

3 悩みごと・こころの不調について

(1) 心配ごとや悩みごとの有無

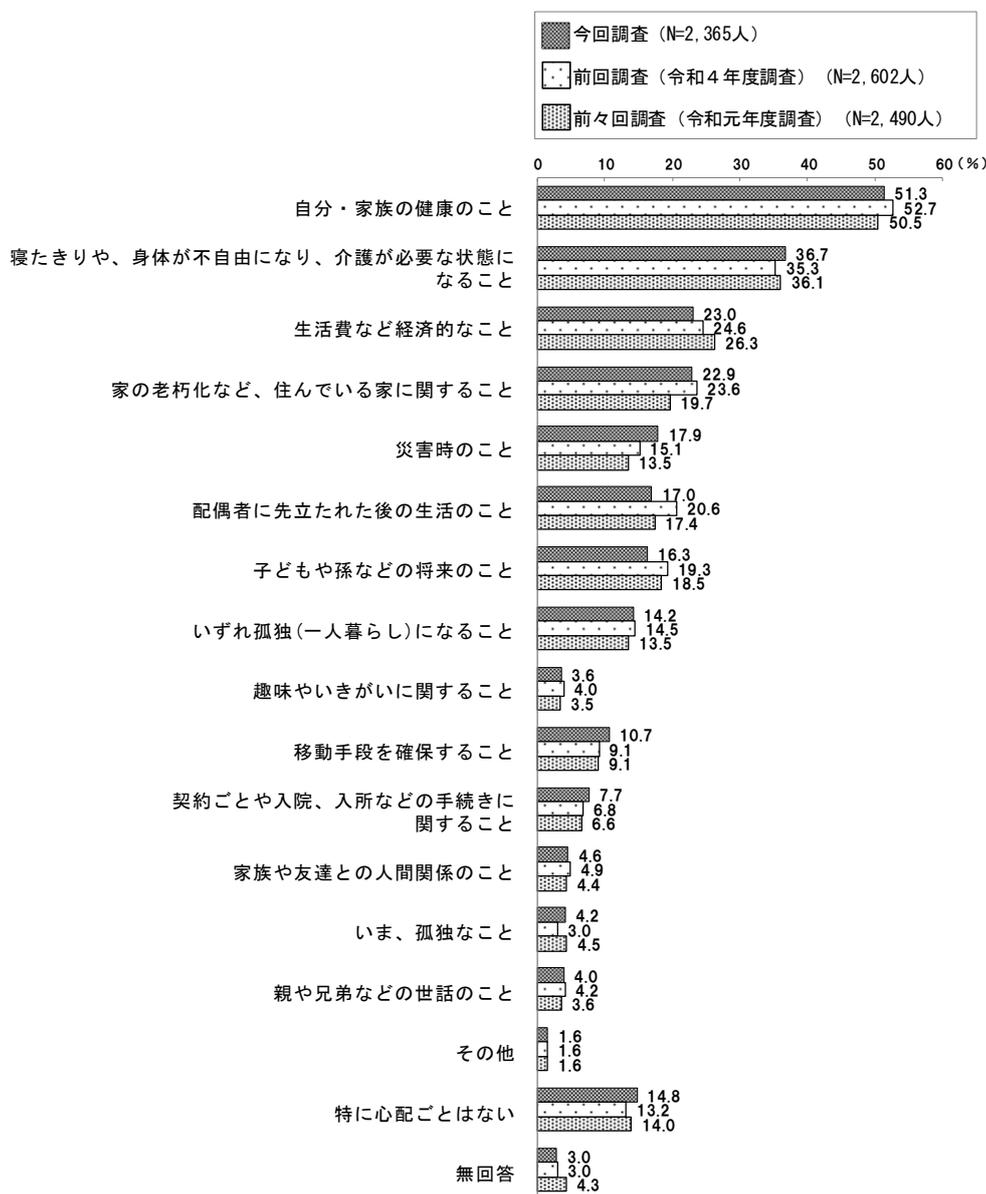
問16 現在、あなたには心配ごとや、悩みごとがありますか。(いくつでも)

➤ 「自分・家族の健康のこと」が5割強でトップ

【全体結果】

- 心配ごとや悩みごとは、「自分・家族の健康のこと」の割合が51.3%と最も高く、以下「寝たきりや、身体が不自由になり、介護が必要な状態になること」(36.7%)、「生活費など経済的なこと」(23.0%)、「家の老朽化など、住んでいる家に関すること」(22.9%)、「災害時のこと」(17.9%)と続いている。
- 「特に心配ごとはない」の割合は14.8%となっている。

図3-1 心配ごとや悩みごとの有無(前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 女性は男性より「寝たきりや、身体が不自由になり、介護が必要な状態になること」、「災害時のこと」などの割合が高い。
- 男性は女性より「いずれ孤独（一人暮らし）になること」などの割合が高い。

【年齢別】

- 年齢が高くなるほど、「寝たきりや、身体が不自由になり、介護が必要な状態になること」の割合が高くなり、85歳以上では49.1%に達した。

【世帯類型別】

- 単身世帯では、他の世帯類型と比べて「寝たきりや、身体が不自由になり、介護が必要な状態になること」、「いま、孤独なこと」などの割合が高い。
- 夫婦のみ世帯では、「配偶者に先立たれた後の生活のこと」、「いずれ孤独（一人暮らし）になること」の割合が高い。

【要支援・要介護認定の状況別】

- 「（認定を）受けている」では、「寝たきりや、身体が不自由になり、介護が必要な状態になること」の割合が48.1%と、「受けていない」（34.2%）を大きく上回っている。

