

浦添市

URASOE CITY

こころの健康に関する アンケート調査結果

～誰も自殺に追い込まれることのない浦添市の実現を目指して～

概要版

調査概要

調査目的

いのちを支える第2次浦添市自殺対策行動計画の策定にあたり、浦添市の実態把握及び今後の自殺対策の基礎資料とするもの

調査対象

浦添市在住の16歳～79歳の中から3,300人を無作為抽出

調査方法

郵送による配布・回収またはWEBによる回答

調査期間

令和6年8月26日 ～ 令和6年9月20日

回収状況

有効回収数：1,292件(39.0%)
紙回収：967件 / WEB回収：325件

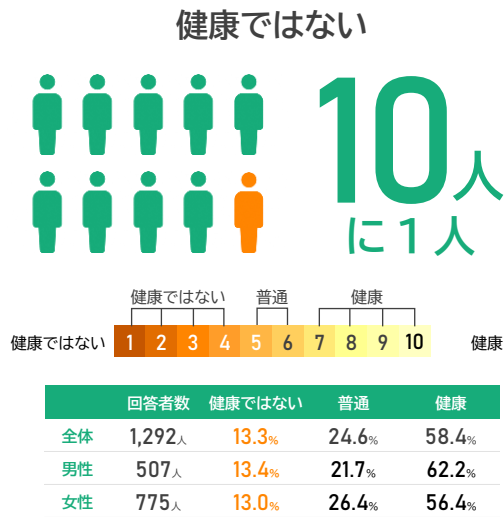
調査結果の見方

- 本文及び図中に示した調査結果の数値は百分比(%)で示しています。これらの数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率が100.0%とならない場合があります。
- 2つ以上の回答(複数回答)の設問の場合、回答比率の合計が100.0%を超えることがあります。

令和7年3月
浦添市

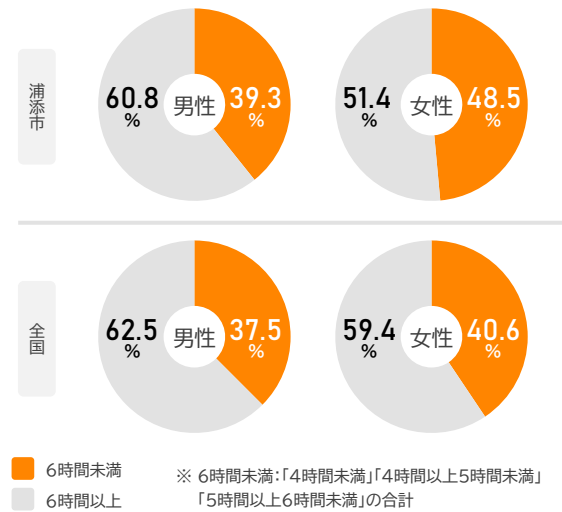
I 健康・睡眠状態およびストレスの程度

健康状態について



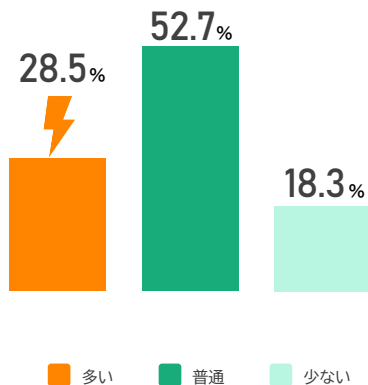
およそ10人に1人が「健康ではない」、「あまり健康ではない」と回答しています。

平均睡眠時間



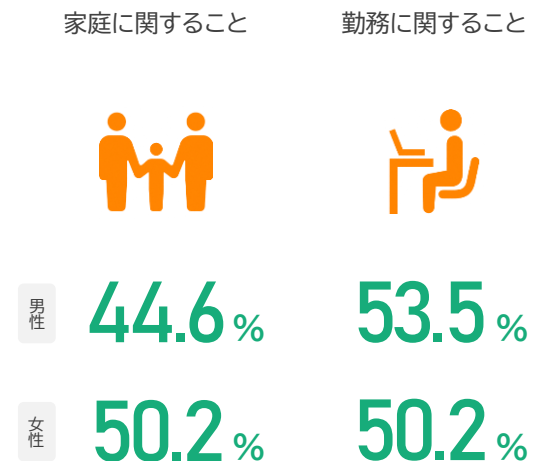
浦添市では、「6時間未満」と回答した人の割合が男女ともに全国よりも高くなっています。

