

付表1 沖縄県民健康・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		平成5年度		平成10年度	
	実施世帯数	827世帯	330世帯	531世帯	310世帯	531世帯	1,807人	531世帯	1,802人	531世帯
実施数	3,594人	1,236人	1,236人	1,236人	1,236人	1,236人	1,807人	531世帯	1,802人	531世帯
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(世帯単位)調査 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調査集計外部委託:東京農業大学									
調査区合計	20	12	12	12	12	12	20	20	20	20
北部	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
中部(石川・コザ)	石2・コザ4	石1・コザ2	石1・コザ2	石1・コザ2	石1・コザ2	石1・コザ2	石川12・コザ4	石川12・コザ4	石川12・コザ4	石川12・コザ4
中央	6	3	3	3	3	3	6	6	6	6
南部	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
宮古	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
八重山	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
エネルギー (kcal)	1,896	1,914	1,987	1,987	1,987	1,987	1,927	1,927	1,806	1,806
総たんぱく質 (g)	70.8	75.3	75.6	75.6	75.6	75.6	76.7	76.7	72.6	72.6
(うち動物性たんぱく質)	—	40.3	40.0	40.0	40.0	40.0	42.4	42.4	40.8	40.8
総脂質 (g)	54.4	63.0	61.5	61.5	61.5	61.5	64.5	64.5	62.3	62.3
(うち動物性脂質)	—	31.2	31.7	31.7	31.7	31.7	30.4	30.4	28.2	28.2
炭水化物 (g)	269	247	245	245	245	245	245.2	245.2	223.2	223.2
カルシウム (mg)	430	525	492	492	492	492	503	503	478	478
リン (mg)	—	—	1,120	1,120	1,120	1,120	1,119	1,119	1,042	1,042
鉄 (mg)	10.5	10.5	10.4	10.4	10.4	10.4	10.5	10.5	9.6	9.6
食塩相当量	—	10.2	10.3	10.3	10.3	10.3	10.7	10.7	9.3	9.3
※(ナトリウム×2.54/1,000)	—	3,787	3,083	3,083	3,083	3,083	3,198	3,198	2,884	2,884
ビタミンA (IU)	2,007	—	—	—	—	—	—	—	—	—
※(レチノール当量μgRE)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ビタミンB1 (mg)	1	1	1	1	1	1	1.15	1.15	1.10	1.10
ビタミンB2 (mg)	1	1	1	1	1	1	1.25	1.25	1.30	1.30
ビタミンC (mg)	91	119	118	118	118	118	111	111	111	111
たんぱく質エネルギー比 (P %)	15.3	15.7	15.9	15.9	15.9	15.9	15.9	15.9	16.1	16.1
脂肪エネルギー比 (F %)	26.5	29.6	29.2	29.2	29.2	29.2	30.1	30.1	30.6	30.6
炭水化物エネルギー比 (C %)	58.2	54.7	54.9	54.9	54.9	54.9	54.0	54.0	53.3	53.3

注1)過年度調査データの再集計を行ったため、一部過去報告書と一致しない場合がある。

(1人1日当たり)
※BDHQは17月の調査となつているが、
下記は1日あたりに換算した値である

(1人1日当たり)