表3-1 心配ごとや悩みごとの有無（属性別）

	該当者数																			
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
	2,365	51.3%	36.7%	14.2%	4.2%	17.0%	23.0%	22.9%	3.6%	4.6%	16.3%	4.0%	10.7%	7.7%	17.9%	1.6%	14.8%		3.0%	
【性別】																				
男性	1,003	51.4%	34.4%	18.0%	3.5%	21.5%	22.3%	23.5%	4.5%	3.7%	18.4%	4.0%	9.7%	7.6%	13.7%	1.8%	16.7%		2.9%	
女性	1,263	51.9%	38.9%	11.5%	4.8%	13.6%	24.0%	22.8%	2.9%	5.4%	14.9%	4.0%	11.3%	7.7%	21.5%	1.5%	13.4%		2.5%	
【年齢】																				
65～69歳	445	54.6%	25.6%	13.0%	4.3%	14.4%	27.4%	27.0%	3.6%	3.6%	21.6%	10.3%	6.5%	5.6%	13.7%	2.7%	17.5%		0.9%	
70～74歳	536	52.8%	33.4%	16.4%	3.4%	20.3%	27.1%	27.4%	3.9%	5.0%	18.8%	3.4%	10.4%	5.2%	17.7%	0.7%	12.5%		1.5%	
75～79歳	541	51.9%	35.9%	16.3%	3.7%	19.4%	23.7%	22.9%	3.9%	4.1%	14.8%	2.6%	11.3%	8.5%	20.0%	1.3%	15.9%		3.5%	
80～84歳	366	51.9%	45.1%	14.2%	4.9%	16.9%	20.8%	18.9%	3.3%	5.5%	14.8%	2.5%	16.1%	10.7%	19.9%	1.6%	13.9%		3.3%	
85歳以上	373	46.6%	49.1%	9.7%	5.4%	12.3%	13.7%	16.6%	2.9%	5.1%	11.0%	1.1%	8.6%	9.4%	19.0%	2.1%	14.7%		5.1%	
前期高齢者	981	53.0%	29.9%	14.9%	3.8%	17.6%	27.2%	27.2%	3.8%	4.4%	20.1%	6.5%	8.7%	5.4%	15.9%	1.6%	14.8%		1.2%	
後期高齢者	1,280	50.4%	42.3%	13.8%	4.5%	16.6%	19.9%	19.9%	3.4%	4.8%	13.7%	2.1%	11.9%	9.4%	19.7%	1.6%	15.0%		3.9%	
【老人福祉圏域】																				
下越圏域	225	54.7%	32.9%	14.2%	4.0%	18.7%	23.1%	25.3%	2.2%	2.7%	16.4%	3.6%	5.8%	5.8%	14.7%	1.8%	14.7%		2.2%	
新潟圏域	812	51.8%	35.8%	13.2%	3.9%	15.8%	23.2%	22.0%	3.8%	5.2%	16.4%	4.3%	10.5%	7.0%	18.2%	1.5%	13.8%		3.2%	
県央圏域	200	47.0%	30.0%	15.0%	4.0%	11.0%	25.0%	22.0%	5.5%	5.5%	17.5%	2.5%	9.0%	7.5%	19.0%	0.5%	19.0%		5.0%	
中越圏域	437	49.0%	36.2%	14.6%	5.0%	17.8%	20.6%	22.9%	4.3%	3.0%	16.5%	4.6%	9.8%	7.8%	17.2%	2.1%	17.2%		3.4%	
魚沼圏域	174	55.2%	39.1%	16.1%	5.2%	20.1%	26.4%	27.0%	0.6%	5.7%	18.4%	5.2%	15.5%	9.2%	18.4%	2.3%	14.4%		1.1%	
上越圏域	307	55.0%	46.3%	15.3%	4.2%	18.9%	22.8%	24.1%	3.6%	4.9%	15.0%	3.3%	14.0%	9.4%	18.9%	2.0%	13.0%		0.0%	
佐渡圏域	74	52.7%	39.2%	18.9%	1.4%	24.3%	20.3%	27.0%	1.4%	4.1%	16.2%	4.1%	9.5%	8.1%	20.3%	0.0%	16.2%		1.4%	
【世帯類型】																				
単身世帯	376	41.0%	46.0%	9.6%	19.4%	4.0%	28.5%	31.6%	2.9%	5.1%	7.4%	1.6%	14.6%	11.7%	23.4%	1.3%	9.8%		2.9%	
単身世帯[男性]	129	40.3%	45.7%	14.7%	24.0%	2.3%	32.6%	27.9%	1.6%	3.9%	5.4%	2.3%	12.4%	11.6%	14.7%	0.0%	10.9%		3.1%	
単身世帯[女性]	247	41.3%	46.2%	6.9%	17.0%	4.9%	26.3%	33.6%	3.6%	5.7%	8.5%	1.2%	15.8%	11.7%	27.9%	2.0%	9.3%		2.8%	
夫婦のみ世帯	696	58.6%	32.5%	28.2%	1.1%	33.5%	23.6%	24.3%	3.2%	4.0%	15.7%	3.4%	13.1%	8.8%	18.4%	1.6%	14.4%		1.9%	
2世代同居世帯	650	53.1%	37.5%	7.5%	0.5%	11.4%	22.6%	23.1%	4.3%	4.5%	20.5%	4.2%	8.6%	6.6%	19.8%	1.8%	15.8%		2.9%	
3世代同居世帯	381	48.0%	37.0%	3.4%	1.6%	12.1%	18.9%	11.0%	3.7%	5.0%	19.9%	3.7%	7.1%	3.7%	11.3%	0.8%	18.6%		2.6%	
その他の世帯	162	50.0%	34.0%	18.5%	3.1%	11.7%	22.2%	26.5%	3.7%	6.2%	16.0%	12.3%	6.8%	8.0%	13.6%	3.7%	14.8%		4.3%	
【配偶者の有無】																				
配偶者あり	1,331	56.3%	32.2%	18.1%	1.0%	26.1%	22.6%	23.0%	4.1%	4.4%	20.4%	4.8%	10.6%	6.6%	17.3%	1.7%	15.1%		2.3%	
配偶者なし	934	45.2%	43.9%	8.9%	8.8%	4.2%	24.1%	23.2%	2.8%	5.0%	10.7%	2.9%	10.6%	9.3%	19.3%	1.5%	14.3%		3.1%	
【「要支援・要介護認定」の状況】																				
受けている	285	48.1%	48.1%	9.8%	6.0%	8.4%	14.4%	16.1%	3.5%	4.6%	8.1%	1.4%	10.2%	9.5%	16.5%	1.8%	15.8%		5.3%	
軽度(支援1、2、介護1)	155	56.1%	51.6%	11.6%	7.7%	11.0%	15.5%	17.4%	4.5%	5.2%	7.1%	1.3%	11.6%	12.3%	20.6%	0.6%	11.0%		4.5%	
中度(介護2、3)	79	39.2%	51.9%	7.6%	2.5%	5.1%	15.2%	17.7%	2.5%	2.5%	7.6%	0.0%	6.3%	7.6%	12.7%	2.5%	19.0%		1.3%	
重度(介護4、5)	43	34.9%	30.2%	9.3%	7.0%	7.0%	9.3%	11.6%	2.3%	7.0%	14.0%	4.7%	11.6%	4.7%	11.6%	0.0%	30.2%		11.6%	
基本チェックリスト該当	14	57.1%	50.0%	0.0%	14.3%	14.3%	28.6%	14.3%	7.1%	7.1%	7.1%	7.1%	21.4%	14.3%	21.4%	0.0%	14.3%		0.0%	
受けていない	1,727	52.5%	34.2%	15.4%	3.9%	17.8%	24.0%	24.7%	3.4%	4.3%	18.7%	4.7%	10.7%	6.9%	17.4%	1.5%	15.1%		1.9%	
わからない	33	54.5%	69.7%	18.2%	3.0%	21.2%	39.4%	24.2%	9.1%	12.1%	21.2%	0.0%	18.2%	21.2%	27.3%	6.1%	3.0%		6.1%	
【現在の健康・生活】																				
健康である	582	34.9%	19.8%	11.2%	1.5%	12.4%	15.6%	18.6%	2.6%	2.1%	16.0%	4.1%	5.0%	1.9%	11.7%	1.4%	27.8%		3.1%	
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456	59.4%	39.9%	16.8%	4.8%	20.5%	27.7%	26.6%	4.1%	5.6%	18.0%	4.5%	12.8%	9.4%	20.8%	1.5%	9.5%		2.1%	
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人ではできない	137	47.4%	63.5%	7.3%	6.6%	10.9%	13.9%	13.1%	3.6%	3.6%	9.5%	0.7%	16.1%	13.1%	19.0%	1.5%	11.7%		5.1%	
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138	40.6%	46.4%	6.5%	5.8%	8.0%	18.1%	15.9%	2.2%	4.3%	8.7%	2.2%	9.4%	7.2%	15.2%	3.6%	17.4%		5.8%	
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	18	38.9%	44.4%	16.7%	11.1%	11.1%	11.1%	11.1%	0.0%	5.6%	16.7%	0.0%	0.0%	11.1%	5.6%	0.0%	16.7%		16.7%	
【経済的な暮らし向き】																				
ゆとりがあり、まったく心配ない	259	37.5%	25.9%	11.2%	2.7%	13.1%	1.5%	8.1%	2.3%	2.3%	12.4%	3.5%	6.9%	5.0%	15.8%	1.2%	26.3%		3.5%	
ゆとりはないが、それほど心配ない	1,164	52.1%	35.9%	11.8%	3.1%	15.9%	10.1%	17.3%	3.2%	4.0%	16.8%	4.2%	9.5%	6.7%	15.9%	1.2%	18.0%		2.7%	
ゆとりがなく、多少心配である	589	59.4%	40.6%	19.9%	6.5%	20.9%	44.5%	36.7%	4.8%	6.1%	18.0%	4.2%	14.1%	10.2%	21.7%	1.7%	6.8%		1.9%	
家計が苦しく、非常に心配である	193	48.7%	46.1%	17.1%	6.7%	19.2%	67.4%	38.9%	3.6%	7.8%	17.6%	3.6%	12.4%	8.3%	22.8%	1.6%	4.7%		1.6%	
その他	10	40.0%	30.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	20.0%	20.0%	10.0%		0.0%	
わからない	53	35.8%	37.7%	9.4%	1.9%	7.5%	13.2%	17.0%	1.9%	5.7%	9.4%	3.8%	7.5%	1.9%	11.3%	9.4%	20.8%		5.7%	

