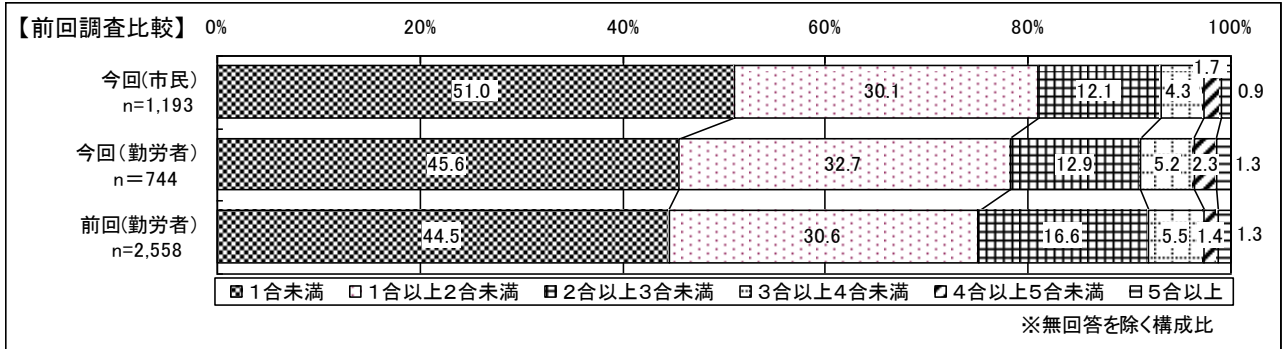
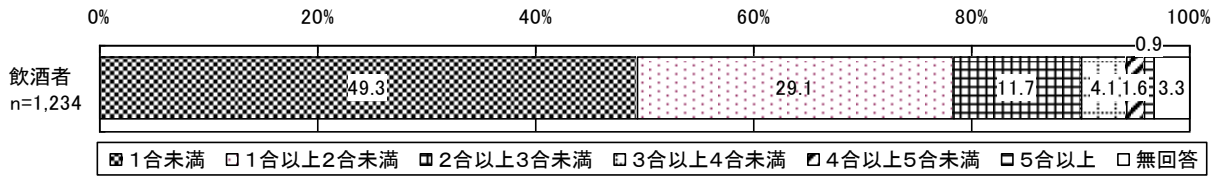


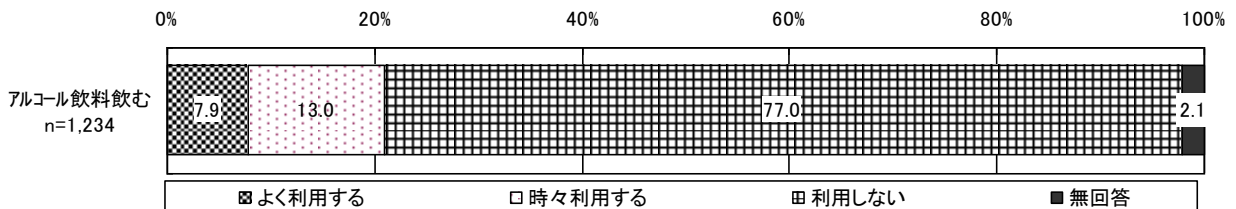
(1) 1日に飲むアルコール飲料の分量は日本酒に換算して、どの程度ですか。(1つに○)

- ・飲酒をしている人のアルコールの量をみると、「1合未満」が約半数。「3合以上」が7%弱。

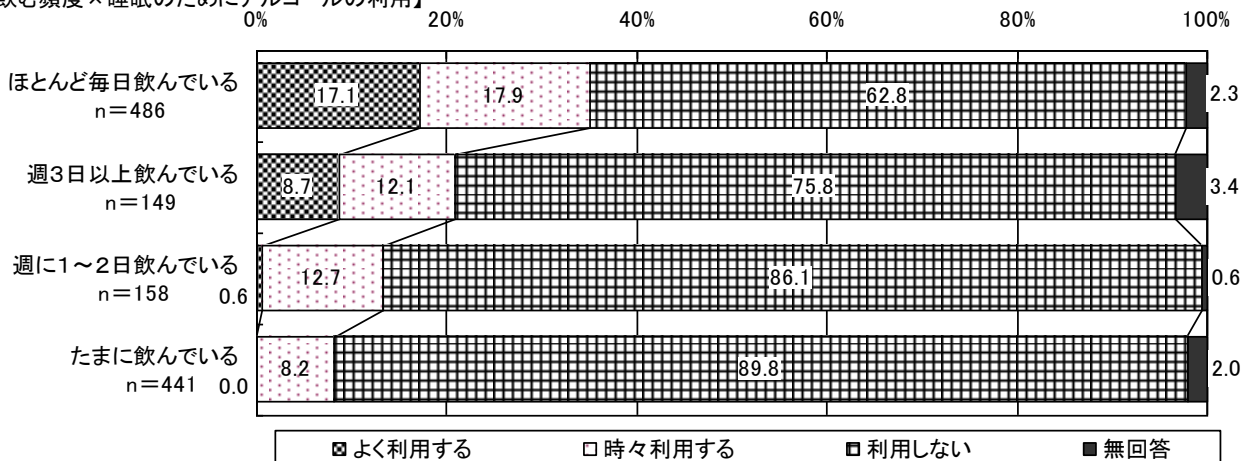


(2) 眠りを助けるために、アルコール飲料を用いることはありますか。(1つに○)

- ・「よく利用する」又は「時々利用する」を合わせると2割強。
- ・飲む頻度が多い人ほど、眠りを助けるためにアルコール飲料を利用している割合が高い。
- ・問12で睡眠薬や精神安定剤を服用している人のうち3人に1人が、眠りを助けるためにアルコール飲料を利用しており、服用していない人よりもその割合が高い。



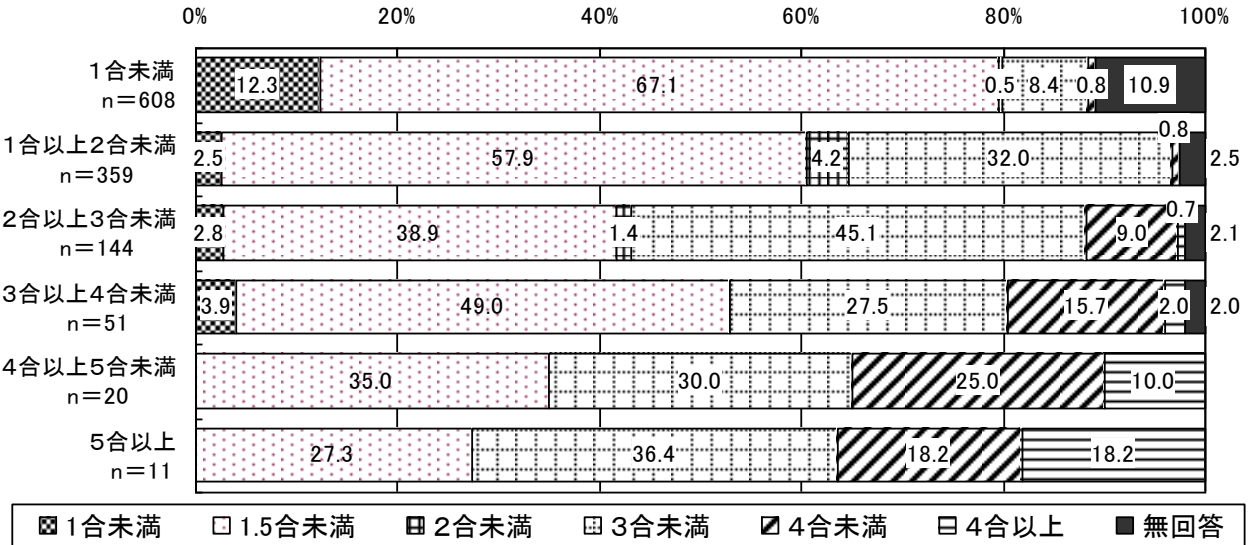
【飲む頻度×睡眠のためにアルコールの利用】



問 10 「適正な飲酒」とは、日本酒に換算して、1日にどれくらいだと思いますか。(数値で記入)

- ・「1合以上 1.5合未満」が最も多い。
- ・この1か月間のアルコール飲料の摂取量が多い人ほど、適切と思う量も多い。

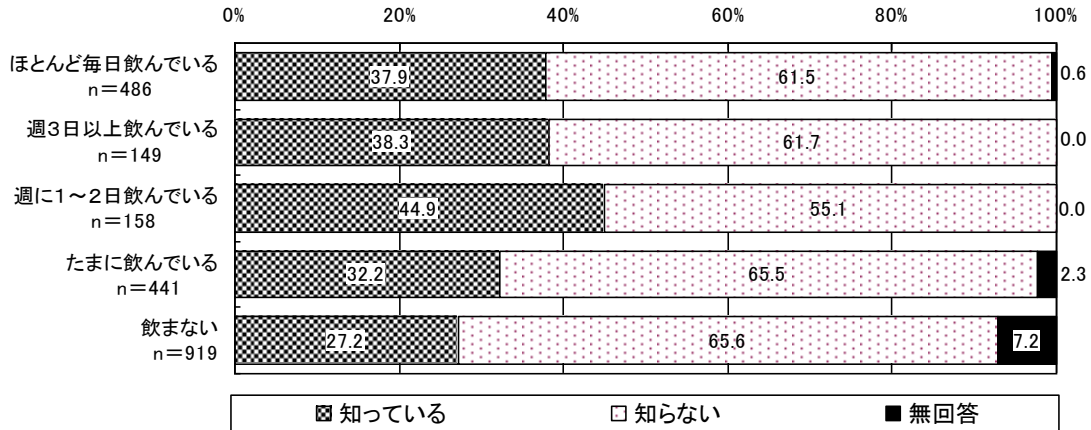
【日常の摂取量 × 適切と思う摂取量】



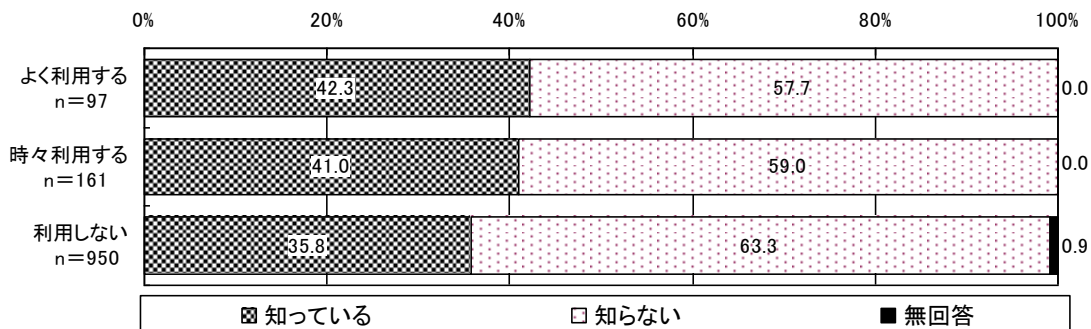
問 11 アルコール飲料が睡眠を浅くすることをご存じですか。(1つに○)

- ・日常飲んでいる人は「知っている」が4割前後。
- ・眠りを助けるためにアルコール飲料を利用している人は、「知っている」が4割強、利用していない人は3割半と、利用している人の方が知っている割合が高い。