	平成15年度	平成18年度	平成23年度	平成28年度	令和3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)	535世帯
実施数	1,895人	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)	826人(内20歳以上733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・妊娠・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活的強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別)検査11項目(15歳以上)、問診(血圧降下、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数(15歳以上) ④身体状況調査：身長、体重、BMI肥満度判定、血液検査11項目(20歳以上)、問診(血圧降下、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・妊娠・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活的強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別)検査11項目(15歳以上)、問診(血圧降下、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数(15歳以上) ④身体状況調査：身長、体重、BMI肥満度判定、血液検査11項目(15歳以上)、問診(血圧降下、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・妊娠・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活的強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別)検査11項目(15歳以上)、問診(血圧降下、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数(15歳以上) ④身体状況調査：身長、体重、BMI肥満度判定、血液検査19項目(15歳以上)、問診(血圧降下、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」(食事しらす)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・妊娠・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活的強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別)検査11項目(20歳以上)、問診(血圧降下、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数(20歳以上) ④身体状況調査：身長、体重、BMI肥満度判定、血液検査20項目(20歳以上)、問診(血圧降下、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」(食事しらす)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・妊娠・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活的強度 ③栄養摂取状況調査：年齢階級別調査(個別)検査11項目(20歳以上)、問診(血圧降下、運動、飲酒、喫煙)【20歳以上】、歩行数(20歳以上) ④身体状況調査：身長、体重、BMI肥満度判定、血液検査20項目(20歳以上)、問診(血圧降下、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」(食事しらす)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
調査区分合計	20	25 + 18	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) ※別年、国民生活基礎調査の単位区で調査区を設定しているが、今回は基礎調査の地区を調査単位として設定	25地区 (国勢調査の地区を調査単位として設定)
北部	2	2 + 3	4(3)	2(1)	2
中部(石川・コザ)	6	8 + 3	17(9)	9(5)	9
中央	6	7 + 3	15(8)	-	-
南部	4	6 + 5	10(6)	7(4)	7
宮古	1	1 + 1	2(2)	1(1)	1
八重山	1	1 + 3	2(2)	1(1)	1
那覇市(平成28年度調査から)	-	-	-	5(3)	5
エネルギー (kcal)	1,843	1,777	1,668	1,706	1,797
総たんぱく質 (g) (うち動物性たんぱく質)	69.6 38.6	64.9 34.5	61.9 33.3	63.8 35.6	67.6 38.2
総脂質 (g) (うち動物性脂質)	59.2 24.7	54.7 27.5	51.8 27.1	56.2 28.8	59.8 30.5
炭水化物 (g)	244.6	240.3	223.8	219.8	218.9
カルシウム (mg)	518	481	437	459	441
リン (mg)	1,008	915	852	899	927
鉄 (mg)	8.1	7.5	7.0	6.8	7.3
食塩相当量 ※(ナトリウム×2.54/1,000)	9.0	9.1	8.3	7.9	8.7
ビタミンA (IU)	-	-	-	-	-
ビタミンA ※(レチノール当量μgRE)	1,321	646	626	600	564.9
ビタミンB1 (mg)	0.99	1.47	1.08	0.78	0.8
ビタミンB2 (mg)	1.34	1.43	1.23	1.03	1.1
ビタミンC (mg)	120	108	82	78	70.8
たんぱく質エネルギー比 (P %)	15.1	14.7	14.9	15.1	14.8
脂肪エネルギー比 (F %)	28.4	27.4	27.6	29.4	27.0
炭水化物エネルギー比 (C %)	56.4	57.8	57.5	55.5	49.3

注1) 過年度調査データの再集計を行ったため、一部過去報告書と一致しない場合がある。

注2) 令和3年度国民健康・栄養調査におけるエネルギー量および各種栄養素量の結果については、簡易型自記式食事歴法質問票(BD HQ)から算出した秤量食事記録法(DR)推定値を男女別に分別した数値である。

身体状況・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 (令和3年11月1日現在)

市町村名 _____ ※

調査員氏名 _____ ※

沖 縄 県

健診・身体状況についておたずねします

問1 現在のあなたの身長、体重を記入してください。

(ア) 身長 1 . cm 2 わからない
(イ) 体重 1 . kg 2 わからない問2 あなたはこの1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けましたか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。1 受けた
2 受けていない → 問3へ注: 次のようなものは健診等には含まれません。
がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、
病院や診療所で行う医療としての検査

問2-1 受診年月を記入してください。

1 令和 年 月 2 わからない → 問3へ

問2-2 腹囲、血圧の健診結果を記入してください。

(ア) 腹囲(へその高さ) 1 . cm
2 測定していない・わからない

(イ) 血圧

1 収縮期(最高) mmHg
2 拡張期(最低) mmHg
3 わからない

問3 (女性の方のみお答えください。) 現在、妊娠していますか。

1 妊娠していない 2 妊娠している

問4 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで○印をつけてください。

(ア) 血圧を下げる薬 有 ・ 無
(イ) 脈の乱れに関する薬 有 ・ 無
(ウ) コレステロールを下げる薬 有 ・ 無
(エ) 中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬 有 ・ 無

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。**問5 これまでに医療機関や健診で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○印をつけてください。1 糖尿病(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、
「血糖値が高い」など)に言われたことも含む → 問5-1へ
2 メタボリック症候群(メタボ)
3 高血圧(血圧が高い)
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] → 問6へ
5 1~4の項目のどれについても、言われたことはない**問5で 1と答えた方におたずねします。**問5-1 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてくだ
さい。(糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。)

