

2009年3月19日

青森県五所川原市・長野県佐久市 比較調査

# 心の健康と生活

## 報告書

(2008年10～11月調査)

調査の設計	2
単純集計	5
調査票	20

## 佐久市・五所川原市の概要



### ★青森県五所川原市

まちづくりの目標	活力ある・明るく住みよい豊かなまち
位置	青森県北西部に位置する
面積	404.58km <sup>2</sup>
世帯数	約24,500世帯
人口	約62,000人(男性約29,000人、女性約33,000人)
市制施行	昭和29年10月
製造品出荷額	637億円
農業産出額	120億円
商品販売額	1160億円
老年(65歳以上)人口割合	25.0%
年少(14歳以下)人口割合	13.8%

### ★長野県佐久市

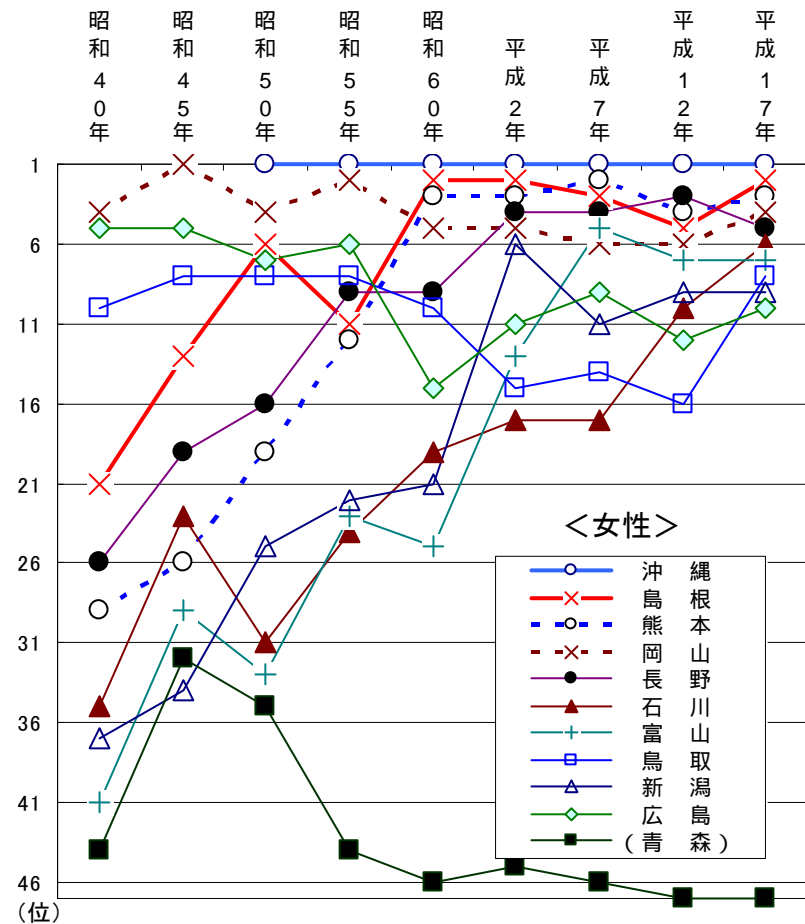
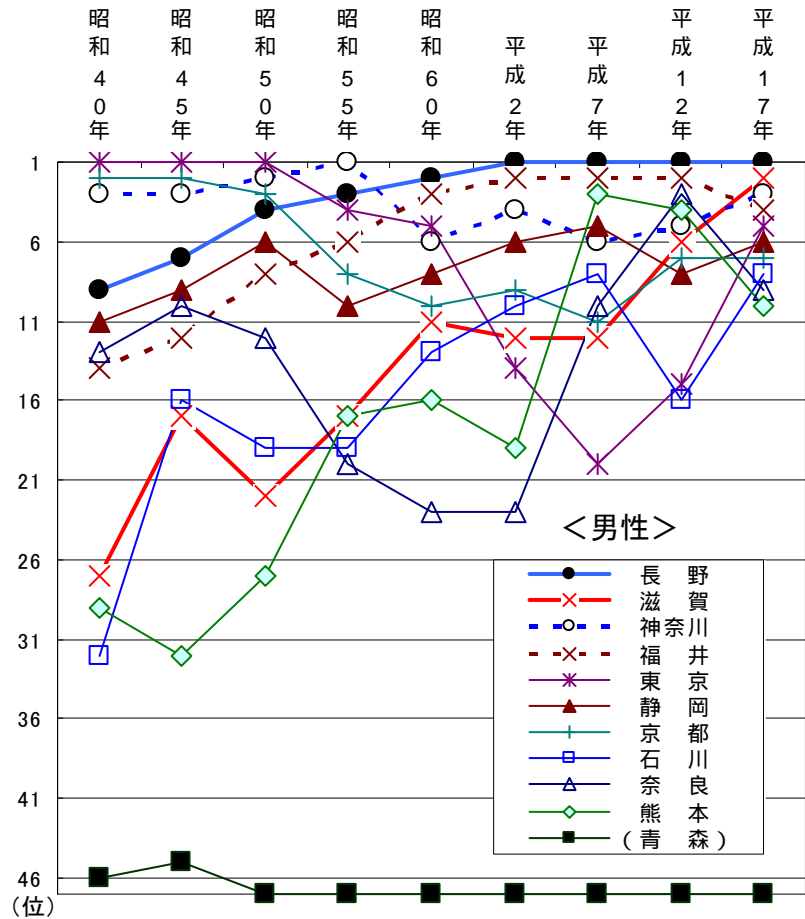
まちづくりの目標	
位置	長野県東部に位置し、群馬県に接する
面積	423.99km <sup>2</sup>
世帯数	約38,200世帯
人口	約101,000人(男性約49,500人、女性約51,500人)
市制施行	昭和36年4月
製造品出荷額	2254億円
農業産出額	107億円
商品販売額	1994億円
老年(65歳以上)人口割合	24.8%
年少(14歳以下)人口割合	14.5%

両市データは最新年による

都道府県別平均寿命

	男性	女性
全国	78.79	85.75
北海道	78.30	85.78
青森	76.27	84.80
岩手	77.81	85.49
宮城	78.60	85.75
秋田	77.44	85.19
山形	78.54	85.72
福島	77.97	85.45
茨城	78.35	85.26
栃木	78.01	85.03
群馬	78.78	85.47
埼玉	79.05	85.29
千葉	78.95	85.49
東京	79.36	85.70
神奈川	79.52	86.03
新潟	78.75	86.27
富山	79.07	86.32
石川	79.26	86.46
福井	79.47	86.25
山梨	78.89	86.17
長野	79.84	86.48
岐阜	79.00	85.56
静岡	79.35	86.06
愛知	79.05	85.40
三重	78.90	85.58
滋賀	79.60	86.17
京都	79.34	85.92
大阪	78.21	85.20
兵庫	78.72	85.62
奈良	79.25	85.84
和歌山	77.97	85.34
鳥取	78.26	86.27
島根	78.49	86.57
岡山	79.22	86.49
広島	79.06	86.27
山口	78.11	85.63
徳島	78.09	85.67
香川	78.91	85.89
愛媛	78.25	85.64
高知	77.93	85.87
福岡	78.35	85.84
佐賀	78.31	86.04
長崎	78.13	85.85
熊本	79.22	86.54
大分	78.99	86.06
宮崎	78.62	86.11
鹿児島	77.97	85.70
沖縄	78.64	86.88

<上位 10 都府県の推移>



# I 調査の設計

## 調査の目的

我々はこれまで長野県と青森県を中心にライフスタイルと健康の関連に関して調査を重ねてきた。今回は特に「こころ」の健康に焦点をしばり調査を行うことにした。具体的には、これまでのライフスタイル調査の基本的な項目のほかに、「こころ」の健全な状態を示したり、促したりする「笑い」や、その極にある「自殺」に対する思い等の項目をとりあげることとした。

その狙いは、いわゆるQOL（生活の質）の実態を明らかにすること、ならびに、近年になっても減ることのない自殺や「こころ」の病の理解や対策に少しでも貢献することである。さらには、比較を通して、地域内だけの調査ではわからない自分たちの現状の相対的な位置づけを行うことにある。

## 調査の設計

調査対象	・長野県佐久市 20～69歳の一般男女1000人 (回収時の70代含む) ・青森県五所川原市 20～59歳の一般男女1000人
抽出方法	佐久市 住民基本台帳から地域の性・年代別割り当ての有意抽出 五所川原市 住民基本台帳から無作為抽出
調査時期	2008年10月～11月
調査方法	・佐久市 郵送 配布・回収 ・五所川原市 調査員配布・回収 集計データは各問の「不明」を除外
有効回収(率)	・佐久市 554人(55.4%) 男性254人 女性300人 ・五所川原市 424人(42.4%) 男性189人 女性235人
合同調査主体	埼玉県立大学、長野県世論調査協会
調査協力	長野県佐久市、青森県五所川原市

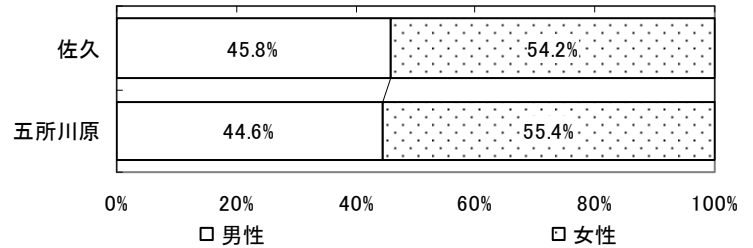
### 過去5回の「健康とライフスタイル」調査

2003年	・メイン調査 青森、長野両県の成人男女各1000人 ・比較調査 秋田県の全県1021人、沖縄県南風原町の50代女性293人
2004年	・青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の成人女性各1000人
2005年	・青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市の中学2年生全員1265人 ・青森県十和田市、長野県岡谷市の成人女性各1000人
2006年	・青森県むつ市、長野県上田市、福井県福井市、沖縄県嘉手納町
2007年	・青森県三沢市、長野県須坂市