ストレスの程度



およそ3割が「多し」と回答しています。

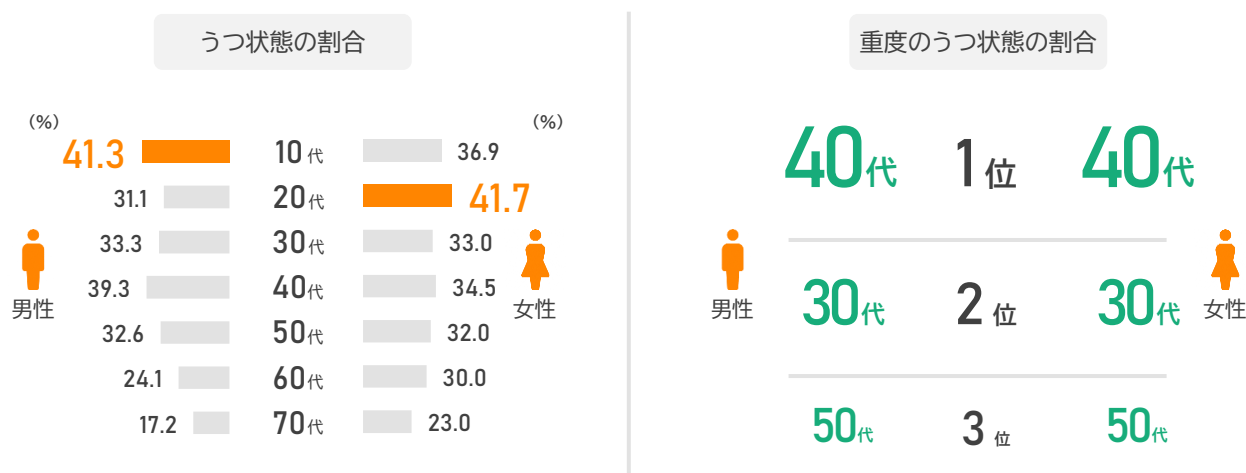
悩みやストレスの原因



男性は「勤務に関すること」、女性は「勤務に関すること」、「家庭に関すること」が5割以上となっています。

Ⅱ 「うつ病」の認知度・医療機関等への受診状況

“うつ状態”の人の実態・考え方



うつ尺度

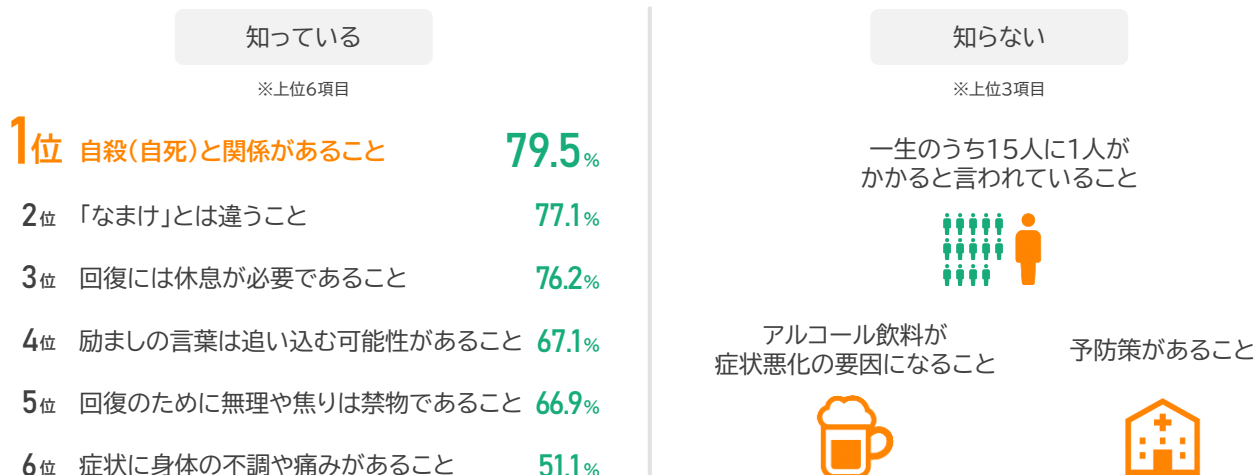


項目	ほとんどなかった (1日未満)	少しはあった (1～2日)	時々あった (3～4日)	たいていそうだった (5～7日)
① 普段はなんでもないことがわずらわしい	0点	1点	2点	3点
② 食べたくない、食欲が落ちた	0点	1点	2点	3点
③ 家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	0点	1点	2点	3点
④ 他の人と同じ程度には、能力があると思う	3点	2点	1点	0点
⑤ 物事に集中できない	0点	1点	2点	3点
⑥ ゆうつだ	0点	1点	2点	3点
⑦ 何をするのも面倒だ	0点	1点	2点	3点
⑧ 先のことについて積極的に考える事ができる	3点	2点	1点	0点
