新潟県長岡市山古志地域調査結果より

「こころとからだの健康調査」
震災後５年間の集計報告書

平成 22 年　2 月

新潟県長岡市山古志支所　市民生活課

新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

はじめに

新潟県中越大震災は、平成１６年１０月２３日午後５時５６分、新潟県中越地方を震源に発生し、マグニチュード６.８、最大震度は北魚沼郡川口町で震度７を記録しました。

被災者は約１０万人、住宅被害は約１２万棟を超える大規模災害となりました。大震災は一瞬にして人々の生活を大きく変えてしまいました。

新潟県中越大震災で大きくクローズアップされた長岡市山古志地域（旧山古志村）は、震災から２日後には長岡市へ全村民が避難するなど、特に大きな被害を受けました。全国の皆様から多大なるご支援とご協力をいただき、目覚ましい復興を遂げております。

しかし、被災地では社会的経済の不況も相まって、こころの傷が癒されない被災者や、PTSD 症状・うつ症状のみられる被災者もいることから、メンタルヘルスへの影響は大きいものがうかがえます。

こころのケアセンターでは、これまで山古志支所からの要望を受け、こころのケア事業について支援を行ってまいりました。

山古志支所とこころのケアセンターでは、平成１７年度から５年間の継続事業として、１８歳以上の山古志地域住民を対象に「こころとからだの健康調査」を実施してまいりました。

今年度は調査の最終年度にあたり、５年間の結果をまとめることができました。

本報告書を上梓するにあたって、解析していただいた新潟大学大学院医歯学総合研究科 地域予防医学講座 社会・環境医学分野 准教授 中村和利先生、同助教 尾山 真理先生及び、ご指導いただいた新潟大学災害復興科学センター・新潟大学大学院医歯学総合研究科 精神医学分野 助教 阿部 亮先生に心からお礼申し上げます。

本報告書が被災者の５年間の健康生活の記録となり、被災地でのこころのケア活動を実践する際に、活用していただければ幸いに存じます。

今後も皆様の一層のご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

平成２２年２月

新潟県長岡市山古志支所　市民生活課
新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

目　次

はじめに

〔調査の概要〕

１．中越大震災被害概要 …… 1

２．山古志地域の概要と被害概要 …… 1

３．調査の目的 …… 2

４．対象者数・回答数 …… 3

５．GHQ-12 について …… 4

６．SQD と PTSD ハイリスク者判定基準について …… 4

〔調査結果〕

１．平成 17 年　単年度集計 …… 5

２．平成 17 年　GHQ-12・SQD との関連 …… 25

３．平成 17 年　まとめ …… 48

４．平成 18 年　単年度集計 …… 51

５．平成 18 年　GHQ-12・SQD との関連 …… 61

６．平成 18 年　まとめ …… 74

７．平成 19 年　単年度集計 …… 75

８．平成 19 年　GHQ-12・SQD との関連 …… 85

９．平成 19 年　まとめ …… 98

１０．平成 20 年　単年度集計 …… 99

１１．平成 20 年　GHQ-12・SQD との関連 …… 109

１２．平成 20 年　まとめ …… 122

１３．平成 21 年　単年度集計 …… 123

１４．平成21年　GHQ-12・SQDとの関連 …… 137
１５．平成21年　まとめ …… 154
１６．平成17年から平成21年まで5年間の経年変化 …… 157
１７．5年間の経年変化についてのまとめ …… 164
１８．補足 …… 165

〔結論〕

１．結果の分析 …… 166
２．被災後の精神健康を維持するために …… 168

〔資料〕 …… 169

※平成17年度健康調査票
※平成18年度健康調査票
※平成19年度健康調査票
※平成20年度健康調査票
※平成21年度健康調査票

〔調査の概要〕

1．中越大震災被害概要

平成16年10月23日17時56分頃、新潟県中越地方でM6.8の地震が発生し、新潟県の川口町で震度７、小千谷市、山古志村、小国町で震度６強、長岡市、十日町市、栃尾市、越路町、三島町、堀之内町、広神村、守門村、入広瀬村、川西町、中里村、刈羽村で震度６弱を観測しました。

また、同日18時11分頃にM6.0の地震が発生し、新潟県小千谷市で震度６強を、18時34分頃にM6.5の地震（最大余震）が発生し、新潟県の十日町市、川口町、小国町で震度６強を観測しました。この地震活動は、10月23日17時56分頃発生した地震（M6.8）を本震とする本震－余震型であり、本震発生直後１時間以内に震度６強の余震が２回発生するなど活発な余震活動がありました。その後も引き続き大きな余震が発生しました。

被害は、高齢者や子供を中心に死亡者は60名を超え、負傷者は4,800名以上に上り、避難した住民は最大で約10万３千人を数えました。家屋の全半壊はおよそ１万６千棟に上り、発災初期から県の主導のもと、県内外から３９団体のこころのケアチームが派遣され避難所や自宅への「アウトリーチ活動」、拠点施設での「診療・相談活動」、住民への「心理教育」、専門職への「コンサルテーション」等の活動が行われ、被災地でも精神保健福祉活動が積極的に展開されました。

発生の日時	平成16年10月23日　17時56分
震 源 地	新潟県中越地方（北緯37度17.3分、東経138度52.2分）
震源の深さ	13Ｋｍ
地震の規模	マグニチュード6.8

2．山古志地域の概要と被害概要

(1)　山古志地域の概要

山古志地域は、長岡市の中心部から南東へ約10kmに位置し、14の集落によって構成される面積約40k㎡の中山間地域で、県内で有数の豪雪地である。

平成17年４月１日現在、674世帯、2,107人で、高齢化率37.5％である。

平成17年５月１日現在、仮設住宅入居者は562世帯、1,762人。避難勧告継続世帯は675世帯、2,104人である。

(2)　被害概要

1．発災日　　平成16年10月23日（土）　17時56分

2．震源地　　新潟県中越地方(中山間地)

3．地震規模　　震度6強　マグニチュード6.8

4．山古志村災害対策本部設置　　平成16年10月24日(日)早朝　山古志中学校グラウンドに設置する。10月25日(月)から長岡地域振興局内に本部を移動する。

表1　山古志村の被害状況

保健師数（H16.4.1）	3
世帯数（H16.10.23）	681
人　口（人）	2,163
高齢化率（%）	37.2
人的被害	28
死者（人）	3
重傷（人）	12
軽傷（人）	13
住家被害	747
全壊（棟）	328
大規模半壊（棟）	9
半壊（棟）	237
一部損壊（棟）	123
避難所数（最大値）	8（10/26）
避難者人数（最大値）	2,167（10/25）
仮設住宅戸数（戸）	632

＊住家被害は変動する可能性有り

＊山古志村の避難所数は、公表は6であるが、実質8か所であったため、8を記載した

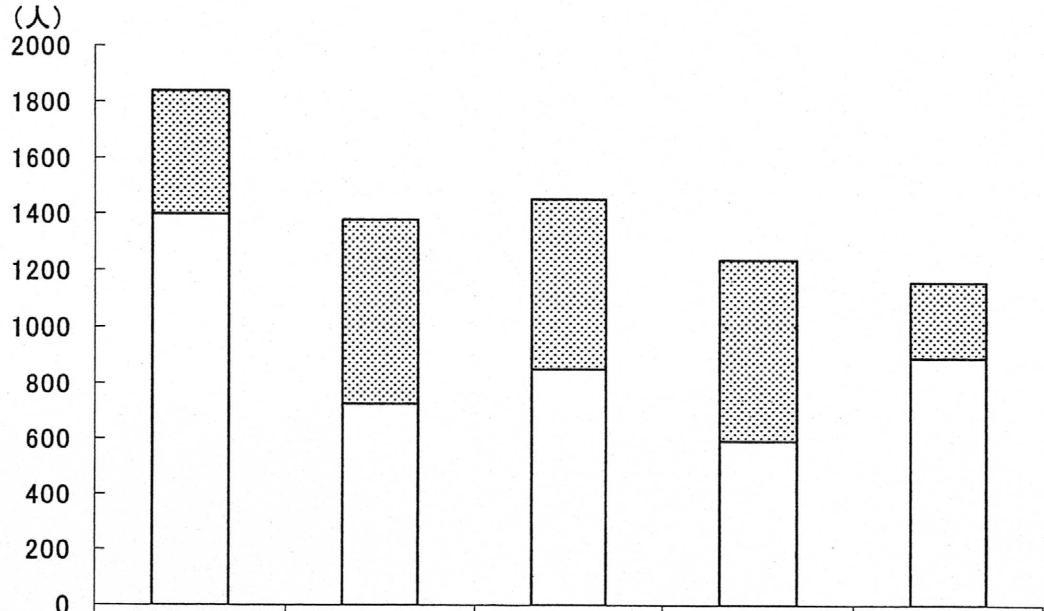
3．調査の目的

（1）精神保健関連のGHQ-12・SQDを指標として、スクリーニングすることによりハイリスク者を同定し適切な医療・保健サービスにつなげる。

（2）5年間の縦断調査を行うことにより、精神保健に影響を与える経時的な要因を探り、その後の保健施策に反映させる。

４．対象者数・回答数

対象は山古志地域に住所を有する１８歳以上の方であり、具体的な対象者数とその回答率は以下の図に示す。



	平成17年 回答率76.2%	平成18年 回答率52.8%	平成19年 回答率58.7%	平成20年 回答率47.9%	平成21年 回答率77.3%	
▨ 回答なし	439	652	599	648	263	(人)
□ 回答あり	1403	729	852	595	895	(人)

図１．回答率の経年変化

対象となる山古志地区の人口が減少傾向にあるため、配布数は年々減少傾向にある。

初年度はほとんどの方が仮設住宅に住んでおられ、仮設住宅を訪問し回収したため、また、5年目は震災後５年目の節目ということもあり、回収強化を心がけたため回答率が高い。

表１　調査機関と配布・回収方法

年度	調査期間	配布方法	回収方法
17年	8月26日～9月4日	仮設住宅：訪問 仮設住宅外：郵送	仮設住宅：訪問 仮設住宅外：郵送
18年	6月2日～6月23日	郵送	仮設住宅：郵送、相談 仮設住宅外：郵送
19年	8月22日～9月5日	郵送	郵送
20年	7月1日～7月25日	郵送	郵送又は区長宅への提出・回収
21年	7月8日～7月17日	郵送	地区回収員による回収

回収を強化した21年以外は徐々に回答者における高齢者の割合が高くなっている。

高齢者は比較的調査に協力的と考えられる。

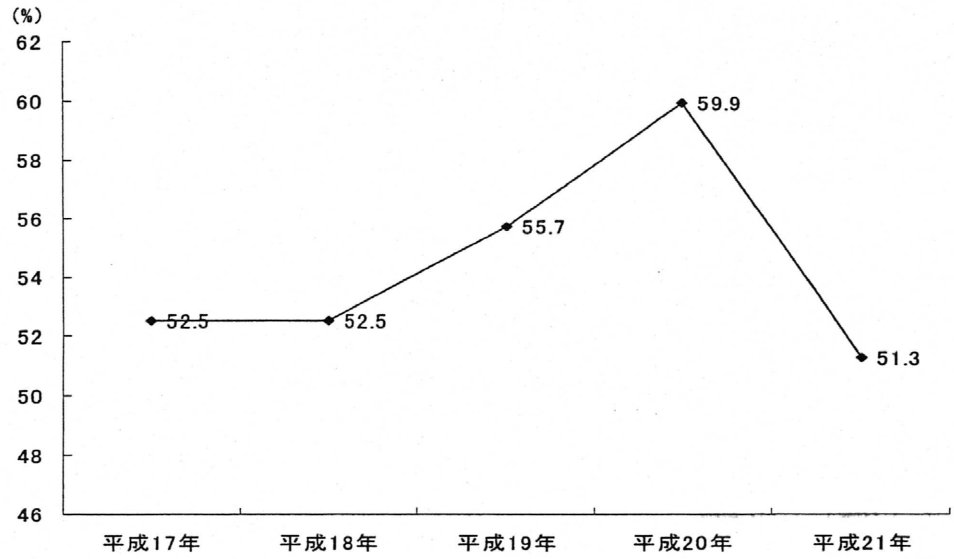


図２．高齢者の回答割合の経年変化

５．GHQ-12 について *（質問紙は添付参照）*

GHQ(General health questionnaire)は英国の Goldberg によって精神障害のスクリーニングテストとして開発された尺度であり、60 項目版、30 項目版、28 項目版、12 項目版の 4 種類がある。GHQ-12 はこのうちの 12 項目版を指す。

回答は 0～3 の 4 段階評価であり、精神健康的に不健康なほど高得点になるように配点してある。採点方法には主に GHQ 採点法（4 段階を 0-0-1-1 点で採点し、総得点が 0-12 点）と Likert 採点法（4 段階を 0-1-2-3 点で採点し、総得点が 0-36 点）がある。

今回は GHQ 採点法を採用した。

カットオフ値については調査対象の特性により変動するといわれており、確たる値はないが、今回は GHQ-12 の GHQ 採点法におけるカットオフ値として使われることが多い 3/4（3 点以下を（－）、4 点以上を（+））を用いた。

６．SQD と PTSD ハイリスク者判定基準について　*（質問紙は添付参照）*

SQD は兵庫県こころのケアセンターが作成した、災害後の PTSD とうつ状態をスクリーニングする尺度である。

～判定基準～

PTSD：3,4,6,7,8,9,10,11,12 のうち 5 個以上が存在し、その中に 4,9,11 のどれかひとつは必ず含まれている。

うつ状態：1,2,3,5,6,10 のうち 4 個以上が存在し、その中に 5,10 のどちらか一方が必ず含まれる。

今回は PTSD の判定のみをとりあげ、3,4,6,7,8,9,10,11,12 の項目を質問として用いた。

平成１７年　単年度集計

＊　実施した調査用紙は別紙参照

山古志地域の概要

平成17年4月1日現在、人口2,107人、そのうち高齢者人口は791人（37.5%）である。震災後全地域で避難指示が継続されていたが、14集落のうち、7月22日に4集落の避難指示が解除された。

応急仮設住宅は新陽、青葉台、陽光台の3箇所に設置され、山古志支所長岡事務所は青葉台に、診療所とデイサービスセンター、交番は陽光台に設置された

平成16・17年の主な出来事

〔平成16年〕

10月23日　被災、全村民の避難所生活が始まる

12月10日　仮設住宅への入居開始

12月29日　19年ぶりの豪雪、家屋保全のため村有志による雪下ろし隊結成

〔平成17年〕

2・3月　JA、村役場、商工会が長岡に事務所を移設し営業を再開

4月　長岡市と合併

5月　牛の角突き再開

山古志地域の家屋被害調査開始

7月　種苧原・虫亀・竹沢・間内平・菖蒲・山中・桂谷・小松倉集落の避難指示解除

8・9月　種苧原・虫亀・小松倉集落の簡易水道通水開始

種苧原・虫亀・竹沢・間内平・菖蒲・山中・油夫・桂谷・小松倉集落の電話開通

竹沢（油夫集落除く）地区の簡易水道通水開始

1）調査対象（主に問１の内容）

（1）配布数と回収率；配布数(部)　1842　回収数(部)　1403　　回収率(%)　76.2

（2）性別；男性　688 人(49.0%)　女性　715 人(51.0%)

（3）年齢と年齢分布；平均年齢(歳)　59.7±17.9

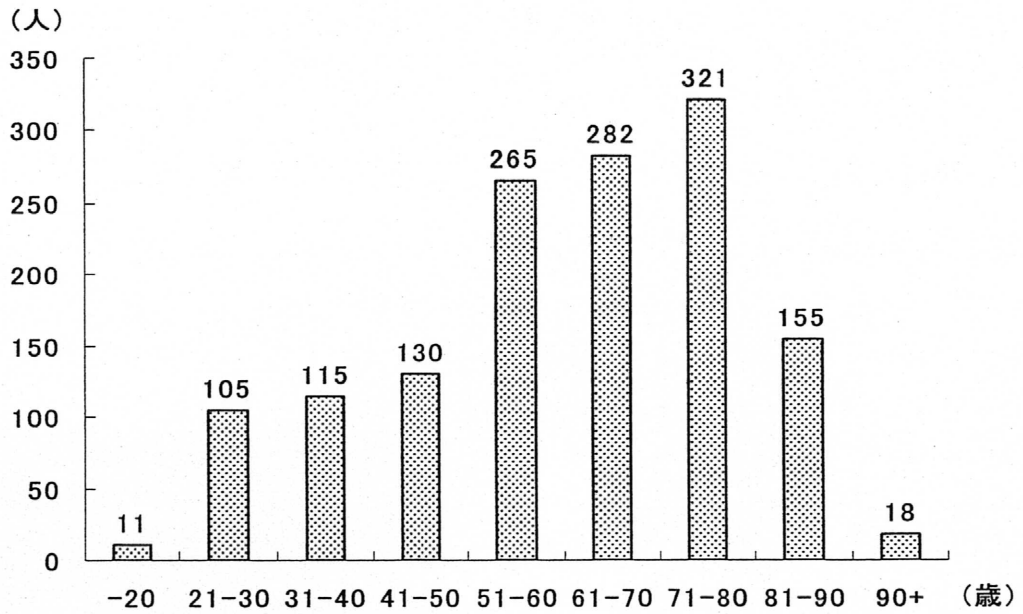


図 1. 年齢分布

＊回答者は中高年が多い。

＊65 歳未満　745 人（47.5%）、65 歳以上　657 人（52.5%）

（4）職業

職業	人数	(%)
会社員	274	(19.5)
公務員	48	(3.4)
自営業	78	(5.6)
パート・アルバイト	90	(6.4)
学生	13	(0.9)
農業	110	(7.8)
養鯉業	43	(3.1)
主婦	196	(14.0)
無職	450	(32.1)
その他	41	(2.9)
回答なし	101	(7.2)

注）重複回答あり

（5）記入者

記入者	人数 (%)
本人	994 (70.8)
配偶者	82 (5.8)
親	28 (2.0)
子	44 (3.1)
その他(保健師等)	142 (10.1)
一部聞き取り	17 (1.2)
回答なし	96 (6.8)

＊保健師の聞き取りや、一部聞き取りは高齢者が一人で回答できない場合が多かった。

2）健康状態（主に問２の内容）

（１－１）定期健診受診状況

受診状況	人数 (%)
受診済み*	870 (62.0)
受診予定*	182 (13.0)
受診予定なし	306 (21.8)
回答なし	45 (3.2)

（１－２）健診受診会場（*１－１にて受診済みまたは受診予定と回答された方のみ）

健診受診会場	人数 (%)
住民健診（1月：集会所）	154 (13.2)
基本健診（6月：青葉台小学校）	318 (27.3)
ミニドック（7月：新産体育館）	31 (2.7)
市のシルバー健診	13 (1.1)
職場の健診	235 (20.2)
ドック	89 (7.6)
診療所や医療機関	313 (26.9)
その他（農協など）	12 (1.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（２－１）慢性疾患の有無

注）ここでの慢性疾患とは、定期的に受診している疾患

慢性疾患	人数 (%)
ある*	695 (49.5)
ない	682 (48.6)
回答なし	26 (1.9)

（２－２）慢性疾患名（*２－１にてあると回答された方のみ）

慢性疾患名	人数 (%)
高血圧症	380 (37.9)
高脂血症	76 (7.6)
糖尿病	90 (9.0)
心臓病	66 (6.6)
腎臓病	9 (0.9)
肝臓病	29 (2.9)
胃腸の病気	80 (8.0)
関節の病気	82 (8.2)
精神科の病気	34 (3.4)
その他	156 (15.6)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

一般的に生活習慣病とされる高血圧症、高脂血症、糖尿病これらが慢性疾患ありとした回答者の 54.5%と過半数を占めた。

（３－１）気になる症状

気になる症状	人数	(%)
ある*	676	(48.2)
ない	680	(48.5)
回答なし	47	(3.3)

（３－２）症状の内訳（*３－１にてあると回答された方のみ）

症状	人数	(%)
頭痛や頭重感	80	(5.7)
肩こり	123	(8.8)
目の疲れ	185	(13.2)
耳鳴り	61	(4.3)
関節痛	183	(13.0)
腹痛	20	(1.4)
胃の不快感	64	(4.6)
便秘	84	(6.0)
下痢	25	(1.8)
冷え性	33	(2.4)
ほてったり汗をかく	64	(4.6)
肌が荒れる	24	(1.7)
髪が抜ける	35	(2.5)
生理不順や月経困難	17	(1.2)
忘れっぽくなった	301	(21.5)
やる気がでない	151	(10.8)
根気がない	111	(7.9)
その他	147	(10.5)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

3）食生活について（主に問３の内容）

（１－１）食生活で気をつけていることがあるか

食生活への関心	人数	(%)
ある*	883	(62.9)
ない	488	(34.8)
回答なし	32	(2.3)

（１－２）気をつけていることの内訳（*１－１にてあると回答された方のみ）

気をつけていること	人数	(%)
3食規則正しく食べる	523	(17.7)
家族揃って食べる	288	(9.7)
腹八分目にする	268	(9.1)
よく噛む	164	(5.5)
バランスよく食べる	271	(9.2)
間食や夜食をしない	217	(7.3)
塩分を控える	439	(14.8)
油を控える	228	(7.7)
野菜を多くする	531	(18.0)
その他	28	(0.9)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（2－1）食生活の変化
（震災前と比較して）

食生活の変化	人数	(%)
ある*	570	(40.6)
ない	760	(54.2)
回答なし	73	(5.2)

（2－2）変化の内訳（*2－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
食べる量が増えた	91	(6.5)
食べる量が減った	202	(14.4)
品数が増えた	58	(4.1)
品数が減った	125	(8.9)
野菜の量が増えた	105	(7.5)
野菜の量が減った	157	(11.2)
間食が増えた	90	(6.4)
間食が減った	49	(3.5)
味付けが濃くなった	26	(1.9)
味付けが薄くなった	96	(6.8)
インスタント食品や惣菜が増えた	156	(11.1)
その他	37	(2.6)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

＊震災による生活の変化により、「インスタント食品や惣菜が増えた」と回答された方、または外食などが増えた、と回答された方が多い印象を受けた。

4）飲酒習慣（主に問4の内容）

（1－1）飲酒習慣（行事等を含まない）

飲酒習慣	人数	(%)
飲まない	741	(52.8)
ときどき（週1日～6日）	271	(19.3)
毎日飲む*	352	(25.1)
回答なし	39	(2.8)

（1－2）お酒の種類（*1－1にて毎日飲むと回答された方のみ）

お酒の種類	人数	(%)
日本酒	104	(23.5)
ビール・発泡酒	201	(45.4)
焼酎	123	(17.8)
ワイン	7	(1.6)
その他	8	(1.8)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（１－３）アルコール摂取量（*１－１にて毎日飲むと回答された方のみ）

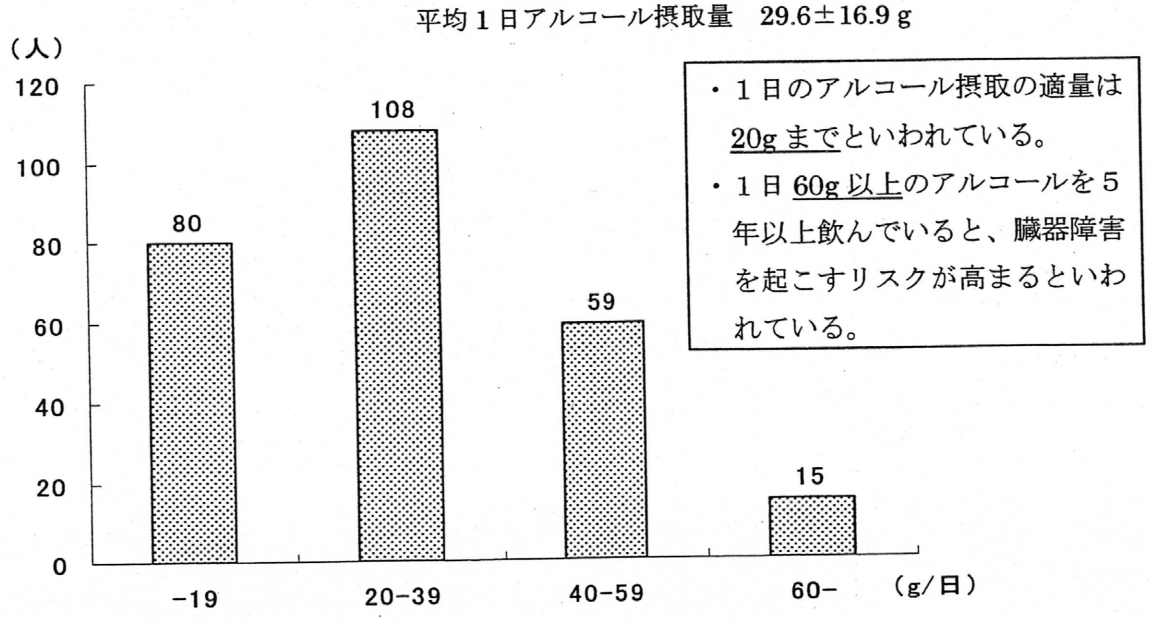


図 2. アルコール摂取量の分布

（１－４）飲酒の時間帯（*１－１にて毎日飲むと回答された方のみ）

時間帯	人数	(%)
午前中	3	(0.8)
昼食時	16	(4.2)
午後	5	(1.3)
夕食時	315	(83.6)
寝る前	36	(9.5)
その他	2	(0.5)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（２－１）飲酒習慣の変化
（震災前と比較して）

飲酒習慣の変化	人数	(%)
ある*	187	(13.3)
ない	1082	(77.1)
回答なし	134	(9.6)

（２－２）変化の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
量が増えた	52	(22.2)
量が減った	59	(25.2)
飲む回数が増えた	47	(20.1)
飲む回数が減った	44	(18.8)
飲み始めた	10	(4.3)
飲まなくなった	18	(7.7)
その他	4	(1.7)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

5）喫煙習慣（主に問５の内容）

（１－１）喫煙習慣

喫煙習慣	人数	(%)
吸わない	857	(61.1)
やめた	131	(9.3)
吸っている*	377	(26.9)
回答なし	38	(2.7)

（１－２）喫煙本数（*１－１にて吸っていると回答された方のみ）

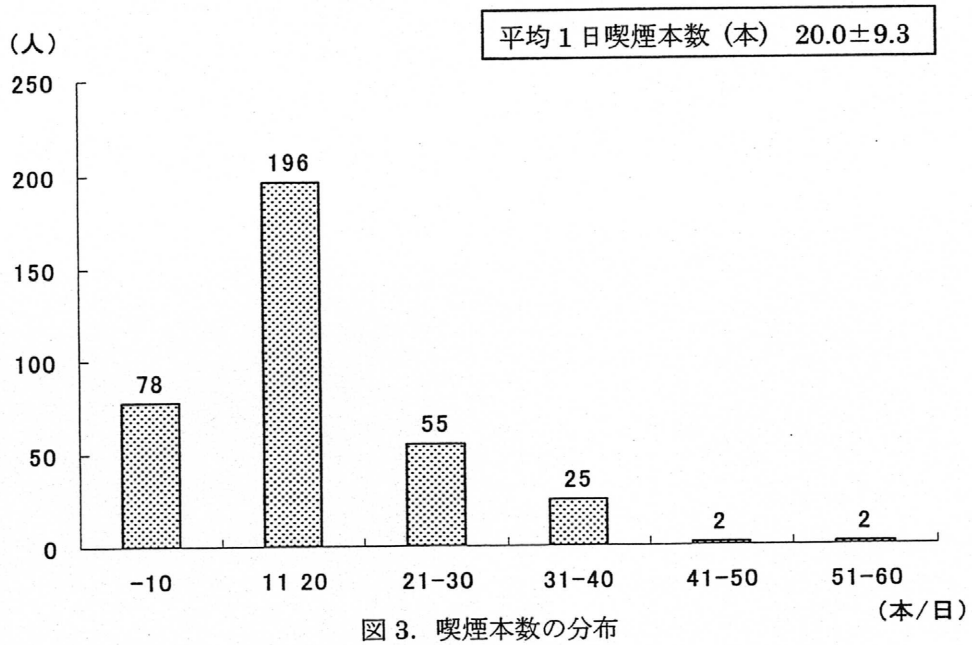


図３．喫煙本数の分布

（２－１）喫煙習慣の変化（震災前と比較して）

喫煙習慣の変化	人数	(%)
ある*	118	(8.4)
ない	947	(67.5)
回答なし	338	(24.1)

（２－２）変化の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
本数が増えた	68	(56.2)
本数が減った	33	(27.3)
吸い始めた	9	(7.4)
やめた	11	(9.1)

6）口腔衛生（主に問６の内容）

（１）歯磨きの回数(入れ歯の手入れなども含む)

回数	人数 (%)
3回	178 (12.7)
2回	564 (40.2)
1回	547 (39.0)
ときどきする	62 (4.4)
全くしない	14 (1.0)
回答なし	38 (2.7)

＊一日に一回以上は口腔内の手入れをしている方がほとんど(91.9%)であった。

（２－１）口腔に関して気になること

気になること	人数 (%)
ある*	545 (38.8)
ない	780 (55.6)
回答なし	78 (5.6)

（２－２）気になることの内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

気になること	人数 (%)
虫歯がある	159 (17.1)
歯や歯茎に痛みがある	33 (3.5)
歯茎から出血しやすい	62 (6.7)
歯茎がはれた	34 (3.7)
歯茎がやせた	116 (12.5)
におい（口臭）がある	150 (16.1)
できもの（口内炎）ができやすい	66 (7.1)
歯に食べかすが挟まりやすい	218 (23.4)
入れ歯が合わない	51 (5.5)
その他	41 (4.4)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

7）労働状況（主に問７の内容）

ここでの「労働」は農作業・家事等を含んで質問してある。

（1）通勤時間【片道、分】（回答数 754 人）

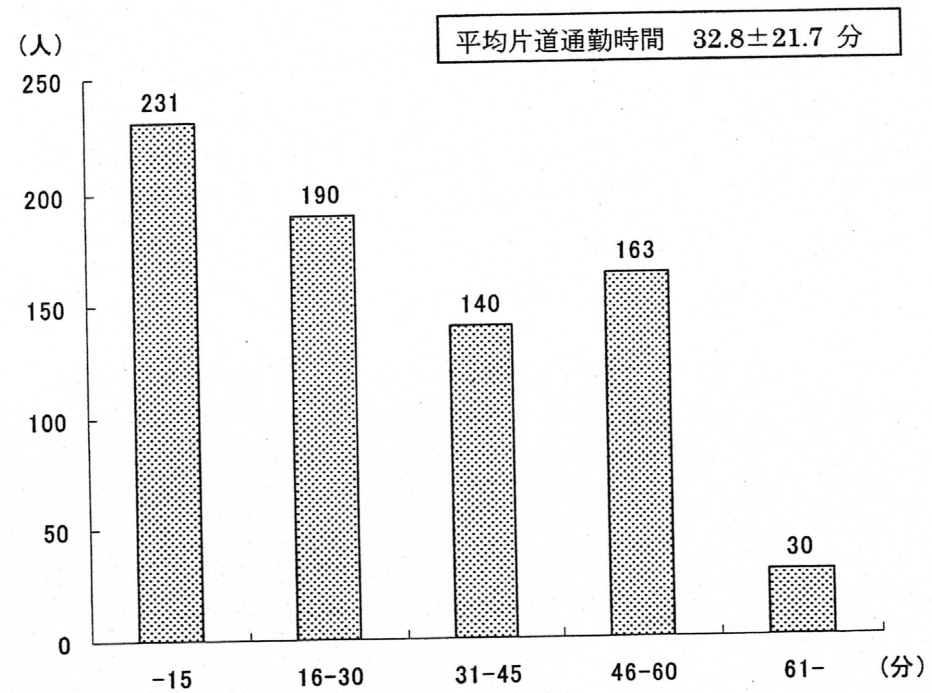


図 4. 片道通勤時間の分布

（2）勤務時間【1 日、時間】（回答数 840 人）

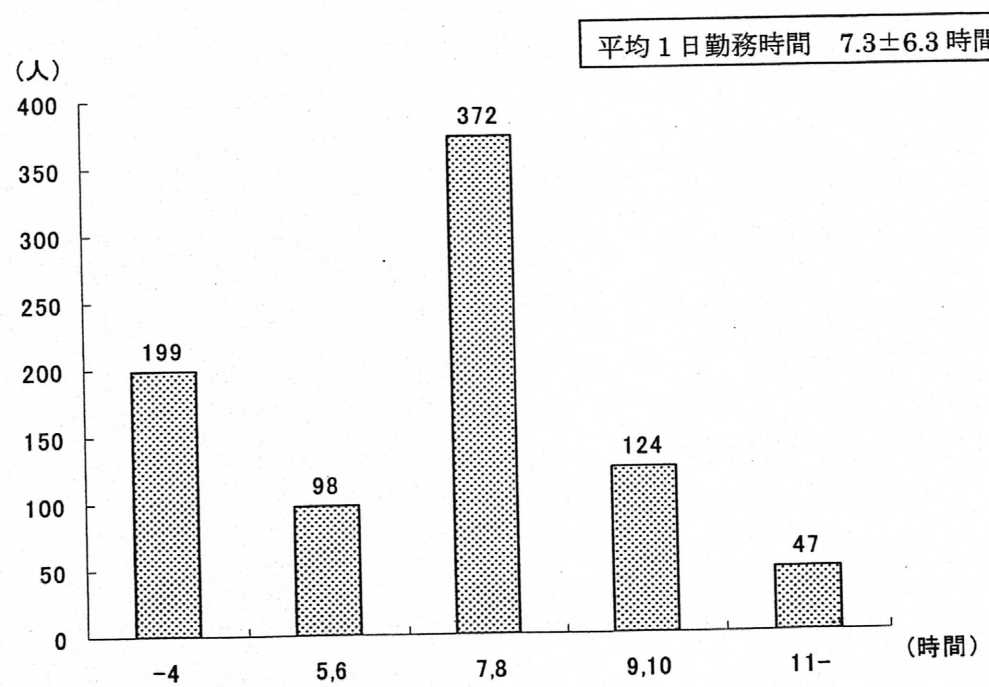


図 5. １日勤務時間の分布

（3）時間外勤務【ひと月、時間】（回答数 338 人）

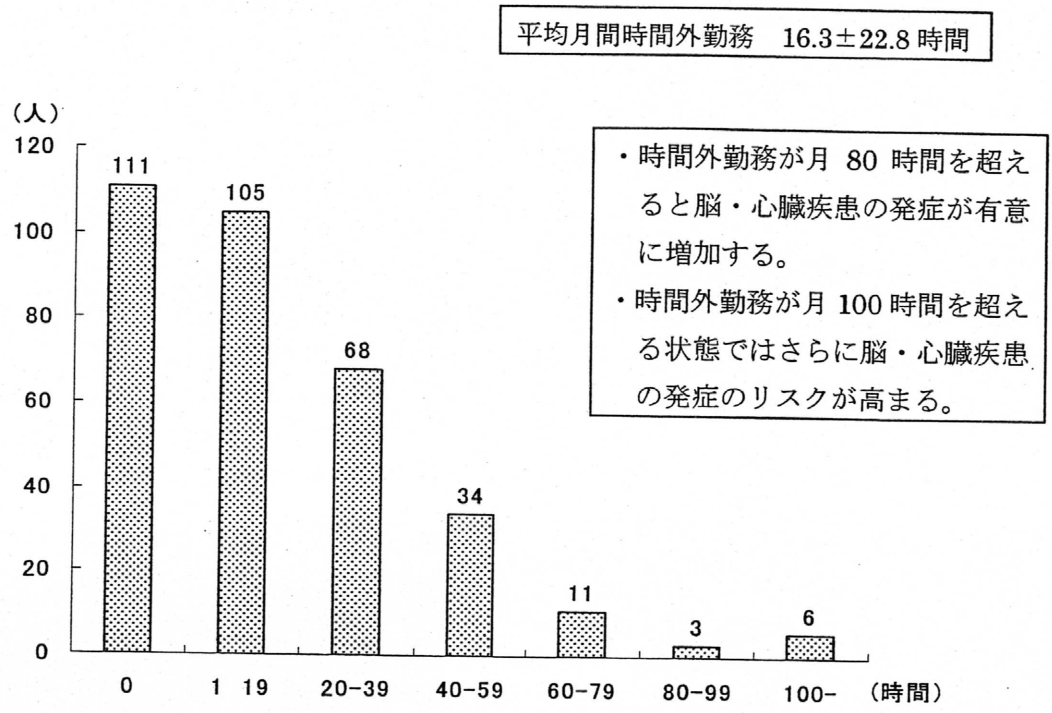


図 6. ひと月の時間外勤務の分布

（4）休日【ひと月、日】（回答数 576 人）

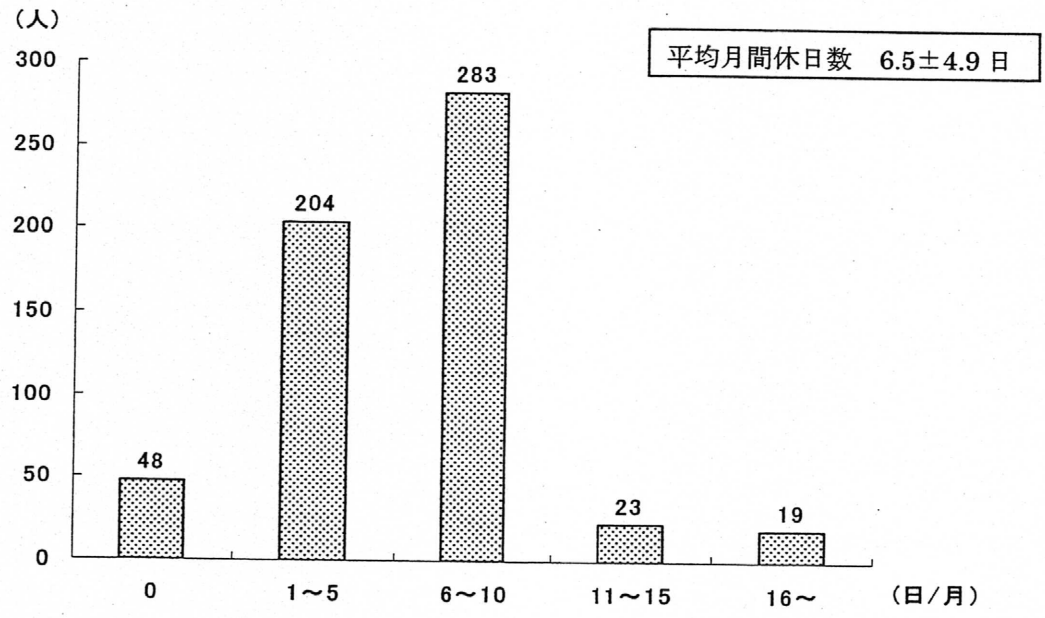


図 7. ひと月の休日数の分布

＊　週休 2 日とすると、8～10 日/月である。

（５－１）労働状況の変化
（震災前と比較して）

労働状況の変化	人数	(%)
ある*	789	(56.2)
ない	445	(31.7)
回答なし	169	(12.1)

（５－２）変化の内訳（*５－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
仕事時間が増えた	171	(18.0)
仕事時間が減った	311	(32.7)
休日が増えた	83	(8.7)
休日が減った	95	(10.0)
通勤時間が増えた	198	(20.8)
通勤時間が減った	41	(4.3)
仕事を始めた	47	(4.9)
仕事をやめた	135	(14.2)
勤め先が変わった	115	(12.1)
その他	35	(3.7)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

８）運動について（主に問８の内容）

（１－１）運動をしているか

運動をしているか	人数	(%)
仕事以外にも運動している*	392	(27.9)
仕事で動いている	546	(38.9)
運動していない	383	(27.3)
回答なし	82	(5.8)

（１－２）仕事以外の運動の種類（*１－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
歩く（散歩、ウォーキング）	299	(70.7)
体操	67	(15.8)
その他（スポーツ、畑仕事等）	57	(13.5)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（１－３）仕事以外の運動の時間（*１－１にてあると回答された方のみ）

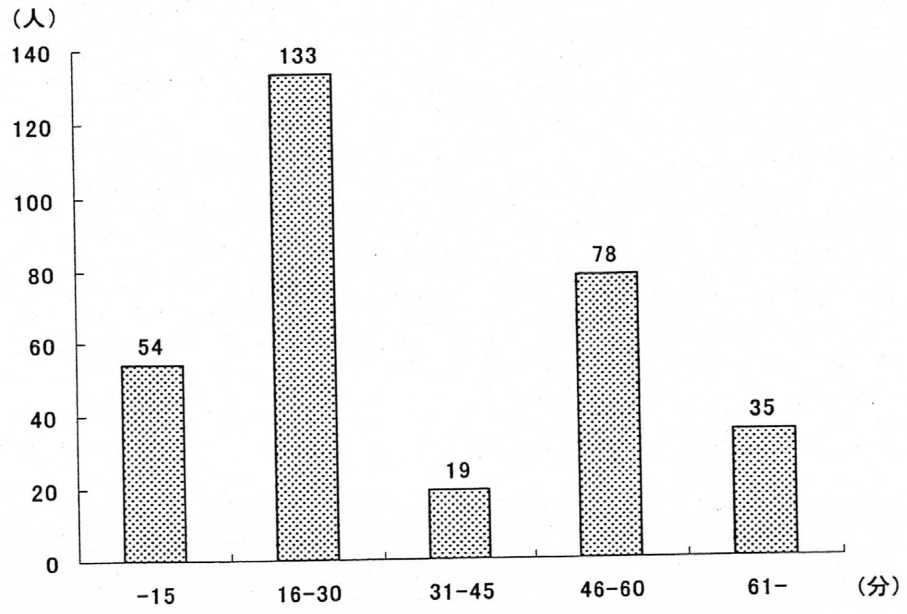


図 8. 一日の仕事以外の運動時間の分布

（１－４）仕事以外の運動の頻度（*１－１にてあると回答された方のみ）

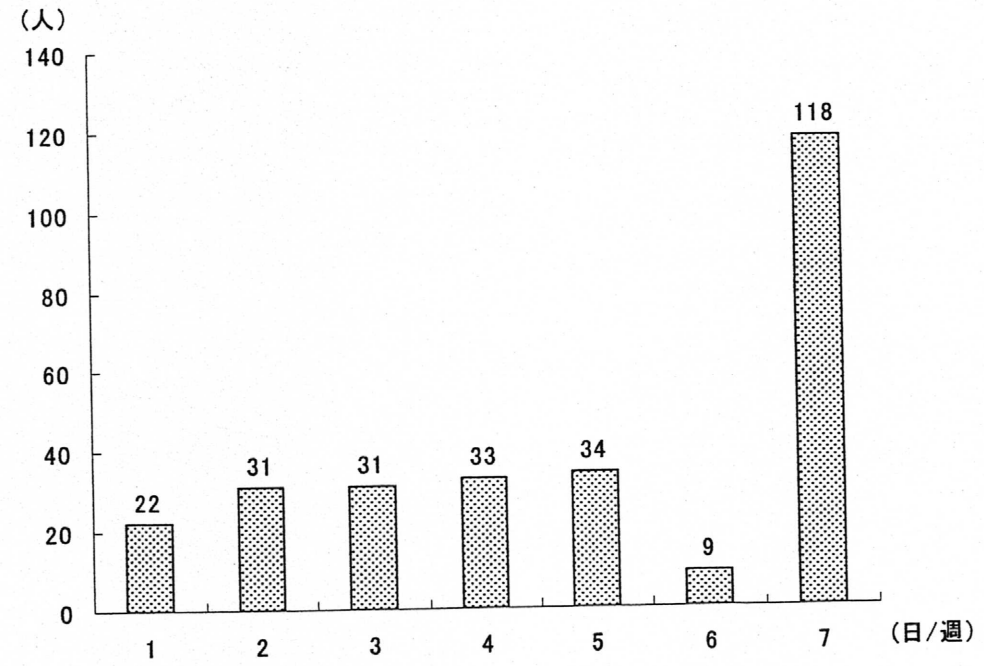


図 9. 仕事以外の運動頻度の分布

（２－１）運動の変化（震災前と比較して）

変化	人数 (%)
ある*	701 (50.0)
ない	615 (43.8)
回答なし	87 (6.2)

（２－２）変化の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数 (%)
動く時間が増えた	154 (17.2)
動く時間が減った	399 (44.6)
回数が増えた	36 (4.0)
回数が減った	108 (12.1)
動かなくなった	175 (19.6)
その他	23 (2.6)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

9）体重について（主に問９の内容）

（１－１）体重の変化(震災前と比較して)

体重の変化	人数 (%)
3kg 以上増えた*	209 (14.9)
3kg 以上減った*	159 (11.3)
変わらない、又は 3kg 未満の変動	961 (68.5)
回答なし	74 (5.3)

（１－２）体重が変化した理由（*１－１にて増減があると回答された方のみ）

理由	人数 (%)
意識して(ダイエット等で)	18 (4.9)
無意識のうちに	294 (79.9)
その他	5 (1.4)
回答なし	51 (13.9)

１０）休養について（主に問１０の内容）

（１）ゆっくりと休養する時間は

回答	人数 (%)
十分ある	625 (44.5)
まあまあある	413 (29.4)
あまりない	213 (15.2)
休みたいが休めない	94 (6.7)
休みはいらない	5 (0.4)
回答なし	53 (3.8)

（2）自分の好きなことを楽しんでいるか

回答	人数	(%)
十分楽しんでいる	164	(11.7)
まあまあ楽しんでいる	649	(46.3)
あまり楽しんでいない	429	(30.6)
何をやっても楽しめない	75	(5.3)
回答なし	86	(6.1)

（3）睡眠時間

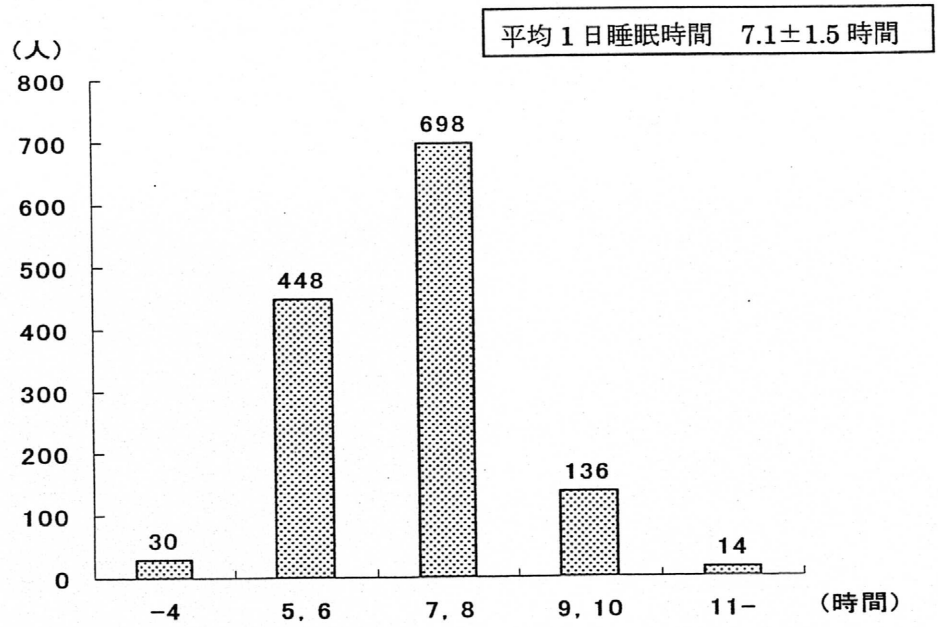


図 10. 一日の睡眠時間の分布

（4）睡眠時間の充足度

回答	人数	(%)
十分足りている	628	(44.8)
まあまあ足りている	486	(34.6)
あまり足りていない	171	(12.2)
不足している	52	(3.7)
回答なし	66	(4.5)

（5－1）睡眠の変化(震災前と比較して)

睡眠の変化	人数	(%)
ある*	473	(33.7)
ない	855	(60.9)
回答なし	75	(5.3)

（5－2）睡眠の変化の内訳（*1－1にて増減があると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
睡眠時間が増えた	158	(31.2)
睡眠時間が減った	208	(41.0)
寝酒を飲むようになった	26	(5.1)
眠剤を飲むようになった	63	(12.4)
その他	52	(10.3)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

11）自己採点によるこころと健康の状態（主に問11の内容）

（1）からだの元気について自己採点（回答者数 1262 人）

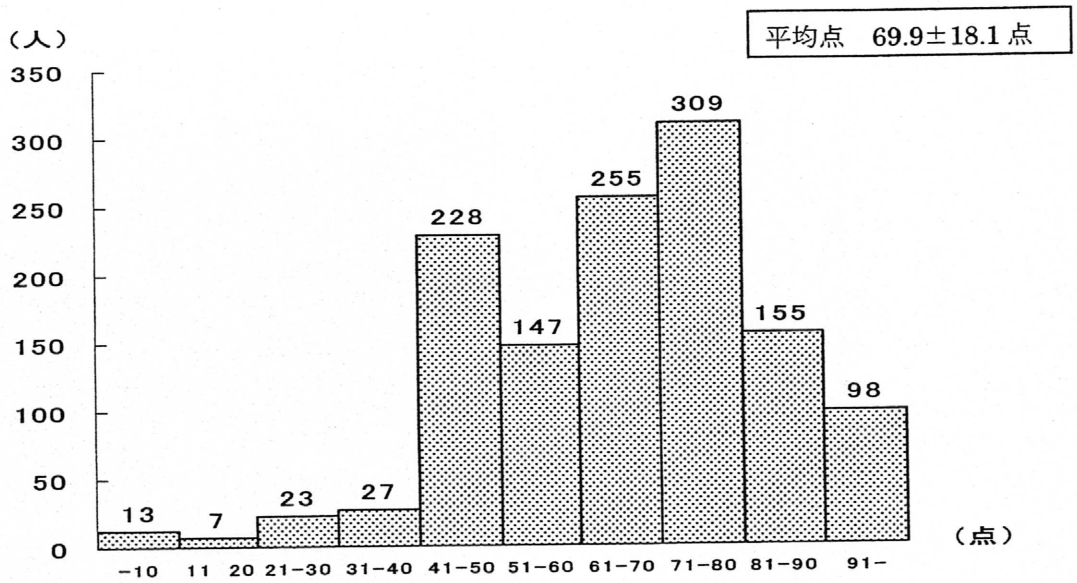


図 11. からだの元気についての自己採点の分布

＊からだの元気についての自己採点の結果と、GHQ や SQD のスコアとは有意な相関がみられた。（P<0.001）自己採点の結果も、参考になると考えられる。

（2）からだの負担の変化(震災前と比較して)

負担の変化	人数	(%)
増えた	449	(32.0)
変わらない	599	(42.7)
減った	234	(16.7)
回答なし	121	(8.7)

（3）こころの元気について自己採点（回答者数 1239 人）

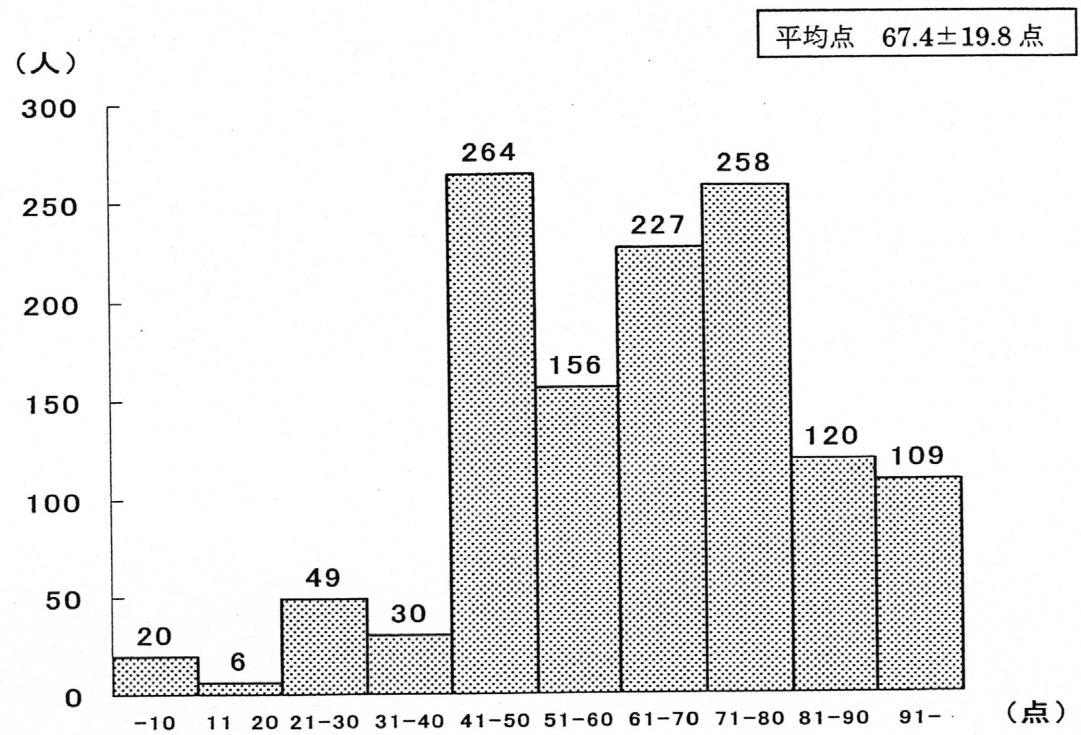


図 12. こころの元気についての自己採点の分布

＊こころの元気についての自己採点の結果と、GHQ や SQD のスコアとは有意な相関がみられた。（P<0.001）自己採点の結果も、参考になると考えられる。

（4）こころの負担の変化(震災前と比較して)

負担の変化	人数	(%)
増えた	731	(52.1)
変わらない	469	(33.4)
減った	55	(3.9)
回答なし	148	(10.6)

１２）精神健康度（GHQ-12 と SQD）について（主に問１２の内容）

GHQ-12：GHQ 採点法にて採点した。

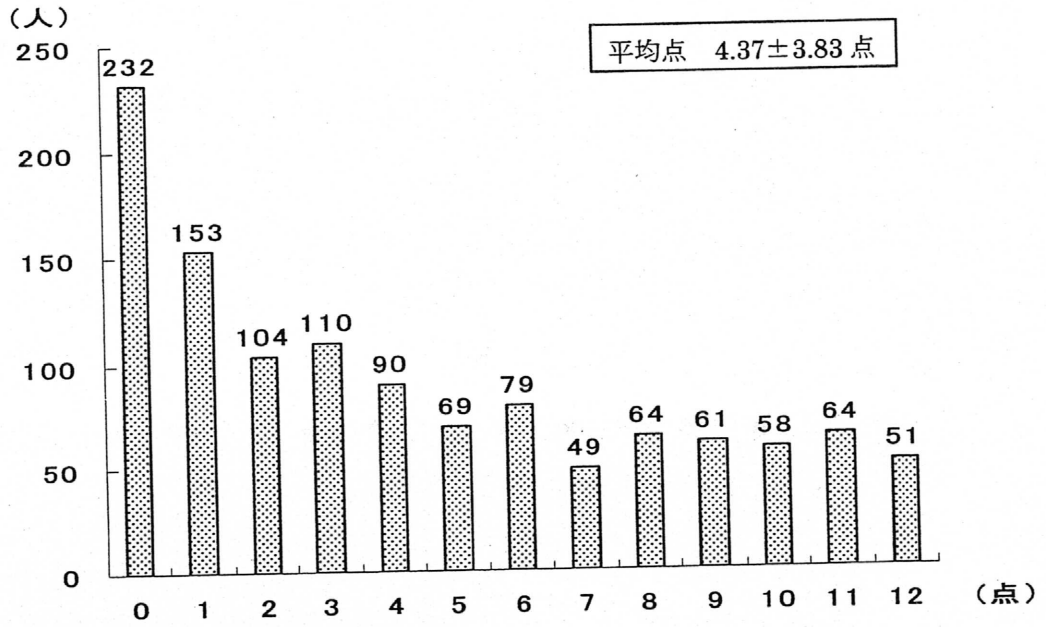


図 13. GHQ-12 の得点分布

精神健康度が良くないと考えられるカットオフ値は 4 点以上とした。平成 17 年の結果；0-3 点　599 人(50.6%)、4 点以上　585 人(49.4%)

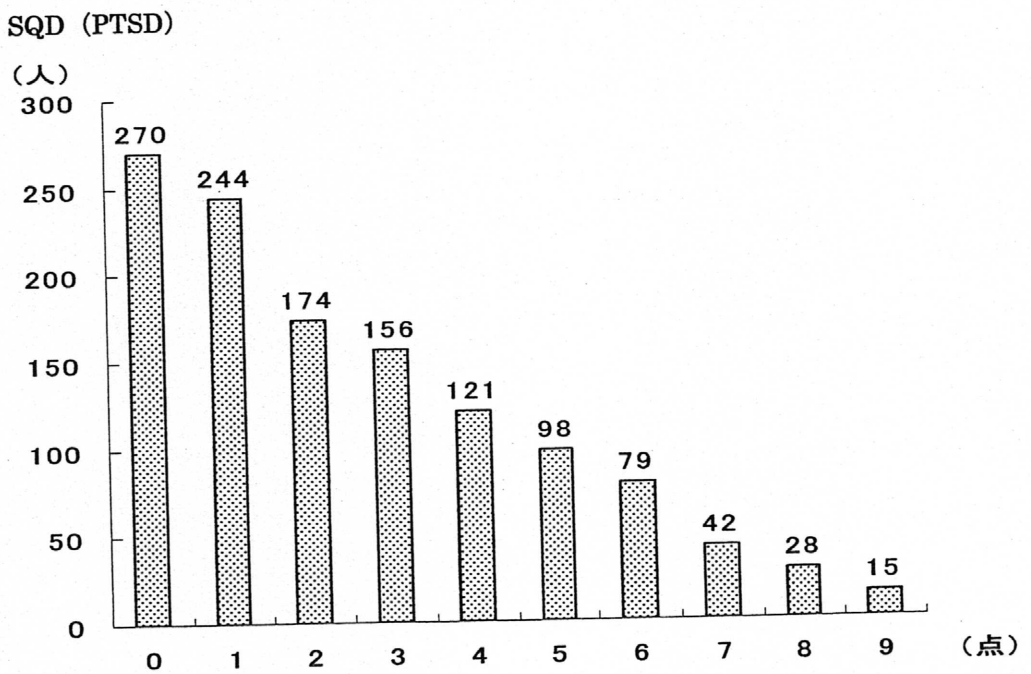


図１4. SQD の得点分布

PTSD ハイリスク者の判定基準にあてはまったのは SQD 回答者 1227 人中　252 人（20.5%）であった。

１３）交流について（主に問１３の内容）

（１）地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）

回答	人数	(%)
しょっちゅうある	501	(35.7)
時々ある	565	(40.3)
あまりない	190	(13.5)
ほとんどない	91	(6.5)
回答なし	56	(4.0)

（２－１）相談相手の有無

相談相手	人数	(%)
いる*	1175	(83.7)
いない	170	(12.1)
回答なし	58	(4.1)

（２－２）相談相手の内訳（*２－１にて相談相手がいると回答された方のみ）

相談相手	人数	(%)
配偶者	446	(13.8)
親	226	(7.0)
兄弟	482	(14.9)
こども	658	(20.3)
親戚	518	(16.0)
友人	458	(14.1)
職場の同僚	114	(3.5)
区長	93	(2.9)
民生委員	39	(1.2)
社会福祉協議会・ボランティアセンター	67	(2.1)
交番	40	(1.2)
山古志支所	68	(2.1)
その他	31	(1.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

＊相談相手が２親等以内の親族は56.0%、親族と親戚含めると72.0%であった。
大部分が親族または親戚に相談することがわかる。

１４）震災による被害状況と今後の見通し（主に問１４の内容）

（1）自宅（山古志地域内）の被害状況

家屋の被害状況	人数	(%)
全壊	552	(39.3)
大規模半壊	153	(10.9)
半壊	416	(29.7)
一部損壊	234	(16.7)
被害なし	1	(0.1)
回答なし	47	(3.3)

（2）今後の見通し

今後の見通し	人数	(%)
見通しが立った	646	(46.0)
家庭内で意見がまとまっていない	200	(14.3)
見通しが立たない	435	(31.0)
回答なし	122	(8.7)

１５）専門家への相談について（主に問１５の内容）

（1－1）専門家の相談の希望

専門家への相談	人数	(%)
希望する*	141	(10.0)
希望しない	1174	(83.7)
回答なし	88	(5.3)

（1－2）希望する相談内容の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

希望する相談内容	人数	(%)
健康のこと全般	95	(53.4)
栄養	16	(9.0)
運動	13	(7.3)
こころ	31	(17.4)
お口の中のこと（口腔ケア）	12	(6.7)
その他	11	(6.2)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

平成 17 年

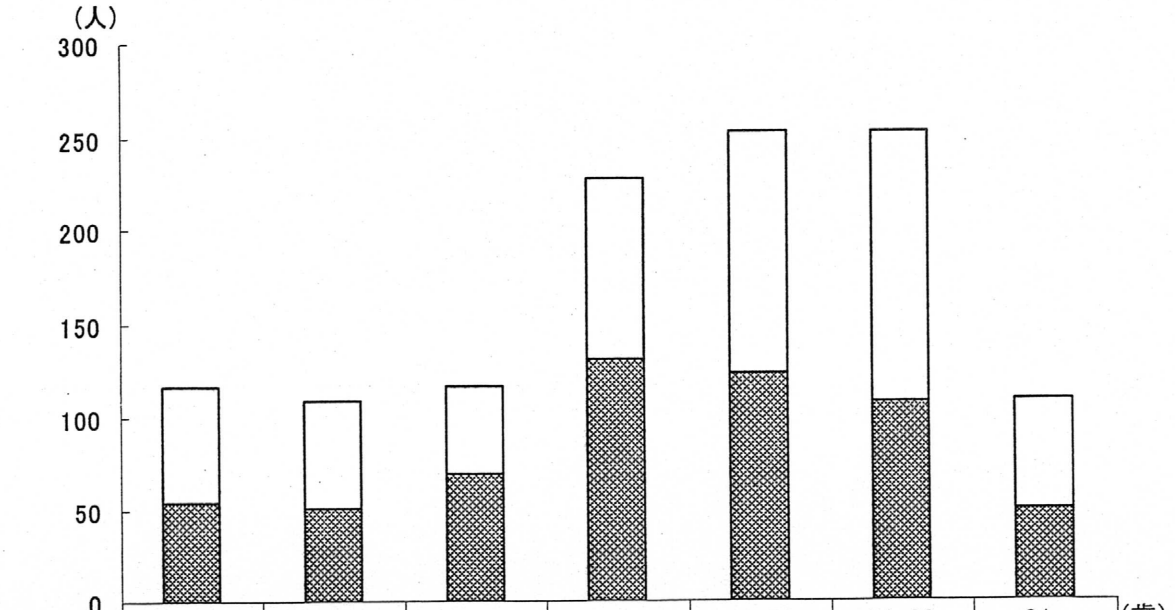
GHQ-12・SQD との関連

＊GHQ-12 は GHQ 採点法で 4 点以上得点した群と
3 点以下の群に分けて分析した。

＊SQD は PTSD ハイリスク判定基準該当者の群と
非該当者の群に分けて分析した。

（1）GHQ-12との関係　　GHQ(+)はカットオフ値以上の群を示す。

年齢　GHQ(−)　59.7±18.4（歳）　GHQ(+)　58.1±17.4（歳）

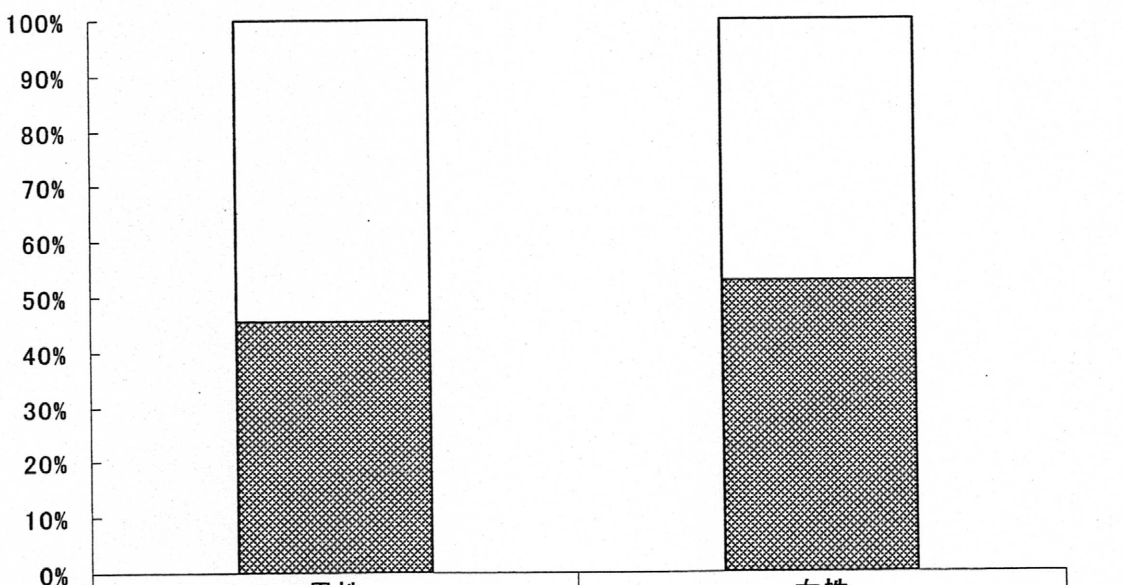


	-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-	
□GHQ(-)	62	58	47	97	130	145	60	(人)
▨GHQ(+)	54	51	69	131	123	108	49	(人)

(歳)

図 1. 年齢分布

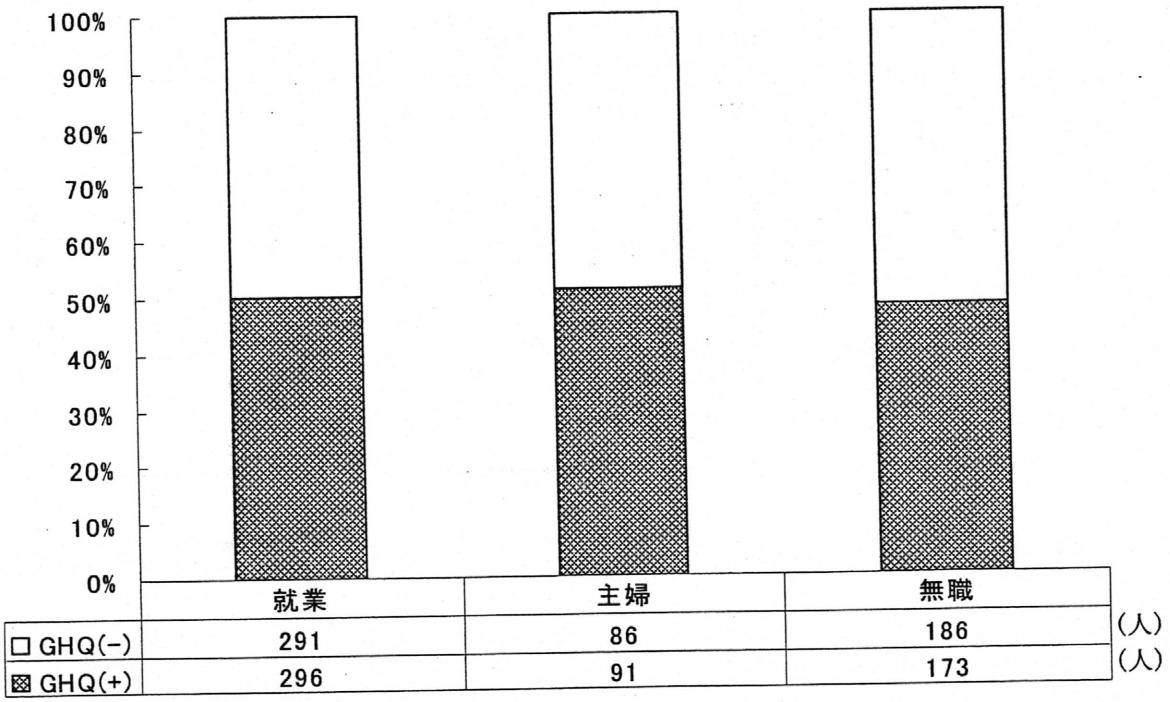
GHQ-12の得点がカットオフ値以上の人の割合について有意な増減の傾向はみられなかった。



	男性	女性	
□GHQ(-)	312	284	(人)
▨GHQ(+)	262	319	(人)

図 2. 性別との関係

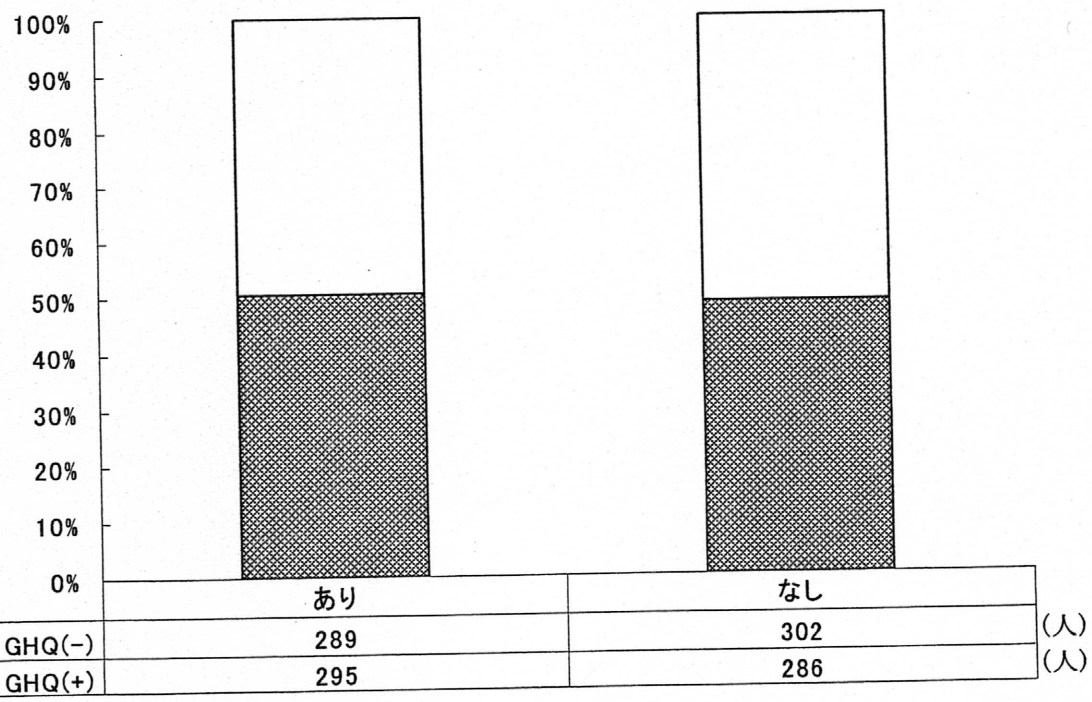
GHQスコアがカットオフ値以上の率は男性が45.6%、女性が52.9%であった。カイ二乗値＝6.20、P値 ＝0.013で性別による有意な差がみられた。



	就業	主婦	無職	
□ GHQ(−)	291	86	186	(人)
▨ GHQ(+)	296	91	173	(人)

図 3. 就業状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は就業中の群で 50.4%、主婦の群で 51.4%、無職の群で 48.2%であった。カイ二乗値＝0.65、P 値= 0.724 で就業状況により有意な差はみられなかった。



	あり	なし	
□ GHQ(−)	289	302	(人)
▨ GHQ(+)	295	286	(人)

図 4. 慢性疾患との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は慢性疾患がある人が 50.5%、ない人が 48.6%であった。カイ二乗値＝0.41、P 値 ＝0.521 で慢性疾患の有無による有意な差はみられなかった。

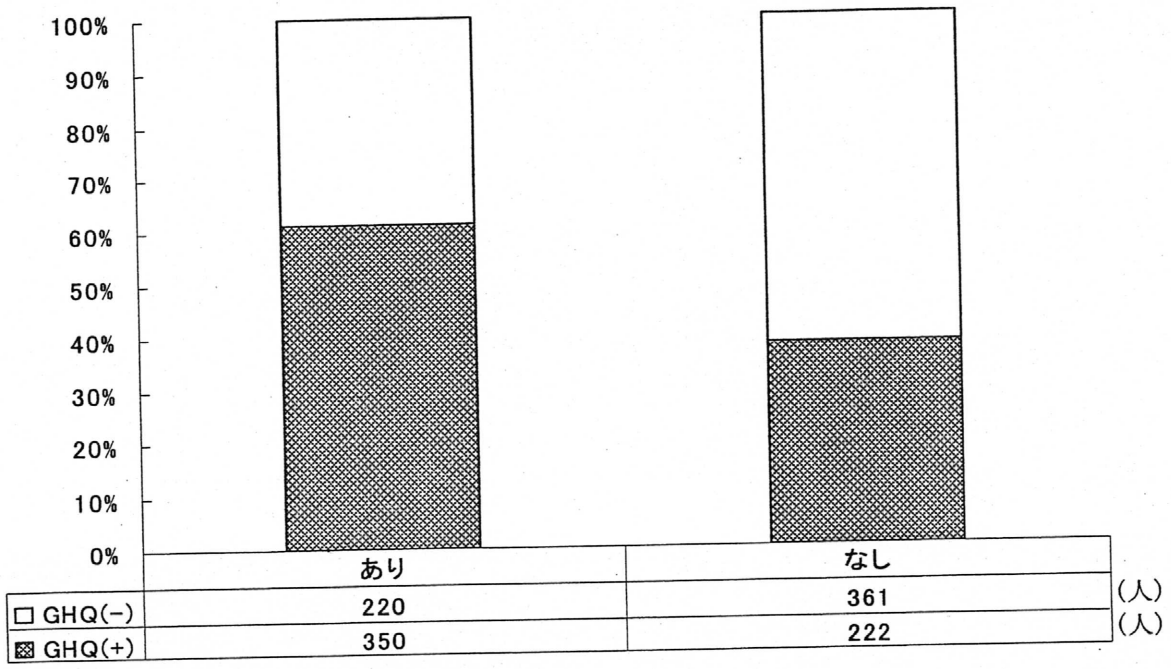


図 5. 自覚症状との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は自覚症状がある人が 61.4%、ない人が 38.1%であった。カイ二乗値＝62.72、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

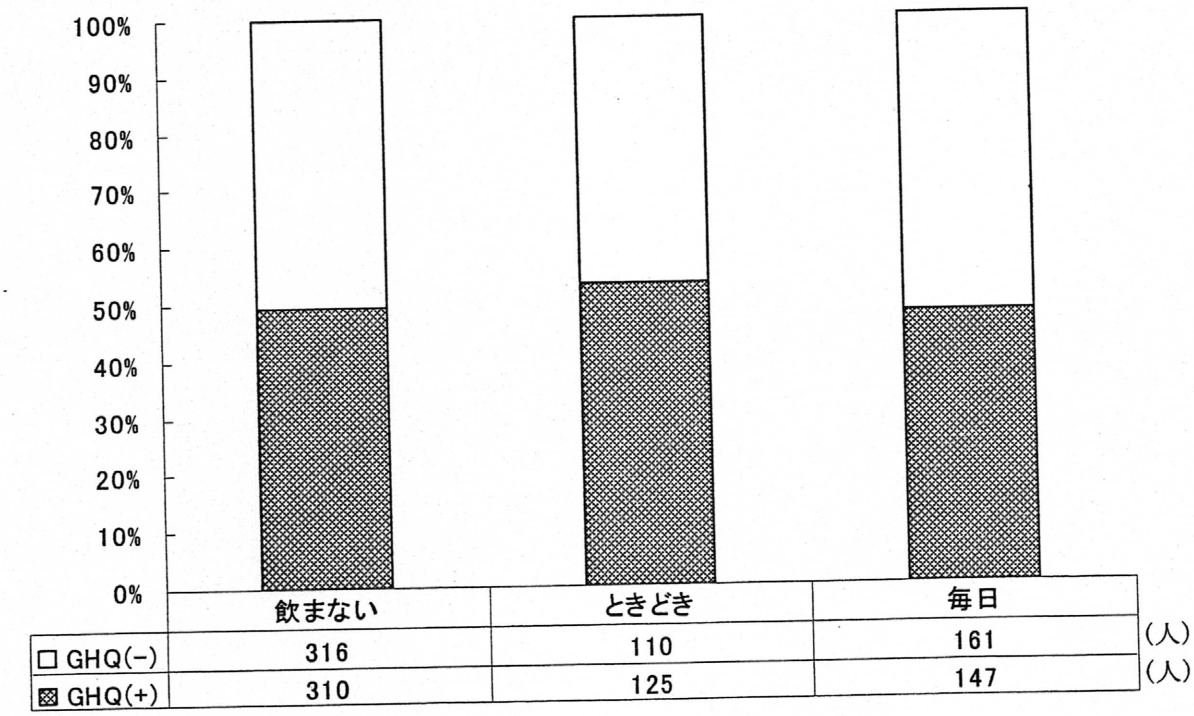


図 6. 飲酒状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒がない群で 49.5%、機会飲酒(時々)の群で 53.2%、毎日飲酒する群で 47.7%であった。カイ二乗値＝1.63、P 値= 0.443 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。