(2) 心配ごとや悩みごとを聞いてもらったり、相談したりする相手

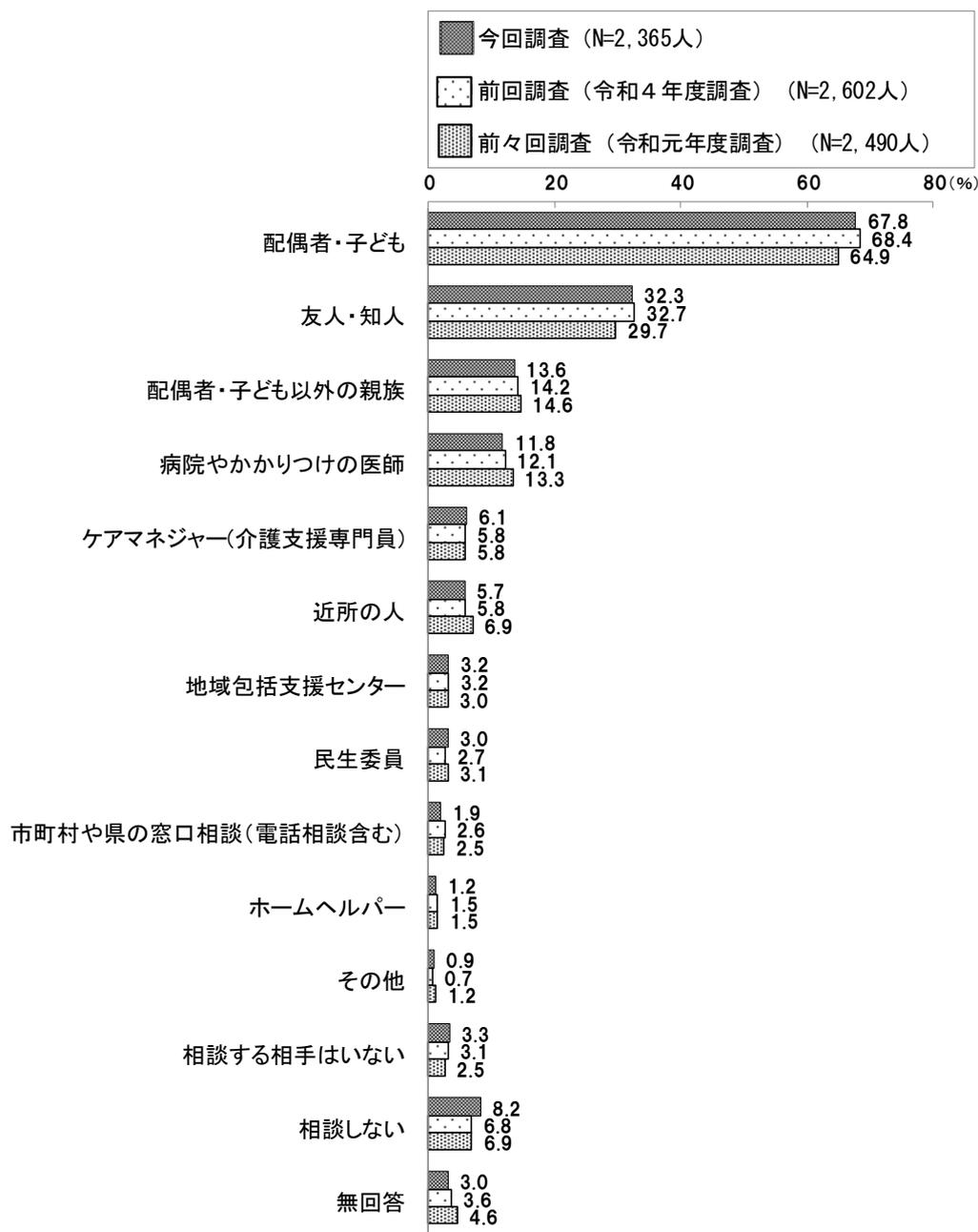
問17 あなたは、心配ごとや悩みごとを、誰にきいてもらったり、相談したりしますか。
(いくつでも)

➤ 「配偶者・子ども」に相談が7割弱でトップ

【全体結果】

- 心配ごとや悩みごとを聞いてもらったり、相談したりする相手は、「配偶者・子ども」の割合が67.8%で最も高く、以下「友人・知人」(32.3%)、「配偶者・子ども以外の親族」(13.6%)、「病院やかかりつけの医師」(11.8%)と続いた。

図3-2 心配ごとや悩みごとを聞いてもらったり、相談したりする相手
(前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 女性は男性より「友人・知人」、「配偶者・子ども以外の親族」などの割合が高い。
- 男性は女性より「病院やかかりつけの医師」などの割合が高い。

【年齢別】

- 年齢が高くなるほど、「友人・知人」、「配偶者・子ども以外の親族」の割合が低くなる傾向にある。

【世帯類型別】

- 単身世帯では、他の世帯類型と比べて「配偶者・子ども」の割合が低くなっている。
- 単身世帯では、他の世帯類型と比べて「相談しない」の割合が高く、特に男性の単身世帯で高く21.7%に達している。
- 夫婦のみ世帯は他の世帯類型と比べて「配偶者・子ども」の割合が高くなっている。

【要支援・要介護認定の状況別】

- 「（認定を）受けている」では、「ケアマネジャー（介護支援専門員）」の割合が31.9%と、「受けていない」を大きく上回っている。

表3-2 心配ごとや悩みごとを聞いてもらったり、相談したりする相手（属性別）

	該当者数	配偶者・子ども	親族 配偶者・子ども以外の	友人・知人	近所の人	ホームヘルパー	（市町村や県の窓口相談 （電話相談含む）	ケアマネジャー（介護 支援専門員）	民生委員	病院やかかりつけの医 師	地域包括支援センター	その他	相談する相手はいない	相談しない	無回答
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	2,365	67.8%	13.6%	32.3%	5.7%	1.2%	1.9%	6.1%	3.0%	11.8%	3.2%	0.9%	3.3%	8.2%	3.0%
[性別]															
男性	1,003	67.1%	9.8%	23.0%	3.5%	1.2%	2.8%	5.2%	3.1%	14.4%	3.3%	0.4%	4.4%	11.9%	3.1%
女性	1,263	69.1%	17.1%	40.2%	7.3%	1.2%	1.3%	6.7%	2.9%	9.8%	3.1%	1.3%	2.5%	5.5%	2.1%
[年齢]															
65～69歳	445	71.2%	15.5%	39.8%	4.5%	0.4%	2.5%	2.5%	0.7%	7.2%	1.6%	0.9%	3.4%	8.1%	1.3%
70～74歳	536	64.9%	14.7%	40.3%	4.5%	0.6%	1.5%	4.1%	2.4%	11.0%	0.9%	0.0%	3.7%	7.1%	1.7%
75～79歳	541	65.4%	14.8%	36.2%	7.6%	1.1%	3.0%	3.0%	2.8%	11.5%	3.9%	0.7%	3.3%	10.2%	2.8%
80～84歳	366	70.5%	14.2%	26.5%	5.7%	0.8%	0.8%	7.4%	4.1%	15.6%	4.9%	0.8%	2.2%	8.2%	4.4%
85歳以上	373	72.1%	8.6%	12.9%	5.6%	3.2%	1.6%	16.1%	5.6%	15.0%	5.4%	2.7%	3.2%	7.8%	3.5%
前期高齢者	981	67.8%	15.1%	40.1%	4.5%	0.5%	1.9%	3.4%	1.6%	9.3%	1.2%	0.4%	3.6%	7.5%	1.5%
後期高齢者	1,280	68.8%	12.8%	26.6%	6.5%	1.6%	2.0%	8.0%	4.0%	13.7%	4.6%	1.3%	3.0%	8.9%	3.4%
[老人福祉圏域]															
下越圏域	225	67.1%	16.9%	34.2%	5.3%	0.9%	0.4%	1.8%	4.0%	10.2%	2.7%	0.4%	4.0%	10.7%	2.7%
新潟圏域	812	68.5%	14.8%	34.7%	5.9%	0.9%	2.2%	7.4%	2.0%	12.2%	3.4%	0.5%	3.2%	6.5%	3.2%
県央圏域	200	65.0%	9.0%	27.0%	2.5%	1.0%	3.5%	5.0%	3.0%	14.5%	3.0%	2.5%	3.5%	9.5%	2.5%
中越圏域	437	66.6%	12.8%	31.8%	5.9%	0.9%	0.9%	4.6%	2.7%	10.5%	3.7%	0.9%	4.1%	10.3%	2.5%
魚沼圏域	174	72.4%	16.1%	29.9%	6.3%	1.7%	2.9%	5.7%	4.0%	12.1%	0.6%	1.1%	2.9%	8.0%	2.3%
上越圏域	307	71.3%	13.0%	31.3%	6.2%	2.3%	2.0%	8.1%	4.9%	12.4%	4.6%	1.3%	2.3%	9.1%	0.7%
佐渡圏域	74	77.0%	9.5%	36.5%	5.4%	1.4%	1.4%	4.1%	2.7%	10.8%	1.4%	1.4%	1.4%	5.4%	0.0%
[世帯類型]															
単身世帯	376	43.6%	16.5%	38.6%	10.4%	3.5%	3.5%	9.6%	9.0%	12.2%	3.7%	1.1%	7.2%	12.0%	3.2%
単身世帯[男性]	129	25.6%	14.0%	27.1%	7.0%	3.1%	5.4%	9.3%	10.9%	14.7%	3.1%	0.0%	11.6%	21.7%	3.1%
単身世帯[女性]	247	53.0%	17.8%	44.5%	12.1%	3.6%	2.4%	9.7%	8.1%	10.9%	4.0%	1.6%	4.9%	6.9%	3.2%
夫婦のみ世帯	696	78.0%	12.4%	31.5%	3.4%	0.6%	2.0%	4.0%	2.4%	12.5%	3.0%	0.1%	2.7%	5.3%	2.2%
2世代同居世帯	650	72.8%	14.5%	30.8%	5.5%	1.1%	1.1%	6.5%	1.8%	11.7%	2.9%	0.8%	2.3%	8.2%	2.5%
3世代同居世帯	381	72.7%	13.9%	32.0%	4.7%	0.3%	0.8%	4.5%	0.8%	10.2%	2.1%	1.8%	1.8%	8.7%	1.6%
その他の世帯	162	56.8%	13.0%	32.1%	6.8%	0.6%	3.7%	8.0%	1.2%	14.2%	6.2%	1.2%	4.3%	13.0%	4.9%
[配偶者の有無]															
配偶者あり	1,331	77.8%	13.9%	31.9%	3.9%	0.8%	2.0%	4.5%	1.9%	11.6%	2.9%	0.4%	2.5%	6.5%	2.1%
配偶者なし	934	55.0%	14.0%	33.5%	8.1%	1.6%	1.7%	8.1%	4.6%	12.4%	3.6%	1.5%	4.5%	10.9%	3.1%
[「要支援・要介護認定」の状況]															
受けている	285	65.3%	9.1%	15.8%	3.5%	6.7%	1.8%	31.9%	4.6%	12.6%	6.3%	2.5%	3.5%	9.8%	3.2%
軽度（支援1、2、介護1）	155	66.5%	13.5%	21.9%	6.5%	5.8%	1.9%	32.3%	7.1%	14.8%	7.7%	1.9%	4.5%	5.8%	3.2%
中度（介護2、3）	79	64.6%	6.3%	6.3%	0.0%	8.9%	2.5%	31.6%	2.5%	13.9%	5.1%	3.8%	1.3%	17.7%	1.3%
重度（介護4、5）	43	60.5%	0.0%	9.3%	0.0%	7.0%	0.0%	37.2%	0.0%	2.3%	0.0%	2.3%	4.7%	11.6%	7.0%
基本チェックリスト該当	14	64.3%	7.1%	28.6%	0.0%	7.1%	0.0%	35.7%	21.4%	42.9%	21.4%	7.1%	0.0%	7.1%	0.0%
受けていない	1,727	69.7%	14.4%	35.6%	6.0%	0.3%	2.1%	2.3%	2.7%	11.4%	2.3%	0.7%	3.4%	8.6%	1.9%
わからない	33	42.4%	6.1%	21.2%	9.1%	0.0%	3.0%	3.0%	0.0%	15.2%	12.1%	0.0%	18.2%	18.2%	9.1%
[現在の健康・生活]															
健康である	582	64.9%	12.5%	37.8%	4.6%	0.3%	1.0%	2.1%	1.4%	4.1%	1.7%	1.0%	1.4%	9.8%	4.6%
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456	69.5%	15.0%	34.8%	6.8%	0.7%	2.5%	3.6%	3.4%	14.6%	3.0%	0.5%	3.8%	7.4%	1.9%
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人ではできない	137	75.9%	12.4%	14.6%	2.9%	3.6%	0.7%	19.7%	4.4%	18.2%	8.0%	1.5%	3.6%	4.4%	2.2%
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138	58.7%	6.5%	5.8%	2.9%	7.2%	1.4%	34.1%	5.1%	8.0%	6.5%	4.3%	4.3%	13.0%	5.1%
常に誰かの介助を必要とし、一日中覆たきりである	18	61.1%	0.0%	16.7%	0.0%	5.6%	0.0%	27.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%	16.7%	5.6%