⑨ 過去のことについてよくよ考える	0点	1点	2点	3点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがある	0点	1点	2点	3点
⑪ なかなか眠れない	0点	1点	2点	3点
⑫ 生活について不満なく過ごせる	3点	2点	1点	0点
⑬ ふだんより口数が少ない、口が重い	0点	1点	2点	3点
⑭ ひとりぼっちで寂しい	0点	1点	2点	3点
⑮ 皆がよそよそしいと思う	0点	1点	2点	3点
⑯ 毎日が楽しい	3点	2点	1点	0点
⑰ 急に泣き出すことがある	0点	1点	2点	3点
⑱ 悲しいと感じる	0点	1点	2点	3点
⑲ 皆が自分を嫌がっていると感じる	0点	1点	2点	3点
⑳ 仕事(学習)に手がつかない	0点	1点	2点	3点

うつ状態である（軽度＋中等度＋重度）割合は、男性でみると10代で最も高く、女性は20代で最も高くなっています。重度うつ状態に該当する割合は、男女ともに40代の割合が最も高くなっています。

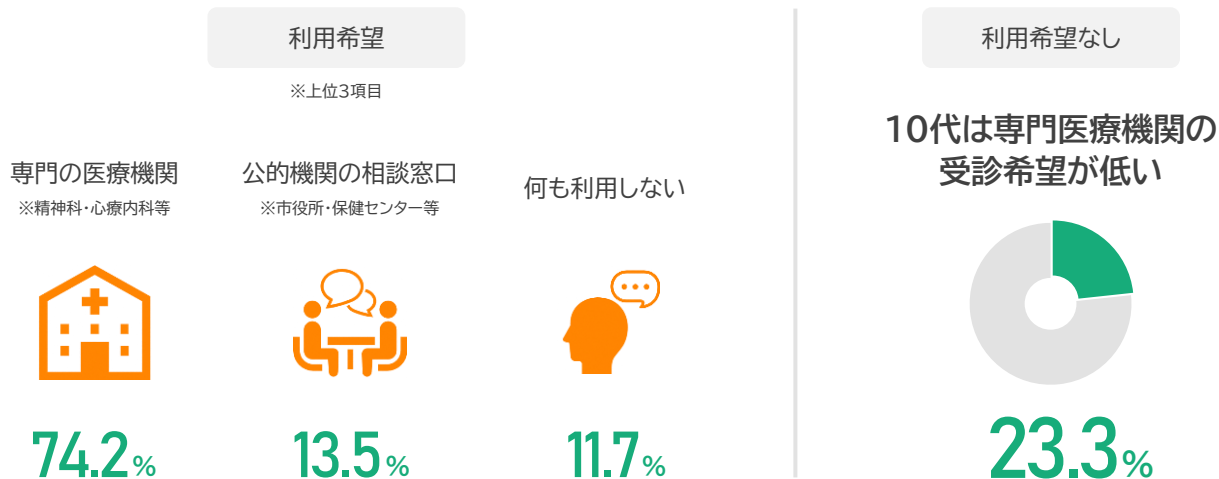
Ⅱ “うつ病”の認知度・医療機関等への受診状況

“うつ病”の認知状況



「知っている」割合が最も高い項目は「自殺(自死)と関係があること」となっています。一方、「知らない」割合が最も高い項目は「一生のうち15人に1人がかかると言われていること」となっています。

