

付表1 沖縄県県民健康・栄養調査の推移と概要

(1人1日当たり)

	昭和47年度	昭和57年度	昭和63年度
実施世帯数	827世帯	330世帯	310世帯
実施数	3,594人	1,236人	1,327人
調査概要	沖縄県として初の県民栄養調査 ①調査期間 連続3日間 ②世帯調査(職制別分類) ③栄養摂取状況調査 ④身体状況調査:身長、体重、皮下脂肪厚、血圧測定 ⑤食生活状況調査(アンケート) ⑥食生活状況調査	①調査期間 連続3日間 ②世帯調査(職制別分類) ③栄養摂取状況調査 ④身体状況調査:身長、体重、皮下脂肪厚、血圧測定、貧血検査18~60歳男女 ⑤食生活状況調査(アンケート) ⑥調査集計外部委託:東京農業大学	①調査期間 連続3日間 ②世帯調査(世帯業態分類) ③栄養摂取状況調査 ④身体状況調査:身長、体重、皮下脂肪厚、血圧測定、血圧降下剤使用状況、運動習慣状況、飲酒習慣状況、喫煙習慣状況、貧血検査18~60歳男女 ⑤食生活状況調査(アンケート) ⑥調査集計外部委託:東京農業大学
調査区合計	20	12	12
北部	2	1	1
中部(石川・コザ)	石2・コザ4	石1・コザ2	石1・コザ2
中央	6	3	3
南部	4	3	3
宮古	1	1	1
八重山	1	1	1
エネルギー(kcal)	1,896	1,914	1,987
総たんぱく質(g)	70.8	75.3	75.6
(うち動物性たんぱく質)	—	40.3	40.0
総脂質(g)	54.4	63.0	61.5
(うち動物性脂質)	—	31.2	31.7
炭水化物(g)	269	247	245
カルシウム(mg)	430	525	492
リン(mg)	—	—	1,120
鉄(mg)	10.5	10.5	10.4
食塩相当量	—	10.2	10.3
※(ナトリウム×2.54/1,000)	—	—	—
ビタミンA(IU)	2,007	3,787	3,083
ビタミンA	—	—	—
※(レチノール当量μgRE)	—	—	—
ビタミンB1(mg)	1	1	1
ビタミンB2(mg)	1	1	1
ビタミンC(mg)	91	119	118
たんぱく質エネルギー比(P%)	15.3	15.7	15.9
脂肪エネルギー比(F%)	26.5	29.6	29.2
炭水化物エネルギー比(C%)	58.2	54.7	54.9