(3) 「こころの不調」や「生きるのがつらい・嫌だ」を感じたことの有無

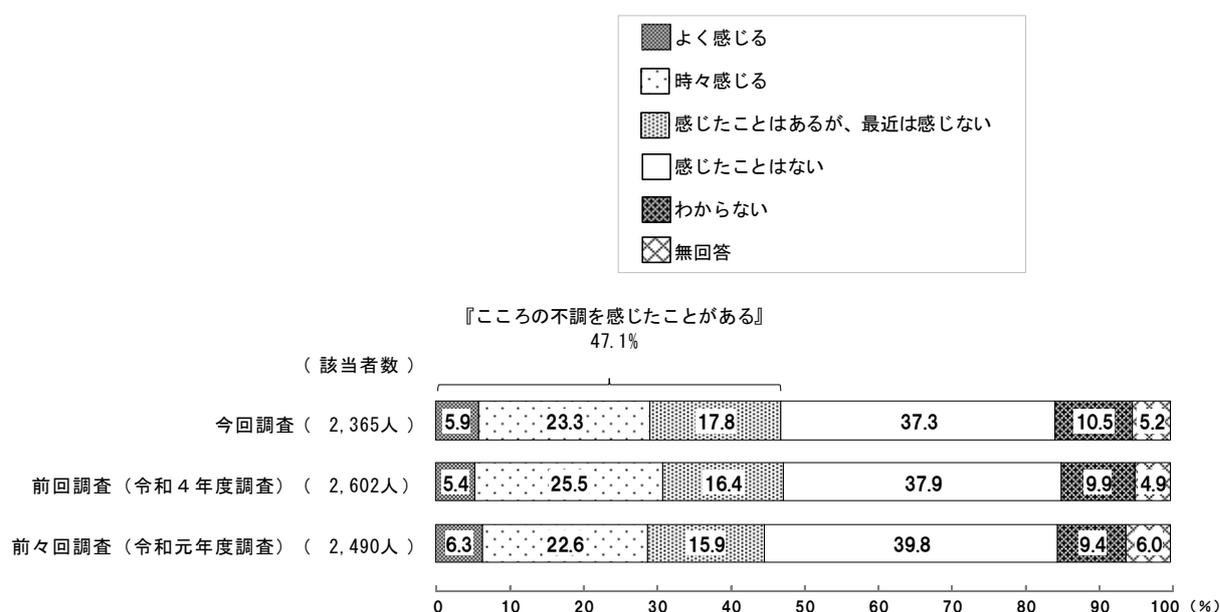
問18 「こころの不調（気分が落ち込む、やる気がでない等）」を感じたことがありますか。（1つだけ）

➤ 5割近くが『こころの不調を感じたことがある』

【全体結果】

- こころの不調については、「よく感じる」の割合が5.9%、「時々感じる」が23.3%、「感じたことはあるが、最近を感じない」が17.8%となっており、これらを合わせた『こころの不調を感じたことがある』の割合は47.1%となっている。
- 「感じたことはない」の割合は37.3%となっている。

図3-3 「こころの不調」を感じたことの有無（前々回調査・前回調査との比較）



【性別】

- 男性の「感じたことはない」の割合は47.0%と女性の割合（30.0%）と比べて高くなっている。

【年齢別】

- 「よく感じる」と「時々感じる」を合わせた割合は、前期高齢者（27.1%）と比べ後期高齢者（31.3%）で高い。

【世帯類型別】

- 単身世帯では、『こころの不調を感じたことがある』の割合が57.4%となっており、他の世帯類型と比べて割合が高くなっている。特に女性の単身世帯で割合が高く61.1%に達した。