うつ病のサインに気付いたときに 利用したい専門窓口について



「専門の医療機関」の割合が最も高くなっており、次いで、「公的機関の相談窓口」となっています。一方、およそ10人に1人が「何も利用しない」と回答しており、そのうち10代では各年代と比べ、「何も利用しない」割合が10ポイント以上高くなっています。

Ⅲ 不安や悩み・つらい気持ちを抱えた時

不安や悩み・つらい気持ちを抱えた時

相談相手

いない



	回答者数	相談相手がない
全体	1,292人	13.5%
男性	507人	19.7%
女性	775人	9.3%

相談相手

重度うつ状態では
相談相手がないが4割



	回答者数	相談相手がない
正常	772人	6.5%
軽度	142人	14.1%
中等度	94人	25.5%
重度	132人	39.4%

男性のおよそ5人に1人が相談相手が「いない」と回答しており、女性より10ポイント以上「いない」割合が高くなっています。

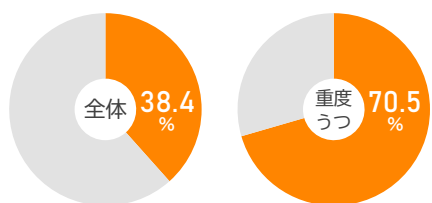
うつ尺度が重くなるにつれて、相談できる人が「いない」割合が高くなり、重度うつ状態では約4割となっています。

誰かに相談したりすることへのためらいについて

ためらい

※「ためらいがある」と「ややためらいがある」の合計

ある



38.4%

70.5%

ためらう理由

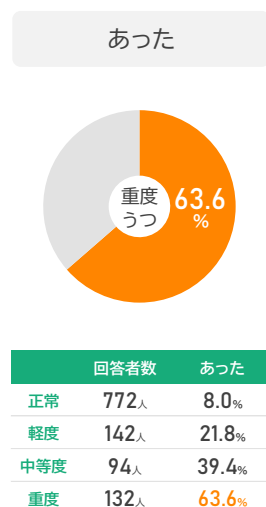
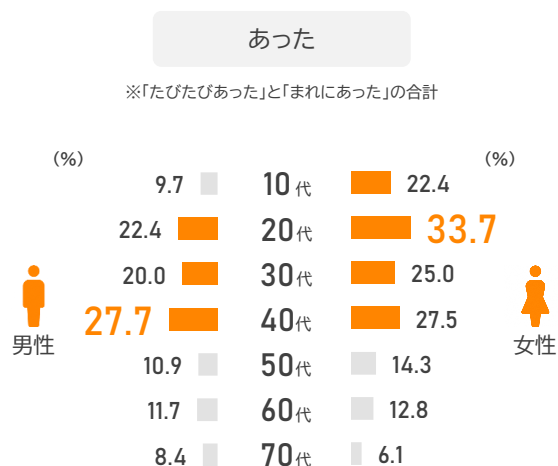
- 1位 相談することで相手にどう思われるか不安だから **55.5%**
- 2位 自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから **27.4%**
- 3位 家族や友人など身近な人には、相談したくない悩みだから **25.4%**