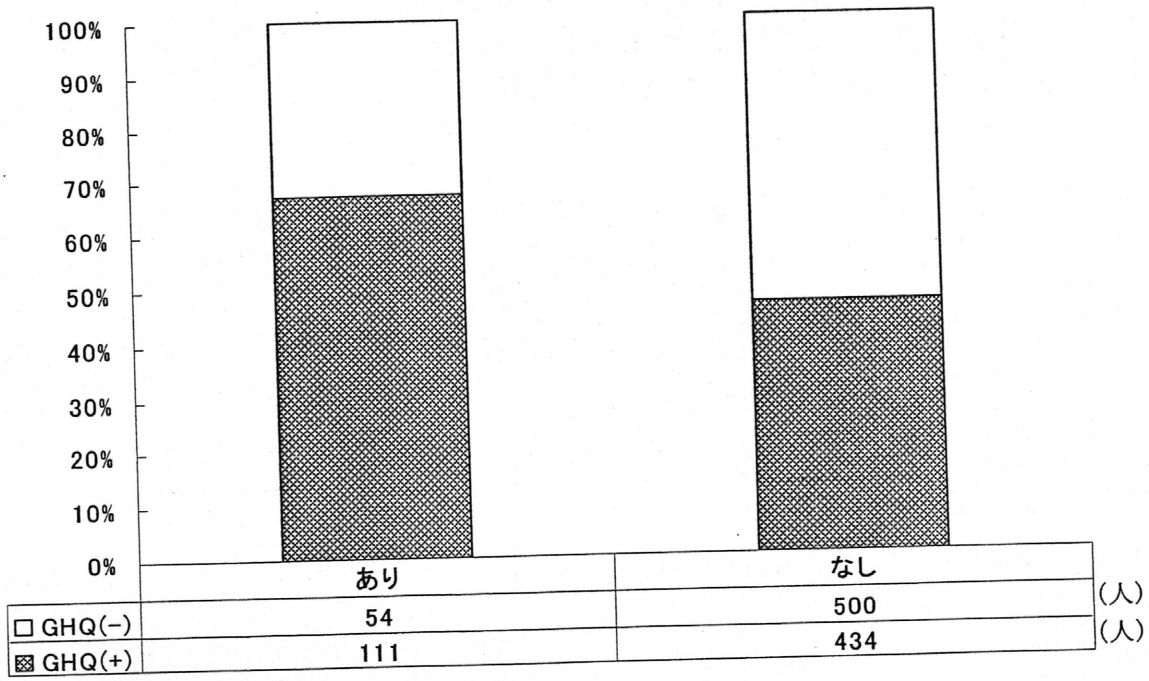


図 7. 飲酒状況の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒状況の変化があった群で 67.3%、変化がなかった群で 46.5%であった。カイ二乗値＝24.28、P 値<0.001 で飲酒状況の変化の有無により有意な差がみられた。

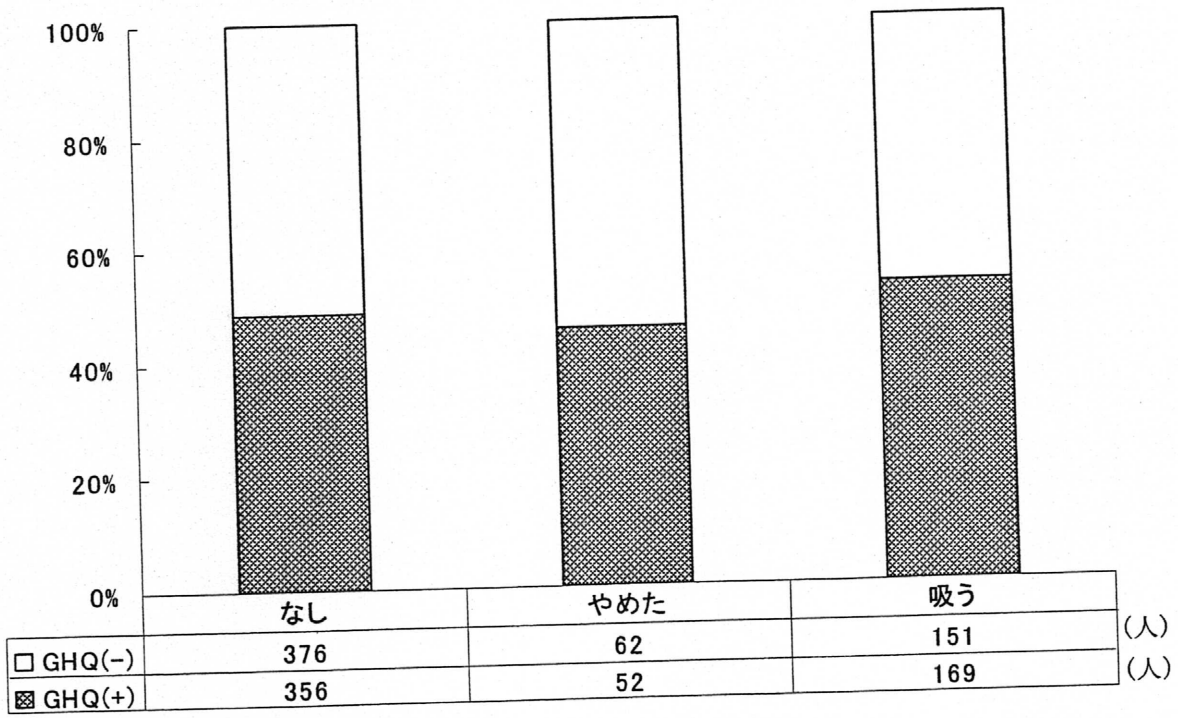


図 8. 喫煙状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は喫煙しない群で 48.6%、やめた群で 45.6%、喫煙群で 52.8%であった。カイ二乗値＝2.31、P 値= 0.315 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。

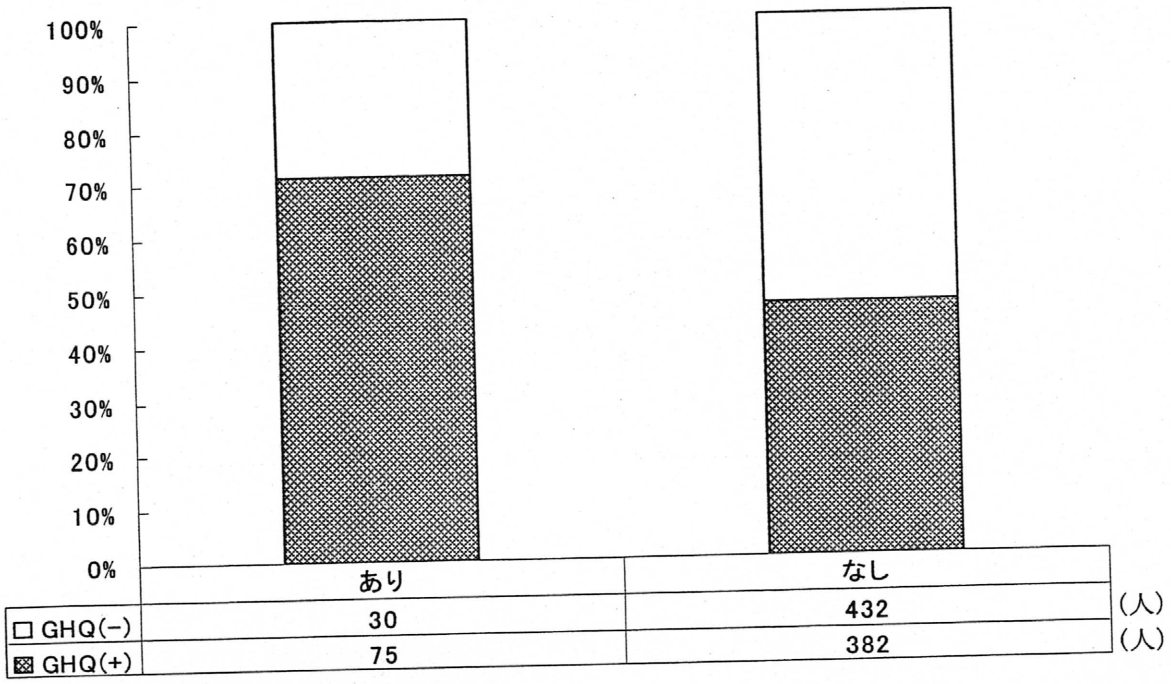


図 9. 喫煙状況の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は喫煙状況の変化があった群で 71.4%、変化がなかった群で 46.9%であった。カイ二乗値＝23.33、P 値<0.001 で喫煙状況の変化の有無により有意な差がみられた。

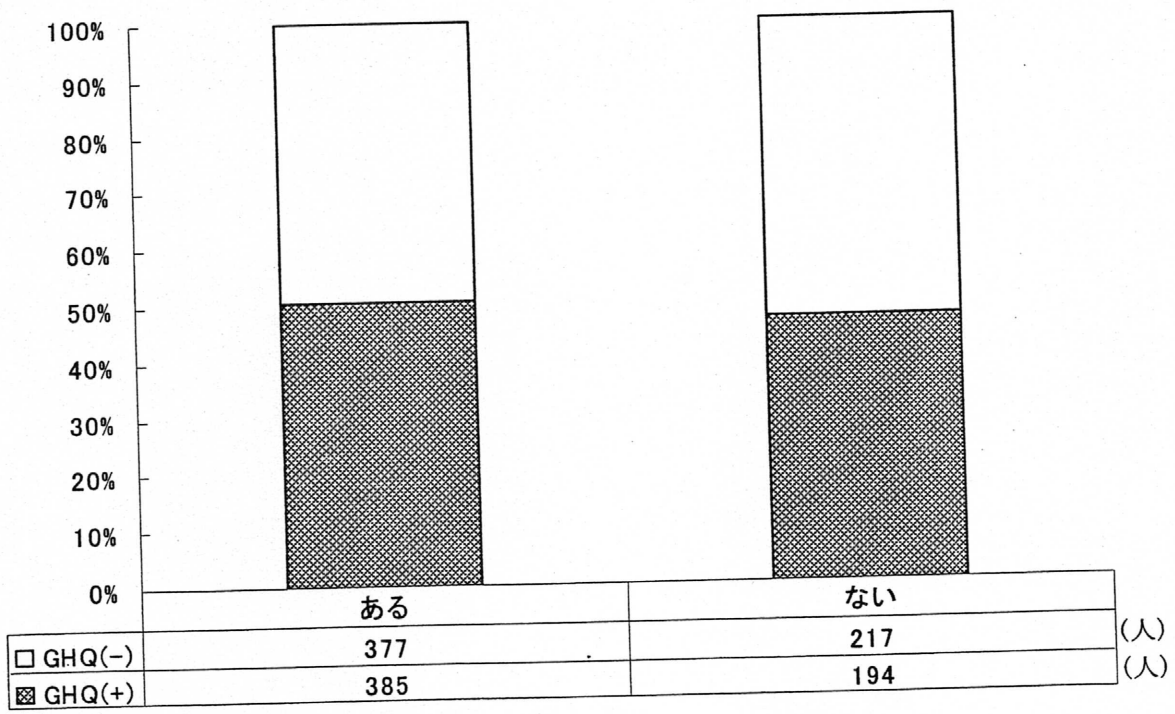


図 10. 食生活改善への関心との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は食生活改善への関心がある群で 50.5%、関心がない群で 47.2%であった。カイ二乗値＝1.18、P 値=0.277 で食生活改善への関心の有無により有意な差はみられなかった。

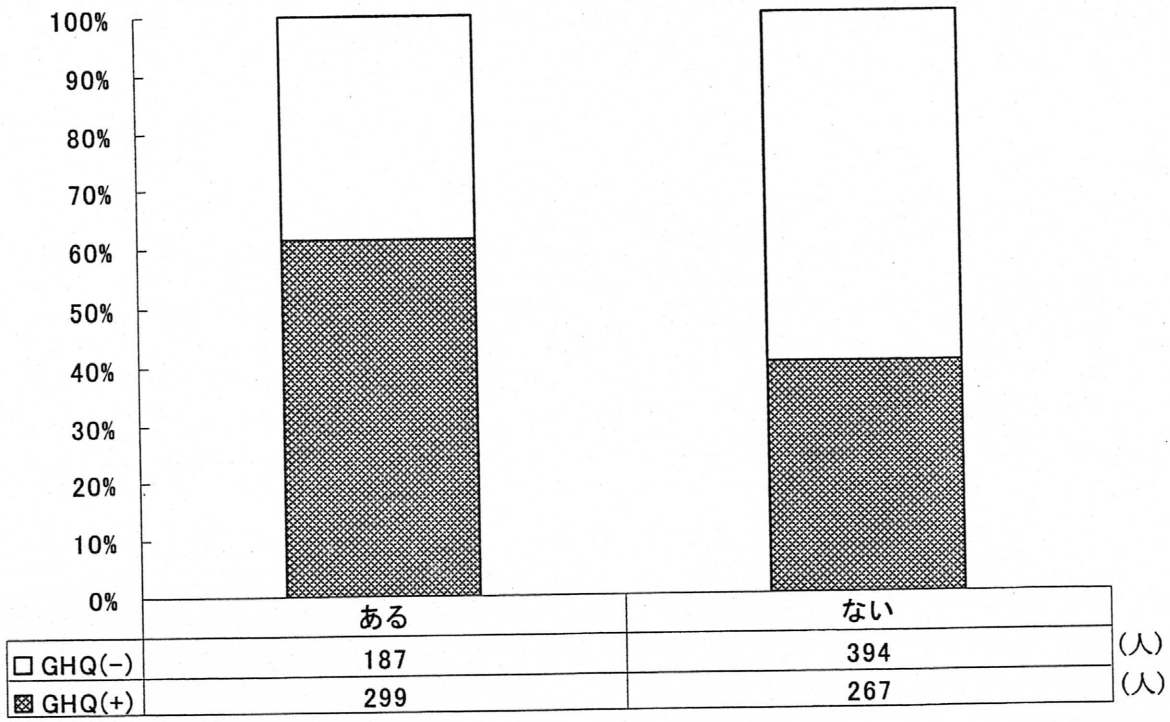


図 11. 食生活の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は食生活の変化があった群で 61.5%、変化がない群で 40.4%であった。カイ二乗値＝50.02、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

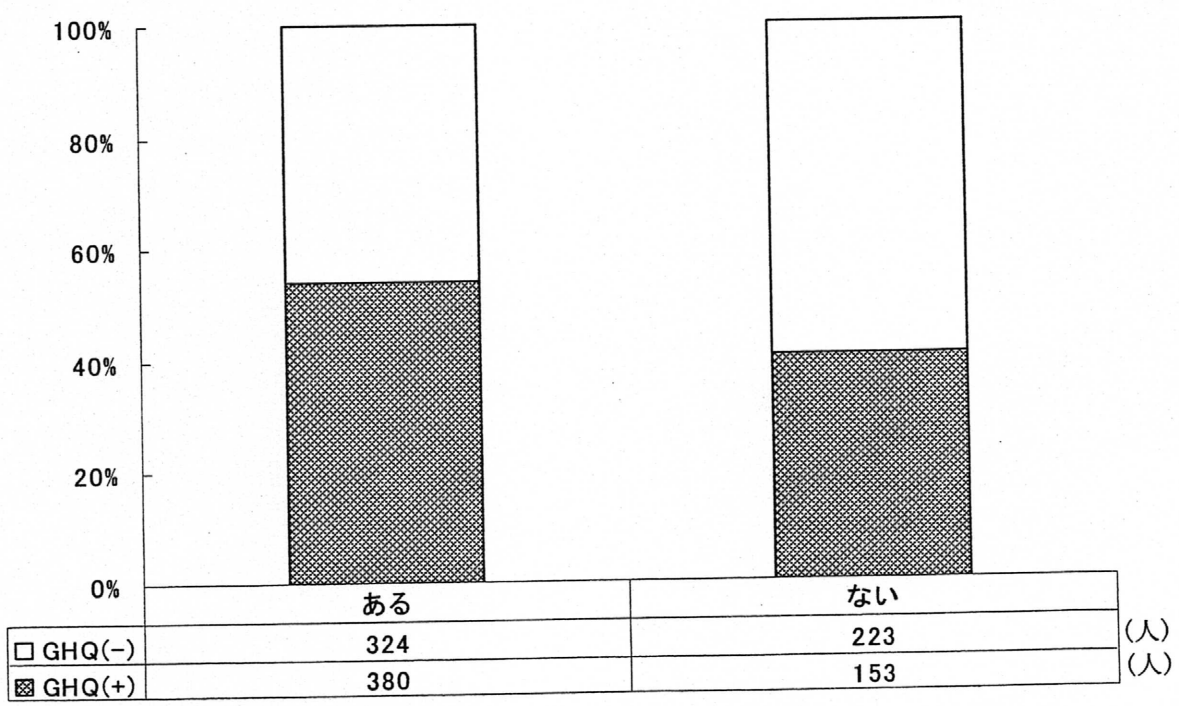


図 12. 仕事の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は仕事の変化があった群で 54.0%、変化がない群で 40.7%であった。カイ二乗値＝17.31、P 値<0.001 で仕事の変化の有無により有意な差がみられた。

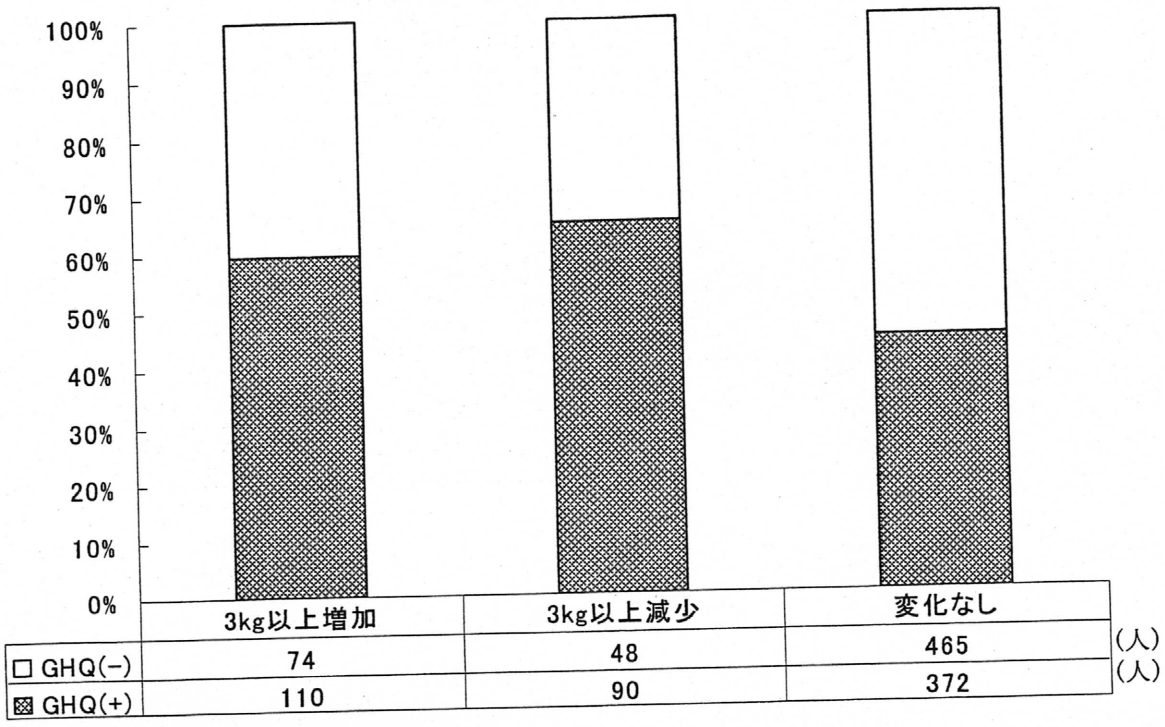


図 13. 体重の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は体重が増加した群で 59.8%、減少した群で 65.2%、変化のない群で 44.4%であった。カイ二乗値＝29.97、P 値<0.001 で体重の変化の有無により有意な差がみられた。

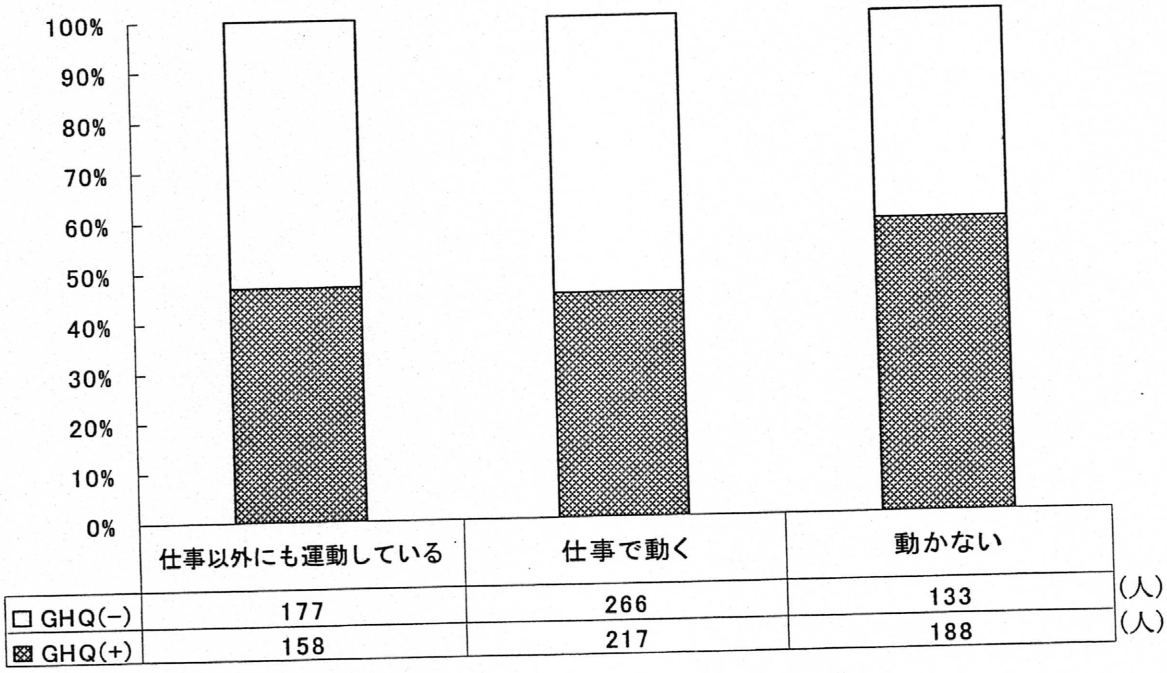
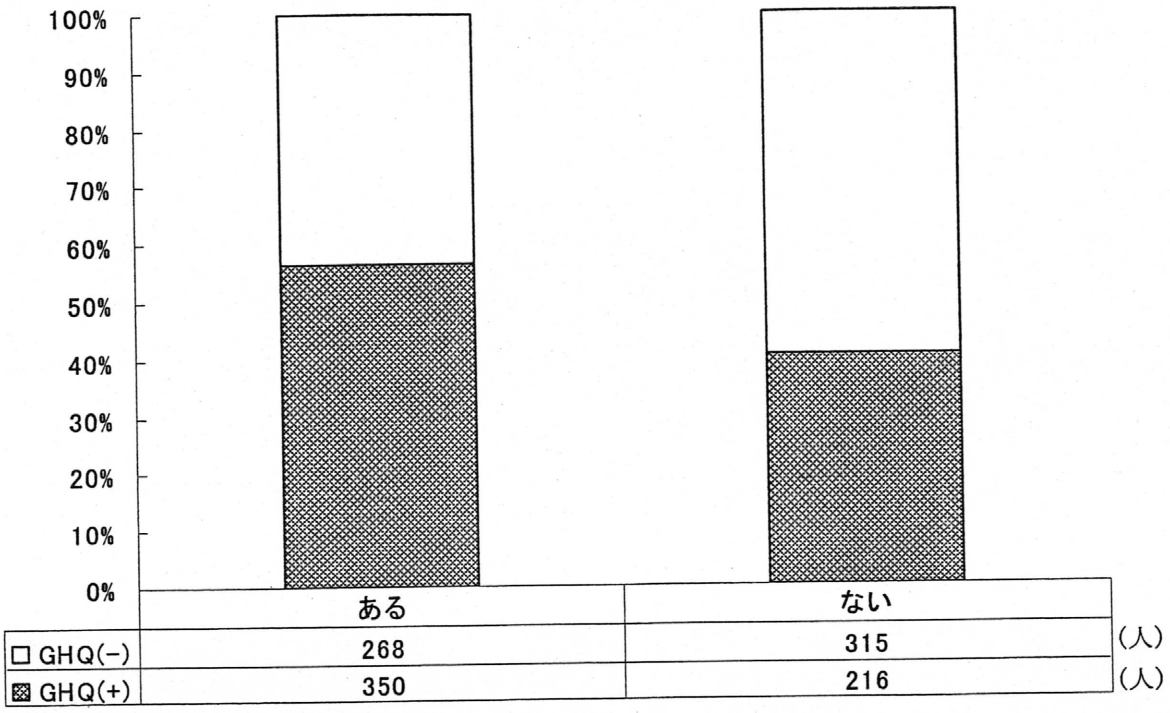


図 14. 運動習慣との関係

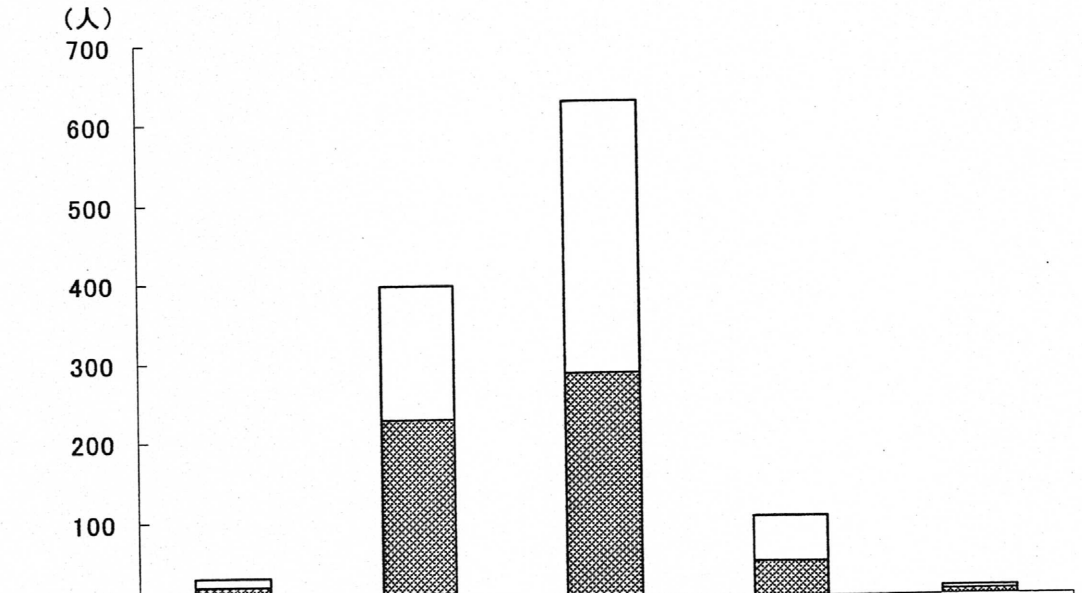
GHQ スコアがカットオフ値以上の率は仕事以外にも運動する群で 47.2%、仕事で動く群で 44.9%、動かない群で 58.6%であった。カイ二乗値＝15.33、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。



	ある	ない	
□ GHQ(−)	268	315	(人)
▨ GHQ(+)	350	216	(人)

図 15. 運動の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は運動の変化があった群で 56.6%、変化がない群で 40.7%であった。カイ二乗値＝29.09、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。



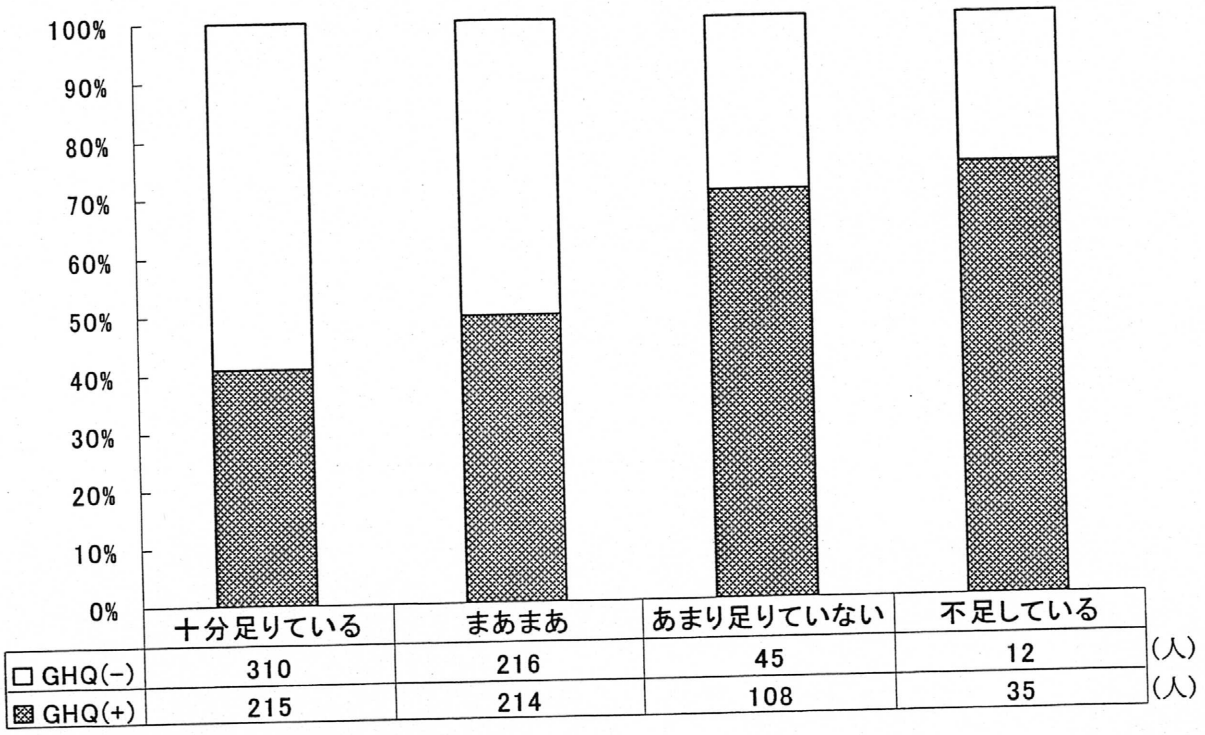
	<5	5≤, <7	7≤, <9	9≤, <11	11≤	(時間)
□ GHQ(−)	11	170	345	58	3	(人)
▨ GHQ(+)	17	226	283	44	7	(人)

図 16. 睡眠時間分布

睡眠時間が減少するほど GHQ スコアがカットオフ値以上の人の割合が増える傾向が見られた。

(P for trend=0.001)

睡眠　GHQ(−) 7.2±1.3（時間）　GHQ(+) 7.0±1.5（時間）＊有意差あり(P<0.001)

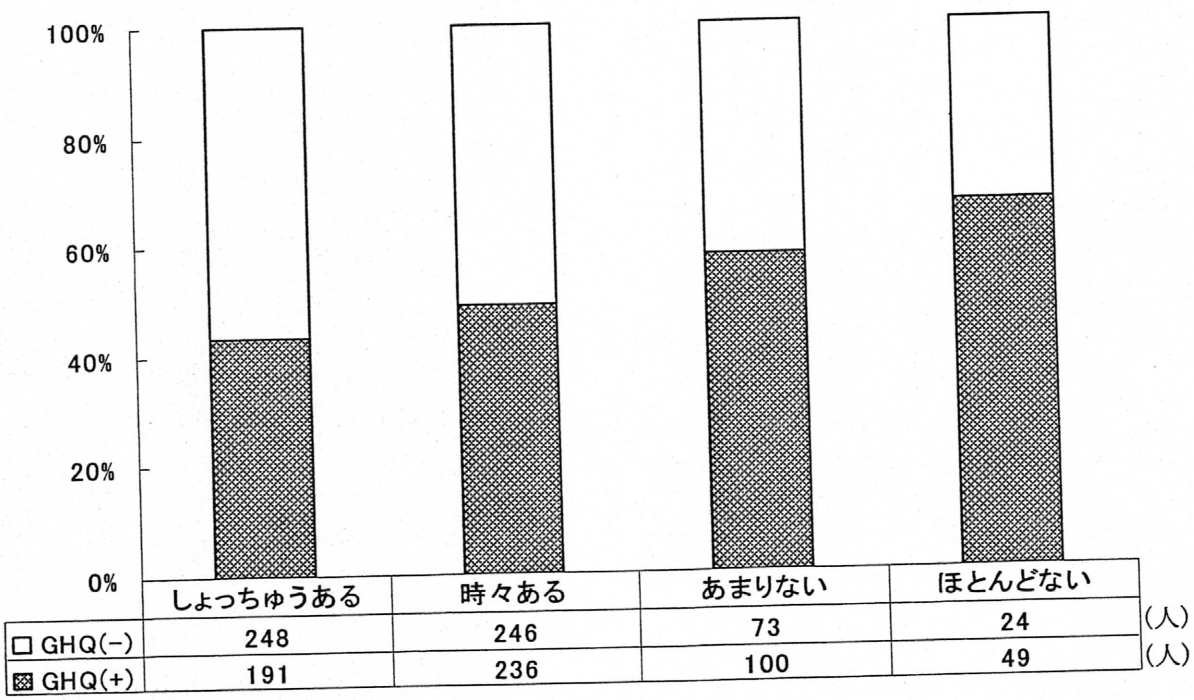


	十分足りている	まあまあ	あまり足りていない	不足している	
□ GHQ(−)	310	216	45	12	(人)
▨ GHQ(+)	215	214	108	35	(人)

図 17. 睡眠充足度との関係

満足感が減少するほど GHQ スコアがカットオフ値の人の割合が増える傾向が見られた。

カイ二乗値＝54.30、P 値<0.001



	しょっちゅうある	時々ある	あまりない	ほとんどない	
□ GHQ(−)	248	246	73	24	(人)
▨ GHQ(+)	191	236	100	49	(人)

図 18. 地域交流の頻度との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は地域交流減少するにつれ増加する傾向が見られた。カイ二乗値＝20.19、P 値< 0.001

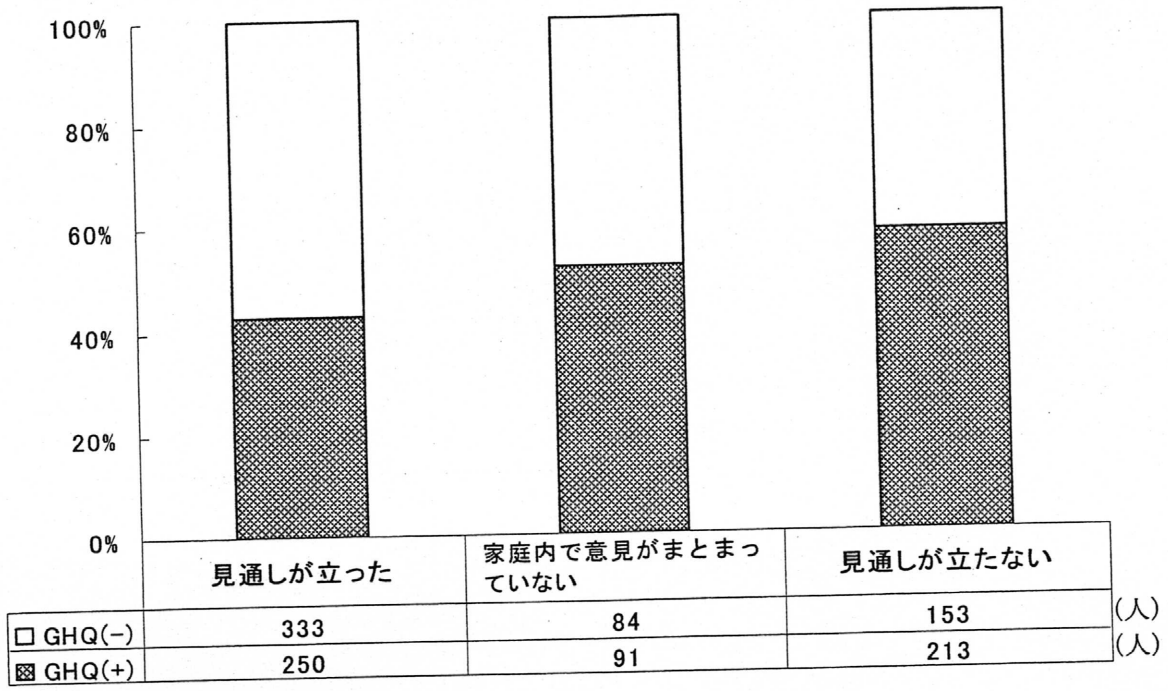


図 21. 今後の見通しとの関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は見通しが立った群で 42.9%、まとまらない群で 52.0%、見通しが立たない群で 58.2%であった。カイ二乗値＝21.71、P 値<0.001 で今後の見通しの違いにより有意な差がみられた。

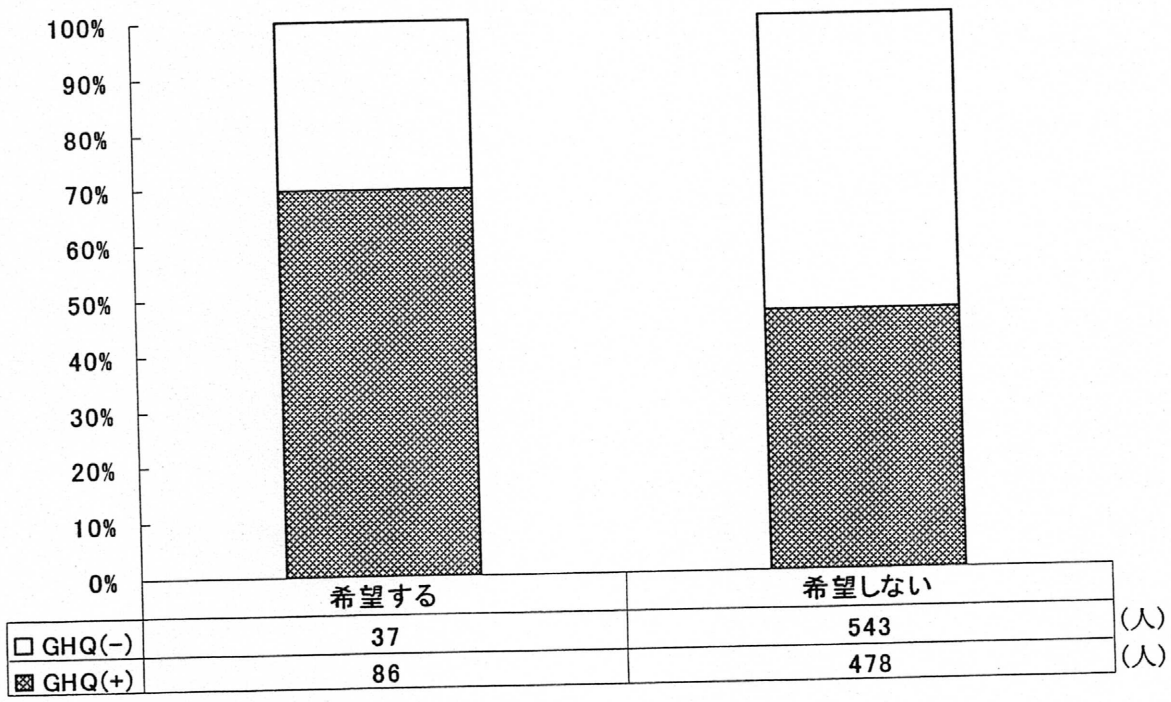


図 22. 専門家との相談希望の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談を希望する群で 69.9%、希望しない群で 46.8%であった。カイ二乗値＝23.44、P 値<0.001 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

（2）SQD との関係　　PTSD(+)は PTSD の判定基準にあてはまった群を示す。

年齢　PTSD(−) 58.0±18.6(歳)　PTSD(+) 62.2±14.7(歳)　＊有意差あり(P<0.001)

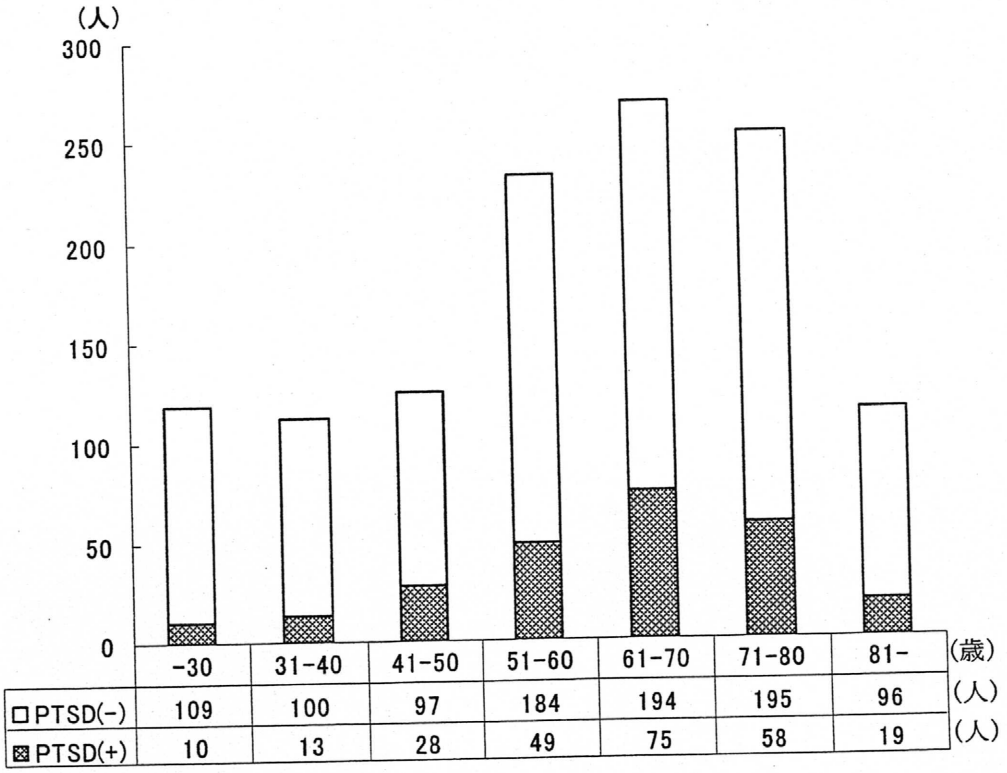


図 1. 年齢分布

PTSD 兆候が有る人の割合は年齢が増えるにつれて有意に増加する傾向を示した。

(P for trend = 0.001)

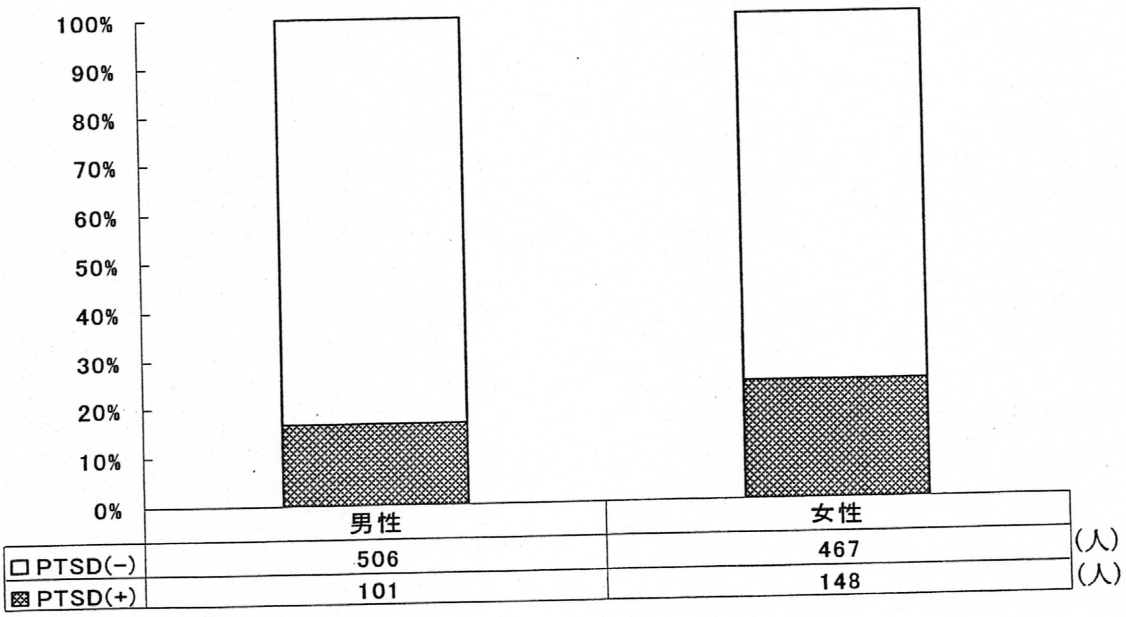


図 2. 性別との関係

PTSD ハイリスクである率は男性が 16.6%、女性が 24.1%であった。カイ二乗値＝10.38、P 値 ＝0.001 で性別による有意な差がみられた。

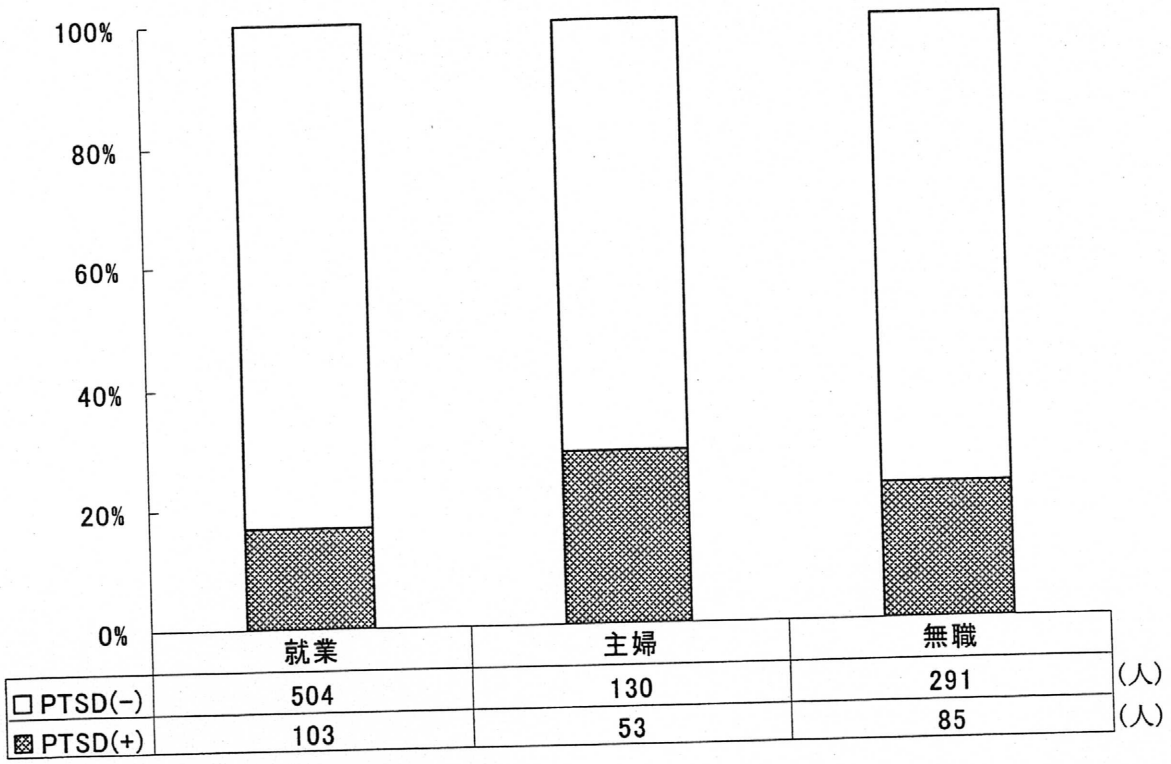


図 3. 就業状況との関係

PTSD ハイリスクである率は就業中の群で 17.0%、主婦の群で 29.0%、無職の群で 22.6%であった。
カイ二乗値＝13.61、P 値= 0.001 で就業状況により有意な差がみられた。

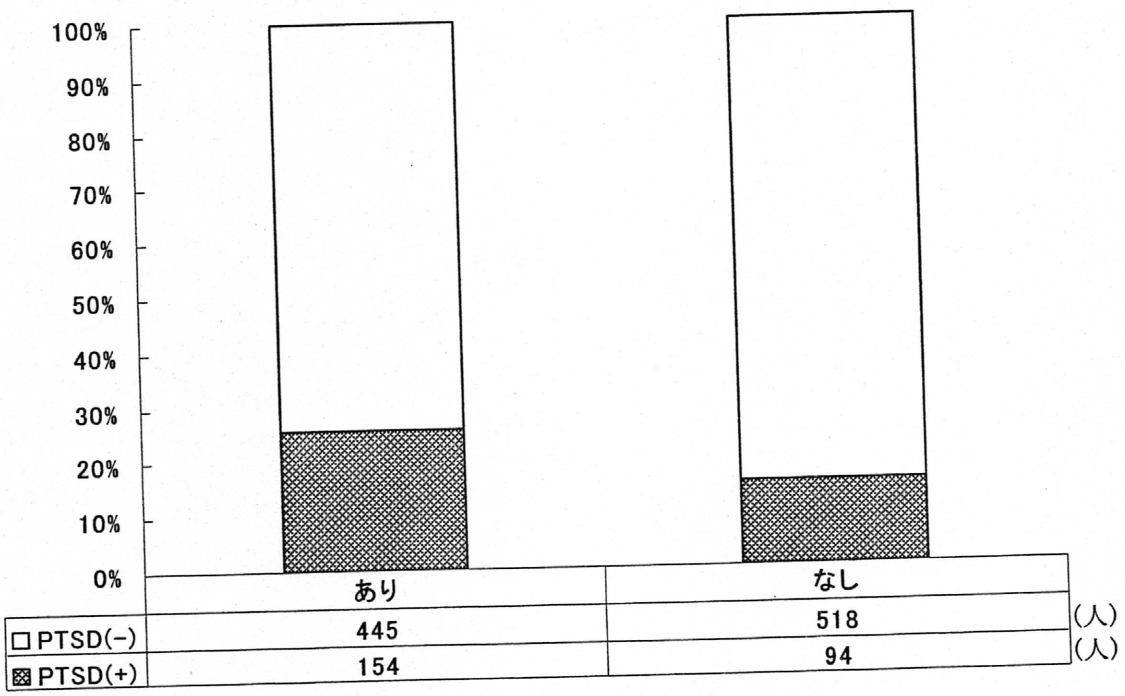


図 4. 慢性疾患との関係

PTSD ハイリスクである率は慢性疾患がある人が 25.7%、ない人が 15.4%であった。
カイ二乗値＝19.91、P 値<0.001 で慢性疾患の有無により有意な差がみられた。

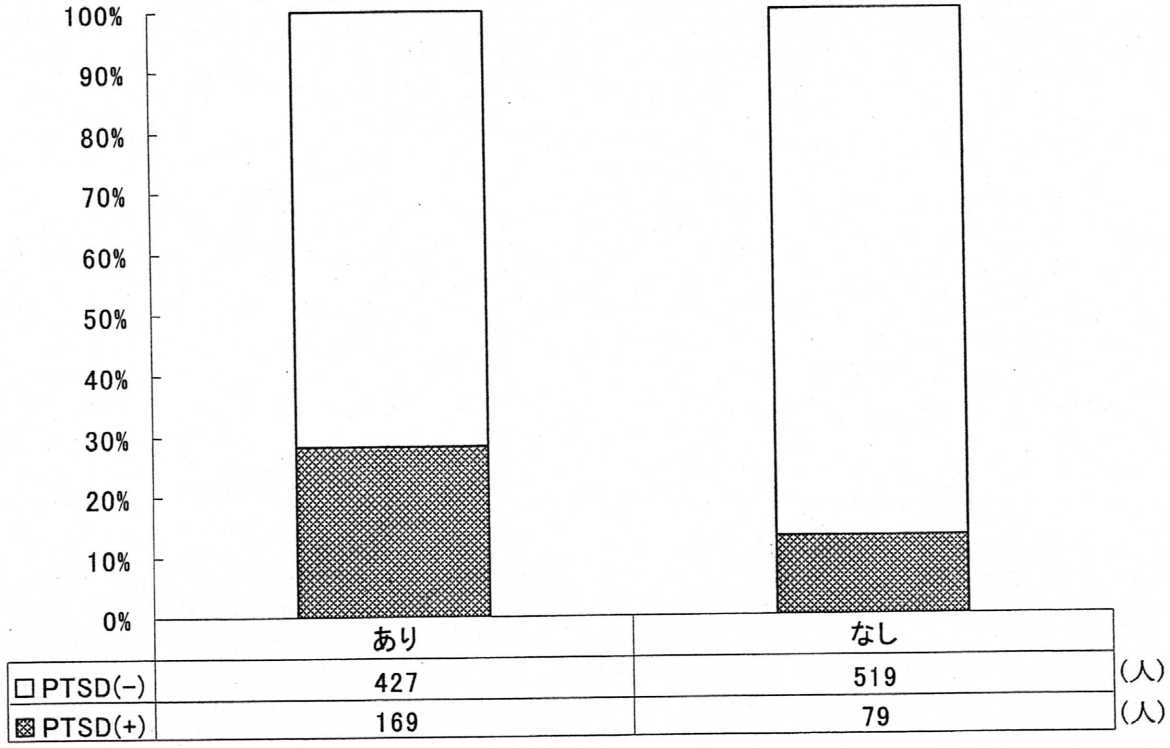


図 5. 自覚症状との関係

PTSD ハイリスクである率は自覚症状がある人が 28.4%、ない人が 13.2%であった。
カイ二乗値＝41.61、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

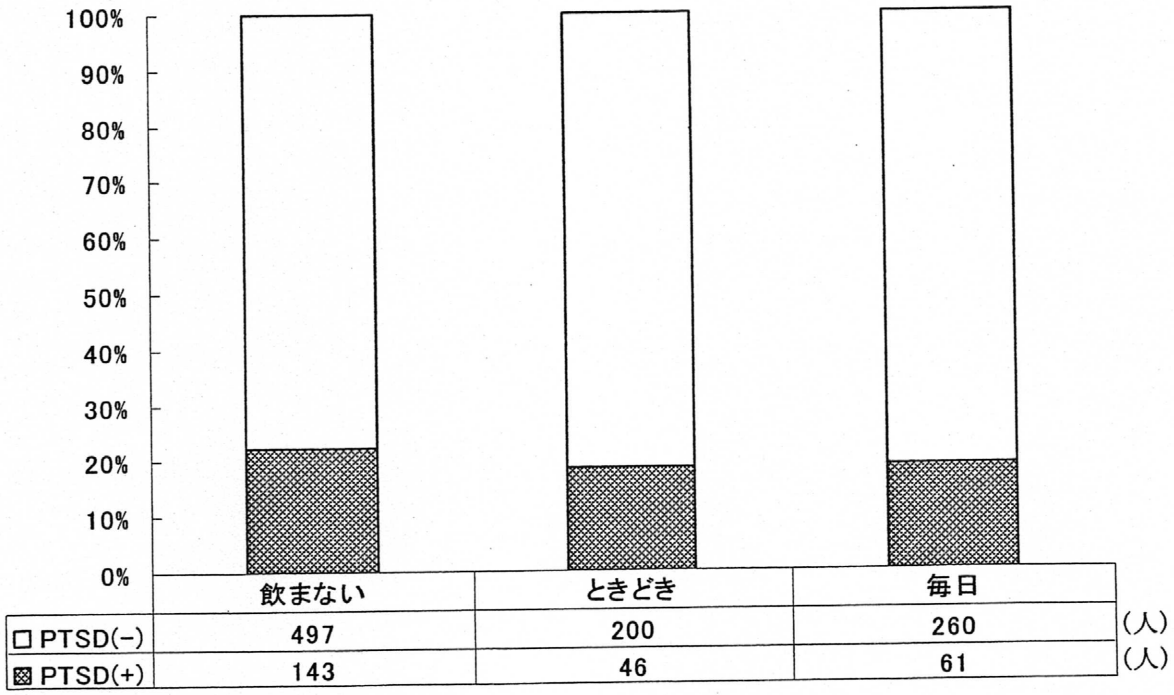


図 6. 飲酒状況との関係

PTSD ハイリスクである率は飲酒がない群で 22.3%、機会飲酒(時々)の群で 18.7%、毎日飲酒する群で 19.0%であった。カイ二乗値＝2.22、P 値= 0.330 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。

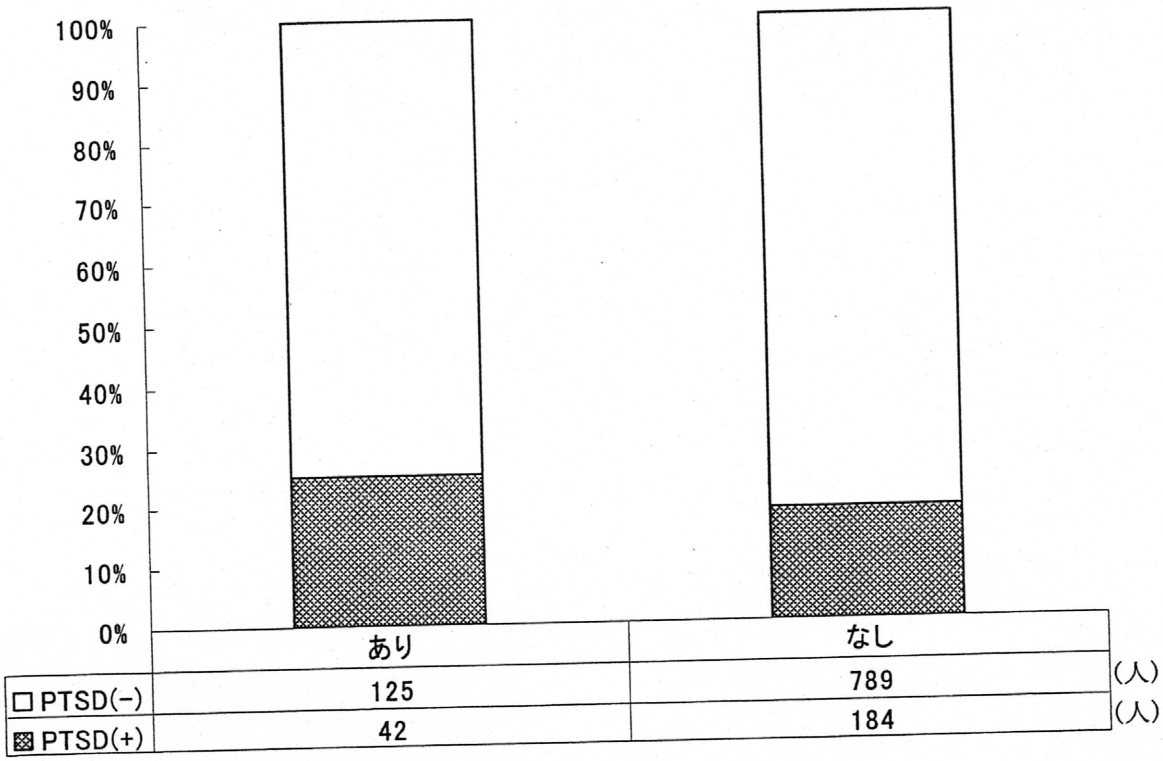


図 7. 飲酒状況の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は飲酒状況の変化があった群で 25.1%、変化がなかった群で 23.3%であった。カイ二乗値＝3.49、P 値=0.062 で飲酒状況の変化の有無により有意な差はみられなかった。

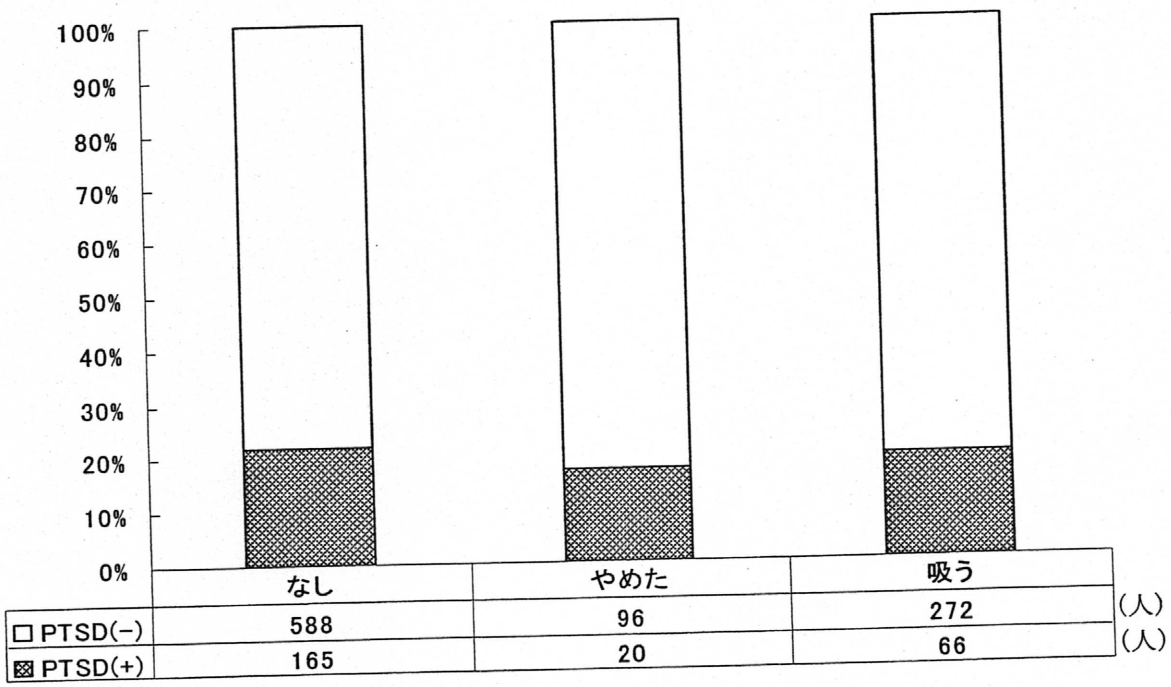


図 8. 喫煙状況との関係

PTSD ハイリスクである率は喫煙しない群で 21.9%、やめた群で 17.2%、喫煙群で 19.5%であった。カイ二乗値＝1.79、P 値= 0.409 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。

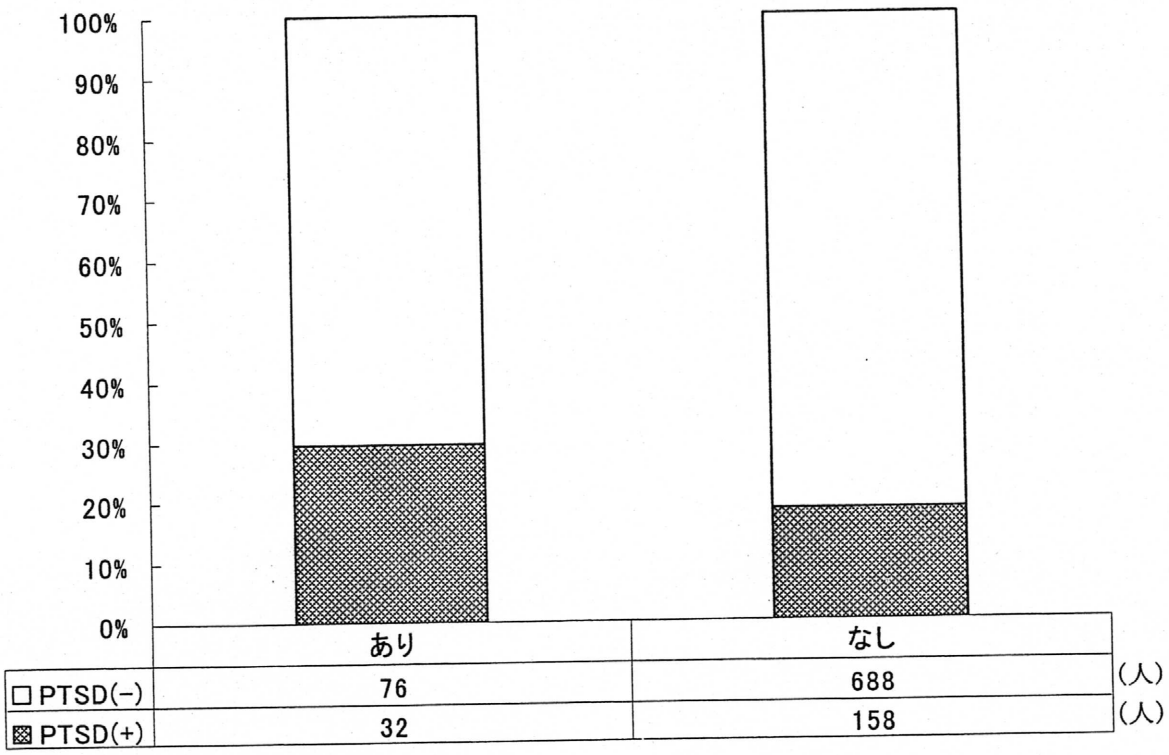


図 9. 喫煙状況の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は喫煙状況の変化があった群で 29.6%、変化がなかった群で 18.7%であった。カイ二乗値＝7.20、P 値=0.007 で喫煙状況の変化の有無により有意な差がみられた。

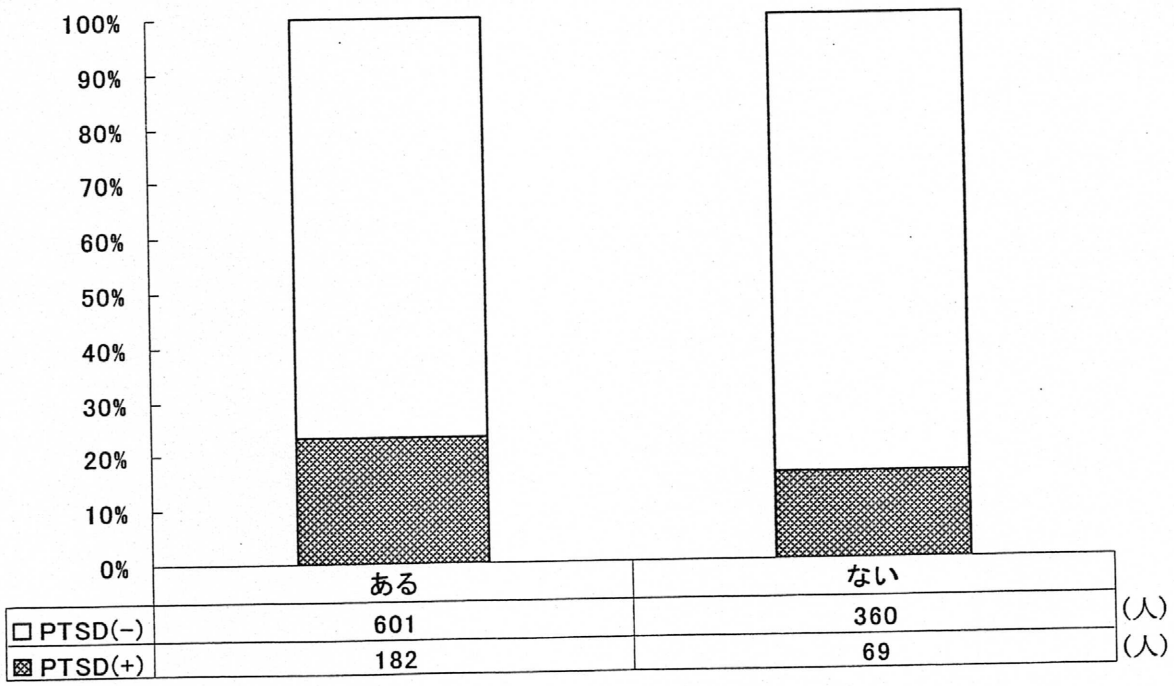


図 10. 食生活改善への関心との関係

PTSD ハイリスクである率は食生活改善への関心がある群で 23.2%、関心がない群で 16.1%であった。カイ二乗値＝8.92、P 値=0.012 で食生活改善への関心の有無により有意な差がみられた。

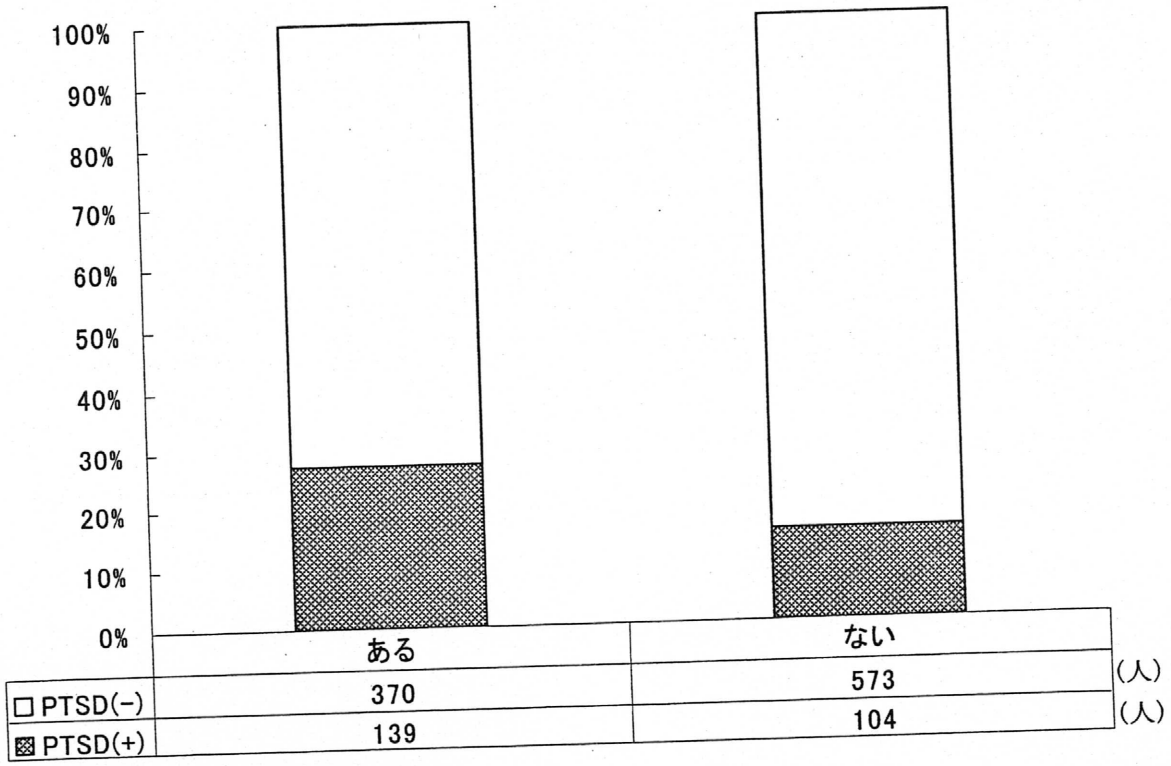


図 11. 食生活の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は食生活の変化があった群で 27.3%、変化がない群で 15.4%であった。カイ二乗値＝25.45、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

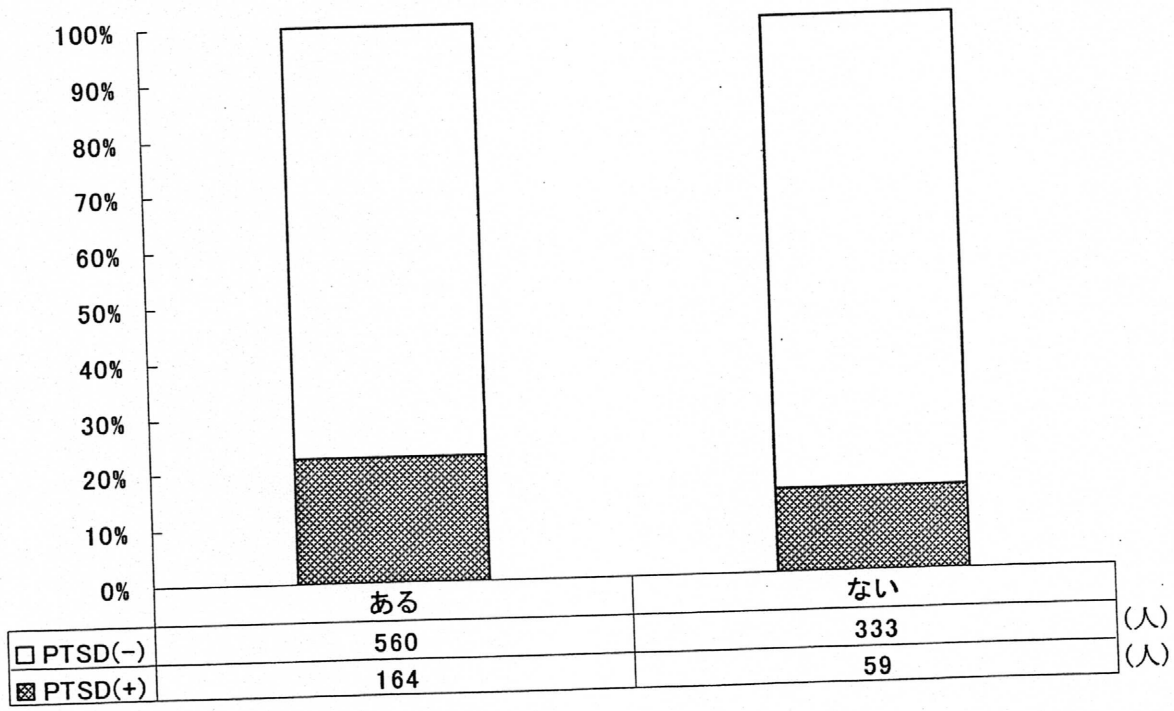
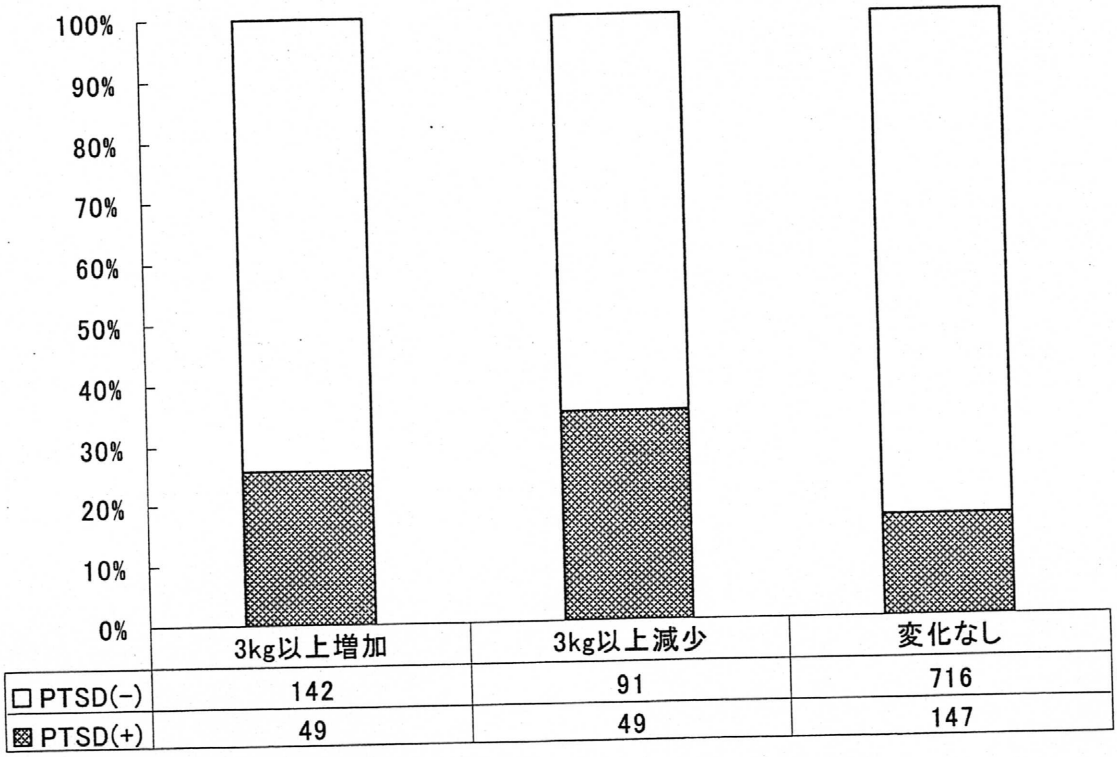


図 12. 仕事の変化との関係

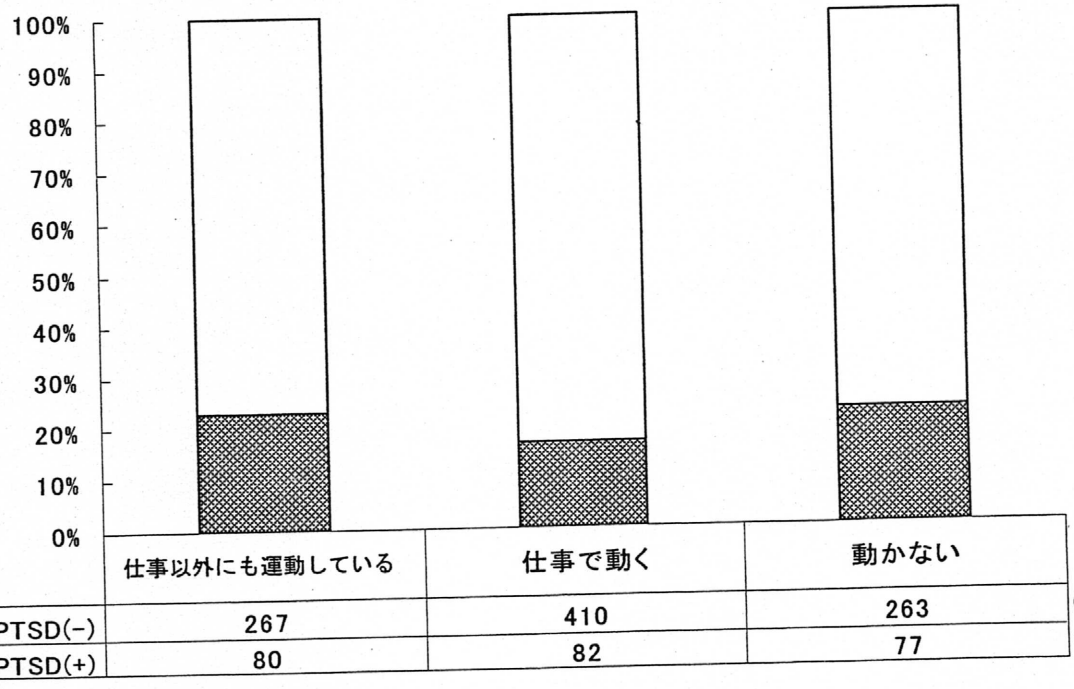
PTSD ハイリスクである率は仕事の変化があった群で 22.7%、変化がない群で 15.1%であった。カイ二乗値＝9.19、P 値=0.002 で仕事の変化の有無により有意な差がみられた。



