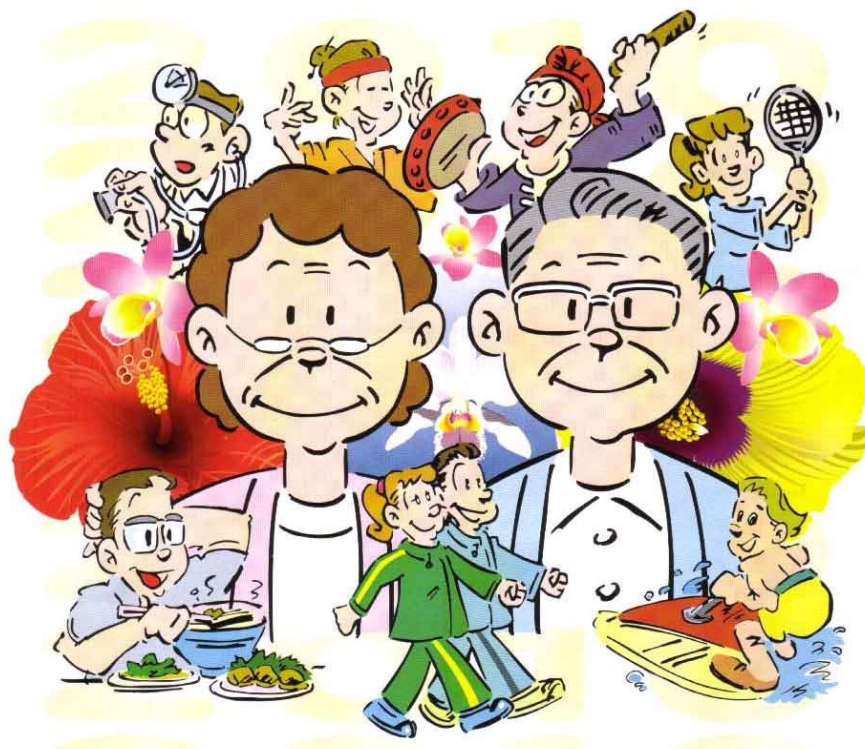


「健康おきなわ2010」

県民健康意識調査報告書



平成15年7月

沖縄県福祉保健部

はじめに

平成6年度の「成人病死亡の疫学調査」「ヘルスウォッチング」等で沖縄県の成人の健康状況が悪化していることが指摘されています。

平成12年度において沖縄県の男性の平均寿命が4位から26位に後退し、長寿県としての地位が揺らいできています。

男性の順位が後退した要因としては、心疾患、肝疾患、脳出血、糖尿病、肺がんの年齢調整死亡率の上昇、また自殺による年齢調整死亡率の上昇が考えられます。

これを受けて沖縄県では、各関係機関と連携し県民の生活習慣病を予防するため健康づくり事業をなお一層推進しているところです。

沖縄県では健康づくり総合計画「健康おきなわ2010」を策定し、生活習慣病に関する9つの領域で県民の健康課題を挙げ取り組みの方向性を示しています。

達成すべき健康行動については数値目標を設定していますが、目標達成のためには、県民一人ひとりの健康に対する認識が重要です。そのため健康調査等により地域特性の把握を行うことが必要です。

このようなことから、県民の生活習慣に関する実態や意識を把握し、総合的な健康づくりを推進するため今年3月健康意識調査を実施しました。

健康増進法に基づき健康増進地方計画は、52市町村中9市町村が策定済みで、7市町村が策定中であります。

今後、同計画の策定や評価において本報告書を活用していただくとともに、関係機関において広く利用されることを願っております。

終わりに、この調査にご協力いただきました県民の皆様並びに食生活推進員、市町村、保健所等の関係者の方々に対して感謝いたします。

平成15年7月

沖縄県福祉保健部長
稲福 恭雄

目 次

健康おきなわ2010県民健康意識調査の概要	1
・保健所別、市町村別調査票回収状況	2
・保健所別、性別、年齢階級別調査対象者数	3
・性別、年齢階級別調査対象者数	4
・性別、年齢階級別調査対象者の職業	4
・性別、年齢階級別調査対象者の世帯構成	4
調査結果のまとめ	5
1.10代	6
2.20代	6
3.30代	7
4.40代	7
5.50代	8
6.60代	8
7.70代	9
栄養・食生活、身体活動・運動（問1～問27）	
1. BMIの状況	11
2. 体重管理に対する意識	13
3. 食事環境	14
4. 食生活の状況(1)	15
5. " (2)	16
6. 食事への心がけ	17
7. 朝食の頻度	18
8. 外食の頻度	19
9. 食生活に対する問題意識	20
10. 健康メニュー、栄養成分表示の利用意向	21
11. 栄養・食事に関する知識の情報源	22
12. 健康づくりへの参加意欲	23
13. 適度な運動	24
14. 運動に対する意識	25
15. 1日の運動量	26

休養・こころの健康づくり、アルコール（問28～問32）

1. 悩み、ストレスの状況	27
2. 睡眠時間	28
3. 過労の状況量	29
4. 飲酒状況	30
5. アルコール飲料の種類	32
6. 泡盛の飲酒量	33
7. 飲酒に対する意識	35

たばこ（問33～問34）

1. 喫煙状況	37
2. 喫煙本数	38
3. たばこを吸い始めた年齢	40
4. たばこをやめた年齢	42
5. 禁煙の意志	43
6. 禁煙の助けになるもの	44
7. たばこの健康に与える影響	45

健康観（問36～問40）

1. 健康観	47
2. 自分の血圧値の認識	48
3. 血圧の分布状況	49
4. 健診受診状況	51
5. 受診した健診の種類、未受診の理由	52
6. 生きがい感	54
7. 生きがいとなっているもの	55
8. まわりの支援状況	56

7つの健康習慣による分析

1. 7つの健康習慣について	57
2. 7つの健康習慣の実施状況	58
3. 年齢階級別にみた7つの健康習慣の実施状況	61
4. 地域（保健所管内）別にみた7つの健康習慣の実施状況	63
5. 年齢階級別、地域（保健所管内）別にみた健康習慣スコアの平均値	68
6. 性別、年齢階級別にみた健康習慣スコアの分布	70

「健康おきなわ2010」目標値一覧

1. 栄養・食生活	71
2. 身体活動・運動	73
3. 休養・こころの健康	76
4. アルコール	77
5. たばこ	78
6. 糖尿病	80
7. 循環器病	81
8. がん	83
9. 歯の健康	84

資料

* 健康おきなわ2010健康意識調査実施要領	85
* 健康おきなわ2010健康意識調査手引き書	86
* 健康おきなわ2010健康意識調査票	88
* 健康おきなわ2010推進検討委員会設置要領	96



健康おきなわ2010

健康おきなわ2010健康意識調査の概要

1 調査目的

この調査は、「健康おきなわ2010」に基づき県民の総合的な健康づくりを推進するための基礎資料を得るため、沖縄県が行うものである。

2 実施主体

沖縄県（県福祉保健部健康増進課、健康おきなわ2010推進検討委員会）

3 調査項目

基本項目

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

アルコール

たばこ

健康観

4 調査方法

調査地域

食生活改善推進協議会のある24市町村

北部保健所管内：名護市、伊是名村、伊平屋村

中部保健所管内：具志川市、石川市、沖縄市、与那城町、読谷村

中央保健所管内：浦添市、那覇市、南大東村、久米島町

南部保健所管内：糸満市、豊見城村、玉城村、佐敷町、与那原町

宮古保健所管内：上野村、平良市、伊良部町、城辺町

八重山保健所管内：石垣市、与那国町、竹富町

調査対象 県内に居住する満15歳以上79歳までの男女

標本数 3,164人

抽出方法 人口比率に応じて（国勢調査参考）各市町村に居住する満15歳以上79歳男女の無作為抽出

実施方法 留置法（郵送により配布した後、調査員が回収）

調査時期 平成15年2月～3月

5 回収結果

74,3%（標本数3,164で回収数2,351人）

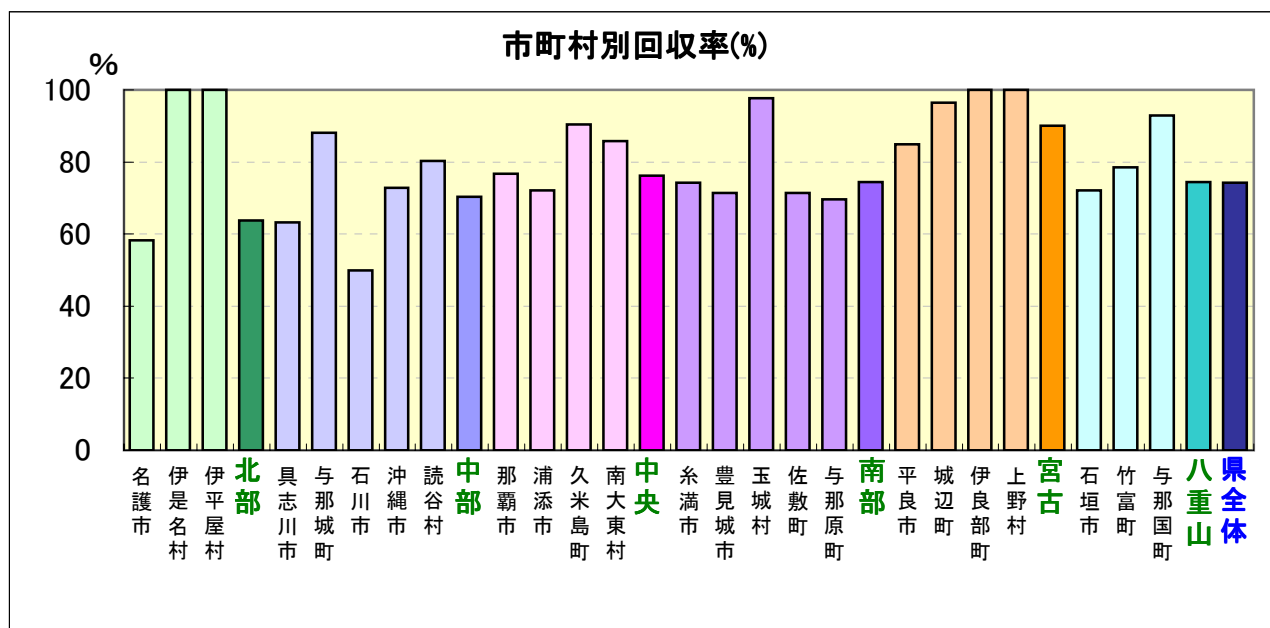
*ただし、記載不備の51件を除外した男1,082件、女1,218件の計2,300件を集計対象とした。

「健康おきなわ2010健康意識調査」
 保健所別、市町村別調査票回収状況

回収率70%未満

保健所	市町村	対象者数	回収数	回収率(%)	回収不能	無効調査票	集計対象数
北部保健所	名護市	182	106	58.2	76	3	103
	伊是名村	14	14	100.0			14
	伊平屋村	14	14	100.0			14
北部保健所計		210	134	63.8	76	3	131
中部保健所	具志川市	196	124	63.3	72	2	122
	与那城町	42	37	88.1	5	1	36
	石川市	70	35	50.0	35	4	31
	沖繩市	378	275	72.8	103	9	266
	読谷村	112	90	80.4	22		90
中部保健所計		798	561	70.3	237	16	545
中央保健所	那覇市	938	720	76.8	218	12	708
	浦添市	322	232	72.0	90	6	226
	久米島町	42	38	90.5	4	2	36
	南大東村	14	12	85.7	2		12
中央保健所計		1,316	1,002	76.1	314	20	982
南部保健所	糸満市	182	135	74.2	47		135
	豊見城市	168	120	71.4	48	6	114
	玉城村	42	41	97.6	1		41
	佐敷町	42	30	71.4	12		30
	与那原町	56	39	69.6	17		39
南部保健所計		490	365	74.5	125	6	359
宮古保健所	平良市	112	95	84.8	17	1	94
	城辺町	28	27	96.4	1	1	26
	伊良部町	28	28	100.0			28
	上野村	14	14	100.0			14
宮古保健所計		182	164	90.1	18	2	162
八重山保健所	石垣市	140	101	72.1	39	4	97
	竹富町	14	11	78.6	3		11
	与那国町	14	13	92.9	1		13
八重山保健所計		168	125	74.4	43	4	121
総計		3,164	2,351	74.3	813	51	2300

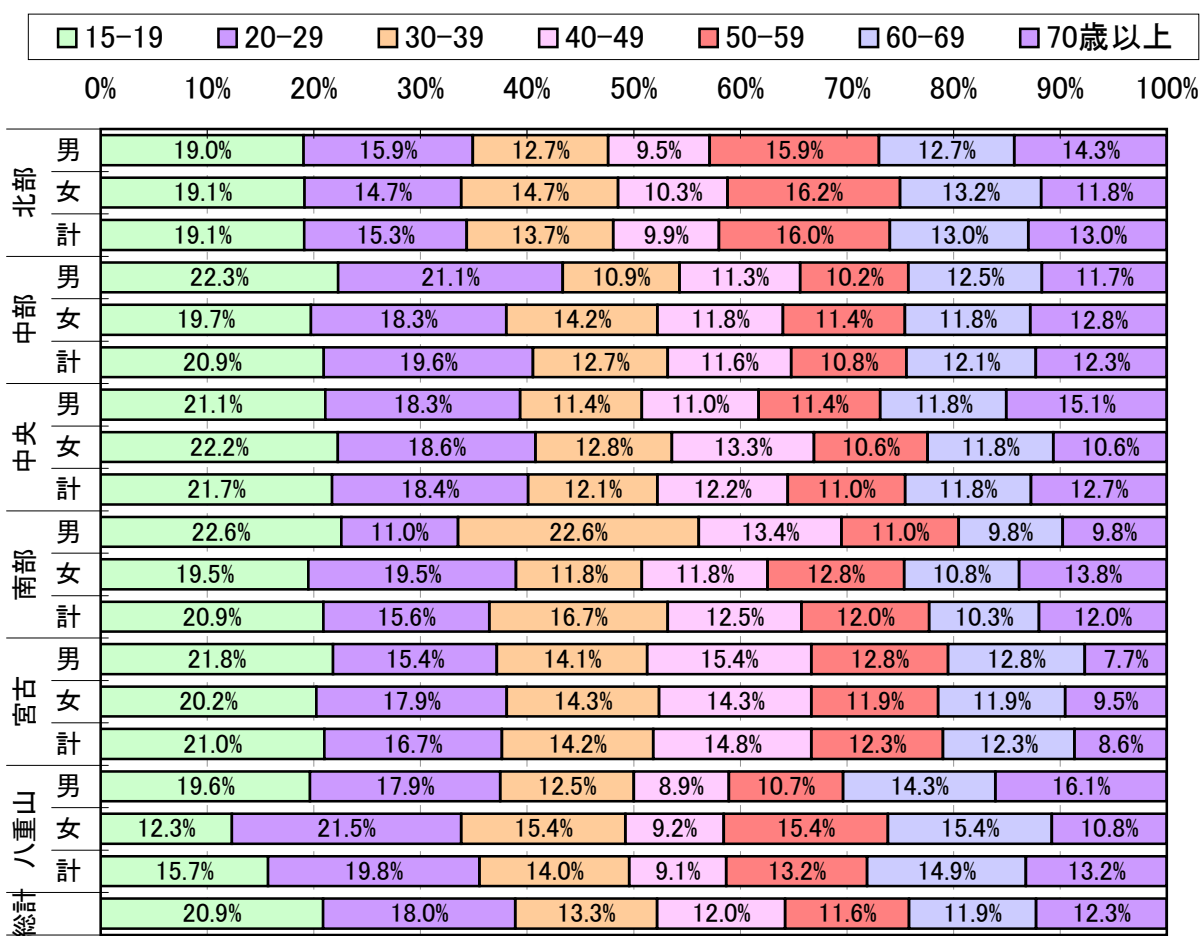
* 無効調査票 51: (年齢不詳 41、性別不詳 25、性、年齢ともに不詳 15)



保健所別、性別、年齢階級別調査対象者数

データの個数：調査票N		年齢階級							総計
保健所コード	II 性別	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
01北部	男	12	10	8	6	10	8	9	63
	女	13	10	10	7	11	9	8	
01北部計		25	20	18	13	21	17	17	131
02中部	男	57	54	28	29	26	32	30	256
	女	57	53	41	34	33	34	37	
02中部計		114	107	69	63	59	66	67	545
03中央	男	98	85	53	51	53	55	70	465
	女	115	96	66	69	55	61	55	
03中央計		213	181	119	120	108	116	125	982
04南部	男	37	18	37	22	18	16	16	164
	女	38	38	23	23	25	21	27	
04南部計		75	56	60	45	43	37	43	359
05宮古	男	17	12	11	12	10	10	6	78
	女	17	15	12	12	10	10	8	
05宮古計		34	27	23	24	20	20	14	162
06八重山	男	11	10	7	5	6	8	9	56
	女	8	14	10	6	10	10	7	
06八重山計		19	24	17	11	16	18	16	121
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

保健所別、性別、調査対象者の年齢構成



性別、年齢階級別調査対象者数(性、年齢不詳は除外)

(人数)

Ⅱ 性別	年齢階級							総計
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	232	189	144	125	123	129	140	1082
女	248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	480	415	306	276	267	274	282	2300

性別、年齢階級別調査対象者の職業(複数回答)

(人数)

性別	職業	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	①会社員	1	69	77	43	38	16	2	246
	②公務員	1	21	17	16	19	1	1	76
	③農林水産業	1	5	5	8	11	15	19	64
	④商工・サービス	1	21	29	36	31	18	10	146
	⑤パート・アルバイト	24	44	7	3	8	11	6	103
	⑥主婦						1		1
	⑦学生	204	21			2			227
	⑧無職	6	7	3	12	11	63	94	196
	⑨その他	1	3	8	8	4	8	6	38
女	①会社員		38	34	22	15	4		113
	②公務員		17	12	7	18			54
	③農林水産業		2		1	3	5	5	16
	④商工・サービス		16	9	23	21	9	5	83
	⑤パート・アルバイト	13	79	44	43	32	26	4	241
	⑥主婦	1	42	58	51	48	81	83	364
	⑦学生	228	18		1				247
	⑧無職	7	13	8	7	8	24	55	122
	⑨その他	2	14	5	7	11	4	1	44
総数	①会社員	1	107	111	65	53	20	2	359
	②公務員	1	38	29	23	37	1	1	130
	③農林水産業	1	7	5	9	14	20	24	80
	④商工・サービス	1	37	38	59	52	27	15	229
	⑤パート・アルバイト	37	123	51	46	40	37	10	344
	⑥主婦	1	42	58	51	48	82	83	365
	⑦学生	432	39		1	2			474
	⑧無職	13	20	11	19	19	87	149	318
	⑨その他	3	17	13	15	15	12	7	82

性別、年齢階級別調査対象者の世帯構成

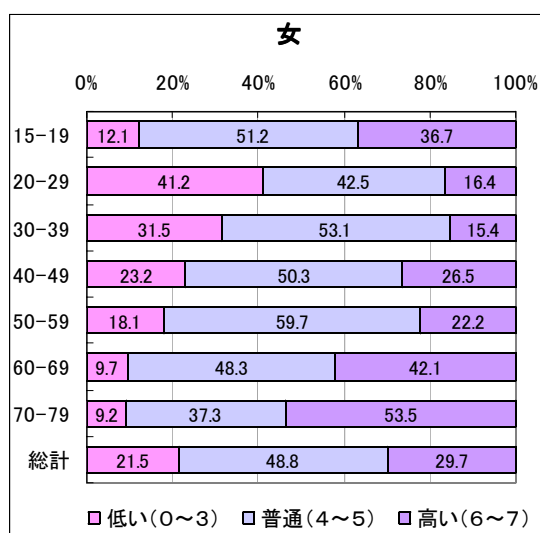
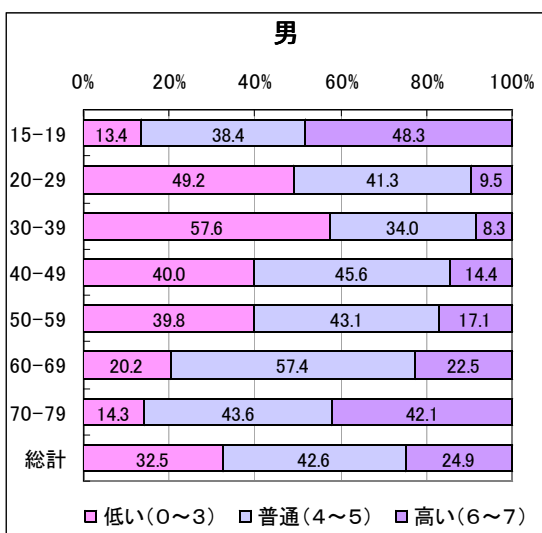
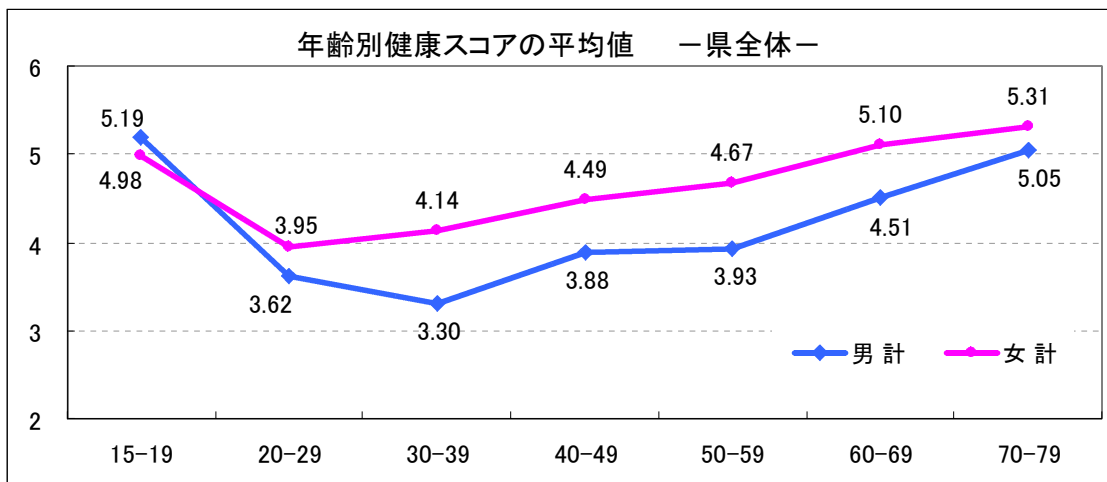
(人数)

性別	世帯構成	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	①一人	2	31	14	17	14	21	16	115
	②夫婦のみ		7	14	4	21	38	48	132
	③夫婦と子など2世代	188	114	104	87	73	58	54	678
	④親、子、孫の3世代	29	20	8	9	11	10	19	106
	⑤その他	13	17	4	7	4	2	2	49
女	①一人	4	14	4	7	8	17	27	81
	②夫婦のみ		15	13	9	28	37	46	148
	③夫婦と子など2世代	198	163	127	118	95	65	39	805
	④親、子、孫の3世代	35	23	9	11	8	19	23	128
	⑤その他	10	11	7	4	3	7	5	47
総数	①一人	6	45	18	24	22	38	43	196
	②夫婦のみ		22	27	13	49	75	94	280
	③夫婦と子など2世代	386	277	231	205	168	123	93	1483
	④親、子、孫の3世代	64	43	17	20	19	29	42	234
	⑤その他	23	28	11	11	7	9	7	96

調査結果のまとめ

- 1 . 1 0 代
- 2 . 2 0 代
- 3 . 3 0 代
- 4 . 4 0 代
- 5 . 5 0 代
- 6 . 6 0 代
- 7 . 7 0 代

調査結果のまとめ

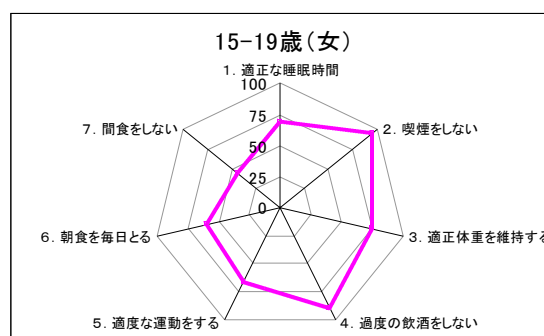
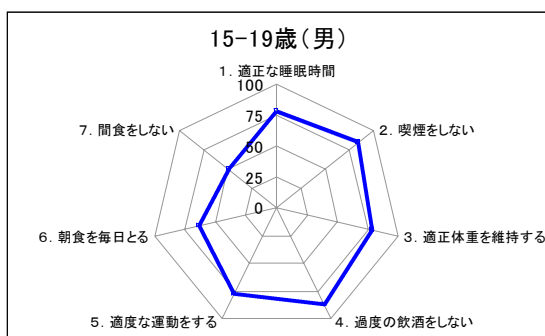


今回の調査から明らかになった沖縄県民における健康的な生活習慣の実施状況を概説する。

喫煙をしない、適正体重を維持する、過度の飲酒をしない、適度な運動をする、朝食を毎日とる、間食をしない、適正な睡眠時間をとる、などの生活習慣の実施状況は性および年齢でかなり異なっていた。最も明瞭に現れた特徴は、10代から20代にかけて、健康的な生活習慣が男女とも急激に落ち込むことである。30代以降の年代も実施割合が異なり、生活習慣の項目ごとではさらに特徴がある。

健康づくり活動を効果的に進めるためには、対象集団の特徴をよく知る必要があり、事前にどの集団にアプローチすることが重要なのかを明確にしなければならない。健康おきなわ2010においても、コホート集団を意識して対策に生かすことが明記されていることから、本調査結果のまとめとして各年代ごとの特徴と背景を記し、具体的な対策の方向と併せて提言したい。

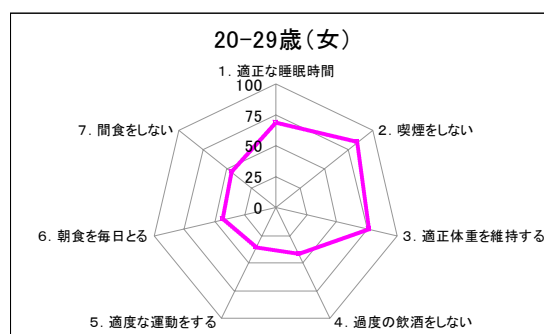
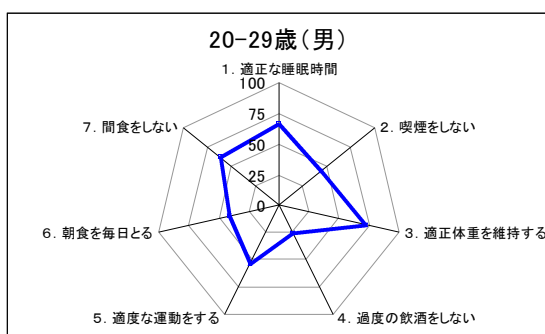
1. 10代(15-19歳)



男女とも概ね70%以上の実施状況であり、健康的な生活を送っている。しかし、間食と朝食の項目では実施割合が低く、規則正しい生活は崩れ始めているのかもしれない。コンビニやファストフードの利用度が高い年代と予想され、これらの影響も考えられる。この年代での喫煙率は男で13.4%、女で2.8%であった。

10代後半は家庭や学校での保護、管理下にある状況から社会参加の入り口に差し掛かる時期であり、健康的な生活習慣を無理なく行える環境を喪失する危険もある。また、10代は「現在健康である」と答えたものが多く、「自らの食生活に問題がある」と答えたものが少ないなど、健康に関する脆弱感を感じるものが少なく、健康的な行動を自らとりにくくさせている可能性がある。従って、家庭は健康に関する助言や指導を何らかの形で継続できることが望ましく、学校においては、直接の指導は困難でも「仲間」「友人」を通じた健康づくりの機会を工夫できる。

2. 20代

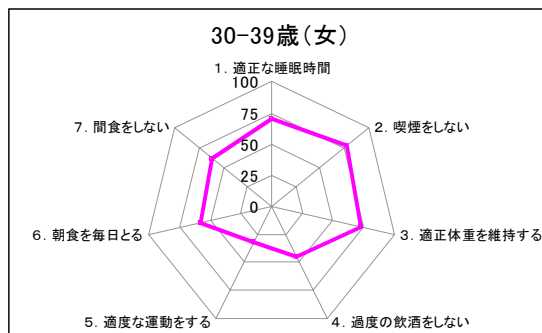
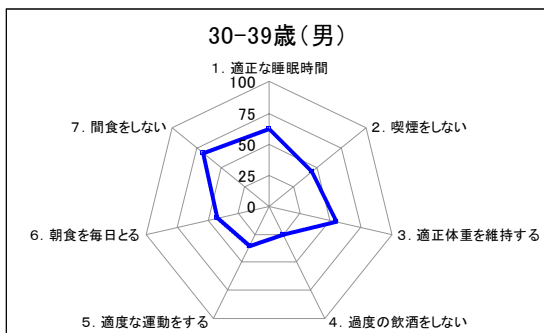


実施状況は、男女とも10代に比べてかなり乏しくなる。特に男性で飲酒、喫煙者が増加する。男女とも食事が不規則になり、朝食を取らなくなる。また、自立した社会の一員になるとともに多忙になるためか、特に女性で適度な運動をするものが著しく減少する。適正な体重を維持できる割合は減少しないものの、この年代で健康的でない生活習慣が定着する危険がある。

これらを防止するため、就職時の節酒教育、職場における禁煙対策が重要になる。女性では日常生活のなかで運動を取り入れる工夫が必要であり、この機会を逃すと30代以降でも適度な運動習慣は増加してこない。健診の受診者も最も少ない年代でもあるので、健康教育の機会をあらゆる場面で増加させる必要がある。

対策の困難さを含めて、最重要の対象集団と位置づけられる。

3.30代

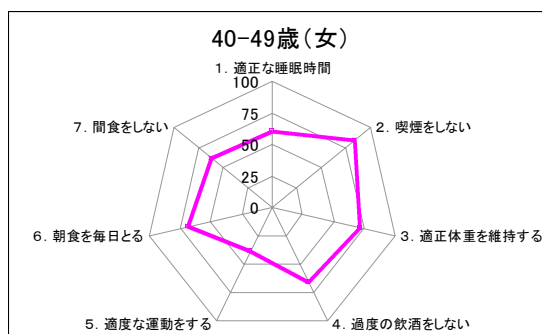
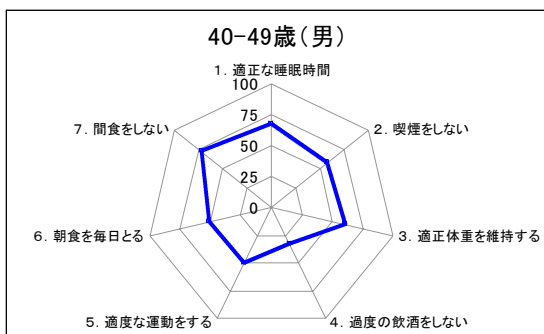


実施状況は男女で傾向が異なる。

男性では実施割合が20代に比較してさらに低くなる。即ち適度な運動習慣の実施割合も低く、適正体重が維持できないものが増加している。この時期の男性のBMIの平均は25を超えて全年代で最高であり、20歳の頃からの体重増加は8.6kgに達する。20代の頃からの健康的でない生活習慣と、結果としての肥満の定着が危ぶまれる。健診受診者は20代に比べて増加するので、機会を捉えて行動変容を促す健康教育が望まれる。

女性では適度な運動習慣の実施割合が低下するものの、朝食を取るもの、間食をしないもの割合が増加する。20代に比べて子を含めた家庭での生活時間が長くなる年代と思われ、健康的な食生活が得られている。しかし、喫煙者の増加、ストレスを感じるものが多いなど、主婦に対する健康教育・相談の機会も必要である。社会的役割が増加し多忙な時期であるが、健康の優先性を自覚させる教育が必要であろう。

4.40代

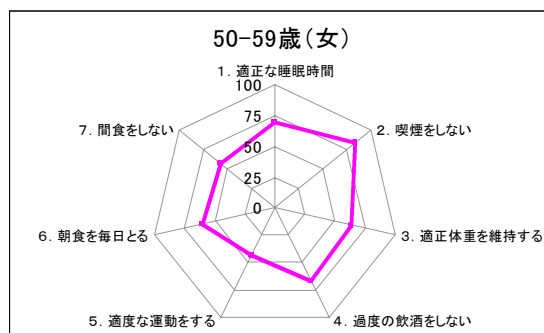
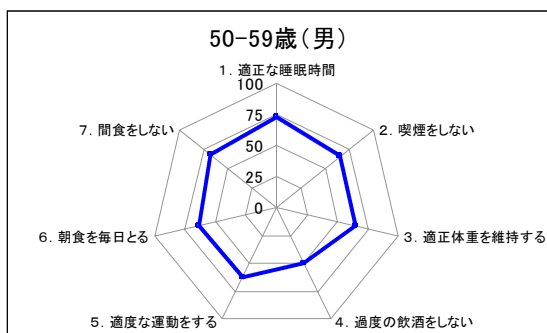


実施状況は男女とも30代に比べて改善する。男性で特に飲酒、喫煙、適度な運動の項目で上昇し、女性で過度の飲酒者と喫煙者が減少する。しかし肥満傾向はそれほど改善されないので、女性でなお日常生活のなかでの運動習慣をつける必要がある。

男性は、ふだんの健康状態が「健康でない」と答えるものが「非常に健康」を上回っており、生活習慣の改善への関心が高まっている可能性がある。塩分や油の多い食事、甘いものを控えはじめ年代でもあり、健診の受診率も職場を中心に高いことから、改善意欲を実践・継続に結びつける受け皿が求められる。

女性は適正な睡眠時間の実施割合が低下し、過労が心配されるが、過労感を自覚しているものは他の年代と比較して多くない。

5. 50代

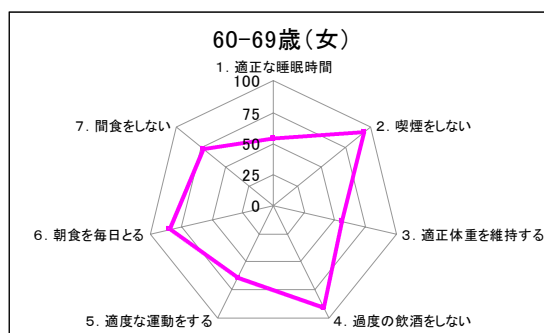
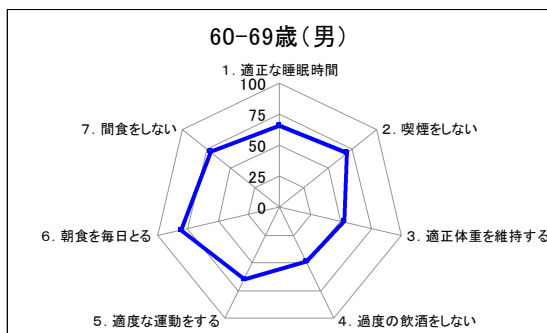


実施状況は、40代に比べて男性で改善し、特に過度の飲酒をしないものが増加するが、肥満の傾向は変わらない。女性では40代とほぼ同様の実施割合である。

50代の男性は、生きがい「おいにある」と感じているものが減少し、「あまり感じられない」ものが増加する。また、「自分の考えや行動に賛成し、支持してくれる」人の割合が10～40代に比べて減少し、社会的役割の大きさに対して得られるソーシャル・サポートの不均衡が生じている可能性がある。この年代の生きがいとなっているものは「配偶者・家族」と「仕事」であり、若い年代の「友人・知人」とは異なるので、より直接的かつ継続的な対話が重要である。

50代の女性は健康的な行動への関心と参加意欲が高まり、社会の健康づくりのリーダーとしての働きが期待される。

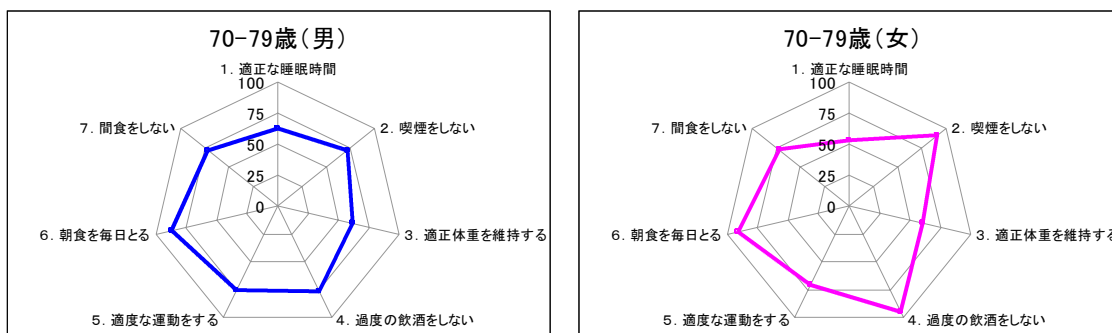
6. 60代



実施状況は男女で傾向が異なる。

男性は50代とほぼ同様の実施割合であるが、朝食をとるものは増え、適正体重を維持できるものが減る。女性は過度の飲酒者、喫煙者が減り、朝食をとるものも増えるが、間食が増え、適正体重が維持できないものが増える。女性は子育てを終え、日常の活動範囲が減少しがちな年代であるので、趣味や社会活動等の受け皿を増やすことも必要である。男性も勤めを退職し、生きがいが仕事から家族、子どもへ変わっていく年代であるので、趣味や趣味を通じた友人を増やし、地域での活動を増やすことでこころの健康が維持される。

7. 70代



実施状況は概ね60代と同様であるが、男性で過度の飲酒者が減少し、いっそう健康的な生活習慣をおくっている。行動や考えに賛成し、支持してくれる人の割合が60代に比べて減少するが、生きがいを感じているものは60代同様に高い。

沖縄の健康長寿を支えてきた年代であり、バランスの取れた食生活を中心として県民が目標にすべきライフスタイルを実践している。これまでも各方面から指摘されてきたことであるが、県民全てが実施可能なライフスタイルをわかりやすい表現で広く周知すること、またそれを支える環境整備を進めることが重要になる。

以上、各年代ごと、男女ごとに健康な生活習慣の実施状況の特徴とその背景を示した。また、これを考慮に入れた対策の方向性についても検討を加えた。

本調査は横断的なものであり、年代ごとの特徴が単純に連続して予測できるものではない。換言すれば、健康的な生活習慣の実施割合が高い60代、70代の方向に現在の若年層が自然に進むとは限らないので注意が必要である。

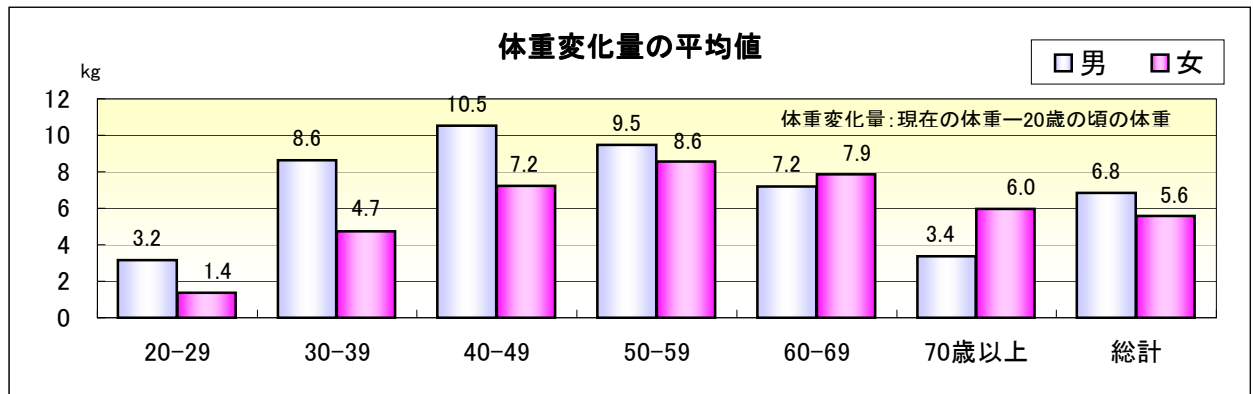
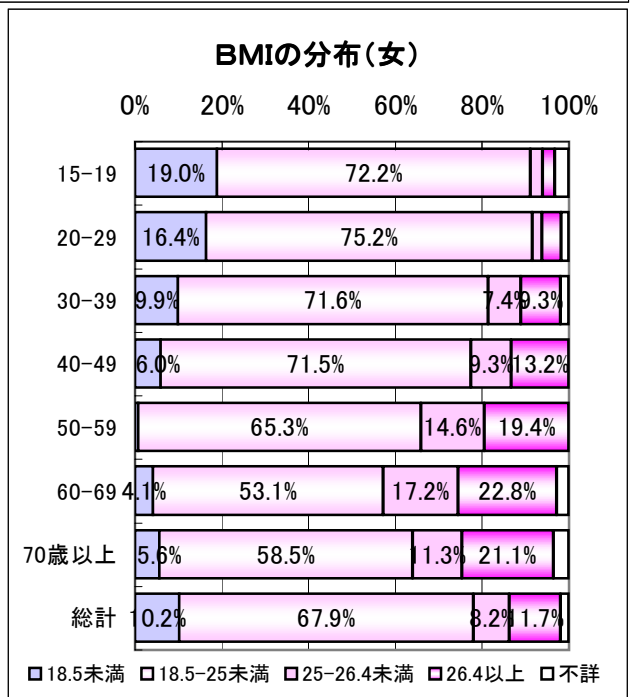
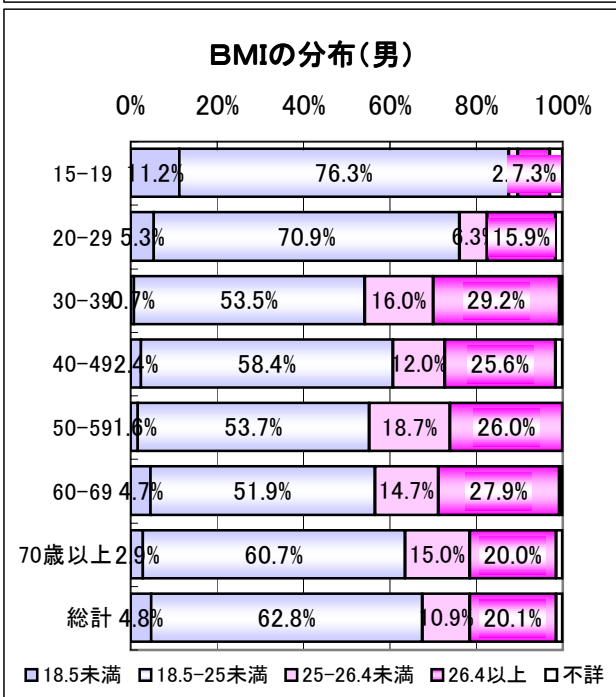
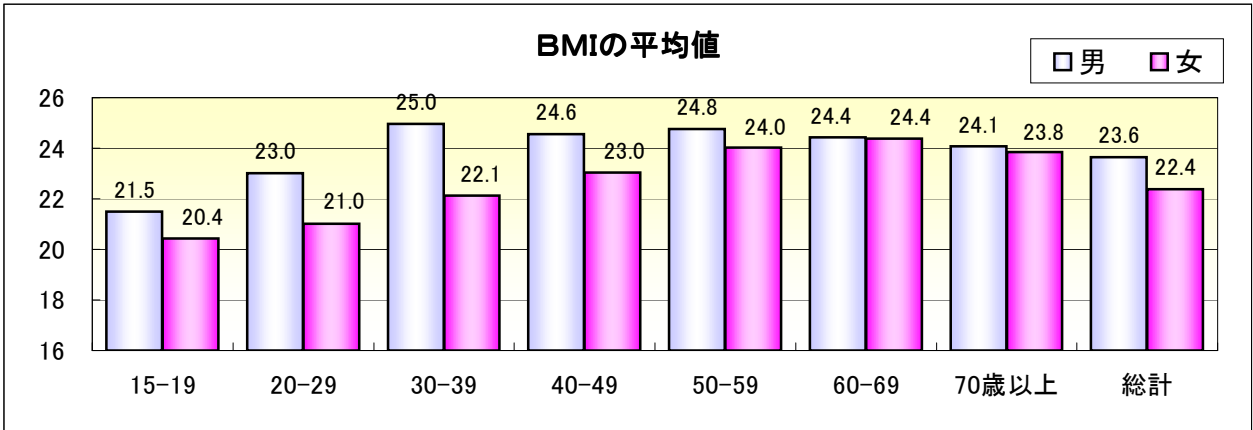
行政、その他健康関連団体は、年代の特徴を踏まえて、県民の健康への積極的かつ継続的なアプローチを強化していくことが望まれる。一方、県民はよいライフスタイルを持つ年代の特徴をよく知るとともに、若い年代で予測される健康的でない生活習慣への危険にさらなる関心を寄せ、行動していく必要がある。

栄養・食生活、身体活動・運動 (問1～問27)

- 1．BMIの状況
- 2．体重管理に対する意識
- 3．食事環境
- 4．食生活の状況(1)
- 5．" (2)
- 6．食事への心がけ
- 7．朝食の頻度
- 8．外食の頻度
- 9．食生活に対する問題意識
- 10．健康メニュー、栄養成分表示の利用意向
- 11．栄養・食事に関する知識の情報源
- 12．健康づくりへの参加意欲
- 13．適度な運動
- 14．運動に対する意識
- 15．1日の運動量