【アルコール飲料を飲む頻度】

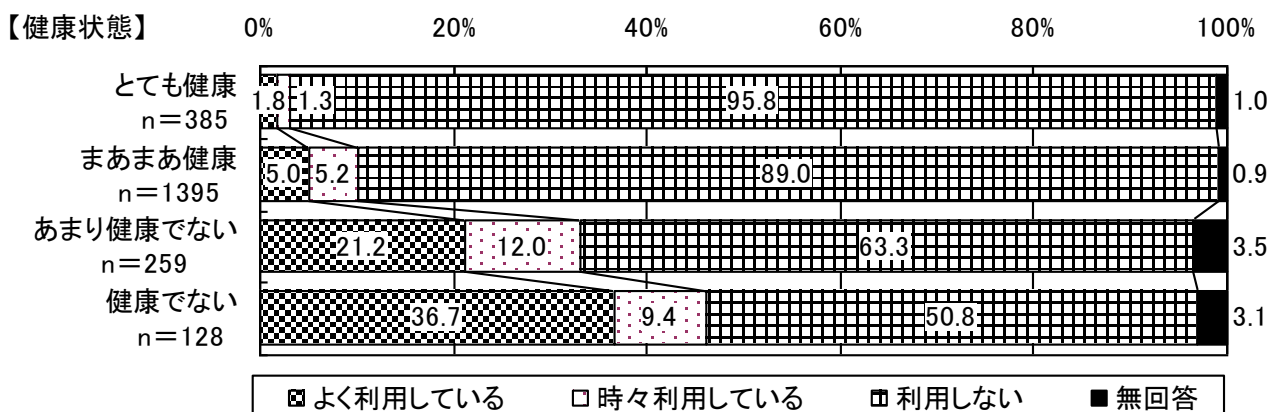
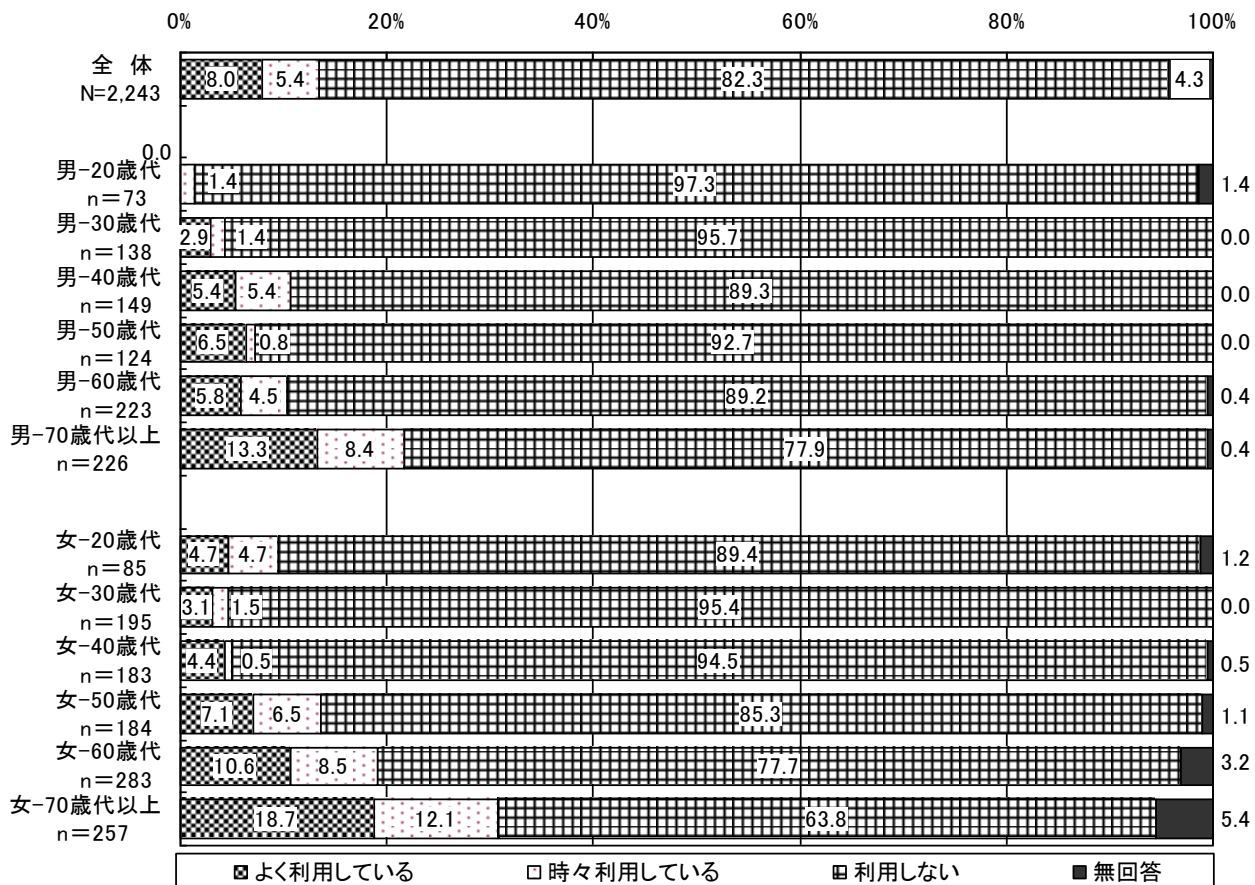


【眠るためのアルコール飲料の利用】



問 12 この1か月間、眠りを助けるために、睡眠薬や精神安定剤(市販薬も含む)を用いたことがありますか。(1つに○)

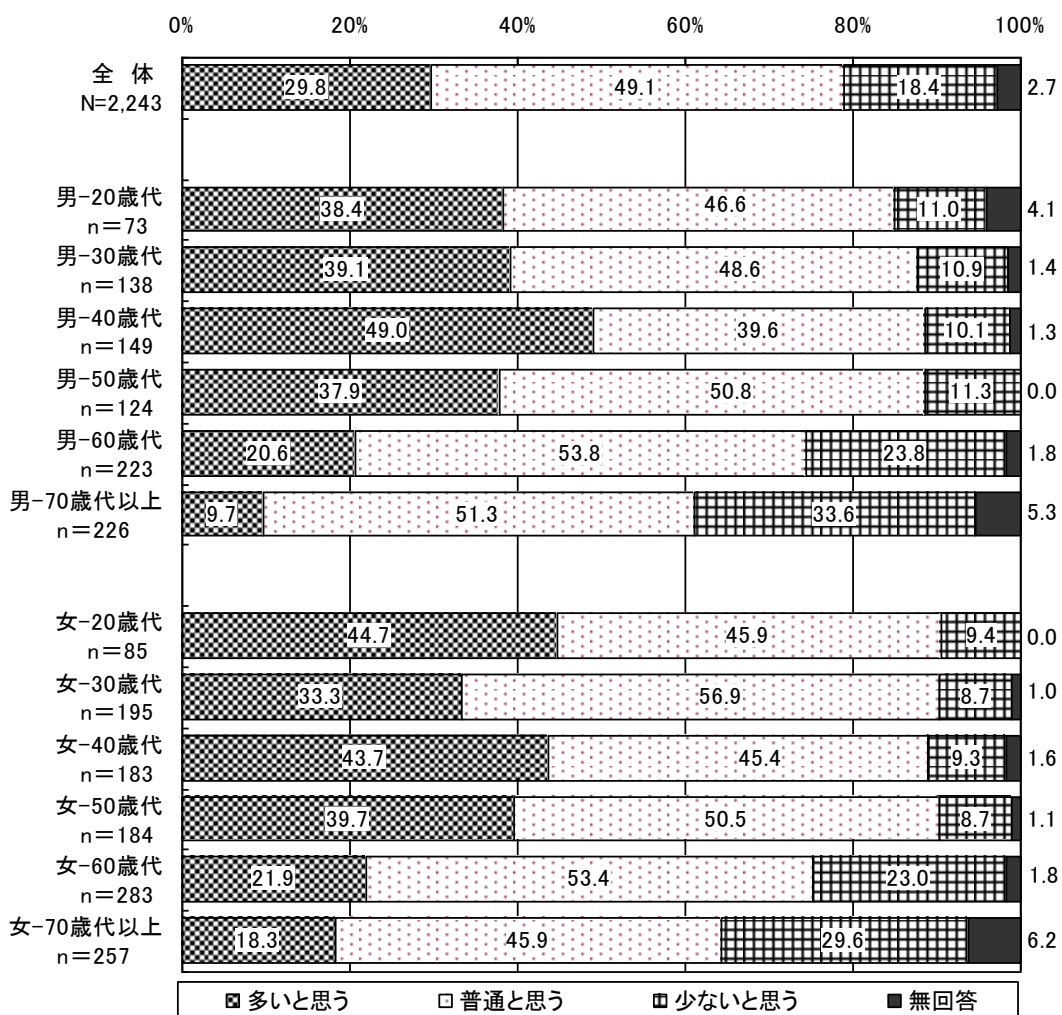
- 睡眠薬や精神安定剤を用いている人は全体の1割強。男女ともに70歳以上での割合が高く、特に女性の70歳以上では3割が用いている。
- 健康状態との関係を見ると、「健康でない」と回答している人ほど、用いている割合が高い。



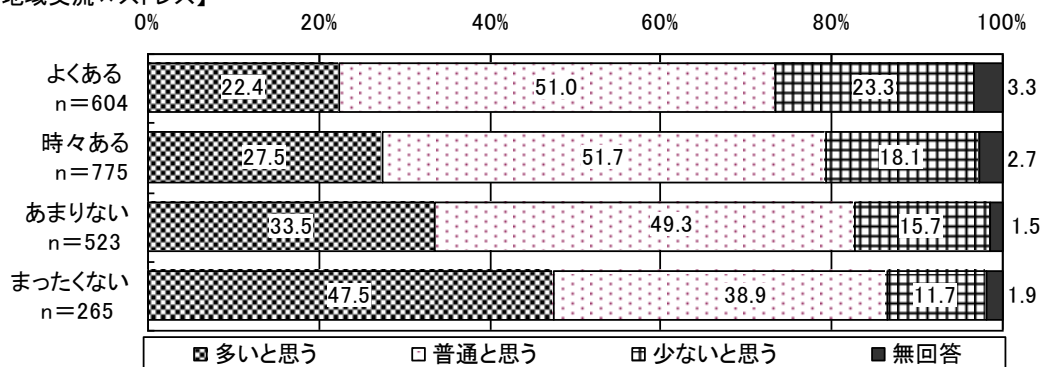
1-3 ストレスや悩み事について

問 13 あなたは現在、日常生活でストレスが多いと感じていますか。(1つに○)

