%)	152 (17.1%)	889
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	102 (11.5%)	787 (88.5%)	889
9. ほぼ毎日外食をしていますか	8 (0.9%)	881 (99.1%)	889

8. 子どもの情緒と行動について（問8）

1) 子どもの情緒と行動(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888人のうち、16点^{※1}以上が99人(11.1%)、20点^{※2}以上が35人(3.9%)であった(図1)。平均総合得点は9.1点であった。

男児では有効回答432人のうち、16点以上が56人(13.0%)、20点以上が20人(4.6%)であり、女児では有効回答456人のうち、16点以上が43人(9.4%)、20点以上が15人(3.3%)であった(図2)。平均総合得点は男児では9.7点、女児では8.5点であった。

2) 子どもが情緒、集中力、行動、他人との付き合いのいずれか1つ以上の領域において困難を抱えているかについて、「いいえ」が678人(76.4%)、「はい(ささいな困難)」が174人(19.6%)、「はい(明らかな困難)」が29人(3.3%)、「はい(深刻な困難)」が6人(0.7%)であった。

3) 2)で「はい」と回答した方のうち、子どもがその困難によって動揺したり、悩んだりしているかについて、「まったくない」が103人(50.0%)、「すこしだけ」が91人(44.2%)、「かなり」が10人(4.9%)、「大いに」が2人(1.0%)であった。

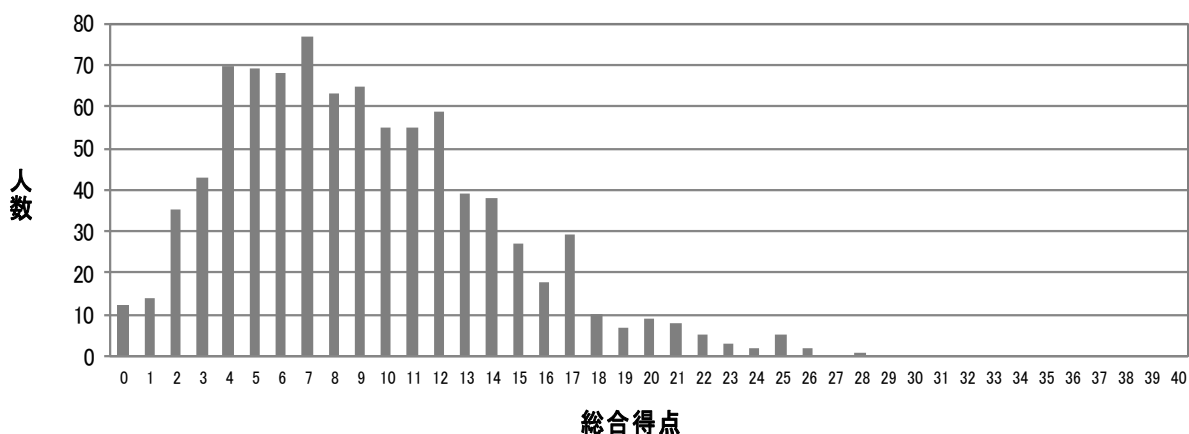


図1 4歳～6歳の子ども（全体）の情緒と行動(SDQ): 全体

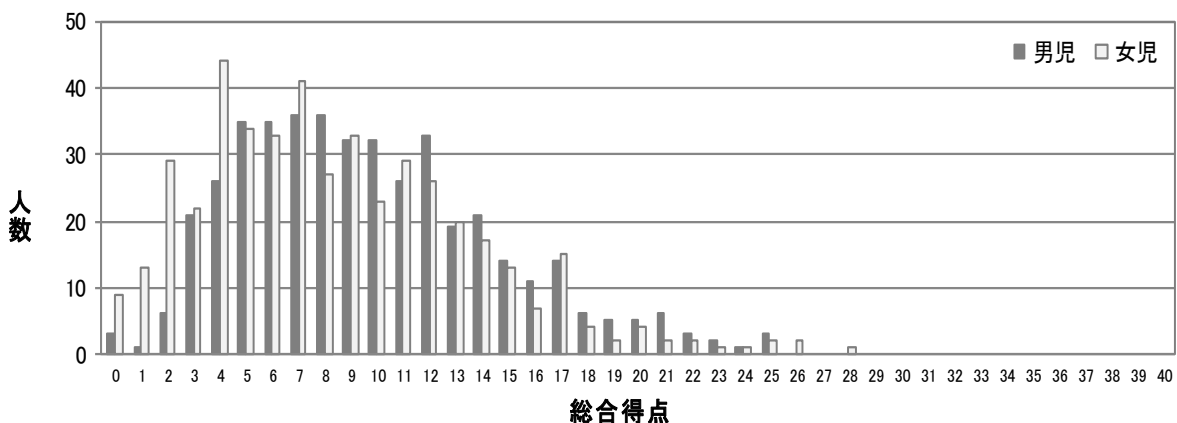


図2 4歳～6歳の子ども（男女別）の情緒と行動(SDQ): 男女別

※1 16点: 先行研究で示されている基準

※2 20点: 福島県立医科大学の医師等が支援を行うために設けた基準

9. 保育園・幼稚園について（問9）

保育園・幼稚園（保育園・幼稚園に行きたがらないことがありますか）について、「ある」が136人（15.3%）、「ない」が719人（81.2%）、「現在入園していない」が31人（3.5%）であった。

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（小学生用）」結果

こころの健康度・生活習慣に関する調査（小学生用）の対象 10,479 人のうち、有効回答は 2,209 人（21.1%）であり、うちオンライン回答は 147 人（6.7%）であった。

性別は、男児 1,110 人（50.2%）、女児 1,099 人（49.8%）で、平均年齢は 9.3 歳であった。

調査時住所は、県内 1,682 人（76.1%）、県外 527 人（23.9%）であった。

1. お子様の健康状態について（問 1）

健康状態は、「きわめて良好」が 546 人（26.8%）、「良好」が 854 人（41.9%）、「普通」が 615 人（30.2%）、「悪い」が 22 人（1.1%）、「きわめて悪い」が 0 人（0.0%）であった。

2. お子様の現在の身長と体重について（問 2）

男児の身長・体重の平均は、1 年生 121.7cm・24.1kg、2 年生 127.3cm・27.7kg、3 年生 134.3cm・32.1kg、4 年生 138.8cm・34.1kg、5 年生 144.8cm・38.5kg、6 年生 151.6cm・43.8kg であった。女児の身長・体重の平均は、1 年生 120.8cm・23.4kg、2 年生 125.8cm・25.9kg、3 年生 132.2cm・29.9kg、4 年生 139.2cm・34.0kg、5 年生 145.5cm・39.0kg、6 年生 149.9cm・41.8kg であった。

3. 治療中の病気等について（問 3）

治療中の病気等は、「ない」が 1,389 人（63.3%）、「ある」が 806 人（36.7%）であった。

「ある」と回答した方の内訳（複数回答）は、表 8 のとおりであった。

4. 1 年以内の入院の経験について（問 4）

この 1 年以内の入院の経験は、「ない」が 2,046 人（92.8%）、「ある」が 159 人（7.2%）であった。

「ある」と回答した方の内訳（複数回答）は、表 9 のとおりであった。

表 8 治療中の病気等の内訳

病名	人数
アレルギー性鼻炎	318
歯科疾患	193
アトピー性皮膚炎	128
喘息	87
風邪	66
喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎以外のアレルギー性疾患	62
副鼻腔炎・蓄膿症	46
ADHD	39
インフルエンザ	34
中耳炎	33
てんかん	13
その他	125

（複数回答）

表 9 この 1 年以内の入院時の病気の内訳

病名	人数
風邪	86
インフルエンザ	47
胃腸炎	22
喘息	16
マイコプラズマ肺炎	12
気管支炎	9
肺炎	5
ロタウイルス感染症	2
熱性けいれん	2
鼠径ヘルニア	2
RSウイルス感染症	1
川崎病	0
その他	27

（複数回答）

5. 睡眠時間について（問5）

就寝時刻は、平均で午後9時32分であり、起床時刻は午前6時24分であった。睡眠時間は、平均で8時間52分であった。

6. 普段の運動量について（問6）

運動（普段、体育の授業以外に運動をどのくらいしていますか）は、「ほとんど毎日している」が187人（8.5%）、「週に2～4回している」が690人（31.3%）、「週1回程度している」が603人（27.4%）、「ほとんどしていない」が724人（32.8%）であった。