	平成5年度	平成10年度	平成15年度
実施世帯数	531世帯		
実施数	1,807人	1,802人	1,895人
調査概要	①調査期間 連続3日間 ②世帯調査：氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の別、日常生活強度、世帯特性、世帯人員 ③栄養摂取状況調査 ④身体状況調査：身長、体重、血圧測定、皮下脂肪厚、血液検査7項目【30歳以上】、問診（血圧降下剤、運動、飲酒、喫煙）【20歳以上】、歩行数 ⑤食生活状況調査（アンケート） ⑥調査集計外部委託：東京農業大学	①調査期間 1日間 ②世帯調査：氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査（個別） ④身体状況調査：身長、体重、血圧測定、体脂肪率・体脂肪量測定、BMI肥満度判定、血液検査11項目【15歳以上】、問診（血圧降下剤、運動、飲酒、喫煙）【20歳以上】、歩行数 ⑤口腔内状況調査 ⑥生活習慣調査：食生活、身体状況、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康等 ⑦調査集計外部委託：東京農業大学	①調査期間 1日間 ②世帯調査：氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査（個別） ④身体状況調査：身長、体重、血圧測定、体脂肪率・体脂肪量測定、BMI肥満度判定、血液検査11項目【15歳以上】、問診（血圧降下剤、運動、飲酒、喫煙）【20歳以上】、歩行数 ⑤口腔内状況調査 ⑥生活習慣調査：食生活、身体状況、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康等 ⑦調査集計外部委託：東京農業大学
調査区合計	20	20	20
北部	2	2	2
中部（石川・コザ）	石川2・コザ4	石川2・コザ4	6
中央	6	6	6
南部	4	4	4
宮古	1	1	1
八重山	1	1	1
エネルギー (kcal)	1,927	1,806	1,843
総たんぱく質 (g)	76.7	72.6	69.6
（うち動物性たんぱく質）	42.4	40.8	38.6
総脂質 (g)	64.5	62.3	59.2
（うち動物性脂質）	30.4	28.2	30.5
炭水化物 (g)	245.2	223.2	244.6
カルシウム (mg)	503	478	518
リン (mg)	1,119	1,042	1,008
鉄 (mg)	10.5	9.6	8.1
食塩相当量	10.7	9.3	9.0
※（カルシウム×2.54/1,000）			
ビタミンA (IU)	3,198	2,884	—
ビタミンA	—	—	1,321
※（レチノール当量μgRE）			
ビタミンB1 (mg)	1.15	1.10	0.99
ビタミンB2 (mg)	1.25	1.28	1.34
ビタミンC (mg)	111	111	120
たんぱく質エネルギー比 (P %)	15.9	16.1	15.1
脂肪エネルギー比 (F %)	30.1	31.0	28.4
炭水化物エネルギー比 (C %)	54.0	52.9	56.5

	平成18年度	平成23年度	平成28年度
実施世帯数	572世帯 + 500世帯	728世帯(栄養摂取状況調査実施465世帯)	924世帯(栄養摂取状況調査実施380世帯)
実施数	1,318人(全調査)+1,384人(生活習慣調査追加)	1,588人(栄養摂取状況調査1,110人)	2,074人(栄養摂取状況調査893人)
調査概要	①調査期間 1日間 ②世帯員調査：氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の別、仕事の種類 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別) ④身体状況調査：身長、体重、腹囲、血圧測定、BMI肥満度判定、血液検査11項目【15歳以上】、問診(血圧降下剤、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数【15歳以上】 ⑤口腔内状況調査 ⑥生活習慣調査：食生活、身体状況、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康等 ⑦調査集計：「国楽調」ソフト使用、県で集計解析を実施 ⑧都道府県国民健康・栄養調査マニュアル(厚労省)による全国統一指標項目等を含む	①調査期間 1日間 ②世帯員調査：氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の別、仕事の種類 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別) ④身体状況調査：身長、体重、腹囲、血圧測定、BMI肥満度判定、血液検査19項目【15歳以上】、問診(血圧降下剤、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数【15歳以上】 ⑤口腔内状況調査 ⑥生活習慣調査：食生活、身体状況、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康等 ⑦調査集計：国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」使用、県で集計解析を実施 ⑧都道府県国民健康・栄養調査マニュアル(厚労省)による全国統一指標項目等を含む	①調査期間 1日間 ②世帯員調査：氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の別、仕事の種類 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別) ④身体状況調査：身長、体重、腹囲、血圧測定、BMI肥満度判定、血液検査20項目【20歳以上】、問診(血圧降下剤、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数【20歳以上】 ⑤口腔内状況調査 ⑥生活習慣調査：食生活、身体状況、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康等 ⑦調査集計：国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」使用、県で集計解析を実施 ⑧都道府県国民健康・栄養調査マニュアル(厚労省)による全国統一指標項目等を含む
	調査区合計	50(栄養摂取状況調査実施30)	25地区(栄養摂取状況調査実施15地区) ※例年、国民生活基礎調査の単位区で調査区を設定しているが、今回は国勢調査の地区を調査単位として設定。
	北部	2 + 3	4(3)
	中部	8 + 3	17(9)
	中央	7 + 3	15(8)
	南部	6 + 5	10(6)
	宮古	1 + 1	2(2)
	八重山	1 + 3	2(2)
	エネルギー(kcal)	1,777	1,678
	総たんぱく質(g)	64.9	61.9
調査概要	(うち動物性たんぱく質)	34.6	33.3
	総脂質(g)	54.7	51.8
	(うち動物性脂質)	27.6	27.1
	炭水化物(g)	240.3	223.8
	カルシウム(mg)	481	437
	リン(mg)	915	853
	鉄(mg)	7.5	7.0
	食塩相当量	9.1	8.3
	※(ナトリウム×2.54/1,000)	—	—
	ビタミンA(IU)	—	—
調査概要	ビタミンA	646	626
	※(レチノール当量μgRE)	—	—
	ビタミンB1(mg)	1.47	1.10
	ビタミンB2(mg)	1.43	1.20
	ビタミンC(mg)	108	82
	たんぱく質エネルギー比(P%)	14.7	14.9
	脂肪エネルギー比(F%)	27.4	27.6
	炭水化物エネルギー比(C%)	57.8	57.5