- ・男性 40 歳代、女性 20 歳代・40 歳代でストレスを感じている割合が高い。
- ・問6で地域交流が「よくある」と回答した人は、ストレスは少ない。

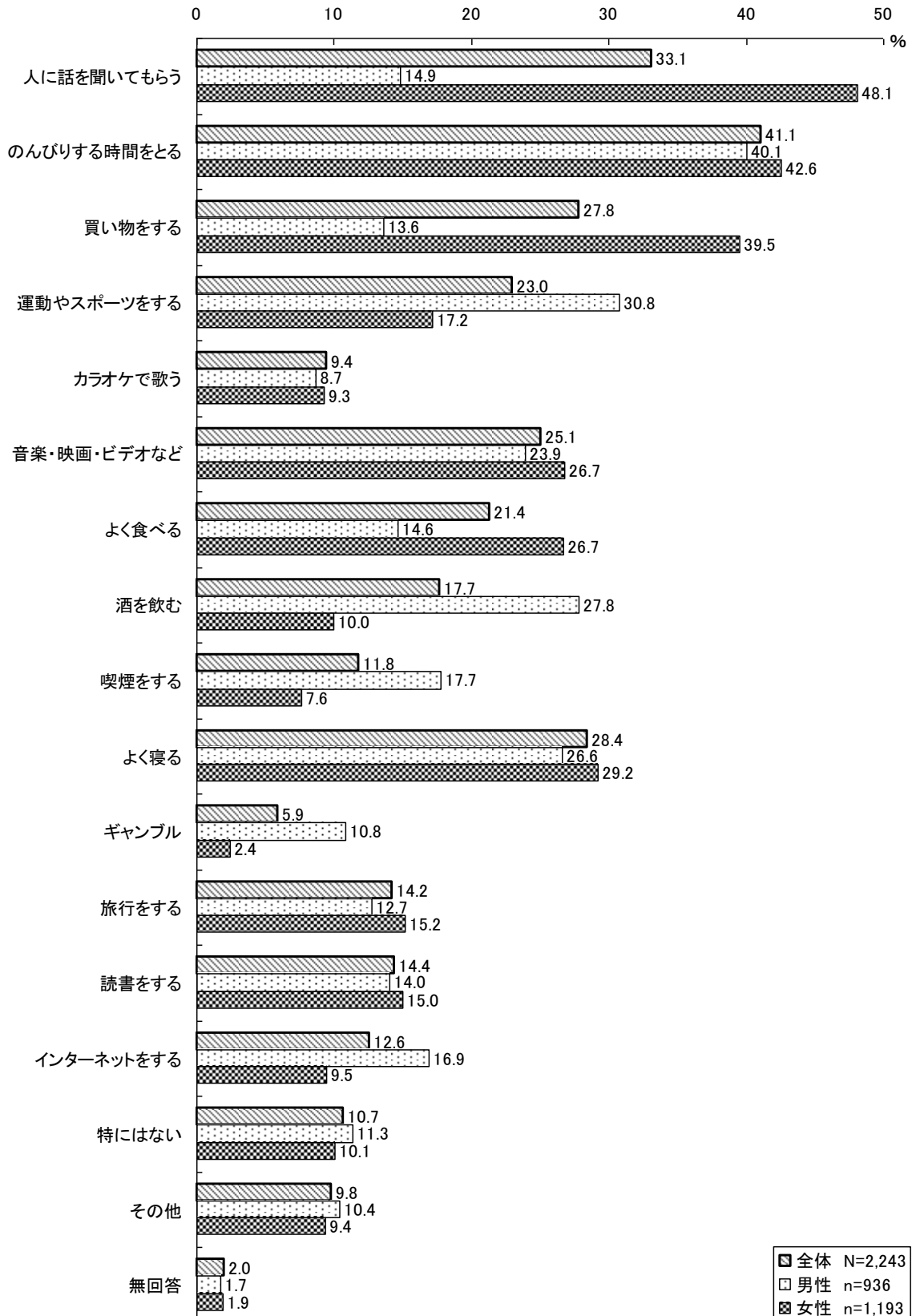


【地域交流×ストレス】



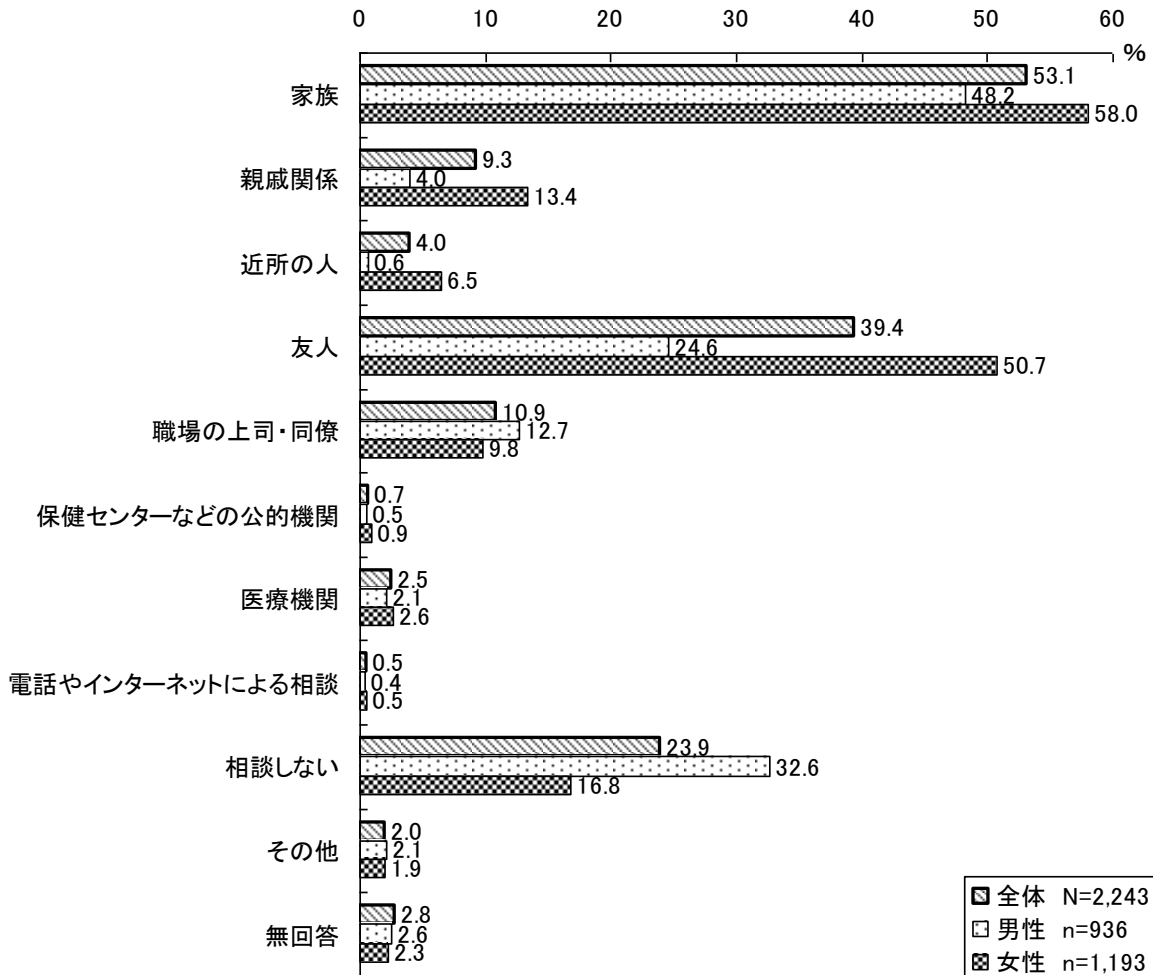
問 14 あなたは、どのような方法でストレスを解消していますか。(〇はいくつでも)

- 男女ともに「のんびりする時間をとる」が多い。
- 女性は「人に話を聞いてもらう」が高いのに対し、男性は低い。
- 男性は、女性と比べて「運動をする」「酒を飲む」などの割合が高い。



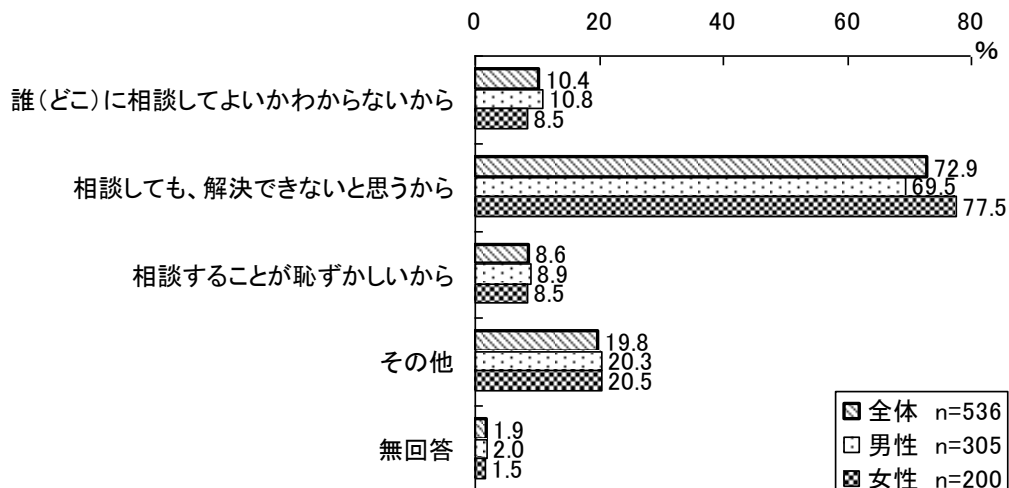
問 15 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、誰かに相談をしていますか。(〇はいくつでも)

- 男女ともに「家族」の割合が高い。
- 「友人」は女性では半数以上であるのに対し、男性は1 / 4弱と低い。
- 男性の3人に1人、女性の6人に1人が「相談しない」と回答。



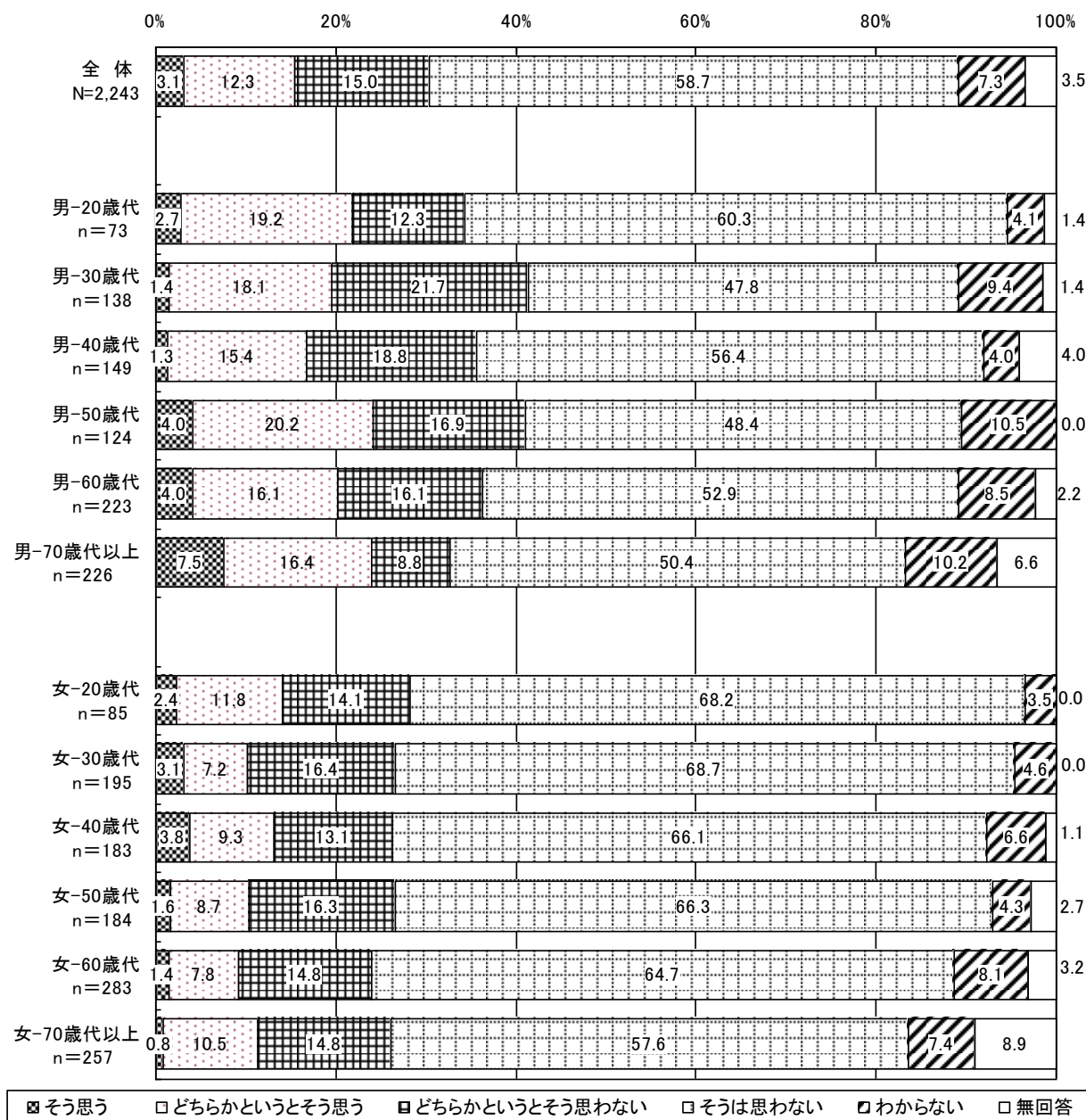
(1) 悩み事があっても相談しないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

- 男女ともに「相談しても、解決できないと思うから」が7割前後。



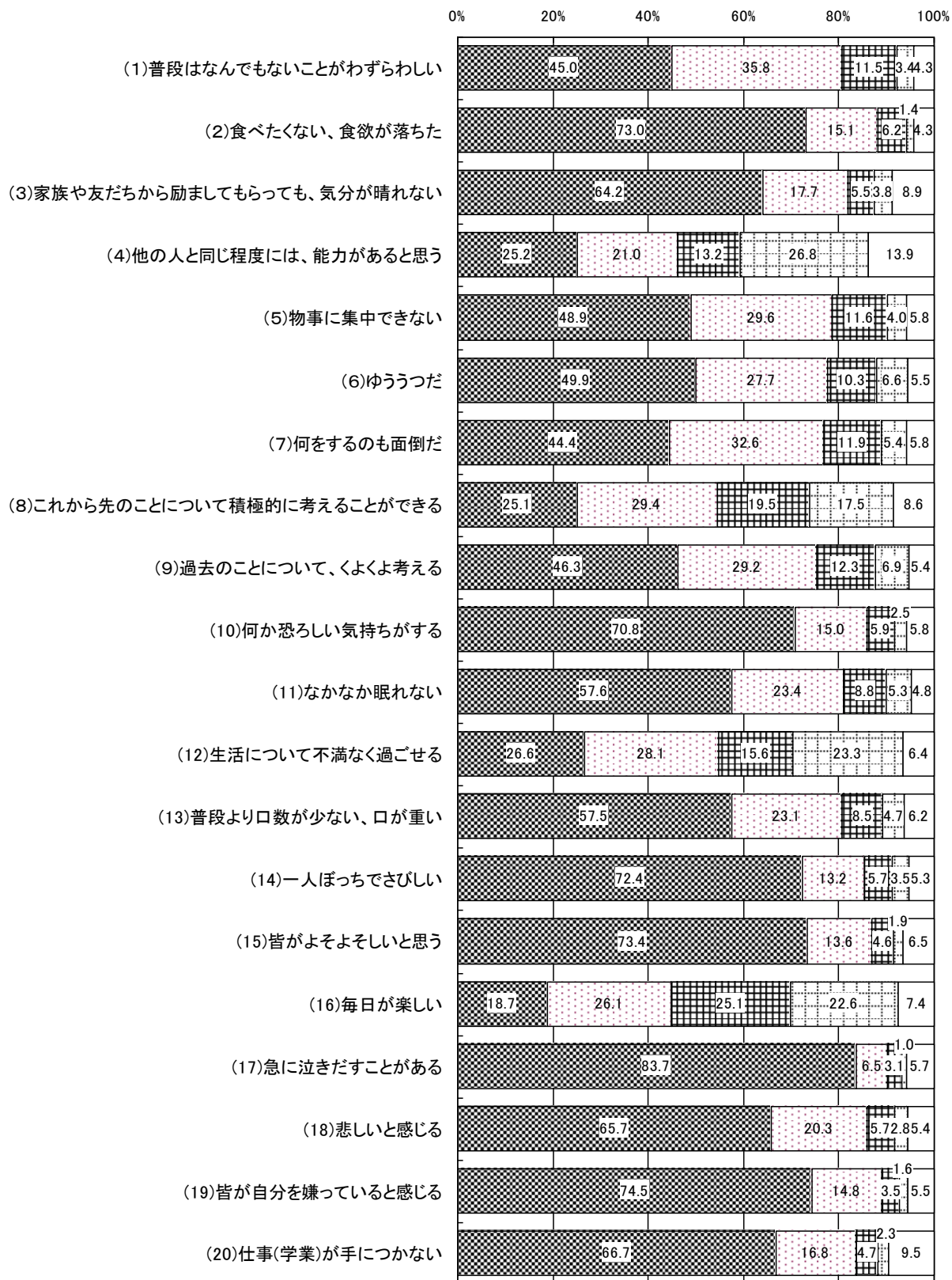
問 16 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(1つに○)

