

## 市民向けこころの健康アンケートの実施について

## 実施概要

- 
- ①対象 市内18歳以上 2,000人
  - ②実施方法 調査票を郵送、同封の返信用封筒にて返送又はフォームより回答
  - ③実施時期 令和8年6月ごろ

## こころの健康に関する市民意識調査 ご協力をお願い

皆様には日頃から、

市政の発展にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

この調査は、こころの健康に関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞きし、総合的なこころの健康づくりを推進するための基礎資料とし、自殺対策計画に反映するために実施するもので、●月●日現在市内にお住まいの18歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出させていただきます。回答をお願いするものです。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理致しますので、回答が他に漏れたり、他の目的に利用されることは一切ございません。ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和8年6月

門真市長 宮本 一孝

### ◇調査票の記入について 【ご記入に当たってのお願い】

- ・この調査は、封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ・ご本人が回答することが難しい場合は、ご家族の方などご本人の意思を尊重してご回答できる方をお願いいたします。
- ・令和8年6月現在の内容でご記入ください。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、（ ）内に具体的にご記入ください。
- ・設問によって、○をつけていただく数を（ ）内に指定していますので、ご注意ください。

### ◇調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ●月●日（●）までに郵送してくださいようお願いいたします。（切手は不要です）

◇調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

門真市 保健福祉部 福祉政策課

電話 06-6902-6093 Fax06-6905-3264

【インターネットで回答する場合（パソコン、スマートフォンからご回答いただけます。）】

URL：[https://\\*\\*\\*\\*\\*](https://*****)

入力期限：●月●日（●）

※回答の際は、調査票1ページ目右上に記載されているIDを入力してください。

※IDは、調査票の重複を防ぐためのものであり、個人を特定するものではありません。

※インターネットで回答した場合、紙の調査票の返送は不要です。



DUMMY



回答はこちらから

# 1 ご本人についておうかがいします

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

- |       |       |               |
|-------|-------|---------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他・答えたくない |
|-------|-------|---------------|

問2 あなたの年齢は、おいくつですか。(○は1つ)

- |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 20歳未満  | 2. 20～29歳 | 3. 30～39歳 | 4. 40～49歳 |
| 5. 50～59歳 | 6. 60～69歳 | 7. 70歳以上  |           |

問3 あなたは、どちらにお住まいですか。(○は1つ)

- |                     |                  |                      |
|---------------------|------------------|----------------------|
| 1. 門真小学校区           | 2. 大和田小学校区       | 3. 二島小学校区            |
| 4. 四宮小学校区           | 5. 古川橋小学校区       | 6. 沖小学校区             |
| 7. 上野口小学校区          | 8. 速見小学校区        | 10. 北巢本四宮(旧北巢本小)小学校区 |
| 11. 北巢本四宮(旧四宮小)小学校区 | 12. 五月田小学校区      |                      |
| 13. 東小学校区           | 14. 水桜学園(旧脇田小)校区 |                      |
| 15. 水桜学園(旧砂子小)校区    | 16. 門真みらい小学校区    |                      |

問4 あなたの職業(主なものを1つ)は。

- |            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| 1. 自営業・自由業 | 2. 会社員(正社員)  | 3. 会社員(契約社員) |
| 4. 公務員     | 5. パート・アルバイト | 6. 学生        |
| 7. 専業主婦・主夫 | 8. 無職        | 9. その他( )    |

上記の4の質問で、「1」から「5」を選択された方にお聞きします。

問5 勤務先の従業員数をお答え下さい。(○は1つ)

- |               |             |              |
|---------------|-------------|--------------|
| 1. 20人未満      | 2. 20～50人未満 | 3. 50～100人未満 |
| 4. 100～200人未満 | 5. 200人以上   |              |