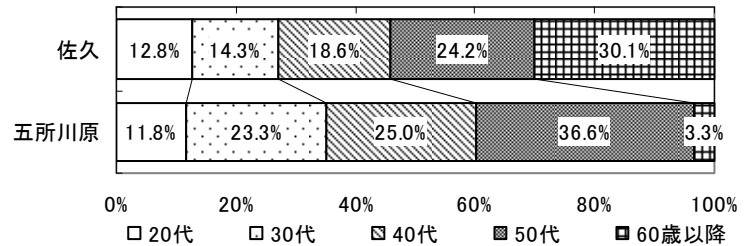
<注> 報告書のパーセント数字は小数点第2位を四捨五入。合計が100にならない場合がある。

## 回収サンプルの内訳

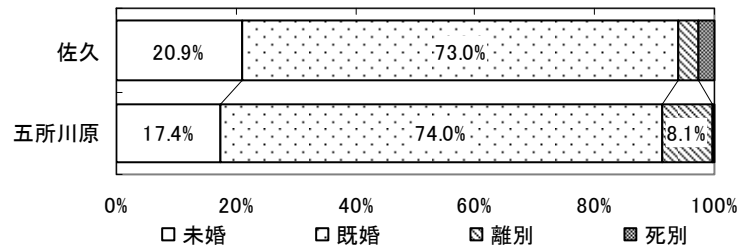
【性別】	佐久市		五所川原市	
男性	254	45.8%	189	44.6%
女性	300	54.2%	235	55.4%



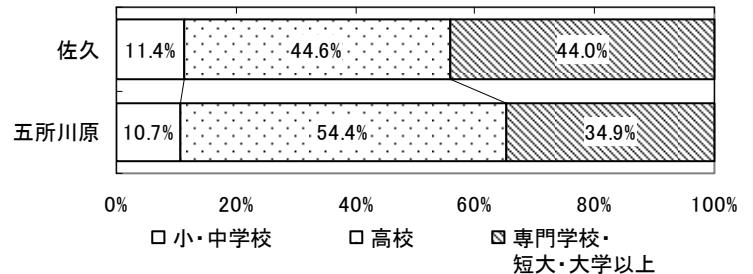
【年代】	佐久市		五所川原市	
20代	71	12.8%	50	11.8%
30代	79	14.3%	99	23.3%
40代	103	18.6%	106	25.0%
50代	134	24.2%	155	36.6%
60歳以降	167	30.1%	14	3.3%



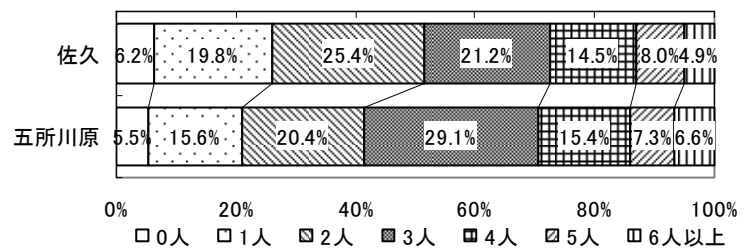
【結婚の有無】	佐久市		五所川原市	
未婚	115	20.9%	73	17.4%
既婚	401	73.0%	310	74.0%
離別	18	3.3%	34	8.1%
死別	15	2.7%	2	0.5%



【最終卒業学校】	佐久市		五所川原市	
小・中学校	63	11.4%	45	10.7%
高校	246	44.6%	229	54.4%
専門学校・短大・大学以上	243	44.0%	147	34.9%

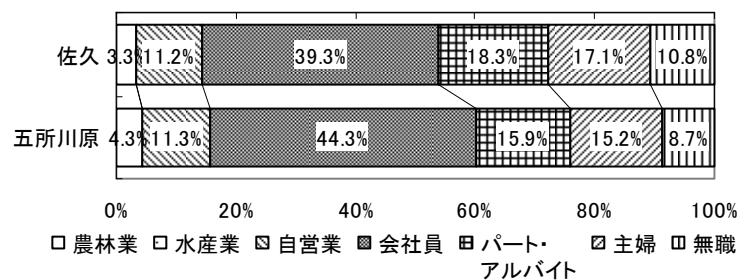


【同居家族人数】	佐久市		五所川原市	
0人	34	6.2%	23	5.5%
1人	109	19.8%	66	15.6%
2人	140	25.4%	86	20.4%
3人	117	21.2%	123	29.1%
4人	80	14.5%	65	15.4%
5人	44	8.0%	31	7.3%
6人以上	27	4.9%	28	6.6%

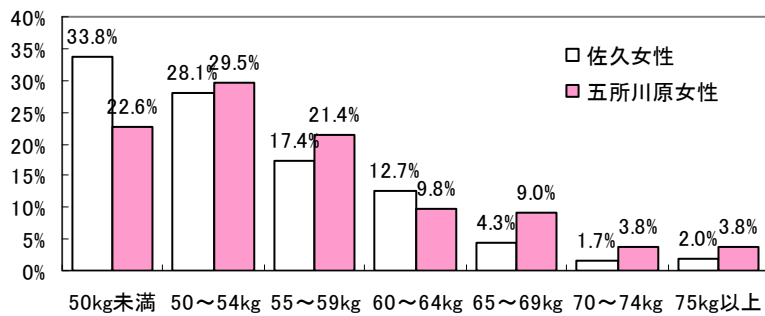
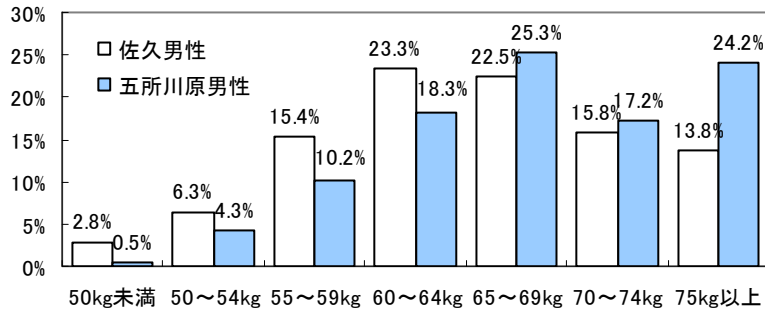


平均 2.65 平均 2.85

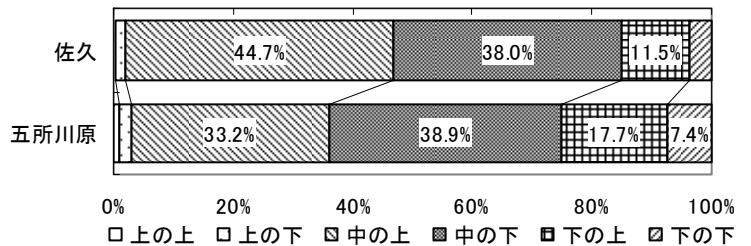
【職業】	佐久市		五所川原市	
農林業	18	3.3%	18	4.3%
水産業	-	-	1	0.2%
自営業	61	11.2%	47	11.3%
会社員	214	39.3%	184	44.3%
パート・アルバイト	100	18.3%	66	15.9%
主婦	93	17.1%	63	15.2%
無職	59	10.8%	36	8.7%



【体重】	佐久市		五所川原市	
	男性	女性	男性	女性
50kg未満	7	2.8%	101	33.8%
50～54kg	16	6.3%	84	28.1%
55～59kg	39	15.4%	52	17.4%
60～64kg	59	23.3%	38	12.7%
65～69kg	57	22.5%	13	4.3%
70～74kg	40	15.8%	5	1.7%
75kg以上	35	13.8%	6	2.0%



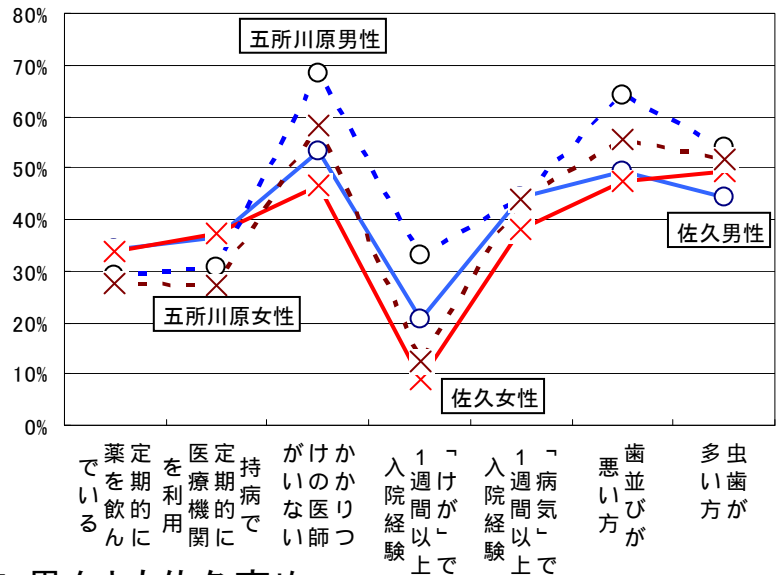
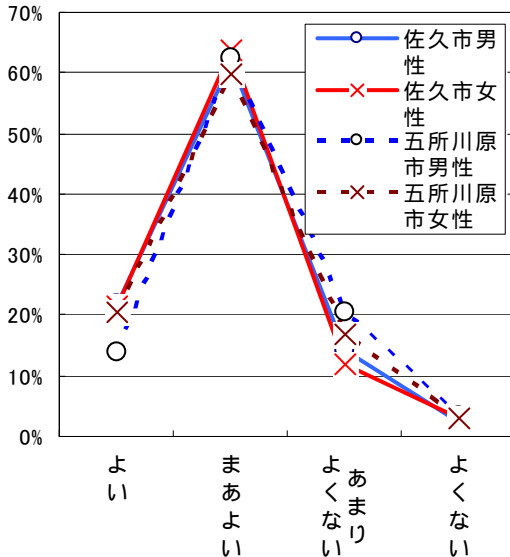
【暮らしぶり】	佐久市		五所川原市	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
上の上	3	0.5%	4	1.0%
上の下	9	1.6%	8	1.9%
中の上	245	44.7%	139	33.2%
中の下	208	38.0%	163	38.9%
下の上	63	11.5%	74	17.7%
下の下	20	3.6%	31	7.4%