	3kg以上増加	3kg以上減少	変化なし	
□ PTSD(−)	142	91	716	(人)
▨ PTSD(+)	49	49	147	(人)

図 13. 体重の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は体重が増加した群で 25.7%、減少した群で 35.0%、変化のない群で 17.0%であった。カイ二乗値＝27.52、P 値<0.001 で体重の変化の有無により有意な差がみられた。



	仕事以外にも運動している	仕事で動く	動かない	
□ PTSD(−)	267	410	263	(人)
▨ PTSD(+)	80	82	77	(人)

図 14. 運動習慣との関係

PTSD ハイリスクである率は仕事以外にも運動する群で 23.1%、仕事で動く群で 16.7%、動かない群で 22.6%であった。カイ二乗値＝6.81、P 値=0.033 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

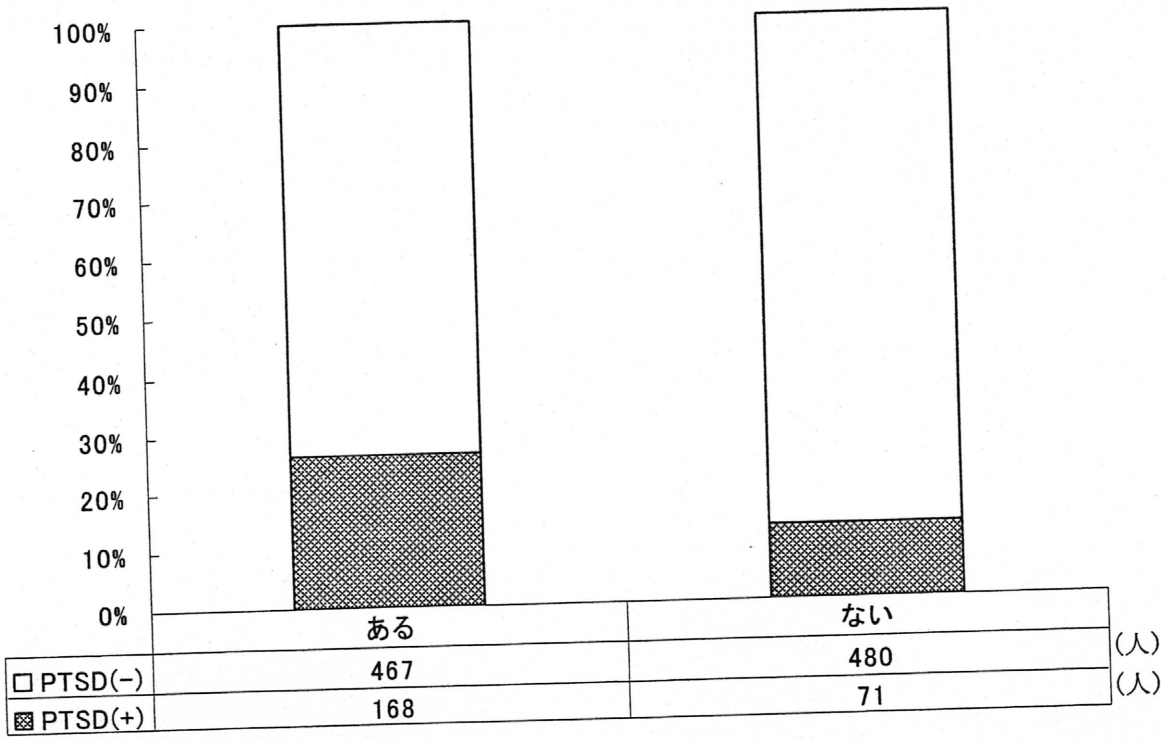


図 15. 運動の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は運動の変化があった群で 26.5%、変化がない群で 12.9%であった。カイ二乗値＝33.77、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

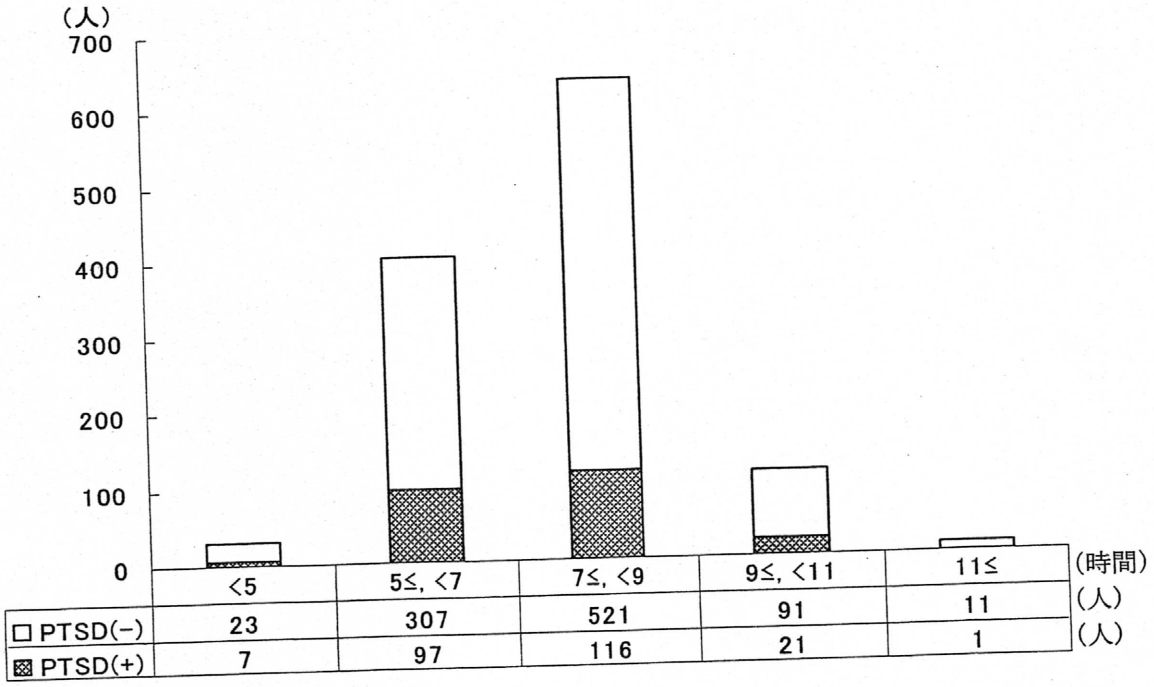
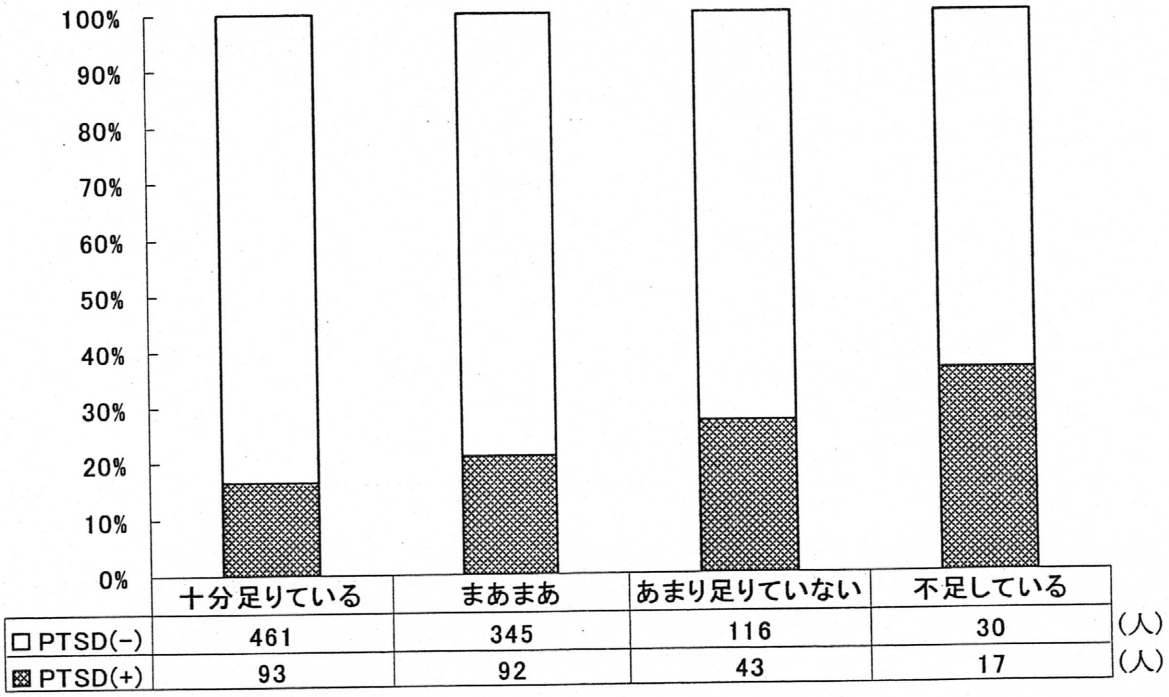


図 16. 睡眠時間分布

睡眠時間が減少するほど PTSD ハイリスクである人の割合が増える傾向が見られた。

(P for trend=0.028)

睡眠　PTSD (−) 7.2±1.5 (時間)　PTSD(+) 6.9±1.4 (時間) ＊有意差あり(P=0.014)

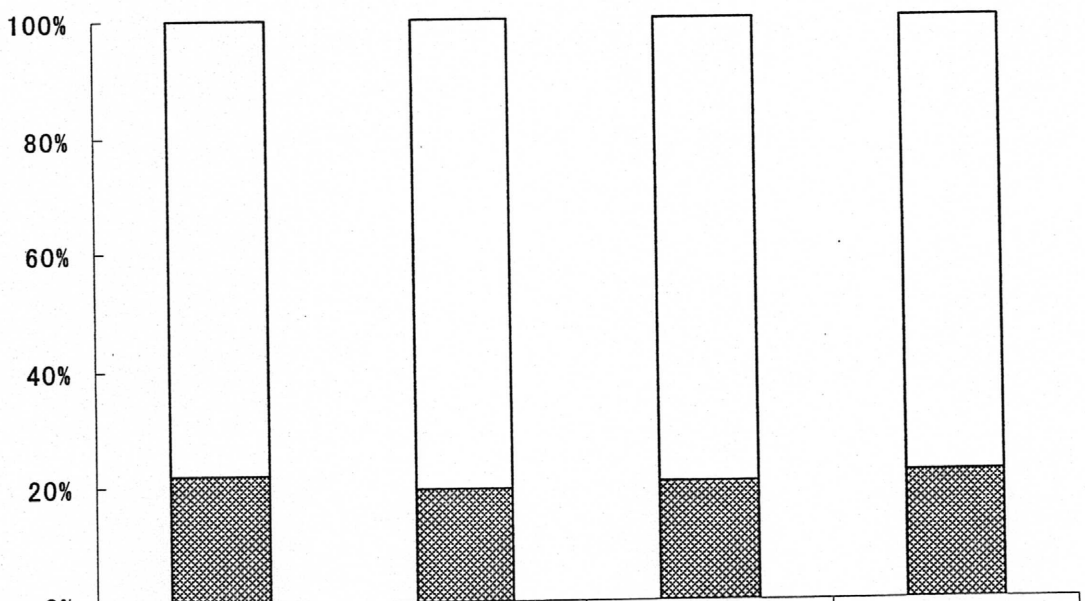


	十分足りている	まあまあ	あまり足りていない	不足している	
□ PTSD(−)	461	345	116	30	(人)
▨ PTSD(+)	93	92	43	17	(人)

図 17. 睡眠充足度との関係

満足感が減少するほど PTSD ハイリスクである人の割合が増える傾向が見られた。

カイ二乗値＝16.05、P 値=0.001



	しょっちゅうある	時々ある	あまりない	ほとんどない	
□ PTSD(−)	354	408	140	57	(人)
▨ PTSD(+)	100	99	36	16	(人)

図 18. 地域交流の頻度との関係

PTSD ハイリスクの率は地域交流の頻度とは有意な関係がみられなかった。カイ二乗値＝0.98、P 値=0.806

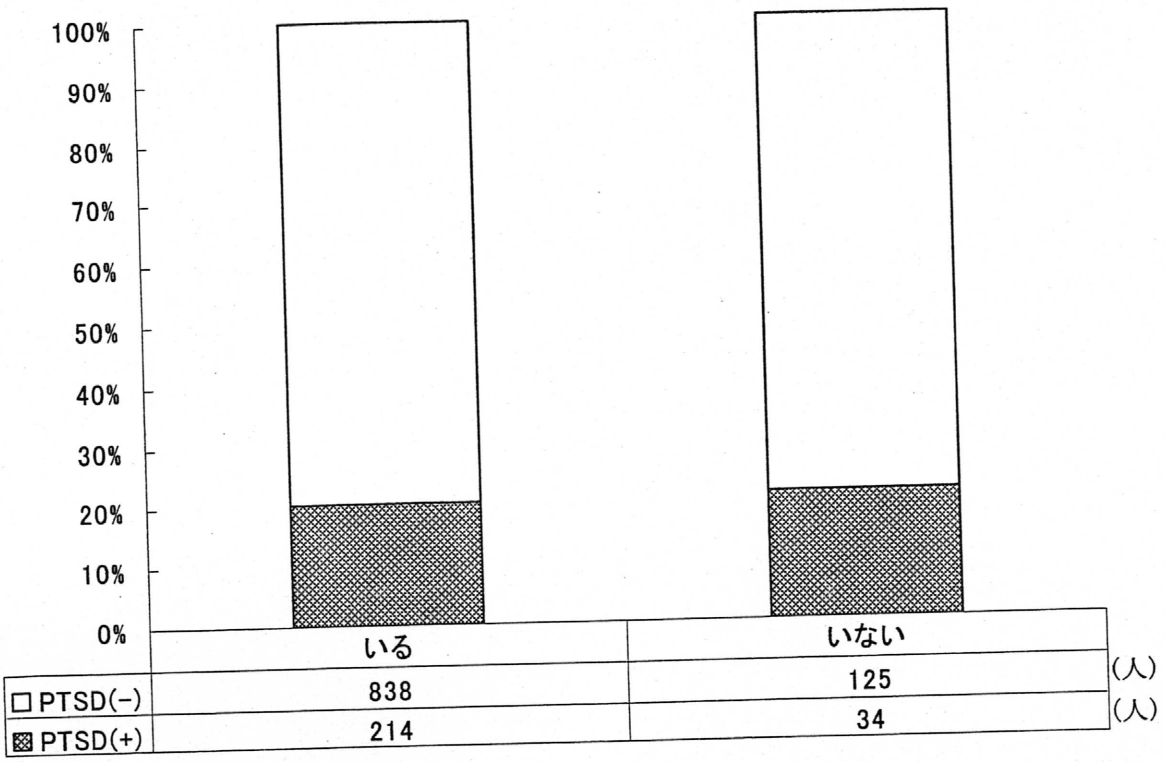


図 19. 相談相手の有無との関係

PTSD ハイリスクの率は相談相手がいる群で 20.3%、いない群で 21.4%であった。カイ二乗値＝0.09、P 値=0.762 で相談相手の有無で有意な差はみられなかった。

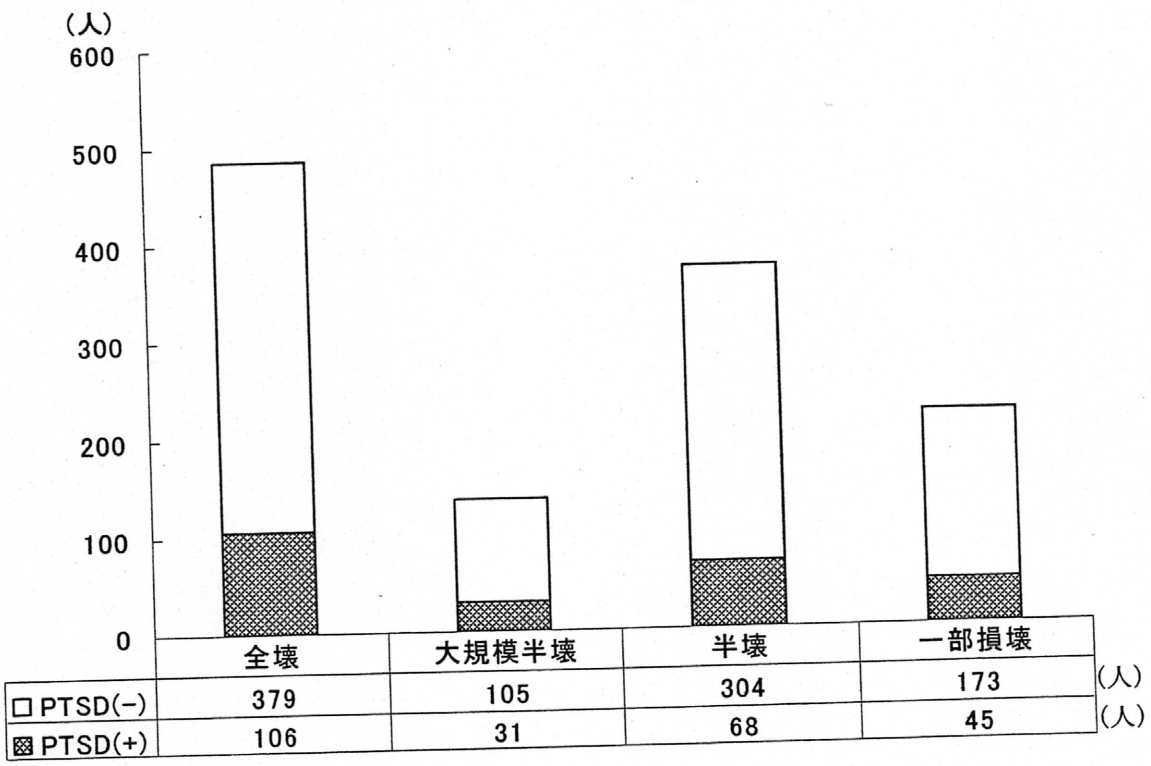


図 20. 家屋損壊分布

家屋損壊の程度と PTSD ハイリスクの人の割合とは有意な関係はみられなかった。

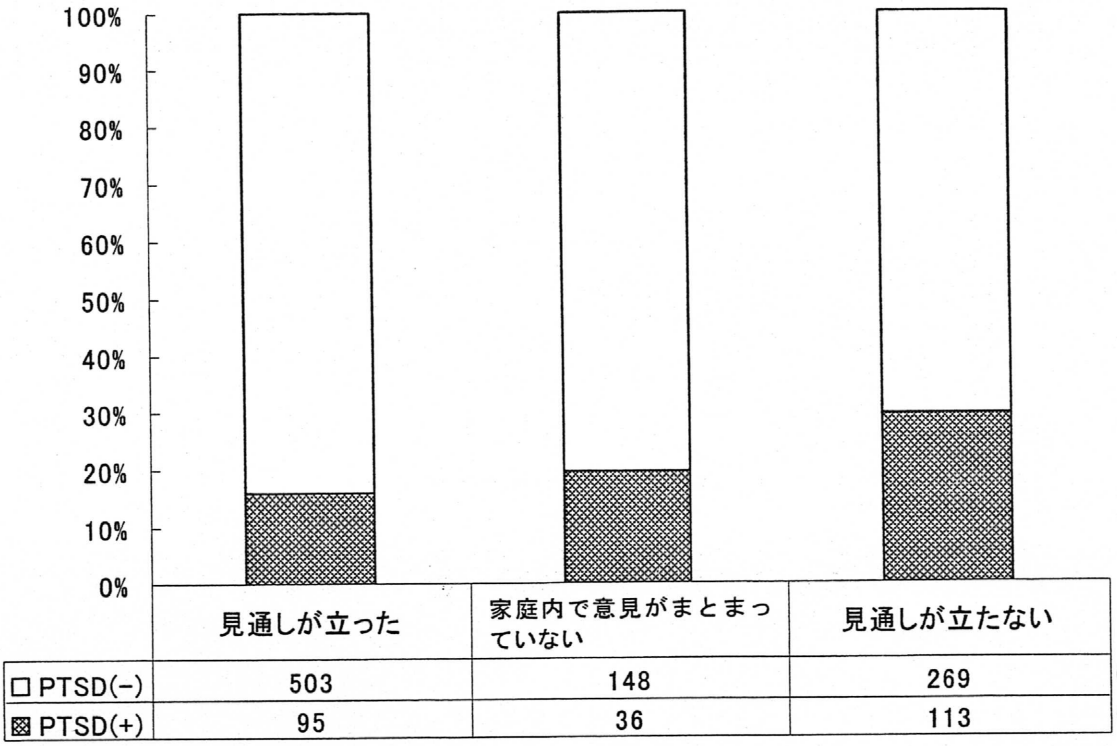


図 21. 今後の見通しとの関係

PTSD ハイリスクの率は見通しが立った群で 15.9%、まとまらない群で 19.6%、見通しが立たない群で 29.6%であった。カイ二乗値＝26.64、P 値<0.001 で今後の見通しの違いにより有意な差がみられた。

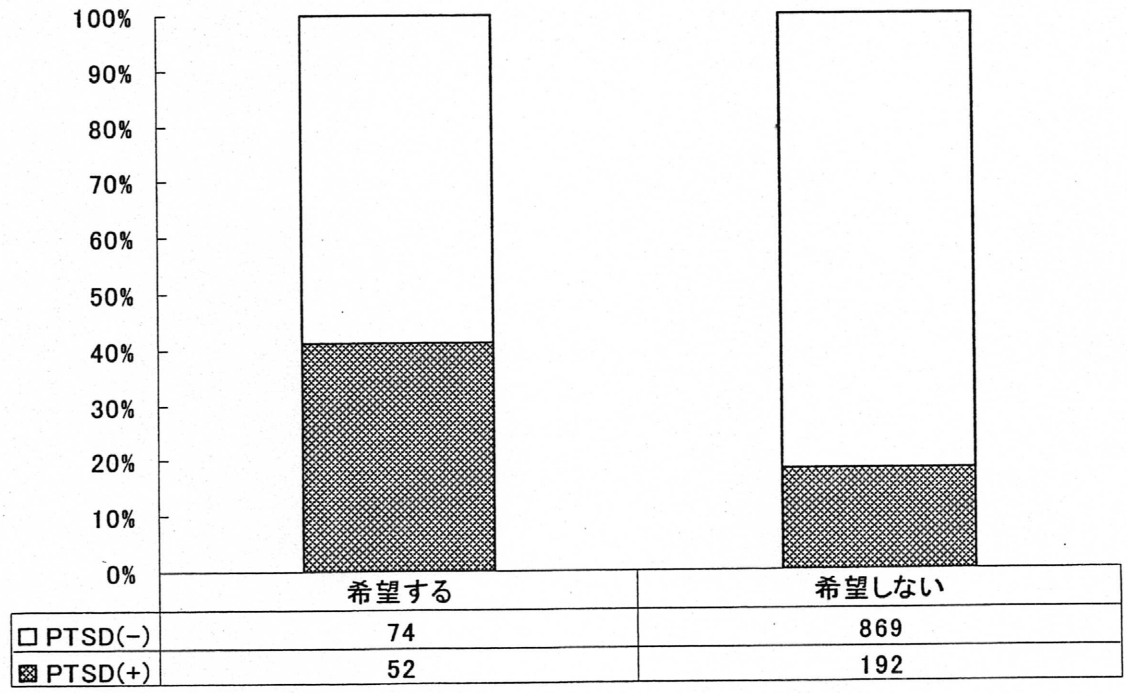


図 22. 専門家との相談希望の有無との関係

PTSD ハイリスクである率は相談を希望する群で 41.3%、希望しない群で 18.1%であった。カイ二乗値＝37.04、P 値<0.001 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

【平成17年　まとめ】

ほとんどの住民が仮設住宅に入居されており、調査回答率も76.2%と高かった。

被災からはじめての調査ということもあり、調査票の項目が多く、また、調査票作成時に栄養士に協力していただいたため、食生活について細かい質問が行えた。

こころとからだの元気についての自己採点の項目は、自己採点結果とGHQ、SQDスコアとは非常に関わりが深かった（P<0.001）。自己採点の結果はこうした心の健康状態を把握するのには有用であるとおもわれるが、GHQ、SQDの質問をしている場合には重複する内容になると思われ、面談等のときに自己評価を聞くということは有用な情報になるが、調査項目として必ずしも必要ではないと思われる。

GHQ-12との関連

GHQ-12をGHQ採点法で採点し、4点以上を精神健康度不良群：以下（+）群とする、4点未満を精神健康度良好群：以下（−）群とする、として2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

上記の2群において、年齢は有意な差が見られなかったが、性別では女性のほうが（+）群の割合が高かった。

職業（無職・主婦・就業）、慢性疾患の有無、飲酒状況、喫煙状況、食生活改善への関心の有無、家屋損壊の程度とは有意な関係はみられなかった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

運動習慣がない人で（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化、喫煙状況の変化、食生活の変化、仕事の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。また、3kg以上の体重変化があった人でも（+）群の割合が有意に高く、体重減少＞体重増加＞3kg以上の体重変化なし、の順に（+）群の割合が高かった。

睡眠時間は(−)群 7.2±1.3（時間）、(+) 群 7.0±1.5（時間）で（+）群が有意に少なく、睡眠時間の分布においても、睡眠時間が少なくなるほど(+)群の割合が高い傾向がみられた（P for trend=0.001）。睡眠充足度も、満足感が減少するほど有意に（+）群の割合が高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられ、相談相手がいないと（+）群の割合が高い傾向がみられた。また、今後の見通しが立っていない人、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

PTSDとの関連

SQDの判定基準でPTSD判定（+）群：以下（+）群とする、PTSD判定（−）群：以下（−）群とする、の2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

年齢は(−) 群 58.0±18.6(歳)、(+)群 62.2±14.7(歳)で、(+) 群のほうが有意に年齢は高く、年齢分布においても年齢が高くなるにつれ（+）群の割合が高くなる傾向がみられた（P for trend=0.001）。性別は女性のほうが（+）群の割合が高かった。

飲酒状況、喫煙状況、地域交流の頻度、相談相手の有無、家屋損壊の程度とは有意な関係はみられなかった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、主婦＞無職＞就業中、の順に（+）群の割合が

高かった。

慢性疾患がある人、自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

食生活改善へ関心がある人、仕事以外にも運動する人は（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化では有意な関係は見られなかったが、喫煙状況の変化、食生活の変化、仕事の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。また、3kg 以上の体重変化があった人でも（+）群の割合が有意に高く、体重減少＞体重増加＞3kg 以上の体重変化なし、の順に（+）群の割合が高かった。

睡眠時間は(−)群 7.2±1.5（時間）、(+)群 6.9±1.4（時間）で（+）群が有意に少なく、睡眠時間の分布においても、睡眠時間が少なくなるほど(+)群の割合が高い傾向がみられた(P for trend=0.028)。睡眠充足度も、満足感が減少するほど有意に（+）群の割合が高かった。

今後の見通しが立っていない人、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

以上をまとめると、GHQ・PTSD ともに女性、なにかしらの変化があった人、睡眠時間が少ない（または満足感がない）人、先の見通しが立っておらず専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高いといえる。

また、GHQ・PTSD ともに家屋損壊の程度との関連はみられなかった。

GHQ では地域交流がない・相談相手がいないなど他の人との交流が少ない人で（+）群の割合が高かったが、PTSD ではこの傾向はみられなかった。

平成 18 年　単年度集計

＊　実施した調査用紙は別紙参照

山古志地域の概要

平成18年4月1日現在、人口1,974人、そのうち高齢者人口は760人（38.5%）である。避難指示が解除された地域では、雪消えとともに自宅に戻る方が現れ、お盆を目標にその数は増加していった。

5月には山古志支所移転準備室が旧山古志村役場内に設置され、9月末までに内科、歯科診療所、保育園、デイサービスセンター、高齢者センターなごみ苑が山古志地域で再開した。また、地域の方の足であった路線バスが休止したことから、市がコミュニティバスの運行を開始し、12月には山古志地域内に3箇所の公営住宅に17世帯が入居し、山古志地域での生活が戻りつつあった。それに伴い、3箇所あった応急仮設住宅は陽光台1箇所に集約された。

平成18年の主な出来事

3月	山古志トンネル開通式
6～9月	太田（虫亀）・種苧原・竹沢郵便局再開
	虫亀・種苧原・山古志診療所、山古志歯科診療所再開
	梶金・大久保・池谷集落送電再開
	油夫集落避難指示解除及び簡易水道通水開始
10月	山古志小・中学校再開
12月	り災者公営住宅鍵渡し（公営住宅竹沢団地）
	新陽・青葉台仮設住宅閉鎖

1）調査対象（主に問１の内容）

（1）配布数と回収率；配布数(部)　1381　回収数(部)　729　　回収率(%)　52.8

（2）性別；男性　341 人（46.8%）　女性　388 人（53.2%）

（3）年齢と年齢分布；平均年齢(歳)　61.9±17.3

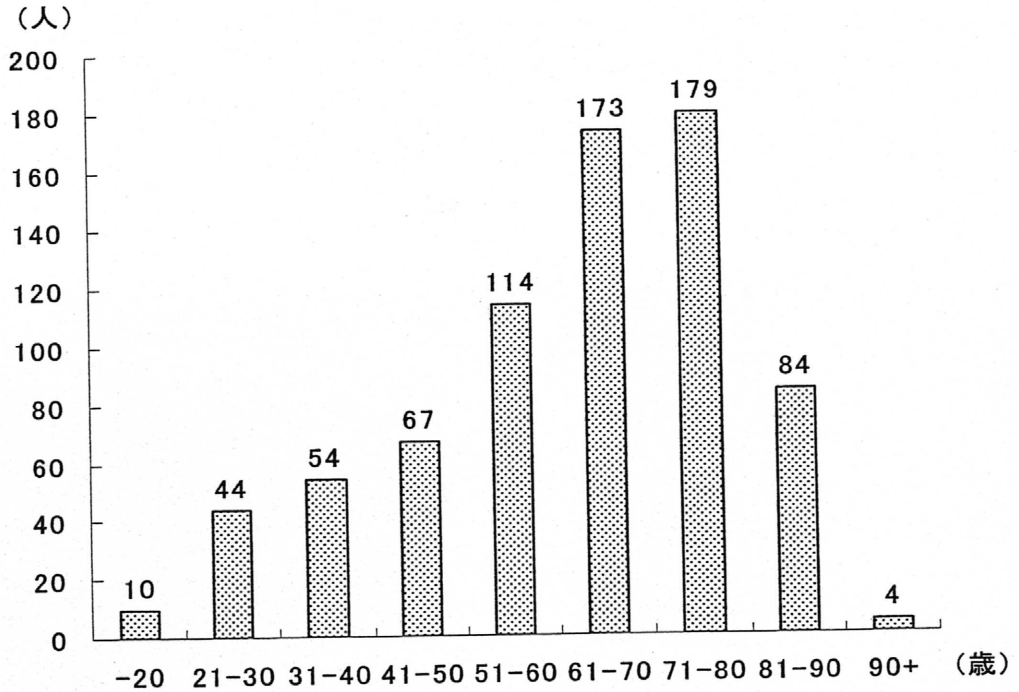


図 1. 年齢分布

＊65 歳未満　346 人（47.5%）、65 歳以上　383 人（52.5%）

（4）職業

職業	人数	(%)
会社員	125	(17.1)
公務員	20	(2.7)
自営業	23	(3.2)
パート・アルバイト	36	(4.9)
学生	4	(0.5)
農業	65	(8.9)
養鯉業	13	(1.8)
主婦	131	(18.0)
無職	256	(35.1)
その他	26	(3.6)
回答なし	30	(4.1)

注）重複回答あり。

2）健康状態（主に問２の内容）

（1）定期健診受診状況

受診状況	人数	(%)
受診済み*	402	(55.1)
受診予定*	215	(29.5)
受診予定なし	69	(9.5)
回答なし	43	(5.9)

（２－１）今年、新たに出てきた気になる症状

気になる症状	人数	(%)
ある*	314	(43.1)
ない	395	(54.2)
回答なし	20	(2.7)

（２－２）症状の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

症状	人数	(%)
頭痛や頭重感	38	(3.5)
めまい	23	(2.1)
舌のもつれ	8	(0.7)
手足のしびれ	38	(3.5
手足のむくみ	18	(1.7)
息切れ	16	(1.5)
胸部痛	10	(0.9)
上腹部痛	3	(0.3)
腹痛	10	(0.9)
胃の不快感	31	(2.9)
食欲不振	11	(1.0)
下痢	13	(1.2)
便秘	32	(3.0)
のどの渇き	35	(3.2)
だるい	33	(3.1)
肩こり	58	(5.4)
目の疲れ	79	(7.3)
耳鳴り	30	(2.8)
髪が抜ける	19	(1.8)
腰痛	97	(9.0)
膝痛	70	(6.5)
３ｋｇ以上の体重増加	48	(4.5)
３ｋｇ以上の体重減少	27	(2.5)
肌が荒れる	8	(0.7)
生理不順や月経困難	2	(0.2)
忘れっぽくなった	154	(14.3)
根気がない	81	(7.5)
やる気がでない	53	(4.9)
その他	32	(3.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

3）食生活について（主に問３の内容）

（１－１）食生活の変化（1年前と比較して）

食生活の変化	人数	(%)
ある*	199	(27.3)
ない	501	(68.7)
回答なし	29	(4.0)

（１－２）変化の内訳（*１－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
食べる量が増えた	42	(9.4)
食べる量が減った	75	(16.9)
品数が増えた	31	(7.0)
品数が減った	35	(7.9)
野菜の量が増えた	58	(13.0)
野菜の量が減った	47	(10.6)
間食が増えた	43	(9.7)
間食が減った	15	(3.4)
味付けが濃くなった	26	(5.8)
味付けが薄くなった	45	(10.1)
インスタント食品や惣菜が増えた	28	(6.3)
その他	0	(0.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

4）飲酒習慣（主に問４の内容）

（１）飲酒習慣（行事等を含まない）

飲酒習慣	人数	(%)
飲まない	389	(53.4)
ときどき（週１日～6日）	137	(18.8)
毎日飲む*	165	(22.6)
回答なし	38	(5.2)

（２－１）飲酒習慣の変化（1年前と比較して）

飲酒習慣の変化	人数	(%)
ある*	72	(9.9)
ない	478	(65.6)
回答なし	179	(24.6)

（2－2）変化の内訳（*2－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
量が増えた	17	(20.5)
量が減った	28	(33.7)
飲む回数が増えた	13	(15.7)
飲む回数が減った	13	(15.7)
飲み始めた	4	(4.8)
飲まなくなった	8	(9.6)
その他	0	(0.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

5）喫煙習慣（主に問5の内容）

（1－1）喫煙習慣

喫煙習慣	人数	(%)
吸わない	451	(61.9)
やめた	58	(8.0)
吸っている*	172	(23.6)
回答なし	48	(6.6)

（1－2）喫煙本数（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

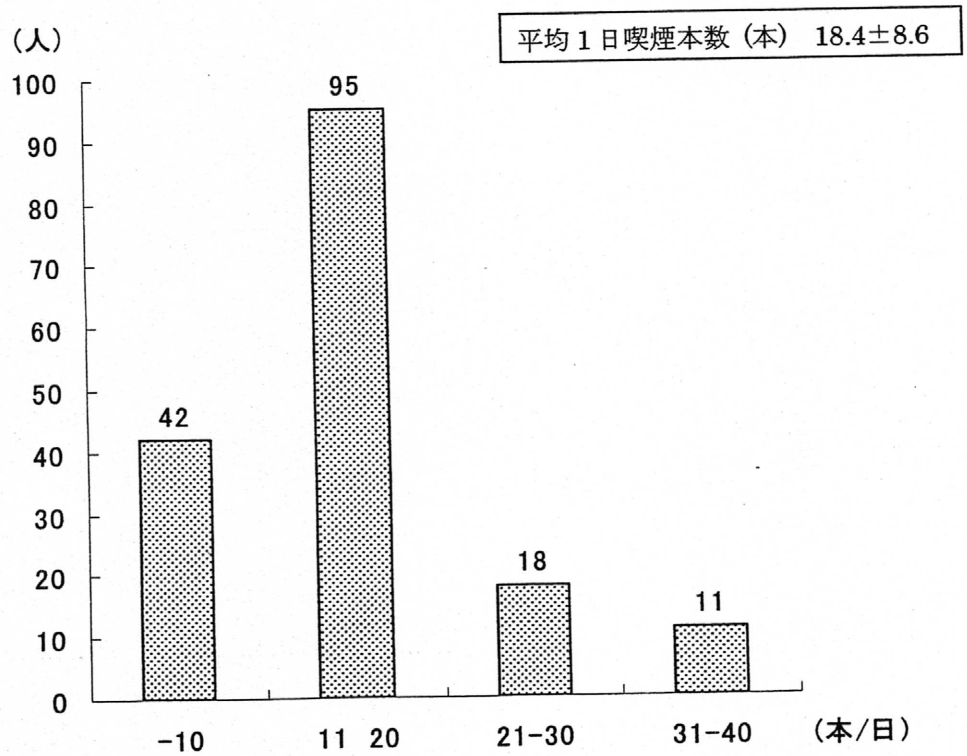


図 3. 喫煙本数の分布

（1－3）1年前との比較（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

	人数	(%)
本数が増えた	49	(28.5)
本数が減った	57	(33.1)
吸い始めた	1	(0.6)
その他	17	(9.9)
回答なし	48	(27.9)

6）運動について（主に問6の内容）

（1－1）運動の変化（1年前と比較して）

運動の変化	人数	(%)
ある*	227	(31.1)
ない	462	(63.4)
回答なし	40	(5.5)

（1－2）変化の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
動く時間が増えた	73	(26.0)
動く時間が減った	85	(30.2)
回数が増えた	23	(8.2)
回数が減った	32	(11.4)
動かなくなった	53	(18.9)
その他	15	(5.3)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

7）精神健康度（GHQ-12 と SQD）について（主に問７の内容）

GHQ-12：GHQ 採点法にて採点した。

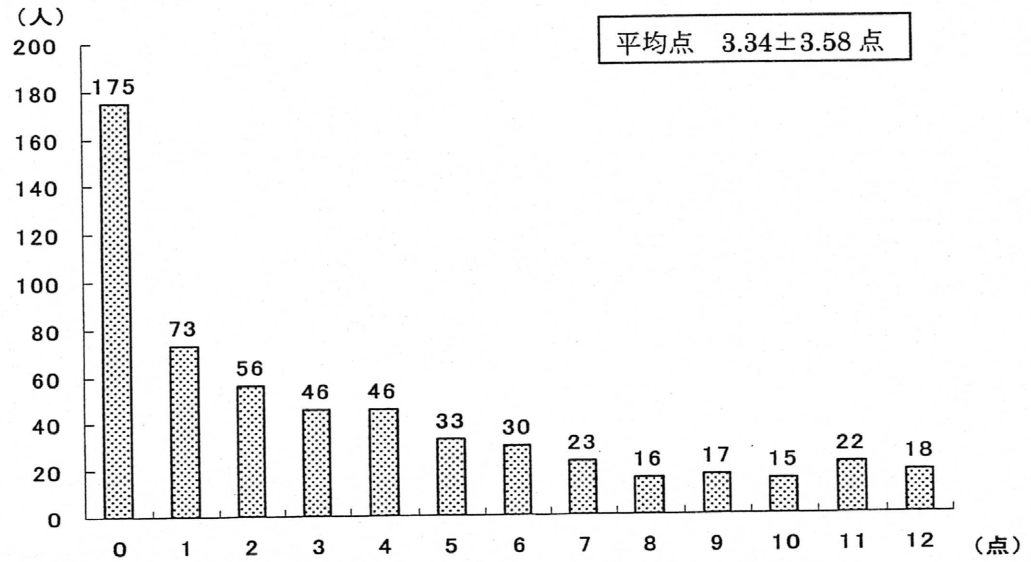


図 4. GHQ-12 の得点分布

精神健康度が良くないと考えられるカットオフ値は 4 点以上とした。平成 18 年の結果；0-3 点 350 人(61.4%)、4 点以上　220 人(38.6%)

SQD（PTSD）

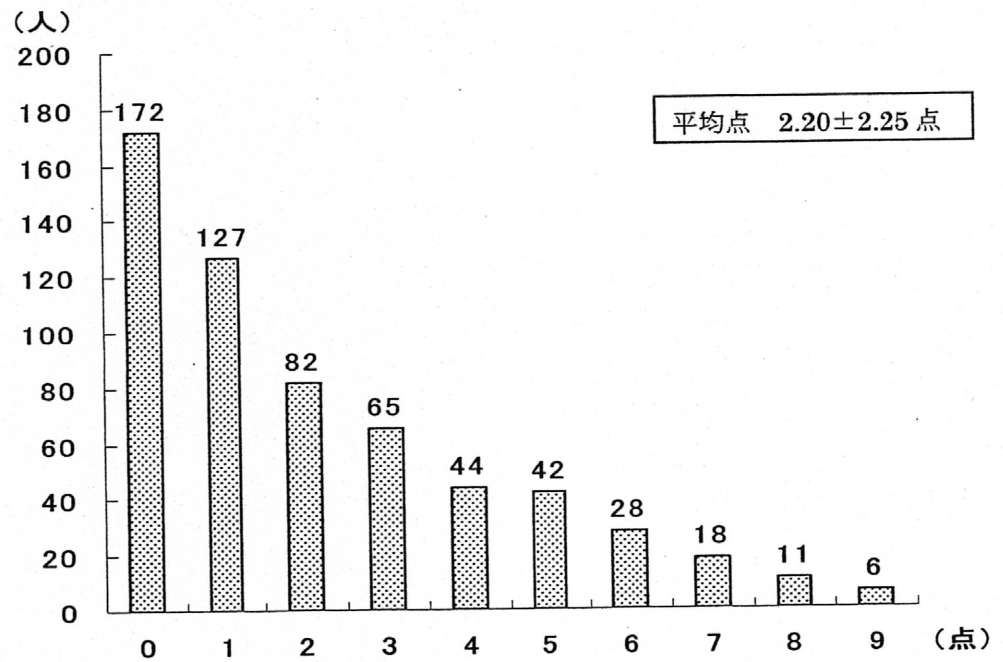


図 5. SQD の得点分布

PTSD ハイリスク者の判定基準にあてはまったのは SQD 回答者 595 人中　105 人（17.6%）であった。

8）交流について（主に問８の内容）

（1）地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）

回答	人数	(%)
しょっちゅうある	257	(35.3)
時々ある	320	(43.9)
あまりない	85	(11.7)
ほとんどない	30	(4.1)
回答なし	37	(5.1)

（２－１）相談相手の有無

相談相手	人数	(%)
いる*	631	(86.6)
いない	58	(8.0)
回答なし	40	(5.5)

（２－２）相談相手の内訳（*２－１にて相談相手がいると回答された方のみ）

相談相手	人数	(%)
配偶者	260	(13.3)
親	132	(6.8)
兄弟	300	(15.4)
こども	386	(19.8)
親戚	280	(14.3)
友人	287	(14.7)
職場の同僚	78	(4.0
区長	62	(3.2)
民生委員	34	(1.7)
社会福祉協議会・ボランティアセンター	48	(2.5)
交番	34	(1.7)
山古志支所	53	(2.7)
その他	0	(0.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

＊相談相手が２親等以内の親族は55.3%、親族と親戚含めると69.6%であった。

9）専門家への相談について（主に問９の内容）

（１－１）専門家の相談の希望

専門家への相談	人数	(%)
希望する*	97	(13.3)
希望しない	536	(73.5)
回答なし	96	(13.2)

（１－２）希望する相談内容の内訳（*１－１にてあると回答された方のみ）

希望する相談内容	人数	(%)
健康づくり	79	(52.7)
栄養	20	(13.3)
運動	20	(13.3)
こころ	26	(17.3)
その他	5	(3.3)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

平成 18 年

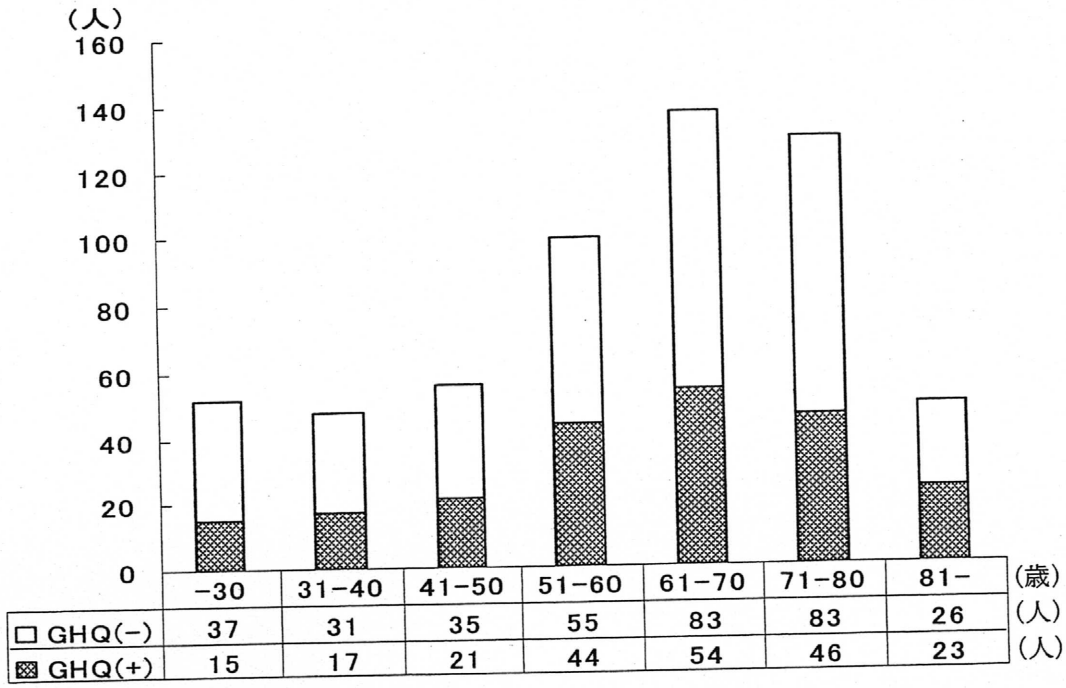
GHQ-12・SQD との関連

＊GHQ-12 は GHQ 採点法で 4 点以上得点した群と
3 点以下の群に分けて分析した。

＊SQD は PTSD ハイリスク判定基準該当者の群と
非該当者の群に分けて分析した。

（1）GHQ-12との関係　　GHQ(+)はカットオフ値以上の群を示す。

年齢　GHQ(−)　58.8±17.9（歳）　GHQ(+)　60.9±16.7（歳）

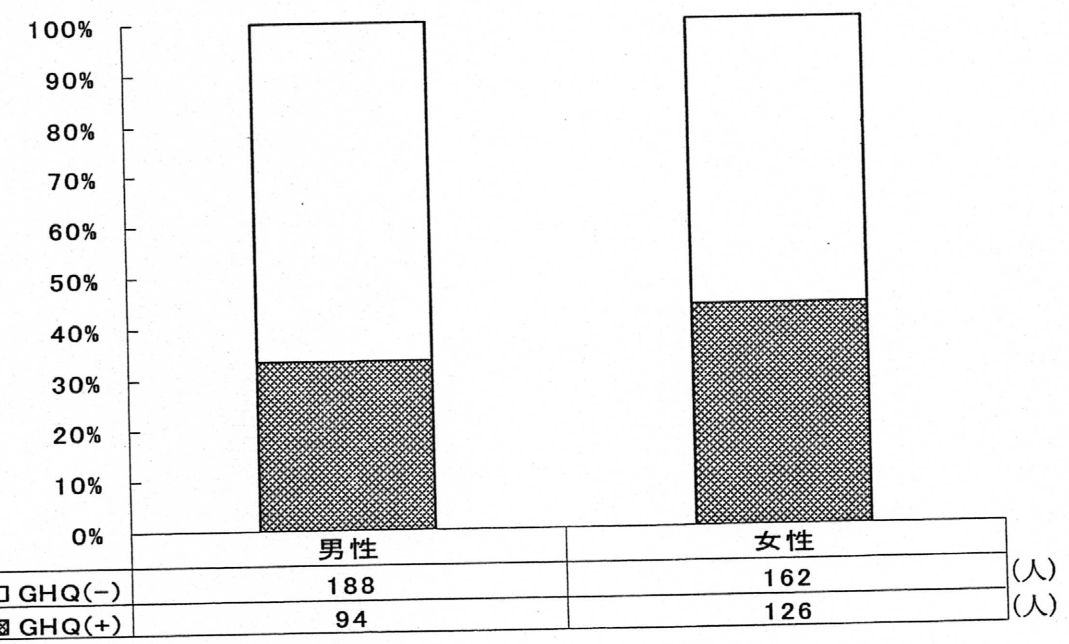


	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
□ GHQ(−)	37	31	35	55	83	83	26	（人）
▨ GHQ(+)	15	17	21	44	54	46	23	（人）

（歳）

図 1. 年齢分布

GHQ-12の得点がカットオフ値以上の人の割合について有意な増減の傾向はみられなかった。



	男性	女性	
□ GHQ(−)	188	162	（人）
▨ GHQ(+)	94	126	（人）

図 2. 性別との関係

GHQスコアがカットオフ値以上の率は男性が33.3%、女性が43.8%であった。カイ二乗値＝6.52、P値＝0.011で性別による有意な差がみられた。

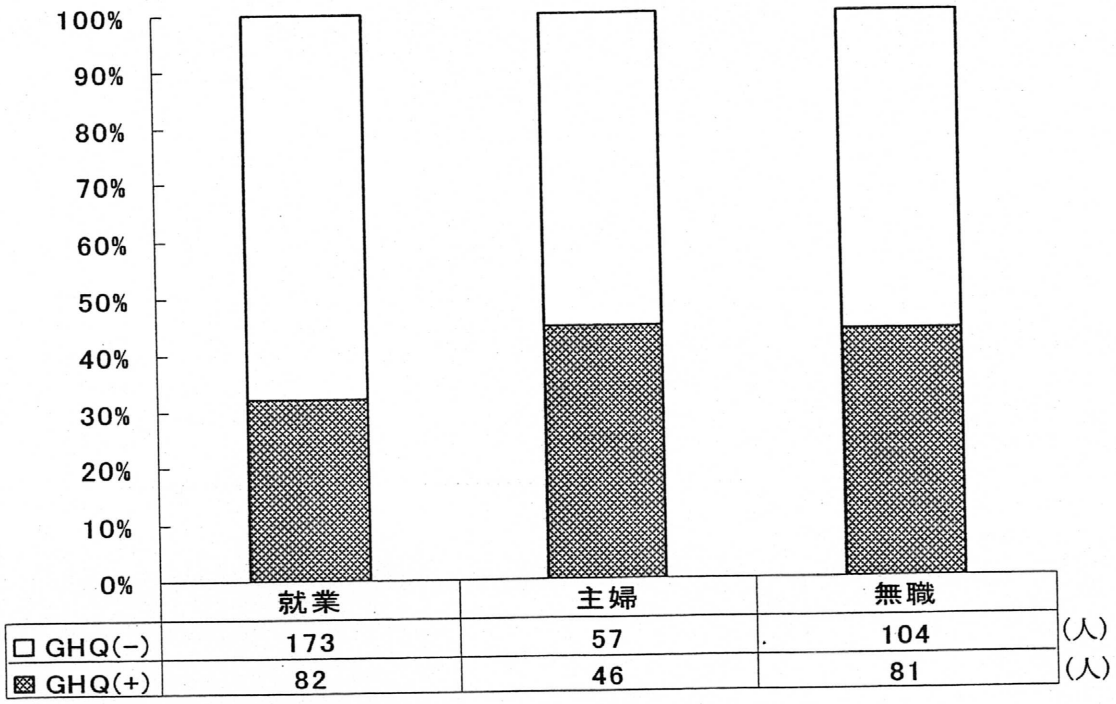


図 3. 就業状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は就業中の群で 32.2%、主婦の群で 44.7%、無職の群で 43.8%であった。カイ二乗値＝8.17、P 値= 0.017 で就業状況により有意な差がみられた。

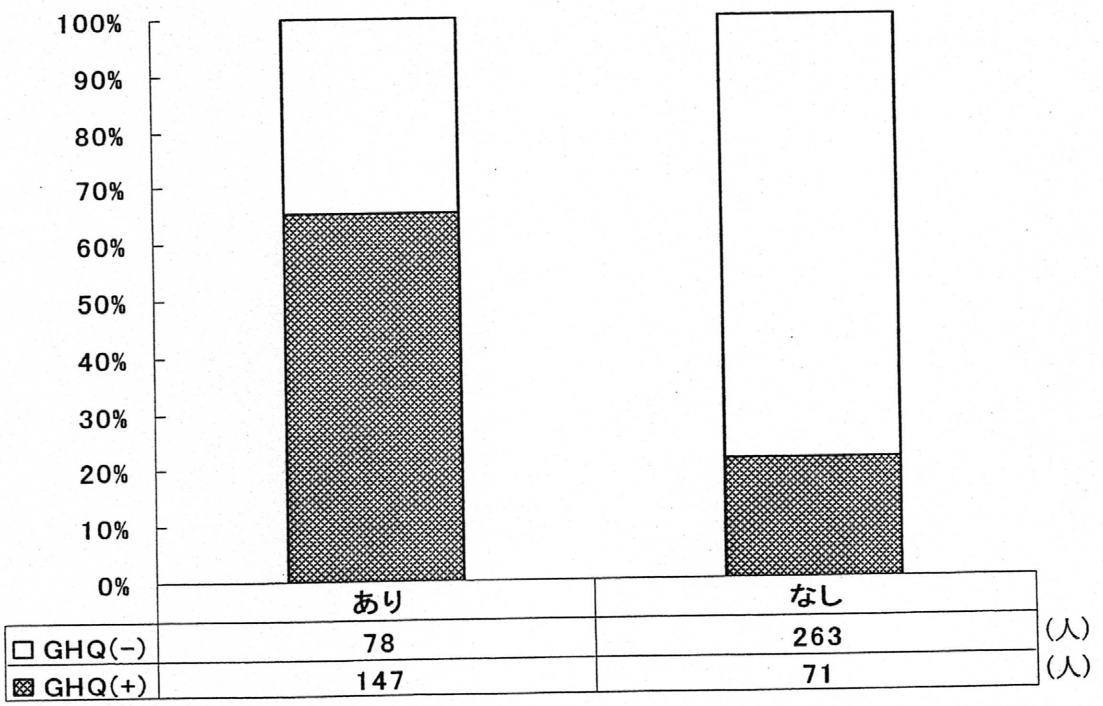


図 4. 自覚症状との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は自覚症状がある人が 65.3%、ない人が 21.3%であった。カイ二乗値＝109.78、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

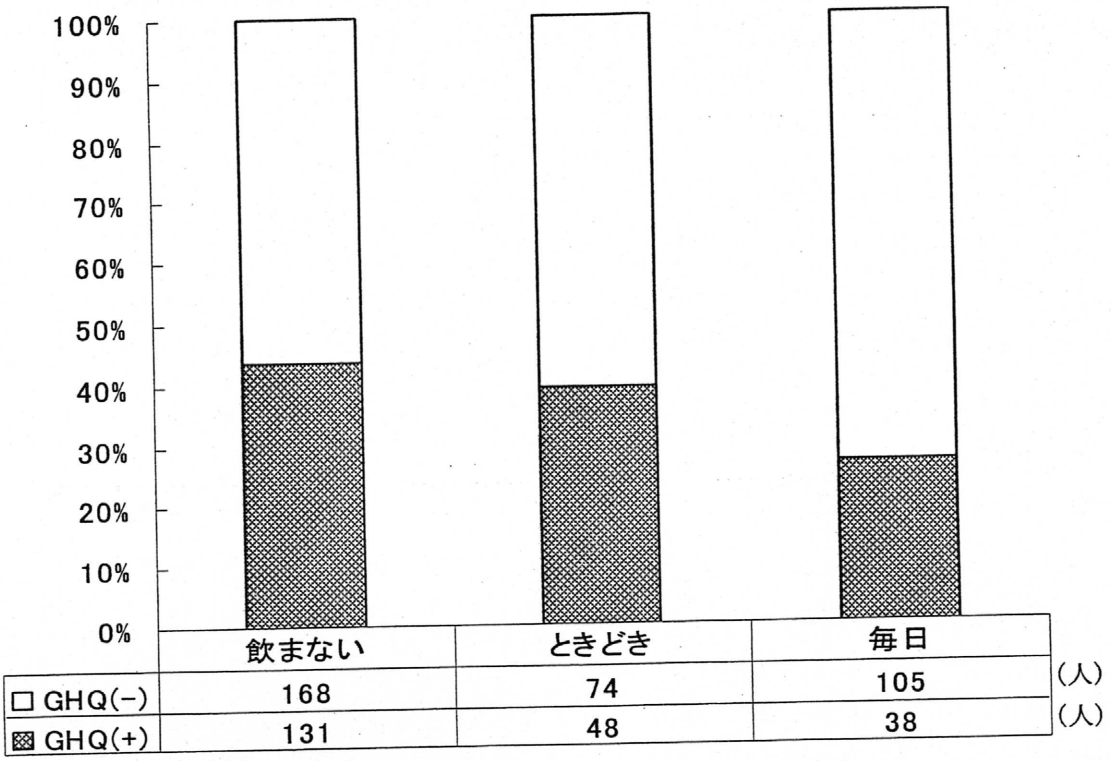


図 5. 飲酒状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒がない群で 43.8%、機会飲酒(時々)の群で 39.3%、毎日飲酒する群で 26.6%であった。カイ二乗値＝12.20、P 値= 0.002 で飲酒状況により有意な差がみられた。

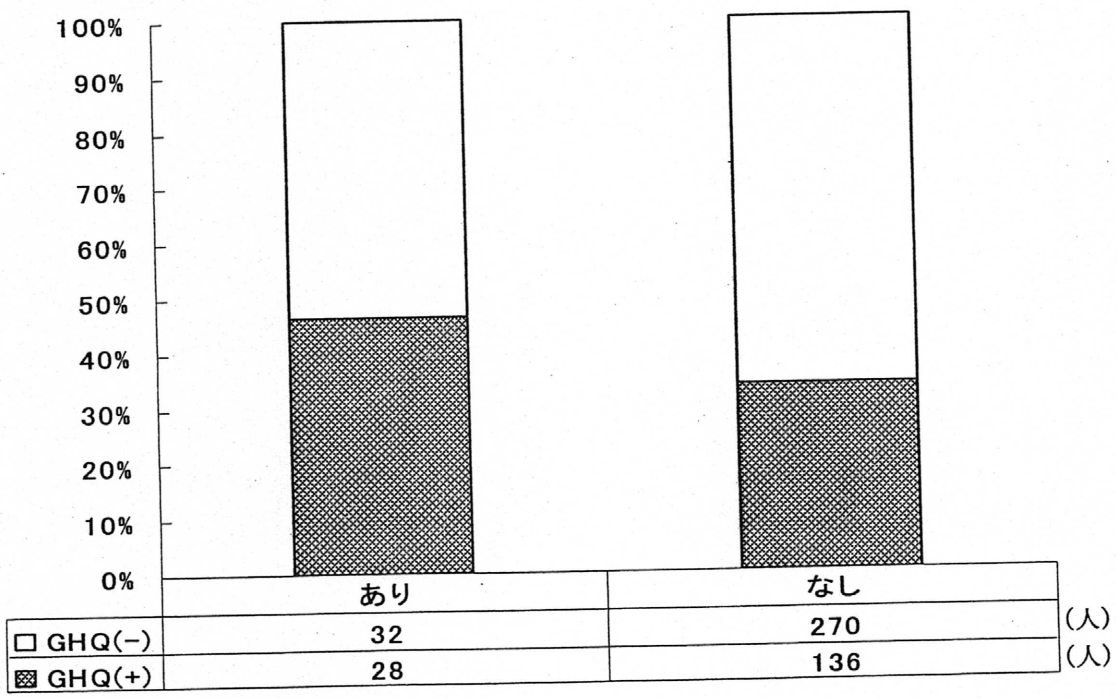


図 6. 飲酒状況の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒状況の変化があった群で 46.7%、変化がなかった群で 33.5%であった。カイ二乗値＝3.98、P 値=0.046 で飲酒状況の変化の有無により有意な差がみられた。

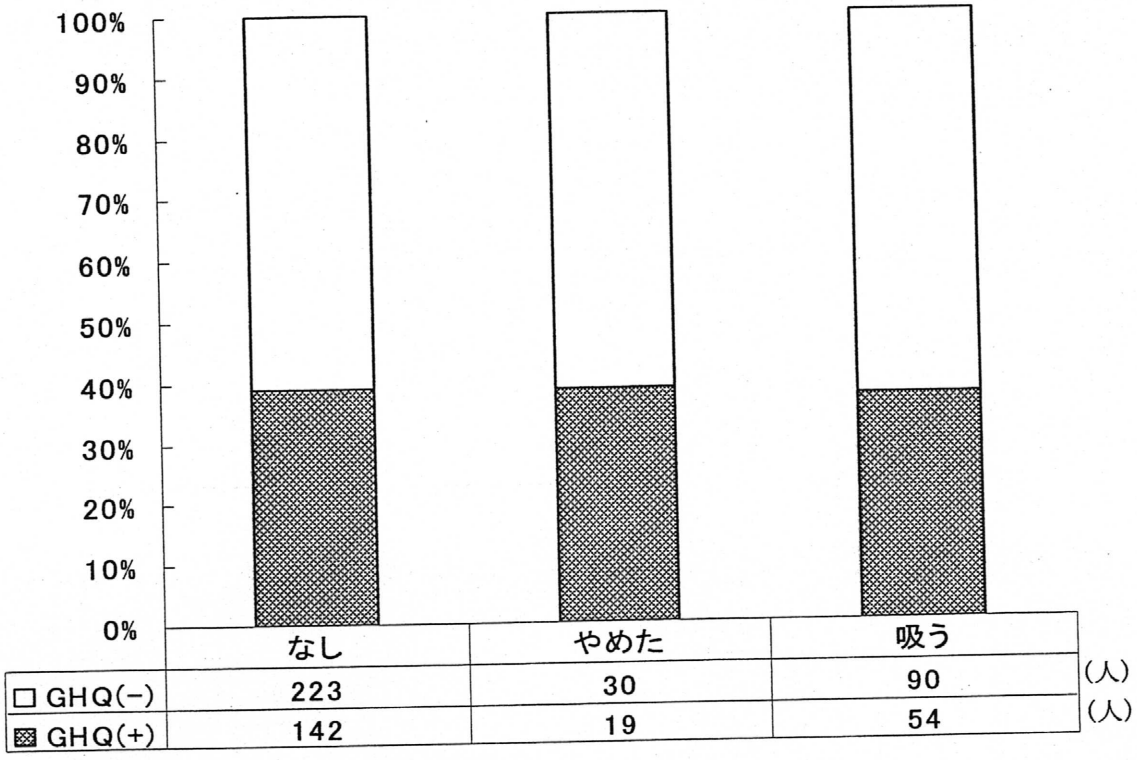


図 7. 喫煙状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は喫煙しない群で 38.9%、やめた群で 38.8%、喫煙群で 37.5%であった。カイ二乗値＝7.75、P 値= 0.021 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。

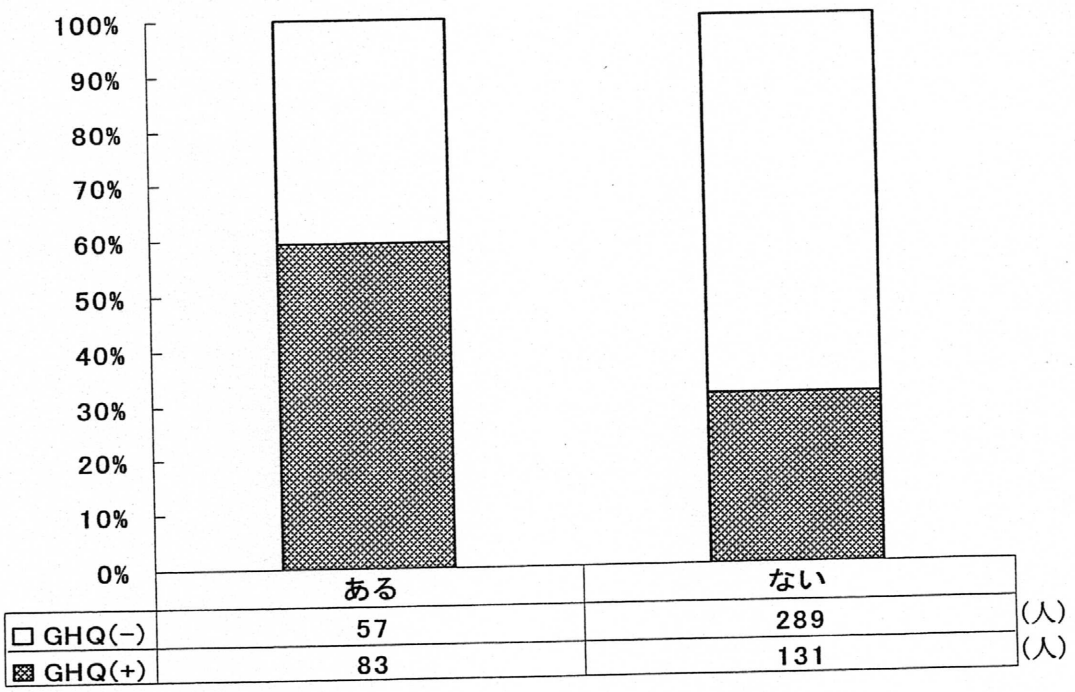


図 8. 食生活の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は食生活の変化があった群で 59.3%、変化がない群で 31.2%であった。カイ二乗値＝35.10、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

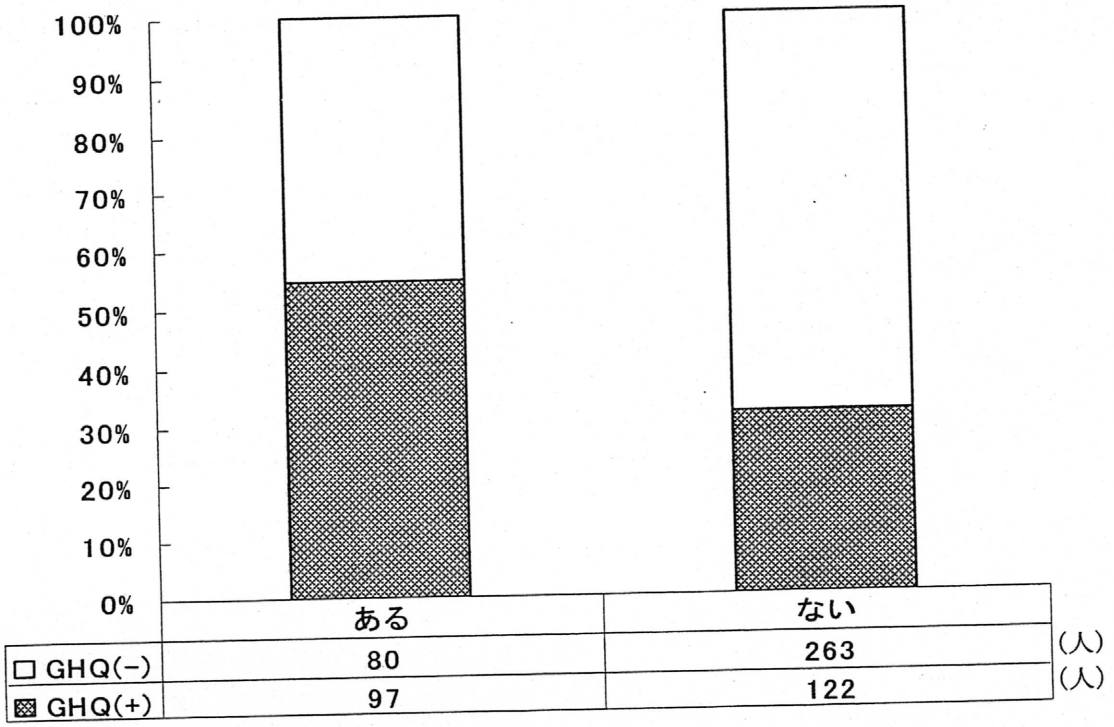


図 9. 運動の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は運動の変化があった群で 54.8%、変化がない群で 31.7%であった。カイ二乗値＝27.24、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

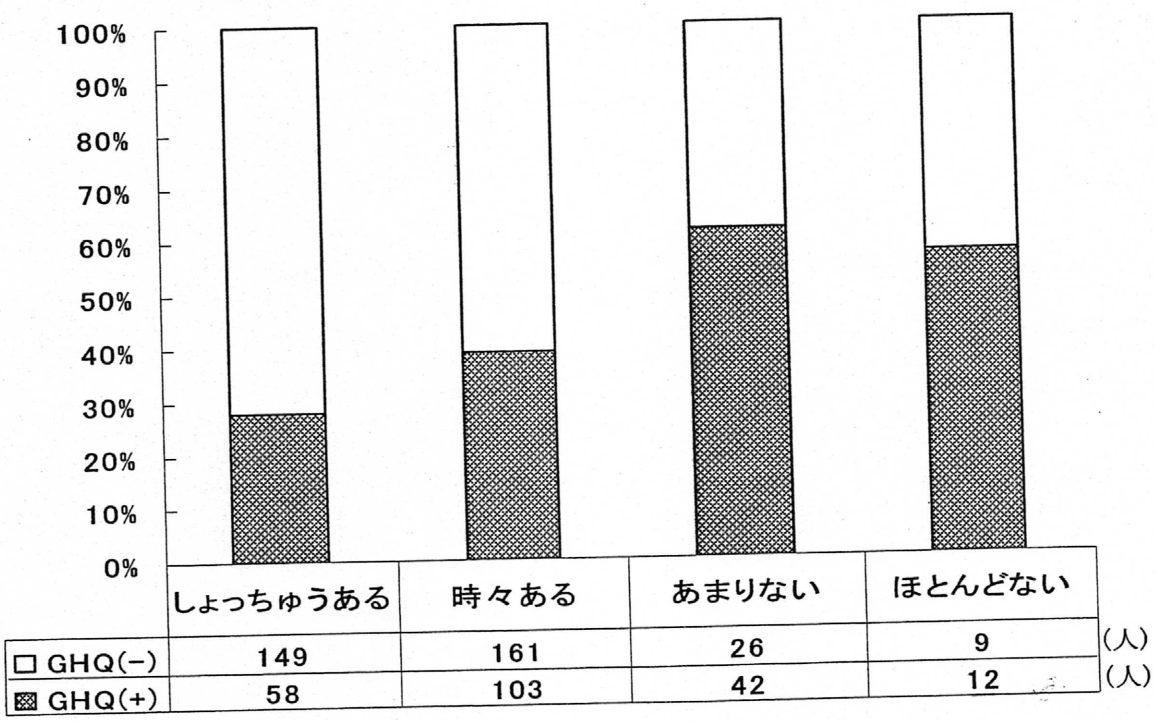


図 10. 地域交流の頻度との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は地域交流減少するにつれ増加する傾向が見られた。

カイ二乗値＝28.29、P 値< 0.001

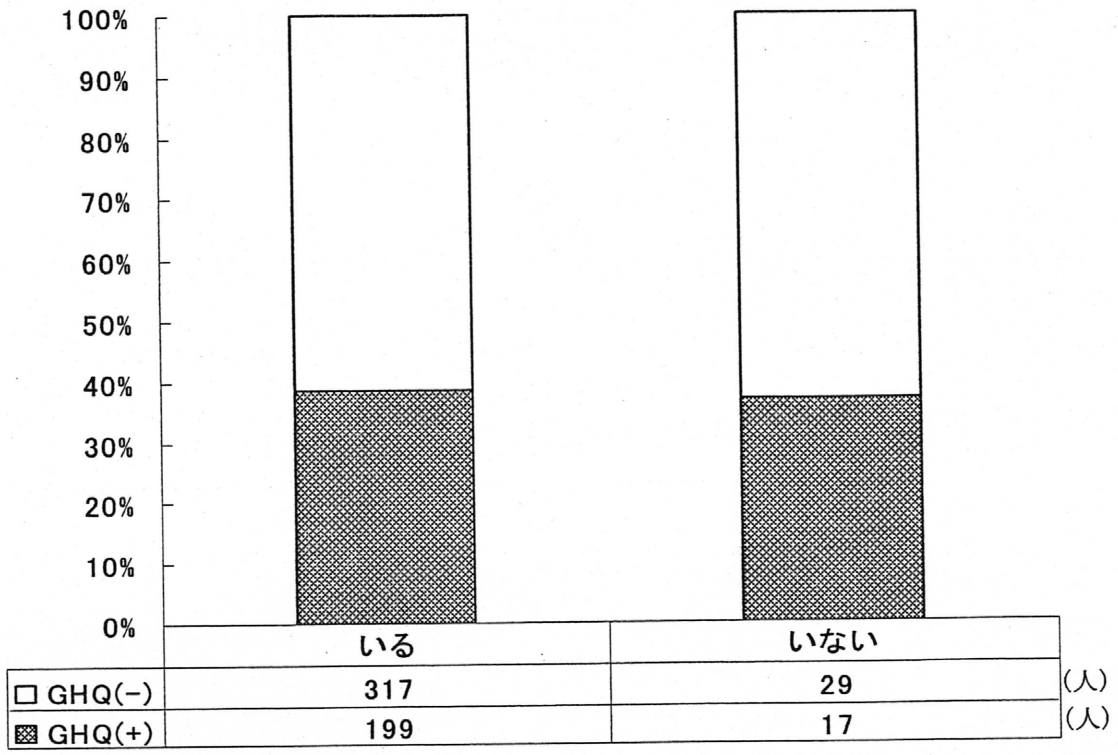


図 11. 相談相手の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談相手がいる群で 38.6%、いない群で 37.0%であった。カイ二乗値＝0.05、P 値=0.830 で相談相手の有無により有意な差はみられなかった。

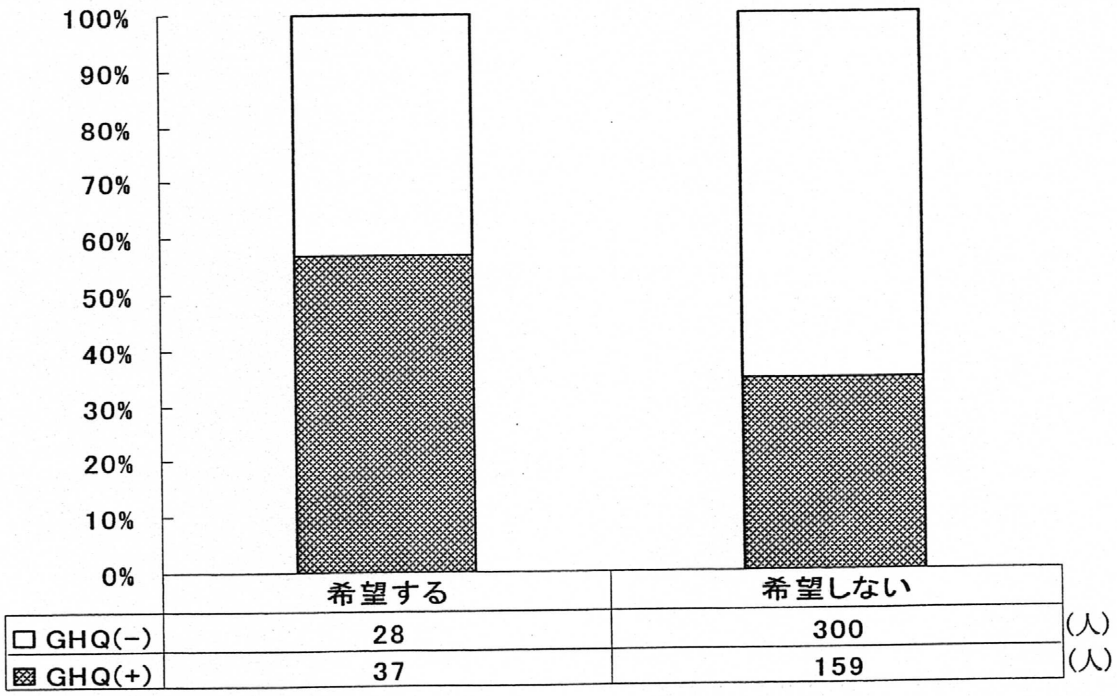
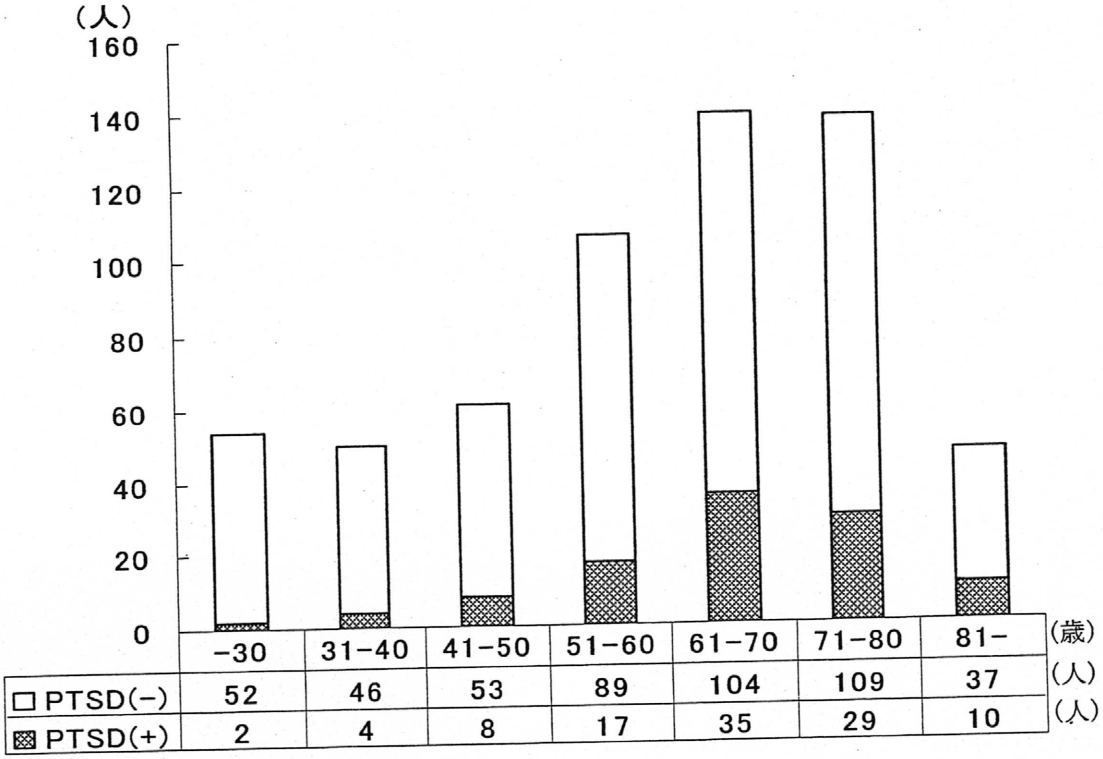


