令和８年度自殺対策検討委員会

資料

日時：令和８年９月 25 日（金）19 時 30 分～
場所：霧島市総合保健センター　集団検診室

○　健康きりしま 21（第４次）
【休養・こころの健康づくり分野】

○　健康きりしま 21（第５次）計画策定に係るアンケート内容について



霧島市保健福祉部健康増進課

霧島市健康・生きがいづくり推進における各種委員会の設置に関する要綱

（趣旨）

第１条　市民の健康・生きがいづくり、地域医療及び保健事業等を効果的かつ効率的に推進するため、専門的な事項を審議する各種委員会（以下「委員会」という。）に関し、必要な事項を定めるものとする。

（委員会）

第２条　市民の健康・生きがいづくり、地域医療及び保健事業等に関する専門的な事項を審議するため、自殺対策検討委員会、食育推進検討委員会、母子保健検討委員会、歯科保健専門委員会、予防接種専門委員会及び成人保健専門委員会を置く。

（所掌事務）

第３条　各委員会は、次に掲げる事項について審議する。

（１）　自殺対策検討委員会

ア　健康増進計画の推進に関する事項

イ　自殺予防対策の推進に関する事項

ウ　その他市長が必要と認める事項

（２）　食育推進検討委員会

ア　健康増進計画の推進に関する事項

イ　食育の推進に関する事項

ウ　その他市長が必要と認める事項

（３）　母子保健検討委員会

ア　健康増進計画の推進に関する事項

イ　母子保健の推進に関する事項

ウ　その他市長が必要と認める事項

（４）　歯科保健専門委員会

ア　健康増進計画の推進に関する事項

イ　歯科保健の推進に関する事項

ウ　歯科健診等の実施に関する事項

エ　その他市長が必要と認める事項

（５）　予防接種専門委員会

ア　健康増進計画の推進に関する事項

イ　予防接種の推進に関する事項

ウ　予防接種の実施に関する事項

エ　その他市長が必要と認める事項

（６）　成人保健専門委員会

ア　健康増進計画の推進に関する事項

イ　成人保健の推進に関する事項

ウ　その他市長が必要と認める事項

（組織）
第４条　各委員会は、委員15人以内で組織する。
２　委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。
（１）　保健又は医療関係団体の代表
（２）　福祉関係団体の代表
（３）　教育関係団体の代表
（４）　地区組織の代表
（５）　各種健康づくり推進団体の代表
（６）　農業関係団体の代表
（７）　企業の代表
（８）　その他市長が必要と認める者
（任期）
第５条　前条の委員の任期は、２年とする。
２　委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。
（委員長及び副委員長）
第６条　各委員会に委員長及び副委員長１人を置く。
２　委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。
３　委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
４　副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。
（会議）
第７条　委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、委員長が議長となる。
２　会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
３　会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
（庶務）
第８条　委員会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。
（その他）
第９条　この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附　則

（施行期日）
１　この告示は、平成21年４月１日から施行する。
（霧島市救急医療検討委員会設置要綱及び霧島市健康増進計画等策定協議会設置要綱の廃止）
２　次に掲げる告示は、廃止する。
（１）　霧島市救急医療検討委員会設置要綱（平成18年霧島市告示第107号）
（２）　霧島市健康増進計画等策定協議会設置要綱（平成18年霧島市告示第219号）

附　則（平成21年７月27日告示第196号）

この告示は、平成21年７月27日から施行する。

附　則（令和４年２月17日告示第33号）

この告示は、令和４年４月１日から施行する。

霧島市附属機関等の会議の公開に関する指針

第１　目的

この指針は、霧島市情報公開条例（平成17年霧島市条例第10号）第23条の規定に基づき、附属機関等の会議を公開することにより、市民の市政への理解及び信頼を深め、もって公正で開かれた市政を一層推進するため、市が設置する附属機関等の会議の公開に関し、必要な事項を定めるものとする。

第２　対象とする附属機関等

この指針の対象とする「附属機関等」とは、霧島市附属機関等の設置等に関する方針（平成18年霧島市訓令第３－２号）第２条に規定する附属機関及びその他の委員会等とする。

第３　公開の基準

１　附属機関等の会議（以下「会議」という。）は原則公開するものとする。ただし、次に掲げる場合は、この限りでない。

⑴　会議の公開が、法令又は条例（以下「法令等」という。）により制限されているとき。

⑵　霧島市情報公開条例第５条に規定する不開示情報を含む案件について、審議等を行うとき。

⑶　会議を公開することにより、当該会議の公正かつ円滑な議事運営に支障が生じ、当該会議の目的を達成することができないことが明らかに予想されるとき。

２　会議の内容に公開する事項と非公開とする事項がある場合において、議題を容易に区分して審議等を行うことができるときは、非公開の部分を除いて会議を公開（以下「一部公開」という。）するものとする。

第４　公開又は非公開の決定

附属機関等は、「第３　公開の基準」に基づき、会議の一部公開又は非公開を決定するものとし、会議を一部公開又は非公開と決定したときは、その理由を明らかにするものとする。

第５　会議の公開の方法

会議の公開は、傍聴希望者に対し、当該会議の傍聴を認めることにより行い、会場には一定の傍聴席を設けるものとする。なお、附属機関等の長は、会議の秩序維持及び会議の円滑な運営に努めるものとする。