相談することにためらいがある割合は4割弱となっており、重度うつ状態では7割がためらいを感じています。

およそ2人に1人が「相談することで相手にどう思われるか不安だから」と回答しています。

IV 不安や悩み・つらい気持ちを抱えた時の考え

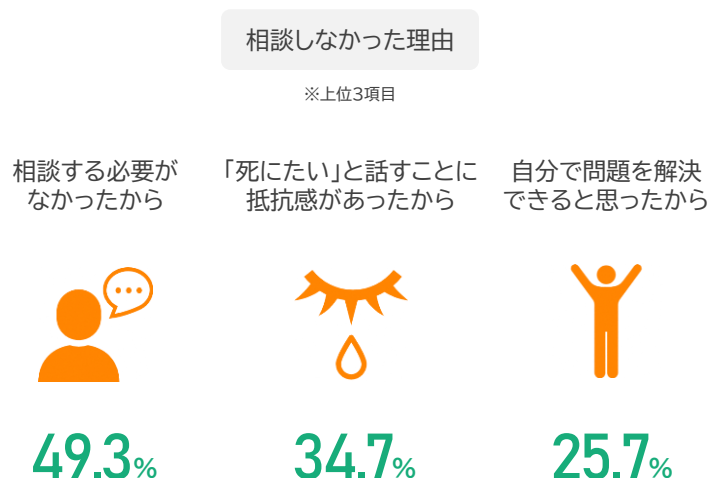
“死にたい”またはそれに近いことを考えたことについて



男性は20～40代でおよそ2割、女性は10～40代で2～3割が「死にたい」またはそれに近いことを考えたことがあると回答しています。

重度うつ状態では6割以上が「死にたい」、またはそれに近いことを考えたことがあると回答しています。

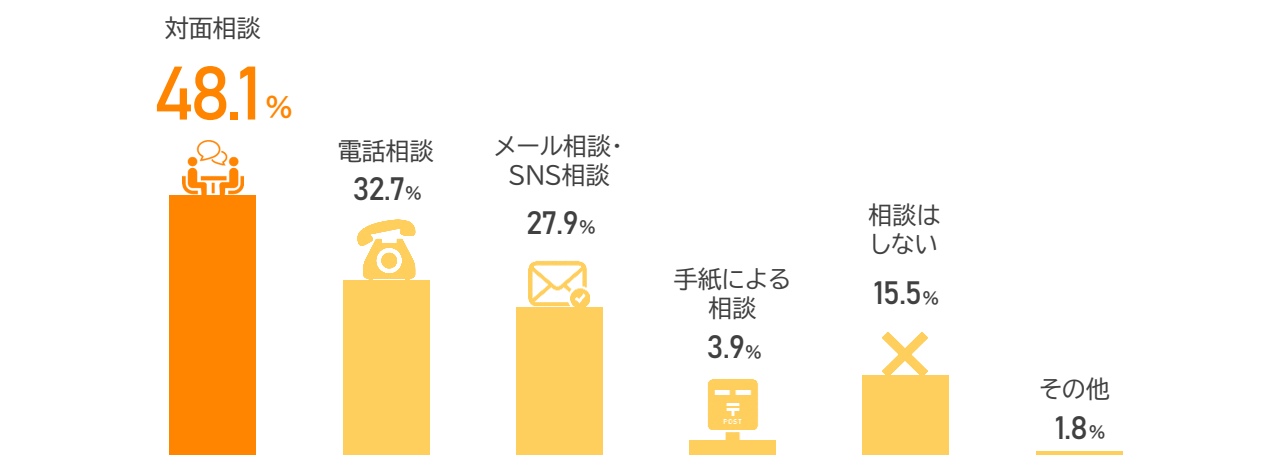
“死にたい”またはそれに近いことを考えたときの相談相手



“死にたい”またはそれに近いことを考えたことがある人のうち、6割が「相談したことはない」と回答しています。その理由として、2人に1人が「相談する必要がなかったから」と回答しており、次いで、「“死にたい”と話すことに抵抗感があったから」、「自分で問題を解決できると思ったから」となっています。

IV 不安や悩み・つらい気持ちを抱えた時の考え

“死にたい”またはそれに近いことを考えたとき 相談しやすいと思う方法



およそ2人に1人が「対面相談」と回答しており、次いで、電話相談、メール相談・SNS相談となっています。

“死にたい”またはそれに近いことを考えたことを 打ち明けられた場合の対応

ひたすら耳を傾けて話を聴く



78.7%

「医師などの専門家に相談しよう」と提案する	41.6%
死にたいくらいつらい気持ちに共感を示す	24.8%
「死んではいけない」と説得する	19.9%
「がんばって生きよう」と励ます	9.4%
わからない	5.6%
「つまらないことを考えるな」と忠告する	3.9%
その他	2.9%
相談にのらない、もしくは話題を変える	1.2%

およそ8割が「ひたすら耳を傾けて話を聴く」と回答しており、次いで「医師などの専門家に相談しよう」と提案する」が4割となっています。

V 自殺対策の現状

自殺対策の現状の認知

多くの人が自殺でなくなっていること

知っている



59.5%

ゲートキーパー

知っている
10.9%

聞いたことはあるが
具体的なことは知らない
28.2%

知らない
59.4%

※ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「いのちの門番」とも位置付けられる人のこと

(出典:厚生労働省「ゲートキーパー養成研修用テキスト」)