図 12. 専門家との相談希望の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談を希望する群で 56.9%、希望しない群で 34.6%であった。カイ二乗値＝12.07、P 値=0.001 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

（2）SQD との関係　　PTSD(+)は PTSD の判定基準にあてはまった群を示す。

年齢　PTSD(−) 58.2±17.9 (歳)　PTSD(+) 65.3±13.2 (歳)＊有意差あり(P<0.001)

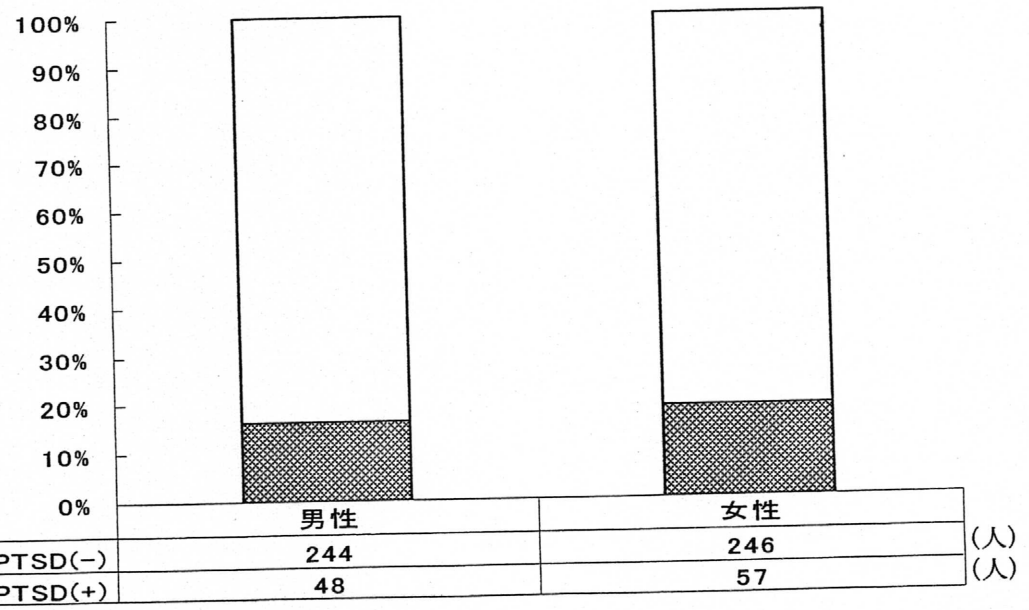


	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
								(歳)
□ PTSD(−)	52	46	53	89	104	109	37	(人)
▨ PTSD(+)	2	4	8	17	35	29	10	(人)

図 1. 年齢分布

PTSD 兆候が有る人の割合は年齢が増えるにつれて有意に増加する傾向を示した。

(P for trend < 0.001)



	男性	女性	
□ PTSD(−)	244	246	(人)
▨ PTSD(+)	48	57	(人)

図 2. 性別との関係

PTSD ハイリスクである率は男性が 16.4%、女性が 18.8%であった。カイ二乗値＝0.58、P 値 ＝0.448 で性別による有意な差はなかった。

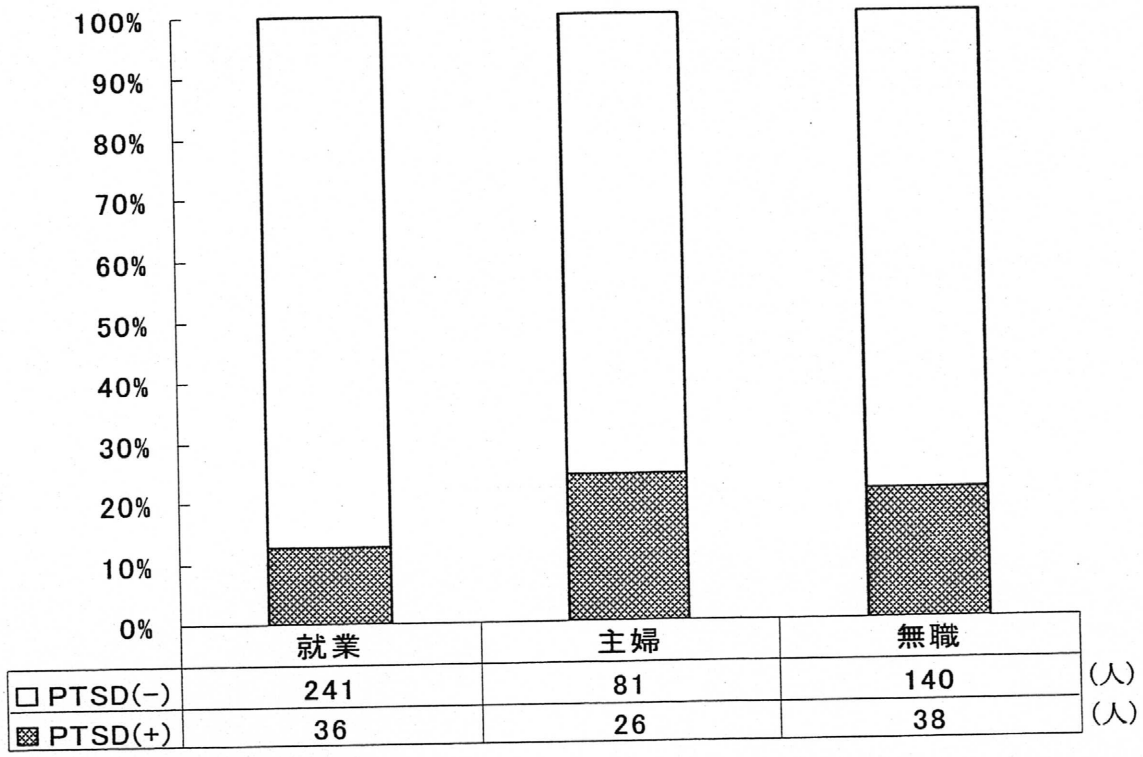


図 3. 就業状況との関係

PTSD ハイリスクである率は就業中の群で 13.0%、主婦の群で 24.3%、無職の群で 21.3%であった。
カイ二乗値＝8.99、P 値= 0.011 で就業状況により有意な差がみられた。

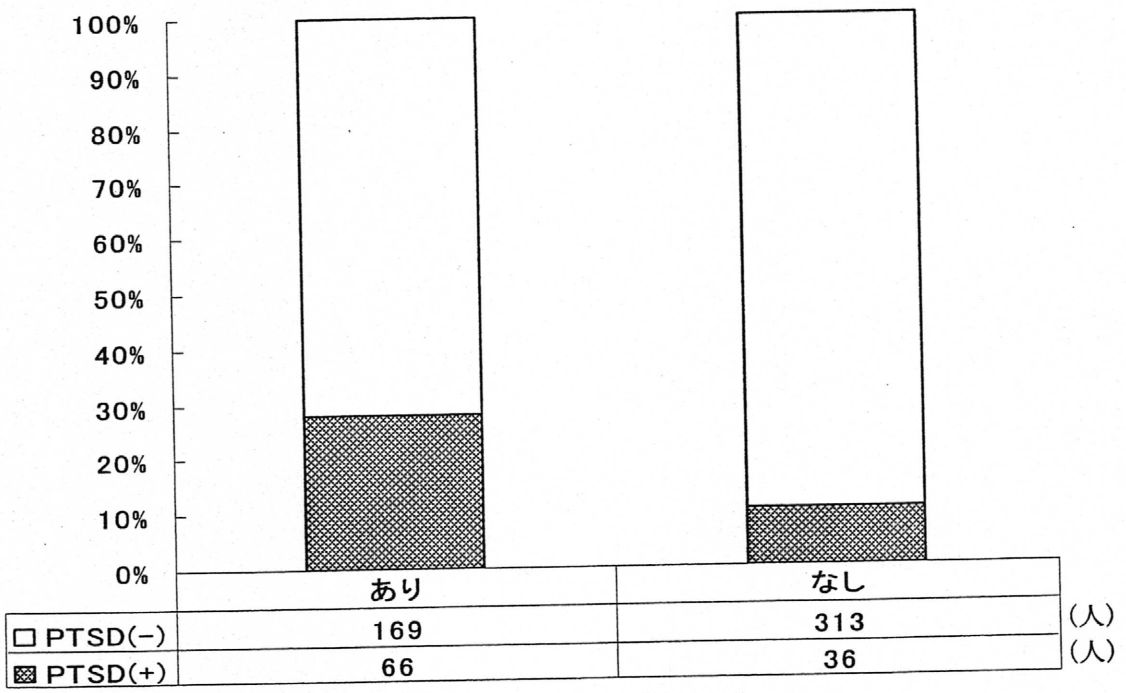
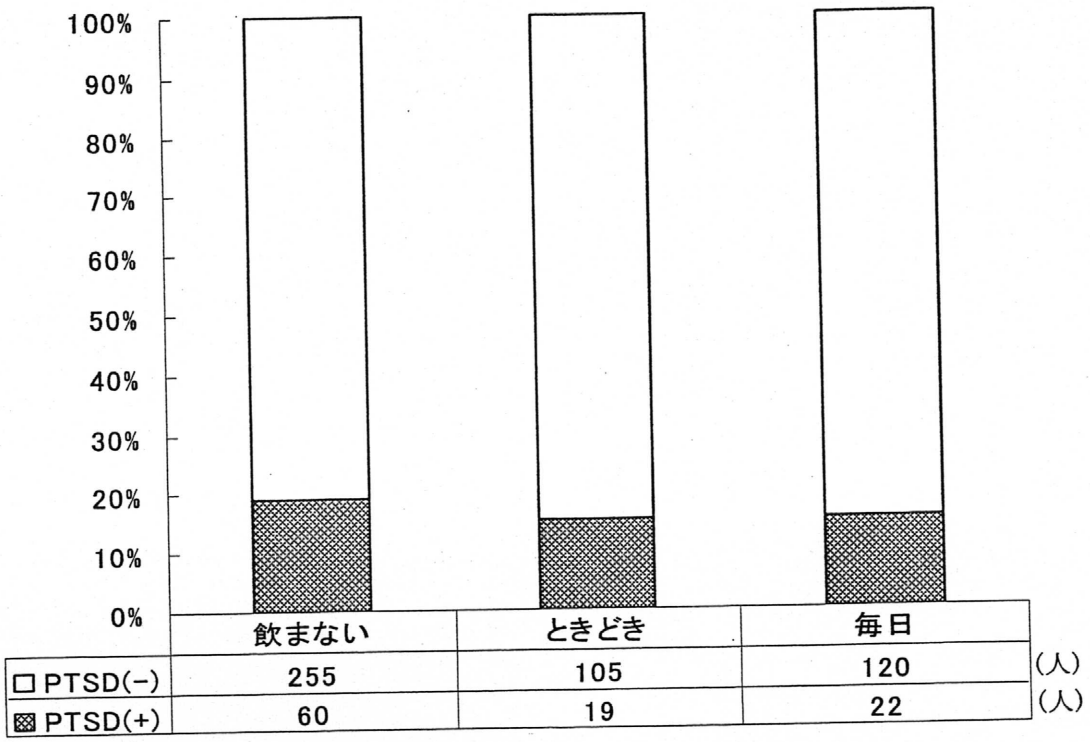


図 4. 自覚症状との関係

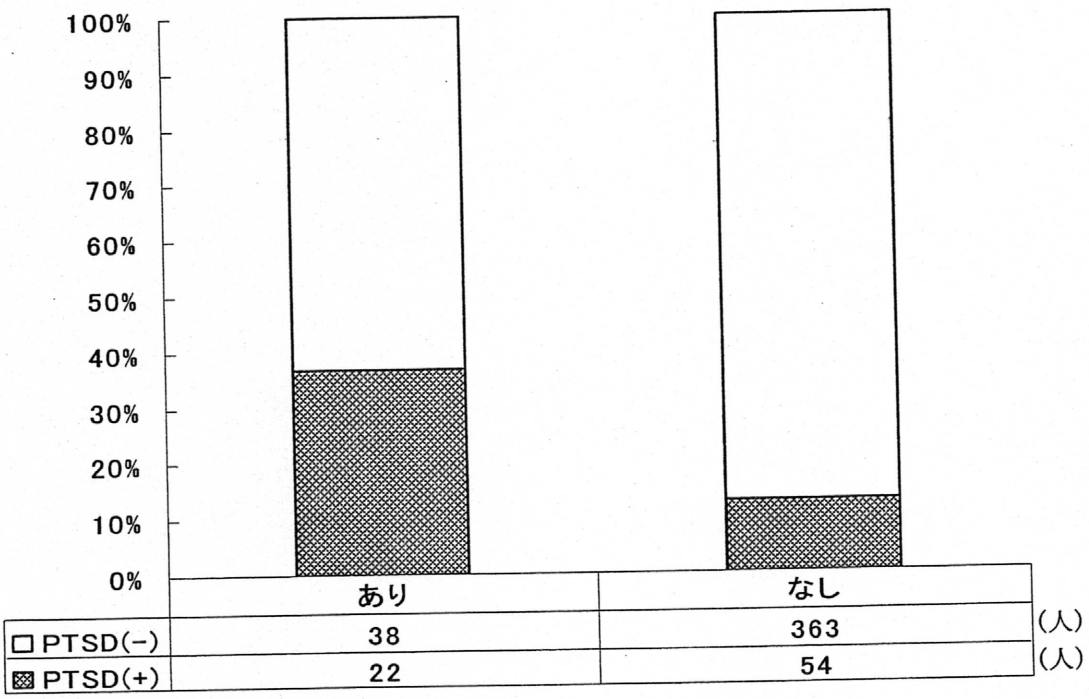
PTSD ハイリスクである率は自覚症状がある人が 39.1%、ない人が 10.3%であった。
カイ二乗値＝30.76、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。



	飲まない	ときどき	毎日	
□ PTSD(−)	255	105	120	(人)
▨ PTSD(+)	60	19	22	(人)

図 5. 飲酒状況との関係

PTSD ハイリスクである率は飲酒がない群で 19.0%、機会飲酒(時々)の群で 15.3%、毎日飲酒する群で 15.5%であった。カイ二乗値＝1.33、P 値= 0.515 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。



	あり	なし	
□ PTSD(−)	38	363	(人)
▨ PTSD(+)	22	54	(人)

図 6. 飲酒状況の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は飲酒状況の変化があった群で 36.7%、変化がなかった群で 12.9%であった。カイ二乗値＝22.03、P 値<0.001 で飲酒状況の変化の有無により有意な差がみられた。

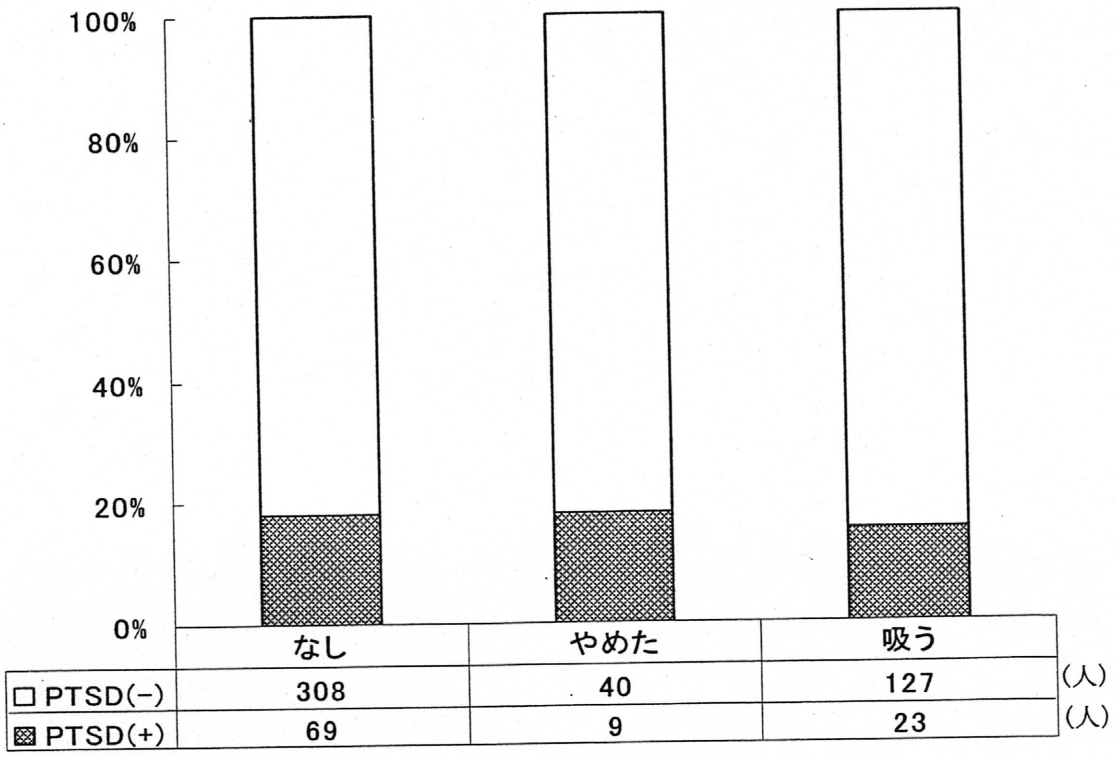


図 7. 喫煙状況との関係

PTSD ハイリスクである率は喫煙しない群で 18.3%、やめた群で 18.4%、喫煙群で 15.3%であった。カイ二乗値＝0.68、P 値= 0.712 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。

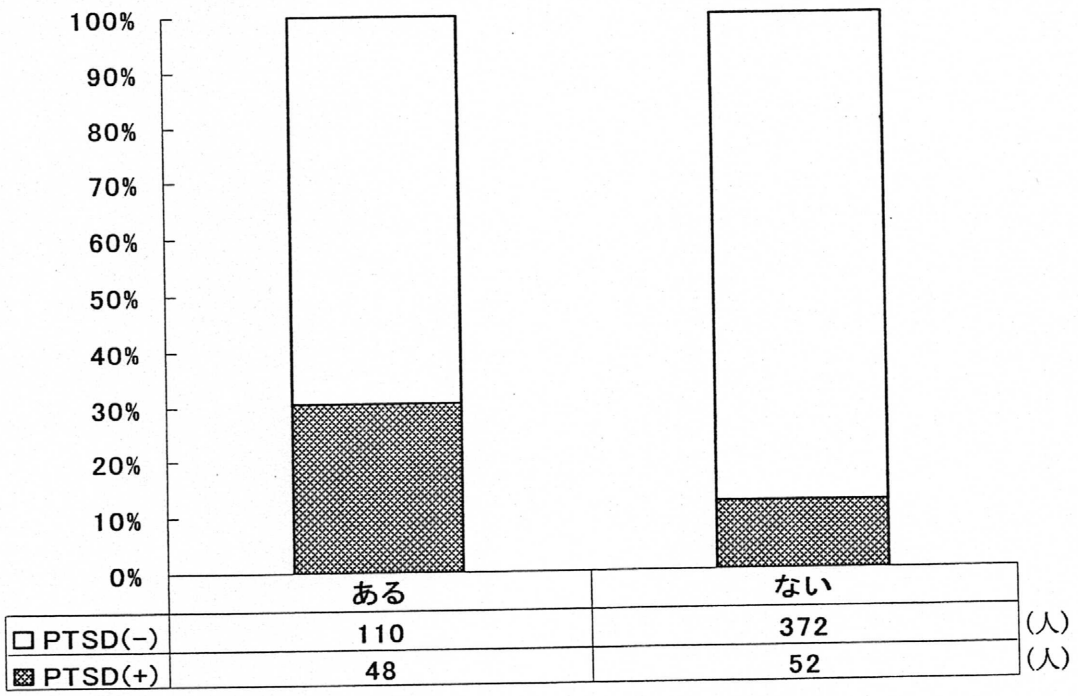


図 8. 食生活の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は食生活の変化があった群で 30.4%、変化がない群で 12.3%であった。カイ二乗値＝26.55、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

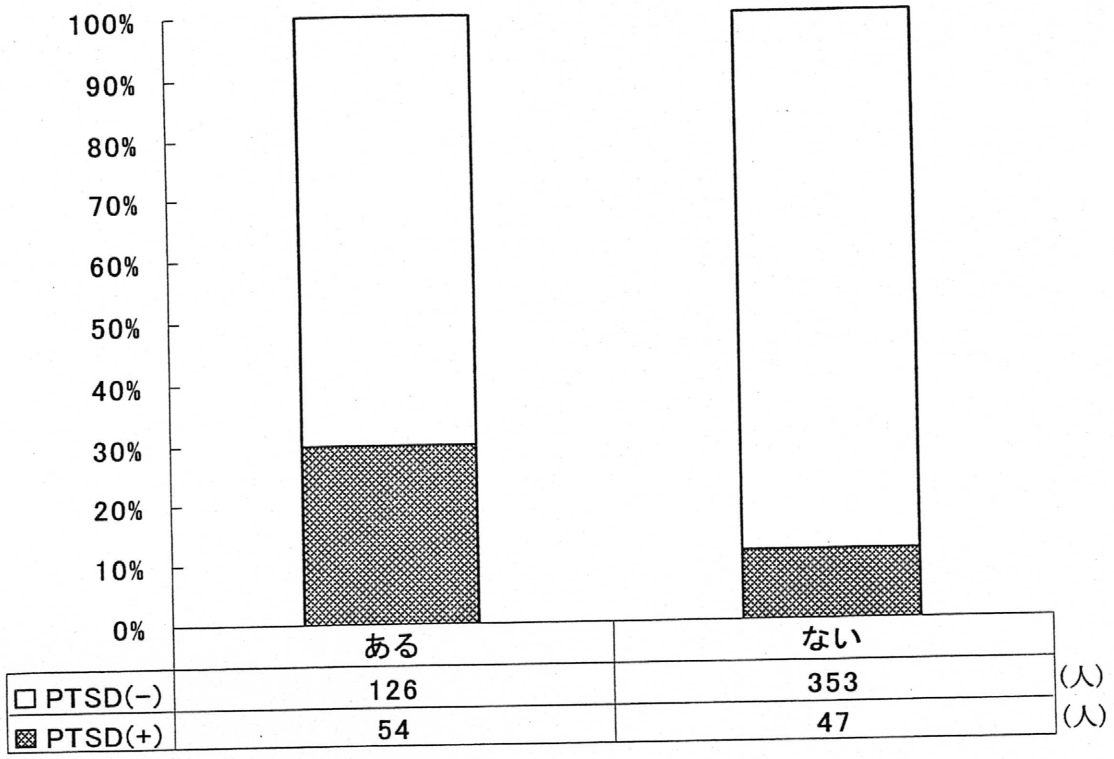


図 9. 運動の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は運動の変化があった群で 30.0%、変化がない群で 11.8%であった。カイ二乗値＝28.75、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

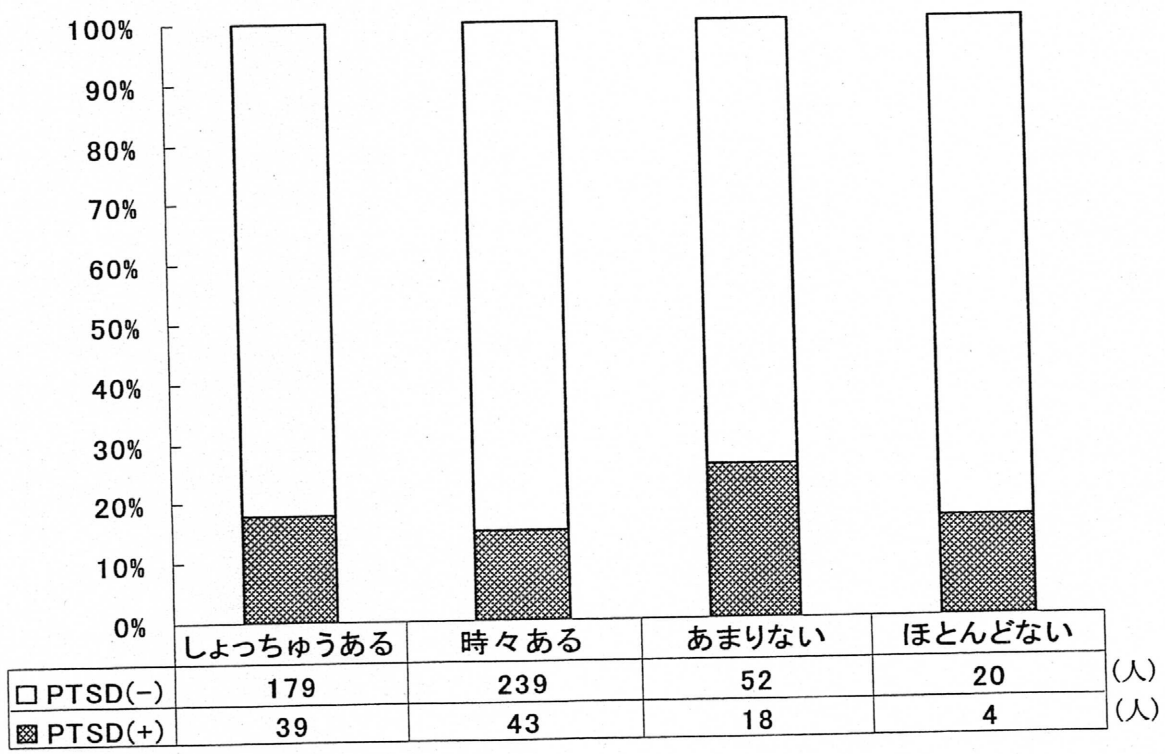


図 10. 地域交流の頻度との関係

PTSDハイリスクの率は地域交流の頻度と有意な関係はみられなかった。カイ二乗値＝4.30、P 値=0.231

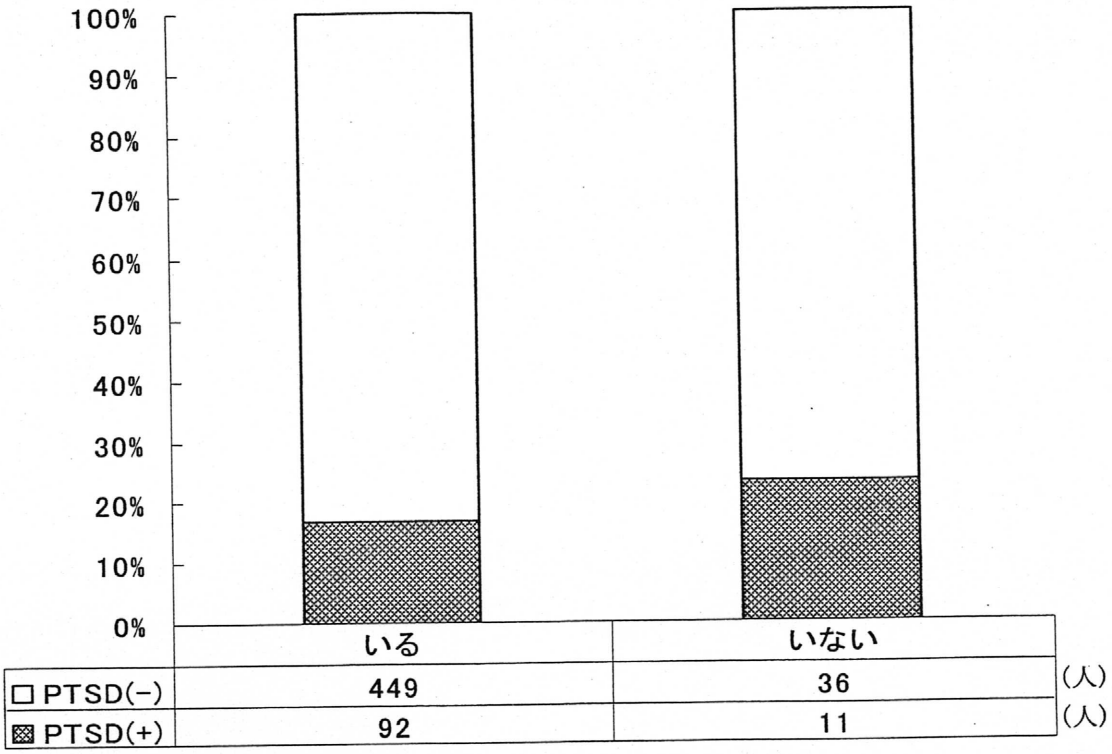


図 11. 相談相手の有無との関係

PTSD ハイリスクの率は相談相手がいる群で 17.0%、いない群で 23.4%であった。カイ二乗値＝1.23、P 値=0.268 で相談相手の有無で有意な差はみられなかった。

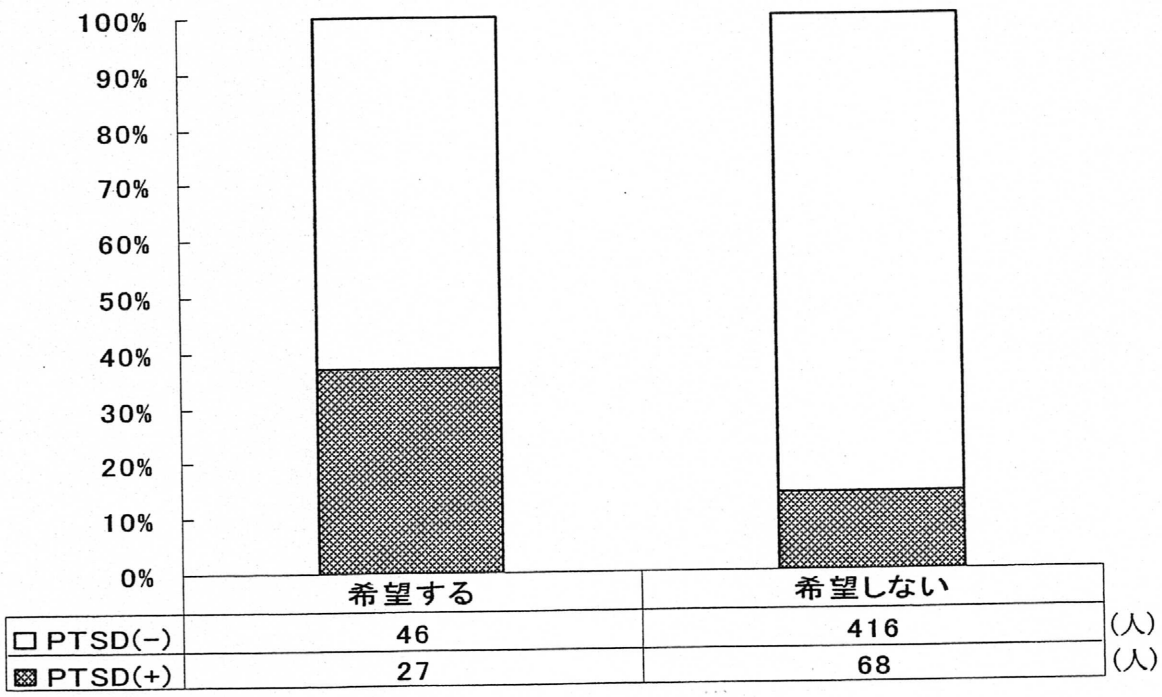


図 12. 専門家との相談希望の有無との関係

PTSD ハイリスクである率は相談を希望する群で 37.0%、希望しない群で 14.0%であった。カイ二乗値＝23.59、P 値<0.001 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

【平成18年　まとめ】

GHQ-12との関連

GHQ-12をGHQ採点法で採点し、4点以上を精神健康度不良群：以下（+）群とする、4点未満を精神健康度良好群：以下（−）群とする、として2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

上記の2群において、年齢は有意な差が見られなかったが、性別では女性のほうが（+）群の割合が高かった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、主婦＞無職＞就業中、の順に（+）群の割合が高かった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の違いにより差が見られ、飲酒習慣があり、その頻度が高いほど（+）群の割合が低い傾向が見られた。喫煙状況とは有意な関係はみられなかった。

飲酒状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられた。相談相手の有無とは有意な関係はみられなかった。専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

PTSDとの関連

SQDの判定基準でPTSD判定（+）群：以下（+）群とする、PTSD判定（−）群：以下（−）群とする、の2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

年齢は(−）群 58.2±17.9(歳)、(+)群 65.3±13.2(歳)で、(+）群のほうが有意に年齢は高く、年齢分布においても年齢が高くなるにつれ(+）群の割合が高くなる傾向がみられた（P for trend=0.001)。性別による有意な差はみられなかった。

飲酒状況、喫煙状況、地域交流の頻度、相談相手の有無とは有意な関係はみられなかった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、主婦＞無職＞就業中、の順に（+）群の割合が高かった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

以上をまとめると、GHQ・PTSDともに自覚症状のある人、なにかしらの変化があった人、職業の違い（主婦＞無職＞就業中)、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高いといえる。

GHQでは地域交流がない・相談相手がいないなど他の人との交流が少ない人で（+）群の割合が高かったが、PTSDではこの傾向はみられなかった。

また、GHQは飲酒状況の違いにより差が見られ、飲酒習慣があり、その頻度が高いほど（+）群の割合が低い傾向が見られた。PTSDではこの傾向はみられなかった。

平成19年　単年度集計

＊　実施した調査用紙は別紙参照

山古志地域の概要

平成19年4月1日現在、人口1,624人、そのうち高齢者人口は657人（40.5%）である。4月1日には全集落で避難指示が解除され、11月末には山古志地域5箇所の公営住宅に13世帯が入居し、10月末には陽光台診療所が、12月28日には山古志支所長岡事務所が、そして年末には陽光台の仮設住宅が閉鎖して、新年にはそれぞれの住居での生活が始まった

平成19年の主な出来事

3月	竹沢駐在所再開
4月	新潟県中越地震で発令された避難指示がすべて解除
	池谷・栖木・梶金・大久保・木籠集落への簡易水道通水開始
7月16日	新潟県中越沖地震発生（山古志地域震度6弱）
7月	木籠集落送電再開
8月	牛の角突きが山古志で再開
9月	栖木集落送電再開
11月	池谷・栖木・梶金・大久保・木籠集落電話開通
12月	山古志帰村式・山古志感謝のつどい
	陽光台仮設住宅閉鎖

1）調査対象（主に問１の内容）

（1）配布数と回収率；配布数(部)　1451　回収数(部)　852　　回収率(%)　58.7

（2）性別；男性　373 人（45.6%）　女性　442 人（54.4%）

（3）年齢と年齢分布；平均年齢(歳)　64.2±16.2

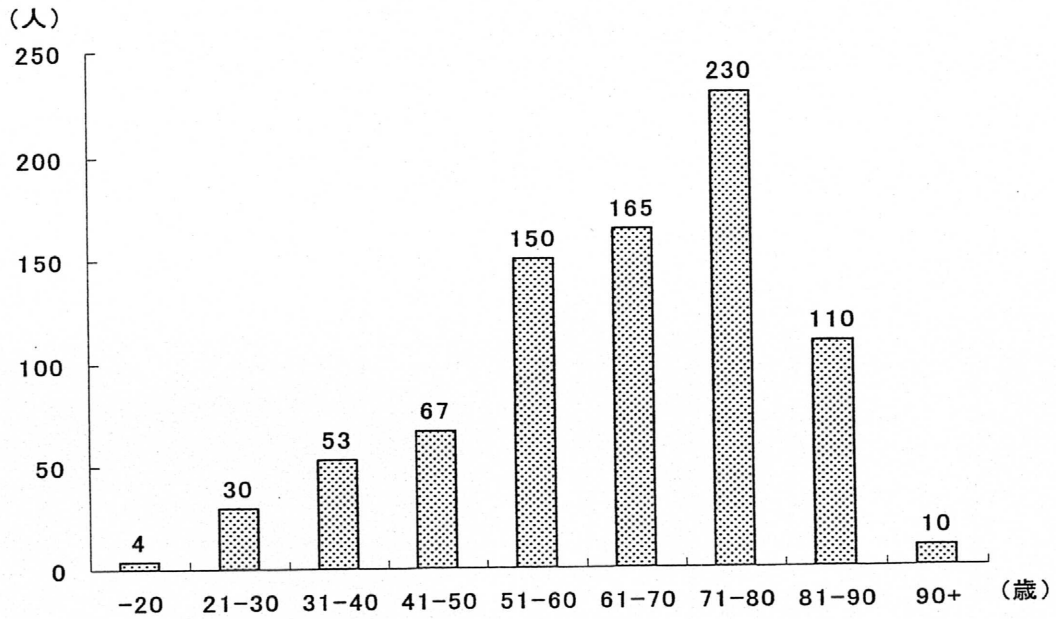


図 1. 年齢分布

＊65 歳未満　363 人（44.3%）、65 歳以上　456 人（55.7%）

（4）職業

職業	人数	(%)
会社員	66	(10.7)
公務員	15	(2.4)
自営業	35	(5.7)
パート・アルバイト	30	(4.9)
学生	1	(0.2)
農業	88	(14.2)
養鯉業	24	(3.9)
主婦	123	(19.9)
無職	190	(30.7)
その他	7	(1.1)
回答なし	39	(6.3)

注）重複回答あり

2）健康状態（主に問２の内容）

（1）定期健診受診状況

受診状況	人数	(%)
受診済み*	613	(71.9)
受診予定*	114	(13.4)
受診予定なし	82	(9.6)
回答なし	43	(5.0)

（２－１）今年、新たに出てきた気になる症状

気になる症状	人数	(%)
ある*	356	(41.8)
ない	458	(53.8)
回答なし	38	(4.4)

（２－２）症状の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

症状	人数	(%)
頭痛や頭重感	36	(1.2)
めまい	26	(0.9)
舌のもつれ	16	(0.6)
手足のしびれ	66	(2.3)
手足のむくみ	24	(0.8)
息切れ	35	(1.2)
胸部痛	18	(0.6)
上腹部痛	2	(0.1)
腹痛	3	(0.1)
胃の不快感	30	(1.0)
食欲不振	14	(0.5)
下痢	13	(0.4)
便秘	43	(1.5)
のどの渇き	41	(1.4)
だるい	36	(1.2)
肩こり	62	(2.1)
目の疲れ	115	(4.0)
耳鳴り	36	(1.2)
髪が抜ける	25	(0.9)
腰痛	110	(3.8)
膝痛	77	(2.6)
３ｋｇ以上の体重増加	48	(1.7)
３ｋｇ以上の体重減少	34	(1.2)
肌が荒れる	10	(0.3)
生理不順や月経困難	6	(0.2)
忘れっぽくなった	190	(6.5)
根気がない	114	(3.9)
やる気がでない	57	(2.0)
その他	35	(1.2)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

3）食生活について（主に問３の内容）

（１－１）食生活の変化（１年前と比較して）

食生活の変化	人数	(%)
ある*	244	(28.6)
ない	567	(66.5)
回答なし	41	(4.8)

（１－２）変化の内訳（*１－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
食べる量が増えた	52	(9.0)
食べる量が減った	96	(16.6)
品数が増えた	53	(9.1)
品数が減った	37	(6.4)
野菜の量が増えた	122	(21.0)
野菜の量が減った	31	(5.3)
間食が増えた	41	(7.1)
間食が減った	34	(5.9)
味付けが濃くなった	28	(4.8)
味付けが薄くなった	47	(8.1)
インスタント食品や惣菜が増えた	19	(3.3)
その他	20	(3.4)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

4）飲酒習慣（主に問４の内容）

（１）飲酒習慣（行事等を含まない）

飲酒習慣	人数	(%)
飲まない	431	(50.6)
ときどき（週１日～6日）	145	(17.0)
毎日飲む*	195	(22.9)
回答なし	81	(9.5)

（２－１）飲酒習慣の変化（１年前と比較して）

飲酒習慣の変化	人数	(%)
ある*	106	(12.4)
ない	548	(64.3)
回答なし	198	(23.2)

（2－2）変化の内訳（*2－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
量が増えた	31	(25.6)
量が減った	29	(24.0)
飲む回数が増えた	24	(19.8)
飲む回数が減った	13	(10.7)
飲み始めた	6	(5.0)
飲まなくなった	11	(9.0)
その他	7	(5.8)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

5）喫煙習慣（主に問5の内容）

（1－1）喫煙習慣

喫煙習慣	人数	(%)
吸わない	500	(58.7)
やめた	90	(10.6)
吸っている*	172	(20.2)
回答なし	90	(10.6)

（1－2）喫煙をやめた年齢（1－1にてやめたと回答された方のみ）

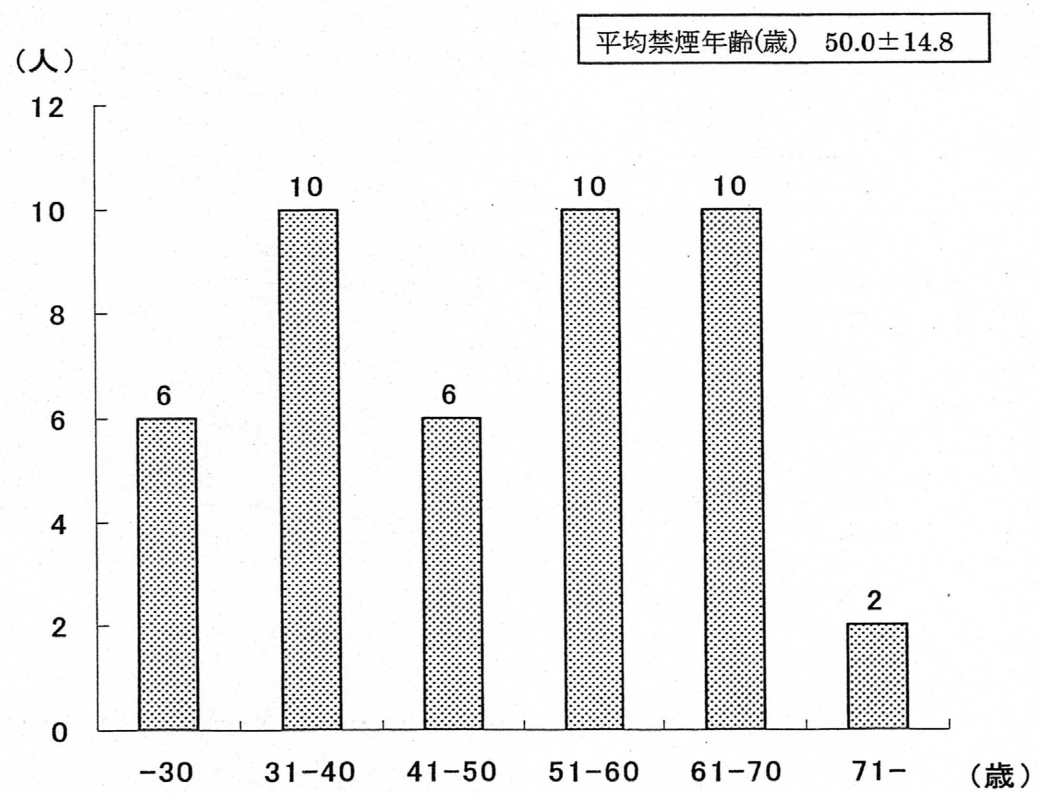


図 2. 禁煙年齢の分布

（1－3）喫煙本数（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

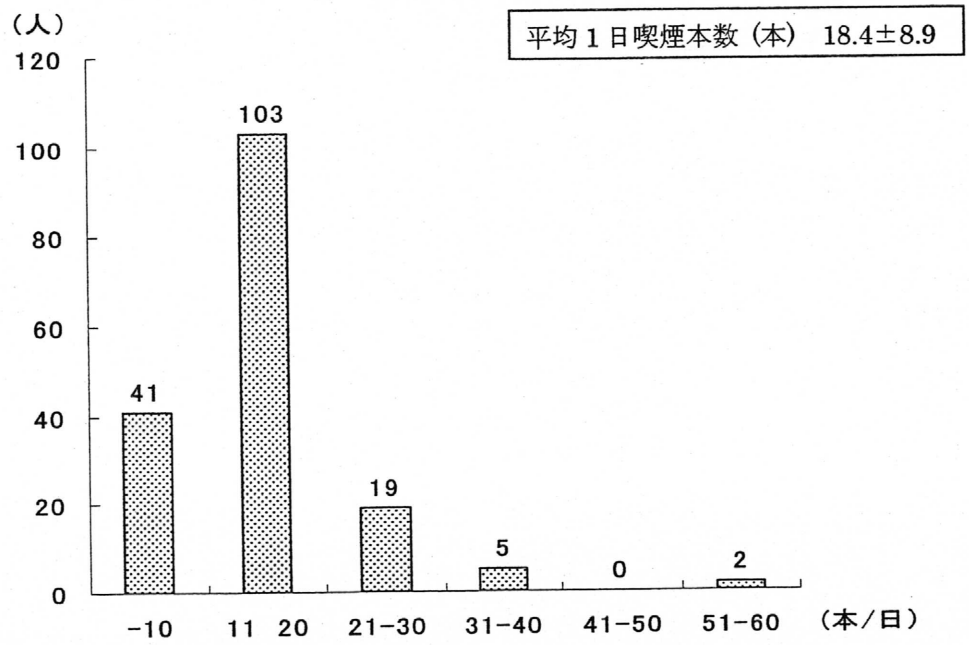


図 3. 喫煙本数の分布

（1－4）1年前との比較（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

喫煙本数の変化	人数 (%)
本数が増えた	57 (33.1)
本数が減った	52 (30.2)
吸い始めた	7 (4.1)
本数変わらず	11 (6.4)
回答なし	45 (26.2)

6）運動について（主に問6の内容）

（1－1）運動の変化（1年前と比較して）

運動の変化	人数 (%)
ある*	264 (31.0)
ない	509 (59.7)
回答なし	79 (9.3)

（1－2）変化の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数 (%)
動く時間が増えた	109 (31.3)
動く時間が減った	90 (25.9)
回数が増えた	32 (9.2)
回数が減った	33 (9.5)
動かなくなった	61 (17.5)
その他	23 (6.6)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

7）精神健康度（GHQ-12 と SQD）について（主に問 7 の内容）

GHQ-12：GHQ 採点法にて採点した。

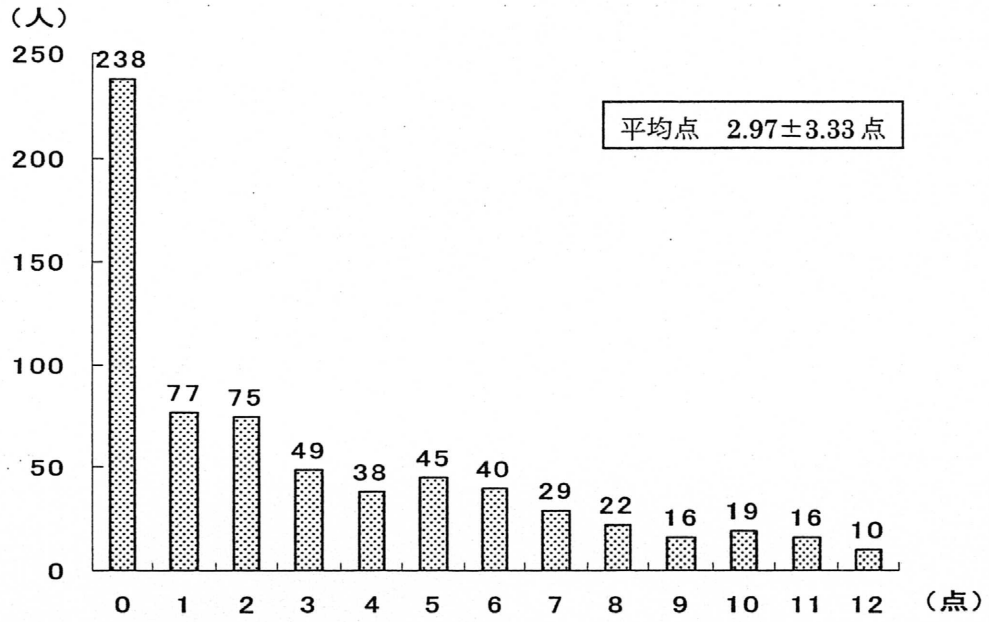


図 4. GHQ-12 の得点分布

精神健康度が良くないと考えられるカットオフ値は 4 点以上とした。平成 19 年の結果；0-3 点　439 人(65.1%)、4 点以上　235 人(34.9%)

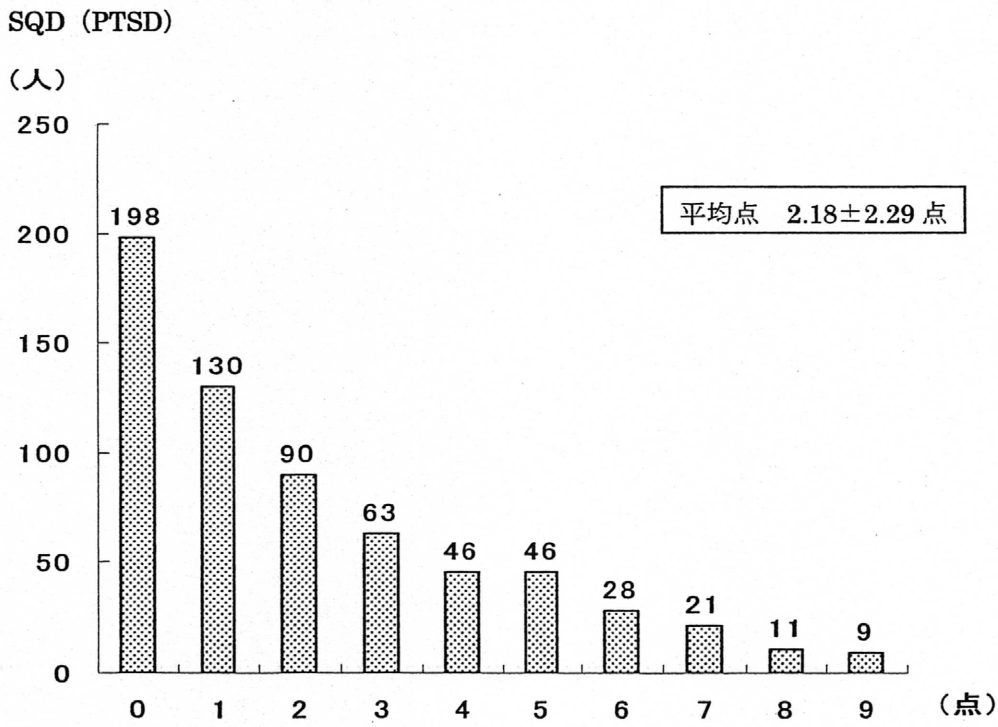


図 5. SQD の得点の分布

PTSD ハイリスク者の判定基準にあてはまったのは SQD 回答者 642 人中　111 人(17.3%)であった。

8）交流について（主に問８の内容）

（１）地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）

回答	人数 (%)
しょっちゅうある	273 (32.0)
時々ある	378 (44.4)
あまりない	108 (12.7)
ほとんどない	30 (3.5)
回答なし	63 (7.4)

（２－１）相談相手の有無

相談相手	人数 (%)
いる*	718 (84.3)
いない	72 (8.5)
回答なし	62 (7.3)

（２－２）相談相手の内訳（*２－１にて相談相手がいると回答された方のみ）

相談相手	人数 (%)
配偶者	313 (15.0)
親	122 (5.8)
兄弟	330 (15.8)
こども	451 (21.6)
親戚	311 (14.9)
友人	277 (13.3)
職場の同僚	70 (3.4)
区長	55 (2.6)
民生委員	45 (2.2)
社会福祉協議会・ボランティアセンター	46 (2.2)
交番	21 (1.0)
山古志支所	45 (2.2)
その他	21 (1.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

＊相談相手が２親等以内の親族は 58.2%、親族と親戚含めると 73.1%であった。

9）専門家への相談について（主に問９の内容）

（１－１）専門家の相談の希望

専門家への相談	人数 (%)
希望する*	146 (17.1)
希望しない	564 (66.2)
回答なし	142 (16.7)

（１－２）希望する相談内容の内訳（*１－１にてあると回答された方のみ）

希望する相談内容	人数 (%)
健康づくり	102 (44.5)
栄養	36 (15.7)
運動	29 (12.7)
こころ	47 (20.5)
その他	15 (6.6)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

平成１９年

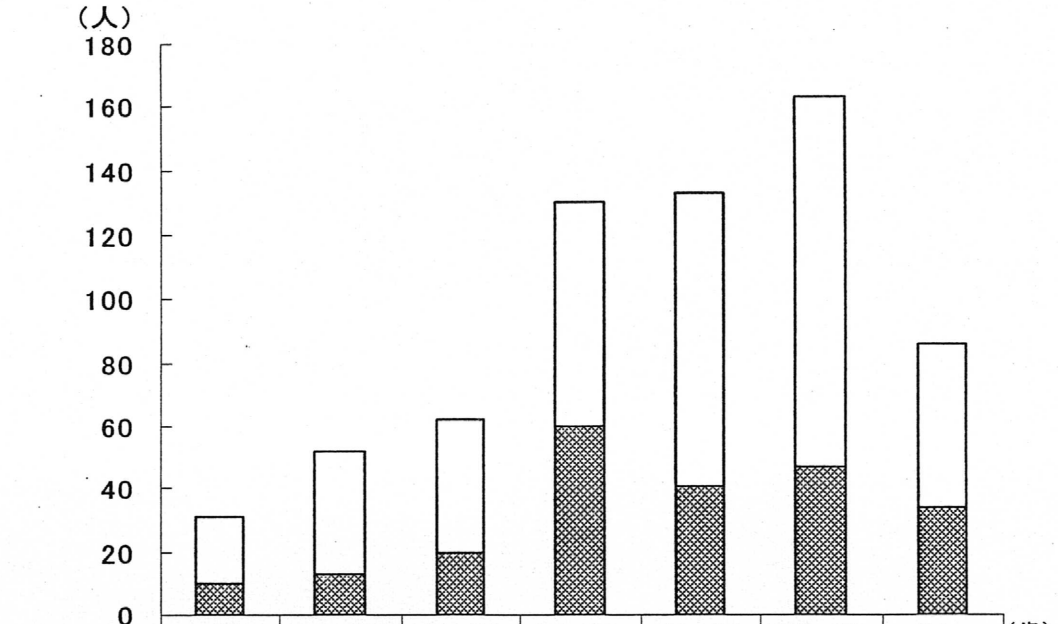
GHQ-12・SQD との関連

＊GHQ-12 は GHQ 採点法で４点以上得点した群と
３点以下の群に分けて分析した。

＊SQD は PTSD ハイリスク判定基準該当者の群と
非該当者の群に分けて分析した。

（1）GHQ-12 との関係　　GHQ(+)はカットオフ値以上の群を示す。

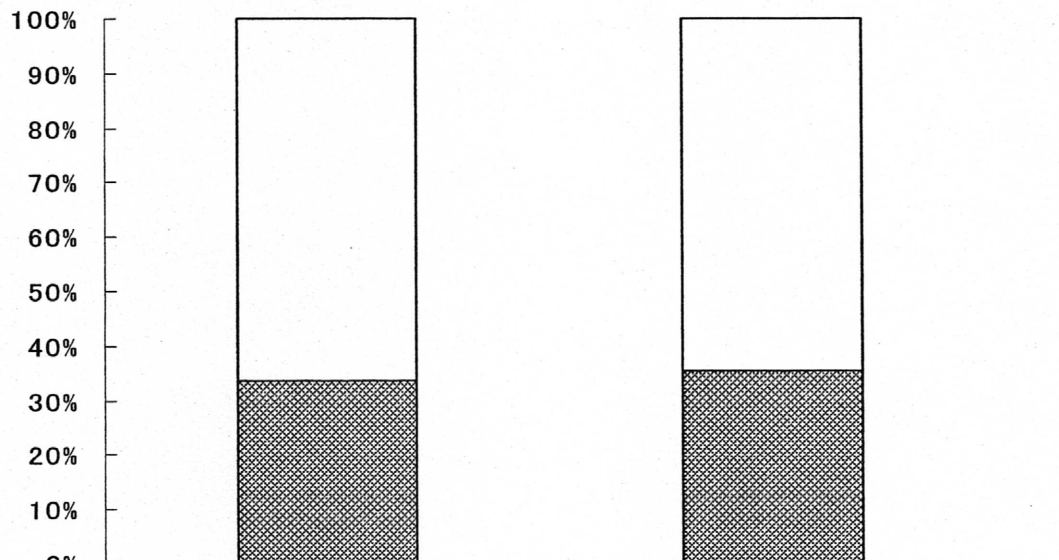
年齢　GHQ(−)　62.5±16.7（歳）　GHQ(+)　62.6±16.4（歳）



	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
								(歳)
□ GHQ(−)	21	39	42	70	92	116	52	(人)
▨ GHQ(+)	10	13	20	60	41	47	34	(人)

図 1. 年齢分布

GHQ-12 の得点がカットオフ値以上の人の割合について有意な増減の傾向はみられなかった。



	男性	女性	
□ GHQ(−)	205	221	(人)
▨ GHQ(+)	104	122	(人)

図 2. 性別との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は男性が 33.7%、女性が 35.6%であった。カイ二乗値＝0.26、P 値 ＝0.609 で性別による有意な差はなかった。

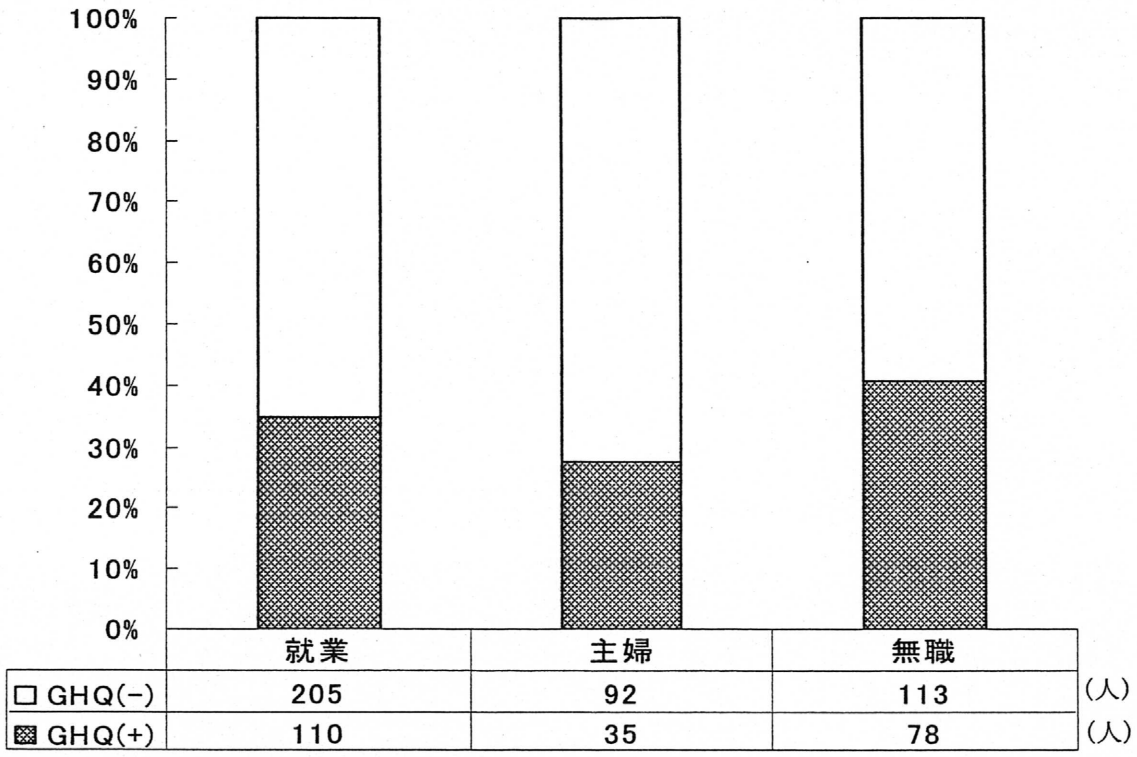


図 3. 就業状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は就業中の群で 34.9%、主婦の群で 27.6%、無職の群で 40.8% であった。カイ二乗値＝5.92、P 値= 0.052 で就業状況により有意な差はみられなかった。

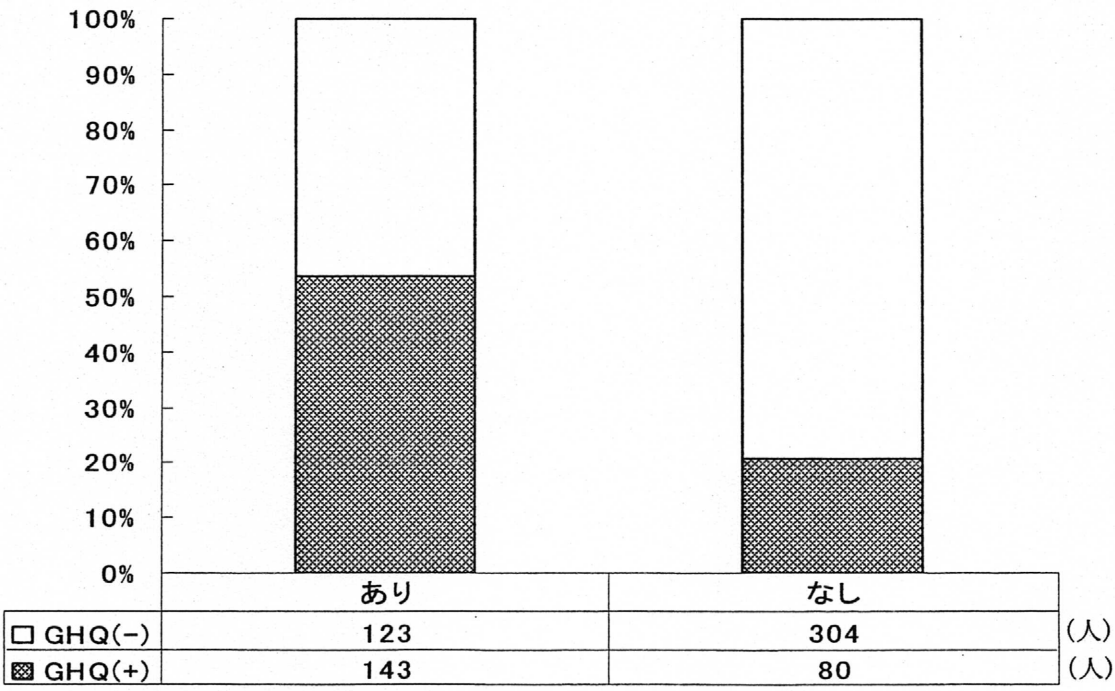


図 4. 自覚症状との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は自覚症状がある人が 53.8%、ない人が 20.8%であった。カイ二乗値＝76.17、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

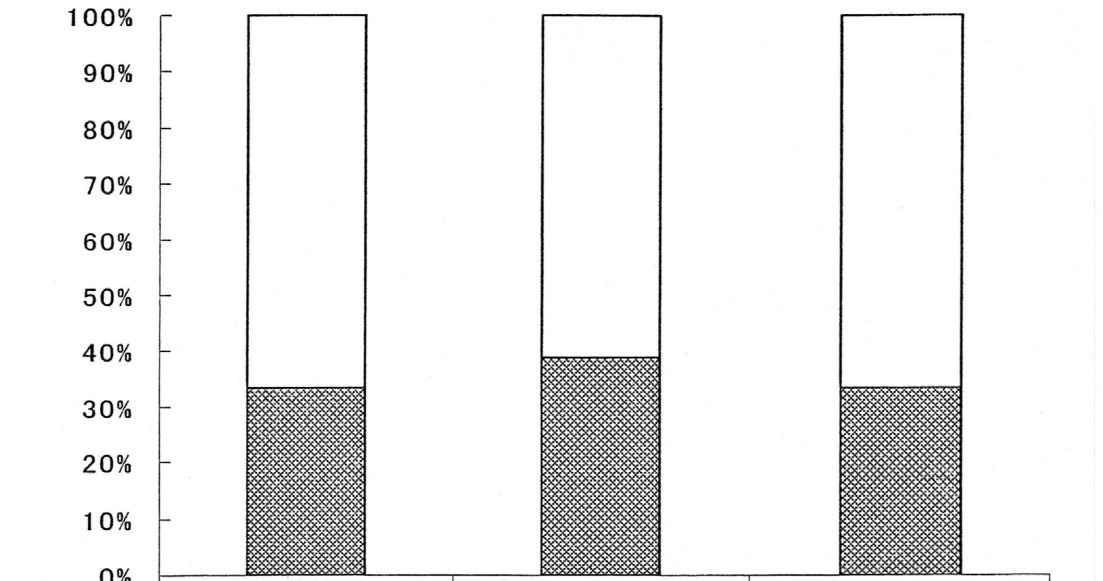


図 5. 飲酒状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒がない群で 33.4%、機会飲酒(時々)の群で 38.6%、毎日飲酒する群で 33.3%であった。カイ二乗値＝1.28、P 値= 0.528 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。

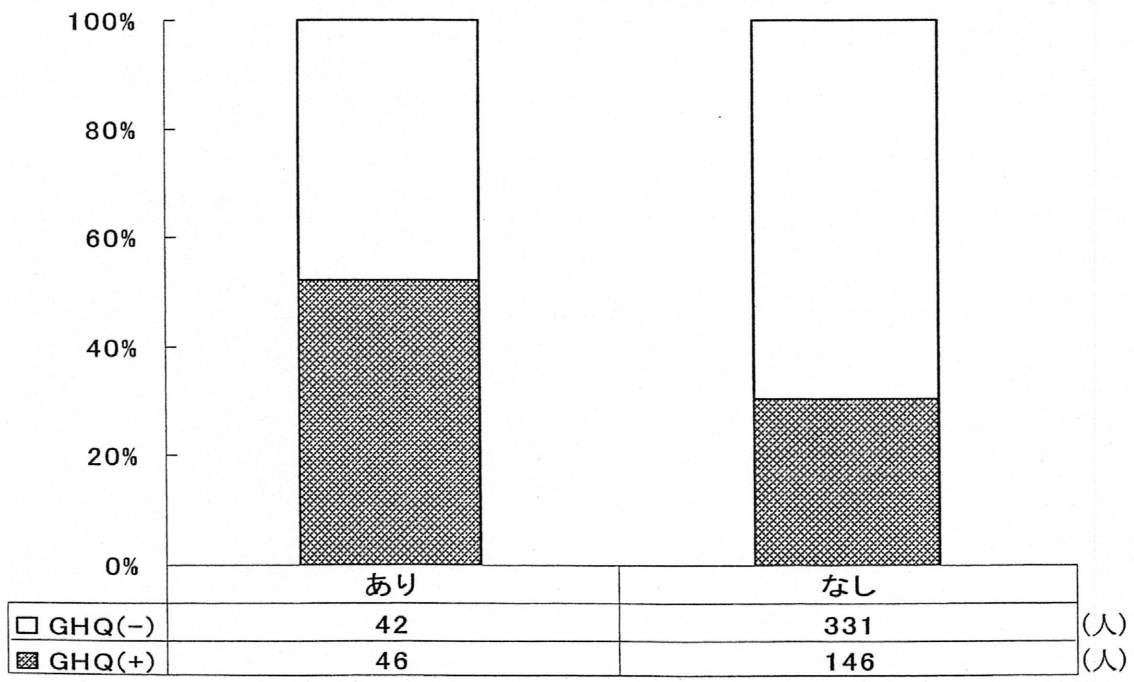
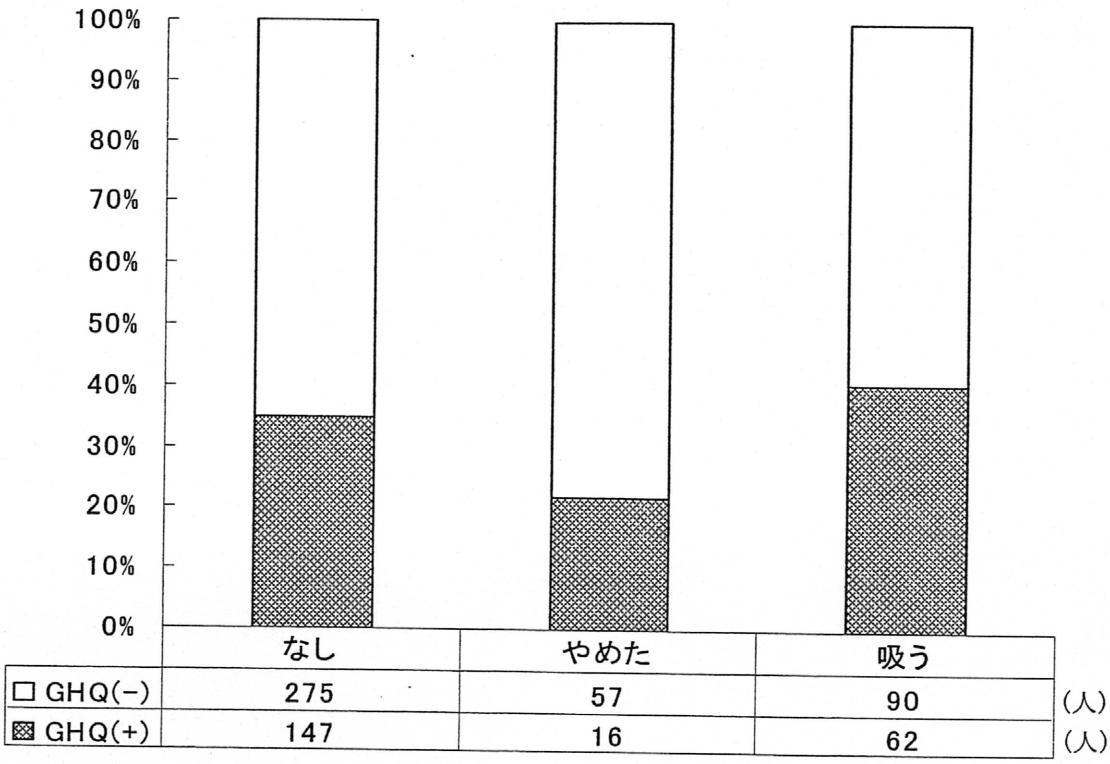


図 6. 飲酒状況の変化との関係

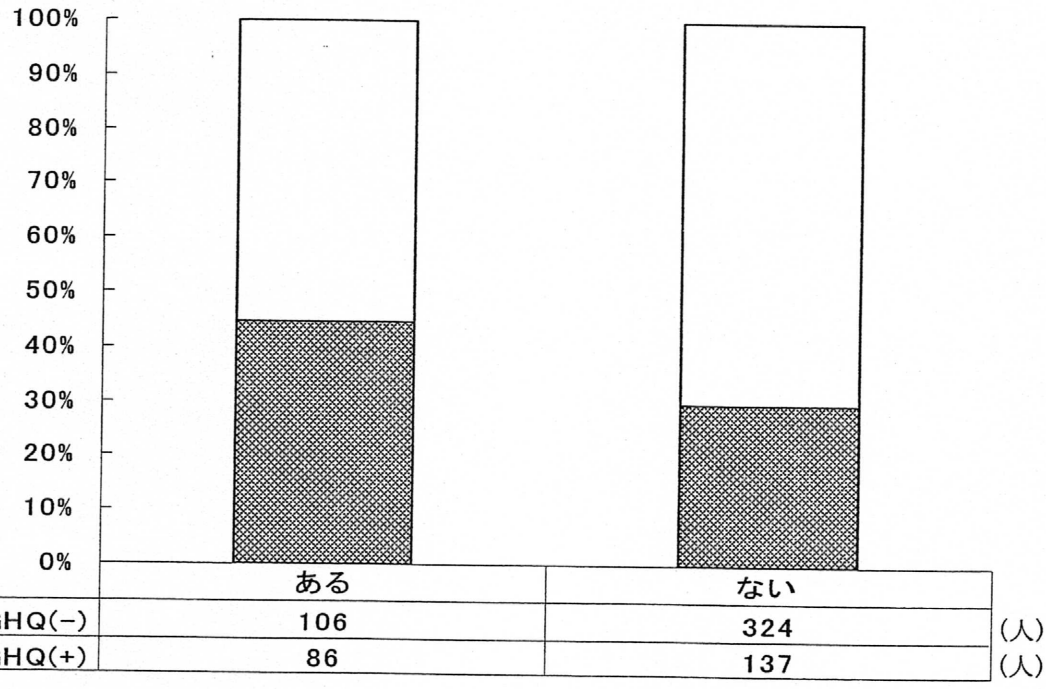
GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒状況の変化があった群で 52.3%、変化がなかった群で 30.6%であった。カイ二乗値＝15.54、P 値<0.001 で飲酒状況の変化の有無により有意な差がみられた。



	なし	やめた	吸う	
□ GHQ(−)	275	57	90	(人)
▩ GHQ(+)	147	16	62	(人)

図 7. 喫煙状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は喫煙しない群で 34.8%、やめた群で 21.9%、喫煙群で 40.8%であった。カイ二乗値＝7.75、P 値= 0.021 で喫煙状況により有意な差がみられた。



	ある	ない	
□ GHQ(−)	106	324	(人)
▩ GHQ(+)	86	137	(人)

図 8. 食生活の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は食生活の変化があった群で 44.8%、変化がない群で 29.7%であった。カイ二乗値＝13.70、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

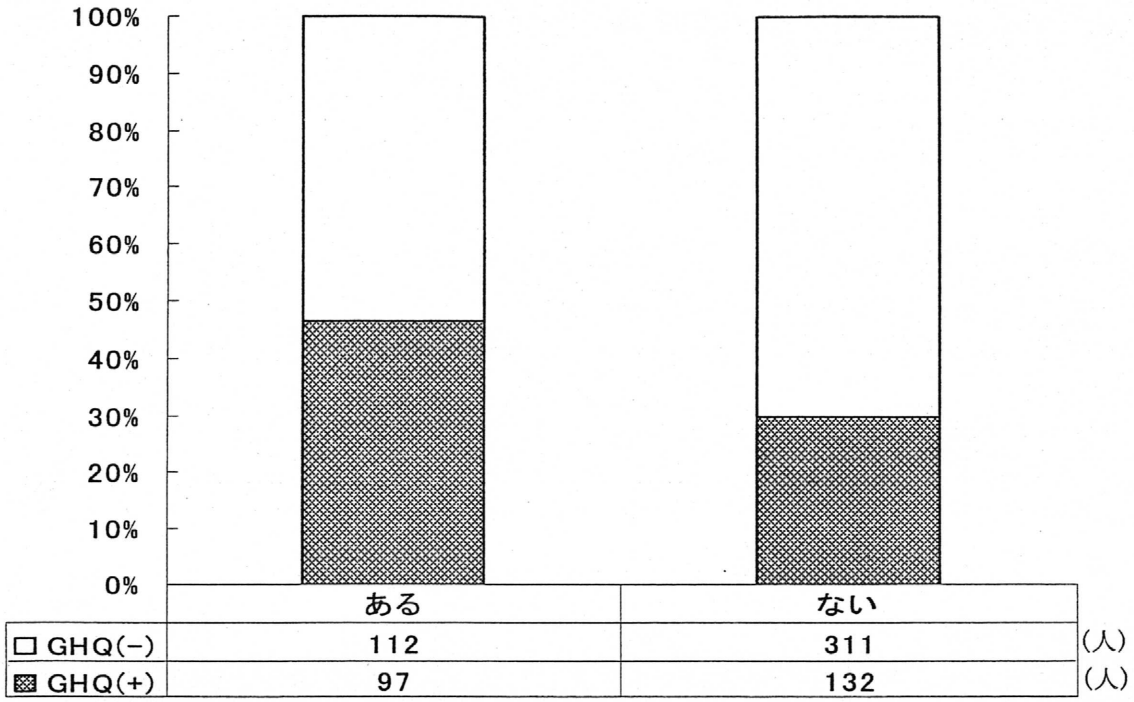


図 9. 運動の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は運動の変化があった群で 46.4%、変化がない群で 29.8%であった。カイ二乗値＝17.20、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

