



RIETI Discussion Paper Series 20-J-044

**第3波直前の我が国における、コロナ禍でのうつ状態と自殺念慮に関するリスクの  
検討:「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査」  
第一回調査結果より**

宗 未来

東京歯科大学

関沢 洋一

経済産業研究所

越智 小枝

東京慈恵会医科大学

橋本 空

ユナイテッドコミュニケーション株式会社

傳田 健三

平松記念病院



Research Institute of Economy, Trade & Industry, IAA

独立行政法人経済産業研究所

<https://www.rieti.go.jp/jp/>

第3波直前の我が国における、コロナ禍でのうつ状態と自殺念慮に関するリスクの検討：「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査」  
第一回調査結果より

宗未来（東京歯科大学）

関沢洋一（経済産業研究所）

越智小枝（東京慈恵医科大学）

橋本空（ユナイテッドコミュニケーション株式会社）

傳田健三（平松記念病院）

要 旨

**背景：**新型コロナ感染症による生活様式の変化や大幅な経済の縮小といった“コロナ禍”に巻き込まれる形で、社会全体が先の見えないストレスに晒される日々が続いており、国民の心身の健康状態の悪化が危惧される。エビデンスに基づいたメンタルヘルス対策の前提として、実態把握とその分析が急務である。

**研究方法：**経済産業研究所が実施するインターネット調査「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査」のうち、2020年10月末に実施した第1回調査結果を用いて、うつ病や自殺念慮と、複数の危険因子（経済状況、他者との交流、生活の規則正しさ、外出や運動などの諸活動など）との間の関係性を明らかにした。うつ病診断のために開発された質問票である PHQ-9 の得点が10点以上の場合をうつ病と定義し、PHQ-9 の問9の得点が1点以上の場合を自殺念慮があると定義した。16,642名の有効回答者について、各共変量を含む多変量ロジスティック回帰分析により、調整後オッズ比を算出しその考察を行った。

**結果：**世帯収入や預貯金額の少ない人々、世帯収入が一年前よりも減少した人々、過去1か月間に仕事以外で電話などの音声によって頻繁に連絡をとった人々、新型コロナウイルスに感染したと診断された人々、昨年同時期よりも運動量が減った人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が高かった。相談相手のいる人々、過去1か月間に仕事以外で知り合いと直接会った人々、過去1か月間にLINEなどの音声を伴わないリアルタイムでの連絡を頻繁に行った人々、規則正しい生活を送る人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が低かった。

**結論：**横断研究である本研究は時系列や因果関係までは特定できないものの、いくつかの危険因子は示唆された。今後の追加調査を通じて更なる検証が望まれる。

キーワード：新型コロナ、Covid-19、うつ病、自殺念慮、危険因子、横断研究

JEL classification: I10, I31

RIETI ディスカッション・ペーパーは、専門論文の形式でまとめられた研究成果を公開し、活発な議論を喚起することを目的としています。論文に述べられている見解は執筆者個人の責任で発表するものであり、所属する組織及び（独）経済産業研究所としての見解を示すものではありません。

## 1. 背景<sup>1</sup>

2019 年末に中国で初めて登場した新型コロナウイルスは世界中で流行し、多くの人々が命を失うこととなった。感染拡大を防ぐために多くの国々は外出禁止や飲食店の営業制限など、経済活動を犠牲にしてでも人と人との密接な接触を防ぐ対策を推進した。

日本も例外ではなく、2020 年 4 月 7 日の緊急事態宣言の発令を始めとして、人と人との接触を防ぐための様々な措置が講じられた。日本の場合、他の多くの国々に比べると、感染者数・死亡者数も相対的には少ないとされているが、4~6 月の実質 GDP が前期比 8.2% 減、年率換算では 29.2% 減と歴史上まれにみる経済活動の縮小が生じている。

新型コロナウイルスの感染や感染することへの恐怖に加えて、経済の大幅な縮小に伴う収入減や失業（あるいは失業恐怖）、友人など親密な関係にある人々との物理的な接触の制限やオンライン飲みで代表されるようなコミュニケーション様式の変化、在宅勤務や学校閉鎖に伴う家庭内の人間関係の変化、外出制限に伴う運動や他の活動機会の減少など、様々な形で、新型コロナウイルス及びそれに対する対応策が、人々の心身の健康状態に影響を及ぼしていることが容易に想像される。

とりわけ、10 年連続で減少していた自殺者数が、2020 年 7 月以降連続で前年比増となり、中でも特に女性の増加が顕著であることが発表されるなど[1]、国民の心身の健康状態悪化が危惧される。

このような背景の下、(独) 経済産業研究所では、新型コロナウイルスの流行が人々の心身の健康状態、および、どのような経緯を通じてそのような影響が生じているかを探索的に検討し、今後の対策に生かすべく縦断でのコホート調査を実施することとなった。本調査はオンライン上で 2020 年 10 月末から 2021 年 10 月末まで 5 回にわたって行われることが予定されている。

本稿では、2020 年 10 月末に実施された第 1 回目の調査結果から、うつ病や自殺念慮と諸変数（人々の属性、経済状況、他者との交流状況、生活の規則正しさ、外出や運動などの諸活動、基礎疾患）の間関係性を明らかにして紹介する。この時期は、3~5 月の『第一波』、7~8 月の『第二波』において行われた自粛や休業要請が、段階的緩和を経て落ち着きを見せた時期であり、かつ 11 月に到来されたと広く言われている『第 3 波』到来を迎える直前にあたる。

我が国では、この『第一波』に該当する時期にあたる 3 月と 5 月に精神状態の調査が Kikuchi らによって実施されており[2]、3 月と 5 月と 8 月の 3 時点についてのコホート調査が Sasaki らによって行われている[3]。Ueda らによる横断研究も行われている[4]。

本研究も、これらの先行研究と軌を一にしつつも、新型コロナウイルスの登場が私たち

---

<sup>1</sup> 本稿は、独立行政法人経済産業研究所におけるプロジェクト「新型コロナウイルスの登場後の医療のあり方を探求するための基礎的研究」の成果の一部である。本稿の分析では、2020 年度「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査」のデータを用いた。本稿の草稿に対しては、経済産業研究所の矢野誠理事長、森川正之所長から極めて貴重なコメントをいただきました。深く感謝申し上げます。

の精神状態にどのような影響を与えているかについて、臨床的視点から想定された多様な危険因子を検討することで、国難ともいべきコロナ禍における心の問題についてエビデンスに基づいた対策の実現が可能となるように少しでも貢献することを目指している。

## 2. 方法

### 2.1 研究の設計、参加者、手続き

本研究はRIETIがNTTコムオンライン・マーケティング・ソリューション株式会社に委託して行った2020年度「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査」（以下では「RIETIアンケート調査」と呼ぶ）のデータを用いたものである。RIETIアンケート調査はインターネットを通じて全5回にわたって行われる予定であり、今回（2020年10月27日～11月6日）の調査は第1回にあたる。同社のリサーチモニターおよび提携モニターを対象として、全国18～74歳の男女について、最終的な回答者数が約1万5千人になることを目指して、アンケート調査を行った。対象は総務省統計局人口推計（令和2年5月確定値）に基づき、47都道府県×性別×年代を人口構成比率に応じて選択した。

応募者のうち、本研究に参加することに同意し、かつ、5回全部に回答するか、なるべく回答すると回答した人々のみが研究に参加した。本研究は特定医療法人社団慈藻会 平松記念病院の倫理審査委員会による承認を経て行われている。

### 2-2. 評価指標

#### 2-2-1. アウトカム変数

##### (1) PHQ-9

本研究で用いられるPHQ-9は、うつ病診断のために開発された質問票で[5]、日本語版は村松らが作成している[6]。現在、NICE（英国国立医療技術評価機構）[7]やDSM-5[8]においても推奨されている信頼性の高い自記式尺度である。

DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)に対応する9項目の質問からPHQ-9は構成されており、過去2週間について、「全くない=0点」「数日=1点」「半分以上=2点」「ほとんど毎日=3点」となっている。合計点は0～27点で、0～4点はうつ状態でない、5～9点は軽度のうつ、10～14点は中等度のうつ、15～19点は中等度～重度のうつ、20～27点は重度のうつとなる。PHQ-9で、10点以上はうつ病（大うつ病性障害）水準のうつ状態ということが示されており、本研究でもその先行研究による基準を採用してPHQ-9が10点以上をうつ病として扱い、アウトカム変数とした。

本来うつ病は、専門家（我が国では医師）の診断に基づかなければならず、バイアスのリスクも伴う自記式尺度による抑うつ状態の程度だけでは判断されてはならない。一方でDSM-5などの現行の診断基準では、うつ病水準の重症度を有する抑うつ状態を認めれば“うつ病”と定義していること、諸外国における先行疫学調査の多くがPHQ-9で10点以上を便宜的にうつ病に準じた扱いをしていることから、本研究でもそれに習いPHQ-9で10点

以上を“うつ病”として扱っているが、この点は留意した上で本稿を理解いただければ幸いである。

さらに、PHQ-9では第9問目の質問として「自殺念慮」を尋ねる質問が設定されている。本稿では、過去2週間について、「全くない=0点」以外を「自殺念慮がある」という形でもうひとつのアウトカム変数として設定している。

## 2-2-2. 説明変数

基本的な属性に関する変数として、性別・年代（10代から70代までの年齢層による区分）・最終学歴・婚姻状況・同居家族構成・最終学歴・住居形態（持ち家の場合は住宅ローンの有無を含む）、居住地（都道府県）を用いた。

経済関連の変数としては、就労状態、世帯収入の1年前との変化（変化した場合には新型コロナウイルスとの関係の有無）、世帯全体の年間収入（11区分）、預貯金額（10区分）を用いた。

他者との連絡頻度についての変数として、困った時の相談相手についての質問とともに、知り合いと直接会う頻度（仕事以外）、音声で知り合いと連絡をとる頻度（仕事以外）、音声以外のリアルタイムのメッセージで知り合いと連絡をとる頻度（仕事以外）の質問を用いた。

生活の規則正しさとして、①起床、②仕事・学校・家事などの開始、③人との初めてのコンタクト（ペットは不可、直接会っているか、会ってはいなくともLINEや携帯電話のSMSなどのオンライン上のやりとりでもリアルタイムなら含む）、④夕食、⑤就寝について、どの程度規則正しいかを尋ねた。

運動や活動状況に関する変数として、この1か月間の外出頻度、ふだんの毎日の歩行量、1週間の運動日数を用いた。

健康関係の変数として、BMI（身長と体重から算出して7つに区分）、既存疾患の有無、新型コロナウイルスの診断の有無、についての質問の回答を用いた。

説明変数のカテゴリーと区分の詳細は表1の基本統計量において示した。

## 2-3. 統計解析

うつ病（PHQ-9が10点以上）、自殺念慮（PHQ-9の問9の得点が1点以上）の有無という二値変数を従属変数とした。2-2-2で紹介した変数全てを説明変数とする多変量ロジスティック回帰分析を行った。分析は全員についてのもの、男女別々のもの、年代ごとに分けたもの（40歳未満、40～60歳未満、60歳以上の3区分に分けたもの）の3つに分けて行った。

分析はSTATA 15によって行われた。有意水準は両側5%とした。

## 3. 主な結果と考察

### 3-1. 基本統計量

全体の回答数の19,340名のうち、郵便番号が実在しないもの、回答した都道府県と郵便番号が合致しないもの、回答における身長と体重が信用しがたいもの（身長200cm以上、体重35kg未満または100kg以上）、調査会社に事前に登録していた年齢と回答の年齢が2歳以上異なるもの、回答時間が極端に短いもの（5分未満）と長いもの（10時間以上）を除き、有効回答者数は16,642名（男性8,022名、女性 8,620名）、平均年齢（標準偏差）は49.4歳（15.7歳）であった。

全ての説明変数についての基本統計量を表1に示した。有効回答者数は16,642名（男性8,022名、女性 8,620名）、平均年齢（標準偏差）は49.4歳（15.7歳）だった。表2では、アウトカム変数となるうつ病（PHQ-9の得点が10点以上）と各説明変数のクロス集計を記載している。うつ病の基準を満たした人数は16,642人中2,777名だった（16.7%）。表3ではもう一つのアウトカム変数となる自殺念慮（PHQ-9の問9の得点が1点以上）と各説明変数のクロス集計を記載している。自殺念慮を有する人数は16,642人中2,890名だった（17.4%）。

### 3-2. 分析結果と考察

以下では多変量ロジスティック回帰分析の結果を示す。上述のとおり全ての説明変数を調整したものになっている。うつ病についての全体及び性別ごとの結果は表4に、うつ病についての年齢層毎の結果は表5に、自殺念慮についての全体及び性別ごとの結果は表6に、自殺念慮についての年齢層毎の結果は表7に示した。これらの表ではオッズ比、95%信頼区間、*p* 値が記載されている。オッズ比は ref.(reference の略で参照となる区分)を1として、ある出来事（本研究ではうつと自殺念慮）が発生する割合が高い場合は1を超えた数値となり、発生する割合が低い場合は1を下回る。

表を見ることによって詳細な結果を知ることは可能なので、以下では個々の表について網羅的に解説することはせず、1) 経済状況、2) 対人関係、3) 生活リズム、4) 新型コロナウイルスの診断に絞って、結果の要約を報告するとともに、考察を加えることとした。

#### 3-2-1. 経済状況

##### (要約)

- ・ 年間世帯収入や預貯金額が少ない人々はうつ病や自殺念慮を有する割合が高く、特にその関係は男性において顕著だった。
- ・ 失業者（無職で仕事を探している人々）は、諸変数を調整した後では仕事に就いている人々との間でうつ病や自殺念慮を有する割合に違いはなかった。
- ・ 一年前と比べて収入が減った人々は収入に変化がなかった人々に比べてうつ病や自殺念慮を有する割合が高かった。収入が増加した人々でその増加が新型コロナ

ウイルスと関係あると思うと回答した人々においては、収入に変化がない人々に比べてうつ病や自殺念慮を有する割合が高かった。

- ・ 男女とも学生では、就労者に比べると、うつ病や自殺念慮を有する割合が低かった。

全体的には、諸変量の調整後でも、年間の収入額が特に低かったり預貯金がなかったりする場合には、うつ病が増加する傾向が見られた。年間 1000 万円以上の世帯収入がある場合に比べると、男性では世帯収入が減少するほどうつ病が増加する傾向が見られたが、女性の場合には明確ではなく、収入が特に低い場合にのみうつ病が増加する傾向が見られた。預貯金額の場合には 1000 万円以上の場合に比べると、男女とも 200 万円未満でうつ病が増加傾向にあり、男女間で大きな違いが見られなかった。年代別で見ると、40 歳以上 60 歳未満では、世帯収入や預貯金額の少なさがうつ病の増加と関係する傾向があったが、60 歳以上 75 歳未満ではそれほど顕著ではなく、40 歳未満では関係が弱かった。

自殺念慮についても上記のうつ病と似た傾向が概ね見られた。年代別の違いはうつ病の場合ほど大きくなかったが、際立った点として、うつ病の場合と異なって 40 歳未満の年収 300 万円未満において自殺念慮が高まっていたこと、60 歳以上 75 歳未満において収入額や預貯金額が特に少ない場合でなくても 1000 万円以上に比べて少ないと自殺念慮を有する場合が見られたことが挙げられる。

男性において世帯収入とうつ病（自殺念慮）の関連性が女性に比べて強いことについては、平成 23 年度に出された内閣府男女共同参画局の「男性にとっての男女共同参画」に関する意識調査報告書にあるように、男性が求める（もしくは男性に期待される）経済力に関する意識を反映しているのかもしれない[9]。

本研究では、世帯収入と預金額に加えて、1 年前と比べて世帯収入がどう変わったかも尋ねている。収入が減ったと回答した人々は性別や年齢層を問わず、収入が変わらないと回答した人々に比べて、うつ病や自殺念慮を有する割合が高い傾向があった。収入減の原因が新型コロナウイルスと関係あると思う（19.6%）という回答は、関係ないと思う（7.6%）という回答の約 3 倍程度であり（表 1）、収入減が新型コロナウイルスの蔓延を背景としたものである場合が多いことが示唆された。その一方で、収入が増加してそれが新型コロナウイルスと関係があると思うと考えている場合には、うつや自殺念慮を有する割合が増加する傾向があった。こちらについては常識的には理解しにくい。臨床経験的にはコロナのために本業の給料が減り、夜間の副業をはじめて業務が多忙となった結果、収入は増えたものの抑うつ状態は悪化したという

患者も存在する。ただし、収入が増加してそれが新型コロナウイルスと関係があると思うと回答した人数は 109 名と少ないことから解釈は慎重になる必要がある。

失業関連の質問では、無職で現在仕事を探している人々は16,642名中433名（2.6%）と少なかったが、そのうち、うつ病の基準を満たしたのが159名（36.7%）と高い水準だった（表2）。しかし、諸変数を調整した後では、現在仕事を探している無職の人々においては、男女を問わず、うつ病と自殺念慮のいずれにおいても、現在就労している人々との間で有意な違いは認められなかった。表には掲載されていないが、うつ病の有無を従属変数として就労状態と年代と性別と居住地だけを説明変数とした多変量ロジスティック回帰分析では、現在就労している人々と無職の人々を比べた場合、オッズ比が2.64（95%信頼区間: 2.14 – 3.27, p値<0.001）となり、無職の人々におけるうつ病の割合は高い。この点を踏まえると、無職であることがうつ病と関係ないわけではなく、無職であることそのものよりも無職であることによって生じる様々な出来事（収入や預金の減少など）が精神状態に影響を及ぼすことが示唆される。オーストラリアにおけるDawelらの研究では、失職そのものよりも経済的なストレス自体がメンタルヘルスの不調との関係で重要な影響を及ぼすと言及しており、我々の研究もこの研究と整合的である[10]。

世帯収入やその減少・預貯金額の少なさがうつ病や自殺念慮の増加につながっているのか、逆に、うつ病や自殺念慮を有することが世帯収入や預貯金額の少なさにつながっているのか、第三の要因が世帯収入（預貯金額）とうつ病（自殺念慮）を生じさせているのかは、横断研究である本研究から明らかにすることはできない。このように因果関係は特定できないものの、総括すれば、収入が少ない場合や収入が減る場合にはうつ病や自殺念慮が増加する傾向があることが本研究では示されており、実際に国民全体の所得を示すGDPが大幅に悪化していることから、確定的ではないものの、経済的な理由によって男女ともうつ病や自殺念慮が増加している可能性はある。

### 3-2-2. 対人関係

#### （要約）

- ・ 困った時の相談相手がいる場合、誰が相談相手であるかにもよるものの、概ねうつ病や自殺念慮を有する割合が低かった。
- ・ 女性は男性よりも相談相手が多い傾向があった。
- ・ 過去 1 か月間に電話や Zoom のような音声対話で頻繁に連絡を取った人々は、連絡をとらない人々に比べて自殺念慮を有する割合が高い傾向があった（特に男性）。

- ・ 過去 1 か月間に Line チャットのようなリアルタイムでのテキスト・メッセージで頻繁に連絡を取った人々は、連絡をとらない人々に比べて自殺念慮を有する割合が低い傾向があった。
- ・ 過去 1 か月間に仕事以外で知り合いと直接会った人々は、会っていない人々に比べてうつ病や自殺念慮を有する割合が低い傾向があった。

うつ病や自殺念慮の予防において、人間関係が果たす役割が重要であることは既に多くの研究において示されている[11, 12]。うつ病の治療においては、対人関係やコミュニケーションに焦点を当てる対人関係療法は[13]、認知行動療法と並びエビデンスを有するうつ病治療の第一選択としての双璧として知られており、重要な他者との対人関係の悪化は特にうつ病の増悪に大きく寄与することは先行研究で示されている[11, 14]。また、自殺の危険因子としても、特に「他人に頼ることができないと思っている人」「他人とは理解・共感しあえないと思っている人」は自殺の危険因子として報告されていた。また特に近年理論的に注目される概念として自殺の対人関係理論 [12]がある。これによると、自殺願望は、自身が周囲の人々や社会にとって厄介者、お荷物であるという感覚である「負担感の知覚」と家族や仲間、集団などの他者から疎外されているという感覚であり、孤独と互恵的なケアの欠如によって誘発される「所属感の減弱」という対人関係における心理状態が持続的かつ同時に起きている場合に生ずるとされる。

そのため本研究では、対人関係のあり方にさらに踏み込んで、1)困った時の相談相手のあり方と、2)日常のコミュニケーションのあり方について、という二つの視点で調査を実施している。

相談相手のあり方においては、男女での違いが顕著に認められた。親や配偶者が相談相手の場合は、男女ともうつ病になる割合が低かったが、子・配偶者以外のパートナー・職場とは無関係の友人・親族が相談相手の場合には、女性のみうつ病になる割合が低かった。以上のことから、女性の方が相談相手の選択肢が男性より多岐にわたることが示唆される。相談相手についての以上の結果は、平成 22 年度に内閣府男女共同参画局が出している「地域における相談ニーズに関する調査」とも整合的である。この調査によれば、女性は「インフォーマル」（対人関係型）な行動で悩みを解決する人が多いのに対して、男性はそもそも「相談しない」人が多い。

うつ病の対人関係療法は困った時に孤立せずに相談相手を増やしていくことを重要な戦略としている[13]。本研究の結果は対人関係療法の戦略が有効であることを示唆するものとなる。

次に、相談も含む日常の対話のあり方についてはどうであろうか？本調査の結果を見る限り、全体の傾向として、直接対面、音声対話、オンライン対話のすべてにおいて、女性の方が男性よりも対話の頻度が多かった（表 1）。これらの結果から、本研究結果においても先行研究に一致して、男性は女性より対話が少ないという傾向は明らかになった。では、そうだったとしてそのような対話の方法や頻度が、精神衛生とどう関連があるのかが気になる。

まず、日常のコミュニケーションのあり方については、過去 1 か月間に対面によるコミュニケーションがあった人々は、過去 1 ヶ月に知り合いと会わなかった人々に比べると男女ともうつ病や自殺念慮が低い傾向があった。この傾向は 40 歳未満のうつ病においては特に顕著だった。

電話や Zoom といった音声による対話は、男女共うつ病の基準を満たす割合が“連絡をとらない”より低いのは“1 ヶ月にだいたい 1 回”だけだった。これはどの世代でも同じような傾向にあった。逆に、ほぼ毎日の音声対話は 40 歳以上 60 歳未満ではうつ病の増加と関係していた。自殺念慮ではこの傾向は更に顕著で、男性においては“ほぼ毎日”から“1 週間に 1 回”といった頻繁な音声対話が自殺念慮の増加と関係していた。もしかしたら、自殺念慮の強い人々は他者と電話などで頻繁に連絡をとることによって、助けを求めたり、自殺衝動に対処しようとしたりしようとしているのかもしれない。

それに対して LINE やメッセージ、ショートメールといった SMS などでのリアルタイムでのチャットによる非音声でのテキスト・メッセージでのやりとりについては、40 歳以上 60 歳未満において“ほぼ毎日”と“1 週間に数回”という頻繁な対話をしている人はうつ病になる割合が低いことが示された。予想では、もっと若い世代でこのような傾向が顕著と思われたが、予想に反して実際には中年以後の世代で認められた。自殺念慮については、60 歳未満において、テキスト・メッセージでの“ほぼ毎日”と“1 週間に数回”といった頻繁なコミュニケーションをとっている場合に、連絡をとっていない人々に比べて自殺念慮を有する割合が低かった。臨床経験的には、SMS のメッセージに救われ自傷行為や自殺念慮を減らしたという患者もいれば、逆に SMS を通じて知った芸能人の自殺報道からの触発やネットいじめを契機に自殺念慮が生じたり増幅したりした患者もいる。本研究は、全体としては、メッセージの頻繁なやりとりがうつ病や自殺念慮を減らす方向で作用する可能性を示しているが、横断調査・観察研究という制約があることから、より精緻な検証が必要になる。

精神疾患への治療法として近年注目を高めている社会リズム療法の治療マニュアルにおいてはリアルタイムでのやりとりを頻繁に行うことは精神状態の維持や改善に好

ましいものとされている[15]。リアルタイムのテキスト・メッセージのやりとりもまた、対人刺激として即時性で劣る電子メールなどでのやりとりと異なって、体内時計の健全化に寄与すると考えられており、リアルタイムに応答しあうテキスト・メッセージは、電話などの音声対話に準ずる扱いでもよいと規定されている[15]。しかし、本研究からは、音声による頻繁なやりとりは精神状態にとって必ずしも望ましくないように思われる一方で、テキスト・メッセージでの頻繁なやりとりは精神状態にとって望ましいように思える。社会リズム療法と本研究における音声によるやりとりの不整合な関係について更に探求することが望まれる。

### 3-2-3. 生活リズム（社会リズム）

#### （要約）

- ・ 起床、仕事・学校・家事などの主活動の開始、その日初めての対人接触、夕食、就寝の5項目の規則正しさと、うつや自殺念慮の関係を検証したところ、5項目のいずれについても、不規則な人々がうつや自殺念慮を有する割合が高い傾向はあったが、あまり明瞭ではなかった。
- ・ 明瞭な関係があったのは、夕食（男女両方）、就寝（女性のみ）、仕事・学校・家事などの主活動の開始（男性のみ）だった。