およそ6割が「知っている」と回答しています。

「知っている」+「聞いたことはあるが具体的なことは知らない」を合わせた割合が4割となっています。

自殺対策の相談窓口の認知

地域の悩みの相談機関

沖縄いのちの電話

38.0%



浦添市
保健相談センター

19.6%



沖縄県
男女共同参画センター
ているる

12.7%



浦添市
包括支援センター

12.2%



沖縄県立
精神保健福祉センター

12.2%



浦添市
家庭児童相談室

10.1%



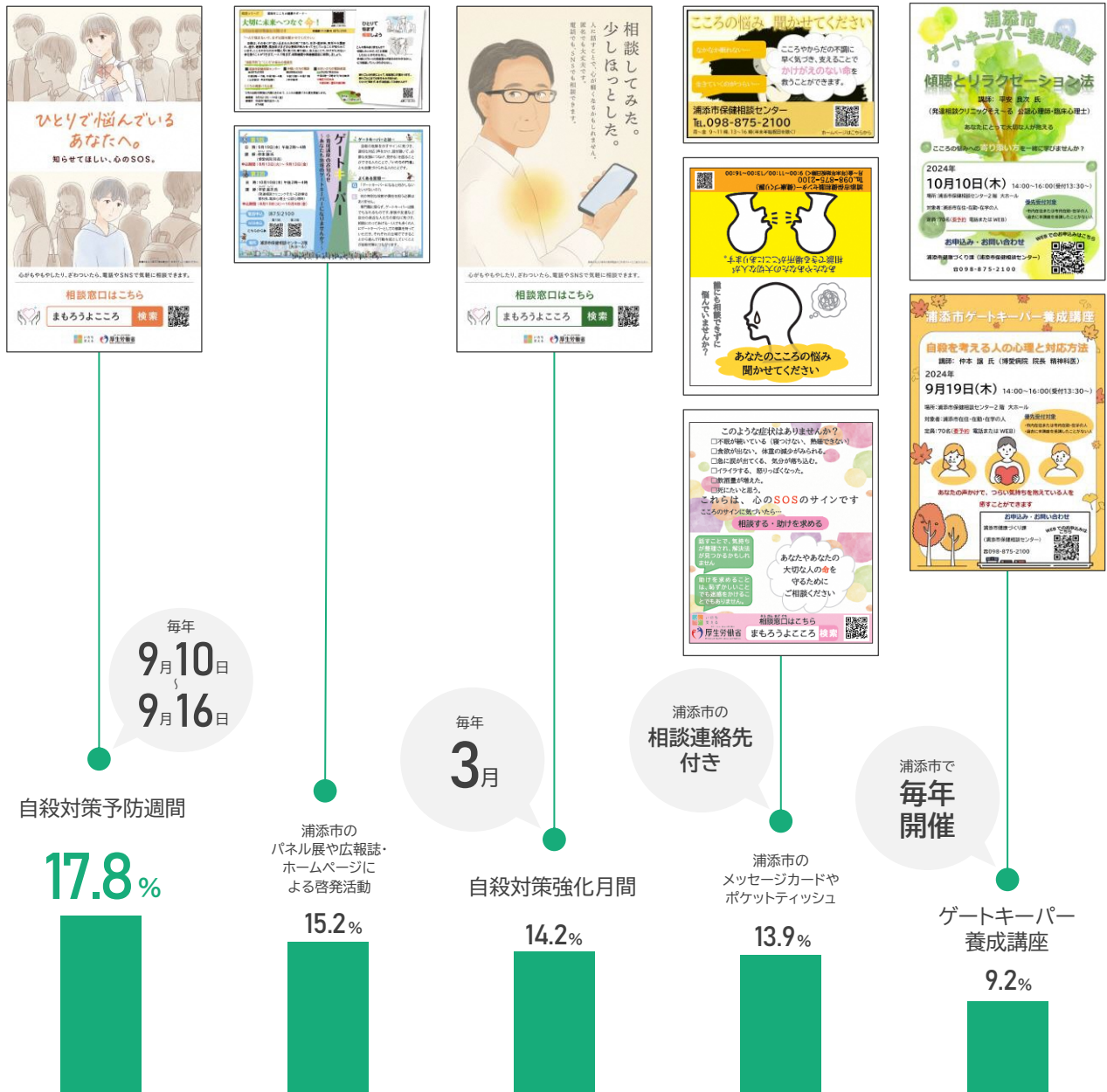
相談できるところを
知らない
35.2%



「沖縄いのちの電話」を知っていると回答した割合が最も高くなっています。次いで、「浦添市保健相談センター」、「沖縄県男女共同参画センターているる」となっています。一方、およそ3人に1人が「相談できるところを知らない」と回答しています。