図3-4 「こころの不調」を感じたことの有無（属性別）

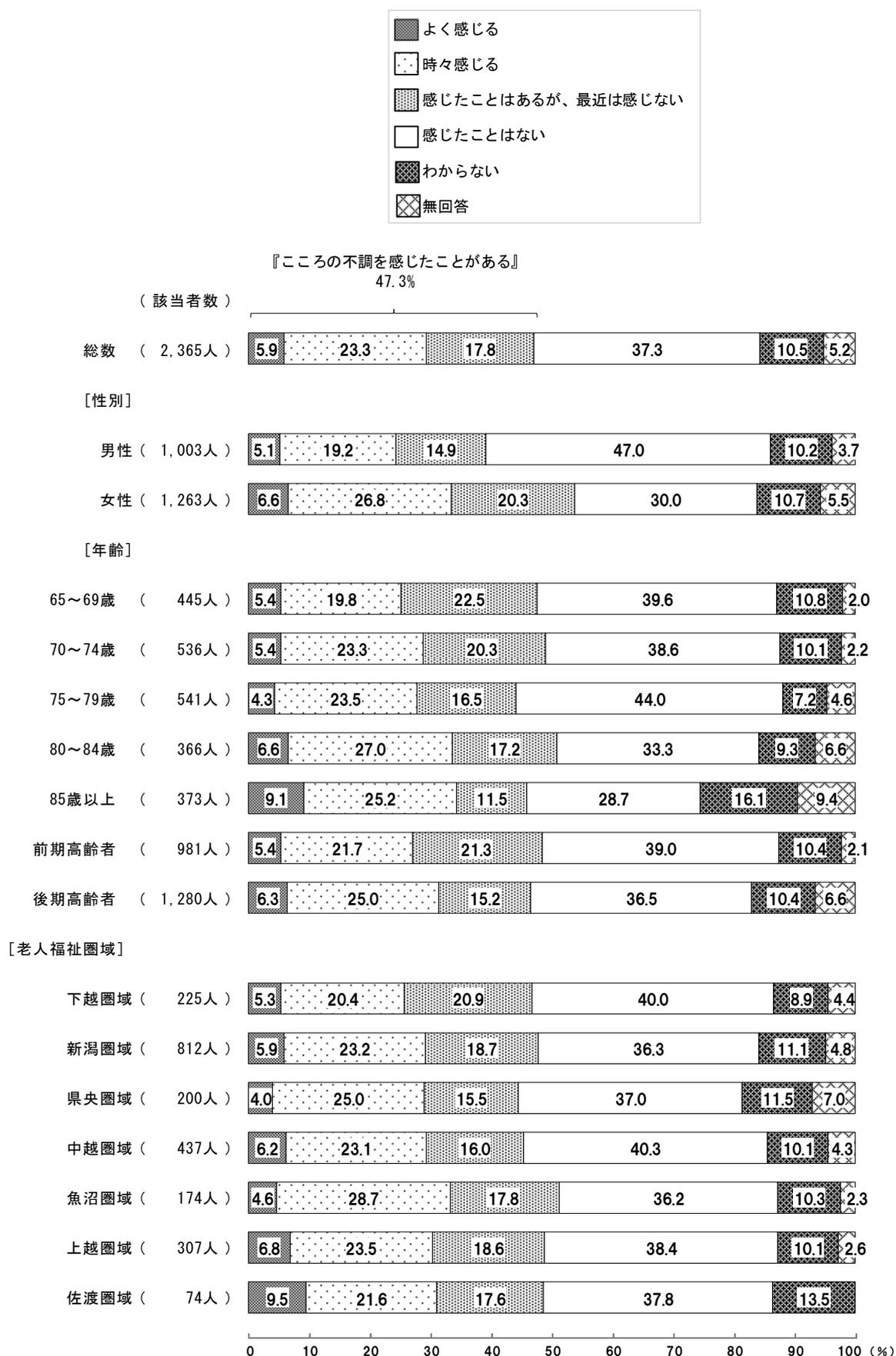
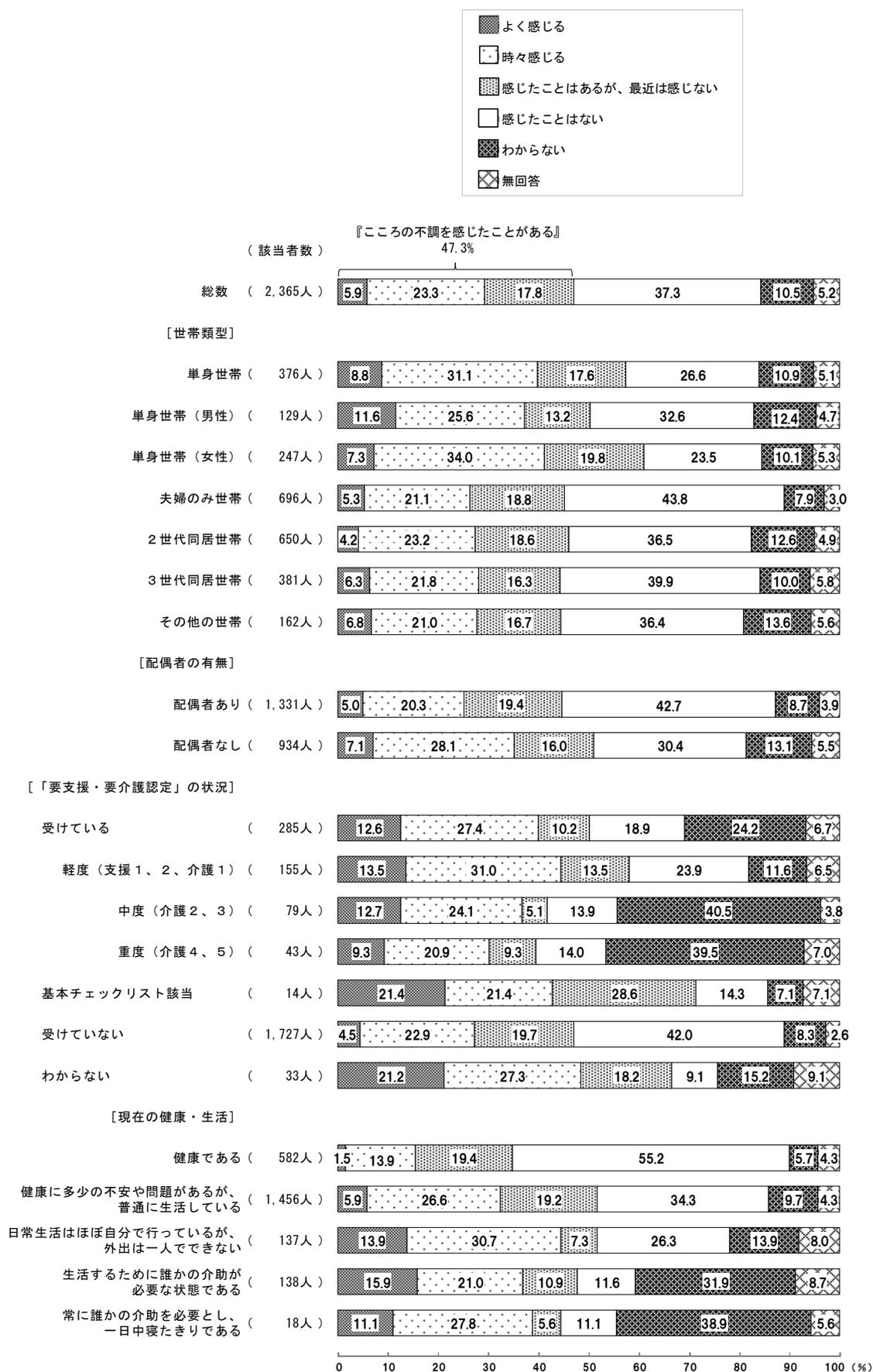


図3-4② 「こころの不調」を感じたことの有無（属性別）



(4) 「生きるのがつらい・嫌だ」と感じたことの有無

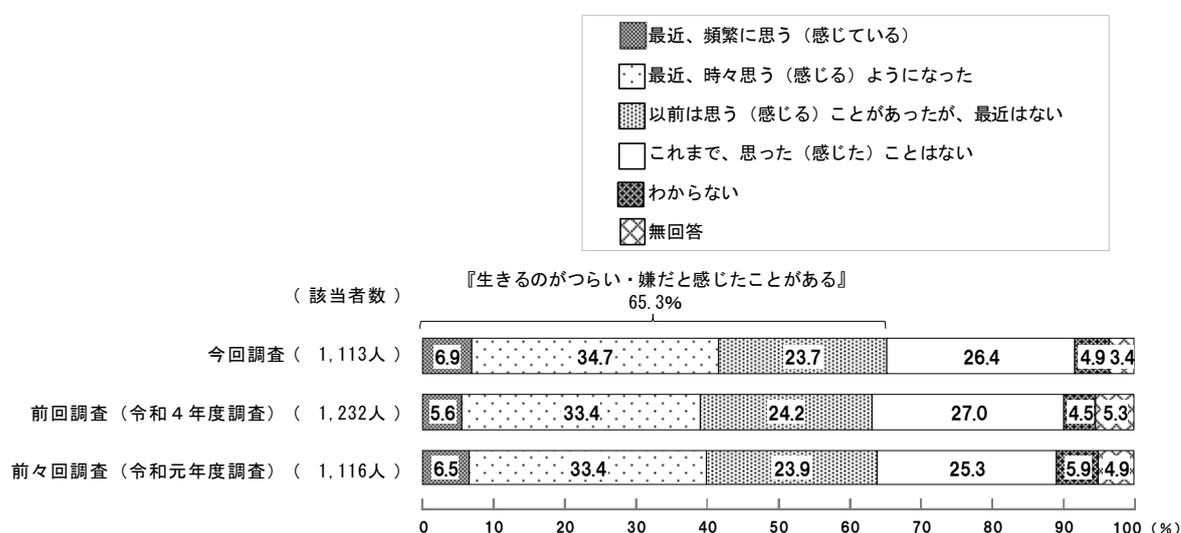
問19 《 問17 で「1」「2」「3」に○を付けた方だけにお聞きします。》
 では、「生きるのがつらい・嫌だ」と思うことはありますか。(1つだけ)

➤ 6割強が『生きるのがつらい・嫌だと感じたことがある』

【全体結果】

- 前問で『こころの不調を感じたことがある』と回答した方(1,113人)を対象に、「生きるのがつらい・嫌だ」と思う頻度について尋ねたところ、「最近、頻繁に思う(感じている)」の割合が6.9%、「最近、時々思う(感じる)ようになった」が34.7%、「以前は思う(感じる)ことがあったが、最近はない」が23.7%となっており、これらを合わせた『生きるのがつらい・嫌だと感じたことがある』の割合は65.3%となっている。
- 「これまで思った(感じた)ことはない」の割合は26.4%となっている。

図3-5 「生きるのがつらい・嫌だ」と感じたことの有無(前回調査との比較)



【性別】

- 男性は女性よりも「最近、時々思う(感じる)ようになった」の割合が高く、女性は男性よりも「以前は思う(感じる)ことがあったが、最近はない」の割合が高い。

【年齢別】

- 年齢が高いほど「これまで、思った(感じた)ことはない」の割合が低くなる傾向にある。

【世帯累計別】

- 「最近、頻繁に思う(感じている)」と「最近、時々思う(感じる)ようになった」を合わせた割合は、単身世帯で高く5割以上となっている。特に男性の単身世帯(53.8%)で高い。

