

● このスライドの著作権は、原則として著作者に帰属します。著作権法上認められた場合を除き、その利用には原則として著作者の許諾が必要です。

As a general rule, the copyright of the slides belongs to the author. In principle, the author's authorization is required for their use, except in cases recognized by the copyright law.

こころの健康度・生活習慣に関する調査(ここから調査)

被災者ととともに歩んだ「ここから調査」:  
15年を振り返って

---

福島県立医科大学

堀越直子・及川祐一・三浦至

# COI 開示

堀越直子・及川祐一・三浦至

開示すべきCO I 関係にある企業などはありません

# ここから調査の概要

## 【目的】

被災者のメンタルヘルスと生活習慣問題を長期的に把握し、一人ひとりに寄り添った保健・医療・福祉に係る適切な支援を提供



アウトリーチ型の電話支援

## 【対象】

・避難地域に指定された13市町村の住民約19万人

・年齢に応じた質問項目

①0-3歳

②4-6歳

③小学生

④中学生

⑤一般(16歳以上)

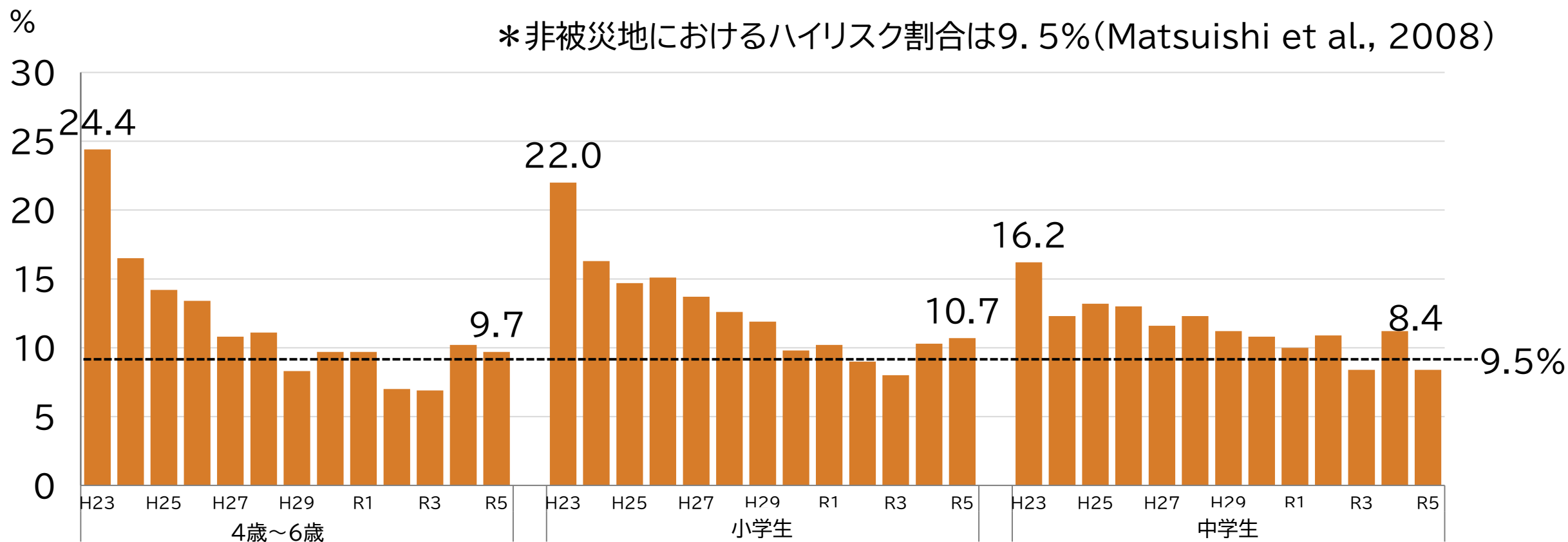


# 調查結果

---

# 【子ども】 情緒と行動(SDQ)ハイリスク割合の推移

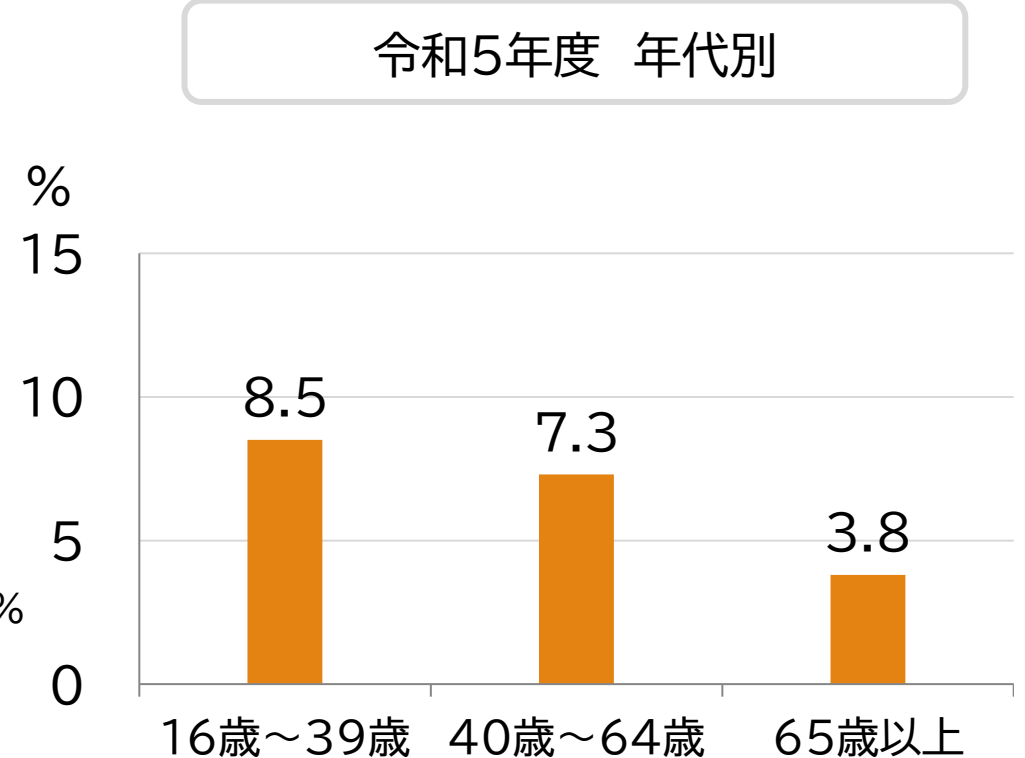
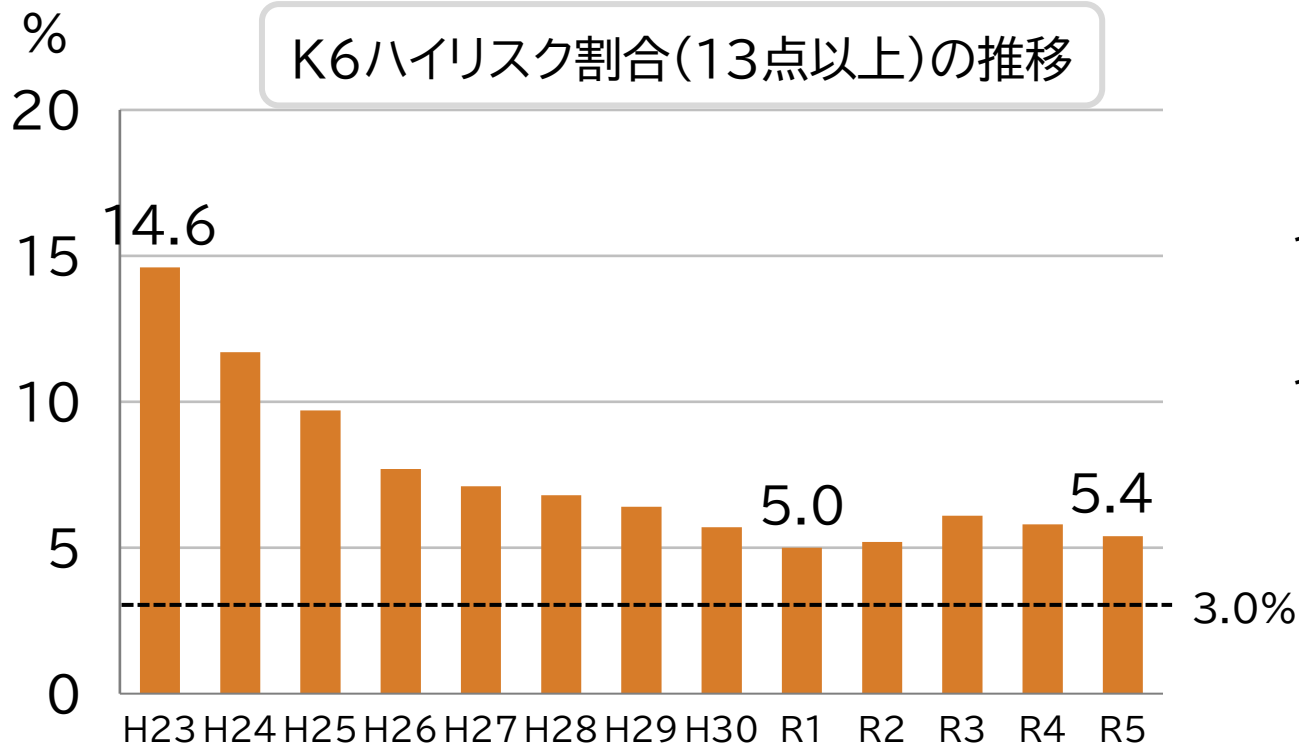
\*SDQ 16点以上の割合