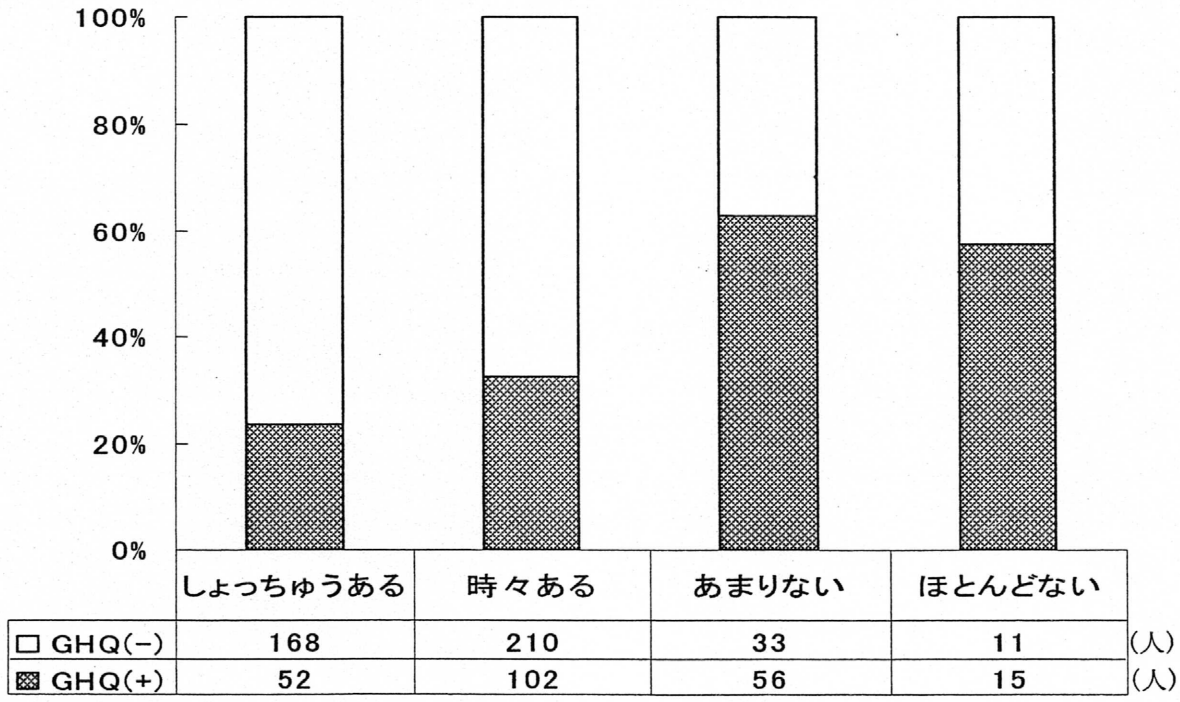


図 10. 地域交流の頻度との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は地域交流が減少するにつれ増加する傾向が見られた。

カイ二乗値＝49.74、P 値< 0.001

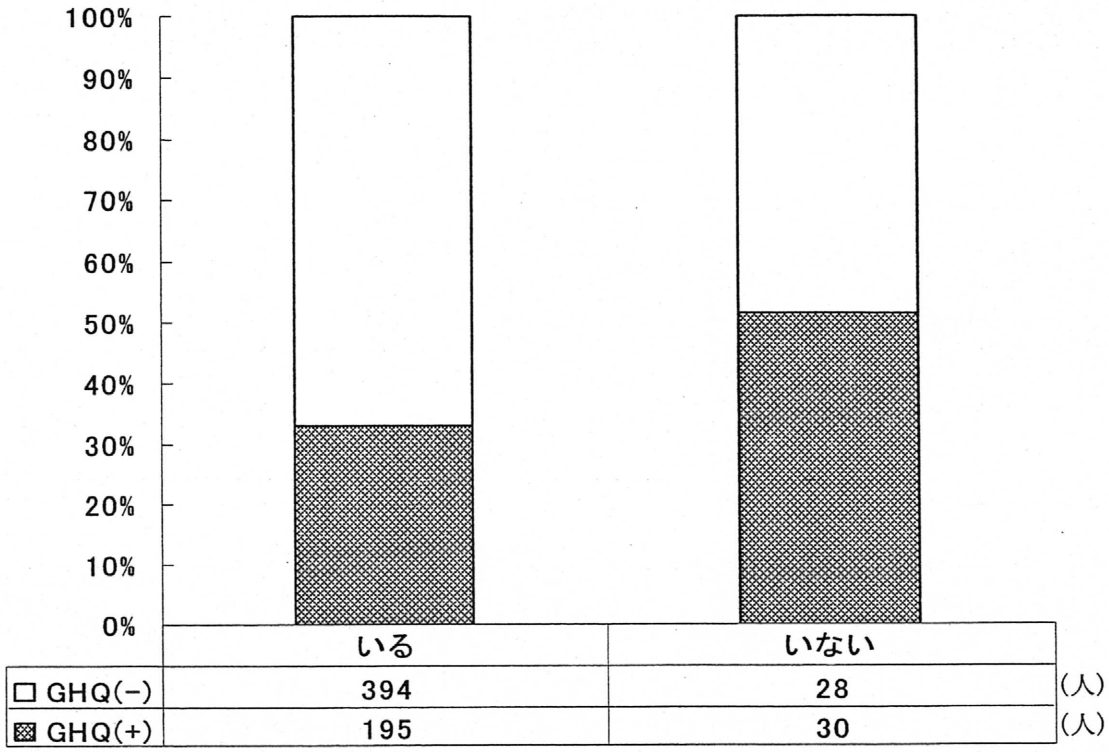


図 11. 相談相手の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談相手がいる群で 33.1%、いない群で 51.7%であった。カイ二乗値＝8.07、P 値=0.005 で相談相手の有無により有意な差がみられた。

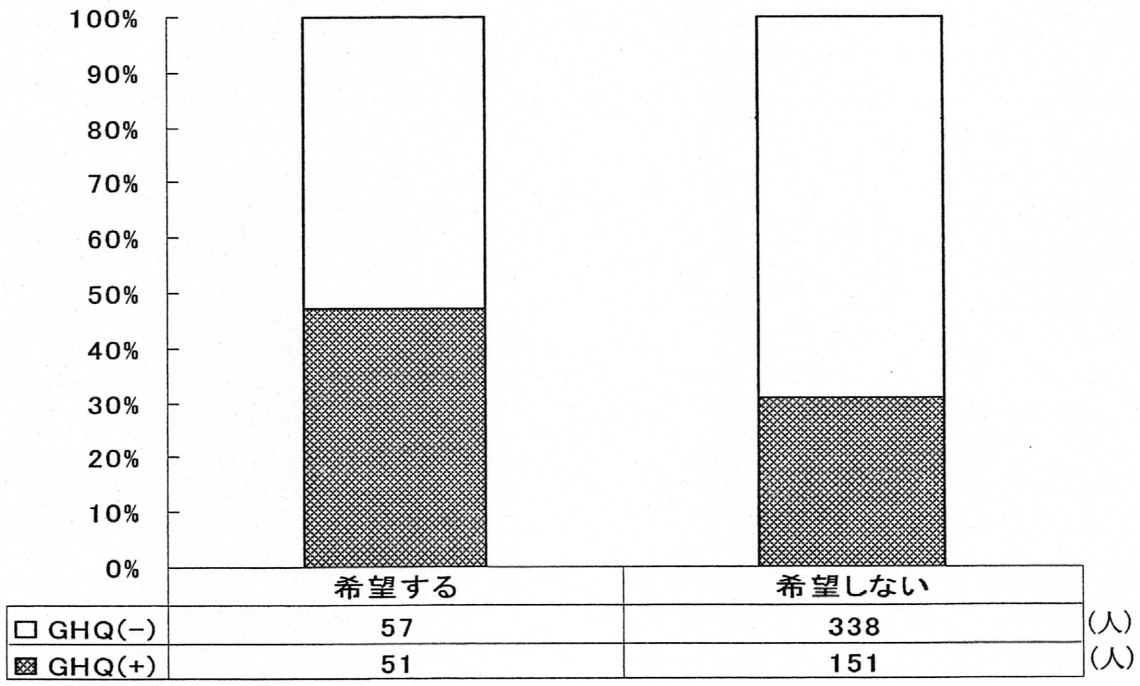


図 12. 専門家との相談希望の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談を希望する群で 47.2%、希望しない群で 30.9%であった。カイ二乗値＝10.55、P 値<0.001 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

（2）SQD との関係　　PTSD(+)は PTSD の判定基準にあてはまった群を示す。

年齢　PTSD(−) 61.8±17.0 (歳)　PTSD(+) 67.0±13.9 (歳)＊有意差あり(P=0.001)

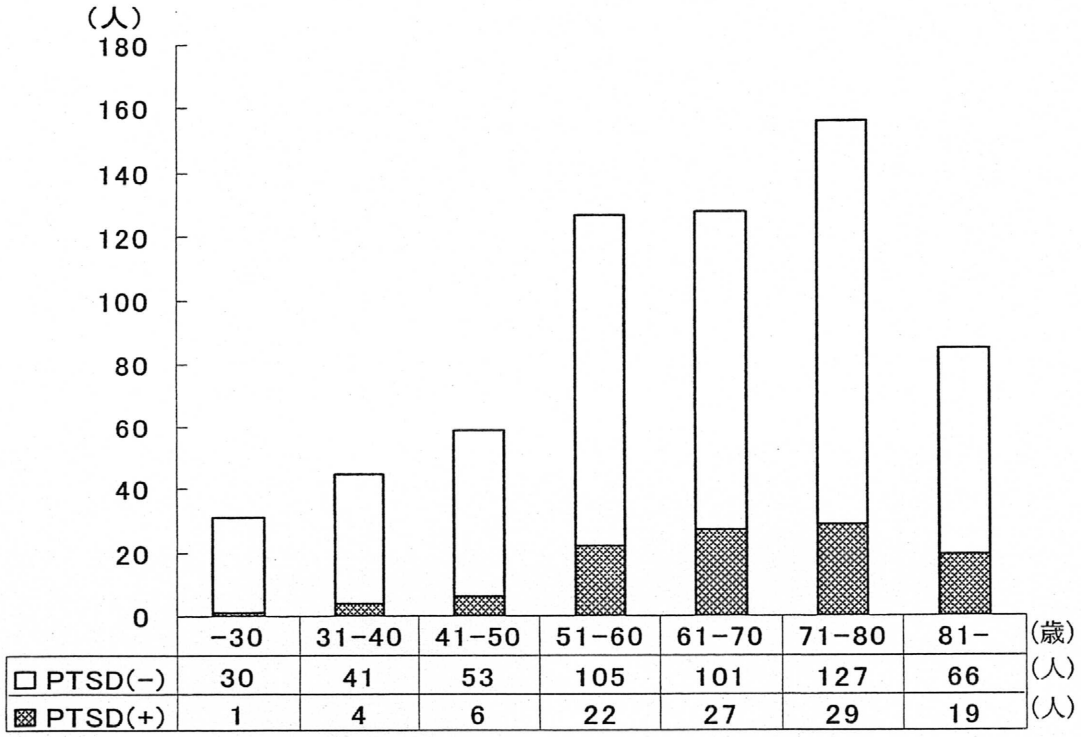


図 1. 年齢分布

PTSD 兆候が有る人の割合は年齢が増えるにつれて有意に増加する傾向を示した。

(P for trend = 0.002)

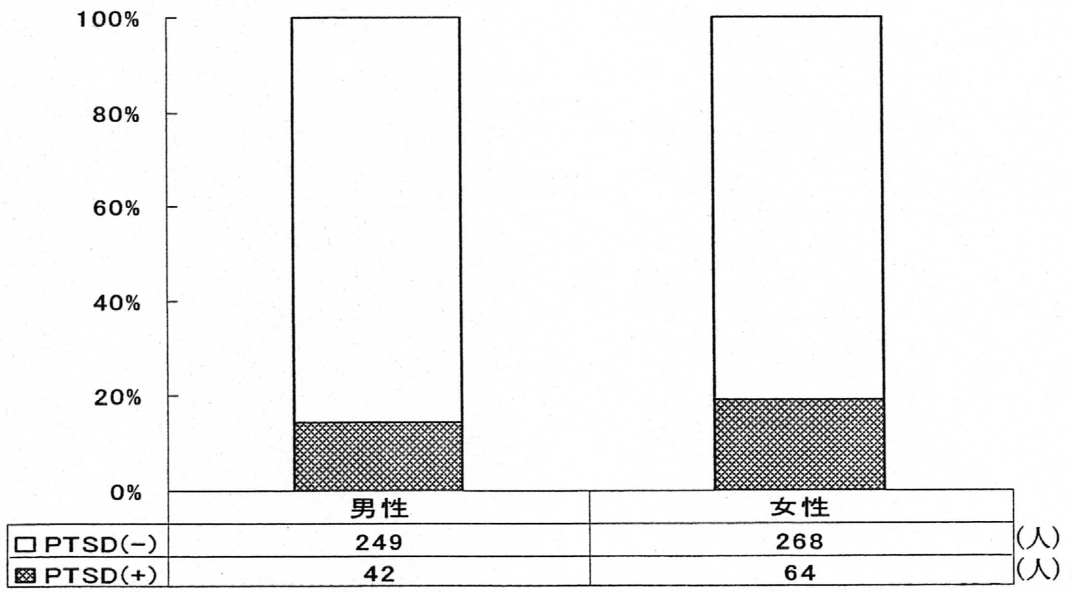
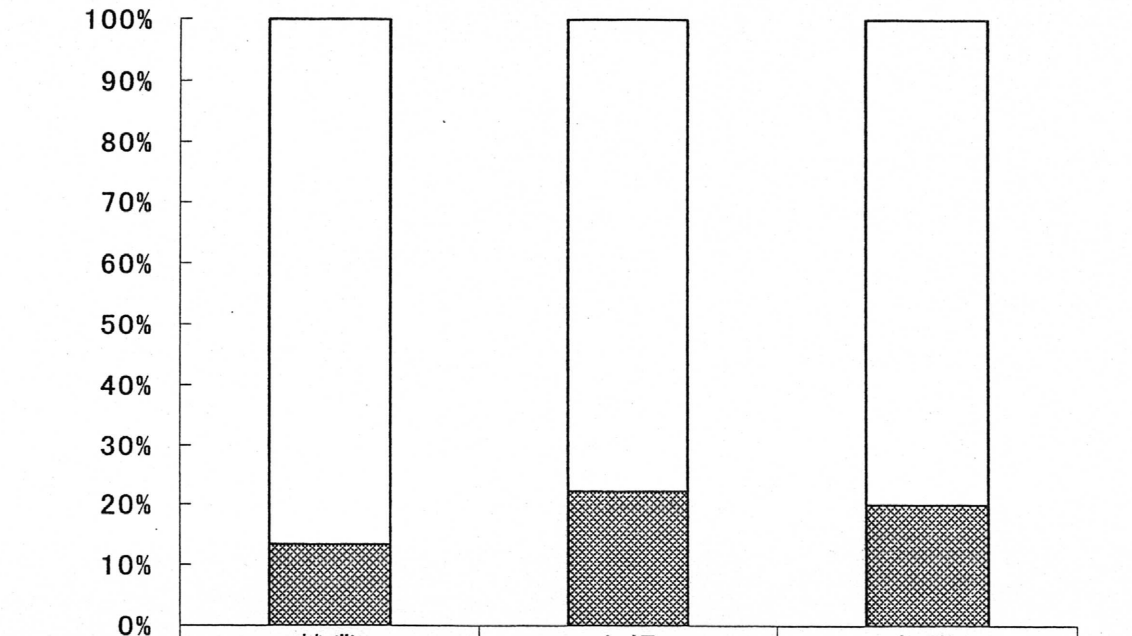


図 2. 性別との関係

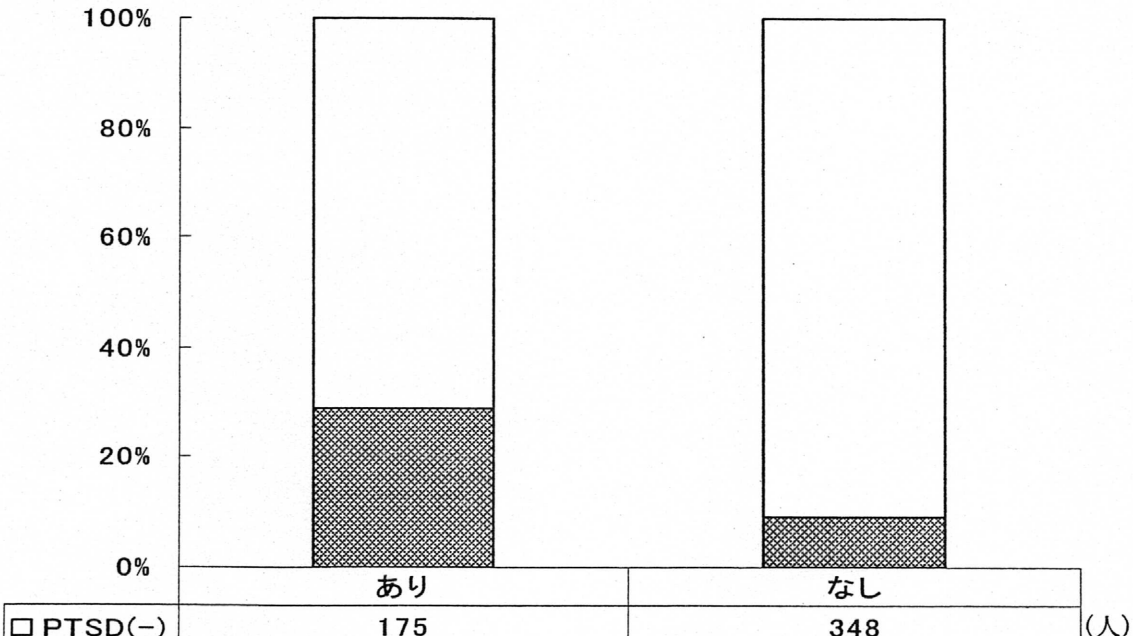
PTSD ハイリスクである率は男性が 14.4%、女性が 19.3%であった。カイ二乗値＝2.58、P 値 ＝0.108 で性別による有意な差はなかった。



	就業	主婦	無職	
□ PTSD(−)	260	97	148	(人)
▨ PTSD(+)	41	28	37	(人)

図 3. 就業状況との関係

PTSD ハイリスクである率は就業中の群で 13.6%、主婦の群で 22.4%、無職の群で 20.0%であった。カイ二乗値＝6.05、P 値= 0.049 で就業状況により有意な差がみられた。



	あり	なし	
□ PTSD(−)	175	348	(人)
▨ PTSD(+)	71	35	(人)

図 4. 自覚症状との関係

PTSD ハイリスクである率は自覚症状がある人が 28.9%、ない人が 9.1%であった。カイ二乗値＝41.84、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

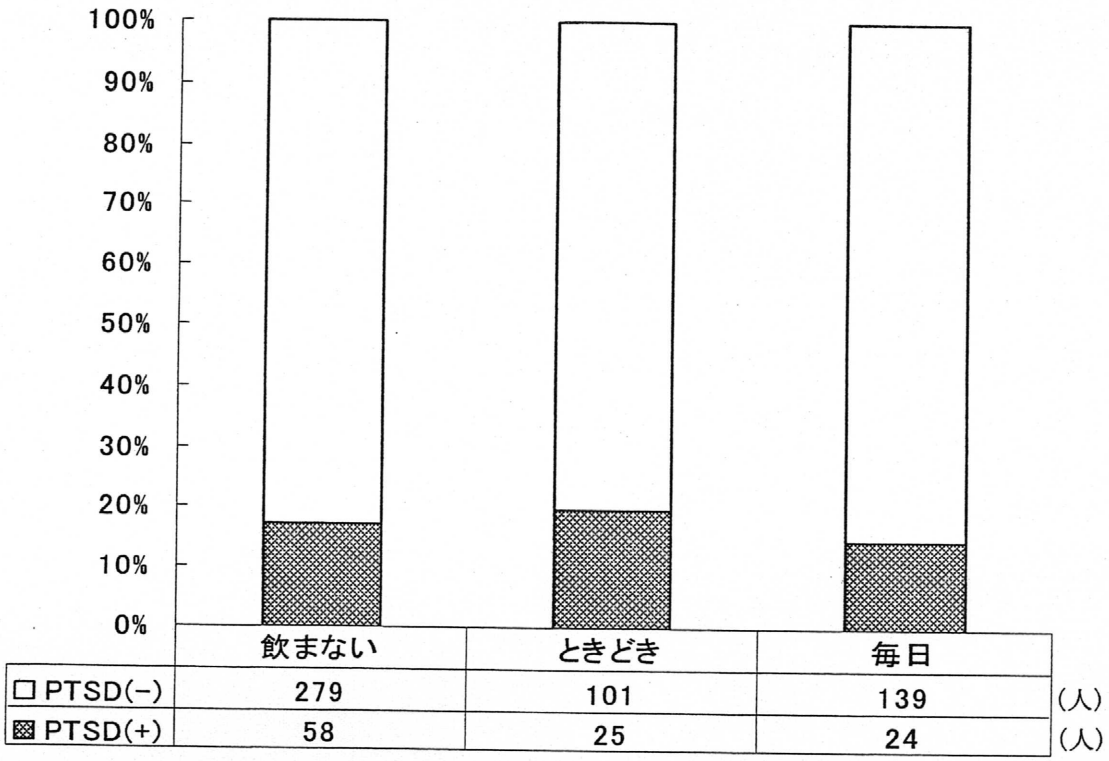


図 5. 飲酒状況との関係

PTSD ハイリスクである率は飲酒がない群で 17.2%、機会飲酒(時々)の群で 19.8%、毎日飲酒する群で 14.7%であった。カイ二乗値＝1.32、P 値= 0.517 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。

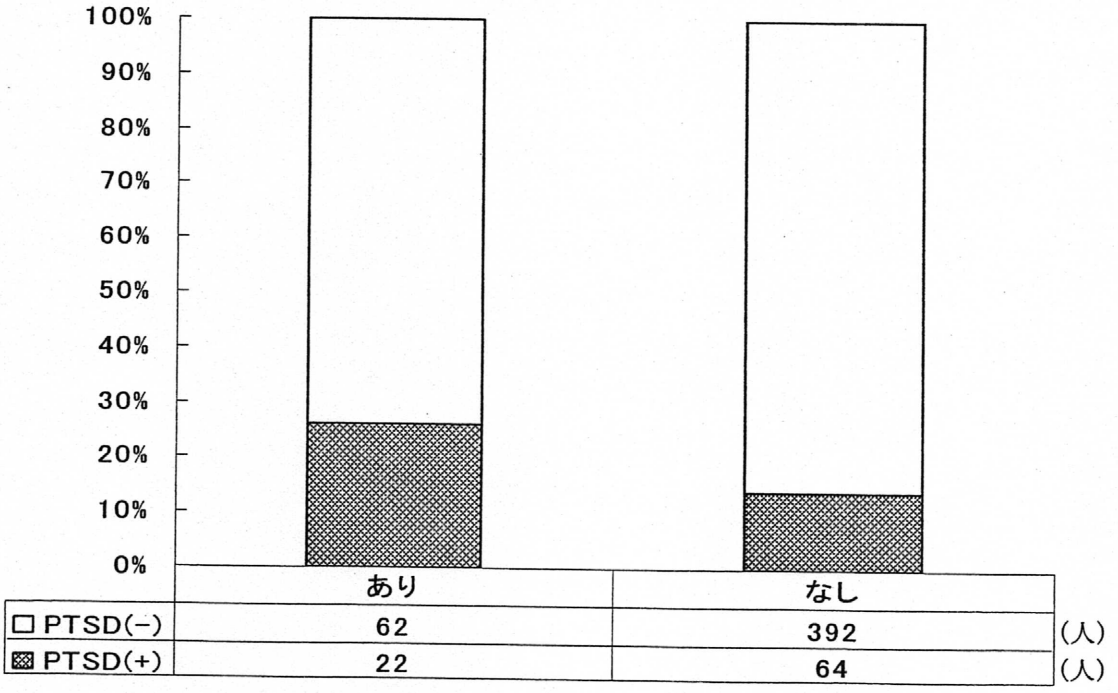
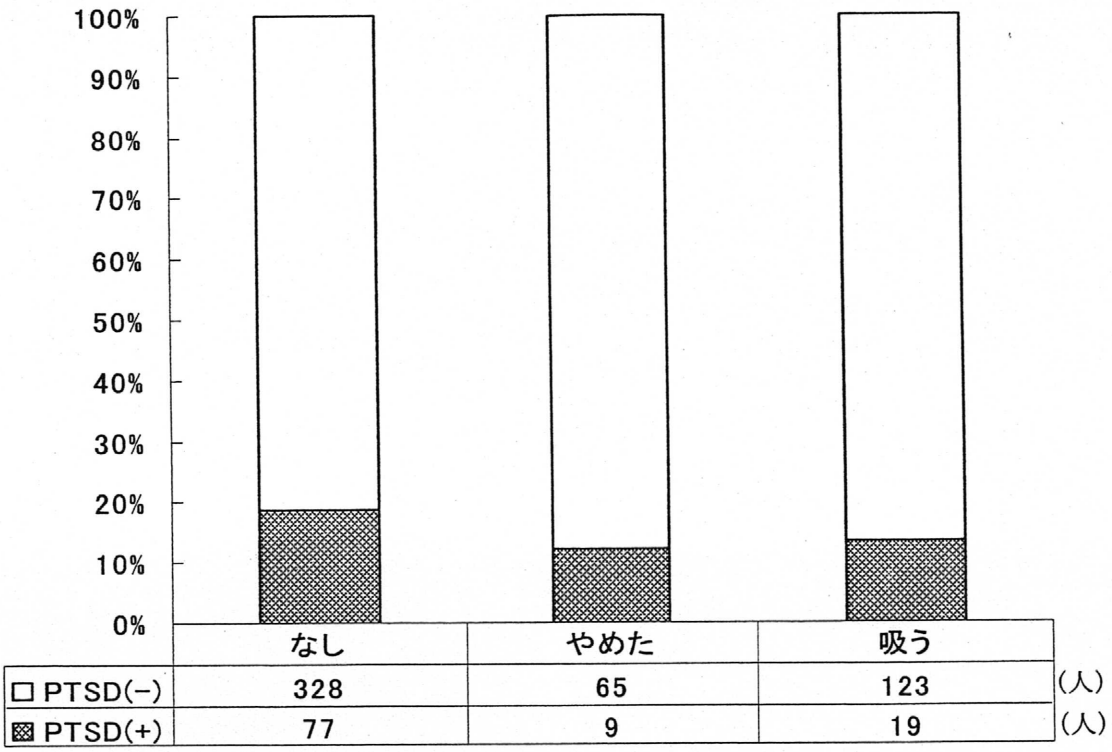


図 6. 飲酒状況の変化との関係

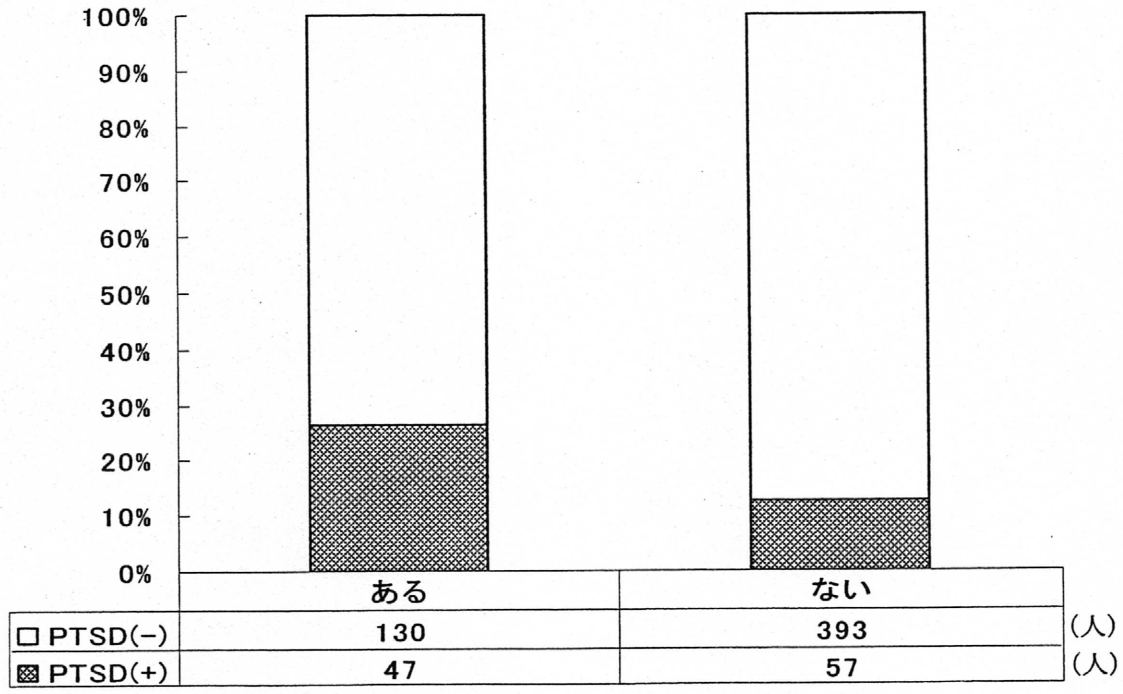
PTSD ハイリスクである率は飲酒状況の変化があった群で 26.2%、変化がなかった群で 14.0%であった。カイ二乗値＝7.83、P 値=0.005 で飲酒状況の変化の有無により有意な差がみられた。



	なし	やめた	吸う	
□ PTSD(−)	328	65	123	(人)
▨ PTSD(+)	77	9	19	(人)

図 7. 喫煙状況との関係

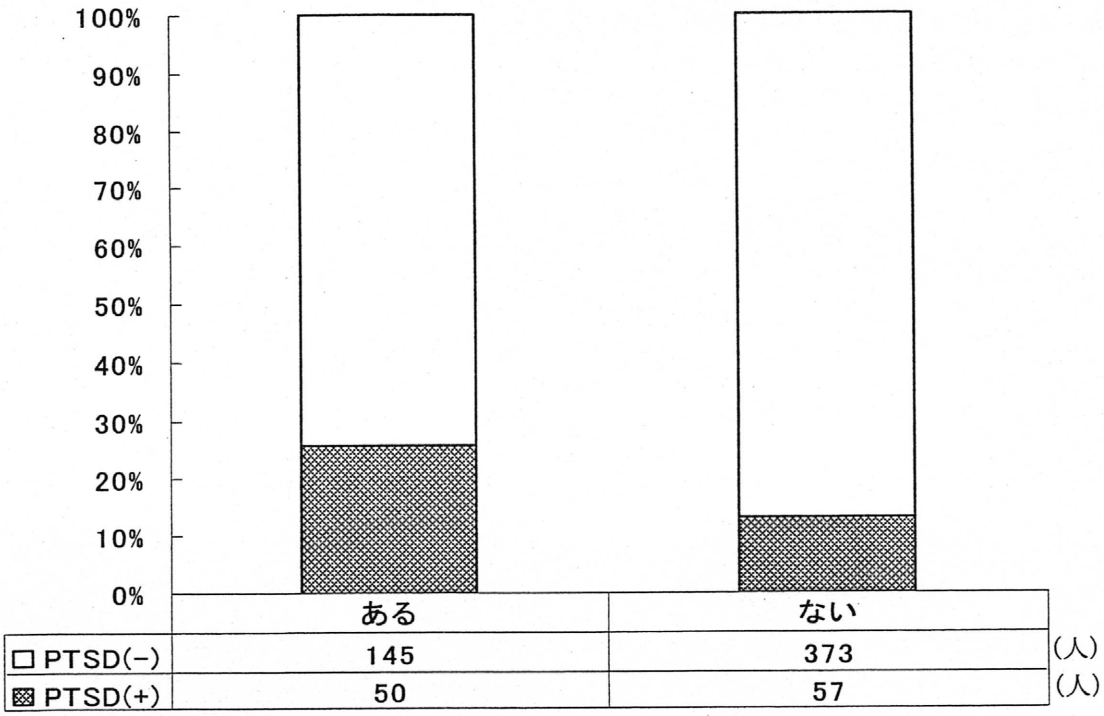
PTSD ハイリスクである率は喫煙しない群で 19.0%、やめた群で 12.2%、喫煙群で 13.4%であった。カイ二乗値＝3.72、P 値= 0.156 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。



	ある	ない	
□ PTSD(−)	130	393	(人)
▨ PTSD(+)	47	57	(人)

図 8. 食生活の変化との関係

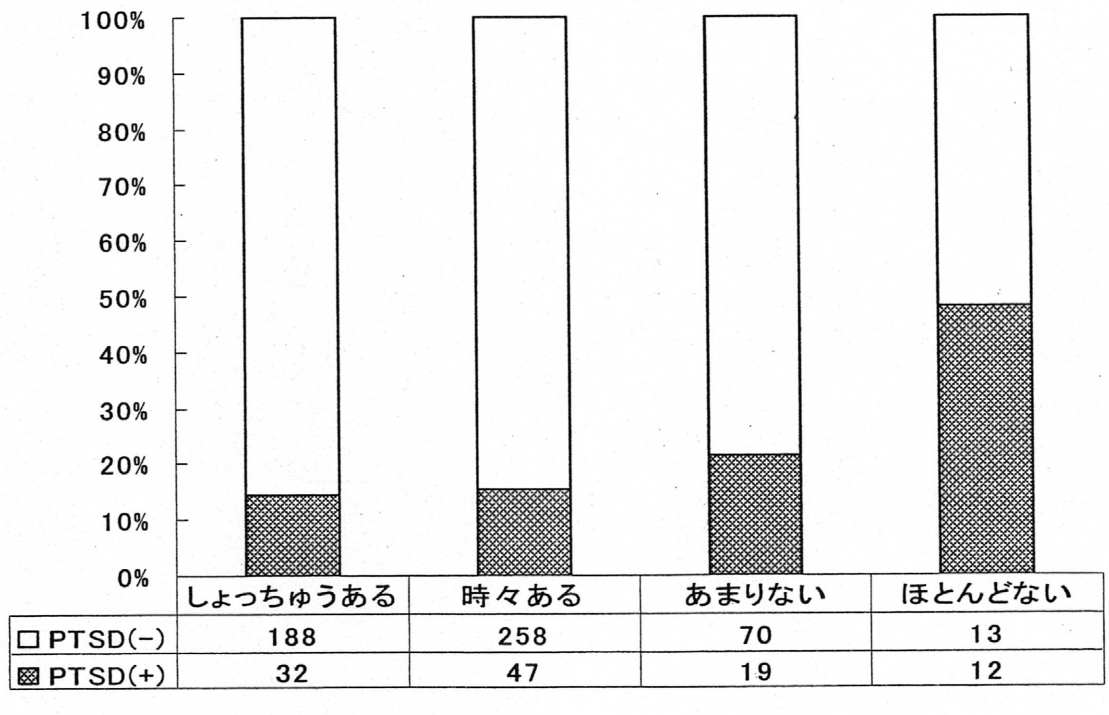
PTSD ハイリスクである率は食生活の変化があった群で 26.6%、変化がない群で 12.7%であった。カイ二乗値＝17.71、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。



	ある	ない	
□ PTSD(−)	145	373	(人)
▨ PTSD(+)	50	57	(人)

図 9. 運動の変化との関係

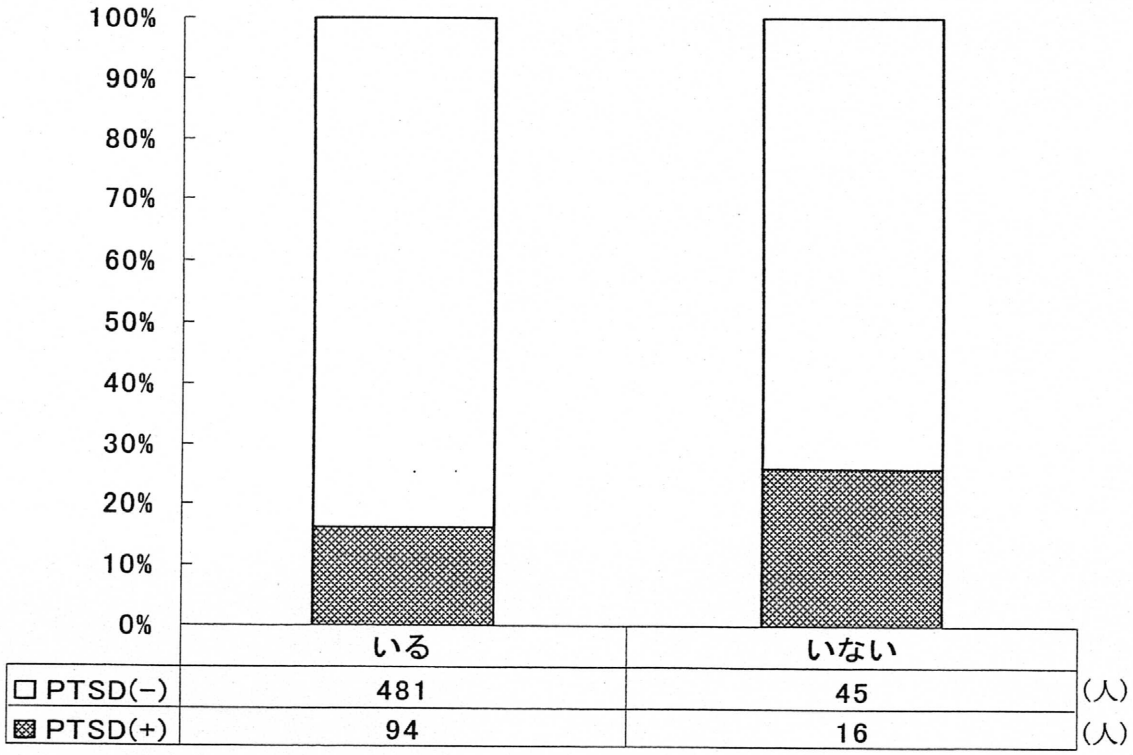
PTSD ハイリスクである率は運動の変化があった群で 25.6%、変化がない群で 13.3%であった。カイ二乗値＝14.50、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。



	しょっちゅうある	時々ある	あまりない	ほとんどない	
□ PTSD(−)	188	258	70	13	(人)
▨ PTSD(+)	32	47	19	12	(人)

図 10. 地域交流の頻度との関係

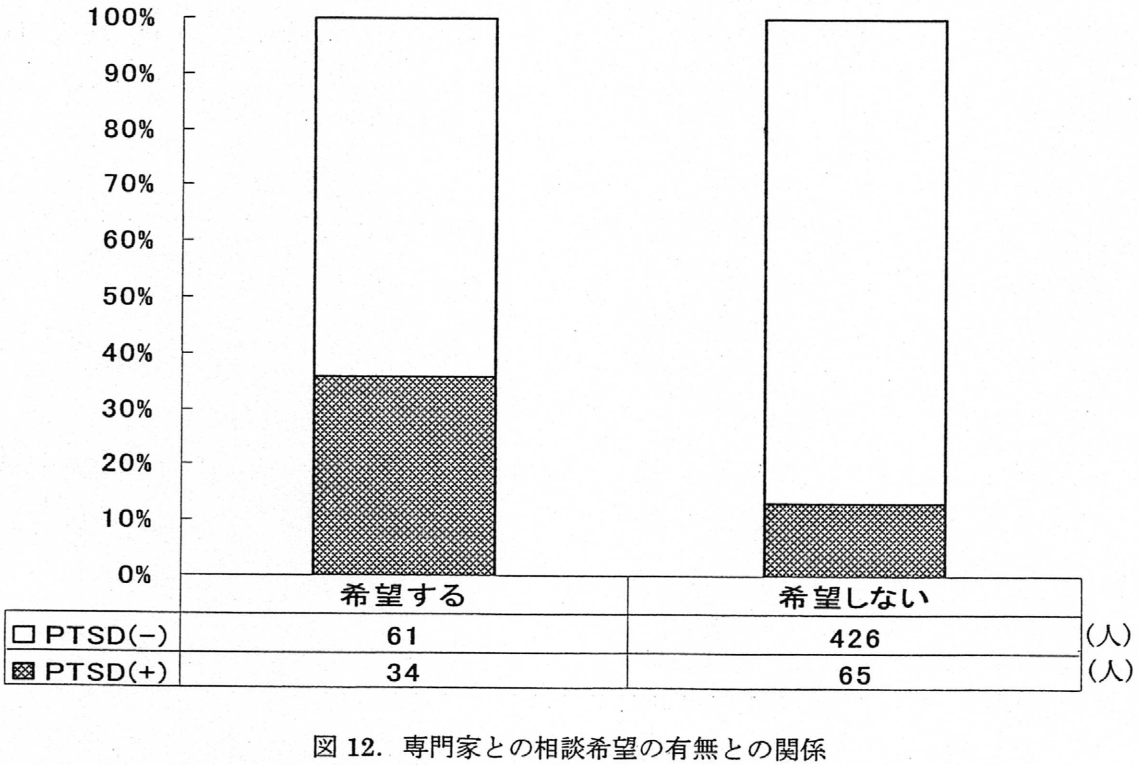
PTSD ハイリスクの率は地域交流が減少するにつれ増加する傾向が見られた。カイ二乗値＝19.49、P 値<0.001



	いる	いない	
□ PTSD(−)	481	45	(人)
▨ PTSD(+)	94	16	(人)

図 11. 相談相手の有無との関係

PTSD ハイリスクの率は相談相手がいる群で 16.3%、いない群で 26.2%であった。カイ二乗値＝3.77、P 値=0.052 で相談相手の有無で有意な差はみられなかった。



	希望する	希望しない	
□ PTSD(−)	61	426	(人)
▨ PTSD(+)	34	65	(人)

図 12. 専門家との相談希望の有無との関係

PTSD ハイリスクである率は相談を希望する群で 35.8%、希望しない群で 13.2%であった。カイ二乗値＝28.83、P 値<0.001 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

【平成19年　まとめ】

平成19年12月で仮設住宅がすべて閉鎖された。被災された方々は村に帰る、または長岡市等他の地域に住むなどの選択をされた。山古志地域の水道・電気・電話・道路等の生活基盤となるインフラ整備がほぼ整った。

GHQ-12との関連

GHQ-12をGHQ採点法で採点し、4点以上を精神健康度不良群：以下（+）群とする、4点未満を精神健康度良好群：以下（−）群とする、として2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

上記の2群において、年齢、性別により有意な差は見られなかった。

職業（無職・主婦・就業）、飲酒状況とは有意な関係はみられなかった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられ、相談相手がいないと（+）群の割合が高い傾向がみられた。また、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

PTSDとの関連

SQDの判定基準でPTSD判定（+）群：以下（+）群とする、PTSD判定（−）群：以下（−）群とする、の2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

年齢は(−) 群 61.8±17.0 (歳)、(+)群 67.0±13.9 (歳)で、(+) 群のほうが有意に年齢は高く、年齢分布においても年齢が高くなるにつれ (+) 群の割合が高くなる傾向がみられた (P for trend=0.002)。性別とは有意な関係はみられなかった。

飲酒状況、喫煙状況、相談相手の有無とは有意な関係はみられなかった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、主婦＞無職＞就業中、の順に（+）群の割合が高かった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられ、また、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

以上をまとめると、GHQ・PTSDともに自覚症状のある人、なにかしらの変化があった人、地域交流の頻度が少ない人、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高いといえる。

また、GHQ・PTSDともに性別、飲酒状況との関連はみられなかった。

GHQでは相談相手がいない人で（+）群の割合が高かったが、PTSDではこの傾向はみられなかった。

PTSDでは喫煙をやめた人で（+）群の割合が高かったが、GHQではこの傾向はみられなかった。

平成 20 年　単年度集計

＊　実施した調査用紙は別紙参照

山古志地域の概要

平成20年4月1日現在、人口1,429人、そのうち高齢者人口は595人（41.6%）である。
山古志での生活が再開し、地区の拠点となる集落センターの修繕、新築が行われるとともに、地区の行事の再開や山菜、野菜等の直売所が各地に設置され、住民の暮らしが活気付いてきた。

平成20年の主な出来事

3月　長岡市中越地震災害対策本部山古志現地本部解散
4月　地域復興支援センター　山古志サテライト設置
　　柿町の仮設牛舎から新牛舎へ牛が「帰村」
6月　中越大震災復興記念「民謡民舞の集い」山古志公演チャリティ
7月　中国四川省震災復興視察団　山古志視察
8月　4年ぶりに復活、山古志地域総合レクリエーション大会
　　山古志でトキめき新潟国体炬火採火式
9月　天皇皇后両陛下、山古志をご訪問
　　種芋原でNHK大河ドラマ「天地人」の撮影
10月　山古志地域追悼式　やまこしありがとう広場、震災関連DVD上映会
11月　山古志地域防災勉強会

1）調査対象（主に問１の内容）

（1）配布数と回収率；配布数(部)　1243　回収数(部)　595　　回収率(%)　47.9

（2）性別；男性　267 人（44.9%）　女性　321 人（53.9%）

（3）年齢と年齢分布；平均年齢(歳)　65.3±16.0

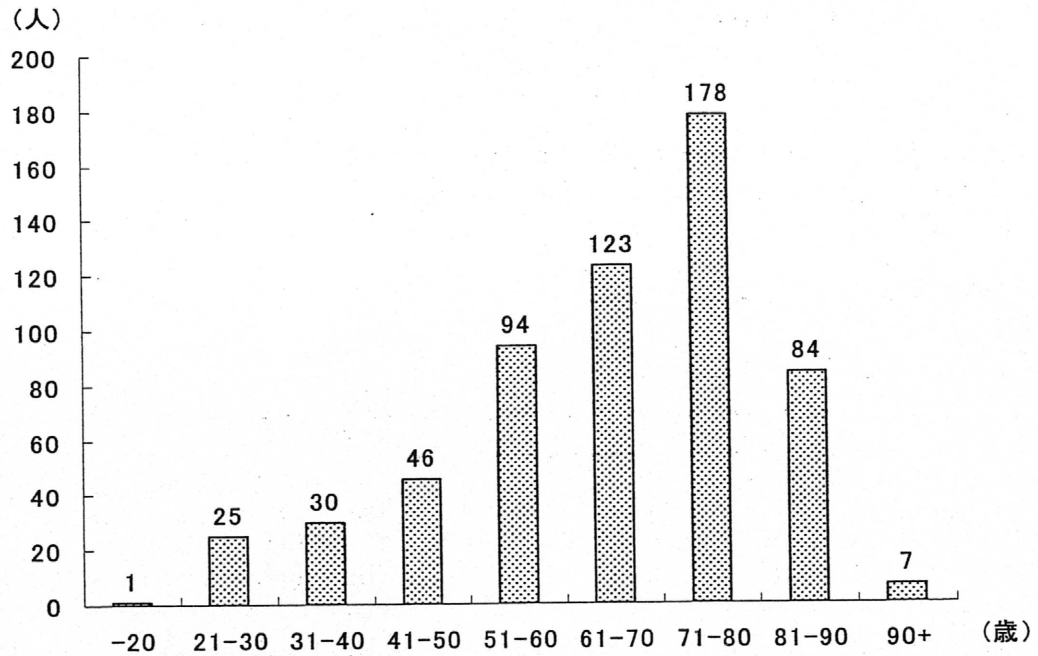


図 1. 年齢分布

＊65 歳未満　236 人（40.1%）、65 歳以上　352 人（59.9%）

（4）職業

職業	人数	(%)
会社員	56	(9.4)
公務員	15	(2.5)
自営業	24	(4.0)
パート・アルバイト	24	(4.0)
学生	1	(0.2)
農業	101	(17.0)
養鯉業	18	(3.0)
主婦	116	(19.5)
無職	164	(27.6)
その他	18	(3.0)
回答なし	58	(9.7)

注）重複回答あり

2）健康状態（主に問２の内容）

（１）定期健診受診状況

受診状況	人数	(%)
受診済み*	358	(60.2)
受診予定*	159	(26.7)
受診予定なし	57	(9.6)
回答なし	21	(3.5)

（２－１）今年、新たに出てきた気になる症状

気になる症状	人数	(%)
ある*	218	(36.6)
ない	353	(59.3)
回答なし	24	(4.0)

（２－２）症状の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

症状	人数	(%)
頭痛や頭重感	17	(2.5)
めまい	26	(3.8)
舌のもつれ	6	(0.9)
手足のしびれ	41	(6.0)
手足のむくみ	12	(1.7)
息切れ	23	(3.3)
胸部痛	10	(1.5)
上腹部痛	2	(0.3)
腹痛	5	(0.7)
胃の不快感	14	(2.0)
食欲不振	12	(1.7)
下痢	3	(0.4)
便秘	19	(2.8)
のどの渇き	17	(2.5)
だるい	24	(3.5)
肩こり	34	(4.9)
目の疲れ	62	(9.0)
耳鳴り	19	(2.8)
髪が抜ける	4	(0.6)
腰痛	70	(10.2)
膝痛	48	(7.0)
３ｋｇ以上の体重増加	13	(1.9)
３ｋｇ以上の体重減少	17	(2.5)
肌が荒れる	5	(0.7)
生理不順や月経困難	3	(0.4)
忘れっぽくなった	84	(12.2)
根気がない	53	(7.7)
やる気がでない	25	(3.6)
その他	19	(2.8)

注）複数回答項目のため重複あり。％は延べ人数による。

3）食生活について（主に問３の内容）

（1）食生活の変化（1年前と比較して）

食生活の変化	人数	(%)
ある*	132	(22.2)
ない	442	(74.3)
回答なし	21	(3.5)

（1－2）変化の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
食べる量が増えた	17	(5.9)
食べる量が減った	60	(21.0)
品数が増えた	17	(5.9)
品数が減った	15	(5.2)
野菜の量が増えた	69	(24.1)
野菜の量が減った	11	(3.8)
間食が増えた	12	(4.2)
間食が減った	26	(9.1)
味付けが濃くなった	15	(5.2)
味付けが薄くなった	32	(11.2)
インスタント食品や惣菜が増えた	7	(2.4)
その他	5	(1.7)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

4）飲酒習慣（主に問４の内容）

（1）飲酒習慣（行事等を含まない）

飲酒習慣	人数	(%)
飲まない	304	(51.1)
ときどき（週１日～6日）	120	(20.2)
毎日飲む*	129	(21.7)
回答なし	42	(7.1)

（2－1）飲酒習慣の変化（1年前と比較して）

飲酒習慣の変化	人数	(%)
ある*	46	(7.7)
ない	385	(64.7)
回答なし	164	(27.6)

（２－２）変化の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
量が増えた	6	(10.3)
量が減った	22	(37.9)
飲む回数が増えた	3	(5.2)
飲む回数が減った	17	(29.3)
飲み始めた	1	(1.7)
飲まなくなった	3	(5.2)
その他	6	(10.3)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

５）喫煙習慣（主に問５の内容）

（１－１）喫煙習慣

喫煙習慣	人数	(%)
吸わない	378	(63.5)
やめた	56	(9.4)
吸っている*	108	(18.2)
回答なし	53	(8.9)

（１－２）喫煙を止めた年齢（１－１にてやめたと回答された方のみ）

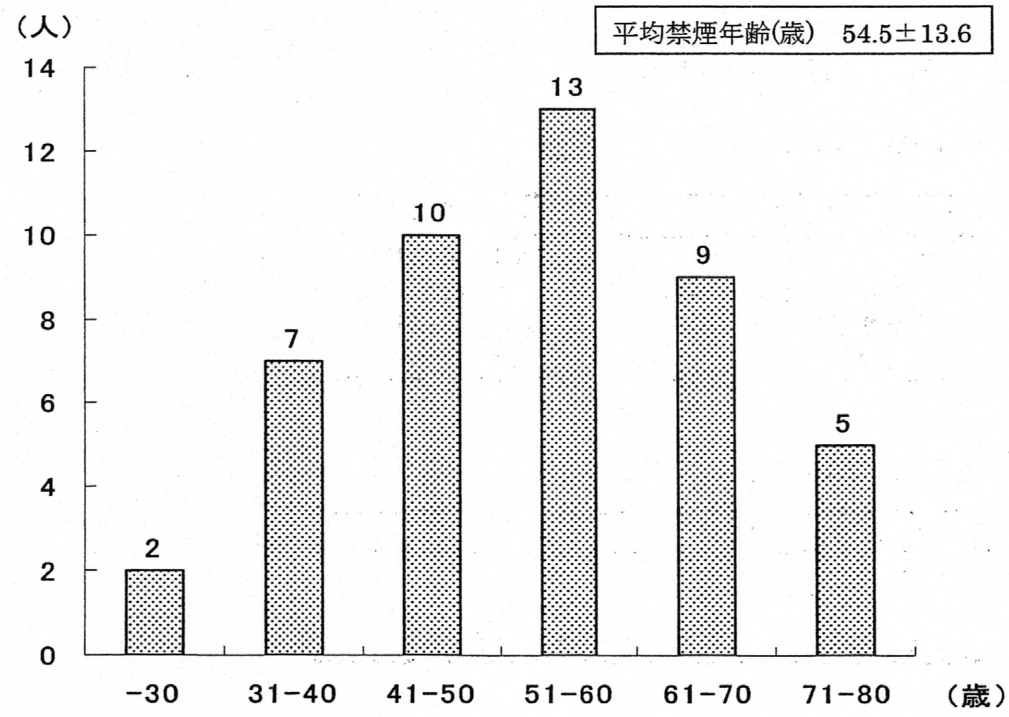


図２．禁煙年齢の分布

（1－3）喫煙本数（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

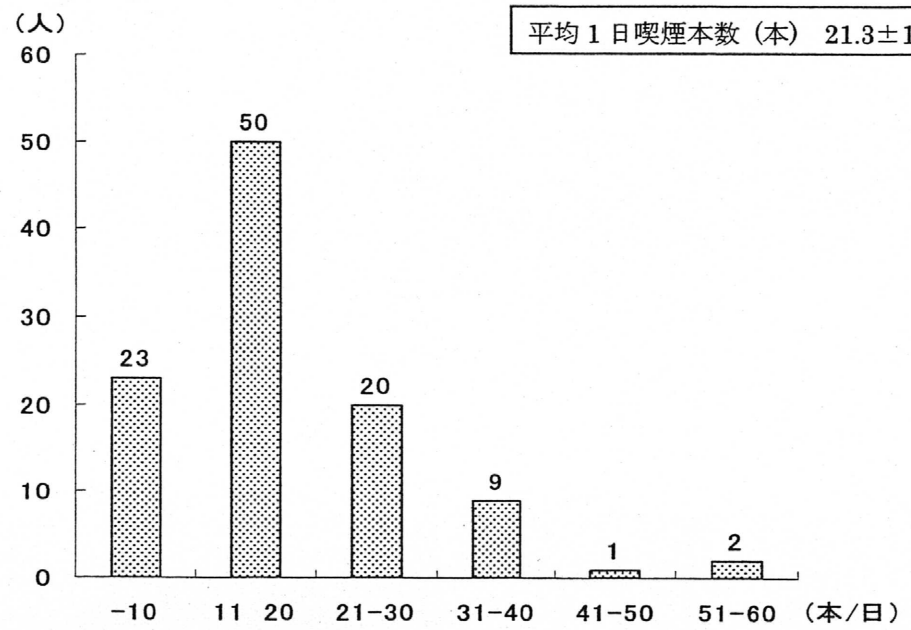


図3. 喫煙本数の分布

（1－4）1年前との比較（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

	人数	(%)
本数が増えた	25	(23.1)
本数が減った	46	(42.6)
吸い始めた	1	(0.9)
本数変わらず	18	(16.7)
回答なし	18	(16.7)

6）運動について（主に問6の内容）

（1－1）運動の変化（1年前と比較して）

運動の変化	人数	(%)
ある*	143	(24.0)
ない	403	(67.7)
回答なし	49	(8.2)

（1－2）変化の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
動く時間が増えた	56	(30.4)
動く時間が減った	53	(28.8)
回数が増えた	19	(10.3)
回数が減った	16	(8.7)
動かなくなった	28	(15.2)
その他	12	(6.5)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

7）精神健康度（GHQ-12 と SQD）について（主に問 7 の内容）

GHQ-12：GHQ 採点法にて採点した。

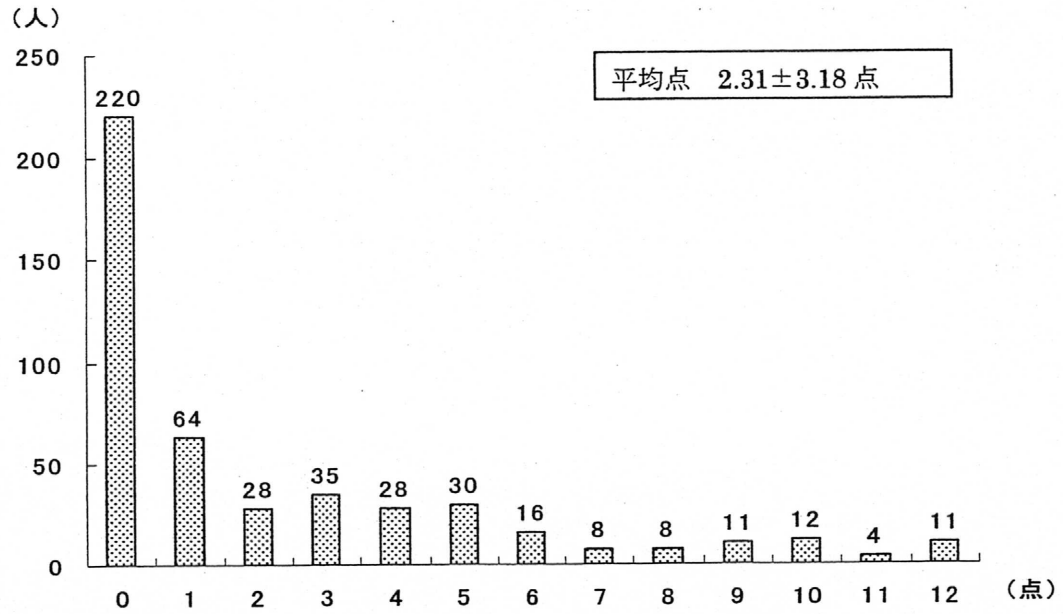


図 4. GHQ-12 の得点分布

精神健康度が良くないと考えられるカットオフ値は 4 点以上とした。平成２０年の結果；0-3 点　347 人(73.1%)、4 点以上　128 人(26.9%)

SQD（PTSD）

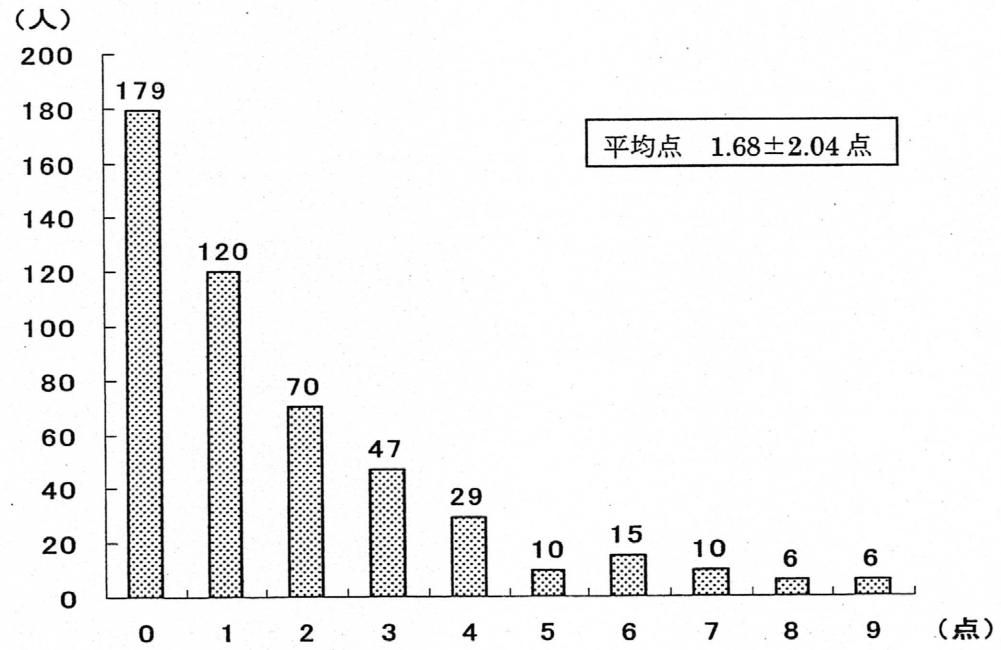


図 5. SQD の得点分布

PTSD ハイリスク者の判定基準にあてはまったのは SQD 回答者 492 人中　47 人（9.6%）であった。

8）交流について（主に問８の内容）

（1）地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）

回答	人数	(%)
しょっちゅうある	219	(36.8)
時々ある	253	(42.5)
あまりない	66	(11.1)
ほとんどない	31	(5.2)
回答なし	26	(4.4)

（2）外出の機会

内訳	人数	(%)
お茶のみ	267	(19.2)
田畑	293	(21.1)
老人クラブ	107	(7.7)
ゲートボール	45	(3.2)
いきいき会	83	(6.0)
にこにこ会	30	(2.2)
買い物	291	(21.0)
受診	152	(11.0)
ボランティアなど市の事業	31	(2.2)
その他	89	(6.4)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（3－1）相談相手の有無

相談相手	人数	(%)
いる*	523	(87.9)
いない	43	(7.2)
回答なし	29	(4.9)

（3－2）相談相手の内訳（*3－1にて相談相手がいると回答された方のみ）

相談相手	人数	(%)
配偶者	255	(14.6)
親	87	(5.0)
兄弟	224	(12.9)
こども	351	(20.2)
親戚	239	(13.7)
友人	204	(11.7)
職場の同僚	48	(2.8)
区長	44	(2.5)
民生委員	39	(2.2)
社会福祉協議会	21	(1.2)
ボランティアセンター	20	(1.1)
交番	7	(0.4)
山古志支所	24	(1.4)
隣・近所	177	(10.2)
その他	1	(0.1)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

＊相談相手が2親等以内の親族は52.7%、親族と親戚含めると66.4%であった。

9）専門家への相談について（主に問9の内容）

（1－1）専門家の相談の希望

専門家への相談	人数	(%)
希望する*	79	(13.3)
希望しない	417	(70.1)
回答なし	99	(16.6)

（1－2）希望する相談内容の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

希望する相談内容	人数	(%)
健康づくり	61	(46.6)
栄養	17	(13.0)
運動	21	(16.0)
こころ	28	(21.4)
その他	4	(3.1)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

平成 20 年

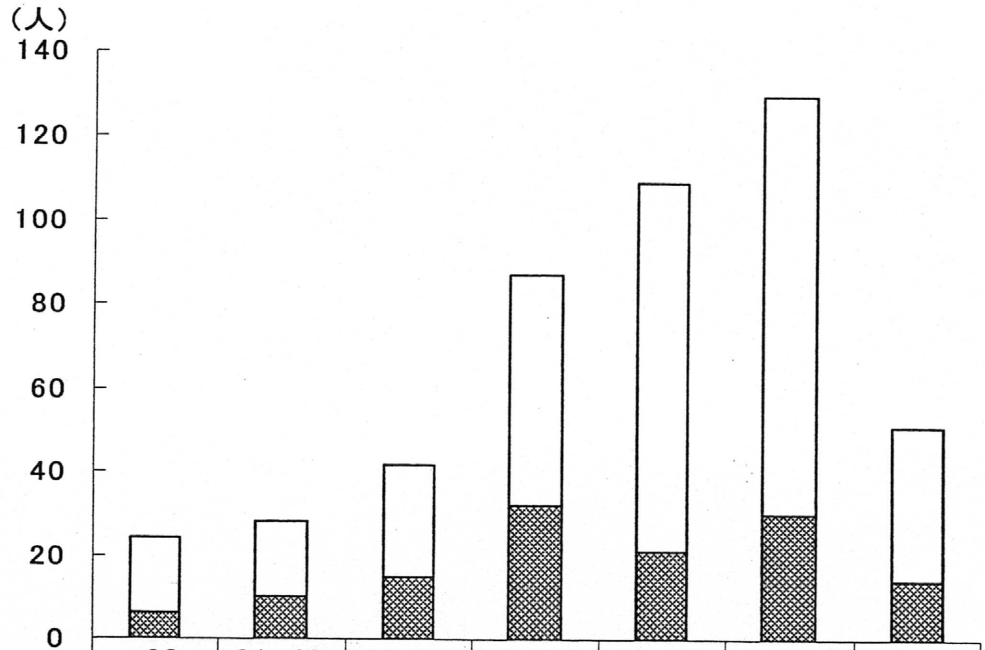
GHQ-12・SQD との関連

＊GHQ-12 は GHQ 採点法で 4 点以上得点した群と
3 点以下の群に分けて分析した。

＊SQD は PTSD ハイリスク判定基準該当者の群と
非該当者の群に分けて分析した。

（1）GHQ-12 との関係　　GHQ(+)はカットオフ値以上の群を示す。

年齢　GHQ(−)　63.7±15.5（歳）　GHQ(+)　61.4±16.6（歳）

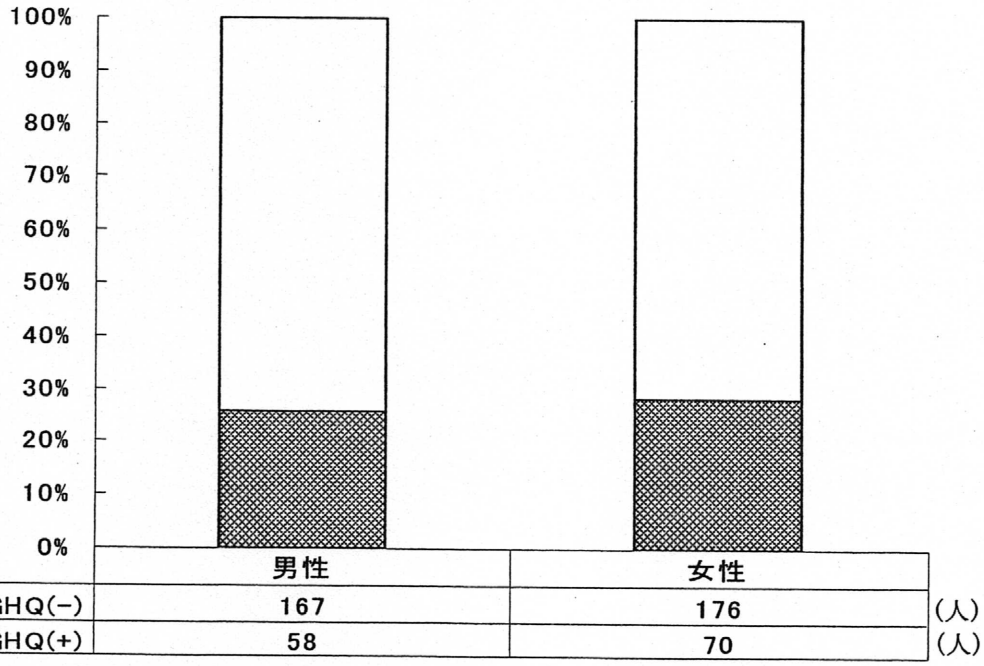


	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
□ GHQ(−)	18	18	27	55	88	100	37	(人)
▨ GHQ(+)	6	10	15	32	21	30	14	(人)

(歳)

図 1. 年齢分布

GHQ-12 の得点がカットオフ値以上の人の割合について有意な増減の傾向はみられなかった。



	男性	女性	
□ GHQ(−)	167	176	(人)
▨ GHQ(+)	58	70	(人)

図 2. 性別との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は男性が 25.8%、女性が 28.5%であった。カイ二乗値＝0.43、P 値 ＝0.514 で性別による有意な差はなかった。

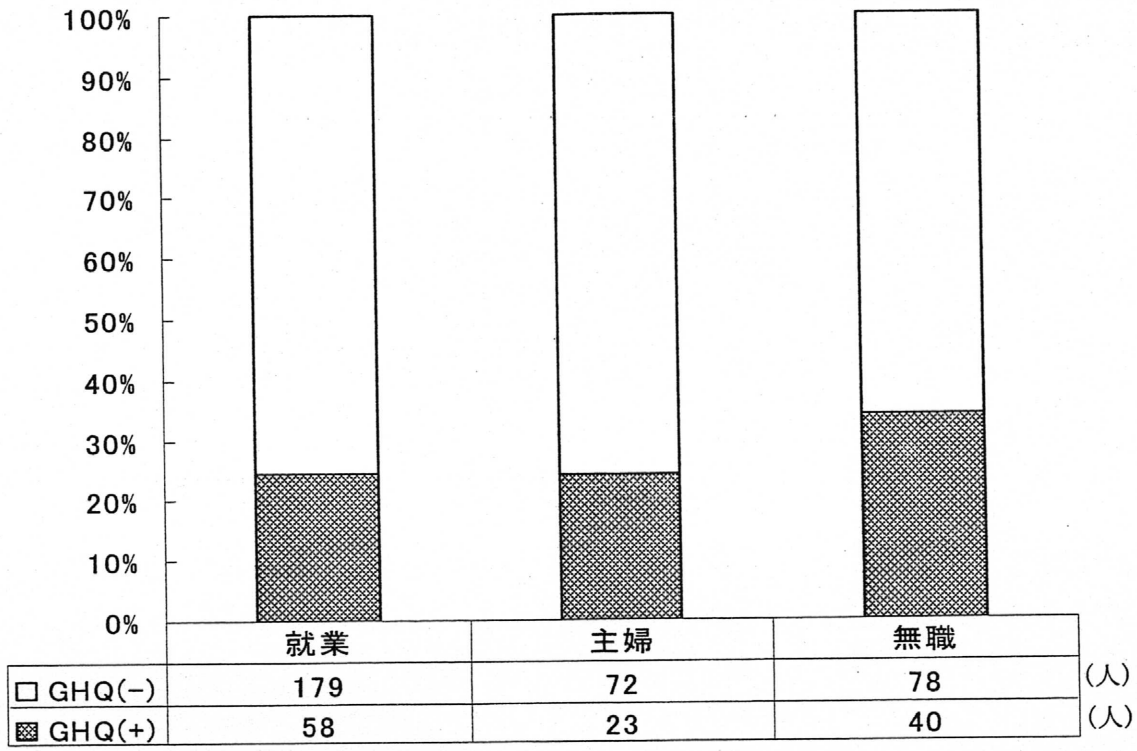


図 3. 就業状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は就業中の群で 24.5%、主婦の群で 24.2%、無職の群で 33.9% であった。カイ二乗値＝4.00、P 値= 0.135 で就業状況により有意な差はみられなかった。

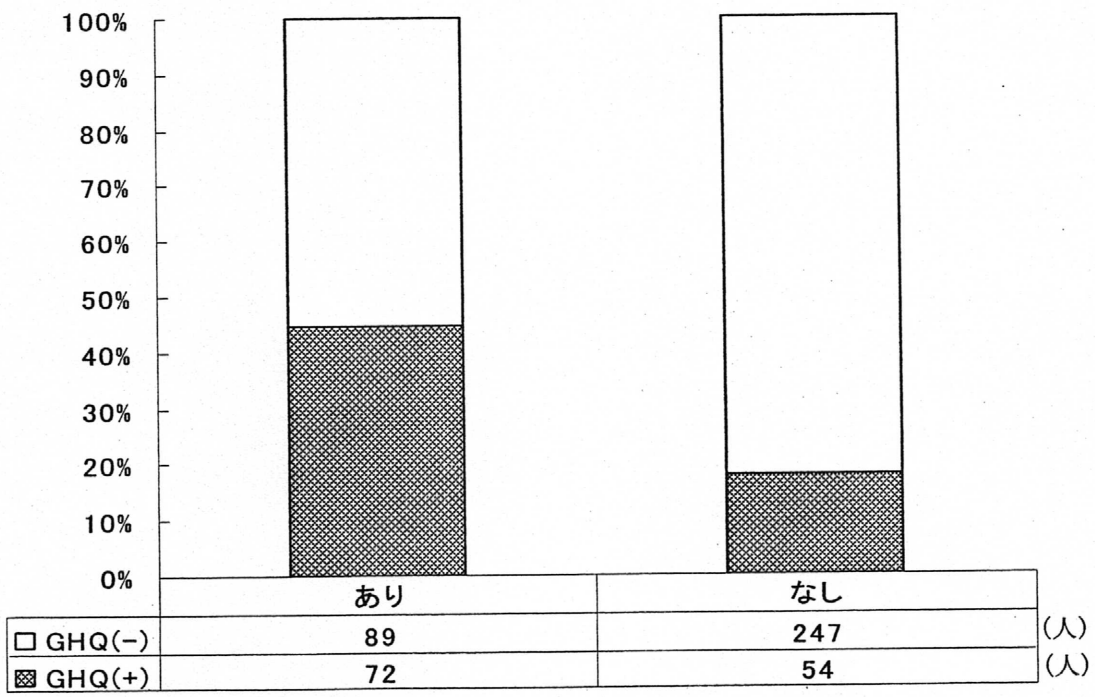


図 4. 自覚症状との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は自覚症状がある人が 44.7%、ない人が 17.9%であった。カイ二乗値＝37.93、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

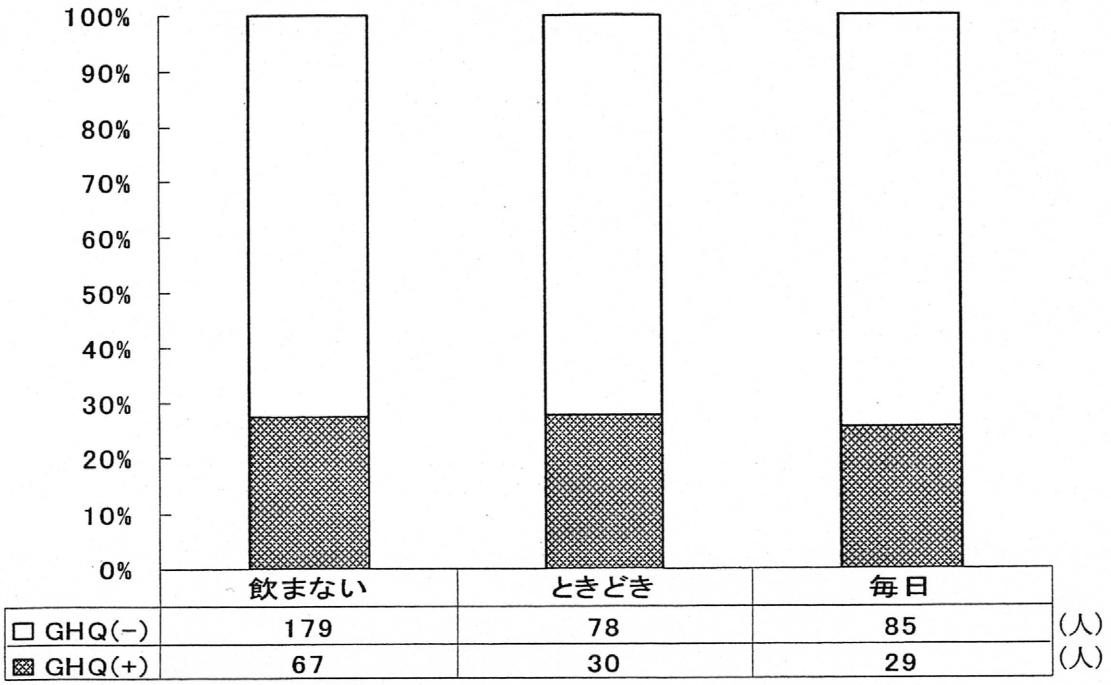


図 5. 飲酒状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒がない群で 27.2%、機会飲酒(時々)の群で 27.8%、毎日飲酒する群で 25.4%であった。カイ二乗値＝0.18、P 値= 0.914 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。

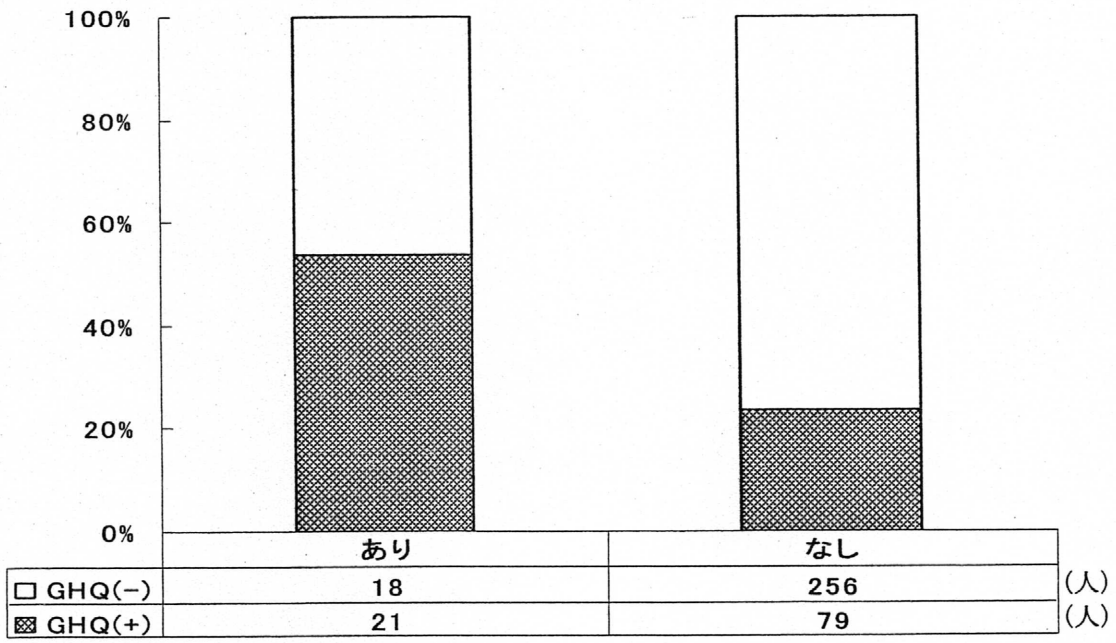


図 6. 飲酒状況の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒状況の変化があった群で 53.8%、変化がなかった群で 23.6%であった。カイ二乗値＝16.33、P 値<0.001 で飲酒状況の変化の有無により有意な差がみられた。