- 女性よりも男性の方が「そう思う」又は「どちらかというと思う」割合が高い。
- 男性 70 歳以上で「そう思う」の割合がやや高い。



1-4. こころの健康について

問 17 この1週間のあなたのからだやこころの状態についてお伺いします。((1)~(20)それぞれ1つに○)



ほとんどなかった

 少しはあった

 時々あった

 たいていそうだった

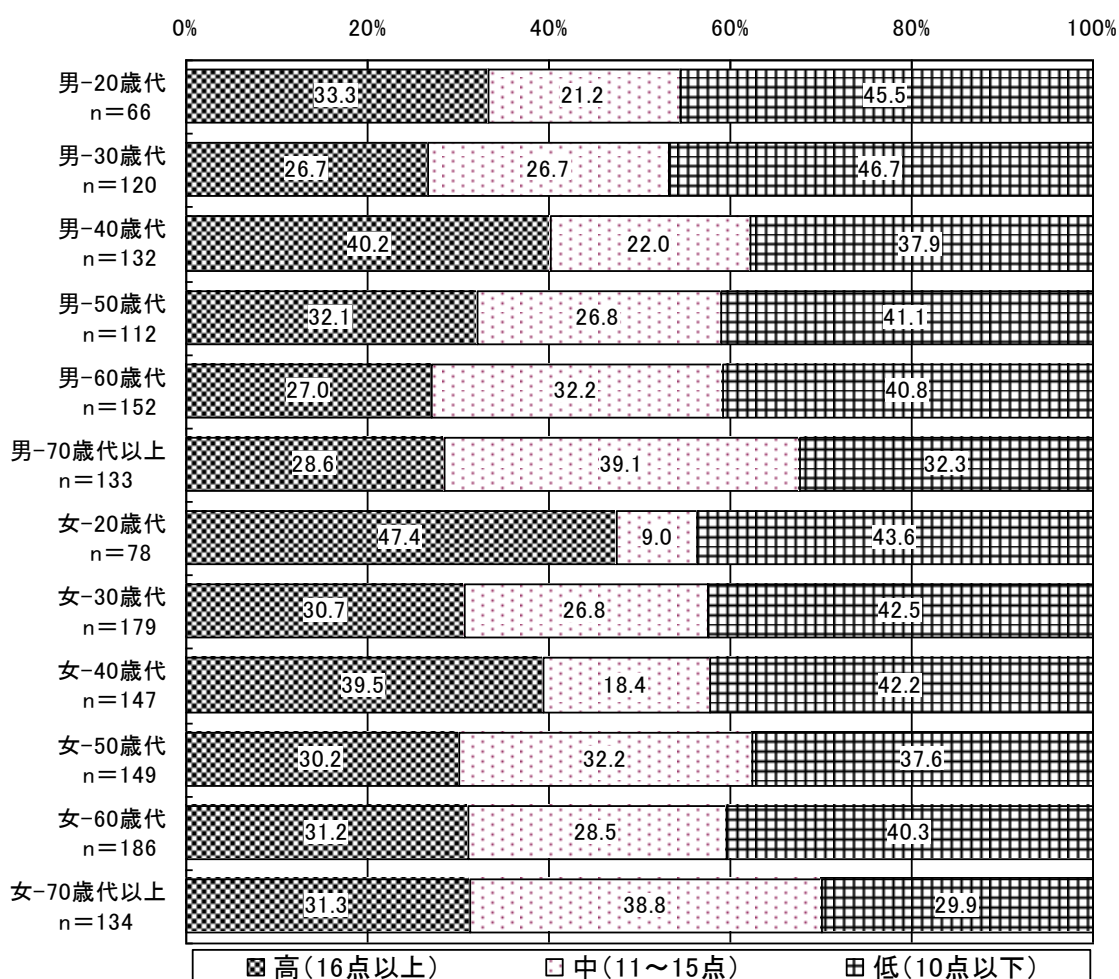
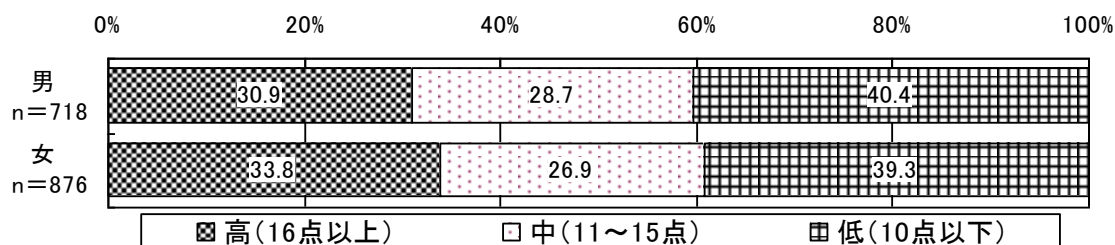
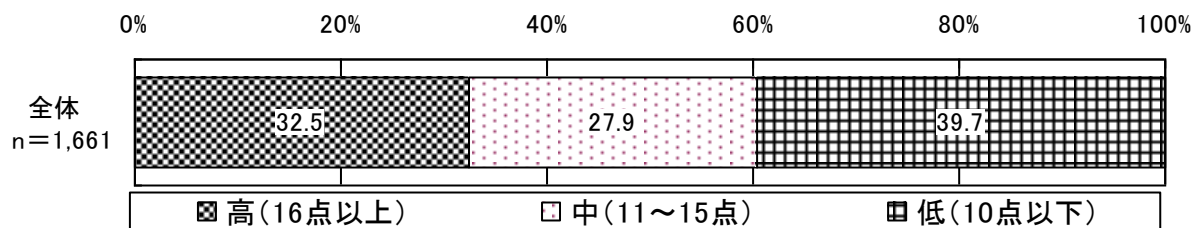
 無回答

うつ傾向性はうつ症状の測定のために開発された自己報告によるスケールCES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale) を使用して評価している。

CES-D は、全頁 20 の質問項目からなり、これらの項目を加算した得点 (0~60 点) を求めることでうつ症状を評価する。

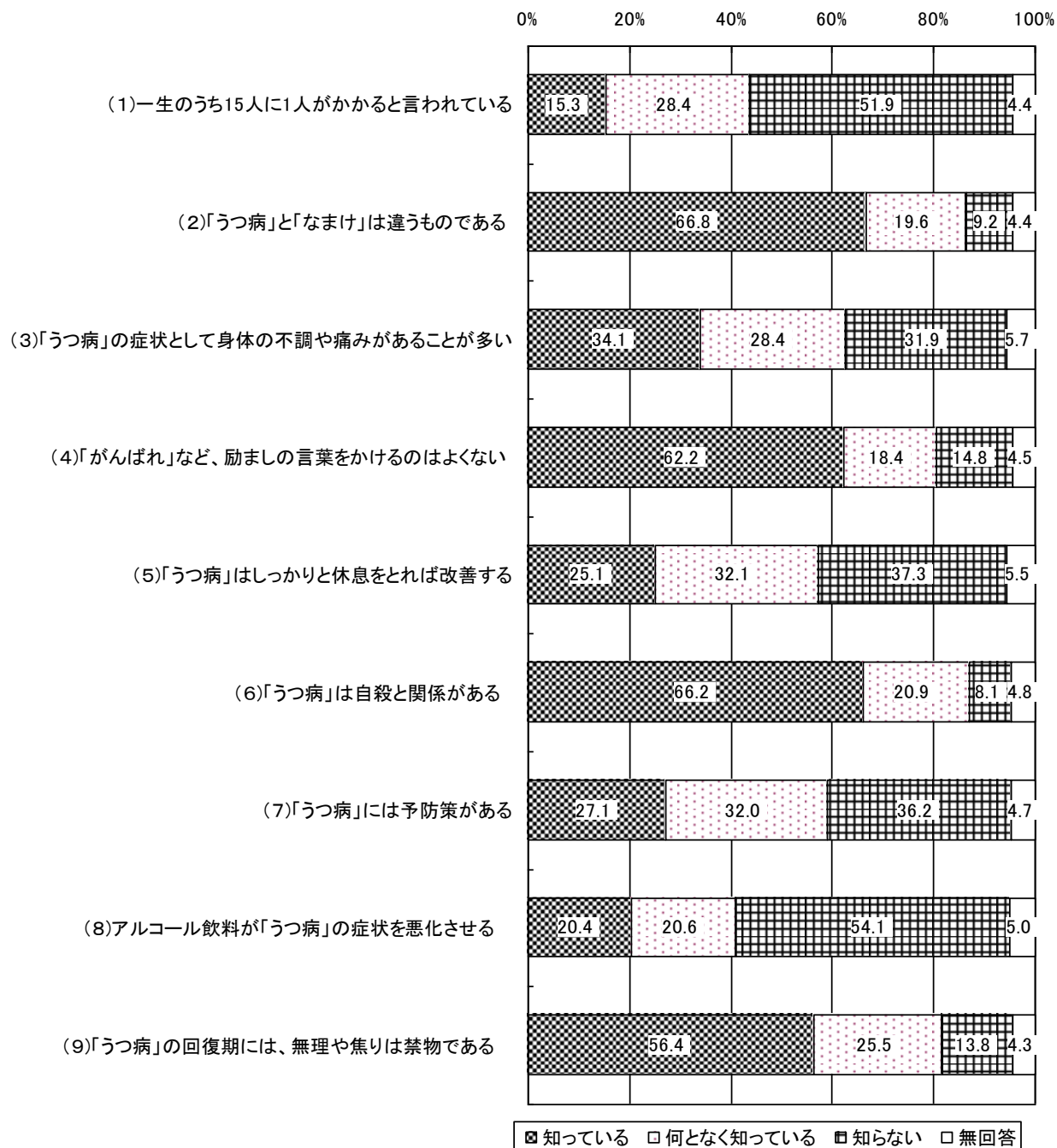
※ここでは 20 項目全ての質問に回答があった 1,161 人について集計をした。