第45・56回「県民健康調査」検討委員会報告書より

# 【一般】

## 全般的的精神健康度(K6)13 点以上の割合の推移と年代別

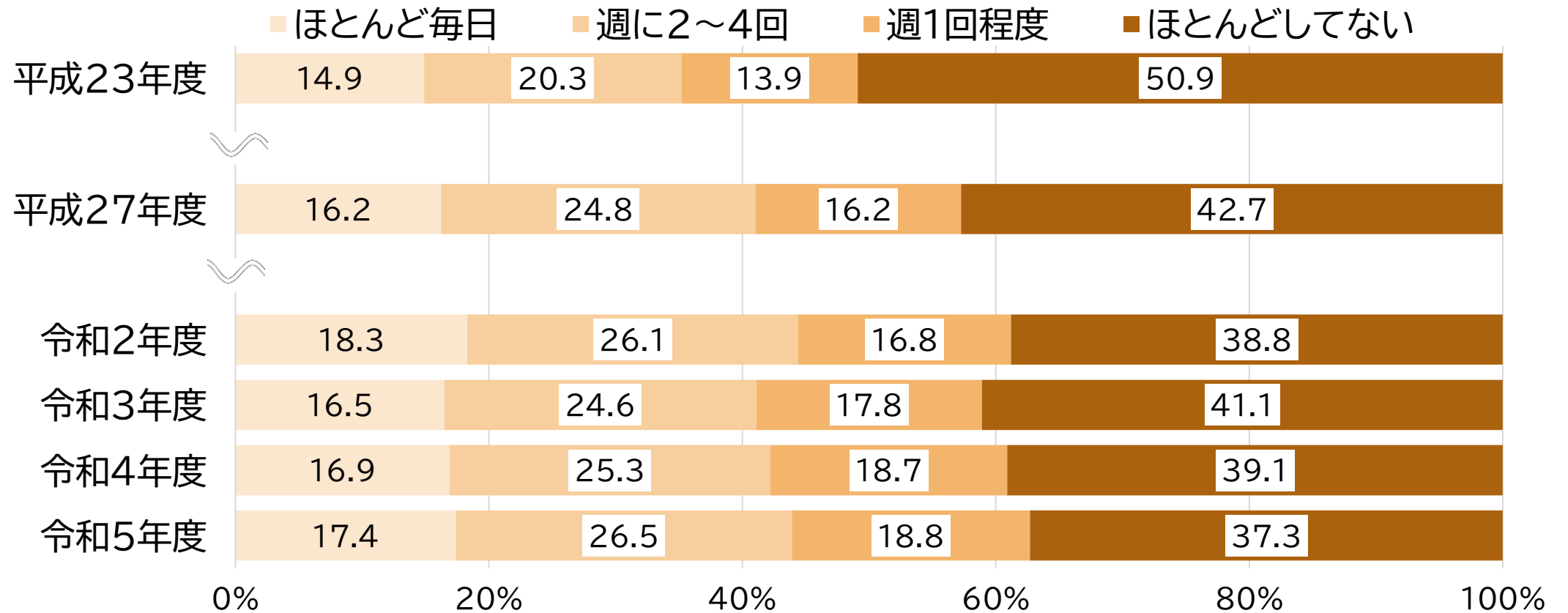


\*日本の一般人口におけるハイリスク割合は3.0%(川上ら, 2007)