平成28年度 県民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査調査票

地区番号

市群番号

世帯番号

調査日 平成28年 月 日

市
町
村

保健所

調査員氏名

確認者氏名

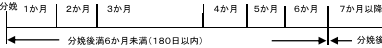
沖縄県

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況				
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照
0 1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 9		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している

※1 分娩後の区分



II 食事状況				身体状況調査項目	
6. 仕事の種類	朝	昼	夕	1日の運動量(歩行数) (20歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていましたか。(入浴、水泳中などを除く)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
					☐ はい ☐ いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)

付表3 身体状況調査票

平成28年度 県民健康・栄養調査

身体状況調査票

地区番号

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別

年齢

市

町

村

保健所

〔身体測定〕 満1歳以上

1. 身長

2. 体重

3. 腹围

計測方法

4. 血圧

5. 血液検査実施の有無

※1日の運動量

〔問診〕 (20歳以上)

6. 現在、aからeの薬の使用の有無

7. これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたこと

8. 現在、医師からの運動禁止の有無

9. 運動習慣

※確認事項

※運動とは

付表4 血液検査項目

血液検査項目	
1	血色素量
2	ヘマトクリット値
3	赤血球数
4	白血球数
5	血小板数
6	血糖値
7	ヘモグロビンA1c
8	総コレステロール
9	HDL-Cコレステロール
10	LDL-Cコレステロール
11	中性脂肪（トリグリセライド）
12	総たんぱく質
13	アルブミン
14	クレアチニン
15	血清鉄
16	TIBC（総鉄結合能）
17	AST（GOT）
18	ALT（GPT）
19	γ-GT（γ-GTP）
20	尿酸

沖縄県

付表5 口腔内状況調査票

平成28年度 県民健康・栄養調査

口腔内状況調査票

市町村

保健所

調査日

診査歯科医師

地区番号

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

(1)性別

1. 男

2. 女

(2)生年月日

1. 平

2. 昭

3. 大

4. 明

年

月

日

(満歳)

H28.11.1現在

(3) 歯や口の状態について気になることはありますか？

1. ない

2. 歯が痛い・しみる

3. 歯ぐきが痛い、腫れている、出血がある

4. 噛めないものがある

5. 飲み込みにくい

6. 味がわかりにくい

7. 口がかたく

8. 口臭がある

9. その他

(4) 歯の状況

①

上顎

下顎

②

健全歯

処置歯

未処置歯

喪失歯

③

1 全て健全歯

2 処置完了

3 一部処置

4 全て未処置

5 現在歯なし

(5) 補綴の状況

1 補綴完了

2 一部補綴

3 必要だが、補綴をしていない

4 喪失歯なし

5 喪失歯はあるが補綴不要

(6) 歯肉の状況

①歯周ポケット・歯石

7 または 6

1

6 または 7

0 健全(4mm未満)