- 3人に1人にうつ傾向がみられる (16 点以上)。女性の方が割合がやや高い。
- 男性 40 歳代、女性 20 歳代・40 歳代での割合が高い。



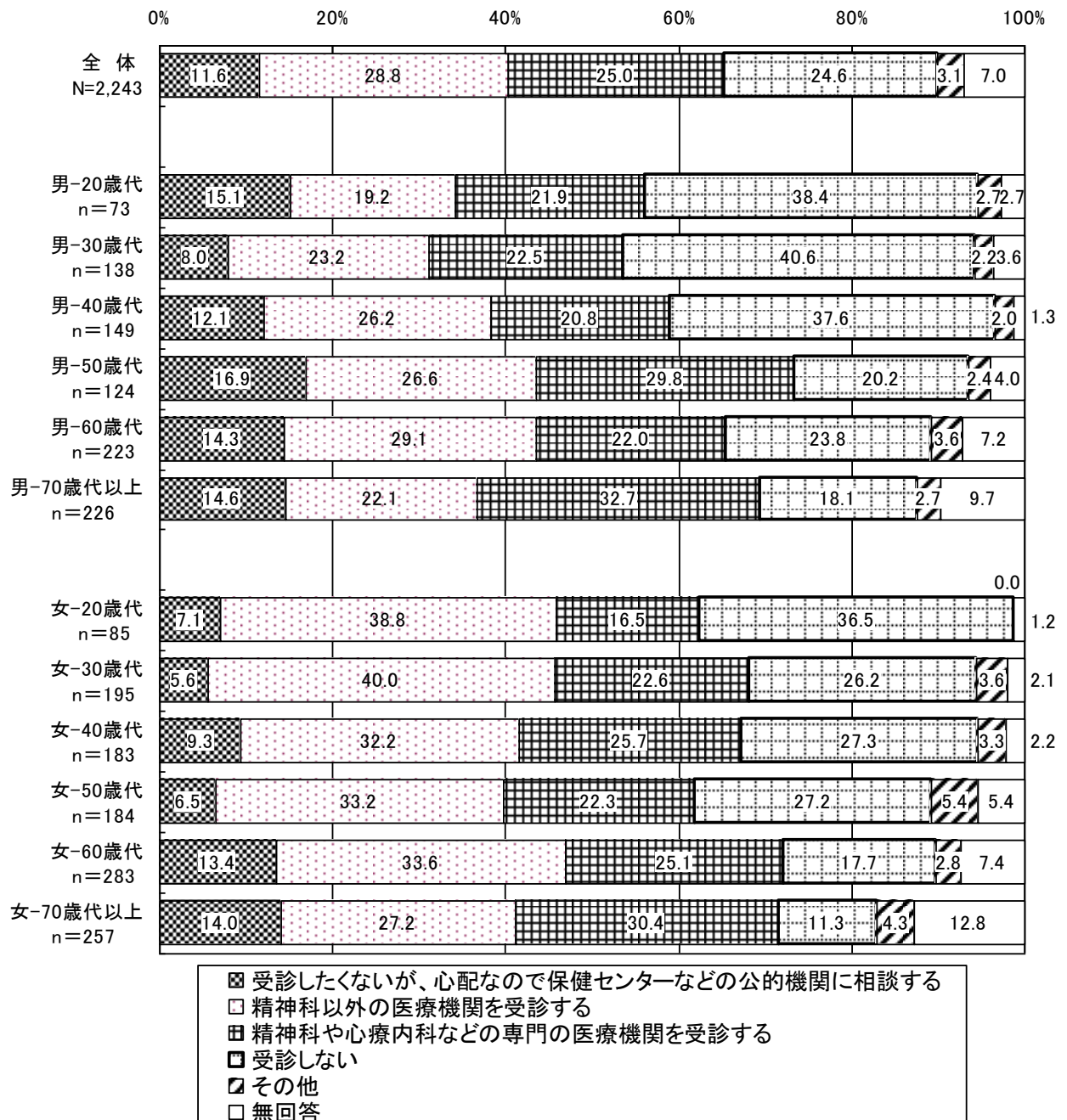
問 18 「うつ病」について、次のことをご存じですか。((1)~(9)それぞれ1つに○)

・「『うつ病』と『なまけ』は違うものである」「『がんばれ』など、励ましの言葉をかけるのはよくない」「『うつ病』は自殺と関係がある」については、3人に2人が「知っている」と回答。



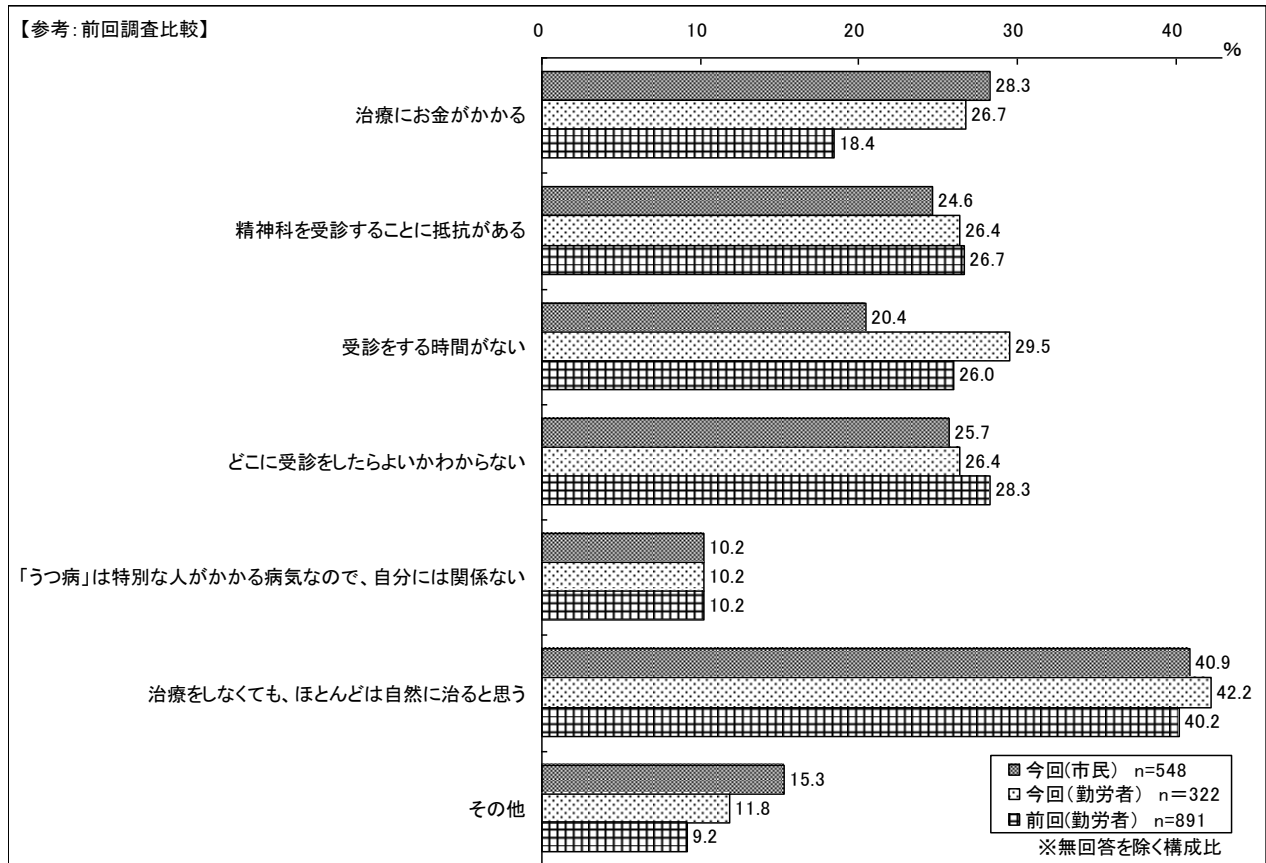
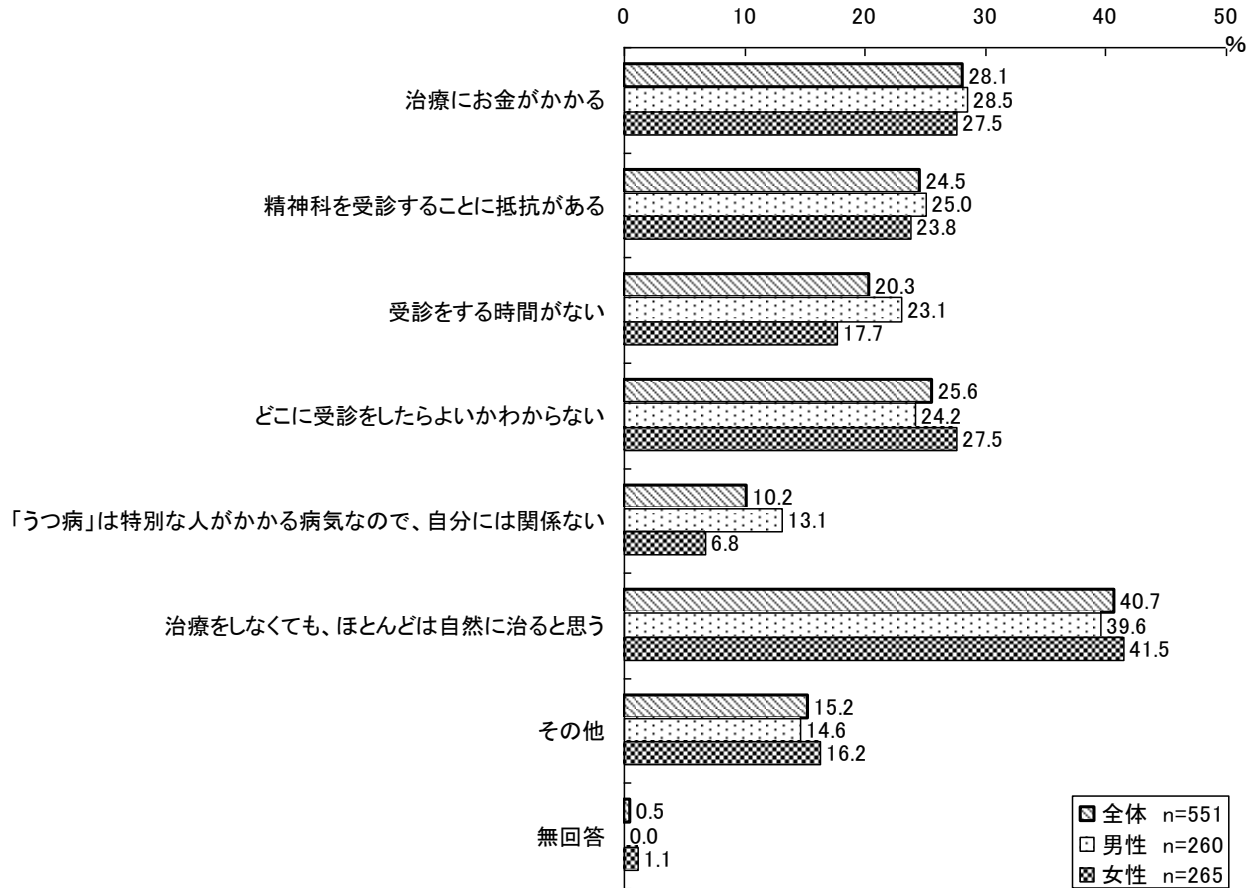
問 19 「うつ病」の初期症状には、気分が落ち込むことに加えて、眠れない、夜中や早朝に目が覚める、頭痛、胃痛などの症状が伴う場合があります。このような初期症状が2週間以上続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。(1つに○)

- 若年層ほど「受診しない」割合が高い。特に、男性 20～40 歳代、女性 20 歳代では4割前後を占める。



(1) 受診をしないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

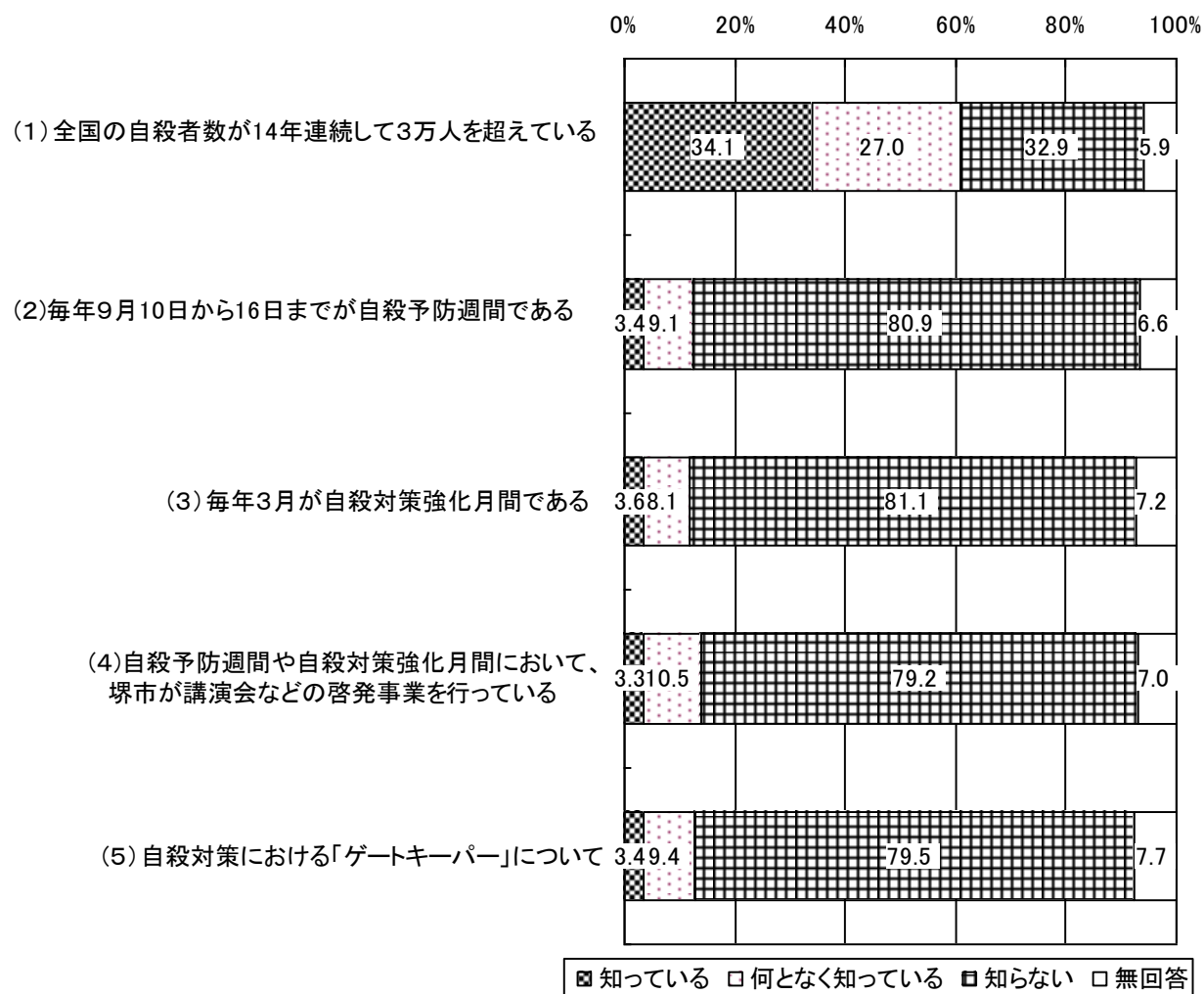
・男女ともに「治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う」が4割。