規則正しい生活リズム（社会リズム）が体内時計の安定化を通じて、心身の健康に重要な影響を与えていることが知られている。例えば、糖尿病[16]、がん[17, 18]、ひいては心筋梗塞[19]や脳卒中[20]といった病気から肥満[21]や肌荒れ[20]、冷え性[22]にまで影響することが報告されている。そして、不規則な生活リズムは、前向き研究でも特に初発のうつ病や双極性障害の予測因子であることや[23]、それらの状態悪化との高い関連性も先行研究で報告されている[17]。新型コロナウイルスの世界的な蔓延の中で自粛生活による生活リズムの乱れによる心身の不調を懸念した国際双極性障害学会（International Society for Bipolar Disorders; ISBD）および光療法・生物リズム学会（the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTBR）は、共同で「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」とのメッセージを、世界中の言語に翻訳して発信した[24]。日本でも新型コロナウイルスの第一波が生じた2020年4月に筆者（宗未来）らの翻訳版の意義に賛同した日本うつ病学会[25]、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター、日本ポジティブサイコロジイ医学会に加え、経済産業研究所[26]から共同で日本語版の公表に至っている。

体内時計の安定化を通じて気分の改善に影響を与えることがわかっている生活リズムとして、既に17項目が医学的に確認されている[27, 28]。さらに、それらの中から特

に規則正しく過ごすことが重要とされる 5 項目（起床、主活動の開始、初めての対人接触、夕食、就寝）で構成された“社会リズム・メトリック 5 項目版”が作成されており新たな気分障害の発症予測因子であることも示されている[23, 29]。RIETI アンケート調査ではその 5 項目の規則正しさについても尋ねている。

起床については、“とても規則正しい”場合と比較して“とても不規則”では男女ともうつ病の割合が高かった（女性では有意傾向のみ）。また、起床時間が不規則になるほどうつ病が量反应的に増加する傾向が男女ともに認められた。自殺念慮では、男性においては起床時間が不規則になると自殺念慮を有する割合が高い傾向があったのに対して、女性では関係性は認められなかった。

仕事・学校・家事などの主活動の開始については、不規則になるとうつ病の割合が高くなる傾向が男性では顕著に見られたが、女性では明瞭ではなかった。自殺念慮では、男女ともに不規則になると自殺念慮を有する割合が高まる傾向が認められたものの、女性よりは男性の方がより顕著であった。

その日初めての対人接触は、男女全体の“とても不規則”を除いて、不規則さとうつ病や自殺念慮の間の明瞭な関係は男女とも認められなかった。

夕食では、不規則になるほどうつ病と自殺念慮を有する割合が量反应的に高まる傾向が男女ともに認められていた。年代別に見ると、全世代にわたって、不規則になるとうつ病の割合が高くなる傾向が認められたのに対して、自殺念慮では“40 歳以上 60 歳未満”では顕著な増加がはっきりと示されない一方で、その上下の世代では顕著な増加が認められていた。

就寝については、女性においてのみ不規則になるほどうつ病と自殺念慮を有する割合が高まっていた。世代別ではうつ病については 60 歳未満において、自殺念慮については 40 歳以上 60 歳未満において、就寝が不規則になるにつれて増加する傾向があった。

総括すると 5 項目のいずれについても不規則になるとある程度はうつ病や自殺念慮を有する割合が高まったが、夕食（男女両方）、就寝（女性のみ）、仕事・学校・家事などの主活動の開始（男性のみ）を除いては不規則とうつ病や自殺念慮の関係は安定的なものではなかった。これらの結果から生活リズムを規則正しくすれば精神衛生状態の改善につながると断定することはできない。しかし、社会リズムを規則的にする介入がうつ病への対応として効果があることが既に示されており[30]、また、上述したとおり規則的な日常生活を送ることの重要性が国際学会の共同声明にもおいても唱えられていることから、うつ傾向にある人々においては上記を参考にしつつ、社会リズムの 5 項目を中心にしてできるだけ毎日規則正しい生活を意識して過ごしつつ、相

談相手を充実することの精神衛生上のメリットは少なくないと思われる。Murry らは、米英を中心とした英語圏 5 カ国共同での精神疾患罹患者に限定した横断調査において、今回のコロナ禍における社会リズムの乱れとうつ状態の有意な関係を報告している[31]。一方で、諸外国でも縦断調査による検証は行われていないようであり、RIETI アンケート調査が数回にわたって行われて縦断調査になることによってこの分野における先駆的な研究となることが期待される。

#### 3-2-4. 新型コロナウイルスの診断

##### (要約)

- ・ 新型コロナウイルスに感染したと医療機関において診断されたと回答した人々は、男性においてのみ、うつや自殺念慮を有する割合が高かった。
- ・ 統計的な有意差はないものの、現在治療中の人々よりも、既に治癒した人々の方が、うつや自殺念慮を有する割合が高かった。

本研究の分析によれば、新型コロナウイルスに感染したと医療機関で診断された人々はそうでない人々に比べて、うつ病や自殺念慮を有する割合が高かった。興味深いことに、この傾向は男性だけに見られ、また、有意差はないものの、治療中と回答した人々よりも治癒した人々の方がうつ病や自殺念慮が高かった。

新型コロナウイルスに感染して治癒した人々が後遺症として精神不調を抱える懸念は早い段階から示されており[32]、新型コロナウイルスから治癒した人々における PTSD の割合が高いとする研究や[33]、不安やうつが新型コロナウイルスからの治癒後に高い割合で認められるという研究もある[34]。ただし、新型コロナウイルスから治癒した人々における PTSD の割合が高いとする研究においては、本研究とは異なって、女性の方が発症割合は高かった[33]。本研究では新型コロナウイルスの診断を受けたと回答した者が 115 名と少なく、また、インターネットのアンケート調査という制約もあるため、新型コロナウイルスの治療中よりも治癒した後の方が精神不調の程度は大きいのか、男性の方がコロナ罹患者の精神衛生面が悪化しやすいのかどうか、仮にこれらが本当だとして、これらが生物学的なものか、スティグマも含めた心理社会的な影響なのかについては更なる探求が必要になる。

#### 4. 総合的考察

本研究は2020年10月末に実施されたRIETIアンケート調査の第1回調査結果を利用して、第三波到来直前において、うつ病や自殺念慮と、複数の危険因子（人々の属性、経済状況、他者との交流状況、生活の規則正しさ、外出や運動などの諸活動、基礎疾患）との間

の関係性を明らかにした。16,642名の有効回答者について、各共変量を含む多変量ロジスティック回帰分析により、調整後オッズ比を算出しその考察を行った。

分析の結果によれば、世帯収入や預貯金額の少ない人々、世帯収入が一年前よりも減少した人々、過去1か月間に仕事以外で電話などの音声によって頻繁に連絡をとった人々、新型コロナウイルスに感染したと診断された人々、昨年同時期よりも運動量が減った人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が高かった。相談相手のいる人々、過去1か月間に仕事以外で知り合いと直接会った人々、過去1か月間にLINEなどの音声を伴わないリアルタイムでの連絡を頻繁に行った人々、規則正しい生活を送る人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が低かった。

本研究における主な考察は概ね前節で行っているため、本節では1)標本の代表性、2)女性の自殺の増大に関する本研究の示唆、3)本研究の限界のみ言及することとしたい。

#### 4-1. 標本の代表性

RIETIアンケート調査は、性別・年齢・居住地が日本全体の構成を反映するように設計されている。また、同調査における既婚割合は59.5%で、2015年の国勢調査結果とほぼ同じだった。一方で、最終学歴では国勢調査では平成22年調査の最終卒業学校では大学・大学院が男性で26.5%、女性が11.1%だったが、RIETIアンケート調査では大学と大学院を合わせて男性が59.6%、女性が32.8%と高いものとなっており、高学歴者の比率が高くなっている。

年間世帯収入では、RIETIアンケート調査では男女とも「300万以上400万円未満」が最も高頻度であったのに対して、2017年度の所得が反映された厚生労働省による「平成30年国民生活基礎調査の概況-各種世帯の所得等の状況」では「100万円以上200万円未満」「200万円以上300万円未満」「300万円以上400万円未満」の割合が同程度で最も高頻度であったことから、RIETIアンケート調査の方が年間世帯収入が高い傾向があるように思われる。これらのことから、一般的な日本人全体の母集団よりもRIETIアンケート調査の参加者は社会経済的地位が高い傾向があることが示唆される。このため、本調査で示された結果については慎重な解釈が必要である。

RIETIアンケート調査で示された数値の中で、本研究と関係する重要なものとして、うつ病（PHQ-9の得点が10点以上）の割合が16.7%となったことがある。この数値は先行研究となるUeda et al. [4]の17.3%という数値と概ね同じだが、これらの数値は日本全体のうつ病者の割合を正確に表していない可能性がある。第一に、PHQ-9がうつ病を過大評価する可能性を指摘する報告がある[35]。第二に、商業パネルを利用したメンタルヘルスの調査ではメンタルヘルスに問題がある人々が過大になる可能性が指摘されている[36]。第三に、川上らによる日本国民を対象としたより厳密な方法論で実施した疫学調査[37]では、今回の調査に最も近い期間となるうつ病の30日間有病率では0.3%にとどまっているなど、本調査との相違点には十分に留意する必要がある。

また、本稿では自殺念慮を示す基準として、PHQ-9 の問 9 の得点が 1 以上か否かを用いているが、この基準を用いることについては肯定的な研究[38]と否定的な研究[39]のいずれもあるため、解釈には慎重になる必要がある。

#### 4-2. 女性の自殺の増大に関する本研究での示唆

10 年連続で減少していた自殺者数が、2020 年 7 月以降連続で前年比増となり、中でも特に女性の増加が顕著であることが研究[1]で明らかにされている。

本研究の結果によると、年間世帯収入が少ない場合や今年の同時期よりも収入が減少している場合には、うつ病や自殺念慮を有する割合が高かった。最近の経済学の研究によると、コロナ危機による経済的苦境は全ての人々に均等に生じるのではなく、非正規労働者、若年労働者、女性、対人的な仕事などは打撃を受けやすいとされている[40]。これらの研究を踏まえると、若い女性を中心として雇用喪失や収入の減少による打撃が大きく、そのことがうつ病や自殺念慮の増大につながり、そのうちの一部の人々が実際に自殺するという経路が存在することは十分にあり得るものと考えられる。

ただし、念のために、40 歳未満の女性に限定して、多変量ロジスティック回帰分析を行った結果を踏まえると、上記の推測は必ずしも正しくない可能性がある（表 8）。年間世帯収入や預貯金額とうつや自殺念慮の間には、預貯金がない場合にうつ病となる割合が高かったなど一部の例外を除いて、ほとんど有意な関係がなかった。経済的な状況とは関係の薄そうな変数である相談相手の有無、生活の規則正しさ、知り合いとの直接対面、運動量の減少などの方が、うつ病や自殺念慮を有する割合との有意な関係が見られた。

以上の結果を踏まえると、コロナ禍において若年層の女性において自殺者数が増えているとした場合、必ずしも経済的事情が主要因でない可能性もありうる。ただし本研究だけで結論を下すことはできず、追加調査を踏まえての更なる分析が必要である。

#### 4-3. 本研究の限界

本研究については限界がいくつか存在しており、研究結果については慎重に見る必要がある。

第 1 に、本研究の参加者はインターネット調査会社のモニターのうち参加に同意した者に限られており、性別・年齢・居住地において日本全体の構成を反映するようにはしているものの、対象者がインターネットの利用者に限定される上、調査協力モニターであるため何らかのバイアスが残っていることが避けられない[36, 41, 42]。軽症の

うつ病は調査に自主的に協力するかもしれないが、重症のうつ病や入院中の場合には調査に協力する可能性は低い。また、学歴や世帯所得は日本の平均よりも高めであり、これらの点では日本全体を代表するものにはなっていない。

第2に、本調査は自記式尺度やアンケート調査であることによる報告バイアス、過去のことを思い出して回答する質問も多いために生じる想起バイアスといった情報バイアスが生じている可能性がある。さらに正直に回答することへのインセンティブが付与されていないので、不正確な回答が紛れ込んでいることはおそらく避けられない。

第3に、本研究は横断的調査であり、説明変数と被説明変数（うつ病と自殺念慮）の間の因果関係を示すことはできない。縦断的に複数回の調査を行う予定なので、今後の調査ではより踏み込んだ検証が可能になるかもしれない。

第4に、本研究結果には種々の未知の交絡因子が存在し得るという点である。たとえば他にも重大な影響を与える因子が存在し、それらの疑似相関を拾ってしまっている可能性は観察研究では否定しきれない。一方で、同様の先行研究で実施されるような共変量の調整は可能な限り行っているため、既知の交絡因子については一定程度調整ができていたとは考えられる。

第5に、統計的多重性の問題が挙げられる。このような研究では、質問項目が増えるほど偶然に有意な関係性が生じることが知られている。また、参加人数が増えることで必然的に有意差は出やすくなる。これらはミスリードの原因となりうるため、本考察では散発的に有意差が認めていた事象に対してその対応はできるだけ慎重な扱いにとどめ、逆に複数で有意差を認めカテゴリー全体としての傾向が明らかなものに対してはより積極的に扱った。

## 5. 結論

本研究では、コロナ禍であっても、知人との適度なコミュニケーションを保ちつつ、困ったことが起きたら一人で溜め込まずに適切な相手に相談をすること、起床・就寝・食事時間などの生活リズムを一定にして過ごすことがメンタルヘルス上有意義である可能性が示唆された。また、これまでの運動量を可能な範囲で維持することの重要性も示唆された。これらは疫学的だけでなく、心理学的にも生物学的にも整合性のある妥当なものとして専門的にも考えられ、今後日本社会がさまざまな激動があったとしても我々が日常で手軽にできる自己防衛策のひとつとして留意できればよいのではないかと思われる。上記の点も含め、本研究で示されたことは因果関係までは特定で

きない横断調査の結果から導かれたものであるため、今後の縦断的追跡調査を通じて更なる検証を行う必要がある。

表 1 基本統計量（居住地を除く全ての説明変数）

カテゴリー	区分	全体		男性		女性	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
全体		16,642	100.0%	8,022	100.0%	8,620	100.0%
年代	18-19	569	3.4%	125	1.6%	444	5.2%
	20-29	2,116	12.7%	910	11.3%	1,206	14.0%
	30-39	2,058	12.4%	932	11.6%	1,126	13.1%
	40-49	3,183	19.1%	1,585	19.8%	1,598	18.5%
	50-59	3,267	19.6%	1,714	21.4%	1,553	18.0%
	60-69	3,604	21.7%	1,769	22.1%	1,835	21.3%
	70-74	1,845	11.1%	987	12.3%	858	10.0%
最終学歴	中学卒業	377	2.3%	174	2.2%	203	2.4%
	高校卒業	5,153	31.0%	2,119	26.4%	3,034	35.2%
	専門学校卒業	1,709	10.3%	731	9.1%	978	11.3%
	短期大学（高専を含む）卒業	1,793	10.8%	217	2.7%	1,576	18.3%
	4年制大学卒業	6,793	40.8%	4,151	51.7%	2,642	30.6%
	大学院卒業	817	4.9%	630	7.9%	187	2.2%
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	9,905	59.5%	4,814	60.0%	5,091	59.1%
	離婚した（現時点で配偶者なし）	949	5.7%	362	4.5%	587	6.8%
	死別した（現時点で配偶者なし）	366	2.2%	88	1.1%	278	3.2%
	未婚	5,422	32.6%	2,758	34.4%	2,664	30.9%
同居家族構成	単身世帯（一人暮らし）	2,949	17.7%	1,550	19.3%	1,399	16.2%
	1世代世帯（夫婦のみ）	4,386	26.4%	1,997	24.9%	2,389	27.7%
	2世代世帯（子供と同居）	4,924	29.6%	2,310	28.8%	2,614	30.3%
	2世代世帯（親と同居）	3,197	19.2%	1,626	20.3%	1,571	18.2%
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	882	5.3%	428	5.3%	454	5.3%
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	304	1.8%	111	1.4%	193	2.2%
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	8,283	49.8%	4,115	51.3%	4,168	48.4%
	持ち家（住宅ローンあり）	3,520	21.2%	1,702	21.2%	1,818	21.1%
	賃貸	4,411	26.5%	1,973	24.6%	2,438	28.3%
	社宅等	283	1.7%	157	2.0%	126	1.5%
	その他	145	0.9%	75	0.9%	70	0.8%
就労状態	有職（現在働いている）	9,737	58.5%	5,793	72.2%	3,944	45.8%
	有職（現在は自宅待機中）	123	0.7%	62	0.8%	61	0.7%
	有職（休職中）	184	1.1%	58	0.7%	126	1.5%
	専業主婦・主夫	2,986	17.9%	53	0.7%	2,933	34.0%
	無職（現在仕事を探している）	433	2.6%	230	2.9%	203	2.4%
	無職（仕事を探していない）	2,152	12.9%	1,466	18.3%	686	8.0%
	学生	849	5.1%	266	3.3%	583	6.8%
	その他	178	1.1%	94	1.2%	84	1.0%
収入増減	減った（コロナとの関係はわからない）	326	2.0%	146	1.8%	180	2.1%
	減った（コロナと関係ないと思う）	1,261	7.6%	589	7.3%	672	7.8%
	減った（コロナと関係あると思う）	3,265	19.6%	1,539	19.2%	1,726	20.0%
	変わらない	10,941	65.7%	5,321	66.3%	5,620	65.2%
	増えた（コロナとの関係はわからない）	25	0.2%	9	0.1%	16	0.2%
	増えた（コロナと関係ないと思う）	715	4.3%	363	4.5%	352	4.1%
	増えた（コロナと関係あると思う）	109	0.7%	55	0.7%	54	0.6%

表 1 基本統計量（居住地を除く全ての説明変数）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	全体		男性		女性	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
年間の世帯収入	100万円未満	1,068	6.4%	476	5.9%	592	6.9%
	100万円～200万円未満	1,262	7.6%	530	6.6%	732	8.5%
	200万円～300万円未満	1,962	11.8%	867	10.8%	1,095	12.7%
	300万円～400万円未満	2,454	14.7%	1,159	14.4%	1,295	15.0%
	400万円～500万円未満	2,135	12.8%	1,067	13.3%	1,068	12.4%
	500万円～600万円未満	1,797	10.8%	835	10.4%	962	11.2%
	600万円～700万円未満	1,382	8.3%	683	8.5%	699	8.1%
	700万円～800万円未満	1,217	7.3%	611	7.6%	606	7.0%
	800万円～900万円未満	822	4.9%	404	5.0%	418	4.8%
	900万円～1,000万円未満	756	4.5%	413	5.1%	343	4.0%
1,000万円以上	1,787	10.7%	977	12.2%	810	9.4%	
預貯金額	全くない（0円）	1,907	11.5%	910	11.3%	997	11.6%
	1円以上～50万円未満	1,689	10.1%	825	10.3%	864	10.0%
	50万円以上～100万円未満	1,197	7.2%	560	7.0%	637	7.4%
	100万円以上～200万円未満	1,375	8.3%	638	8.0%	737	8.5%
	200万円以上～300万円未満	1,217	7.3%	587	7.3%	630	7.3%
	300万円以上～400万円未満	840	5.0%	403	5.0%	437	5.1%
	400万円以上～500万円未満	1,081	6.5%	505	6.3%	576	6.7%
	500万円以上～700万円未満	1,093	6.6%	480	6.0%	613	7.1%
	700万円以上～1,000万円未満	1,075	6.5%	479	6.0%	596	6.9%
	1,000万円以上	5,168	31.1%	2,635	32.8%	2,533	29.4%
親が相談相手	はい	4,311	25.9%	1,607	20.0%	2,704	31.4%
	いいえ	12,331	74.1%	6,415	80.0%	5,916	68.6%
配偶者が相談相手	はい	6,676	40.1%	3,180	39.6%	3,496	40.6%
	いいえ	9,966	59.9%	4,842	60.4%	5,124	59.4%
子が相談相手	はい	2,334	14.0%	656	8.2%	1,678	19.5%
	いいえ	14,308	86.0%	7,366	91.8%	6,942	80.5%
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	681	4.1%	258	3.2%	423	4.9%
	いいえ	15,961	95.9%	7,764	96.8%	8,197	95.1%
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	1,492	9.0%	648	8.1%	844	9.8%
	いいえ	15,150	91.0%	7,374	91.9%	7,776	90.2%
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	4,083	24.5%	1,372	17.1%	2,711	31.5%
	いいえ	12,559	75.5%	6,650	82.9%	5,909	68.5%
親族が相談相手	はい	2,144	12.9%	658	8.2%	1,486	17.2%
	いいえ	14,498	87.1%	7,364	91.8%	7,134	82.8%
その他が相談相手	はい	356	2.1%	160	2.0%	196	2.3%
	いいえ	16,286	97.9%	7,862	98.0%	8,424	97.7%
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	1,055	6.3%	488	6.1%	567	6.6%
	1週間に数回	2,588	15.6%	1,114	13.9%	1,474	17.1%
	1週間にだいたい1回	2,454	14.7%	1,154	14.4%	1,300	15.1%
	2週間にだいたい1回	1,858	11.2%	879	11.0%	979	11.4%
	1ヶ月にだいたい1回	3,279	19.7%	1,538	19.2%	1,741	20.2%
	会っていない	5,408	32.5%	2,849	35.5%	2,559	29.7%
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	947	5.7%	349	4.4%	598	6.9%
	1週間に数回	2,440	14.7%	1,028	12.8%	1,412	16.4%
	1週間にだいたい1回	2,100	12.6%	967	12.1%	1,133	13.1%
	2週間にだいたい1回	1,862	11.2%	819	10.2%	1,043	12.1%
	1ヶ月にだいたい1回	3,469	20.8%	1,655	20.6%	1,814	21.0%
	連絡をとらない	5,824	35.0%	3,204	39.9%	2,620	30.4%
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話（音声以外）	ほぼ毎日	2,602	15.6%	829	10.3%	1,773	20.6%
	1週間に数回	3,682	22.1%	1,533	19.1%	2,149	24.9%
	1週間にだいたい1回	2,024	12.2%	933	11.6%	1,091	12.7%
	2週間にだいたい1回	1,583	9.5%	725	9.0%	858	10.0%
	1ヶ月にだいたい1回	2,505	15.1%	1,284	16.0%	1,221	14.2%
	連絡をとらない	4,246	25.5%	2,718	33.9%	1,528	17.7%

表 1 基本統計量（居住地を除く全ての説明変数）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	全体		男性		女性	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
起床	とても規則正しい	5,893	35.4%	2,882	35.9%	3,011	34.9%
	やや規則正しい	8,032	48.3%	3,811	47.5%	4,221	49.0%
	やや不規則	1,896	11.4%	911	11.4%	985	11.4%
	とても不規則	821	4.9%	418	5.2%	403	4.7%
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	6,945	41.7%	3,493	43.5%	3,452	40.0%
	やや規則正しい	7,243	43.5%	3,357	41.8%	3,886	45.1%
	やや不規則	1,689	10.1%	768	9.6%	921	10.7%
	とても不規則	765	4.6%	404	5.0%	361	4.2%
初めてのコンタクト	とても規則正しい	3,218	19.3%	1,608	20.0%	1,610	18.7%
	やや規則正しい	6,911	41.5%	3,404	42.4%	3,507	40.7%
	やや不規則	3,912	23.5%	1,819	22.7%	2,093	24.3%
	とても不規則	2,601	15.6%	1,191	14.8%	1,410	16.4%
夕食	とても規則正しい	5,960	35.8%	2,802	34.9%	3,158	36.6%
	やや規則正しい	7,999	48.1%	3,808	47.5%	4,191	48.6%
	やや不規則	2,070	12.4%	1,083	13.5%	987	11.5%
	とても不規則	613	3.7%	329	4.1%	284	3.3%
就寝	とても規則正しい	4,514	27.1%	2,266	28.2%	2,248	26.1%
	やや規則正しい	7,959	47.8%	3,765	46.9%	4,194	48.7%
	やや不規則	3,113	18.7%	1,483	18.5%	1,630	18.9%
	とても不規則	1,056	6.3%	508	6.3%	548	6.4%
この1か月間の外出頻度	ほぼ毎日	4,373	26.3%	2,354	29.3%	2,019	23.4%
	週に4～5日	4,087	24.6%	1,804	22.5%	2,283	26.5%
	週に2～3日	4,261	25.6%	1,784	22.2%	2,477	28.7%
	週に1日程度	2,836	17.0%	1,458	18.2%	1,378	16.0%
	月に1日程度	642	3.9%	344	4.3%	298	3.5%
	外出していない	443	2.7%	278	3.5%	165	1.9%
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	2,823	17.0%	1,301	16.2%	1,522	17.7%
	30分未満	5,688	34.2%	2,638	32.9%	3,050	35.4%
	30分から60分未満	5,061	30.4%	2,462	30.7%	2,599	30.2%
	60分から90分未満	1,646	9.9%	856	10.7%	790	9.2%
	90分以上	1,378	8.3%	742	9.2%	636	7.4%
	歩けない	46	0.3%	23	0.3%	23	0.3%
1週間の運動日数	0日	6,558	39.4%	2,983	37.2%	3,575	41.5%
	1日	2,454	14.7%	1,261	15.7%	1,193	13.8%
	2日	1,844	11.1%	939	11.7%	905	10.5%
	3日	1,494	9.0%	649	8.1%	845	9.8%
	4日	831	5.0%	386	4.8%	445	5.2%
	5日	1,480	8.9%	745	9.3%	735	8.5%
	6日	602	3.6%	322	4.0%	280	3.2%
	7日	1,379	8.3%	737	9.2%	642	7.4%
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1,860	11.2%	755	9.4%	1,105	12.8%
	やや減った	3,417	20.5%	1,571	19.6%	1,846	21.4%
	変わらない	9,476	56.9%	4,839	60.3%	4,637	53.8%
	やや増えた	1,494	9.0%	662	8.3%	832	9.7%
	かなり増えた	395	2.4%	195	2.4%	200	2.3%