1. BMIの状況

BMIの平均値が最も高いのは、男では30代の25.0、女では60代の24.4である。女に比べて男の立ち上がりが早く、若年層男性での肥満者が多いことが窺える。
 BMIの平均値は、20-30代では男女差があるが、50代以降は差がなくなる傾向にある。
 適切な体重（BMIが18.5-25.0未満）を維持している者の割合は、男女とも60代で最も低い。
 男では、30-60代の年代で、BMI>26.4の者が25%以上みられる。
 女では、10-20歳代に、BMI18.5未満の「やせ」が16.4~19.0%存在する。
 現在の体重と20歳の頃の体重の変化が大きいのは、男では40代（10.5kg増加）、女性では50代（8.6kg増加）となっている。



問1. BMIの平均、標準偏差

		年齢階級							
性別	データ	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	平均：BMI	21.50	23.01	24.95	24.56	24.77	24.44	24.08	23.64
	標準偏差：BMI	3.53	3.26	3.94	3.30	3.20	3.23	2.91	3.60
女	平均：BMI	20.42	21.02	22.13	23.05	24.04	24.37	23.84	22.39
	標準偏差：BMI	2.61	3.11	3.18	3.34	3.17	3.25	3.66	3.48
全体の平均：BMI		20.94	21.93	23.47	23.72	24.37	24.40	23.96	22.98
全体の標準偏差：BMI		3.14	3.33	3.83	3.41	3.20	3.24	3.31	3.60

問1. BMI判定区分(人数)

BMI		年齢階級							
性別	BMIランク	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	18.5未満	26	10	1	3	2	6	4	52
	18.5-25未満	177	134	77	73	66	67	85	679
	25-26.4未満	5	12	23	15	23	19	21	118
	26.4以上	17	30	42	32	32	36	28	217
		7	3	1	2		1	2	16
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	18.5未満	47	37	16	9	1	6	8	124
	18.5-25未満	179	170	116	108	94	77	83	827
	25-26.4未満	7	5	12	14	21	25	16	100
	26.4以上	7	10	15	20	28	33	30	143
		8	4	3			4	5	24
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

問1. 体重の平均、標準偏差(現在の体重)

		年齢階級							
性別	データ	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	平均：体重	61.18	65.92	71.45	68.35	67.46	64.05	61.82	65.36
	標準偏差：体重	11.65	10.50	12.00	10.25	9.98	9.69	9.21	11.18
女	平均：体重	50.18	51.75	53.80	55.05	55.65	55.07	52.62	53.09
	標準偏差：体重	6.72	8.48	8.51	8.34	7.81	7.81	9.22	8.32
全体の平均：体重		55.50	58.21	62.13	61.05	61.09	59.32	57.17	58.87
全体の標準偏差：体重		10.92	11.80	13.56	11.37	10.65	9.83	10.30	11.53

問19. 体重の平均、標準偏差(20歳のころの体重)

		年齢階級							
性別	データ	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	平均：20歳の体重		62.90	63.04	57.75	57.82	56.98	58.70	59.81
	標準偏差：20歳の体重		10.43	9.97	6.17	6.80	7.79	8.22	8.93
女	平均：20歳の体重		50.35	49.11	47.84	47.00	47.35	46.28	48.23
	標準偏差：20歳の体重		7.97	6.92	5.33	5.57	5.47	6.32	6.64
全体の平均：20歳の体重			55.97	55.60	52.33	51.86	52.01	52.70	53.64
全体の標準偏差：20歳の体重			11.08	10.96	7.56	8.18	8.24	9.63	9.70

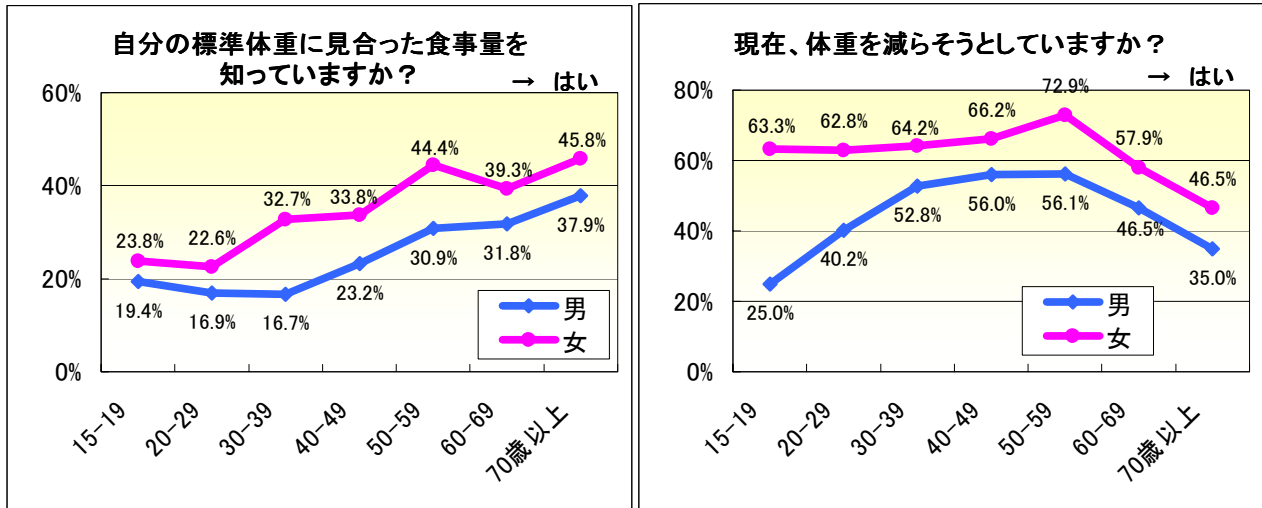
体重変化量の平均、標準偏差(現在の体重-20歳のころの体重)

		年齢階級							
性別	データ	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	平均：体重変化量		3.17	8.64	10.53	9.49	7.19	3.38	6.83
	標準偏差：体重変化量		6.40	7.88	8.72	8.43	8.52	10.23	8.83
女	平均：体重変化量		1.36	4.72	7.23	8.57	7.86	5.98	5.59
	標準偏差：体重変化量		4.17	7.02	7.61	7.90	8.37	9.90	7.85
全体の平均：体重変化量		#DIV/0!	2.18	6.54	8.72	8.98	7.54	4.64	6.17
全体の標準偏差：体重変化量		#DIV/0!	5.37	7.69	8.30	8.16	8.45	10.16	8.35

2. 体重管理に対する意識

自分の標準体重に見合った食事量を知っていると答えた者は、全体の28.8%であった。男よりも女に多く、年代では70代が最も多い。逆に、知っていると答えた者の割合が最も少ないのは、男では30代、女では20代である。

現在、体重を減らそうと考えていると答えた者は、全体で52.9%であった。男よりも女に多く、年代では男女とも50代に多い。10代、20代の女では、BMIの分布で「やせ」が指摘されているが、同年代の男よりも多くの者が体重を減らそうとしており、スリム指向が目立つ。



問13.自分の標準体重に見合った食事の量を知っていますか。

(人数)

		年齢階級								
性別	問11 食生活に問題	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計	
男	1.はい	98	97	72	55	51	46	25	444	
	2.いいえ	133	91	71	68	68	81	111	623	
	無回答	1	1	1	2	4	2	4	15	
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082	
女	1.はい	123	139	101	81	72	63	52	631	
	2.いいえ	124	83	61	69	71	81	84	573	
	無回答	1	4		1	1	1	6	14	
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218	
総数	1.はい	221	236	173	136	123	109	77	1075	
	2.いいえ	257	174	132	137	139	162	195	1196	
	無回答	2	5	1	3	5	3	10	29	
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300	

問14.現在、体重を減らそうとしていますか。

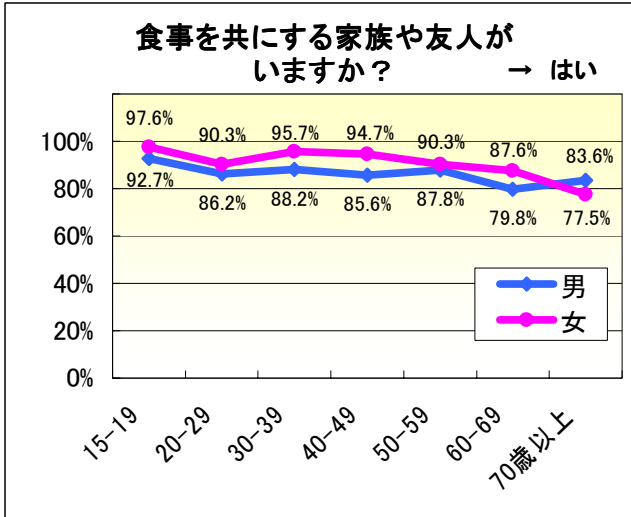
(人数)

		年齢階級								
性別	問14 減量しようとし	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計	
男	1.はい	58	76	76	70	69	60	49	458	
	2.いいえ	173	112	67	55	51	68	88	614	
	無回答	1	1	1		3	1	3	10	
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082	
女	1.はい	157	142	104	100	105	84	66	758	
	2.いいえ	89	83	58	50	38	61	72	451	
	無回答	2	1		1	1		4	9	
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218	
総数	1.はい	215	218	180	170	174	144	115	1216	
	2.いいえ	262	195	125	105	89	129	160	1065	
	無回答	3	2	1	1	4	1	7	19	
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300	

3. 食事環境

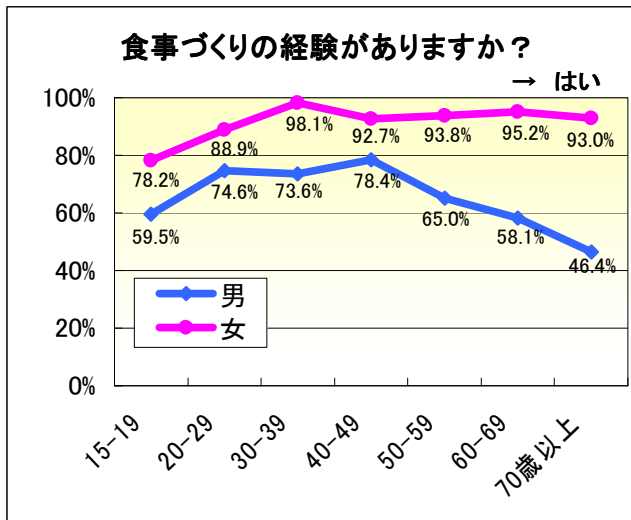
食事を共にする家族や友人がいると答えたのは、全体で89.2%（男86.9%、女91.2%）で、男女とも15-19歳が最も高い割合になっている。

食事作りの経験があると答えた者は、全体で78.3%であり、男よりも女が多い。特に男の10代と50代以降が低い割合になっている。このうち、食事のバランスを考えて調理方法を工夫していると答えた者は、57.4%（女69.2%）で、男では50代以降、女では30代以降で増加している。



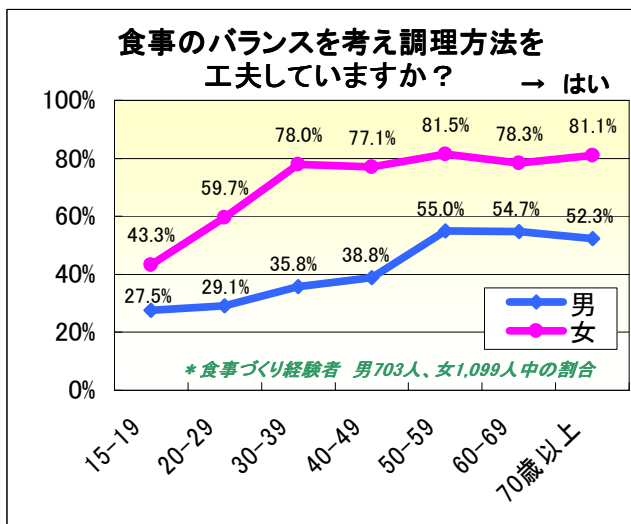
問3. 食事を共にする家族や友人がいますか。
→ 1.はい と答えた者

	男		女	
	人数	割合%	人数	割合%
15-19	215	92.7%	242	97.6%
20-29	163	86.2%	204	90.3%
30-39	127	88.2%	155	95.7%
40-49	107	85.6%	143	94.7%
50-59	108	87.8%	130	90.3%
60-69	103	79.8%	127	87.6%
70歳以上	117	83.6%	110	77.5%
総計	940	86.9%	1,111	91.2%



問5. 食事づくりの経験がありますか。
→ 1.はい と答えた者

	男		女	
	人数	割合%	人数	割合%
15-19	138	59.5%	248	78.2%
20-29	141	74.6%	226	88.9%
30-39	106	73.6%	162	98.1%
40-49	98	78.4%	151	92.7%
50-59	80	65.0%	144	93.8%
60-69	75	58.1%	145	95.2%
70歳以上	65	46.4%	142	93.0%
総計	703	65.0%	1,099	90.2%



問5-1. 食事のバランスを考え調理方法を工夫していますか。
→ 1.はい と答えた者

	男		女	
	人数	割合%	人数	割合%
15-19	38	27.5%	84	43.3%
20-29	41	29.1%	120	59.7%
30-39	38	35.8%	124	78.0%
40-49	38	38.8%	108	77.1%
50-59	44	55.0%	110	81.5%
60-69	41	54.7%	108	78.3%
70歳以上	34	52.3%	107	81.1%
総計	274	39.0%	761	69.2%

*食事づくり経験者 男703人、女1,099人中の割合

4. 食生活の状況(1)

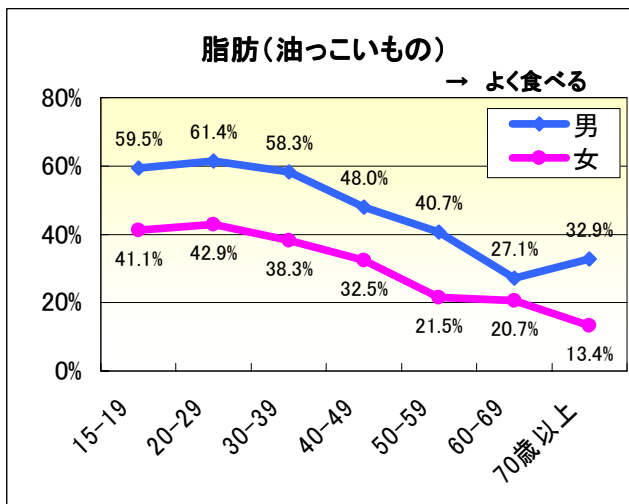
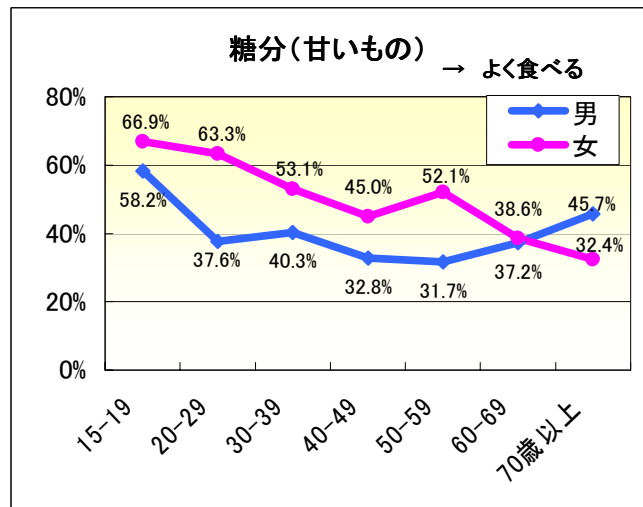
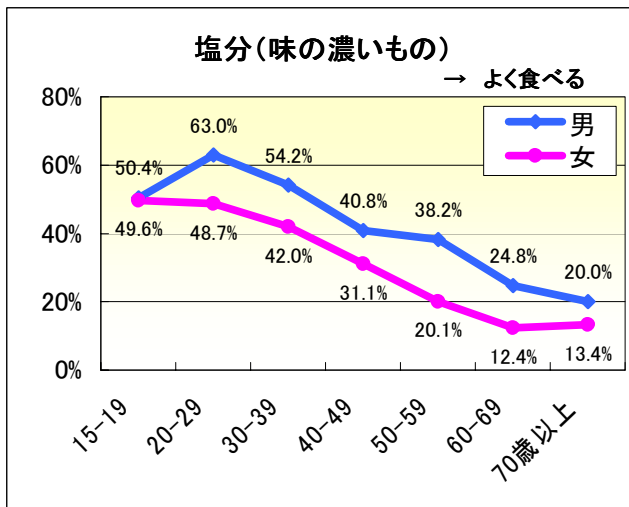
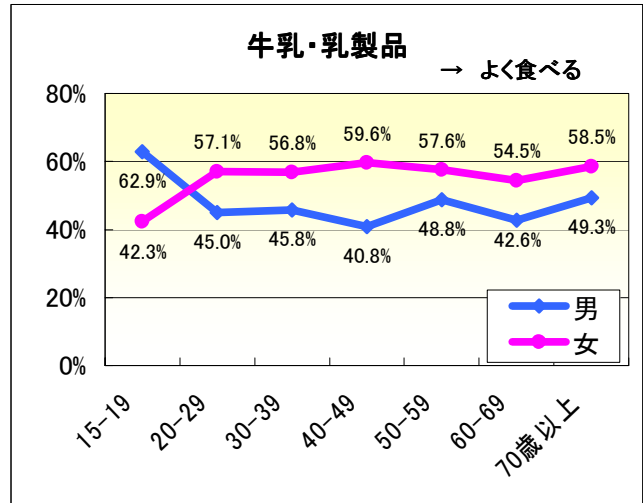
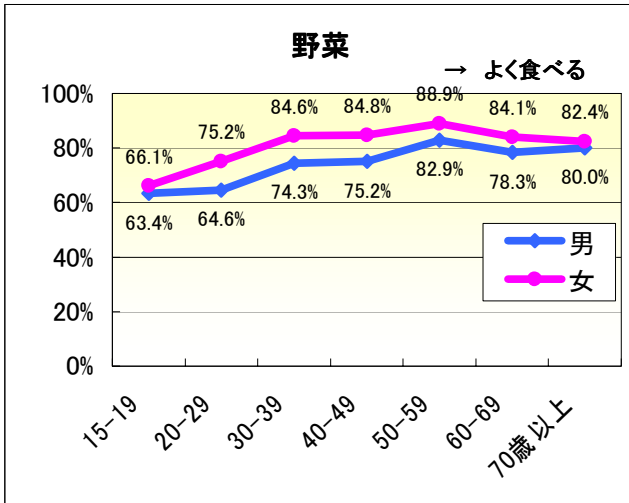
野菜をよく食べると答えた者は、全体では男72.6%、女79.3%で女が多い。特に男の10代、20代と女の10代では60%台と低くなっている。

牛乳・乳製品をよく食べると答えた者は、全体では男49.2%、女54.3%で女が多い。男では10代が62.3%で最も多くなっているが、女では逆に10代が42.3%で最も少ない。

塩分(味の濃いもの)をよく食べると答えた者は、全体では男43.6%、女34.0%で男が多く、すべての年代で男が女を上回っている。男では20代が63.0%と最も多くなっているが、それ以降は減少する。

糖分(甘いもの)をよく食べると答えた者は、全体では男42.1%、女52.5%で女が多く、男女とも10代が最も多い。

脂肪(油っこいもの)をよく食べると答えた者は、全体では男48.9%、女32.0%で男に多く、男女とも20代が最も多い。塩分同様、すべての年代で男が女を上回っている。



問4.ご自分の食生活についてどう思いますか。

項目	男	女	総数
2.野菜 →よく食べる	785人 72.6%	966人 79.3%	1,751人 76.1%
3.牛乳・乳製品 →よく食べる	532人 49.2%	661人 54.3%	1,193人 51.9%
4.塩分(味の濃いもの) →よく食べる	472人 43.6%	414人 34.0%	886人 36.5%
5.糖分(甘いもの) →よく食べる	450人 42.1%	640人 52.5%	1,096人 47.7%
6.脂肪(油っこいもの) →よく食べる	529人 48.9%	390人 32.0%	919人 40.0%
調査対象数	1,082人	1,218人	2,300人

5. 食生活の状況(2)

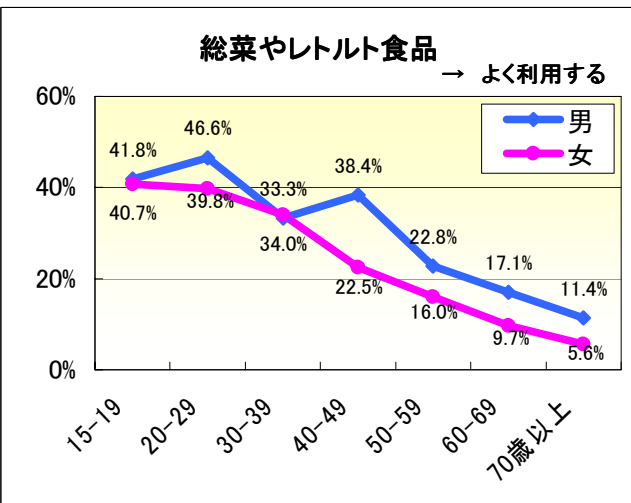
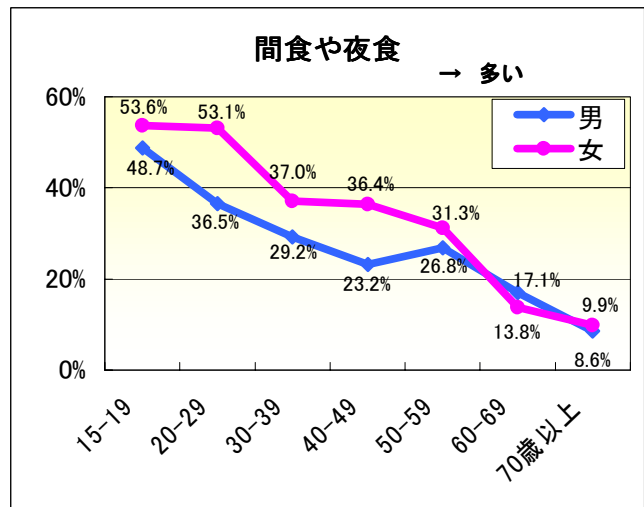
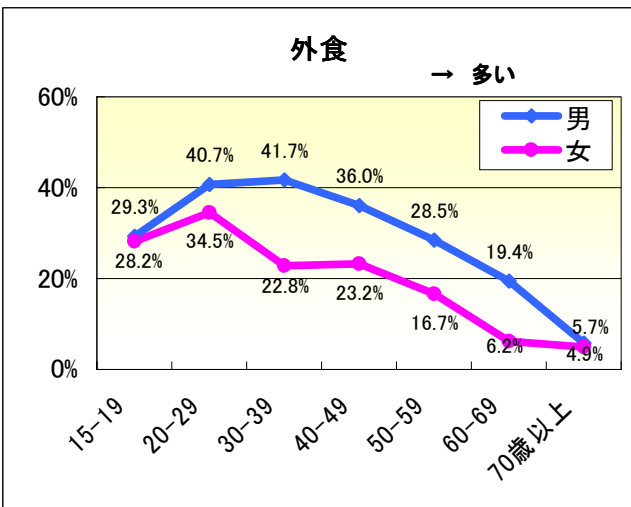
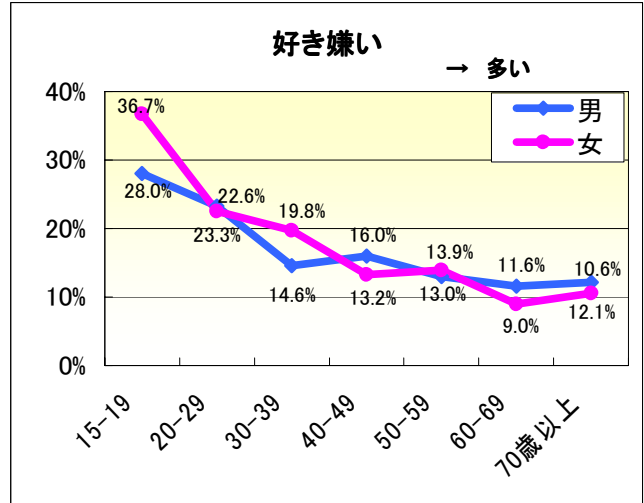
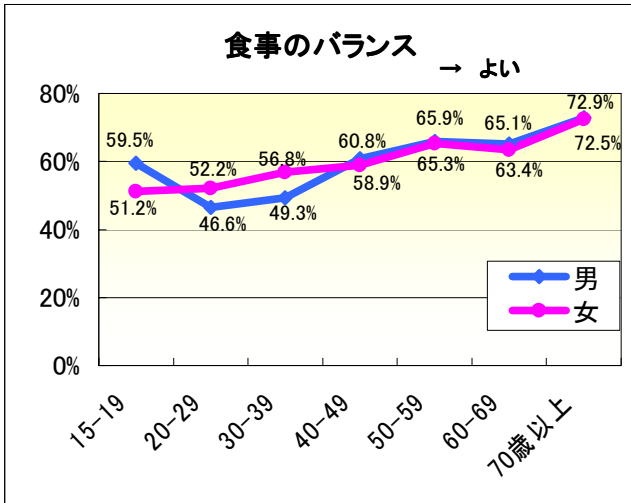
食事のバランスがよいと答えた者は、全体では男59.1%、女58.7%でわずかに男が多い。男では20代、女では10代の割合が最も低くなっている。

好き嫌が多いと答えた者は、全体では男18.3%、女19.9%で女が多く、男女とも10代が最も多い。

外食が多いと答えた者は、全体では男29.4%、女21.3%で男が多く、男の中でも20代、30代にピークがある。女では10代、20代が多くなっている。

間食や夜食が多いと答えた者は、全体では男29.6%、女36.7%で女が多くなっている。男では10代、女では10代、20代が最も多くなっている。

総菜やレトルト食品をよく利用すると答えた者は、全体では男32.1%、女26.7%で男に多く、男女とも10-20代でよく利用すると答えている割合が高い。



問4.ご自分の食生活についてどう思いますか。

項目	男	女	総数
1.食事のバランス →よい	640人 59.1%	715人 58.7%	1,355人 58.9%
7.好き嫌い →多い	198人 18.3%	242人 19.9%	440人 19.1%
8.外食 →多い	318人 29.4%	260人 21.3%	578人 25.1%
9.間食や夜食 →多い	320人 29.6%	447人 36.7%	767人 33.3%
10.総菜やレトルト →よく利用する	347人 32.1%	325人 26.7%	672人 29.2%
調査対象数	1,082人	1,218人	2,300人

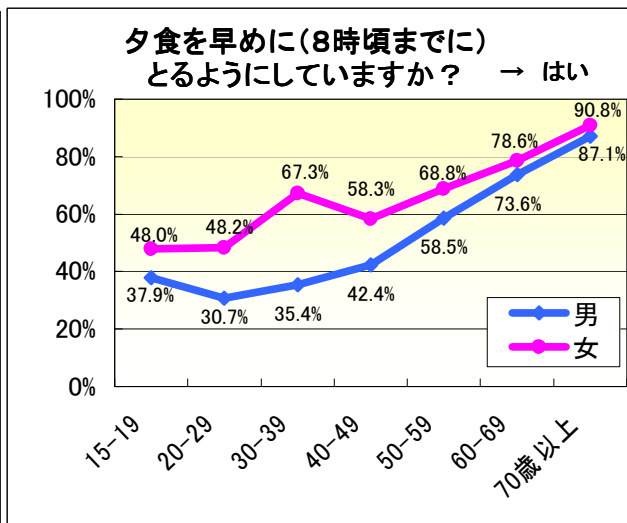
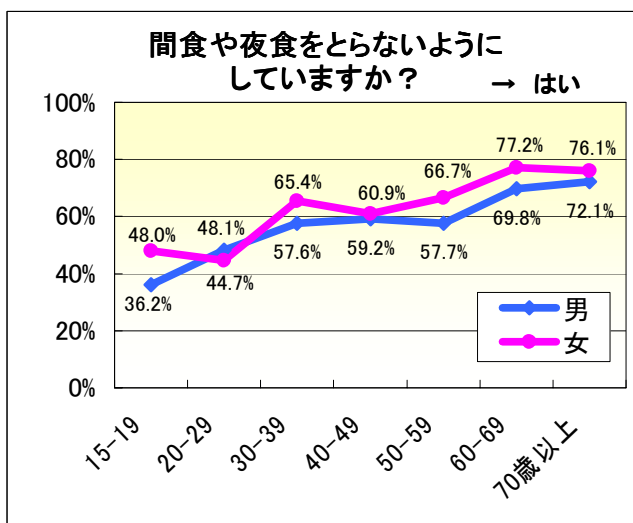
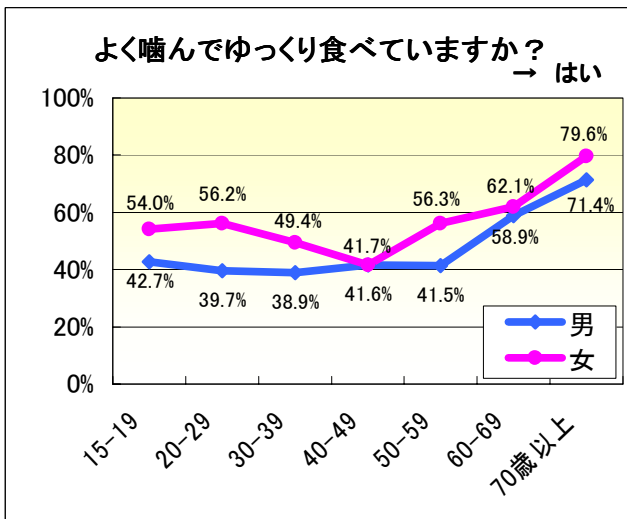
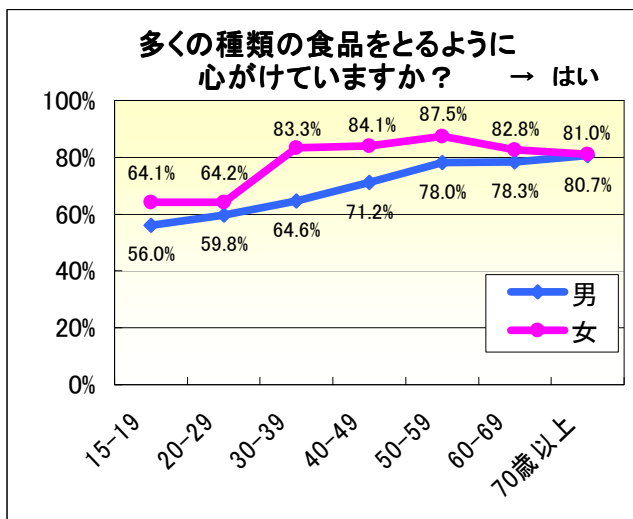
6. 食事への心がけ

多くの種類の食品をとるように心がけていると答えた者は、全体では男67.9%、女76.1%で女が多く、男女とも10代、20代の割合が低くなっている。

よく噛んでゆっくり食べていると答えた者は、全体では男47.0%、女56.5%で女に多い。男では10代から50代まではほぼ横ばいとなっているが、60代以降でよく噛んでゆっくり食べる者の割合が多くなっている。女では40代の割合が最も少ない。

間食や夜食をとらないようにしていると答えた者は、全体では男54.9%、女60.3%で女が多く、男女とも60代、70代で多くなっている。

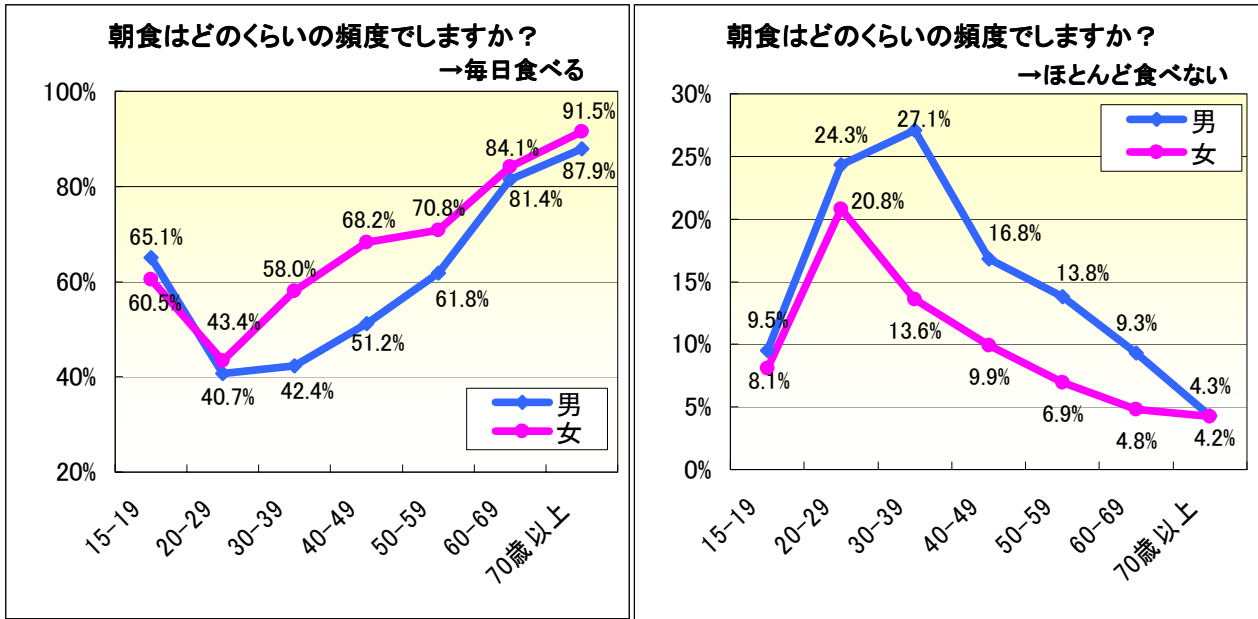
夕食を早めにとるようにしていると答えた者は、全体では男49.8%、女63.0%で女が多く、すべての年代で女が男を上回っている。男では20代が最も少なく、女では10代、20代が少なくなっている。



項目		男	女	総数
問6. 多くの種類の食品をとるように心がけていますか。	→はい	735人 67.9%	927人 76.1%	1,662人 72.3%
問7. よく噛んでゆっくり食べていますか。	→はい	509人 47.0%	688人 56.5%	1,197人 52.0%
問8. 間食や夜食をとらないようにしていますか。	→はい	594人 54.9%	734人 60.3%	1,328人 57.7%
問9. 夕食の時間を8時頃までに、早めにとるようにしていますか。	→はい	539人 49.8%	767人 63.0%	1,306人 56.8%
調査対象数		1,082人	1,218人	2,300人

7. 朝食の頻度

朝食を毎日食べると答えた者は、全体では63.3%、最も少なかった年代は、男女とも20代であった。20代では、10代に比べてかなりの落ち込みを見せており、朝食を毎日食べている者の割合は男40.7%、女43.4%と半数に満たない状況である。
一方、朝食をほとんど食べないと答えた者が最も多かったのは、男では30代の27.1%、女では20代の20.8%であった。



問2. 朝食は、どれくらいの頻度で食べますか。

(人数)

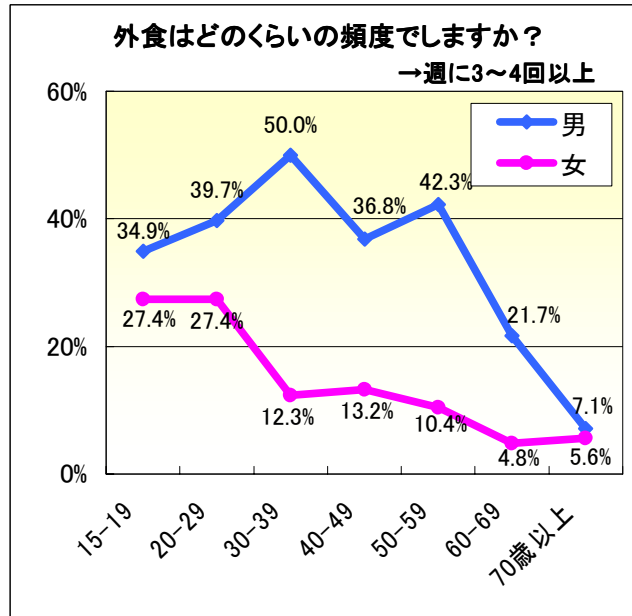
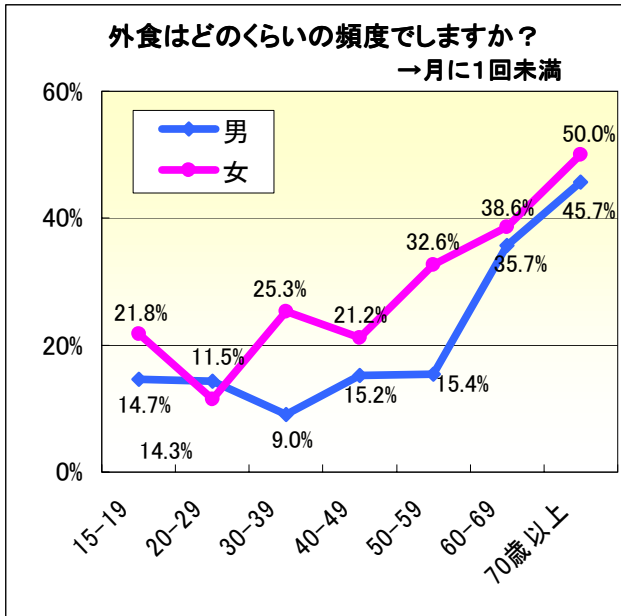
性別	問2 朝食の頻度	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.毎日	151	77	61	64	76	105	123	657
	2.週に5~6回	19	16	14	13	6	4	2	74
	3.週に3~4回	17	24	15	14	7	4	3	84
	4.週に1~2回	20	18	13	11	13	3	4	82
	5.月に1~3回	2	5	2	2	2			13
	6.ほとんど食べない	22	46	39	21	17	12	6	163
	無回答	1	3			2	1	2	9
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.毎日	150	98	94	103	102	122	130	799
	2.週に5~6回	31	22	17	6	9	4	1	90
	3.週に3~4回	26	25	13	11	12	5	2	94
	4.週に1~2回	19	25	15	16	8	4	1	88
	5.月に1~3回	2	9	1		1	2		15
	6.ほとんど食べない	20	47	22	15	10	7	6	127
	無回答					2	1	2	5
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.毎日	301	175	155	167	178	227	253	1456
	2.週に5~6回	50	38	31	19	15	8	3	164
	3.週に3~4回	43	49	28	25	19	9	5	178
	4.週に1~2回	39	43	28	27	21	7	5	170
	5.月に1~3回	4	14	3	2	3	2		28
	6.ほとんど食べない	42	93	61	36	27	19	12	290
	無回答	1	3			4	2	4	14
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

8. 外食の頻度（店で買った弁当や、おにぎりなども含む）

外食を毎日すると答えたのは7.6%であった。

週に3～4回以上と答えた割合が高かったのは、男性では30代と50代、女性では10代、20代であった。

外食をするのが月1回未満と答えたのは、男女とも70代以上に多くみられた。



問10. 外食はどのくらいの頻度でしますか。

(店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える)

(人数)

		年齢階級							総計
性別	問10 外食の頻度	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.毎日	26	21	22	16	20	11	3	119
	2.週に5～6回	29	20	28	14	17	7	1	116
	3.週に3～4回	26	34	22	16	15	10	6	129
	4.週に1～2回	58	52	28	29	21	25	24	237
	5.月に1～3回	56	33	30	29	28	26	20	222
	6.月に1回未満	34	27	13	19	19	46	64	222
	無回答	3	2	1	2	3	4	22	37
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.毎日	18	17	3	7	6	2	2	55
	2.週に5～6回	20	21	4	5	3		1	54
	3.週に3～4回	30	24	13	8	6	5	5	91
	4.週に1～2回	72	65	49	37	26	25	18	292
	5.月に1～3回	53	70	50	58	53	45	26	355
	6.月に1回未満	54	26	41	32	47	56	71	327
	無回答	1	3	2	4	3	12	19	44
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.毎日	44	38	25	23	26	13	5	174
	2.週に5～6回	49	41	32	19	20	7	2	170
	3.週に3～4回	56	58	35	24	21	15	11	220
	4.週に1～2回	130	117	77	66	47	50	42	529
	5.月に1～3回	109	103	80	87	81	71	46	577
	6.月に1回未満	88	53	54	51	66	102	135	549
	無回答	4	5	3	6	6	16	41	81
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

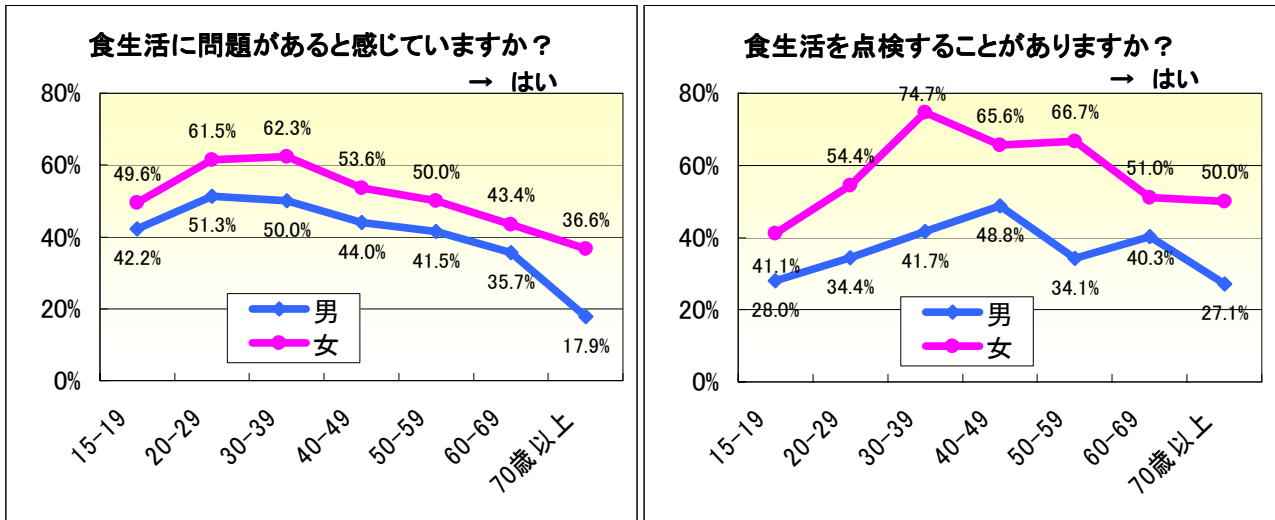
9. 食生活に対する問題意識

自分の食生活に問題があると感じている者は、全体の46.7%であった。

食生活に問題があると感じているのは、すべての年代で女が男を上回っている。女の中では20代、30代で問題を感じている割合が高い。

食生活を点検（見直し）することがあると答えた者は、全体では46.5%であった。

食生活を点検することがあると答えたのも、男より女が多く、女の中では30代が74.7%で最も割合が高くなっている。



問11.自分の食生活に問題があると感じていますか。

(人数)

		年齢階級							
性別	問11 食生活に問題	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.はい	98	97	72	55	51	46	25	444
	2.いいえ	133	91	71	68	68	81	111	623
	無回答	1	1	1	2	4	2	4	15
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	123	139	101	81	72	63	52	631
	2.いいえ	124	83	61	69	71	81	84	573
	無回答	1	4		1	1	1	6	14
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	221	236	173	136	123	109	77	1075
	2.いいえ	257	174	132	137	139	162	195	1196
	無回答	2	5	1	3	5	3	10	29
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

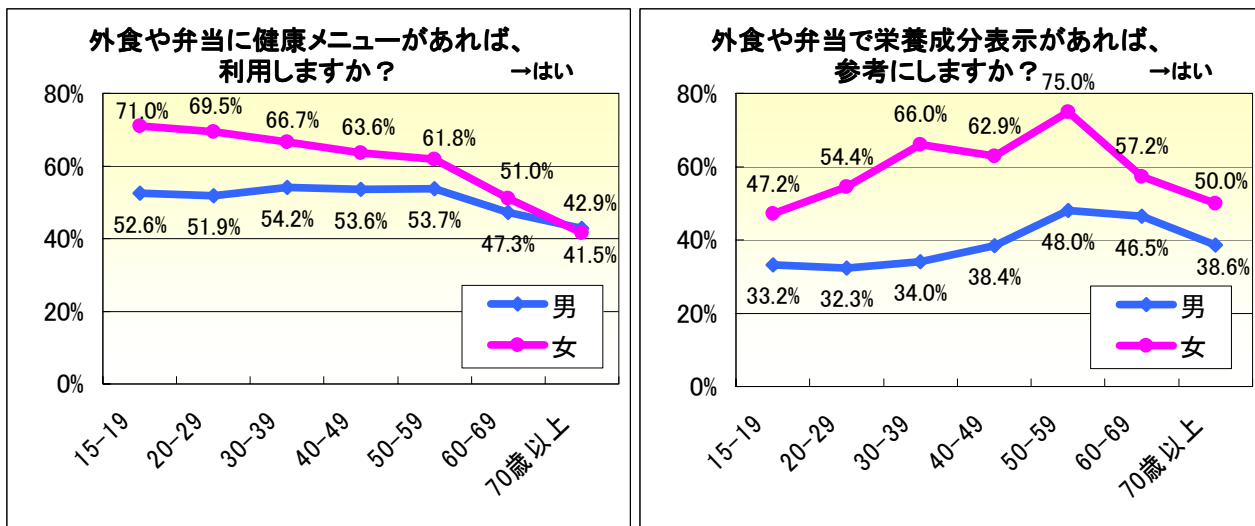
問12.食生活を点検（見直し）することがありますか。

(人数)