問6 あなたのご家族は、このように分類した場合どれにあたりますか。(○は1つ)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 1人世帯         | 2. 1世代世帯(夫婦だけ)   |
| 3. 2世代世帯(両親と子)  | 4. 2世代世帯(ひとり親と子) |
| 5. 3世代世帯(親と子と孫) | 6. その他の世帯(祖父母と孫) |
| 7. その他世帯( )     |                  |

問7 あなたの主な収入源はどれですか。(○は1つ)

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. 仕事による収入                 | 2. 公的な年金(国民年金、厚生年金など) |
| 3. 私的な年金(企業年金、個人年金など)      |                       |
| 4. 財産からの収入(利子、配当金、家賃、地代など) |                       |
| 5. 親や子どもなどからの援助            | 6. 生活保護               |

- 7. 定期的な収入はない
- 8. その他 ( )

問8 あなたは、ご家庭の現在の暮らしの状況をどのように感じていますか。(1つに○)

- 1. 大変苦しい
- 2. やや苦しい
- 3. 普通
- 4. ややゆとりがある
- 5. 大変ゆとりがある

## 2 からだやこころの健康状態についておうかがいします

問9 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- 1. 健康である
- 2. おおむね健康である
- 3. あまり健康でない
- 4. 健康でない

問10 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- 1. 健康である
- 2. おおむね健康である
- 3. あまり健康でない
- 4. 健康でない

問11 あなたは、こころの不調(不安感、イライラ感、落ち込み等)や不眠が2週間以上続く場合、医療機関などを受診しますか。(○は1つ)

- 1. かかりつけ医(精神科や心療内科等を除く)に受診する
- 2. 精神科(心療内科やメンタルクリニック等)の専門の医療機関を受診する
- 3. 受診しない

問11で「3. 受診しない」と回答された方にお聞きします。

問11-1 それはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 自然に治るだろうから
- 2. 自分で解決できるから
- 3. お金がかかるから
- 4. 待ち時間がかかるから
- 5. 周囲の目が気になるから
- 6. 仕事や家族の世話で忙しいから
- 7. どこを受診すればいいかわからないから
- 8. 体調を崩すのは自分自身が原因だから
- 9. 医療機関では治せないから
- 10. 相談の秘密が漏れるのが不安だから
- 11. なるべく薬に頼りたくないから
- 12. 家族・友人が反対するだろうから
- 13. 交通手段がないから
- 14. その他 ( )

### 3 休養や睡眠についておうかがいします

問12 この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にとれている  | 2. おおむねとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない    |

問13 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にとれている  | 2. おおむねとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない    |

問14 この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠がとれていますか。

1日平均 ( ) 時間

問15 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(○は1つ)

- |              |            |          |
|--------------|------------|----------|
| 1. なんにも利用しない | 2. 睡眠薬     | 3. アルコール |
| 4. アロマなどの香料  | 5. その他 ( ) |          |

### 4 アルコールについておうかがいします

20歳以上の方にお聞きします。

問16 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1. 飲まない (問18へ進んでください) | 2. 月に1回以下 |
| 3. 月に2~4回             | 4. 週に2~3回 |
| 5. 週に4回以上             |           |

問17 あなたは、不安や悩み、ストレスを抱えたときに飲酒することはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. 全くない |
|---------|----------|---------|

## 5 不安や悩み、ストレスについておうかがいします

問 18 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。

※ここからは、すべての方に各問についてお聞きします。

(それぞれの項目に○は1つ)

項 目	ほとんどなかった (1日未満)	少しはあった (1～2日)	時々あった (3～4日)	たいていそうだった (5～7日)
①だるくて意欲がわからない	1	2	3	4
②食欲がなくて体重が減っている	1	2	3	4
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	1	2	3	4
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	1	2	3	4
⑤物事に集中できない	1	2	3	4
⑥ゆううつだ	1	2	3	4
⑦原因不明の体調不良が続く	1	2	3	4
⑧先のことについて積極的に考えることができる	1	2	3	4
⑨過去のことについてくよくよ考える	1	2	3	4
⑩何か恐ろしい気持ちがする	1	2	3	4
⑪疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている	1	2	3	4
⑫生活について不満なく過ごせる	1	2	3	4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	1	2	3	4
⑭ひとりぼっちで寂しい	1	2	3	4
⑮皆がよそよそしいと思う	1	2	3	4
⑯毎日が楽しい	1	2	3	4
⑰急に泣き出すことがある	1	2	3	4
⑱悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	1	2	3	4
⑳仕事(学習)が手につかない	1	2	3	4