第６　会議開催の公表

会議の開催に当たっては、市ホームページへの掲載、情報公開室における閲覧等の方法により、開催の概要を公表するものとする。ただし、会議を緊急に開催する必要が生じたときは、この限りでない。

第７　会議結果等の公表

会議を公開又は一部公開で行った場合は、会議終了後速やかに、「会議等における会議録及び報告書等の作成方針（平成24年７月26日通知）」に基づき、会議要旨を作成し、会議における配布資料とともに、市ホームページへの掲載、情報公開室における閲覧等の方法により、公表するものとする。

第８　その他

この指針に定めるもののほか、この指針の運用に当たって必要な事項は、附属機関等が別に定める。

第９　施行期日

この指針は、平成24年８月１日以後に開催される附属機関等の会議から適用する。

《 令和8年度　健康・生きがいづくり推進の組織体制　》

【霧島市健康・生きがいづくり推進協議会】

霧島市健康・生きがいづくり推進協議会	
1	姶良地区医師会 代表
2	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
3	姶良地区薬剤師会 代表
4	霧島市立医師会医療センター 代表
5	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部 代表
6	霧島市社会福祉協議会 代表
7	霧島市民生委員・児童委員協議会連合会 代表
8	霧島市校長協会 代表
9	霧島市地区自治公民館連絡協議会 代表
10	霧島市企業(京セラ株式会社) 代表
11	霧島市商工会・商工会議所 代表
12	霧島市健康運動普及推進員会 代表
13	教育関係団体(第一工科大学) 代表
14	霧島市農業委員会 会長

諮問

答申

専門的な意見や見解が必要な場合は、市に持ち帰る。

検討委員会から持ち帰った意見を参考に協議する。

霧　島　市

専門的な意見を聴取し、市に持ち帰る。

保健事業に関することや専門的な意見を求める。

【霧島市健康・生きがいづくり推進における各種専門検討委員会】

予防接種専門委員会	
1	姶良地区医師会 代表
2	姶良地区医師会 小児科医
3	姶良地区医師会 小児科医
4	姶良地区医師会 小児科医
5	姶良地区医師会 小児科医
6	姶良地区医師会 小児科医
7	姶良地区医師会 小児科医
8	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部代表
9	姶良地区薬剤師会 代表

歯科保健専門委員会	
1	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
2	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
3	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
4	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
5	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
6	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
7	霧島市内産婦人科 代表
8	姶良地区医師会小児科医 代表
9	姶良地区薬剤師会 代表
10	霧島市保育協議会 代表
11	霧島市養護教諭部会 代表
12	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部健康企画課 代表
13	8020運動推進員(霧島市食生活改善推進員連絡協議会) 代表
14	霧島市地域包括支援センター 代表

母子保健検討委員会	
1	姶良地区医師会産婦人科医 代表
2	姶良地区医師会小児科医 代表
3	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
4	姶良地区薬剤師会 代表
5	霧島市民生委員児童委員協議会連合会 代表
6	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部健康企画課 代表
7	霧島市母子保健推進員会 会長
8	霧島市養護教諭部会 代表
9	霧島市保育協議会 代表

食育推進検討委員会	
1	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
2	NPO法人霧島食育研究会 理事長
3	霧島市食生活改善推進員連絡協議会 会長
4	霧島市保育協議会 代表
5	学識経験者(鹿児島県食育アドバイザー)
6	企業栄養士(株式会社グリーンハウス)
7	農業関係団体(霧島NEO-FARMERS)代表
8	あいら 農業協同組合 代表
9	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部健康企画課 代表
10	鹿児島県栄養士会 代表
11	霧島市栄養教諭 代表
12	霧島市学校保健会 代表
13	霧島市PTA連絡協議会 代表

自殺対策検討委員会	
1	姶良地区医師会 代表
2	霧島市歯科医院 代表
3	姶良地区薬剤師会 代表
4	霧島警察署生活安全課 代表
5	霧島市心の健康相談従事者(臨床心理士)
6	霧島市企業(株式会社タブチ) 代表
7	霧島市地域包括支援センター 代表
8	霧島市児童委員・民生委員協議会連合会 代表
9	霧島市商工観光部商工振興課消費生活センター相談員
10	保健福祉部生活福祉課 代表
11	教育委員会学校教育課 代表
12	霧島市消防局警防課 代表
13	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部地域保健福祉課 代表

成人保健専門委員会	
1	姶良地区医師会 代表
2	姶良地区医師会 代表
3	姶良地区医師会 代表
4	姶良地区歯科医師会霧島市支部 代表
5	姶良地区薬剤師会 代表
6	姶良・伊佐地域振興局保健福祉環境部健康企画課 代表
7	鹿児島県栄養士会 代表
8	鹿児島県歯科衛生士会 代表

１健康きりしま 21（第４次）計画の進捗状況について

【休養・こころの健康分野】の現状と取り組みについて

個別目標１　**こころの病気に早期対応できる環境を整備する**（計画書 P34）

目標値

項目	基準値（令和４年度）	目標値（令和９年度）
自殺死亡率（人口 10 万対）	18.4 (*1)	11.4 以下 (*2)
ゲートキーパー数	640 人 (*3)	890 人 (*4)