7. 食生活について（問7）

最近1ヶ月間の食事については、表10のとおりであった。

表10 最近1ヶ月間の食事について

	速い	ふつう・遅い	有効回答
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	291 (13.2%)	1,913 (86.8%)	2,204
	はい	いいえ	有効回答
2. 朝食を抜くことがよくありますか	144 (6.5%)	2,065 (93.5%)	2,209
3. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	565 (25.6%)	1,644 (74.4%)	2,209
4. 魚介類を食べる日は、週に3日以上ですか	1,083 (49.0%)	1,126 (51.0%)	2,209
5. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	1,474 (66.8%)	734 (33.2%)	2,208
6. 果物をほぼ毎日食べますか	847 (38.4%)	1,360 (61.6%)	2,207
7. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	1,243 (56.3%)	965 (43.7%)	2,208
8. 乳製品をほぼ毎日とりますか	1,906 (86.3%)	302 (13.7%)	2,208
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	168 (7.6%)	2,039 (92.4%)	2,207
10. ほぼ毎日外食をしていますか	12 (0.5%)	2,197 (99.5%)	2,209

8. 子どもの情緒と行動について（問8）

- 1) 子どもの情緒と行動(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 2,207 人のうち、16 点^{※1}以上が 279 人(12.6%)、20 点^{※2}以上が 102 人(4.6%)であった(図3)。平均総合得点は 8.7 点であった。
 男児では有効回答 1,109 人のうち、16 点以上が 166 人(15.0%)、20 点以上が 71 人(6.4%)であり、女児では有効回答 1,098 人のうち、16 点以上が 113 人(10.3%)、20 点以上が 31 人(2.8%)であった(図4)。平均総合得点は男児では 9.2 点、女児では 8.1 点であった。
- 2) 子どもが情緒、集中力、行動、他人との付き合いのいずれか 1 つ以上の領域において困難を抱えているかについて、「いいえ」が 1,608 人(73.2%)、「はい(ささいな困難)」が 472 人(21.5%)、「はい(明らかな困難)」が 95 人(4.3%)、「はい(深刻な困難)」が 23 人(1.0%)であった。
- 3) 2)で「はい」と回答した方のうち、子どもがその困難によって動揺したり、悩んだりしているかについて、「まったくない」が 179 人(31.1%)、「すこしだけ」が 356 人(61.9%)、「かなり」が 34 人(5.9%)、「大いに」が 6 人(1.0%)であった。

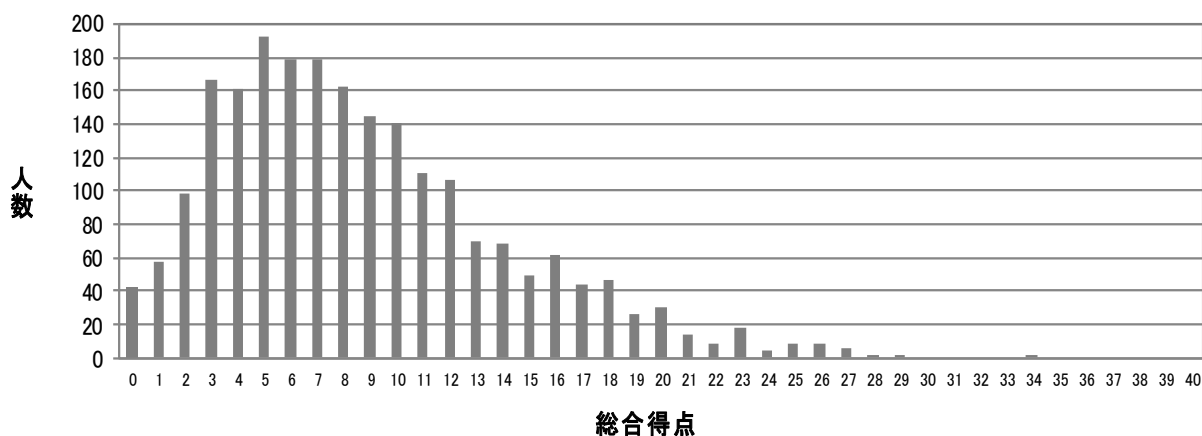


図3 小学生の子どもの情緒と行動(SDQ): 全体

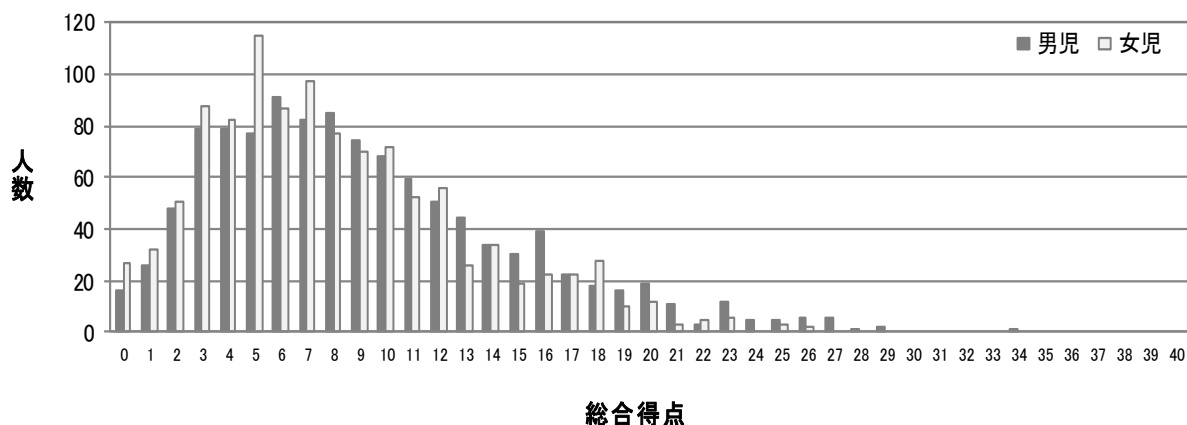


図4 小学生の子どもの情緒と行動(SDQ): 男女別

※1 16 点: 先行研究で示されている基準

※2 20 点: 福島県立医科大学の医師等が支援を行うために設けた基準

9. 学校について（問9）

学校(学校に行きたがらないことがありますか)について、「ある」が 222 人(10.2%)、「ない」が 1,959 人(89.8%)であった。

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（中学生用）」結果

こころの健康度・生活習慣に関する調査(中学生用)の対象 5,837 人のうち、有効回答は 1,002 人(17.2%)であり、うちオンライン回答は 80 人(8.0%)であった。

性別は、男子 526 人(52.5%)、女子 476 人(47.5%)で、平均年齢は 13.9 歳であった。

調査時住所は、県内 785 人(78.3%)、県外 217 人(21.7%)であった。

1. 健康状態について（問 1）

健康状態は、「きわめて良好」が 192 人(29.7%)、「良好」が 206 人(31.9%)、「普通」が 228 人(35.3%)、「悪い」が 19 人(2.9%)、「きわめて悪い」が 1 人(0.2%)であった。

2. 現在の身長と体重について（問 2）

男子の身長・体重の平均は、1 年生 158.8cm・48.8kg、2 年生 164.5cm・54.0kg、3 年生 167.9cm・58.3kg であった。女子の身長・体重の平均は、1 年生 154.6cm・46.9kg、2 年生 156.3cm・49.8kg、3 年生 156.5cm・52.0kg であった。

3. 睡眠について（問 3）

1) 睡眠時間は、平均で 7 時間 6 分であった。

2) 睡眠満足度は、「十分だと思う」が 310 人(47.8%)、「やや足りない」が 275 人(42.4%)、「足りない」が 64 人(9.9%)であった。

4. 普段の運動量について（問 4）

運動(普段、体育の授業以外に運動をどのくらいしていますか)は、「ほとんど毎日している」が 292 人(44.8%)、「週に 2~4 回している」が 110 人(16.9%)、「週 1 回程度している」が 49 人(7.5%)、「ほとんどしていない」が 201 人(30.8%)であった。