K6:Kessler 6-item scale(ケスラー6指標)の略。心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題(うつ病や不安障害など)など全般的的精神健康度を見るスクリーニングテスト

第45・56回「県民健康調査」検討委員会報告書より

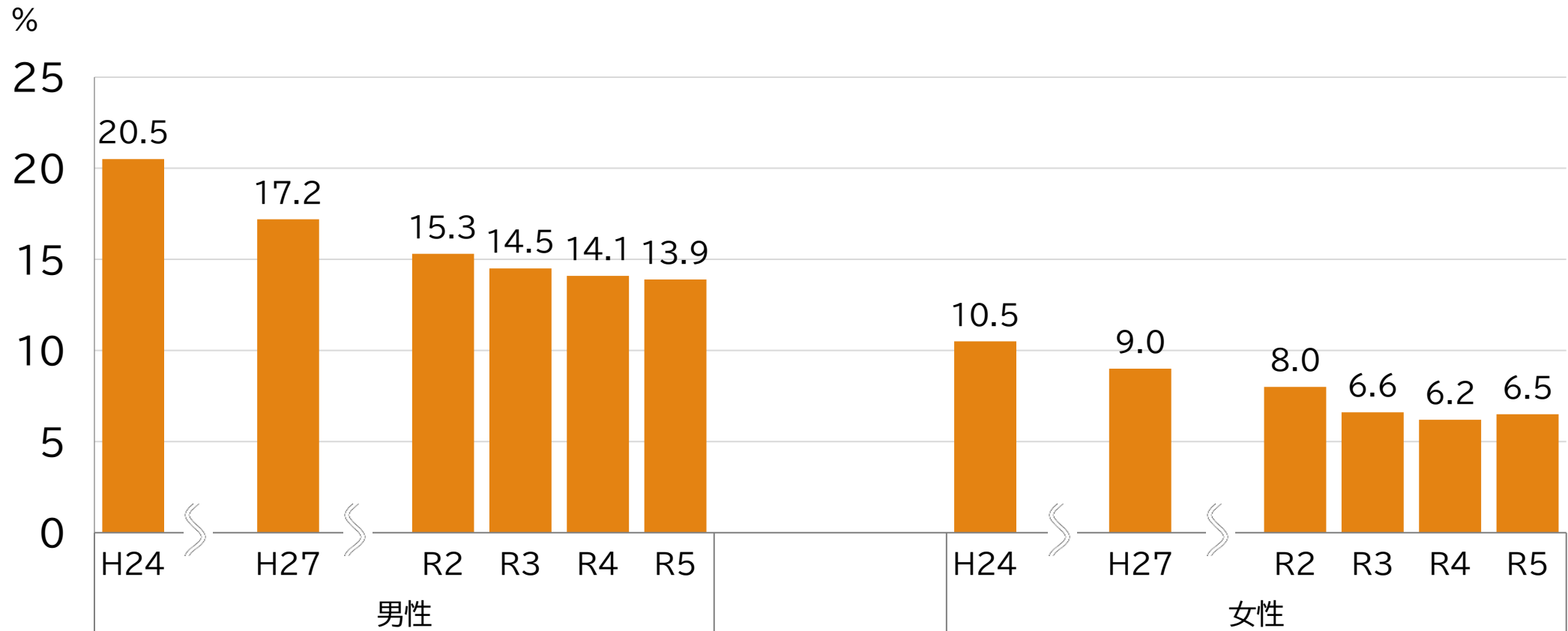
# 【一般】 普段の運動頻度の推移



第56回「県民健康調査」検討委員会報告書より

# 【一般】 問題飲酒(CAGE)ハイリスク割合の推移

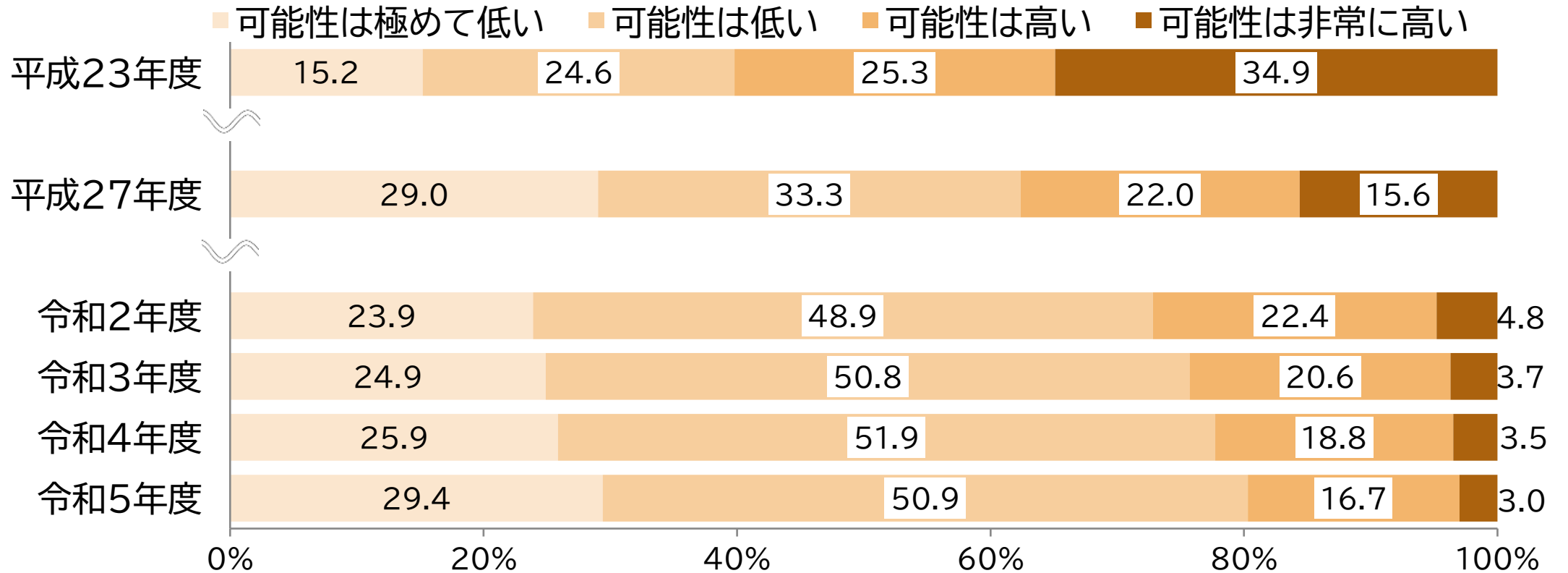
\*CAGE 2点以上の割合