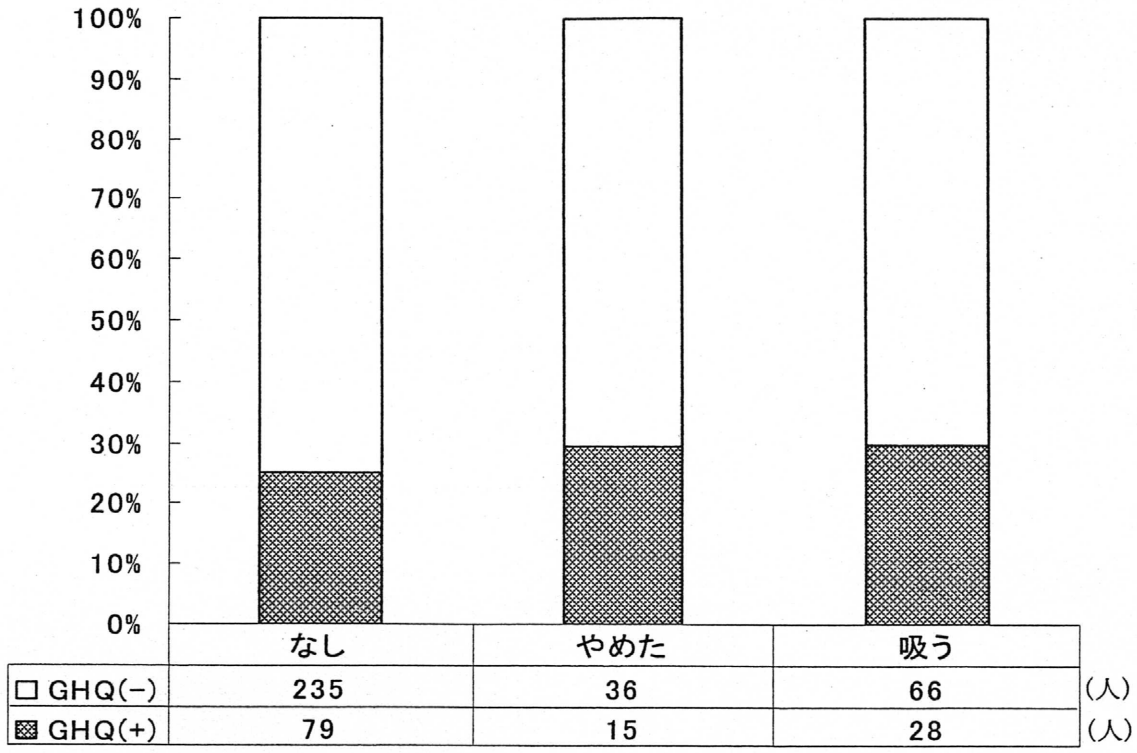


図 7. 喫煙状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は喫煙しない群で 25.2%、やめた群で 29.4%、喫煙群で 29.8%であった。カイ二乗値＝1.03、P 値= 0.598 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。

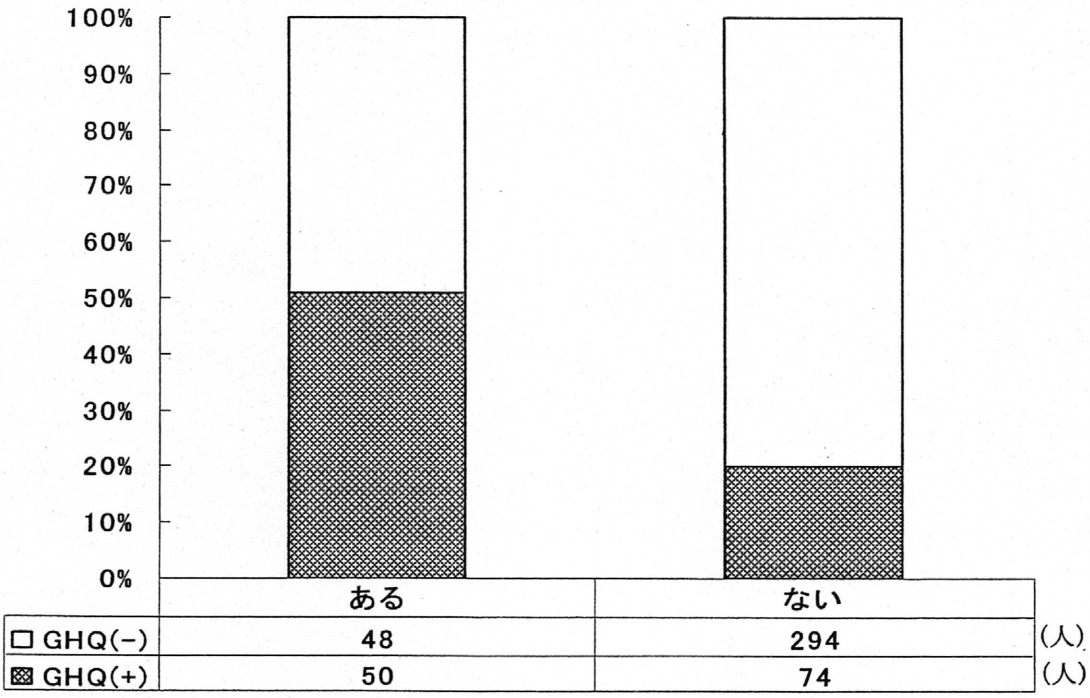


図 8. 食生活の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は食生活の変化があった群で 51.0%、変化がない群で 20.1%であった。カイ二乗値＝37.87、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

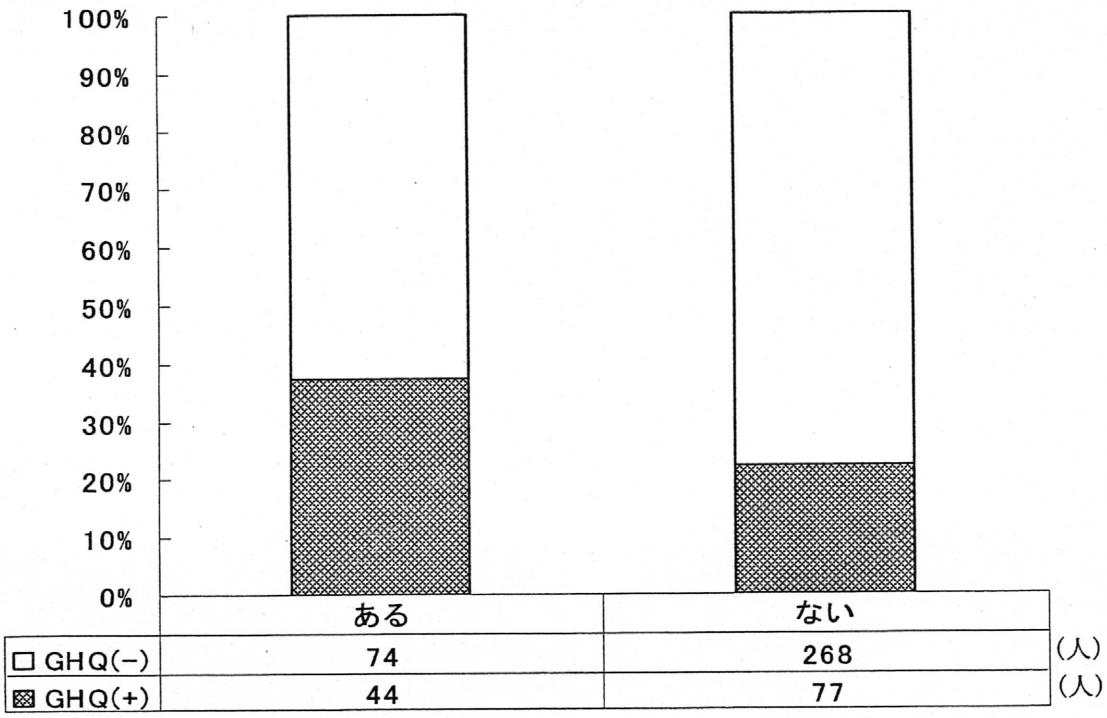


図 9. 運動の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は運動の変化があった群で 37.3%、変化がない群で 22.3%であった。カイ二乗値＝10.21、P 値=0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

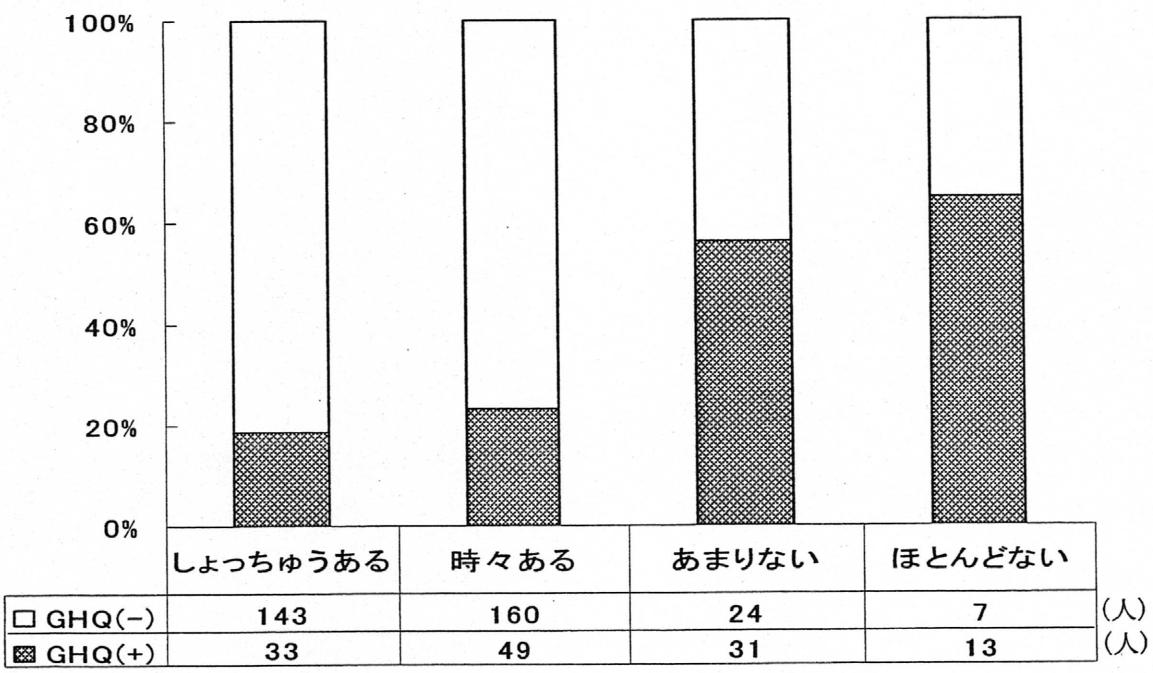


図 10. 地域交流の頻度との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は地域交流が減少するにつれ増加する傾向が見られた。

カイ二乗値＝45.68、P 値< 0.001

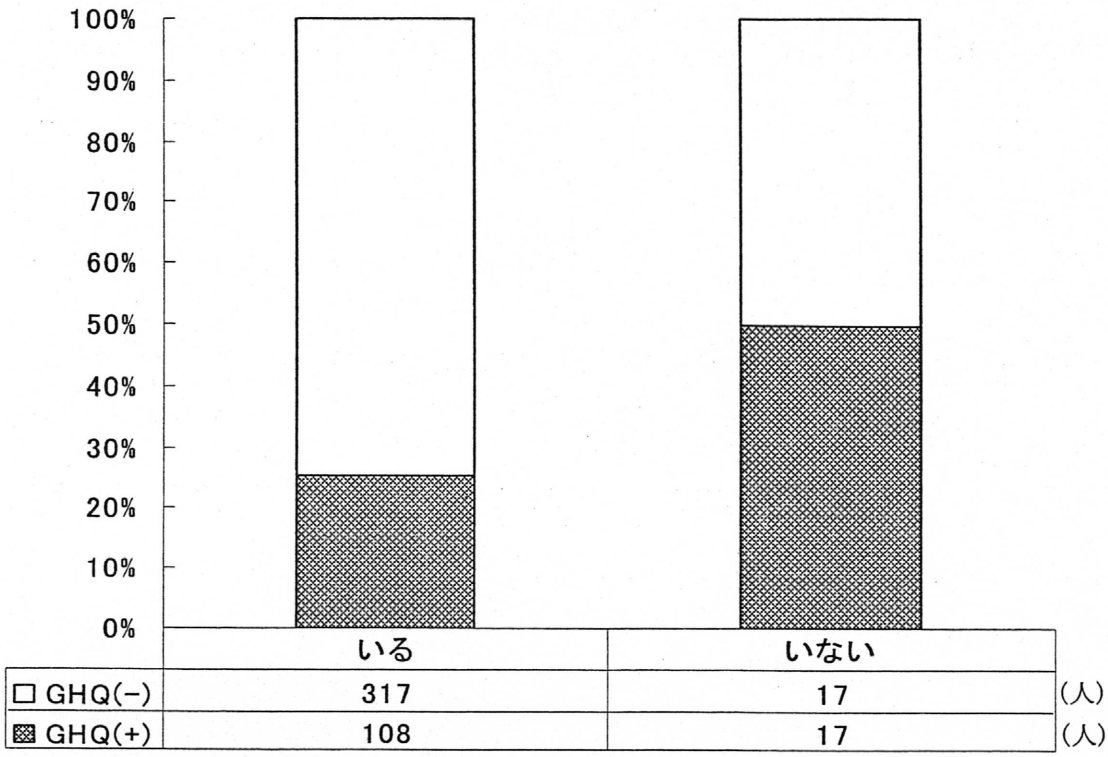


図 11. 相談相手の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談相手がいる群で 25.4%、いない群で 50.0%であった。カイ二乗値＝9.61、P 値=0.002 で相談相手の有無により有意な差がみられた。

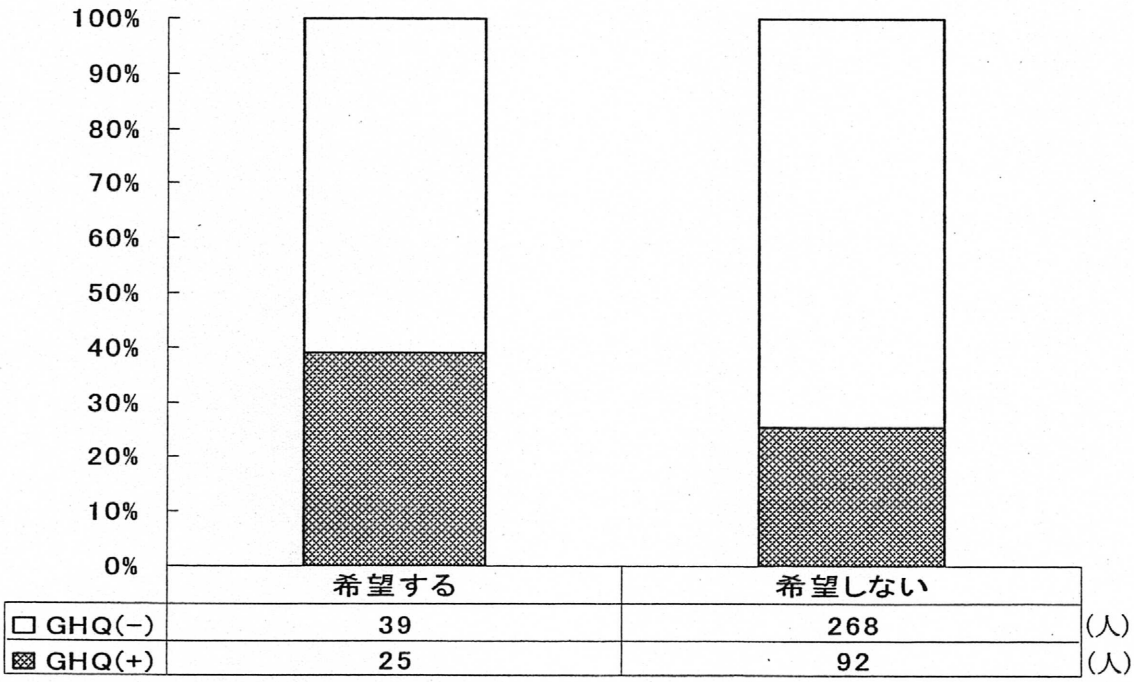
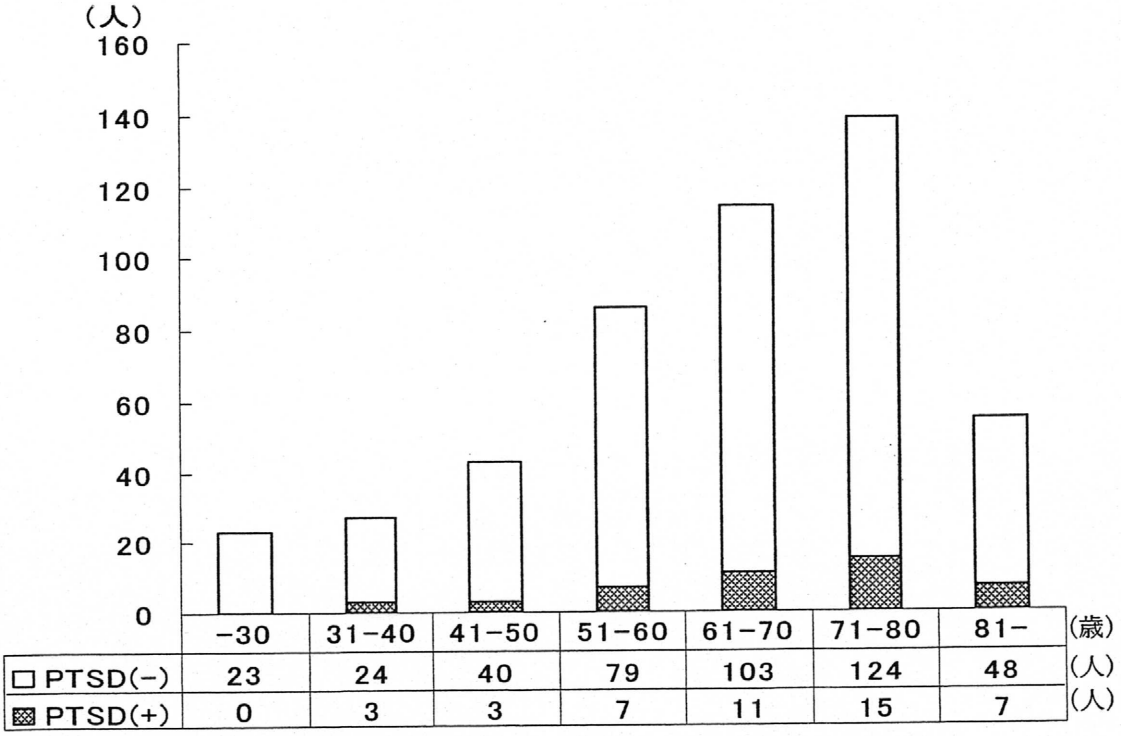


図 12. 専門家との相談希望の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談を希望する群で 39.1%、希望しない群で 25.6%であった。カイ二乗値＝4.96、P 値=0.026 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

（2）SQD との関係　　PTSD(+)は PTSD の判定基準にあてはまった群を示す。

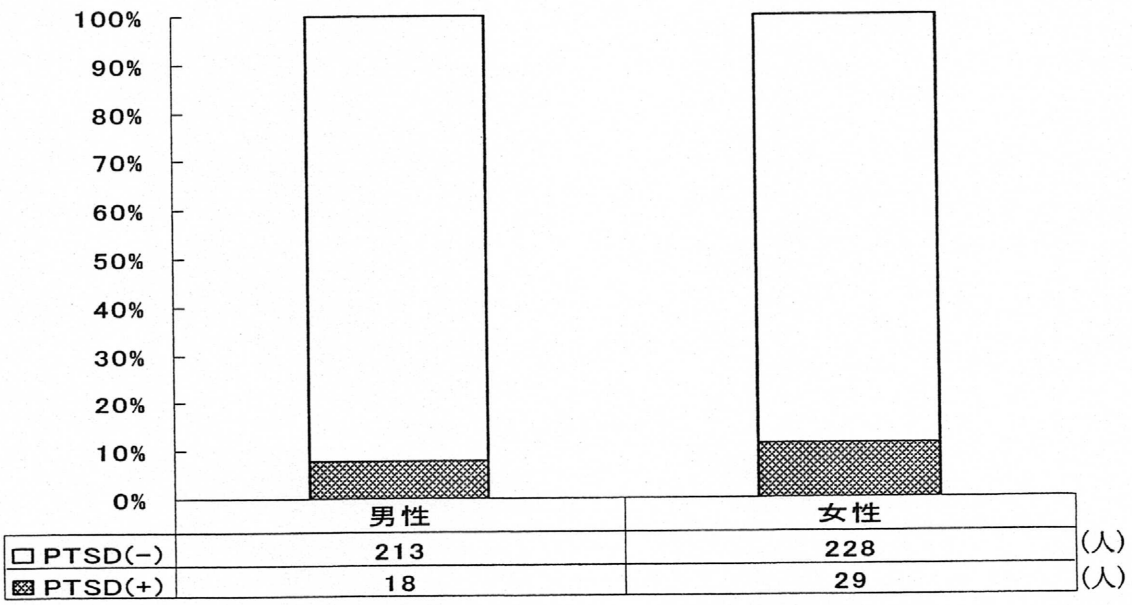
年齢　PTSD(−) 63.3±15.8 (歳)　PTSD(+) 67.2±14.4 (歳)



	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
								(歳)
□ PTSD(−)	23	24	40	79	103	124	48	(人)
▨ PTSD(+)	0	3	3	7	11	15	7	(人)

図 1. 年齢分布

PTSD 兆候が有る人の割合と年齢に有意な関係はみられなかった。



	男性	女性	
□ PTSD(−)	213	228	(人)
▨ PTSD(+)	18	29	(人)

図 2. 性別との関係

PTSD ハイリスクである率は男性が 7.8%、女性が 11.3%であった。カイ二乗値＝1.70、P 値 = 0.192 で性別による有意な差はなかった。

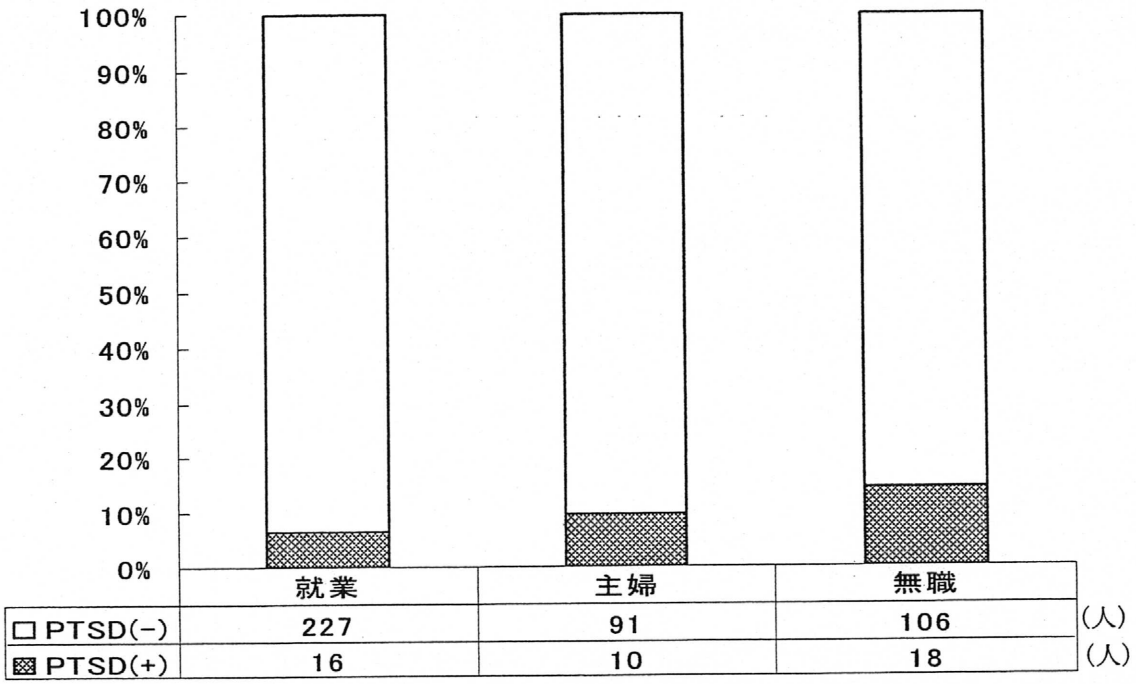


図 3. 就業状況との関係

PTSD ハイリスクである率は就業中の群で 6.6%、主婦の群で 9.9%、無職の群で 14.5%であった。カイ二乗値＝6.10、P 値= 0.047 で就業状況により有意な差がみられた。

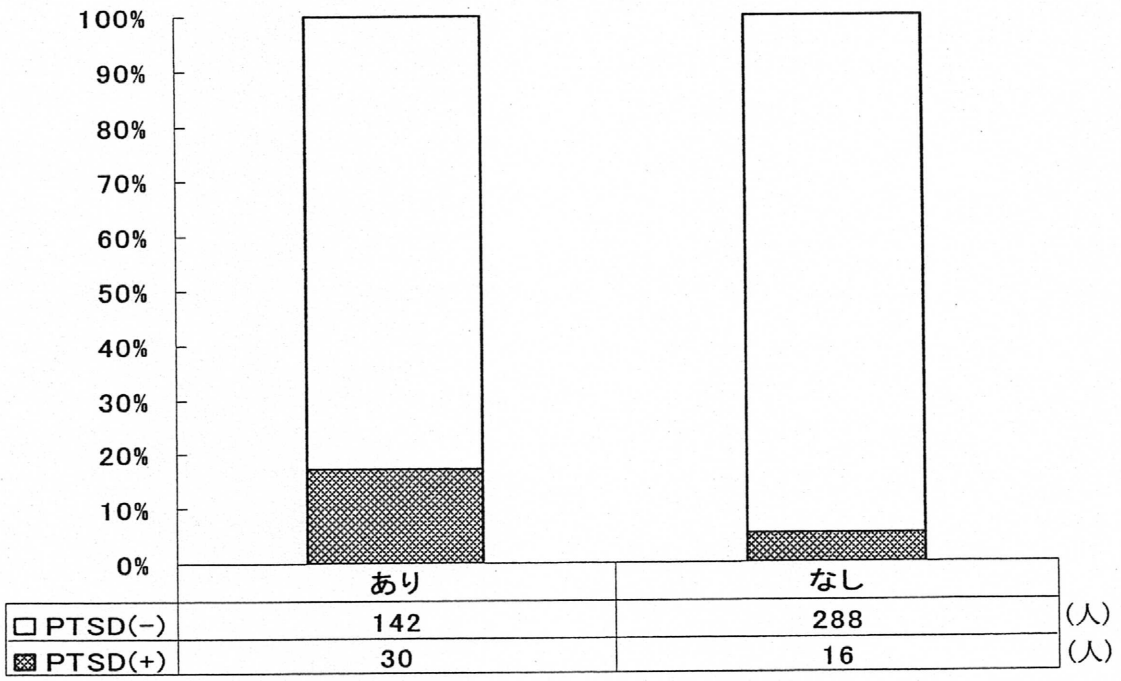


図 4. 自覚症状との関係

PTSD ハイリスクである率は自覚症状がある人が 17.4%、ない人が 5.3%であった。カイ二乗値＝18.66、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

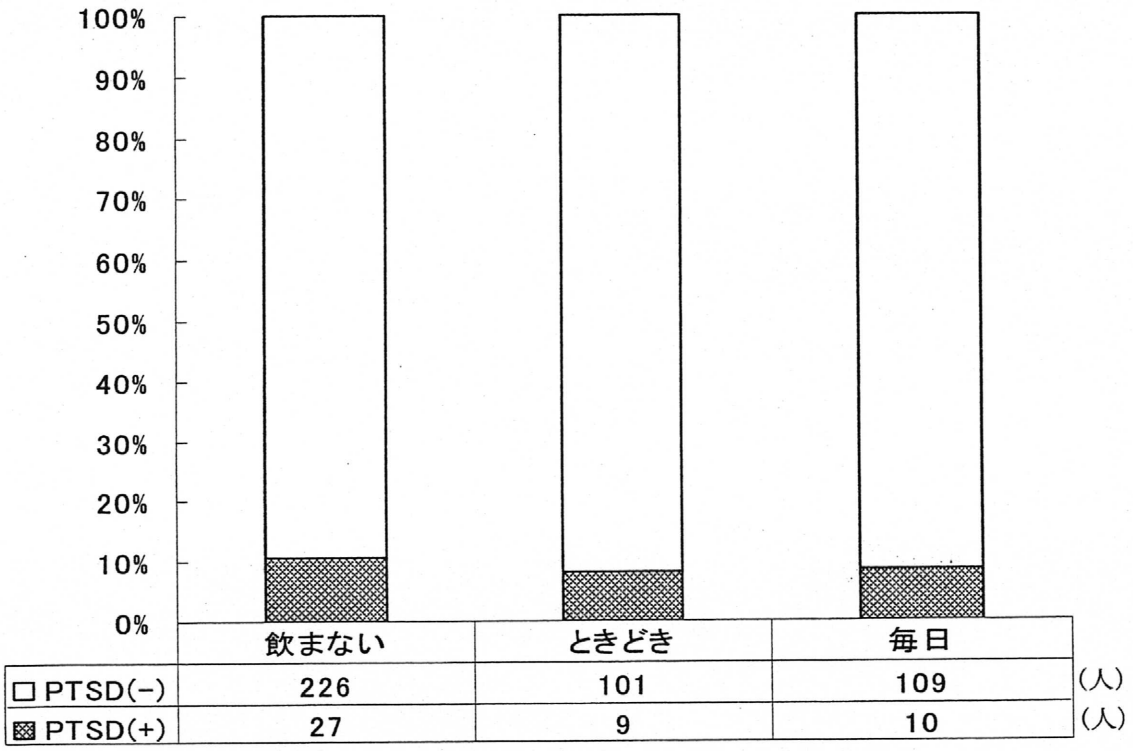


図 5. 飲酒状況との関係

PTSD ハイリスクである率は飲酒がない群で 10.7%、機会飲酒(時々)の群で 8.2%、毎日飲酒する群で 8.4%であった。カイ二乗値＝0.79、P 値= 0.674 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。

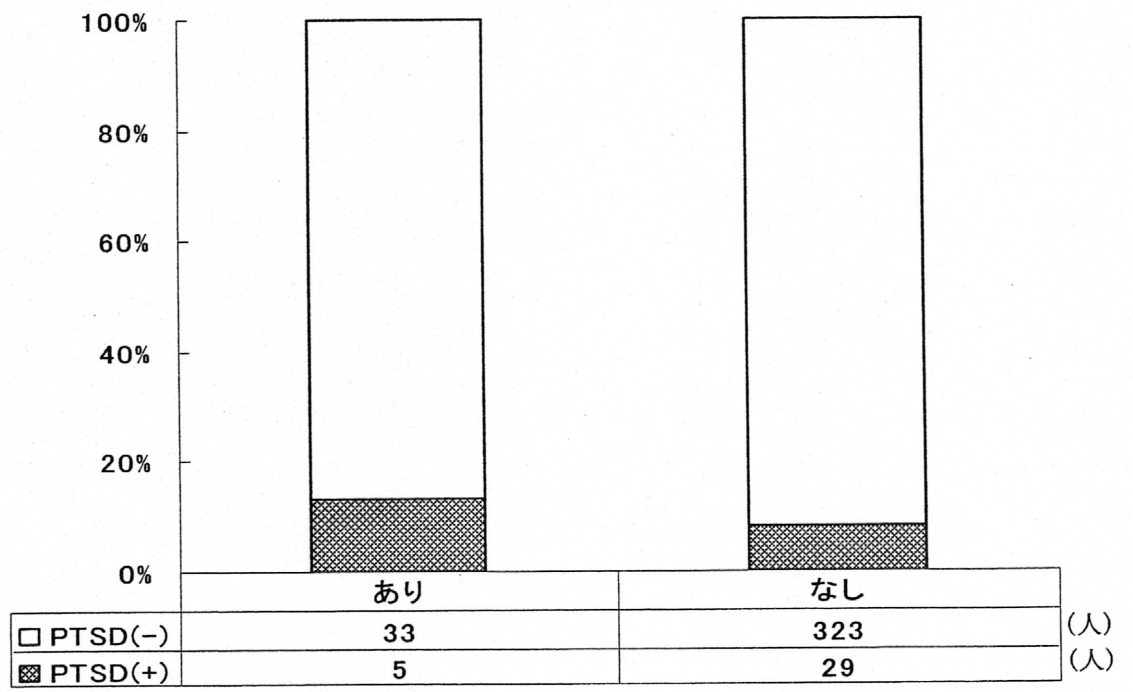
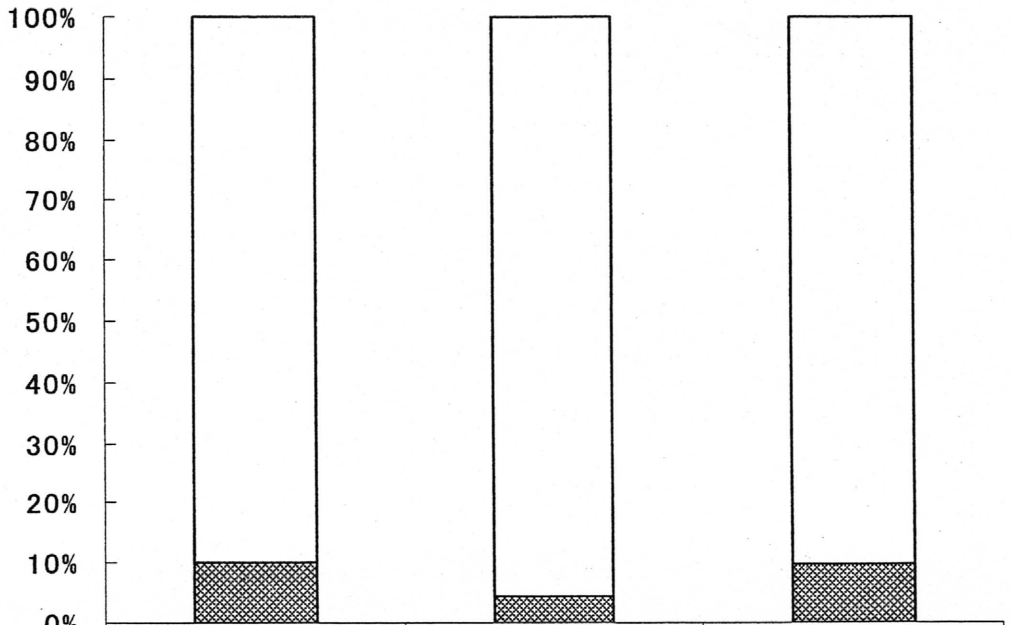


図 6. 飲酒状況の変化との関係

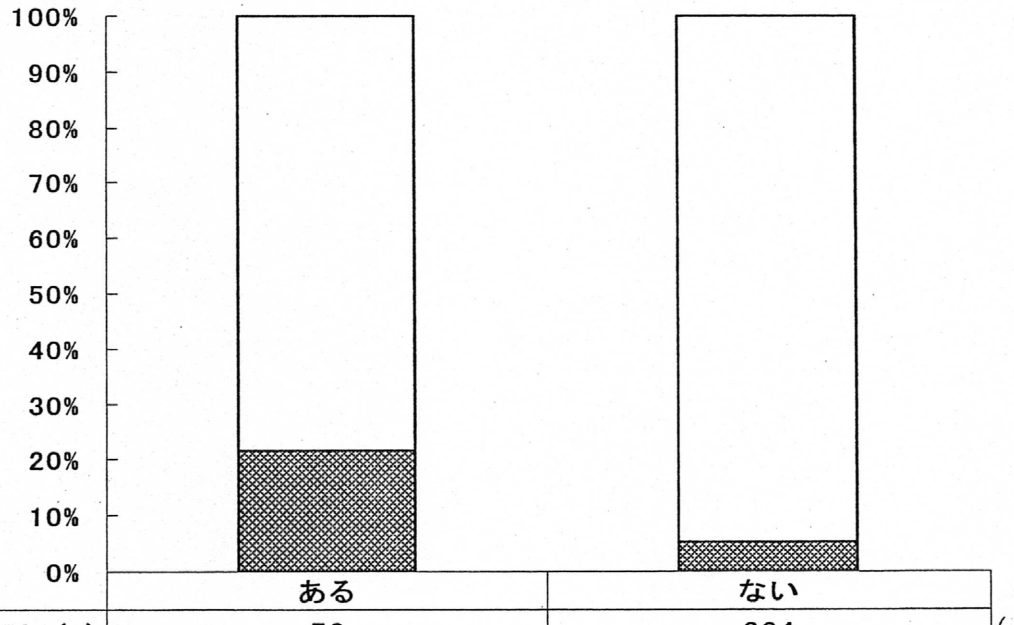
PTSD ハイリスクである率は飲酒状況の変化があった群で 13.2%、変化がなかった群で 8.2%であった。カイ二乗値＝1.04、P 値=0.307 で飲酒状況の変化の有無により有意な差はみられなかった。



	なし	やめた	吸う	
□ PTSD(−)	294	45	92	(人)
▩ PTSD(+)	33	2	10	(人)

図 7. 喫煙状況との関係

PTSD ハイリスクである率は喫煙しない群で 10.1%、やめた群で 4.3%、喫煙群で 9.8%であった。カイ二乗値＝1.65、P 値= 0.44 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。



	ある	ない	
□ PTSD(−)	76	364	(人)
▩ PTSD(+)	21	21	(人)

図 8. 食生活の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は食生活の変化があった群で 21.6%、変化がない群で 5.5%であった。カイ二乗値＝25.55、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

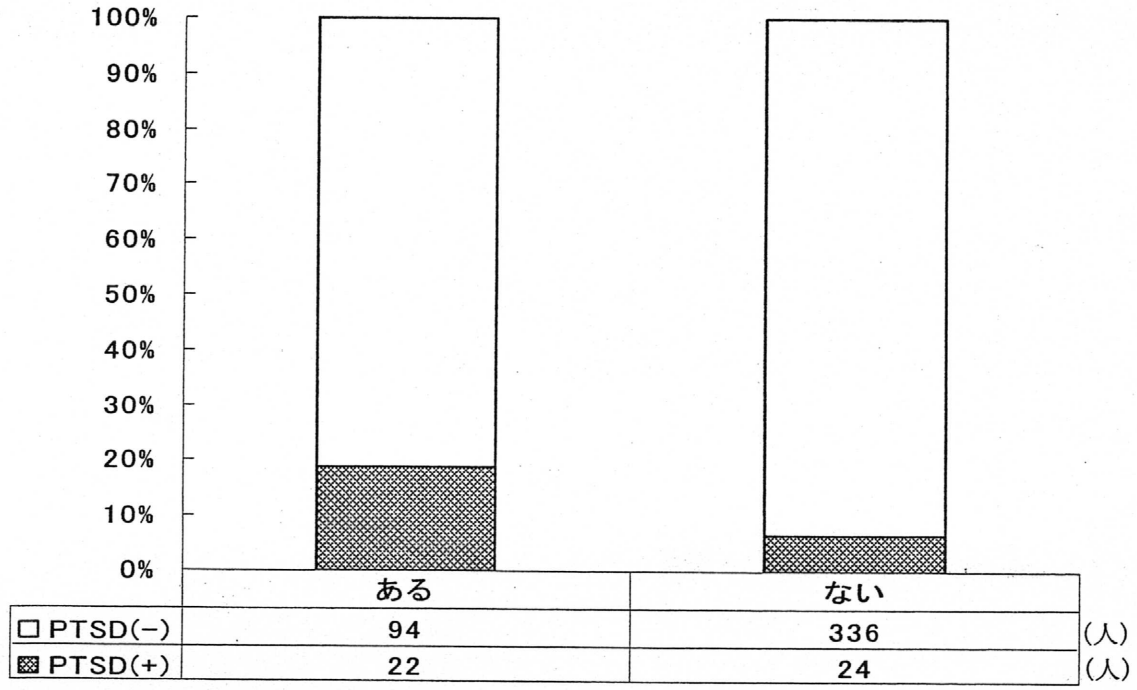


図 9. 運動の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は運動の変化があった群で 19.0%、変化がない群で 6.7%であった。

カイ二乗値＝15.20、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

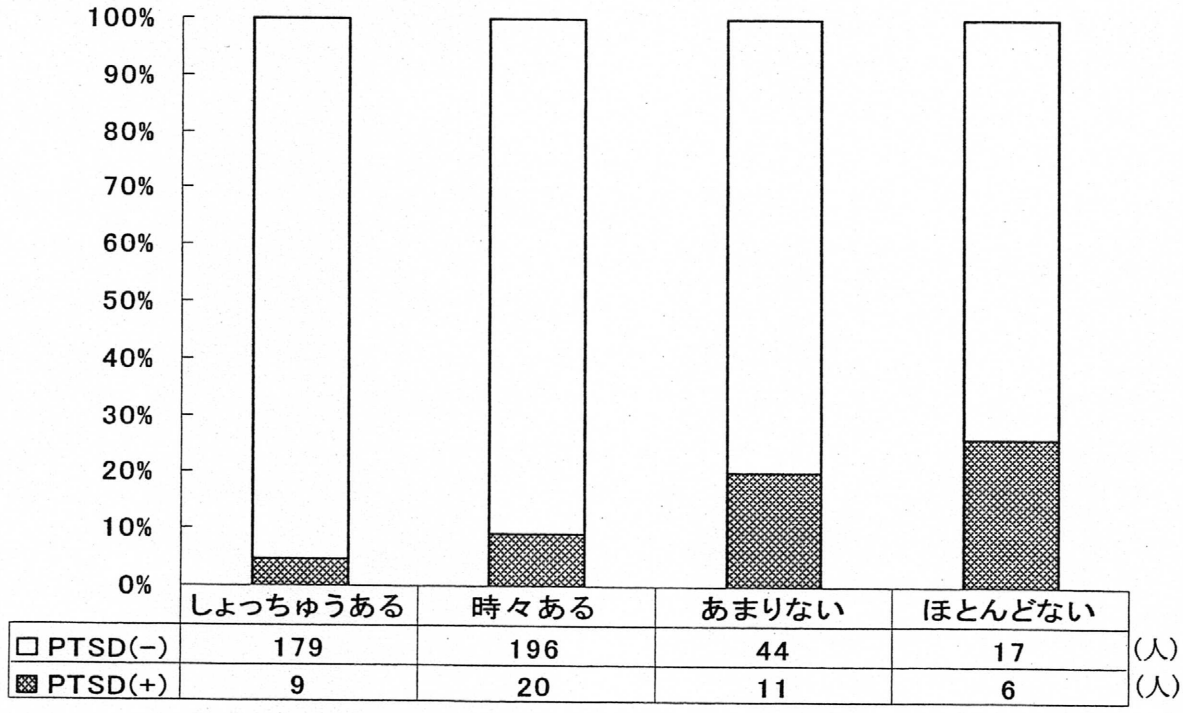


図 10. 地域交流の頻度との関係

PTSD ハイリスクの率は地域交流の頻度が減少するにつれ有意に高くなる傾向がみられた。

カイ二乗値＝19.20、P 値<0.001

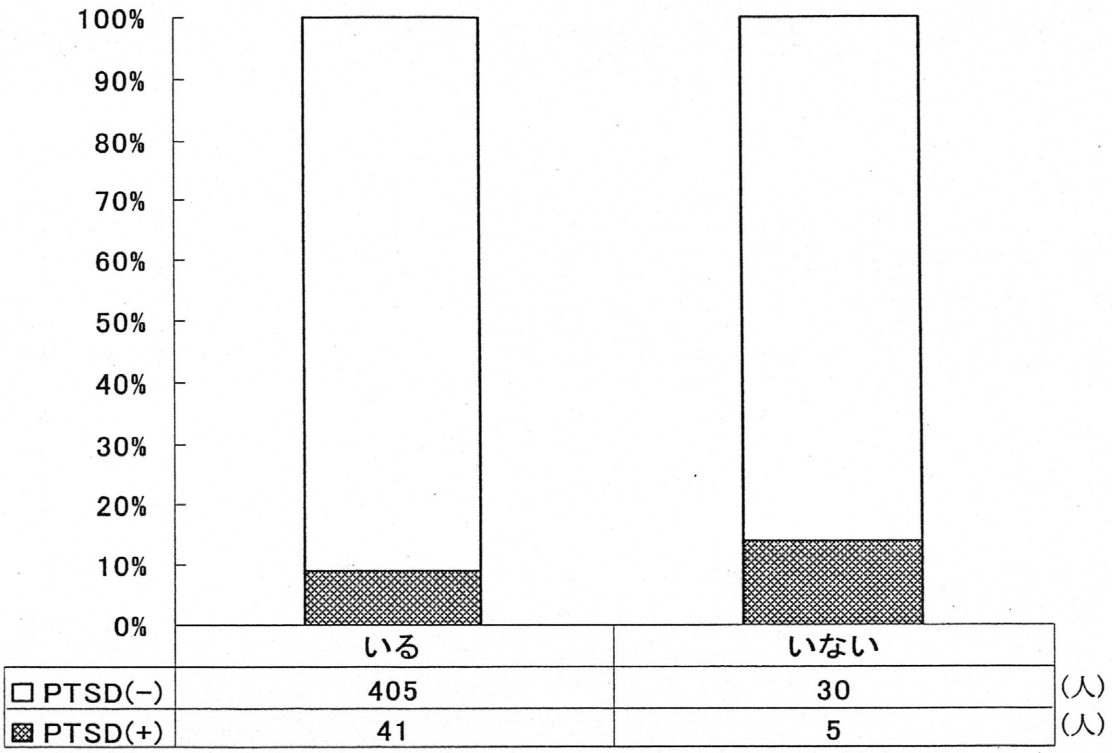


図 11. 相談相手の有無との関係

PTSD ハイリスクの率は相談相手がいる群で 9.2%、いない群で 14.3%であった。カイ二乗値＝0.97、P 値=0.324 で相談相手の有無で有意な差はみられなかった。

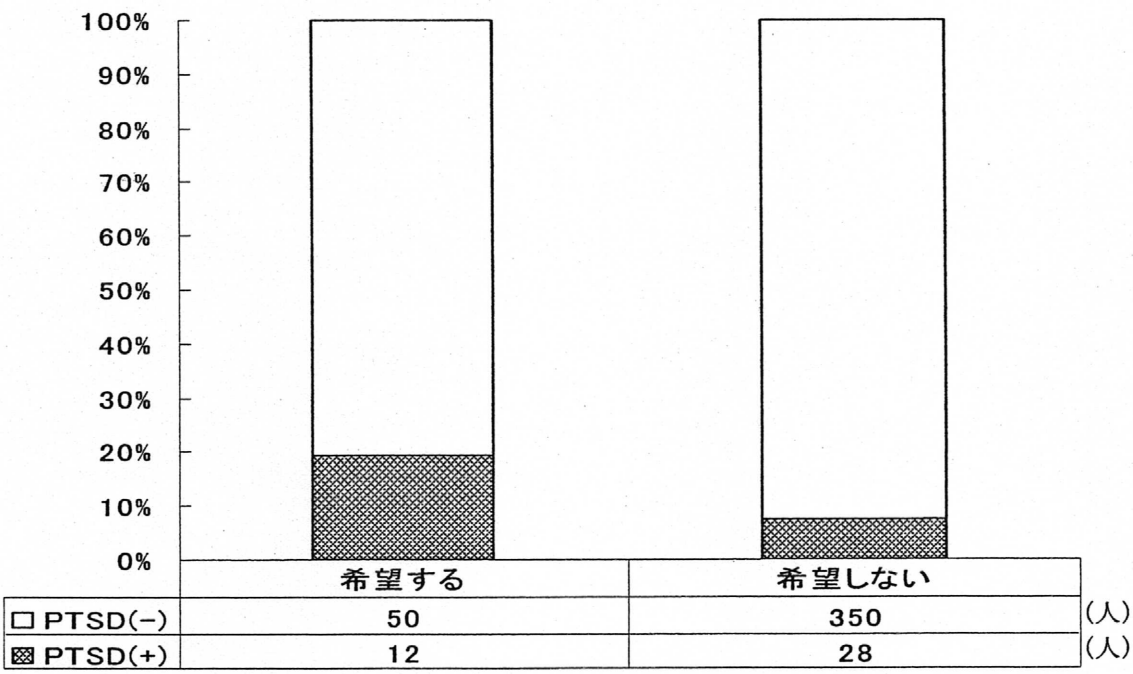


図 12. 専門家との相談希望の有無との関係

PTSD ハイリスクである率は相談を希望する群で 19.4%、希望しない群で 7.4%であった。カイ二乗値＝9.20、P 値=0.002 で相談希望の有無により有意な差がみられた。

【平成20年　まとめ】

震災後4年が経過し、仮設住宅も閉鎖され、調査票の回収率もはじめて5割を切った(回収率47.9%)。

GHQ-12との関連

GHQ-12をGHQ採点法で採点し、4点以上を精神健康度不良群：以下（+）群とする、4点未満を精神健康度良好群：以下（−）群とする、として2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

上記の2群において、年齢・性別において有意な差は見られなかった。

職業（無職・主婦・就業)、飲酒状況、喫煙状況とは有意な関係はみられなかった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられ、相談相手がいないと（+）群の割合が高い傾向がみられた。また、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

PTSDとの関連

SQDの判定基準でPTSD判定（+）群：以下（+）群とする、PTSD判定（−）群：以下（−）群とする、の2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

上記の2群において年齢・性別において有意な差はみられなかった。

飲酒状況、喫煙状況、相談相手の有無とは有意な関係はみられなかった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、無職＞主婦＞就業中、の順に（+）群の割合が高かった。

自覚症状がなにかしらある人では（+）群の割合が有意に高かった。

飲酒状況の変化では有意な関係は見られなかったが、食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられ、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

以上をまとめると、GHQ・PTSDともに年齢・性別とは有意な関係はなく、なにかしらの変化があった人、地域交流の頻度が少ない人、専門家との相談を希望する人で（+）群の割合が高いといえる。

GHQでは相談相手がいない人で（+）群の割合が高かったが、PTSDではこの傾向はみられなかった。

また、PTSDでは職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、無職＞主婦＞就業中、の順に（+）群の割合が高かったが、GHQではこの傾向はみられなかった。

平成21年　単年度集計

＊　実施した調査用紙は別紙参照

山古志地域概要

平成21年4月1日現在、人口1,372人、そのうち高齢者人口は580人（42.3%）である。
山古志地域での生活が落ち着きを取り戻したなか、震災の経験を活かして長岡市震災対策訓練が山古志地域で開催され、各集落では防災マップ作成や防災グッズを購入するなど、防災の意識や住民同士の見守り・支えあいの大切さを再確認した。

平成21年の主な出来事

4月　山古志地域の棚田が読売新聞「平成百景」に選ばれる
5月　復興和太鼓の響演
8月　羽黒山中越大震災復興の碑除幕式(桂谷)
10月　長岡市震災対策訓練
　　5周年追悼式、災害犠牲者追弔会、「山古志弁当」試食会、復興記念碑除幕式(木籠)
11月　山古志小・中学校合同文化祭、震災5周年メモリアルコンサートin山古志
　　震災後初となる山古市文化展

1）調査対象（主に問1の内容）

（1）配布数と回収率；配布数(部)　1158　回収数(部)　895　　回収率(%)　77.3

（2）性別；男性　383人(46.7%)　女性　437人(53.3%)

（3）年齢と年齢分布；平均年齢(歳)　62.9±17.1

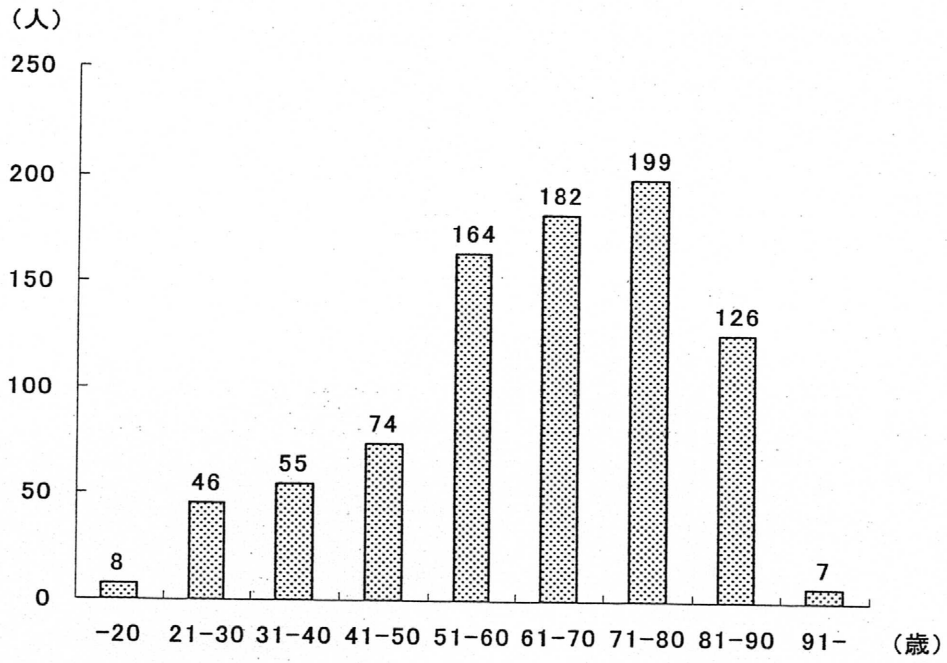


図1. 年齢分布

＊65歳未満　419人（48.7%）、65歳以上　442人（51.3%）

（4）職業

職業	人数	(%)
会社員	115	(12.5)
公務員	18	(2.0)
自営業	52	(5.6)
パート・アルバイト	59	(6.4)
学生	6	(0.7)
農業	165	(17.9)
養鯉業	39	(4.2)
主婦	155	(16.8)
無職	223	(24.2)
その他	40	(4.3)
回答なし	51	(5.5)

注）重複回答あり

2）健康状態（主に問２の内容）

（１）定期健診受診状況

受診状況	人数	(%)
受診済み*	502	(56.1)
受診予定*	249	(27.8)
受診予定なし	94	(10.5)
回答なし	50	(5.6)

（２－１）今年、新たに出てきた気になる症状

気になる症状	人数	(%)
ある*	186	(20.8)
ない	592	(66.1)
回答なし	117	(13.1)

（２－２）症状の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

症状	人数	(%)
頭痛や頭重感	23	(3.5)
めまい	15	(2.3)
舌のもつれ	2	(0.3)
手足のしびれ	34	(5.2)
手足のむくみ	11	(1.7)
息切れ	16	(2.5)
胸部痛	3	(0.5)
上腹部痛	2	(0.3)
腹痛	3	(0.5)
胃の不快感	13	(2.0)
食欲不振	10	(1.5)
下痢	6	(0.9)
便秘	21	(3.2)
のどの渇き	18	(2.8)
だるい	22	(3.4)
肩こり	46	(7.1)
目の疲れ	53	(8.2)
耳鳴り	24	(3.7)
髪が抜ける	8	(1.2)
腰痛	51	(7.9)
膝痛	41	(6.3)
３ｋｇ以上の体重増加	9	(1.4)
３ｋｇ以上の体重減少	17	(2.6)
肌が荒れる	6	(0.9)
生理不順や月経困難	5	(0.8)
忘れっぽくなった	86	(13.3)
根気がない	48	(7.4)
やる気がでない	31	(4.8)
その他	24	(3.7)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（３－１）震災後に発症した疾患の有無

震災後発生の疾患	人数 (%)
ある*	169 (18.9)
ない	617 (68.9)
回答なし	109 (12.2)

（３－２）疾患名（*３－１にてあると回答された方のみ）

疾患名	人数 (%)
高血圧症	25 (12.7)
高脂血症	5 (2.5)
糖尿病	8 (4.1)
心臓病	12 (6.1)
腎臓病	4 (2.0)
肝臓病	1 (0.5)
胃腸の病気	15 (7.6)
関節の病気	22 (11.2)
がん	21 (10.7)
うつ病	14 (7.1)
不眠症	16 (8.1)
脳卒中	10 (5.1)
その他	45 (22.8)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

3）精神健康度（GHQ-12 と SQD）について（主に問 3 の内容）

GHQ-12：GHQ 採点法にて採点した。

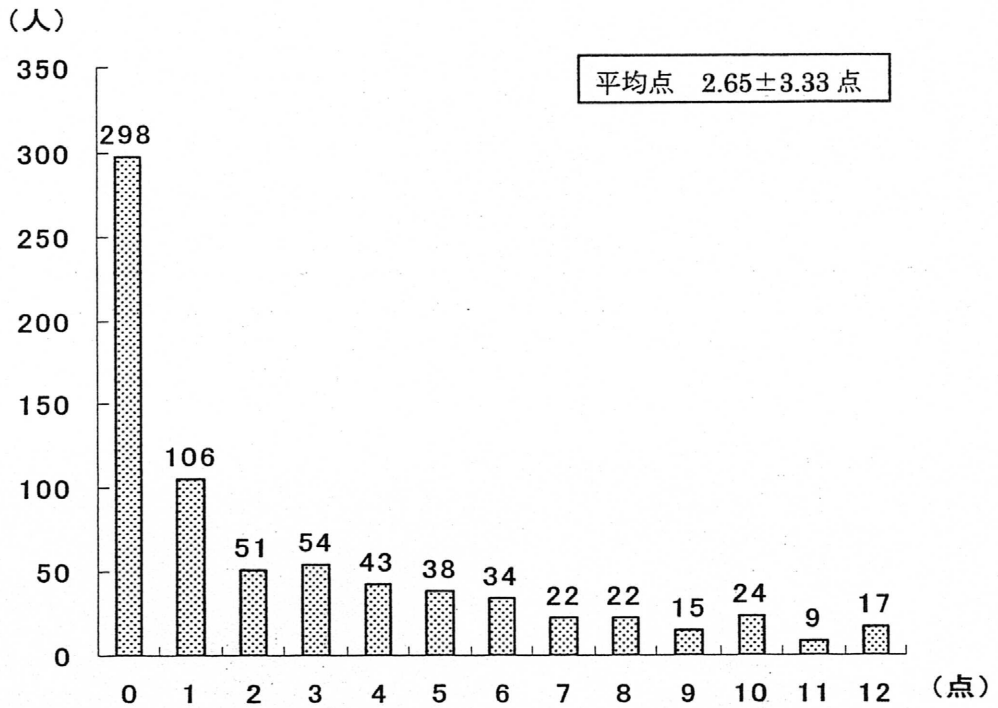


図 4. GHQ-12 の得点分布

精神健康度が良くないと考えられるカットオフ値は 4 点以上とした。平成２１年の結果；0-3 点　509 人(69.4%)、4 点以上　224 人(30.6%)

SQD（PTSD）

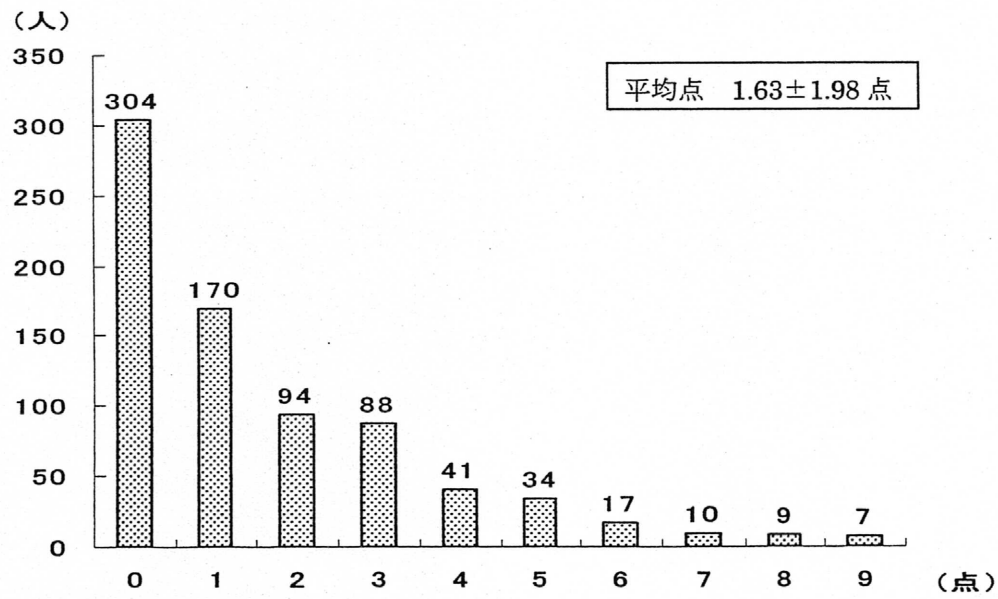


図 5. SQD の得点分布

PTSD ハイリスク者の判定基準にあてはまったのは SQD 回答者 774 人中　70 人（9.0%）であった。

4）運動について（主に問４の内容）

（１－１）運動の変化（１年前と比較して）

運動の変化	人数	(%)
ある*	213	(23.8)
ない	627	(70.1)
回答なし	55	(6.1)

（１－２）変化の内訳（*１－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
動く時間が増えた	54	(20.4)
動く時間が減った	90	(34.0)
回数が増えた	16	(6.0)
回数が減った	29	(10.9)
動かなくなった	60	(22.6)
その他	16	(6.0)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

5）喫煙習慣（主に問５の内容）

（１－１）喫煙習慣

喫煙習慣	人数	(%)
吸わない	505	(56.4)
やめた	103	(11.5)
吸っている*	194	(21.7)
回答なし	93	(10.4)

（１－２）喫煙を止めた年齢（１－１にてやめたと回答された方のみ）

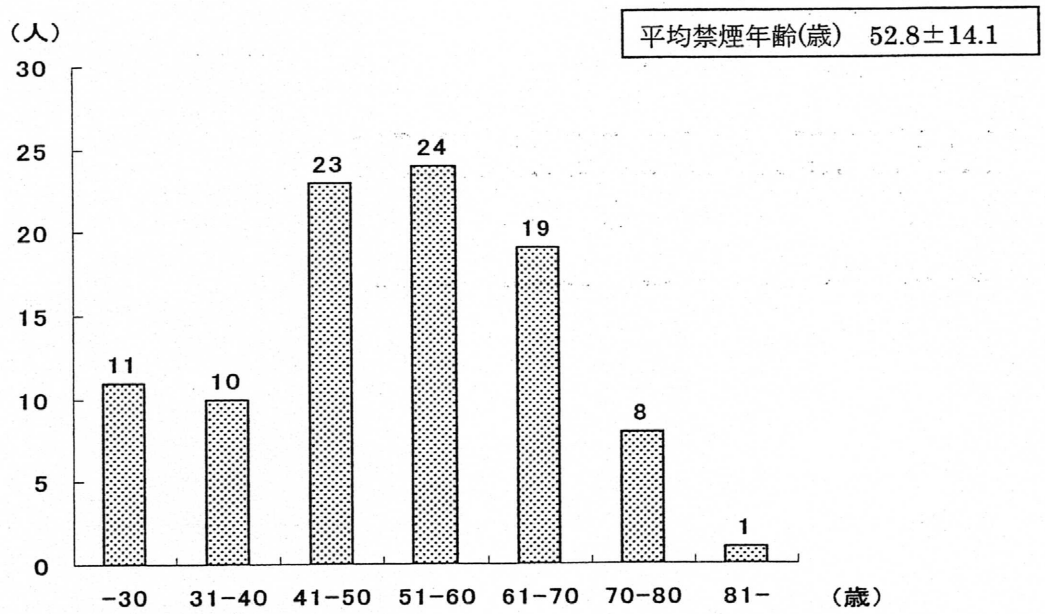


図 2. 禁煙年齢の分布

（1－3）喫煙本数（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

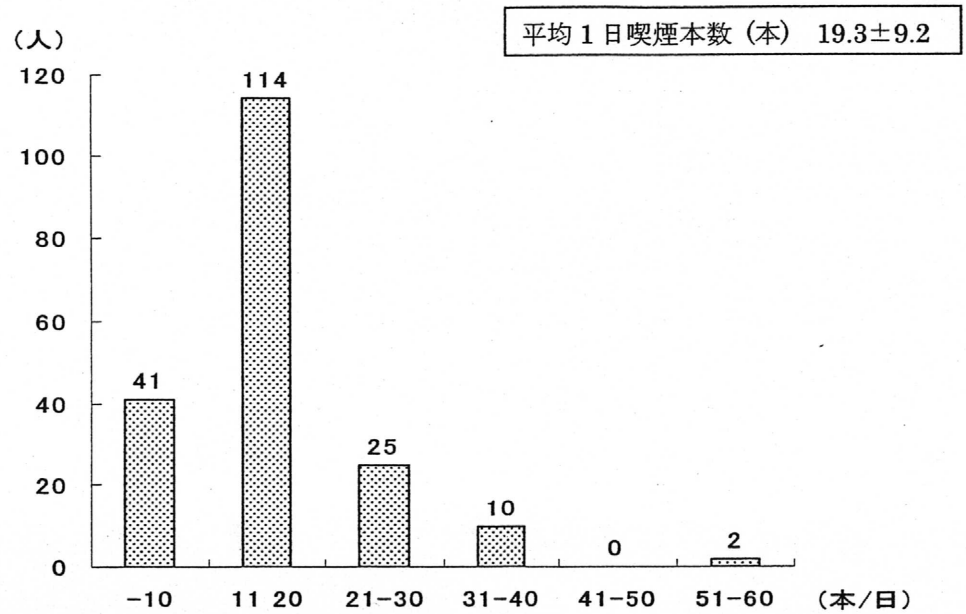


図 3. 喫煙本数の分布

（1－4）1年前との比較（*1－1にて吸っていると回答された方のみ）

喫煙本数の変化	人数	(%)
本数が増えた	52	(26.8)
本数が減った	82	(42.3)
吸い始めた	5	(2.6)
回答なし	55	(28.4)

6）食生活について（主に問6の内容）

（1－1）食生活の変化（1年前と比較して）

食生活の変化	人数	(%)
ある*	154	(17.2)
ない	694	(77.5)
回答なし	47	(5.3)

（1－2）変化の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
食べる量が増えた	27	(7.7)
食べる量が減った	70	(19.9)
品数が増えた	15	(4.3)
品数が減った	37	(10.5)
野菜の量が増えた	58	(16.5)
野菜の量が減った	10	(2.8)
間食が増えた	26	(7.4)
間食が減った	29	(8.2)
味付けが濃くなった	10	(2.8)
味付けが薄くなった	42	(11.9)
インスタント食品や惣菜が増えた	16	(4.5)
その他	12	(3.4)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

7）飲酒習慣（主に問7の内容）

（1－1）飲酒習慣（行事等を含まない）

飲酒習慣	人数	(%)
飲まない	456	(50.9)
ときどき（週1日～6日）	151	(16.9)
毎日飲む*	206	(23.0)
回答なし	82	(9.2)

（1－2）お酒の種類（*1－1にて毎日飲むと回答された方のみ）

お酒の種類	人数	(%)
日本酒	63	(26.4)
ビール・発泡酒	89	(37.2)
焼酎	80	(33.5)
ワイン	2	(0.8)
その他	5	(2.1)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（１－３）１日アルコール摂取量（*１－１にて毎日飲むと回答された方のみ）

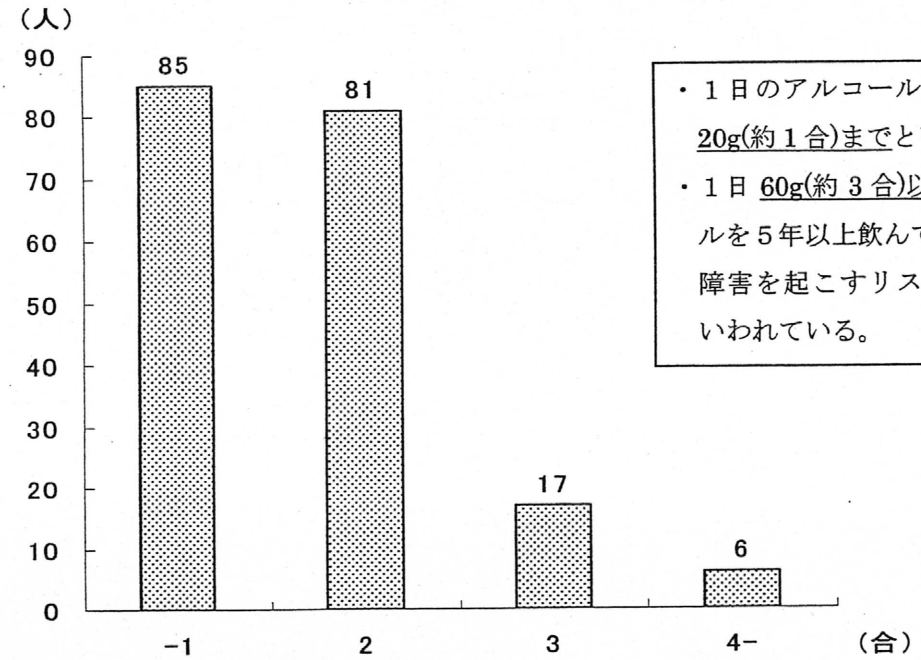


図４．１日アルコール摂取量の分布

（１－４）飲酒の時間帯（*１－１にて毎日飲むと回答された方のみ）

時間帯	人数	(%)
午前中	1	(0.4)
昼食時	11	(4.8)
午後	1	(0.4)
夕食時	193	(83.9)
寝る前	21	(9.1)
その他	2	(0.9)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（２－１）飲酒習慣の変化（１年前と比較して）

飲酒習慣の変化	人数	(%)
ある*	78	(8.7)
ない	575	(64.2)
回答なし	242	(27.0)

（２－２）変化の内訳（*２－１にてあると回答された方のみ）

変化	人数	(%)
量が増えた	12	(13.2)
量が減った	26	(28.6)
飲む回数が増えた	12	(13.2)
飲む回数が減った	19	(20.9)
飲み始めた	6	(6.6)
飲まなくなった	12	(13.2)
その他	4	(4.4)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

８）休養について（主に問８の内容）

（１）ゆっくりと休養する時間は

回答	人数	(%)
十分ある	404	(45.1)
まあまあある	295	(33.0)
あまりない	95	(10.6)
休みたいが休めない	26	(2.9)
休みはいらない	2	(0.2)
回答なし	73	(8.2)

（２）睡眠時間

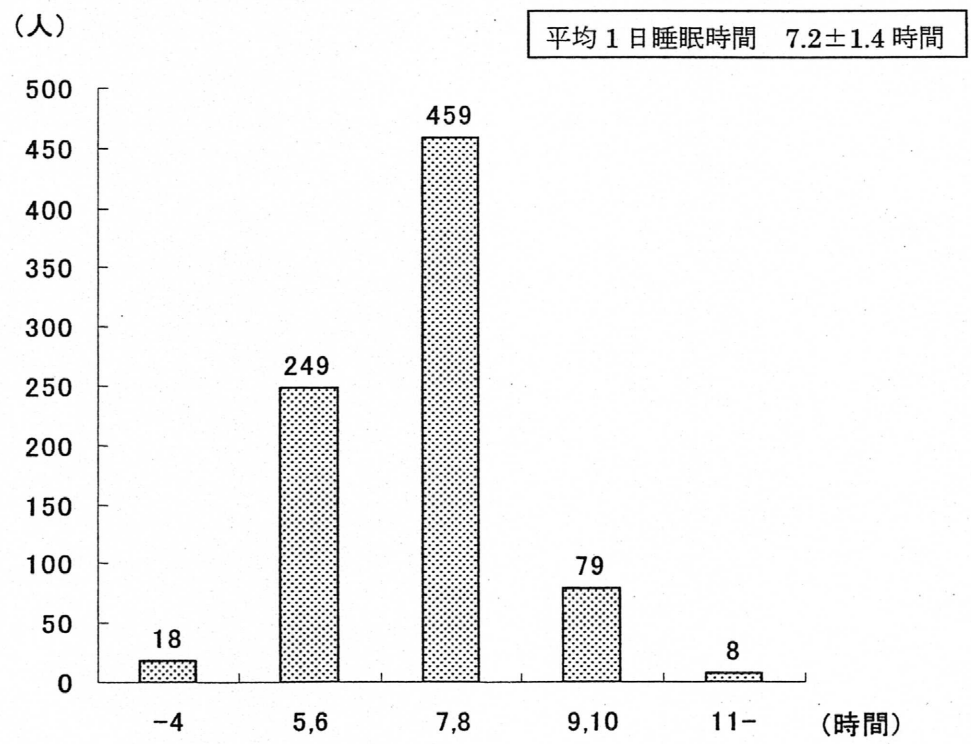


図５．１日の睡眠時間の分布

（3）睡眠時間の充足度

回答	人数	(%)
十分足りている	379	(42.3)
まあまあ足りている	344	(38.4)
あまり足りていない	70	(7.8)
不足している	22	(2.5)
回答なし	80	(8.9)

9）交流について（主に問９の内容）

（1）地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）

回答	人数	(%)
しょっちゅうある	297	(33.2)
時々ある	372	(41.6)
あまりない	120	(13.4)
ほとんどない	54	(6.0)
回答なし	52	(5.8)

（2）外出の機会

内訳	人数	(%)
お茶のみ	316	(15.6)
田畑	342	(16.9)
老人クラブ	109	(5.4)
ゲートボール	62	(3.1)
いきいき会	96	(4.7)
にこにこ会	28	(1.4)
買い物	370	(18.3)
受診	168	(8.3)
通勤・通学	108	(5.3)
趣味・娯楽	167	(8.3)
飲み会	134	(6.6)
ボランティアなど市の事業	47	(2.3)
その他	76	(3.8)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

（3－1）相談相手の有無

相談相手	人数	(%)
いる*	779	(87.0)
いない	63	(7.0)
回答なし	53	(5.9)

（３－２）相談相手の内訳（*３－１にて相談相手がいると回答された方のみ）

相談相手	人数	(%)
配偶者	344	(15.0)
親	154	(6.7)
兄弟	341	(14.9)
こども	440	(19.2)
親戚	291	(12.7)
友人	297	(13.0)
職場の同僚	72	(3.1)
区長	47	(2.1)
民生委員	39	(1.7)
社会福祉協議会	16	(0.7)
ボランティアセンター	22	(1.0)
交番	9	(0.4)
山古志支所	24	(1.0)
隣・近所	192	(8.4)
その他	3	(0.1)

注）複数回答項目のため重複あり。％は延べ人数による。

＊相談相手が２親等以内の親族は 55.8%、親族と親戚含めると 68.5%であった。

１０）震災による被害状況と避難の状況（主に問１０の内容）

（１）自宅（山古志地域内）の被害状況

家屋の被害状況	人数	(%)
全壊	263	(29.4)
大規模半壊	107	(12.0)
半壊	286	(32.0)
一部損壊	187	(20.9)
被害なし	2	(0.2)
回答なし	50	(5.6)

（２）避難先

避難先	人数	(%)
仮設住宅	731	(87.2)
子どもや親戚の家	68	(8.1)
その他	39	(4.7)

注）複数回答項目のため重複あり。％は延べ人数による。

（3）避難していた期間（避難した方のみ）

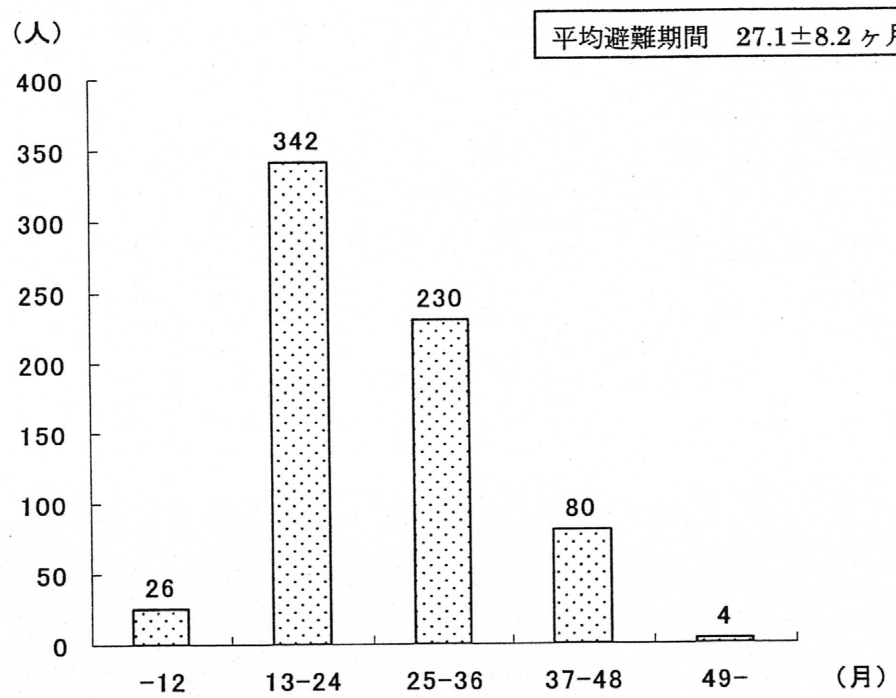


図 7. 避難期間の分布

１１）専門家への相談について（主に問１１の内容）

（1－1）専門家の相談の希望

専門家への相談	人数	(%)
希望する*	74	(8.3)
希望しない	696	(77.8)
回答なし	125	(14.0)

（1－2）希望する相談内容の内訳（*1－1にてあると回答された方のみ）

希望する相談内容	人数	(%)
健康のこと全般	58	(56.3)
栄養	14	(13.6)
運動	10	(9.7)
こころ	17	(16.5)
その他	4	(3.9)