表 1 基本統計量（居住地を除く全ての説明変数）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	全体		男性		女性	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
BMI	BMI<18.5	2,232	13.4%	481	6.0%	1,751	20.3%
	18.5-20.9	4,785	28.8%	1,668	20.8%	3,117	36.2%
	21.0-22.9	3,857	23.2%	2,034	25.4%	1,823	21.1%
	23.0-24.9	2,710	16.3%	1,738	21.7%	972	11.3%
	25.0-26.9	1,555	9.3%	1,066	13.3%	489	5.7%
	27.0-29.9	996	6.0%	701	8.7%	295	3.4%
	BMI≥30	507	3.0%	334	4.2%	173	2.0%
高血圧	なし	14,113	84.8%	6,305	78.6%	7,808	90.6%
	あり	2,529	15.2%	1,717	21.4%	812	9.4%
脂質異常症	なし	15,179	91.2%	7,225	90.1%	7,954	92.3%
	あり	1,463	8.8%	797	9.9%	666	7.7%
糖尿病	なし	15,846	95.2%	7,412	92.4%	8,434	97.8%
	あり	796	4.8%	610	7.6%	186	2.2%
心臓の病気	なし	16,264	97.7%	7,764	96.8%	8,500	98.6%
	あり	378	2.3%	258	3.2%	120	1.4%
腎臓の病気	なし	16,522	99.3%	7,946	99.1%	8,576	99.5%
	あり	120	0.7%	76	0.9%	44	0.5%
がん	なし	16,400	98.5%	7,914	98.7%	8,486	98.4%
	あり	242	1.5%	108	1.3%	134	1.6%
肺や呼吸の病気	なし	16,266	97.7%	7,839	97.7%	8,427	97.8%
	あり	376	2.3%	183	2.3%	193	2.2%
その他の病気	なし	16,407	98.6%	7,928	98.8%	8,479	98.4%
	あり	235	1.4%	94	1.2%	141	1.6%
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	53	0.3%	34	0.4%	19	0.2%
	あり（治癒した）	62	0.4%	40	0.5%	22	0.3%
	診断・受診なし	16,527	99.3%	7,948	99.1%	8,579	99.5%

表2 各説明変数とうつ病のクロス集計（うつは PHQ-9 が 10 点以上）

カテゴリー	区分	総数	うつでない	うつ	p値
全体		16,642	13,865 (83.3%)	2,777 (16.7%)	
性別	男性	8,022	6,710 (83.6%)	1,312 (16.4%)	0.268
	女性	8,620	7,155 (83.0%)	1,465 (17.0%)	
年代	18-19	569	381 (67.0%)	188 (33.0%)	<0.001
	20-29	2,116	1,510 (71.4%)	606 (28.6%)	
	30-39	2,058	1,565 (76.0%)	493 (24.0%)	
	40-49	3,183	2,521 (79.2%)	662 (20.8%)	
	50-59	3,267	2,774 (84.9%)	493 (15.1%)	
	60-69	3,604	3,344 (92.8%)	260 (7.2%)	
	70-74	1,845	1,770 (95.9%)	75 (4.1%)	
最終学歴	中学卒業	377	256 (67.9%)	121 (32.1%)	<0.001
	高校卒業	5,153	4,191 (81.3%)	962 (18.7%)	
	専門学校卒業	1,709	1,386 (81.1%)	323 (18.9%)	
	短期大学（高専を含む）卒業	1,793	1,561 (87.1%)	232 (12.9%)	
	4年制大学卒業	6,793	5,770 (84.9%)	1,023 (15.1%)	
	大学院卒業	817	701 (85.8%)	116 (14.2%)	
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	9,905	8,781 (88.7%)	1,124 (11.3%)	<0.001
	離婚した（現時点で配偶者なし）	949	791 (83.4%)	158 (16.6%)	
	死別した（現時点で配偶者なし）	366	331 (90.4%)	35 (9.6%)	
	未婚	5,422	3,962 (73.1%)	1,460 (26.9%)	
同居家族構成	単身世帯（一人暮らし）	2,949	2,318 (78.6%)	631 (21.4%)	<0.001
	1世代世帯（夫婦のみ）	4,386	3,979 (90.7%)	407 (9.3%)	
	2世代世帯（子供と同居）	4,924	4,255 (86.4%)	669 (13.6%)	
	2世代世帯（親と同居）	3,197	2,374 (74.3%)	823 (25.7%)	
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	882	715 (81.1%)	167 (18.9%)	
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	304	224 (73.7%)	80 (26.3%)	
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	8,283	7,124 (86.0%)	1,159 (14.0%)	<0.001
	持ち家（住宅ローンあり）	3,520	2,950 (83.8%)	570 (16.2%)	
	賃貸	4,411	3,475 (78.8%)	936 (21.2%)	
	社宅等	283	223 (78.8%)	60 (21.2%)	
	その他	145	93 (64.1%)	52 (35.9%)	
就労状態	有職（現在働いている）	9,737	8,128 (83.5%)	1,609 (16.5%)	<0.001
	有職（現在は自宅待機中）	123	79 (64.2%)	44 (35.8%)	
	有職（休職中）	184	140 (76.1%)	44 (23.9%)	
	専業主婦・主夫	2,986	2,664 (89.2%)	322 (10.8%)	
	無職（現在仕事を探している）	433	274 (63.3%)	159 (36.7%)	
	無職（仕事は探していない）	2,152	1,827 (84.9%)	325 (15.1%)	
	学生	849	614 (72.3%)	235 (27.7%)	
	その他	178	139 (78.1%)	39 (21.9%)	
収入増減	減った（コロナとの関係はわからない）	326	239 (73.3%)	87 (26.7%)	<0.001
	減った（コロナと関係ないと思う）	1,261	1,019 (80.8%)	242 (19.2%)	
	減った（コロナと関係あると思う）	3,265	2,525 (77.3%)	740 (22.7%)	
	変わらない	10,941	9,383 (85.8%)	1,558 (14.2%)	
	増えた（コロナとの関係はわからない）	25	19 (76.0%)	6 (24.0%)	
	増えた（コロナと関係ないと思う）	715	600 (83.9%)	115 (16.1%)	
	増えた（コロナと関係あると思う）	109	80 (73.4%)	29 (26.6%)	

表2 各説明変数とうつ病のクロス集計（うつは PHQ-9 が 10 点以上）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	総数	うつでない	うつ	p値
年間の世帯収入	100万円未満	1,068	740 (69.3%)	328 (30.7%)	<0.001
	100万円～200万円未満	1,262	943 (74.7%)	319 (25.3%)	
	200万円～300万円未満	1,962	1,579 (80.5%)	383 (19.5%)	
	300万円～400万円未満	2,454	2,063 (84.1%)	391 (15.9%)	
	400万円～500万円未満	2,135	1,792 (83.9%)	343 (16.1%)	
	500万円～600万円未満	1,797	1,548 (86.1%)	249 (13.9%)	
	600万円～700万円未満	1,382	1,177 (85.2%)	205 (14.8%)	
	700万円～800万円未満	1,217	1,057 (86.9%)	160 (13.1%)	
	800万円～900万円未満	822	700 (85.2%)	122 (14.8%)	
	900万円～1,000万円未満	756	671 (88.8%)	85 (11.2%)	
	1,000万円以上	1,787	1,595 (89.3%)	192 (10.7%)	
預貯金額	全くない (0円)	1,907	1,333 (69.9%)	574 (30.1%)	<0.001
	1円以上～50万円未満	1,689	1,275 (75.5%)	414 (24.5%)	
	50万円以上～100万円未満	1,197	964 (80.5%)	233 (19.5%)	
	100万円以上～200万円未満	1,375	1,093 (79.5%)	282 (20.5%)	
	200万円以上～300万円未満	1,217	1,028 (84.5%)	189 (15.5%)	
	300万円以上～400万円未満	840	706 (84.0%)	134 (16.0%)	
	400万円以上～500万円未満	1,081	922 (85.3%)	159 (14.7%)	
	500万円以上～700万円未満	1,093	931 (85.2%)	162 (14.8%)	
	700万円以上～1,000万円未満	1,075	946 (88.0%)	129 (12.0%)	
	1,000万円以上	5,168	4,667 (90.3%)	501 (9.7%)	
親が相談相手	はい	4,311	3,614 (83.8%)	697 (16.2%)	0.289
	いいえ	12,331	10,251 (83.1%)	2,080 (16.9%)	
配偶者が相談相手	はい	6,676	6,122 (91.7%)	554 (8.3%)	<0.001
	いいえ	9,966	7,743 (77.7%)	2,223 (22.3%)	
子が相談相手	はい	2,334	2,204 (94.4%)	130 (5.6%)	<0.001
	いいえ	14,308	11,661 (81.5%)	2,647 (18.5%)	
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	681	551 (80.9%)	130 (19.1%)	0.086
	いいえ	15,961	13,314 (83.4%)	2,647 (16.6%)	
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	1,492	1,305 (87.5%)	187 (12.5%)	<0.001
	いいえ	15,150	12,560 (82.9%)	2,590 (17.1%)	
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	4,083	3,629 (88.9%)	454 (11.1%)	<0.001
	いいえ	12,559	10,236 (81.5%)	2,323 (18.5%)	
親族が相談相手	はい	2,144	1,928 (89.9%)	216 (10.1%)	<0.001
	いいえ	14,498	11,937 (82.3%)	2,561 (17.7%)	
その他が相談相手	はい	356	259 (72.8%)	97 (27.2%)	<0.001
	いいえ	16,286	13,606 (83.5%)	2,680 (16.5%)	
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	1,055	922 (87.4%)	133 (12.6%)	<0.001
	1週間に数回	2,588	2,337 (90.3%)	251 (9.7%)	
	1週間にだいたい1回	2,454	2,142 (87.3%)	312 (12.7%)	
	2週間にだいたい1回	1,858	1,588 (85.5%)	270 (14.5%)	
	1ヶ月にだいたい1回	3,279	2,751 (83.9%)	528 (16.1%)	
	会っていない	5,408	4,125 (76.3%)	1,283 (23.7%)	
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	947	797 (84.2%)	150 (15.8%)	<0.001
	1週間に数回	2,440	2,178 (89.3%)	262 (10.7%)	
	1週間にだいたい1回	2,100	1,804 (85.9%)	296 (14.1%)	
	2週間にだいたい1回	1,862	1,615 (86.7%)	247 (13.3%)	
	1ヶ月にだいたい1回	3,469	2,995 (86.3%)	474 (13.7%)	
	連絡をとらない	5,824	4,476 (76.9%)	1,348 (23.1%)	
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話（音声以外）	ほぼ毎日	2,602	2,184 (83.9%)	418 (16.1%)	<0.001
	1週間に数回	3,682	3,251 (88.3%)	431 (11.7%)	
	1週間にだいたい1回	2,024	1,692 (83.6%)	332 (16.4%)	
	2週間にだいたい1回	1,583	1,354 (85.5%)	229 (14.5%)	
	1ヶ月にだいたい1回	2,505	2,106 (84.1%)	399 (15.9%)	
	連絡をとらない	4,246	3,278 (77.2%)	968 (22.8%)	

表2 各説明変数とうつ病のクロス集計（うつは PHQ-9 が 10 点以上）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	総数	うつでない	うつ	p値
起床	とても規則正しい	5,893	5,357 (90.9%)	536 (9.1%)	<0.001
	やや規則正しい	8,032	6,781 (84.4%)	1,251 (15.6%)	
	やや不規則	1,896	1,322 (69.7%)	574 (30.3%)	
	とても不規則	821	405 (49.3%)	416 (50.7%)	
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	6,945	6,209 (89.4%)	736 (10.6%)	<0.001
	やや規則正しい	7,243	6,102 (84.2%)	1,141 (15.8%)	
	やや不規則	1,689	1,156 (68.4%)	533 (31.6%)	
	とても不規則	765	398 (52.0%)	367 (48.0%)	
初めてのコンタクト	とても規則正しい	3,218	2,894 (89.9%)	324 (10.1%)	<0.001
	やや規則正しい	6,911	5,963 (86.3%)	948 (13.7%)	
	やや不規則	3,912	3,133 (80.1%)	779 (19.9%)	
	とても不規則	2,601	1,875 (72.1%)	726 (27.9%)	
夕食	とても規則正しい	5,960	5,437 (91.2%)	523 (8.8%)	<0.001
	やや規則正しい	7,999	6,670 (83.4%)	1,329 (16.6%)	
	やや不規則	2,070	1,464 (70.7%)	606 (29.3%)	
	とても不規則	613	294 (48.0%)	319 (52.0%)	
就寝	とても規則正しい	4,514	4,156 (92.1%)	358 (7.9%)	<0.001
	やや規則正しい	7,959	6,892 (86.6%)	1,067 (13.4%)	
	やや不規則	3,113	2,279 (73.2%)	834 (26.8%)	
	とても不規則	1,056	538 (50.9%)	518 (49.1%)	
この1か月間の外出頻度	ほぼ毎日	4,373	3,759 (86.0%)	614 (14.0%)	<0.001
	週に4～5日	4,087	3,486 (85.3%)	601 (14.7%)	
	週に2～3日	4,261	3,553 (83.4%)	708 (16.6%)	
	週に1日程度	2,836	2,294 (80.9%)	542 (19.1%)	
	月に1日程度	642	467 (72.7%)	175 (27.3%)	
	外出していない	443	306 (69.1%)	137 (30.9%)	
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	2,823	2,113 (74.8%)	710 (25.2%)	<0.001
	30分未満	5,688	4,767 (83.8%)	921 (16.2%)	
	30分から60分未満	5,061	4,345 (85.9%)	716 (14.1%)	
	60分から90分未満	1,646	1,427 (86.7%)	219 (13.3%)	
	90分以上	1,378	1,181 (85.7%)	197 (14.3%)	
	歩けない	46	32 (69.6%)	14 (30.4%)	
1週間の運動日数	0日	6,558	5,312 (81.0%)	1,246 (19.0%)	<0.001
	1日	2,454	2,048 (83.5%)	406 (16.5%)	
	2日	1,844	1,553 (84.2%)	291 (15.8%)	
	3日	1,494	1,240 (83.0%)	254 (17.0%)	
	4日	831	724 (87.1%)	107 (12.9%)	
	5日	1,480	1,264 (85.4%)	216 (14.6%)	
	6日	602	533 (88.5%)	69 (11.5%)	
	7日	1,379	1,191 (86.4%)	188 (13.6%)	
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1,860	1,365 (73.4%)	495 (26.6%)	<0.001
	やや減った	3,417	2,837 (83.0%)	580 (17.0%)	
	変わらない	9,476	8,104 (85.5%)	1,372 (14.5%)	
	やや増えた	1,494	1,238 (82.9%)	256 (17.1%)	
	かなり増えた	395	321 (81.3%)	74 (18.7%)	

表2 各説明変数とうつ病のクロス集計（うつは PHQ-9 が 10 点以上）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	総数	うつでない	うつ	p値
BMI	BMI<18.5	2,232	1,769 (79.3%)	463 (20.7%)	<0.001
	18.5-20.9	4,785	3,988 (83.3%)	797 (16.7%)	
	21.0-22.9	3,857	3,290 (85.3%)	567 (14.7%)	
	23.0-24.9	2,710	2,332 (86.1%)	378 (13.9%)	
	25.0-26.9	1,555	1,313 (84.4%)	242 (15.6%)	
	27.0-29.9	996	806 (80.9%)	190 (19.1%)	
	BMI≥30	507	367 (72.4%)	140 (27.6%)	
高血圧	なし	14,113	11,657 (82.6%)	2,456 (17.4%)	<0.001
	あり	2,529	2,208 (87.3%)	321 (12.7%)	
脂質異常症	なし	15,179	12,596 (83.0%)	2,583 (17.0%)	<0.001
	あり	1,463	1,269 (86.7%)	194 (13.3%)	
糖尿病	なし	15,846	13,186 (83.2%)	2,660 (16.8%)	0.123
	あり	796	679 (85.3%)	117 (14.7%)	
心臓の病気	なし	16,264	13,552 (83.3%)	2,712 (16.7%)	0.788
	あり	378	313 (82.8%)	65 (17.2%)	
腎臓の病気	なし	16,522	13,772 (83.4%)	2,750 (16.6%)	0.087
	あり	120	93 (77.5%)	27 (22.5%)	
がん	なし	16,400	13,662 (83.3%)	2,738 (16.7%)	0.810
	あり	242	203 (83.9%)	39 (16.1%)	
肺や呼吸の病気	なし	16,266	13,571 (83.4%)	2,695 (16.6%)	0.007
	あり	376	294 (78.2%)	82 (21.8%)	
その他の病気	なし	16,407	13,702 (83.5%)	2,705 (16.5%)	<0.001
	あり	235	163 (69.4%)	72 (30.6%)	
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	53	30 (56.6%)	23 (43.4%)	<0.001
	あり（治癒した）	62	29 (46.8%)	33 (53.2%)	
	診断・受診なし	16,527	13,806 (83.5%)	2,721 (16.5%)	

（注） p 値はカイ二乗検定によって算出した。

表3 各説明変数と自殺念慮のクロス集計（自殺念慮は PHQ-9 の問9が1点以上）

カテゴリー	区分	総数	自殺念慮がない	自殺念慮がある	p値
全体		16,642	13,752 (82.6%)	2,890 (17.4%)	
性別	男性	8,022	6,628 (82.6%)	1,394 (17.4%)	0.970
	女性	8,620	7,124 (82.6%)	1,496 (17.4%)	
年代	18-19	569	376 (66.1%)	193 (33.9%)	<0.001
	20-29	2,116	1,454 (68.7%)	662 (31.3%)	
	30-39	2,058	1,535 (74.6%)	523 (25.4%)	
	40-49	3,183	2,525 (79.3%)	658 (20.7%)	
	50-59	3,267	2,768 (84.7%)	499 (15.3%)	
	60-69	3,604	3,327 (92.3%)	277 (7.7%)	
	70-74	1,845	1,767 (95.8%)	78 (4.2%)	
最終学歴	中学卒業	377	256 (67.9%)	121 (32.1%)	<0.001
	高校卒業	5,153	4,138 (80.3%)	1,015 (19.7%)	
	専門学校卒業	1,709	1,379 (80.7%)	330 (19.3%)	
	短期大学（高専を含む）卒業	1,793	1,540 (85.9%)	253 (14.1%)	
	4年制大学卒業	6,793	5,725 (84.3%)	1,068 (15.7%)	
	大学院卒業	817	714 (87.4%)	103 (12.6%)	
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	9,905	8,684 (87.7%)	1,221 (12.3%)	<0.001
	離婚した（現時点で配偶者なし）	949	776 (81.8%)	173 (18.2%)	
	死別した（現時点で配偶者なし）	366	329 (89.9%)	37 (10.1%)	
	未婚	5,422	3,963 (73.1%)	1,459 (26.9%)	
同居家族構成	単身世帯（一人暮らし）	2,949	2,341 (79.4%)	608 (20.6%)	<0.001
	1世代世帯（夫婦のみ）	4,386	3,937 (89.8%)	449 (10.2%)	
	2世代世帯（子供と同居）	4,924	4,200 (85.3%)	724 (14.7%)	
	2世代世帯（親と同居）	3,197	2,347 (73.4%)	850 (26.6%)	
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	882	700 (79.4%)	182 (20.6%)	
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	304	227 (74.7%)	77 (25.3%)	
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	8,283	7,088 (85.6%)	1,195 (14.4%)	<0.001
	持ち家（住宅ローンあり）	3,520	2,890 (82.1%)	630 (17.9%)	
	賃貸	4,411	3,447 (78.1%)	964 (21.9%)	
	社宅等	283	226 (79.9%)	57 (20.1%)	
	その他	145	101 (69.7%)	44 (30.3%)	
就労状態	有職（現在働いている）	9,737	7,998 (82.1%)	1,739 (17.9%)	<0.001
	有職（現在は自宅待機中）	123	89 (72.4%)	34 (27.6%)	
	有職（休職中）	184	146 (79.3%)	38 (20.7%)	
	専業主婦・主夫	2,986	2,643 (88.5%)	343 (11.5%)	
	無職（現在仕事を探している）	433	291 (67.2%)	142 (32.8%)	
	無職（仕事は探していない）	2,152	1,854 (86.2%)	298 (13.8%)	
	学生	849	592 (69.7%)	257 (30.3%)	
	その他	178	139 (78.1%)	39 (21.9%)	
収入増減	減った（コロナとの関係はわからない）	326	244 (74.8%)	82 (25.2%)	<0.001
	減った（コロナと関係ないと思う）	1,261	1,031 (81.8%)	230 (18.2%)	
	減った（コロナと関係あると思う）	3,265	2,535 (77.6%)	730 (22.4%)	
	変わらない	10,941	9,243 (84.5%)	1,698 (15.5%)	
	増えた（コロナとの関係はわからない）	25	16 (64.0%)	9 (36.0%)	
	増えた（コロナと関係ないと思う）	715	606 (84.8%)	109 (15.2%)	
	増えた（コロナと関係あると思う）	109	77 (70.6%)	32 (29.4%)	

表3 各説明変数と自殺念慮のクロス集計（自殺念慮は PHQ-9 の問9 が1点以上）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	総数	自殺念慮がない	自殺念慮がある	p値
年間の世帯収入	100万円未満	1,068	748 (70.0%)	320 (30.0%)	<0.001
	100万円～200万円未満	1,262	935 (74.1%)	327 (25.9%)	
	200万円～300万円未満	1,962	1,575 (80.3%)	387 (19.7%)	
	300万円～400万円未満	2,454	2,047 (83.4%)	407 (16.6%)	
	400万円～500万円未満	2,135	1,742 (81.6%)	393 (18.4%)	
	500万円～600万円未満	1,797	1,528 (85.0%)	269 (15.0%)	
	600万円～700万円未満	1,382	1,175 (85.0%)	207 (15.0%)	
	700万円～800万円未満	1,217	1,052 (86.4%)	165 (13.6%)	
	800万円～900万円未満	822	704 (85.6%)	118 (14.4%)	
	900万円～1,000万円未満	756	672 (88.9%)	84 (11.1%)	
	1,000万円以上	1,787	1,574 (88.1%)	213 (11.9%)	
預貯金額	全くない (0円)	1,907	1,349 (70.7%)	558 (29.3%)	<0.001
	1円以上～50万円未満	1,689	1,274 (75.4%)	415 (24.6%)	
	50万円以上～100万円未満	1,197	937 (78.3%)	260 (21.7%)	
	100万円以上～200万円未満	1,375	1,080 (78.5%)	295 (21.5%)	
	200万円以上～300万円未満	1,217	1,007 (82.7%)	210 (17.3%)	
	300万円以上～400万円未満	840	681 (81.1%)	159 (18.9%)	
	400万円以上～500万円未満	1,081	904 (83.6%)	177 (16.4%)	
	500万円以上～700万円未満	1,093	916 (83.8%)	177 (16.2%)	
	700万円以上～1,000万円未満	1,075	955 (88.8%)	120 (11.2%)	
1,000万円以上	5,168	4,649 (90.0%)	519 (10.0%)		
親が相談相手	はい	4,311	3,580 (83.0%)	731 (17.0%)	0.410
	いいえ	12,331	10,172 (82.5%)	2,159 (17.5%)	
配偶者が相談相手	はい	6,676	6,078 (91.0%)	598 (9.0%)	<0.001
	いいえ	9,966	7,674 (77.0%)	2,292 (23.0%)	
子が相談相手	はい	2,334	2,182 (93.5%)	152 (6.5%)	<0.001
	いいえ	14,308	11,570 (80.9%)	2,738 (19.1%)	
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	681	554 (81.4%)	127 (18.6%)	0.367
	いいえ	15,961	13,198 (82.7%)	2,763 (17.3%)	
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	1,492	1,280 (85.8%)	212 (14.2%)	0.001
	いいえ	15,150	12,472 (82.3%)	2,678 (17.7%)	
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	4,083	3,601 (88.2%)	482 (11.8%)	<0.001
	いいえ	12,559	10,151 (80.8%)	2,408 (19.2%)	
親族が相談相手	はい	2,144	1,920 (89.6%)	224 (10.4%)	<0.001
	いいえ	14,498	11,832 (81.6%)	2,666 (18.4%)	
その他が相談相手	はい	356	265 (74.4%)	91 (25.6%)	<0.001
	いいえ	16,286	13,487 (82.8%)	2,799 (17.2%)	
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	1,055	892 (84.5%)	163 (15.5%)	<0.001
	1週間に数回	2,588	2,285 (88.3%)	303 (11.7%)	
	1週間にだいたい1回	2,454	2,088 (85.1%)	366 (14.9%)	
	2週間にだいたい1回	1,858	1,591 (85.6%)	267 (14.4%)	
	1ヶ月にだいたい1回	3,279	2,735 (83.4%)	544 (16.6%)	
	会っていない	5,408	4,161 (76.9%)	1,247 (23.1%)	
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	947	779 (82.3%)	168 (17.7%)	<0.001
	1週間に数回	2,440	2,142 (87.8%)	298 (12.2%)	
	1週間にだいたい1回	2,100	1,770 (84.3%)	330 (15.7%)	
	2週間にだいたい1回	1,862	1,607 (86.3%)	255 (13.7%)	
	1ヶ月にだいたい1回	3,469	2,939 (84.7%)	530 (15.3%)	
	連絡をとらない	5,824	4,515 (77.5%)	1,309 (22.5%)	
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話（音声以外）	ほぼ毎日	2,602	2,183 (83.9%)	419 (16.1%)	<0.001
	1週間に数回	3,682	3,229 (87.7%)	453 (12.3%)	
	1週間にだいたい1回	2,024	1,669 (82.5%)	355 (17.5%)	
	2週間にだいたい1回	1,583	1,324 (83.6%)	259 (16.4%)	
	1ヶ月にだいたい1回	2,505	2,075 (82.8%)	430 (17.2%)	
	連絡をとらない	4,246	3,272 (77.1%)	974 (22.9%)	