		年齢階級							
性別	問12 食生活の点検	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.はい	65	65	60	61	42	52	38	383
	2.いいえ	165	123	83	63	77	75	98	684
	無回答	2	1	1	1	4	2	4	15
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	102	123	121	99	96	74	71	686
	2.いいえ	145	100	41	50	48	69	64	517
	無回答	1	3		2		2	7	15
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	167	188	181	160	138	126	109	1069
	2.いいえ	310	223	124	113	125	144	162	1201
	無回答	3	4	1	3	4	4	11	30
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

10. 健康メニュー、栄養成分表示の利用意向

外食や弁当における健康メニューについては、全体の57.0%が利用したいと回答している。女では、10代から60代、男では、10代から50代の過半数が利用したいとしている。
 栄養成分表示を参考にすると答えている者は、全体で43.7%であった。男に比べて女がかなり多くなっており、男女とも50代でもっとも多い。



問16.健康に配慮した外食や弁当のメニューがあればそれを利用しますか。

(人数)

データ件数		年齢階級							
性別	問16 健康メニュー	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.はい	122	98	78	67	66	61	60	552
	2.いいえ	109	90	64	58	54	67	73	515
	無回答	1	1	2		3	1	7	15
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	176	157	108	96	89	74	59	759
	2.いいえ	70	67	53	53	54	66	78	441
	無回答	2	2	1	2	1	5	5	18
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	298	255	186	163	155	135	119	1311
	2.いいえ	179	157	117	111	108	133	151	956
	無回答	3	3	3	2	4	6	12	33
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

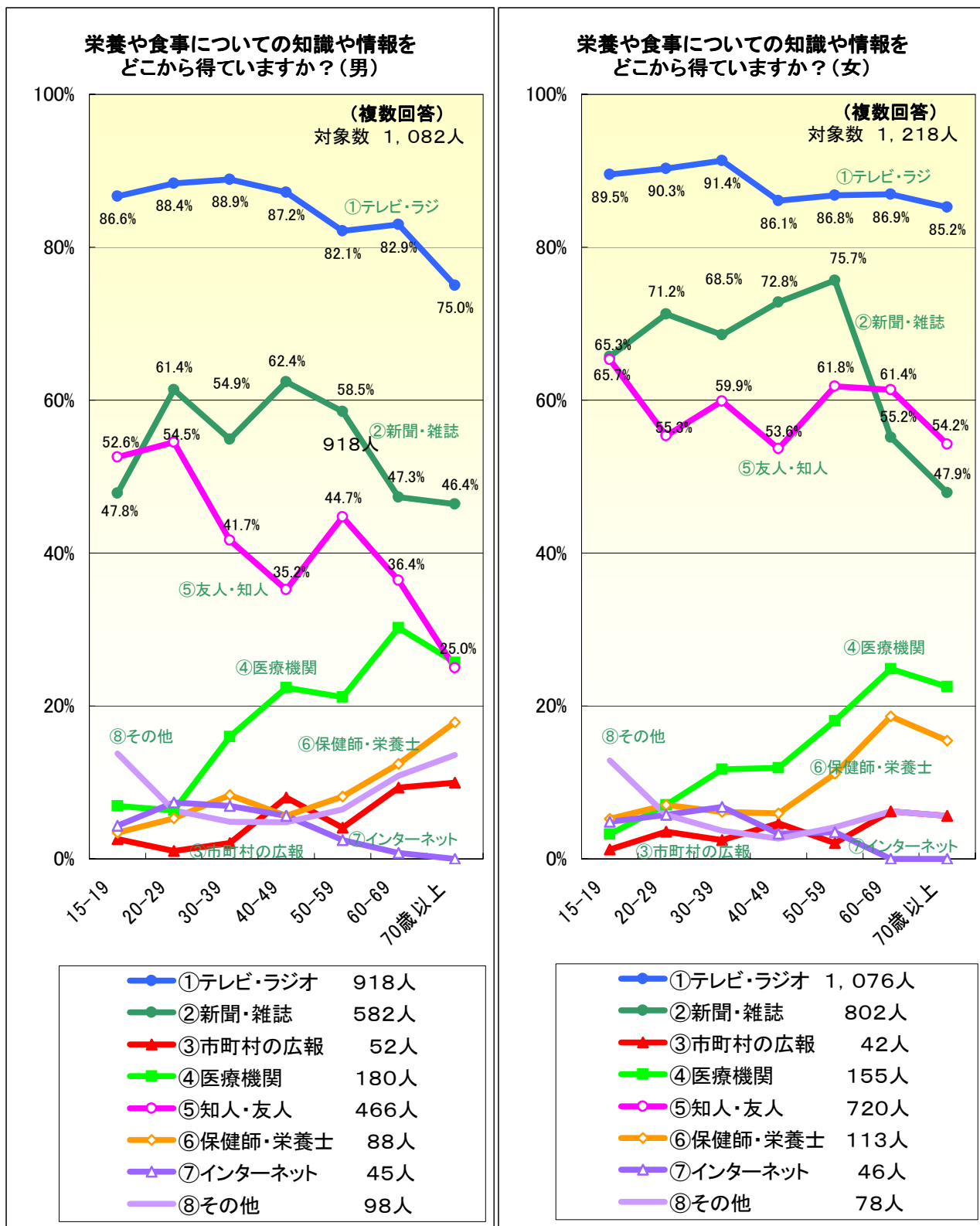
問17.外食や弁当で栄養表示がある場合、それを参考にして選択しますか。

(人数)

データ件数		年齢階級							
性別	問17 栄養成分表示	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.はい	77	61	49	48	59	60	54	408
	2.いいえ	152	128	95	77	60	67	75	654
	無回答	3				4	2	11	20
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	117	123	107	95	108	83	71	704
	2.いいえ	131	102	55	54	35	57	63	497
	無回答		1		2	1	5	8	17
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	194	184	156	143	167	143	125	1112
	2.いいえ	283	230	150	131	95	124	138	1151
	無回答	3	1		2	5	7	19	37
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

11. 栄養・食事に関する知識の情報源

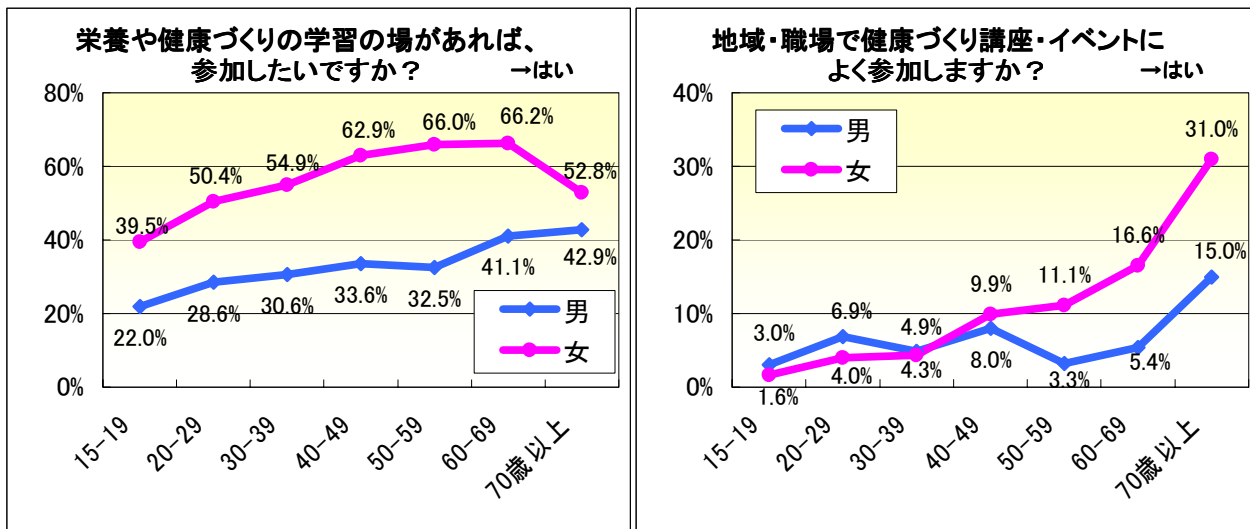
栄養や食事に関する知識の情報源は、男女ともテレビ・ラジオが最も多く、次いで新聞・雑誌、知人・友人の順となっている。女では60代以降で知人・友人が新聞・雑誌を上回っている。保健師・栄養士から情報を得ていると答えた者は全体の10%以下であった。



12. 健康づくりへの参加意欲

栄養や健康づくりの学習の場へ参加したいと答えた者は、全体で43.7%であった。男より女が多く、すべての年代で男を上回っている。

地域・職場で健康づくり講座・イベントによく参加すると答えた者は、男女とも70代が最も多い。男の10代から60代、女の10代から40代では、よく参加する者の割合が10%未満のかなり低い状況になっており、全体でも8.2%にとどまっている。



問18. 栄養や健康づくりに関する学習の場があれば、それに参加したいと思いますか。

(人数)

		年齢階級							総計
性別	問18 健康づくりの場	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.はい	51	54	44	42	40	53	60	344
	2.いいえ	180	133	99	80	79	76	71	718
	無回答	1	2	1	3	4		9	20
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	98	114	89	95	95	96	75	662
	2.いいえ	148	109	68	54	44	46	59	528
	無回答	2	3	5	2	5	3	8	28
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	149	168	133	137	135	149	135	1006
	2.いいえ	328	242	167	134	123	122	130	1246
	無回答	3	5	6	5	9	3	17	48
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

問27. 地域・職場で健康づくり講座・イベントによく参加しますか。

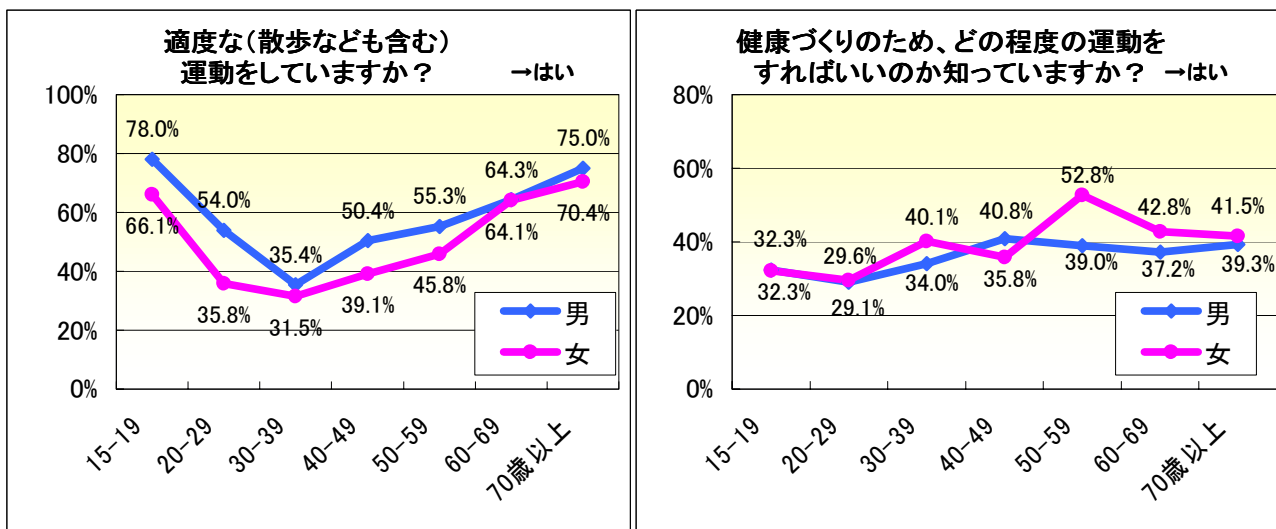
(人数)

		年齢階級							総計
性別	問27 講座・イベント	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.はい	7	13	7	10	4	7	21	69
	2.いいえ	223	176	137	115	117	120	113	1001
	無回答	2				2	2	6	12
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	4	9	7	15	16	24	44	119
	2.いいえ	242	216	154	135	127	117	90	1081
	無回答	2	1	1	1	1	4	8	18
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	11	22	14	25	20	31	65	188
	2.いいえ	465	392	291	250	244	237	203	2082
	無回答	4	1	1	1	3	6	14	30
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

13. 適度な運動

適度な運動をしていると答えた者は、全体で55.1%であり、男が女を上回っている。男では30代に35.7%と落ち込むもののそれ以外の年代では50%を越えている。女性では30歳代が31.5%と最も低いが、その後増加に転じている。

どの程度の運動をすればいいのかについての知識については、全体で36.7%が知っていると答えた。特に女の50代では、その割合が52.8%と最も高くなった。



問20. 適度な運動(散歩なども含む)をしていますか。

(人数)

		年齢階級							総計
性別	問20 適度な運動	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.はい	181	102	51	63	68	83	105	653
	2.いいえ	51	85	92	62	53	46	33	422
	無回答		2	1		2		2	7
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	164	81	51	59	66	93	100	614
	2.いいえ	84	145	110	92	78	50	38	597
	無回答			1			2	4	7
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	345	183	102	122	134	176	205	1267
	2.いいえ	135	230	202	154	131	96	71	1019
	無回答		2	2		2	2	6	14
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

問23. 健康づくりのため、どの程度の運動を実施すればよいか知っていますか。

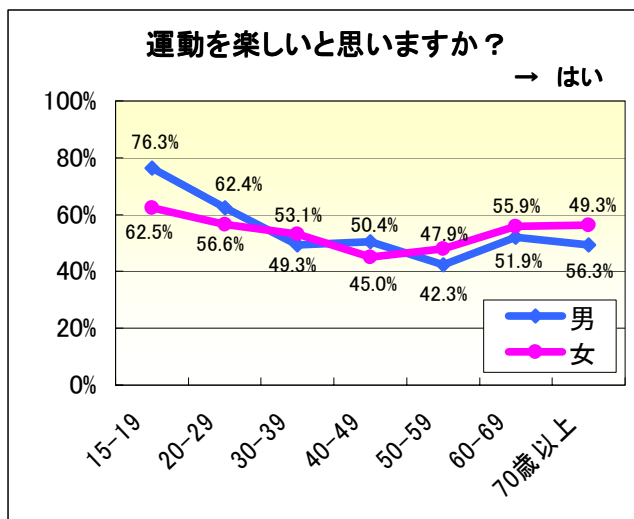
(人数)

		年齢階級							総計
性別	問23 運動程度の把握	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
問23.	1.はい	75	55	49	51	48	48	55	381
	2.いいえ	155	134	95	74	71	81	80	690
	無回答	2				4		5	11
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.はい	80	67	65	54	76	62	59	463
	2.いいえ	167	158	97	95	65	79	76	737
	無回答	1	1		2	3	4	7	18
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.はい	155	122	114	105	124	110	114	844
	2.いいえ	322	292	192	169	136	160	156	1427
	無回答	3	1		2	7	4	12	29
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

14. 運動に対する意識

運動を楽しいと思うと答えた者は、男57.0%、女54.8%で、男女とも10代の割合が最も高い。
意識的に運動を心がけていると答えた者は、全体では男52.6%、女51.4%で、男女とも30代で最も割合が低くなっている。

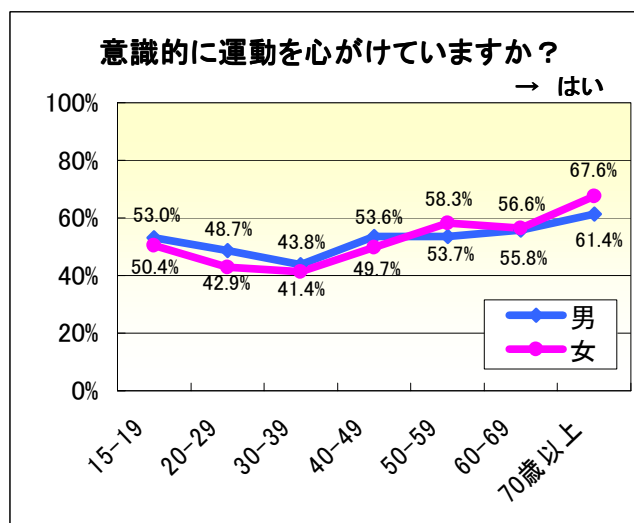
車、エレベータをよく利用すると答えた者は、全体で男61.6%、女64.4%となっており、男女とも20代から40代の割合が高くなっている。



問24. 運動を楽しいと思いますか。

→ 1.はい と答えた者

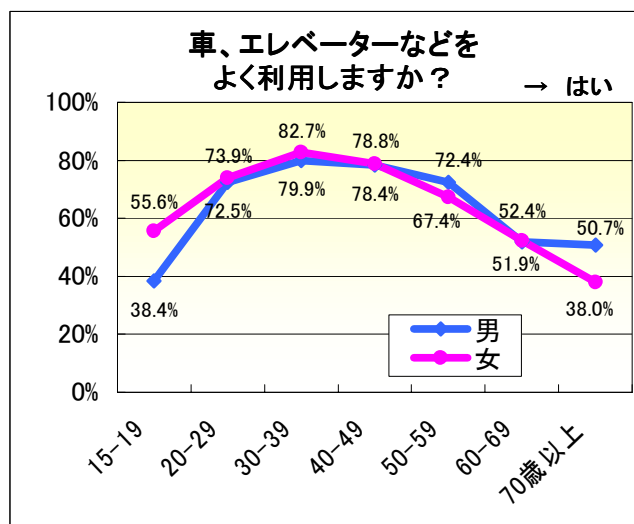
	男		女	
	人数	割合%	人数	割合%
15-19	177	76.3%	155	62.5%
20-29	118	62.4%	128	56.6%
30-39	71	49.3%	86	53.1%
40-49	63	50.4%	68	45.0%
50-59	52	42.3%	69	47.9%
60-69	67	51.9%	81	55.9%
70歳以上	69	49.3%	80	56.3%
総計	617	57.0%	667	54.8%



問25. 意識的に運動を心がけていますか。

→ 1.はい と答えた者

	男		女	
	人数	割合%	人数	割合%
15-19	123	53.0%	125	50.4%
20-29	92	48.7%	97	42.9%
30-39	63	43.8%	67	41.4%
40-49	67	53.6%	75	49.7%
50-59	66	53.7%	84	58.3%
60-69	72	55.8%	82	56.6%
70歳以上	86	61.4%	96	67.6%
総計	569	52.6%	626	51.4%



問26. 通勤や買い物、職場内で、車、エレベーターなどをよく利用しますか。

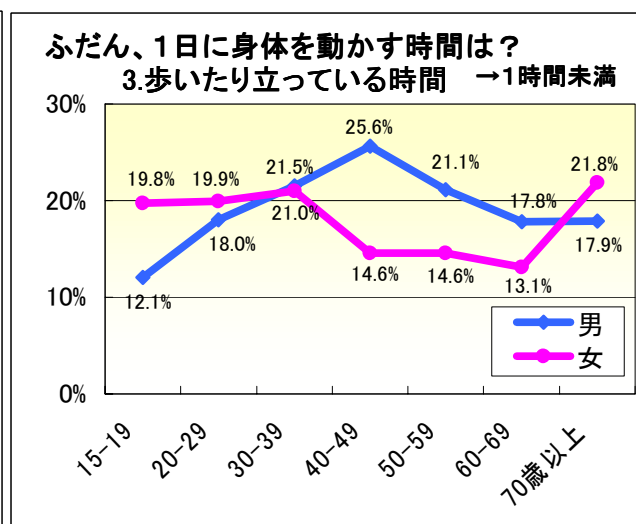
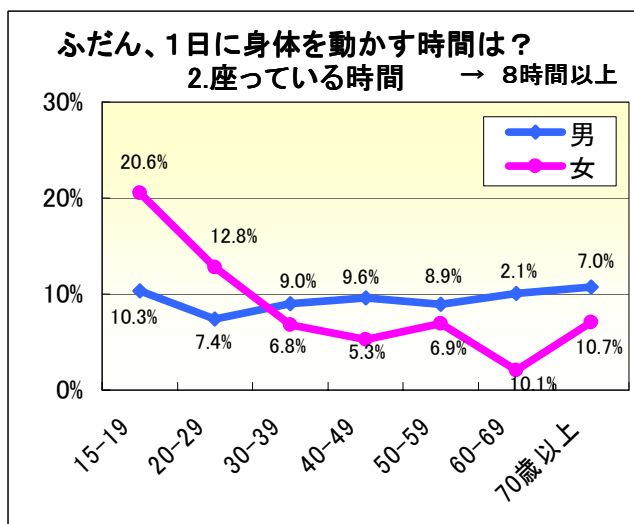
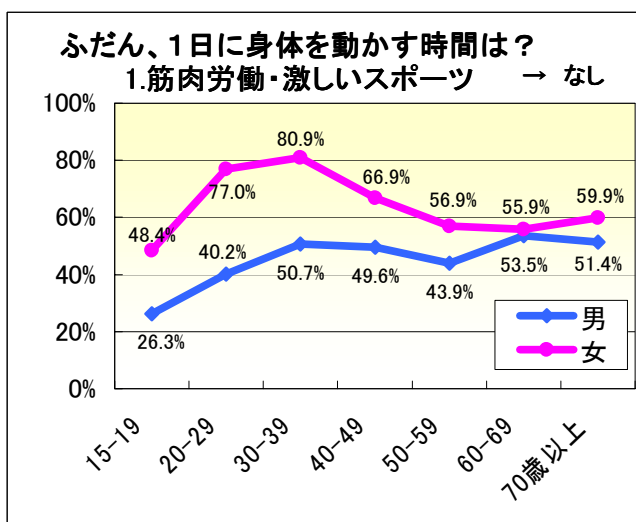
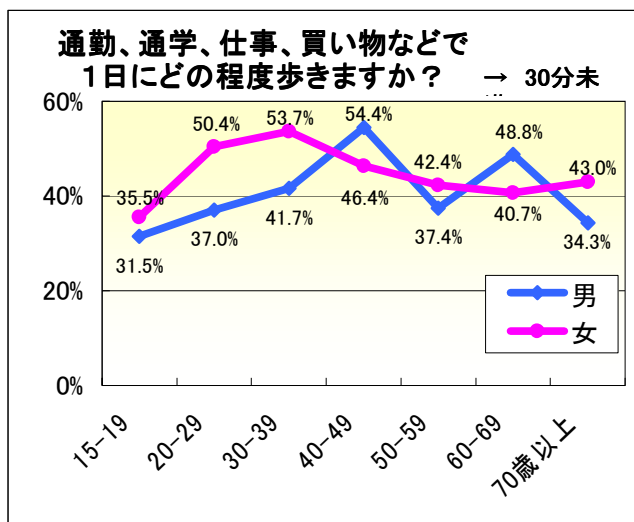
→ 1.はい と答えた者

	男		女	
	人数	割合%	人数	割合%
15-19	89	38.4%	138	55.6%
20-29	137	72.5%	167	73.9%
30-39	115	79.9%	134	82.7%
40-49	98	78.4%	119	78.8%
50-59	89	72.4%	97	67.4%
60-69	67	51.9%	76	52.4%
70歳以上	71	50.7%	54	38.0%
総計	666	61.6%	785	64.4%

15. 1日の運動量

通勤、通学などで1日で歩く時間が30分未満と答えたのは、全体では男39.6%、女44.3%で女が多く、男の40代と女の20代、30代ではその割合が50%を越えている。

1日に歩いたり立ったりして身体を動かす時間が1時間未満と答えた者は、全体では男49.8%、女63.0%で女に多い。男ではここでも40代の割合が最も高く、1日の運動量が不足しがちな年代となっている。女10代から30代の割合が高いが、40代、50代、60代では低くなっており、この年代の男を下回っている。



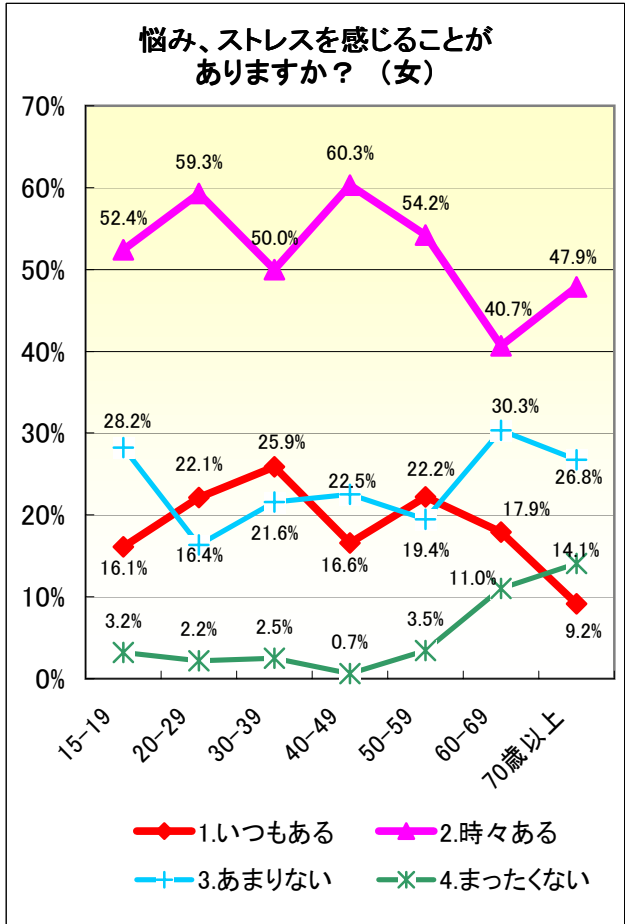
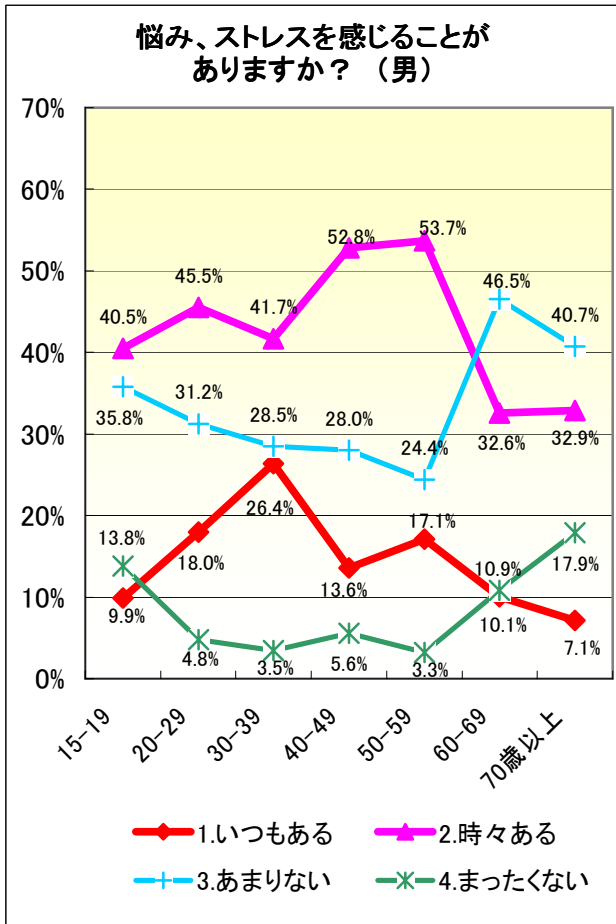
項目	男	女	総数
問21. 通勤、通学、仕事、買い物などで1日にどの程度歩きますか。 →30分未満	428人 39.6%	540人 44.3%	968人 42.1%
問22. ふだん、1日に仕事も含めて身体を動かす時間はどれくらいですか。			
1. 筋肉労働や激しいスポーツ →なし	467人 43.2%	774人 63.5%	1,241人 54.0%
2. 座っている時間 →8時間以上	349人 32.3%	396人 32.5%	745人 32.4%
3. 歩いたり立ったりしている時間 →1時間未満	539人 49.8%	767人 63.0%	1,306人 56.8%
調査対象数	1,082人	1,218人	2,300人

休養・こころの健康づくり、アルコール (問28～問32)

- 1．悩み、ストレスの状況
- 2．睡眠時間
- 3．過労の状況量
- 4．飲酒状況
- 5．アルコール飲料の種類
- 6．泡盛の飲酒量
- 7．飲酒に対する意識

1. 悩み、ストレスの状況

悩み、ストレスについて「いつもある」と答えた者は全体では16.7%、「時々ある」が47.9%、「あまりない」が28.3%、「まったくない」が6.7%であった。「いつもある」と答えた者は、男女とも30代に多い。
 女の20代、30代、50代では、「いつもある」が「あまりない」を上回っている。



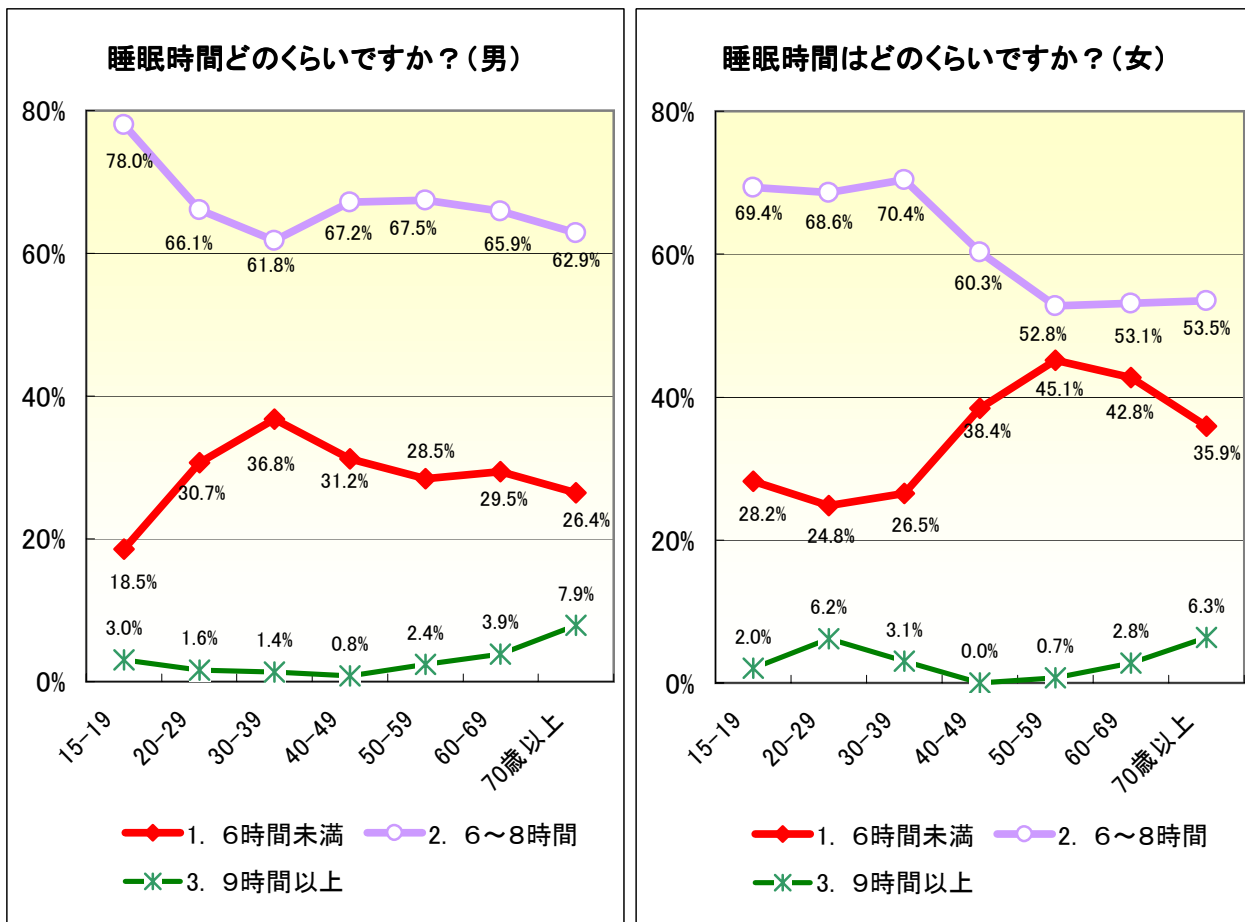
問28. ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありませんか。

(人数)

		年齢階級							総計
性別	問28 悩み・ストレス	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.いつもある	23	34	38	17	21	13	10	156
	2.時々ある	94	86	60	66	66	42	46	460
	3.あまりない	83	59	41	35	30	60	57	365
	4.まったくない	32	9	5	7	4	14	25	96
	無回答		1			2		2	5
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.いつもある	40	50	42	25	32	26	13	228
	2.時々ある	130	134	81	91	78	59	68	641
	3.あまりない	70	37	35	34	28	44	38	286
	4.まったくない	8	5	4	1	5	16	20	59
	無回答					1		3	4
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.いつもある	63	84	80	42	53	39	23	384
	2.時々ある	224	220	141	157	144	101	114	1101
	3.あまりない	153	96	76	69	58	104	95	651
	4.まったくない	40	14	9	8	9	30	45	155
	無回答	0	1	0	0	3	0	5	9
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

2. 睡眠時間

睡眠時間が「6時間未満」と答えた者は、全体の30.8%であった。6時間未満の割合は、男では30代の36.8%が最も多く、女では50代の45.1%と60代の42.8%が多くなっている。「6～8時間」の適正な睡眠時間をとれている者の割合は、20代、30を除くすべての年代で女が男より低く、特に50代以降で睡眠不足（不眠）の傾向がみられる。



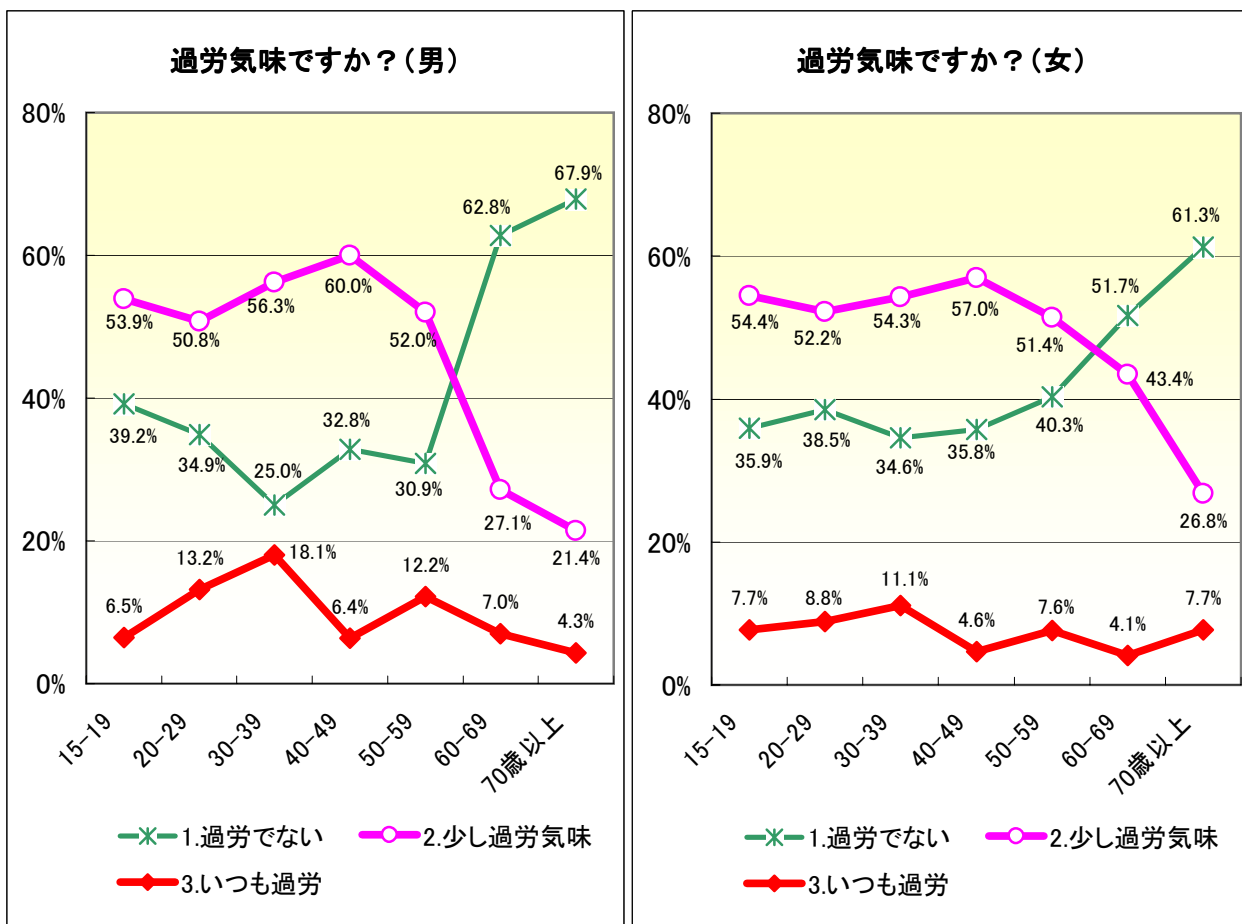
問29. 睡眠は通常どのくらいとっていますか。

(人数)

性別	問29 通常の睡眠時間	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1. 6時間未満	43	58	53	39	35	38	37	303
	2. 6～8時間	181	125	89	84	83	85	88	735
	3. 9時間以上	7	3	2	1	3	5	11	32
	無回答	1	3		1	2	1	4	12
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1. 6時間未満	70	56	43	58	65	62	51	405
	2. 6～8時間	172	155	114	91	76	77	76	761
	3. 9時間以上	5	14	5		1	4	9	38
	無回答	1	1		2	2	2	6	14
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1. 6時間未満	113	114	96	97	100	100	88	708
	2. 6～8時間	353	280	203	175	159	162	164	1496
	3. 9時間以上	12	17	7	1	4	9	20	70
	無回答	2	4	0	3	4	3	10	26
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

3. 過労の状況

「いつも過労」と答えた割合は、全体の8.5%（男9.6%、女7.6%）であった。30代の男が18.1%で最も多く、次いで20代男の13.2%、50代男の12.2%、30代女の11.1%の順となっている。男女とも「いつも過労」は30代、「過労気味」は40代が最も多い。



問30. あなたの日常生活は過労気味ですか。

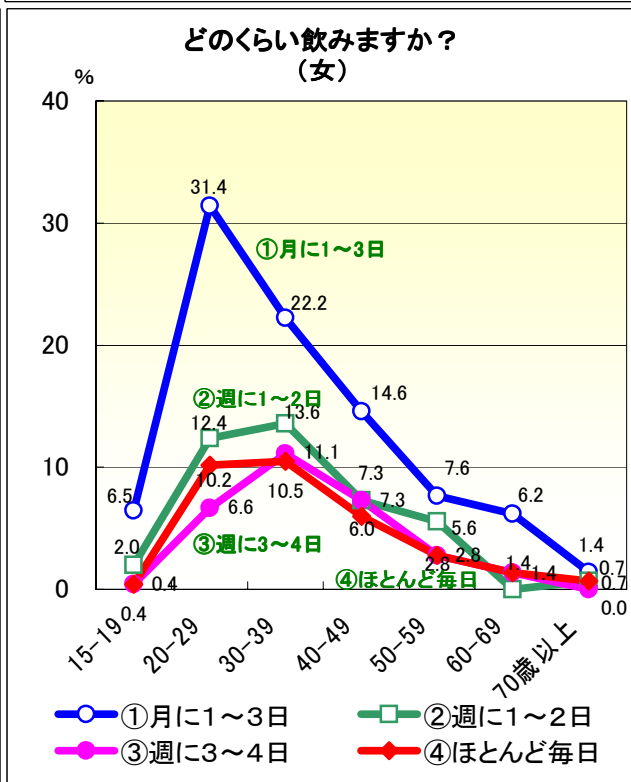
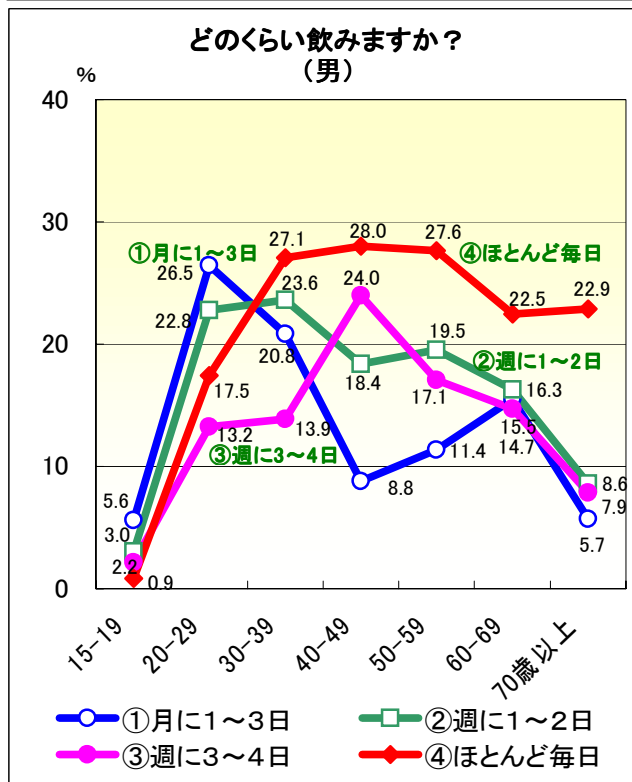
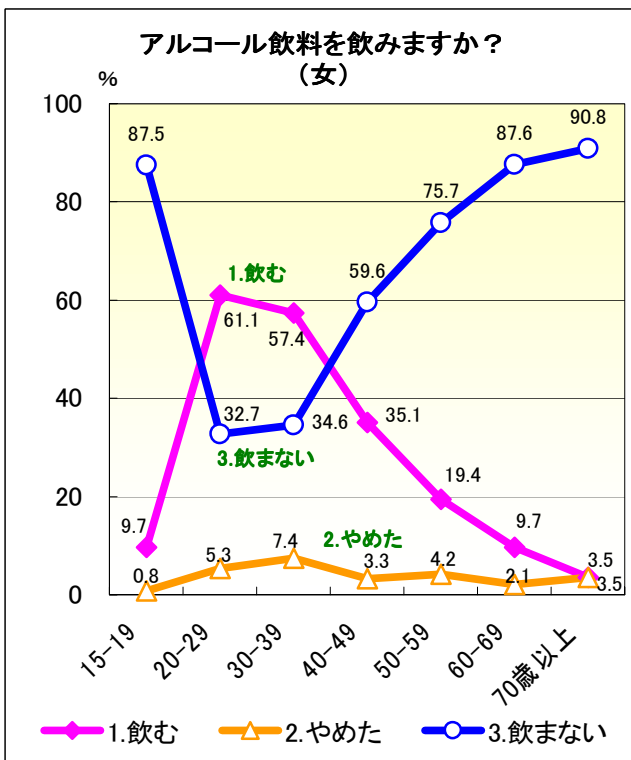
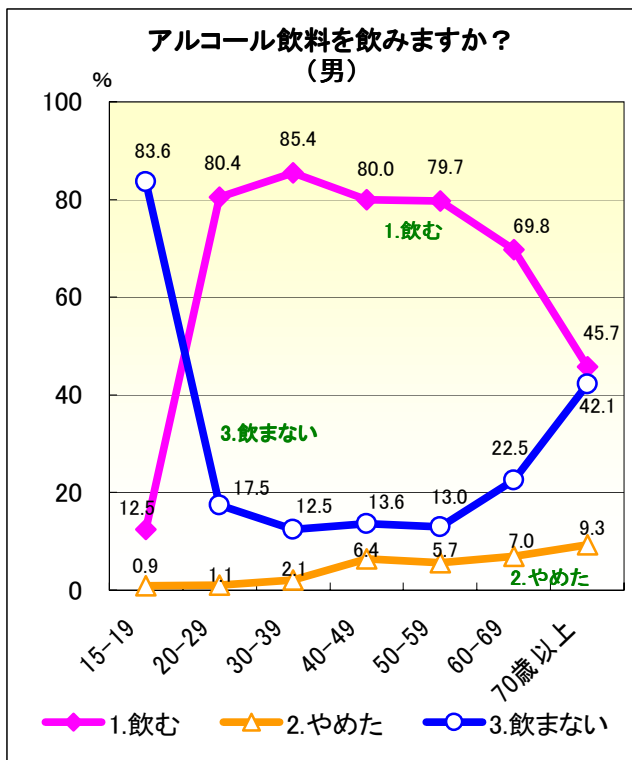
(人数)

性別	問30 日常生活の過	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.過労でない	91	66	36	41	38	81	95	448
	2.少し過労気味	125	96	81	75	64	35	30	506
	3.いつも過労	15	25	26	8	15	9	6	104
	無回答	1	2	1	1	6	4	9	24
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.過労でない	89	87	56	54	58	75	87	506
	2.少し過労気味	135	118	88	86	74	63	38	602
	3.いつも過労	19	20	18	7	11	6	11	92
	無回答	5	1		4	1	1	6	18
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.過労でない	180	153	92	95	96	156	182	954
	2.少し過労気味	260	214	169	161	138	98	68	1108
	3.いつも過労	34	45	44	15	26	15	17	196
	無回答	6	3	1	5	7	5	15	42
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

4. 飲酒状況

アルコール飲料を「飲む」と答えた者の割合は、男60.6%、女29.1%であった。15～19歳でも男12.5%、女9.7%が飲酒しているが、20代では男80.4%、女61.1%と飲酒者が急増する。男は70代まですべての年代で「飲む」が「飲まない」を上回っている。一方、女では40代で再び「飲まない」が「飲む」を逆転し、飲む割合は年齢が高くなるにつれて減少している。「やめた」と答えた者の割合は、男女とも10%未満とそれほど多くないことから、「飲まない」者は、もともと飲酒習慣がなかった者が多いと思われる。