## II 単純集計

### 自分の健康状態 「よい」五所川原・男性のみ落ち込み

Q1 【健康】あなたはご自分の健康をどのように感じていますか	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よい	55	21.7%	64	21.5%	25	13.8%	47	20.4%
まあよい	156	61.7%	189	63.6%	113	62.4%	137	59.6%
あまりよくない	36	14.2%	35	11.8%	37	20.4%	39	17.0%
よくない	6	2.4%	9	3.0%	6	3.3%	7	3.0%

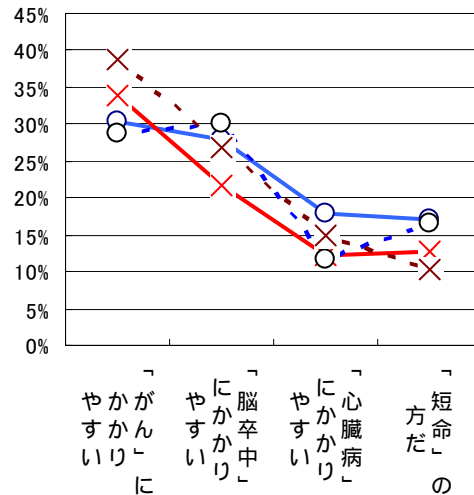
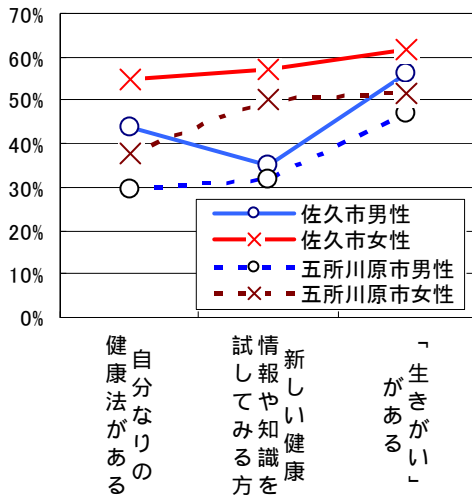


### 医療の体験 「持病で薬・通院」男女とも佐久高め

Q2 【医療や疾病】あなたの医療や健康に対する経験や態度についてうかがいます	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
A 現在、定期的に薬を飲んでいますか								
はい	86	34.0%	101	33.9%	55	29.3%	64	27.4%
いいえ	167	66.0%	197	66.1%	133	70.7%	170	72.6%
B 現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか								
はい	92	36.4%	111	37.1%	57	30.5%	63	27.2%
いいえ	161	63.6%	188	62.9%	130	69.5%	169	72.8%
C かかりつけの医師がいますか								
はい	118	46.8%	160	53.5%	59	31.6%	98	41.7%
いいえ	134	53.2%	139	46.5%	128	68.4%	137	58.3%
D 生まれてからこれまで「けが」で1週間以上入院した経験がありますか								
はい	52	20.6%	27	9.1%	62	33.0%	29	12.3%
いいえ	200	79.4%	270	90.9%	126	67.0%	206	87.7%
E 生まれてからこれまで「病気」で1週間以上入院した経験がありますか								
はい	111	44.2%	113	38.0%	83	43.9%	103	43.8%
いいえ	140	55.8%	184	62.0%	106	56.1%	132	56.2%
F 歯並びがよい方だと思いますか								
はい	128	50.6%	158	52.7%	68	36.0%	104	44.3%
いいえ	125	49.4%	142	47.3%	121	64.0%	131	55.7%
G 虫歯が多い方だと思いますか								
はい	111	44.4%	148	49.5%	102	54.0%	121	51.7%
いいえ	139	55.6%	151	50.5%	87	46.0%	113	48.3%

自分なりの健康法 「ある」佐久・女性55%－五所川原・男性30%の落差

Q3 【健康対処等】あなたの健康等に対する経験や態度についてうかがいます								
A 自分なりの健康法をお持ちですか								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	111	43.7%	164	54.7%	56	29.6%	89	37.9%
いいえ	143	56.3%	136	45.3%	133	70.4%	146	62.1%
B 新しい健康情報や知識を、日々の暮らしで試してみる方ですか								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	88	34.8%	170	56.9%	60	31.7%	117	50.0%
いいえ	165	65.2%	129	43.1%	129	68.3%	117	50.0%
C 「これが私の生きがい」といえるものがありますか								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	141	56.0%	184	61.7%	89	47.1%	120	51.5%
いいえ	111	44.0%	114	38.3%	100	52.9%	113	48.5%



病気の不安 「がんの家系」に 女性が悲観的 「短命」には否定的 80%台

Q4 【心配】あなたは次のA～Dのように感じたことがありますか								
A 私の家系は「がん」にかかりやすい								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	77	30.4%	102	34.0%	54	28.6%	91	38.7%
いいえ	176	69.6%	198	66.0%	135	71.4%	144	61.3%
B 私の家系は「脳卒中」にかかりやすい								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	70	27.8%	65	21.7%	57	30.2%	63	26.8%
いいえ	182	72.2%	235	78.3%	132	69.8%	172	73.2%
C 私の家系は「心臓病」にかかりやすい								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	45	17.8%	37	12.3%	22	11.7%	35	14.9%
いいえ	208	82.2%	263	87.7%	166	88.3%	200	85.1%
D 私の家系は「短命」の方だ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	43	17.0%	38	12.7%	31	16.5%	24	10.2%
いいえ	210	83.0%	262	87.3%	157	83.5%	211	89.8%



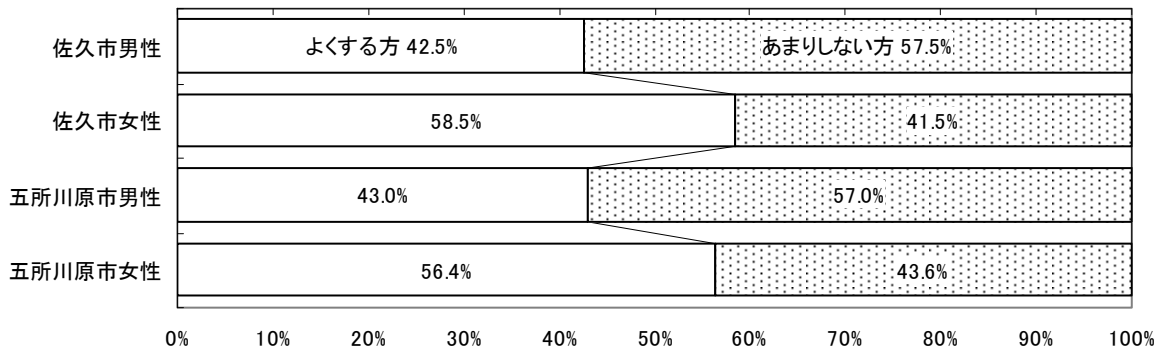
## 日ごろの笑い・ユーモア 愛想笑い「よくする方」女性で半数超える

Q5 【今年の笑い】あなたは、昨年と比べて今年によく笑っていますか、それともあまり笑っていませんか								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よく笑っている	36	14.2%	73	24.3%	32	17.2%	71	30.2%
昨年と変わらない	166	65.4%	181	60.3%	107	57.5%	126	53.6%
あまり笑っていない	52	20.5%	46	15.3%	47	25.3%	38	16.2%

Q6 【ユーモアのセンス】あなたは、自分にユーモアのセンスがどの程度あると思いますか								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
かなりある	28	11.0%	33	11.0%	20	10.8%	32	13.6%
少しある	140	55.1%	163	54.5%	98	52.7%	115	48.9%
あまりない	80	31.5%	91	30.4%	56	30.1%	80	34.0%
全くない	6	2.4%	12	4.0%	12	6.5%	8	3.4%

Q7 【愛想笑い】あなたは「愛想笑い」をよくする方ですか、あまりしない方ですか								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よくする方	108	42.5%	175	58.5%	80	43.0%	132	56.4%
あまりしない方	146	57.5%	124	41.5%	106	57.0%	102	43.6%

### ◆愛想笑い

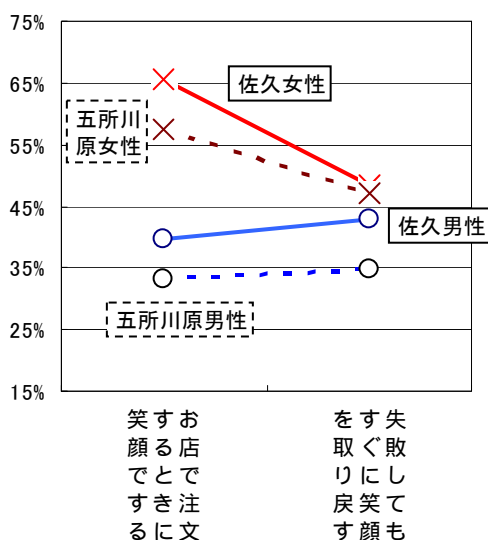


## 育った環境の笑い 家庭に「かなりあった」男性は20%に届かず

Q8 【笑いの環境】あなたが育った環境にはどの程度「笑い」がありましたか								
A 育った家庭								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
かなりあった	50	19.8%	90	30.1%	32	17.3%	74	31.6%
少しあった	124	49.0%	142	47.5%	87	47.0%	99	42.3%
あまりなかった	72	28.5%	61	20.4%	58	31.4%	55	23.5%
全くなかった	7	2.8%	6	2.0%	8	4.3%	6	2.6%
B 小学校の教室								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
かなりあった	59	23.6%	65	22.0%	40	21.7%	55	23.5%
少しあった	128	51.2%	148	50.0%	97	52.7%	102	43.6%
あまりなかった	57	22.8%	75	25.3%	44	23.9%	67	28.6%
全くなかった	6	2.4%	8	2.7%	3	1.6%	10	4.3%