表3 各説明変数と自殺念慮のクロス集計（自殺念慮は PHQ-9 の問9が1点以上）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	総数	自殺念慮がない	自殺念慮がある	p値
起床	とても規則正しい	5,893	5,312 (90.1%)	581 (9.9%)	<0.001
	やや規則正しい	8,032	6,620 (82.4%)	1,412 (17.6%)	
	やや不規則	1,896	1,338 (70.6%)	558 (29.4%)	
	とても不規則	821	482 (58.7%)	339 (41.3%)	
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	6,945	6,178 (89.0%)	767 (11.0%)	<0.001
	やや規則正しい	7,243	5,937 (82.0%)	1,306 (18.0%)	
	やや不規則	1,689	1,185 (70.2%)	504 (29.8%)	
	とても不規則	765	452 (59.1%)	313 (40.9%)	
初めてのコンタクト	とても規則正しい	3,218	2,862 (88.9%)	356 (11.1%)	<0.001
	やや規則正しい	6,911	5,772 (83.5%)	1,139 (16.5%)	
	やや不規則	3,912	3,133 (80.1%)	779 (19.9%)	
	とても不規則	2,601	1,985 (76.3%)	616 (23.7%)	
夕食	とても規則正しい	5,960	5,383 (90.3%)	577 (9.7%)	<0.001
	やや規則正しい	7,999	6,520 (81.5%)	1,479 (18.5%)	
	やや不規則	2,070	1,496 (72.3%)	574 (27.7%)	
	とても不規則	613	353 (57.6%)	260 (42.4%)	
就寝	とても規則正しい	4,514	4,108 (91.0%)	406 (9.0%)	<0.001
	やや規則正しい	7,959	6,686 (84.0%)	1,273 (16.0%)	
	やや不規則	3,113	2,314 (74.3%)	799 (25.7%)	
	とても不規則	1,056	644 (61.0%)	412 (39.0%)	
この1か月間の外出頻度	ほぼ毎日	4,373	3,716 (85.0%)	657 (15.0%)	<0.001
	週に4～5日	4,087	3,459 (84.6%)	628 (15.4%)	
	週に2～3日	4,261	3,545 (83.2%)	716 (16.8%)	
	週に1日程度	2,836	2,270 (80.0%)	566 (20.0%)	
	月に1日程度	642	468 (72.9%)	174 (27.1%)	
	外出していない	443	294 (66.4%)	149 (33.6%)	
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	2,823	2,163 (76.6%)	660 (23.4%)	<0.001
	30分未満	5,688	4,708 (82.8%)	980 (17.2%)	
	30分から60分未満	5,061	4,292 (84.8%)	769 (15.2%)	
	60分から90分未満	1,646	1,396 (84.8%)	250 (15.2%)	
	90分以上	1,378	1,164 (84.5%)	214 (15.5%)	
	歩けない	46	29 (63.0%)	17 (37.0%)	
1週間の運動日数	0日	6,558	5,350 (81.6%)	1,208 (18.4%)	0.004
	1日	2,454	2,023 (82.4%)	431 (17.6%)	
	2日	1,844	1,524 (82.6%)	320 (17.4%)	
	3日	1,494	1,232 (82.5%)	262 (17.5%)	
	4日	831	716 (86.2%)	115 (13.8%)	
	5日	1,480	1,223 (82.6%)	257 (17.4%)	
	6日	602	519 (86.2%)	83 (13.8%)	
	7日	1,379	1,165 (84.5%)	214 (15.5%)	
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1,860	1,461 (78.5%)	399 (21.5%)	<0.001
	やや減った	3,417	2,795 (81.8%)	622 (18.2%)	
	変わらない	9,476	7,964 (84.0%)	1,512 (16.0%)	
	やや増えた	1,494	1,224 (81.9%)	270 (18.1%)	
	かなり増えた	395	308 (78.0%)	87 (22.0%)	

表3 各説明変数と自殺念慮のクロス集計（自殺念慮は PHQ-9 の問9 が1点以上）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	総数	自殺念慮がない	自殺念慮がある	p値
BMI	BMI<18.5	2,232	1,749 (78.4%)	483 (21.6%)	<0.001
	18.5-20.9	4,785	3,927 (82.1%)	858 (17.9%)	
	21.0-22.9	3,857	3,255 (84.4%)	602 (15.6%)	
	23.0-24.9	2,710	2,302 (84.9%)	408 (15.1%)	
	25.0-26.9	1,555	1,329 (85.5%)	226 (14.5%)	
	27.0-29.9	996	804 (80.7%)	192 (19.3%)	
	BMI≥30	507	386 (76.1%)	121 (23.9%)	
高血圧	なし	14,113	11,518 (81.6%)	2,595 (18.4%)	<0.001
	あり	2,529	2,234 (88.3%)	295 (11.7%)	
脂質異常症	なし	15,179	12,478 (82.2%)	2,701 (17.8%)	<0.001
	あり	1,463	1,274 (87.1%)	189 (12.9%)	
糖尿病	なし	15,846	13,067 (82.5%)	2,779 (17.5%)	0.009
	あり	796	685 (86.1%)	111 (13.9%)	
心臓の病気	なし	16,264	13,432 (82.6%)	2,832 (17.4%)	0.294
	あり	378	320 (84.7%)	58 (15.3%)	
腎臓の病気	なし	16,522	13,658 (82.7%)	2,864 (17.3%)	0.212
	あり	120	94 (78.3%)	26 (21.7%)	
がん	なし	16,400	13,545 (82.6%)	2,855 (17.4%)	0.230
	あり	242	207 (85.5%)	35 (14.5%)	
肺や呼吸の病気	なし	16,266	13,440 (82.6%)	2,826 (17.4%)	0.858
	あり	376	312 (83.0%)	64 (17.0%)	
その他の病気	なし	16,407	13,577 (82.8%)	2,830 (17.2%)	0.001
	あり	235	175 (74.5%)	60 (25.5%)	
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	53	23 (43.4%)	30 (56.6%)	<0.001
	あり（治癒した）	62	24 (38.7%)	38 (61.3%)	
	診断・受診なし	16,527	13,705 (82.9%)	2,822 (17.1%)	

（注）p値はカイ二乗検定によって算出した。

表4 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
性別	男性	ref.								
	女性	1.14	(1.02 - 1.28)	0.02						
年代	18-19	7.79	(5.38 - 11.26)	<0.01	8.06	(4.17 - 15.56)	<0.01	7.15	(4.43 - 11.55)	<0.01
	20-29	5.01	(3.98 - 6.31)	<0.01	6.71	(4.76 - 9.44)	<0.01	4.31	(3.11 - 5.98)	<0.01
	30-39	4.07	(3.29 - 5.04)	<0.01	4.72	(3.43 - 6.49)	<0.01	3.84	(2.84 - 5.20)	<0.01
	40-49	3.37	(2.78 - 4.09)	<0.01	3.89	(2.92 - 5.18)	<0.01	3.11	(2.36 - 4.09)	<0.01
	50-59	2.14	(1.78 - 2.57)	<0.01	2.47	(1.90 - 3.23)	<0.01	1.92	(1.48 - 2.50)	<0.01
	60-69	ref.			ref.			ref.		
	70-74	0.55	(0.41 - 0.73)	<0.01	0.63	(0.43 - 0.91)	0.02	0.45	(0.28 - 0.71)	<0.01
最終学歴	中学卒業	0.97	(0.73 - 1.28)	0.84	0.92	(0.60 - 1.39)	0.68	1.03	(0.70 - 1.53)	0.88
	高校卒業	0.99	(0.87 - 1.11)	0.82	0.98	(0.82 - 1.17)	0.84	1.00	(0.84 - 1.19)	0.99
	専門学校卒業	0.90	(0.77 - 1.06)	0.20	0.95	(0.75 - 1.20)	0.67	0.90	(0.72 - 1.13)	0.37
	短期大学（高専を含む）卒業	1.00	(0.84 - 1.20)	1.00	0.99	(0.63 - 1.53)	0.95	1.00	(0.81 - 1.24)	0.97
	4年制大学卒業	ref.			ref.			ref.		
	大学院卒業	0.88	(0.70 - 1.11)	0.29	0.87	(0.66 - 1.15)	0.32	0.92	(0.59 - 1.45)	0.73
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	ref.			ref.			ref.		
	離婚した（現時点で配偶者なし）	0.91	(0.70 - 1.17)	0.45	0.91	(0.60 - 1.38)	0.66	0.85	(0.60 - 1.19)	0.34
	死別した（現時点で配偶者なし）	0.87	(0.57 - 1.33)	0.53	1.16	(0.54 - 2.47)	0.70	0.78	(0.46 - 1.33)	0.36
	未婚	0.78	(0.63 - 0.97)	0.03	0.65	(0.47 - 0.91)	0.01	0.90	(0.65 - 1.23)	0.51
家族構成	単身世帯（一人暮らし）	0.98	(0.79 - 1.22)	0.86	1.07	(0.76 - 1.51)	0.70	0.89	(0.65 - 1.21)	0.46
	1世代世帯（夫婦のみ）	0.90	(0.77 - 1.05)	0.18	0.87	(0.69 - 1.09)	0.23	0.90	(0.73 - 1.11)	0.34
	2世代世帯（子供と同居）	ref.			ref.			ref.		
	2世代世帯（親と同居）	1.10	(0.89 - 1.35)	0.38	1.06	(0.78 - 1.46)	0.70	1.10	(0.82 - 1.47)	0.53
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	1.07	(0.85 - 1.35)	0.57	0.97	(0.68 - 1.38)	0.86	1.10	(0.79 - 1.53)	0.58
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	1.11	(0.78 - 1.57)	0.56	1.80	(1.04 - 3.11)	0.03	0.75	(0.47 - 1.22)	0.25
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	ref.			ref.			ref.		
	持ち家（住宅ローンあり）	0.91	(0.80 - 1.05)	0.20	0.86	(0.70 - 1.06)	0.15	0.95	(0.78 - 1.15)	0.58
	賃貸	0.84	(0.74 - 0.97)	0.02	0.77	(0.63 - 0.94)	0.01	0.90	(0.75 - 1.09)	0.28
	社宅等	0.96	(0.68 - 1.35)	0.82	0.98	(0.61 - 1.57)	0.93	0.86	(0.51 - 1.45)	0.56
	その他	1.28	(0.86 - 1.91)	0.23	1.40	(0.78 - 2.51)	0.26	1.33	(0.75 - 2.37)	0.33
就労状態	有職（現在働いている）	ref.			ref.			ref.		
	有職（現在は自宅待機中）	1.69	(1.07 - 2.67)	0.03	1.72	(0.90 - 3.29)	0.10	1.65	(0.83 - 3.27)	0.15
	有職（休職中）	0.97	(0.65 - 1.46)	0.89	2.36	(1.22 - 4.56)	0.01	0.63	(0.36 - 1.10)	0.11
	専業主婦・主夫	0.95	(0.80 - 1.13)	0.53	0.30	(0.09 - 0.93)	0.04	1.02	(0.83 - 1.25)	0.86
	無職（現在仕事を探している）	1.09	(0.85 - 1.40)	0.49	1.34	(0.94 - 1.90)	0.11	0.89	(0.61 - 1.28)	0.52
	無職（仕事は探していない）	1.05	(0.87 - 1.26)	0.62	0.98	(0.75 - 1.27)	0.86	1.14	(0.85 - 1.51)	0.38
	学生	0.59	(0.45 - 0.77)	<0.01	0.53	(0.34 - 0.83)	<0.01	0.57	(0.40 - 0.81)	<0.01
	その他	0.87	(0.57 - 1.33)	0.53	0.93	(0.50 - 1.70)	0.81	0.88	(0.47 - 1.62)	0.68
収入変化	減った（コロナとの関係はわからない）	1.30	(0.97 - 1.75)	0.08	1.23	(0.78 - 1.94)	0.38	1.36	(0.91 - 2.03)	0.14
	減った（コロナと関係ないと思う）	1.40	(1.17 - 1.67)	<0.01	1.38	(1.05 - 1.81)	0.02	1.45	(1.13 - 1.85)	<0.01
	減った（コロナと関係あると思う）	1.30	(1.16 - 1.46)	<0.01	1.29	(1.09 - 1.53)	<0.01	1.28	(1.09 - 1.50)	<0.01
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	増えた（コロナとの関係はわからない）	0.90	(0.32 - 2.52)	0.84	0.68	(0.12 - 3.80)	0.66	1.04	(0.28 - 3.94)	0.95
	増えた（コロナと関係ないと思う）	0.93	(0.74 - 1.17)	0.53	0.97	(0.69 - 1.36)	0.86	0.82	(0.59 - 1.15)	0.25
	増えた（コロナと関係あると思う）	1.67	(1.01 - 2.77)	0.05	1.31	(0.60 - 2.86)	0.51	1.80	(0.89 - 3.61)	0.10

表4 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
年間の世帯収入	100万円未満	1.64	(1.26 - 2.12)	<0.01	2.01	(1.35 - 3.00)	<0.01	1.44	(1.00 - 2.06)	0.05
	100万円～200万円未満	1.79	(1.39 - 2.31)	<0.01	2.28	(1.55 - 3.33)	<0.01	1.53	(1.08 - 2.17)	0.02
	200万円～300万円未満	1.44	(1.14 - 1.81)	<0.01	1.91	(1.34 - 2.71)	<0.01	1.12	(0.81 - 1.55)	0.50
	300万円～400万円未満	1.21	(0.97 - 1.51)	0.10	1.42	(1.02 - 1.98)	0.04	1.04	(0.76 - 1.42)	0.81
	400万円～500万円未満	1.21	(0.97 - 1.51)	0.09	1.48	(1.07 - 2.03)	0.02	0.99	(0.73 - 1.36)	0.97
	500万円～600万円未満	1.09	(0.87 - 1.37)	0.46	1.34	(0.96 - 1.88)	0.09	0.91	(0.66 - 1.26)	0.57
	600万円～700万円未満	1.19	(0.94 - 1.50)	0.16	1.55	(1.10 - 2.18)	0.01	0.96	(0.68 - 1.34)	0.80
	700万円～800万円未満	1.09	(0.85 - 1.39)	0.51	1.41	(0.99 - 2.01)	0.06	0.92	(0.65 - 1.31)	0.66
	800万円～900万円未満	1.25	(0.95 - 1.63)	0.11	1.42	(0.96 - 2.11)	0.08	1.12	(0.77 - 1.63)	0.55
	900万円～1,000万円未満	0.93	(0.69 - 1.25)	0.64	0.97	(0.63 - 1.48)	0.87	0.95	(0.62 - 1.44)	0.79
	1,000万円以上	ref.			ref.		ref.			
預貯金額	全くない (0円)	1.70	(1.42 - 2.02)	<0.01	1.68	(1.30 - 2.17)	<0.01	1.67	(1.30 - 2.13)	<0.01
	1円以上～50万円未満	1.31	(1.09 - 1.57)	<0.01	1.32	(1.01 - 1.72)	0.04	1.29	(0.99 - 1.69)	0.06
	50万円以上～100万円未満	1.16	(0.94 - 1.42)	0.16	1.32	(0.98 - 1.78)	0.07	1.03	(0.78 - 1.37)	0.82
	100万円以上～200万円未満	1.46	(1.21 - 1.77)	<0.01	1.58	(1.19 - 2.09)	<0.01	1.38	(1.06 - 1.81)	0.02
	200万円以上～300万円未満	1.06	(0.86 - 1.31)	0.57	1.11	(0.82 - 1.50)	0.52	1.00	(0.75 - 1.35)	0.98
	300万円以上～400万円未満	1.09	(0.86 - 1.38)	0.49	1.18	(0.84 - 1.66)	0.34	0.99	(0.70 - 1.38)	0.93
	400万円以上～500万円未満	1.13	(0.91 - 1.41)	0.26	1.02	(0.74 - 1.42)	0.89	1.22	(0.91 - 1.65)	0.19
	500万円以上～700万円未満	1.10	(0.89 - 1.37)	0.38	1.24	(0.90 - 1.72)	0.19	0.96	(0.71 - 1.30)	0.80
	700万円以上～1,000万円未満	0.97	(0.78 - 1.22)	0.82	1.13	(0.80 - 1.58)	0.49	0.83	(0.60 - 1.14)	0.24
		1,000万円以上	ref.			ref.		ref.		
親が相談相手	はい	0.72	(0.64 - 0.82)	<0.01	0.66	(0.54 - 0.80)	<0.01	0.74	(0.63 - 0.86)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
配偶者が相談相手	はい	0.54	(0.47 - 0.62)	<0.01	0.56	(0.46 - 0.69)	<0.01	0.50	(0.41 - 0.61)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
子が相談相手	はい	0.74	(0.60 - 0.92)	<0.01	0.77	(0.52 - 1.16)	0.22	0.76	(0.59 - 0.99)	0.04
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	0.77	(0.61 - 0.97)	0.03	1.01	(0.69 - 1.48)	0.95	0.65	(0.48 - 0.88)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	0.83	(0.69 - 0.99)	0.04	0.85	(0.64 - 1.14)	0.28	0.80	(0.63 - 1.02)	0.07
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	0.69	(0.60 - 0.78)	<0.01	0.84	(0.68 - 1.05)	0.12	0.61	(0.52 - 0.72)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
親族が相談相手	はい	0.78	(0.66 - 0.93)	<0.01	0.88	(0.65 - 1.19)	0.41	0.76	(0.62 - 0.94)	0.01
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
その他が相談相手	はい	1.36	(1.03 - 1.79)	0.03	1.34	(0.87 - 2.07)	0.18	1.32	(0.92 - 1.90)	0.14
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	0.74	(0.58 - 0.94)	0.01	0.77	(0.54 - 1.10)	0.16	0.68	(0.49 - 0.95)	0.02
	1週間に数回	0.60	(0.50 - 0.72)	<0.01	0.57	(0.43 - 0.75)	<0.01	0.59	(0.46 - 0.76)	<0.01
	1週間にだいたい1回	0.69	(0.58 - 0.82)	<0.01	0.59	(0.46 - 0.77)	<0.01	0.75	(0.60 - 0.95)	0.02
	2週間にだいたい1回	0.76	(0.64 - 0.90)	<0.01	0.78	(0.59 - 1.01)	0.06	0.73	(0.58 - 0.93)	0.01
	1ヶ月にだいたい1回	0.87	(0.76 - 1.00)	0.04	0.81	(0.66 - 1.00)	0.05	0.90	(0.75 - 1.09)	0.29
	会っていない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	1.07	(0.84 - 1.36)	0.60	1.10	(0.73 - 1.67)	0.64	1.06	(0.77 - 1.44)	0.73
	1週間に数回	0.89	(0.74 - 1.07)	0.22	0.86	(0.63 - 1.16)	0.32	0.88	(0.69 - 1.14)	0.34
	1週間にだいたい1回	1.06	(0.88 - 1.27)	0.53	1.05	(0.79 - 1.39)	0.76	1.07	(0.83 - 1.36)	0.61
	2週間にだいたい1回	0.85	(0.71 - 1.02)	0.09	0.84	(0.63 - 1.12)	0.24	0.84	(0.66 - 1.08)	0.18
	1ヶ月にだいたい1回	0.78	(0.68 - 0.90)	<0.01	0.80	(0.64 - 1.00)	0.05	0.78	(0.64 - 0.94)	0.01
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話（音声以外）	ほぼ毎日	0.91	(0.75 - 1.11)	0.36	0.86	(0.62 - 1.18)	0.36	0.93	(0.72 - 1.19)	0.56
	1週間に数回	0.78	(0.65 - 0.92)	<0.01	0.87	(0.67 - 1.13)	0.28	0.73	(0.58 - 0.93)	<0.01
	1週間にだいたい1回	1.15	(0.95 - 1.38)	0.15	1.40	(1.06 - 1.84)	0.02	1.00	(0.77 - 1.30)	0.99
	2週間にだいたい1回	0.96	(0.79 - 1.16)	0.65	0.97	(0.72 - 1.31)	0.85	0.94	(0.72 - 1.23)	0.65
	1ヶ月にだいたい1回	0.94	(0.80 - 1.10)	0.44	0.88	(0.70 - 1.12)	0.30	0.97	(0.77 - 1.21)	0.76
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		