（*１）令和３年　厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」
（*２）国の「自殺総合対策大綱」の目標値に準じる
（*３）健康増進課　ゲートキーパー養成数
（*４）毎年度 50 人新規養成し、５年間で 250 人増加

（１）霧島市の自殺の状況について

①自殺者数・自殺死亡率

・本市の自殺者数、自殺死亡率ともに減少していたが、令和６年は増加しており、特に女性が増加している。

【図表１　自殺者数・自殺死亡率】

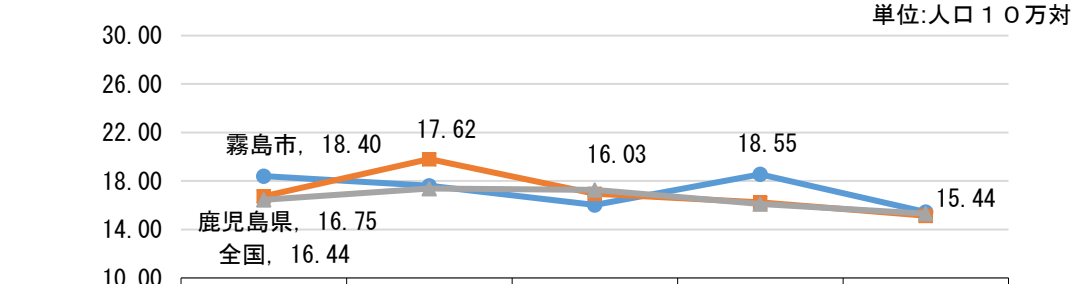
項目	令和２年	令和３年	令和４年	令和５年	令和６年	令和７年
自殺死亡率（人口 10 万対）	19.13	18.4	17.62	16.03	18.55	15.44
自殺者数（人）	24	23	22	20	23	19
うち、男性	18	16	17	16	15	15
女性	6	7	5	4	8	4

資料：地域における自殺の基礎資料

②自殺死亡率の推移（霧島市・鹿児島県・全国）

・本市の自殺死亡率は、令和２年以降低下していたが令和６年に上昇した。令和７年度は低下ものの鹿児島県、全国より高い状況である。

【図表２　自殺死亡率の推移（霧島市・鹿児島県・全国）】　資料：地域における自殺の基礎資料

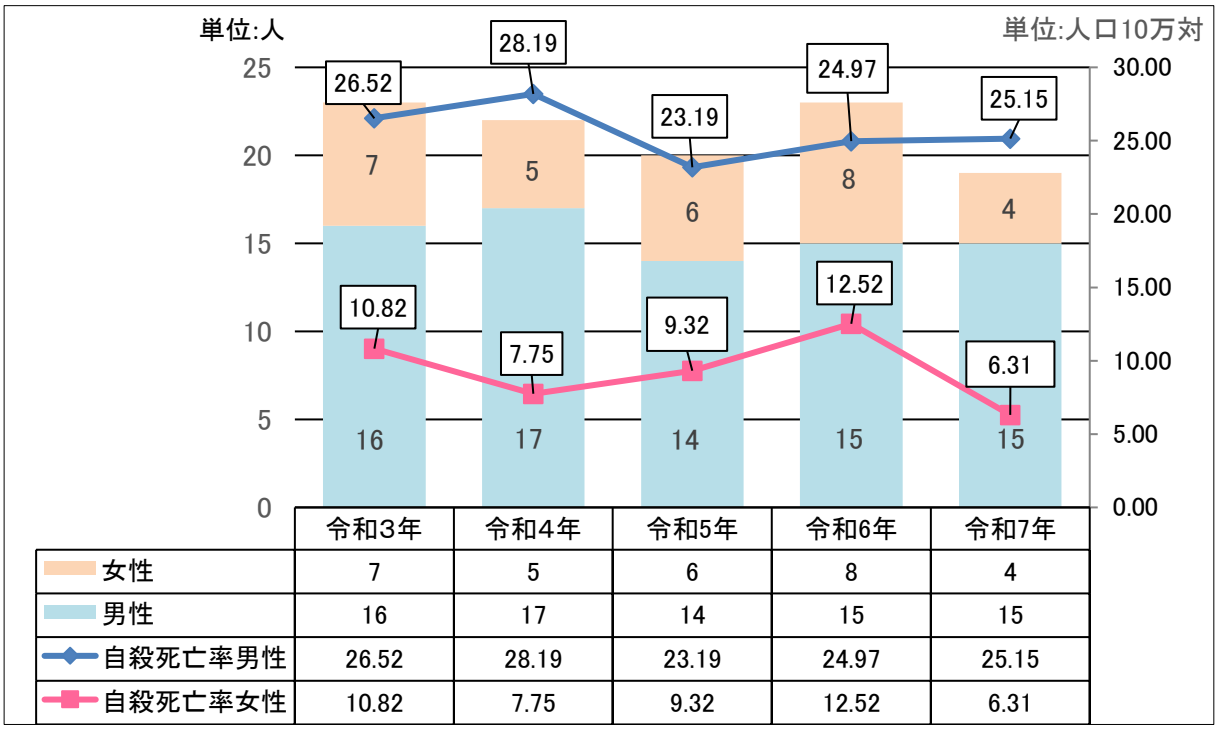


	令和３年	令和４年	令和５年	令和６年	令和７年
霧島市	18.40	17.62	16.03	18.55	15.44
鹿児島県	16.75	19.81	16.96	16.24	15.14
全国	16.44	17.38	17.27	16.11	15.30