## 失敗しても、すぐに笑顔 女性の方が“変わり身の速さ”

Q9 【笑顔】あなたの笑顔についてお尋ねします								
A お店で注文するときに笑顔でする								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	101	39.8%	196	65.6%	62	33.3%	134	57.5%
いいえ	153	60.2%	103	34.4%	124	66.7%	99	42.5%
B 失敗してもすぐに笑顔を取り戻す								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	109	42.9%	144	48.3%	65	34.9%	110	47.2%
いいえ	145	57.1%	154	51.7%	121	65.1%	123	52.8%

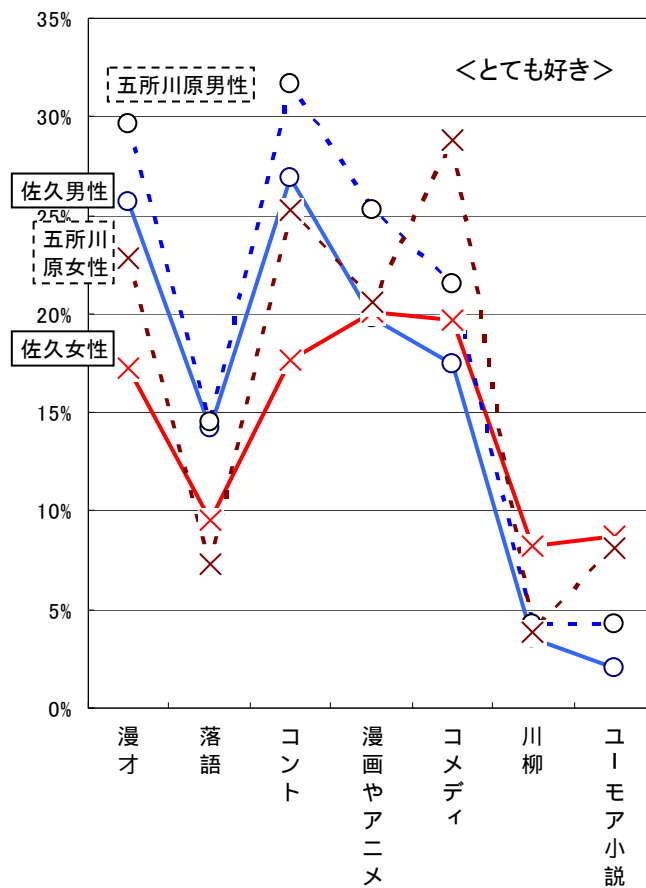


## 「お笑い」の好き嫌い

「とても好き」コント、漫才上位 佐久・女性は振るわず

Q10 【お笑い】あなたは次の種類の「お笑い」について、どのように思っていますか								
A 漫才								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	65	25.7%	51	17.2%	55	29.6%	53	22.8%
好き	123	48.6%	163	55.1%	95	51.1%	114	49.1%
なんともいえない	54	21.3%	64	21.6%	27	14.5%	55	23.7%
好きではない	11	4.3%	18	6.1%	9	4.8%	10	4.3%
B 落語								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	36	14.2%	28	9.5%	27	14.5%	17	7.3%
好き	108	42.7%	127	43.2%	55	29.6%	61	26.2%
なんともいえない	82	32.4%	110	37.4%	75	40.3%	125	53.6%
好きではない	27	10.7%	29	9.9%	29	15.6%	30	12.9%
C コント								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	67	26.9%	52	17.7%	59	31.7%	59	25.3%
好き	99	39.8%	145	49.5%	91	48.9%	115	49.4%
なんともいえない	70	28.1%	69	23.5%	29	15.6%	49	21.0%
好きではない	13	5.2%	27	9.2%	7	3.8%	10	4.3%
D 漫画やアニメ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	50	19.8%	59	20.1%	47	25.3%	48	20.6%
好き	90	35.6%	116	39.5%	76	40.9%	103	44.2%
なんともいえない	99	39.1%	95	32.3%	49	26.3%	65	27.9%
好きではない	14	5.5%	24	8.2%	14	7.5%	17	7.3%

E コメディ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	44	17.5%	58	19.7%	40	21.5%	67	28.8%
好き	113	44.8%	142	48.1%	94	50.5%	112	48.1%
なんともいえない	80	31.7%	76	25.8%	44	23.7%	46	19.7%
好きではない	15	6.0%	19	6.4%	8	4.3%	8	3.4%
F 川柳								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	9	3.6%	24	8.2%	8	4.3%	9	3.9%
好き	53	21.0%	87	29.7%	28	15.1%	26	11.2%
なんともいえない	129	51.2%	131	44.7%	79	42.5%	119	51.3%
好きではない	61	24.2%	51	17.4%	71	38.2%	78	33.6%
G ユーモア小説								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
とても好き	5	2.0%	26	8.7%	8	4.3%	19	8.1%
好き	64	25.4%	106	35.6%	32	17.2%	65	27.8%
なんともいえない	131	52.0%	130	43.6%	90	48.4%	112	47.9%
好きではない	52	20.6%	36	12.1%	56	30.1%	38	16.2%



もっと笑いがほしい場所 「家庭」「職場」半数超 五所川原・女性は低く

Q11【笑いが欲しい場所】あなたは、次にあげる場所や機関では、「笑いやユーモア」がもっとあった方がよいと思いますか、今のままでよいと思いますか

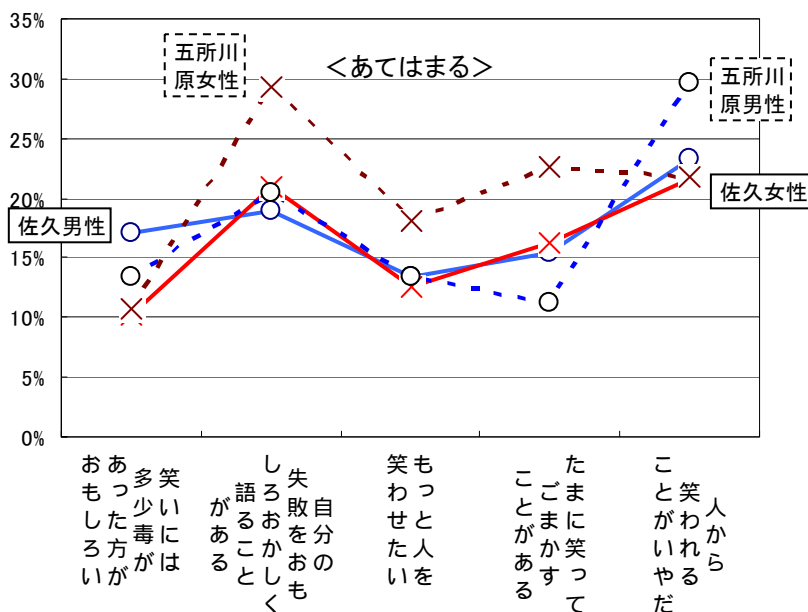
A 家庭								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	130	51.4%	156	52.7%	97	52.2%	102	43.6%
今のままでよい	123	48.6%	140	47.3%	89	47.8%	132	56.4%
B 職場								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	145	58.9%	142	52.4%	110	59.5%	104	46.4%
今のままでよい	101	41.1%	129	47.6%	75	40.5%	120	53.6%
C 学校								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	156	67.8%	174	67.2%	119	68.0%	152	70.4%
今のままでよい	74	32.2%	85	32.8%	56	32.0%	64	29.6%
D 病院や医院								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	123	50.4%	145	50.7%	103	56.9%	121	53.5%
今のままでよい	121	49.6%	141	49.3%	78	43.1%	105	46.5%
E 役所や役場								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	144	58.3%	164	57.1%	123	66.8%	141	62.9%
今のままでよい	103	41.7%	123	42.9%	61	33.2%	83	37.1%
F 新聞								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	98	39.2%	104	35.9%	65	35.3%	86	38.2%
今のままでよい	152	60.8%	186	64.1%	119	64.7%	139	61.8%
G テレビ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
もっとあった方がよい	90	36.0%	78	26.7%	55	29.9%	77	33.9%
今のままでよい	160	64.0%	214	73.3%	129	70.1%	150	66.1%