表4 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
起床	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.10	(0.94 - 1.29)	0.24	1.13	(0.88 - 1.44)	0.33	1.05	(0.85 - 1.31)	0.63
	やや不規則	1.15	(0.94 - 1.42)	0.18	1.23	(0.89 - 1.70)	0.21	1.07	(0.81 - 1.43)	0.62
	とても不規則	1.43	(1.08 - 1.90)	0.01	1.65	(1.08 - 2.51)	0.02	1.41	(0.94 - 2.12)	0.09
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.20	(1.04 - 1.37)	0.01	1.28	(1.04 - 1.58)	0.02	1.14	(0.94 - 1.37)	0.19
	やや不規則	1.55	(1.28 - 1.87)	<0.01	1.82	(1.37 - 2.42)	<0.01	1.39	(1.07 - 1.80)	0.02
	とても不規則	1.29	(0.99 - 1.68)	0.06	1.74	(1.19 - 2.53)	<0.01	0.98	(0.67 - 1.44)	0.93
初めてのコンタクト	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	0.91	(0.76 - 1.08)	0.27	0.86	(0.66 - 1.12)	0.27	0.95	(0.75 - 1.21)	0.69
	やや不規則	1.11	(0.92 - 1.33)	0.29	1.08	(0.82 - 1.43)	0.57	1.12	(0.87 - 1.45)	0.37
	とても不規則	1.27	(1.05 - 1.53)	0.02	1.30	(0.98 - 1.73)	0.07	1.24	(0.95 - 1.61)	0.11
夕食	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.46	(1.23 - 1.72)	<0.01	1.73	(1.34 - 2.24)	<0.01	1.31	(1.05 - 1.63)	0.02
	やや不規則	1.51	(1.24 - 1.85)	<0.01	1.46	(1.07 - 2.00)	0.02	1.66	(1.27 - 2.18)	<0.01
	とても不規則	2.20	(1.68 - 2.88)	<0.01	2.61	(1.76 - 3.88)	<0.01	1.92	(1.30 - 2.82)	<0.01
就寝	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	0.96	(0.79 - 1.16)	0.67	0.83	(0.62 - 1.11)	0.22	1.06	(0.81 - 1.38)	0.69
	やや不規則	1.40	(1.13 - 1.73)	<0.01	1.21	(0.87 - 1.67)	0.25	1.57	(1.17 - 2.11)	<0.01
	とても不規則	2.13	(1.62 - 2.79)	<0.01	1.38	(0.90 - 2.09)	0.14	2.95	(2.04 - 4.26)	<0.01
この1か月の外出頻度	ほぼ毎日	ref.			ref.			ref.		
	週に4～5日	1.04	(0.91 - 1.20)	0.54	1.12	(0.91 - 1.37)	0.28	0.94	(0.78 - 1.15)	0.56
	週に2～3日	1.08	(0.94 - 1.24)	0.28	1.19	(0.97 - 1.46)	0.10	0.97	(0.80 - 1.18)	0.78
	週に1日程度	1.02	(0.88 - 1.19)	0.76	1.12	(0.90 - 1.39)	0.31	0.94	(0.75 - 1.17)	0.58
	月に1日程度	1.39	(1.11 - 1.74)	<0.01	1.56	(1.13 - 2.15)	<0.01	1.17	(0.84 - 1.64)	0.35
	外出していない	1.18	(0.90 - 1.55)	0.22	1.32	(0.92 - 1.89)	0.14	1.11	(0.72 - 1.71)	0.62
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	ref.			ref.			ref.		
	30分未満	0.84	(0.73 - 0.96)	0.01	0.90	(0.73 - 1.11)	0.32	0.79	(0.66 - 0.95)	0.01
	30分から60分未満	0.88	(0.76 - 1.03)	0.11	1.06	(0.84 - 1.32)	0.63	0.76	(0.62 - 0.94)	0.01
	60分から90分未満	0.91	(0.74 - 1.11)	0.36	1.03	(0.76 - 1.39)	0.86	0.81	(0.61 - 1.08)	0.16
	90分以上	0.79	(0.64 - 0.98)	0.03	0.95	(0.70 - 1.29)	0.74	0.64	(0.47 - 0.87)	<0.01
	歩けない	0.54	(0.24 - 1.21)	0.14	0.30	(0.08 - 1.12)	0.07	0.84	(0.27 - 2.60)	0.76
1週間の運動日数	0日	ref.			ref.			ref.		
	1日	1.01	(0.88 - 1.17)	0.87	0.90	(0.73 - 1.11)	0.34	1.09	(0.89 - 1.34)	0.41
	2日	1.11	(0.94 - 1.32)	0.20	0.99	(0.78 - 1.27)	0.95	1.22	(0.97 - 1.55)	0.09
	3日	1.30	(1.09 - 1.56)	<0.01	1.09	(0.83 - 1.45)	0.52	1.50	(1.18 - 1.91)	<0.01
	4日	1.00	(0.78 - 1.28)	1.00	1.01	(0.71 - 1.45)	0.94	0.97	(0.68 - 1.36)	0.84
	5日	1.23	(1.02 - 1.49)	0.03	1.09	(0.82 - 1.44)	0.55	1.35	(1.03 - 1.76)	0.03
	6日	1.07	(0.79 - 1.44)	0.68	1.04	(0.68 - 1.59)	0.86	1.06	(0.68 - 1.63)	0.81
	7日	1.42	(1.15 - 1.74)	<0.01	1.49	(1.11 - 1.99)	<0.01	1.35	(1.00 - 1.84)	0.05
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1.88	(1.63 - 2.17)	<0.01	2.29	(1.84 - 2.86)	<0.01	1.69	(1.39 - 2.05)	<0.01
	やや減った	1.32	(1.16 - 1.49)	<0.01	1.42	(1.18 - 1.71)	<0.01	1.26	(1.06 - 1.50)	<0.01
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	やや増えた	1.21	(1.02 - 1.44)	0.03	1.15	(0.88 - 1.50)	0.29	1.30	(1.03 - 1.64)	0.03
	かなり増えた	1.03	(0.76 - 1.40)	0.84	1.02	(0.65 - 1.61)	0.92	1.02	(0.67 - 1.56)	0.92

表 4 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
BMI	BMI<18.5	1.16	(1.01 - 1.35)	0.04	1.26	(0.94 - 1.68)	0.12	1.12	(0.94 - 1.34)	0.19
	18.5-20.9	ref.			ref.			ref.		
	21.0-22.9	1.01	(0.89 - 1.16)	0.85	1.08	(0.88 - 1.32)	0.47	0.95	(0.79 - 1.14)	0.56
	23.0-24.9	0.96	(0.82 - 1.12)	0.58	1.01	(0.81 - 1.25)	0.95	0.90	(0.71 - 1.14)	0.40
	25.0-26.9	1.02	(0.85 - 1.23)	0.79	0.98	(0.76 - 1.25)	0.85	1.15	(0.86 - 1.54)	0.36
	27.0-29.9	1.08	(0.88 - 1.33)	0.44	1.19	(0.91 - 1.56)	0.20	0.95	(0.66 - 1.38)	0.80
	BMI≥30	1.16	(0.90 - 1.49)	0.26	1.15	(0.82 - 1.61)	0.43	1.24	(0.82 - 1.88)	0.30
高血圧	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.22	(1.04 - 1.43)	0.02	1.28	(1.05 - 1.57)	0.02	1.12	(0.84 - 1.50)	0.43
脂質異常症	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.16	(0.96 - 1.41)	0.12	1.16	(0.90 - 1.49)	0.26	1.22	(0.91 - 1.65)	0.19
糖尿病	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.08	(0.85 - 1.39)	0.52	1.18	(0.89 - 1.58)	0.25	0.77	(0.45 - 1.30)	0.33
心臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.74	(1.25 - 2.42)	<0.01	1.59	(1.04 - 2.42)	0.03	1.87	(1.06 - 3.30)	0.03
腎臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.48	(0.88 - 2.48)	0.14	1.51	(0.76 - 2.99)	0.24	1.50	(0.65 - 3.45)	0.34
がん	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.65	(1.11 - 2.46)	0.01	1.03	(0.50 - 2.11)	0.94	2.12	(1.29 - 3.49)	<0.01
肺や呼吸の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.50	(1.11 - 2.01)	<0.01	2.10	(1.36 - 3.22)	<0.01	1.14	(0.73 - 1.77)	0.56
その他の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	2.80	(2.00 - 3.92)	<0.01	3.19	(1.91 - 5.35)	<0.01	2.65	(1.68 - 4.19)	<0.01
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	2.95	(1.57 - 5.56)	<0.01	4.42	(1.95 - 10.00)	<0.01	1.17	(0.36 - 3.79)	0.79
	あり（治癒した）	4.23	(2.42 - 7.40)	<0.01	6.21	(3.00 - 12.86)	<0.01	1.75	(0.66 - 4.64)	0.26
	診断・受診なし	ref.			ref.			ref.		

（注）カテゴリーとして記載された説明変数は全て調整変数として含まれている他、居住地（都道府県）も調整変数として含まれている。

表5 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
性別	男性	ref.								
	女性	1.29	(1.09 - 1.53)	<0.01	1.06	(0.88 - 1.28)	0.53	0.95	(0.66 - 1.38)	0.81
年齢		0.98	(0.96 - 0.99)	<0.01	0.95	(0.94 - 0.96)	<0.01	0.92	(0.89 - 0.96)	<0.01
最終学歴	中学卒業	1.20	(0.84 - 1.73)	0.32	0.68	(0.40 - 1.17)	0.17	1.99	(0.88 - 4.50)	0.10
	高校卒業	1.12	(0.93 - 1.36)	0.23	0.92	(0.76 - 1.11)	0.38	1.01	(0.74 - 1.39)	0.94
	専門学校卒業	0.98	(0.78 - 1.25)	0.90	0.81	(0.63 - 1.03)	0.08	1.19	(0.72 - 1.98)	0.49
	短期大学（高専を含む）卒業	1.08	(0.77 - 1.51)	0.66	0.96	(0.74 - 1.24)	0.76	1.08	(0.70 - 1.67)	0.72
	4年制大学卒業	ref.			ref.			ref.		
	大学院卒業	1.07	(0.74 - 1.55)	0.72	0.75	(0.54 - 1.05)	0.09	0.68	(0.30 - 1.52)	0.35
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	ref.			ref.			ref.		
	離婚した（現時点で配偶者なし）	1.10	(0.64 - 1.90)	0.73	0.94	(0.64 - 1.37)	0.74	0.78	(0.42 - 1.46)	0.44
	死別した（現時点で配偶者なし）	2.58	(0.13 - 53.13)	0.54	1.20	(0.59 - 2.45)	0.62	0.75	(0.38 - 1.48)	0.40
	未婚	0.68	(0.46 - 1.01)	0.06	0.85	(0.60 - 1.22)	0.38	0.73	(0.40 - 1.34)	0.31
家族構成	単身世帯（一人暮らし）	1.23	(0.84 - 1.80)	0.29	0.73	(0.51 - 1.04)	0.08	1.12	(0.63 - 2.00)	0.70
	1世代世帯（夫婦のみ）	0.90	(0.67 - 1.22)	0.51	0.96	(0.76 - 1.20)	0.69	0.89	(0.62 - 1.28)	0.53
	2世代世帯（子供と同居）	ref.			ref.			ref.		
	2世代世帯（親と同居）	1.21	(0.85 - 1.73)	0.29	0.85	(0.60 - 1.20)	0.34	1.04	(0.58 - 1.86)	0.90
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	1.20	(0.80 - 1.80)	0.38	1.06	(0.74 - 1.52)	0.75	1.20	(0.59 - 2.46)	0.62
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	1.27	(0.75 - 2.15)	0.37	1.08	(0.59 - 1.95)	0.81	1.15	(0.40 - 3.33)	0.80
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	ref.			ref.			ref.		
	持ち家（住宅ローンあり）	0.95	(0.76 - 1.19)	0.67	0.87	(0.71 - 1.07)	0.18	0.72	(0.46 - 1.14)	0.16
	賃貸	0.83	(0.66 - 1.03)	0.09	0.83	(0.67 - 1.02)	0.07	0.77	(0.52 - 1.15)	0.20
	社宅等	1.00	(0.65 - 1.53)	0.99	0.81	(0.40 - 1.65)	0.56	1.20	(0.11 - 12.96)	0.88
	その他	0.85	(0.47 - 1.52)	0.58	1.22	(0.62 - 2.39)	0.57	5.20	(1.68 - 16.08)	<0.01
就労状態	有職（現在働いている）	ref.			ref.			ref.		
	有職（現在は自宅待機中）	2.74	(1.26 - 5.96)	0.01	1.34	(0.63 - 2.84)	0.45	0.95	(0.29 - 3.13)	0.93
	有職（休職中）	0.65	(0.38 - 1.12)	0.12	2.44	(1.14 - 5.26)	0.02	0.76	(0.23 - 2.56)	0.66
	専業主婦・主夫	0.74	(0.54 - 1.01)	0.06	0.99	(0.77 - 1.28)	0.94	1.20	(0.77 - 1.86)	0.42
	無職（現在仕事を探している）	1.17	(0.82 - 1.68)	0.39	1.22	(0.82 - 1.82)	0.33	1.07	(0.45 - 2.56)	0.88
	無職（仕事は探していない）	1.31	(0.90 - 1.89)	0.16	1.33	(0.98 - 1.82)	0.07	0.91	(0.62 - 1.32)	0.62
	学生	0.62	(0.47 - 0.82)	<0.01	empty			empty		
	その他	1.09	(0.53 - 2.23)	0.81	0.97	(0.52 - 1.82)	0.92	0.51	(0.14 - 1.83)	0.30
収入変化	減った（コロナとの関係はわからない）	1.39	(0.87 - 2.24)	0.17	1.23	(0.79 - 1.91)	0.36	1.54	(0.69 - 3.45)	0.30
	減った（コロナと関係ないと思う）	1.71	(1.27 - 2.30)	<0.01	1.44	(1.07 - 1.94)	0.02	1.14	(0.78 - 1.69)	0.50
	減った（コロナと関係あると思う）	1.22	(1.02 - 1.45)	0.03	1.39	(1.17 - 1.65)	<0.01	1.52	(1.07 - 2.15)	0.02
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	増えた（コロナとの関係はわからない）	0.81	(0.26 - 2.57)	0.73	1.97	(0.12 - 31.58)	0.63	empty		
	増えた（コロナと関係ないと思う）	1.03	(0.78 - 1.38)	0.82	0.65	(0.40 - 1.04)	0.07	1.55	(0.69 - 3.48)	0.28
	増えた（コロナと関係あると思う）	1.97	(1.04 - 3.71)	0.04	1.71	(0.71 - 4.13)	0.23	1.97	(0.15 - 26.44)	0.61

表5 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
年間の世帯収入	100万円未満	1.14	(0.77 - 1.70)	0.50	2.16	(1.40 - 3.33)	<0.01	2.79	(1.25 - 6.20)	0.01
	100万円～200万円未満	1.37	(0.92 - 2.04)	0.13	2.34	(1.56 - 3.52)	<0.01	2.75	(1.31 - 5.79)	<0.01
	200万円～300万円未満	1.05	(0.74 - 1.51)	0.78	2.08	(1.42 - 3.04)	<0.01	2.29	(1.13 - 4.66)	0.02
	300万円～400万円未満	0.94	(0.67 - 1.33)	0.73	1.62	(1.13 - 2.33)	<0.01	1.63	(0.80 - 3.30)	0.18
	400万円～500万円未満	0.97	(0.69 - 1.37)	0.88	1.70	(1.20 - 2.40)	<0.01	1.01	(0.47 - 2.20)	0.97
	500万円～600万円未満	0.81	(0.57 - 1.16)	0.26	1.51	(1.07 - 2.13)	0.02	1.54	(0.72 - 3.32)	0.27
	600万円～700万円未満	0.82	(0.56 - 1.19)	0.30	1.51	(1.06 - 2.15)	0.02	2.04	(0.93 - 4.48)	0.08
	700万円～800万円未満	0.90	(0.61 - 1.32)	0.58	1.09	(0.75 - 1.59)	0.65	2.82	(1.29 - 6.18)	0.01
	800万円～900万円未満	0.96	(0.63 - 1.44)	0.83	1.76	(1.19 - 2.58)	<0.01	0.74	(0.21 - 2.66)	0.64
	900万円～1,000万円未満	0.61	(0.37 - 1.01)	0.05	1.08	(0.71 - 1.65)	0.72	1.63	(0.64 - 4.16)	0.31
1,000万円以上	ref.			ref.			ref.			
預貯金額	全くない（0円）	1.71	(1.26 - 2.31)	<0.01	1.69	(1.30 - 2.21)	<0.01	1.42	(0.89 - 2.27)	0.14
	1円以上～50万円未満	1.28	(0.93 - 1.75)	0.13	1.13	(0.85 - 1.50)	0.39	1.55	(0.96 - 2.51)	0.07
	50万円以上～100万円未満	1.02	(0.73 - 1.43)	0.91	1.15	(0.84 - 1.57)	0.38	0.87	(0.48 - 1.56)	0.63
	100万円以上～200万円未満	1.18	(0.86 - 1.61)	0.32	1.62	(1.20 - 2.18)	<0.01	2.40	(1.47 - 3.91)	<0.01
	200万円以上～300万円未満	1.04	(0.74 - 1.46)	0.82	1.03	(0.75 - 1.42)	0.84	0.78	(0.40 - 1.50)	0.45
	300万円以上～400万円未満	1.05	(0.72 - 1.52)	0.80	1.04	(0.71 - 1.52)	0.85	1.39	(0.69 - 2.76)	0.36
	400万円以上～500万円未満	1.31	(0.90 - 1.91)	0.16	0.98	(0.71 - 1.36)	0.91	1.03	(0.60 - 1.77)	0.92
	500万円以上～700万円未満	1.28	(0.91 - 1.81)	0.16	1.00	(0.72 - 1.40)	0.98	0.80	(0.41 - 1.55)	0.50
	700万円以上～1,000万円未満	1.08	(0.74 - 1.59)	0.68	0.80	(0.56 - 1.16)	0.24	0.92	(0.53 - 1.61)	0.78
	1,000万円以上	ref.			ref.			ref.		
親が相談相手	はい	0.66	(0.57 - 0.78)	<0.01	0.68	(0.56 - 0.83)	<0.01	1.21	(0.64 - 2.29)	0.56
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
配偶者が相談相手	はい	0.58	(0.44 - 0.77)	<0.01	0.52	(0.43 - 0.64)	<0.01	0.50	(0.36 - 0.69)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
子が相談相手	はい	1.21	(0.66 - 2.19)	0.54	0.84	(0.61 - 1.15)	0.27	0.66	(0.45 - 0.97)	0.04
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	0.73	(0.55 - 0.97)	0.03	0.82	(0.51 - 1.33)	0.42	0.96	(0.30 - 3.07)	0.94
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	0.89	(0.71 - 1.12)	0.33	0.67	(0.46 - 0.97)	0.03	0.57	(0.27 - 1.20)	0.14
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	0.72	(0.60 - 0.87)	<0.01	0.62	(0.49 - 0.79)	<0.01	0.63	(0.43 - 0.94)	0.02
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
親族が相談相手	はい	0.80	(0.62 - 1.04)	0.10	0.72	(0.54 - 0.97)	0.03	0.72	(0.47 - 1.09)	0.12
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
その他が相談相手	はい	1.56	(1.06 - 2.28)	0.02	1.31	(0.82 - 2.09)	0.26	0.63	(0.20 - 1.97)	0.43
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	0.63	(0.45 - 0.89)	<0.01	0.95	(0.64 - 1.40)	0.79	0.84	(0.41 - 1.72)	0.64
	1週間に数回	0.62	(0.47 - 0.82)	<0.01	0.62	(0.46 - 0.84)	<0.01	0.46	(0.29 - 0.75)	<0.01
	1週間にだいたい1回	0.68	(0.52 - 0.87)	<0.01	0.59	(0.44 - 0.79)	<0.01	0.71	(0.45 - 1.12)	0.14
	2週間にだいたい1回	0.61	(0.47 - 0.80)	<0.01	0.95	(0.72 - 1.25)	0.72	0.81	(0.50 - 1.32)	0.40
	1ヶ月にだいたい1回	0.79	(0.64 - 0.98)	0.03	0.82	(0.66 - 1.02)	0.08	1.08	(0.74 - 1.56)	0.69
	会っていない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	0.91	(0.65 - 1.27)	0.59	1.55	(1.01 - 2.39)	0.05	1.03	(0.50 - 2.10)	0.94
	1週間に数回	0.80	(0.61 - 1.06)	0.12	0.99	(0.71 - 1.38)	0.95	0.98	(0.58 - 1.64)	0.93
	1週間にだいたい1回	1.11	(0.85 - 1.45)	0.43	1.16	(0.85 - 1.58)	0.34	0.72	(0.44 - 1.19)	0.20
	2週間にだいたい1回	0.93	(0.70 - 1.22)	0.59	0.85	(0.62 - 1.15)	0.29	0.58	(0.35 - 0.97)	0.04
	1ヶ月にだいたい1回	0.74	(0.59 - 0.93)	<0.01	0.82	(0.65 - 1.02)	0.08	0.65	(0.43 - 0.98)	0.04
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話（音声以外）	ほぼ毎日	1.04	(0.79 - 1.38)	0.78	0.70	(0.50 - 0.99)	0.04	1.10	(0.62 - 1.94)	0.75
	1週間に数回	0.94	(0.72 - 1.23)	0.65	0.69	(0.52 - 0.92)	0.01	0.79	(0.49 - 1.28)	0.34
	1週間にだいたい1回	1.32	(0.98 - 1.77)	0.07	1.15	(0.85 - 1.56)	0.36	1.23	(0.76 - 2.02)	0.40
	2週間にだいたい1回	1.06	(0.77 - 1.46)	0.70	0.94	(0.70 - 1.27)	0.70	1.00	(0.60 - 1.66)	0.99
	1ヶ月にだいたい1回	0.90	(0.69 - 1.19)	0.48	1.02	(0.81 - 1.29)	0.86	0.98	(0.65 - 1.49)	0.94
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		

表5 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
起床	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.02	(0.78 - 1.32)	0.91	1.12	(0.88 - 1.43)	0.35	1.23	(0.81 - 1.86)	0.34
	やや不規則	1.03	(0.75 - 1.41)	0.86	1.28	(0.91 - 1.80)	0.15	1.00	(0.54 - 1.86)	1.00
	とても不規則	1.51	(0.99 - 2.29)	0.05	1.44	(0.89 - 2.31)	0.14	0.83	(0.33 - 2.06)	0.68
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.21	(0.98 - 1.49)	0.07	1.06	(0.85 - 1.31)	0.61	1.66	(1.10 - 2.50)	0.02
	やや不規則	1.48	(1.12 - 1.94)	<0.01	1.34	(0.98 - 1.83)	0.07	2.44	(1.39 - 4.30)	<0.01
	とても不規則	1.30	(0.89 - 1.89)	0.17	0.95	(0.61 - 1.50)	0.84	3.06	(1.45 - 6.48)	<0.01
初めてのコンタクト	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.03	(0.78 - 1.36)	0.84	0.93	(0.71 - 1.22)	0.59	0.65	(0.40 - 1.05)	0.08
	やや不規則	1.23	(0.92 - 1.66)	0.17	1.27	(0.95 - 1.70)	0.10	0.80	(0.49 - 1.32)	0.38
	とても不規則	1.38	(1.01 - 1.88)	0.05	1.40	(1.05 - 1.87)	0.02	1.07	(0.65 - 1.75)	0.80
夕食	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.50	(1.16 - 1.94)	<0.01	1.37	(1.05 - 1.77)	0.02	1.46	(0.95 - 2.24)	0.08
	やや不規則	1.60	(1.19 - 2.16)	<0.01	1.14	(0.83 - 1.57)	0.42	3.40	(1.86 - 6.21)	<0.01
	とても不規則	2.26	(1.52 - 3.35)	<0.01	1.78	(1.15 - 2.77)	0.01	2.77	(1.16 - 6.58)	0.02
就寝	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.07	(0.77 - 1.47)	0.70	0.90	(0.67 - 1.21)	0.49	0.93	(0.58 - 1.50)	0.78
	やや不規則	1.42	(1.01 - 2.00)	0.05	1.64	(1.18 - 2.29)	<0.01	0.95	(0.53 - 1.72)	0.88
	とても不規則	1.90	(1.25 - 2.87)	<0.01	2.79	(1.81 - 4.29)	<0.01	2.07	(0.90 - 4.76)	0.09
この1か月間の外出頻度	ほぼ毎日	ref.			ref.			ref.		
	週に4～5日	1.05	(0.85 - 1.30)	0.64	1.22	(0.99 - 1.52)	0.07	0.74	(0.49 - 1.11)	0.15
	週に2～3日	1.16	(0.93 - 1.43)	0.18	1.12	(0.89 - 1.40)	0.32	0.84	(0.57 - 1.24)	0.39
	週に1日程度	1.04	(0.82 - 1.30)	0.76	1.01	(0.80 - 1.28)	0.91	1.06	(0.70 - 1.61)	0.79
	月に1日程度	1.05	(0.73 - 1.50)	0.81	1.68	(1.20 - 2.36)	<0.01	2.01	(1.08 - 3.74)	0.03
	外出していない	0.89	(0.57 - 1.40)	0.62	1.37	(0.93 - 2.04)	0.12	1.60	(0.81 - 3.15)	0.18
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	ref.			ref.			ref.		
	30分未満	1.02	(0.82 - 1.26)	0.87	0.70	(0.57 - 0.86)	<0.01	0.94	(0.65 - 1.36)	0.75
	30分から60分未満	1.04	(0.82 - 1.32)	0.72	0.80	(0.64 - 1.01)	0.06	0.88	(0.58 - 1.32)	0.53
	60分から90分未満	1.22	(0.90 - 1.67)	0.20	0.94	(0.68 - 1.29)	0.69	0.68	(0.38 - 1.22)	0.20
	90分以上	1.12	(0.82 - 1.55)	0.47	0.66	(0.47 - 0.93)	0.02	0.41	(0.21 - 0.81)	0.01
	歩けない	0.56	(0.12 - 2.49)	0.44	0.19	(0.05 - 0.75)	0.02	1.12	(0.25 - 5.05)	0.88
1週間の運動日数	0日	ref.			ref.			ref.		
	1日	1.04	(0.84 - 1.30)	0.70	1.02	(0.81 - 1.27)	0.89	0.95	(0.61 - 1.47)	0.81
	2日	1.22	(0.96 - 1.56)	0.11	1.07	(0.81 - 1.41)	0.62	1.24	(0.78 - 1.97)	0.36
	3日	1.31	(1.01 - 1.71)	0.05	1.36	(1.01 - 1.83)	0.05	1.43	(0.89 - 2.30)	0.15
	4日	0.94	(0.65 - 1.36)	0.75	0.84	(0.55 - 1.29)	0.43	1.70	(0.96 - 3.04)	0.07
	5日	1.46	(1.11 - 1.92)	<0.01	1.13	(0.83 - 1.55)	0.43	0.88	(0.49 - 1.61)	0.69
	6日	1.41	(0.90 - 2.20)	0.13	0.90	(0.55 - 1.48)	0.69	0.84	(0.36 - 1.97)	0.69
	7日	1.93	(1.36 - 2.74)	<0.01	1.19	(0.86 - 1.65)	0.29	1.69	(1.04 - 2.73)	0.03
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	2.07	(1.66 - 2.57)	<0.01	1.75	(1.39 - 2.21)	<0.01	2.41	(1.67 - 3.49)	<0.01
	やや減った	1.39	(1.15 - 1.68)	<0.01	1.37	(1.12 - 1.67)	<0.01	1.20	(0.86 - 1.67)	0.29
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	やや増えた	1.19	(0.93 - 1.52)	0.16	1.32	(0.98 - 1.77)	0.07	0.78	(0.43 - 1.41)	0.41
	かなり増えた	0.97	(0.65 - 1.45)	0.88	1.08	(0.64 - 1.82)	0.77	1.32	(0.36 - 4.85)	0.67

表5 うつ病を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
BMI	BMI<18.5	1.24	(1.02 - 1.52)	0.03	1.18	(0.92 - 1.52)	0.18	0.94	(0.58 - 1.53)	0.80
	18.5-20.9	ref.			ref.			ref.		
	21.0-22.9	1.13	(0.92 - 1.38)	0.24	1.04	(0.84 - 1.29)	0.74	0.72	(0.49 - 1.06)	0.10
	23.0-24.9	1.11	(0.87 - 1.43)	0.39	0.89	(0.70 - 1.13)	0.34	0.82	(0.55 - 1.23)	0.34
	25.0-26.9	1.26	(0.92 - 1.73)	0.16	0.92	(0.69 - 1.22)	0.56	0.78	(0.50 - 1.21)	0.27
	27.0-29.9	1.58	(1.11 - 2.25)	0.01	0.98	(0.72 - 1.34)	0.91	0.68	(0.38 - 1.19)	0.18
	BMI≥30	1.22	(0.77 - 1.93)	0.40	1.04	(0.73 - 1.49)	0.82	1.21	(0.57 - 2.56)	0.63
高血圧	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.25	(0.72 - 2.15)	0.43	1.33	(1.05 - 1.68)	0.02	1.33	(1.00 - 1.78)	0.05
脂質異常症	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.36	(0.75 - 2.46)	0.31	1.27	(0.97 - 1.66)	0.09	1.15	(0.81 - 1.63)	0.44
糖尿病	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.29	(0.54 - 3.06)	0.57	0.84	(0.57 - 1.23)	0.37	1.45	(0.97 - 2.16)	0.07
心臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.71	(0.68 - 4.32)	0.25	2.28	(1.25 - 4.17)	<0.01	1.49	(0.88 - 2.52)	0.13
腎臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	2.62	(0.82 - 8.37)	0.11	2.12	(1.00 - 4.50)	0.05	0.61	(0.16 - 2.40)	0.48
がん	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.13	(0.25 - 5.10)	0.87	2.53	(1.40 - 4.58)	<0.01	1.37	(0.66 - 2.82)	0.40
肺や呼吸の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	2.61	(1.47 - 4.63)	<0.01	1.54	(0.95 - 2.50)	0.08	1.09	(0.58 - 2.07)	0.78
その他の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.03	(0.47 - 2.28)	0.94	3.58	(2.02 - 6.34)	<0.01	4.13	(2.37 - 7.21)	<0.01
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	0.78	(0.33 - 1.87)	0.58	12.67	(2.76 - 58.12)	<0.01	empty		
	あり（治癒した）	2.70	(1.34 - 5.42)	<0.01	5.56	(1.93 - 15.99)	<0.01	45.32	(1.86 - 1105.27)	0.02
	診断・受診なし	ref.			ref.			ref.		