V 自殺対策の現状

自殺対策に関する事柄の認知



自殺対策に関する事柄の認知については、1～2割程度となっています。

V 自殺対策の現状

困難に直面した時、乗り越えられる力になるもの

居場所・安心できる
心のよりどころがある



70.8%

話を聴いてくれる人の存在



66.0%

認めてくれる人の存在



57.5%

「居場所・安心できる心のよりどころがある」が最も高く、次いで、「話を聴いてくれる人の存在」、「認めてくれる人の存在」となっています。

今後効果的だと思う自殺対策の取組

子ども向け・若者向け

SOSの出し方教育



68.9%

教員や保護者に対する
研修



67.8%

ネット上での
誹謗中傷に関する対策



57.2%

全体

学校でのいのちの教育



53.3%

生活困窮者への
相談体制・支援の充実



43.8%

職場での
メンタルヘルス対策



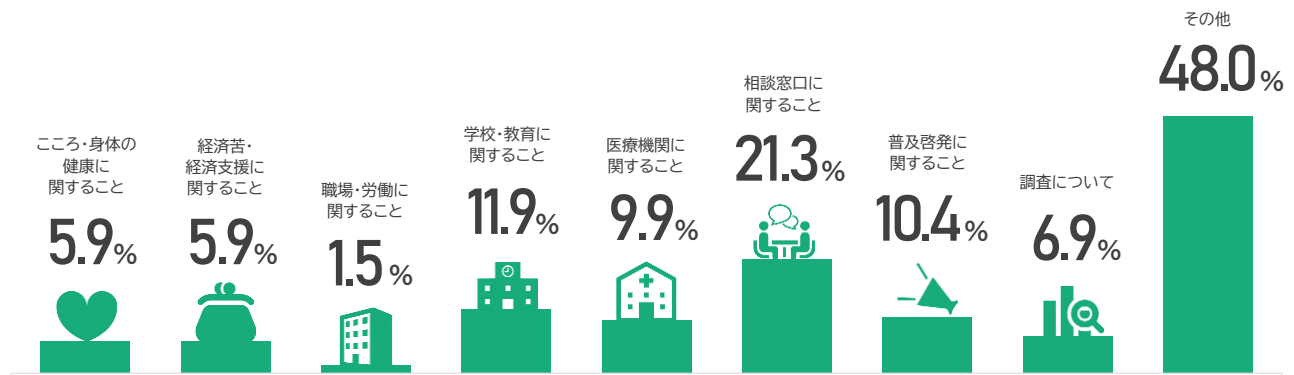
42.7%

「SOSの出し方教育」、「教員や保護者に対する研修」、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」が上位を占めています。