問 19 あなたは自分のことが好きだと思えますか。(○は1つ)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う            | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない       |

問 20 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 悩みやストレスを感じたことはない      |
| 2. たまに感じることもある(月に1~2回程度) |
| 3. ときどき感じることもある(週に1回程度)  |
| 4. いつも感じている              |

問 20 で「2~4」を回答された方にお聞きします。

問 20-1 それはどのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)   |
| 2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)        |
| 3. 経済的な問題(家計の悪化、倒産、事業不振、負債、失業等)      |
| 4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等) |
| 5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)         |
| 6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)          |
| 7. その他( )                            |

問 21 あなたが日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために行うことはありますか。(あてはまる1つに○)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 21 で「1」を回答された方にお聞きします。

問 21-1 どのようなことで解消していますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                        |
|------------------------|
| 1. 友人と話す(メールや SNS も含む) |
| 2. 家族と話す(メールや SNS も含む) |
| 3. 趣味で気分転換をはかる         |
| 4. スポーツ、散歩など体を動かす      |
| 5. 食事や買い物などで発散する       |
| 6. お酒を飲んで気分転換をはかる      |
| 7. よく睡眠をとる             |
| 8. 医療機関に相談する           |
| 9. その他( )              |

問 22 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う            | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない       |
| 5. わからない           |                 |

問 23 あなたは、不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. 同居の家族や親族      | 2. 別居の家族や親族             |
| 3. 友人や同僚         | 4. 恋人                   |
| 5. 近所の知り合い       | 6. 学校や職場の先輩・後輩          |
| 7. 学校の先生や職場の上司   | 8. カウンセラー               |
| 9. かかりつけの病院の医師   | 10. かかりつけの病院の看護師        |
| 11. かかりつけの薬局の薬剤師 | 12. 対話型 AI (ChatGPT など) |
| 13. 公的機関の相談員     | 14. 民間の相談員              |
| 15. 専門電話やメール相談員  | 16. その他 ( )             |
| 17. 相談したいができない   | 18. 相談しようと思わない          |

問 23-1 へ

問 23 で「13~15」を回答された方にお聞きします。

問 23-1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。  
(あてはまる主なもの2つまでに○)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 市広報・パンフレットなど | 2. テレビ・ラジオ       |
| 3. 新聞・雑誌・書籍     | 4. ホームページ        |
| 5. SNS、動画サイトなど  | 6. 家族・友人・知人などの紹介 |
| 7. 医療機関         | 8. 市の窓口          |
| 9. その他 ( )      |                  |

問 24 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う            | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない       |
| 5. わからない           |                 |

問 24 で「1」～「2」を回答された方にお聞きします。

問 24-1 ためらう理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. 信頼できる相談者や相談の場がない      | 2. 相談するのが恥ずかしい   |
| 3. 誰にまたはどこに相談すればよいかわからない |                  |
| 4. 専門の相談機関には行きづらい        | 5. 変なうわさが立たないか心配 |
| 6. 対面では相談しづらい            | 7. その他 ( )       |

## 6 地域とのつながりなどについておうかがいします

問 25 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。(○は1つ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. よくある  | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

問 26 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣(きづか)ったり声をかけ合っていると思いますか。(○は1つ)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う            | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない       |

