

「令和4年度 なら健康寿命基礎調査報告書」から見る 奈良県民のストレス状況について

なら健康寿命基礎調査は、県民の健康づくりに関する意識や実態を把握し、健康推進施策に反映させるための基礎資料とすることを目的に平成22年度から毎年実施されています。

今回は、本調査報告書の中から県民のストレス状況やストレスの内容について紹介します。

1. 調査の目的と調査概要

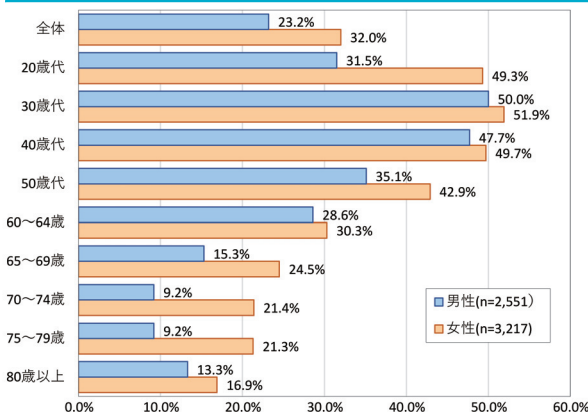
調査目的	県民の健康づくりに関する意識や実態を把握し、県の健康推進施策に反映させるための基礎資料とする				
調査実施期間	令和4年10月20日～11月3日				
調査地域	県内全市町村				
調査対象	県内在住の20歳以上13,200人（無作為抽出）				
サンプル数 (人)	年代	合計	男性	女性	性別無回答
	全年代	5,780	2,551	3,217	12
	20歳代	269	127	142	0
	30歳代	346	136	208	2
	40歳代	654	258	396	0
	50歳代	858	368	490	0
	60～64歳	531	241	290	0
	65～69歳	701	321	380	0
	70～74歳	956	425	529	2
	75～79歳	680	326	352	2
	80歳以上	774	347	421	6
	無回答	11	2	9	0
調査方式	郵送				
回答状況	有効回答数 6,767件（回答率51.3%）				
その他	端数処理のため、合計数値が100.0%にならない場合がある				

2. 調査結果

（1）過去1か月間のストレス状況

過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合は、男性が23.2%、女性が32.0%

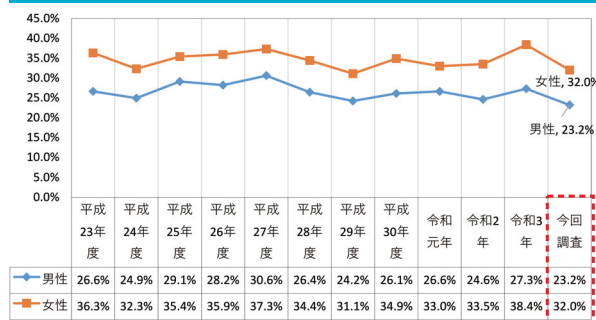
図表1-1：過去1か月間にストレスを感じたことが「よくある」人の割合



出典：「令和4年度なら健康長寿基礎調査報告書（奈良県）」を基に当研究所で作成（以下、同じ）

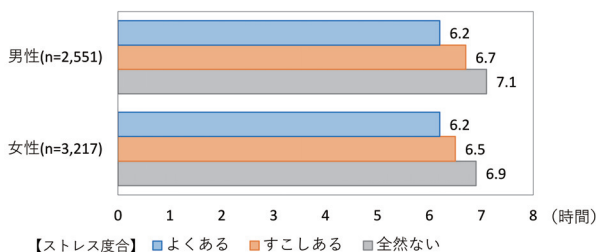
%で、女性が高い。また、男女ともに30歳代が5割強で最も高く、男性40歳代、女性20歳代および40～50歳代でも4割台と高い。いずれの年代でも、女性が男性より高いが、特に20歳代および65歳以上で差が大きい（図表1-1）。なお、昨年度の調査と比べると、男性は4.1ポイント、女性は6.4ポイント減少している（図表1-2）。

図表1-2：過去の調査との比較（ストレスを感じたことが「よくある」人の割合）



ストレスの程度からみた平均睡眠時間の集計結果によると、ストレスを感じたことが「よくある」人は、そうでない人に比べて男女ともに平均睡眠時間が短い結果となった（図表2）。