「学校でのいのちの教育」、「生活困窮者への相談体制・支援の充実」、「職場でのメンタルヘルス対策」が上位を占めています。

VI 自由意見

202件の意見を9分類に分けた結果と主な意見



こころ・身体の健康に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 辛い時ストレス発散法等のこころの健康の保ち方を共有し、自身に合う発散方法を見つける。 ♥ 平素から気軽に自分のメンタルヘルスについて考えたり話し合ったりできる場所が必要。
経済苦・経済支援に関すること	<ul style="list-style-type: none"> 👛 健康や自殺予防の対策には1人1人のお金、時間のゆとり、余裕が大切。
職場・労働に関すること	<ul style="list-style-type: none"> 🏢 職場において各自が意見を出し合えるような対策を講じる事が必要。
学校・教育に関すること	<ul style="list-style-type: none"> 🎓 自死やいじめ等の話を、タブーとせず、授業でニュース等から取り上げて、議論する。 🎓 お金の使い方を誤ると、生活苦になり、やがて自死に繋がる可能性があることなどを話し合う機会を作る。 🎓 いじめ被害者へのケアだけでなく、加害者への対応をしっかりと検討し実践すること。 🎓 家族を対象にしたいのちの教育講座を開催する。
医療機関に関すること	<ul style="list-style-type: none"> 🏥 診療体制の強化。予約が簡単に取れる等、相談のハードルを下げる取り組み。 🏥 クリニック待ちの間に相談ができる場所があれば良い。
相談窓口に関すること	<ul style="list-style-type: none"> 🗨️ 幼少期から正しい自己肯定感を学び、気軽に相談してよい、という教育を行う。 🗨️ プライバシーが確保され、安心して相談できる場所を作ることとその周知。
普及啓発に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ➡ SOSのサインに気づいたらどう行動すればいいか、地域に広げて欲しい。 ➡ 市民が立ち寄る大型スーパー等へのポスター掲示。
調査に関すること	<ul style="list-style-type: none"> 📊 アンケートに答えることで普段あまり意識しないことに今後目を向けることができそうな気がした。
その他	<p>地域の中にフリースペースなど気楽に入れる居場所作り。気持ちの表出に対し、ただただ話を聴くだけの書き込みサイトを作る。</p>

ひとりで なや 悩まず そうだん 相談しよう



- 心の健康に関すること
- 精神科や心療内科などの医療受診に関すること

お気軽にご相談ください

保健師等の専門職があなたの「声」に寄り添います

TEL 098-875-2100

FAX 098-875-1579

受付
時間

【月～金】 9:00～11:00 / 13:00～16:00
(祝日・年末年始・慰霊の日を除く)

ー 浦添市健康づくり課 心の健康相談窓口 ー

沖縄県

沖縄の中学生のみなさん♪

次世代の健康づくり副読本

「こころのタネ」が デジタルブックに なりました。

こころをほわっ

ある日舞い降りたひとつのタネ

大すきなひとの笑顔だったり
じーんときた優しいさだったり
あふれる想いや愛だったり
こころをふるわせる言葉だったり

いつもいつまでもと寄り添う
こころのタネ

そんなこころのタネを
たいせつに、たいせつに
育ててほしい



こころを元気にする
ヒントがたくさん
つまっています。



じぶんを元気づける
こころのタネは
なんだらう…

Contents

1. ストレスとストレス反応
2. ストレスへの対処法
3. リラックス法
4. アサーション
5. マインドfulness
6. セルフ・コンパッション
7. 対人関係の悩みへの解決方法
8. 発達障がいを理解しよう
9. こころの健康障害
10. ネット・ゲーム依存
11. こころの応急手当
12. 自殺・自傷行為予防
13. 相談しよう

沖縄の子供たちが大人になって

健康で生きがいにあふれた豊かな人生を送れるように…

これが3冊の副読本（「くわっち～さびら」、「ちゃ～がんじゅ～」、「こころのタネ」）に込められた共通の想いです。

それぞれの副読本には大人の方々にも読んで頂きたい内容が詰まっています。

学校で、家庭で、地域で広くご活用ください。

インターネットがあれば、だれでも簡単にアクセスできます ▶▶▶ 次世代の健康づくり副読本 検索



浦添市地域の困りごと 相談窓口一覧

こころ・からだの健康や依存症、生活困窮、労働、女性、こども・青少年、法律、障がい、高齢者などあらゆる分野の地域の相談窓口をまとめています。

(令和6年12月末日時点)

ホームページはこちら

浦添市地域の困りごと相談窓口一覧
<https://www.city.urasoe.lg.jp/doc/2024112500140/>

浦添 困りごと

検索



次世代の健康づくり副読本 「こころのタネ」

こころとからだ健康になるヒントが書かれており、ストレスとの上手なつきあい方を学ぶことができます。

ホームページはこちら

次世代の健康づくり副読本「こころのタネ」
<https://kenko-okinawa21.jp/fukudokuhon/heart/>

次世代の健康づくり副読本

検索



いのち支える第2次浦添市自殺対策行動計画
<https://www.city.urasoe.lg.jp/doc/2025021300050/>

発行年月 令和7年3月
発行・編集 浦添市福祉健康部 健康づくり課



令和7年3月
浦添市