飲む頻度は、男では「ほとんど毎日」が31.1%と最も多く、女では「月に1～3回」が47.0%と多い。男女とも10代、20代では「月1～2日」と「週1～2日」が多い。男では30代以降「ほとんど毎日」というスタイルが最も多くなる。女では全ての年代で「月1～3日」が最も多い。



問31. あなたは、アルコール飲料を飲みますか。
問31-2. どのくらいアルコールを飲みますか。

(人数)

			年齢階級							総計
性別	問31 ア	問31-2 飲酒	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.飲む	①月に1~3日	13	50	30	11	14	20	8	146
		②週に1~2日	7	43	34	23	24	21	12	164
		③週に3~4日	5	25	20	30	21	19	11	131
		④ほとんど毎日	2	33	39	35	34	29	32	204
		無回答	2	1		1	5	1	1	11
		計	29	152	123	100	98	90	64	656
	2.やめた		2	2	3	8	7	9	13	44
	3.飲まない		194	33	18	17	16	29	59	366
	無回答		7	2			2	1	4	16
男計			232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.飲む	①月に1~3日	16	71	36	22	11	9	2	167
		②週に1~2日	5	28	22	11	8		1	75
		③週に3~4日	1	15	18	11	4	2		51
		④ほとんど毎日	1	23	17	9	4	2	1	57
		無回答	1	1			1	1	1	5
		計	24	138	93	53	28	14	5	355
	2.やめた		2	12	12	5	6	3	5	45
	3.飲まない		217	74	56	90	109	127	129	802
	無回答		5	2	1	3	1	1	3	16
女計			248	226	162	151	144	145	142	1218

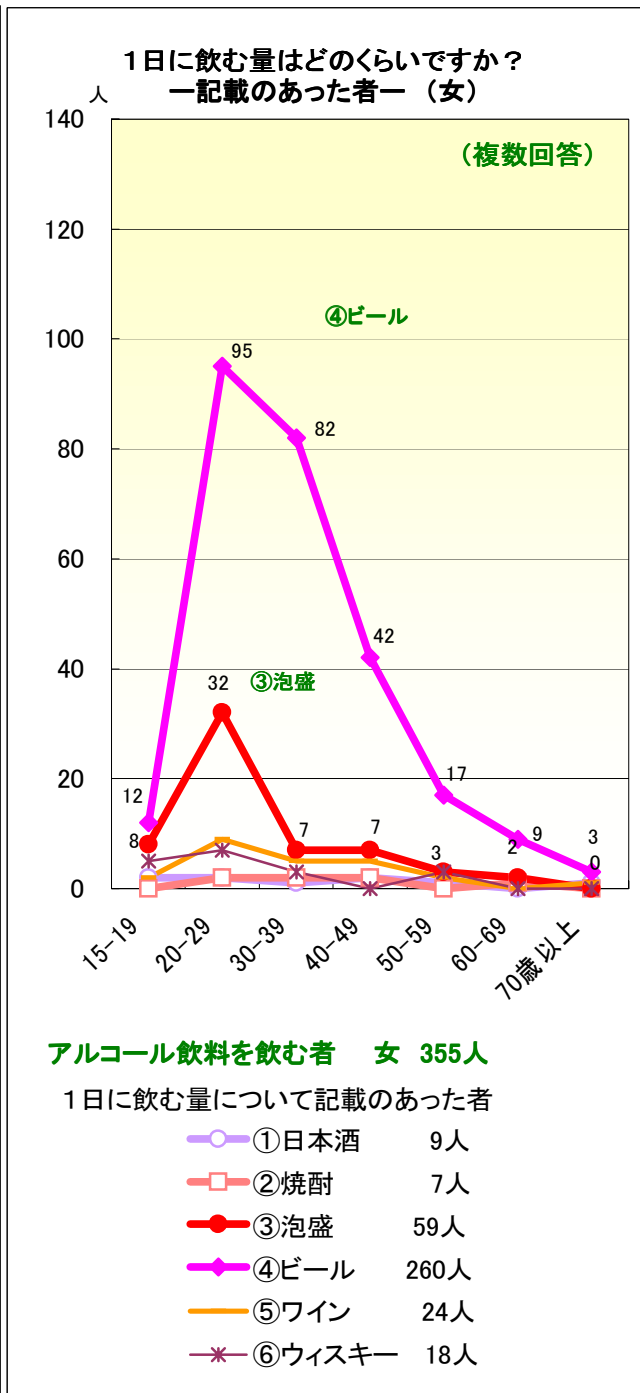
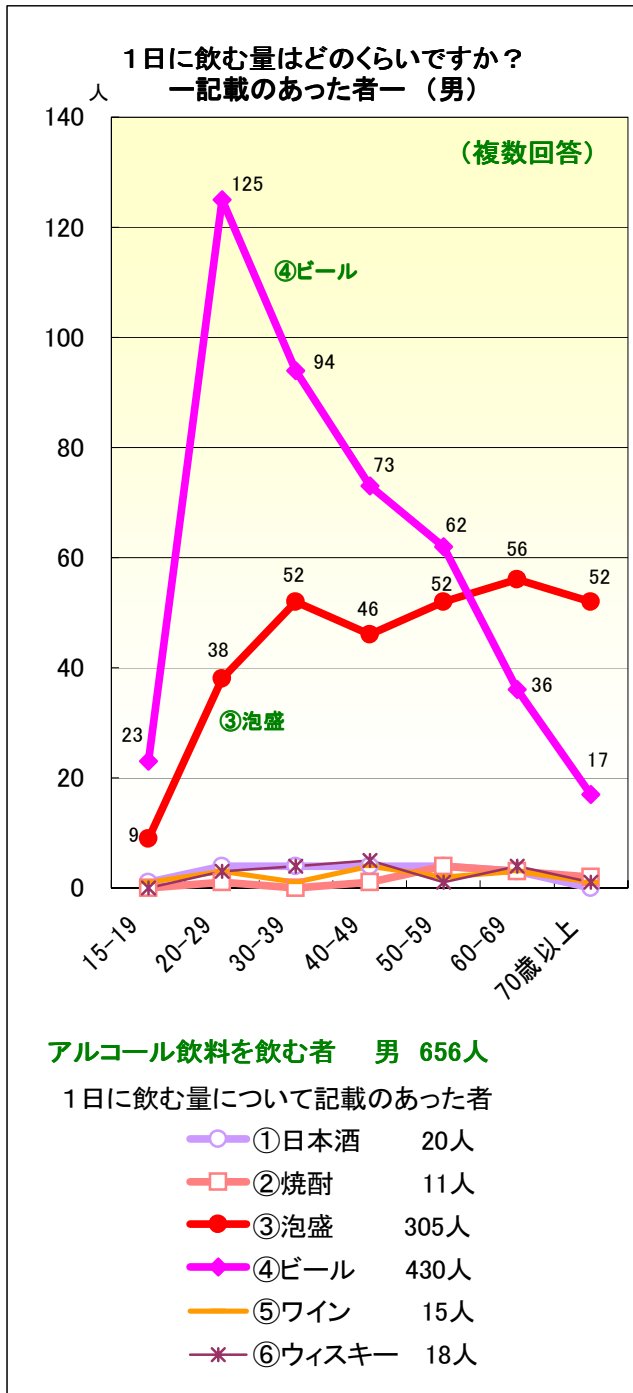
問31. あなたは、アルコール飲料を飲みますか。
問31-2. どのくらいアルコールを飲みますか。

(割合%)

			年齢階級							総計
性別	問31 ア	問31-2 飲酒	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.飲む	①月に1~3日	5.6	26.5	20.8	8.8	11.4	15.5	5.7	13.5
		②週に1~2日	3.0	22.8	23.6	18.4	19.5	16.3	8.6	15.2
		③週に3~4日	2.2	13.2	13.9	24.0	17.1	14.7	7.9	12.1
		④ほとんど毎日	0.9	17.5	27.1	28.0	27.6	22.5	22.9	18.9
		無回答	0.9	0.5		0.8	4.1	0.8	0.7	1.0
		計	12.5	80.4	85.4	80.0	79.7	69.8	45.7	60.6
	2.やめた		0.9	1.1	2.1	6.4	5.7	7.0	9.3	4.1
	3.飲まない		83.6	17.5	12.5	13.6	13.0	22.5	42.1	33.8
	無回答		3.0	1.1			1.6	0.8	2.9	1.5
男計			100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女	1.飲む	①月に1~3日	6.5	31.4	22.2	14.6	7.6	6.2	1.4	13.7
		②週に1~2日	2.0	12.4	13.6	7.3	5.6		0.7	6.2
		③週に3~4日	0.4	6.6	11.1	7.3	2.8	1.4		4.2
		④ほとんど毎日	0.4	10.2	10.5	6.0	2.8	1.4	0.7	4.7
		無回答	0.4	0.4			0.7	0.7	0.7	0.4
		計	9.7	61.1	57.4	35.1	19.4	9.7	3.5	29.1
	2.やめた		0.8	5.3	7.4	3.3	4.2	2.1	3.5	3.7
	3.飲まない		87.5	32.7	34.6	59.6	75.7	87.6	90.8	65.8
	無回答		2.0	0.9	0.6	2.0	0.7	0.7	2.1	1.3
女計			100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

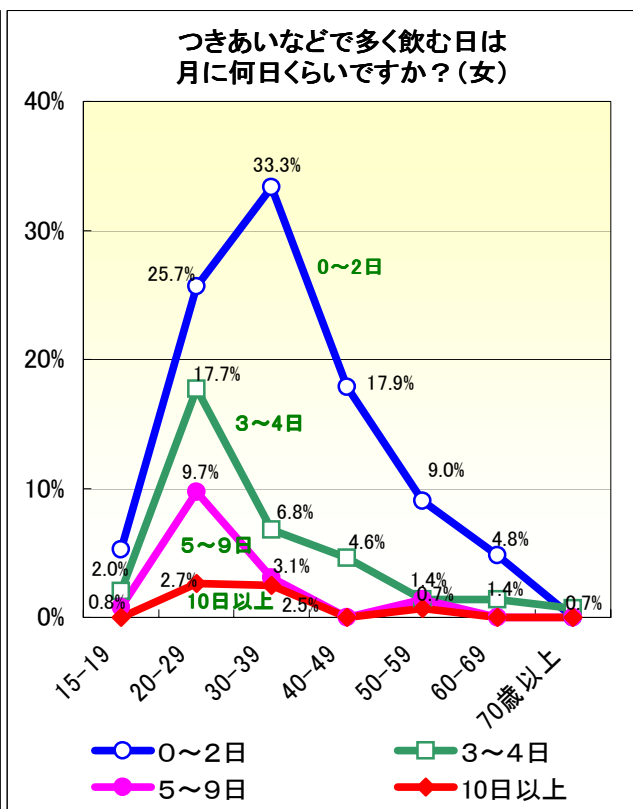
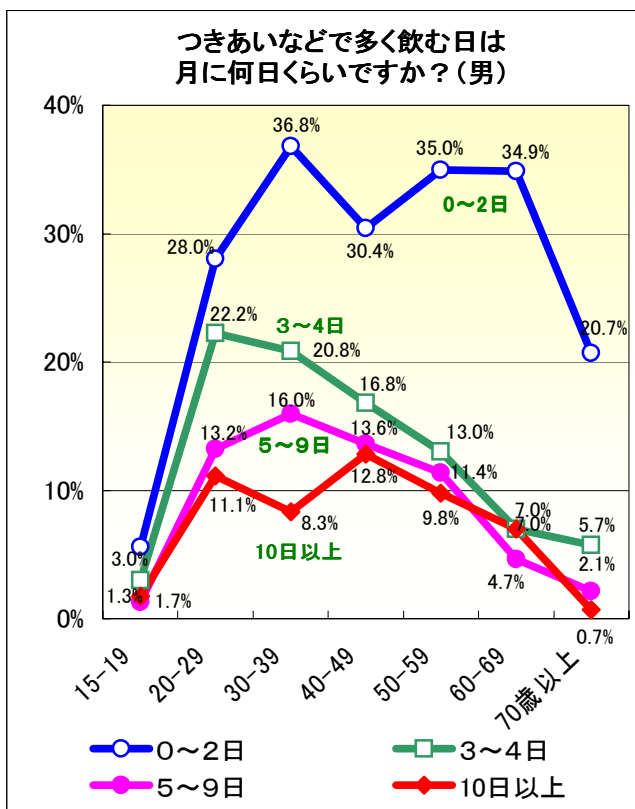
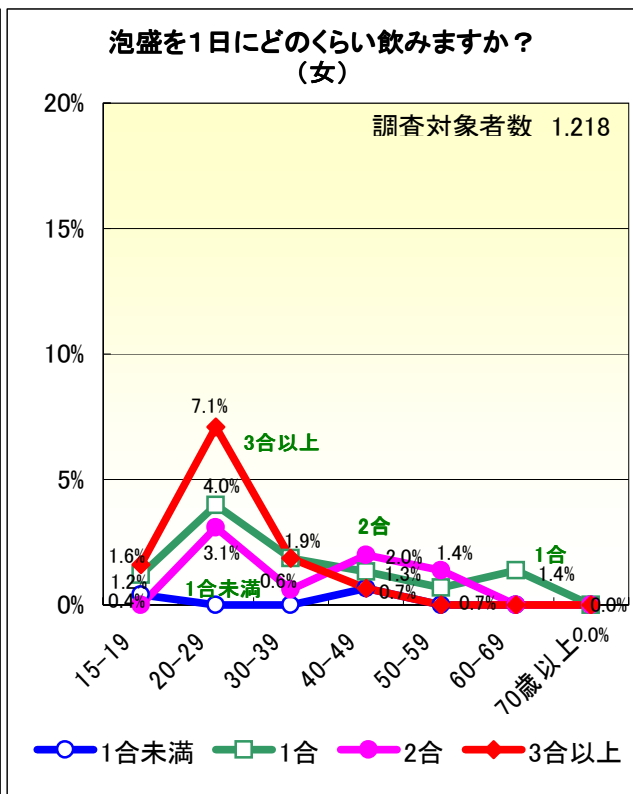
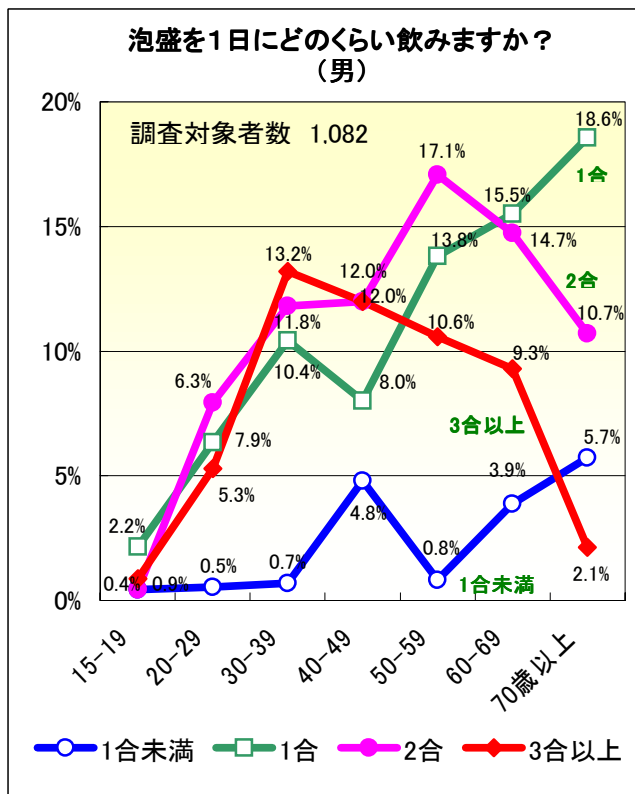
5. アルコール飲料の種類

飲酒しているアルコールの種類については、男女ともビールを飲むと回答したものが最も多く、次いで泡盛であった。男の60代、70代では、泡盛がビールよりも多い状況であった。



6. 泡盛の飲酒量

泡盛の飲酒量については、1日に「3合以上」飲むと答えた者は、男11.3%、女で6.8%であった。男では30代、40代で多くなっている。女では20代で最も多い。つきあいなどで多くの飲む日が「10日以上」と答えた者は、男の20代と40代に多い。



問31. あなたは、アルコール飲料を飲みますか。

問31-2. どのくらいアルコールを飲みますか。 ③泡盛

(人数)

			年齢階級							総計
性別	問31 ア	③泡盛	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.飲む	1合未満	1	1	1	6	1	5	8	23
		1合	5	12	15	10	17	20	26	105
		2合	1	15	17	15	21	19	15	103
		3合以上	2	10	19	15	13	12	3	74
		無回答	20	114	71	54	46	34	12	351
		飲む計	29	152	123	100	98	90	64	656
	2.やめた		2	2	3	8	7	9	13	44
	3.飲まない		194	33	18	17	16	29	59	366
	無回答		7	2			2	1	4	16
男計			232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.飲む	1合未満	1			1				2
		1合	3	9	3	2	1	2		20
		2合		7	1	3	2			13
		3合以上	4	16	3	1				24
		無回答	16	106	86	46	25	12	5	296
		飲む計	24	138	93	53	28	14	5	355
	2.やめた		2	12	12	5	6	3	5	45
	3.飲まない		217	74	56	90	109	127	129	802
	無回答		5	2	1	3	1	1	3	16
女計			248	226	162	151	144	145	142	1218

問31. あなたは、アルコール飲料を飲みますか。

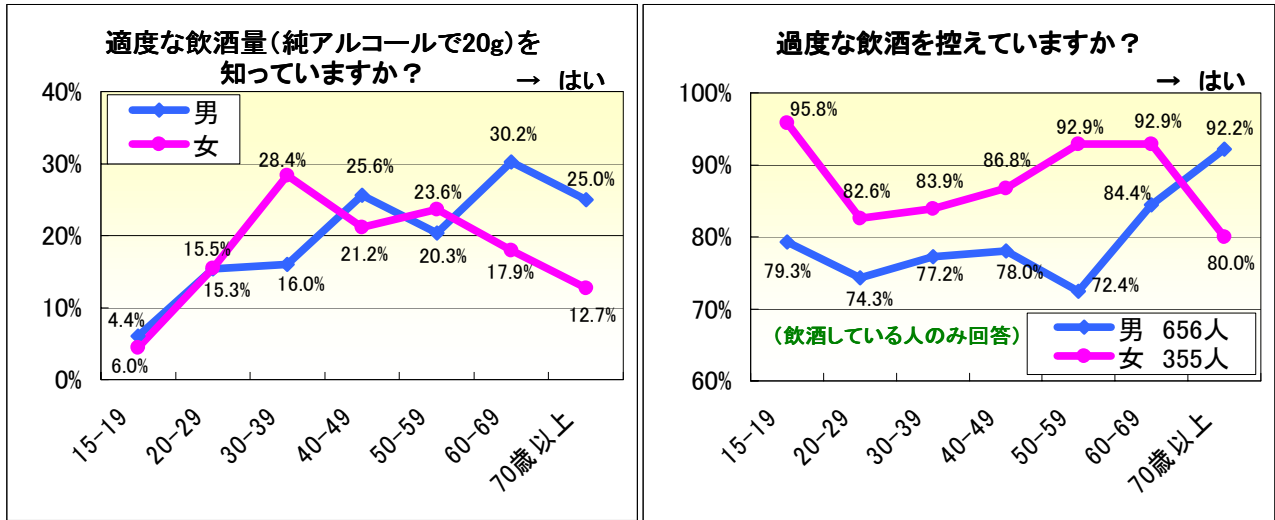
問31-4. つきあいなどで多く飲む日は月に何日くらいですか。

(人数)

			年齢階級							総計
性別	問31 ア	問31-4 つき	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.飲む	0~2日	13	53	53	38	43	45	29	274
		3~4日	7	42	30	21	16	9	8	133
		5~9日	3	25	23	17	14	6	3	91
		10日以上	4	21	12	16	12	9	1	75
		無回答	2	11	5	8	13	21	23	83
		飲む計	29	152	123	100	98	90	64	656
	2.やめた		2	2	3	8	7	9	13	44
	3.飲まない		194	33	18	17	16	29	59	366
	無回答		7	2			2	1	4	16
男計			232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.飲む	0~2日	13	58	54	27	13	7		172
		3~4日	5	40	11	7	2	2	1	68
		5~9日	2	22	5		2			31
		10日以上		6	4		1			11
		無回答	4	12	19	19	10	5	4	73
		飲む計	24	138	93	53	28	14	5	355
	2.やめた		2	12	12	5	6	3	5	45
	3.飲まない		217	74	56	90	109	127	129	802
	無回答		5	2	1	3	1	1	3	16
女計			248	226	162	151	144	145	142	1218

7. 飲酒に対する意識

「節度ある適度な飲酒量（純アルコールで20g）」を知っていると答えた者は、全体で17.3%であった。男では適度な飲酒量を知っている者の割合が30代までは20%に満たない。女では、30代が28.4%と最も高い割合になっている。過度の飲酒を控えている者は、男よりも女に多い。男では60代以降にその割合が増加する。



問32.「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで20gであるということを知っていますか。(人数)

		年齢階級								
性別	問32 適度な飲酒量	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計	
男	1.はい	14	29	23	32	25	39	35	197	
	2.いいえ	192	156	118	91	92	83	82	814	
	無回答	26	4	3	2	6	7	23	71	
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082	
女	1.はい	11	35	46	32	34	26	18	202	
	2.いいえ	207	187	112	108	96	89	87	886	
	無回答	30	4	4	11	14	30	37	130	
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218	
総数	1.はい	25	64	69	64	59	65	53	399	
	2.いいえ	399	343	230	199	188	172	169	1700	
	無回答	56	8	7	13	20	37	60	201	
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300	

問31-5.過度の飲酒は控えていますか。(飲酒する人のみ回答)

(人数)

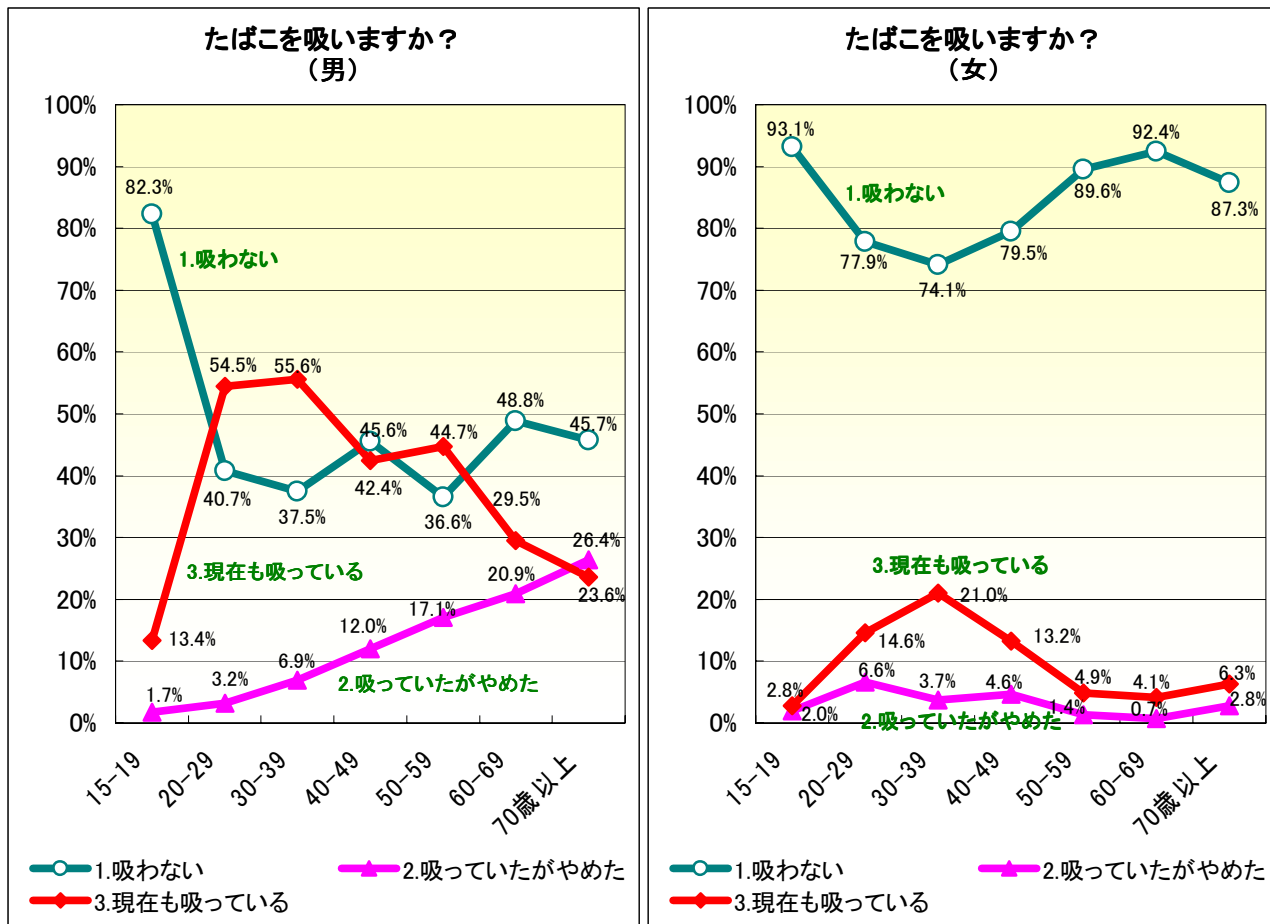
		年齢階級								
性別	問32 適度な飲酒量	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計	
男	1.はい	23	113	95	78	71	76	59	515	
	2.いいえ	6	39	27	22	24	13	2	133	
	無回答			1		3	1	3	8	
男計		29	152	123	100	98	90	64	656	
女	1.はい	23	114	78	46	26	13	4	304	
	2.いいえ		23	14	6	2			45	
	無回答	1	1	1	1		1	1	6	
女計		24	138	93	53	28	14	5	355	
総数	1.はい	46	227	173	124	97	89	63	819	
	2.いいえ	6	62	41	28	26	13	2	178	
	無回答	1	1	2	1	3	2	4	14	
総計		53	290	216	153	126	104	69	1011	

たばこ (問33～問35)

1. 喫煙状況
2. 喫煙本数
3. たばこを吸い始めた年齢
4. たばこをやめた年齢
5. 禁煙の意志
6. 禁煙の助けになるもの
7. たばこの健康に与える影響

1. 喫煙状況

現在たばこを「吸っている」と回答した者は、男で36.3%、女9.5%である。
 男では、10代で13.4%であった現在喫煙者は、20代、30代で54~55%と急増する。しかし、40代では45.6%に減少しており、「吸っていたがやめた」という回答も年代が上がるにつれて増加している。
 女でも、現在喫煙者は10代2.8%、20代14.6%、30代21.0%と増加するが、40代以降では減少している。しかし、「吸っていたがやめた」者の割合が男のように年代が上がるにつれて増加しているわけではなく、特に50代以降の女では、もともと喫煙習慣がなかった者が多いことがわかる。



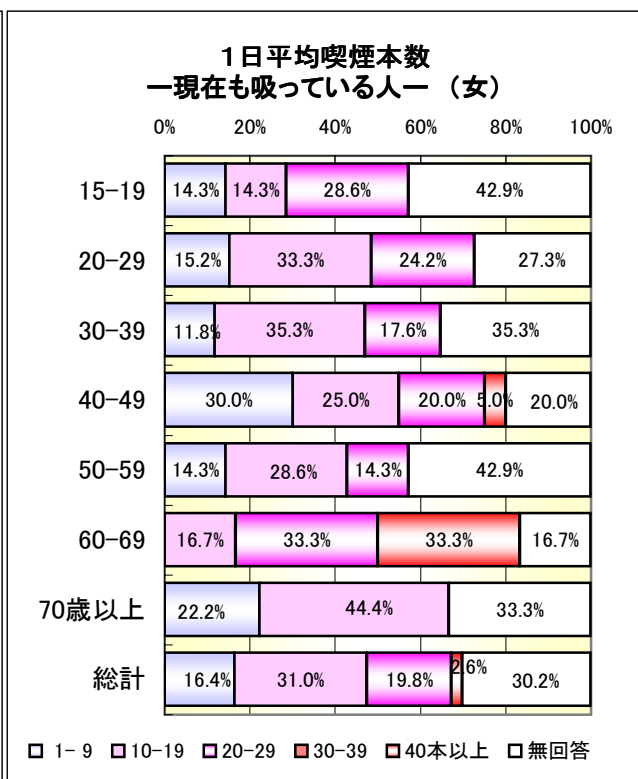
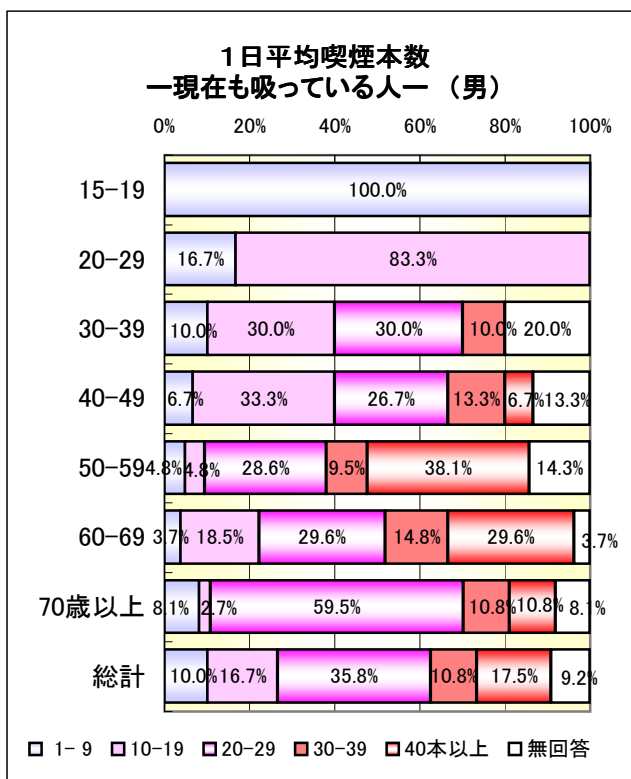
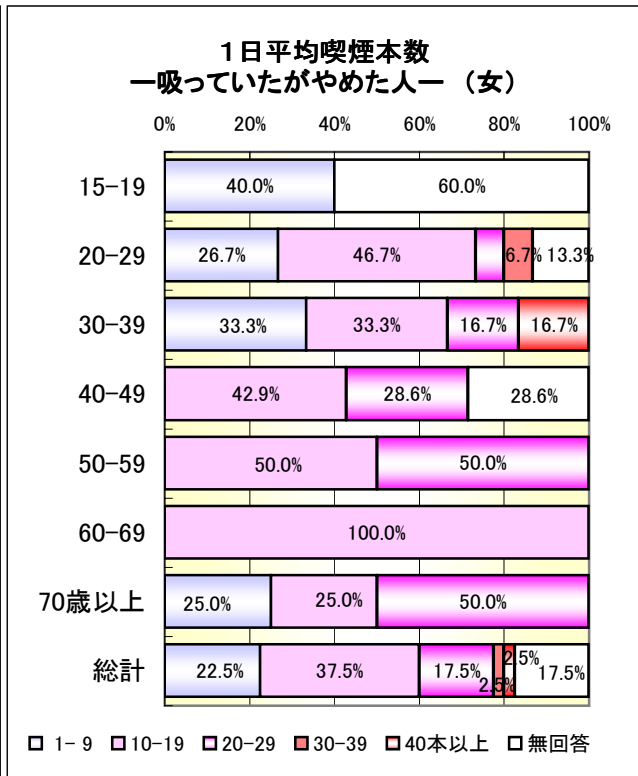
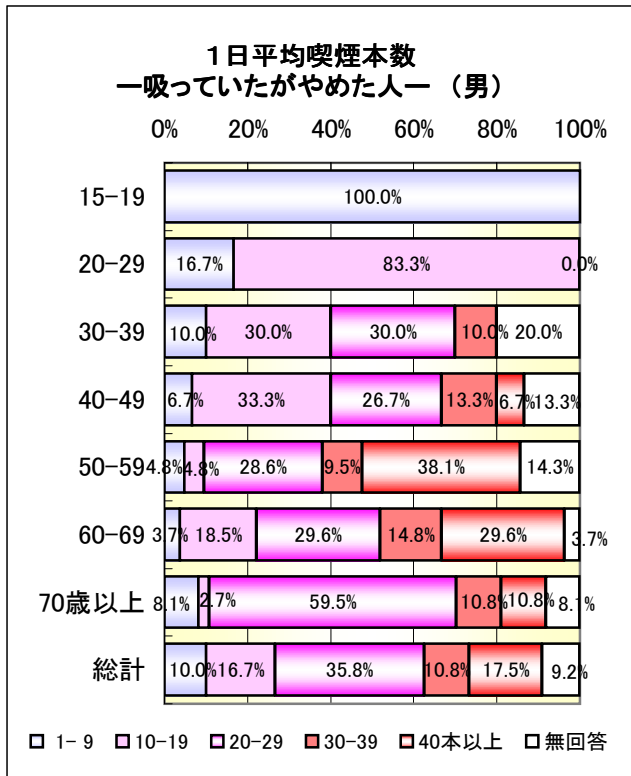
問33. あなたは、たばこを吸いますか。

(人数)

データ件数	年齢階級							
II 性別 問33 喫煙状況	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男								
1.吸わない	191	77	54	57	45	63	64	551
2.吸っていたがやめた	4	6	10	15	21	27	37	120
3.現在も吸っている	31	103	80	53	55	38	33	393
無回答	6	3			2	1	6	18
男計	232	189	144	125	123	129	140	1082
女								
1.吸わない	231	176	120	120	129	134	124	1034
2.吸っていたがやめた	5	15	6	7	2	1	4	40
3.現在も吸っている	7	33	34	20	7	6	9	116
無回答	5	2	2	4	6	4	5	28
女計	248	226	162	151	144	145	142	1218
総数								
1.吸わない	422	253	174	177	174	197	188	1585
2.吸っていたがやめた	9	21	16	22	23	28	41	160
3.現在も吸っている	38	136	114	73	62	44	42	509
無回答	11	5	2	4	8	5	11	46
総計	480	415	306	276	267	274	282	2300

2. 喫煙本数

男では、50代、60代において1日の喫煙本数が「40本以上（吸っている、あるいは吸っていた）」と回答する者の割合が高い。女は男に比べると、1日の喫煙本数が少なめである。



問33 2.吸っていたがやめた

→①一日平均喫煙本数(本くらい)

(人数)

			年齢階級							
性別	問33 喫	①1日の本数2	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	0歳以上	総計
男	2.やめた	1-9	4	1	1	1	1	1	3	12
		10-19		5	3	5	1	5	1	20
		20-29			3	4	6	8	22	43
		30-39			1	2	2	4	4	13
		40本以上				1	8	8	4	21
		無回答			2	2	3	1	3	11
2.やめた計			4	6	10	15	21	27	37	120
男計			4	6	10	15	21	27	37	120
女	2.やめた	1-9	2	4	2				1	9
		10-19		7	2	3	1	1	1	15
		20-29		1	1	2	1		2	7
		30-39		1						1
		40本以上			1					1
		無回答		3	2		2			
2.やめた計			5	15	6	7	2	1	4	40
女計			5	15	6	7	2	1	4	40
総数	2.やめた	1-9	6	5	3	1	1	1	4	21
		10-19	0	12	5	8	2	6	2	35
		20-29	0	1	4	6	7	8	24	50
		30-39	0	1	1	2	2	4	4	14
		40本以上	0	0	1	1	8	8	4	22
		無回答	3	2	2	4	3	1	3	18
2.やめた計			9	21	16	22	23	28	41	160
総計			9	21	16	22	23	28	41	160

問33 3.現在も吸っている

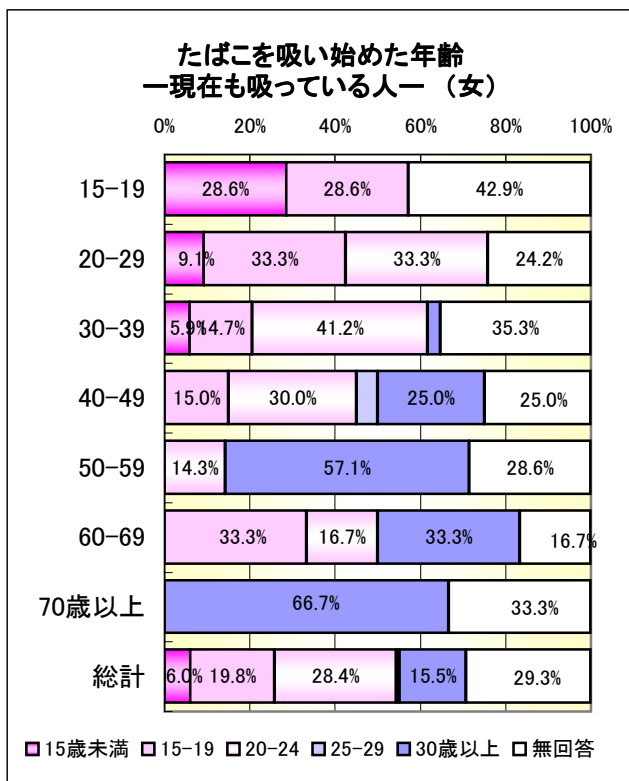
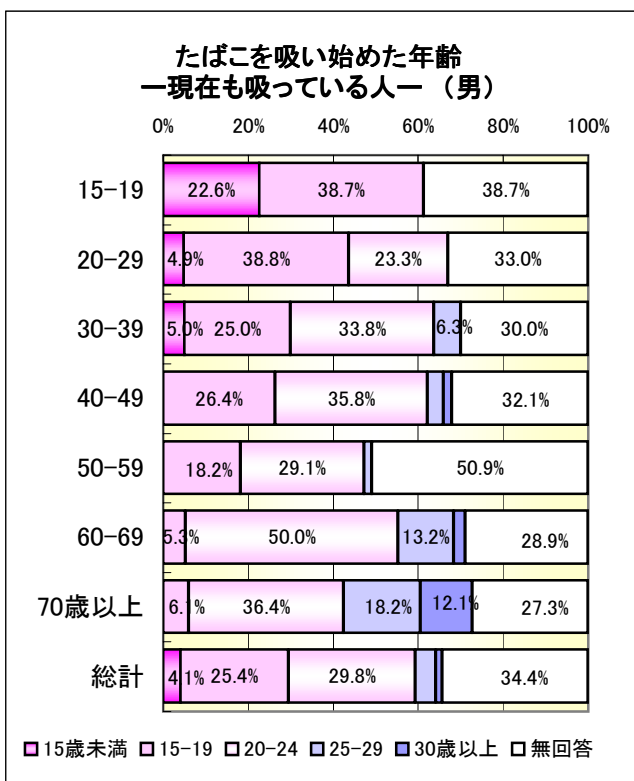
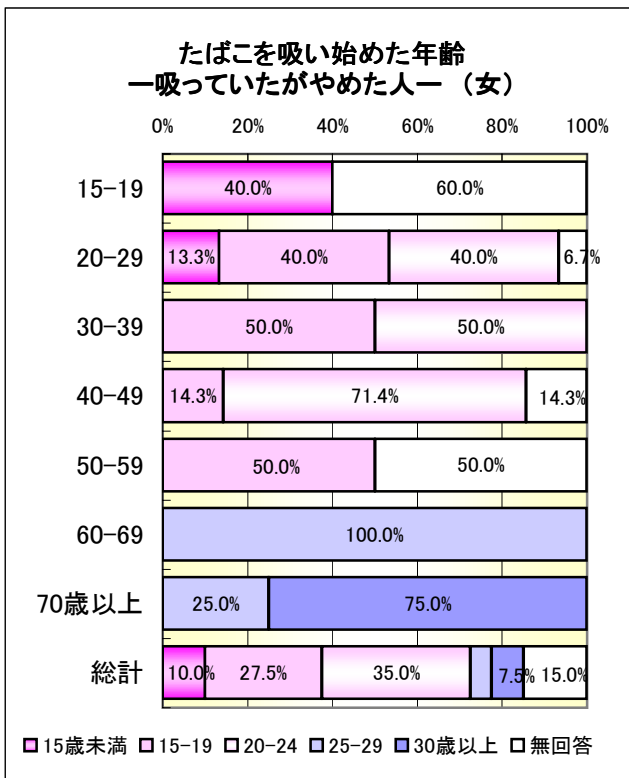
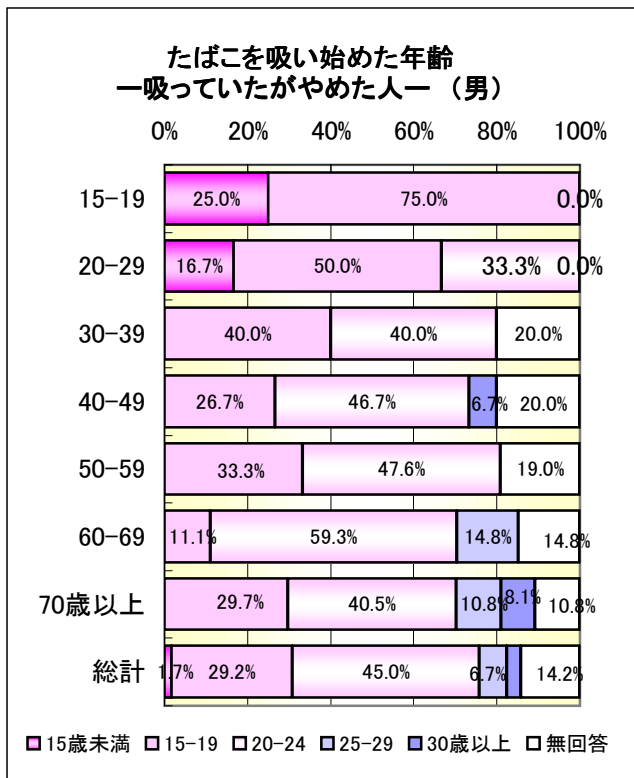
→①一日平均喫煙本数(本くらい)

(人数)

			年齢階級							
性別	問33 喫	①現在の1日の	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	0歳以上	総計
男	3.吸う	1-9	7	7	3	5	1		4	27
		10-19	11	32	15	5	8	8	8	87
		20-29	5	30	24	17	15	21	12	124
		30-39		2	9	3	6	2	2	24
		40本以上			5	6	5	3	1	20
		無回答	8	32	24	17	20	4	6	111
3.吸う計			31	103	80	53	55	38	33	393
男計			31	103	80	53	55	38	33	393
女	3.吸う	1-9	1	5	4	6	1		2	19
		10-19	1	11	12	5	2	1	4	36
		20-29	2	8	6	4	1	2		23
		30-39								
		40本以上				1			2	3
		無回答	3	9	12	4	3	1	3	35
3.吸う計			7	33	34	20	7	6	9	116
女計			7	33	34	20	7	6	9	116
総数	3.吸う	1-9	8	12	7	11	2	0	6	46
		10-19	12	43	27	10	10	9	12	123
		20-29	7	38	30	21	16	23	12	147
		30-39	0	2	9	3	6	2	2	24
		40本以上	0	0	5	7	5	5	1	23
		無回答	11	41	36	21	23	5	9	146
3.吸う計			38	136	114	73	62	44	42	509
総計			38	136	114	73	62	44	42	509

3. たばこを吸い始めた年齢

たばこを吸い始めた年齢は、現在喫煙者の男29.5%、女25.8%が20歳未満の未成年となっている。女では30歳を越えてから吸い始めた割合が15.5%と男に比べて多くみられる。



問33. 2.吸っていたがやめた

→②吸い始めた年齢(歳)

(人数)

		年齢階級							総計
性別	②吸い始めた年齢	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	15歳未満	1	1						2
	15-19	3	3	4	4	7	3	11	35
	20-24		2	4	7	10	16	15	54
	25-29						4	4	8
	30歳以上				1			3	4
	無回答			2	3	4	4	4	17
2.やめた計		4	6	10	15	21	27	37	120
男計		4	6	10	15	21	27	37	120
女	15歳未満	2	2						4
	15-19		6	3	1	1			11
	20-24		6	3	5				14
	25-29						1	1	2
	30歳以上							3	3
	無回答	3	1		1	1			6
2.やめた計		5	15	6	7	2	1	4	40
女計		5	15	6	7	2	1	4	40
総数	15歳未満	3	3						6
	15-19	3	9	7	5	8	3	11	46
	20-24		8	7	12	10	16	15	68
	25-29						5	5	10
	30歳以上				1			6	7
	無回答	3	1	2	4	5	4	4	23
2.やめた計		9	21	16	22	23	28	41	160
総計		9	21	16	22	23	28	41	160