1 4~6mm

2 6mm以上

9該当する歯なし

②歯肉出血

7 または 6

1

6 または 7

0 健全(出血なし)

1 出血あり

9該当する歯なし

歯石の有無

0 歯石なし

1 歯石あり

9該当する歯なし

●健全歯：/

●処置歯：1. 充填歯：F

2. 金属冠：K

●未処置歯：Cl、Ch

●喪失歯：×

(未萌出・先天欠如・空歯)

●全部床義歯：Fu

●部分床義歯：P

●架橋義歯：B

●インプラント：Im

●歯石沈着：◎

生活習慣調査票

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

※印は調査員記入

地区番号

※

市郡番号

※

世帯番号

※

世帯員番号

性別

1男

2女

年齢

(平成28年11月1日現在)

市
町
村

保健所

調査員氏名

沖縄県

《 記入上の注意 》

1. なるべく、ご本人が記入してください。
2. 回答は、あてはまる番号に○印をつけてください。
ただし、○印をつける数が質問によって異なりますので、
ご注意ください。
特に、回答を1つ選ぶ質問に2つ以上の○印をつけないよう
にご注意ください。
3. 問1から順に問2、問3・・・と回答していただきますが、
設問によっては問1-1のように枝番に進む場合、又は回答が不
要な設問がある場合がありますのでご注意ください。(注意が
必
要な場合は注記を参照ください)
4. できるだけ鉛筆でご記入いただき、訂正する場合は消しゴム
できれいに消してください。
5. 質問内容がわかりにくい場合は、調査員におたずねください。

※調査の結果は、目的以外に使うことはありませんし、法律によ
り秘密は十分に守られます。

食生活・生活習慣についておたずねします

- 問1

あなたはふだん朝食を食べますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 ほとんど毎日食べる(週6～7日)

2 週4～5日食べる

3 週2～3日食べる

4 ほとんど食べない

問1-1

朝食を食べないもっとも大きな理由は何ですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 時間がない

2 食欲がわかない

3 朝食を食べるより寝ていたい

4 減量(ダイエット)のため

5 朝食が用意されていない

6 以前から食べる習慣がない

7 その他()
- 問2

あなたのふだん(平日)の夕食は何時頃食べますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 午後6時まで

2 午後6時～8時まで

3 午後8時～10時まで

4 午後10時以降
- 問3

あなたはふだん夕食後に飲食をしますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 ほとんど毎日

2 週に3～4回

3 週に1～2回

4 まったく食べない
- 問4

あなたは外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 毎日2回以上

2 毎日1回

3 週4～6回

4 週2～3回

5 週1回

6 週1回未満

7 全く利用しない

- 問5

あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 毎日2回以上

2 毎日1回

3 週4～6回

4 週2～3回

5 週1回

6 週1回未満

7 全く利用しない
- 問6

あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 ほとんど毎日

2 週に4～5日

3 週に2～3回

4 ほとんどない
- 問7

「食育」とは、下記の例のように子どもから大人までを対象に多岐にわたります。
- 【食育に関連する項目(例)】

・子どもの心身の健全な発育のための食育

・食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ、不規則な食事等)の改善

・肥満ややせ過ぎの予防・改善

・生活習慣病(がん、糖尿病等)の予防

・食品の安全安心の確保

・食にまつわる地域の文化や伝統を守ること

・食料の海外依存の改善

・消費者と生産者の間の交流や信頼構築

・有機農業など自然環境と調和した食料の選択

・大量の食べ残しなど食品廃棄物の課題解決

・自然の恩恵や食に対する感謝の念を育てること

などなど
- あなたは、日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 積極的にしている

2 できるだけするようにしている

3 あまりしていない

4 したいと思っているが、実際にはしていない

5 したいと思わないし、していない
- 392 -
- 1 -
- 2 -

身体活動・運動についておたずねします

問 8 日常生活で、健康増進のために意識的に運動をこころがけていますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