（注）カテゴリーとして記載された説明変数は全て調整変数として含まれている他、居住地（都道府県）も調整変数として含まれている。

表 6 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
性別	男性	ref.								
	女性	1.06	(0.95 - 1.18)	0.33						
年代	18-19	7.25	(5.10 - 10.31)	<0.01	6.40	(3.42 - 11.99)	<0.01	7.13	(4.50 - 11.30)	<0.01
	20-29	5.81	(4.66 - 7.25)	<0.01	6.95	(5.02 - 9.63)	<0.01	5.56	(4.06 - 7.63)	<0.01
	30-39	4.34	(3.54 - 5.32)	<0.01	4.86	(3.60 - 6.58)	<0.01	4.25	(3.18 - 5.68)	<0.01
	40-49	3.17	(2.63 - 3.81)	<0.01	3.89	(2.96 - 5.10)	<0.01	2.77	(2.12 - 3.62)	<0.01
	50-59	2.10	(1.76 - 2.50)	<0.01	2.39	(1.86 - 3.09)	<0.01	1.93	(1.50 - 2.49)	<0.01
	60-69	ref.			ref.			ref.		
	70-74	0.54	(0.41 - 0.70)	<0.01	0.51	(0.34 - 0.75)	<0.01	0.59	(0.40 - 0.88)	<0.01
最終学歴	中学卒業	1.02	(0.78 - 1.34)	0.89	0.95	(0.63 - 1.44)	0.82	1.05	(0.72 - 1.54)	0.79
	高校卒業	1.05	(0.93 - 1.18)	0.43	1.08	(0.91 - 1.27)	0.39	1.01	(0.85 - 1.20)	0.89
	専門学校卒業	0.92	(0.79 - 1.07)	0.26	1.08	(0.87 - 1.34)	0.50	0.76	(0.60 - 0.95)	0.02
	短期大学（高専を含む）卒業	1.09	(0.92 - 1.29)	0.32	1.22	(0.81 - 1.83)	0.34	1.05	(0.86 - 1.29)	0.62
	4年制大学卒業	ref.			ref.			ref.		
	大学院卒業	0.74	(0.59 - 0.94)	0.01	0.69	(0.52 - 0.91)	0.01	0.86	(0.55 - 1.35)	0.52
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	ref.			ref.			ref.		
	離婚した（現時点で配偶者なし）	1.01	(0.79 - 1.29)	0.93	1.00	(0.67 - 1.48)	0.99	0.90	(0.65 - 1.26)	0.55
	死別した（現時点で配偶者なし）	0.92	(0.62 - 1.38)	0.70	1.04	(0.49 - 2.23)	0.91	0.80	(0.48 - 1.32)	0.38
	未婚	0.74	(0.60 - 0.91)	<0.01	0.57	(0.42 - 0.77)	<0.01	0.93	(0.68 - 1.26)	0.62
家族構成	単身世帯（一人暮らし）	0.82	(0.66 - 1.02)	0.07	1.16	(0.83 - 1.60)	0.38	0.57	(0.42 - 0.77)	<0.01
	1世代世帯（夫婦のみ）	0.97	(0.83 - 1.12)	0.64	1.07	(0.86 - 1.33)	0.56	0.90	(0.74 - 1.11)	0.33
	2世代世帯（子供と同居）	ref.			ref.			ref.		
	2世代世帯（親と同居）	1.14	(0.94 - 1.39)	0.19	1.24	(0.92 - 1.68)	0.15	1.01	(0.76 - 1.34)	0.94
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	1.18	(0.94 - 1.47)	0.15	1.39	(1.01 - 1.91)	0.04	0.93	(0.67 - 1.28)	0.65
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	1.01	(0.72 - 1.43)	0.94	2.13	(1.25 - 3.62)	<0.01	0.52	(0.32 - 0.83)	<0.01
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	ref.			ref.			ref.		
	持ち家（住宅ローンあり）	1.01	(0.88 - 1.15)	0.91	0.94	(0.77 - 1.14)	0.52	1.05	(0.87 - 1.26)	0.62
	賃貸	0.93	(0.81 - 1.06)	0.27	0.74	(0.61 - 0.90)	<0.01	1.09	(0.90 - 1.30)	0.38
	社宅等	0.91	(0.65 - 1.29)	0.61	0.77	(0.48 - 1.24)	0.28	0.98	(0.58 - 1.66)	0.94
	その他	1.00	(0.67 - 1.50)	0.99	0.75	(0.41 - 1.37)	0.35	1.29	(0.73 - 2.28)	0.39
就労状態	有職（現在働いている）	ref.			ref.			ref.		
	有職（現在は自宅待機中）	0.95	(0.59 - 1.52)	0.83	0.81	(0.41 - 1.61)	0.55	1.25	(0.64 - 2.45)	0.51
	有職（休職中）	0.79	(0.53 - 1.19)	0.27	1.96	(1.01 - 3.83)	0.05	0.50	(0.29 - 0.89)	0.02
	専業主婦・主夫	0.89	(0.75 - 1.05)	0.16	1.17	(0.50 - 2.74)	0.72	0.88	(0.72 - 1.07)	0.20
	無職（現在仕事を探している）	0.85	(0.66 - 1.09)	0.20	0.85	(0.60 - 1.20)	0.35	0.90	(0.62 - 1.29)	0.55
	無職（仕事を探していない）	0.85	(0.71 - 1.01)	0.07	0.82	(0.64 - 1.06)	0.13	0.89	(0.67 - 1.18)	0.42
	学生	0.66	(0.51 - 0.86)	<0.01	0.62	(0.41 - 0.93)	0.02	0.67	(0.48 - 0.95)	0.02
	その他	0.80	(0.53 - 1.21)	0.30	0.93	(0.52 - 1.67)	0.81	0.75	(0.40 - 1.39)	0.36
収入変化	減った（コロナとの関係はわからない）	1.18	(0.88 - 1.58)	0.26	1.04	(0.67 - 1.62)	0.87	1.34	(0.90 - 1.99)	0.15
	減った（コロナと関係ないと思う）	1.25	(1.05 - 1.48)	0.01	1.18	(0.90 - 1.54)	0.23	1.39	(1.10 - 1.77)	<0.01
	減った（コロナと関係あると思う）	1.22	(1.09 - 1.36)	<0.01	1.21	(1.03 - 1.42)	0.02	1.22	(1.04 - 1.43)	0.01
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	増えた（コロナとの関係はわからない）	1.73	(0.70 - 4.26)	0.24	2.66	(0.64 - 11.10)	0.18	0.97	(0.27 - 3.47)	0.96
	増えた（コロナと関係ないと思う）	0.80	(0.63 - 1.01)	0.06	0.73	(0.51 - 1.03)	0.07	0.82	(0.60 - 1.14)	0.24
	増えた（コロナと関係あると思う）	1.66	(1.02 - 2.70)	0.04	1.18	(0.55 - 2.50)	0.68	2.14	(1.09 - 4.22)	0.03

表 6 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果(前頁からの続き)

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
年間の世帯収入	100万円未満	1.83	(1.42 - 2.35)	<0.01	2.14	(1.46 - 3.12)	<0.01	1.62	(1.14 - 2.29)	<0.01
	100万円～200万円未満	2.00	(1.57 - 2.54)	<0.01	2.31	(1.60 - 3.32)	<0.01	1.83	(1.30 - 2.56)	<0.01
	200万円～300万円未満	1.49	(1.19 - 1.86)	<0.01	1.67	(1.20 - 2.33)	<0.01	1.29	(0.95 - 1.77)	0.11
	300万円～400万円未満	1.23	(0.99 - 1.52)	0.06	1.34	(0.98 - 1.84)	0.07	1.09	(0.81 - 1.48)	0.56
	400万円～500万円未満	1.37	(1.11 - 1.69)	<0.01	1.45	(1.08 - 1.97)	0.02	1.24	(0.92 - 1.67)	0.15
	500万円～600万円未満	1.11	(0.89 - 1.37)	0.36	1.41	(1.03 - 1.93)	0.03	0.86	(0.63 - 1.17)	0.34
	600万円～700万円未満	1.07	(0.85 - 1.34)	0.59	1.26	(0.91 - 1.74)	0.16	0.88	(0.63 - 1.22)	0.44
	700万円～800万円未満	1.01	(0.80 - 1.28)	0.92	1.19	(0.85 - 1.66)	0.32	0.84	(0.59 - 1.18)	0.31
	800万円～900万円未満	1.05	(0.81 - 1.36)	0.71	1.15	(0.79 - 1.67)	0.48	0.92	(0.63 - 1.33)	0.64
	900万円～1,000万円未満	0.85	(0.64 - 1.14)	0.28	0.81	(0.54 - 1.21)	0.30	0.84	(0.55 - 1.28)	0.42
1,000万円以上	ref.			ref.			ref.			
預貯金額	全くない(0円)	1.45	(1.22 - 1.72)	<0.01	1.51	(1.18 - 1.94)	<0.01	1.39	(1.09 - 1.77)	<0.01
	1円以上～50万円未満	1.23	(1.03 - 1.47)	0.02	1.30	(1.01 - 1.69)	0.04	1.14	(0.88 - 1.48)	0.31
	50万円以上～100万円未満	1.19	(0.98 - 1.45)	0.07	1.56	(1.18 - 2.06)	<0.01	0.96	(0.73 - 1.26)	0.75
	100万円以上～200万円未満	1.35	(1.12 - 1.62)	<0.01	1.47	(1.12 - 1.93)	<0.01	1.27	(0.98 - 1.65)	0.07
	200万円以上～300万円未満	1.09	(0.89 - 1.33)	0.40	1.21	(0.91 - 1.62)	0.18	0.94	(0.71 - 1.24)	0.66
	300万円以上～400万円未満	1.22	(0.98 - 1.52)	0.07	1.32	(0.96 - 1.82)	0.09	1.13	(0.82 - 1.54)	0.46
	400万円以上～500万円未満	1.15	(0.94 - 1.42)	0.17	1.28	(0.94 - 1.73)	0.11	1.08	(0.81 - 1.45)	0.61
	500万円以上～700万円未満	1.13	(0.92 - 1.38)	0.26	1.32	(0.97 - 1.79)	0.07	0.96	(0.72 - 1.28)	0.79
	700万円以上～1,000万円未満	0.84	(0.67 - 1.05)	0.13	1.06	(0.76 - 1.47)	0.74	0.65	(0.47 - 0.91)	0.01
	1,000万円以上	ref.			ref.			ref.		
親が相談相手	はい	0.69	(0.61 - 0.77)	<0.01	0.78	(0.65 - 0.94)	<0.01	0.61	(0.52 - 0.71)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
配偶者が相談相手	はい	0.50	(0.43 - 0.57)	<0.01	0.51	(0.41 - 0.62)	<0.01	0.47	(0.39 - 0.57)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
子が相談相手	はい	0.83	(0.68 - 1.01)	0.06	0.90	(0.61 - 1.31)	0.58	0.85	(0.67 - 1.09)	0.20
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	0.68	(0.55 - 0.86)	<0.01	0.71	(0.48 - 1.05)	0.09	0.67	(0.50 - 0.89)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	0.90	(0.76 - 1.07)	0.23	0.96	(0.73 - 1.26)	0.77	0.86	(0.68 - 1.08)	0.19
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	0.71	(0.62 - 0.80)	<0.01	0.73	(0.59 - 0.90)	<0.01	0.70	(0.60 - 0.82)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
親族が相談相手	はい	0.79	(0.67 - 0.94)	<0.01	0.78	(0.58 - 1.05)	0.10	0.81	(0.67 - 0.99)	0.04
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
その他が相談相手	はい	1.17	(0.89 - 1.54)	0.25	1.35	(0.89 - 2.04)	0.16	1.01	(0.70 - 1.47)	0.94
	いいえ	ref.			ref.			ref.		
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	0.93	(0.74 - 1.15)	0.50	0.77	(0.55 - 1.08)	0.13	1.01	(0.75 - 1.37)	0.94
	1週間に数回	0.76	(0.64 - 0.90)	<0.01	0.69	(0.54 - 0.89)	<0.01	0.77	(0.61 - 0.97)	0.03
	1週間にだいたい1回	0.86	(0.73 - 1.01)	0.07	0.69	(0.54 - 0.89)	<0.01	0.96	(0.77 - 1.20)	0.71
	2週間にだいたい1回	0.76	(0.64 - 0.91)	<0.01	0.67	(0.51 - 0.87)	<0.01	0.84	(0.66 - 1.06)	0.15
	1ヶ月にだいたい1回	0.90	(0.78 - 1.02)	0.11	0.87	(0.71 - 1.06)	0.16	0.88	(0.73 - 1.06)	0.18
	会っていない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	1.40	(1.11 - 1.77)	<0.01	1.60	(1.08 - 2.38)	0.02	1.32	(0.98 - 1.78)	0.06
	1週間に数回	1.10	(0.92 - 1.32)	0.32	1.33	(1.00 - 1.78)	0.05	0.93	(0.73 - 1.19)	0.58
	1週間にだいたい1回	1.24	(1.04 - 1.48)	0.02	1.52	(1.16 - 2.00)	<0.01	1.07	(0.84 - 1.36)	0.57
	2週間にだいたい1回	0.94	(0.79 - 1.12)	0.50	1.12	(0.85 - 1.48)	0.42	0.81	(0.63 - 1.03)	0.08
	1ヶ月にだいたい1回	0.93	(0.81 - 1.07)	0.30	1.08	(0.87 - 1.33)	0.49	0.86	(0.71 - 1.03)	0.11
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話(音声以外)	ほぼ毎日	0.69	(0.57 - 0.83)	<0.01	0.74	(0.55 - 1.01)	0.06	0.60	(0.47 - 0.77)	<0.01
	1週間に数回	0.64	(0.54 - 0.76)	<0.01	0.70	(0.54 - 0.90)	<0.01	0.57	(0.45 - 0.71)	<0.01
	1週間にだいたい1回	0.98	(0.82 - 1.17)	0.83	1.18	(0.91 - 1.54)	0.22	0.80	(0.62 - 1.04)	0.09
	2週間にだいたい1回	0.97	(0.81 - 1.17)	0.75	0.95	(0.72 - 1.26)	0.73	0.93	(0.71 - 1.20)	0.56
	1ヶ月にだいたい1回	0.93	(0.79 - 1.08)	0.33	0.91	(0.72 - 1.14)	0.40	0.89	(0.71 - 1.11)	0.31
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		

表 6 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果(前頁からの続き)

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
起床	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.13	(0.97 - 1.32)	0.12	1.34	(1.06 - 1.70)	0.01	0.98	(0.79 - 1.21)	0.84
	やや不規則	1.22	(0.99 - 1.49)	0.06	1.60	(1.17 - 2.19)	<0.01	0.94	(0.71 - 1.25)	0.68
	とても不規則	1.26	(0.95 - 1.68)	0.11	1.36	(0.89 - 2.09)	0.16	1.33	(0.89 - 1.99)	0.16
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.36	(1.19 - 1.55)	<0.01	1.60	(1.30 - 1.95)	<0.01	1.18	(0.98 - 1.42)	0.08
	やや不規則	1.71	(1.42 - 2.06)	<0.01	1.79	(1.35 - 2.38)	<0.01	1.58	(1.22 - 2.05)	<0.01
	とても不規則	1.70	(1.31 - 2.20)	<0.01	2.08	(1.43 - 3.03)	<0.01	1.44	(0.99 - 2.10)	0.05
初めてのコンタクト	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	0.96	(0.82 - 1.14)	0.67	0.85	(0.66 - 1.09)	0.21	1.09	(0.86 - 1.38)	0.47
	やや不規則	1.04	(0.87 - 1.24)	0.69	0.96	(0.73 - 1.26)	0.78	1.12	(0.87 - 1.43)	0.38
	とても不規則	1.03	(0.85 - 1.24)	0.77	1.02	(0.77 - 1.36)	0.87	1.05	(0.81 - 1.36)	0.73
夕食	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.33	(1.14 - 1.56)	<0.01	1.27	(1.00 - 1.63)	0.05	1.37	(1.11 - 1.70)	<0.01
	やや不規則	1.39	(1.14 - 1.69)	<0.01	1.41	(1.05 - 1.90)	0.02	1.41	(1.07 - 1.84)	0.01
	とても不規則	1.83	(1.40 - 2.39)	<0.01	2.05	(1.39 - 3.03)	<0.01	1.70	(1.15 - 2.50)	<0.01
就寝	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.03	(0.85 - 1.23)	0.78	1.00	(0.76 - 1.32)	1.00	1.05	(0.81 - 1.35)	0.73
	やや不規則	1.19	(0.97 - 1.46)	0.10	0.99	(0.72 - 1.36)	0.95	1.37	(1.03 - 1.82)	0.03
	とても不規則	1.39	(1.06 - 1.83)	0.02	0.99	(0.65 - 1.52)	0.98	1.71	(1.18 - 2.47)	<0.01
この1か月間の外出頻度	ほぼ毎日	ref.			ref.			ref.		
	週に4~5日	1.02	(0.90 - 1.17)	0.74	1.06	(0.87 - 1.29)	0.56	0.98	(0.81 - 1.18)	0.81
	週に2~3日	1.07	(0.93 - 1.22)	0.33	1.15	(0.95 - 1.40)	0.16	1.00	(0.83 - 1.22)	0.97
	週に1日程度	1.11	(0.96 - 1.28)	0.15	1.06	(0.86 - 1.30)	0.59	1.17	(0.95 - 1.44)	0.15
	月に1日程度	1.45	(1.16 - 1.81)	<0.01	1.71	(1.26 - 2.32)	<0.01	1.17	(0.84 - 1.63)	0.36
	外出していない	1.51	(1.17 - 1.95)	<0.01	1.65	(1.18 - 2.31)	<0.01	1.44	(0.95 - 2.19)	0.09
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	ref.			ref.			ref.		
	30分未満	0.93	(0.81 - 1.06)	0.26	0.87	(0.71 - 1.06)	0.16	0.99	(0.82 - 1.18)	0.88
	30分から60分未満	0.92	(0.79 - 1.06)	0.26	0.92	(0.74 - 1.14)	0.45	0.92	(0.75 - 1.13)	0.43
	60分から90分未満	1.02	(0.84 - 1.23)	0.87	1.16	(0.87 - 1.54)	0.30	0.91	(0.69 - 1.21)	0.53
	90分以上	0.85	(0.70 - 1.05)	0.13	0.99	(0.74 - 1.32)	0.95	0.72	(0.53 - 0.98)	0.04
	歩けない	1.18	(0.56 - 2.49)	0.66	0.63	(0.20 - 1.96)	0.42	2.01	(0.70 - 5.72)	0.19
1週間の運動日数	0日	ref.			ref.			ref.		
	1日	1.07	(0.93 - 1.23)	0.36	1.11	(0.91 - 1.35)	0.30	0.96	(0.78 - 1.18)	0.70
	2日	1.21	(1.03 - 1.42)	0.02	1.16	(0.92 - 1.46)	0.22	1.21	(0.96 - 1.51)	0.11
	3日	1.30	(1.09 - 1.54)	<0.01	1.17	(0.90 - 1.53)	0.25	1.36	(1.07 - 1.73)	0.01
	4日	1.06	(0.84 - 1.34)	0.62	0.90	(0.63 - 1.29)	0.58	1.18	(0.85 - 1.62)	0.32
	5日	1.43	(1.20 - 1.71)	<0.01	1.25	(0.96 - 1.63)	0.09	1.53	(1.19 - 1.97)	<0.01
	6日	1.28	(0.97 - 1.68)	0.08	1.18	(0.79 - 1.76)	0.41	1.39	(0.94 - 2.05)	0.10
	7日	1.59	(1.31 - 1.94)	<0.01	1.57	(1.19 - 2.07)	<0.01	1.59	(1.20 - 2.12)	<0.01
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1.27	(1.10 - 1.46)	<0.01	1.42	(1.13 - 1.77)	<0.01	1.14	(0.94 - 1.39)	0.19
	やや減った	1.25	(1.11 - 1.40)	<0.01	1.44	(1.21 - 1.72)	<0.01	1.10	(0.93 - 1.31)	0.27
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	やや増えた	1.11	(0.94 - 1.30)	0.23	1.10	(0.85 - 1.42)	0.47	1.15	(0.92 - 1.44)	0.23
	かなり増えた	1.13	(0.85 - 1.50)	0.40	1.03	(0.67 - 1.58)	0.89	1.21	(0.82 - 1.78)	0.35

表 6 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果(前頁からの続き)

カテゴリー	区分	全体			男性			女性		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
BMI	BMI<18.5	1.13	(0.98 - 1.30)	0.09	1.04	(0.79 - 1.37)	0.76	1.15	(0.97 - 1.36)	0.10
	18.5-20.9	ref.			ref.			ref.		
	21.0-22.9	0.97	(0.86 - 1.10)	0.66	0.96	(0.79 - 1.17)	0.70	0.97	(0.81 - 1.16)	0.71
	23.0-24.9	0.97	(0.84 - 1.13)	0.71	0.97	(0.79 - 1.19)	0.77	0.97	(0.77 - 1.21)	0.78
	25.0-26.9	0.88	(0.74 - 1.06)	0.18	0.76	(0.59 - 0.97)	0.03	1.12	(0.84 - 1.49)	0.45
	27.0-29.9	1.07	(0.88 - 1.31)	0.49	1.25	(0.97 - 1.61)	0.09	0.74	(0.50 - 1.08)	0.12
	BMI≥30	1.00	(0.78 - 1.29)	0.97	0.90	(0.65 - 1.27)	0.56	1.07	(0.71 - 1.62)	0.75
高血圧	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.03	(0.88 - 1.21)	0.70	0.97	(0.80 - 1.19)	0.80	1.14	(0.87 - 1.50)	0.34
脂質異常症	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.17	(0.97 - 1.41)	0.10	1.27	(1.00 - 1.63)	0.05	1.00	(0.74 - 1.35)	0.99
糖尿病	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.11	(0.88 - 1.42)	0.38	1.14	(0.85 - 1.52)	0.37	1.05	(0.64 - 1.71)	0.86
心臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.46	(1.05 - 2.04)	0.03	1.11	(0.71 - 1.73)	0.65	2.16	(1.27 - 3.67)	<0.01
腎臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.48	(0.89 - 2.47)	0.13	1.38	(0.69 - 2.75)	0.37	1.87	(0.86 - 4.09)	0.12
がん	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.50	(1.00 - 2.24)	0.05	0.98	(0.47 - 2.07)	0.96	1.81	(1.11 - 2.97)	0.02
肺や呼吸の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.00	(0.73 - 1.37)	0.99	0.98	(0.61 - 1.59)	0.94	1.03	(0.67 - 1.59)	0.88
その他の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	2.01	(1.42 - 2.83)	<0.01	2.31	(1.36 - 3.93)	<0.01	1.75	(1.08 - 2.84)	0.02
新型コロナウイルスの診断	あり(治療中)	3.97	(2.14 - 7.35)	<0.01	4.29	(1.91 - 9.63)	<0.01	2.44	(0.85 - 7.00)	0.10
	あり(治癒した)	4.41	(2.49 - 7.80)	<0.01	8.26	(3.67 - 18.59)	<0.01	1.49	(0.57 - 3.93)	0.42
	診断・受診なし	ref.			ref.			ref.		