問 27 学校や職場(もしくは地域)での人間関係はどうですか。(○は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. 良い      | 2. まあ良い |
| 3. あまり良くない | 4. 良くない |

問 28 あなたと家族との関係はどうですか。(○は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. 良い      | 2. まあ良い |
| 3. あまり良くない | 4. 良くない |

問 29 あなたと友人等との関係はどうですか。(○は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. 良い      | 2. まあ良い |
| 3. あまり良くない | 4. 良くない |

## 7 こころの健康や病気に関することについておうかがいします

問 30 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

3. わからない

問 30 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 30-1 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している
2. メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している
3. ストレスチェックテストを実施している
4. うつ病チェックテストを実施している
5. 管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている
6. 従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている
7. メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援)
8. その他 ( )

問 31 あなたは自殺についてどのように考えますか。(それぞれ○は1つ)

項 目	そう 思わない	どちらか という そう思わない	どちらとも いえない	どちらか という そう思う	そう思う
①自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
②自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
③自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	1	2	3	4	5
④自殺はその多くが防ぐことができる社会的な問題である	1	2	3	4	5
⑤自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	1	2	3	4	5

問 32 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いませんか。(○は1つ)

1. そう思う

2. どちらかといえばそう思う

3. どちらかといえばそうは思わない

4. そう思わない

5. どちらともいえない

問 33 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことがありますか。  
(○は1つ)

1. ない

2. ある

問 33 で「2. ある」を回答された方にお聞きします。

問 33-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関する事 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)
2. 健康に関する事 (自分の病気の悩み、からだの悩み等)
3. 経済的な問題 (家計の悪化、倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務に関する事 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 男女に関する事 (失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他 ( )
8. 答えたくない

問 33-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した
3. 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
4. できるだけ休養を取るようにした
5. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
6. その他 ( )
7. 特に何もしなかった

問 34 これまでに、お身内や友人・知人など、あなたの身近な人で精神的に不安定な人 (落ち込み、表情が暗い、元気がない等) やうつ病などこころの健康が不安定な方はいますか。  
(○は1つ)

1. いる

2. いない

問 35 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできるとおもいますか。（○は1つ）

1. 本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる
2. 自ら声はかけにくいですが、本人から相談されれば受ける
3. 相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことをこころがける
4. そっと見守り様子を見る
5. 何もできない

問 35 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

問 35-1 その理由は何ですか。（○は1つ）

1. その人自身が、自分で解決すべきことだと思うから
2. 身近な人が対応するのではなく、専門的機関が行うべきことだと思うから
3. 自分自身に相談を受ける余裕がないから
4. 相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから
5. 相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから
6. その他（ ）

問 36 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。（○は1つ）

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1. いる | 2. いない    |
| 3. 未遂 | 4. 答えたくない |

問 37 身近な方が自死遺族であり、辛さ（しんどさ）を抱えていることを知った時、どのように対応しますか。（あてはまるものすべてに○）

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. 相談に乗る            | 2. 励ます          |
| 3. 細かな状況を確認する       | 4. 何らかのアドバイスをする |
| 5. 専門家の相談を受けるように勧める | 6. 特に何もしない      |
| 7. その他（ ）           |                 |

問 38 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 遺族の集い（自由に話せる場）
2. 無料電話相談
3. 法テラス（借金や法律問題について）
4. 市役所の窓口（心のケア、生活支援、子育てなどについて）
5. 学生支援機構・あしなが育英会（学費について）
6. いずれも知らない

問 39 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン(※)」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○は1つ)

- |        |         |          |
|--------|---------|----------|
| 1. 勧める | 2. 勧めない | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

※食欲がない、眠れない、口数が減る、意欲がない等の様子が2週間以上続く場合(厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」参照)

問 39 で「2. 勧めない」を答えた方に質問します。

問 39-1 医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1. 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから       |
| 2. 金銭的な負担を強いてしまうから              |
| 3. どの相談機関の利用を勧めたらよいか分からないから     |
| 4. 過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから     |
| 5. 根本的な問題の解決にはならないと思うから         |
| 6. 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから |
| 7. その他 ( )                      |

