

第5回
こころとからだの健康に関する調査
【概要】

令和3年 11月
熊本県

I 調査の概要

1. 調査の目的

こころとからだの健康状態に関して、個別に支援が必要な被災者を把握し、健康相談等の必要な支援につなげるとともに、今後の被災者支援の方向性や支援体制整備の基礎資料とする。

2. 調査の実施要領

調査期間	令和3年(2021年)3月31日～令和3年(2021年)6月1日
調査対象者	熊本地震で被災し、令和3年1月31日時点において、災害公営住宅に入居する18歳以上の者
調査対象市町村	4市町 宇土市、宇城市、大津町、益城町
調査方法	郵送による配布・回収
配布数	1,400人
回答数	634人
回答率	45.3%

3. 本調査における比較対象について

本調査において比較対象としている「前回調査」の概要は以下のとおりです。

【第4回こころとからだの健康調査】

調査期間：令和2年(2020年)3月31日～令和2年(2020年)6月1日

対象市町村：17市町村

(熊本市、宇土市、宇城市、美里町、菊池市、合志市、大津町、菊陽町、阿蘇市、南阿蘇村、西原村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、八代市、氷川町)

比較対象者：令和2年(2020年)1月31日時点で仮設団地、みなし仮設、公営住宅及び災害公営住宅等に入居されている方のうち、災害公営住宅に入居されている18歳以上の方

4. 調査結果利用上の注意

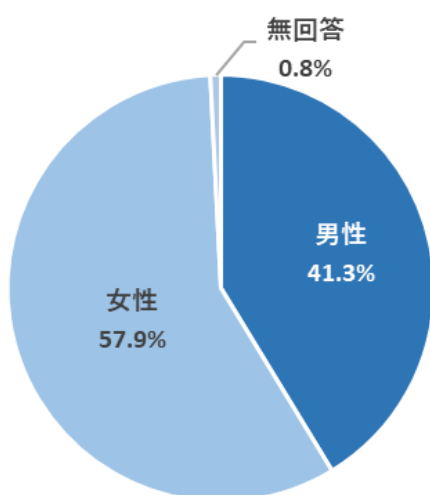
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計値が100%にならない場合があります。
- 複数回答(複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式)の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100%を超える場合があります。
- 図表中において「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- 図表中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。

5. 調査対象市町の災害公営住宅の整備状況（令和元年度末までに整備完了）
（戸）

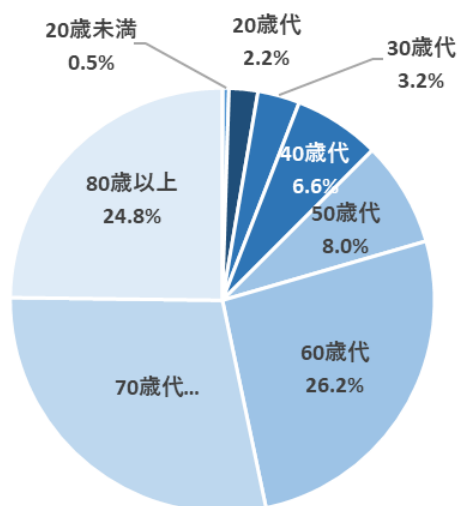
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	合計
宇土市	25	25	25	25
宇城市	60	104	181	181
大津町	0	0	74	74
益城町	0	36	635	635
合計	85	165	915	915