図3-6 「生きるのがつらい・嫌だ」と感じたことの有無（属性別）

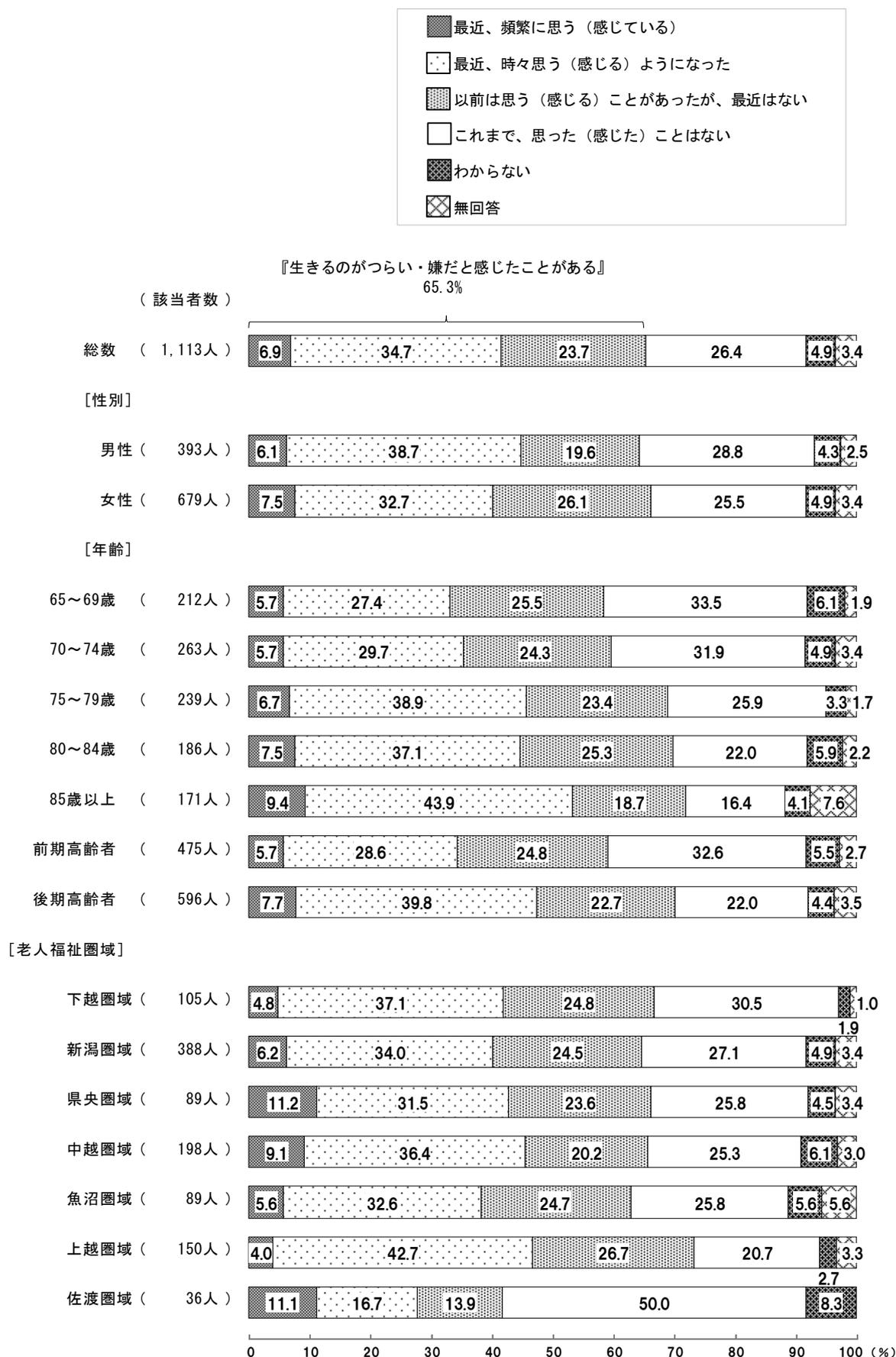
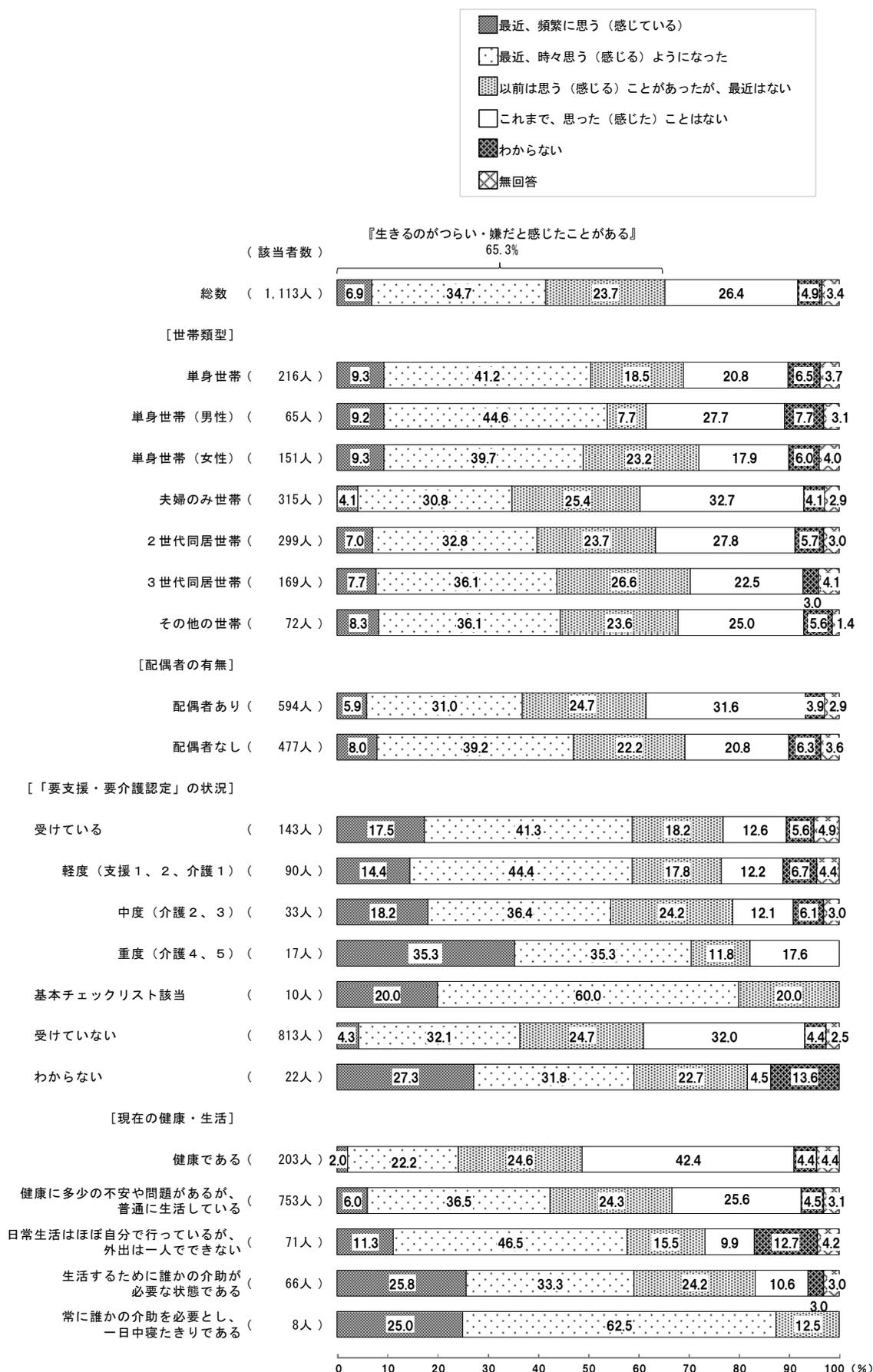