自分が思っている性格、態度 「よく泣く」「よく怒る」も女性リード鮮明

Q12 【性格や態度】あなたは「同性・同世代の人」と比べて、ご自身の性格や態度をどのように思いますか								
<b>A 会話</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よくしゃべる方	54	21.3%	94	31.6%	35	19.0%	69	29.7%
ふつう	150	59.3%	170	57.2%	100	54.3%	139	59.9%
あまりしゃべらない方	49	19.4%	33	11.1%	49	26.6%	24	10.3%
<b>B 対人関係</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
積極的な方	33	13.0%	63	21.2%	22	11.8%	43	18.4%
ふつう	178	70.4%	191	64.3%	116	62.4%	142	60.7%
消極的な方	42	16.6%	43	14.5%	48	25.8%	49	20.9%
<b>C 性格</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
明るい方	69	27.3%	114	38.4%	39	21.0%	91	38.9%
ふつう	170	67.2%	173	58.2%	125	67.2%	128	54.7%
暗い方	14	5.5%	10	3.4%	22	11.8%	15	6.4%
<b>D 笑い</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よく笑う方	45	17.8%	124	41.6%	41	22.0%	104	44.6%
ふつう	187	73.9%	164	55.0%	123	66.1%	119	51.1%
あまり笑わない方	21	8.3%	10	3.4%	22	11.8%	10	4.3%
<b>E 泣き</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よく泣く方	26	10.3%	64	21.5%	21	11.3%	61	26.3%
ふつう	122	48.2%	161	54.2%	93	50.0%	124	53.4%
あまり泣かない方	105	41.5%	72	24.2%	72	38.7%	47	20.3%
<b>F 笑顔</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よく浮かべる方	52	20.6%	133	44.8%	37	19.9%	91	38.9%
ふつう	183	72.3%	154	51.9%	123	66.1%	128	54.7%
あまり浮かべない方	18	7.1%	10	3.4%	26	14.0%	15	6.4%
<b>G 怒り</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よく怒る方	45	17.8%	76	25.5%	37	19.9%	56	23.9%
ふつう	140	55.3%	168	56.4%	108	58.1%	139	59.4%
あまり怒らない方	68	26.9%	54	18.1%	41	22.0%	39	16.7%

# 笑いとお人関係 「人から笑われたくない」男性が総体で半数超

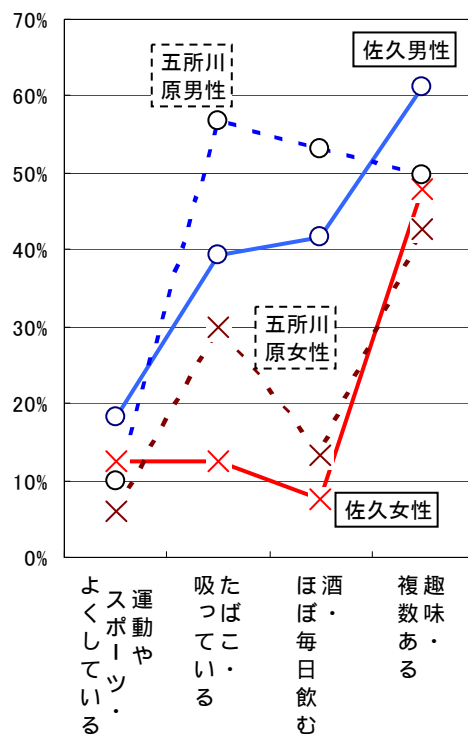
Q13 【笑いの好み】あなたは「笑い」に関する次の項目について、どのように思っていますか								
A 笑いには多少毒があった方がおもしろい								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	43	17.0%	30	10.2%	25	13.4%	25	10.8%
ややあてはまる	78	30.8%	82	28.0%	70	37.6%	70	30.2%
なんともいえない	83	32.8%	109	37.2%	63	33.9%	87	37.5%
あまりあてはまらない	30	11.9%	36	12.3%	14	7.5%	32	13.8%
あてはまらない	19	7.5%	36	12.3%	14	7.5%	18	7.8%
B 自分の失敗をおもしろおかしく語ることがある								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	48	19.0%	62	21.0%	38	20.4%	68	29.3%
ややあてはまる	85	33.6%	140	47.5%	60	32.3%	84	36.2%
なんともいえない	59	23.3%	43	14.6%	53	28.5%	35	15.1%
あまりあてはまらない	34	13.4%	27	9.2%	19	10.2%	31	13.4%
あてはまらない	27	10.7%	23	7.8%	16	8.6%	14	6.0%
C もっと人を笑わせたい								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	34	13.4%	37	12.5%	25	13.4%	42	18.1%
ややあてはまる	90	35.6%	90	30.5%	58	31.2%	71	30.6%
なんともいえない	101	39.9%	122	41.4%	75	40.3%	82	35.3%
あまりあてはまらない	14	5.5%	33	11.2%	18	9.7%	25	10.8%
あてはまらない	14	5.5%	13	4.4%	10	5.4%	12	5.2%
D たまに笑ってごまかすことがある								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	39	15.4%	48	16.2%	21	11.3%	53	22.6%
ややあてはまる	105	41.5%	128	43.2%	75	40.3%	103	44.0%
なんともいえない	64	25.3%	66	22.3%	53	28.5%	47	20.1%
あまりあてはまらない	27	10.7%	30	10.1%	22	11.8%	19	8.1%
あてはまらない	18	7.1%	24	8.1%	15	8.1%	12	5.1%
E 人から笑われることがいやだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	59	23.3%	64	21.6%	55	29.6%	51	21.8%
ややあてはまる	69	27.3%	63	21.3%	50	26.9%	51	21.8%
なんともいえない	80	31.6%	110	37.2%	58	31.2%	85	36.3%
あまりあてはまらない	32	12.6%	40	13.5%	17	9.1%	26	11.1%
あてはまらない	13	5.1%	19	6.4%	6	3.2%	21	9.0%



## 日ごろの習慣 常習的「たばこ」「酒」五所川原・男女とも佐久を上回る

Q14 【生活習慣】あなたは次の生活習慣に対して、どのようにしていますか

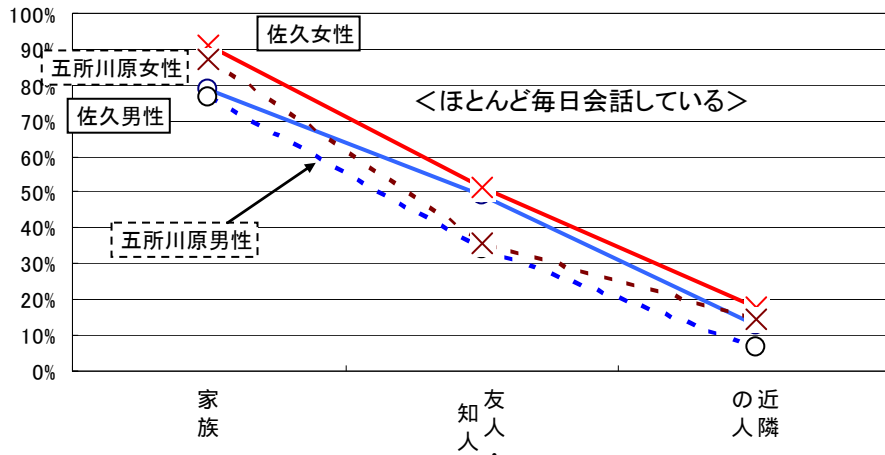
A 運動やスポーツ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
よくしている	46	18.3%	37	12.5%	18	9.9%	14	6.0%
ふつう	94	37.5%	96	32.4%	52	28.6%	54	23.0%
あまりしていない	111	44.2%	163	55.1%	112	61.5%	167	71.1%
B たばこ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
吸っている	98	39.2%	37	12.6%	104	56.8%	70	30.0%
禁煙に成功した	90	36.0%	35	11.9%	58	31.7%	38	16.3%
吸ったことがない	62	24.8%	221	75.4%	21	11.5%	125	53.6%
C 酒								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
ほぼ毎日飲む	104	41.6%	22	7.5%	97	53.0%	31	13.2%
週に何日か飲む	58	23.2%	54	18.4%	33	18.0%	43	18.4%
ほとんど飲まない	88	35.2%	218	74.1%	53	29.0%	160	68.4%
D 趣味								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
複数ある	154	61.1%	142	48.0%	91	49.7%	100	42.6%
1つある	55	21.8%	88	29.7%	57	31.1%	61	26.0%
持っていない	43	17.1%	66	22.3%	35	19.1%	74	31.5%



周りとの会話 「家族と毎日」女性が90%前後 「友人」は佐久が優位

Q15 【会話】あなたは次の方とどのくらい話をしていますか

A 家族								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
ほとんど毎日	199	79.0%	269	91.2%	140	76.5%	204	87.2%
週に1回以上	23	9.1%	13	4.4%	21	11.5%	16	6.8%
月に1回以上	7	2.8%	4	1.4%	4	2.2%	6	2.6%
あまり話をしない	23	9.1%	9	3.1%	18	9.8%	8	3.4%
B 友人・知人								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
ほとんど毎日	122	49.2%	151	51.2%	62	34.1%	83	35.6%
週に1回以上	79	31.9%	98	33.2%	59	32.4%	93	39.9%
月に1回以上	21	8.5%	29	9.8%	31	17.0%	35	15.0%
あまり話をしない	26	10.5%	17	5.8%	30	16.5%	22	9.4%
C 近隣の人								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
ほとんど毎日	32	12.8%	52	17.7%	12	6.6%	34	14.7%
週に1回以上	88	35.2%	114	38.8%	51	28.2%	67	28.9%
月に1回以上	49	19.6%	41	13.9%	29	16.0%	36	15.5%
あまり話をしない	81	32.4%	87	29.6%	89	49.2%	95	40.9%



日ごろの悩み・ストレス 「大いにある」五所川原・女性が30%超す

Q16 【悩みやストレス】あなたは、ここ1ヶ月間に日常生活で悩みやストレスがありましたか

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
大いにある	50	20.0%	76	25.6%	33	18.2%	72	31.0%
多少ある	139	55.6%	168	56.6%	117	64.6%	116	50.0%
あまりない	52	20.8%	47	15.8%	27	14.9%	37	15.9%
まったくない	9	3.6%	6	2.0%	4	2.2%	7	3.0%