(注) カテゴリーとして記載された説明変数は全て調整変数として含まれている他、居住地(都道府県)も調整変数として含まれている。

表7 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
性別	男性	ref.								
	女性	1.18	(1.01 - 1.39)	0.04	0.89	(0.74 - 1.06)	0.19	1.08	(0.76 - 1.54)	0.65
年齢		0.97	(0.95 - 0.98)	<0.01	0.95	(0.94 - 0.96)	<0.01	0.93	(0.90 - 0.97)	<0.01
最終学歴	中学卒業	1.24	(0.88 - 1.77)	0.22	0.82	(0.49 - 1.37)	0.45	0.69	(0.25 - 1.93)	0.48
	高校卒業	1.16	(0.97 - 1.39)	0.11	0.99	(0.83 - 1.20)	0.95	0.92	(0.68 - 1.25)	0.61
	専門学校卒業	1.04	(0.83 - 1.31)	0.73	0.79	(0.63 - 1.00)	0.05	1.01	(0.62 - 1.64)	0.98
	短期大学（高専を含む）卒業	1.11	(0.80 - 1.53)	0.55	1.12	(0.87 - 1.43)	0.38	1.04	(0.70 - 1.54)	0.86
	4年制大学卒業	ref.			ref.			ref.		
	大学院卒業	0.77	(0.52 - 1.12)	0.17	0.69	(0.49 - 0.95)	0.02	0.56	(0.24 - 1.28)	0.17
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	ref.			ref.			ref.		
	離婚した（現時点で配偶者なし）	0.97	(0.57 - 1.64)	0.90	1.09	(0.76 - 1.55)	0.64	0.96	(0.56 - 1.65)	0.88
	死別した（現時点で配偶者なし）	0.82	(0.03 - 23.26)	0.91	1.20	(0.60 - 2.38)	0.61	0.84	(0.45 - 1.58)	0.59
	未婚	0.64	(0.44 - 0.94)	0.02	0.86	(0.61 - 1.21)	0.38	0.54	(0.30 - 0.97)	0.04
家族構成	単身世帯（一人暮らし）	1.08	(0.75 - 1.56)	0.68	0.71	(0.50 - 1.00)	0.05	0.83	(0.49 - 1.41)	0.48
	1世代世帯（夫婦のみ）	1.12	(0.85 - 1.49)	0.42	1.12	(0.90 - 1.38)	0.32	0.75	(0.54 - 1.04)	0.09
	2世代世帯（子供と同居）	ref.			ref.			ref.		
	2世代世帯（親と同居）	1.48	(1.05 - 2.08)	0.03	0.89	(0.64 - 1.24)	0.49	1.07	(0.63 - 1.82)	0.80
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	1.48	(1.01 - 2.19)	0.05	1.16	(0.83 - 1.62)	0.39	0.85	(0.42 - 1.73)	0.66
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	1.17	(0.70 - 1.95)	0.56	1.01	(0.56 - 1.80)	0.98	0.61	(0.19 - 2.01)	0.42
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	ref.			ref.			ref.		
	持ち家（住宅ローンあり）	1.05	(0.85 - 1.30)	0.65	0.99	(0.81 - 1.20)	0.88	0.79	(0.52 - 1.20)	0.26
	賃貸	0.92	(0.74 - 1.14)	0.44	0.85	(0.70 - 1.04)	0.11	1.20	(0.84 - 1.72)	0.31
	社宅等	1.09	(0.72 - 1.66)	0.69	0.51	(0.23 - 1.13)	0.10	empty		
	その他	0.99	(0.56 - 1.73)	0.96	0.81	(0.40 - 1.61)	0.54	1.43	(0.35 - 5.75)	0.62
就労状態	有職（現在働いている）	ref.			ref.			ref.		
	有職（現在は自宅待機中）	1.04	(0.49 - 2.23)	0.92	0.62	(0.28 - 1.37)	0.24	1.32	(0.43 - 4.00)	0.63
	有職（休職中）	0.61	(0.35 - 1.05)	0.07	0.73	(0.30 - 1.80)	0.49	1.85	(0.69 - 4.96)	0.22
	専業主婦・主夫	0.82	(0.61 - 1.10)	0.19	0.91	(0.71 - 1.17)	0.46	1.05	(0.70 - 1.58)	0.80
	無職（現在仕事を探している）	0.98	(0.69 - 1.40)	0.93	0.81	(0.54 - 1.20)	0.29	0.75	(0.29 - 1.92)	0.54
	無職（仕事は探していない）	1.28	(0.89 - 1.83)	0.18	0.87	(0.64 - 1.18)	0.37	0.83	(0.58 - 1.19)	0.32
	学生	0.60	(0.46 - 0.78)	<0.01	empty			empty		
	その他	1.21	(0.60 - 2.44)	0.60	0.77	(0.42 - 1.42)	0.40	0.27	(0.06 - 1.31)	0.11
収入変化	減った（コロナとの関係はわからない）	1.30	(0.82 - 2.08)	0.27	1.02	(0.65 - 1.60)	0.93	1.27	(0.58 - 2.79)	0.55
	減った（コロナと関係ないと思う）	1.22	(0.91 - 1.64)	0.19	1.19	(0.88 - 1.60)	0.26	1.53	(1.08 - 2.16)	0.02
	減った（コロナと関係あると思う）	1.17	(0.99 - 1.39)	0.07	1.31	(1.11 - 1.54)	<0.01	1.07	(0.75 - 1.51)	0.72
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	増えた（コロナとの関係はわからない）	1.49	(0.54 - 4.08)	0.44	1.49	(0.09 - 25.97)	0.78	15.40	(0.92 - 257.24)	0.06
	増えた（コロナと関係ないと思う）	0.86	(0.65 - 1.15)	0.31	0.70	(0.45 - 1.11)	0.13	0.77	(0.30 - 1.99)	0.59
	増えた（コロナと関係あると思う）	1.77	(0.95 - 3.30)	0.07	2.19	(1.00 - 4.77)	0.05	empty		

表7 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
年間の世帯収入	100万円未満	1.84	(1.25 - 2.70)	<0.01	1.87	(1.24 - 2.80)	<0.01	2.56	(1.18 - 5.52)	0.02
	100万円～200万円未満	2.19	(1.48 - 3.25)	<0.01	2.20	(1.50 - 3.21)	<0.01	2.55	(1.26 - 5.18)	<0.01
	200万円～300万円未満	1.60	(1.12 - 2.27)	<0.01	1.73	(1.21 - 2.47)	<0.01	1.57	(0.79 - 3.13)	0.20
	300万円～400万円未満	1.23	(0.88 - 1.73)	0.22	1.32	(0.94 - 1.84)	0.11	1.93	(0.99 - 3.75)	0.05
	400万円～500万円未満	1.32	(0.95 - 1.85)	0.10	1.47	(1.07 - 2.01)	0.02	1.90	(0.96 - 3.75)	0.07
	500万円～600万円未満	1.10	(0.78 - 1.55)	0.60	1.11	(0.80 - 1.53)	0.53	2.08	(1.03 - 4.20)	0.04
	600万円～700万円未満	1.10	(0.77 - 1.59)	0.59	1.18	(0.85 - 1.63)	0.31	0.77	(0.32 - 1.85)	0.55
	700万円～800万円未満	1.07	(0.73 - 1.56)	0.74	0.96	(0.68 - 1.36)	0.82	1.80	(0.82 - 3.97)	0.14
	800万円～900万円未満	0.95	(0.63 - 1.44)	0.82	1.23	(0.85 - 1.77)	0.27	1.05	(0.37 - 3.02)	0.93
	900万円～1,000万円未満	0.76	(0.47 - 1.24)	0.28	0.76	(0.51 - 1.15)	0.19	2.02	(0.86 - 4.70)	0.11
	1,000万円以上	ref.			ref.		ref.			
預貯金額	全くない（0円）	1.42	(1.06 - 1.90)	0.02	1.29	(1.00 - 1.67)	0.05	1.63	(1.03 - 2.57)	0.04
	1円以上～50万円未満	1.10	(0.81 - 1.50)	0.54	1.03	(0.79 - 1.35)	0.83	1.82	(1.14 - 2.90)	0.01
	50万円以上～100万円未満	1.10	(0.80 - 1.52)	0.56	1.07	(0.80 - 1.45)	0.65	1.15	(0.65 - 2.01)	0.63
	100万円以上～200万円未満	1.17	(0.86 - 1.58)	0.32	1.25	(0.93 - 1.67)	0.14	2.28	(1.41 - 3.68)	<0.01
	200万円以上～300万円未満	0.96	(0.70 - 1.34)	0.83	1.02	(0.76 - 1.37)	0.90	1.38	(0.79 - 2.41)	0.25
	300万円以上～400万円未満	1.16	(0.81 - 1.64)	0.42	0.88	(0.61 - 1.26)	0.49	2.91	(1.68 - 5.02)	<0.01
	400万円以上～500万円未満	1.13	(0.78 - 1.62)	0.52	1.00	(0.73 - 1.35)	0.98	1.64	(1.01 - 2.66)	0.05
	500万円以上～700万円未満	1.28	(0.92 - 1.78)	0.15	0.91	(0.66 - 1.26)	0.58	1.25	(0.69 - 2.27)	0.47
	700万円以上～1,000万円未満	0.76	(0.51 - 1.12)	0.16	0.75	(0.53 - 1.07)	0.11	1.16	(0.70 - 1.94)	0.56
		1,000万円以上	ref.			ref.		ref.		
親が相談相手	はい	0.61	(0.53 - 0.72)	<0.01	0.70	(0.58 - 0.85)	<0.01	0.85	(0.46 - 1.57)	0.60
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
配偶者が相談相手	はい	0.55	(0.42 - 0.71)	<0.01	0.48	(0.39 - 0.58)	<0.01	0.48	(0.35 - 0.64)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
子が相談相手	はい	1.62	(0.94 - 2.77)	0.08	0.91	(0.67 - 1.22)	0.53	0.74	(0.53 - 1.05)	0.09
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	0.70	(0.54 - 0.92)	0.01	0.65	(0.40 - 1.05)	0.08	0.73	(0.24 - 2.25)	0.59
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	0.96	(0.77 - 1.20)	0.73	0.83	(0.60 - 1.16)	0.28	0.60	(0.30 - 1.19)	0.14
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	0.65	(0.55 - 0.78)	<0.01	0.73	(0.59 - 0.91)	<0.01	0.84	(0.59 - 1.18)	0.31
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
親族が相談相手	はい	0.86	(0.67 - 1.10)	0.24	0.82	(0.63 - 1.09)	0.17	0.60	(0.40 - 0.91)	0.02
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
その他が相談相手	はい	1.03	(0.70 - 1.52)	0.87	1.44	(0.92 - 2.24)	0.11	0.85	(0.32 - 2.28)	0.75
	いいえ	ref.			ref.		ref.			
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	0.87	(0.63 - 1.20)	0.39	1.19	(0.83 - 1.69)	0.34	0.84	(0.44 - 1.59)	0.59
	1週間に数回	0.92	(0.71 - 1.19)	0.52	0.75	(0.57 - 0.99)	0.05	0.56	(0.36 - 0.87)	0.01
	1週間にだいたい1回	0.90	(0.70 - 1.15)	0.39	0.80	(0.62 - 1.05)	0.10	0.91	(0.61 - 1.37)	0.67
	2週間にだいたい1回	0.77	(0.59 - 1.00)	0.05	0.82	(0.62 - 1.08)	0.16	0.62	(0.38 - 1.00)	0.05
	1ヶ月にだいたい1回	0.88	(0.72 - 1.09)	0.25	0.88	(0.71 - 1.08)	0.21	0.91	(0.64 - 1.31)	0.62
	会っていない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	1.31	(0.95 - 1.81)	0.10	1.76	(1.17 - 2.65)	<0.01	1.18	(0.60 - 2.34)	0.63
	1週間に数回	1.15	(0.88 - 1.49)	0.30	1.20	(0.87 - 1.64)	0.26	0.88	(0.54 - 1.44)	0.61
	1週間にだいたい1回	1.34	(1.03 - 1.73)	0.03	1.32	(0.98 - 1.77)	0.07	0.79	(0.49 - 1.27)	0.33
	2週間にだいたい1回	1.01	(0.77 - 1.32)	0.96	0.98	(0.73 - 1.32)	0.91	0.71	(0.44 - 1.14)	0.16
	1ヶ月にだいたい1回	0.97	(0.79 - 1.20)	0.79	0.95	(0.77 - 1.18)	0.63	0.74	(0.50 - 1.09)	0.13
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話（音声以外）	ほぼ毎日	0.76	(0.58 - 1.00)	0.05	0.57	(0.41 - 0.79)	<0.01	0.80	(0.46 - 1.39)	0.43
	1週間に数回	0.76	(0.59 - 0.99)	0.04	0.51	(0.39 - 0.67)	<0.01	0.78	(0.50 - 1.21)	0.27
	1週間にだいたい1回	1.12	(0.84 - 1.50)	0.42	0.96	(0.72 - 1.28)	0.79	1.01	(0.63 - 1.62)	0.96
	2週間にだいたい1回	1.09	(0.81 - 1.48)	0.57	0.88	(0.66 - 1.17)	0.37	1.23	(0.78 - 1.95)	0.38
	1ヶ月にだいたい1回	1.05	(0.80 - 1.37)	0.72	0.92	(0.73 - 1.15)	0.46	0.92	(0.62 - 1.39)	0.70
	連絡をとらない	ref.			ref.			ref.		

表7 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
起床	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.12	(0.87 - 1.44)	0.37	1.15	(0.91 - 1.45)	0.25	1.11	(0.75 - 1.65)	0.60
	やや不規則	1.15	(0.85 - 1.57)	0.37	1.30	(0.93 - 1.81)	0.13	1.07	(0.58 - 1.97)	0.84
	とても不規則	1.32	(0.87 - 1.99)	0.19	1.37	(0.85 - 2.21)	0.19	0.59	(0.21 - 1.66)	0.32
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.33	(1.08 - 1.62)	<0.01	1.35	(1.10 - 1.67)	<0.01	1.44	(0.98 - 2.11)	0.06
	やや不規則	1.65	(1.26 - 2.16)	<0.01	1.55	(1.14 - 2.11)	<0.01	2.18	(1.24 - 3.85)	<0.01
	とても不規則	1.55	(1.08 - 2.24)	0.02	1.43	(0.92 - 2.24)	0.12	2.36	(1.05 - 5.32)	0.04
初めてのコンタクト	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	0.98	(0.75 - 1.28)	0.90	1.00	(0.77 - 1.30)	0.97	1.15	(0.74 - 1.78)	0.53
	やや不規則	1.22	(0.92 - 1.63)	0.17	1.11	(0.84 - 1.47)	0.46	0.93	(0.58 - 1.49)	0.75
	とても不規則	1.14	(0.84 - 1.55)	0.40	1.10	(0.83 - 1.46)	0.51	0.89	(0.55 - 1.46)	0.65
夕食	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.42	(1.11 - 1.81)	<0.01	1.15	(0.90 - 1.48)	0.27	1.40	(0.93 - 2.12)	0.11
	やや不規則	1.31	(0.98 - 1.74)	0.07	1.11	(0.81 - 1.52)	0.51	4.20	(2.33 - 7.59)	<0.01
	とても不規則	1.64	(1.11 - 2.43)	0.01	1.49	(0.97 - 2.30)	0.07	5.15	(2.07 - 12.87)	<0.01
就寝	とても規則正しい	ref.			ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.03	(0.76 - 1.39)	0.87	1.04	(0.78 - 1.38)	0.78	0.94	(0.60 - 1.48)	0.80
	やや不規則	1.19	(0.85 - 1.65)	0.31	1.32	(0.96 - 1.83)	0.09	0.73	(0.41 - 1.33)	0.31
	とても不規則	1.39	(0.93 - 2.09)	0.11	1.63	(1.06 - 2.50)	0.03	0.67	(0.25 - 1.75)	0.41
この1か月間の外出頻度	ほぼ毎日	ref.			ref.			ref.		
	週に4～5日	1.08	(0.89 - 1.33)	0.44	1.05	(0.85 - 1.29)	0.65	0.77	(0.53 - 1.12)	0.18
	週に2～3日	1.29	(1.05 - 1.59)	0.01	1.03	(0.83 - 1.28)	0.79	0.80	(0.55 - 1.15)	0.23
	週に1日程度	1.15	(0.93 - 1.44)	0.20	1.00	(0.80 - 1.24)	0.97	1.32	(0.89 - 1.95)	0.17
	月に1日程度	1.17	(0.83 - 1.66)	0.37	1.77	(1.28 - 2.44)	<0.01	1.80	(0.96 - 3.37)	0.07
	外出していない	1.61	(1.06 - 2.45)	0.03	1.35	(0.93 - 1.97)	0.12	2.03	(1.08 - 3.85)	0.03
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	ref.			ref.			ref.		
	30分未満	1.01	(0.82 - 1.25)	0.93	0.86	(0.70 - 1.04)	0.12	1.05	(0.72 - 1.51)	0.81
	30分から60分未満	1.09	(0.87 - 1.37)	0.44	0.82	(0.66 - 1.03)	0.09	0.91	(0.61 - 1.37)	0.66
	60分から90分未満	1.23	(0.91 - 1.66)	0.19	1.12	(0.83 - 1.51)	0.47	0.78	(0.46 - 1.34)	0.37
	90分以上	1.25	(0.92 - 1.70)	0.16	0.64	(0.46 - 0.89)	<0.01	0.71	(0.39 - 1.29)	0.26
	歩けない	0.96	(0.24 - 3.85)	0.95	0.83	(0.26 - 2.68)	0.76	2.07	(0.49 - 8.80)	0.33
1週間の運動日数	0日	ref.			ref.			ref.		
	1日	1.13	(0.91 - 1.39)	0.27	1.06	(0.85 - 1.32)	0.60	0.82	(0.53 - 1.26)	0.37
	2日	1.19	(0.94 - 1.51)	0.14	1.31	(1.01 - 1.70)	0.04	1.14	(0.73 - 1.76)	0.57
	3日	1.31	(1.01 - 1.69)	0.04	1.33	(0.99 - 1.79)	0.05	1.09	(0.67 - 1.77)	0.72
	4日	0.83	(0.58 - 1.20)	0.32	1.11	(0.75 - 1.64)	0.60	1.54	(0.89 - 2.68)	0.12
	5日	1.64	(1.26 - 2.13)	<0.01	1.25	(0.93 - 1.69)	0.13	1.40	(0.87 - 2.25)	0.16
	6日	1.62	(1.07 - 2.47)	0.02	0.96	(0.60 - 1.54)	0.87	1.31	(0.68 - 2.53)	0.42
	7日	1.83	(1.30 - 2.56)	<0.01	1.66	(1.23 - 2.23)	<0.01	1.24	(0.77 - 1.98)	0.38
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1.30	(1.04 - 1.61)	0.02	1.16	(0.92 - 1.47)	0.22	1.83	(1.25 - 2.69)	<0.01
	やや減った	1.35	(1.12 - 1.61)	<0.01	1.18	(0.97 - 1.43)	0.09	1.30	(0.96 - 1.78)	0.10
	変わらない	ref.			ref.			ref.		
	やや増えた	1.12	(0.88 - 1.41)	0.36	1.15	(0.87 - 1.52)	0.34	0.86	(0.51 - 1.46)	0.58
	かなり増えた	0.94	(0.64 - 1.38)	0.74	1.16	(0.72 - 1.86)	0.54	3.46	(1.36 - 8.77)	<0.01

表7 自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（年齢層別）（前頁からの続き）

カテゴリー	区分	40歳未満 N=4966			40歳以上60歳未満 N=6415			60歳以上75歳未満 N=5442		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
BMI	BMI<18.5	1.12	(0.92 - 1.35)	0.26	1.13	(0.89 - 1.44)	0.32	1.20	(0.79 - 1.85)	0.39
	18.5-20.9	ref.			ref.			ref.		
	21.0-22.9	1.11	(0.92 - 1.34)	0.29	0.94	(0.76 - 1.15)	0.53	0.75	(0.52 - 1.07)	0.11
	23.0-24.9	0.97	(0.76 - 1.23)	0.80	0.94	(0.75 - 1.18)	0.61	0.93	(0.65 - 1.34)	0.71
	25.0-26.9	1.01	(0.74 - 1.38)	0.93	0.90	(0.68 - 1.18)	0.44	0.62	(0.39 - 0.97)	0.04
	27.0-29.9	1.45	(1.03 - 2.04)	0.03	0.97	(0.72 - 1.30)	0.83	0.80	(0.46 - 1.38)	0.43
	BMI≥30	0.89	(0.56 - 1.40)	0.61	1.05	(0.74 - 1.48)	0.80	0.70	(0.31 - 1.62)	0.41
高血圧	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	0.92	(0.53 - 1.59)	0.77	1.17	(0.93 - 1.47)	0.17	0.96	(0.73 - 1.28)	0.80
脂質異常症	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.62	(0.92 - 2.85)	0.10	1.33	(1.03 - 1.71)	0.03	0.95	(0.67 - 1.34)	0.75
糖尿病	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.28	(0.57 - 2.87)	0.55	0.93	(0.65 - 1.35)	0.71	1.27	(0.85 - 1.88)	0.24
心臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.77	(0.72 - 4.33)	0.22	1.33	(0.73 - 2.45)	0.36	1.57	(0.94 - 2.62)	0.09
腎臓の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	2.19	(0.68 - 7.00)	0.19	2.06	(1.00 - 4.25)	0.05	0.87	(0.27 - 2.85)	0.82
がん	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.57	(0.38 - 6.46)	0.53	2.03	(1.12 - 3.65)	0.02	1.41	(0.71 - 2.80)	0.33
肺や呼吸の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	0.98	(0.54 - 1.80)	0.96	1.24	(0.77 - 2.00)	0.37	0.67	(0.33 - 1.36)	0.26
その他の病気	なし	ref.			ref.			ref.		
	あり	1.12	(0.52 - 2.39)	0.77	2.11	(1.19 - 3.75)	0.01	2.62	(1.45 - 4.74)	<0.01
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	1.81	(0.86 - 3.82)	0.12	7.71	(1.91 - 31.17)	<0.01	empty		
	あり（治癒した）	2.23	(1.10 - 4.49)	0.03	5.61	(1.97 - 15.97)	<0.01	empty		
	診断・受診なし	ref.			ref.			ref.		