③【霧島市】性別自殺者数・自殺死亡率の推移（令和３年～令和７年）

・本市の自殺者数・自殺死亡率ともに女性より男性の方が高い率で推移している。

【図表３　性別自殺者数・自殺死亡率の推移（令和３年～令和７年）】



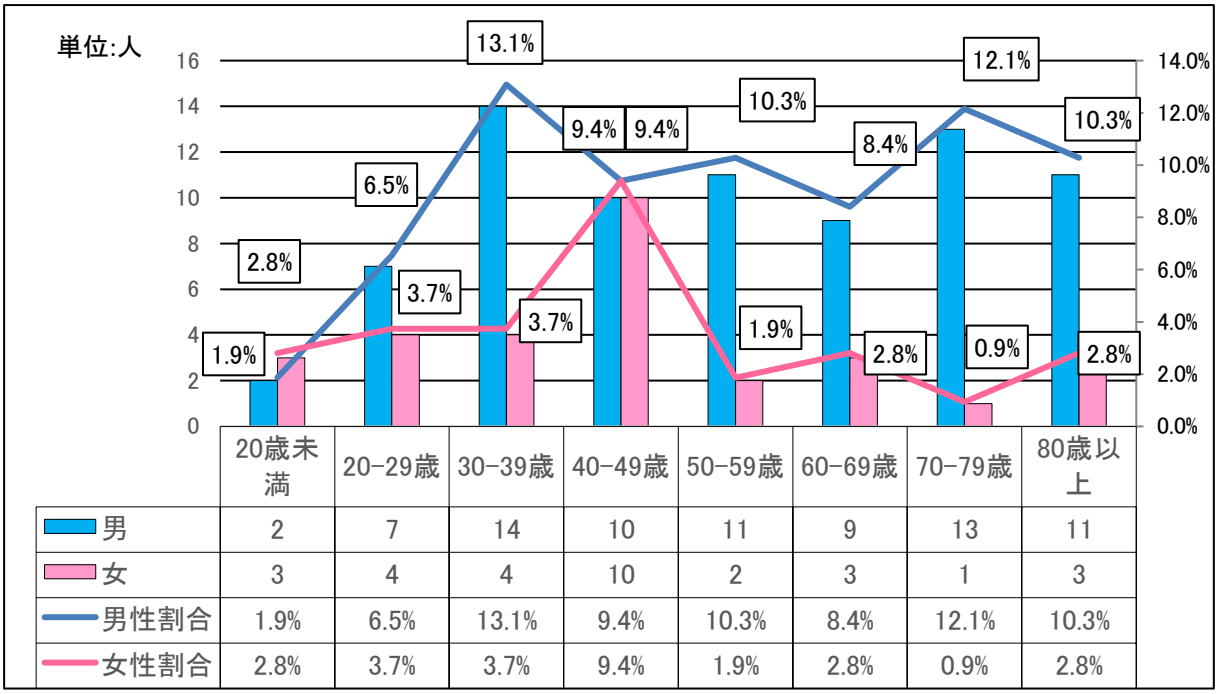
	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年
女性	7	5	6	8	4
男性	16	17	14	15	15
自殺死亡率男性	26.52	28.19	23.19	24.97	25.15
自殺死亡率女性	10.82	7.75	9.32	12.52	6.31

資料：地域における自殺の基礎資料

④【霧島市】性・年齢（10 歳階級）別自殺者数・自殺死亡率（令和３年～令和７年集計）

・20 歳未満は女性が多く、40 歳代は男女同数で、それ以外の年代において女性より男性の自殺者数が多く、自殺死亡率も高い。

【図表４　性・年齢（10 歳階級）別自殺者数・自殺死亡率（令和３年～令和７年集計）】



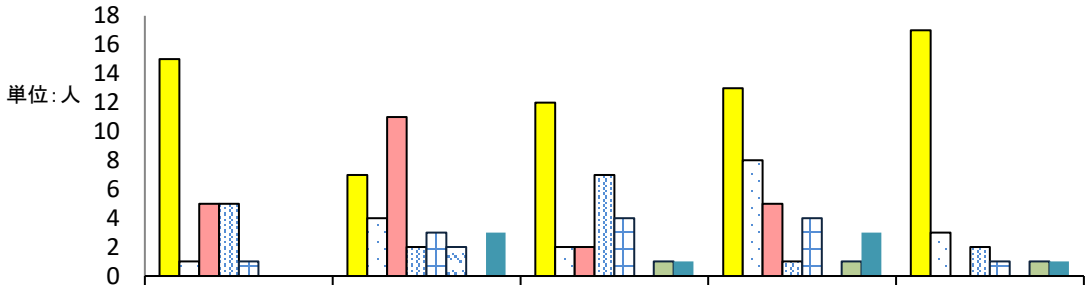
	20歳未満	20–29歳	30–39歳	40–49歳	50–59歳	60–69歳	70–79歳	80歳以上
男	2	7	14	10	11	9	13	11
女	3	4	4	10	2	3	1	3
男性割合	1.9%	6.5%	13.1%	9.4%	10.3%	8.4%	12.1%	10.3%
女性割合	2.8%	3.7%	3.7%	9.4%	1.9%	2.8%	0.9%	2.8%