6. 調査対象者について

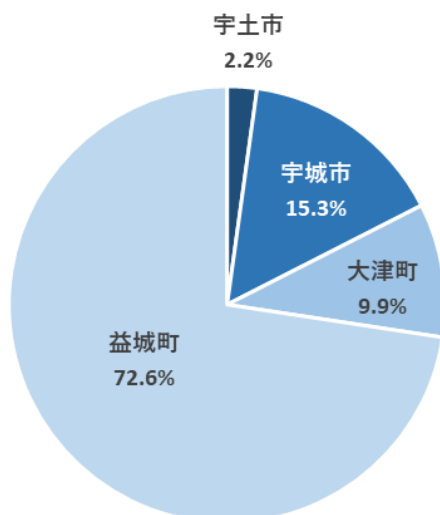
性別



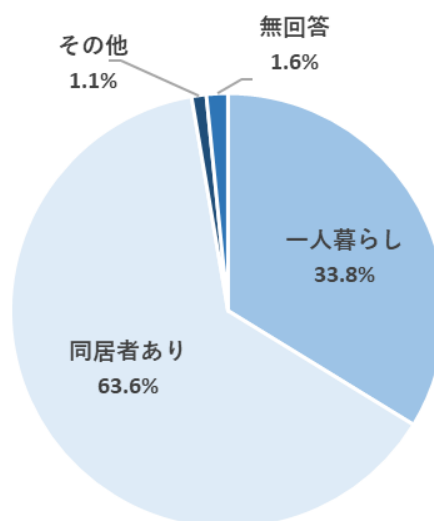
年齢



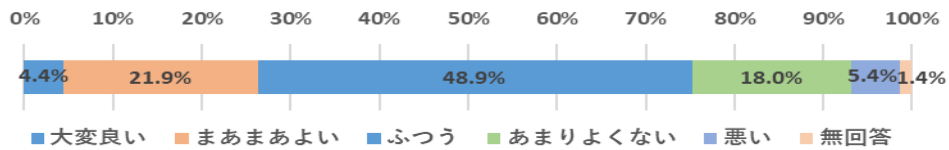
現在の居住地



生活状況



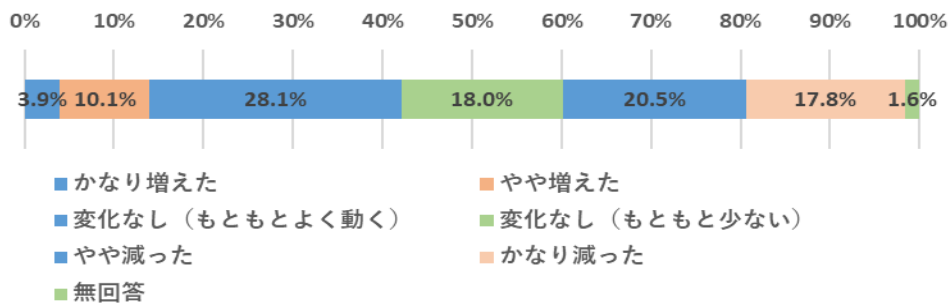
【問1】 体調はいかがですか。



今回の調査では、「大変良い」、「まあまあよい」、「ふつう」と回答された方の割合は 75.2%であり、前回調査の 75.7%より 0.5 ポイント低下した。

(参考)平成 29 年度に実施した熊本県健康・食生活に関する調査では、自分で健康だと思っている人の割合は 77.4%である。

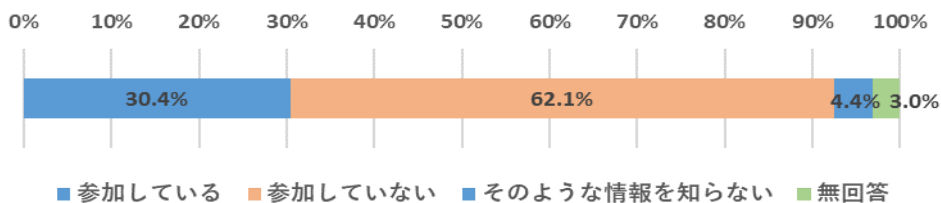
【問2】 普段の生活でからだを動かす機会は地震前と比べてどうになりましたか。



今回の調査では、「増えた」及び「変化ない」と回答された方の割合は 60.1%であり、前回調査の 62.4%と比べ、2.3 ポイント低下している。また、「減った」と回答された方の割合は 38.3%であり、前回調査の 34.5%と比べ、3.8 ポイント増加している。