（注）カテゴリーとして記載された説明変数は全て調整変数として含まれている他、居住地（都道府県）も調整変数として含まれている。

表 8 うつと自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（40歳未満の女性）

カテゴリー	区分	うつ（40歳未満の女性） N=2889			自殺念慮（40歳未満の女性） N=2889		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
性別	男性	reference					
	女性	1.00	(0.00 - 0.00)	<0.01	1.00	(0.00 - 0.00)	<0.01
年齢		0.99	(0.97 - 1.01)	0.23	0.97	(0.95 - 0.99)	<0.01
最終学歴	中学卒業	1.28	(0.80 - 2.07)	0.30	1.40	(0.89 - 2.23)	0.15
	高校卒業	1.31	(1.01 - 1.70)	0.04	1.20	(0.93 - 1.55)	0.16
	専門学校卒業	1.07	(0.78 - 1.48)	0.66	0.90	(0.66 - 1.24)	0.52
	短期大学（高専を含む）卒業	1.16	(0.79 - 1.72)	0.44	1.01	(0.69 - 1.48)	0.97
	4年制大学卒業	reference			reference		
	大学院卒業	1.34	(0.72 - 2.47)	0.35	1.10	(0.59 - 2.03)	0.77
婚姻状況	配偶者（夫や妻）がいる（再婚も含む）	reference			reference		
	離婚した（現時点で配偶者なし）	0.99	(0.49 - 1.98)	0.98	0.90	(0.46 - 1.77)	0.77
	死別した（現時点で配偶者なし）	empty			empty		
	未婚	0.96	(0.56 - 1.65)	0.89	0.79	(0.47 - 1.33)	0.38
家族構成	単身世帯（一人暮らし）	1.02	(0.61 - 1.70)	0.94	0.72	(0.44 - 1.19)	0.20
	1世代世帯（夫婦のみ）	1.01	(0.69 - 1.49)	0.95	1.03	(0.71 - 1.50)	0.88
	2世代世帯（子供と同居）	reference			reference		
	2世代世帯（親と同居）	1.09	(0.68 - 1.74)	0.72	1.27	(0.80 - 2.00)	0.31
	3世代世帯（祖父・祖母と親と子の世帯）	1.22	(0.72 - 2.05)	0.46	1.34	(0.80 - 2.23)	0.26
	その他（兄弟姉妹のみ、友人同士、祖父母と孫など）	1.01	(0.52 - 1.97)	0.98	0.62	(0.32 - 1.21)	0.16
住居形態	持ち家（住宅ローンなし）	reference			reference		
	持ち家（住宅ローンあり）	1.01	(0.76 - 1.36)	0.93	1.04	(0.78 - 1.38)	0.79
	賃貸	0.92	(0.68 - 1.24)	0.59	0.98	(0.73 - 1.32)	0.89
	社宅等	0.98	(0.53 - 1.82)	0.95	1.05	(0.57 - 1.93)	0.88
	その他	1.01	(0.46 - 2.25)	0.97	1.09	(0.50 - 2.36)	0.83
就労状態	有職（現在働いている）	reference			reference		
	有職（現在は自宅待機中）	3.23	(1.10 - 9.47)	0.03	1.82	(0.62 - 5.37)	0.28
	有職（休職中）	0.55	(0.28 - 1.06)	0.07	0.42	(0.22 - 0.83)	0.01
	専業主婦・主夫	0.85	(0.60 - 1.23)	0.39	0.81	(0.57 - 1.15)	0.25
	無職（現在仕事を探している）	1.05	(0.64 - 1.73)	0.84	1.27	(0.77 - 2.08)	0.35
	無職（仕事を探していない）	1.53	(0.90 - 2.61)	0.12	1.25	(0.74 - 2.12)	0.40
	学生	0.64	(0.45 - 0.92)	0.02	empty		
	その他	1.03	(0.40 - 2.67)	0.95	1.10	(0.43 - 2.83)	0.85
収入変化	減った（コロナとの関係はわからない）	1.67	(0.92 - 3.02)	0.09	1.34	(0.74 - 2.44)	0.33
	減った（コロナと関係ないと思う）	1.56	(1.06 - 2.28)	0.02	1.44	(0.99 - 2.09)	0.06
	減った（コロナと関係あると思う）	1.11	(0.88 - 1.40)	0.38	1.15	(0.91 - 1.45)	0.23
	変わらない	reference			reference		
	増えた（コロナとの関係はわからない）	0.67	(0.14 - 3.26)	0.62	0.65	(0.15 - 2.90)	0.58
	増えた（コロナと関係ないと思う）	0.84	(0.57 - 1.26)	0.40	0.87	(0.59 - 1.29)	0.48
	増えた（コロナと関係あると思う）	1.93	(0.80 - 4.63)	0.14	2.36	(0.99 - 5.61)	0.05

表 8 うつと自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果 (40 歳未満の女性) (前頁からの続き)

カテゴリー	区分	うつ (40歳未満の女性) N=2889			自殺念慮 (40歳未満の女性) N=2889		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
年間の世帯収入	100万円未満	0.97	(0.58 - 1.61)	0.90	1.44	(0.87 - 2.39)	0.16
	100万円～200万円未満	1.13	(0.66 - 1.92)	0.66	1.88	(1.11 - 3.18)	0.02
	200万円～300万円未満	0.78	(0.48 - 1.25)	0.30	1.36	(0.85 - 2.18)	0.20
	300万円～400万円未満	0.75	(0.48 - 1.20)	0.23	1.33	(0.84 - 2.10)	0.23
	400万円～500万円未満	0.83	(0.52 - 1.31)	0.41	1.25	(0.79 - 1.98)	0.34
	500万円～600万円未満	0.67	(0.42 - 1.09)	0.11	0.87	(0.54 - 1.40)	0.56
	600万円～700万円未満	0.68	(0.41 - 1.11)	0.12	0.93	(0.57 - 1.52)	0.77
	700万円～800万円未満	0.81	(0.48 - 1.37)	0.43	1.14	(0.68 - 1.89)	0.63
	800万円～900万円未満	0.96	(0.56 - 1.66)	0.90	0.89	(0.51 - 1.56)	0.68
	900万円～1,000万円未満	0.59	(0.30 - 1.15)	0.12	0.64	(0.32 - 1.28)	0.21
	1,000万円以上	ref.			ref.		
預貯金額	全くない (0円)	1.64	(1.08 - 2.47)	0.02	1.35	(0.90 - 2.01)	0.15
	1円以上～50万円未満	1.22	(0.79 - 1.89)	0.37	0.92	(0.60 - 1.41)	0.71
	50万円以上～100万円未満	0.93	(0.59 - 1.46)	0.75	0.81	(0.52 - 1.26)	0.34
	100万円以上～200万円未満	1.07	(0.69 - 1.65)	0.76	1.08	(0.71 - 1.63)	0.73
	200万円以上～300万円未満	0.91	(0.57 - 1.44)	0.68	0.75	(0.48 - 1.18)	0.22
	300万円以上～400万円未満	1.00	(0.60 - 1.68)	1.00	0.89	(0.54 - 1.47)	0.65
	400万円以上～500万円未満	1.42	(0.86 - 2.36)	0.17	0.85	(0.51 - 1.41)	0.52
	500万円以上～700万円未満	1.38	(0.87 - 2.20)	0.18	1.21	(0.77 - 1.90)	0.40
	700万円以上～1,000万円未満	0.90	(0.53 - 1.55)	0.72	0.43	(0.24 - 0.77)	<0.01
		1,000万円以上	ref.			ref.	
親が相談相手	はい	0.68	(0.56 - 0.84)	<0.01	0.56	(0.46 - 0.68)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		
配偶者が相談相手	はい	0.55	(0.38 - 0.78)	<0.01	0.50	(0.35 - 0.70)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		
子が相談相手	はい	1.52	(0.74 - 3.09)	0.25	2.34	(1.22 - 4.46)	0.01
	いいえ	ref.			ref.		
配偶者以外のパートナーが相談相手	はい	0.58	(0.40 - 0.82)	<0.01	0.75	(0.53 - 1.05)	0.09
	いいえ	ref.			ref.		
同僚など職場つながりの友人が相談相手	はい	0.87	(0.65 - 1.17)	0.37	0.78	(0.57 - 1.05)	0.10
	いいえ	ref.			ref.		
職場とは無関係の友人が相談相手	はい	0.62	(0.50 - 0.78)	<0.01	0.62	(0.49 - 0.77)	<0.01
	いいえ	ref.			ref.		
親族が相談相手	はい	0.83	(0.60 - 1.14)	0.24	0.86	(0.63 - 1.17)	0.32
	いいえ	ref.			ref.		
その他が相談相手	はい	1.48	(0.90 - 2.44)	0.12	0.87	(0.52 - 1.44)	0.58
	いいえ	ref.			ref.		
知り合いとの直接対面	ほぼ毎日	0.60	(0.38 - 0.93)	0.02	0.85	(0.55 - 1.29)	0.44
	1週間に数回	0.57	(0.39 - 0.81)	<0.01	0.80	(0.57 - 1.14)	0.22
	1週間にだいたい1回	0.72	(0.51 - 1.00)	0.05	0.90	(0.65 - 1.25)	0.53
	2週間にだいたい1回	0.57	(0.40 - 0.81)	<0.01	0.76	(0.54 - 1.06)	0.11
	1ヶ月にだいたい1回	0.78	(0.59 - 1.04)	0.09	0.84	(0.64 - 1.12)	0.24
	会っていない	ref.			ref.		
知り合いとの音声を伴う方法の対話	ほぼ毎日	0.72	(0.47 - 1.10)	0.13	1.06	(0.71 - 1.60)	0.77
	1週間に数回	0.78	(0.55 - 1.11)	0.17	1.04	(0.74 - 1.46)	0.83
	1週間にだいたい1回	1.10	(0.78 - 1.55)	0.59	1.25	(0.89 - 1.76)	0.20
	2週間にだいたい1回	0.96	(0.68 - 1.36)	0.82	0.83	(0.58 - 1.18)	0.29
	1ヶ月にだいたい1回	0.68	(0.51 - 0.90)	<0.01	0.82	(0.62 - 1.08)	0.15
	連絡をとらない	ref.			ref.		
知り合いとのリアルタイムでのオンライン対話 (音声以外)	ほぼ毎日	1.12	(0.78 - 1.60)	0.54	0.76	(0.53 - 1.09)	0.13
	1週間に数回	0.98	(0.69 - 1.40)	0.92	0.85	(0.60 - 1.20)	0.36
	1週間にだいたい1回	1.29	(0.86 - 1.93)	0.21	0.95	(0.64 - 1.41)	0.79
	2週間にだいたい1回	1.07	(0.70 - 1.64)	0.76	1.02	(0.67 - 1.55)	0.94
	1ヶ月にだいたい1回	1.03	(0.70 - 1.50)	0.88	1.10	(0.76 - 1.60)	0.60
	連絡をとらない	ref.			ref.		

表 8 うつと自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果 (40 歳未満の女性)  
(前頁からの続き)

カテゴリー	区分	うつ (40歳未満の女性) N=2889			自殺念慮 (40歳未満の女性) N=2889		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
起床	とても規則正しい	ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.05	(0.75 - 1.48)	0.76	1.26	(0.90 - 1.75)	0.18
	やや不規則	1.02	(0.68 - 1.54)	0.92	1.03	(0.68 - 1.56)	0.88
	とても不規則	1.56	(0.90 - 2.72)	0.12	1.40	(0.80 - 2.42)	0.24
仕事学校家事などの開始	とても規則正しい	ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.13	(0.86 - 1.48)	0.38	1.17	(0.89 - 1.52)	0.26
	やや不規則	1.31	(0.91 - 1.89)	0.15	1.78	(1.24 - 2.56)	<0.01
	とても不規則	0.97	(0.58 - 1.61)	0.90	1.64	(1.00 - 2.69)	0.05
初めてのコンタクト	とても規則正しい	ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.08	(0.75 - 1.56)	0.66	1.07	(0.75 - 1.52)	0.70
	やや不規則	1.29	(0.88 - 1.89)	0.20	1.28	(0.88 - 1.86)	0.20
	とても不規則	1.31	(0.87 - 1.97)	0.20	1.10	(0.73 - 1.64)	0.65
夕食	とても規則正しい	ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.52	(1.08 - 2.13)	0.02	1.27	(0.92 - 1.75)	0.15
	やや不規則	1.79	(1.20 - 2.65)	<0.01	1.13	(0.77 - 1.67)	0.53
	とても不規則	2.70	(1.57 - 4.64)	<0.01	1.59	(0.93 - 2.72)	0.09
就寝	とても規則正しい	ref.			ref.		
	やや規則正しい	1.08	(0.70 - 1.67)	0.72	1.00	(0.66 - 1.50)	0.98
	やや不規則	1.56	(0.99 - 2.46)	0.06	1.39	(0.90 - 2.15)	0.14
	とても不規則	2.29	(1.32 - 3.95)	<0.01	1.63	(0.95 - 2.79)	0.08
この1か月の外出頻度	ほぼ毎日	ref.			ref.		
	週に4~5日	1.01	(0.76 - 1.33)	0.96	1.08	(0.82 - 1.41)	0.60
	週に2~3日	0.92	(0.69 - 1.22)	0.54	1.06	(0.81 - 1.41)	0.66
	週に1日程度	0.84	(0.61 - 1.14)	0.26	1.05	(0.77 - 1.43)	0.76
	月に1日程度	0.80	(0.49 - 1.31)	0.38	0.93	(0.57 - 1.51)	0.77
	外出していない	0.68	(0.34 - 1.39)	0.29	1.20	(0.60 - 2.40)	0.60
ふだんの毎日の歩行量	ほとんど歩かない	ref.			ref.		
	30分未満	0.92	(0.70 - 1.22)	0.57	1.08	(0.82 - 1.42)	0.58
	30分から60分未満	0.78	(0.58 - 1.07)	0.12	1.01	(0.74 - 1.36)	0.97
	60分から90分未満	0.99	(0.65 - 1.50)	0.95	1.04	(0.68 - 1.57)	0.87
	90分以上	0.74	(0.48 - 1.16)	0.19	0.92	(0.60 - 1.43)	0.73
	歩けない	0.53	(0.04 - 6.32)	0.62	1.00	(0.00 - 0.00)	<0.01
1週間の運動日数	0日	ref.			ref.		
	1日	1.06	(0.79 - 1.42)	0.70	0.94	(0.71 - 1.25)	0.68
	2日	1.22	(0.87 - 1.71)	0.26	1.03	(0.74 - 1.43)	0.88
	3日	1.55	(1.09 - 2.21)	0.02	1.47	(1.04 - 2.06)	0.03
	4日	1.01	(0.61 - 1.65)	0.98	0.85	(0.52 - 1.39)	0.53
	5日	1.70	(1.18 - 2.46)	<0.01	1.72	(1.20 - 2.47)	<0.01
	6日	1.60	(0.87 - 2.94)	0.13	1.68	(0.94 - 2.99)	0.08
	7日	1.97	(1.19 - 3.25)	<0.01	1.43	(0.86 - 2.36)	0.17
昨年と同じ時期からの運動量の変化	著しく減った	1.88	(1.42 - 2.49)	<0.01	1.27	(0.96 - 1.69)	0.10
	やや減った	1.34	(1.04 - 1.74)	0.02	1.37	(1.06 - 1.76)	0.02
	変わらない	ref.			ref.		
	やや増えた	1.22	(0.88 - 1.70)	0.22	1.29	(0.94 - 1.78)	0.11
	かなり増えた	1.01	(0.59 - 1.73)	0.97	1.28	(0.76 - 2.13)	0.35

表 8 うつと自殺念慮を従属変数とした多変量ロジスティック回帰分析の結果（40歳未満の女性）  
 (前頁からの続き)

カテゴリー	区分	うつ（40歳未満の女性） N=2889			自殺念慮（40歳未満の女性） N=2889		
		オッズ比	95%信頼区間	p値	オッズ比	95%信頼区間	p値
BMI	BMI<18.5	1.22	(0.97 - 1.55)	0.10	1.18	(0.94 - 1.49)	0.16
	18.5-20.9	ref.			ref.		
	21.0-22.9	1.01	(0.77 - 1.33)	0.92	1.18	(0.91 - 1.54)	0.22
	23.0-24.9	1.14	(0.78 - 1.65)	0.50	1.05	(0.72 - 1.51)	0.81
	25.0-26.9	1.51	(0.92 - 2.48)	0.11	1.42	(0.87 - 2.34)	0.16
	27.0-29.9	1.50	(0.83 - 2.72)	0.18	1.03	(0.57 - 1.86)	0.93
	BMI≥30	1.82	(0.89 - 3.75)	0.10	1.39	(0.68 - 2.83)	0.37
高血圧	なし	ref.			ref.		
	あり	0.48	(0.12 - 1.95)	0.31	0.65	(0.17 - 2.52)	0.53
脂質異常症	なし	ref.			ref.		
	あり	2.42	(0.89 - 6.58)	0.08	1.22	(0.43 - 3.45)	0.70
糖尿病	なし	ref.			ref.		
	あり	0.86	(0.18 - 4.23)	0.85	1.53	(0.34 - 6.96)	0.58
心臓の病気	なし	ref.			ref.		
	あり	1.60	(0.46 - 5.52)	0.46	1.58	(0.46 - 5.46)	0.47
腎臓の病気	なし	ref.			ref.		
	あり	2.27	(0.32 - 15.96)	0.41	6.27	(0.76 - 51.68)	0.09
がん	なし	ref.			ref.		
	あり	2.19	(0.34 - 14.19)	0.41	1.11	(0.16 - 7.74)	0.92
肺や呼吸の病気	なし	ref.			ref.		
	あり	2.40	(1.15 - 5.03)	0.02	1.05	(0.48 - 2.31)	0.90
その他の病気	なし	ref.			ref.		
	あり	1.10	(0.39 - 3.08)	0.85	1.24	(0.43 - 3.58)	0.69
新型コロナウイルスの診断	あり（治療中）	0.37	(0.08 - 1.72)	0.21	1.04	(0.30 - 3.60)	0.95
	あり（治癒した）	1.08	(0.32 - 3.63)	0.91	0.45	(0.13 - 1.63)	0.23
	診断・受診なし	ref.			ref.		

## 引用文献

1. Nomura, S., et al., *Trends in suicide in Japan by gender during the COVID-19 pandemic, up to September 2020*. Psychiatry Research, 2021. **295**: p. 113622.
2. Kikuchi, H., et al., *Changes in Psychological Distress during the COVID-19 Pandemic in Japan: a Longitudinal Study*. Journal of Epidemiology, 2020. **advpub**.
3. Sasaki, N., et al., *Deterioration in Mental Health Under Repeated COVID-19 Outbreaks Greatest in the Less Educated: A Cohort Study of Japanese Employees*. Journal of Epidemiology, 2020. **advpub**.
4. Ueda, M., et al., *Mental health status of the general population in Japan during the COVID-19 pandemic*. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 2020. **74**(9): p. 505-506.
5. Kroenke, K., R.L. Spitzer, and J.B. Williams, *The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure*. J Gen Intern Med, 2001. **16**(9): p. 606-13.
6. 村松公美子, *Patient Health Questionnaire (PHQ-9, PHQ-15) 日本語版および Generalized Anxiety Disorder -7 日本語版* —up to date—. 臨床心理学研究, 2014. **7**: p. 35-39.
7. National Collaborating Centre for Mental Health (UK) Leicester (UK): British Psychological Society, *National Institute for Health and Clinical Excellence : Guidance. Depression : The Treatment and Management of Depression in Adults (Updated Edition)*. 2010.
8. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. 2013.
9. 内閣府男女共同参画局. 「男性にとっての男女共同参画」に関する意識調査報告書. 2011 [cited 2020 Dec 24]; Available from: [https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/dansei\\_ishiki/index.html](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/dansei_ishiki/index.html).
10. Dawel, A., et al., *The Effect of COVID-19 on Mental Health and Wellbeing in a Representative Sample of Australian Adults*. Frontiers in Psychiatry, 2020. **11**(1026).
11. George, L.K., et al., *Social support and the outcome of major depression*. Br J Psychiatry, 1989. **154**: p. 478-85.
12. Joiner, J., T.E., Van Orden, K.A., Witte, T.K., et al., *The Interpersonal Theory of Suicide: Guidance for Working with Suicidal Clients*. 2009, Washington, D.C., 2009: American Psychological Association (北村俊則監訳: 自殺の対人関係理論: 予防・治療の実践マニュアル. 日本評論社, 東京, 2011)
13. Weissman, M., J. Markowitz, and G.L. Klerman, *Clinician's Quick Guide to Interpersonal Psychotherapy*. 2007: Oxford University Press.
14. Kupferberg, A., L. Bicks, and G. Hasler, *Social functioning in major depressive disorder*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2016. **69**: p. 313-332.
15. Frank, E., *Treating Bipolar Disorder: A Clinician's Guide to Interpersonal and Social Rhythm*

- Therapy*. 2013: Guilford Publications.
16. Kurose, T., D. Yabe, and N. Inagaki, *Circadian rhythms and diabetes*. Journal of diabetes investigation, 2011. **2**(3): p. 176-177.
  17. Boyce, P. and E. Barriball, *Circadian rhythms and depression*. Aust Fam Physician, 2010. **39**(5): p. 307-10.
  18. Sulli, G., M.T.Y. Lam, and S. Panda, *Interplay between Circadian Clock and Cancer: New Frontiers for Cancer Treatment*. Trends in cancer, 2019. **5**(8): p. 475-494.
  19. Buurma, M., et al., *Circadian Rhythm of Cardiovascular Disease: The Potential of Chronotherapy With Aspirin*. Frontiers in Cardiovascular Medicine, 2019. **6**(84).
  20. Schallner, N., *Circadian Rhythm in Stroke – The Influence of Our Internal Cellular Clock on Cerebrovascular Events*. Journal of Clinical & Experimental Pathology, 2014. **04**.
  21. Reinke, H. and G. Asher, *Crosstalk between metabolism and circadian clocks*. Nature Reviews Molecular Cell Biology, 2019. **20**(4): p. 227-241.
  22. Cuesta, M., et al., *Skin Temperature Rhythms in Humans Respond to Changes in the Timing of Sleep and Light*. J Biol Rhythms, 2017. **32**(3): p. 257-273.
  23. Shen, G.H., et al., *Social rhythm regularity and the onset of affective episodes in bipolar spectrum individuals*. Bipolar Disord, 2008. **10**(4): p. 520-9.
  24. International Society for Bipolar Disorders Task Force on Chronobiology and Chronotherapy and the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms, *The COVID-19 Pandemic and Emotional Wellbeing: Tips for Healthy Routines and Rhythms During Unpredictable Times*. 2020.
  25. International Society for Bipolar Disorders & the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (日本語訳：宗未来) . *新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう*. 2020 [cited 2020 Dec 24]; Available from: <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-2-covid-19.pdf>.
  26. 宗未来, 渡. 関. 特別コラム：新型コロナウイルス—課題と分析 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう. 2020 [cited 2020 Dec 24]; Available from: [https://www.rieti.go.jp/jp/columns/a01\\_0566.html](https://www.rieti.go.jp/jp/columns/a01_0566.html).
  27. Monk, T.H., et al., *The social rhythm metric (SRM): Measuring daily social rhythms over 12 weeks*. Psychiatry Research, 1991. **36**(2): p. 195-207.
  28. Shear, M.K., et al., *Social rhythm in anxiety disorder patients*. Anxiety, 1994. **1**(2): p. 90-5.
  29. Monk, T.H., et al., *A simple way to measure daily lifestyle regularity*. J Sleep Res, 2002. **11**(3): p. 183-90.
  30. Corruble, E., et al., *Telephone-administered psychotherapy in combination with antidepressant medication for the acute treatment of major depressive disorder*. Journal of Affective Disorders,

2016. **190**: p. 6-11.
31. Murray, G., J. Gottlieb, and H.A. Swartz, *Maintaining Daily Routines to Stabilize Mood: Theory, Data, and Potential Intervention for Circadian Consequences of COVID-19*. *Can J Psychiatry*, 2020. **10**(706743720957825): p. 0706743720957825.
  32. Balachandar, V., et al., *Follow-up studies in COVID-19 recovered patients - is it mandatory?* *Science of The Total Environment*, 2020. **729**: p. 139021.
  33. Poyraz, B.Ç., et al., *Psychiatric morbidity and protracted symptoms in recovered COVID-19 patients*. *medRxiv*, 2020: p. 2020.10.07.20208249.
  34. Tomasoni, D., et al., *Anxiety and depression symptoms after virological clearance of COVID-19: A cross-sectional study in Milan, Italy*. *Journal of Medical Virology*, 2020. **n/a**(n/a).
  35. Levis, B., et al., *Patient Health Questionnaire-9 scores do not accurately estimate depression prevalence: individual participant data meta-analysis*. *Journal of Clinical Epidemiology*, 2020. **122**: p. 115-128.e1.
  36. Chauvenet, A., et al., *Panel sampling in health research*. *The Lancet Psychiatry*, 2020. **7**(10): p. 840-841.
  37. 川上憲人, *精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究: 世界精神保健日本調査セカンド総合研究報告書*. 2016.
  38. Rossom, R.C., et al., *Suicidal ideation reported on the PHQ9 and risk of suicidal behavior across age groups*. *Journal of Affective Disorders*, 2017. **215**: p. 77-84.
  39. Na, P.J., et al., *The PHQ-9 Item 9 based screening for suicide risk: a validation study of the Patient Health Questionnaire (PHQ)-9 Item 9 with the Columbia Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS)*. *Journal of Affective Disorders*, 2018. **232**: p. 34-40.
  40. Kikuchi, S., S. Kitao, and M. Mikoshiba, *Who suffers from the COVID-19 shocks? Labor market heterogeneity and welfare consequences in Japan*. *Journal of the Japanese and International Economies*, 2021. **59**: p. 101117.
  41. Pierce, M., et al., *Says who? The significance of sampling in mental health surveys during COVID-19*. *The Lancet Psychiatry*, 2020. **7**(7): p. 567-568.
  42. Dominik Johannes, L., *Too Fast, too Straight, too Weird: Non-Reactive Indicators for Meaningless Data in Internet Surveys*. *Survey Research Methods*, 2019. **13**(3).