資料：地域における自殺の基礎資料

⑤自殺の原因・動機の推移

・令和３年から令和７年の自殺の原因・動機の中で「健康問題」が最も多く、令和７年は「健康問題」についで「家庭問題」「経済・生活問題」の順に多い。

【図表５　自殺の原因・動機の推移　重複回答あり（令和３年～令和７年集計）】



	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年
健康問題	15	7	12	13	17
家庭問題	1	4	2	8	3
不詳	5	11	2	5	0
経済・生活問題	5	2	7	1	2
勤務問題	1	3	4	4	1
交際問題	0	2	0	0	0
学校問題	0	0	1	1	1
その他	0	3	1	3	1

資料：地域における自殺の基礎資料

⑥ゲートキーパー研修

・平成 25 年度から研修会を実施しており、令和７年度までに　979 人が受講している。
令和７年度は職員向け研修会を 58 人に実施した。

〈図表６　ゲートキーパー研修会受講者数〉

	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度	令和７年度
受講者数	40 人	38 人	44 人	199 人	58 人

個別目標２　**セルフケアの推進を図る**（計画書 P36）

目標値

項目		基準値（令和４年度）	目標値（令和９年度）
睡眠による休養を十分にとれている市民の割合	成人	67.0%（*1）	70.0%（*2）

（*1）令和３年度「健康きりしま 21 アンケート調査」　　（*2）前計画の目標値と同じ

（２）自殺対策に関する主な取組内容

①心の健康相談

ストレスや不眠、うつ状態など、心の悩みを抱える方やその家族に対して行う相談。月２回、臨床心理士による個別相談（事前予約制）であり、広報きりしま、市ホームページに開催日を掲載している。

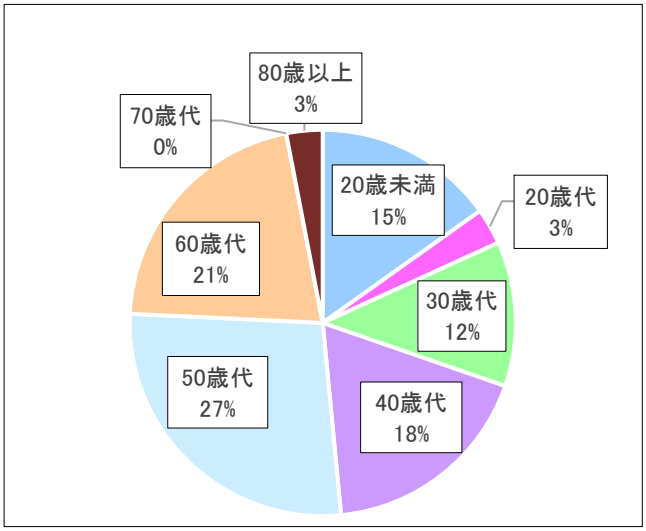
必要に応じて専門医療機関の受診や総合保健センター地区担当保健師による継続支援につないでいる。

【相談実績】

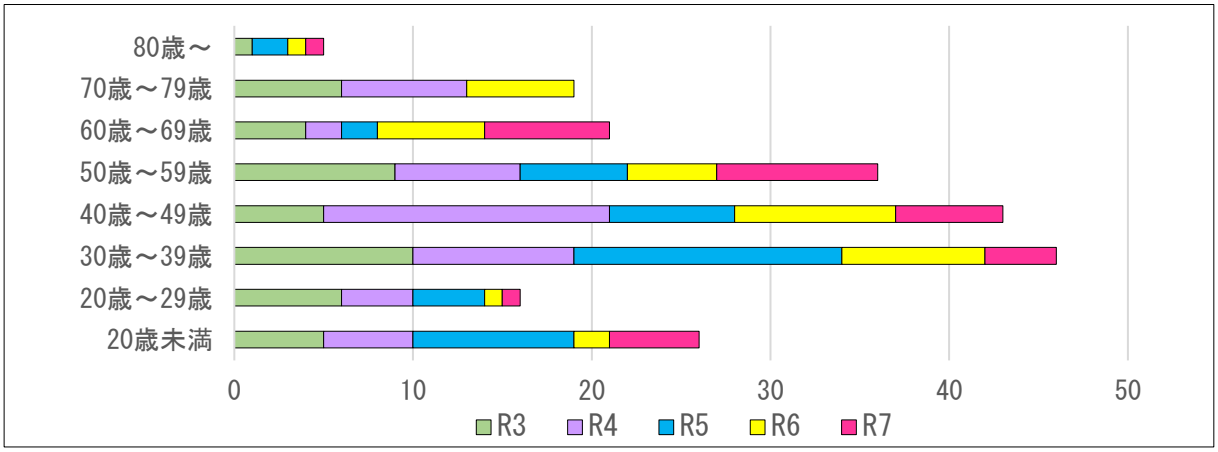
	実施回数	相談者数
令和３年度	24 回	46 人
令和４年度	24 回	50 人
令和５年度	24 回	45 人
令和６年度	22 回	38 人
令和７年度	24 回	34 人

