

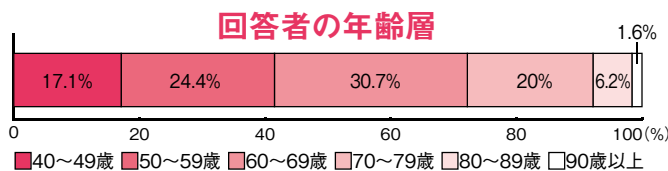
中高年男性はストレスを抱えるケースが多く、また悩みなどを周囲に相談しにくい状況にあるということから、本市の現状を把握し、今後の健康づくりに役立てるため、県央保健所と合同で健康調査を実施しました。その調査結果の一部をご報告します。

■国保けんこう課(内線140)

中高年男性の
日常のストレスと健康に関する調査結果を報告します

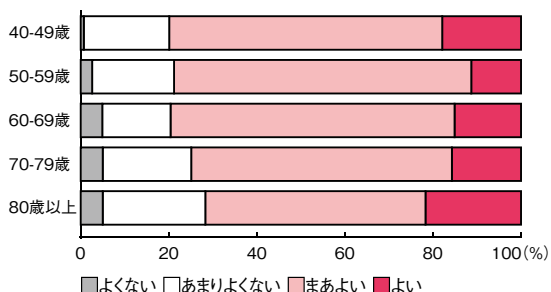
■調査内容

- ・対象 市内の40歳以上の男性2,182人(無作為抽出)
- ・調査期間 H22.7/20~8/10
- ・回収方法 調査票郵送
- ・回収率 816人(37.4%)



■調査結果

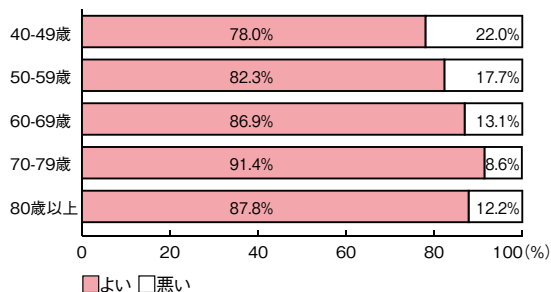
Q 現在の自分の健康(主観的健康観)をどう思いますか。



年齢が高くなるにつれて「よくない」と答えた人の割合が増加しています。

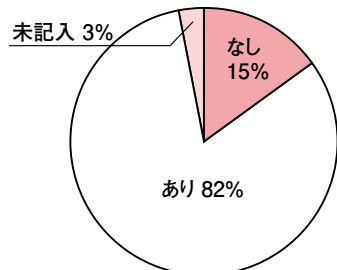
生活習慣についておたずねしたところ、「運動をしている」と答えた人は約50%程度で、「毎日飲酒する」と答えた人も約50%、現在喫煙している人は28%でした。

Q 現在の自分のこころの健康状態をどう思いますか。



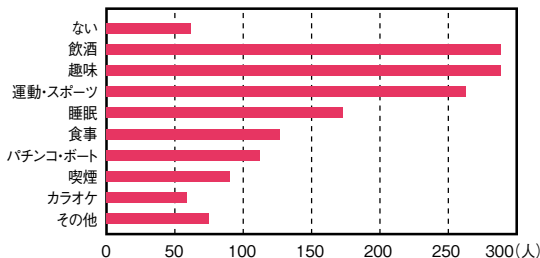
「こころの健康」が「悪い」と答えた人の割合は、働き盛りの人の方が多くなっています。

Q あなたは悩みや心配ごとを相談できる相手がありますか。



相談の相手は、「家族」が最も多く、次いで友人、医療機関や専門家を利用する人は少数でした。

Q あなたのストレス解消法は何ですか。(重複回答)



趣味や運動・スポーツ、飲酒と答えた人が多数いました。

今回の調査で、中高年男性のこころの健康は、働き盛りの年齢層を対象に、相談窓口の啓発と利用しやすさ、ストレス解消のための方策の充実が必要なが示されました。

【協力・分析】長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学専攻