5. 食生活について（問 5）

最近 1 ヶ月間の食事については、表 11(次頁)のとおりであった。

表 11 最近 1 ヶ月間の食事について

	速い	ふつう・遅い	有効回答
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	152 (23.3%)	499 (76.7%)	651
	はい	いいえ	有効回答
2. 朝食を抜くことがよくありますか	86 (13.2%)	564 (86.8%)	650
3. 夕食後 1～2 時間以内に床につきますか	62 (9.5%)	589 (90.5%)	651
4. 砂糖入りの飲料をほぼ毎日飲みますか	210 (32.2%)	442 (67.8%)	652
5. 魚介類を食べる日は、週に 3 日以上ですか	286 (43.9%)	366 (56.1%)	652
6. 漬物以外の野菜・海藻・きのこ類をほぼ毎食食べますか	455 (69.8%)	197 (30.2%)	652
7. 果物をほぼ毎日食べますか	201 (30.9%)	450 (69.1%)	651
8. 大豆製品をほぼ毎日食べますか	349 (53.6%)	302 (46.4%)	651
9. 乳製品をほぼ毎日とりますか	539 (82.8%)	112 (17.2%)	651
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	93 (14.3%)	557 (85.7%)	650
11. ほぼ毎日外食をしていますか	3 (0.5%)	647 (99.5%)	650

6. 治療中の病気等について (問 6)

治療中の病気等は、「ない」が 616 人 (67.4%)、「ある」が 298 人 (32.6%) であった。

「ある」と回答した方の内訳 (複数回答) は、表 12 のとおりであった。

7. 1 年以内の入院の経験について (問 7)

この 1 年以内の入院の経験は、「ない」が 885 人 (97.0%)、「ある」が 27 人 (3.0%) であった。

「ある」と回答した方の内訳 (複数回答) は、表 13 のとおりであった。

表 12 治療中の病気等の内訳

病名	人数
アレルギー性鼻炎	125
歯科疾患	71
アトピー性皮膚炎	43
喘息	24
喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎以外のアレルギー性疾患	23
ADHD	14
副鼻腔炎・蓄膿症	11
風邪	8
インフルエンザ	7
てんかん	6
中耳炎	1
その他	67

(複数回答)

表 13 この 1 年以内の入院時の病気の内訳

病名	人数
風邪	14
インフルエンザ	11
胃腸炎	3
肺炎	1
気管支炎	1
喘息	0
マイコプラズマ肺炎	0
RSウイルス感染症	0
ロタウイルス感染症	0
熱性けいれん	0
川崎病	0
鼠径ヘルニア	0
その他	7

(複数回答)

8. 子どもの情緒と行動について（問 8）

- 1) 子どもの情緒と行動(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 915 人のうち、16 点^{※1}以上が 113 人(12.3%)、20 点^{※2}以上が 45 人(4.9%)であった(図 5)。平均総合得点は 8.2 点であった。
男子では有効回答 483 人のうち、16 点以上が 66 人(13.7%)、20 点以上が 29 人(6.0%)であり、女子では有効回答 432 人のうち、16 点以上が 47 人(10.9%)、20 点以上が 16 人(3.7%)であった(図 6)。平均総合得点は男子では 8.5 点、女子では 7.9 点であった。
- 2) 子どもが情緒、集中力、行動、他人との付き合いのいずれか 1 つ以上の領域において困難を抱えているかについて、「いいえ」が 634 人(69.7%)、「はい(ささいな困難)」が 191 人(21.0%)、「はい(明らかな困難)」が 60 人(6.6%)、「はい(深刻な困難)」が 24 人(2.6%)であった。
- 3) 2)で「はい」と回答した方のうち、子どもがその困難によって動揺したり、悩んだりしているかについて、「まったくない」が 47 人(17.6%)、「すこしだけ」が 164 人(61.4%)、「かなり」が 37 人(13.9%)、「大いに」が 19 人(7.1%)であった。

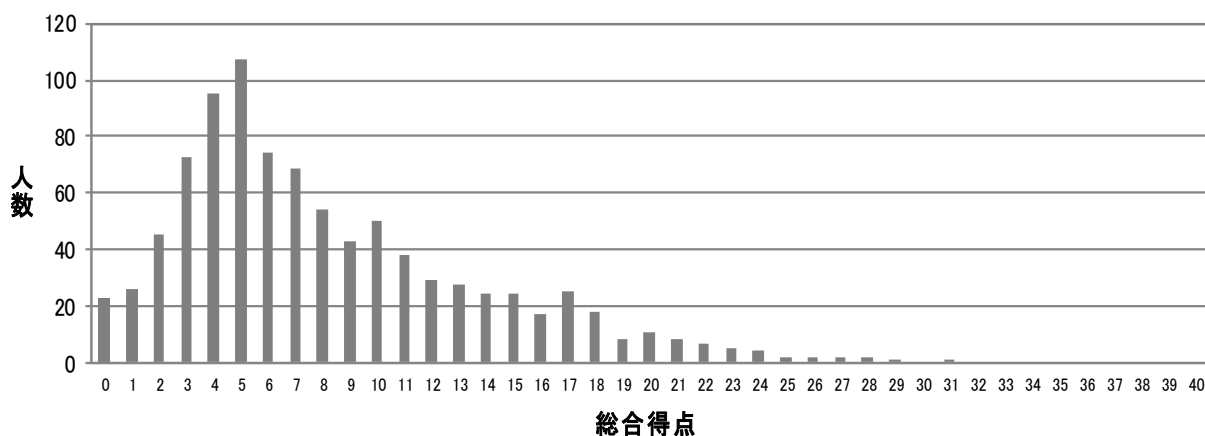


図 5 中学生の子どもの情緒と行動(SDQ): 全体

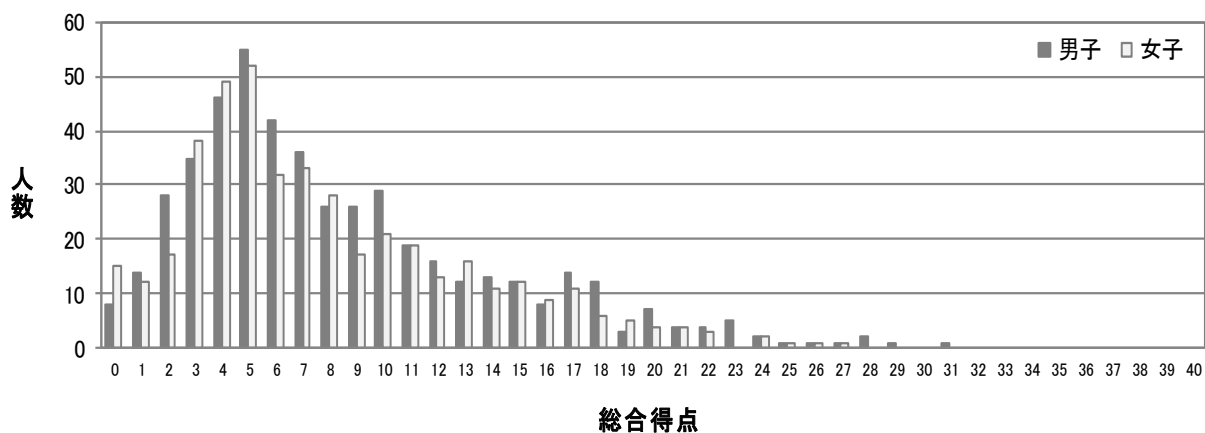


図 6 中学生の子どもの情緒と行動(SDQ): 男女別

※1 16 点: 先行研究で示されている基準

※2 20 点: 福島県立医科大学の医師等が支援を行うために設けた基準

9. 学校について（問9）

学校（学校に行きたがらないことがありますか）について、「ある」が126人（14.1%）、「ない」が769人（85.9%）であった。

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（一般用）」結果

こころの健康度・生活習慣に関する調査（一般用）の対象 183,866 人のうち、有効回答は 37,466 人（20.4%）であり、うちオンライン回答は 1,566 人（4.2%）であった。

性別は、男性 16,987 人（45.3%）、女性 20,479 人（54.7%）で、平均年齢は 61.9 歳であった。

調査時住所は、県内 32,063 人（85.6%）、県外 5,403 人（14.4%）であった。

1. 健康状態について（問 1）

健康状態は、「きわめて良好」が 1,346 人（4.2%）、「良好」が 5,385 人（16.7%）、「普通」が 19,961 人（62.0%）、「悪い」が 4,979 人（15.5%）、「きわめて悪い」が 505 人（1.6%）であった。

2. 身長と体重について（問 2）

1) 男性の身長・体重の平均は、165.8cm・66.4kg であり、BMI の平均は、24.1 kg/m² であった。

男性の BMI 18.5 kg/m² 未満は 580 人（3.6%）、18.5 kg/m² 以上 25.0 kg/m² 未満は 9,835 人（60.3%）、25.0 kg/m² 以上 27.5 kg/m² 未満は 3,506 人（21.5%）、27.5 kg/m² 以上 30.0 kg/m² 未満は 1,495 人（9.2%）、30.0 kg/m² 以上は 901 人（5.5%）であった。