1-5 自殺についてのお考えについて

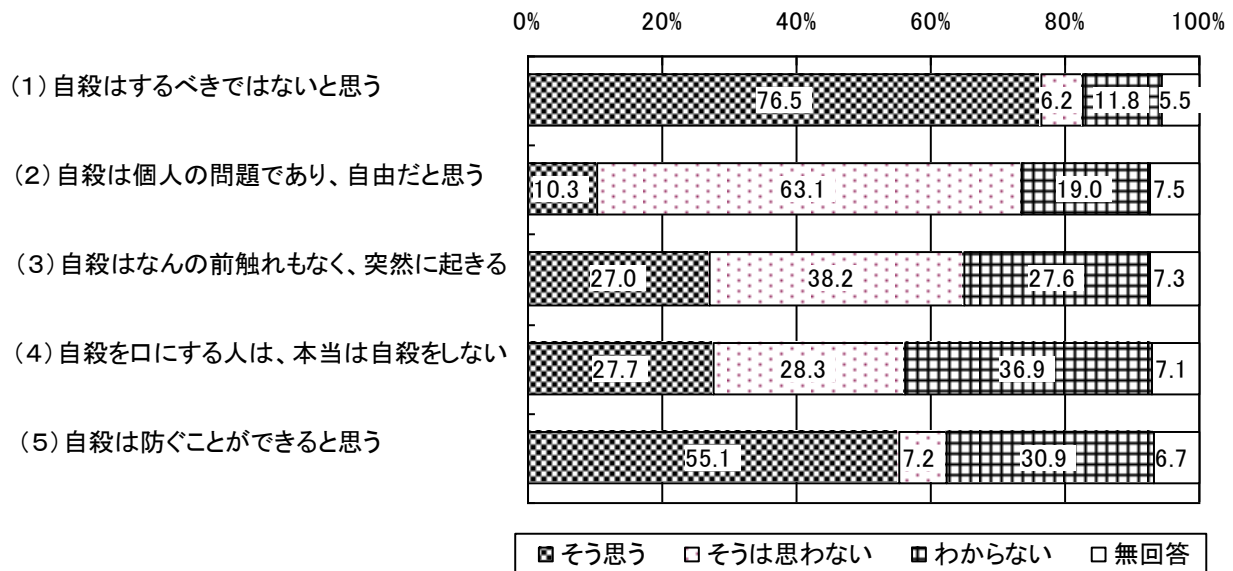
問 20 あなたは、自殺対策に関連する次のことをご存じですか。(1)から(5)それぞれ1つに○)

- 「全国の自殺者数が14年連続して3万人を超えている」については、6割が「知っている」又は「何となく知っている」と回答。
- 他の項目については「知っている」が3%台、「何となく知っている」が10%前後。



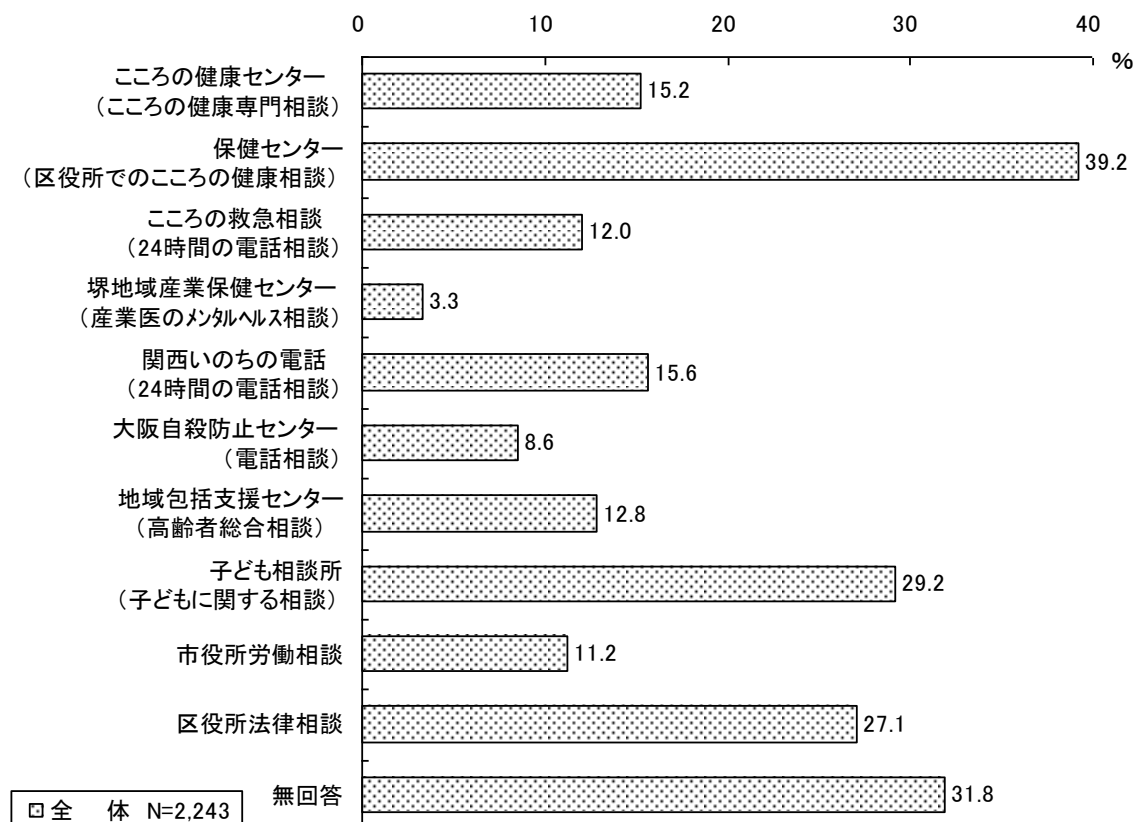
問 21 自殺について、あなたの考えに最も近いものをお答えください。(1)から(5)それぞれ1つに○)

・「自殺は個人の問題であり、自由だと思う」について、「そう思う」と回答した割合は、1割強となっている。



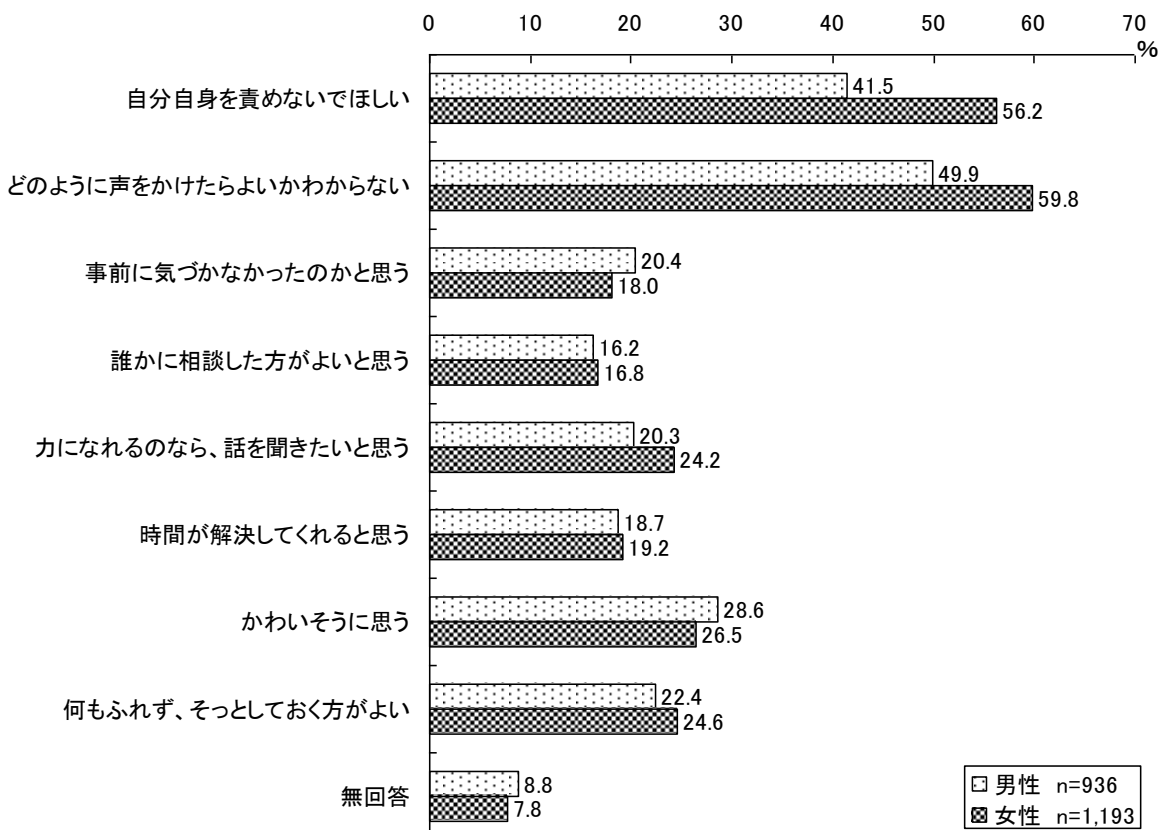
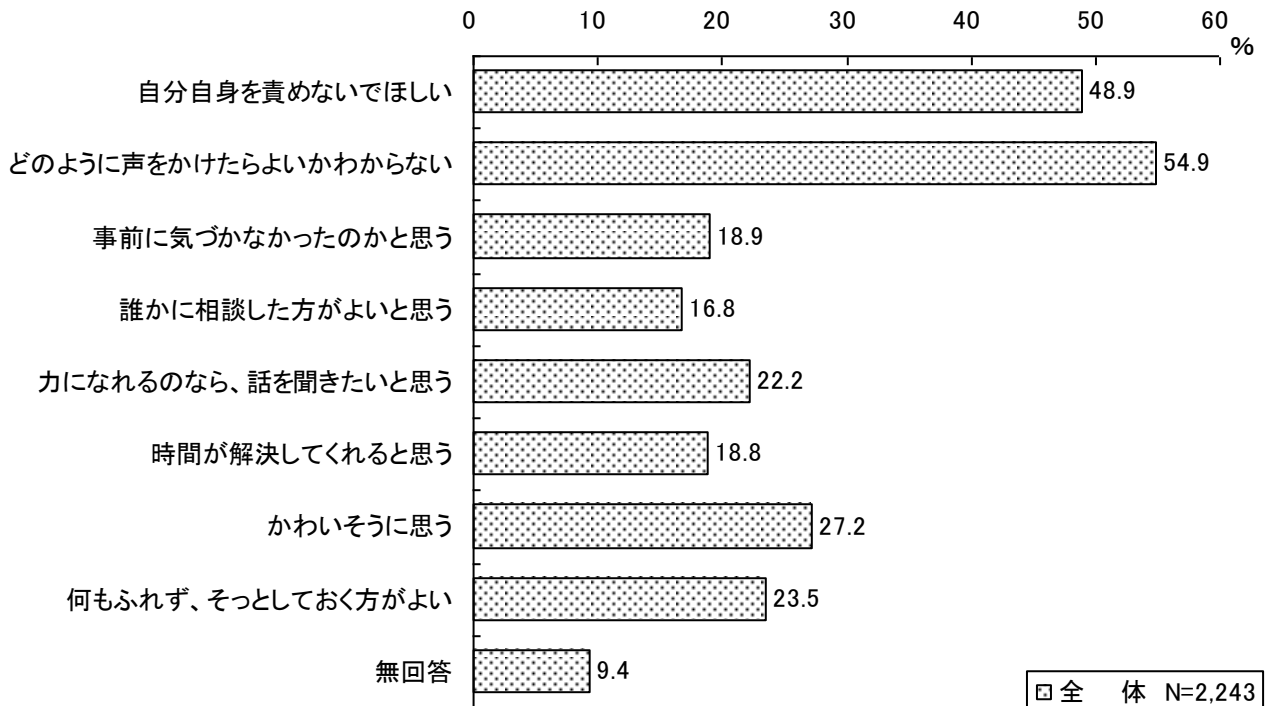
問 22 あなたは、次の相談機関をご存じですか。(○はいくつでも)