(参考)平成 29 年度に実施した熊本県健康・食生活に関する調査では、運動習慣がある人の割合 56.9%である。

【問3】 地域で開催される行事や交流の場に参加していますか。

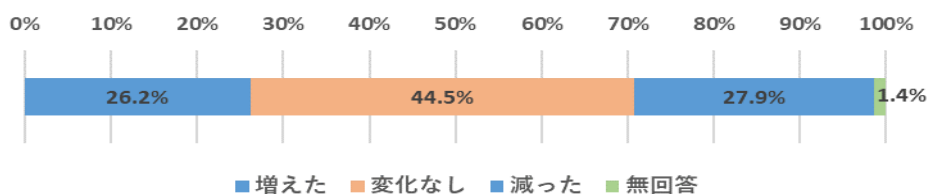


今回の調査では、「参加していない」と回答された方の割合は 62.1%であり、前回調査の 56.1%より 6.0 ポイント増加した。

また、「参加している」と回答された男性の割合は 26.3%、女性の割合は 33.2%であり、女性の方が 6.9%高い。

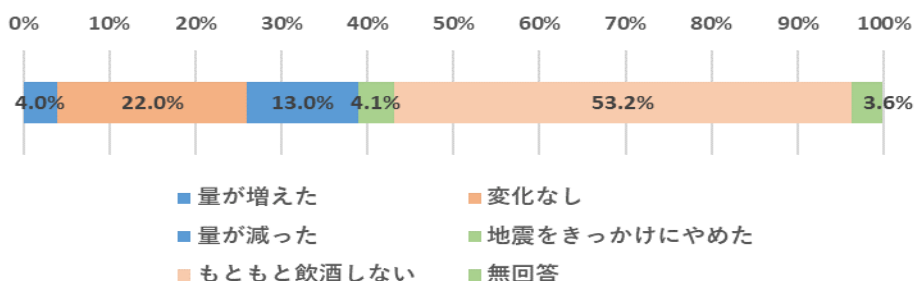
なお、「情報を知らない」と回答された方の割合は 4.4%であり、前回調査の 6.2%から 1.8%ポイント減少している。

【問4】 体重は地震前と比べてどうなりましたか。



今回の調査では、「増えた」と回答された方の割合は 26.2%であり、前回調査の 23.8%と比べ 2.4 ポイント増加している。また、「減った」と回答された方の割合は 27.9%であり、前回調査の 25.1%と比べ 2.8 ポイント増加している。

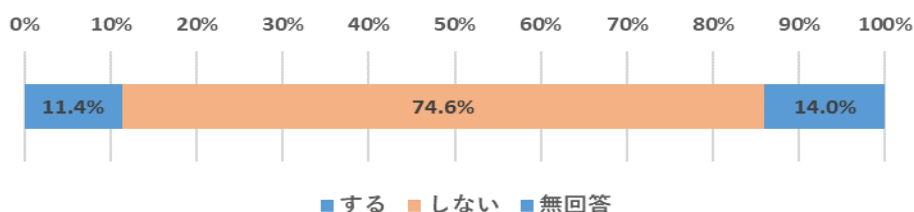
【問5】 飲酒の量は地震前と比べてどうなりましたか。 ※20歳未満・年齢不詳を除いて算出