(ここでいう運動とは、1 回あたり継続して 30 分以上のものをいいます)

- 1 はい → 問 9 へ
2 いいえ → 問 8-1 へ

問 8 で 2 と答えた方におたずねします。

問 8-1 運動ができない理由について、主なものに 2 つ以内で○印をつけて下さい。

- 1 必要ないと思うから 2 時間に余裕がないから
3 めんどうだから 4 身体を動かすことが嫌いだから
5 効果があると思えないから 6 病気や身体上の理由のため
7 その他 ()

問 9 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて 1 人で立ったり歩いたりすることが難しくなること、あるいはそうなる可能性が高い状態」のことです。この内容を知っていますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで、○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
2 言葉（ロコモティブシンドローム）を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

- 3 -

休養・ストレスについておたずねします

問 10 ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることがありますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 非常に 2 やや 3 あまりない 4 まったくない
↓ ↓
問 10-1 へ 問 11 へ

問 10 で 1、2 と答えた方におたずねします。

問 10-1 どういうことで悩みやストレスを感じることが多いですか。
主なものに 3 つ以内で○印をつけて下さい。

- 1 仕事上のこと 6 収入・家計・借金
2 人間関係 7 出産・育児
3 生きがい・将来のこと 8 子供の教育・受験・進学
4 自分の健康・病気 9 自分の学業・受験・進学
5 家族の健康・病気 10 その他 ()

問 10-2 あなたのまわりには、次のような人はいますか。
それぞれの項目であてはまるものに○印をつけて下さい。

- ア 会うと心が落ち着き安心できる人 1 いる 2 いない
イ 個人的な気持ちや悩みをうち明ける事のできる人 1 いる 2 いない
ウ お互いの考えや将来の事などを話し合う事のできる人 1 いる 2 いない
エ 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

問 11 あなた自身の休養についてどう思いますか。
あてはまる番号に 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分にとれている 2 まあまあとれている
3 不足がち 4 不足

問 12 ここ 1 ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

問 13 ここ 1 ヶ月間、あなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 5 時間未満 2 5 時間以上 6 時間未満
3 6 時間以上 7 時間未満 4 7 時間以上 8 時間未満
5 8 時間以上 9 時間未満 6 9 時間以上

- 4 -

飲酒についておたずねします

問 14 あなたは週に何日位お酒（清酒、泡盛、ビール、焼酎、洋酒など）を飲みますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日
2 週 5～6 日
3 週 3～4 日
4 週 1～2 日
5 月に 1～3 日
6 やめた（1 年以上やめている）
7 ほとんど飲まない（飲めない）
→ 問 14-1 へ
→ 問 15 へ
→ 問 16 へ

問 14 で 1、2、3、4、5 と答えた方におたずねします。

問 14-1 お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 1 合（180ml）未満 2 1 合以上 2 合（360ml）未満
3 2 合以上 3 合（540ml）未満 4 3 合以上 4 合（720ml）未満
5 4 合以上 5 合（900ml）未満 6 5 合（900ml）以上

清酒 1 合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ビール・発泡酒 5 度（ロング缶 1 本 500ml）、
●泡盛 20 度（135ml）、泡盛 25 度（110ml）、泡盛 30 度（90ml）、泡盛 43 度（60ml）、
●焼酎 20 度（135ml）、焼酎 25 度（110ml）、焼酎 35 度（80ml）、
●チューハイ 7 度（350ml）、
●ウィスキーダブル 1 杯 43 度（60ml）、
●ワイン 2 杯 12 度（240ml）

【飲酒換算メモ】※ふだん 1 日に飲むお酒の種類と量をメモ書きして下さい。

問 14 で 1、2、3、4、5、6 と答えた方におたずねします。

問 15 数口程度ではなく、初めてお酒を飲んだのは何歳の時ですか。
() 歳

問 16 「節度ある適度な飲酒」として、1 日平均純アルコールで約 20 g（ビールロング缶 500ml、泡盛 30 度で 0.5 合、ワイン 2 杯 240ml）であることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