図3-6② 「生きるのがつらい・嫌だ」と感じたことの有無（属性別）



(5) 「こころの不調」に気づいた時の対処方法

《 問18 で「1」「2」「3」に○を付けた方だけにお聞きします。 》

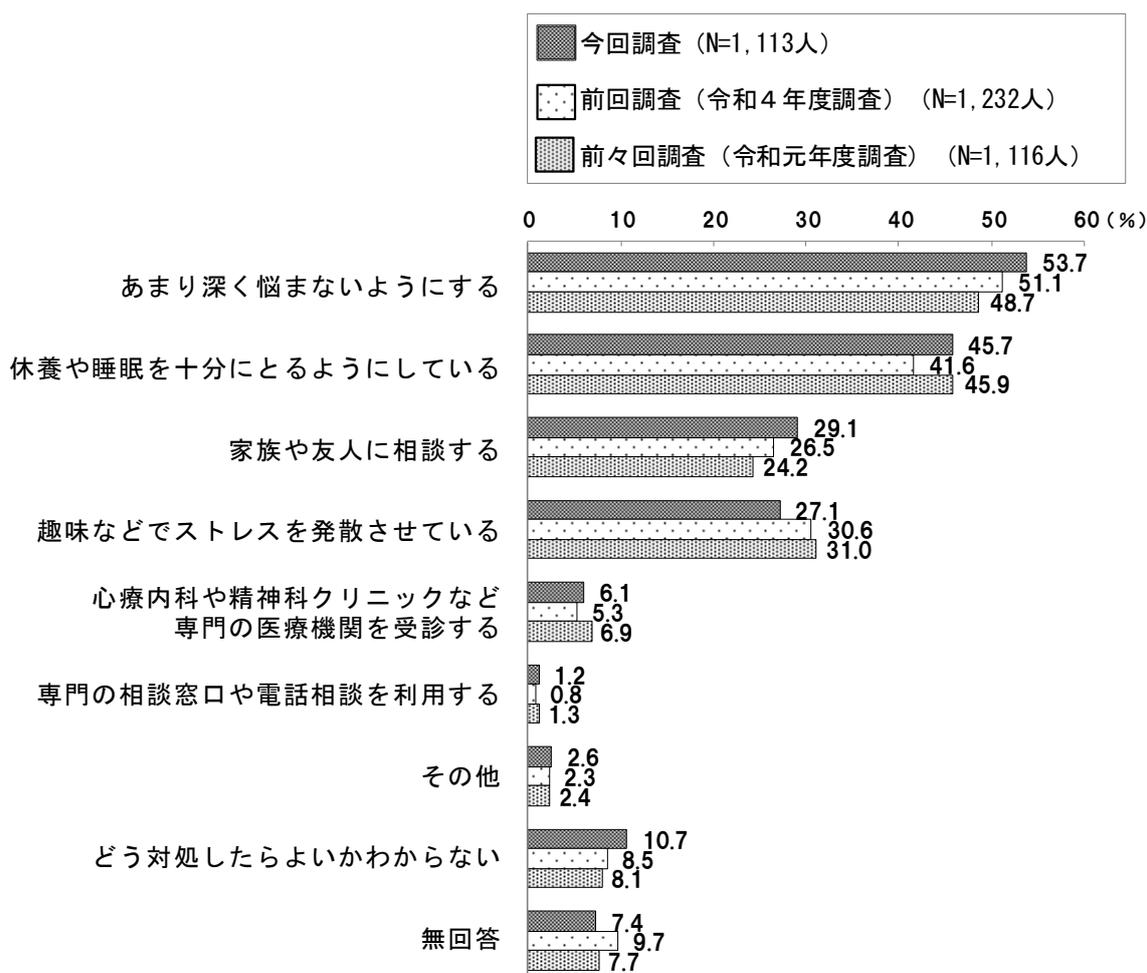
問20 「こころの不調」に気付いたとき、どうしていますか。(3つまで)

➤ 「あまり深く悩まないようにする」が5割強でトップ

【全体結果】

- 問18で『こころの不調を感じたことがある』と回答した方(1,113人)を対象に、こころの不調に気付いたときの対処方法について尋ねたところ、「あまり深く悩まないようにする」の割合が53.7%で最も高くなった。以下、「休養や睡眠を十分にとるようにしている」(45.7%)、「家族や友人に相談する」(29.1%)、「趣味などでストレスを発散させている」(27.1%)が続いた。
- 「どう対処したらよいかわからない」は10.7%となっている。

図3-7 「こころの不調」に気づいた時の対処方法(前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 男性は女性と比べ「趣味などでストレスを発散させている」などの割合が高い。
- 女性は男性と比べ「家族や友人に相談する」の割合が高い。

【年齢別】

- 年齢が高くなるほど「趣味などでストレスを発散させている」の割合が低下する傾向がみられる。

表3-3 「こころの不調」に気づいた時の対処方法（属性別）

	該当者数	休養や睡眠を十分にしている	趣味などでストレスを発散させている	家族や友人に相談する	専門の相談窓口や電話	機関を受診する	心療内科や精神科の医師	あまり深く悩まないよ	わが家から対処したらよいか	その他	無回答
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
総数	1,113	45.7%	27.1%	29.1%	1.2%	6.1%	53.7%	10.7%	2.6%	7.4%	
[性別]											
男性	393	48.1%	34.1%	20.1%	1.3%	6.6%	52.9%	12.5%	3.3%	7.6%	
女性	679	44.0%	23.3%	35.1%	1.0%	5.7%	54.8%	9.7%	2.2%	6.9%	
[年齢]											
65～69歳	212	44.8%	31.6%	28.8%	1.4%	5.7%	51.9%	10.8%	1.9%	8.0%	
70～74歳	263	45.6%	33.1%	30.0%	0.8%	5.7%	55.1%	7.6%	2.7%	6.8%	
75～79歳	239	44.4%	31.4%	33.9%	1.3%	4.6%	60.7%	9.6%	3.3%	7.9%	
80～84歳	186	46.8%	22.6%	31.7%	1.1%	8.1%	48.9%	8.6%	3.8%	7.5%	
85歳以上	171	47.4%	11.1%	21.6%	1.2%	6.4%	52.0%	17.5%	1.2%	5.8%	
前期高齢者	475	45.3%	32.4%	29.5%	1.1%	5.7%	53.7%	9.1%	2.3%	7.4%	
後期高齢者	596	46.0%	22.8%	29.7%	1.2%	6.2%	54.5%	11.6%	2.9%	7.2%	
[老人福祉圏域]											
下越圏域	105	52.4%	34.3%	23.8%	1.9%	7.6%	52.4%	10.5%	2.9%	5.7%	
新潟圏域	388	42.3%	25.0%	34.3%	0.8%	6.2%	53.1%	10.1%	3.1%	8.5%	
県央圏域	89	49.4%	28.1%	27.0%	2.2%	6.7%	53.9%	15.7%	1.1%	4.5%	
中越圏域	198	43.4%	26.8%	25.3%	0.0%	7.1%	52.5%	9.6%	3.5%	9.1%	
魚沼圏域	89	40.4%	28.1%	32.6%	0.0%	4.5%	55.1%	10.1%	3.4%	6.7%	
上越圏域	150	49.3%	24.7%	25.3%	2.7%	5.3%	55.3%	11.3%	0.7%	6.7%	
佐渡圏域	36	52.8%	36.1%	33.3%	2.8%	2.8%	63.9%	13.9%	0.0%	2.8%	
[世帯類型]											
単身世帯	216	50.0%	22.7%	34.3%	0.9%	6.0%	56.5%	9.3%	2.8%	7.4%	
単身世帯[男性]	65	53.8%	32.3%	15.4%	1.5%	6.2%	55.4%	9.2%	4.6%	9.2%	
単身世帯[女性]	151	48.3%	18.5%	42.4%	0.7%	6.0%	57.0%	9.3%	2.0%	6.6%	
夫婦のみ世帯	315	43.2%	31.7%	27.6%	1.0%	7.0%	54.6%	12.4%	1.9%	7.9%	
2世代同居世帯	299	45.2%	25.4%	26.8%	0.7%	5.0%	57.9%	10.4%	2.3%	8.0%	
3世代同居世帯	169	44.4%	23.7%	31.4%	1.8%	4.7%	46.7%	9.5%	4.7%	5.9%	
その他の世帯	72	51.4%	36.1%	29.2%	2.8%	9.7%	51.4%	9.7%	1.4%	4.2%	
[配偶者の有無]											
配偶者あり	594	43.4%	32.5%	29.1%	1.0%	5.9%	55.6%	10.4%	2.4%	7.6%	
配偶者なし	477	48.8%	20.5%	29.8%	1.3%	6.3%	53.0%	10.7%	2.9%	6.9%	
[「要支援・要介護認定」の状況]											
受けている	143	37.1%	11.2%	21.0%	0.7%	6.3%	46.9%	22.4%	4.9%	7.7%	
軽度(支援1、2、介護1)	90	43.3%	14.4%	21.1%	1.1%	5.6%	46.7%	18.9%	3.3%	6.7%	
中度(介護2、3)	30	27.3%	3.0%	21.2%	0.0%	9.1%	45.5%	33.3%	6.1%	6.1%	
重度(介護4、5)	17	29.4%	11.8%	23.5%	0.0%	5.9%	52.9%	23.5%	11.8%	5.9%	
基本チェックリスト該当	10	50.0%	30.0%	10.0%	20.0%	20.0%	50.0%	20.0%	0.0%	0.0%	
受けていない	813	47.6%	31.4%	31.2%	0.9%	5.7%	56.2%	8.5%	2.3%	6.6%	
わからない	22	40.9%	13.6%	27.3%	0.0%	9.1%	50.0%	40.9%	4.5%	0.0%	
[現在の健康・生活]											
健康である	203	41.9%	35.5%	28.1%	0.5%	3.0%	59.6%	3.0%	3.0%	8.9%	
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	753	48.1%	28.6%	31.5%	1.3%	6.8%	53.8%	9.3%	2.0%	6.5%	
日常生活はほぼ自分でやっているが、外出は一人でできない	71	47.9%	11.3%	16.9%	0.0%	5.6%	46.5%	25.4%	1.4%	8.5%	
生活するために誰かの介助が必要な状態である	66	31.8%	9.1%	18.2%	1.5%	7.6%	42.4%	34.8%	9.1%	6.1%	
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	8	25.0%	0.0%	37.5%	0.0%	12.5%	62.5%	12.5%	12.5%	12.5%	