今回の調査では、量が「増えた」と回答された方の割合は 4.0%であり、前回調査の 5.9%と比べ 1.9 ポイント減少している。

【問6】 飲酒する方にお尋ねします。平均すると1日3合以上飲酒しますか。

※20歳未満・年齢不詳及び【問5】で「もともと飲酒しない」を回答した人・無回答者を除いて算出

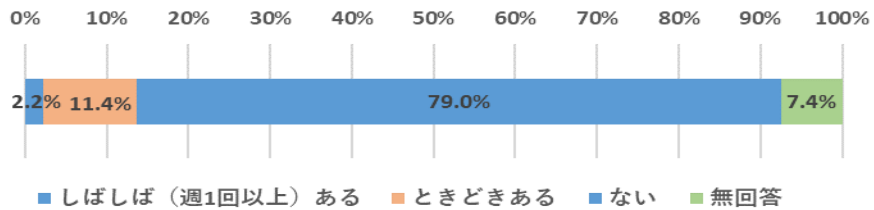


今回の調査では、「する」と回答された方の割合は 11.4%であり、前回調査の 6.5%より 4.9 ポイント増加した。

(参考)平成 29 年度に実施した熊本県健康・食生活に関する調査では、1日3合以上飲酒する人の割合は 7.6%である。

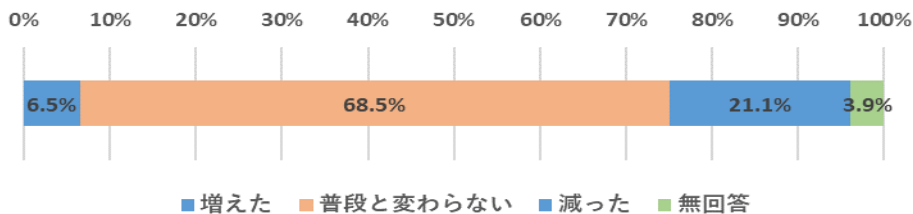
【問7】 朝または昼から飲酒することがありますか。

※20歳未満・年齢不詳及び【問5】で「もともと飲酒しない」を回答した人・無回答者を除いて算出



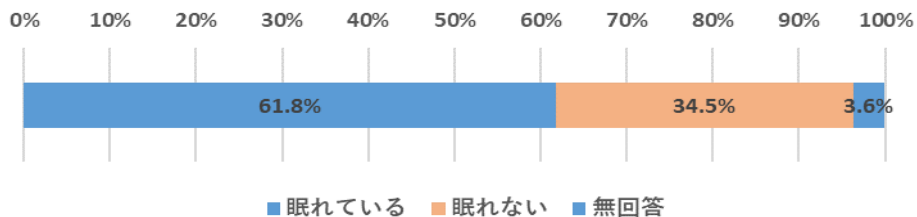
今回の調査では、「しばしばある」及び「ときどきある」と回答された方の割合は13.6%であり、前回調査の8.1%と比べ5.5ポイント増加している。

【問8】 食欲はいかがですか。



今回の調査では、「減った」と回答された方の割合は21.1%であり、前回調査の18.4%より2.7ポイント増加した。

【問9】 睡眠はいかがですか。



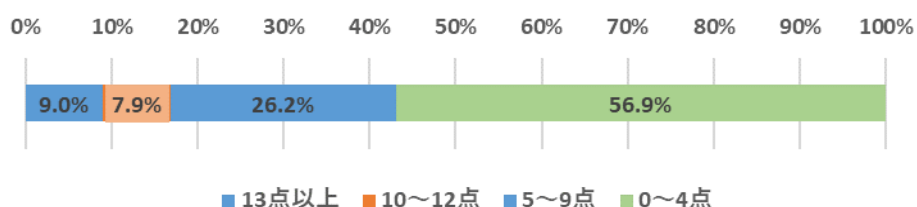
今回の調査では、「眠れない」と回答された方の割合が34.5%であり、前回調査の31.1%より3.4ポイント増加した。

（参考）平成29年度に実施した熊本県健康・食生活に関する調査では、睡眠による休養を十分とれていない人の割合は27.4%である。

【問10】 過去 30 日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。すべての項目について 当てはまる口に✓をご記入ください。

- (1) 神経過敏に感じる
- (2) 絶望的だと感じる
- (3) そわそわ、落ち着かなく感じる
- (4) 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れない感じがする
- (5) 何をすることも骨折りだと感じる
- (6) 自分は価値のない人間だと感じる

【心理的ストレスの判定の結果(K6)】



※調査項目に全問回答を行った判定可能な対象者(587人)を集計

※「K6」とは

K6は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。

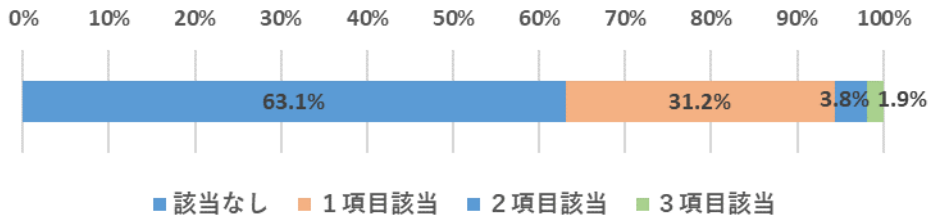
【問10】の6つの質問について、5段階(「全くない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。(13点以上で深刻な問題が発生している可能性が高いといわれている。)

回答者全体のうち、判定可能な対象者の高度のリスク(13点以上)の割合は9.0%であり、熊本県における平時の高度リスク※の割合(4.1%)より高い状況であり、前回調査の6.2%と比べ2.8ポイント増加した。

※平時の高度リスクの割合とは、災害等が発生していない通常時における高度リスク者の割合のこと。

【問11】 熊本地震の記憶についてお尋ねします。下記の反応は熊本地震のような災害のあと、誰にでもみられることです。過去1週間の間に2回以上、下記のようなことがありましたか。あてはまるものすべての口に✓をご記入ください。

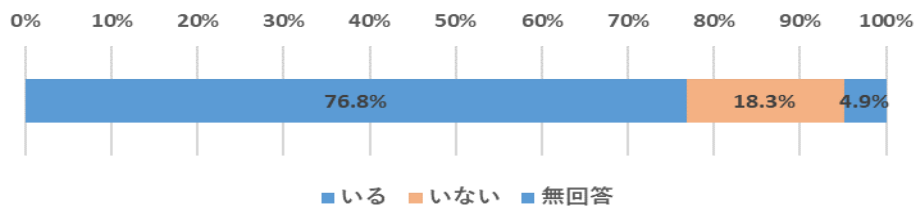
- (1) 思い出したくないのに、震災のことを思い出したり、夢に見る
- (2) 思い出すとひどく気持ちが動揺する
- (3) 思い出すと体の反応が起きる(心臓が苦しくなる、息が苦しくなる、汗をかく、めまいがするなど)