女性の「節度ある適度な飲酒」は 1 日平均純アルコール量で約 10g です。

- 5 -

タバコについておたずねします

問 17 あなたは、タバコ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番号に○印をつけて下さい。

	① 影響がある	② どちらともいえない	③ たばことの関係がない	④ わからない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ ぜんそく	1	2	3	4
ウ 心臓病（心筋梗塞等）	1	2	3	4
エ 脳卒中	1	2	3	4
オ 胃かいよう	1	2	3	4
カ 妊娠に関連した異常	1	2	3	4
キ 歯周病（歯のうろう等）	1	2	3	4

問 18 あなたは、これまでにタバコを吸ったことがありますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計 100 本以上、または 6 ヶ月以上吸っている（吸っていた）
2 吸ったことはあるが合計 100 本未満で 6 ヶ月未満である
3 まったく吸ったことがない
→ 問 19 へ
→ 問 21 へ

問 19 現在（この 1 ヶ月間）、あなたはタバコを吸っていますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
2 時々吸っている
3 今は（この 1 ヶ月間）吸っていない
→ 問 19-1 へ
→ 問 20 へ

問 19 で 1、2 と答えた方におたずねします。

問 19-1 あなたは、タバコをやめたいと思いますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 強く思う 2 思う 3 思わない

問 20 あなたは、通常、1 日に何本タバコを吸いますか（吸っていましたか）。
(「ときどき吸う方」は吸うときの 1 日の本数をお答え下さい。)

本

- 6 -

問 2 1 あなたはこの 1 ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコのすべての場所について、あてはまる番号をそれぞれ 1 つ選んで○印をつけて下さい。

	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週に 1 回程度	④月に 1 回程度	⑤全くなかった	⑥行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊戯場 (ゲームセンター、パチンコなど)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子どもが利用 する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問 2 2 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは「タバコの煙を主とする有害物質を長期的に吸引することで生じた肺の炎症性疾患」のことです。この内容を知っていますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉（COPD（慢性閉塞性肺疾患））を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

健診・身体状況についておたずねします

問 2 3 あなたは過去 1 年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。
※がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

1 ある 2 ない → 問 2 4 へ

問 2 3 - 1 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低い〕に関する指摘を受けましたか。
※健診結果にあわせて書面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

1 はい 2 いいえ → 問 2 4 へ

問 2 3 - 2 次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。
あてはまる番号をすべてに○印をつけて下さい。

- 1 肥 満
- 2 高血圧症（血圧が高い）
- 3 糖 尿 病（血糖が高い）
- 4 血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低い〕

問 2 3 - 3 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。※医療機関で受けた指導も含みます。

1 はい 2 いいえ → 問 2 4 へ

（付問）指導された内容についてどの程度実行していますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 おおむね実行している
- 2 一部実行している
- 3 実行していない

→ 問 2 3 - 4 へ

問 2 3 - 4 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。
※検査目的の受診は除きます。

1 はい 2 いいえ → 問 2 4 へ

（付問）その後、医療機関に行きましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問 2 4 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。この内容を知っていますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。
※血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセリド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉（内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム））を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問 2 5 これまでに医師から次のようなことをいわれたことがありますか。
あてはまる番号すべてに○印をつけて下さい。

- 1 メタボリック症候群（メタボ）
- 2 高血圧（血圧が高い）
- 3 糖尿病（血糖が高い）
- 4 血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低い〕
- 5 1 ～ 4 の項目のどれについても、医師から言われたことはない

問 2 5 - 1 現在治療を受けている病気がありますか。
あてはまる番号すべてに○印をつけて下さい。

- 1 高血圧（血圧が高い）
- 2 糖尿病（血糖が高い）
- 3 血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高い、またはHDL（善玉）コレステロールが低い〕
- 4 上記のことを言われたことはない