※%は小数点以下第一位を四捨五入しているため、
必ずしも 100%にはならない。

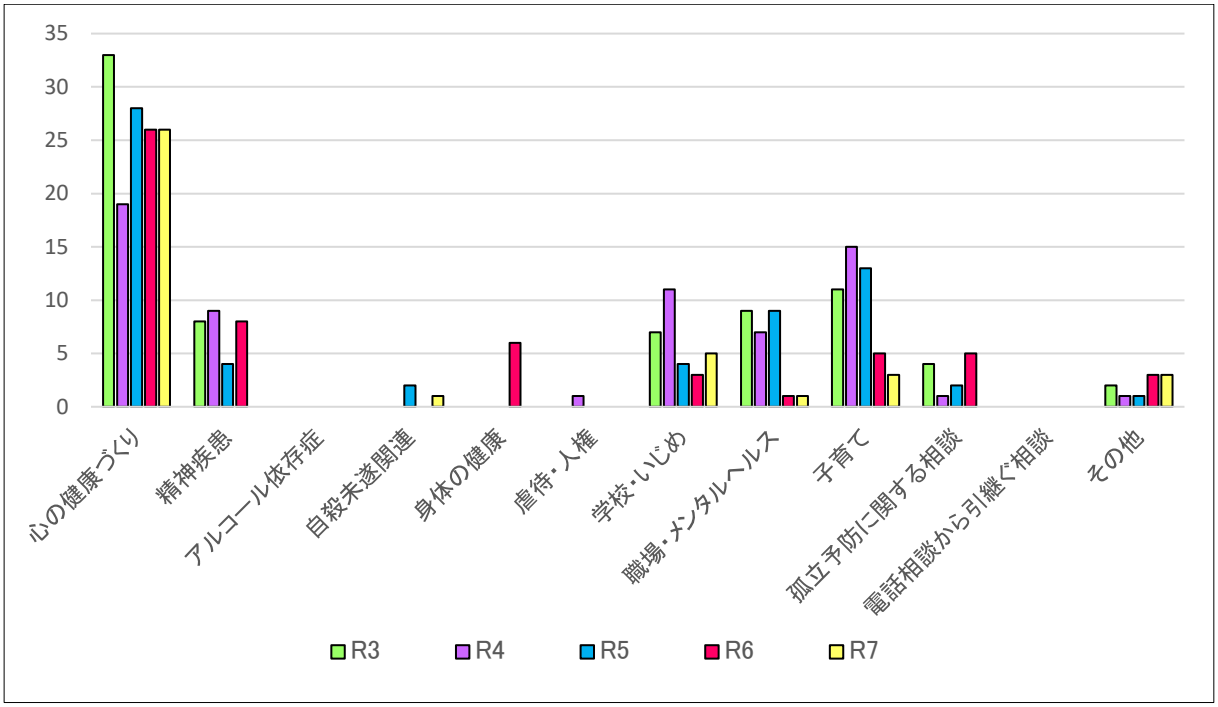
〈図表１　相談者年齢別割合（令和７年度)〉



〈図表２　年齢区分別にみた相談実績（令和３年度～令和７年度合計）〉



〈図表３　相談内容（令和３年度～令和７年度合計)〉　※複数回答



②随時相談窓口

総合保健センターを関係機関の連携拠点とし、医療機関等と情報共有しながら早期支援ができる体制づくりを構築する。

③自殺予防に関する啓発

市民一人一人が、自身の心の健康を維持するための「セルフケア」や、自殺予防週間や自殺対策強化月間の普及啓発、相談窓口等について、情報発信する。

〈図表４　ホームページ掲載内容とアクセス数〉

霧島市ホーム ＞ 子育て・健康・福祉 ＞ 健康・医療 ＞ 心の健康

	R３年度	R４年度	R５年度	R６年度	R７年度
ストレス度判定（自己判定）	***	164	193	219	181
ひきこもりの相談窓口について	537	336	309	222	224
自殺対策強化月間	181	117	156	156	82
生きづらさを感じている人へ	485	581	544	378	293
自殺予防週間	163	80	153	140	98
心の健康相談のお知らせ	1,112	1,241	993	828	890

※R2.12.28 公開

参考:R7 年度
ひきこもり支援について　479
ひきこもりの相談　224
ひきこもりについて　176

④全庁的取組

霧島市自殺対策計画に基づき、毎年見直しを行い、全庁的に取り組んでいる。

	課　名	令和７年度 事業数		課　名	令和７年度 事業数
1	市民課	5	11	消防局消防本部総務課	1
2	建築住宅課	1	12	消防局消防本部警防課	1
3	危機管理課課	3	13	図書館	1
4	長寿介護課	9	14	人事課	3
5	障害福祉課	7	15	母子保健課	7
6	社会教育課	7	16	商工振興課	1
7	こども家庭相談センター	2	17	子育て支援課	3
8	健康増進課	7	18	収納課	1
9	地域福祉課	3	19	学校教育課	8
10	保険年金課	2	20	生活福祉課	1
計					73

R8.7月現在

健康きりしま２１（第４次）評価と第５次計画策定に係るアンケート調査の実施について

本市におきましては、健康増進計画である「健康きりしま２１（第４次）」（計画期間：令和５年度～令和９年度）をもとに、乳幼児期から高齢期に至る全ての市民の健康増進に取り組んでいます。

次年度に計画最終年度を迎えるにあたり、今年度より第５次計画の策定準備を進めており、今回、第４次計画の評価と次期計画策定のため、市民の健康状態や健康習慣に関する実態や意識について把握するアンケート調査を実施いたします。