問33. 3.現在も吸っている

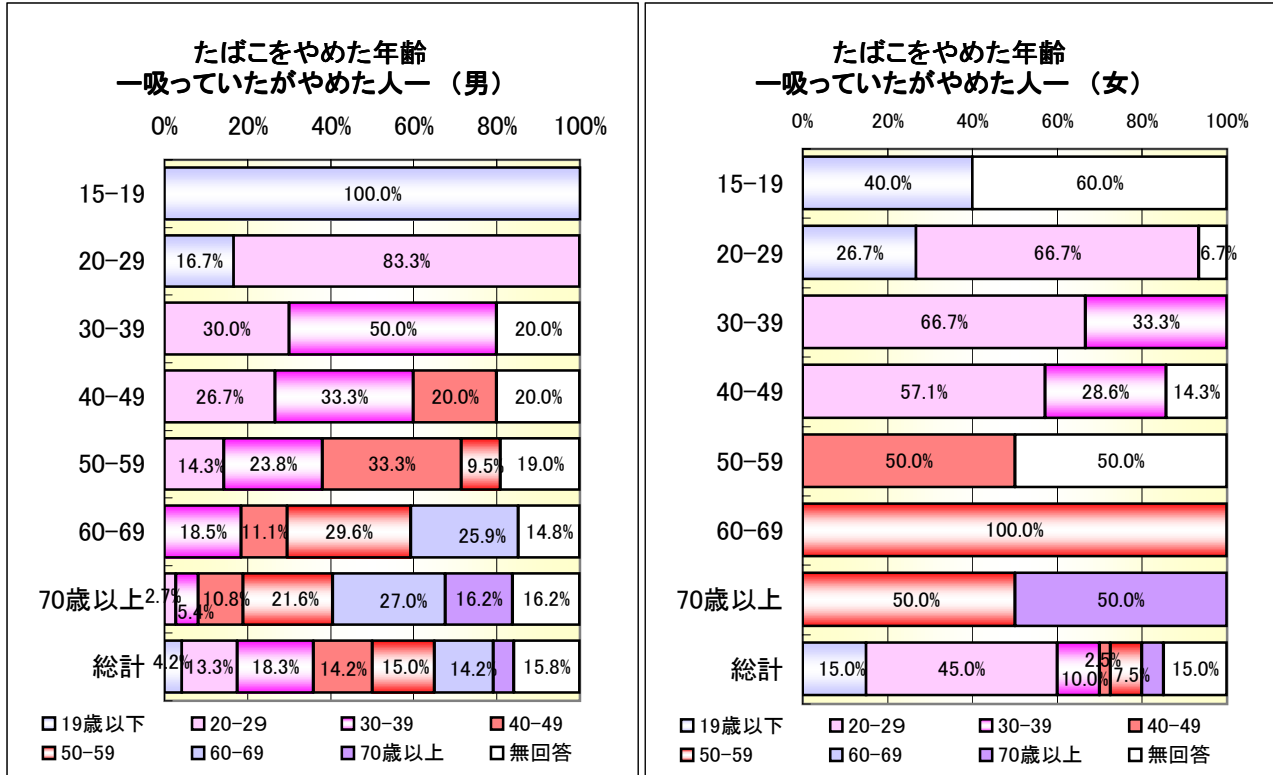
→②吸い始めた年齢(歳)

(人数)

		年齢階級							総計
性別	現喫煙 ②吸い始	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	15歳未満	7	5	4					16
	15-19	12	40	20	14	10	2	2	100
	20-24		24	27	19	16	19	12	117
	25-29			5	2	1	5	6	19
	30歳以上				1		1	4	6
	無回答	12	34	24	17	28	11	9	135
2.やめた計		31	103	80	53	55	38	33	393
男計		31	103	80	53	55	38	33	393
女	15歳未満	2	3	2					7
	15-19	2	11	5	3		2		23
	20-24		11	14	6	1	1		33
	25-29				1				1
	30歳以上			1	5	4	2	6	18
	無回答	3	8	12	5	2	1	3	34
2.やめた計		7	33	34	20	7	6	9	116
女計		7	33	34	20	7	6	9	116
総数	15歳未満	9	8	6					23
	15-19	14	51	25	17	10	4	2	123
	20-24		35	41	25	17	20	12	150
	25-29			5	3	1	5	6	20
	30歳以上			1	6	4	3	10	24
	無回答	15	42	36	22	30	12	12	169
2.やめた計		38	136	114	73	62	44	42	509
総計		38	136	114	73	62	44	42	509

4. たばこをやめた年齢

女性では、20代でたばこをやめた割合が全体の45%を占め最も多いが、男では、20代から60代にかけてやめた者の割合がそれぞれ15%程度となっており、やめた年齢が分散している。



問33. 2.吸っていたがやめた

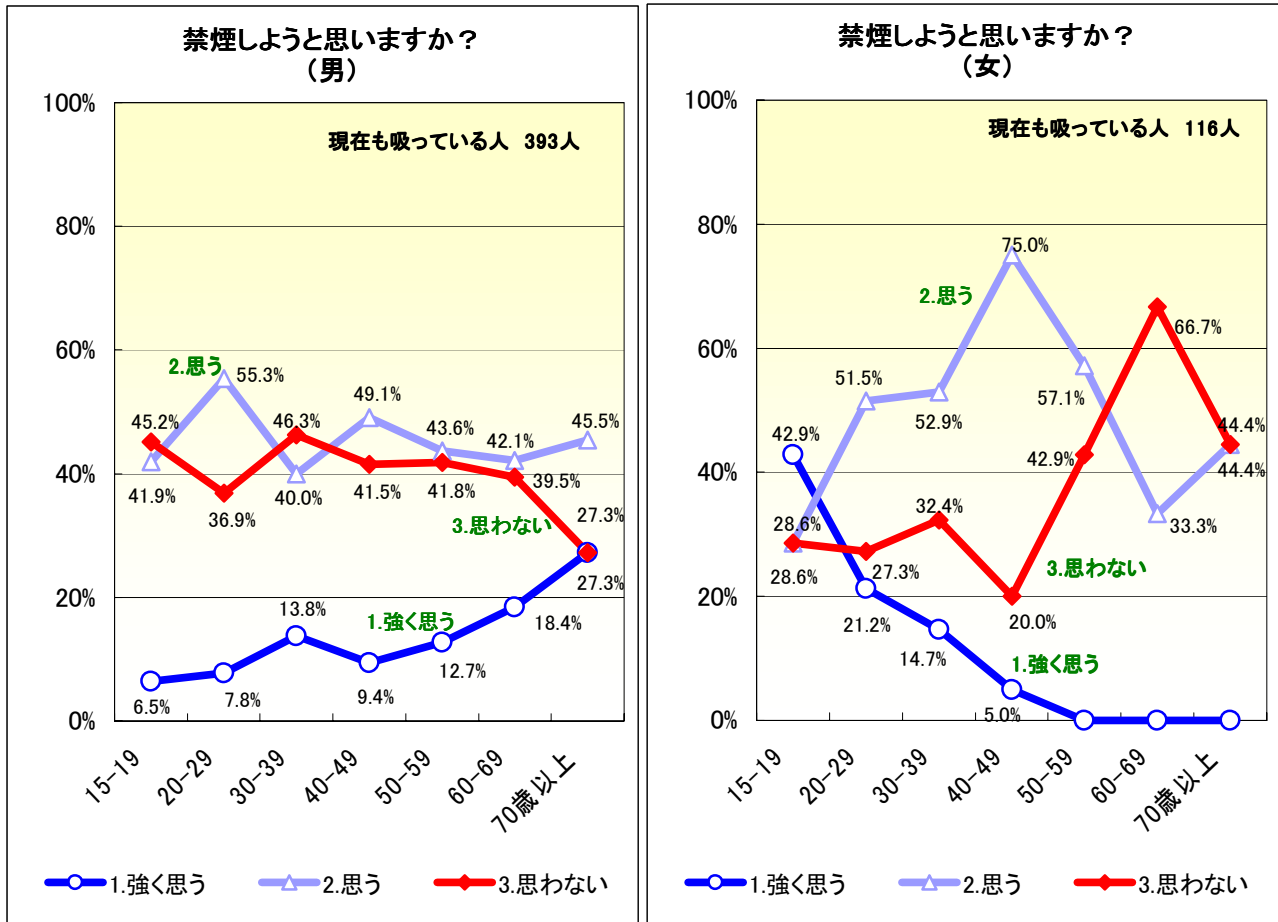
→②やめた年齢(歳)

(人数)

性別	③やめた年齢2	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	19歳以下	4	1						5
	20-29		5	3	4	3		1	16
	30-39			5	5	5	5	2	22
	40-49				3	7	3	4	17
	50-59					2	8	8	18
	60-69						7	10	17
	70歳以上							6	6
	無回答			2	3	4	4	6	19
2.やめた計		4	6	10	15	21	27	37	120
男計		4	6	10	15	21	27	37	120
女	19歳以下	2	4						6
	20-29		10	4	4				18
	30-39			2	2				4
	40-49					1			1
	50-59						1	2	3
	60-69								
	70歳以上							2	2
	無回答	3	1		1	1			6
2.やめた計		5	15	6	7	2	1	4	40
女計		5	15	6	7	2	1	4	40

5. 禁煙の意志

現在喫煙者のうち、男の59.1%、女の67.2%は禁煙しようとして「強く思う」あるいは「思う」と回答している。「強く思う」と回答する者は、男では10代が最も少なく、女では10代で最も多い。



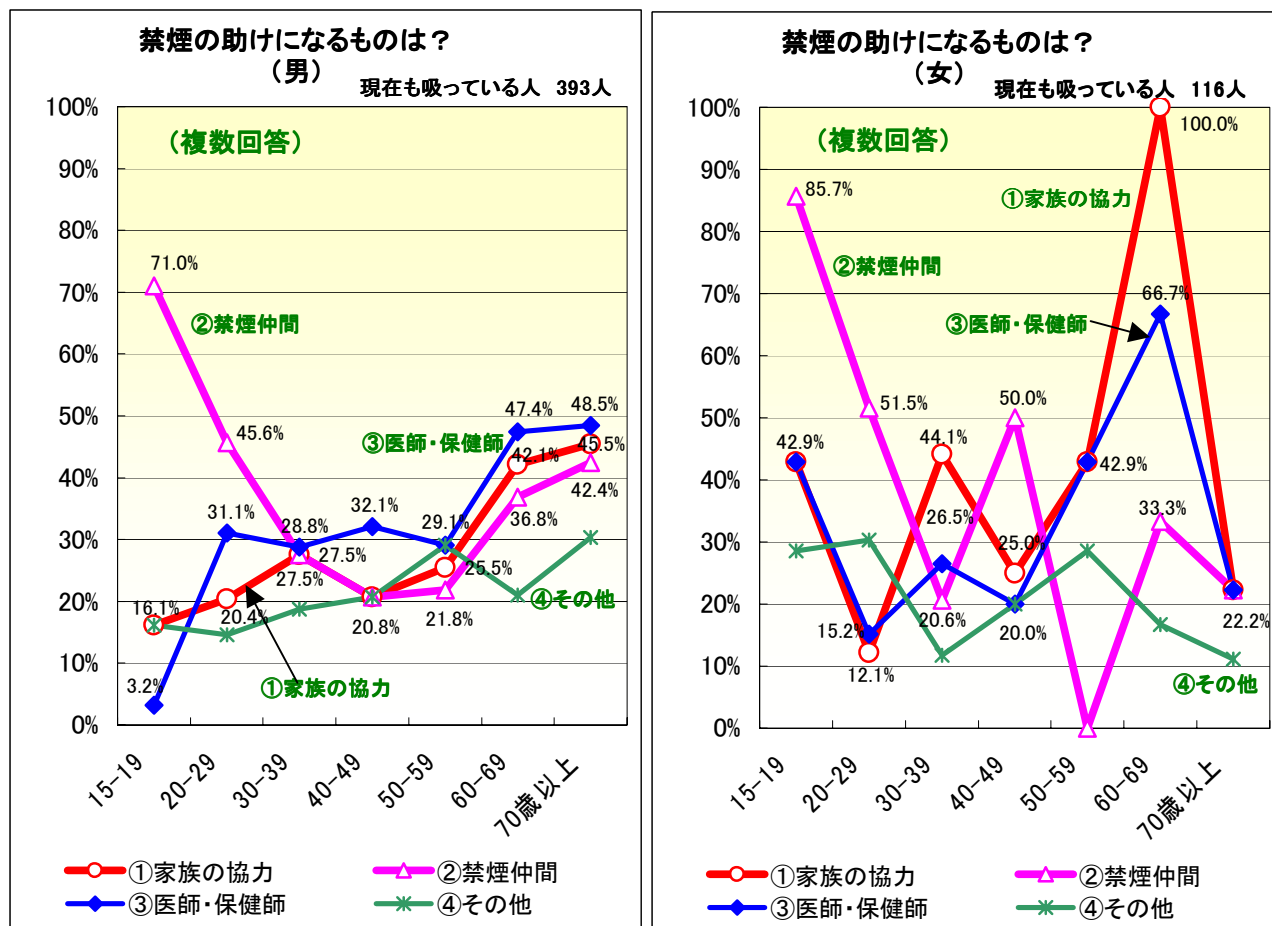
問33-2. 禁煙しようと思いますか。(喫煙している人のみ回答)

(人数)

		年齢階級							
性別	問33-2 禁煙の意	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.強く思う	2	8	11	5	7	7	9	49
	2.思う	13	57	32	26	24	16	15	183
	3.思わない	14	38	37	22	23	15	9	158
	無回答	2				1			3
男計		31	103	80	53	55	38	33	393
女	1.強く思う	3	7	5	1				16
	2.思う	2	17	18	15	4	2	4	62
	3.思わない	2	9	11	4	3	4	4	37
	無回答							1	1
女計		7	33	34	20	7	6	9	116
総数	1.強く思う	5	15	16	6	7	7	9	65
	2.思う	15	74	50	41	28	18	19	245
	3.思わない	16	47	48	26	26	19	13	195
	無回答	2	0	0	0	1	0	1	4
総計		38	136	114	73	62	44	42	509

6. 禁煙の助けになるもの

禁煙の助けになるものについて、男女とも10代、20代では「禁煙仲間」を挙げるものが多い。男では30代以降は「医師・保健師」を挙げるものが最も多くなっている。

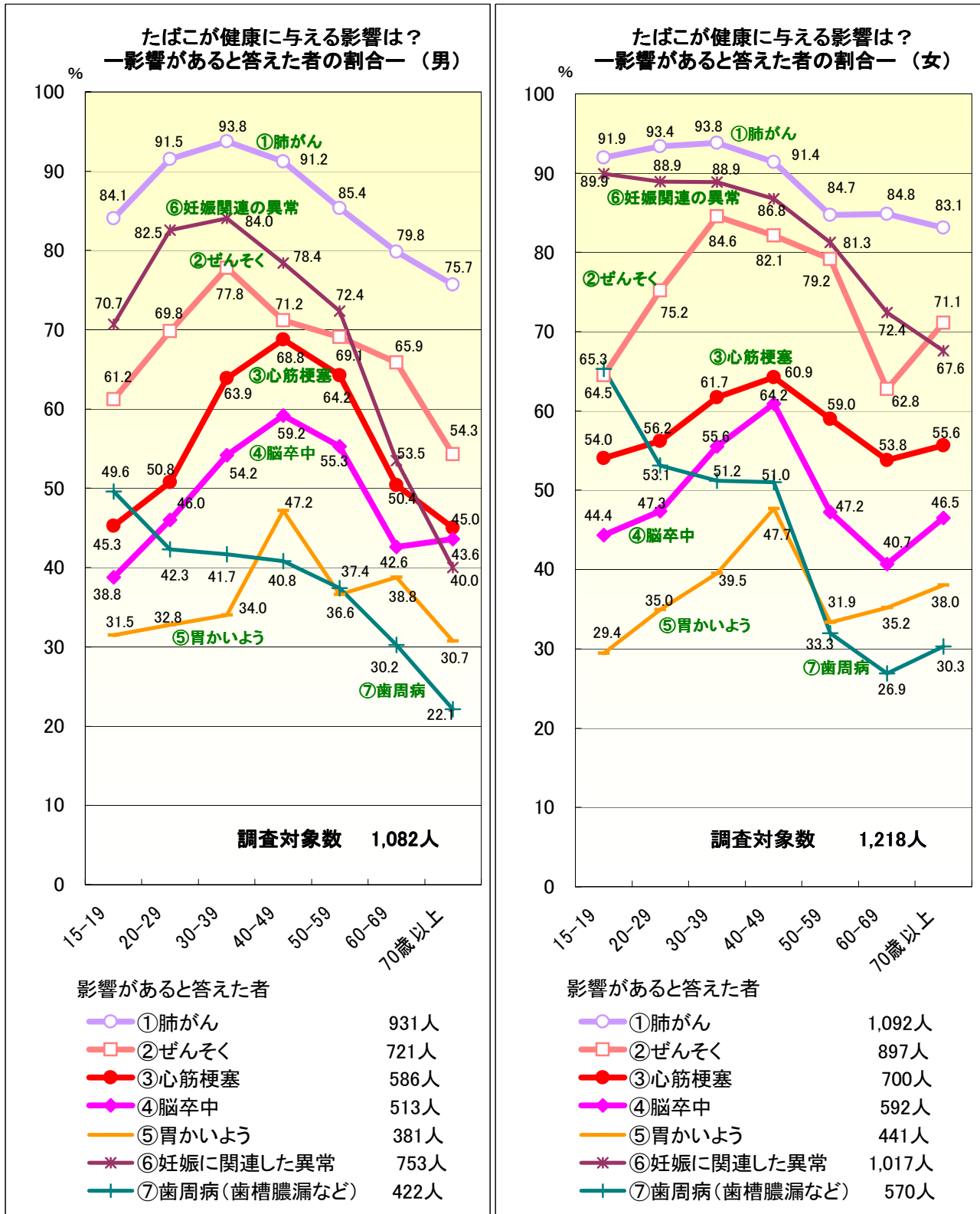


問33-3. 禁煙の助けになると思うものにもいくつか○をつけてください。(喫煙している人のみ回答)
(人数)

		年齢階級							
性別	問33-3 禁煙の助	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	①家族の協力	5	21	22	11	14	16	15	104
	②禁煙仲間	22	47	22	11	12	14	14	142
	③医師・保健師	1	32	23	17	16	18	16	123
	④その他	5	15	15	11	16	8	10	80
男 喫煙者計		31	103	80	53	55	38	33	393
女	①家族の協力	3	4	15	5	3	6	2	38
	②禁煙仲間	6	17	7	10		2	2	44
	③医師・保健師	3	5	9	4	3	4	2	30
	④その他	2	10	4	4	2	1	1	24
女 喫煙者計		7	33	34	20	7	6	9	116
総数	①家族の協力	8	25	37	16	17	22	17	142
	②禁煙仲間	28	64	29	21	12	16	16	186
	③医師・保健師	4	37	32	21	19	22	18	153
	④その他	7	25	19	15	18	9	11	104
総数 喫煙者計		38	136	114	73	62	44	42	509

7. たばこの健康に与える影響

たばこの健康に与える影響について、男女とももっともよく知られているのが肺がん（男86.0%、女89.7%）であった。次いで、妊娠関連の異常、ぜんそく、心筋梗塞の順であった。胃かきようと歯周病については、影響を知っていると答えた者の割合は過半数に満たなかった。



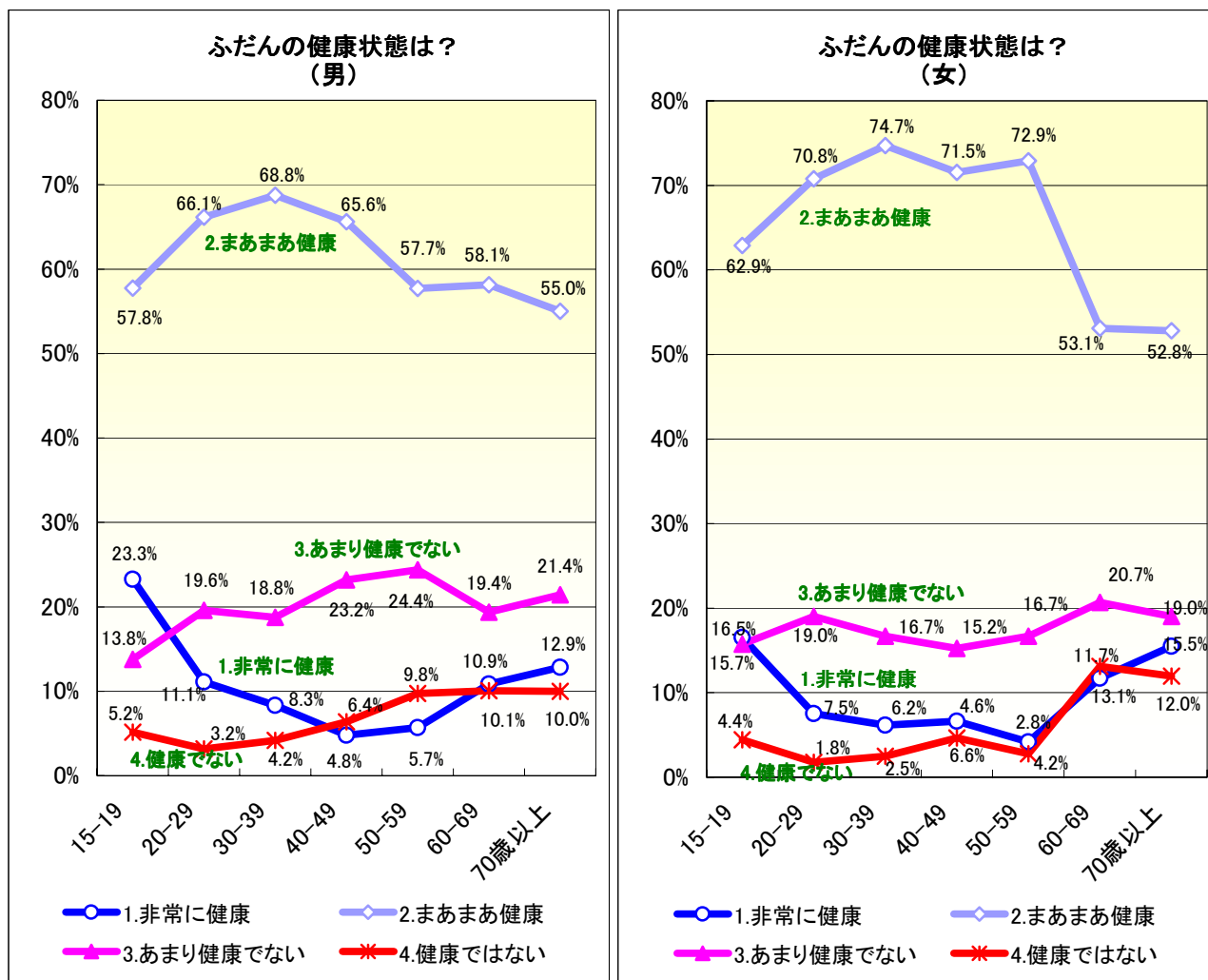
健康観

(問 3 6 ~ 問 4 0)

- 1 . 健康観
- 2 . 自分の血圧値の認識
- 3 . 血圧の分布状況
- 4 . 健診受診状況
- 5 . 受診した健診の種類、未受診の理由
- 6 . 生きがい感
- 7 . 生きがいとなっているもの
- 8 . まわりの支援状況

1. 健康観

ふだんの健康状態が「非常に健康」と答えたものは、全体の11.7%（男12.2%、女10.1%）となっており、男女とも10代と70代でその割合が高くなっている。
 男の40代、50代と女の60代では、「健康でない」が「非常に健康」を上回っている。



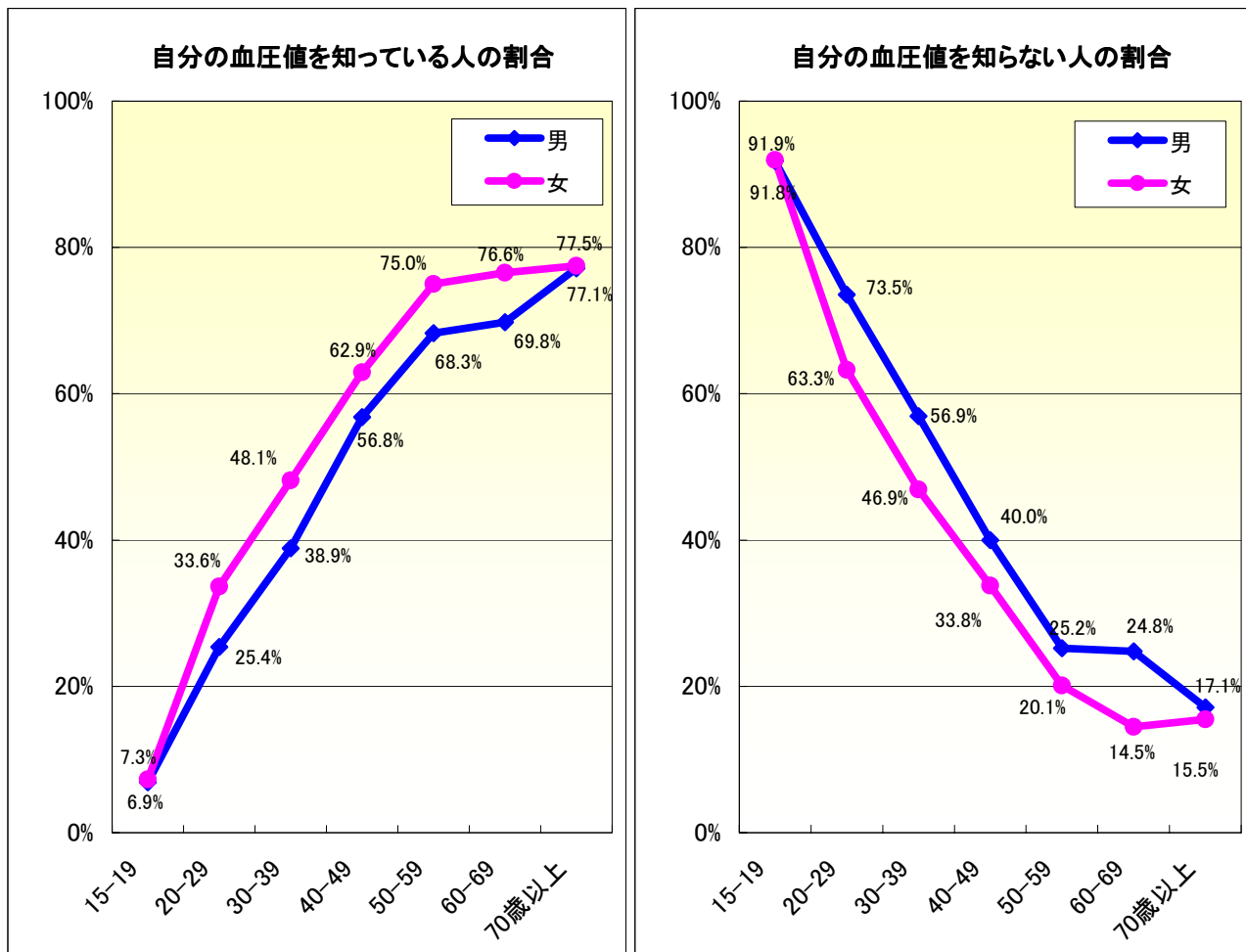
問35. ふだん、ご自分が健康だと思いますか。

(人数)

性別	問35 ふだんの健康	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.非常に健康	54	21	12	6	7	14	18	132
	2.まあまあ健康	134	125	99	82	71	75	77	663
	3.あまり健康でない	32	37	27	29	30	25	30	210
	4.健康ではない	12	6	6	8	12	13	14	71
	無回答					3	2	1	6
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.非常に健康	41	17	10	10	6	17	22	123
	2.まあまあ健康	156	160	121	108	105	77	75	802
	3.あまり健康でない	39	43	27	23	24	30	27	213
	4.健康ではない	11	4	4	7	4	19	17	66
	無回答	1	2		3	5	2	1	14
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218

2. 自分の血圧値の認識

血圧の値を知っていると答えたのは、全体で46.5%であった。男女とも年代があがるにつれて、自分の血圧値を知っていると答える割合が高くなり、70歳代では77%に達している。



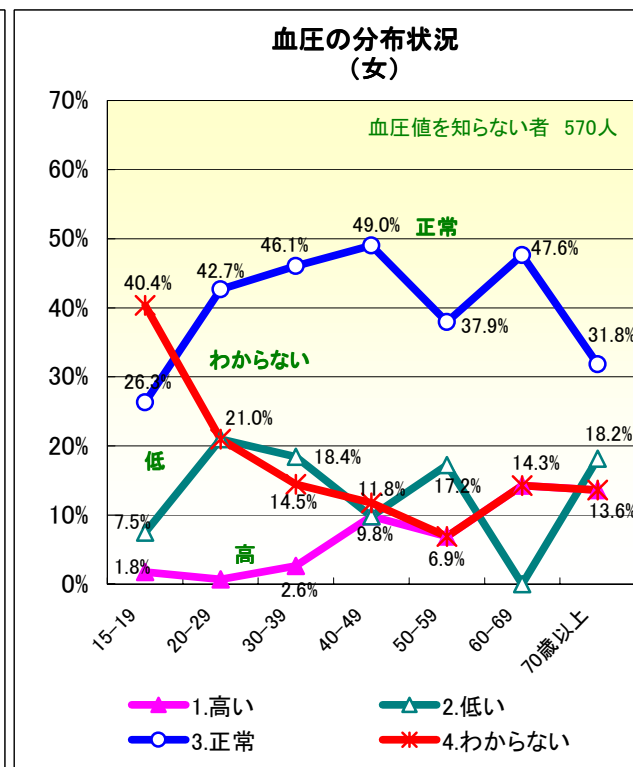
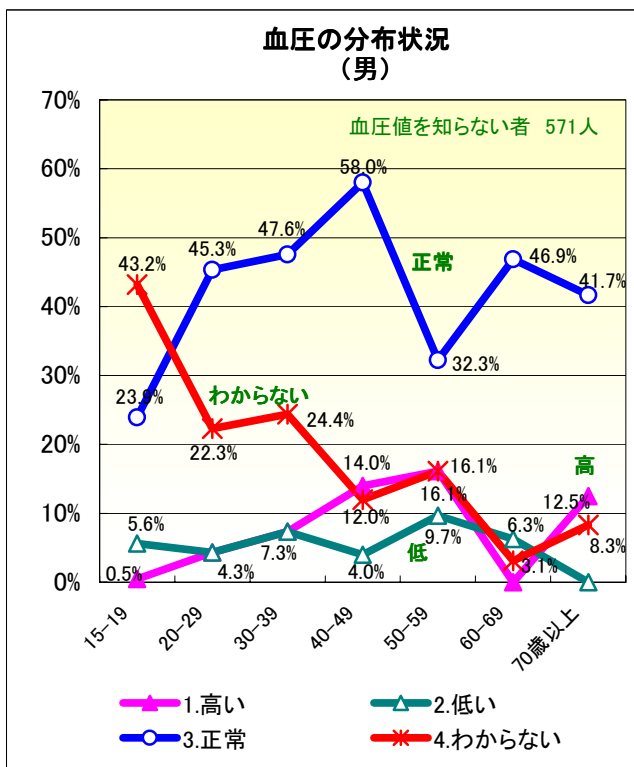
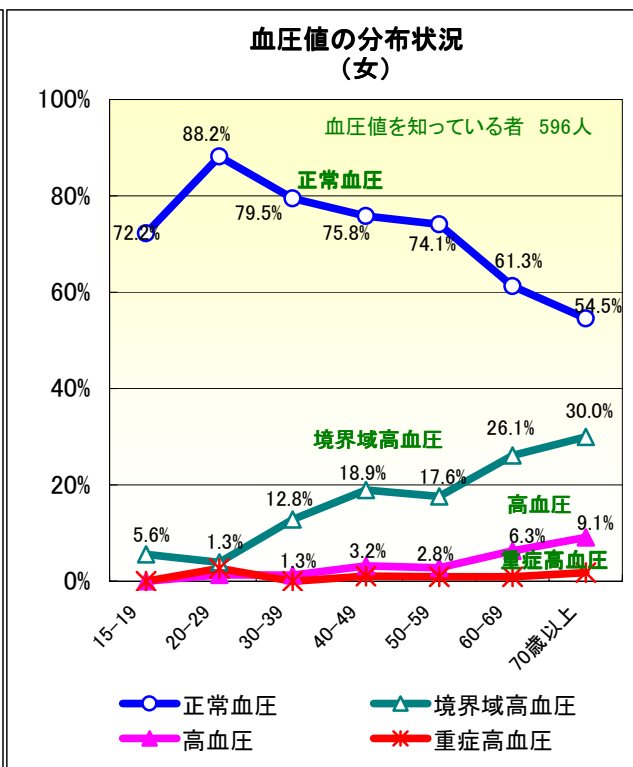
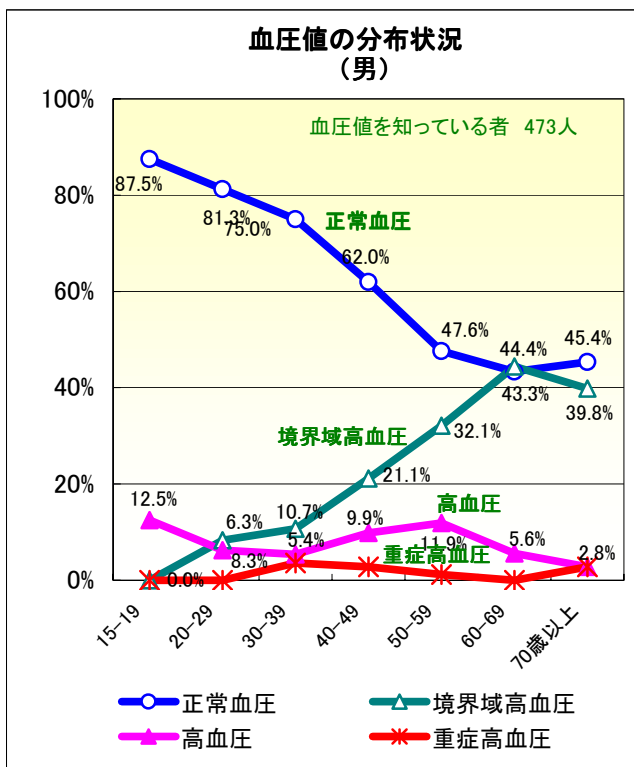
問36. 自分の血圧の値を知っていますか。

(人数)

		年齢階級							
性別	問36 血圧値の認識	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.知っている	16	48	56	71	84	90	108	473
	2.知らない	213	139	82	50	31	32	24	571
	無回答	3	2	6	4	8	7	8	38
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.知っている	18	76	78	95	108	111	110	596
	2.知らない	228	143	76	51	29	21	22	570
	無回答	2	7	8	5	7	13	10	52
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.知っている	34	124	134	166	192	201	218	1069
	2.知らない	441	282	158	101	60	53	46	1141
	無回答	5	9	14	9	15	20	18	90
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

3. 血圧の分布状況

自分の血圧の値を知っていると回答した者の血圧値の分布状況をみると、正常血圧、境界域高血圧、高血圧、重症高血圧の順になっており、おおむね妥当な分布と思われる。血圧の値を知らないと回答した者の分布状況では、「わからない」が男女とも10代で多いほかは、一定の傾向を見出せない。



問36 1. 血圧値を知っている →血圧値の分布状況

(人数)

性別	問36 血	血圧判定	年齢階級							総計
			15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1.知っている	正常血圧	14	39	42	44	40	39	49	267
		境界域高血圧		4	6	15	27	40	43	135
		高血圧	2	3	3	7	10	5	3	33
		重症高血圧			2	2	1		3	8
	1.知っている計		16	48	56	71	84	90	108	473
男計			16	48	56	71	84	90	108	473
女	1.知っている	正常血圧	13	67	62	72	80	68	60	422
		境界域高血圧	1	3	10	18	19	29	33	113
		高血圧		1	1	3	3	7	10	25
		重症高血圧		2		1	1	1	2	7
	1.知っている計		4	3	5	1	5	6	5	29
女計			18	76	78	95	108	111	110	596
女計			18	76	78	95	108	111	110	596
総数	1.知っている	正常血圧	27	106	104	116	120	107	109	689
		境界域高血圧	1	7	16	33	46	69	76	248
		高血圧	2	4	4	10	13	12	13	58
		重症高血圧	0	2	2	3	2	1	5	15
	1.知っている計		4	5	8	4	11	12	15	59
総計			34	124	134	166	192	201	218	1069
総計			34	124	134	166	192	201	218	1069

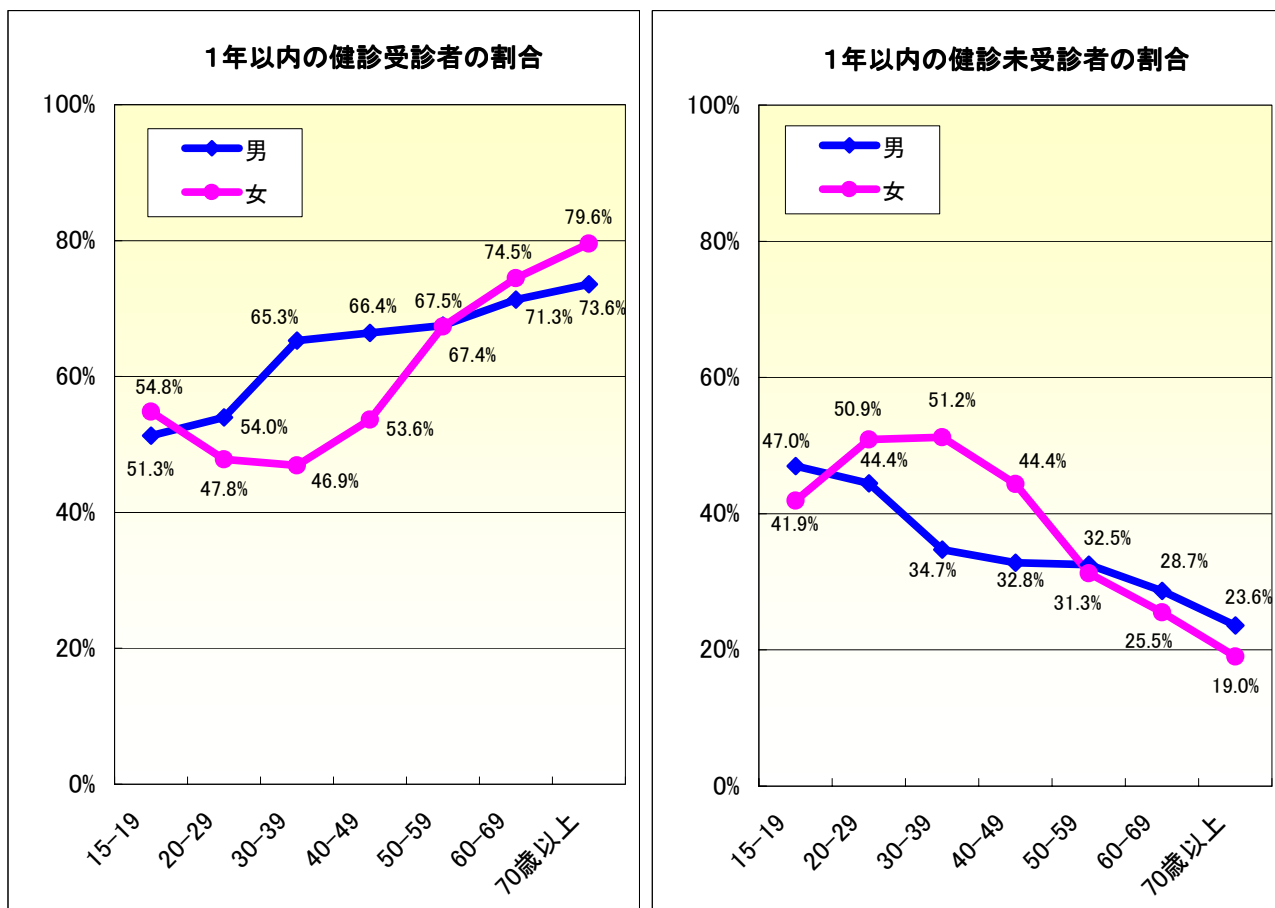
問36 2. 血圧値を知らない →血圧の状況

(人数)

性別	問36 血	問36 2 血圧の	年齢階級							総計
			15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	2.知らない	1.高い	1	6	6	7	5		3	28
		2.低い	12	6	6	2	3	2		31
		3.正常	51	63	39	29	10	15	10	217
		4.わからない	92	31	20	6	5	1	2	157
		無回答	57	33	11	6	8	14	9	138
	2.知らない計		213	139	82	50	31	32	24	571
男計			213	139	82	50	31	32	24	571
女	2.知らない	1.高い	4	1	2	5	2	3		20
		2.低い	17	30	14	5	5		4	75
		3.正常	60	61	35	25	11	10	7	209
		4.わからない	92	30	11	6	2	3	3	147
		無回答	55	21	14	10	9	5	5	119
	2.知らない計		228	143	76	51	29	21	22	570
女計			228	143	76	51	29	21	22	570
総数	2.知らない	1.高い	5	7	8	12	7	3	6	48
		2.低い	29	36	20	7	8	2	4	106
		3.正常	111	124	74	54	21	25	17	426
		4.わからない	184	61	31	12	7	4	5	304
		無回答	112	54	25	16	17	19	14	257
	2.知らない計		441	282	158	101	60	53	46	1141
総計			441	282	158	101	60	53	46	1141

4. 健診受診状況

全体では60.7%（男62.5%、女59.0%）が、1年以内に健診を受診したと回答している。
 男では30代以降、女では50代以降で、健診受診者の割合が60%を越えている。
 受診者の割合が最も低い年代は、男では10代の51.3%、女では30代の46.9%、20代の47.8%である。



問37. あなたは、1年以内に健康診断を受けましたか。

(人数)

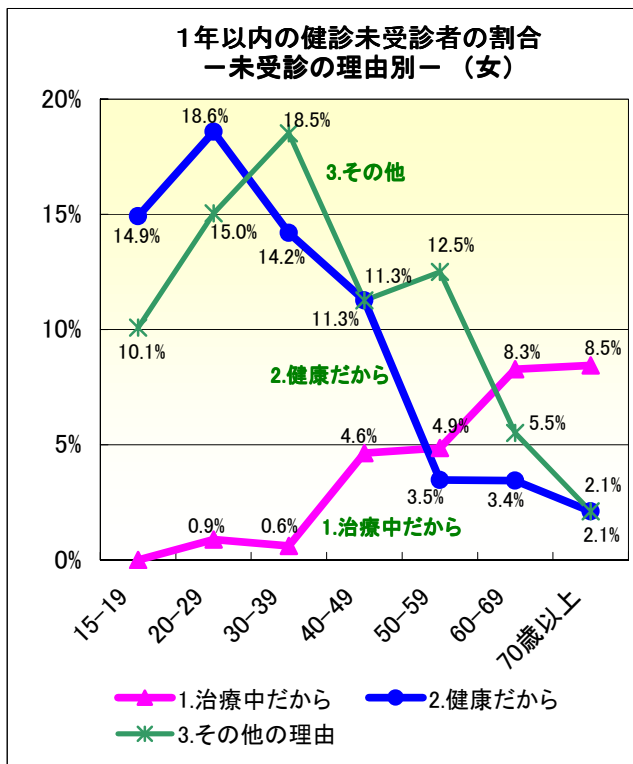
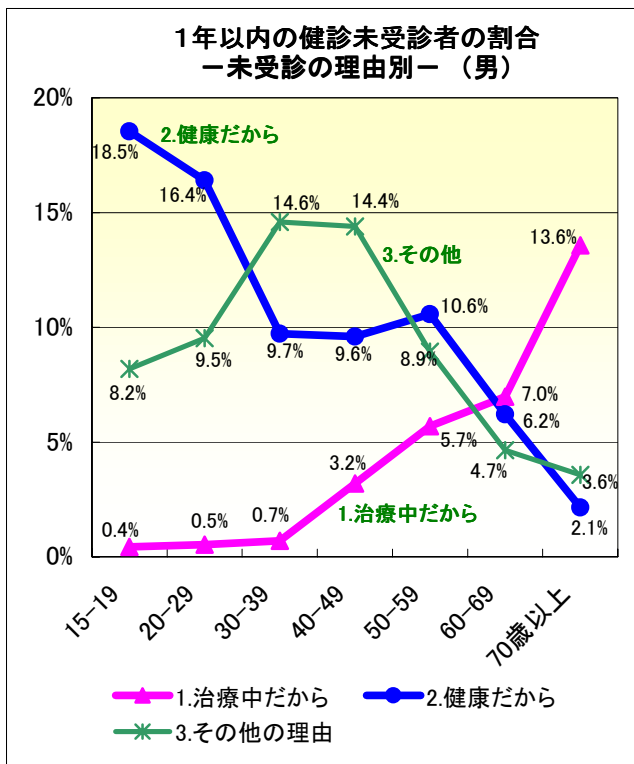
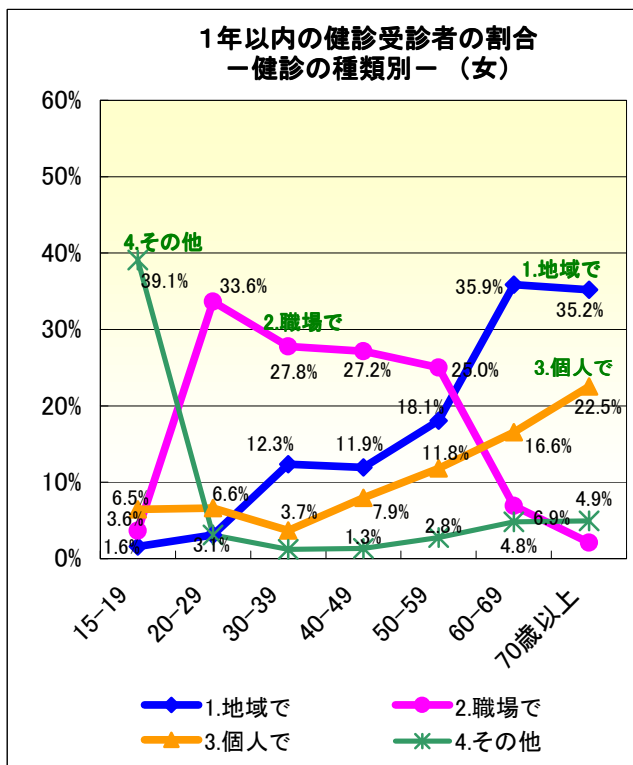
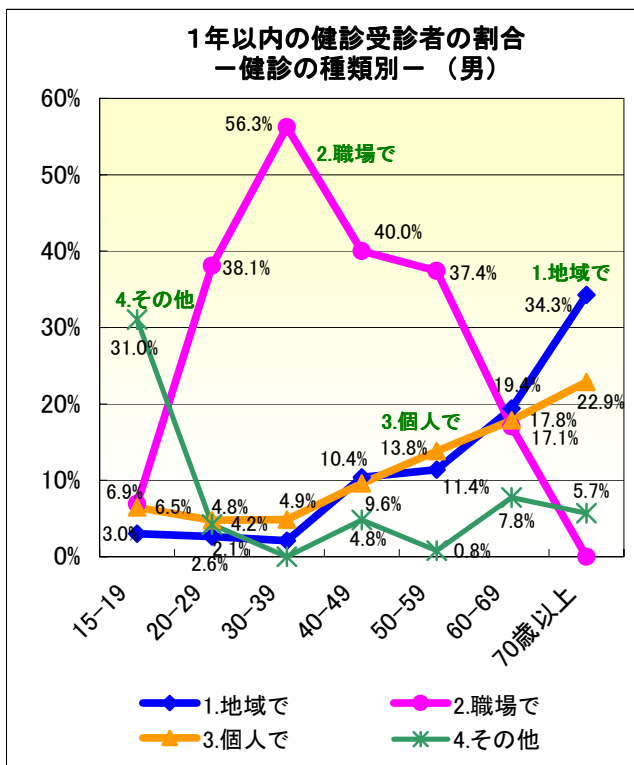
		年齢階級							
性別	問37 健康診断の受	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1.受けた	119	102	94	83	83	92	103	676
	2.受けていない	109	84	50	41	40	37	33	394
	無回答	4	3		1			4	12
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1.受けた	136	108	76	81	97	108	113	719
	2.受けていない	104	115	83	67	45	37	27	478
	無回答	8	3	3	3	2		2	21
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総数	1.受けた	255	210	170	164	180	200	216	1395
	2.受けていない	213	199	133	108	85	74	60	872
	無回答	12	6	3	4	2	0	6	33
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300
	3.現在も吸っている	38	136	114	73	62	44	42	509
	無回答	11	5	2	4	8	5	11	46
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