問 2 6 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、適切な食事または定期的な運動を継続的に実践していますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 実践して、半年以上継続している
- 2 実践しているが、半年未満である
- 3 時々気をつけているが、継続的でない
- 4 現在はしていないが、近いうちにしようとしている
- 5 現在していないし、しようと思わない

問 2 7 過去 1 年間にがん検診を受けたことがありますか。
あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

1 ある → 問 2 8 へ
2 ない → 問 2 7 - 1 へ

問 2 7 で 2 と答えた方におたずねします。

問 2 7 - 1 がん検診を受けていない理由を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 受診の必要性を感じない
- 2 受診する時間がない
- 3 受診のための費用が問題
- 4 どこで受診できるかわからない
- 5 以前（1 年以上前）に受診したため
- 6 その他（ ）

歯科についておたずねします

問 2 8 あなたは、歯や入れ歯をみがきますか。

あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 毎日 1 回みがく | 2 毎日 2 回みがく |
| 3 毎日 3 回以上みがく | 4 ときどきみがく |
| 5 みがかない | |

問 2 9 歯や歯のすき間の手入れのために歯間ブラシやフロス（糸ようじ）などを使用していますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|--------|----------|---------|
| 1 毎日使う | 2 ときどき使う | 3 使用しない |
|--------|----------|---------|

問 3 0 あなたはこの 1 年間に歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）をどのくらいの頻度で受けましたか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| 1 半年に 1 回以上 | 2 1 年に 1 回程度 | 3 受けていない |
|-------------|--------------|----------|

問 3 1 自分の歯は何本ありますか。親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。親知らずをのぞくと 28 本が正常ですが、28 本より多かったり少なかったりすることもあります。○本の時は 0 と書いて下さい。

自分の歯は（ ）本ある

問 3 2 あなたの歯ぐきの状態について「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- | | | |
|--------------------------------------|------|-------|
| ア 歯ぐきが腫れている | 1 はい | 2 いいえ |
| イ 歯を磨いたときに血が出る | 1 はい | 2 いいえ |
| ウ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている | 1 はい | 2 いいえ |
| エ 歯ぐきを押すと膿が出る | 1 はい | 2 いいえ |
| オ 歯がぐらぐらする | 1 はい | 2 いいえ |
| カ 歯科医師に歯周病（歯そうのうろう）と
言われ、治療している | 1 はい | 2 いいえ |
| キ 過去に歯科医師に歯周病（歯そうのうろう）
と言われたことがある | 1 はい | 2 いいえ |

問 3 3 かんで食べるときの状態について、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|-------------------|
| 1 何でもかんで食べることができる |
| 2 一部かめない食べ物がある |
| 3 かめない食べ物が多い |
| 4 かんで食べることはできない |

- 11 -

問 3 4 かかりつけ歯科医はいますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|------|-------|-------------|
| 1 いる | 2 いない | 3 どちらともいえない |
|------|-------|-------------|

かかりつけ歯科医とは？

むし歯や歯周病等のトラブル発生時はもちろん、定期的な健診やケアで、あなたのお口の健康をサポートしてくれる歯医者さんのこと

- 12 -

健康づくり事業についておたずねします

問 3 5 あなたは「健康おきなわ 2 1（第 2 次）」を知っていますか。

あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|--------------------|
| 1 知っている |
| 2 聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3 知らない |

以下の問 3 6 は、 世帯主または世帯を代表する方がお答え下さい。

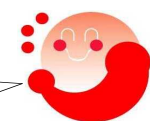
問 3 6 あなたの世帯の過去 1 年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。

近い番号を 1 つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1 2 0 0 万円未満 | 2 2 0 0 万円以上 6 0 0 万円未満 |
| 3 6 0 0 万円以上 | 4 わからない |

ご協力ありがとうございました。

県民のみなさんと一緒に、
健康づくりの実践に励みます！



健康おきなわ 2 1 マスコットキャラクター
「けんぞうくん」

- 13 -