１．アンケート調査について

（１）調査時期

令和９年１月～３月

（２）調査対象

前回調査時（令和３年度）と同様の対象者、児童生徒アンケートについては、国や県の指標も考慮した対象者としております。

① 妊産婦アンケート

調査対象：生後２～７か月の母親、400 人

② 未就学児アンケート

調査対象：０～６歳の保護者、1,400 人

③ 児童生徒アンケート

調査対象：10～18 歳の小学５年生、中学１年生、中学３年生、高校２年生、**約 600 人**

④ 成人アンケート

調査対象：20 歳以上の市民、1,300 人

⑤ 受動喫煙に関するアンケート

調査対象：市内の飲食店等、700 店舗

（３）調査方法

対象者は無作為抽出とし、郵送による配布・回収予定。

児童生徒アンケートについては、タブレット端末での回答ができるよう学校教育課及び委託業者と調整予定。

健康きりしま 21(第５次)計画策定にかかるアンケート内容について

【成人（20 歳以上）アンケート】（案）

休養・こころの健康について

問２９　あなたは、ここ１か月間、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

１．　大いにあった(問２９－１へ)　　２．　多少あった(問２９－１へ)

３．　あまりなかった　　４．　まったくなかった

問２９－１　問２９で「１」「２」と答えた方にお伺いします。ストレスの対処法はありますか。

１．　ある　　２．　ない

問３０　あなたはここ１か月の間に、下記のように感じることがありましたか。それぞれあてはまる番号を１つ選び、○で囲んでください。

	１ いつも	２ たいてい	３ 時々	４ 少しだけ	５ 全くない
ア．　神経過敏に感じた	１	２	３	４	５
イ．　絶望的だと感じた	１	２	３	４	５
ウ．　そわそわ落ち着かなく感じた	１	２	３	４	５
エ．　気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じた	１	２	３	４	５
オ．　何をするのも面倒だと感じた	１	２	３	４	５
カ．　自分は価値のない人間だと感じた	１	２	３	４	５

問３１　あなたが悩んだ時に下記の相談場所があることを知っていますか。知っているものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

〈市役所関係〉

１．　総合保健センター（旧すこやか保健センター）　　２．　霧島市地域包括支援センター

３．　地域福祉課　　４．　こども家庭相談センター（にじいろ）

５．　基幹相談支援センター　　６．　こころの健康相談

〈県・電話相談等〉

７．　鹿児島いのちの電話　　８．　よりそいホットライン

９．　鹿児島県精神保健福祉センター　　10．　姶良保健所

11．　鹿児島県自殺予防情報センター　　12．　精神科・心療内科

13．　精神科救急医療電話相談窓口　　14．　鹿児島県警察総合相談窓口

15．　その他(　　)

16．　知らない

問３２　　ここ１か月間のあなたの平均睡眠時間はどれくらいですか。

平均（　　）時間

問３３　　あなたはここ１か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

１．　とれている

２．　あまりとれていない(問３３－１へ)

３．　まったくとれていない(問３３－１へ)

問３３－１　　問３３で「2」「3」と答えた方にお伺いします。睡眠で休養がとれない時に、どの様に対処しますか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

１．　昼間の活動を増やす　　２．　医師に相談する

３．　アルコールを飲む　　４．　薬を使う

５．　何もしない　　６．　その他(　　)

【未就学児（０～６歳）の保護者へのアンケート】（案）

休養・こころの健康について

問 32　　あなたはここ１か月の間に、下記のように感じることがありましたか。それぞれあてはまる番号を１つ選び、○で囲んでください。

	1 いつも	2 たいてい	3 時々	4 少しだけ	5 全くない
ア．　神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
イ．　絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
ウ．　そわそわ落ち着かなく感じた	1	2	3	4	5
エ．　気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ．　何をするのも面倒だと感じた	1	2	3	4	5
カ．　自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

問３３　ここ１か月間のあなたの平均睡眠時間はどれくらいですか。

平均（　　）時間

問３４　あなたはここ１か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

１．　とれている

２．　あまりとれていない(問３４－１へ)

３．　まったくとれていない(問３４－１へ)

問３４－１　　問３４で「2」「3」と答えた方にお伺いします。睡眠で休養がとれない時に、どの様に対処しますか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

１．　昼間の活動を増やす　　２．　医師に相談する

３．　アルコールを飲む　　４．　薬を使う

５．　何もしない　　６．　その他(　　)

問35　あなたが悩んだ時に下記の相談場所があることを知っていますか。知っているものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

〈市役所関係〉

1．　総合保健センター（旧すこやか保健センター）　2．　霧島市地域包括支援センター
3．　地域福祉課　4．　こども家庭相談センター（にじいろ）
5．　基幹相談支援センター　6．　こころの健康相談

〈県・電話相談等〉

7．　鹿児島いのちの電話　8．　よりそいホットライン
9．　鹿児島県精神保健福祉センター　10．　姶良保健所
11．　鹿児島県自殺予防情報センター　12．　精神科・心療内科
13．　精神科救急医療電話相談窓口　14．　鹿児島県警察総合相談窓口
15．　その他（　　）
16．　知らない