悩み・ストレスを感じることで 「健康」「老後」は男女・地域差小さく

Q17 【悩みやストレスの内容】では、あなたが日ごろいちばん悩みやストレスと感ずることは何ですか

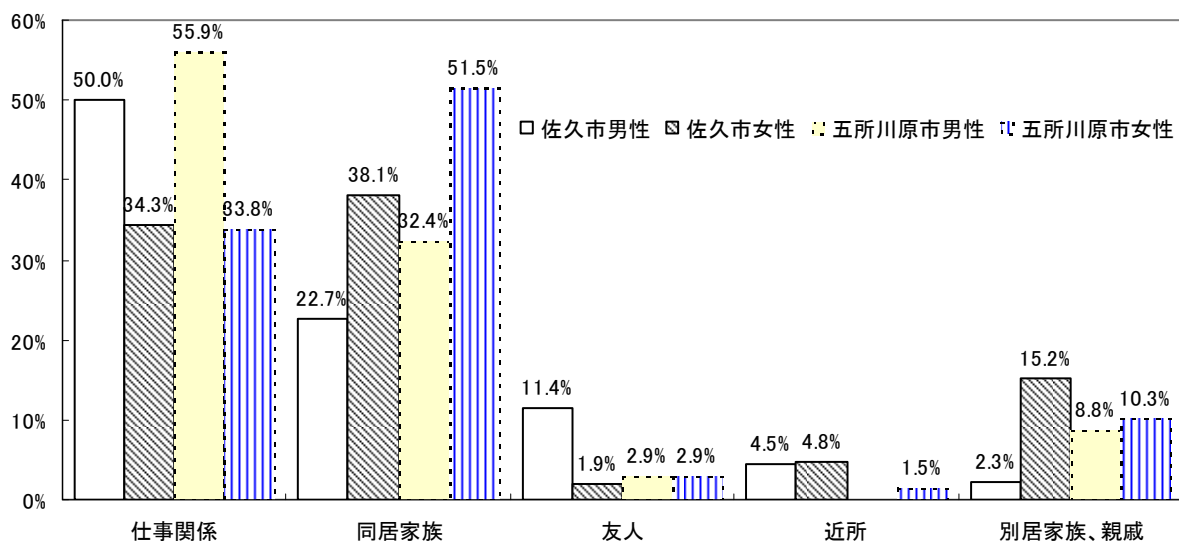
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
経済的なこと	78	32.9%	45	16.4%	53	32.7%	48	23.6%
仕事(内容、責任)	53	22.4%	35	12.7%	48	29.6%	29	14.3%
対人関係	45	19.0%	108	39.3%	36	22.2%	70	34.5%
健康・病気	22	9.3%	27	9.8%	10	6.2%	19	9.4%
老い・老後	14	5.9%	16	5.8%	4	2.5%	9	4.4%
育児・子育て	2	0.8%	18	6.5%	3	1.9%	15	7.4%
その他	6	2.5%	13	4.7%	-	-	1	0.5%
ストレスはない	17	7.2%	13	4.7%	8	4.9%	12	5.9%



## 対人関係の悩み・ストレス 男性「仕事関係」突出 女性は「同居家族」

Q17-2 対人関係でストレスを感じている相手

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
仕事関係	22	50.0%	36	34.3%	19	55.9%	23	33.8%
同居家族	10	22.7%	40	38.1%	11	32.4%	35	51.5%
友人	5	11.4%	2	1.9%	1	2.9%	2	2.9%
近所	2	4.5%	5	4.8%	-	-	1	1.5%
別居家族、親戚	1	2.3%	16	15.2%	3	8.8%	7	10.3%
その他	4	9.1%	6	5.7%	-	-	-	-



## 悩み・ストレスの対処法 女性「食べる」「買い物」抜きん出る

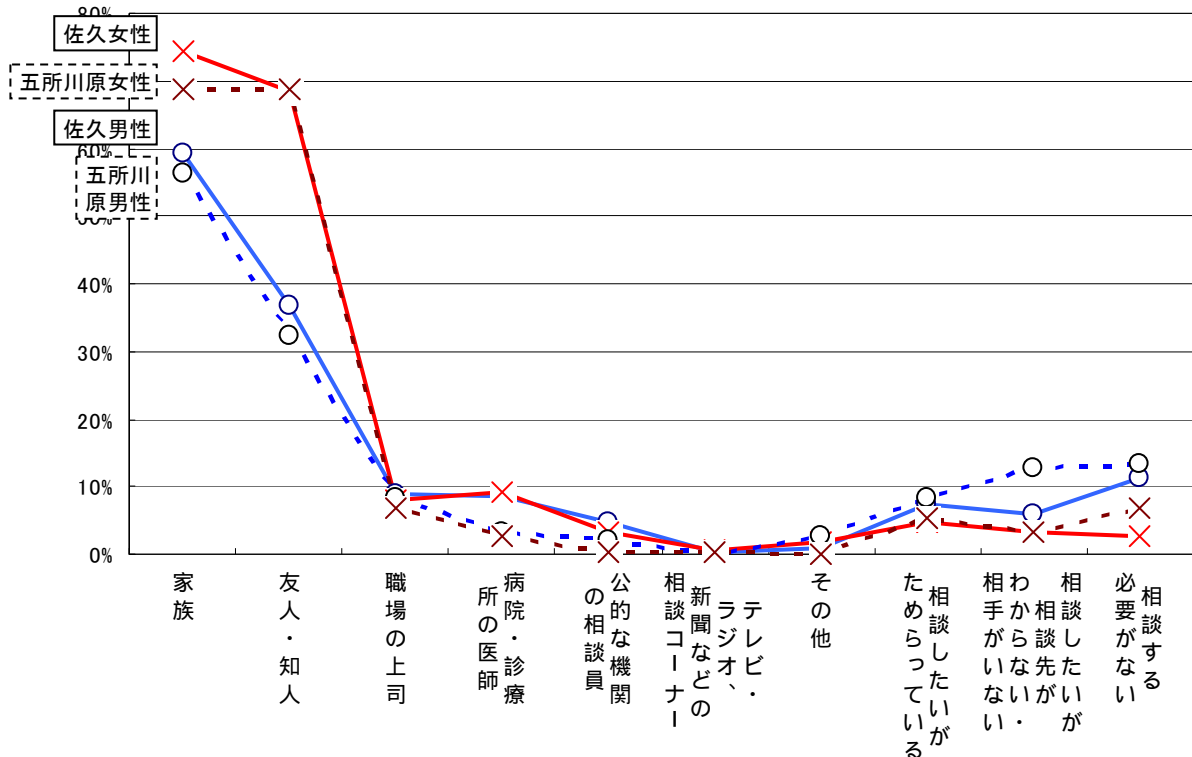
Q18 【悩みやストレスの対処法】あなたは悩みやストレスがあったときには、どのようにしていますか(いくつでも)

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
のんびりする	108	43.7%	129	43.7%	57	31.1%	91	38.9%
趣味・スポーツに打ち込む	98	39.7%	86	29.2%	56	30.6%	62	26.5%
寝てしまう	84	34.0%	91	30.8%	50	27.3%	72	30.8%
テレビを見たりラジオをきいたりする	81	32.8%	93	31.5%	53	29.0%	67	28.6%
アルコール飲料(酒)を飲む	81	32.8%	26	8.8%	70	38.3%	30	12.8%
悩みやストレスの内容の解決に積極的にとくむ	58	23.5%	79	26.8%	34	18.6%	50	21.4%
タバコを吸う	51	20.6%	24	8.1%	46	25.1%	37	15.8%
じっとたえる	48	19.4%	50	16.9%	22	12.0%	38	16.2%
休暇をとる	39	15.8%	41	13.9%	36	19.7%	28	12.0%
温泉や旅行に行く	33	13.4%	87	29.5%	31	16.9%	46	19.7%
何か食べる	29	11.7%	100	33.9%	19	10.4%	76	32.5%
ギャンブル・勝負ごとをする	26	10.5%	6	2.0%	27	14.8%	11	4.7%
動物(ペット)と遊ぶ	25	10.1%	48	16.3%	13	7.1%	34	14.5%
買い物をする	25	10.1%	95	32.2%	17	9.3%	85	36.3%
周囲の人や専門家に相談する	20	8.1%	81	27.5%	10	5.5%	54	23.1%
人に対して発散する	18	7.3%	50	16.9%	13	7.1%	39	16.7%
睡眠補助品(睡眠薬・精神安定剤)を飲む	5	2.0%	13	4.4%	3	1.6%	7	3.0%
その他	1	0.4%	13	4.4%	6	3.3%	9	3.8%
なし	5	2.0%	2	0.7%	6	3.3%	2	0.9%

## 悩み・ストレスの相談相手

「家族」を軸に女性は「友人」 男性「ない」多め

Q19 【悩みやストレスの相談相手】あなたは悩みやストレスを誰に相談していますか(いくつでも)	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
家族	147	59.3%	217	74.3%	101	56.4%	160	68.7%
友人・知人	91	36.7%	200	68.5%	58	32.4%	160	68.7%
職場の上司	22	8.9%	23	7.9%	15	8.4%	16	6.9%
病院・診療所の医師	21	8.5%	27	9.2%	6	3.4%	6	2.6%
公的な機関(保健所、福祉事務所、精神保健センター、市役所、保健センター)の相談員	12	4.8%	10	3.4%	4	2.2%	1	0.4%
テレビ・ラジオ、新聞などの相談コーナー	1	0.4%	2	0.7%	-	-	1	0.4%
その他	2	0.8%	5	1.7%	5	2.8%	-	-
相談したいがためらっている	18	7.3%	14	4.8%	15	8.4%	12	5.2%
相談したいが相談先がわからない・相手がいない	15	6.0%	10	3.4%	23	12.8%	8	3.4%
相談する必要がない	28	11.3%	8	2.7%	24	13.4%	16	6.9%