・「保健センター」が4割弱、「子ども相談所」「区役所法律相談」が3割前後の認知度。



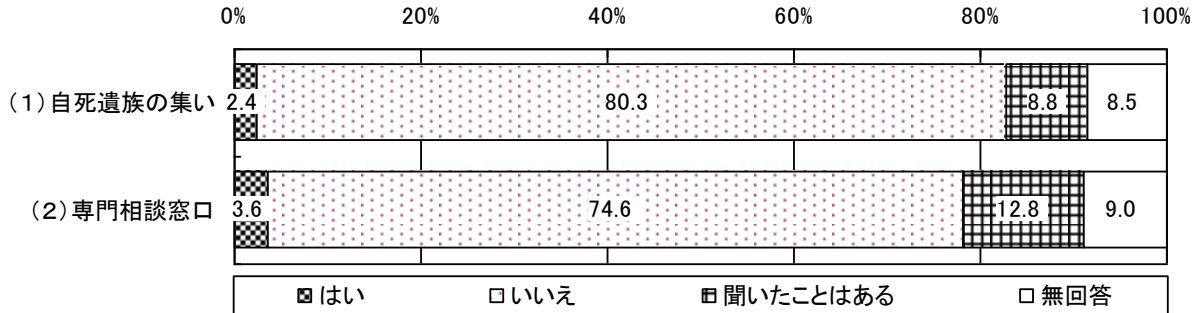
問 23 身近な人を自殺で亡くされたご遺族等に対して、あなたはどのようにお考えですか。(〇はいくつでも)

・「どのように声をかけたらよいかわからない」が5割強、「自分自身を責めないでほしい」が5割弱で、それぞれ男性よりも女性での割合が高い。



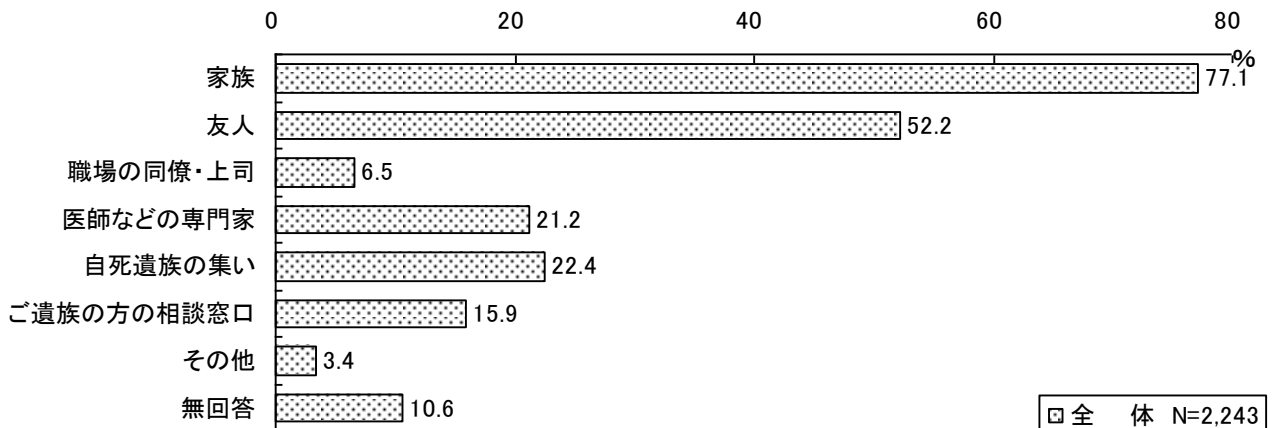
問 24 堺市内において、ご家族や友人など大切な人を自殺で亡くされた方々が集り、思いを分かち合うための集い(自死遺族の集い)があることや、堺市こころの健康センターにご遺族の方の専門相談窓口が設けられていることをご存じですか。(それぞれ1つに○)

・知っている割合は、それぞれ3%前後。



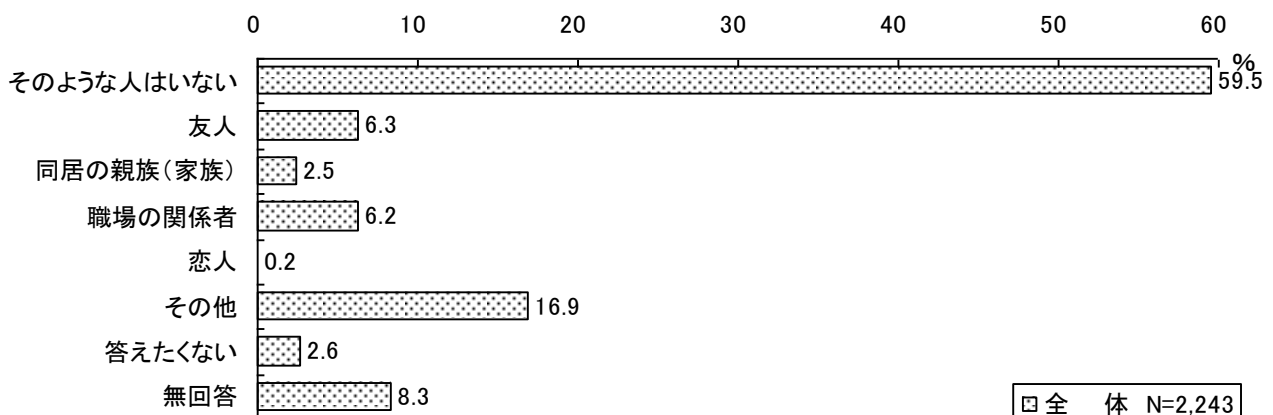
問 25 身近な人を自殺で亡くされたご遺族にとって、何(誰)が、こころの支えとなるとお考えですか。(○はいくつでも)

・「家族」が8割強、「友人」が5割強。



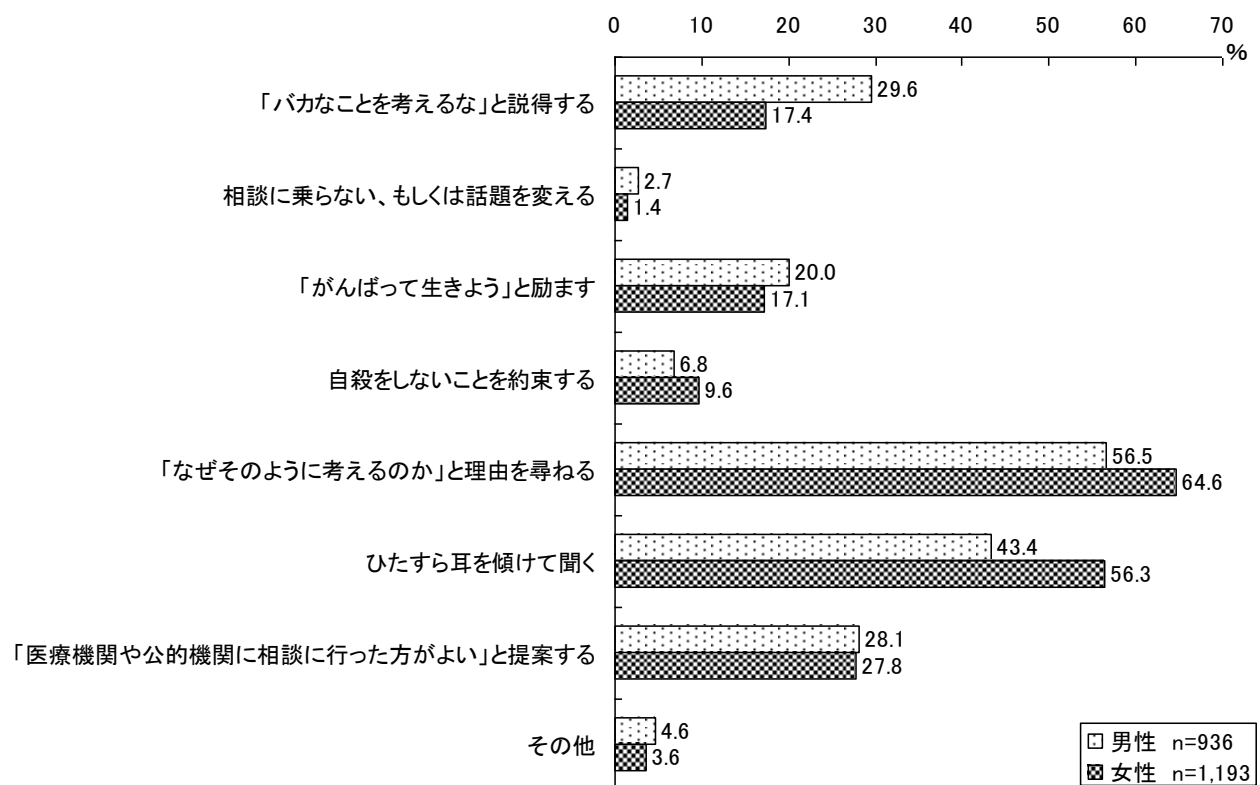
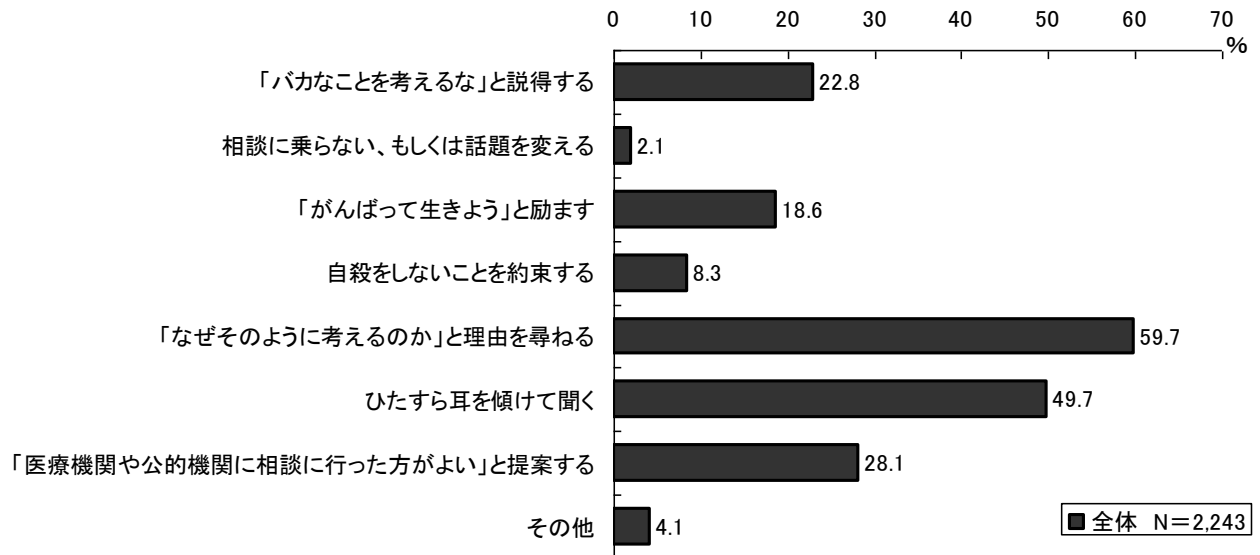
問 26 これまでに、あなたの身近で自殺で亡くなられた方はいらっしゃいますか。(あてはまるもの全てに○)

・身近にいる割合は3割以上(「そのような人はいない」と無回答を除いた割合)。



問 27 もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、まずはどのように対応しますか。(〇はいくつでも)

・『なぜそのような考えるのか』と理由を尋ねる』が6割弱、次いで「ひたすら耳を傾けて聞く」が5割弱。それぞれ女性の方が割合が高い。一方、男性は『バカなことを考えるな』と説得する』が女性に比べて高い。