5. 受診した健診の種類、未受診の理由

20代～50代の健診で最も多いのは、男女ともに職場である。60代以降では地域での健診が最も多い。

健診受診者の割合が最も少ない30代の女性では、20代に比べて職場の割合が低下しているが、その分を地域での健診でカバーしている。

未受診者の理由では、10代、20代は「健康だから」が多く、最も未受診者の割合が高い30代の女では、「その他の理由」が多くなっている。



問37 1. 1年以内に健康診断を受けた →健診種別
 2. 1年以内に健康診断を受けていない →受けなかった理由 (人数)

性別	問37 健康診断の受診状況		年齢階級							総計
			15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1. 受けた	1. 地域で	7	5	3	13	14	25	48	115
		2. 職場で	16	72	81	50	46	22	287	
		3. 個人で	15	9	7	12	17	23	115	
		4. その他	72	8	6	1	10	8	105	
		無回答	9	8	3	2	5	12	54	
		1. 受けた計	119	102	94	83	83	92	103	676
	2. 受けていない	1. 治療中だから	1	1	1	4	7	9	19	42
		2. 健康だから	43	31	14	12	13	8	3	124
		3. その他の理由	19	18	21	18	11	6	5	98
		無回答	46	34	14	7	9	14	6	130
	2. 受けていない計	109	84	50	41	40	37	33	394	
	無回答	4	3		1			4	12	
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082	
女	1. 受けた	1. 地域で	4	7	20	18	26	52	50	177
		2. 職場で	9	76	45	41	36	10	3	220
		3. 個人で	16	15	6	12	17	24	32	122
		4. その他	97	7	2	2	4	7	7	126
		無回答	10	3	3	8	14	15	21	74
		1. 受けた計	136	108	76	81	97	108	113	719
	2. 受けていない	1. 治療中だから		2	1	7	7	12	12	41
		2. 健康だから	37	42	23	17	5	5	3	132
		3. その他の理由	25	34	30	17	18	8	3	135
		無回答	42	37	29	26	15	12	9	170
	2. 受けていない計	104	115	83	67	45	37	27	478	
	無回答	8	3	3	3	2		2	21	
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218	

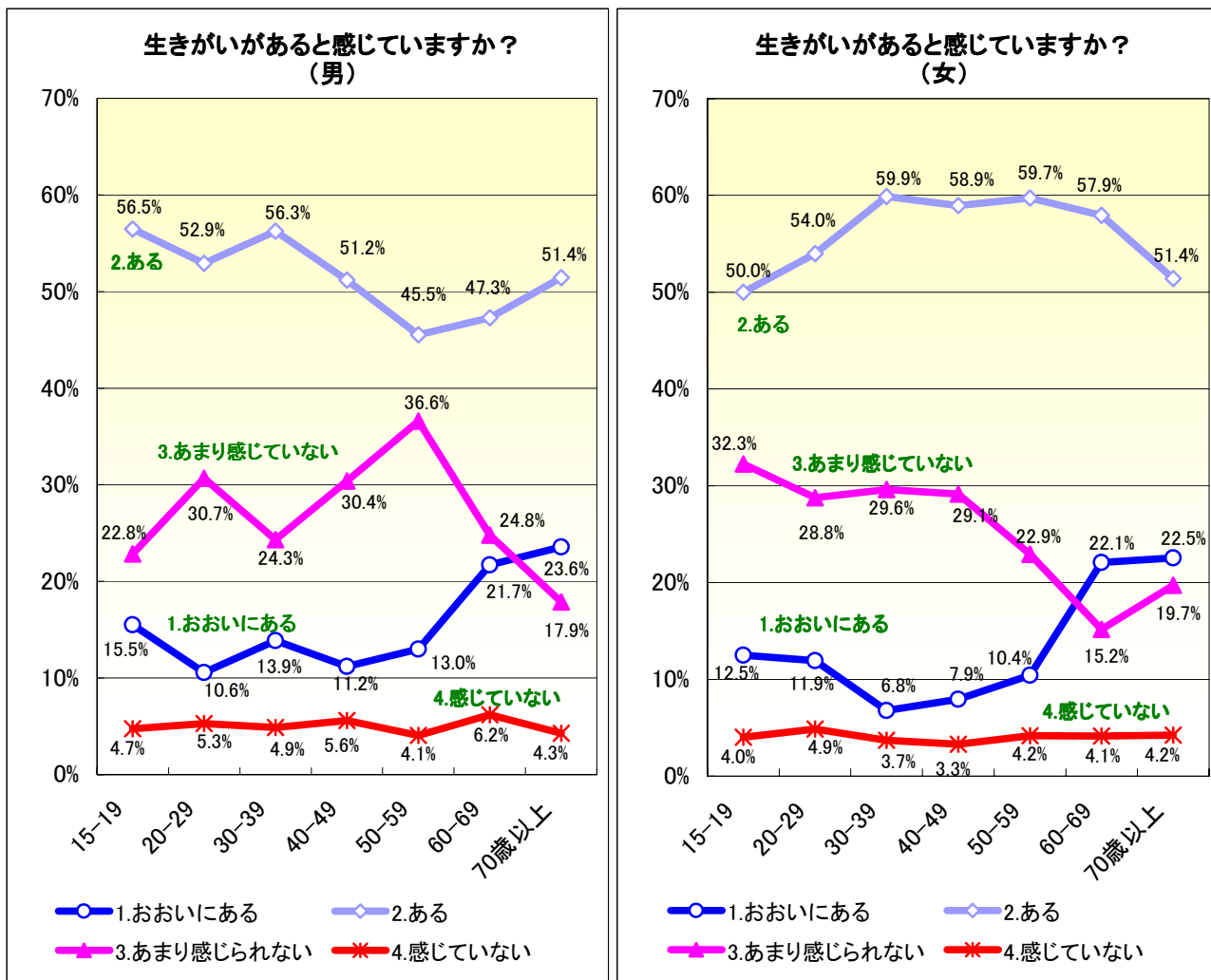
問37 1. 1年以内に健康診断を受けた →健診種別
 2. 1年以内に健康診断を受けていない →受けなかった理由 (割合%)

性別	問37 健康診断の受診状況		年齢階級							総計
			15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1. 受けた	1. 地域で	3.0%	2.6%	2.1%	10.4%	11.4%	19.4%	34.3%	10.6%
		2. 職場で	6.9%	38.1%	56.3%	40.0%	37.4%	17.1%	0.0%	26.5%
		3. 個人で	6.5%	4.8%	4.9%	9.6%	13.8%	17.8%	22.9%	10.6%
		4. その他	31.0%	4.2%	0.0%	4.8%	0.8%	7.8%	5.7%	9.7%
		無回答	3.9%	4.2%	2.1%	1.6%	4.1%	9.3%	10.7%	5.0%
		1. 受けた計	51.3%	54.0%	65.3%	66.4%	67.5%	71.3%	73.6%	62.5%
	2. 受けていない	1. 治療中だから	0.4%	0.5%	0.7%	3.2%	5.7%	7.0%	13.6%	3.9%
		2. 健康だから	18.5%	16.4%	9.7%	9.6%	10.6%	6.2%	2.1%	11.5%
		3. その他の理由	8.2%	9.5%	14.6%	14.4%	8.9%	4.7%	3.6%	9.1%
		無回答	19.8%	18.0%	9.7%	5.6%	7.3%	10.9%	4.3%	12.0%
	2. 受けていない計	47.0%	44.4%	34.7%	32.8%	32.5%	28.7%	23.6%	36.4%	
	無回答	1.7%	1.6%	0.0%	0.8%	0.0%	0.0%	2.9%	1.1%	
男計		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女	1. 受けた	1. 地域で	1.6%	3.1%	12.3%	11.9%	18.1%	35.9%	35.2%	14.5%
		2. 職場で	3.6%	33.6%	27.8%	27.2%	25.0%	6.9%	2.1%	18.1%
		3. 個人で	6.5%	6.6%	3.7%	7.9%	11.8%	16.6%	22.5%	10.0%
		4. その他	39.1%	3.1%	1.2%	1.3%	2.8%	4.8%	4.9%	10.3%
		無回答	4.0%	1.3%	1.9%	5.3%	9.7%	10.3%	14.8%	6.1%
		1. 受けた計	54.8%	47.8%	46.9%	53.6%	67.4%	74.5%	79.6%	59.0%
	2. 受けていない	1. 治療中だから	0.0%	0.9%	0.6%	4.6%	4.9%	8.3%	8.5%	3.4%
		2. 健康だから	14.9%	18.6%	14.2%	11.3%	3.5%	3.4%	2.1%	10.8%
		3. その他の理由	10.1%	15.0%	18.5%	11.3%	12.5%	5.5%	2.1%	11.1%
		無回答	16.9%	16.4%	17.9%	17.2%	10.4%	8.3%	6.3%	14.0%
	2. 受けていない計	41.9%	50.9%	51.2%	44.4%	31.3%	25.5%	19.0%	39.2%	
	無回答	3.2%	1.3%	1.9%	2.0%	1.4%	0.0%	1.4%	1.7%	
女計		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

6. 生きがい感

生きがいが「大いにある」と感じている者は、全体の14.2%であった。その割合は、男女とも60代、70代になると増加し、男の60代と女の60代、70代では「大いにある」が「あまり感じていない」を超えている。

生きがいを「あまり感じていない」と答えた者は、男では50代、女では10代が最も多くなっている。



問38. 毎日の生活に張りがあり、生きがいがあると感じていますか。

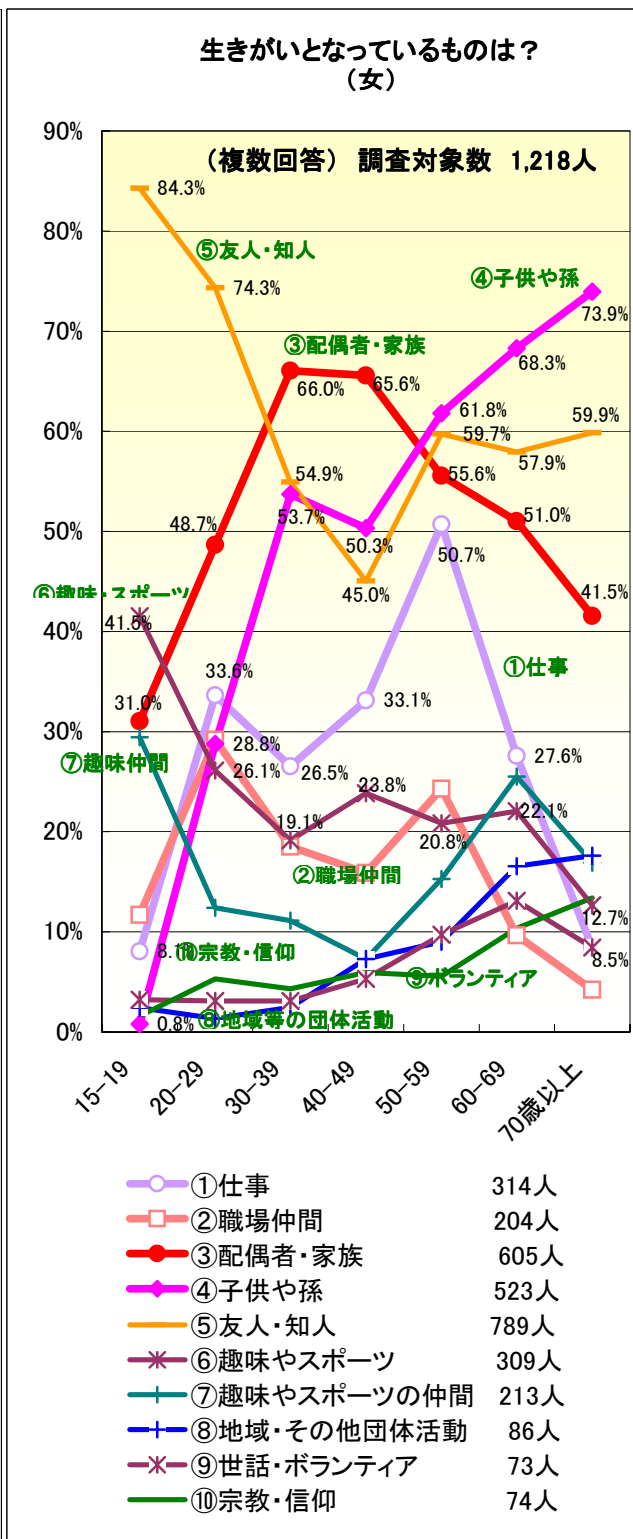
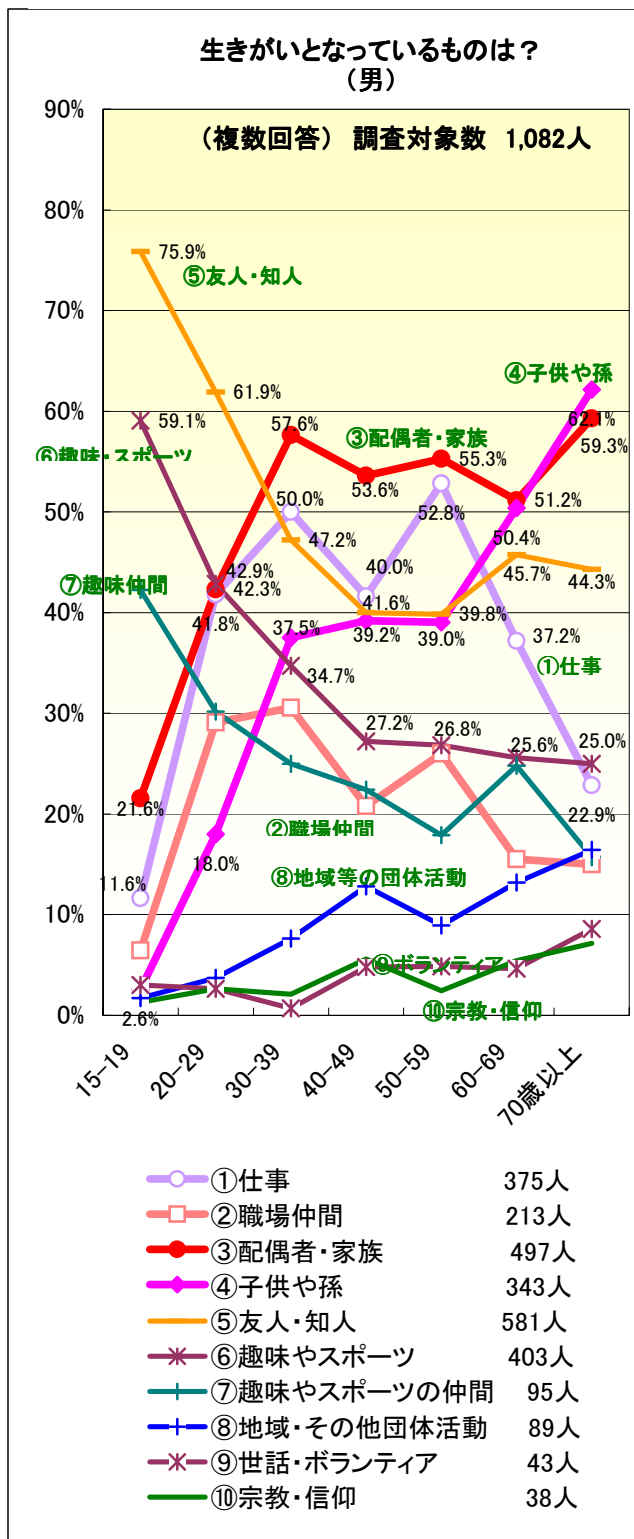
(人数)

		年齢階級							
性別	問38 生きがい	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	総計
男	1. おおいにある	36	20	20	14	16	28	33	167
	2. ある	131	100	81	64	56	61	72	565
	3. あまり感じられない	53	58	35	38	45	32	25	286
	4. 感じていない	11	10	7	7	5	8	6	54
	無回答	1	1	1	2	1		4	10
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1. おおいにある	31	27	11	12	15	32	32	160
	2. ある	124	122	97	89	86	84	73	675
	3. あまり感じられない	80	65	48	44	33	22	28	320
	4. 感じていない	10	11	6	5	6	6	6	50
	無回答	3	1		1	4	1	3	13
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218

7. 生きがいとなっているもの

生きがいとなっているものは、男女とも「友人・知人」がトップで、「配偶者・家族」が2番目に多い。3番目は、男では「趣味やスポーツ」、女では「子どもや孫」となっている。年代別では、10代、20代は男女とも「知人・友人」が多く、30～50代は男では「配偶者・家族」が最も多く「仕事」「友人・知人」と続く。「配偶者・家族」は女でも40代までは最も多いが、50代になると順位を下げて「子どもや孫」、「友人・知人」が上位となる。男女とも60代以降は「子どもや孫」が最も多くなっている。

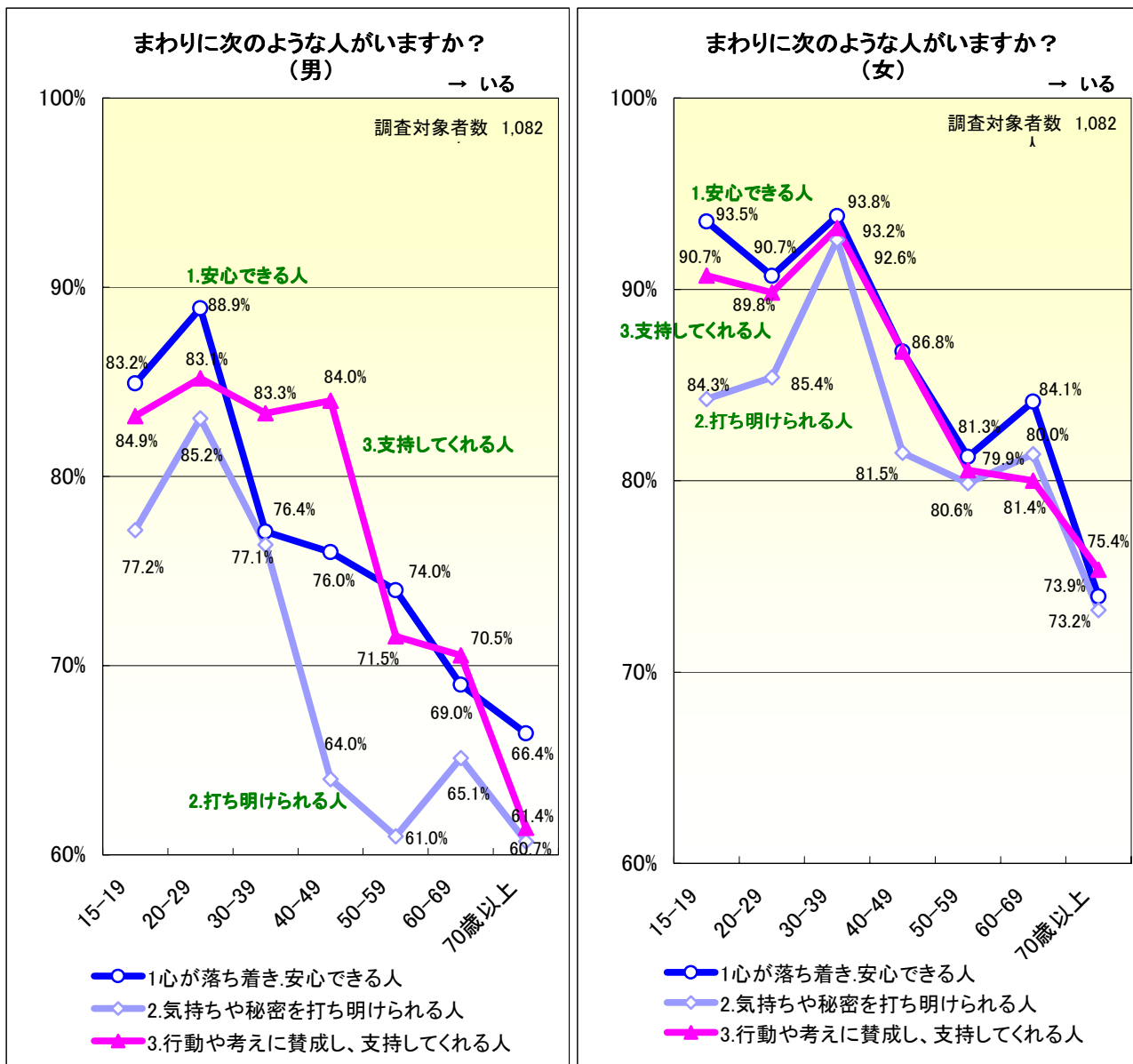
「仕事」が生きがいと答えている者は、男女とも50代までに多いが、その後は減少している。逆に、「地域などの団体活動」は男女とも50代以降に増加していることから、高齢期の生きがいの対象として期待できる。



8. まわりの支援状況

「会うと心が落ち着き安心できる人がいる」と答えた者は、男78.0%、女87.4%、「個人的な気持ちや秘密を打ち明けることのできる人がいる」と答えた者は、男71.2%、女83.1%であった。また、「行動や考えに賛成し、支持してくれる人がいる」と答えた者が、男78.0%、女86.1%であった。

すべての年代で女が男を上回っているが、「会うと心が落ち着き安心できる人がいる」、「個人的な気持ちや秘密を打ち明けることのできる人がいる」に関しては、特に40代以降で男女の差が開く傾向がある。



問40. あなたのまわりには次のような人はいますか。

→ いる と答えた人

(人数)

性別	問40 まわりの支援	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	1. 心が落ち着き	197	168	111	95	91	89	93	844
女	安心できる人	232	205	152	131	117	122	105	1064
男	2. 気持ちや悩みを	179	157	110	80	75	84	85	770
女	打ち明けられる人	209	193	150	123	115	118	104	1012
男	3. 考えや行動に賛成し	193	161	120	105	88	91	86	844
女	支持してくれる人	225	203	151	131	116	116	107	1049

7つの健康習慣による分析

- 1．7つの健康習慣について
- 2．7つの健康習慣の実施状況
- 3．年齢階級別にみた7つの健康習慣の実施状況
- 4．地域（保健所管内）別にみた7つの健康習慣の実施状況
- 5．年齢階級別、地域（保健所管内）別にみた健康習慣スコアの平均値
- 6．性別、年齢階級別にみた健康習慣スコアの分布

1. 7つの健康習慣について

カリフォルニア大学のブレスローは、1965年に7つの健康習慣の有無が健康寿命に影響し、これらを実施している数が多い者ほど疾病の罹患が少なく寿命が長いことを示した。その後、健康と生活習慣の関係については「ブレスローによる健康指標」が代表的なものとして用いられ、多く活用されている。

下表は、「ブレスローの7つの健康習慣」と今回の健康意識調査での対応する設問項目を示したものである。健康習慣スコアは、実施していれば1点（スコア1）、実施していなければ0点（スコア0）とし、7つの項目の合計得点を個人別に算出するもので、満点は7点となる。

ここでは、県民の生活習慣（保健行動）についての課題を浮き彫りにするために、7つの健康的な生活習慣の集団としての実施割合と健康習慣スコアを用いて、年齢階級、男女ごと、また地域間で比較、分析した。

ブレスローの7つの健康習慣と設問の対応コード表

ブレスローの健康習慣	スコア	健康意識調査の設問項目
1. 適正な睡眠時間	1	問29 睡眠はどのくらいとっていますか。 2. 6時間以上9時間未満 と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
2. 喫煙をしない	1	問33 あなたは、たばこを吸いますか。 1. 吸わない 2. 吸っていたがやめた と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
3. 適正体重を維持する	1	問1 身長、体重より BMIが18.5～25（普通）の者
	0	上記以外（無回答を含む）
4. 過度の飲酒をしない	1	問31 あなたは、アルコール飲料を飲みますか。 2. やめた 3. 飲まない と答えた者 問31-3 1日に飲む量はどのくらいですか。 ③泡盛 2合未満 と答えた者 * 問31 無回答で泡盛飲酒量1合未満と答えた者1人を含む。
	0	上記以外（無回答を含む）
5. 適度な運動をする (定期的にかなり激しい運動をする)	1	問20 適度な運動(散歩なども含む)をしていますか。 1. はい と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
6. 朝食を毎日とる	1	問2 朝食は、どれくらいの頻度で食べますか。 1. 毎日 と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
7. 間食をしない	1	問4 ご自分の食生活についてどう思いますか。 9. 間食や夜食 ②少ない と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）

2. 7つの健康習慣の実施状況

男1082件、女1218件について分析した。10代から70代まで、7つの年齢区分としたが、各年齢階級で男女とも、標本数の大きなばらつきはなかった。

7つの項目について、それぞれの実施割合を表、グラフに示した。全体的に、男に比較して女の実施割合が高く、特に飲酒、喫煙については各年代とも上回っていた。しかし、運動習慣については概ね男性を下回っており、特に若年から中年層で低い。その他、間食については若い層で女の実施割合が低く、睡眠時間で中高年の女が下回っていた。

男女とも、15から19歳を除くと若年に比べて中高年層の健康的な生活習慣の実施割合が高く、飲酒、喫煙、運動習慣、朝食で年齢を重ねるごとに高くなっている。睡眠時間と適正体重の項目はこのような一様な割合の増加は認めず、むしろ中年以降で実施割合が低くなっている。

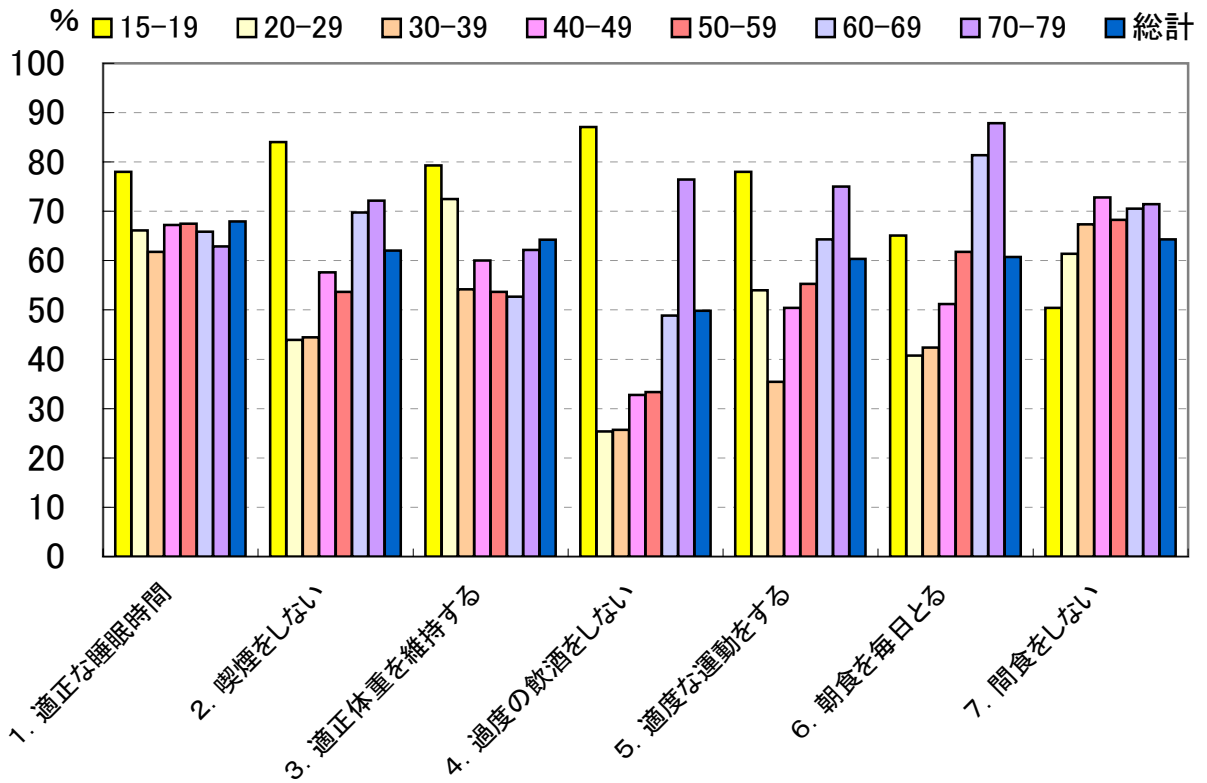
年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(人数)

		年齢階級							総計
性別	項目	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
男	1. 適正な睡眠時間	181	125	89	84	83	85	88	735
	2. 喫煙をしない	195	83	64	72	66	90	101	671
	3. 適正体重を維持する	184	137	78	75	66	68	87	695
	4. 過度の飲酒をしない	202	48	37	41	41	63	107	539
	5. 適度な運動をする	181	102	51	63	68	83	105	653
	6. 朝食を毎日とる	151	77	61	64	76	105	123	657
	7. 間食をしない	117	116	97	91	84	91	100	696
	調査数	232	189	144	125	123	129	140	1082
女	1. 適正な睡眠時間	172	155	114	91	76	77	76	761
	2. 喫煙をしない	236	191	126	127	131	135	128	1074
	3. 適正体重を維持する	187	174	119	108	94	81	88	851
	4. 過度の飲酒をしない	223	95	71	98	116	132	134	869
	5. 適度な運動をする	164	81	51	59	66	93	100	614
	6. 朝食を毎日とる	150	98	94	103	102	122	130	799
	7. 間食をしない	111	103	99	92	88	104	103	700
	調査数	248	226	162	151	144	145	142	1218

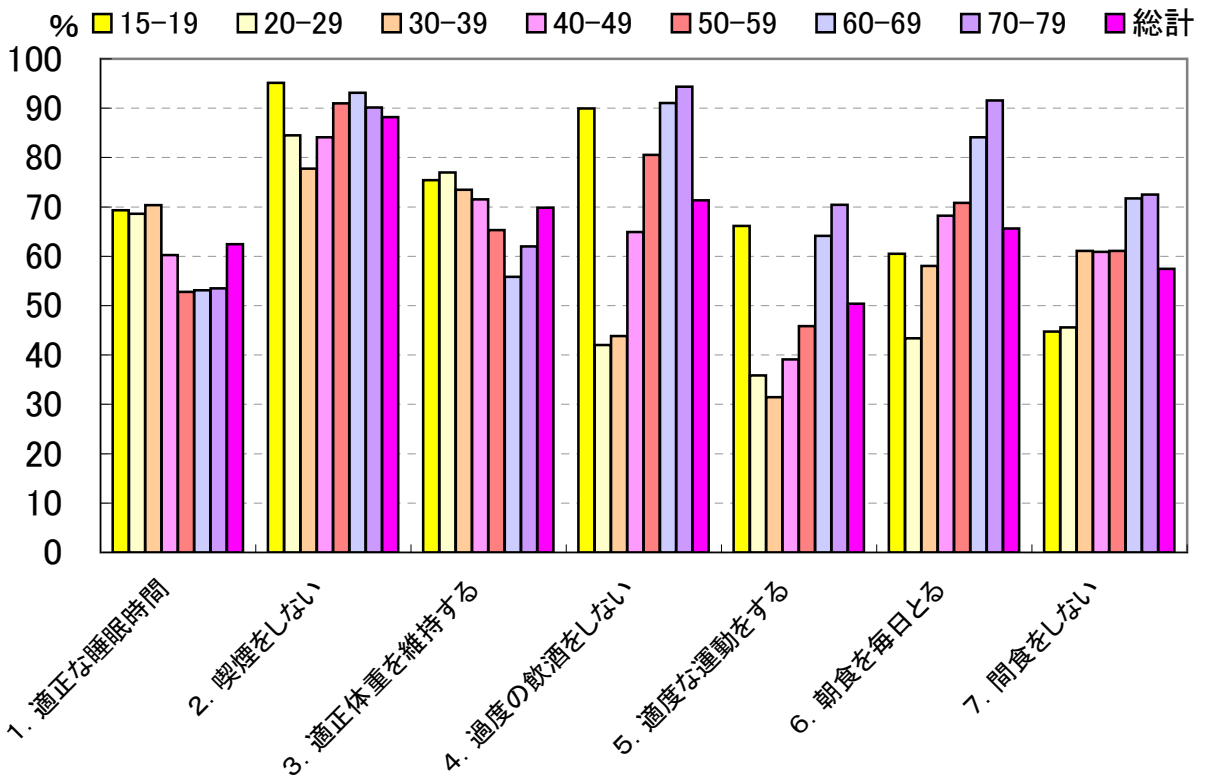
年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(割合%)

		年齢階級							総計
性別	項目	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
男	1. 適正な睡眠時間	78.0	66.1	61.8	67.2	67.5	65.9	62.9	67.9
	2. 喫煙をしない	84.1	43.9	44.4	57.6	53.7	69.8	72.1	62.0
	3. 適正体重を維持する	79.3	72.5	54.2	60.0	53.7	52.7	62.1	64.2
	4. 過度の飲酒をしない	87.1	25.4	25.7	32.8	33.3	48.8	76.4	49.8
	5. 適度な運動をする	78.0	54.0	35.4	50.4	55.3	64.3	75.0	60.4
	6. 朝食を毎日とる	65.1	40.7	42.4	51.2	61.8	81.4	87.9	60.7
	7. 間食をしない	50.4	61.4	67.4	72.8	68.3	70.5	71.4	64.3
	調査数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女	1. 適正な睡眠時間	69.4	68.6	70.4	60.3	52.8	53.1	53.5	62.5
	2. 喫煙をしない	95.2	84.5	77.8	84.1	91.0	93.1	90.1	88.2
	3. 適正体重を維持する	75.4	77.0	73.5	71.5	65.3	55.9	62.0	69.9
	4. 過度の飲酒をしない	89.9	42.0	43.8	64.9	80.6	91.0	94.4	71.3
	5. 適度な運動をする	66.1	35.8	31.5	39.1	45.8	64.1	70.4	50.4
	6. 朝食を毎日とる	60.5	43.4	58.0	68.2	70.8	84.1	91.5	65.6
	7. 間食をしない	44.8	45.6	61.1	60.9	61.1	71.7	72.5	57.5
	調査数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

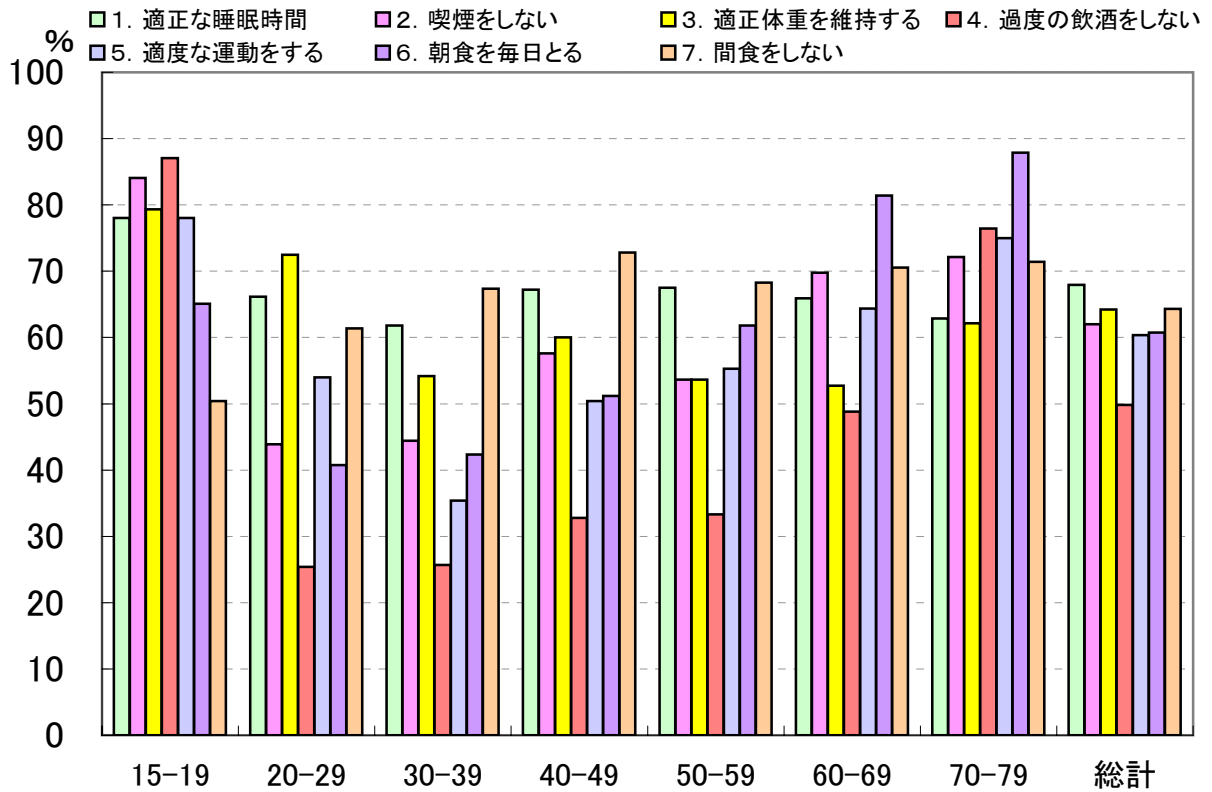
項目別にみた7つの健康習慣の実施状況(男)



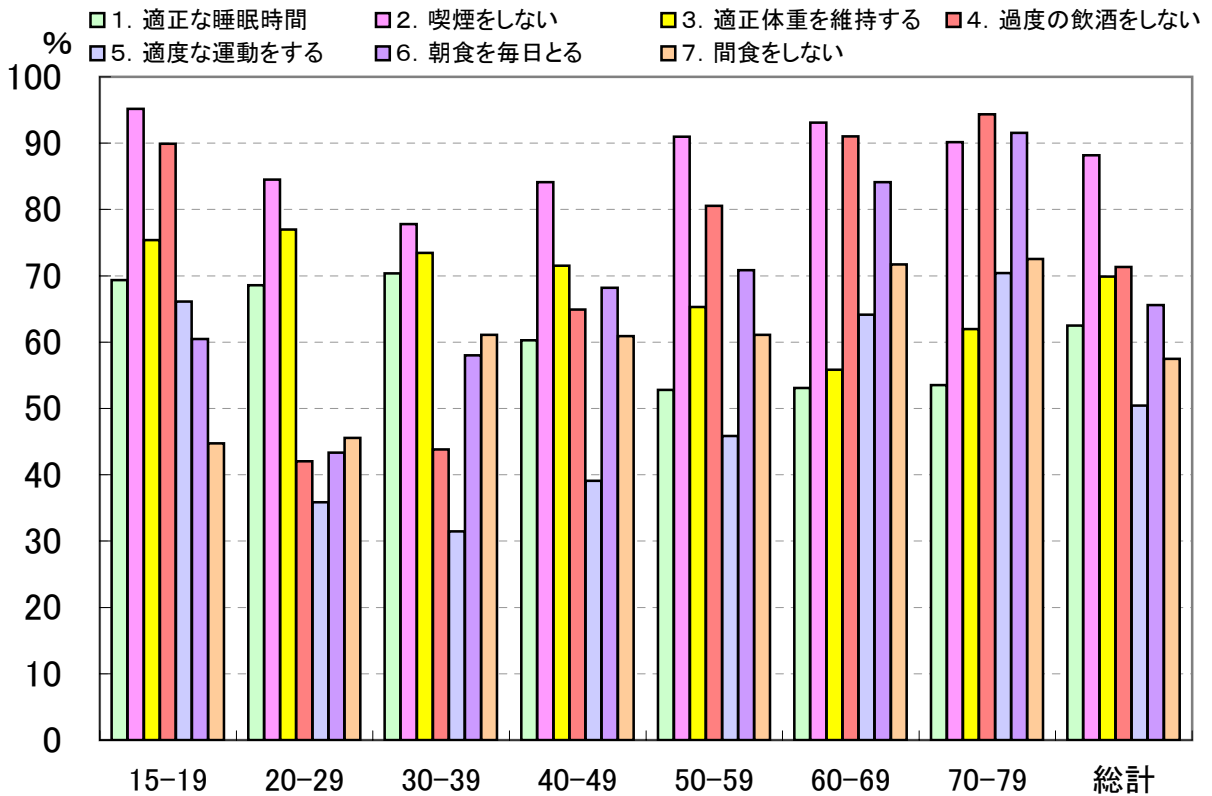
項目別にみた7つの健康習慣の実施状況(女)



年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(男)



年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(女)