(6) うつ病についての知識

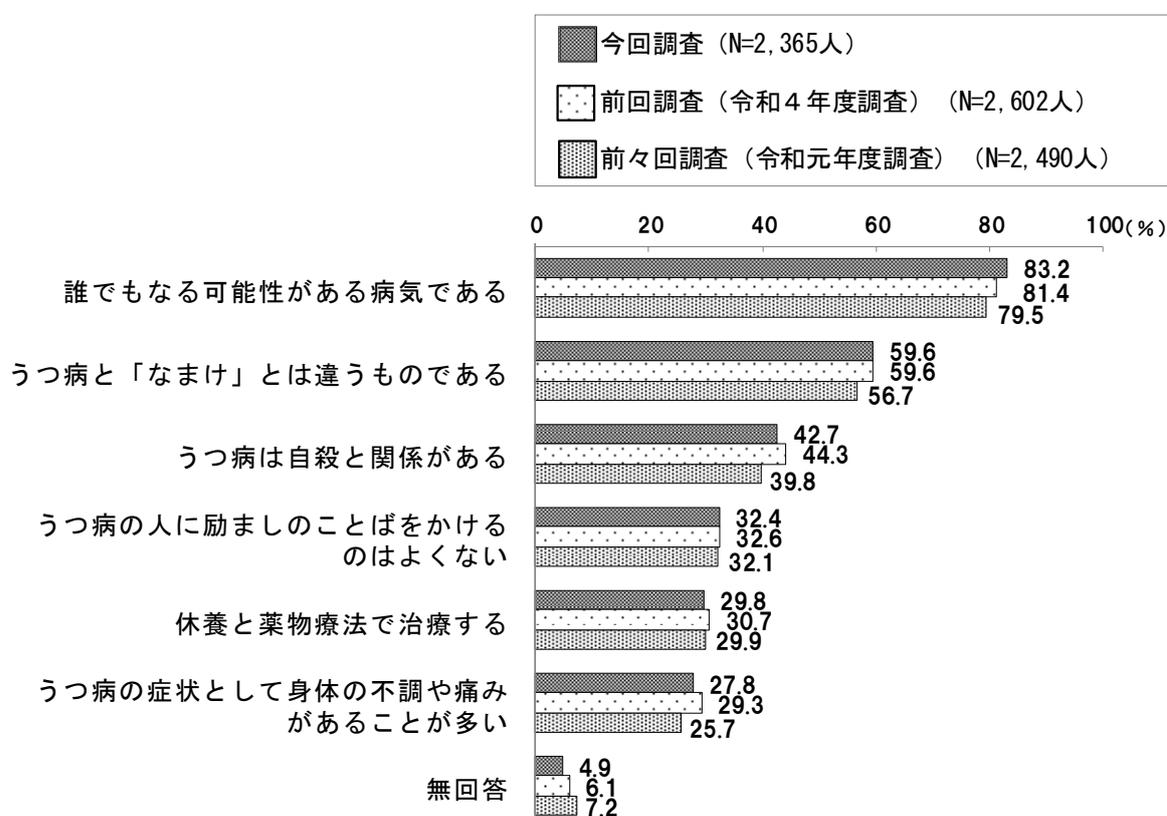
問21 うつ病について、正しいと思うものを選んでください。(いくつでも)
 ※選択肢は全て正しいものに該当

➤ 「誰でもなる可能性がある病気である」が8割強でトップ

【全体結果】

- うつ病について正しいと思うものを選んでもらったところ、「誰でもなる可能性がある病気である」の割合が83.2%で最も高くなった。以下、「うつ病と「なまけ」とは違うものである」(59.6%)、「うつ病は自殺と関係がある」(42.7%)、「うつ病の人に励ましのことばをかけるのはよくない」(32.4%)が続いた。

図3-8 うつ病についての知識 (前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 女性は男性と比べ「うつ病の人に励ましのことばをかけるのはよくない」、「休養と薬物療法で治療する」などの割合が高い。

【年齢別】

- 項目全般において、年齢が高くなるほど割合が低下する傾向にある。

【世帯累計別】

- 項目全般において、他の世帯と比べ夫婦のみ世帯で割合が高い。「うつ病の人に励ましのことばをかけるのはよくない」、「休養と薬物療法で治療する」は、男性の単身世帯で割合が低い。

【要支援・要介護認定の状況別】

- 項目全般において、「(認定を)受けている」における割合が「受けていない」における割合を下回っている。

表3-4 うつ病についての知識(属性別)

	該当者数	誰でもなる可能性がある	うつ病と「なまけ」とは違うもの	うつ病の症状と痛みがある	うつ病の症状と痛みがある	うつ病の症状と痛みがある	うつ病は自殺と関係がある	無回答
	人	%	%	%	%	%	%	%
総数	2,365	83.2%	59.6%	27.8%	32.4%	29.8%	42.7%	4.9%
[性別]								
男性	1,003	84.3%	58.4%	26.9%	26.7%	27.9%	45.1%	3.1%
女性	1,263	83.6%	61.8%	29.6%	37.6%	32.5%	41.6%	5.1%
[年齢]								
65～69歳	445	89.4%	67.4%	38.9%	45.4%	39.1%	60.0%	1.3%
70～74歳	536	89.0%	68.1%	29.1%	36.8%	34.3%	51.7%	1.9%
75～79歳	541	83.4%	59.9%	28.5%	31.6%	29.0%	40.9%	3.3%
80～84歳	366	79.0%	54.1%	20.2%	25.4%	21.9%	27.3%	7.9%
85歳以上	373	75.6%	47.7%	22.8%	20.9%	25.2%	29.0%	8.3%
前期高齢者	981	89.2%	67.8%	33.5%	40.7%	36.5%	55.5%	1.6%
後期高齢者	1,280	79.8%	54.7%	24.5%	26.7%	25.9%	33.5%	6.1%
[老人福祉圏域]								
下越圏域	225	86.2%	63.1%	24.4%	32.4%	27.6%	47.1%	0.4%
新潟圏域	812	83.1%	58.7%	30.0%	36.9%	33.4%	44.5%	5.0%
県央圏域	200	86.5%	60.5%	30.5%	28.5%	28.0%	38.0%	3.0%
中越圏域	437	83.3%	63.4%	28.4%	33.6%	29.3%	39.4%	5.5%
魚沼圏域	174	85.6%	64.9%	23.6%	31.0%	30.5%	44.8%	2.3%
上越圏域	307	84.0%	59.9%	30.0%	30.0%	30.6%	47.9%	4.2%
佐渡圏域	74	86.5%	59.5%	29.7%	24.3%	27.0%	40.5%	0.0%
[世帯類型]								
単身世帯	376	79.5%	60.6%	27.4%	27.9%	27.9%	39.9%	4.8%
単身世帯[男性]	129	79.8%	58.1%	27.1%	18.6%	18.6%	43.4%	3.1%
単身世帯[女性]	247	79.4%	61.9%	27.5%	32.8%	32.8%	38.1%	5.7%
夫婦のみ世帯	696	86.8%	63.4%	33.6%	37.1%	34.2%	48.4%	3.0%
2世代同居世帯	650	85.8%	58.9%	24.5%	31.4%	28.9%	40.5%	4.3%
3世代同居世帯	381	80.1%	58.3%	27.6%	32.8%	26.5%	41.2%	5.5%
その他の世帯	162	84.6%	59.3%	28.4%	32.7%	35.2%	45.1%	4.3%
[配偶者の有無]								
配偶者あり	1,331	86.1%	63.7%	32.0%	37.0%	34.3%	48.4%	3.2%
配偶者なし	934	81.0%	55.9%	23.7%	27.1%	24.9%	36.0%	5.6%
【「要支援・要介護認定」の状況】								
受けている	285	76.8%	50.2%	19.3%	23.5%	23.9%	30.9%	9.8%
軽度(支援1、2、介護1)	155	75.5%	54.2%	19.4%	23.2%	26.5%	31.6%	7.7%
中度(介護2、3)	79	77.2%	41.8%	16.5%	22.8%	19.0%	29.1%	11.4%
重度(介護4、5)	43	81.4%	53.5%	23.3%	25.6%	27.9%	32.6%	14.0%
基本チェックリスト該当	14	71.4%	28.6%	42.9%	21.4%	21.4%	35.7%	7.1%
受けていない	1,727	86.7%	64.1%	31.2%	36.5%	32.9%	48.0%	2.3%
わからない	33	78.8%	39.4%	27.3%	18.2%	27.3%	18.2%	9.1%
[現在の健康・生活]								
健康である	203	84.5%	61.5%	26.8%	38.1%	32.1%	48.6%	4.6%
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	753	84.5%	62.5%	29.9%	32.6%	30.9%	43.3%	3.6%
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人でできない	71	78.1%	46.0%	19.7%	22.6%	23.4%	27.7%	6.6%
生活するために誰かの介助が必要な状態である	66	73.9%	41.3%	22.5%	21.0%	17.4%	34.1%	14.5%
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	8	72.2%	44.4%	5.6%	16.7%	22.2%	11.1%	16.7%