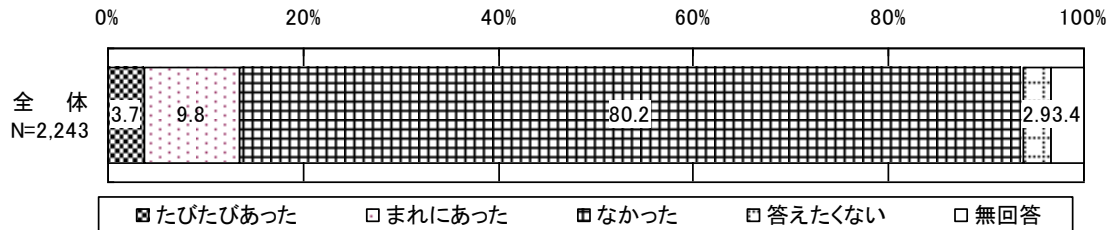


問 28 あなた自身は、最近 1 年間で死にたいと思うほど悩まれたことはありますか。(1つに○)

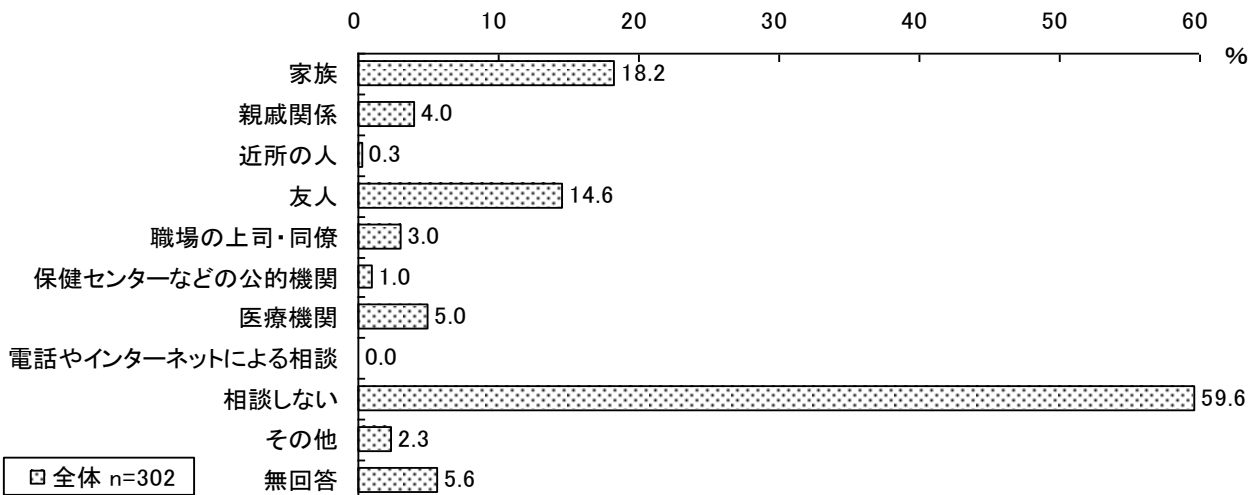
(1) そのように考えたとき、誰かに相談しましたか。(○はいくつでも)

(2) 死にたいと思うほど悩んだ原因は何ですか。(○はいくつでも)

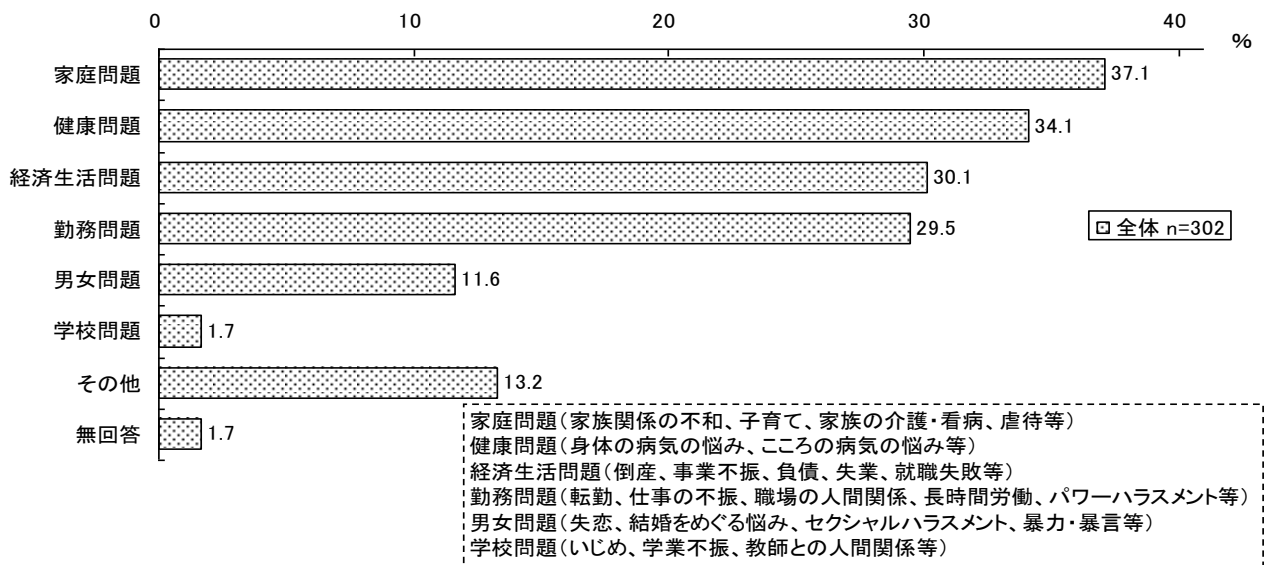
・「あった(たびたび・まれに)」は1割強。



・相談をしない人が6割を占めている。

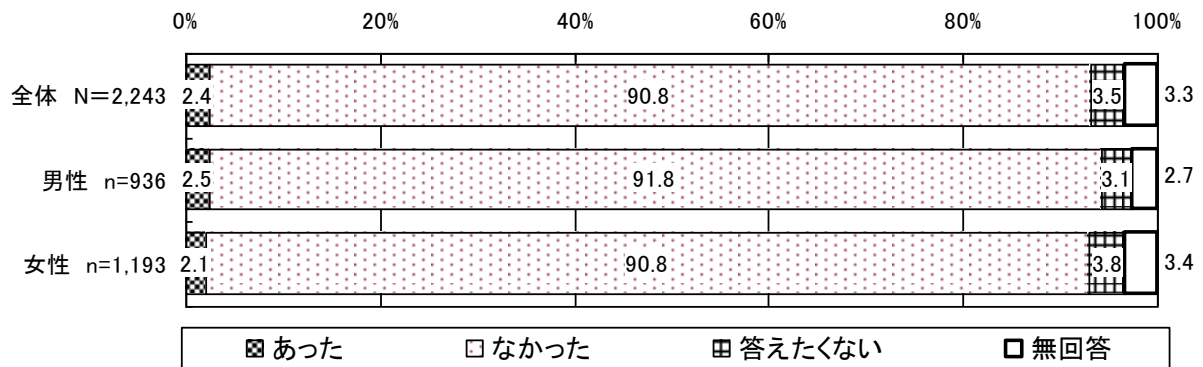


・全体では「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待等)」「健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み等)」の割合が高い。



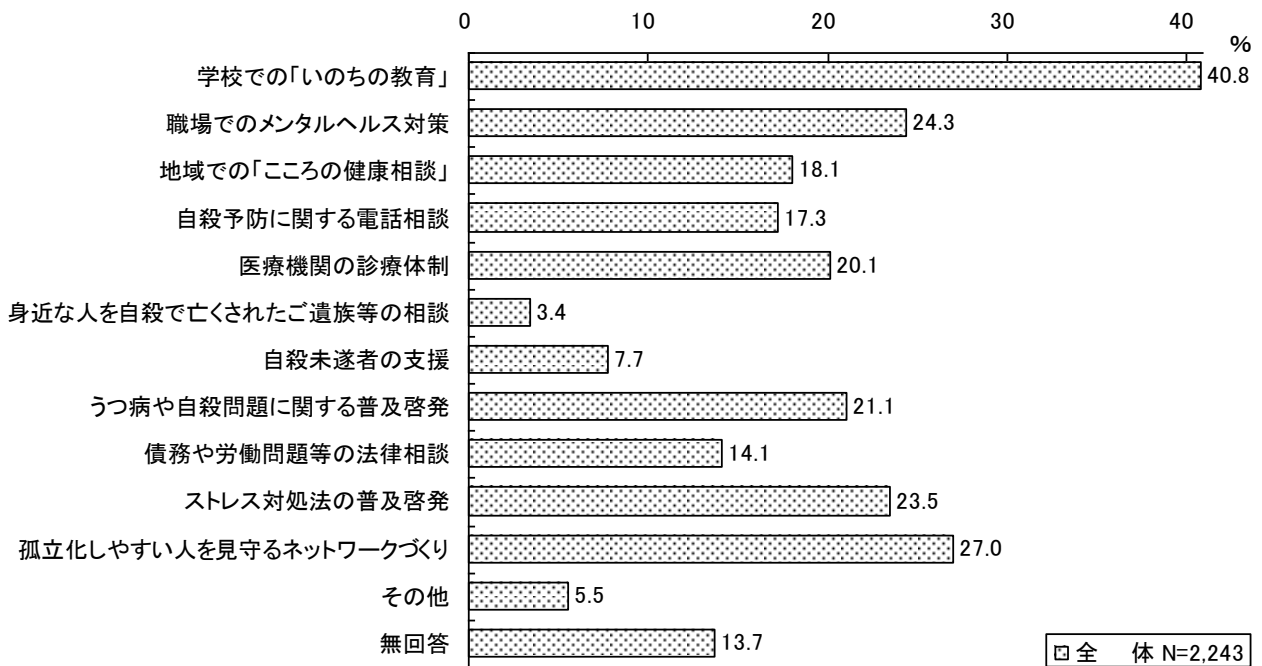
問 29 最近 1 年以内に、実際に自殺しようとしたことがありましたか。(1つに○)

・全体では「あった」が2%台である。



問 30 自殺を防ぐには、どのような対策の充実が必要だと思いますか。(○は3つまで)

・学校での「いのちの教育」の充実を求める声が多。



2 堺市自殺対策連絡懇話会

(1) 堺市自殺対策連絡懇話会設置要綱

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）の理念に基づき、本市における自殺対策を実施するに当たり、医師、学識経験者等から専門的な意見を聴取するため、堺市自殺対策連絡懇話会（以下「懇話会」という。）を置く。

(構成)

第2条 懇話会は、委員15人以内で構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が選任する。

- (1) 医師、保健師その他これらに類する者
- (2) 学識経験者
- (3) 民生委員児童委員
- (4) 教育関係者
- (5) 警察その他の行政機関に属する者
- (6) 前各号に掲げる者のほか、市長が適当と認める者
(座長等)

第3条 懇話会に座長を置き、委員の互選により定める。

2 懇話会の会議は、座長が主宰する。

3 座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、座長があらかじめ指名する委員が、その職務を代理する。

(関係者の出席等)

第4条 座長は、必要があると認めるときは、議事に関係のある者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は関係書類の提出を求めることができる。

(庶務)

第5条 懇話会の庶務は、精神保健課において行う。

(委任)

第6条 この要綱に定めるもののほか、懇話会の運営に関し必要な事項は、座長が懇話会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

(2) 堺市自殺対策連絡懇話会委員名簿（平成24年4月1日現在）

座長	梶谷 健二	大阪府臨床心理士会 理事
委員	相澤 啓三	大阪府警察本部 生活安全部 生活安全総務課 指導・保護担当管理官
〃	植松 高志	堺経営者協会 専務理事
〃	田内 誉広	元ぬくもりの会 代表
〃	高橋 明	堺市医師会 理事（精神科医会）
〃	辻井 誠人	大阪人間科学大学 人間科学部 社会福祉学科 教授
〃	濱田 國男	堺市民生委員児童委員連合会 理事
〃	日高 清司	大阪弁護士会 太平洋法律事務所
〃	村田 省吾	堺市医師会 副会長（堺地域産業保健センター）
〃	森 英光	堺市医師会 理事（産業保健担当）
〃	山崎 僚一	堺労働基準監督署 次長
〃	横田 順一郎	地方独立行政法人 堺市立病院機構 市立堺病院 副院長
〃	横田 康生	NPO法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター 副理事長

関係者 健康福祉局健康部こころの健康センター所長
教育委員会事務局学校教育部長
消防局警防部長

3 堺市自殺対策庁内連絡会

局	部	課
市民人権局	市民生活部	市民人権総務課
健康福祉局	生活福祉部	生活援護管理課
健康福祉局	長寿社会部	高齢施策推進課
健康福祉局	健康部	健康医療推進課
健康福祉局	健康部	精神保健課
健康福祉局	健康部	こころの健康センター
子ども青少年局	子ども青少年育成部	子ども企画課
子ども青少年局	子ども相談所	家庭支援課
産業振興局	商工労働部	雇用推進課
教育委員会事務局	学校教育部	生徒指導課
教育委員会事務局	学校教育部	教育センター
消防局	警防部	救急課