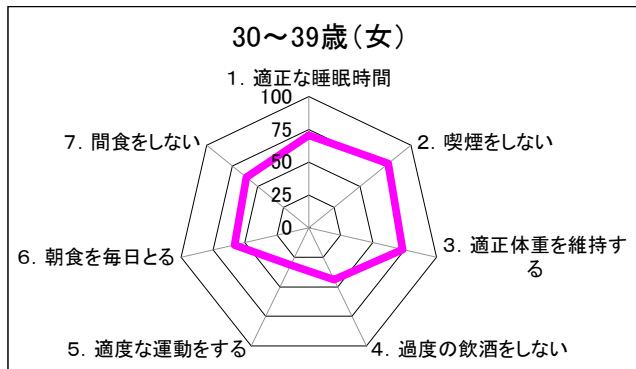
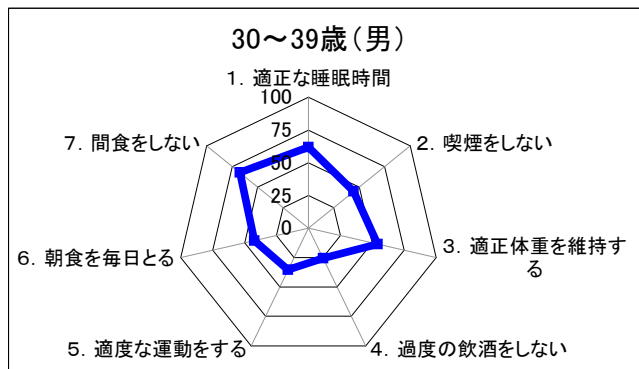
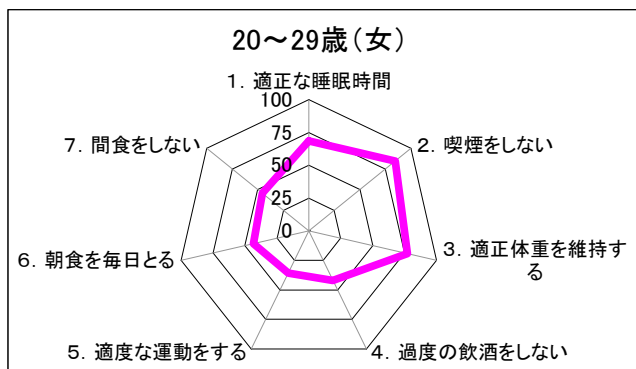
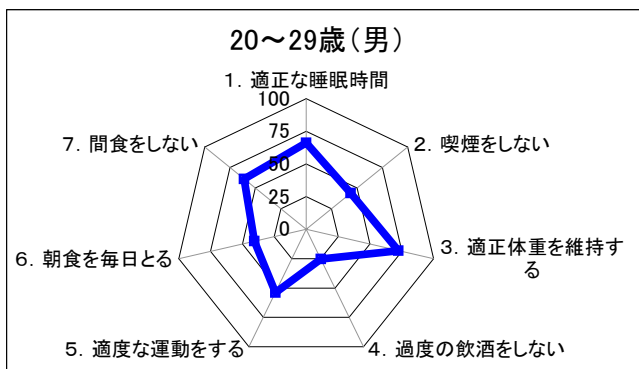
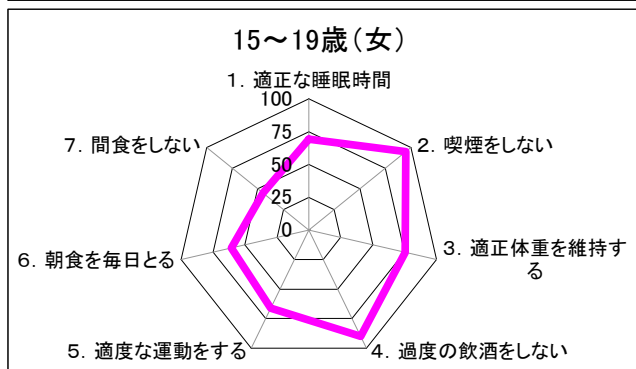
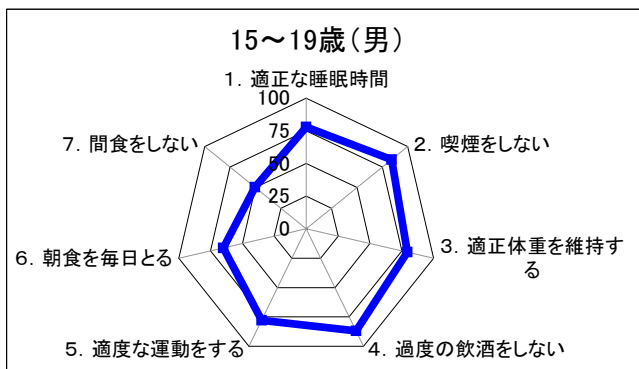
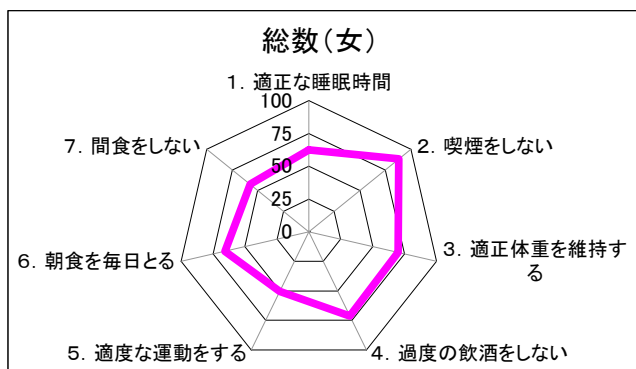
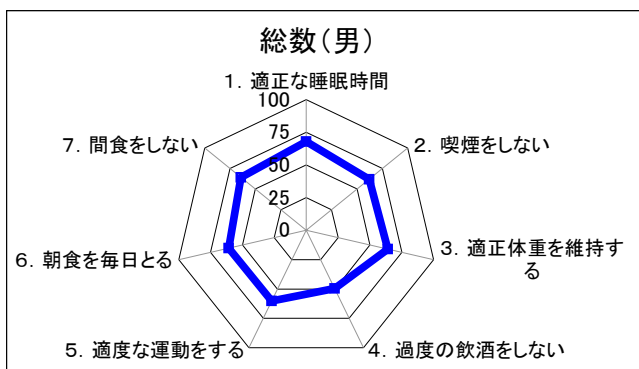
3. 年齢階級別にみた7つの健康習慣の実施状況（割合％）

健康的な生活習慣の実施状況を年代ごと、男女別に比較した。以下に示すレーダーチャートでは、それぞれの項目軸で中心を0とし、実施割合100(%)が最も外側である。全体で、男は飲酒、喫煙で低く、女は運動、睡眠時間が低い。

15～19歳では、全体に実施割合は高いが、朝食、間食で低い。コンビニ、ファーストフードの影響が心配される。

20代では、男女とも10代に比べて実施割合が大きく低下する。男女の飲酒、運動習慣、朝食の低下が著しいほか、男の喫煙も相当の低下をみる。また、女の運動習慣が大きく低下し、これ以降70代に至るまで、10代の水準には戻らない。親との同居から社会生活をスタートする時期に、自らの生活習慣を確立する境目として最も注目すべき年代と思われる。

30代は男でさらに運動習慣が低下し、適正体重が維持できなくなる。改善する項目は無い。女性は20代と概ね同様であるが、朝食、間食に改善がみられ、子を持つ年代としての自覚が健康的な生活習慣につながっていることも考えられる。



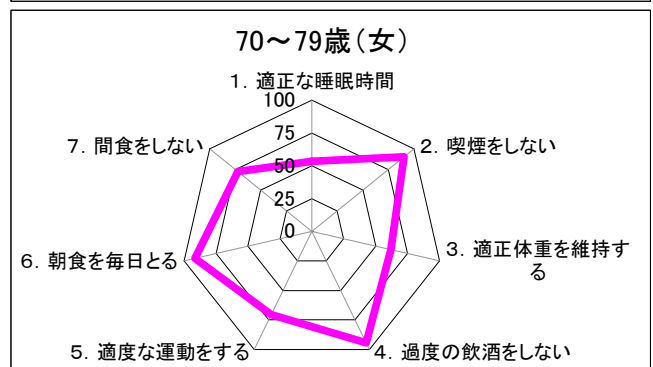
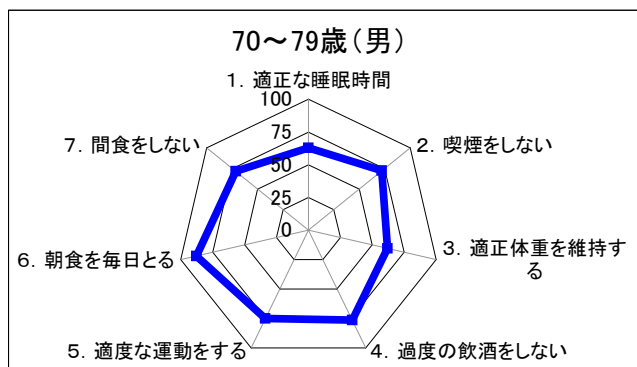
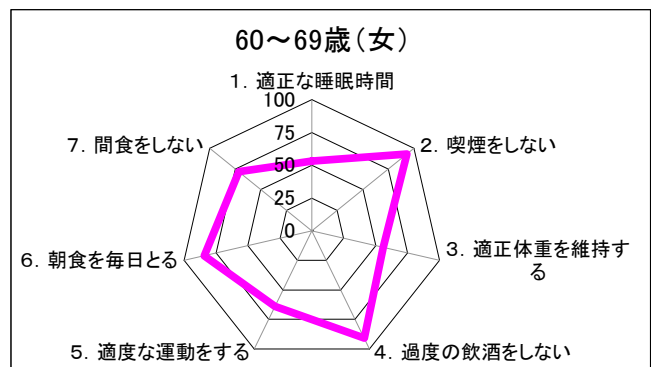
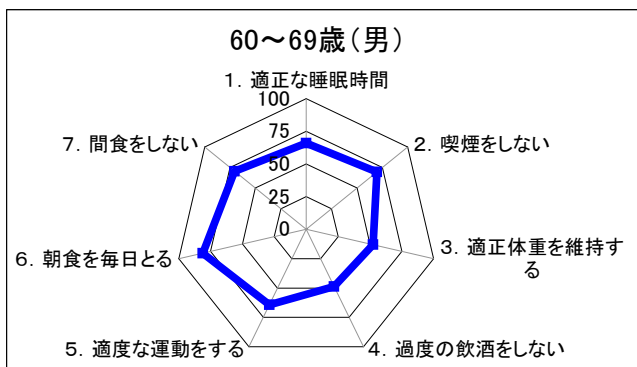
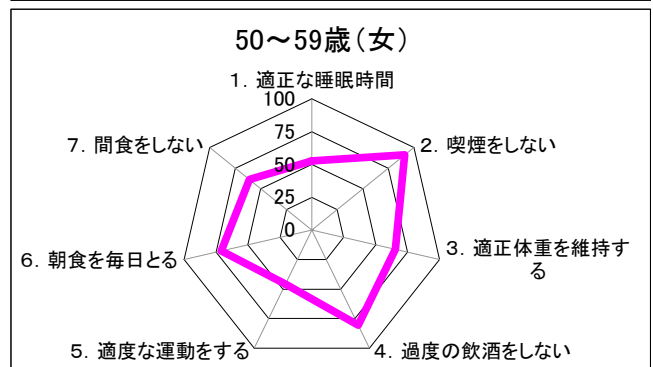
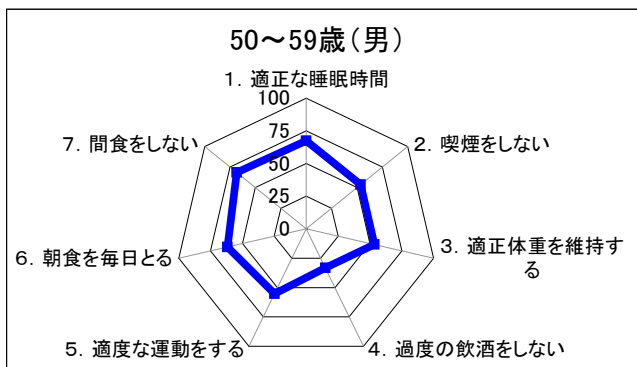
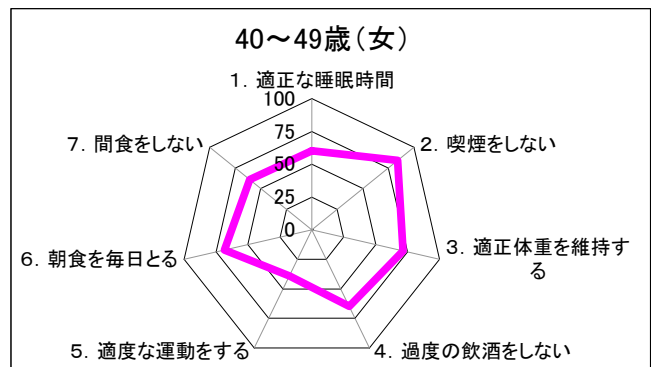
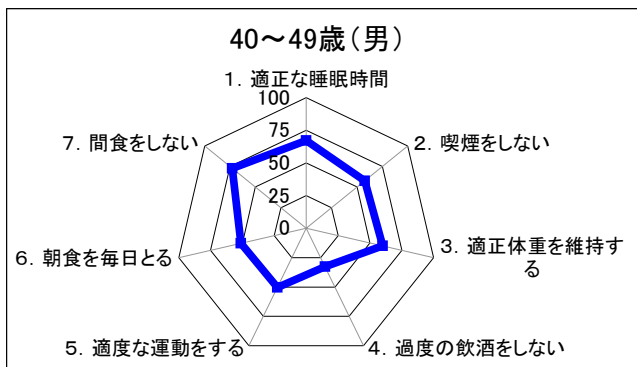
40代は30代に比べて全体的に実施割合は高く、男女の喫煙、男の間食、女の飲酒、朝食で改善する。睡眠時間が取れなくなる、適正体重の維持が難しくなるなど、健康への脆弱感から健康的な行動を意識する年代とも考えられる。

50代は40代よりさらに実施割合が高くなり、男の朝食、飲酒で良くなる。女は概ね40代と同様である。

60代は50代よりもさらに実施割合が高く、男女の朝食、喫煙、女の飲酒で良くなる。適正体重は男女とも少し低くなり、女で睡眠時間が低くなる。

70代では、男で適正体重と飲酒で良くなり、女で60代と変わらない。

各年代の特徴は横断的なものであり、年代ごとの特徴がこれからもこの傾向で推移するとは限らない。特に健康的な生活習慣の実施割合が高い70代以上のコホート集団のような生活が、県民全体でこれからも維持できるかどうか心配される。



4. 地域（保健所管内）別にみた7つの健康習慣の実施状況

6つの保健所管内（北部、中部、中央、南部、宮古、八重山：中央は那覇、浦添市と周辺離島）ごとに、健康習慣の実施割合を比較した。中央保健所管内が最も標本数が多く、次いで中部、南部の順である。北部、宮古、八重山保健所管内は標本数が100に満たしておらず、男女ごと年代ごとの分析には限界があることを予め承知しておく必要がある。

健康習慣の実施割合について、各項目で地域間の著しい差は男女とも認められない。

特徴的な項目について見ると、喫煙で北部の男で低く、適正体重で宮古の男が低い。また、飲酒では宮古で男が低く女が高い。運動習慣は宮古、南部の男で低く、宮古、八重山の女で低い。

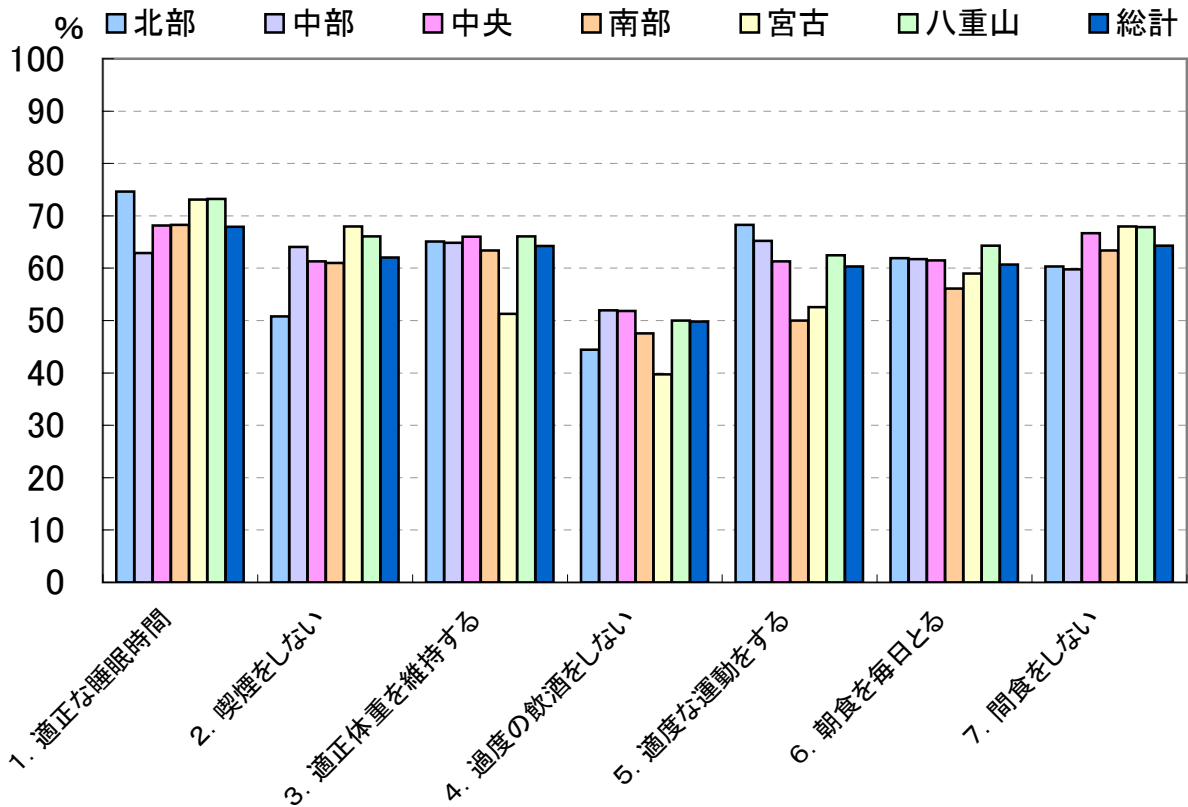
地域（保健所管内）別にみた7つの健康習慣の実施状況（人数）

		保健所							
性別	項目	北部	中部	中央	南部	宮古	八重山	総計	
男	1. 適正な睡眠時間	47	161	317	112	57	41	735	
	2. 喫煙をしない	32	164	285	100	53	37	671	
	3. 適正体重を維持する	41	166	307	104	40	37	695	
	4. 過度の飲酒をしない	28	133	241	78	31	28	539	
	5. 適度な運動をする	43	167	285	82	41	35	653	
	6. 朝食を毎日とる	39	158	286	92	46	36	657	
	7. 間食をしない	38	153	310	104	53	38	696	
	調査数	63	256	465	164	78	56	1082	
女	1. 適正な睡眠時間	45	173	320	122	56	45	761	
	2. 喫煙をしない	60	243	470	168	78	55	1074	
	3. 適正体重を維持する	43	200	369	136	61	42	851	
	4. 過度の飲酒をしない	50	208	369	133	66	43	869	
	5. 適度な運動をする	39	148	266	96	37	28	614	
	6. 朝食を毎日とる	43	189	339	128	61	39	799	
	7. 間食をしない	38	170	299	103	53	37	700	
	調査数	68	289	517	195	84	65	1218	

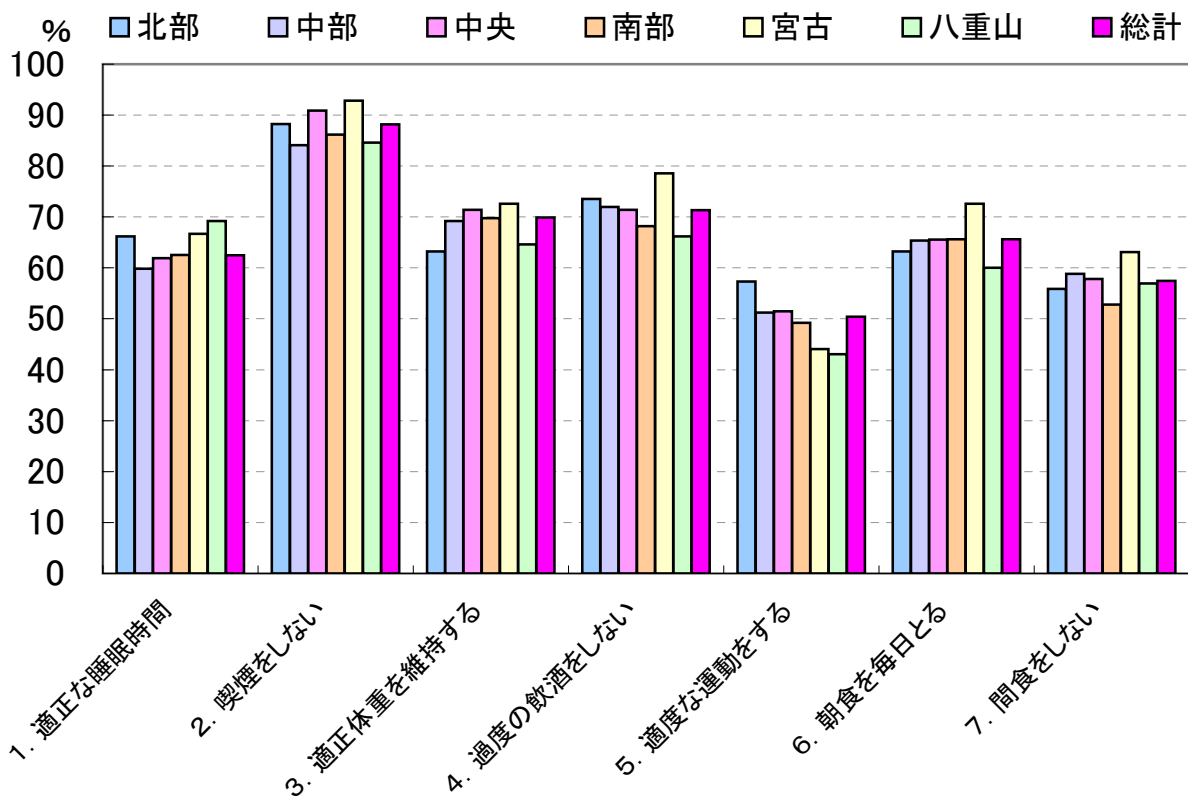
地域（保健所管内）別にみた7つの健康習慣の実施状況（割合%）

		保健所							
性別	項目	北部	中部	中央	南部	宮古	八重山	総計	
男	1. 適正な睡眠時間	74.6	62.9	68.2	68.3	73.1	73.2	67.9	
	2. 喫煙をしない	50.8	64.1	61.3	61.0	67.9	66.1	62.0	
	3. 適正体重を維持する	65.1	64.8	66.0	63.4	51.3	66.1	64.2	
	4. 過度の飲酒をしない	44.4	52.0	51.8	47.6	39.7	50.0	49.8	
	5. 適度な運動をする	68.3	65.2	61.3	50.0	52.6	62.5	60.4	
	6. 朝食を毎日とる	61.9	61.7	61.5	56.1	59.0	64.3	60.7	
	7. 間食をしない	60.3	59.8	66.7	63.4	67.9	67.9	64.3	
	調査数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
女	1. 適正な睡眠時間	66.2	59.9	61.9	62.6	66.7	69.2	62.5	
	2. 喫煙をしない	88.2	84.1	90.9	86.2	92.9	84.6	88.2	
	3. 適正体重を維持する	63.2	69.2	71.4	69.7	72.6	64.6	69.9	
	4. 過度の飲酒をしない	73.5	72.0	71.4	68.2	78.6	66.2	71.3	
	5. 適度な運動をする	57.4	51.2	51.5	49.2	44.0	43.1	50.4	
	6. 朝食を毎日とる	63.2	65.4	65.6	65.6	72.6	60.0	65.6	
	7. 間食をしない	55.9	58.8	57.8	52.8	63.1	56.9	57.5	
	調査数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	

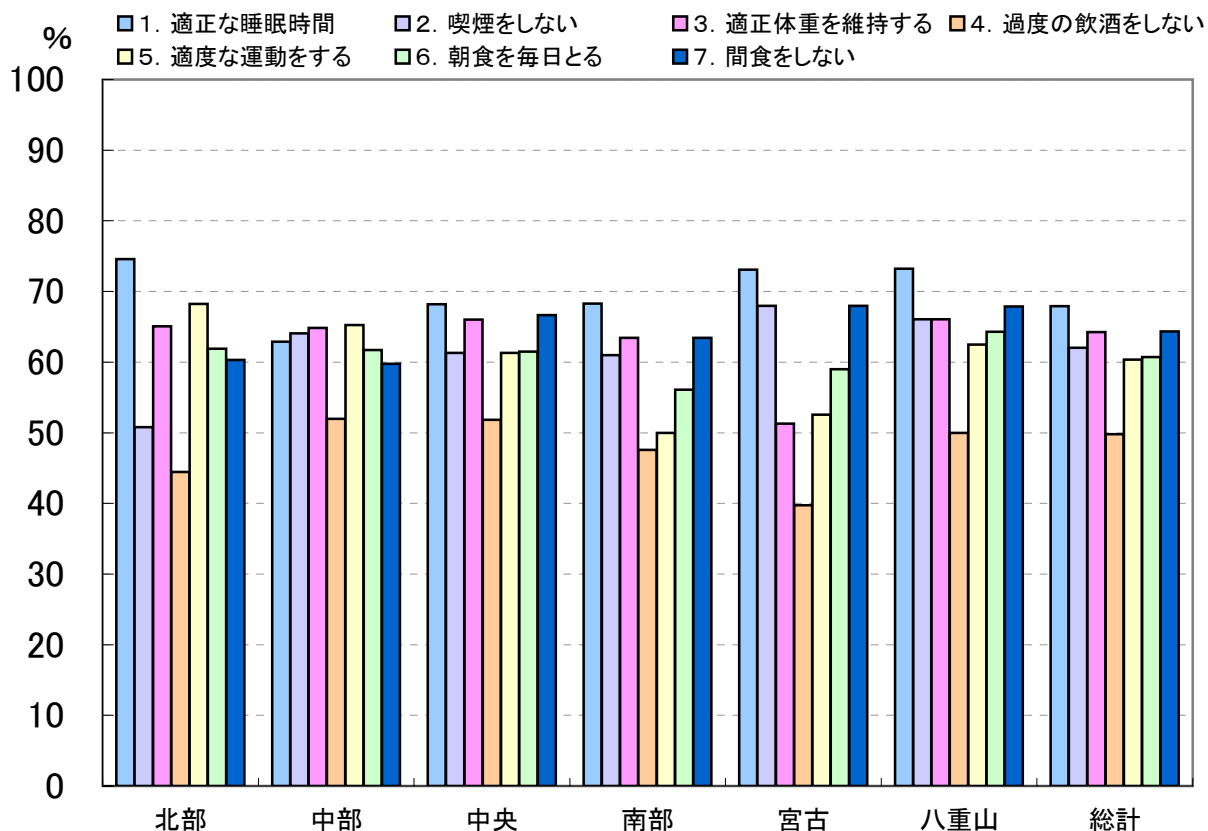
項目別にみた7つの健康習慣の実施状況(男)



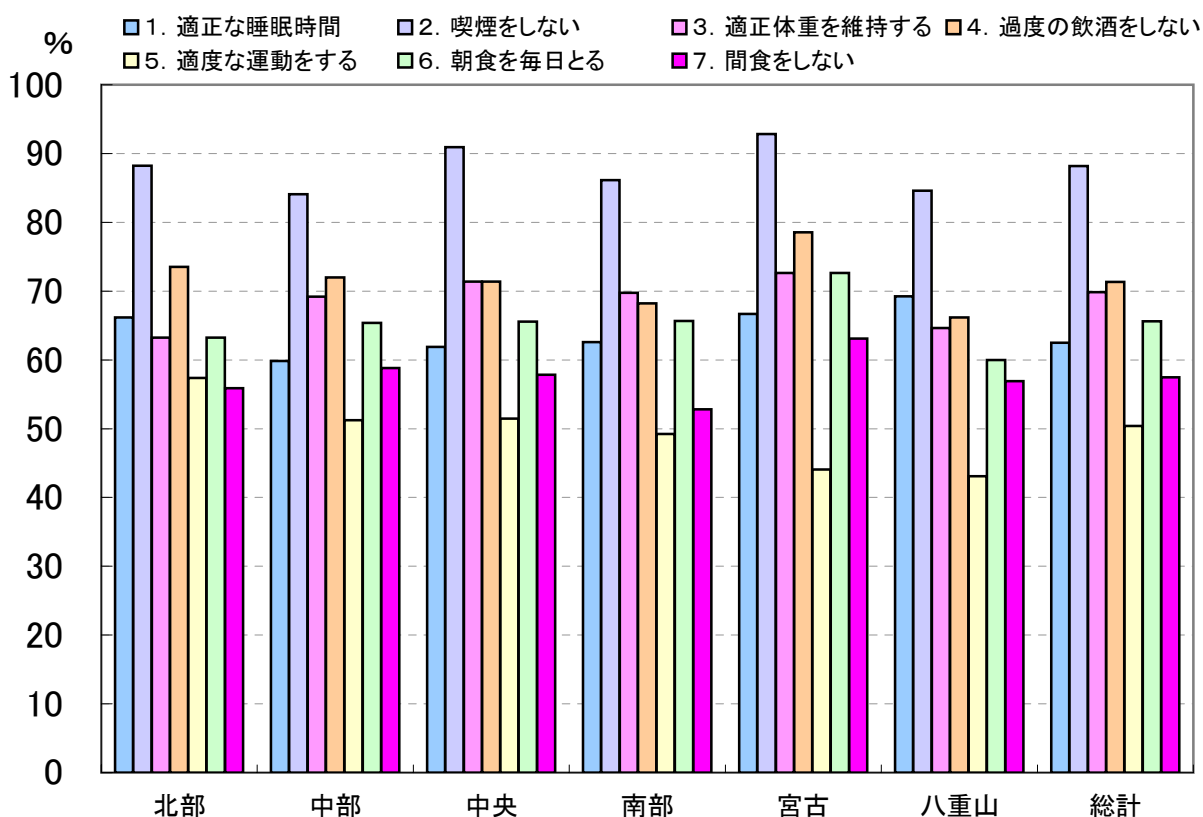
項目別にみた7つの健康習慣の実施状況(女)



地域別にみた7つの健康習慣の実施状況(男)



地域別にみた7つの健康習慣の実施状況(女)



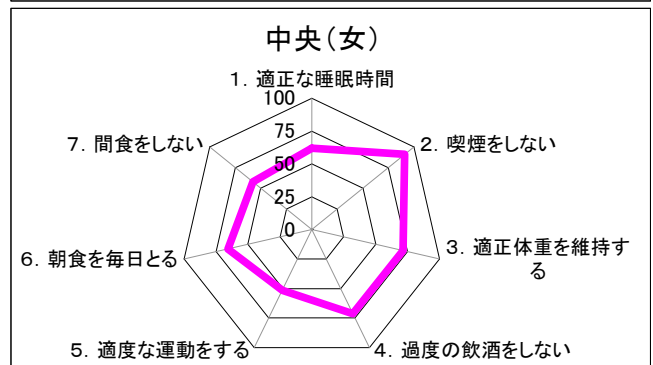
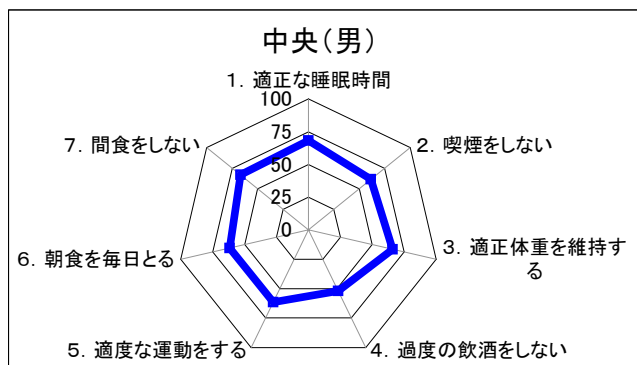
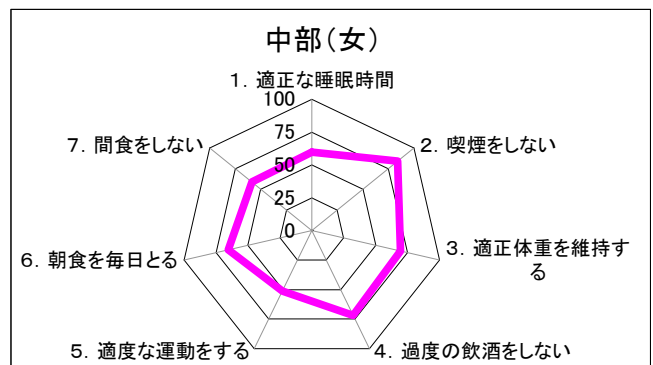
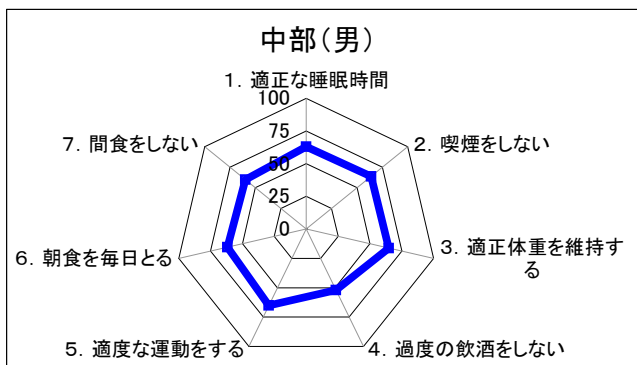
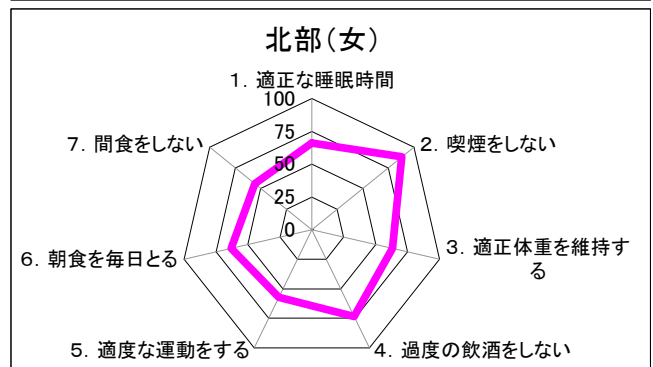
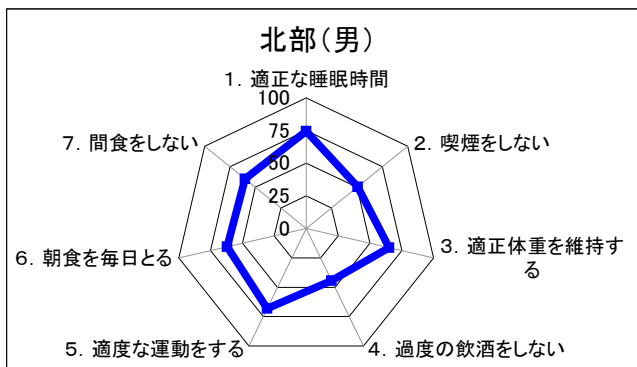
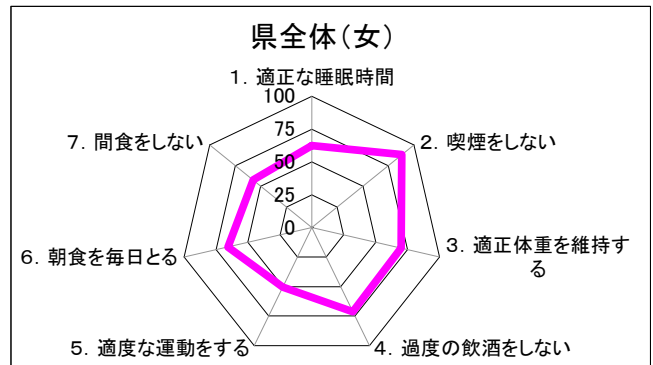
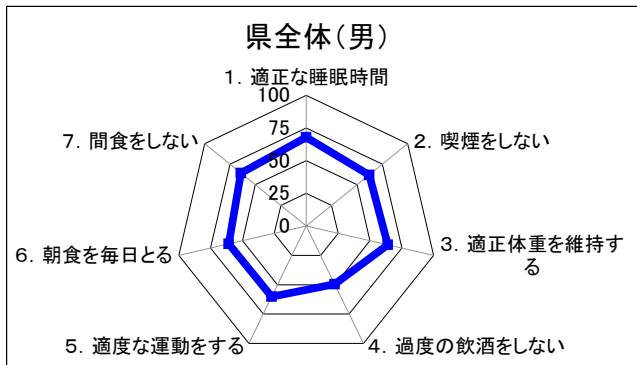
地域ごとの特徴をレーダーチャートで示す。

北部は男女とも運動習慣が高く、女の適正体重と男の喫煙と飲酒で低い。特に男の喫煙は50%程度と低く、特徴的な健康課題である。

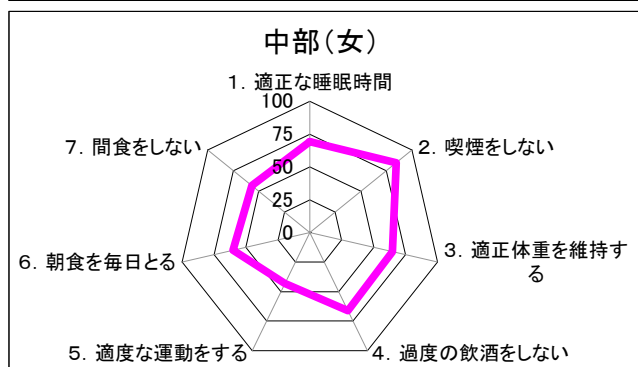
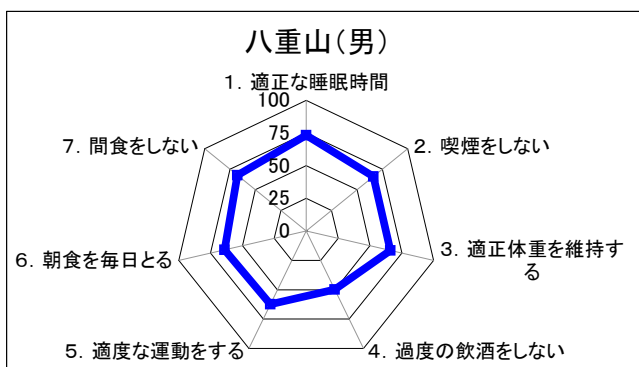
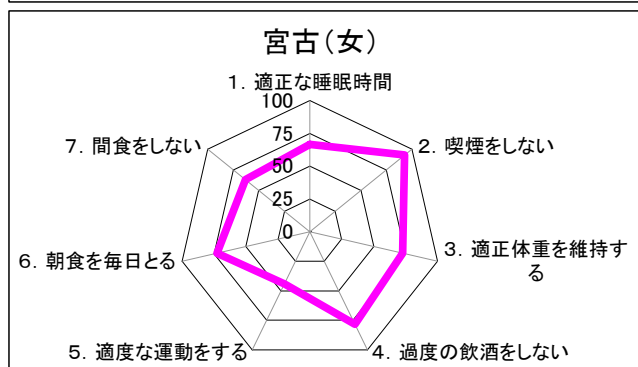
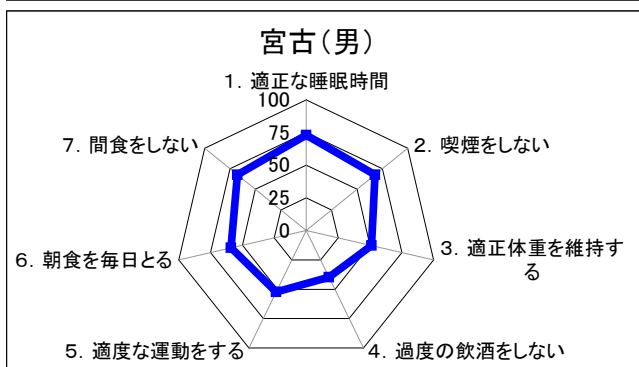
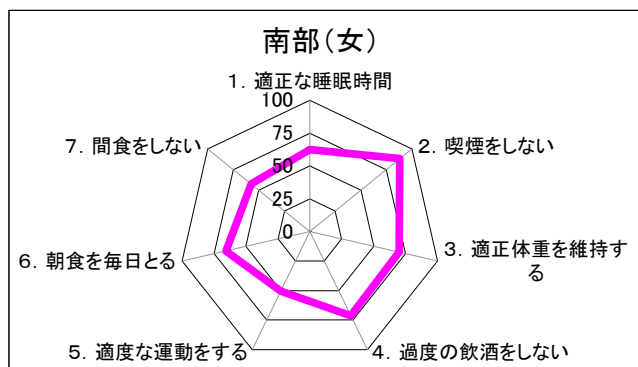
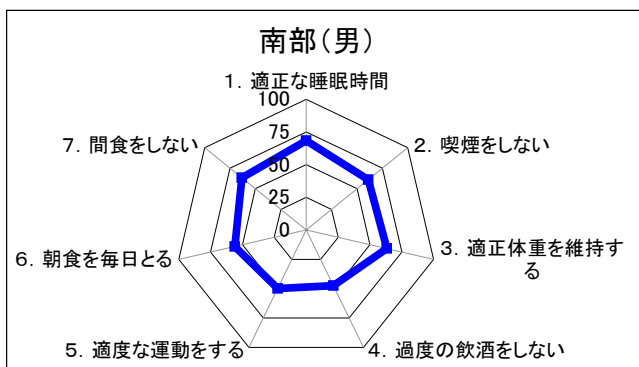
中部は概ね全体、中央と相似しており、男の飲酒、喫煙、女の運動習慣の実施割合が低い。

中央は全体の傾向と同じく、男の飲酒、喫煙、女の運動習慣の実施割合が低い。

中部、中央については、年代ごと、男女ごとの分析が必要である。



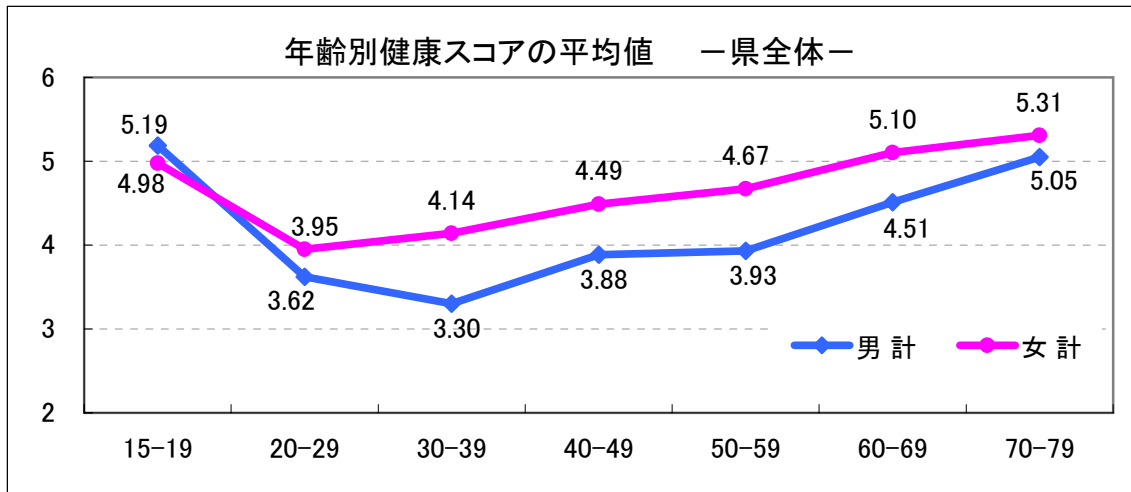
南部は男の運動習慣の実施割合の低いのが目立つ。女は間食がやや低いほかは全体、中央と同様である。
 宮古は男女の運動習慣で実施割合が低く、男では適正体重で低い。飲酒、喫煙は男でやや低く、女で高い。女は朝食も高い。
 八重山は女の飲酒、喫煙、運動でやや低く、男は全体、中央と同様である。



5. 年齢階級別、地域（保健所管内）別にみた健康習慣スコアの平均値

健康的な生活習慣を7項目加算してスコアとし、平均値を年代ごと、男女ごと、また地域ごとに比較した。

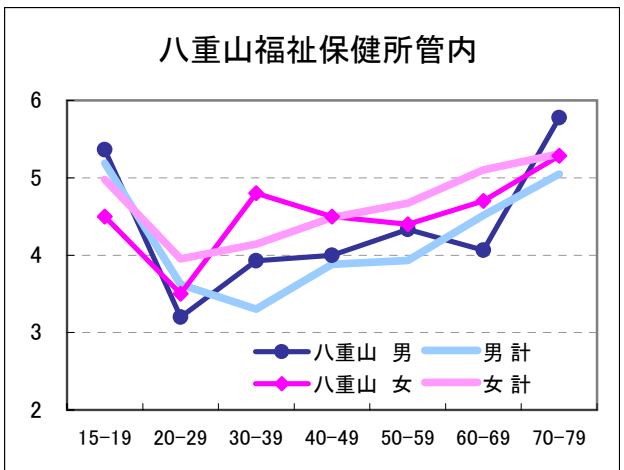
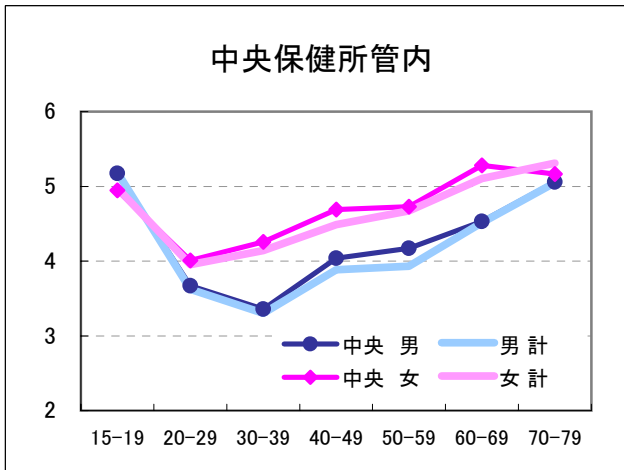
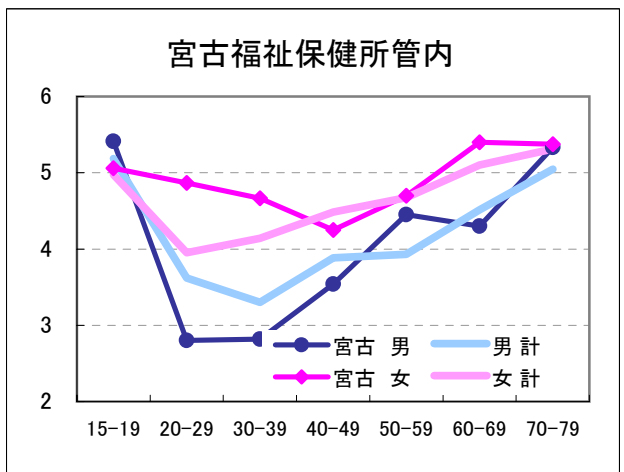
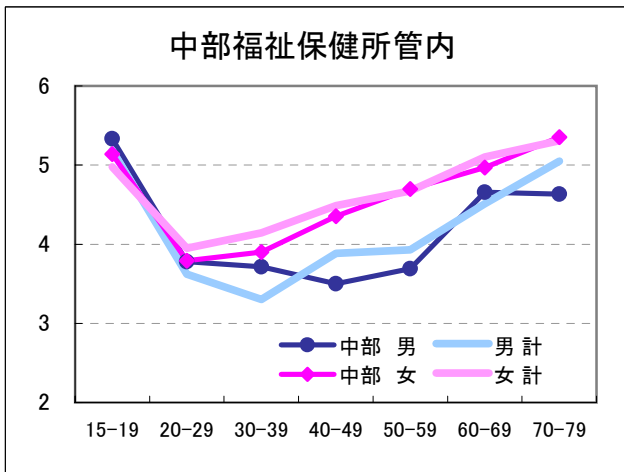
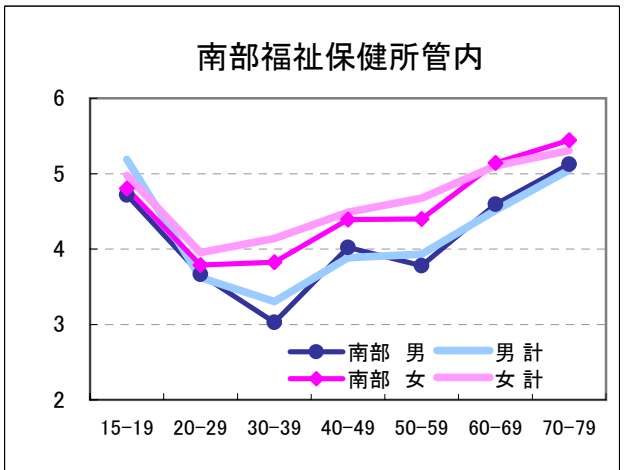
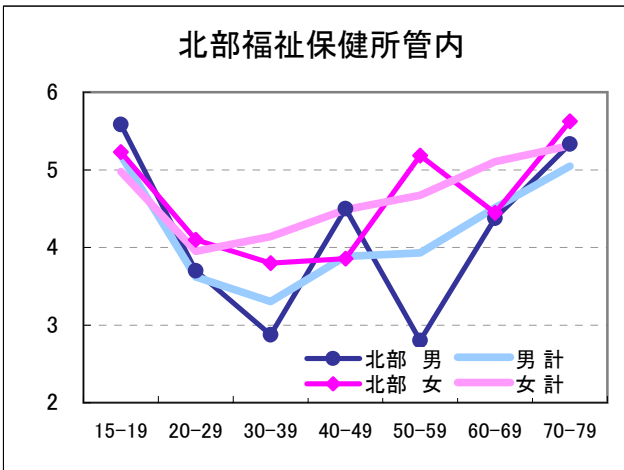
15～19歳で男女ともスコアが高く、20代で低下する。女は30代から上昇に転じ、以後一様に増加するが、男では30代まで低下し、その後緩やかに増加する。男のスコアの年齢に伴う上昇は女に比べて大きくない。20から30代での積極的な取り組みが望まれる。