## 8 メディア(ネット・新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)について

問 40 あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 有名人の自殺に関する報道               |
| 2. 一般の人も含めたあらゆる自殺に 出たことに関する報道 |
| 3. 自殺の背景や自殺予防に関する報道           |
| 4. 自殺の手段や場所に関する報道             |
| 5. 関心がない                      |
| 6. その他 ( )                    |

問 41 あなたは、自殺を扱った報道についてどのように感じますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1. なんとなく気分が落ち込んだ                      |
| 2. 自殺方法などの具体的な内容の報道は見たくないと思った         |
| 3. 自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた |
| 4. 一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思った              |
| 5. 自殺が身近な問題であると感じた                    |
| 6. 自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安に感じた     |
| 7. 自分も「死にたい」という気持ちを強く感じた              |
| 8. 自殺方法や原因などをもっと知りたいと思った              |
| 9. 特に何も感じなかった                         |

## 9 門真市に求める取組についておうかがいします

問 42 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になるとお考えですか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析
2. 様々な分野におけるゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）の養成
3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
5. 危険な場所、薬品等の規制等
6. 自殺未遂者の支援
7. 自殺対策に関わる民間団体の支援
8. 自殺に関する広報・啓発
9. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
10. 子どもの自殺予防
11. インターネットにおける自殺関連情報の対策
12. 自死遺族等の支援
13. 適切な精神科医療体制の整備
14. その他（ )

問 43 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                         |              |            |        |
|-------------------------|--------------|------------|--------|
| 1. 友人・家族                | 2. 本・雑誌      | 3. 新聞      | 4. テレビ |
| 5. ラジオ                  | 6. 病院・診療所    | 7. インターネット | 8. 講演会 |
| 9. 市の広報誌                | 10. 市の公式 SNS | 11. 保健所    |        |
| 12. SNS (X・Instagram 等) |              |            |        |
| 13. その他（ )              |              |            |        |

問 44 あなたは、自殺予防に関する以下の事柄について知っていましたか。(○は1つ)

項 目	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
①こころの健康相談統一ダイヤル (0570-064-556)	1	2	3
②こころの電話相談 (06-6607-8814)	1	2	3
③大阪府守口保健所(精神保健福祉相談) (06-6993-3133)	1	2	3
④関西いのちの電話 (06-6309-1121)	1	2	3
⑤大阪自殺予防センター (06-6260-4343)	1	2	3
⑥こころの救急箱 (06-6942-9090)	1	2	3
⑦自殺予防いのちの電話 (0120-783-556)	1	2	3
⑧大阪府妊産婦こころの相談センター (0725-57-5225)	1	2	3
⑨大阪府こころの健康総合センター 自死遺族相談 (予約制) (06-6691-2818)	1	2	3
⑩よりそいホットライン (0120-279-338)	1	2	3
⑪こころの相談 (門真市人権市民相談課、予約制) (06-6902-5648)	1	2	3
⑫自殺予防週間/自殺対策強化月間	1	2	3
⑬ゲートキーパー (身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人)	1	2	3

問 45 門真市社会福祉協議会が実施している傾聴ボランティア養成講座(※)を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている

2. 知らない

※話し相手のメッセージに耳を傾け熱心に聴く知識と技術を習得してもらうよう、地域住民を対象に開催している講座です。

問 46 門真市が作成している「こころといのちの SOS ガイドブック」(※)を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている

2. 知らない

※「つらい」「どうしたらいいかわからない」など、つらい気持ちを抱えた方が相談できる窓口一覧を掲載したガイドブック。市内関係窓口にて配布。

## 10 その他

問 47 こころの健康や自殺予防の対策などについて、お気づきの点やご意見などがございましたら、記入してください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。