女性の身長・体重の平均は、153.1cm・54.2kg であり、BMI の平均は、23.2 kg/m² であった。

女性の BMI 18.5 kg/m² 未満は 1,464 人（7.6%）、18.5 kg/m² 以上 25.0 kg/m² 未満は 12,529 人（65.2%）、25.0 kg/m² 以上 27.5 kg/m² 未満は 2,894 人（15.1%）、27.5 kg/m² 以上 30.0 kg/m² 未満は 1,324 人（6.9%）、30.0 kg/m² 以上は 1,016 人（5.3%）であった。

2) 体重変化（1 年前と比べて体重に変化はありましたか）は、「3kg 以上増えた」が 4,365 人（12.4%）、「ほぼ変わらない（±3kg 以内）」が 28,034 人（79.3%）、「3kg 以上減った」が 2,931 人（8.3%）であった。

男性の体重変化は、「3kg 以上増えた」が 1,834 人（11.4%）、「ほぼ変わらない（±3kg 以内）」が 12,885 人（80.0%）、「3kg 以上減った」が 1,387 人（8.6%）であった。

女性の体重変化は、「3kg 以上増えた」が 2,531 人（13.2%）、「ほぼ変わらない（±3kg 以内）」が 15,149 人（78.8%）、「3kg 以上減った」が 1,544 人（8.0%）であった。

3. 既往歴について（問3）

既往歴（今までに、次のような病気にかかっていると医師に診断されたことがありますか）は、表 14 のとおりであった。

表 14 一般の傷病別の診断経験および通院状況（上段人数／下段割合）

傷病名	有効回答数	診断された経験		現在の通院状況 ^(※1)	
		ない	ある	はい	いいえ
高血圧 (または、血圧が高い)	36,442	20,333 (55.8%)	16,109 (44.2%)	14,523 (92.1%)	1,251 (7.9%)
糖尿病 (または、血糖が高い)	35,736	30,199 (84.5%)	5,537 (15.5%)	4,810 (89.7%)	551 (10.3%)
脂質異常症	35,728	22,497 (63.0%)	13,231 (37.0%)	9,050 (70.9%)	3,711 (29.1%)
精神疾患	35,933	32,294 (89.9%)	3,639 (10.1%)	2,714 (77.2%)	801 ^(※2) (22.8%)
がん (白血病やリンパ腫を含む)	36,139	33,676 (93.2%)	2,463 (6.8%)		
脳卒中	36,290	34,508 (95.1%)	1,782 (4.9%)		
(脳卒中の種類) 複数回答					
脳こうそく			1,239		
脳出血			219		
くも膜下出血			188		
その他			13		
わからない			155		
心臓病	36,367	31,592 (86.9%)	4,775 (13.1%)		
(心臓病の種類) 複数回答					
心筋梗塞			558		
狭心症			1,285		
不整脈			2,474		
その他			725		
わからない			319		
肺炎 (この 10 年くらいの間で)	36,518	35,271 (96.6%)	1,247 (3.4%)		
50 歳以後の骨折 (調査票記入時点で 50 歳以上の回答を集計)	27,647	24,339 (88.0%)	3,308 (12.0%)		
甲状腺疾患	36,310	34,898 (96.1%)	1,412 (3.9%)		
(甲状腺疾患種類) 複数回答					
甲状腺機能亢進症(バセドウ病)			324		
甲状腺機能低下症			516		
その他			530		

(※1)「現在の通院状況」はその有効回答数の割合とした

(※2)うち、419 人は、「現在は改善しているため、通院はしていない」

4. 睡眠について（問4）

- 1) 睡眠時間は、平均で7時間2分であった。
- 2) 睡眠満足度は、「満足している」が12,703人(39.3%)、「少し不満」が14,902人(46.1%)、「かなり不満」が3,871人(12.0%)、「非常に不満か、全く眠れなかった」が844人(2.6%)であった。
- 3) 睡眠に関する経験(以下の経験が少なくとも週3回以上ありましたか)は、表15のとおりであった。

表15 一般の睡眠に関する経験(人数(割合))

	ある	ない	有効回答数
1. 夜、床に入ってから寝つくまでの時間がかかる	12,806 (40.1%)	19,122 (59.9%)	31,928
2. 夜間、睡眠途中で目が覚める	20,671 (64.5%)	11,393 (35.5%)	32,064
3. 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない	12,546 (39.9%)	18,895 (60.1%)	31,441
4. 総睡眠時間が不足する	11,167 (36.1%)	19,784 (63.9%)	30,951
5. 日中の気分がめいる	7,653 (24.9%)	23,094 (75.1%)	30,747
6. 日中の身体的および精神的な活動が低下する	8,891 (28.6%)	22,143 (71.4%)	31,034
7. 日中の眠気	15,284 (48.6%)	16,183 (51.4%)	31,467

5. 運動について（問5）

運動は、「ほとんど毎日している」が5,818人(15.9%)、「週に2~4回している」が9,112人(24.9%)、「週1回程度している」が6,241人(17.0%)、「ほとんどしていない」が15,486人(42.2%)であった。

6. 喫煙について（問6）

喫煙(タバコ(紙巻きタバコ)を吸いますか。葉巻やパイプは除きます。)は、「吸ったことがない」が20,199人(57.6%)、「やめた」が9,447人(27.0%)、「吸っている」が5,399人(15.4%)であった。「吸っている」と回答した方のうち、平均喫煙年数は31.6年、平均1日本数は16.1本であった。

7. 飲酒について（問7）

- 1) 飲酒(現在、お酒(アルコール飲料)を飲みますか)は、「飲まない、または、ほとんど飲まない(月に1回未満)」が19,087人(54.2%)、「やめた」が1,675人(4.8%)、「飲む(月に1回以上)」が14,458人(41.1%)であった。
- 2) 「飲む(月に1回以上)」と回答した方のうち、お酒を飲む頻度は、1日が2,004人(14.4%)、2日が1,462人(10.5%)、3日が1,362人(9.8%)、4日が816人(5.9%)、5日が1,442人(10.4%)、6日が1,749人(12.6%)、7日が5,037人(36.3%)であった。
- 3) 1日あたりの平均飲酒量は、日本酒換算で約1.1合であった。飲酒(問7の1))の有効回答者35,220人のうち2,874人(8.2%)が多量飲酒者(日本酒2合以上)であった。

4) 飲酒に関する経験(過去30日間を振り返って、次のことについてお尋ねします(CAGE:アルコール依存症に関する尺度))の各項目への回答状況は、表16のとおりであった。「はい」という回答を1点とし、4項目の合計点を算出した。

年代別の結果は、表17のとおりで、全体では0点が8,171人(62.9%)、1点が2,924人(22.5%)、2点が1,152人(8.9%)、3点が546人(4.2%)、4点が192人(1.5%)であった。

男性では、0点が5,058人(57.1%)、1点が2,288人(25.8%)、2点が910人(10.3%)、3点が442人(5.0%)、4点が159人(1.8%)であり、女性では、0点が3,113人(75.4%)、1点が636人(15.4%)、2点が242人(5.9%)、3点が104人(2.5%)、4点が33人(0.8%)であった。

表16 飲酒に関する経験(上段人数/下段割合)

		いいえ	はい	有効 回答数
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?	9,172 (69.6%)	4,004 (30.4%)	13,176
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?	11,848 (90.8%)	1,194 (9.2%)	13,042
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?	11,434 (87.6%)	1,621 (12.4%)	13,055
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?	12,093 (92.5%)	975 (7.5%)	13,068

※回答数が異なるため、合計が一致しない場合がある。

表17 年代別の飲酒に関する経験(上段人数/下段割合)

	0点	1点	2点	3点	4点	有効 回答数
20代	468 (77.0%)	89 (14.6%)	30 (4.9%)	16 (2.6%)	5 (0.8%)	608
30代	680 (67.9%)	189 (18.9%)	83 (8.3%)	37 (3.7%)	12 (1.2%)	1,001
40代	916 (62.3%)	319 (21.7%)	143 (9.7%)	67 (4.6%)	26 (1.8%)	1,471
50代	1,184 (58.8%)	521 (25.9%)	186 (9.2%)	88 (4.4%)	36 (1.8%)	2,015
60代	2,561 (61.3%)	982 (23.5%)	389 (9.3%)	184 (4.4%)	63 (1.5%)	4,179
70代以上	2,362 (63.6%)	824 (22.2%)	321 (8.6%)	154 (4.1%)	50 (1.3%)	3,711
全体	8,171 (62.9%)	2,924 (22.5%)	1,152 (8.9%)	546 (4.2%)	192 (1.5%)	12,985