平均値		年齢階級							総計
性別	地域	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
男	北部	5.58	3.70	2.88	4.50	2.80	4.38	5.33	4.21
	中部	5.33	3.78	3.71	3.50	3.69	4.66	4.63	
	中央	5.17	3.67	3.36	4.04	4.17	4.53	5.06	
	南部	4.72	3.67	3.03	4.02	3.78	4.59	5.13	
	宮古	5.41	2.80	2.82	3.54	4.45	4.30	5.33	
	八重山	5.36	3.20	3.93	4.00	4.33	4.06	5.78	
男計		5.19	3.62	3.30	3.88	3.93	4.51	5.05	4.27
女	北部	5.23	4.10	3.80	3.86	5.18	4.44	5.63	4.65
	中部	5.14	3.79	3.90	4.35	4.70	4.97	5.35	
	中央	4.95	4.01	4.26	4.69	4.73	5.28	5.16	
	南部	4.80	3.79	3.83	4.39	4.40	5.14	5.44	
	宮古	5.06	4.87	4.67	4.25	4.70	5.40	5.38	
	八重山	4.50	3.50	4.80	4.50	4.40	4.70	5.29	
女計		4.98	3.95	4.14	4.49	4.67	5.10	5.31	4.63
総計		5.08	3.80	3.75	4.21	4.33	4.83	5.18	4.46

標準偏差		年齢階級							総計
性別	地域	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
男	01北部	1.19	1.42	1.90	1.12	0.60	1.11	1.25	1.65
	02中部	1.33	1.45	1.10	1.35	1.56	1.13	1.47	
	03中央	1.36	1.45	1.39	1.50	1.50	1.29	1.21	
	04南部	1.70	1.37	1.55	1.65	1.27	1.21	1.10	
	05宮古	1.24	0.99	1.59	0.85	1.15	1.19	1.37	
	06八重山	1.43	1.17	1.52	1.41	1.11	1.13	0.67	
男計		1.42	1.42	1.47	1.45	1.45	1.23	1.27	1.56
女	01北部	0.97	1.45	1.40	1.25	0.94	1.71	1.32	1.45
	02中部	1.16	1.51	1.19	1.49	1.14	1.50	0.94	
	03中央	1.13	1.29	1.37	1.38	1.24	1.10	1.53	
	04南部	1.50	1.45	1.43	1.34	1.30	1.21	1.13	
	05宮古	1.55	1.41	1.11	1.36	1.00	0.80	0.48	
	06八重山	1.66	0.91	0.87	2.22	1.69	1.35	1.03	
女計		1.25	1.40	1.33	1.45	1.25	1.29	1.25	1.40
総計		1.34	1.42	1.46	1.48	1.39	1.29	1.27	1.49

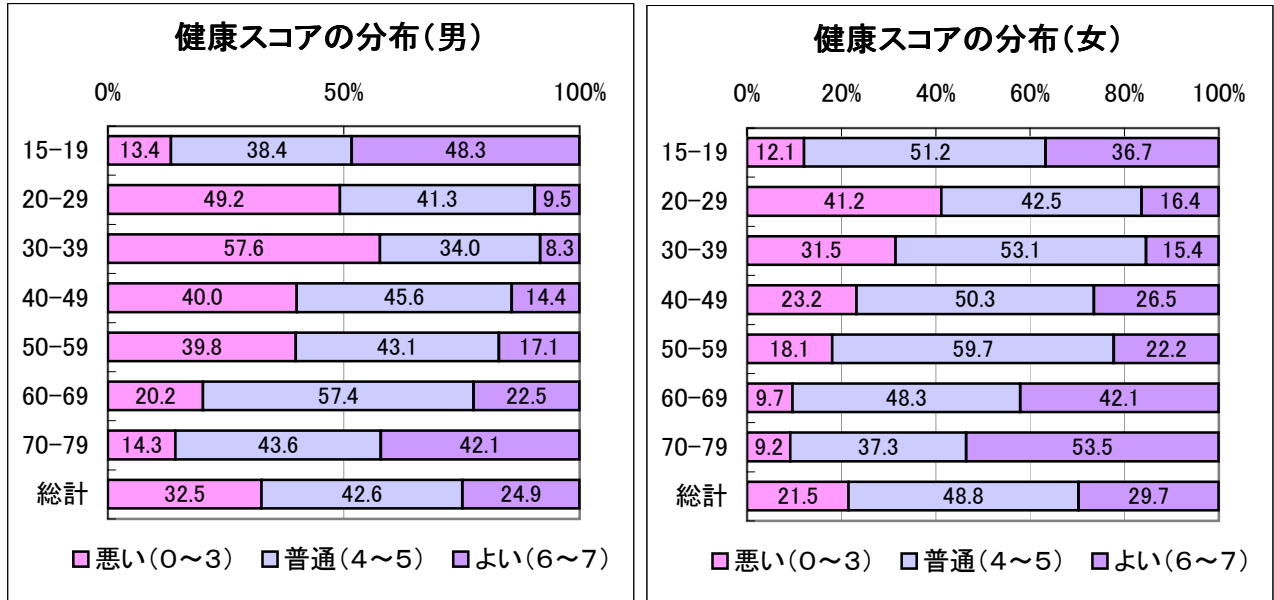
保健所管内ごとに、健康習慣スコアを比較した。
 中央では、概ね全体と同じ推移を示すが、男の30代以降の上昇が緩やかなのと、女の70代のスコアが少し落ちる。
 中部では、実施割合では中央と相似していたものの、スコアで見ると男女とも20代が全体よりも高いがその他の年代で、特に男で下回る。
 南部では、男女とも全体のやや下を推移するが、30から50代で特に低くなっている。
 北部、宮古、八重山は標本数の関係からばらつきが大きく、一定の傾向を見いだすのは困難であるが、宮古のスコアの男女差は若い年代で大きいことが示唆される。



6. 性別、年齢階級別健康習慣スコアの分布

健康習慣スコアを、「悪い」「普通」「よい」の3区分の分布で示した。「よい」の割合は男女とも10代と70代で多いが、男は10代で、女は70代で最も多い。男は女に比べて各年代とも「悪い」の割合が高く、特に20代から30代で高い。女は20代で「悪い」が最も多く、以後一様に低くなる。

保健所管内ごとの分析は、標本数の関係で一定の傾向を見いだすことは困難である。



健康習慣スコアの分布(人数)

		年齢階級							
性別	健康習慣のスコア	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	総計
男	悪い(0~3)	31	93	83	50	49	26	20	352
	普通(4~5)	89	78	49	57	53	74	61	461
	よい(6~7)	112	18	12	18	21	29	59	269
男計		232	189	144	125	123	129	140	1082
女	悪い(0~3)	30	93	51	35	26	14	13	262
	普通(4~5)	127	96	86	76	86	70	53	594
	よい(6~7)	91	37	25	40	32	61	76	362
女計		248	226	162	151	144	145	142	1218
総計		480	415	306	276	267	274	282	2300

健康習慣スコアの分布(割合%)

		年齢階級							
性別	健康習慣のスコア	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	総計
男	悪い(0~3)	13.4	49.2	57.6	40.0	39.8	20.2	14.3	32.5
	普通(4~5)	38.4	41.3	34.0	45.6	43.1	57.4	43.6	42.6
	よい(6~7)	48.3	9.5	8.3	14.4	17.1	22.5	42.1	24.9
男計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女	悪い(0~3)	12.1	41.2	31.5	23.2	18.1	9.7	9.2	21.5
	普通(4~5)	51.2	42.5	53.1	50.3	59.7	48.3	37.3	48.8
	よい(6~7)	36.7	16.4	15.4	26.5	22.2	42.1	53.5	29.7
女計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
総計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

資 料

* 「健康おきなわ2010」目標値一覧

- 1．栄養・食生活
- 2．身体活動・運動
- 3．休養・こころの健康
- 4．アルコール
- 5．たばこ
- 6．糖尿病
- 7．循環器病
- 8．がん
- 9．歯の健康

* 健康おきなわ2010健康意識調査実施要領

* 健康おきなわ2010健康意識調査手引き書

* 健康おきなわ2010健康意識調査票

* 健康おきなわ2010推進検討委員会設置要領

1. 栄養・食生活

健康指標：栄養状態、栄養素(食物)摂取レベル

項目	現状	把握の方法	今回の健康意識調査	目標(2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
児童生徒の肥満率 15～19、20～29歳の女性のやせ 20～60歳代の男性の肥満者 40～60歳代の女性の肥満者	未調査	県民健康栄養調査	17.7%	減少	10.7%	7%以下
	26.90%		36.0%	減少	23.3%	15%以下
	47.40%		32.0%	25.00%	24.3%	15%以下
脂肪エネルギー比率の減少 <1日当たりの平均摂取比率> 全年齢の男女 7～14歳の男女 15～19歳の男女	45.70%	県民健康栄養調査		25.00%	25.2%	20%以下
	31.00%		20～25%	27.1%	25%以下	
	32.90%		20～25%			
食塩摂取量の減少 <1日当たりの平均摂取量> 15～70歳代の男性	31.80%	県民健康栄養調査		20～25%		
	10.6g		9g	13.5g	10g未満	
	232.7g		350g	292g	350g以上	
野菜摂取量の増加 <1日当たりの平均摂取量> カルシウムに富む食品の摂取量の増加 <1日当たりの平均摂取量> 牛乳・乳製品 豆類 緑黄色野菜	138g 74g 97g	県民健康栄養調査		180g 100g 120g	107g 76g 98g	130g以上 100g以上 120g以上

行動指標：知識、態度、行動レベル

項目	現状	把握の方法	今回の健康意識調査	目標(2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
朝食を欠食する人の減少 <欠食する人の割合> 20歳代	未調査	県民健康栄養調査		20.00%		15%以下
	27.0%		20.00%	32.9%		
栄養バランスを意識して外食や弁当を選べる人の増加 <意識して選べる人の割合> 夕食の内容を考え調理方法を工夫する人の増加	未調査	今後調査	食事作り経験ある人のうち 男39.0%、女69.2%	増加		
			男24.3%、女20.8%			

項目	現状	把握の方法	今回の健康意識調査	目標 (2010年)	健康日本21	
					現状値	目標値
夕食時間を早める人の増加 ＜夕食時間が遅いと思っている人が夕食時間を早める人の割合＞	未調査	今後調査	問9 男49.8%、女63.0%	増加		
			問11 食生活に問題あり 男41.0%、女51.8%			
自分の食生活に問題があると思う人の内、 食生活に改善意欲のある人の増加 ＜改善意欲のある人の割合＞	未調査	今後調査	問12 35.4%	増加		80%以上
			56.3%			67.7%
自分の適正体重に見合った食事量を理解している 人の増加 ＜理解している人の割合＞	未調査	今後調査	問13 24.2%	増加		80%以上
			32.8%			73.0%

環境指標：環境レベル

項目	現状	把握の方法	今回の健康意識調査	目標 (2010年)	健康日本21	
					現状値	目標値
ヘルシーメニューの提供の増加と利用促進 ＜提供者数＞ ＜利用する人の割合＞	未調査 未調査	今後調査 今後調査	問16 利用したい人 51.0%、女62.3%	増加 増加		
			問17 利用したい人 男37.7%、女57.8%			
外食の選択基準の提供数の増加と利用の促進 ＜提供者数＞ ＜利用する人の割合＞	未調査 未調査	今後調査 今後調査	問18 参加したい人 男37.7%、女57.8%	増加 増加		
			未調査			
学習の場の増加と参加の促進 ＜学習の場の数＞ ＜学習に参加する人の割合＞	未調査 未調査	今後調査 今後調査	未調査	増加 増加		
			未調査			
学習や活動の自主グループの増加 ＜自主グループの数＞	未調査	今後調査	未調査	増加 増加		
			未調査			

2. 身体活動・運動

健康指標：実施レベル

項目	目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
今よりも1000歩以上多く歩く人又は今よりも1日1回10分以上多く歩く人の増加	男性	7,655歩	県民健康栄養調査		男性 9,000歩	8,202歩	9,200歩以上
	女性	7,091歩					
週に2～3日、1回につき20分以上運動している人の増加	男性	37.9%	県民健康栄養調査	適度な運動 60.4%	10%増	28.6%	39%以上
	女性	29.1%					

行動指標：知識・態度・行動レベル

項目	目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値		
各人に合った健康づくりのための運動処方を知っている人の増加	男性	未調査	今後調査	35.2%	増 加	未			
	女性							38.0%	
運動不足の人またはまったく運動していない人の減少	男性	73.6%	県民健康栄養調査	適度な運動せず 39.0%	減 少	未			
	女性	78.8%						49.0%	減 少
	男性	37.1%						問20	減 少
	女性	56.2%							
何らかの地域活動をしている人の増加		55.0%	高齢者生活実態調査		増 加	48.3%	58%以上		
老人クラブ加入率 (65歳以上)		35.0%						増 加	39.7%

項目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
運動を楽しんでいる人の増加と嫌いな人の減少 ＜楽しいと思う人の割合＞	未調査	今後調査	57.0% 51.4%	増 加	未	
	未調査	今後調査	6.8% 9.4%	減 少		
運動する時間がとれないという人の減少	72.0%	県民健康栄養調査		減 少	未	
	60.0%					
意識的に運動を心がけている人の増加 ＜心がけている人の割合＞	未調査	今後調査	52.6% 51.4%	増 加	52.6%	63%以上
					52.8%	63%以上
通勤や買い物、職場内での車、エレベーター・エスカレーターなどを利用する人の減少 ＜利用者数＞	未調査	今後調査	61.6% 64.4%	増 加	未	
	未調査	今後調査		減 少	未	
テレビやテレビゲームの時間の減少	未調査	今後調査		増 加	未	
小・中学生、子どもの身体活動量の増加 ＜活動時間＞	小学生 19.7% 中学生 41.8%	今後調査		増 加	未	

環境指標・環境レベル

項目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
気軽に参加できる健康・スポーツ等の自主グループの増加 ＜自主グループの数＞	2,463	把握の方法 沖縄県の生涯スポーツ		増 加	未	
地域・職域での健康づくり講座・イベントの開催・開設と参加の促進 ＜開催・開設数＞ ＜参加する人の割合＞	未調査	今後調査		増 加	未	

項目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
地域の特性を生かしたウォーキングコースの設置 〈コース数〉	13	沖縄県の生涯 スポーツ		増 加	未	
学校体育施設の開放率を上げる 〈開放率〉	54.40%	沖縄県の生涯 スポーツ		増 加	未	
屋外運動場	72.80%					
屋内運動場 プール	4.60%					
健康運動指導士等の資格を有する健康増進施設 の増加 〈施設数〉	25			増 加	未	
健康づくり推進員(地域ボランティア)の育成と活用 〈実施数〉	542			増 加	未	
健康づくり指導者の養成と活用システムの確立 〈実施数〉	未調査	今後調査		増 加	未	
健康づくりのための関連運動施設の増加 〈施設数〉	484	沖縄県の生涯 スポーツ		増 加	未	

3. 休養・こころの健康づくり

項目	健康日本21 目標値	現状値	目標 (2010年)	今回の健康意識調査	把握の方法	現 状
休養不足の低減		未	20.00% (2割減少)	少し過労、いつも過 労 男56.4%、女57.0% 問30	県民健康栄養調査	25.7%
ストレスの低減		54.6%	50.00% (2割減少)	いつも、時々 男56.9%、女71.3% 問28	県民健康栄養調査	62.7%
睡眠への対応		23.1%	25.00% (2割減少)	男28.0%、女33.3% 問29	県民健康栄養調査	31.0%
自殺者の動向		31,755人	200人/年 以下		沖縄県警察本部 犯罪統計書	355人/年
自殺者を減少させる		22,000人 以下				

4. アルコール

項目	現状	把握の方法	今回の健康意識調査	目標 (2010年)	健康日本21 現状値	目標値
1日に平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人の減少	男性 16.6% 女性 1.4%	県民健康栄養調査	16.4% 3.0%	12.00% (3割減少) 1.00% (3割減少)	男性 4.1% 女性 0.3%	3.2%以下 0.2%以下
未成年の飲酒をなくす						
15歳から19歳までの男子	8.3%	県民健康栄養調査	12.5%	0%	男(中3) 25.45%、 (高3)51.59%	0%
15歳から19歳までの女子	11.5%		9.7%	0%	女(中3) 17.58%	0%
「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度であるという知識を普及する	今後調査	県民健康栄養調査	男18.2%、女16.6%	増加	未	100%

5. たばこ

目 標		たばこ消費量を減少させる				
項 目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値 目標値	
男性の喫煙率の減少	43.10% (1998)	県民健康栄養調査	42.6% 問33 (20歳以上)	30%	未	
女性の喫煙率の減少	12.20% (1998)	県民健康栄養調査	11.2% 問33 (20歳以上)	10%	未	
妊娠中の喫煙率の減少	7.70% (1999)	乳幼児健診問診票		0%	未	
県民一人あたりのたばこ消費量の減少	3122本 (1996)	県たばこ税・国勢 調査など		減 少	未	
喫煙の健康影響を周知する市町村数の増加	4市町村 (1997)	県健康増進課調査		全市町村	未	
老人保健事業個別健康教育(喫煙)を実施する市町村数の増加	無	老人保健事業報告		増 加	未	
禁喫煙補助剤を処方している医療機関数の増加	37	県医師会に協力を 得て調査		増 加	未	
たばこに関する調査結果を公表している保健所数の増加	(未調査) 4	県健康増進課に よる調査協力依頼		全保健所	未	
ラジオ・テレビ等による反禁煙広告の増加	未調査	国民健康保険団体 連合会などに調査		増 加	未	
喫煙の健康影響について正しい知識を持つ人の割合の増加	未調査	平成13年度 調査予定	88.0% 70.3% 問34	増 加	84.5% 59.9% 100% 100% 100% 100% 100% 100%	
肺がん 喘息 気管支炎 心臓病 脳卒中 胃潰瘍 妊娠に関連した異常 歯周病			55.9% 48.0% 35.7% 77.0% 43.1% (心筋梗塞)			
喫煙者のうち禁煙しようと思う人の増加	男性49.4% 女性56.5%	県民健康栄養調査	59.1% 67.2% 問33-2	増 加		
喫煙者のうち、禁煙を支援してくれる人がいる割合の増加	未調査	平成13年度調査		増 加		

目 標		未成年者に喫煙をさせない				
目 標	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値 目標値	
夕食の内容を考え調理方法を工夫する人の増加	男子28.7% 女子 8.7%	県民健康栄養調査	13.4% 2.8% (15-19歳)	0%	男(中1)7.5%、 (高3)36.9% 0% 女(中1) 3.8% (高3)15.6% 0%	
未成年者の喫煙をなくす	中学生3年男子 24.30% (未調査)	中央保健所調べ (対象は那覇市内)		0%		
中学生の喫煙経験をなくす	小学生における喫煙防止教育実施校の増加	教育庁・市町村教育 委員会へ調査協力		増 加		
たばこを買うときに年齢を確認している小売店数の増加	コンビニ3社 チェーン店 など 84.1%	青少年健全育成協 議会など		増 加		
許可を受けずに設置された自動販売機数の増加	(未調査) H12 1,201台 撤去	沖縄総合事務局へ 協力		減 少		
午後11時以降に稼働を自粛している自動販売機の増加	(未調査) H12 60% H13 90%	沖縄総合事務局へ 協力		100%		
たばこを購入したことのある児童生徒をなくす	60%	中央保健所(H11)		0%		
児童生徒にたばこを買いに行かせる家族をなくす	60%	石川保健所(H12)		0%		
目 標	受動喫煙の害を減らす					
目 標	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値 目標値	
市町村庁舎で喫煙制限(分煙・禁煙等)が実施 されていない施設数の減少	25市町村 (2000)	県健康増進課調査		0市町村		
その他の公共施設における喫煙制限の増加	無	調査予定		増 加		

6. 糖尿病

項 目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
成人の肥満者 (BMI \geq 25.0)の減少 ・20～60歳代男性 ・40～60歳代女性	40.3% 53.3%	総合保健協会調べ		25% 25%		
小学生の肥満者の減少 (ロール指数160以上の割合) ・小学生男子 女子 ・中学生男子 女子	8.6% 6.6% 6.6% 8.0%	学校保健統計調査		減 少 減 少 減 少 減 少		
日常生活における一日平均歩数の増加 ・男性 ・女性	7,655歩 7,091歩	県民健康栄養調査		男性 9,000歩 女性 8,000歩	8,202歩 7,282歩	9,200歩以上 8,300歩以上
運動習慣のある人の割合の増加 ・男性 ・女性	37.9% 29.1%	同 上		10%増 10%増	28.6% 24.6%	39%以上 35%以上
過食や脂肪の過剰摂取を控える食事 ・脂肪エネルギー比率の減少	31.0%	同 上		20～25%	27.1%	25%以下
有病者の減少 ・空腹時血糖126mg/dl以上の割合 ・空腹時血糖110～125mg/dlの境界域の割合	4.5% 5.1%	総合保健協会調べ		4.0% 4.5%		
糖尿病による死亡の減少 ・糖尿病による年間死亡者数	117人	衛生統計年報		105人 (1割減少)		
検診後の保健指導の徹底 事後指導の割合…男性 女性	46.7% 46.4%	県民健康栄養調査		70% 75%	66.7% 74.6%	100% 100%
糖尿病合併症の発症の減少、治療の継続 ・糖尿病合併症による新規透析導入患者数の 現状維持 ・高血糖者の中で治療中断している人の割合 の減少	171人 9.3%	Okinawa Dialysis Study 総合保健協会 調べ		171人		5.5% 0%

7. 循環器病

項目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
一日塩分摂取量の減少	40代・50代 男性 11g以上	県民健康栄養調査		9g	13.5g	10g未満
一日カリウム摂取量の増加	2,455mg	県民健康栄養調査		3,500mg		
成人肥満の減少	男性20～60代 47.4% 女性40～60代 45.7%	県民健康栄養調査		男性 25.0% 女性 25.0%		
運動習慣のある者の増加	運動部会参照					
一日歩行数の増加	男性 7,655歩 女性 7,091歩	県民健康栄養調査		男性 9,000歩 女性 8,000歩	8,202歩 7,282歩	9,200歩以上 8,300歩以上
喫煙者の減少 未成年 成人	男子 28.7% 女子 8.7% 男性 43.1% 女性 12.2%	県民健康栄養調査		未成年 0% 男性 30% 女性 10%		0%
多量飲酒者（アルコール60g以上）減少	男性 16.6%	県民健康栄養調査		男性 12.0% (3割減少)	4.1%	3.2%以下
定期検診受診者の増加	老人保健事業 受診者数 93,560人 受診率 30.4% (平成10年) 政府管掌保険 生活習慣病 予防検診 受診者約 40,000人 受診率 44.5% (平成10年)	老人保健事業報告 福祉保健部と 労働基準監督署 の連携		受診者数・率の 増加 職域検診全体の 把握 事後指導の把握		

項目	項目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
高血圧者数の減少		境界域高血圧 男性 28.7% 女性 23.4% 高血圧 男性 10.7% 女性 7.0% 高血圧放置・ 自己管理 男性 高血圧の 12.7% 女性 高血圧の 7.9%			境界域・高血圧 の1割減少 放置・自己管理 者の半減		
高コレステロール血症者数の減少		総コレステロール値 240mg/dl以上 男性 12.5% 女性 19.9%	老人保健事業報告		男性 6.3% 女性 10.0%	男性 10.5% 女性 17.4%	男性 5.2% 女性 8.7%
糖尿病者数の減少		糖尿病部会参照					
自分の血圧を知っている人や学校で 健康教育を受けた人の割合の増加		未把握	調査予定	男43.7%、女48.9% 問36	現状の3割増加		

8. がん

項目	現 状	把握の方法	今回の健康意識調査	目 標 (2010年)	健康日本21 現状値	健康日本21 目標値
禁煙防止対策	「たばこ部会」報告に準ずる					
正しい運動の普及	「栄養・食生活、身体活動・運動部会」報告に準ずる					
がんを防ぐ食事の普及 ・野菜類の摂取を増やす ・緑黄色野菜の摂取を増やす ・果実類の摂取を増やす ・野菜と果実摂取割合を増やす ・脂肪摂取を減らす ・肉類の摂取を減らす	232.7g 97.3g 69g 5.8% 31% 100.3g	県民健康栄養調査 国民栄養調査 同 上 同 上 同上(総カロリー比) 同上(総カロリー比) 同 上		350g 120g 130g 7% 20~25% 80g	292g 27.10%	350g以上 25.1%以下
肥満を減らす運動の普及 40~60代のBMIの平均	25.0以上	県民健康栄養調査		23.0%	25.2%	20%以下
がん検診の効果的な実施 ・胃がん検診受診率の増加 ・大腸がん検診 ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ・肺がん検診	12.1% 14.8% 17.0% 16.9% 30.0%	老人保健事業報告		18.0% (5割以上の増加) 22.0% (5割以上の増加) 25.0% (5割以上の増加) 25.0% (5割以上の増加) 45.0% (5割以上の増加)		

9. 歯の健康

項目	現状	把握の方法	今回の健康意識調査	目標 (2010年)	健康日本21 現状値	目標値
幼児期 う触の予防 3歳児のう触有病者率の減少 リスク低減 ・3歳児までにフッ化物歯面塗布を受けた者の割合の増加 ・間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ者の割合の減少	55.1%	3歳児歯科健康診査		30%以下	54.6%	20%以下
	51.4%	3歳児歯科健康診査 問診より		70%以上	39.6%	50%以上
	23.4%	1歳6か月児健診での調査		10%以下	29.9%	-
学齢期 う触の予防 ・12歳児のDMFT(一人平均う触経験歯数)の減少 ・小学生のう触有病者率の減少 リスク低減 ・幼稚園、小学校におけるフッ化物洗口の実施の増加 ・児童のフッ化物配合歯磨剤の使用率の増加	4.3本 91.7%	学校保健統計調査報告及び教育庁総務課資料など		2.0本以下 80%以下	2.9本	1本以下
	17校	健康増進課調査		増加		
	43.5%	6歳臼歯保護事業(保健所)でのアンケート		80%以上	45.6%	90%以上
成人期 歯周病予防の目標 ・50歳代における進行した歯周炎(GPIコード3以上)に罹患している者の割合の減少 リスク低減目標 ・50歳代における歯間部清掃器具を毎日使用しているもの割合の増加 ・定期的に歯科検診や歯石除去を受けている者の割合(50歳代)の増加	61.0%	沖縄県歯科医師会への委託調査		40%以下	46.9%	33%以下
	18.4%	沖縄県歯科医師会への委託調査		50%以上	17.8%	50%以上
	28.0%			40%以上	15.9%	30%以上
高齢期 歯の喪失防止の目標 ・80歳における20歳以上の自分の歯を有する者の割合の増加 ・60歳における24歳以上の自分の歯を有する者の割合の増加	14.3%	沖縄県歯科疾患実態調査		20%以上	11.5%	20%以上
	34.5%			45%以上	44.1%	50%以上

健康おきなわ2010健康意識調査実施要領

1 調査目的

この調査は、「健康おきなわ2010」に基づき県民の総合的な健康づくりを推進するための基礎資料を得るため、沖縄県が行うものである。

2 調査の企画・実施

この調査は、県福祉保健部健康増進課で企画し、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会に委託して実施する。

3 調査項目

基本項目

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

アルコール

たばこ

健康観

4 調査方法

調査地域

食生活改善推進協議会のある24市町村

北部保健所管内：名護市、伊是名村、伊平屋村

中部保健所管内：具志川市、石川市、沖縄市、与那城町、読谷村

中央保健所管内：浦添市、那覇市、南大東村、久米島町

南部保健所管内：糸満市、豊見城村、玉城村、佐敷町、与那原町

宮古保健所管内：上野村、平良市、伊良部町、城辺町

八重山保健所管内：石垣市、与那国町、竹富町

調査対象 県内に居住する満15歳以上79歳までの男女

標本数 3,164人

抽出方法 人口比率に応じて(国勢調査参考)、各市町村に居住する満15歳以上79歳男女の無作為抽出

実施方法 留置法

5 調査行程

実施計画書作成(担当者、日程等)

調査票配布作業

調査票は、調査対象者へ郵送する

調査票回収作業

調査票の回収は、調査員が個別訪問して行う。

集計作業

健康増進課と衛生環境研究所で実施

調査報告書作成

健康おきなわ2010健康意識調査手引き書

1 調査の目的

この調査は、「健康おきなわ2010」に基づき県民の生活習慣に関する実態や意識を把握し、総合的な健康づくりを推進するための基礎資料とするものです。

2 調査地域

食生活改善推進協議会のある24市町村

北部保健所管内：名護市、伊是名村、伊平屋村

中部保健所管内：具志川市、石川市、沖縄市、与那城町、読谷村

中央保健所管内：浦添市、那覇市、南大東村、久米島町

南部保健所管内：糸満市、豊見城村、玉城村、佐敷町、与那原町

宮古保健所管内：上野村、平良市、伊良部町、城辺町

八重山保健所管内：石垣市、与那国町、竹富町

3 調査対象

人口比率に応じて（国勢調査参考）、各市町村に居住する満15歳以上79歳までの男女3,164人を無作為抽出する。

4 調査項目

調査に関する基本項目

栄養・食生活について

身体活動・運動

休養・こころの健康づくり

アルコール

たばこ

健康観

5 調査期間

本島・八重山地区

調査票郵送 平成15年1月28日～29日

調査票回収 2月3日（月）～2月11日（火）

市町村事務局への提出期限 平成15年2月13日（木）

県事務局への提出期限 平成15年2月18日（火）

宮古地区

調査票郵送 平成15年2月24日～25日

調査票回収 3月1日（土）～3月10日（月）

市町村事務局への提出期限 平成15年3月10日（月）

県事務局への提出期限 平成15年3月14日（金）

6 調査の機関と組織

この調査は、県福祉保健部健康増進課で企画立案し、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会に委託して実施する。

7 調査方法

健康意識調査は、県が郵送し調査対象者本人が記入する。

市町村食生活改善推進連絡協議会の調査員が回収する。

調査員が調査票回収時、調査対象者にBMI計算尺と健康おきなわ2010パンフレットを贈呈する。

8 調査に関する秘密の保持

この調査は、心身の状態や、生活習慣について具体的な情報を取り扱うとともに、多数の関係者が携わるという特色を有することから、対象者に係わる情報を適切に取り扱い、その個人情報と保護するものとする。

9 調査実施上の注意事項

調査員は、調査対象者名簿（別表1）を整理し、調査票と共に回収し、市町村食生活改善推進連絡協議会事務局でまとめて県に提出する。

事務局では、調査票からデータをパソコンに入力、集計分析作業を行い外部にもれないように秘密の保持に留意する。

転出、入院、長期不在等で調査不能の場合はその理由を記入して調査は行わない。

調査対象者が調査票を紛失した場合は、予備の調査票を配布してください。

この手引きは、調査に入る前に必ず読んで調査対象者から質問があれば調査員が質問に答える。

10 調査員の任命

調査員は、市町村食生活改善推進員等をもって構成する。

調査員は、健康増進課長が任命し、調査員の身分を証する証票（別紙様式）を交付する。

(別紙様式)

第 号
調 査 員 証
調査員氏名 _____
上記の者は沖縄県の委託による「健康おきなわ2010健康意識調査」の調査担当者であることを証明します。但し、本証の有効期限は、平成15年1月15日～平成15年3月15日です。
沖縄県福祉保健部健康増進課 課 長 崎 山 八 郎 印

1.1 調査地区の確認

調査地区の地図は、複写して配布するが、調査実施前に確認すること。

1.2 調査員の障害保険の加入

調査期間中は、県が障害保険に加入し、万が一の事故に備える。

1.3 調査票記入上の注意事項

回答は、該当する選択肢の番号に 印をつけて下さい。該当するものいくつかでも(すべて)とある場合は、複数回答させて下さい。

該当するものがなく「その他」と回答した場合は()内も記入させて下さい。

身長、体重の記載は、できるだけ確認して下さい。

健康おきなわ2010健康意識調査 調査票

<ご協力のお願い>

この調査は、県民の生活習慣（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、アルコール、たばこ、健康観）に関する実態や意識を把握し、健康づくりを推進するための基礎資料を得ることを目的に県が実施するものです。

調査の対象者は、県民の皆様から無作為抽出による統計的な方法により選ばせて頂きました。対象となられた15歳以上の方は、調査にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、個人の秘密は厳守し、調査の目的以外に使うことはありません。

記入された調査票は、調査員（食生活改善推進員）が3月1日（土）頃から3月9日（日）頃に回収に伺いますので、それまでに記入をすませて、提出できるようお願いします。

<記入上のお願い>

1. お答えは、質問ごとに用意してある答えの中から、あなたのお考えにあてはまる番号に○印をつけて下さい。該当するものいくつでも（すべて）とある場合は、指定している数でお答え下さい。

2. 該当するものがなく「その他」と回答した場合は（ ）内にあなたのお考えをお書き下さい。

3. この調査のお答えは全て数字で（統計的に）処理します。お答えをいただいたことで個人にご迷惑をおかけすることはありません。どうかありのままをお書き下さい。

4. 調査票は、鉛筆で記入してください。

5. この調査は、個人を対象としていますので、あなた（回答者）ご自身の判断で記入してください。

* お聞きになりたいことがありましたら、食生活改善推進員か下記の問い合わせ先までおたずね下さい。

【 問い合わせ先 】

沖縄県福祉保健部健康増進課
健康対策係：新垣・名嘉・知名
TEL 098 - 866 - 2209

市保健予防課
担当：
TEL 73 - 4572

平成14年度 県民健康意識調査票

I あなたの住まいの市町村名を教えてください。

_____ 市・町・村

II あなたの年齢と性別を教えてください。

満_____歳 (1. 男性、 2. 女性)

III あなたの職業は次のどれにあたりますか。兼業や季節によって違うときは、いくつでも選んでください。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 会社員 | 6. 主婦 |
| 2. 公務員 | 7. 学生 |
| 3. 農林水産業 | 8. 無職 |
| 4. 商工・サービスその他自営業 | 9. その他 (_____) |
| 5. パート、アルバイト | |

IV いまお住まいのあなたのご家族の構成は、この中のどれにあたりますか。

1. 一人 (単身)
2. 夫婦のみ
3. 夫婦と子供/あるいは親と自分たちなど (2世代)
4. 親と子供と孫 (3世代)
5. その他 (_____)

<栄養・食生活>

問1 あなたの現在の身長と体重はどれくらいですか。

身長は、_____ センチで、体重は _____ キログラム。

問2 朝食は、どれくらいの頻度で食べますか。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 毎日 | 4. 週に1~2回 |
| 2. 週に5~6回 | 5. 月に1~3回 |
| 3. 週に3~4回 | 6. ほとんど食べない |

問3 食事を共にする家族や友人がいますか。

1. はい
2. いいえ

問4 ご自分の食生活についてどう思いますか。
あてはまるものに○をつけてください。

- | | | | |
|----------------|---|---------|-----------|
| 1. 食事のバランス | → | ①よい | ②わるい |
| 2. 野菜 | → | ①よく食べる | ②あまり食べない |
| 3. 牛乳・乳製品 | → | ①よく食べる | ②あまり食べない |
| 4. 塩分 (味の濃いもの) | → | ①よく食べる | ②あまり食べない |
| 5. 糖分 (甘いもの) | → | ①よく食べる | ②あまり食べない |
| 6. 脂肪 (油っこいもの) | → | ①よく食べる | ②あまり食べない |
| 7. 好き嫌い | → | ①多い | ②少ない |
| 8. 外食 | → | ①多い | ②少ない |
| 9. 間食や夜食 | → | ①多い | ②少ない |
| 10. 総菜やレトルト食品 | → | ①よく利用する | ②あまり利用しない |

問17 外食や弁当で栄養成分表示がある場合、それを参考にして選択しますか。

1. はい 2. いいえ

問18 栄養や健康づくりに関する学習の場があれば、それに参加したいと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問19 20歳の頃の体重はどのくらいでしたか。
(20歳未満の方はお答えいただかなくてけっこうです)

_____キログラムぐらい

<身体活動・運動>

問20 適度な運動（散歩なども含む）をしていますか。

1. はい 2. いいえ

問21 通勤、通学、仕事、買い物などで1日にどの程度歩きますか。

1. 30分未満 4. 2～3時間
2. 30分～1時間 5. 3時間以上
3. 1～2時間

問22 ふだん、1日に仕事も含めて身体を動かす時間はどれくらいですか？
あてはまるものに○をつけてください。

- | | | | | |
|-----------------|---|--------|--------|--------|
| 1. 筋肉労働や激しいスポーツ | → | ①なし | ②1時間未満 | ③1時間以上 |
| 2. 座っている時間 | → | ①3時間未満 | ②3～8時間 | ③8時間以上 |
| 3. 歩いたり立っている時間 | → | ①1時間未満 | ②1～3時間 | ③3時間以上 |

問23 健康づくりのため、どの程度の運動を実施すればよいのか知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問24 運動を楽しんでいると思いますか。

1. 楽しい 2. 嫌い 3. どちらでもない

問25 意識的に運動を心がけていますか。

1. はい 2. いいえ

問26 通勤や買い物、職場内で、車、エレベーターなどをよく利用しますか。

1. はい 2. いいえ

問27 地域・職域で健康づくり講座・イベントによく参加しますか。

1. はい 2. いいえ

<休養・こころの健康づくり>

問28 ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありますか。

1. いつもある 2. 時々ある 3. あまりない 4. まったくない

問29 睡眠は通常どのくらいとっていますか。

1. 6時間未満 2. 6時間以上9時間未満 3. 9時間以上

問30 あなたの日常生活は過労気味ですか。

1. 過労でない 2. 少し過労気味 3. いつも過労

<アルコール>

問31 あなたは、アルコール飲料を飲みますか。

1. 飲む 2. やめた 3. 飲まない

問31-2 どのくらい飲みますか。

- ①月に1～3日 ②週に1～2日 ③週に3～4日 ④ほとんど毎日

問31-3 1日に飲む量はどれくらいですか。

- ①日本酒 ___合 ④ビール ___ 缶(350ml)
②焼酎 ___合 ⑤ワイン ___ 杯
③泡盛 ___合 ⑥ウィスキー、ブランデー、ウォッカなど シングルで ___ 杯

問31-4 つきあいなどで多く飲む日は月に何日くらいですか。

___日くらい

問31-5 過度の飲酒は、控えていますか。

1. はい 2. いいえ

問32 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g（ビールロング缶500ml、泡盛30度で0.5合、ワイン2杯240ml）であるということを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

<たばこ>

問33 あなたは、たばこを吸いますか。

1. 吸わない
2. 吸っていたがやめた → ①一日平均何本くらい吸っていましたか? _____ 本
②吸い始めたのは、何歳の時ですか? _____ 歳
③たばこをやめたのは、何歳の時ですか? _____ 歳
3. 現在も吸っている → ①一日平均何本くらい吸っていますか? _____ 本
②吸い始めたのは、何歳の時ですか? _____ 歳

問33-2 禁煙しようと思いませんか。

- ①強く思う ②思う ③思わない

問33-3 次のうち、禁煙に助けになると思うものにいくつでも○をつけてください。

- ①家族の協力 ②禁煙する仲間 ③医師や保健師等の指導 ④その他 ()

問34 たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。それぞれの病気について①～④から1つ選んで、あてはまる箇所に○をつけてください。

	①影響がある	②どちらとも いえない	③関係ない	④わからない
1. 肺がん				
2. ぜんそく				
3. 心筋梗塞				
4. 脳卒中				
5. 胃かいよう				
6. 妊娠に関連した異常				
7. 歯周病(歯そこのうろうなど)				

<健康観>

問35 ふだん、ご自分が健康だと思いますか。

1. 非常に健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問36 自分の血圧の値を知っていますか。

1. 知っている → ①最高血圧 _____ mmHg ②最低血圧 _____ mmHg
2. 知らない → ①高い ②低い ③正常 ④まったくわからない

問37 あなたは、1年以内に健康診断を受けましたか。

1. 受けた → ①地域(住民健診)で ②職場で ③個人で ④その他()
2. 受けていない → ①治療中だから ②健康だから ③その他の理由で()

問38 毎日の生活に張りがあり、生きがいがあると感じていますか。

1. おおいにある 2. ある 3. あまり感じられない 4. 感じていない

問39 現在の生きがいとなっているものは何ですか。
あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 仕事 | 6. 趣味やスポーツ活動 |
| 2. 職場仲間とのつながり | 7. 趣味やスポーツ仲間とのつながり |
| 3. 配偶者や家族とのつながり | 8. 地域・その他の団体活動への参加 |
| 4. 子供や孫の成長 | 9. 人の世話・ボランティア |
| 5. 友人・知人とのつながり | 10. 宗教・信仰 |

問40 あなたのまわりには次のような人はいますか。

1. 会うと心が落ち着き安心できる人 → ①いる ②いない
2. 個人的な気持ちや秘密を打ち明けることのできる人 → ①いる ②いない
3. あなたの行動や考えに賛成し、支持してくれる人 → ①いる ②いない

*** 調査にご協力いただきありがとうございました。～沖縄県～ ***

健康おきなわ2010推進検討委員会設置要領

(目的)

第1条 「健康おきなわ2010」の推進に関し、推進方策の検討及び事業の評価等を行うため、「健康おきなわ2010」推進検討委員会(以下「検討委員会」という)を設置する。

(所掌事務)

第2条 検討委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 「健康おきなわ2010」の推進方策に関すること。
- (2) 「健康おきなわ2010」の数値目標の評価に関すること。
- (3) その他「健康おきなわ2010」の推進に関すること。

(組織)

第3条 検討委員会は、別表に掲げる者をもって充てる。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 委員は、再任を妨げない。

(委員長及び副委員長)

第5条 検討委員会に委員長を置き、委員長は、委員の互選により選出する。

- 2 委員長を補佐するために、副委員長を置く。
- 3 副委員長は、委員のうちから委員長が指名する。
- 4 委員長は、検討委員会を統括するとともに、検討委員会を招集し、会務を総理する。
- 5 委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、副委員長がその職務を代理する。
- 6 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求めることができる。

(事務局)

第6条 検討委員会の事務局を福祉保健部健康増進課内に置く。

(補足)

第7条 この要綱に定めるもののほか、検討委員会の運営に必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、平成14年7月30日から施行する。

別表

健康おきなわ2010推進検討委員会名簿

職 名	氏 名
南部福祉保健所主任医師	国吉 秀樹
琉球大学教育学部助教授	金城 昇
精和病院精神科部長	親富祖勝巳
中部福祉保健所主任医師	糸数 公
宮古福祉保健所主任医師	松野 朝之
教育庁保健体育課指導主事	山入端 恵子
健康増進課歯科医師	与那原エツ子
八重山福祉保健所副所長兼健康推進課長	東 朝幸
看護大学助教授	金城 芳秀
健康増進課主任技師	普久原栄子
健康増進課長	崎山 八郎

「健康おきなわ2010」

県民健康意識調査報告書

発行年月：平成15年7月

発行：沖縄県福祉保健部健康増進課

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2

TEL 098-866-2209

FAX 098-866-2289

編集：沖縄県衛生環境研究所企画情報室

〒901-1202 沖縄県大里村大里2085

TEL 098-945-0782

FAX 098-945-9366