CAGE: Cutting down・Annoyance by criticism・Guilty feeling・Eye-openers(アルコール依存症スクリーニングテスト)の略で、飲酒の習慣に関する4項目の質問から構成される

第56回「県民健康調査」検討委員会報告書より

# 【一般】放射線リスク認知(次世代影響)の割合の推移



第56回「県民健康調査」検討委員会報告書より

# 電話支援

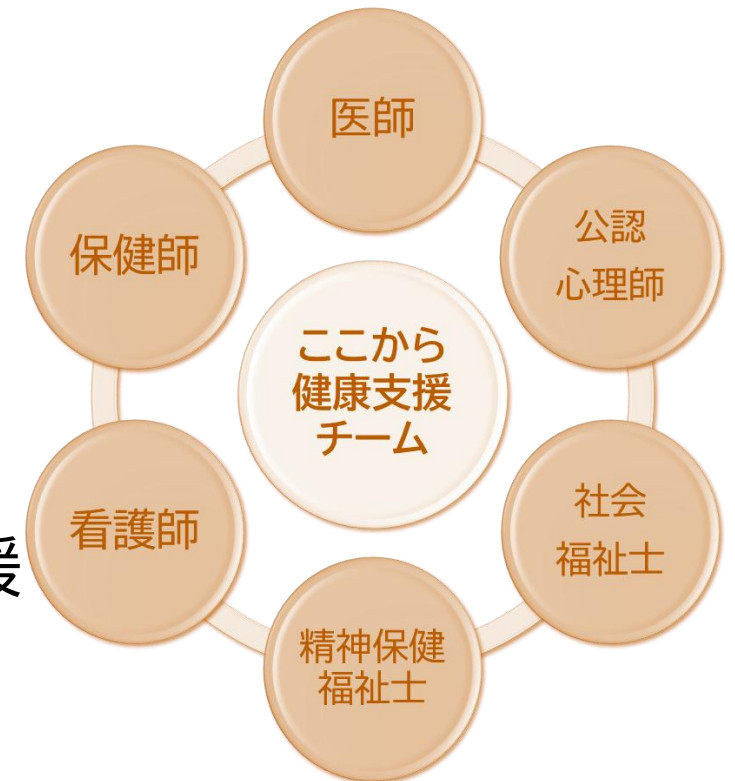
---

# アウトリーチ型の電話支援

- 調査結果に基づき、支援対象者を選定し、該当する対象者に対して架電による電話支援を実施
- 電話支援では傾聴を重視し、状況に応じて2次スクリーニング、危機介入、助言、心理教育、受診勧奨等を行う。