※ 過去1週間の心的外傷後ストレス障害(PTSD)に関する3つの項目からなるスクリーニング尺度。2項目以上の該当をもって PTSD 症状ありの基準とされる。

2項目に該当する方の割合は 3.8%、3項目に該当する方の割合は 1.9%であり、前回調査の2項目該当 3.3%と比べ 0.5 ポイント増加し、前回調査の3項目該当 1.9%と変化はなかった。

【問12】 悩みを相談できる人はいますか。



今回の調査では、「いない」と回答された方の割合は、18.3%であり、前回調査の 16.6%より 1.7 ポイント増加した。

調査票

※本調査票1枚につき、18歳以上の家族の方お一人ずつご記入をお願い致します。

整理番号

フリガナ		記入日	令和3年(2021年) 月 日
本人氏名	1 <input type="checkbox"/> 男 2 <input type="checkbox"/> 女	世帯主 氏名	
生年月日	1 <input type="checkbox"/> 大正 2 <input type="checkbox"/> 昭和 3 <input type="checkbox"/> 平成	年 月 日 [] 歳	
住 所			
電話番号	() _____ - _____ ※なるべく日中、連絡のつく番号をご記入ください 携帯電話の場合→どなたの携帯電話ですか? []		
生活状況	1 <input type="checkbox"/> 一人暮らし 2 <input type="checkbox"/> 同居者あり 3 <input type="checkbox"/> その他 []		



※令和3年(2021年)3月31日時点の情報をご記入ください。

上記太線枠内をご記入のうえ、以下の質問について、当てはまる口に✓をご記入ください。

問1. 体調はいかがですか。

- 1 大変良い 2 まあまあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 悪い

問2. 普段の生活でからだを動かす機会は地震前と比べてどうになりましたか。

- 1 かなり増えた 2 やや増えた 3 変化なし(もともとよく動く)
4 変化なし(もともと少ない) 5 やや減った 6 かなり減った

問3. 地域で開催される行事や交流の場に参加していますか。

- 1 参加している 2 参加していない 3 そのような情報を知らない

問4. 体重は地震前と比べてどうになりましたか。

- 1 増えた 2 変化なし 3 減った

問5. 飲酒の量は地震前と比べてどうになりましたか。

- 1 量が増えた 2 変化なし 3 量が減った 4 地震をきっかけにやめた
5 もともと飲酒しない

問6. 飲酒する方にお尋ねします。平均すると1日3合以上飲酒しますか。

- ※3合の目安：日本酒3合/ビール中瓶3本/焼酎(25度)330mL/ワイン100mL6杯
1 する 2 しない

問7. 朝または昼から飲酒することがありますか。

- 1 しばしば(週1回以上)ある 2 ときどきある 3 ない

問8. 食欲はいかがですか。

- 1 増えた 2 普段と変わらない 3 減った

裏面に続きます

問 9. 睡眠はいかがですか。

- 眠れている 眠れない

問 10. 過去 30 日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。すべての項目について当てはまる口に✓をご記入ください。

		全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1	神経過敏に感じる	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2	絶望的だと感じる	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3	そわそわ、落ち着かなく感じる	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れない感じがする	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5	何をするにも骨折りだと感じる	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6	自分は価値のない人間だと感じる	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

問 11. 熊本地震の記憶についてお尋ねします。下記の反応は熊本地震のような災害のあと、誰にでもみられることです。最近 1 週間の間に 2 回以上、下記のようなことがありましたか。あてはまるものすべての口に✓をご記入ください。

- 思い出したくないのに、震災のことを思い出したり、夢に見る。
 思い出すとひどく気持ちが動揺する。
 思い出すと体の反応が起きる。(心臓が苦しくなる、息が苦しくなる、汗をかく、めまいがする、など)

問 12. 悩みを相談できる人はいますか。

- いる いない

問 13. 健康面でご心配なことがありましたら自由にご記載ください。

※ご自身の健康面ですぐに相談したいことがあれば、□に✓をご記入ください。 □

ご協力ありがとうございました。記入漏れがないかご確認のうえ、ご家族分も含めてご提出ください。