8. 食欲について（問8）

食欲（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）は、「0日」が27,879人（77.7%）、「数日」が6,262人（17.5%）、「半分以上」が990人（2.8%）、「ほとんど毎日」が735人（2.0%）であった。

9. 食生活について（問9）

最近1ヶ月間の食事については、表18のとおりであった。

表18 最近1ヶ月間の食事について

	速い	ふつう・遅い	有効回答
1. 人と比較して食べる速度が速いほうですか	10,099 (27.3%)	26,828 (72.7%)	36,927
	はい	いいえ	有効回答
2. 朝食を抜くことがよくありますか	5,561 (15.1%)	31,282 (84.9%)	36,843
3. 間食または夜食をほぼ毎日とりますか	10,171 (27.7%)	26,500 (72.3%)	36,671
4. 就寝前の2時間以内に夕食を週3回以上とりますか	7,669 (20.9%)	28,951 (79.1%)	36,620
5. 惣菜や弁当など調理された食品を、ほぼ毎日食べますか	8,875 (24.1%)	27,917 (75.9%)	36,792

10. 全般的な精神健康状態について（問 10）

1) 全般的な精神健康状態 (K6) は、有効回答 31,637 人のうち、13 点^{※3}以上が 2,160 人 (6.8%) であった (図 7)。平均点は 4.4 点であった。

男性では有効回答 14,448 人のうち、13 点以上が 928 人 (6.4%) であり、女性では有効回答 17,189 人のうち、13 点以上が 1,232 人 (7.2%) であった (図 8)。男性の平均点は 4.1 点、女性の平均点は 4.6 点であった。

年齢階級別は、表 19 (次頁) のとおりである。

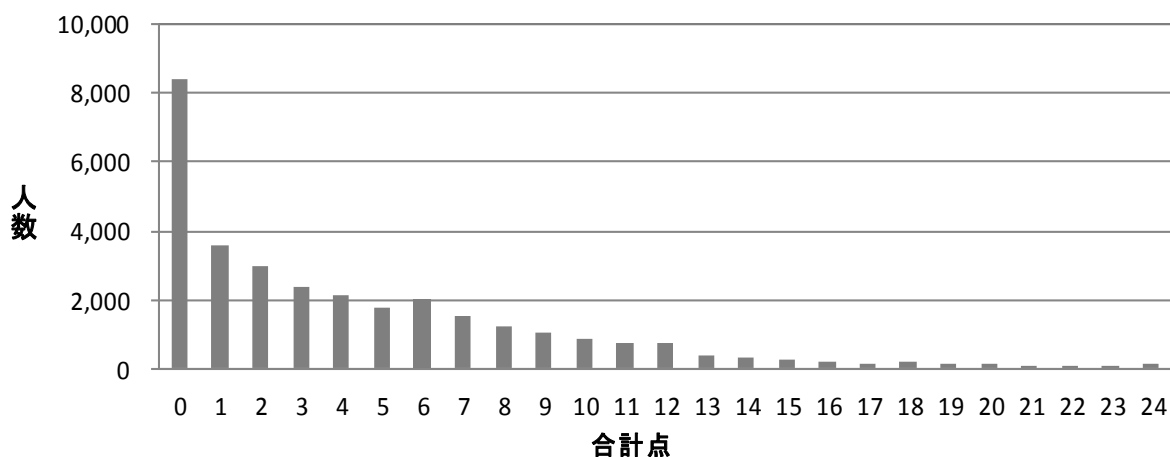


図 7 全般的な精神健康状態 (K6) : 全体

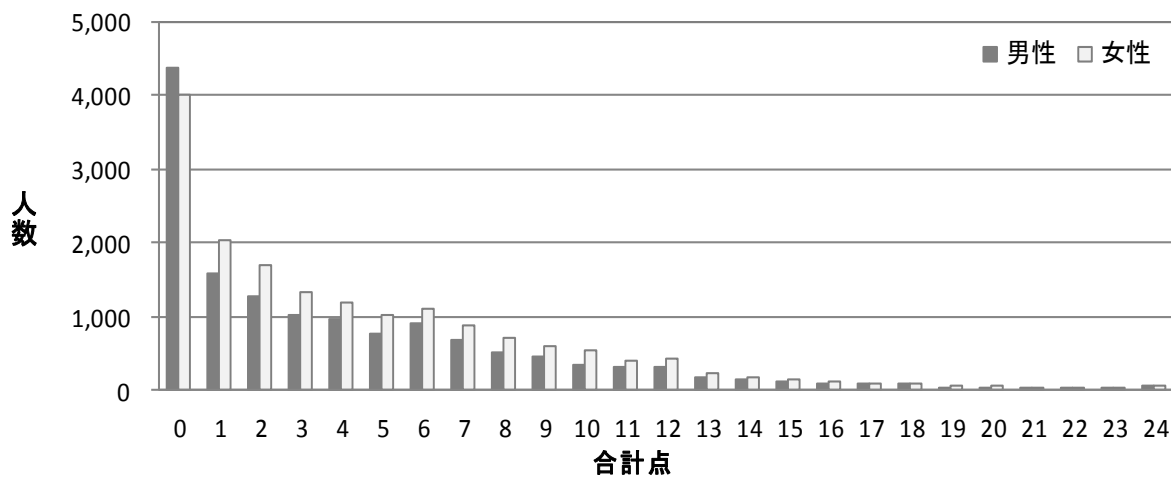


図 8 全般的な精神健康状態 (K6) : 男女別

表 19 全般的な精神健康状態(K6):年齢階級別 (人数(割合))

	13 点以上	有効回答数
10 代	47 (8.2%)	571
20 代	133 (8.8%)	1,509
30 代	222 (8.4%)	2,633
40 代	259 (8.3%)	3,126
50 代	330 (8.3%)	3,984
60 代	437 (4.9%)	8,888
70 代以上	732 (6.7%)	10,926

※3 13 点:先行研究で示されている基準

- 2) こうした経験・不調が原因で、日常生活に支障があったかどうかは、「全くない」が 21,270 人 (65.4%)、「少しだけ」が 7,134 人 (21.9%)、「ときどき」が 2,790 人 (8.6%)、「たいてい」が 670 人 (2.1%)、「いつも」が 638 人 (2.0%)であった。

11. 東日本大震災の体験およびトラウマ反応について（問 11）

- 1) 東日本大震災にて経験したこと(複数回答)は、「地震」が 32,117 人、「津波」が 6,430 人、「原子力発電所事故」が 30,833 人、「いずれもなし」が 608 人であった。
- 2) トラウマ反応(PCL-4)は、有効回答 30,263 人のうち、12 点^{*4}以上が 3,001 人(9.9%)であった(図 9)。平均点は 6.8 点であった。

男性では有効回答 13,831 人のうち、12 点以上が 1,246 人(9.0%)であり、女性では有効回答 16,432 人のうち、12 点以上が 1,755 人(10.7%)であった(図 10)。男性の平均点は 6.7 点、女性の平均点は 6.9 点であった。