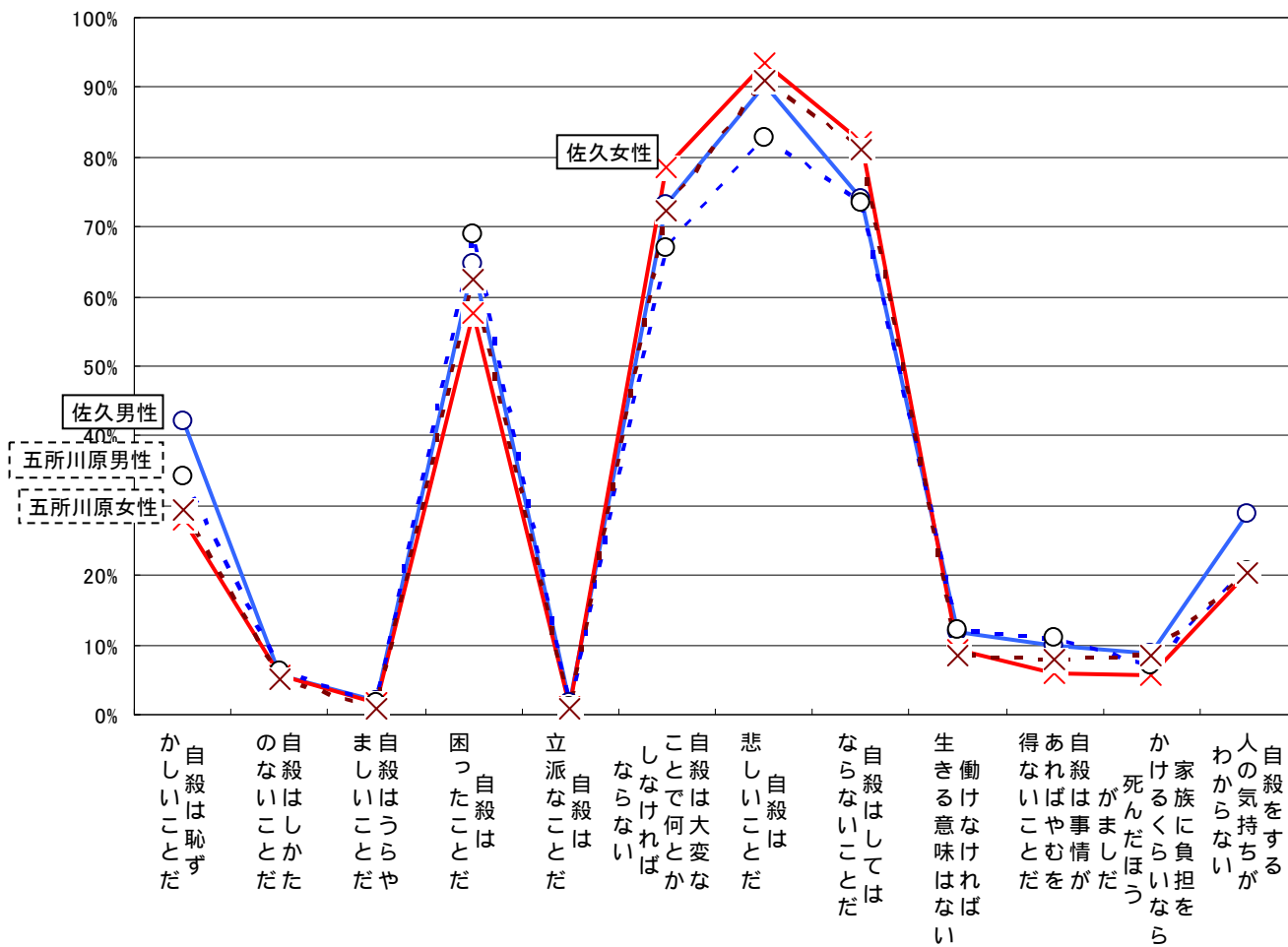


## 自殺や死の受けとめ・イメージ

「事情があれば…」男性で容認的高め

Q20 【自殺イメージ】あなたは自殺や死についてどのように思いますか	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
<b>A 自殺は恥ずかしいことだ</b>								
そう思う	105	42.0%	79	27.9%	62	34.3%	68	29.4%
ややそう思う	57	22.8%	58	20.5%	45	24.9%	47	20.3%
あまりそう思わない	44	17.6%	71	25.1%	47	26.0%	55	23.8%
そう思わない	44	17.6%	75	26.5%	27	14.9%	61	26.4%
<b>B 自殺はしかたのないことだ</b>								
そう思う	14	5.6%	16	5.7%	11	6.1%	12	5.2%
ややそう思う	46	18.4%	45	15.9%	41	22.7%	45	19.6%
あまりそう思わない	48	19.2%	58	20.5%	46	25.4%	60	26.1%
そう思わない	142	56.8%	164	58.0%	83	45.9%	113	49.1%

C 自殺はうらやましいことだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	5	2.0%	5	1.8%	3	1.7%	2	0.9%
ややそう思う	4	1.6%	3	1.1%	5	2.8%	1	0.4%
あまりそう思わない	13	5.2%	11	3.9%	19	10.5%	10	4.3%
そう思わない	228	91.2%	266	93.3%	154	85.1%	219	94.4%
D 自殺は困ったことだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	162	64.8%	165	57.7%	124	68.9%	145	62.5%
ややそう思う	34	13.6%	63	22.0%	30	16.7%	51	22.0%
あまりそう思わない	25	10.0%	20	7.0%	10	5.6%	9	3.9%
そう思わない	29	11.6%	38	13.3%	16	8.9%	27	11.6%
E 自殺は立派なことだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	4	1.6%	3	1.1%	2	1.1%	2	0.9%
ややそう思う	2	0.8%	1	0.4%	2	1.1%	1	0.4%
あまりそう思わない	18	7.2%	7	2.5%	11	6.1%	13	5.5%
そう思わない	226	90.4%	272	96.1%	166	91.7%	219	93.2%
F 自殺は大変なことでは何とかしなければならない								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	183	73.2%	226	78.5%	120	67.0%	167	72.3%
ややそう思う	44	17.6%	40	13.9%	39	21.8%	39	16.9%
あまりそう思わない	12	4.8%	9	3.1%	10	5.6%	13	5.6%
そう思わない	11	4.4%	13	4.5%	10	5.6%	12	5.2%
G 自殺は悲しいことだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	226	90.4%	269	93.4%	149	82.8%	213	91.0%
ややそう思う	12	4.8%	9	3.1%	23	12.8%	13	5.6%
あまりそう思わない	7	2.8%	2	0.7%	6	3.3%	1	0.4%
そう思わない	5	2.0%	8	2.8%	2	1.1%	7	3.0%
H 自殺はしてはならないことだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	186	74.1%	239	82.1%	133	73.5%	190	81.2%
ややそう思う	35	13.9%	35	12.0%	33	18.2%	31	13.2%
あまりそう思わない	16	6.4%	9	3.1%	11	6.1%	5	2.1%
そう思わない	14	5.6%	8	2.7%	4	2.2%	8	3.4%
I 働けなければ生きる意味はない								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	30	12.0%	27	9.4%	22	12.2%	20	8.6%
ややそう思う	47	18.9%	47	16.4%	34	18.8%	28	12.1%
あまりそう思わない	48	19.3%	59	20.6%	43	23.8%	64	27.6%
そう思わない	124	49.8%	153	53.5%	82	45.3%	120	51.7%
J 自殺は事情があればやむを得ないことだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	25	10.0%	17	6.0%	20	11.0%	18	7.8%
ややそう思う	48	19.1%	49	17.4%	41	22.7%	42	18.3%
あまりそう思わない	49	19.5%	54	19.1%	37	20.4%	42	18.3%
そう思わない	129	51.4%	162	57.4%	83	45.9%	128	55.7%
K 家族に負担をかけるくらいなら死んだほうがまだ								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	22	8.8%	16	5.7%	13	7.2%	20	8.6%
ややそう思う	48	19.1%	59	20.8%	46	25.4%	48	20.7%
あまりそう思わない	64	25.5%	60	21.2%	38	21.0%	41	17.7%
そう思わない	117	46.6%	148	52.3%	84	46.4%	123	53.0%
L 自殺をする人の気持ちがわからない								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
そう思う	72	28.9%	58	20.4%	37	20.6%	47	20.2%
ややそう思う	56	22.5%	57	20.1%	57	31.7%	56	24.0%
あまりそう思わない	63	25.3%	107	37.7%	47	26.1%	69	29.6%
そう思わない	58	23.3%	62	21.8%	39	21.7%	61	26.2%



### 落ち込んで自殺を考えたことも 五所川原・男女とも高め約20%

Q21 【死生観】次のA～Dについて、「はい」または「いいえ」でお答えください								
<b>A 死について何度も考えることがある</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	78	31.2%	90	30.8%	49	27.1%	66	28.1%
いいえ	172	68.8%	202	69.2%	132	72.9%	169	71.9%
<b>B 気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがある</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	34	13.6%	33	11.3%	36	19.9%	49	21.0%
いいえ	216	86.4%	259	88.7%	145	80.1%	184	79.0%
<b>C うつ病は自殺と関係があることを知っている</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	206	82.4%	262	89.4%	150	82.9%	214	91.1%
いいえ	44	17.6%	31	10.6%	31	17.1%	21	8.9%
<b>D 自殺は予防できる</b>								
	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
はい	221	88.4%	251	86.6%	148	81.8%	204	88.7%
いいえ	29	11.6%	39	13.4%	33	18.2%	26	11.3%