- これまでに延べ4万人以上を支援
- 対象者からの受電相談も実施



支援チーム(約20名)

# 15年の 電話支援を 振り返って

ふるさとのことを考えて眠れない日があるので、避難してから薬を飲んで寝ている。



健診で高血圧の疑いを指摘されたが、避難先の医療機関の情報がなく、まだ受診できていない。



避難後、することもなく、将来も不安なので、お酒を飲む量が増えてしまった。

自宅と避難先を行き来する生活で大変。



帰還について、家族と意見が合わない。ふるさとだからという気持ちだけでは戻れない。

現在、地元から離れた所にいるので、震災の話をする場所や相手がない。そんな中電話があり、お話できた。気にかけてもらっている感じがして、うれしかった。



昨年福島県に移住した。もし何かあったら、知り合いもおらず、相談できる場所がないので不安。

## 東日本大震災

### 避難

### 生活習慣

### 放射線

### トラウマ 反応

### 帰還

### 新型コロナ ウイルスや その他の災害

### 現在

福島県外の避難先の学校で原発事故や放射線について質問された。それが子どもにとって辛い体験となり、学校へ行きたくなくなってしまった。



放射線の影響で妊娠、出産の不安があった。友人が福島県で元気な赤ちゃんを産んだことが励みになった。病院で検査ができるという情報も安心材料だった。

地震速報が流れると、震災を思い出し、不安が強くなったり、動悸がする。

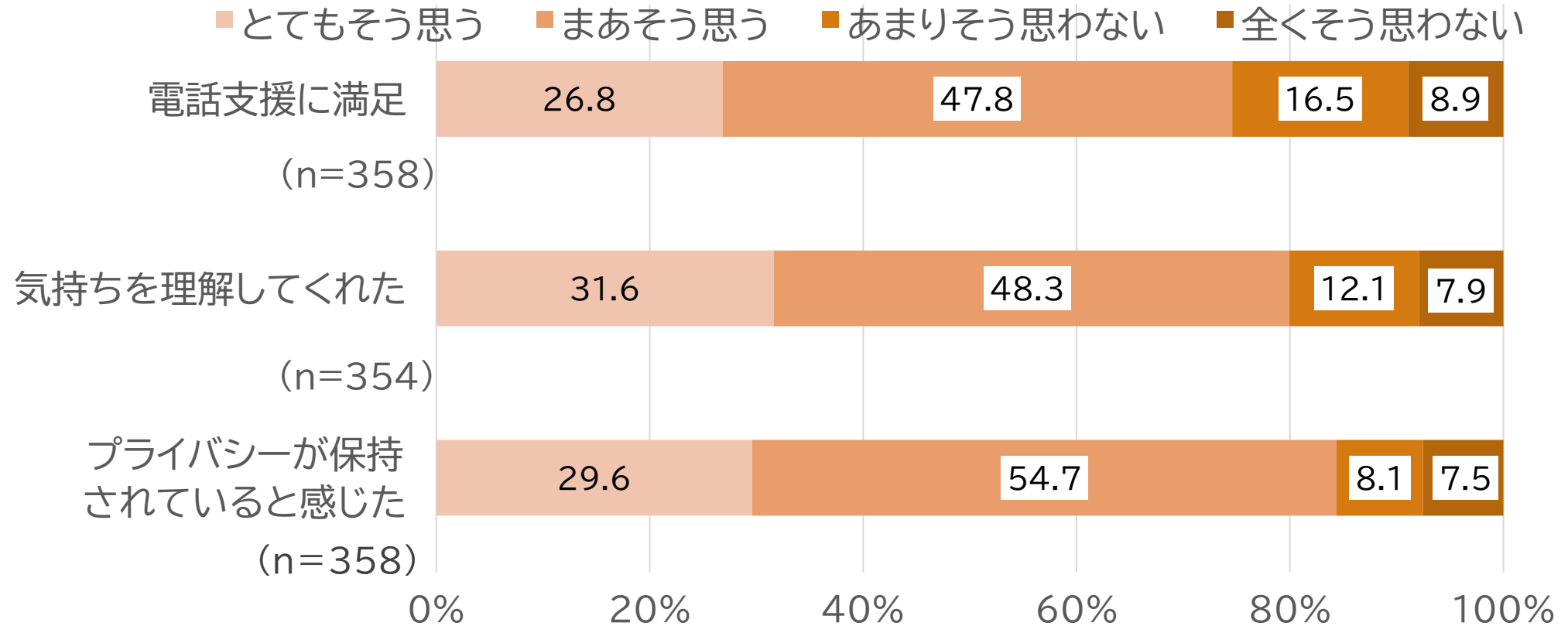
新しく付き合う人には、避難していることを隠しているほうが良いのではないかと感じている。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため休校になり、子どもが家にいて、エネルギーを発散できず兄弟げんかばかりしている。