注）複数回答項目のため重複あり。%は延べ人数による。

平成 21 年

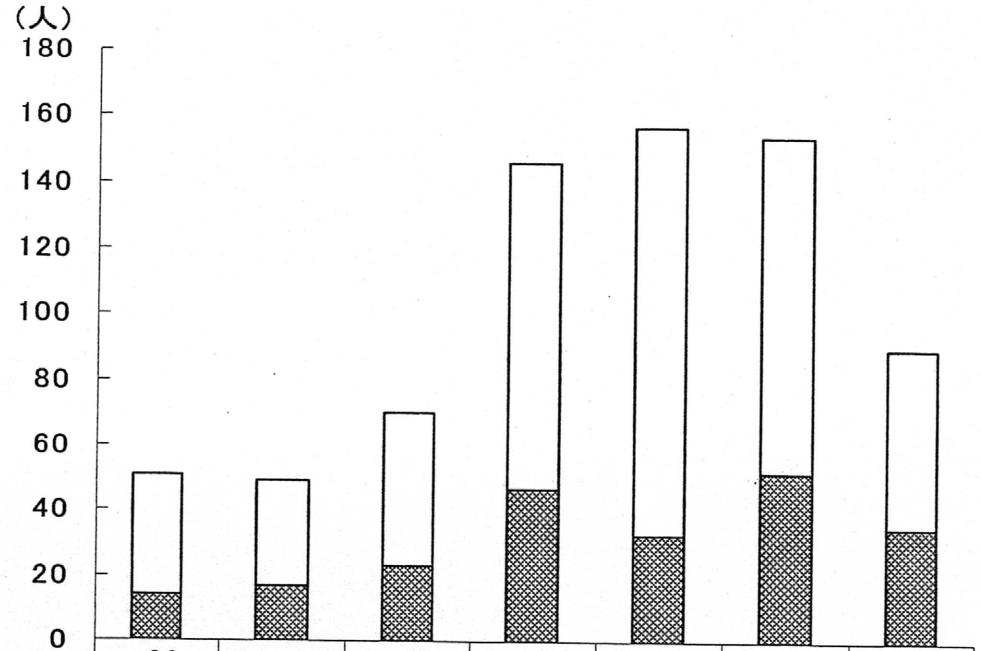
GHQ-12・SQD との関連

＊GHQ-12 は GHQ 採点法で 4 点以上得点した群と
3 点以下の群に分けて分析した。

＊SQD は PTSD ハイリスク判定基準該当者の群と
非該当者の群に分けて分析した。

（1）GHQ-12 との関係　　GHQ(+)はカットオフ値以上の群を示す。

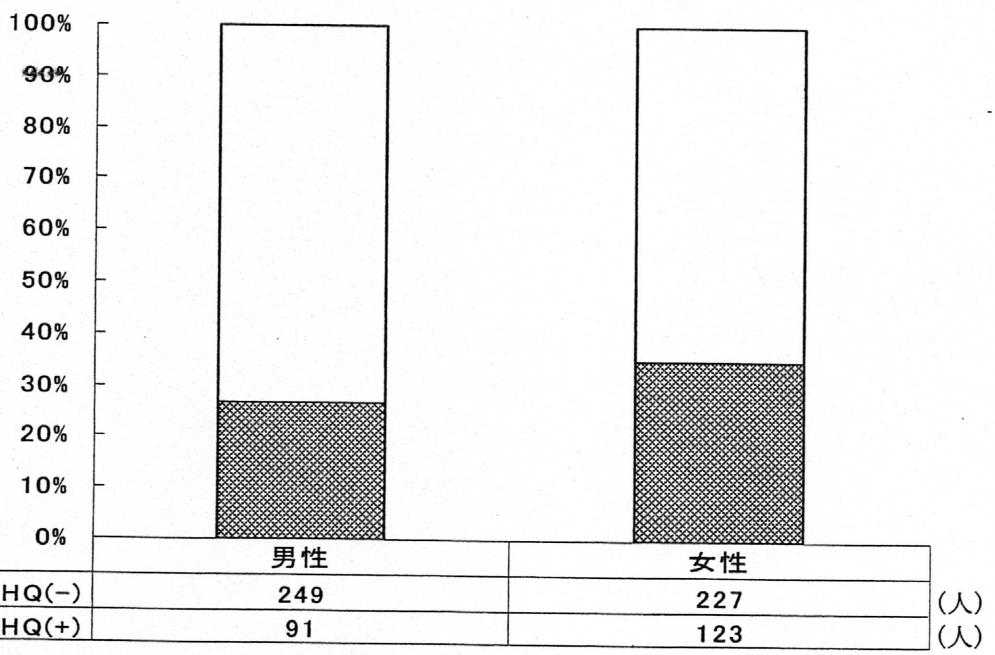
年齢　GHQ(−)　60.7±16.8（歳）　GHQ(+)　62.1±17.7（歳）



	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
								(歳)
□ GHQ(−)	37	32	47	99	124	102	55	(人)
▨ GHQ(+)	14	17	23	47	33	52	35	(人)

図 1. 年齢分布

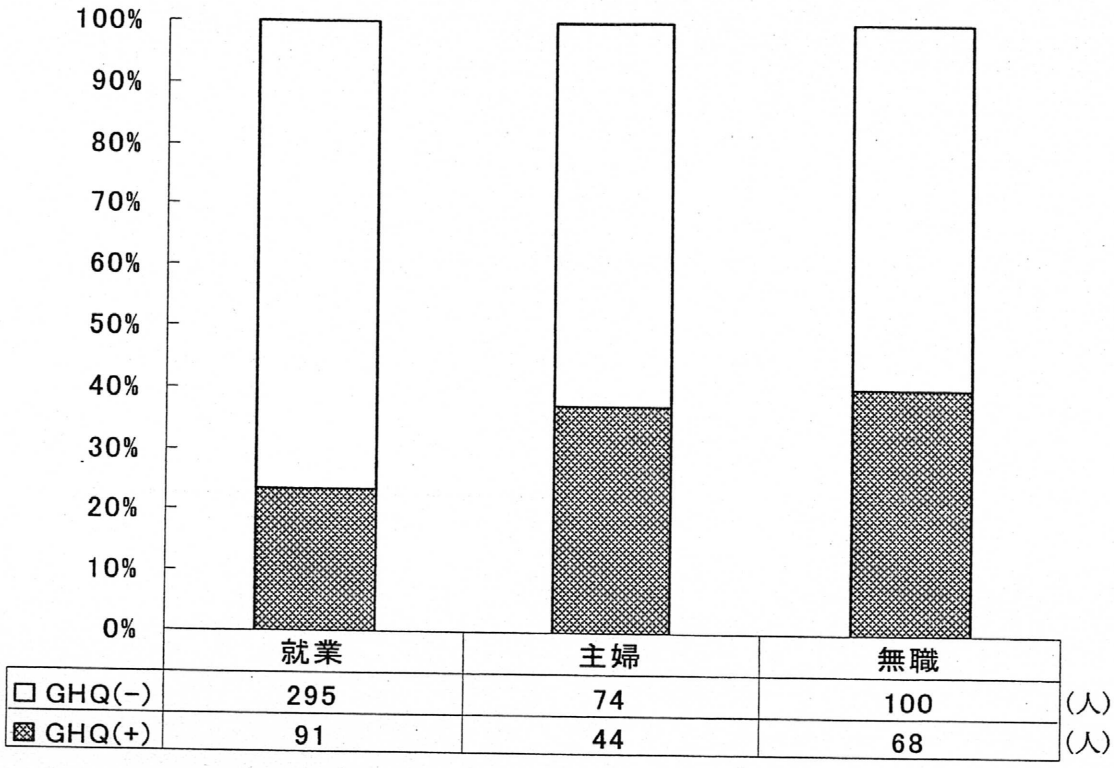
GHQ-12 の得点がカットオフ値以上の人の割合について有意な増減の傾向はみられなかった。



	男性	女性	
□ GHQ(−)	249	227	(人)
▨ GHQ(+)	91	123	(人)

図 2. 性別との関係

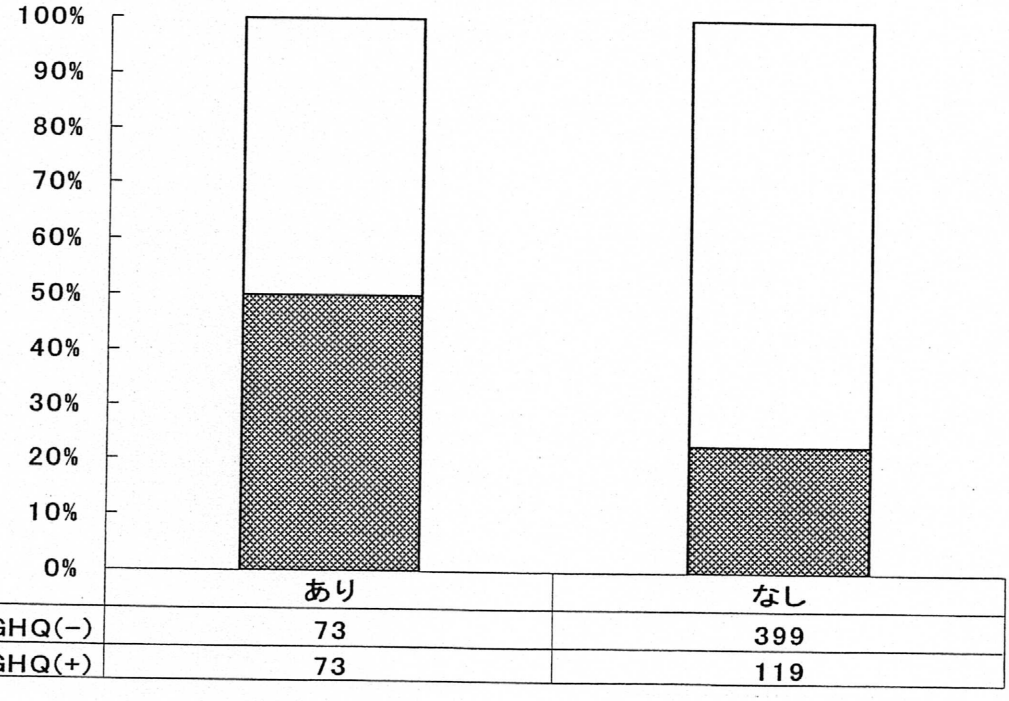
GHQ スコアがカットオフ値以上の率は男性が 26.8%、女性が 35.1%であった。カイ二乗値＝5.66、P 値 ＝0.017 で性別による有意な差がみられた。



	就業	主婦	無職	
□ GHQ(−)	295	74	100	(人)
▨ GHQ(+)	91	44	68	(人)

図 3. 就業状況との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は就業中の群で 23.6%、主婦の群で 37.3%、無職の群で 40.5% であった。カイ二乗値＝19.26、P 値<0.001 で就業状況により有意な差がみられた。



	あり	なし	
□ GHQ(−)	73	399	(人)
▨ GHQ(+)	73	119	(人)

図 4. 自覚症状との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は自覚症状がある人が 50.0%、ない人が 23.0%であった。カイ二乗値＝40.48、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。

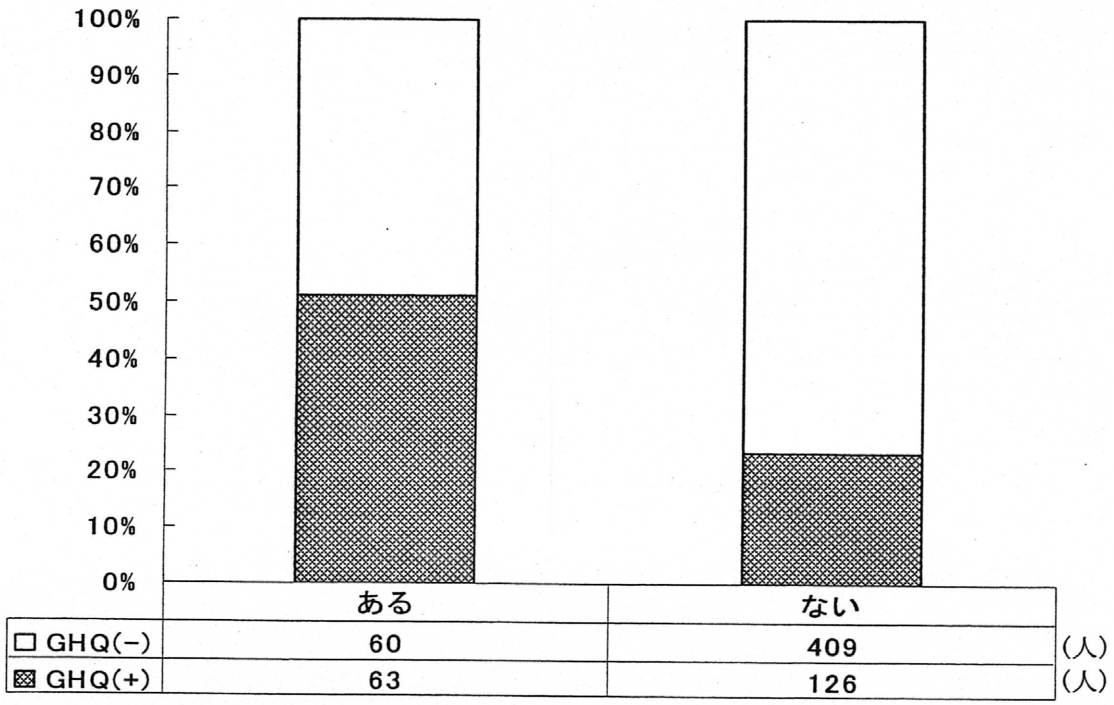


図 5. 疾患との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は被災後新たに疾患に罹患した人が 51.2%、しない人が 23.6%であった。カイ二乗値＝37.40、P 値<0.001 で被災後の新たな疾患の罹患の有無による有意な差がみられた。

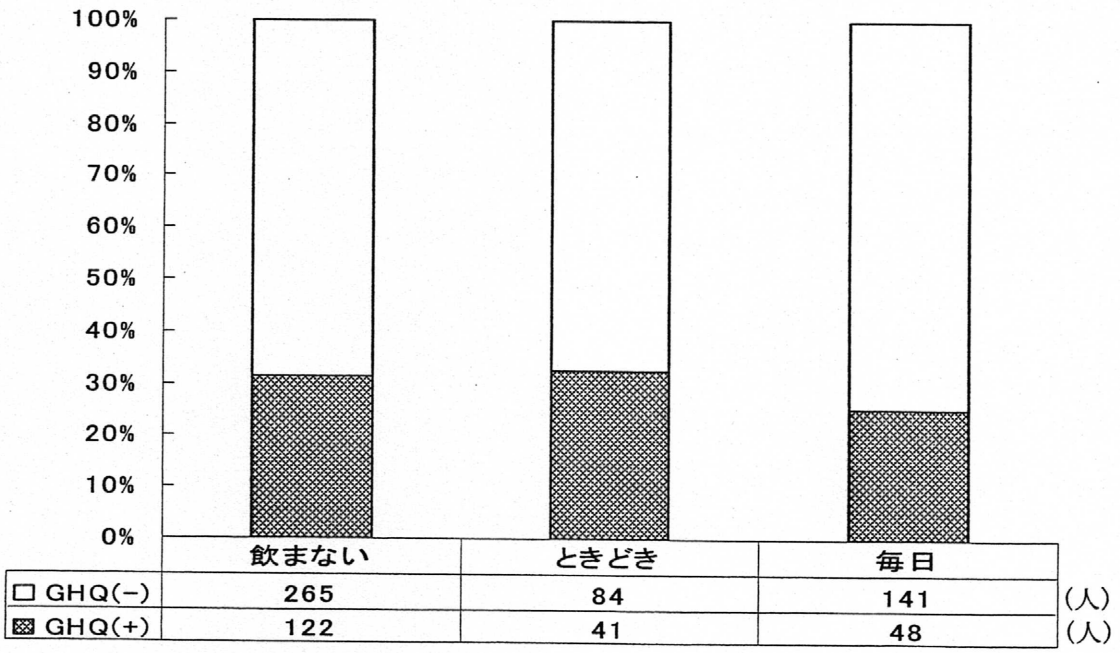
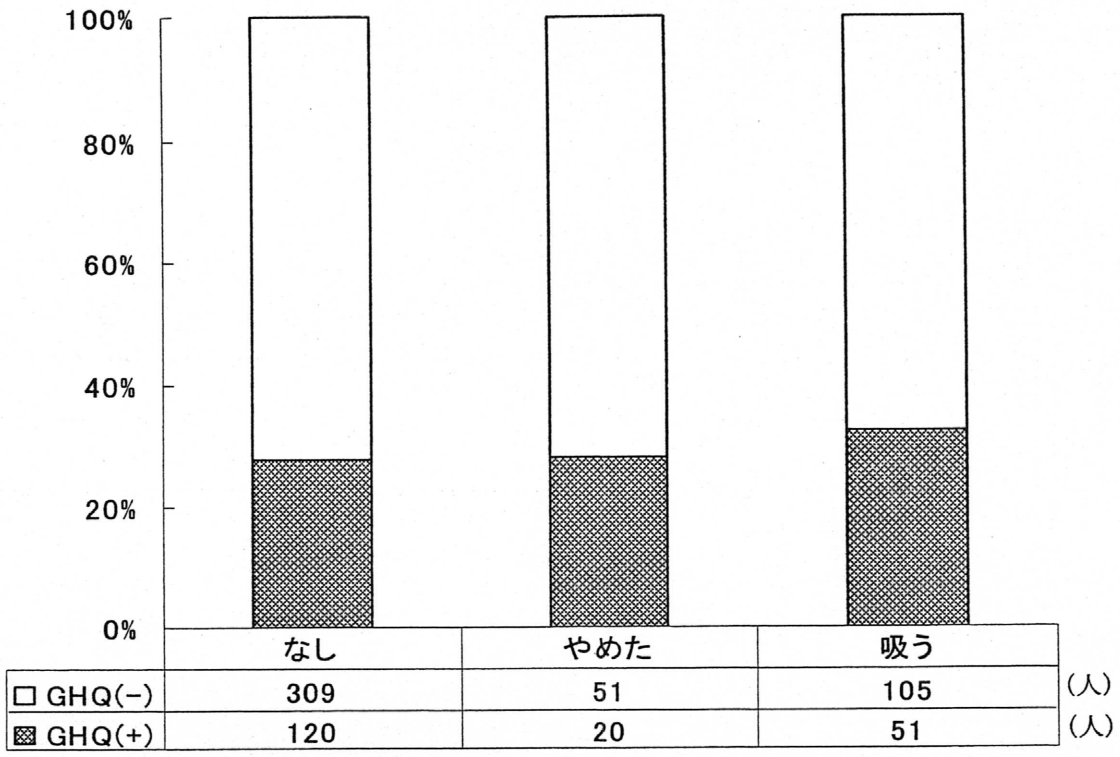


図 6. 飲酒状況との関係

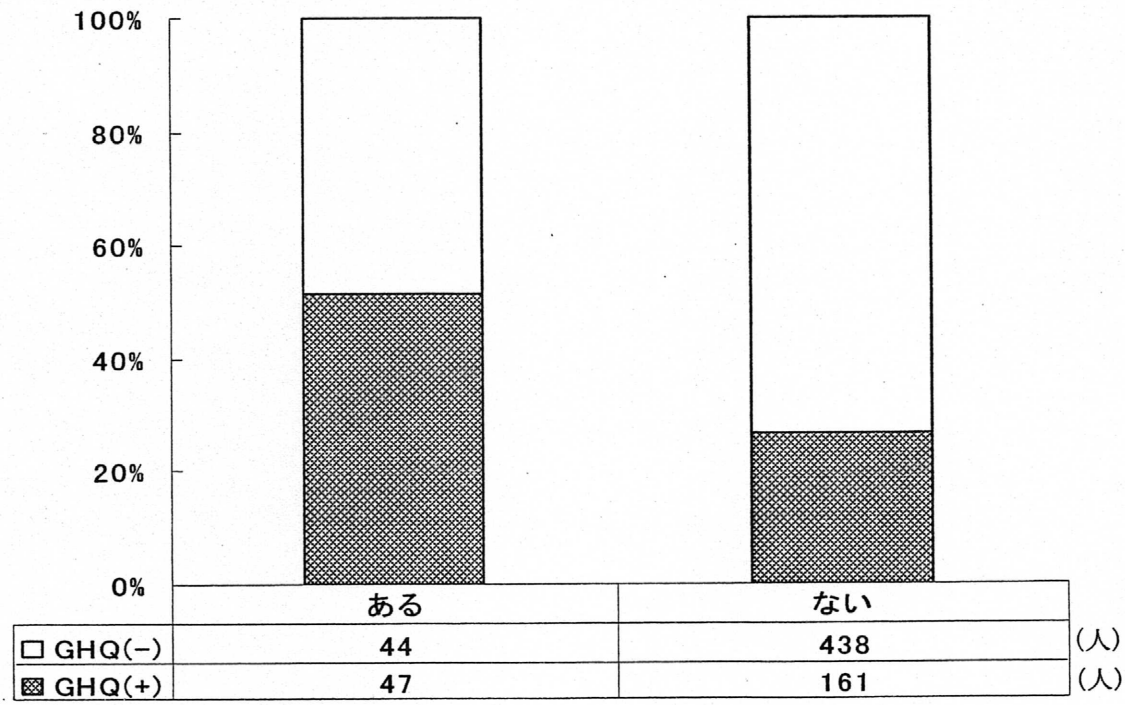
GHQ スコアがカットオフ値以上の率は飲酒がない群で 31.5%、機会飲酒(時々)の群で 32.8%、毎日飲酒する群で 25.4%であった。カイ二乗値＝2.79、P 値= 0.247 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。



	なし	やめた	吸う	
□ GHQ(−)	309	51	105	(人)
▨ GHQ(+)	120	20	51	(人)

図 7. 喫煙状況との関係

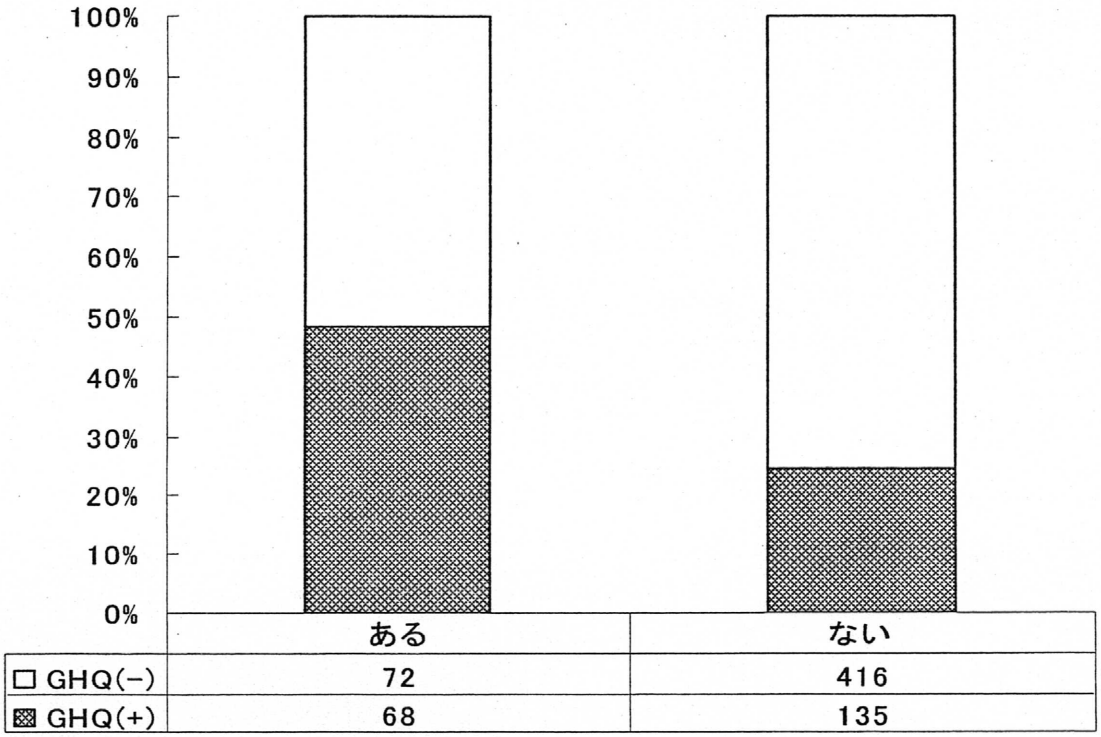
GHQ スコアがカットオフ値以上の率は喫煙しない群で 28.0%、やめた群で 28.2%、喫煙群で 32.7% であった。カイ二乗値＝1.27、P 値= 0.530 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。



	ある	ない	
□ GHQ(−)	44	438	(人)
▨ GHQ(+)	47	161	(人)

図 8. 食生活の変化との関係

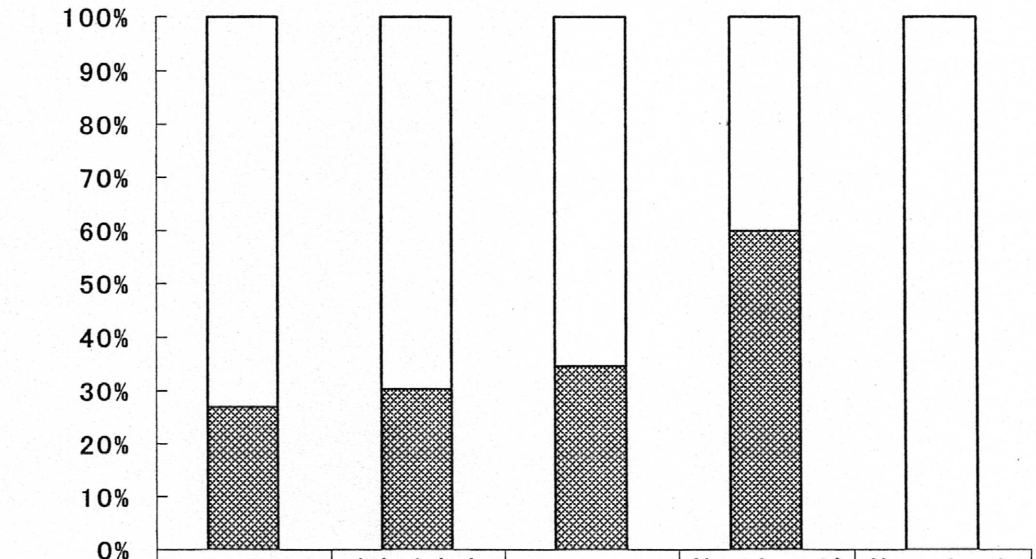
GHQ スコアがカットオフ値以上の率は食生活の変化があった群で 51.6%、変化がない群で 26.9% であった。カイ二乗値＝23.02、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。



	ある	ない	
□ GHQ(−)	72	416	(人)
▨ GHQ(+)	68	135	(人)

図 9. 運動の変化との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は運動の変化があった群で 48.6%、変化がない群で 24.5%であった。カイ二乗値＝31.18、P 値<0.001 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

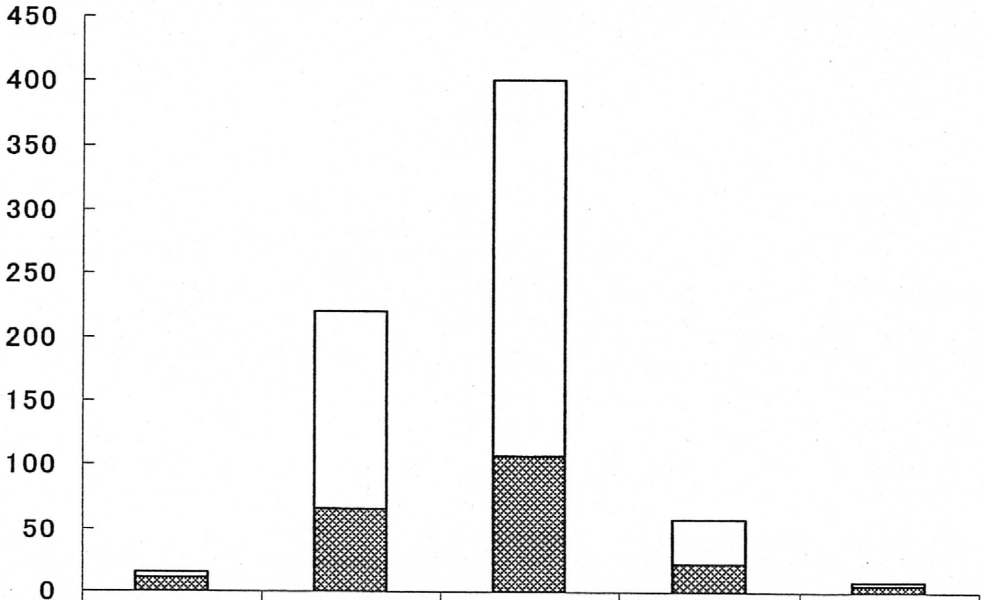


	十分ある	まあまあある	あまりない	休みたいが休めない	休みはいらない	
□ GHQ(−)	242	182	58	10	2	(人)
▨ GHQ(+)	89	79	31	15	0	(人)

図 10. 休息時間との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は休息時間が減少するほど高くなる傾向がみられた。

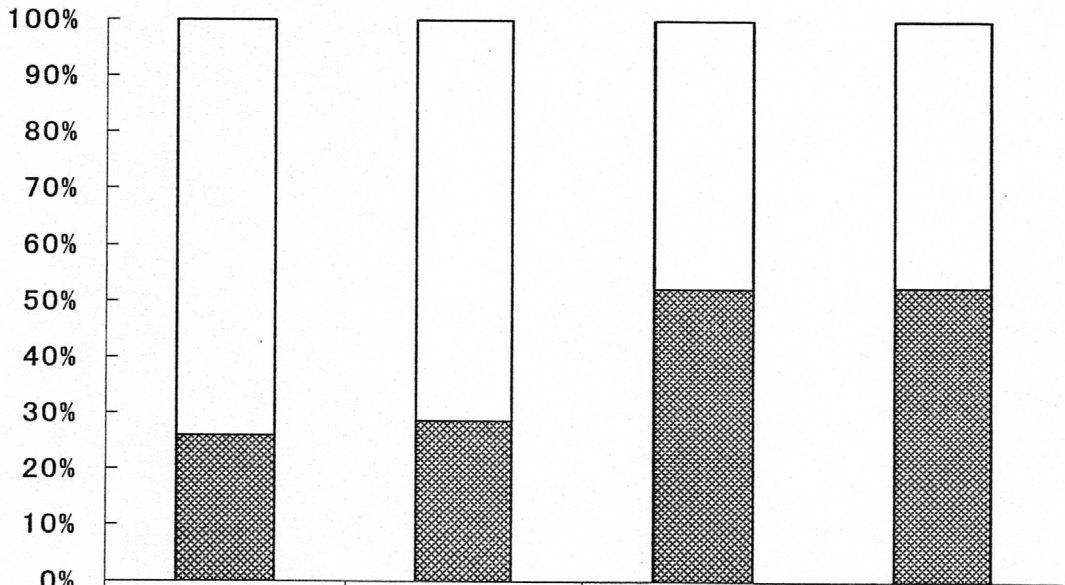
カイ二乗値＝14.02、P 値=0.007 睡眠　GHQ(−) 7.1±1.1（時間）　GHQ(+) 7.1±2.0（時間）



	<5	5≤, <7	7≤, <9	9≤, <11	11≤	(時間)
□ GHQ(−)	3	154	294	35	2	(人)
▨ GHQ(+)	12	67	108	23	6	(人)

図 11. 睡眠時間分布

睡眠時間と GHQ スコアがカットオフ値以上の人の割合には有意な関係は見られなかった。



	十分足りている	まあまあ	あまり足りていない	不足している	
□ GHQ(−)	233	216	31	9	(人)
▨ GHQ(+)	82	87	34	10	(人)

図 12. 睡眠充足度との関係

満足感が減少するほど GHQ スコアがカットオフ値の人の割合が増える傾向が見られた。

カイ二乗値＝22.45、P 値<0.001

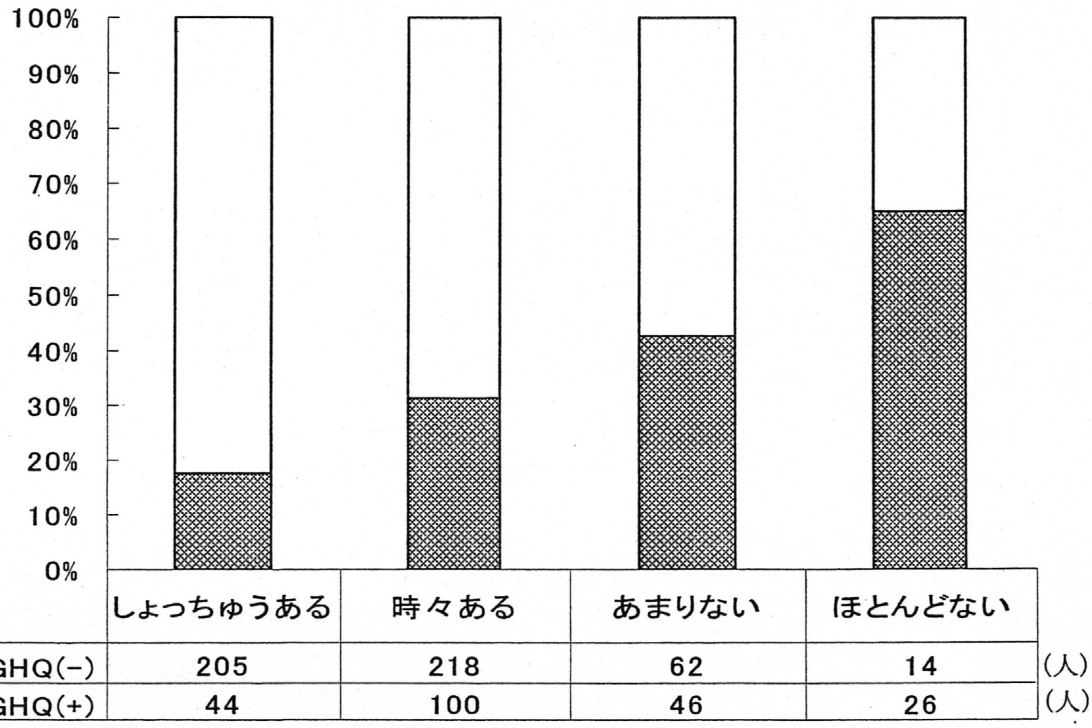


図 13. 地域交流の頻度との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は地域交流が減少するにつれ増加する傾向が見られた。

カイ二乗値＝49.62、P 値< 0.001

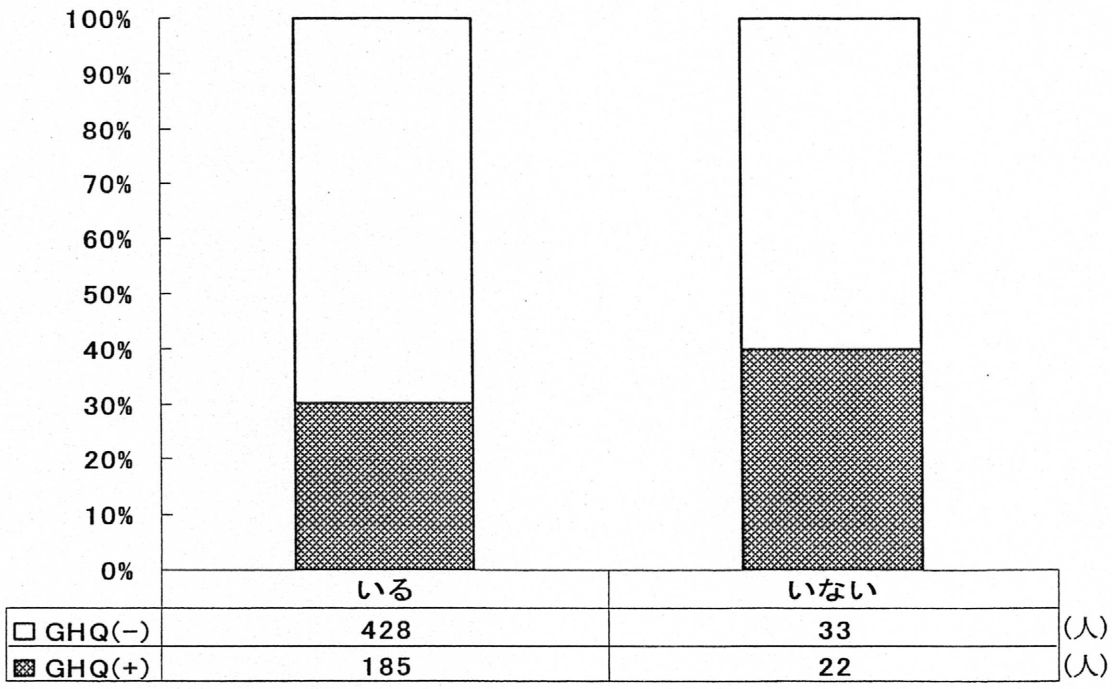
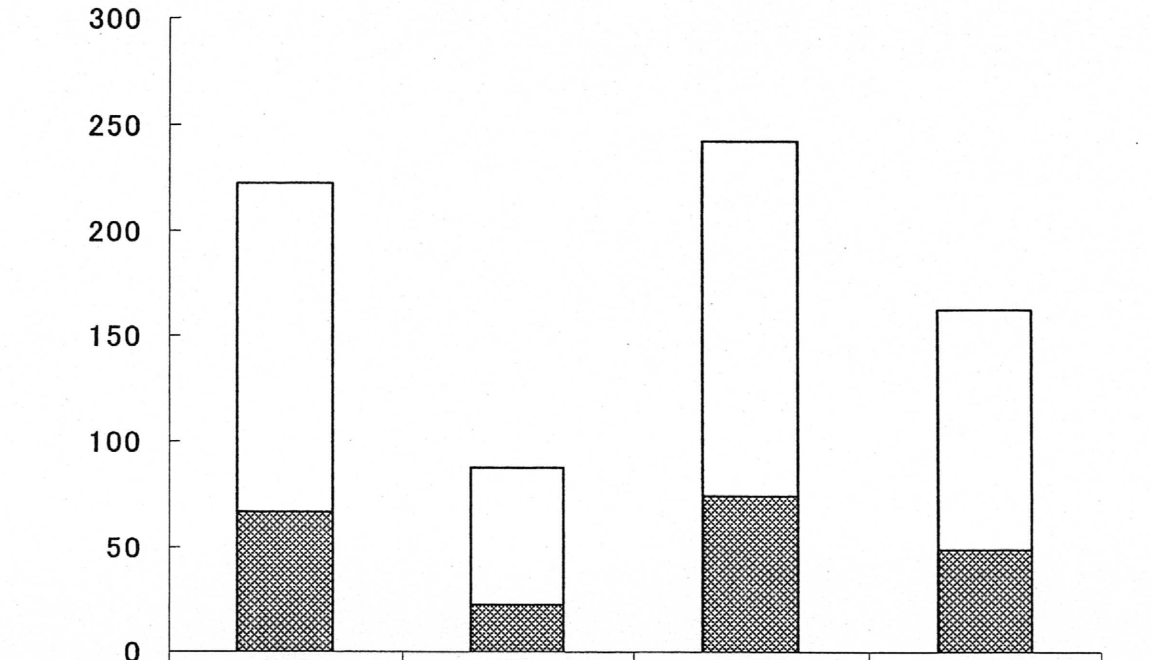


図 14. 相談相手の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談相手がいる群で 30.2%、いない群で 40.0%であった。

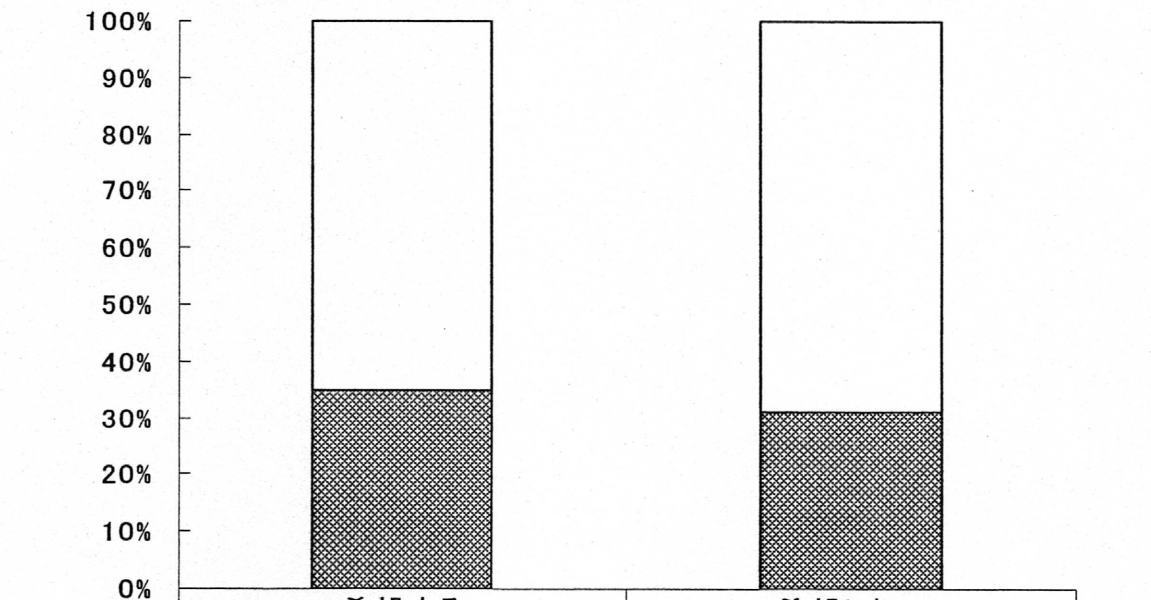
カイ二乗値＝2.28、P 値=0.131 で相談相手の有無により有意な差はみられなかった。



	全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊	
□ GHQ(−)	156	65	167	113	(人)
▨ GHQ(+)	67	23	75	49	(人)

図 15. 家屋損壊分布

家屋損壊の程度と GHQ スコアがカットオフ値以上の人の割合とは有意な関係はみられなかった。



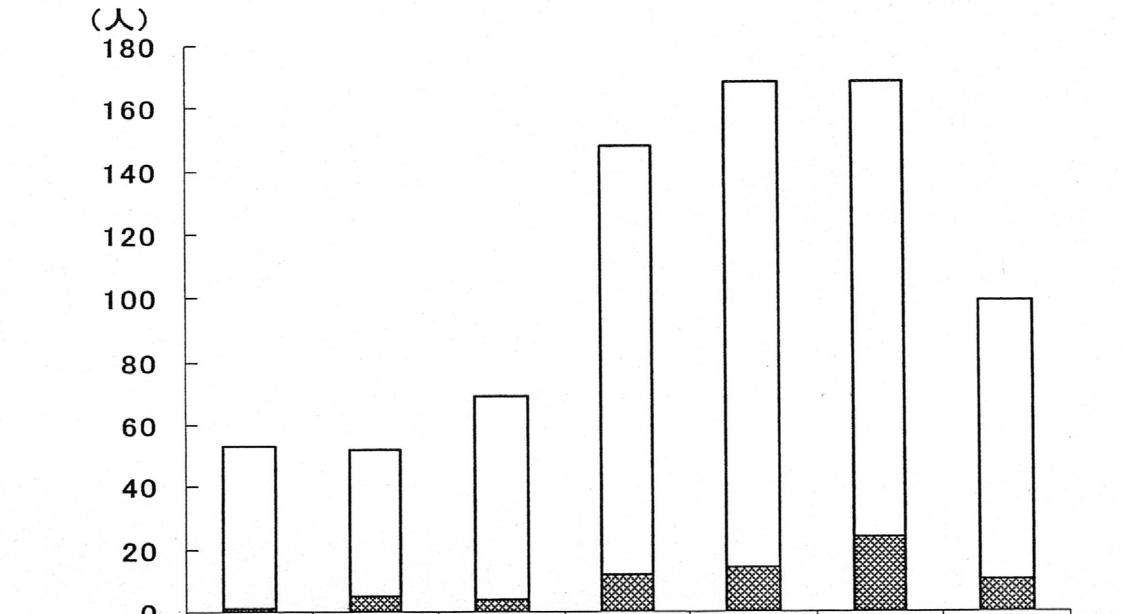
	希望する	希望しない	
□ GHQ(−)	30	391	(人)
▨ GHQ(+)	16	178	(人)

図 16. 専門家との相談希望の有無との関係

GHQ スコアがカットオフ値以上の率は相談を希望する群で 34.8%、希望しない群で 31.3%であった。カイ二乗値＝0.24、P 値=0.623 で相談希望の有無により有意な差はみられなかった。

（2）SQD との関係　　PTSD(+)は PTSD の判定基準にあてはまった群を示す。

年齢　PTSD(−) 61.2±17.2(歳)　PTSD(+) 66.6±15.3(歳)　＊有意差あり(P=0.006)



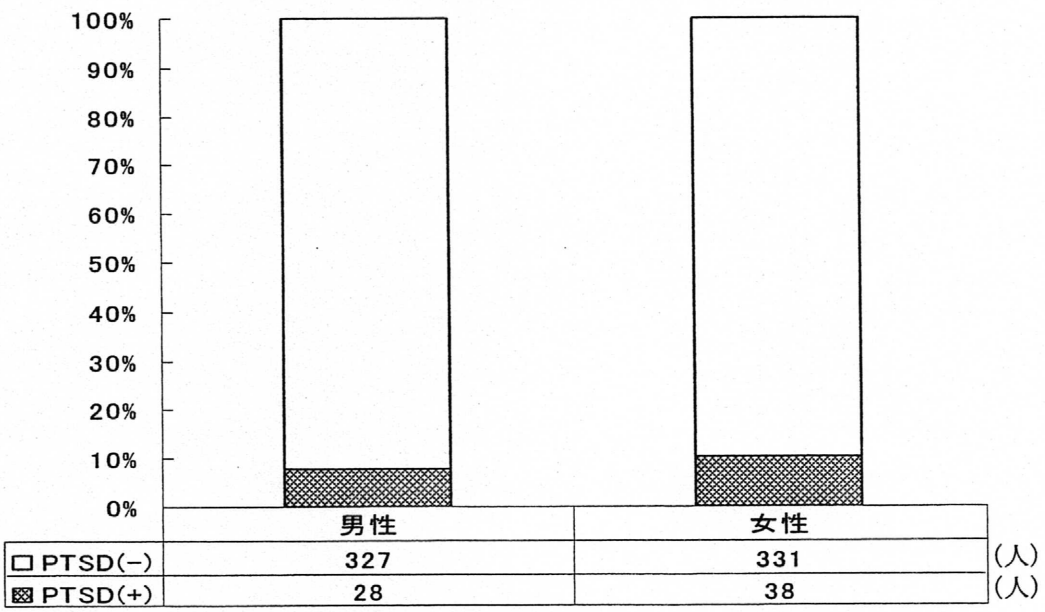
	−30	31−40	41−50	51−60	61−70	71−80	81−	
□ PTSD(−)	52	47	65	136	154	144	89	(人)
▨ PTSD(+)	1	5	4	12	14	24	10	(人)

(歳)

図 1. 年齢分布

PTSD 兆候が有る人の割合は年齢が増えるにつれて有意に増加する傾向を示した。

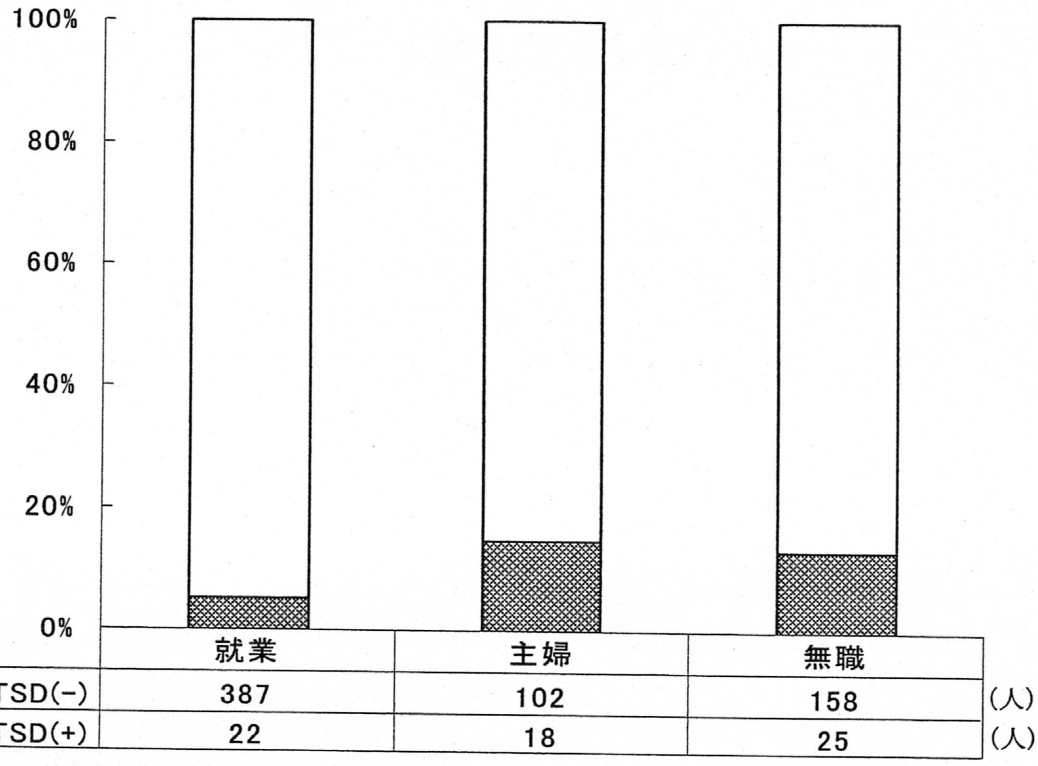
(P for trend = 0.020)



	男性	女性	
□ PTSD(−)	327	331	(人)
▨ PTSD(+)	28	38	(人)

図 2. 性別との関係

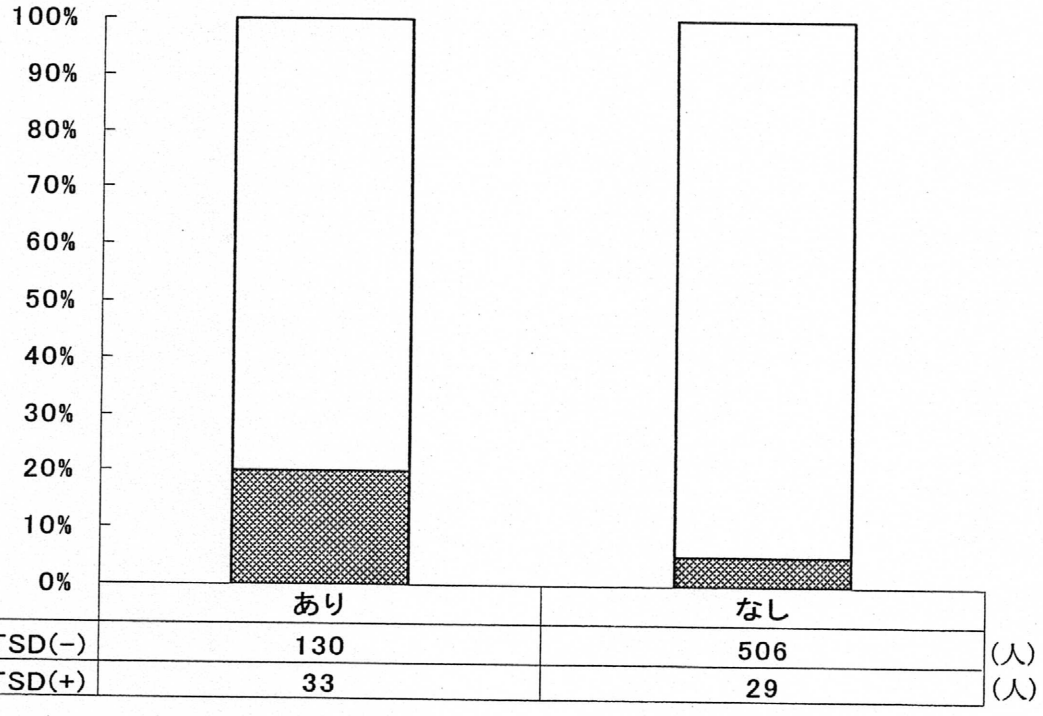
PTSD ハイリスクである率は男性が 7.9%、女性が 10.3%であった。カイ二乗値＝1.27、P 値 = 0.260 で性別による有意な差はみられなかった。



	就業	主婦	無職	
□ PTSD(−)	387	102	158	(人)
▨ PTSD(+)	22	18	25	(人)

図 3. 就業状況との関係

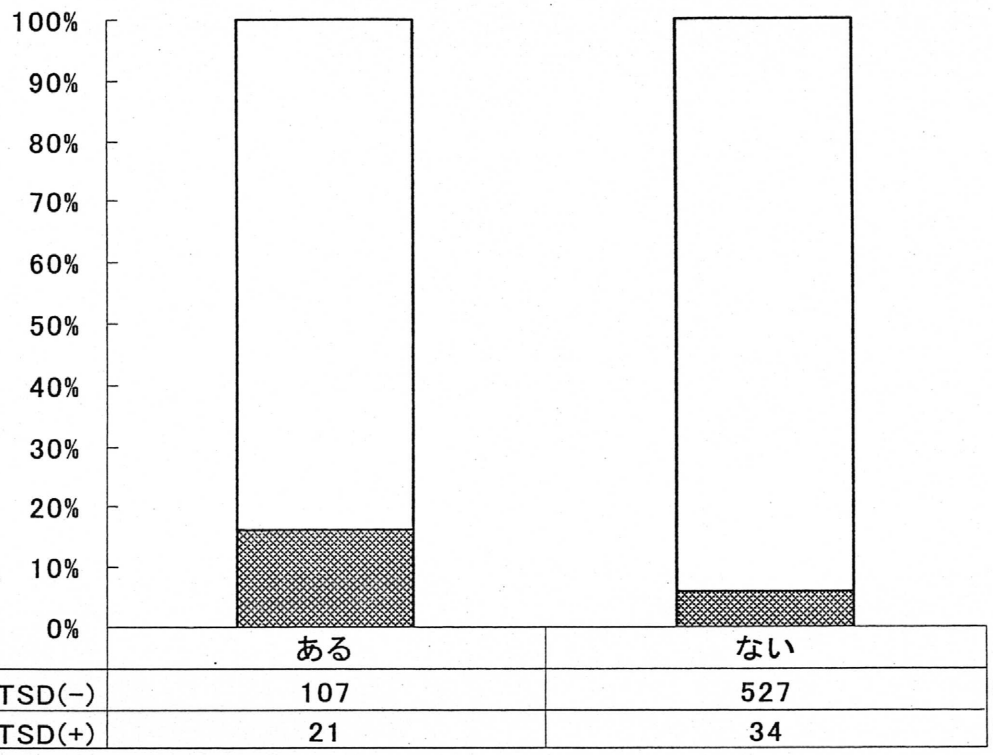
PTSD ハイリスクである率は就業中の群で 5.4%、主婦の群で 15.0%、無職の群で 13.7%であった。カイ二乗値＝16.45、P 値=<0.001 で就業状況により有意な差がみられた。



	あり	なし	
□ PTSD(−)	130	506	(人)
▨ PTSD(+)	33	29	(人)

図 4. 自覚症状との関係

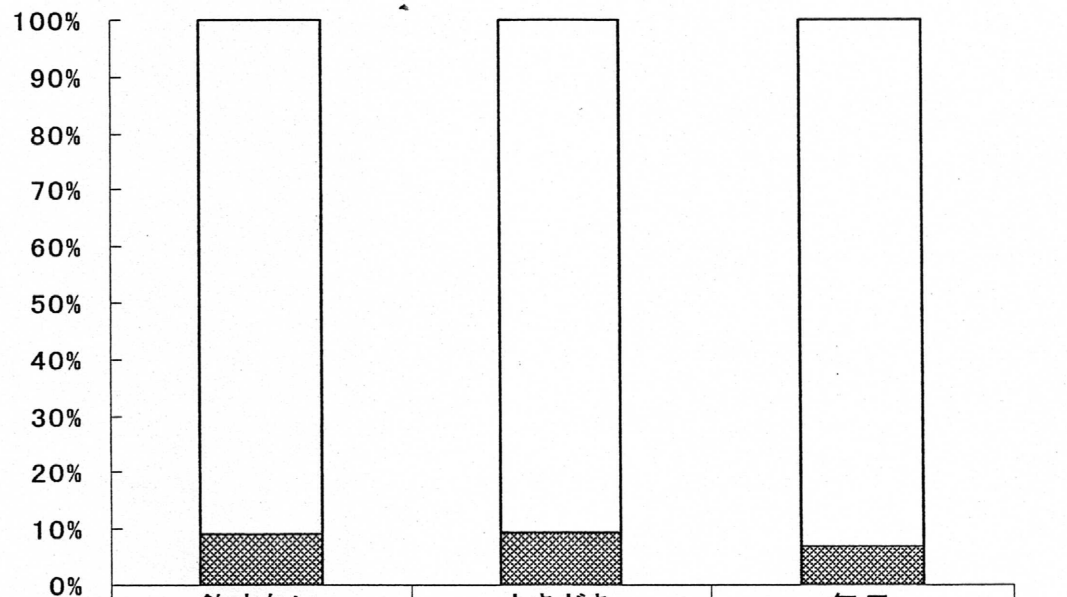
PTSD ハイリスクである率は自覚症状がある人が 20.2%、ない人が 5.4%であった。カイ二乗値＝33.93、P 値<0.001 で自覚症状の有無により有意な差がみられた。



	ある	ない	
□ PTSD(−)	107	527	(人)
▩ PTSD(+)	21	34	(人)

図 5. 疾患との関係

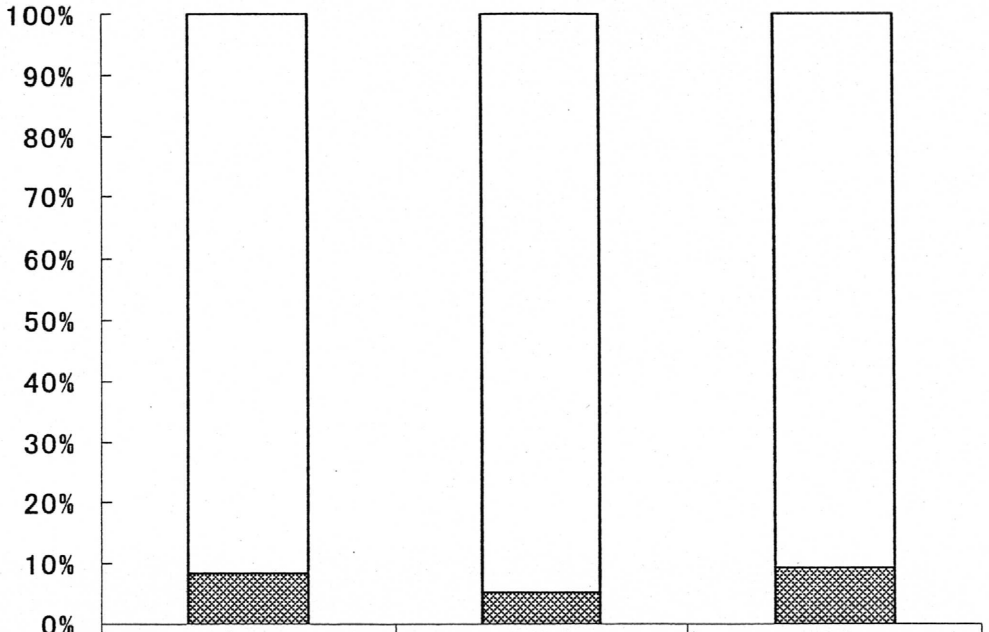
PTSD ハイリスクである率は被災後新たに疾患に罹患した人が 16.4%、しない人が 6.1%であった。カイ二乗値＝15.19、P 値<0.001 で被災後の新たな疾患の罹患の有無による有意な差がみられた。



	飲まない	ときどき	毎日	
□ PTSD(−)	373	123	177	(人)
▩ PTSD(+)	37	13	13	(人)

図 6. 飲酒状況との関係

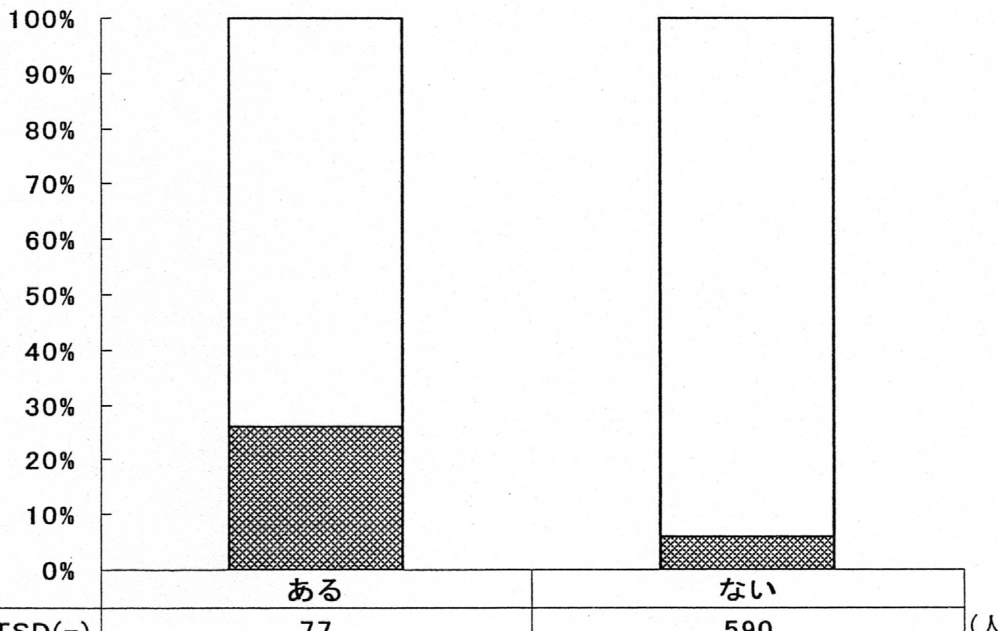
PTSD ハイリスクである率は飲酒がない群で 9.0%、機会飲酒(時々)の群で 9.6%、毎日飲酒する群で 6.8%であった。カイ二乗値＝1.00、P 値= 0.606 で飲酒状況により有意な差はみられなかった。



	なし	やめた	吸う	
□ PTSD(−)	417	72	142	(人)
▨ PTSD(+)	39	4	15	(人)

図７．喫煙状況との関係

PTSD ハイリスクである率は喫煙しない群で 8.6%、やめた群で 5.3%、喫煙群で 9.6%であった。カイ二乗値＝1.26、P 値= 0.534 で喫煙状況により有意な差はみられなかった。



	ある	ない	
□ PTSD(−)	77	590	(人)
▨ PTSD(+)	27	38	(人)

図 8. 食生活の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は食生活の変化があった群で 26.0%、変化がない群で 6.1%であった。カイ二乗値＝43.72、P 値<0.001 で食生活の変化の有無により有意な差がみられた。

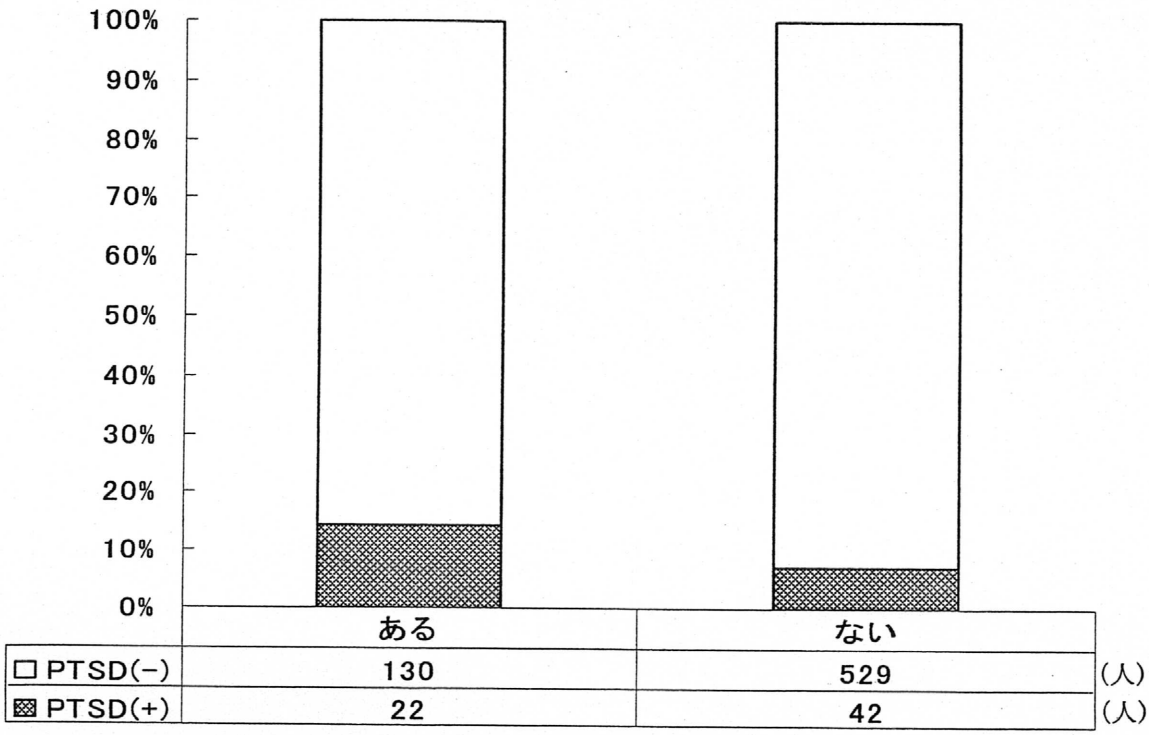


図 9. 運動の変化との関係

PTSD ハイリスクである率は運動の変化があった群で 14.5%、変化がない群で 7.4%であった。
カイ二乗値＝7.54、P 値=0.006 で運動の変化の有無により有意な差がみられた。

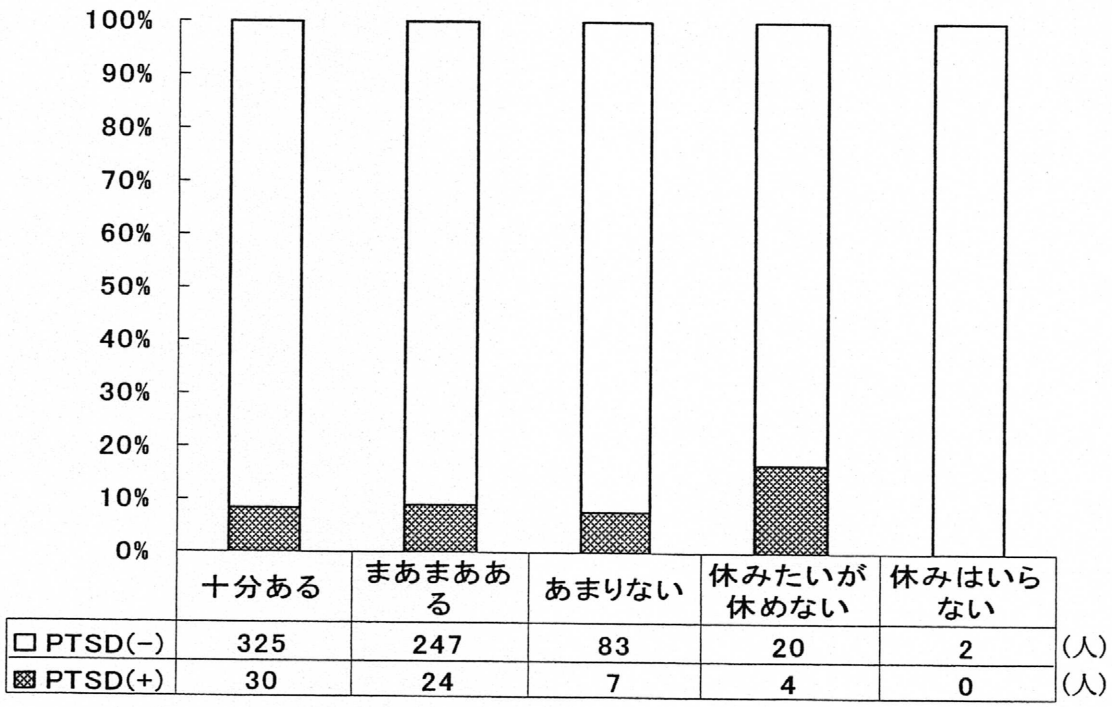


図 10. 休息時間との関係

PTSD ハイリスクの率は休息時間と有意な関係はみられなかった。カイ二乗値＝2.22、P 値=0.695
睡眠　PTSD (−) 7.2±1.4 (時間)　　PTSD(+) 7.2±1.8 (時間)

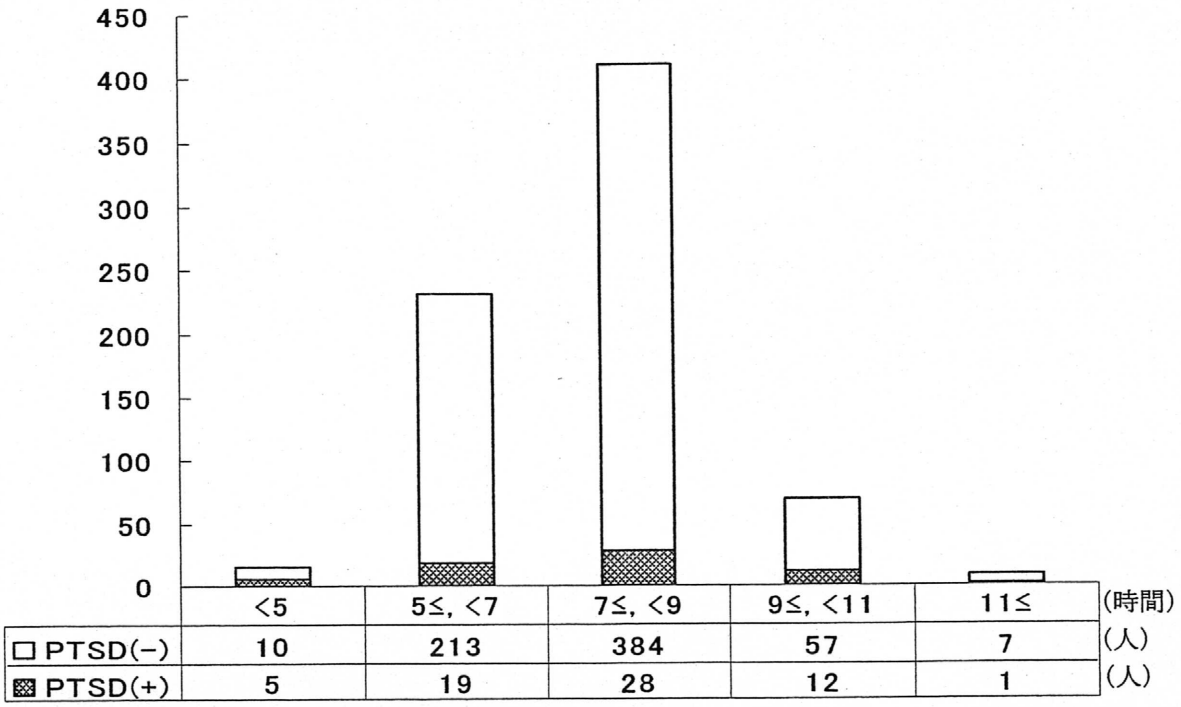


図 11. 睡眠時間分布

睡眠時間が減少するほど PTSD ハイリスクである人の割合が増える傾向が見られた。

(P for trend=0.020)

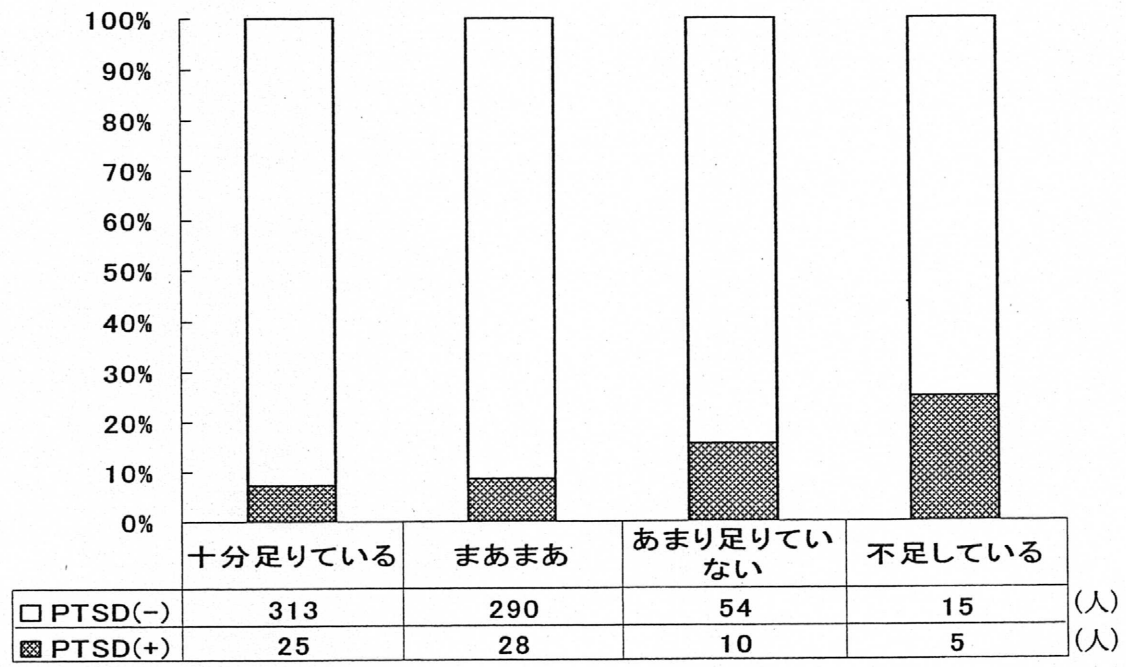
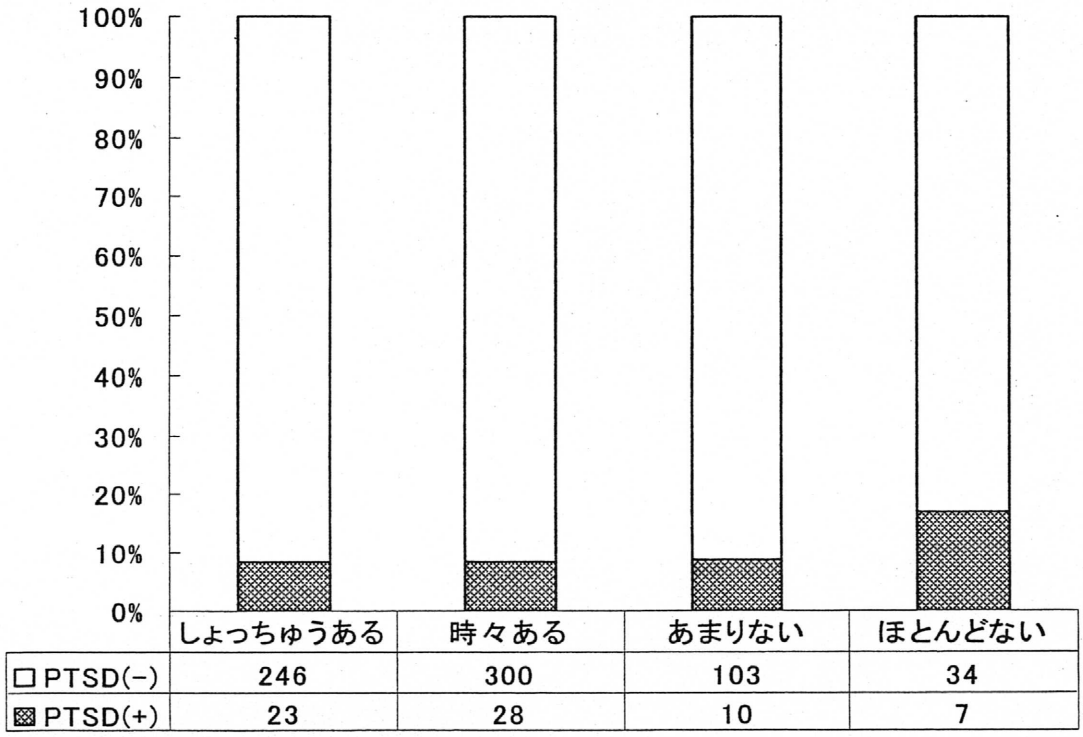


図 12. 睡眠充足度との関係

満足感が減少するほど PTSD ハイリスクである人の割合が増える傾向が見られた。

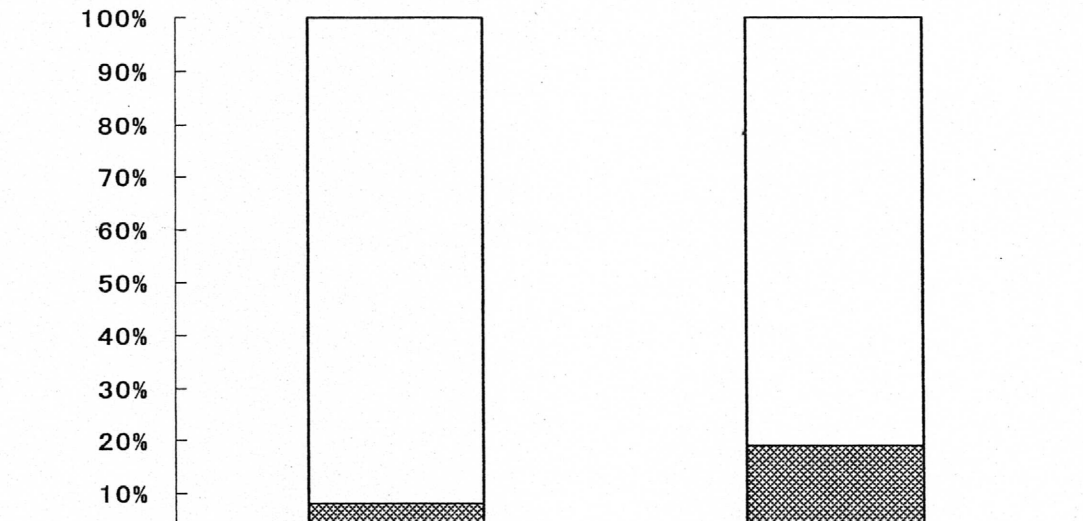
カイ二乗値＝10.53、P 値=0.015



	しょっちゅうある	時々ある	あまりない	ほとんどない	
□PTSD(−)	246	300	103	34	(人)
▨PTSD(+)	23	28	10	7	(人)

図 13. 地域交流の頻度との関係

PTSD ハイリスクの率は地域交流の頻度とは有意な関係がみられなかった。カイ二乗値＝3.40、P 値=0.334



	いる	いない	
□PTSD(−)	592	46	(人)
▨PTSD(+)	53	11	(人)

図 14. 相談相手の有無との関係

PTSD ハイリスクの率は相談相手がいる群で 8.2%、いない群で 19.3%であった。カイ二乗値＝7.76、P 値=0.005 で相談相手の有無で有意な差がみられた。