年齢階級別は、表 20(次頁)のとおりである。

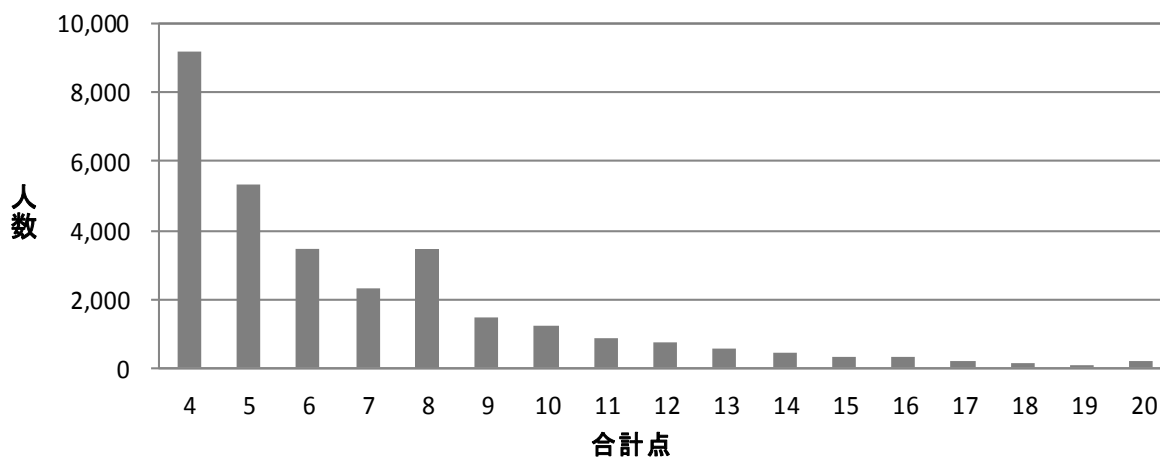


図 9 一般のトラウマ反応(PCL-4): 全体

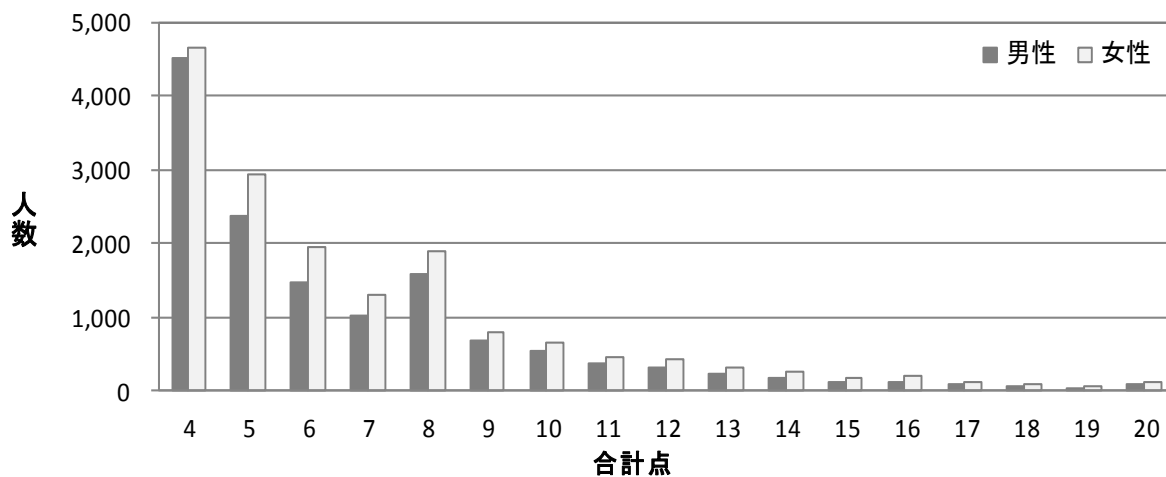


図 10 一般のトラウマ反応(PCL-4): 男女別

表 20 一般のトラウマ反応(PCL-4):年齢階級別 (人数(割合))

	12 点以上	有効回答数
10 代	17 (3.0%)	561
20 代	74 (5.1%)	1,465
30 代	133 (5.2%)	2,562
40 代	217 (7.1%)	3,069
50 代	295 (7.6%)	3,885
60 代	685 (8.0%)	8,554
70 代以上	1,580 (15.5%)	10,167

※4 12 点:先行研究で示されている基準

12. (現在の) 生活状況について (問 12)

- 1) 震災のため、もともと同居していた家族と、離れて生活しているかどうかについては、「はい」が 11,464 人 (31.7%)、「いいえ」が 24,741 人 (68.3%) であった。
- 2) 同居の人数(自分を含めて)は、震災前が、「1 人(ひとり暮らし)」が 2,807 人 (8.1%)、「2 人」が 8,511 人 (24.5%)、「3 人」が 6,890 人 (19.8%)、「4 人」が 5,790 人 (16.6%)、「5 人」が 4,155 人 (11.9%)、「6 人」が 3,377 人 (9.7%)、「7 人」が 2,051 人 (5.9%)、「8 人」が 811 人 (2.3%)、「9 人」が 244 人 (0.7%)、「10 人以上」が 141 人 (0.4%) であった。現在は、「1 人(ひとり暮らし)」が 5,351 人 (15.0%)、「2 人」が 13,064 人 (36.6%)、「3 人」が 6,897 人 (19.3%)、「4 人」が 4,767 人 (13.4%)、「5 人」が 2,590 人 (7.3%)、「6 人」が 1,697 人 (4.8%)、「7 人」が 913 人 (2.6%)、「8 人」が 294 人 (0.8%)、「9 人」が 87 人 (0.2%)、「10 人以上」が 47 人 (0.1%) であった。
- 3) 現在の住まいについて
 - 3-1) 現在の住まい(複数回答)は、「借上住宅」が 4,049 人、「仮設住宅」が 1,869 人、「復興公営住宅」が 1,608 人、「借家・アパート」が 3,952 人、「親戚宅」が 735 人、「持家」が 24,243 人、「その他」が 506 人であった。
 - 3-2) 現在の避難状況(震災時の住所が避難指示区域にあり、その区域が現在、避難指示を解除された区域にある方にお尋ねします)は、「震災前の住所の家に住んでいる」が 7,923 人 (45.0%)、「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」が 4,506 人 (25.6%)、「避難指示解除区域に住んではない(時々家に行く場合も含む)」が 5,192 人 (29.5%) であった。
- 4) 勤務形態は、「常勤・自営」が 9,570 人 (27.2%)、「パート」が 2,878 人 (8.2%)、「無職(学生、専業主婦を含む)」が 22,742 人 (64.6%) であった。
- 5) 現在のくらし向きを経済的にみてどう感じているかについては、「苦しい」が 3,821 人 (10.6%)、「やや苦しい」が 8,353 人 (23.2%)、「普通」が 21,548 人 (59.8%)、「ややゆとりがある」が 1,672 人 (4.6%)、「ゆとりがある」が 617 人 (1.7%) であった。
- 6) 震災時の子どもとの同居状況(震災時、あなた(または配偶者)は妊娠中でしたか。あるいは、未成年のあなたの子ども(孫は含まない)と同居していましたか)については、「はい」が 5,013 人 (16.0%)、「いいえ」が 26,347 人 (84.0%) であった。
 「はい」と回答した方のうち、「自分(または配偶者)は妊娠中であった」が 456 人 (9.1%)、「就学前の子どもと同居していた」が 2,099 人 (41.9%)、「小学生の子どもと同居していた」が 1,829 人 (36.5%)、「中学生の子どもと同居していた」が 890 人 (17.8%)、「中学卒業以上の未成年の子どもと同居していた」が 1,320 人 (26.3%) であった(複数回答)。
- 7) 現在の子どもとの同居状況(現在、あなた(または配偶者)は妊娠中ですか。あるいは、未成年のあなたの子ども(孫は含まない)と同居していますか)については、「はい」が 4,049 人 (13.3%)、「いいえ」が 26,497 人 (86.7%) であった。
 「はい」と回答した方のうち、「自分(または配偶者)は妊娠中である」が 276 人 (6.8%)、「就学前の子どもと同居している」が 1,686 人 (41.6%)、「小学生の子どもと同居している」が 1,622 人 (40.1%)、「中学生の子どもと同居している」が 952 人 (23.5%)、「中学卒業以上の未成年の子どもと同居している」が 1,012 人 (25.0%) であった(複数回答)。

13. 放射線の健康影響についての認識について（問 13）

1) 放射線の健康影響についての認識は、表 21 のとおりであった。

表 21 放射線の健康影響についての認識(上段人数/下段割合)

		可能性は 極めて 低い	←	→	可能性は 非常に 高い	有効 回答数
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。	10,910 (34.8%)	10,253 (32.7%)	5,793 (18.5%)	4,388 (14.0%)	31,344
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。	9,532 (31.0%)	10,142 (32.9%)	6,424 (20.9%)	4,685 (15.2%)	30,783

2) この1ヶ月間に、放射線に対する不安が原因で、日常生活に支障をきたした頻度は、「しばしばあった」が1,504人(4.7%)、「時々あった」が4,345人(13.6%)、「まれにあった」が6,670人(20.8%)、「1度もなかった」が19,519人(60.9%)であった。

14. 相談先について（問 14）

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)については、「ある」が32,540人(89.1%)、「相談できる人や機関はない」が3,966人(10.9%)であった。