能登半島地震のニュースを見ると、東日本大震災を思い出し、悲しくなったり、気持ちが沈んでしまうので、一時的にテレビを見ないようにした。

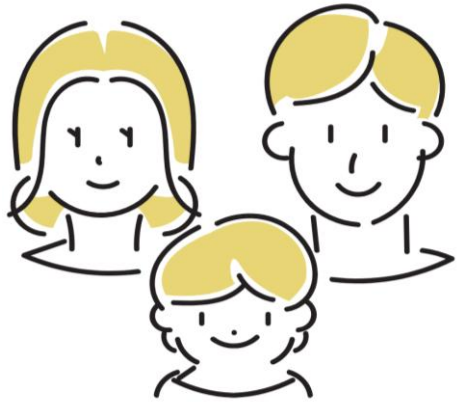
# 電話支援に対する有用性の評価



Horikoshi et.al., Disaster Med Public Health Prep, 2022, 16(1):123-131.

# 被災者に寄り添う ここから調査の取り組みについて

---



## 【 ①調査票への協力 】

～被災者の声を聴く～



### 調査票を回答した理由

役立ててほしかった/貢献したかった

自分の状況や思いを伝えたかった

福島県や福島県立医大の調査だったから

回答することが習慣だった

時間があった

など

### 調査票を回答しなかった理由

時間がなかった

自分には必要ないと感じた

項目数が多かった

書くことがストレスだった

調査の目的がわからなかった

など

Horikoshi et.al., Fukushima J Med Sci, 2017, 63(3), 152-9.

# 【 ①調査票への協力 】

～被災者の声を聴く～

## 調査票の改善案

質問紙の分量を少なくする

数年に1回の頻度にする

健診と一緒に回答できるようにする

回答の結果が届くようにする

質問内容を改善する

提出したら特典があるようにする

オンラインで回答できるようにする(自由記載より)

など



# 【 ①調査票への協力 】

## ～被災者の声を聴く～

### 調査票の改善案

質問紙の分量を少なくする

令和3～6年度  
支援を重視した簡易版

数年に1回の頻度にする

健診と一緒に回答できるようにする

回答の結果が届くようにする

平成26年度～  
個別に結果通知書の送付

質問内容を改善する

提出したら特典があるようにする

令和7年度(15年目の詳細調査)  
抽選で13市町村の特産品

オンラインで回答できるようにする(自由記載より)

平成28年度～  
オンライン回答を開始

など





# 【 ②調査結果の報告 】

令和4年度から

## ／ニューズレターの発行／

### 包括的な支援に向けて

面接調査から、非回答者は就業者、社会的孤立、心理的ストレス反応が高い人であることがわかっているが、調査への回答がないため、支援が届けにくい。

Horikoshi et.al., Fukushima J Med Sci, 2017, 63(3), 152-9.