問３６　あなたは、ここ１か月間、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

1．　大いにあった(問３６－１へ)
2．　多少あった(問３６－１へ)
3．　あまりなかった
4．　まったくなかった

問３６－１　問３６で「１」「２」と答えた方にお伺いします。ストレスの対処法はありますか。

1．　ある　2．　ない

【児童生徒（10～18 歳）へのアンケート】（案）

からだと心の健康について

問１６　あなたは、やせすぎや太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。

1．　はい　2．　いいえ

問１７　あなたは、自分の体の変化に悩んだことがありますか。

1．　はい(問１７－１へ)　2．　いいえ

問１７－１　問１７で「１」と答えた人に聞きます。あなたが、悩んだ時に相談できる相手は誰ですか。

1．　母親　2．　父親　3．　祖父母　4．　友人・先輩
5．　先生　6．　保健室の先生　7．　スクールカウンセラー
8．　ＳＮＳ　9．　その他（　　）

問 18　　あなたは、自分のことが好きですか。

1．　好き　　2．　なんとなく好き　　3．　どちらともいえない
4．　あまり好きでない　　5．　好きではない

問 22　　あなたは、ここ１か月間、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

1．　大いにあった　　2．　多少あった　　3．　あまりない
4．　全くない

問 23　　あなたは、ストレスがあった時の発散(はっさん)方法がありますか。

1．　ある　　2．　ない

問 24　　あなたは悩んだ時に、相談できる人がいますか。

1．　はい(問 24－１へ)　　2．　いいえ

問 24－１　　問 24 で「１」と答えた人に質問です。相談できる人はだれですか。あてはまる番号をすべて選んで、〇で囲んでください。

1．　母親　　2．　父親　　3．　祖父母　　4．　友人・先輩
5．　先生　　6．　保健室の先生　　7．　スクールカウンセラー
8．　ＳＮＳ　　9．　その他（　　）

問 25　　あなたが悩んだ時に、下記の相談場所があることを知っていますか。知っているものをすべて選んで、〇で囲んでください。

1．　学校（スクールカウンセラー等）
2．　霧島市教育委員会
3．　かごしま教育ホットライン２４
4．　チャイルドライン
5．　霧島市いじめ問題対策支援室
6．　鹿児島県総合教育センター
7．　鹿児島県警察少年サポートセンター
8．　思春期相談事業
9．　鹿児島県警察総合相談窓口
10．　霧島市こども家庭相談センター（にじいろ）
11．　鹿児島県児童相談所
12．　霧島市こども発達サポートセンター「あゆみ」
13．　霧島市総合保健センター(旧すこやか保健センター)
14．　鹿児島県姶良保健所
15．　その他(　　)
16．　知らない

問 26　　あなたが悩みなどを相談したいと思った時、すぐに相談にのってもらえていますか。

１．　はい　　２．　いいえ

問 27　　あなたは、授業時間や自宅学習以外で平日（土日をのぞいて）１日に平均して、だいたい、どのくらいの時間、スマホやタブレットなどを使用していますか。(　)に数字を書いてください。

（　　）時間（　　）分くらい

問 28　　スマホやタブレットを使用するようになってから、何か体の変化はありますか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。

１．　視力が落ちた
２．　ぐっすり眠れない
３．　睡眠時間が短くなった
４．　イライラしたり、落ち着きがなくなったと感じる
５．　不安になることがある
６．　運動不足だと感じる
７．　その他（　　）
８．　気になることはない

【妊娠中や産後の生活に関するアンケート】（案）

問６　妊娠中、睡眠で休養が十分とれていましたか。

１．　とれていた　　２．　あまりとれていなかった（問６－１へ）
３．　全くとれていなかった（問６－１へ）

問６－１　問６で「2」「3」と回答された方にお伺いします。睡眠で休養がとれていなかった時に、どのように対処しましたか。あてはまる番号をすべて選び、〇で囲んでください。

１．　昼間の活動量を増やした　　２．　医師に相談した
３．　アルコールを飲んだ　　４．　薬を使った
５．　特に何もしなかった　　６．　その他（　　）

問８　妊娠中に、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

１．　大いにあった（問８－１へ）　　２．　多少あった（問８－１へ）
３．　あまりなかった　　４．　全くなかった

問８－１　問８で「1」「2」と答えた方にお伺いします。ストレスの対処方法はありましたか。

１．　あった　　２．　なかった

問９　　あなたは妊娠中に、下記のように感じることがありましたか。それぞれあてはまる番号を１つ選び、○で囲んでください。

	1 いつも	2 たいてい	3 時々	4 少しだけ	5 全くない
ア.　神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
イ.　絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
ウ.　そわそわ落ち着かなく感じた	1	2	3	4	5
エ.　気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ.　何をするのも面倒だと感じた	1	2	3	4	5
カ.　自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

問１０　　あなたは妊娠中、悩んだ時に下記の相談場所があることを知っていましたか。知っていたものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

１．霧島市総合保健センター（旧すこやか保健センター）
２．鹿児島県姶良保健所
３．産婦人科
4．助産院
5．精神科・心療内科
6．霧島市こども家庭相談センター（にじいろ）　※
7．霧島市こどもセンター・子育て支援センター
8．円ブリオかごしま
9．かごぷれホットライン
10．鹿児島いのちの電話
11．よりそいホットライン
12．鹿児島県精神保健福祉センター
１３．鹿児島県自殺予防情報センター
１４．鹿児島県警察総合相談窓口
１５．その他（　　）
１６．知らない