「ある」と回答した方の内訳は、表 22 のとおりであった。

表 22 相談先の内訳

	人数
家族・親戚	28,329
友人・知人	15,591
同僚・上司	3,237
市町村相談窓口(市保健所、保健センター等)	7,521
都道府県相談窓口(都道府県保健所・保健福祉事務所等)	1,757
精神保健福祉センター	788
ふくしま心のケアセンター	1,004
訪問看護・介護サービス機関	2,324
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	4,395
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)	8,464
宗教団体(神社、寺院や教会など)	508
その他	248

(複数回答)

平成28年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（0歳～3歳用）」資料

			人数	割合
回答形式	(有効回答 798人)	・紙	734	92.0%
		・オンライン	64	8.0%
性別	(有効回答 798人)	・男児	404	50.6%
(平均年齢 1.9歳)		・女児	394	49.4%
調査時住所別	(有効回答 798人)	・県内	722	90.5%
		・県外	76	9.5%
問1 健康状態について	(有効回答 782人)	・きわめて良好	315	40.3%
		・良好	338	43.2%
		・普通	124	15.9%
		・悪い	5	0.6%
		・きわめて悪い	0	0.0%
問2 身長と体重	(性別年齢階級別 ※本文中に掲載 P②-11)			
問3 治療中の病気等の有無	(有効回答 788人)	・ない	573	72.7%
		・ある	215	27.3%
	(内訳 ※本文中に掲載 P②-11 表2)			
問4 1年以内の入院の経験の有無	(有効回答 794人)	・ない	680	85.6%
		・ある	114	14.4%
	(内訳 ※本文中に掲載 P②-11 表3)			
問5 睡眠時間と昼寝の有無				
1) 睡眠時間	(有効回答 796人)	・平均睡眠時間 9時間53分		
	(有効回答 796人)	・平均就寝時刻 午後9時7分		
	(有効回答 796人)	・平均起床時刻 午前7時0分		
2) 昼寝の有無	(有効回答 795人)	・いいえ	81	10.2%
		・はい	714	89.8%
	(有効回答 702人)	(平均昼寝時間 1時間54分)		
問6 普段の運動量について	(有効回答 503人)	・ほとんど毎日している	274	54.5%
		・週に2～4回している	155	30.8%
		・週1回程度している	57	11.3%
		・ほとんどしていない	17	3.4%
問7 食生活				
1) 母乳による授乳	(有効回答 794人)	・はい	120	15.1%
		・いいえ	674	84.9%
2) 最近1ヶ月間の食事について	・本文中に掲載 P②-12 表4			
問8 育児に自信がもてない	(有効回答 796人)	・はい	87	10.9%
		・いいえ	368	46.2%
		・何ともいえない	341	42.8%

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（4 歳～6 歳用）」資料

			人数	割合
回答形式	(有効回答 889人)	・紙	833	93.7%
		・オンライン	56	6.3%
性別 (平均年齢 5.1歳)	(有効回答 889人)	・男児	432	48.6%
		・女児	457	51.4%
調査時住所別	(有効回答 889人)	・県内	710	79.9%
		・県外	179	20.1%
問1 健康状態について	(有効回答 848人)	・きわめて良好	288	34.0%
		・良好	322	38.0%
		・普通	234	27.6%
		・悪い	4	0.5%
		・きわめて悪い	0	0.0%
問2 身長と体重		(性別年齢階級別 ※本文中に掲載 P②-13)		
問3 治療中の病気等の有無	(有効回答 882人)	・ない	548	62.1%
		・ある	334	37.9%
		(内訳 ※本文中に掲載 P②-13 表5)		
問4 1年以内の入院の経験の有無	(有効回答 883人)	・ない	789	89.4%
		・ある	94	10.6%
		(内訳 ※本文中に掲載 P②-13 表6)		
問5 睡眠時間と昼寝の有無				
1) 睡眠時間	(有効回答 886人)	・平均睡眠時間	9時間37分	
	(有効回答 887人)	・平均就寝時刻	午後 9時11分	
	(有効回答 886人)	・平均起床時刻	午前 6時49分	
2) 昼寝の有無	(有効回答 885人)	・いいえ	561	63.4%
		・はい	324	36.6%
	(有効回答 296人)	(平均昼寝時間	1時間33分)	
問6 普段の運動量について	(有効回答 887人)	・ほとんど毎日している	512	57.7%
		・週に2～4回している	263	29.7%
		・週1回程度している	81	9.1%
		・ほとんどしていない	31	3.5%
問7 最近1ヶ月間の食事について		・本文中に掲載 P②-14 表7		
問8 子どもの情緒と行動について(SDQ)				
1) SDQ	(有効回答 888人)	・平均総合得点	9.1点	
		(有効回答 432人)	・平均総合得点 男児	9.7点
		(有効回答 456人)	・平均総合得点 女児	8.5点
		・16点以上	99	11.1%
		(男児)	56	13.0%
		(女児)	43	9.4%
		・20点以上	35	3.9%
		(男児)	20	4.6%
		(女児)	15	3.3%
		2) 困難の有無および程度	(有効回答 887人)	・いいえ
		・はい(ささいな困難)	174	19.6%
		・はい(明らかな困難)	29	3.3%
		・はい(深刻な困難)	6	0.7%
3) 困難による動揺の程度	(有効回答 206人)	・まったくない	103	50.0%
		・すこしだけ	91	44.2%
		・かなり	10	4.9%
		・大いに	2	1.0%
問9 保育園・幼稚園に行きたがらない	(有効回答 886人)	・ある	136	15.3%
		・ない	719	81.2%
		・現在入園していない	31	3.5%

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（小学生用）」資料

			人数	割合
回答形式	(有効回答 2,209人)	・紙	2,062	93.3%
		・オンライン	147	6.7%
性別	(有効回答 2,209人)	・男児	1,110	50.2%
(平均年齢 9.3歳)		・女児	1,099	49.8%
調査時住所別	(有効回答 2,209人)	・県内	1,682	76.1%
		・県外	527	23.9%
問1 健康状態について	(有効回答 2,037人)	・きわめて良好	546	26.8%
		・良好	854	41.9%
		・普通	615	30.2%
		・悪い	22	1.1%
		・きわめて悪い	0	0.0%
問2 身長と体重		(性別年齢階級別 ※本文中に掲載 P②-17)		
問3 治療中の病気等の有無	(有効回答 2,195人)	・ない	1,389	63.3%
		・ある	806	36.7%
		(内訳 ※本文中に掲載 P②-17 表8)		
問4 1年以内の入院の経験の有無	(有効回答 2,205人)	・ない	2,046	92.8%
		・ある	159	7.2%
		(内訳 ※本文中に掲載 P②-17 表9)		
問5 睡眠時間	(有効回答 2,196人)	・平均睡眠時間	8時間52分	
	(有効回答 2,200人)	・平均就寝時刻	午後 9時32分	
	(有効回答 2,196人)	・平均起床時刻	午前 6時24分	
問6 普段の運動量について	(有効回答 2,204人)	・ほとんど毎日している	187	8.5%
		・週に2～4回している	690	31.3%
		・週1回程度している	603	27.4%
		・ほとんどしていない	724	32.8%
問7 最近1ヶ月間の食事について		・本文中に掲載 P②-18 表10		
問8 子どもの情緒と行動について(SDQ)				
1) SDQ	(有効回答 2,207人)	・平均総合得点	8.7点	
	(有効回答 1,109人)	・平均総合得点 男児	9.2点	
	(有効回答 1,098人)	・平均総合得点 女児	8.1点	
		・16点以上	279	12.6%
		(男児)	166	15.0%
		(女児)	113	10.3%
		・20点以上	102	4.6%
		(男児)	71	6.4%
		(女児)	31	2.8%
2) 困難の有無および程度	(有効回答 2,198人)	・いいえ	1,608	73.2%
		・はい(ささいな困難)	472	21.5%
		・はい(明らかな困難)	95	4.3%
		・はい(深刻な困難)	23	1.0%
3) 困難による動揺の程度	(有効回答 575人)	・まったくない	179	31.1%
		・すこしだけ	356	61.9%
		・かなり	34	5.9%
		・大いに	6	1.0%
問9 学校に行きたがらない	(有効回答 2,181人)	・ある	222	10.2%
		・ない	1,959	89.8%