調査の結果や実際の支援状況をわかりやすく解説し、非回答者を含めたセルフケアを高める情報誌を発行。

ニューズレター  
ここから  
vol.4  
2026年  
2月発行  
「県民健康調査」こころの健康度・生活習慣に関する調査(ここから調査)

ここから調査～15年目～

これからも、あなたのこころとからだの健康を見守ります

震災から15年が経とうとしています。私たちは震災後から被災された方々に対してアンケート調査「ここから調査」を行い、電話やパンフレットによる支援を毎年実施してきました。長い時間が経過した現在でも多くの方が避難生活を続けており、また生活環境の変化などご苦労されている方も少なくないと思われます。令和4年度から発行しているこのニューズレターが、皆様にとって少しでも役立つことを祈念しております。

こころの健康度・生活習慣調査支援室  
室長 三浦 至

今号の内容

- 15年の電話支援を振り返って
- これまでの調査からわかったこと

【コラム】  
トラウマからの回復力(レジリエンス)について

2026年「県民健康調査」国際シンポジウム

- 日時：2026年3月12日(木) 12:20～18:10(予定)
- 会場：福島県立医科大学 福島駅前キャンパス
- Zoom配信あり

【問合せ】広報・国際連携室  
電話 024-581-5454



# 【 ③支援対象者の健康づくりをサポート】



## セルフサポート ブックの送付

回答結果から生活習慣などのアドバイスが必要と判断された方や電話が繋がらなかった方に対して、各種相談窓口の情報やセルフケアのポイントが書かれた「セルフサポートブック」を送付。

## 【 ④様々な支援機関とともに 】

### ➤ 調査実施への理解と協力

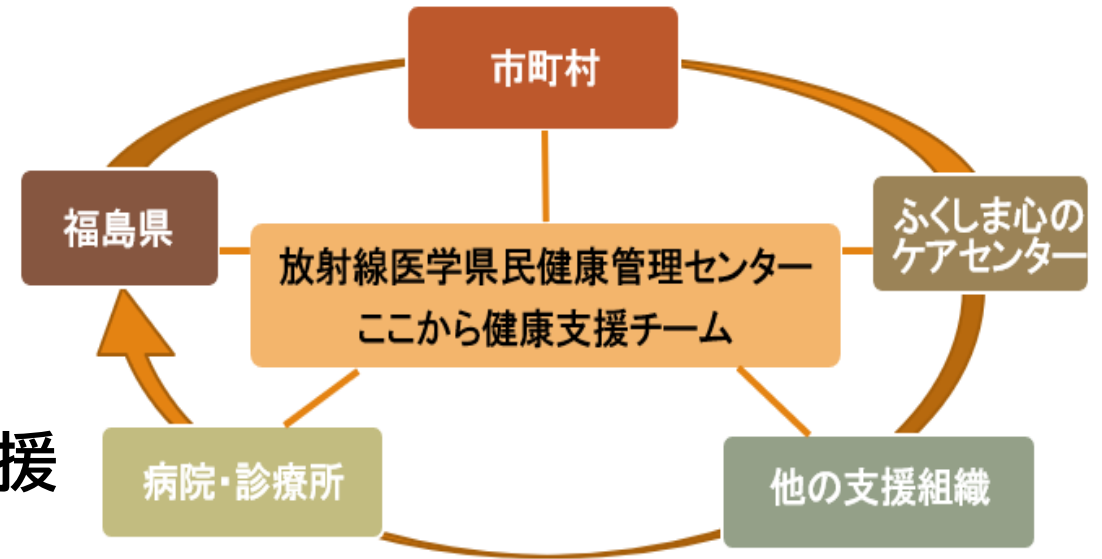
広報紙や連携会議で調査回答への働きかけを依頼

### ➤ 調査結果や支援状況の共有

13市町村連絡会や各種連携会議などで情報交換

### ➤ 困りごとのある被災者へのシームレスな支援

個別ケースの訪問依頼や登録医師の紹介など



# まとめ

---

- 調査と支援の両輪で始まったここから調査。子どもや成人のメンタルヘルスは、初年度に比べると著しく改善したが、成人では、その後回復が緩やかとなり、現在も全国指標よりも高い値で推移している。一方、運動習慣、問題飲酒などの生活習慣については、徐々に改善傾向がみられた。
- 震災から15年が経過し、電話支援の相談内容にも変化がみられ、それぞれの年月に対応した支援を継続的に行っている。現在まで延べ4万人以上の方を支援し、その満足感は概して高く、一定の有用性があった。
- 平成23年度から始まった「ここから調査」は、様々な支援機関とともに、被災者の声を真摯に受け止め、事業や支援の改善に努めてきた。

● このスライドの著作権は、原則として著作者に帰属します。著作権法上認められた場合を除き、その利用には原則として著作者の許諾が必要です。

As a general rule, the copyright of the slides belongs to the author. In principle, the author's authorization is required for their use, except in cases recognized by the copyright law.