## 笑い与健康 女性がメリット取りこみに積極的

Q22 【笑い与健康の関連】あなたは笑いについてどのように思いますか

A 笑っている方が寿命が伸びる

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	145	57.5%	206	69.6%	111	59.0%	157	67.1%
ややあてはまる	64	25.4%	52	17.6%	52	27.7%	47	20.1%
なんともいえない	34	13.5%	34	11.5%	23	12.2%	29	12.4%
あまりあてはまらない	5	2.0%	1	0.3%	1	0.5%	-	-
あてはまらない	4	1.6%	3	1.0%	1	0.5%	1	0.4%

B 笑っている方が頭がぼけない

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	117	46.2%	164	55.6%	100	53.2%	144	61.5%
ややあてはまる	77	30.4%	68	23.1%	52	27.7%	48	20.5%
なんともいえない	43	17.0%	52	17.6%	32	17.0%	37	15.8%
あまりあてはまらない	11	4.3%	6	2.0%	3	1.6%	2	0.9%
あてはまらない	5	2.0%	5	1.7%	1	0.5%	3	1.3%

C 笑っている方が出世する

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	43	17.1%	53	18.1%	29	15.4%	57	24.6%
ややあてはまる	38	15.1%	58	19.8%	44	23.4%	44	19.0%
なんともいえない	122	48.4%	146	49.8%	87	46.3%	103	44.4%
あまりあてはまらない	21	8.3%	18	6.1%	19	10.1%	16	6.9%
あてはまらない	28	11.1%	18	6.1%	9	4.8%	12	5.2%

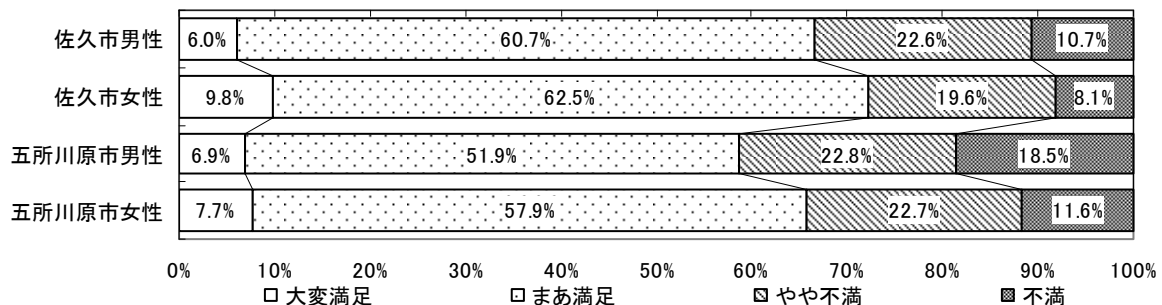
D 笑っている方が友人が増える

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
あてはまる	106	41.7%	172	58.1%	79	42.0%	123	52.6%
ややあてはまる	86	33.9%	80	27.0%	62	33.0%	63	26.9%
なんともいえない	51	20.1%	35	11.8%	40	21.3%	40	17.1%
あまりあてはまらない	7	2.8%	4	1.4%	4	2.1%	3	1.3%
あてはまらない	4	1.6%	5	1.7%	3	1.6%	5	2.1%

## 暮らしの満足度 佐久・女性が総体で最も高く70%台

Q23 【生活満足度】最後の質問です。あなたは現在のご自分の生活に満足していますか

	佐久市男性		佐久市女性		五所川原市男性		五所川原市女性	
大変満足している	15	6.0%	29	9.8%	13	6.9%	18	7.7%
まあ満足している	153	60.7%	185	62.5%	98	51.9%	135	57.9%
やや不満である	57	22.6%	58	19.6%	43	22.8%	53	22.7%
不満である	27	10.7%	24	8.1%	35	18.5%	27	11.6%



### Ⅲ 調査票

#### こころの健康と生活に関するアンケート

ご記入のお願い

すべての質問に必ず封筒の宛名に書かれたご本人様をご記入ください。  
 ご回答は、該当する番号に をつけてください。  
 「その他」に該当する場合は( )の中に具体的内容をご記入ください。

Q 1 【健康】あなたはご自分の健康をどのように感じていますか。

よい	まあよい	あまりよくない	よくない
----	------	---------	------

Q 2 【医療や疾病】あなたの医療や健康に対する経験や態度についてうかがいます。  
 次のA～Gについて、「はい」または「いいえ」でお答えください。

		はい	いいえ
A	現在、定期的に薬を飲んでいますか		
B	現在、持病により定期的に医療機関を利用していますか		
C	かかりつけの医師がいますか		
D	生まれてからこれまで「けが」で1週間以上入院した経験がありますか		
E	生まれてからこれまで「病気」で1週間以上入院した経験がありますか（妊娠・出産に関連した入院は除きます）		
F	歯並びがよい方だと思いますか		
G	虫歯が多い方だと思いますか		

Q 3 【健康対処等】あなたの健康等に対する経験や態度についてうかがいます。  
 次のA～Cについて、「はい」または「いいえ」でお答えください。

		はい	いいえ
A	自分なりの健康法をお持ちですか		
B	新しい健康情報や知識を、日々の暮らしで試してみる方ですか		
C	「これが私の生きがい」といえるものがありますか		

Q 4 【心配】あなたは次のA～Dのように感じたことがありますか。  
 「はい」または「いいえ」でお答えください。

		はい	いいえ
A	私の家系は「がん」にかかりやすい		
B	私の家系は「脳卒中」にかかりやすい		
C	私の家系は「心臓病」にかかりやすい		
D	私の家系は「短命」の方だ		

Q 5【今年の笑い】あなたは、昨年と比べて今年はよく笑っていますか、それともあまり笑っていませんか？

よく笑っている	昨年と変わらない	あまり笑っていない
---------	----------	-----------

Q 6【ユーモアのセンス】あなたは、自分にユーモアのセンスがどの程度あると思いますか。

かなりある	少しある	あまりない	全くない
-------	------	-------	------

Q 7【愛想笑い】あなたは「愛想笑い」をよくする方ですか、あまりしない方ですか。

よくする方	あまりしない方
-------	---------

Q 8【笑いの環境】あなたが育った環境にはどの程度「笑い」がありましたか。

次のA、Bそれぞれについて、あてはまる番号に をつけてください。

		かなりあった	少しあった	あまりなかった	全くなかった
A	育った家庭				
B	小学校の教室				

Q 9【笑顔】あなたの笑顔についてお尋ねします。「はい」または「いいえ」でお答えください。

		はい	いいえ
A	お店で注文するとき笑顔です		
B	失敗してもすぐに笑顔を取り戻す		

Q10【お笑い】あなたは次の種類の「お笑い」について、どのように思っていますか。

A～Gのそれぞれについて、あてはまる番号に をつけてください。

		とても好き	好き	なんともいえない	好きではない
A	漫才				
B	落語				
C	コント				
D	漫画やアニメ				
E	コメディ				
F	川柳				
G	ユーモア小説				

Q11【笑いが欲しい場所】あなたは、次にあげる場所や機関では、「笑いやユーモア」がもっとあった方がよいと思いますか、今のままでよいと思いますか。  
A～Gのそれぞれについて、あてはまる番号に をつけてください。

		もっとあった方がよい	今のままでよい
A	家庭		
B	職場		
C	学校		
D	病院や医院		
E	役所や役場		
F	新聞		
G	テレビ		

Q12【性格や態度】あなたは「同性・同世代の人」と比べて、ご自身の性格や態度をどのように思いますか。次のA～Gのそれぞれについて、あてはまる番号に をつけてください。

A	会話	よくしゃべる方	ふつう	あまりしゃべらない方
B	対人関係	積極的な方	ふつう	消極的な方
C	性格	明るい方	ふつう	暗い方
D	笑い	よく笑う方	ふつう	あまり笑わない方
E	泣き	よく泣く方	ふつう	あまり泣かない方
F	笑顔	よく浮かべる方	ふつう	あまり浮かべない方
G	怒り	よく怒る方	ふつう	あまり怒らない方

Q13【笑いの好み】あなたは「笑い」に関する次の項目について、どのように思っていますか。A～Eのそれぞれについて、あなたの考えに近い番号に をつけてください。

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	なんとも いえない	あまり あてはまらない	あてはまらない
A	笑いには多少毒があった方がおもしろい					
B	自分の失敗をおもしろおかしく語ることがある					
C	もっと人を笑わせたい					
D	たまに笑ってごまかすことがある					
E	人から笑われることがいやだ					





Q19【悩みやストレスの相談相手】あなたは悩みやストレスを誰に相談していますか。  
 あてはまる番号すべてに をつけてください。

家族 友人・知人 職場の上司 公的な機関 (保健所、福祉事務所、精神保健センター、市役所、保健センター)の相談員 病院・診療所の医師 テレビ・ラジオ、新聞などの相談コーナー その他 ( ) 相談したいがためらっている 相談したいが相談先がわからない・相手がいない 相談する必要がない
---

Q20【自殺イメージ】あなたは自殺や死についてどのように思いますか。次のA～Lのそれぞれについて、あなたのご意見にもっとも近い番号に をつけてください。

	項 目	そう思う	ややそう思う	あまりそう思う	そう思わない
A	自殺は恥ずかしいことだ				
B	自殺はしかたのないことだ				
C	自殺はうらやましいことだ				
D	自殺は困ったことだ				
E	自殺は立派なことだ				
F	自殺は大変なことで何とかしなければならない				
G	自殺は悲しいことだ				
H	自殺はしてはならないことだ				
I	働けなければ生きる意味はない				
J	自殺は事情があればやむを得ないことだ				
K	家族に負担をかけるくらいなら死んだほうがまだ				
L	自殺をする人の気持ちがわからない				

Q21【死生観】次のA～Dについて、「はい」または「いいえ」でお答えください。

		はい	いいえ
A	死について何度も考えることがある		
B	気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがある		
C	うつ病は自殺と関係があることを知っている		
D	自殺は予防できる		