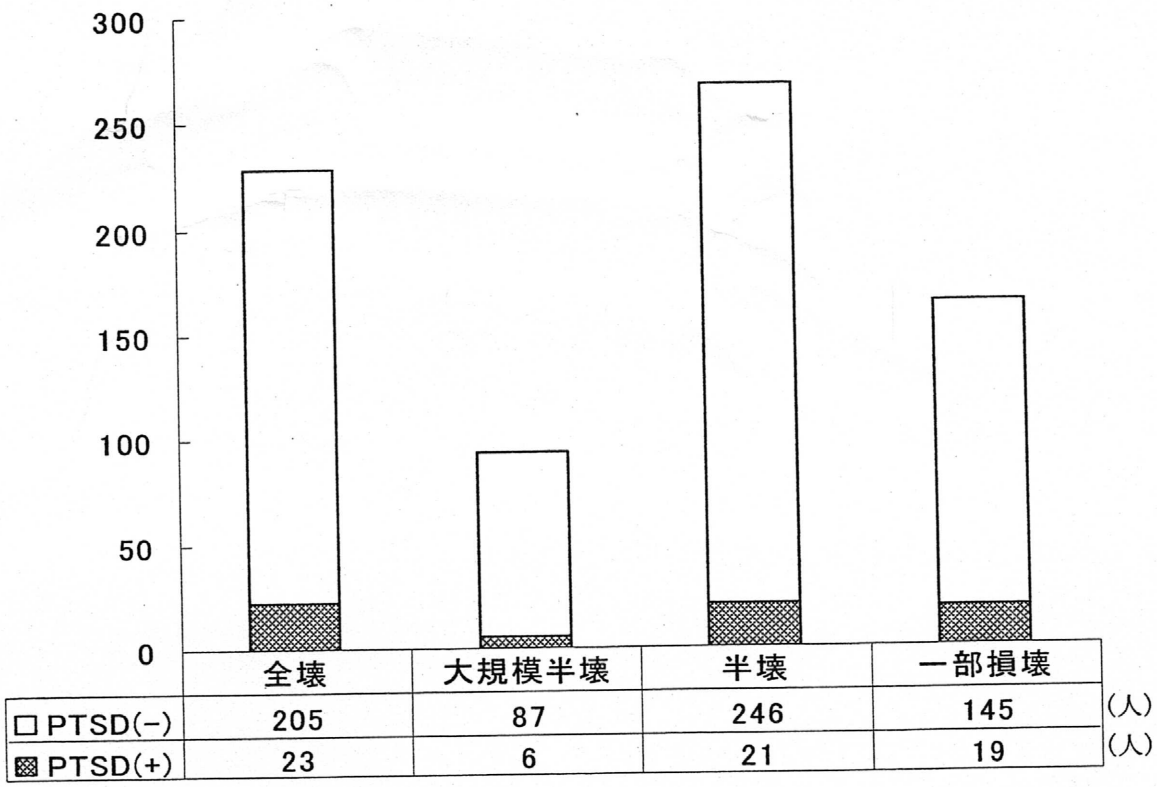


図 15. 家屋損壊分布

家屋損壊の程度と PTSD ハイリスクの人の割合とは有意な関係はみられなかった。

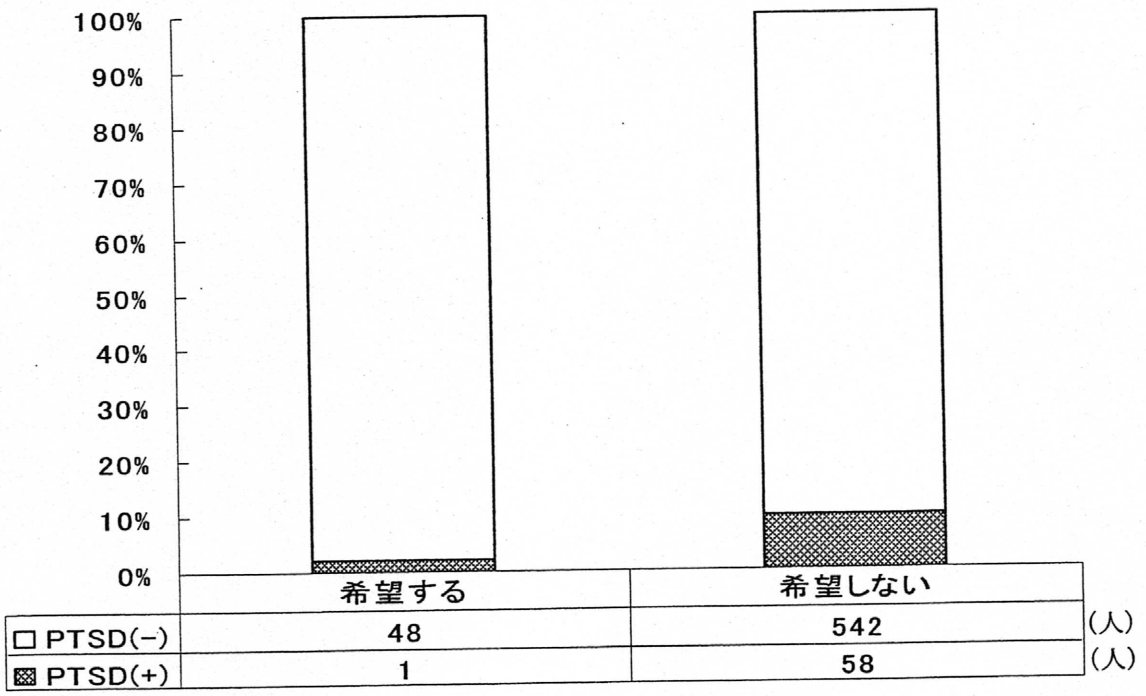


図 16. 専門家との相談希望の有無との関係

PTSD ハイリスクである率は相談を希望する群で 2.0%、希望しない群で 9.7%であった。カイ二乗値＝3.19、P 値=0.074 で相談希望の有無により有意な差はみられなかった。

【平成21年　まとめ】

震災から5年後という節目でもあり、調査票回収に力を入れたおかげで、回収率は77.3%と高い水準となった。

また、2年目から簡略化していた内容に手を加え、新しく罹患した疾病の有無や睡眠時間などを盛り込んだ。

GHQ-12との関連

GHQ-12をGHQ採点法で採点し、4点以上を精神健康度不良群：以下（+）群とする、4点未満を精神健康度良好群：以下（−）群とする、として2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

上記の2群において、年齢は有意な差が見られなかったが、性別では女性のほうが（+）群の割合が高かった。

飲酒状況、喫煙状況、家屋損壊の程度とは有意な関係はみられなかった。

自覚症状がなにかしらある人、震災後に新たに疾患に罹患した人では（+）群の割合が有意に高かった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差がみられ、無職＞主婦＞就業の順に（+）群の割合が有意に高かった。

食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

睡眠時間・睡眠時間の分布と（+）群の割合に有意な関係はみられなかった。しかし、睡眠充足度や休息時間については満足感が減少するほど有意に（+）群の割合が高かった。

地域交流の頻度が減少するほど（+）群の割合が高い傾向がみられた。しかし、相談相手の有無や専門家との相談を希望する人と（+）群の割合には有意な関係はみられなくなった。

PTSDとの関連

SQDの判定基準でPTSD判定（+）群：以下（+）群とする、PTSD判定（−）群：以下（−）群とする、の2群にわけ、各項目とどのような関係にあるかをみた。

年齢は(−) 群 61.2±17.2 (歳)、(+)群 66.6±15.3 (歳)で、(+) 群のほうが有意に年齢は高く、年齢分布においても年齢が高くなるにつれ (+) 群の割合が高くなる傾向がみられた (P for trend=0.020)。

性別とは有意な関係はみられなかった。

飲酒状況、喫煙状況、地域交流の頻度、家屋損壊の程度、専門家との相談の希望の有無とは有意な関係はみられなかった。

職業の違いにより（+）群の割合は有意な差があり、主婦＞無職＞就業中、の順に（+）群の割合が高かった。

自覚症状がなにかしらある人、震災後新たに疾患に罹患した人では(+)群の割合が有意に高かった。

食生活の変化、運動の変化といった変化があった人で（+）群の割合が有意に高かった。

睡眠時間は2群に有意な差は見られなかったが、睡眠時間の分布において、睡眠時間が少なくなるほど（+）群の割合が高い傾向がみられた（P for trend=0.020)。睡眠充足度も、満足感が減少するほど有意に（+）群の割合が高かった。

相談相手がいない人で（+）群の割合が高い傾向がみられた。

以上をまとめると、GHQ・PTSD ともになにかしらの変化があった（新しく疾患に罹患した人を含む）人、睡眠時間は差がないが満足感がない人、休息時間が少ない人で (+) 群の割合が高いといえる。

また、GHQ・PTSD ともに家屋損壊の程度、専門家との相談の希望の有無との関連はみられなかった。

GHQ では地域交流がない人で (+) 群の割合が高かったが、PTSD ではこの傾向はみられなかった。

- 女性のほうが GHQ-12、SQD(PTSD)ともに良くない傾向が見られた。
- PTSD ハイリスクの方は年齢が高い傾向がみられたが、GHQ のスコアと年齢には関連がみられなかった。
- GHQ-12 とは地域交流の頻度や相談相手の有無といった人との関わりとの関係が深いことが示唆された。逆に、PTSD と人との関わりは関係が深くないかもしれない。
- 睡眠時間の減少、睡眠の満足感、自覚症状や生活習慣の変化が心の健康と深く結びついていることが示唆された。
- 無職、主婦は就業中の人よりも心の健康が良くない傾向がみられた。
- GHQ-12、SQD(PTSD)といった心の健康を知る指標と家屋損壊の程度とは関連がみられなかった。
- 専門家との相談を希望する人は１～４年目までの調査では心の健康が良くないと思われる方が多かったが、5 年目の調査では心の健康の状態と相談の希望とは関連が見られなくなった。

平成17年から平成21年まで
5年間の経年変化

1）調査対象

（1）5年間分の回答が得られたのは224人だった。

（2）性別；男性　104人(46.6%)　女性　119人(53.4%)

（3）年齢と年齢分布（調査開始年のもの）；平均年齢(歳)　64.0±13.7

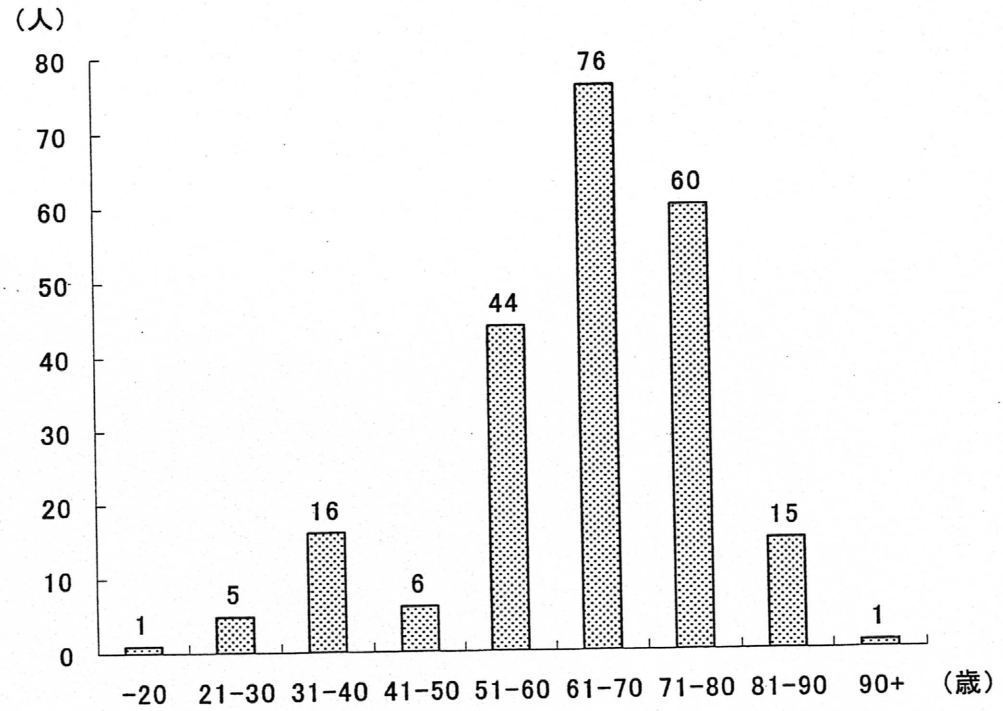


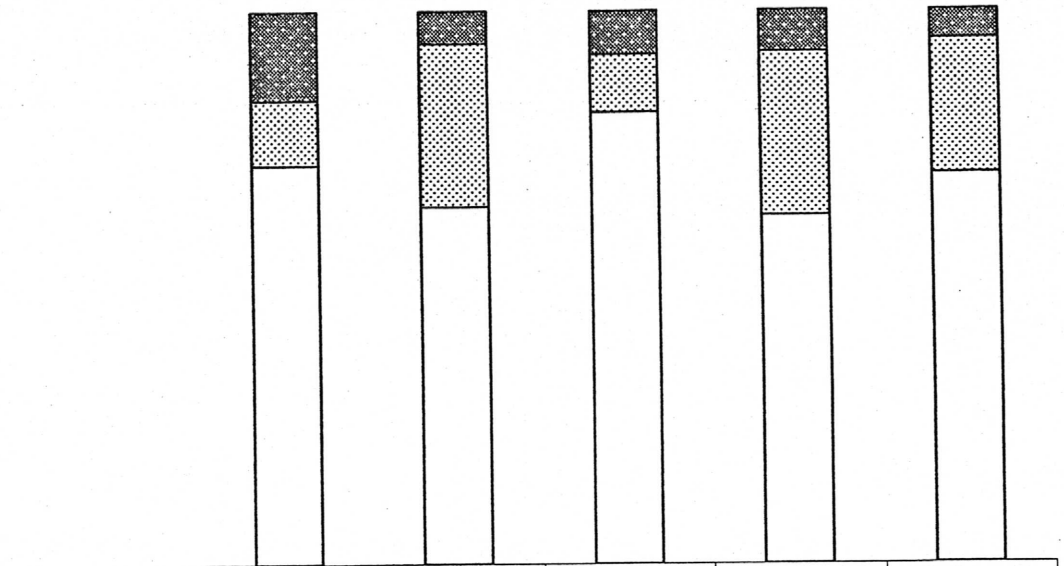
図1. 年齢分布

＊65歳未満　96人（42.9%）、65歳以上　128人（57.1%）

（4）職業（調査開始年のもの）

職業	人数	(%)
会社員	26	(11.6)
公務員	6	(2.7)
自営業	7	(3.1)
パート・アルバイト	8	(3.6)
学生	0	(0.0)
農業	29	(12.9)
養鯉業	1	(0.4)
主婦	54	(24.1)
無職	79	(35.3)
その他	10	(4.5)
回答なし	4	(1.8)

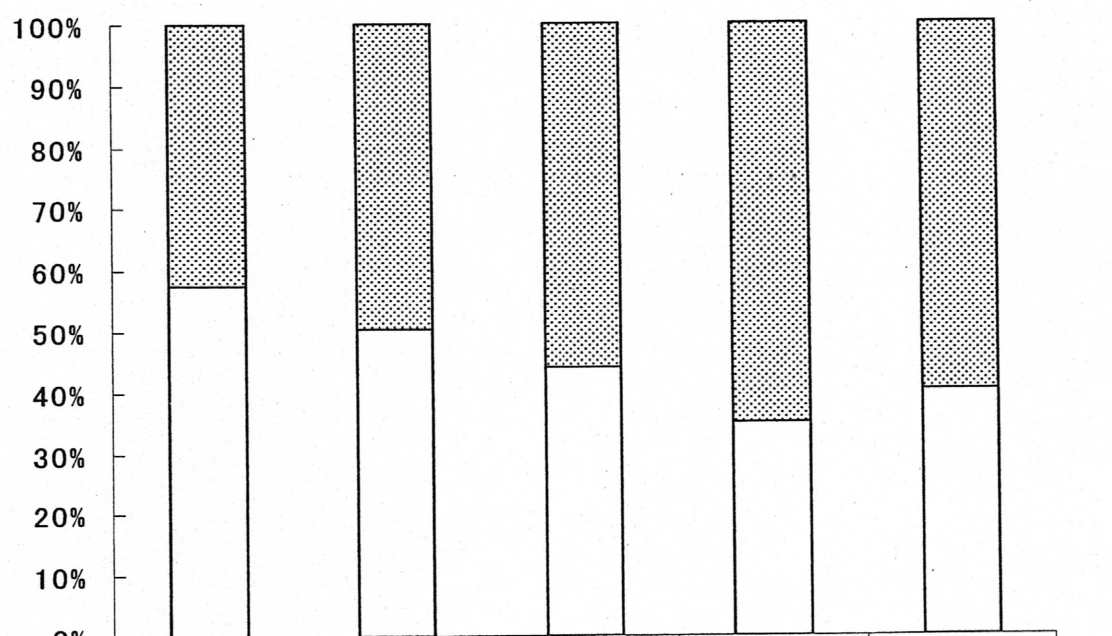
2）健康状態



	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
▩ 受診しない	35	12	17	16	11	(人)
▨ 受診予定	26	62	23	64	52	(人)
□ 受診済み	160	137	180	139	153	(人)

図 2. 健康診断受診状況

＊一定の傾向はみられなかった。

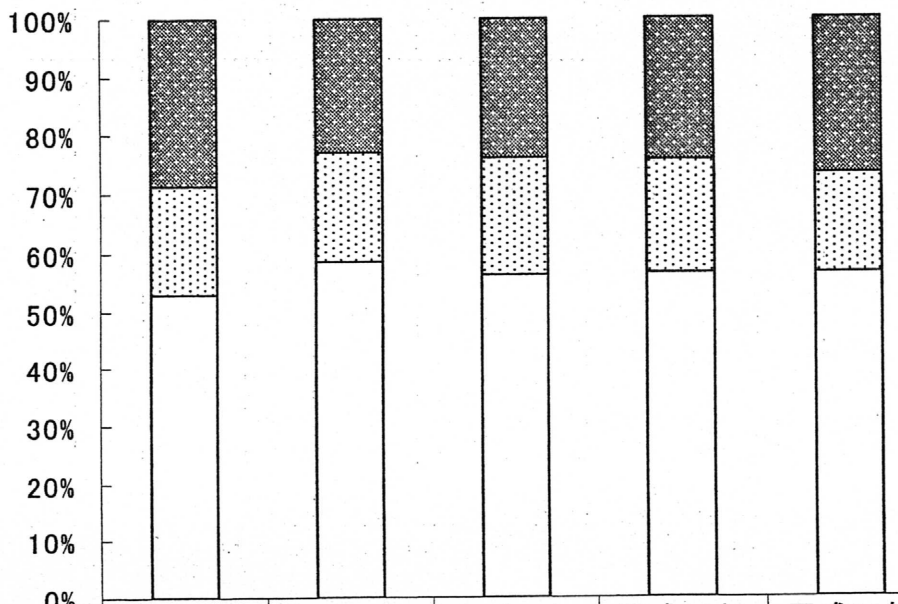


	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
▨ なし	92	109	124	139	130	(人)
□ あり	125	110	98	75	88	(人)

図 3. 自覚症状の有無

＊自覚症状は経年的に減少する傾向がみられた。

3）飲酒習慣

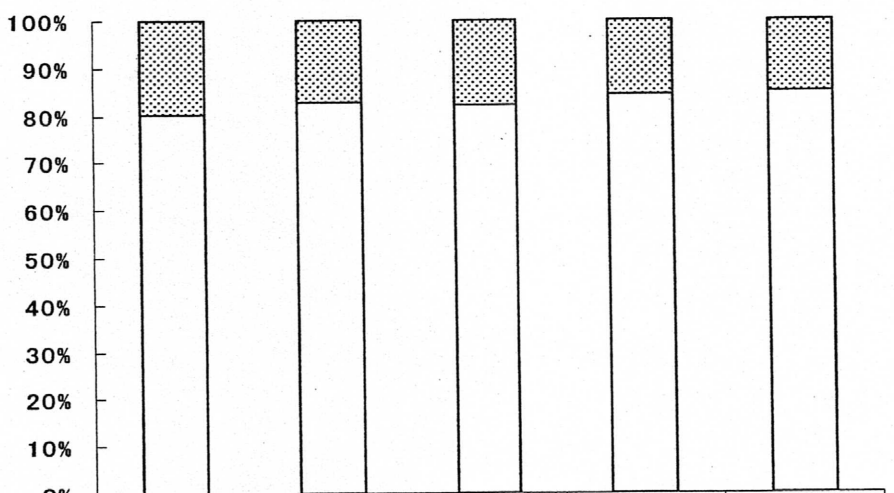


	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
▩ 毎日飲む	64	49	51	52	57	(人)
⊡ 時々	41	39	43	41	36	(人)
□ 飲まない	118	125	120	121	121	(人)

図 4. 飲酒習慣の変化

＊5 年間を通じて飲酒習慣に大きな変化はみられなかった。

4）喫煙習慣

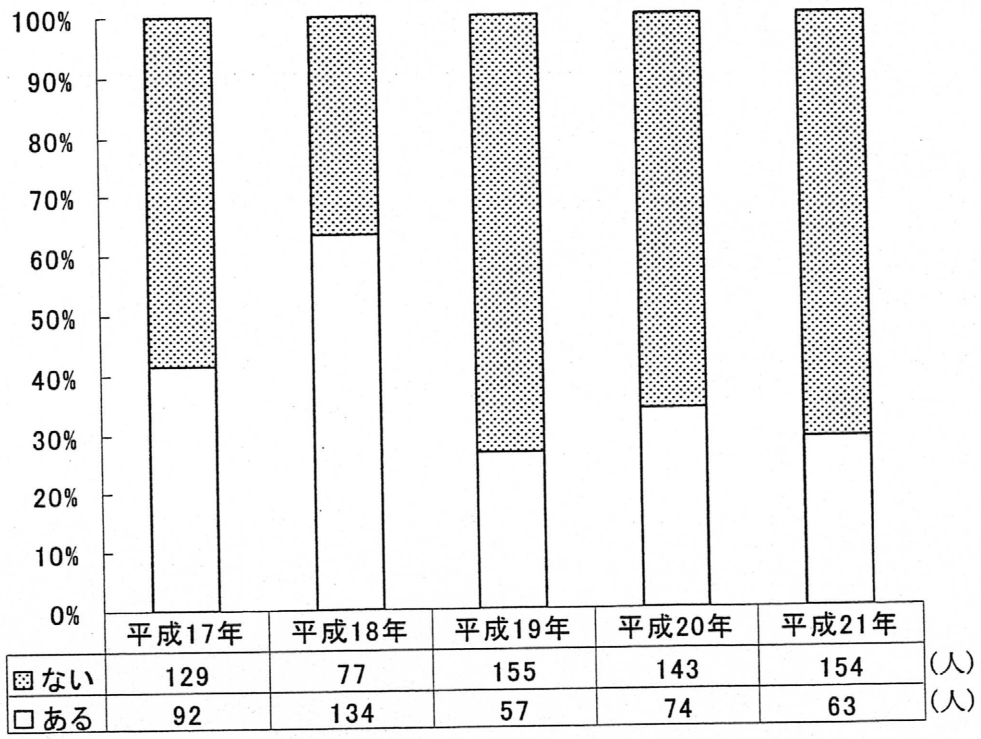


	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
⊡ 喫煙あり	44	37	38	33	31	(人)
□ 喫煙なし	178	176	173	178	174	(人)

図 5. 喫煙習慣の変化

＊経年的に喫煙者が減少する傾向がみられた。

5）食生活について

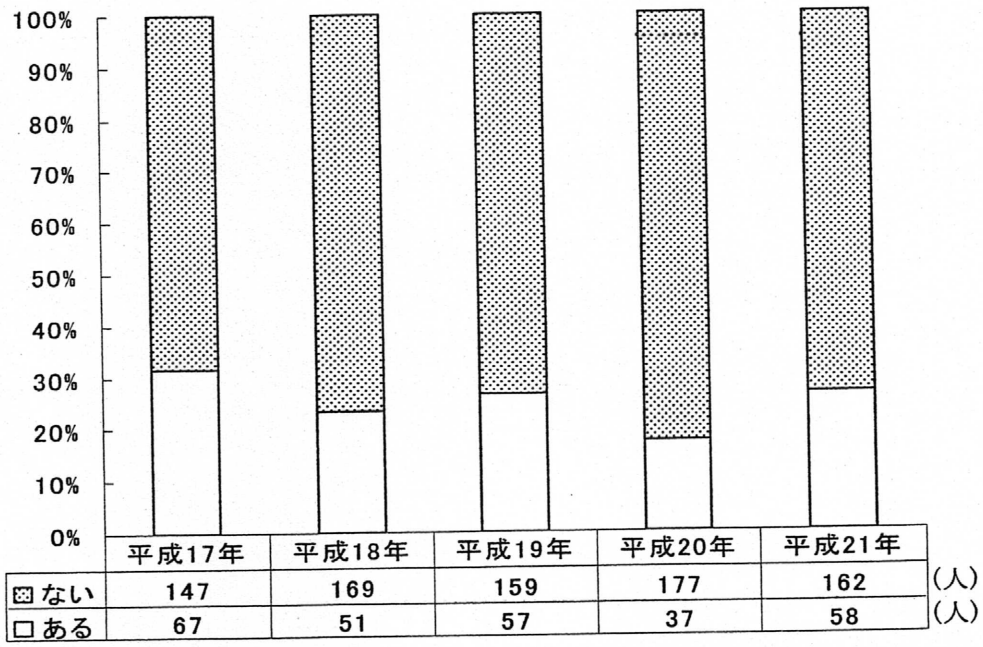


	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
⊠ない	129	77	155	143	154	(人)
□ある	92	134	57	74	63	(人)

図 6. 前年との食生活の変化の有無

＊一定の傾向は見られなかった。

6）運動について



	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
⊠ない	147	169	159	177	162	(人)
□ある	67	51	57	37	58	(人)

図 7. 昨年との運動習慣の変化の有無

＊一定の傾向は見られなかった。

7）精神健康度（GHQ-12 と SQD）について（得点分布については補足参照）

GHQ-12 について（質問紙は添付参照）

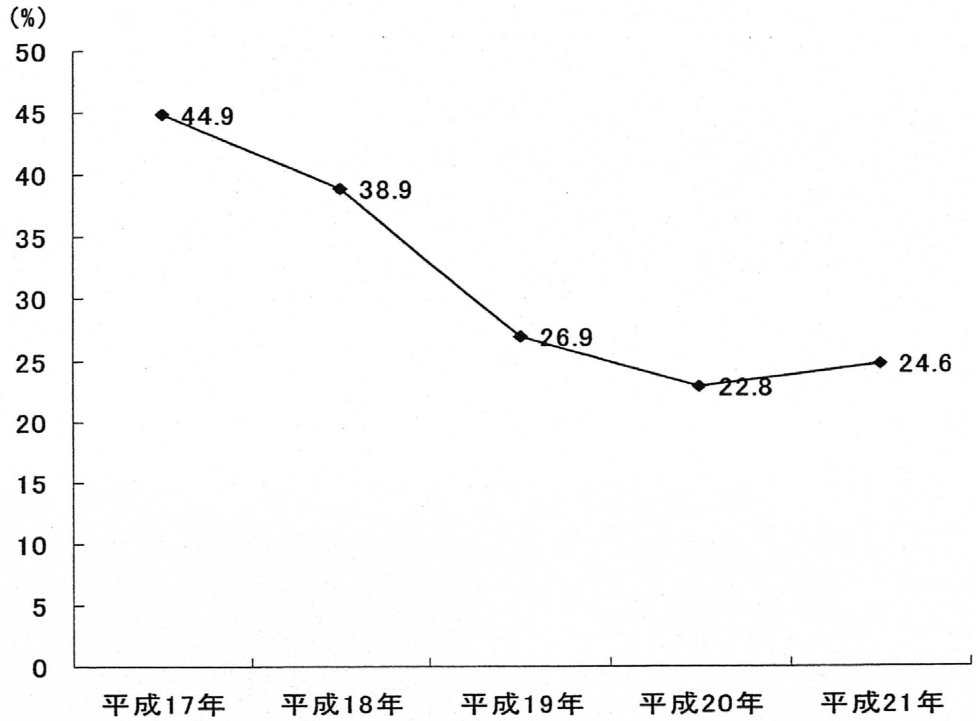


図 8. カットオフ値(4 点以上)より高い(精神健康度が良くない)人の割合の経年変化

＊GHQ－12 のスコアがカットオフ値以上の人は 4 年目まで減少傾向にある。

SQD について（質問紙は添付参照）

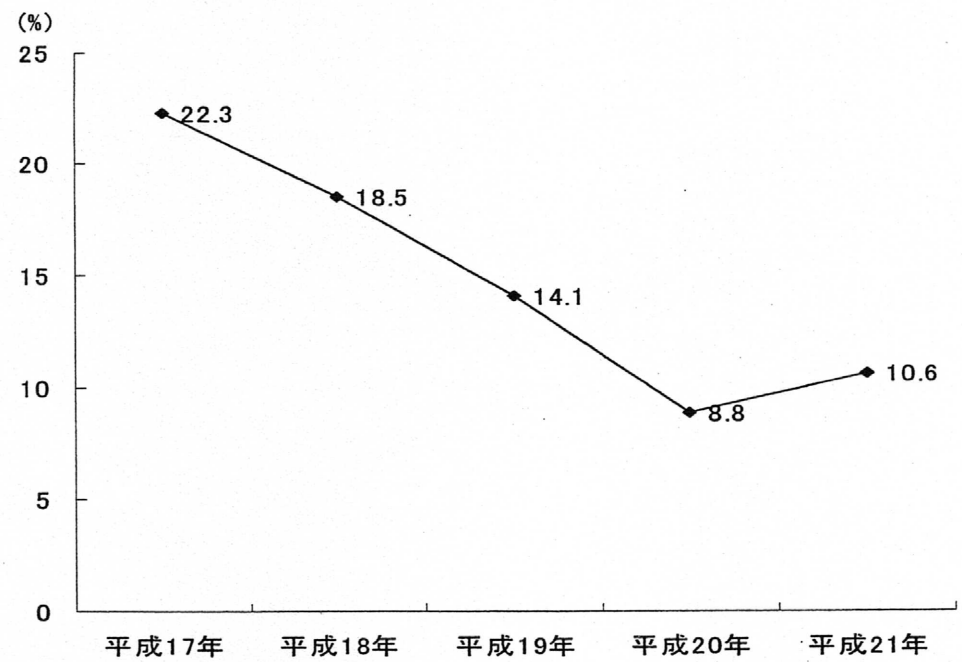
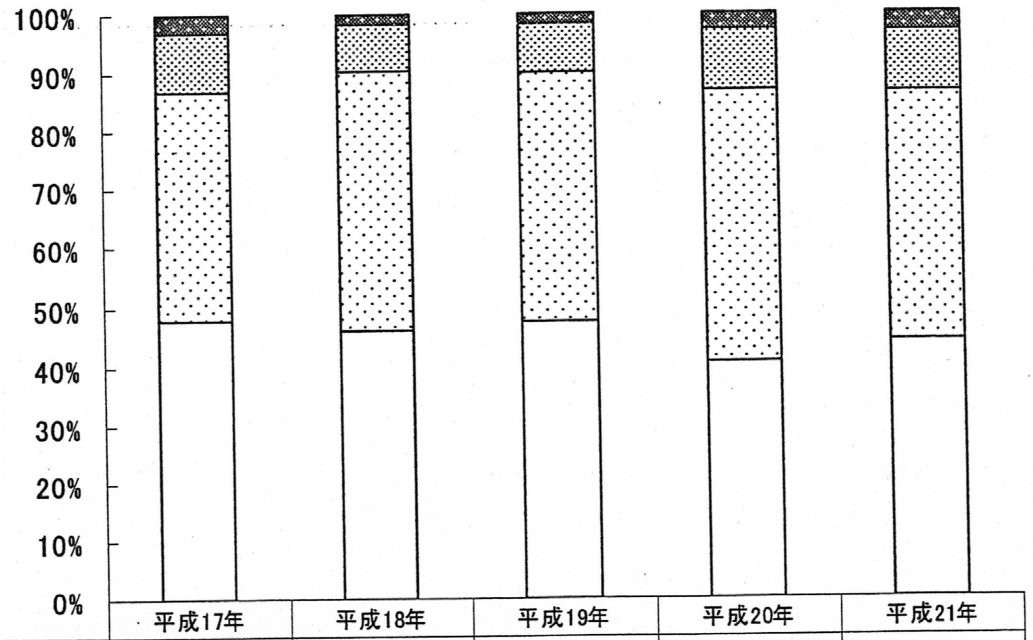


図 9. SQD にて PTSD ハイリスク者の判定基準に当てはまった人の割合の経年変化

＊PTSD ハイリスク者の割合は 4 年目まで減少傾向にある。

8）交流について

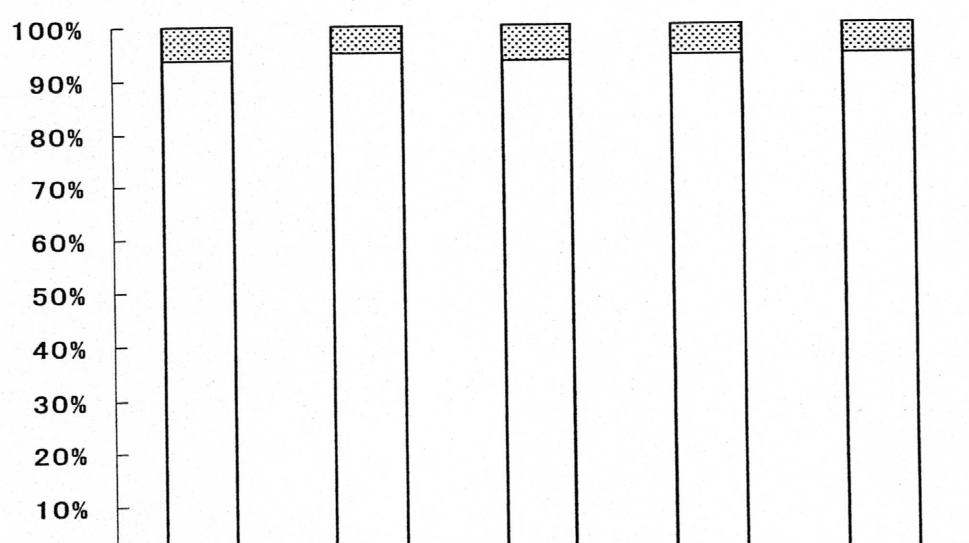
（1）地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）



	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
ほとんどない	7	4	4	6	7	(人)
あまりない	22	17	17	22	22	(人)
時々ある	88	96	91	101	93	(人)
しょっちゅうある	107	100	101	88	96	(人)

＊地域交流があまりまたはほとんどない人が常に15%前後いる。

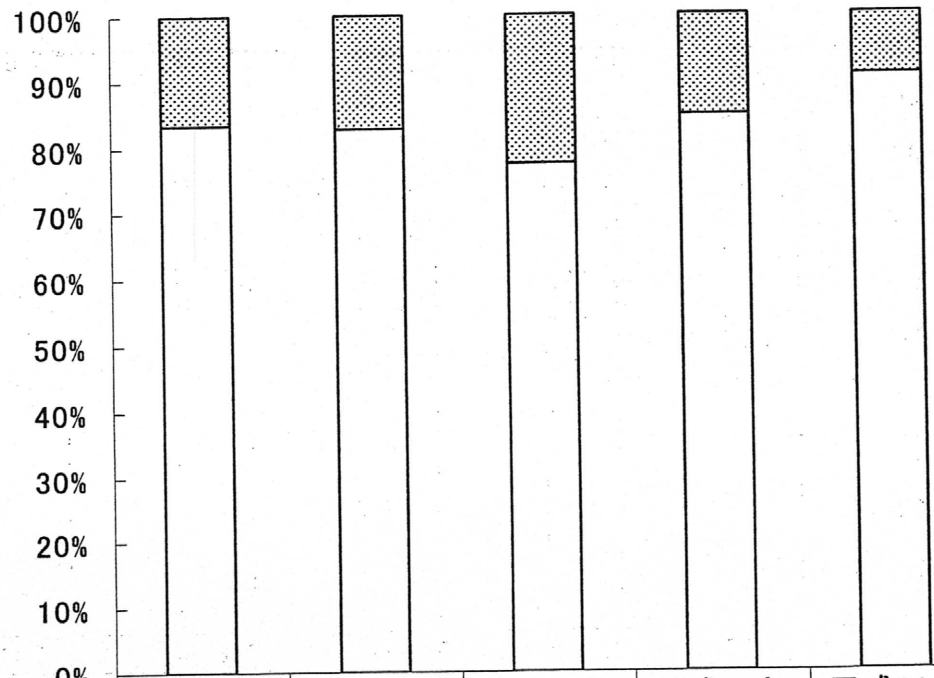
（2）相談相手の有無



	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
相談相手なし	14	11	14	12	11	(人)
相談相手あり	208	203	200	204	186	(人)

＊相談相手がいない人が常に５%前後いる。

9）専門家への相談について



	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	
▨ 希望する	35	34	44	29	18	(人)
□ 希望しない	176	164	149	160	175	(人)

【５年間の経年変化のまとめ】

５年間すべて調査に回答してくださった方は 224 人で、５年の経年変化についてみられた特徴は以下のとおりであった。

- GHQ-12 で精神健康度が良くないと思われる人の割合は４年目まで減少を続け、５年目からは平坦になる（または再び上昇か？）と予想された。
- SQD で PTSD ハイリスクの人の割合は GHQ-12 とほぼ同じ経年変化を示した。
- これまでの分析で、自覚症状と GHQ-12 でカットオフ値以上の割合や PTSD ハイリスクの割合とは深い関連がみられたが、５年間の経年変化でもこうした心の健康の判定基準と自覚症状の有無は同じ経年変化を示した。
- 地域交流が少ない人、相談相手がいない人は、５年間一定の割合で存在した。

（補足－１）GHQ について（各年単純集計結果から：同じ個人を追跡していない）

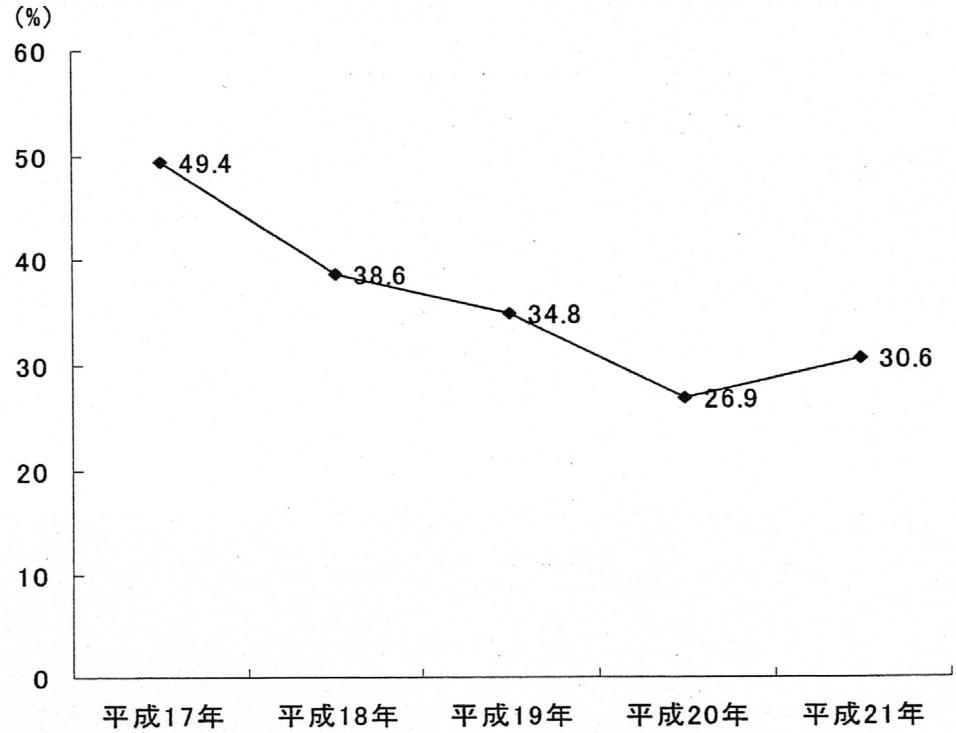


図1. GHQがカットオフ値以上だった人の割合

（補足－２）SQDについて（各年単純集計結果から：同じ個人を追跡していない）

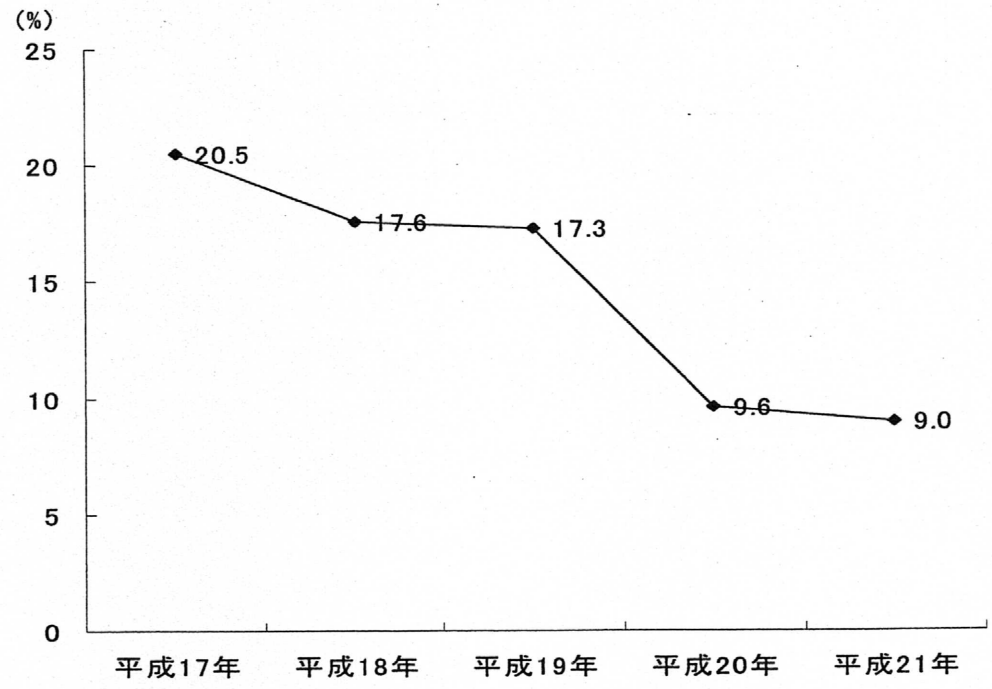


図 2. PTSD ハイリスク者の割合

＊全集団での経年変化においても、GHQ カットオフ値以上の割合・PTSD ハイリスク者の割合ともに４年目まで減少し、その後平坦になると予想される。

【結論】

1．結果の分析

（1－1）平成17年から平成21年までの各年におけるこころの健康度（GHQ-12)、被災による心的外傷(（SQD（PTSD））との関連をまとめた。(この分析における対象者は各年により異なるので、比較ではなく特徴を挙げる。)

1）女性のほうがこころの健康度、被災による心的外傷ともに良くない傾向が見られた。
また、集団の違いにより性差がなくなる傾向が見られた。
(高齢では性差がなくなる傾向があるかもしれない)

2）年齢はこころの健康度とは関連がみられなかった。
被災による心的外傷は年齢が高い人に多い傾向がみられた。

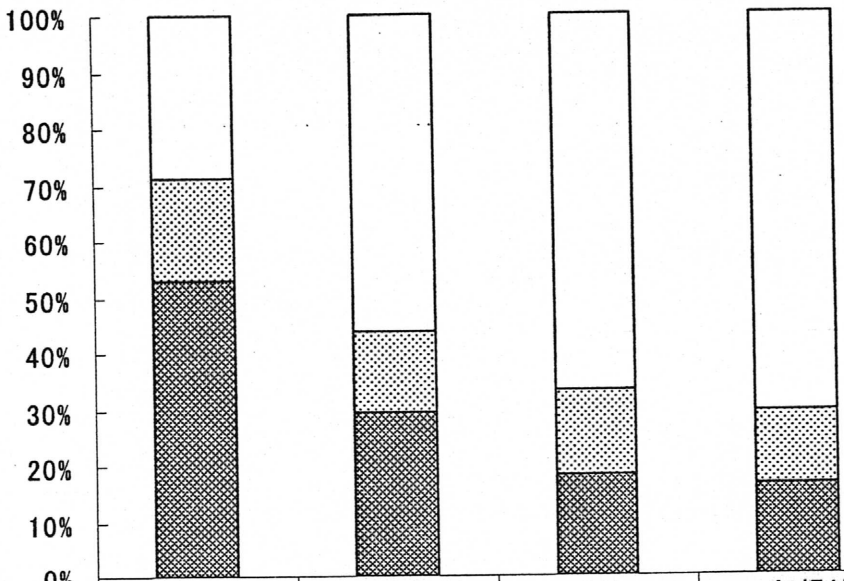
3）人との関わり：こころの健康度は地域交流の頻度や相談相手の有無といった、人との関わりとの関係が深いことが示唆された。被災による心的外傷と人との関わりは関係が深くないかもしれない。

4）職業：無職、主婦は就業中の人よりもこころの健康度、被災による心的外傷ともに良くない傾向がみられた。とくに、被災による心的外傷との関係が深かった。

5）生活習慣：睡眠時間の減少、睡眠の満足感、自覚症状がこころの健康度や被災による心的外傷と深く結びついていることが示唆された。
飲酒状況や喫煙状況とは関連が見られなかったが、飲酒状況の変化、喫煙状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった生活習慣の変化と、こころの健康度や被災による心的外傷が良くない傾向は関連が深かった。ただし、今回の調査では生活習慣の変化がこころの健康度や被災による心的外傷へ影響を与えたのか、それともこころの健康度や被災による心的外傷が生活習慣の変化としてあらわれたのか、といった因果関係は不明である。

6）専門家との相談を希望する人は、1～4年目までの調査ではこころの健康度や被災による心的外傷が良くないと思われる方が多かったが、5年目の調査ではこころの健康度や被災による心的外傷と相談の希望とは関連が見られなかった。

7）家屋損壊の程度とこころの健康度や被災による心的外傷とは関連がみられなかった。
しかし、山古志地域は全村避難地区で家屋損壊の程度と関係なく避難生活を余儀なくされていたので、このような背景が影響しているのかもしれない。
そこで家屋損壊の程度と今後の見通しとの関連をみたところ、家屋損壊の程度が大きいほど今後の見通しが立っておらず（次ページの図参照；P for trend<0.001)、また、今後の見通しが立っているかどうかはこころの健康度や被災による心的外傷に深く関与していた。



	全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊	
□ 見通しが立った	138	78	254	149	(人)
▨ 意見がまとまっていない	88	20	58	27	(人)
▩ 見通しが立たない	253	41	69	35	(人)

（1－2）平成 17 年から平成 21 年までの 5 年間の経年変化をみると、以下のような事柄が考察できた。（この分析の対象者は 5 年間すべて回答していただいた 224 人である。）

1）こころの健康度が良くないと思われる人の割合は4年目まで減少を続け、5年目には減少はみられなかった。
2）被災による心的外傷を受けた人の割合は4年目まで減少を続け、5年目には減少は見られなかった。
3）これまでの分析で、自覚症状とこころの健康度や被災による心的外傷とは深い関連がみられたが、なにかしらの自覚症状がある人の割合は4年目まで減少を続け、5年目には減少は見られなかった。
4）こころの健康度が良くないと思われる人の割合、被災による心的外傷を受けた人の割合、なにかしらの自覚症状がある人の割合はほぼ同じ経年変化を示した。

今回の調査結果を一般人口において、GHQ がカットオフ値以上である割合や SQD により PTSD と判定される割合と比較できれば、改善の程度がより具体的になると思われる。しかし、現時点では日本において一般人口を対象に、GHQ がカットオフ値以上である割合や SQD により PTSD と判定される割合についての研究や調査結果が見当たらないため、比較できなかった。

2．被災後の精神健康を維持するために

被災後5年を経過しても、GHQで評価される精神健康不良群が24.6%、SQDで評価されるPTSDハイリスク群が10.6%存在しており、このような一群に対して、重点的なこころのケア活動を行うことが大事である。

阪神大震災では被災後15年を経てもトラウマティックストレスが残存していることが示されており、今回の調査で明らかとなった精神健康不良群やPTSDハイリスク群の特徴を参考にし、引き続き追跡調査を実施していくことが必要である。

資　料

大人用

（17年度）あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまる□に印をつけてください。(例：☑、☒、■)。
- 「その他（具体的に：　）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1　どなたの調査になるか教えてください。また記入される方はどなたですか。

1) 氏　名：　　（　　才）
2) 性　別：□男　□女
3) 職　業：□会社員　□公務員　□自営業　□パート・アルバイト　□学生　□農業
　□養鯉業　□家事　□無職　□その他（具体的に
4) 記入者：□本人　□配偶者　□親　□子　□その他（具体的に
5) ご本人以外が記入者の場合、ご本人と一緒に住んでいますか：□同居　□別居

問2　体のことについてお聞きします。

1) 今年に入ってから健診を受けましたか
　□受けた　□受ける予定　□受ける予定はない➔3)へ

「受けた」「受ける予定」と答えた方にお聞きします。

2) どこで受けましたか、又は受ける予定ですか。**当てはまるもの全てに印をつけてください。**
　□１月の集会所での住民健診　□６月の青葉台小学校での基本健診
　□７月の新産体育館でのミニドック　□市のシルバー健診　□職場の健診
　□ドック　□診療所や医療機関　□その他（具体的に

3) 定期的に受診している病気はありますか。
　□ある　□ない➔5)へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

4) 受診している病気で、**当てはまるもの全てに印をつけてください。**
　□高血圧症　□高脂血症　□糖尿病　□心臓病　□腎臓病　□肝臓病
　□胃腸の病気　□関節の病気　□精神科の病気　□その他（具体的に

5) 気になる症状はありますか。
　□ある　□ない➔問３へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

6) 気になる症状で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**
　□頭痛や頭重感　□肩こり　□目の疲れ　□耳鳴り　□関節痛　□腹痛　□胃の不快感
　□便秘　□下痢　□冷え性　□ほてったり汗をかく　□肌が荒れる　□髪が抜ける
　□生理不順や月経困難　□忘れっぽくなった　□やる気がでない　□根気がない
　□その他（具体的に

問3 食生活のことについてお聞きします。

1) 食生活で気をつけていることはありますか。

□ある　□ない➔3)へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) 食生活で気をつけていることで**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□3食規則正しく食べる　□家族揃って食べる　□腹八分目にする　□よく噛む
□バランスよく食べる　□間食や夜食をしない　□塩分を控える　□油を控える
□野菜を多くする　□その他（具体的に

3) 去年の9月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。

□ある　□ない➔問4へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

4) 食生活の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□食べる量が増えた　□食べる量が減った　□品数が増えた　□品数が減った
□野菜の量が増えた　□野菜の量が減った　□間食が増えた　□間食が減った
□味付けが濃くなった　□味付けが薄くなった　□インスタント食品や惣菜が増えた
□その他（具体的に

問4 お酒のことについてお聞きします。

1) お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

□飲まない➔5)へ　□ときどき(週1日～6日)➔5)へ　□毎日飲む

「毎日飲む」と答えた人にお聞きします。種類と量・時間帯を教えてください。

2) 種類：□日本酒　□ビール・発泡酒　□焼酎　□ワイン
□その他（具体的に

3) 量：(1日に　　)

4) 飲む時間帯(**当てはまるもの全てに印をつけてください。**)

□午前中　□昼食時　□午後　□夕食時　□寝る前
□その他（具体的に

5) 去年の9月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

□ある　□ない➔問5へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

6) お酒の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□量が増えた　□量が減った　□飲む回数が増えた　□飲む回数が減った
□飲み始めた　□飲まなくなった　□その他（具体的に

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。

□吸わない　□やめた（　　才から）　□吸っている(1日に　　本)

2) 去年の9月ごろと比べて、タバコのことで変わったことはありますか。

□ある　□ない➔問6へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3) タバコの変化で当てはまるものに印をつけてください。

□本数が増えた　□本数が減った　□吸い始めた　□やめた

問6 おくちの中のことについてお聞きします。

1) 歯磨きや入れ歯・おくちの中の手入れを、1日に何回していますか。

□3回　□2回　□1回　□ときどきする　□全くしない

2) おくちの中で気になることはありますか。

□ある　□ない➔問7へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3) おくちの中の気になることで**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□虫歯がある　□歯や歯茎に痛みがある　□歯茎から出血しやすい　□歯茎がはれた
□歯茎がやせた　□におい（口臭）がある　□できもの（口内炎）ができやすい
□歯に食べかすが挟まりやすい　□入れ歯が合わない　□その他（具体的に

問7 仕事のことについてお聞きします。

※以下、この調査でいう「仕事」とは農作業・家事等を含んでいます。

仕事にかかる通勤時間、仕事時間、休日はどのくらいですか。

1) 通勤時間：片道　　分
2) 勤務時間：1日　　時間
3) 時間外勤務：ひと月に　　時間
4) 休　日　：ひと月に　　日

5) 去年の9月ごろと比べて、仕事のことで変わったことはありますか。

□ある　□ない➔問8へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

6) 仕事の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□仕事時間が増えた　□仕事時間が減った　□休日が増えた　□休日が減った
□通勤時間が増えた　□通勤時間が減った　□仕事を始めた　□仕事をやめた
□勤め先が変わった　□その他（具体的に

問8 運動のことについてお聞きします。

1) 体を動かしていますか。

□仕事以外にも動かしている　□仕事で動かしている➔5)へ　□動かしていない➔5)へ

「仕事以外にも動かしている」と答えた方にお聞きします。種類と時間をお聞かせください。

2) 種類：□歩く（散歩、ウォーキング）　□体操　□その他（具体的に

3) 時間：（1回　　分）

4) 頻度：（1週間に　　日）

5) 去年の9月ごろと比べて、体を動かすことで変わったことはありますか。

□ある　□ない➔問9へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

6) からだを動かすことの変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□動く時間が増えた　□動く時間が減った　□回数が増えた　□回数が減った

□動かなくなった　□その他（具体的に

問9 体重のことについてお聞きします。

1) 去年の9月ごろと比べて、体重は変わりましたか。

□3kg以上増えた　□3kg以上減った　□変わらない、又は3kg未満の変動➔問10へ

「3kg以上増えた」「3kg以上減った」と答えた人にお聞きします。

2) 変化した理由はなぜですか。

□意識して（ダイエット等で）　□無意識のうちに

問10 休養のことについてお聞きします。

1) ゆっくりと休息する時間はありますか。

□十分ある　□まあまあある　□あまりない　□休みたいが休めない　□休みはいらない

2) 自分の好きなことを楽しんでいますか。

□十分楽しんでいる　□まあまあ楽しんでいる　□あまり楽しんでいない

□何をやっても楽しめない

3) 睡眠時間はどのくらいありますか。

（1日に　　時間）

4) 上記の時間で睡眠は足りていますか。

□十分足りている　□まあまあ足りている　□あまり足りていない　□不足している

5) 去年の９月ごろと比べて、睡眠のことで変わったことはありますか。
□ある　□ない➔問１１へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

6) 睡眠の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□睡眠時間が増えた　□睡眠時間が減った　□寝酒を飲むようになった
□眠剤を飲むようになった　□その他（具体的に

問11　こころとからだの元気度についてお聞きします。

1) あなたのこころとからだの元気に点数をつけるなら、**100点満点中何点だと思いますか。**
からだ（　　点／１００点）　こころ（　　点／１００点）

去年の９月と比べて、こころとからだの負担は変わりましたか。
2) からだの負担：□増えた　□変わらない　□減った
3) こころの負担：□増えた　□変わらない　□減った

問12　ここ最近2週間の状態ついてお聞きします。
深く考えずに、当てはまると思うものに印をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。
□いつもよりもできる　□いつもと変わらずにできる
□いつもよりできない　□まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。
□まったくない　□あまりない　□ある　□たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。
□いつもよりも感じる　□いつもと変わらずに感じる
□いつもより感じない　□まったく感じない

4) 容易に（さっさと）物事を決めることができますか。
□いつもよりもできる　□いつもと変わらずにできる
□いつもよりできない　□まったくできない

5) ストレスを感じることがありますか。
□まったくない　□あまりない　□ある　□たびたびある

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。
□まったくない　□あまりない　□ある　□たびたびある

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
□いつもよりもできる　□いつもと変わらずにできる
□いつもよりできない　□まったくできない

8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
□いつもよりもできる　□いつもと変わらずにできる
□いつもよりできない　□まったくできない

9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
□まったくない　□あまりない　□ある　□たびたびある

10)自信を失うことがありますか。
□まったくない　□あまりない　□ある　□たびたびある

11)自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
□まったくない　□あまりない　□ある　□たびたびある

12)一般的にみてしあわせと感じることがありますか。
□いつもよりある　□いつもと変わらずにある　□いつもよりない　□まったくない

13)睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
□はい　□いいえ

14)震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
□はい　□いいえ

15)イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
□はい　□いいえ

16)ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
□はい　□いいえ

17)震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
□はい　□いいえ

18)思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
□はい　□いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
□はい　□いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
□はい　□いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
□はい　□いいえ

問13 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所と気軽に声を掛け合ったり、寄ったりしていますか。

□しょっちゅうある　□時々ある　□あまりない　□ほとんどない

2) 困った時や心配事があった時、相談相手や様子を見に来てくれる人がいますか。

□はい　□いいえ➔問１４へ

↓

「はい」と答えた人にお聞きします。

3) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□配偶者　□親　□兄弟　□子供　□親戚　□友人　□職場の同僚

□区長　□民生委員　□社会福祉協議会・ボランティアセンター　□交番

□山古志支所　□その他(具体的に

問14 ご自宅の被害状況と今後の見通しについてお聞きします。

1) 山古志地域内にあるご自宅の家屋の被害状況を教えてください。

□全壊　□大規模半壊　□半壊　□一部損壊　□被害なし

2) 今後の見通しについて教えてください。

□見通しが立った　□家族内で意見がまとまっていない　□見通しが立たない

問15 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。

□希望する　□希望しない➔問１６へ

↓

「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

□健康のこと全般　□栄養　□運動　□こころ　□お口の中のこと（□腔ケア）

□その他（具体的に

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問16 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

※調査員記入欄

□1　□2　□3　□4　□5　□6

※　調査員記入欄には記入しないで下さい

（18年度）あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- 「その他（具体的に：　）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1　どなたの調査になるかお聞きします。

1）氏　名：　　（　　才）

2）性　別：1 男　　2 女

3）職　業：1 会社員　2 公務員　3 自営業　4 パート・アルバイト　5 学生　6 農業
7 養鯉業　8 主婦　9 無職　10 その他（具体的に　　）

問2　体のことについてお聞きします。

1）今年度(平成１８年４月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた　　2 受ける予定　　3 受ける予定はない

2）震災以後、新たに出てきた気になる症状はありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問3**へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

3）気になる症状で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 頭痛や頭重感　2 めまい　3 舌のもつれ　4 手足のしびれ　5 手足のむくみ　6 息切れ
7 胸部痛　8 上腹部痛　9 腹痛　10 胃の不快感　11 食欲不振　12 下痢　13 便秘
14 のどの渇き　15 だるい　16 肩こり　17 目の疲れ　18 耳鳴り　19 髪が抜ける
20 腰痛　21 膝痛　22 3kg以上の体重増加　23 3kg以上の体重減少　24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難　26 忘れっぽくなった　27 根気がない　28 やる気がでない
29 その他（具体的に　　）

問3　食生活のことについてお聞きします。

1）去年の６月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問4**へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

2）食生活の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 食べる量が増えた　2 食べる量が減った　3 品数が増えた　4 品数が減った
5 野菜の量が増えた　6 野菜の量が減った　7 間食が増えた　8 間食が減った
9 味付けが濃くなった　10 味付けが薄くなった　11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他(具体的に　　）

問4 お酒のことについてお聞きします。

1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

1 飲まない　2 ときどき飲む(週1日～6日)　3 毎日飲む

2) 去年の6月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問5**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3) お酒の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 量が増えた　2 量が減った　3 飲む回数が増えた　4 飲む回数が減った

5 飲み始めた　6 飲まなくなった　7 その他（具体的に　　）

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。

1 吸わない➔ **問6**へ　2 やめた（　　才から）➔ **問6**へ　3 吸っている(1日に　　本)

↓

「吸っている」と答えた人にお聞きします。

2)去年の6月ごろと比べて、当てはまるものに○をつけてください。

1 本数が増えた　2 本数が減った　3 吸い始めた

問6 運動のことについてお聞きします。

1) 去年の6月ごろと比べて、体を動かすこと（仕事以外）で変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問7**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) からだを動かすことの変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 動く時間が増えた　2 動く時間が減った　3 回数が増えた

4 回数が減った　5 動かなくなった　6 その他（具体的に　　）

問7 ここ最近2週間の状態ついてお聞きします。
深く考えずに、当てはまると思うものに○をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。

1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる

3 いつもよりできない　4 まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。

1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。

1 いつもよりも感じる　2 いつもと変わらずに感じる

3 いつもより感じない　4 まったく感じない

4) 容易に（さっさと）物事を決めることができますか。

1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる

3 いつもよりできない　4 まったくできない

5) ストレスを感じることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

10)自信を失うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

11)自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

12)一般的にみてしあわせと感じることがありますか。
1 いつもよりある　2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない　4 まったくない

13)睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい　2 いいえ

14)震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
1 はい　2 いいえ

15)イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい　2 いいえ

16)ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
1 はい　2 いいえ

17)震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
1 はい　2 いいえ

18)思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
1 はい　2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
1 はい　　2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
1 はい　　2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
1 はい　　2 いいえ

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、寄ったりしていますか。
1 しょっちゅうある　　2 時々ある　　3 あまりない　　4 ほとんどない

2) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。
1 はい　　2 いいえ➔ **問9**へ

↓

「はい」と答えた人にお聞きします。

3) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 配偶者　2 親　3 兄弟　4 子供　5 親戚　6 友人　7 職場の同僚
8 区長　9 民生委員　10 社会福祉協議会・ボランティアセンター　11 交番
12 山古志支所　13 その他(具体的に　　)

問9 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。
1 希望する　　2 希望しない➔ **問10**へ

↓

「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 健康づくり　2 栄養　3 運動　4 こころ　5 その他（具体的に　　）

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問10 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

※調査員記入欄
□1　□2　□3

※　調査員記入欄には記入しないで下さい

（19年度）　あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- 「その他（具体的に：　）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1　どなたの調査になるかお聞きします。

1）氏　名：　　（　　才）

2）性　別：1 男　　2 女

3）職　業：1 会社員　2 公務員　3 自営業　4 パート・アルバイト　5 学生　6 農業
7 養鯉業　8 主婦　9 無職　10 その他（具体的に　　）

問2　体のことについてお聞きします。

1）今年度(平成１９年４月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた　　2 受ける予定　　3 受ける予定はない

2）震災以後、新たに出てきた気になる症状はありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問3**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3）気になる症状で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 頭痛や頭重感　2 めまい　3 舌のもつれ　4 手足のしびれ　5 手足のむくみ　6 息切れ
7 胸部痛　8 上腹部痛　9 腹痛　10 胃の不快感　11 食欲不振　12 下痢　13 便秘
14 のどの渇き　15 だるい　16 肩こり　17 目の疲れ　18 耳鳴り　19 髪が抜ける
20 腰痛　21 膝痛　22 3kg以上の体重増加　23 3kg以上の体重減少　24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難　26 忘れっぽくなった　27 根気がない　28 やる気がでない
29 その他（具体的に　　）

問3　食生活のことについてお聞きします。

1）去年の８月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問4**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2）食生活の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 食べる量が増えた　2 食べる量が減った　3 品数が増えた　4 品数が減った
5 野菜の量が増えた　6 野菜の量が減った　7 間食が増えた　8 間食が減った
9 味付けが濃くなった　10 味付けが薄くなった　11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他(具体的に　　）

問4 お酒のことについてお聞きします。

1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

1 飲まない　2 ときどき飲む(週1日～6日)　3 毎日飲む

2) 去年の8月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問5**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3) お酒の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 量が増えた　2 量が減った　3 飲む回数が増えた　4 飲む回数が減った

5 飲み始めた　6 飲まなくなった　7 その他（具体的に　　）

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。

1 吸わない➔ **問6**へ　2 やめた（　　才から）➔ **問6**へ　3 吸っている(1日に　　本)

↓

「吸っている」と答えた人にお聞きします。

2)去年の8月ごろと比べて、当てはまるものに○をつけてください。

1 本数が増えた　2 本数が減った　3 吸い始めた

問6 運動のことについてお聞きします。

1) 去年の8月ごろと比べて、体を動かすこと（仕事以外）で変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問7**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) からだを動かすことの変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 動く時間が増えた　2 動く時間が減った　3 回数が増えた

4 回数が減った　5 動かなくなった　6 その他（具体的に　　）

問7 ここ最近2週間の状態ついてお聞きします。
深く考えずに、当てはまると思うものに○をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。

1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる

3 いつもよりできない　4 まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。

1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。

1 いつもよりも感じる　2 いつもと変わらずに感じる

3 いつもより感じない　4 まったく感じない

4) 容易に（さっさと）物事を決めることができますか。

1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる

3 いつもよりできない　4 まったくできない

5) ストレスを感じることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

10)自信を失うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

11)自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

12)一般的にみてしあわせと感じることがありますか。
1 いつもよりある　2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない　4 まったくない

13)睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい　2 いいえ

14)震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
1 はい　2 いいえ

15)イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい　2 いいえ

16)ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
1 はい　2 いいえ

17)震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
1 はい　2 いいえ

18)思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
1 はい　2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
1 はい　　2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
1 はい　　2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
1 はい　　2 いいえ

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、寄ったりしていますか。
1 しょっちゅうある　2 時々ある　3 あまりない　4 ほとんどない

2) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。
1 はい　　2 いいえ➔ **問9**へ

↓

「はい」と答えた人にお聞きします。

3) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 配偶者　2 親　3 兄弟　4 子供　5 親戚　6 友人　7 職場の同僚
8 区長　9 民生委員　10 社会福祉協議会・ボランティアセンター　11 交番
12 山古志支所　13 その他(具体的に　　)

問9 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。
1 希望する　　2 希望しない➔ **問10**へ

↓

「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 健康づくり　2 栄養　3 運動　4 こころ　5 その他（具体的に　　）

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問10 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

※調査員記入欄
□1　□2　□3

※　調査員記入欄には記入しないで下さい

（20年度）　あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- 「その他（具体的に：　）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1　どなたの調査になるかお聞きします。

1）氏　名：　　（　　才）

2）性　別：1 男　　2 女

3）職　業：1 会社員　2 公務員　3 自営業　4 パート・アルバイト　5 学生　6 農業
7 養鯉業　8 主婦　9 無職　10 その他（具体的に　　）

問2　体のことについてお聞きします。

1）今年度(平成２０年４月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた　　2 受ける予定　　3 受ける予定はない

2）今年、新たに出てきた気になる症状はありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問3**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3）気になる症状で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 頭痛や頭重感　2 めまい　3 舌のもつれ　4 手足のしびれ　5 手足のむくみ　6 息切れ
7 胸部痛　8 上腹部痛　9 腹痛　10 胃の不快感　11 食欲不振　12 下痢　13 便秘
14 のどの渇き　15 だるい　16 肩こり　17 目の疲れ　18 耳鳴り　19 髪が抜ける
20 腰痛　21 膝痛　22 3kg以上の体重増加　23 3kg以上の体重減少　24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難　26 忘れっぽくなった　27 根気がない　28 やる気がでない
29 その他（具体的に　　）

問3　食生活のことについてお聞きします。

1）去年の８月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問4**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2）食生活の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 食べる量が増えた　2 食べる量が減った　3 品数が増えた　4 品数が減った
5 野菜の量が増えた　6 野菜の量が減った　7 間食が増えた　8 間食が減った
9 味付けが濃くなった　10 味付けが薄くなった　11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他(具体的に　　）

問4 お酒のことについてお聞きします。

1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

1 飲まない　2 ときどき飲む(週1日～6日)　3 毎日飲む

2) 去年の8月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問5**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

3) お酒の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 量が増えた　2 量が減った　3 飲む回数が増えた　4 飲む回数が減った

5 飲み始めた　6 飲まなくなった　7 その他（具体的に　　）

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。

1 吸わない➔ **問6**へ　2 やめた（　　才から）➔ **問6**へ　3 吸っている(1日に　　本)

↓

「吸っている」と答えた人にお聞きします。

2)去年の8月ごろと比べて、当てはまるものに○をつけてください。

1 本数が増えた　2 本数が減った　3 吸い始めた

問6 運動のことについてお聞きします。

1) 去年の8月ごろと比べて、体を動かすこと（仕事以外）で変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問7**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) からだを動かすことの変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 動く時間が増えた　2 動く時間が減った　3 回数が増えた

4 回数が減った　5 動かなくなった　6 その他（具体的に　　）

問7 ここ最近2週間の状態ついてお聞きします。
深く考えずに、当てはまると思うものに○をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。

1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる

3 いつもよりできない　4 まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。

1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。

1 いつもよりも感じる　2 いつもと変わらずに感じる

3 いつもより感じない　4 まったく感じない

4) 容易に（さっさと）物事を決めることができますか。

1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる

3 いつもよりできない　4 まったくできない

5) ストレスを感じることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

10)自信を失うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

11)自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

12)一般的にみてしあわせと感じることがありますか。
1 いつもよりある　2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない　4 まったくない

13)睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい　2 いいえ

14)震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
1 はい　2 いいえ

15)イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい　2 いいえ

16)ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
1 はい　2 いいえ

17)震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
1 はい　2 いいえ

18)思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
1 はい　2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
1 はい　　2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
1 はい　　2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
1 はい　　2 いいえ

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか。
1 しょっちゅうある　　2 時々ある　　3 あまりない　　4 ほとんどない

2) どのような機会に外出していますか？**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 お茶のみ　　2 田畑　　3 老人クラブ　　4 ゲートボール
5 いきいき会　　6 にこにこ会　　7 買い物　　8 受診
9 ボランティアなど市の事業　　10 その他（具体的に　　）

3) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。
1 はい　　2 いいえ➔ **問9**へ

↓

「はい」と答えた人にお聞きします。

4) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 配偶者　　2 親　　3 兄弟　　4 子供　　5 親戚　　6 友人　　7 職場の同僚
8 区長　　9 民生委員　　10 社会福祉協議会　　11 ボランティアセンター　　12 交番
13 山古志支所　　14 隣・近所　　15 その他(具体的に　　)

問9 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。
1 希望する　　2 希望しない➔ **問10**へ

↓

「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 健康づくり　　2 栄養　　3 運動　　4 こころ　　5 その他（具体的に　　）

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問10 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

（21年度）　あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- その他（具体的に　）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1　どなたの調査になるかお聞きします。

1）氏　名：　　（　　才）

2）性　別：1 男　　2 女

3）職　業：1 会社員　2 公務員　3 自営業　4 パート・アルバイト　5 学生　6 農業
7 養鰹業　8 主婦　9 無職　10 その他（具体的に　　）

問2　体のことについてお聞きします。

1）今年度(平成２１年４月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた　　2 受ける予定　　3 受ける予定はない

2）今年、新たに出てきた気になる症状はありますか。
1 ある　　2 ない➔ 4)へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

3）気になる症状で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 頭痛や頭重感　2 めまい　3 舌のもつれ　4 手足のしびれ　5 手足のむくみ　6 息切れ
7 胸部痛　8 上腹部痛　9 腹痛　10 胃の不快感　11 食欲不振　12 下痢　13 便秘
14 のどの渇き　15 だるい　16 肩こり　17 目の疲れ　18 耳鳴り　19 髪が抜ける
20 腰痛　21 膝痛　22 3kg以上の体重増加　23 3kg以上の体重減少　24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難　26 忘れっぽくなった　27 根気がない　28 やる気がでない
29 その他（具体的に　　）

4）被災してから現在まで、新たに発症した病気はありますか？
1 ある　　2 ない➔ **問3**へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

5）いつごろ、どのような病気を発症しましたか。以下から該当するものを選び、下の欄に番号を記入してください。

1 高血圧症　2 高脂血症　3 糖尿病　4 心臓病　5 腎臓病　6 肝臓病　7 胃腸の病気
8 関節の病気　9 がん　10 うつ病　11 不眠症　12 脳卒中　13 その他（具体的に）

いつごろ	どのような
例：平成（18）年（2）月ころ	番号（　　）[13] →具体的に（**手を骨折**　　）
平成（　　）年（　　）月ころ	番号（　　）13 →具体的に（　　）
平成（　　）年（　　）月ころ	番号（　　）13 →具体的に（　　）
平成（　　）年（　　）月ころ	番号（　　）13 →具体的に（　　）

裏面もあります。がんばって！

問3 ここ最近2週間(平成21年6月以降)の状態についてお聞きします。
深く考えずに、当てはまると思うものに1つ○をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。
1 いつもよりも感じる　2 いつもと変わらずに感じる
3 いつもより感じない　4 まったく感じない

4) 容易に（さっさと）物事を決めることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

5) ストレスを感じることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる　2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない　4 まったくできない

9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

10)自信を失うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

11)自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
1 まったくない　2 あまりない　3 ある　4 たびたびある

12)一般的にみてしあわせと感じることがありますか。
1 いつもよりある　2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない　4 まったくない

13)睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい　　2 いいえ

14)震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
1 はい　　2 いいえ

15)イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい　　2 いいえ

16)ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
1 はい　　2 いいえ

17)震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
1 はい　　2 いいえ

18)思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
1 はい　　2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
1 はい　　2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
1 はい　　2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
1 はい　　2 いいえ

問4 運動のことについてお聞きします。

1) 去年の８月ごろと比べて、体を動かすこと（仕事以外）で変わったことはありますか。
1 ある　　2 ない➔ **問5**へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) からだを動かすことの変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 動く時間が増えた　　2 動く時間が減った　　3 回数が増えた
4 回数が減った　　5 動かなくなった　　6 その他（具体的に　　）

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。
1 吸わない➔ **問6**へ　　2 やめた（　　才から）➔ **問6**へ　　3 吸っている(1日に　　本)

↓

「吸っている」と答えた人にお聞きします。

2)去年の８月ごろと比べて、当てはまるものに１つ○をつけてください。
1 本数が増えた　　2 本数が減った　　3 吸い始めた

裏面もあります。あともうちょっと！

問6 食生活のことについてお聞きします。

1) 去年の８月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問7**へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) 食生活の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 食べる量が増えた　2 食べる量が減った　3 品数が増えた　4 品数が減った
5 野菜の量が増えた　6 野菜の量が減った　7 間食が増えた　8 間食が減った
9 味付けが濃くなった　10 味付けが薄くなった　11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他(具体的に　　)

問7 お酒のことについてお聞きします。

1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

1 飲まない➔4)へ　2 ときどき(週１日～4 日) ➔4)へ　3 ほぼ毎日飲む

「ほぼ毎日飲む」と答えた人にお聞きします。

2) 種類と１日に飲酒する量を教えてください。

種類	量		
1 日本酒	1 合以下	2 合	3 合
2 ビール・発泡酒	500ml 以下	1 ﾘｯﾄﾙ	1.5 ﾘｯﾄﾙ以上
3 焼酎	コップ 1 杯以下	コップ 2 杯	コップ 3 杯以上
4 ワイン	グラス 2 杯以下	グラス 3 杯	グラス 4 杯以上
5 その他（具体的に　　）	（具体的に　　）		

3) 飲む時間帯を教えてください。(**当てはまるもの全てに○をつけてください。**)

1 午前中　2 昼食時　3 午後　4 夕食時　5 寝る前
6 その他（具体的に　　）

4) 去年の８月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

1 ある　　2 ない➔ **問8**へ

「ある」と答えた人にお聞きします。

5) お酒の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 量が増えた　2 量が減った　3 飲む回数が増えた　4 飲む回数が減った
5 飲み始めた　6 飲まなくなった　7 その他（具体的に　　）

問8 休養のことについてお聞きします。

1) ゆっくりと休息する時間はありますか。

1 十分ある　2 まあまあある　3 あまりない　4 休みたいが休めない　5 休みはいらない

2) 睡眠時間はどのくらいありますか。

１日に平均（　　）時間

3) 上記の時間で睡眠は足りていますか。

1 十分足りている　2 まあまあ足りている　3 あまり足りていない　4 不足している

問9 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか。

1 しょっちゅうある　2 時々ある　3 あまりない　4 ほとんどない

2) どのような機会に外出していますか？**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 お茶のみ　2 田畑　3 老人クラブ　4 ゲートボール
5 いきいき会　6 にこにこ会　7 買い物　8 受診
9 通勤・通学　10 趣味・娯楽　11 飲み会　12 ボランティアなど市の事業
13 その他（具体的に　　）

3) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。

1 はい　2 いいえ➔ **問10**へ

↓

「はい」と答えた人にお聞きします。

4) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 配偶者　2 親　3 兄弟　4 子供　5 親戚　6 友人　7 職場の同僚
8 区長　9 民生委員　10 社会福祉協議会　11 ボランティアセンター　12 交番
13 山古志支所　14 隣・近所　15 その他(具体的に　　)

問10 ご自宅の被害状況と避難期間についてお聞きします。

1) 震災時のご自宅の家屋の被害状況を教えてください。

1 全壊　2 大規模半壊　3 半壊　4 一部損壊　5 被害なし

2) 避難先を教えてください。

1 仮設住宅　2 子どもや親戚の家　3 その他（具体的に　　）

3) 避難してから山古志地域に帰ってきた時期と、避難していた期間を教えてください。

時期：平成（　）年（　）月　　期間：約（　）年（　）か月

問11 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。

1 希望する　2 希望しない

↓

「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

1 健康づくり　2 栄養　3 運動　4 こころ　5 その他（具体的に　　）

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問12 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

お疲れさまでした。ありがとうございました。

新潟県長岡市山古志地域調査結果より
「こころとからだの健康調査」
～ 震災後5年間の集計報告書～

発行　長岡市山古志支所 市民生活課
〒947-0204　新潟県長岡市山古志竹沢乙461　電話 0258-59-2333
新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター
〒950-0994　新潟県新潟市中央区上所2-2-3　電話 025-280-0270