図表2：ストレスの程度から見た平均睡眠時間

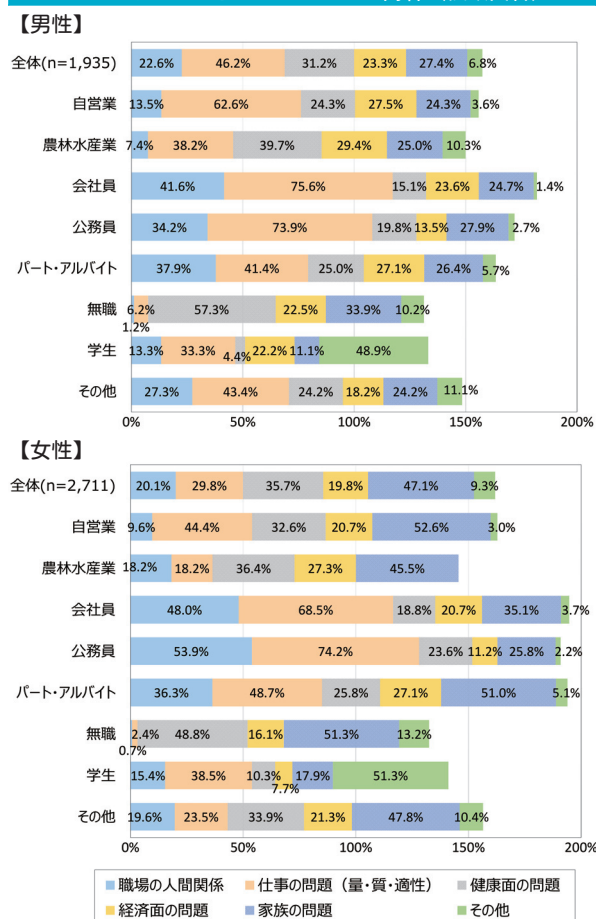


過去1か月間に感じたストレスの内容は、男性では「仕事の問題」の割合が47.2%と最も高く、女性では「家族の問題」の割合が48.2%と最も高い。男性の20～69歳では「仕事の問題」の割合が最も高く、特に30～50歳代では7割台と高い。

女性の20歳代および40歳代では「仕事の問題」の割合が最も高く、30歳代および50～74歳では「家族の問題」の割合が最も高い（図表不掲載）。

また、職業からみた過去1か月間に感じたストレスの内容は、「会社員」「公務員」では、男女ともに「仕事の問題」の割合が最も高い。男性の「自営業」「パート・アルバイト」では「仕事の問題」の割合が最も高く、「農林水産業」「無職」では「健康の問題」、「学生」では「その他」の割合が最も高い。女性の「自営業」「農林水産業」「パート・アルバイト」および「無職」では、「家族の問題」の割合が最も高い（図表3）。

図表3：職業から見た過去1か月間にストレスを感じたことがある人が感じたストレスの内容（複数回答）

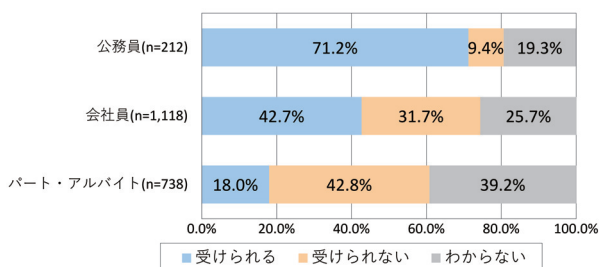


（2）職場でのメンタルヘルスに関する支援状況

職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は、男性が39.0%、女性が29.4%で、男性が高い。また、男性では30歳代で50.4%と最も高く、50～64歳も4割台と高い（図表

不掲載）。職業からみた職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合は、公務員が71.2%、会社員が42.7%、パート・アルバイトが18.0%となっている（図表4）。

図表4：職業からみた職場で専門家によるストレス等の相談を「受けられる」人の割合（抜粋）



※「会社に勤めてない」と「無回答」を除いて集計

今回の調査では、県民のストレス状況について、ストレスを感じることが「よくある」と答えた人の割合は、前回（令和3年度）と比べると男性・女性ともに減少したことがわかりました。

前は全国的に新型コロナウイルス感染症拡大による行動制限が関西を含む多くの自治体で実施されていた一方、今回（令和4年度）はワクチン接種も順調に進み「コロナ禍」から「with コロナ」へと感染対策をしつつ経済活動が徐々に再開された時期であったことも、ストレス状況改善の背景にあるのではないのでしょうか。

働く人々にとっては、やはり職場でのストレス割合が高く、全国的にメンタルヘルス不調者は昨年より増加しています。その中で職場のメンタルヘルスに関する支援状況については、会社員、パート・アルバイトで「受けられない」「わからない」という回答が半数以上ありました。特に、パート・アルバイトでは、「受けられない」「わからない」を合わせた回答が82%と高いことから、職場の安全配慮義務という観点において、相談窓口等の体制整備や社内外の相談窓口の周知が必要であると考えられます。

（清原香織）