平成 28 年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（中学生用）」資料

		人数	割合
回答形式	(有効回答 1,002人)	・紙 ・オンライン	922 92.0% 80 8.0%
性別	(有効回答 1,002人)	・男子 ・女子	526 52.5% 476 47.5%
(平均年齢 13.9歳)			
調査時住所別	(有効回答 1,002人)	・県内 ・県外	785 78.3% 217 21.7%
問1 健康状態について	(有効回答 646人)	・きわめて良好 ・良好 ・普通 ・悪い ・きわめて悪い	192 29.7% 206 31.9% 228 35.3% 19 2.9% 1 0.2%
問2 身長と体重	(性別年齢階級別 ※本文中に掲載 P②-21)		
問3 睡眠			
1) 睡眠時間	(有効回答 650人)	・平均睡眠時間 7時間 6分	
2) 睡眠(最近)1ヶ月の満足度	(有効回答 649人)	・十分だと思う ・やや足りない ・足りない	310 47.8% 275 42.4% 64 9.9%
問4 普段の運動量について	(有効回答 652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	292 44.8% 110 16.9% 49 7.5% 201 30.8%
問5 最近1ヶ月間の食事について	・本文中に掲載 P②-22 表11		
問6 治療中の病気等の有無	(有効回答 914人)	・ない ・ある	616 67.4% 298 32.6%
(内訳 ※本文中に掲載 P②-22 表12)			
問7 1年以内の入院の経験の有無	(有効回答 912人)	・ない ・ある	885 97.0% 27 3.0%
(内訳 ※本文中に掲載 P②-22 表13)			
問8 子どもの情緒と行動について(SDQ)			
1) SDQ	(有効回答 915人)	・平均総合得点 8.2点	
	(有効回答 483人)	・平均総合得点 男子 8.5点	
	(有効回答 432人)	・平均総合得点 女子 7.9点	
		・16点以上	113 12.3%
		(男子)	66 13.7%
		(女子)	47 10.9%
		・20点以上	45 4.9%
		(男子)	29 6.0%
		(女子)	16 3.7%
2) 困難の有無および程度	(有効回答 909人)	・いいえ ・はい(ささいな困難) ・はい(明らかな困難) ・はい(深刻な困難)	634 69.7% 191 21.0% 60 6.6% 24 2.6%
3) 困難による動揺の程度	(有効回答 267人)	・まったくない ・すこしだけ ・かなり ・大いに	47 17.6% 164 61.4% 37 13.9% 19 7.1%
問9 学校に行きたがらない	(有効回答 895人)	・ある ・ない	126 14.1% 769 85.9%

平成28年度「こころの健康度・生活習慣に関する調査（一般用）」資料

			人数	割合
回答形式	(有効回答 37,466人)	・紙	35,900	95.8%
		・オンライン	1,566	4.2%
性別	(有効回答 37,466人)	・男性	16,987	45.3%
(平均年齢 61.9歳)		・女性	20,479	54.7%
調査時住所別	(有効回答 37,466人)	・県内	32,063	85.6%
		・県外	5,403	14.4%
問1 健康状態について	(有効回答 32,176人)	・きわめて良好	1,346	4.2%
		・良好	5,385	16.7%
		・普通	19,961	62.0%
		・悪い	4,979	15.5%
		・きわめて悪い	505	1.6%
問2 身長と体重		・本文中に掲載 P②-25		
問3 既往歴		・本文中に掲載 P②-26 表14		
問4 睡眠				
1) 睡眠時間	(有効回答 36,504人)	・平均睡眠時間 7時間 2分		
2) 睡眠満足度	(有効回答 32,320人)	・満足している	12,703	39.3%
		・少し不満	14,902	46.1%
		・かなり不満	3,871	12.0%
		・非常に不満か、全く眠れなかった	844	2.6%
3) 睡眠に関する経験		・本文中に掲載 P②-27 表15		
問5 普段の運動量について	(有効回答 36,657人)	・ほとんど毎日している	5,818	15.9%
		・週に2~4回している	9,112	24.9%
		・週1回程度している	6,241	17.0%
		・ほとんどしていない	15,486	42.2%
問6 喫煙	(有効回答 35,045人)	・吸ったことがない	20,199	57.6%
		・やめた	9,447	27.0%
		・吸っている	5,399	15.4%
		(平均喫煙年数 31.6年)		
		(平均1日本数 16.1本)		
問7 飲酒				
1) アルコール飲料の飲酒	(有効回答 35,220人)	・飲まない、または、ほとんど飲まない	19,087	54.2%
		・やめた	1,675	4.8%
		・飲む(月1回以上)	14,458	41.1%
2) 飲酒の頻度	(有効回答 13,872人)	・本文中に掲載 P②-27		
3) 1日あたりの飲酒量	(有効回答 13,465人)	・平均飲酒量 1.1合		
4) 飲酒に関する経験	(有効回答 12,985人)	・本文中に掲載 P②-28 表16・表17		
問8 食欲について	(有効回答 35,866人)	・0日	27,879	77.7%
		・数日	6,262	17.5%
		・半分以上	990	2.8%
		・ほとんど毎日	735	2.0%
問9 最近1ヶ月間の食事について		・本文中に掲載 P②-29 表18		
問10 全般的な精神健康状態について				
1) 精神健康状態(K6)	(有効回答 31,637人)	・平均点 4.4点		
	(有効回答 14,448人)	・平均点 男性 4.1点		
	(有効回答 17,189人)	・平均点 女性 4.6点		
		・13点以上	2,160	6.8%
		(男性)	928	6.4%
		(女性)	1,232	7.2%
		(年齢階級別 ※本文中に掲載 P②-31 表19)		
2) 日常生活への支障	(有効回答 32,502人)	・全くない	21,270	65.4%
		・少しだけ	7,134	21.9%
		・ときどき	2,790	8.6%
		・たいてい	670	2.1%
		・いつも	638	2.0%

		人数	割合
問11 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	32,117
		・津波	6,430
		・原子力発電所事故	30,833
		・いずれもなし	608
2) トラウマ反応(PCL-4)	(有効回答 30,263人)	・平均点 6.8点	
	(有効回答 13,831人)	・平均点 男性 6.7点	
	(有効回答 16,432人)	・平均点 女性 6.9点	
		・12点以上	3,001
		(男性)	1,246
		(女性)	1,755
		(年齢階級別 ※本文中に掲載 P②-33 表20)	9.9%
			9.0%
			10.7%
問12 現在の生活状況について			
1) 家族との生活状況	(有効回答 36,205人)	・はい	11,464
		・いいえ	24,741
2) 同居人数	(有効回答 34,777人)	・1人(ひとり暮らし)	2,807
震災前		・2人	8,511
		・3人以上	23,459
		※詳細は本文中に掲載 P②-34	
現在	(有効回答 35,707人)	・1人(ひとり暮らし)	5,351
		・2人	13,064
		・3人以上	17,292
		※詳細は本文中に掲載 P②-34	
3) 現在の住まいについて			
3-1) 現在の住まい	※複数回答	・借上住宅	4,049
		・仮設住宅	1,869
		・復興公営住宅	1,608
		・借家・アパート	3,952
		・親戚宅	735
		・持家	24,243
		・その他	506
3-2) 現在の避難状況	(有効回答 17,621人)	・震災前の住所の家に住んでいる	7,923
		・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	4,506
		・避難指示解除区域に住んでいない	5,192
4) 勤務形態	(有効回答 35,190人)	・常勤・自営	9,570
		・パート	2,878
		・無職(学生、専業主婦を含む)	22,742
5) 現在のくらし向き	(有効回答 36,011人)	・苦しい	3,821
		・やや苦しい	8,353
		・普通	21,548
		・ややゆとりがある	1,672
		・ゆとりがある	617
6) 震災時の子どもとの同居状況	(有効回答 31,360人)	・はい	5,013
		(妊娠中)	456
		(就学前の子ども)	2,099
		(小学生の子ども)	1,829
		(中学生の子ども)	890
		(中学卒業以上の未成年の子ども)	1,320
		・いいえ	26,347
7) 現在の子どもの同居状況	(有効回答 30,546人)	・はい	4,049
		(妊娠中)	276
		(就学前の子ども)	1,686
		(小学生の子ども)	1,622
		(中学生の子ども)	952
		(中学卒業以上の未成年の子ども)	1,012
		・いいえ	26,497
問13 放射線の健康影響			
1) 放射線の健康影響に関する認識		・本文中に掲載 P②-35 表21	
2) 日常生活への支障	(有効回答 32,038人)	・しばしばあった	1,504
		・時々あった	4,345
		・まれにあった	6,670
		・1度もなかった	19,519
問14 相談先について	(有効回答 36,506人)	・ある	32,540
		・相談できる人や機関はない	3,966
		(内訳 ※本文中に掲載 P②-35 表22)	89.1%
			10.9%