1 受けている 2 受けていない → 問5-3へ

問5-2 現在、投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)を受けていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 受けている 2 受けていない

問5-3 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつ
けてください。

1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

問6 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○印をつけてください。
※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(トリグリセライド)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 7 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○印をつけてください。

- 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、しようとも思わない

食生活・生活習慣についておたずねします

問 8 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○印をつけてください。

- 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 9 へ
- 問 8 - 1 へ

問 9 で 2、3、4 と答えた方におたずねします。

問 8 - 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○印をつけてください。

- 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 9 あなたはふだん（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○印をつけてください。

- 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 10 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○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日

2 週に 3 ～ 4 回

3 週に 1 ～ 2 回

4 全く食べない

問 14 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○印をつけてください。

- 1 ほとんど毎日

2 週に 4 ～ 5 日

3 週に 2 ～ 3 日

4 ほとんどない

身体活動・運動についておたずねします

問 15 現在、医師等から運動を禁止されていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。（運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に行うものを言います。）

- 1 禁止されていない

2 禁止されている
- 問 15 - 1 へ
- 問 17 へ

問 15 で 1 と答えた方におたずねします。

問 15 - 1 運動習慣の状況についてお答えください。（ア）および（イ）は数字を記入し、（ウ）はあてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

（ア）1 週間の運動日数※ 日 0 日の場合 → 問 16 へ
※運動を行わなかった場合は「0」と記入して下さい。

（イ）運動を行う日の平均運動時間 時間 分

（ウ）運動の継続年数 1 1 年未満 2 1 年以上

問 15 - 1（ア）で「0 日」と答えた方におたずねします。

問 16 運動を行わない理由について、主なものに 2 つ以内で○印をつけてください。

- 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 11 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○印をつけてください。

- 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 11 - 1 新型コロナウイルス感染症の影響で外食（飲食店での食事）の利用頻度は変わりましたか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 多くなった

2 少なくなった

3 変わらない

問 12 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○印をつけてください。

- 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 12 - 1 新型コロナウイルス感染症の影響で持ち帰りの弁当や惣菜の利用頻度は変わりましたか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 多くなった

2 少なくなった

3 変わらない

問 13 あなたは外食や弁当、加工食品を購入する際、エネルギーなどの栄養成分表示を参考にしていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 いつも参考にしている

2 時々参考にしている

3 あまり参考にしていない

4 全く参考にしていない

〈栄養成分表示の例〉

栄養成分表示 1 個（100g）当たり	
エネルギー	180kcal
たんばく質	3.3g
脂質	0.5g
炭水化物	40g
食塩相当量	1.3g

問 17 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、○印をつけてください。

- 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）

休養・ストレスについておたずねします

問 18 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○印をつけてください。
※新型コロナウイルス感染症の影響によるものは除いてください。

- 1 非常にある

2 ややある

3 あまりない

4 まったくない
- 問 18 - 1 へ
- 問 19 へ

問 18 で 1、2 と答えた方におたずねします。

問 18 - 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○印をつけてください。

- 1 仕事上的こと

2 人間関係

3 生きがい・将来のこと

4 自分の健康・病気

5 家族の健康・病気

6 収入・家計・借金

7 出産・育児

8 子供の教育・受験・進学

9 自分の学業・受験・進学

10 その他（ ）

問 18 - 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○印をつけてください。

- （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 1 9 新型コロナウイルス感染症の影響で不安や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○印をつけてください。

- 1 非常にある

2 ややある
- 3 あまりない

4 まったくない
- 問 1 9 - 1 へ

問 2 0 へ

問 1 9 で 1, 2 と答えた方におたずねします。
問 1 9 - 1 新型コロナウイルス感染症の影響により、どんなことに不安やストレスを感じますか。あてはまるものに 3 つ以内で○印をつけてください。

- 1 仕事上的こと

2 人間関係
- 3 生きがい・将来のこと

4 自分の健康・病気
- 5 家族の健康・病気

6 収入・家計・借金
- 7 出産・育児

8 子供の教育・受験・進学
- 9 自分の学業・受験・進学

10 その他（ ）

問 2 0 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○印をつけてください。

- 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 2 1 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○印をつけてください。

- 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

問 2 2 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○印をつけてください。

- 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 2 3 で 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 と答えた方におたずねします。

問 2 4 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 2 5 「節度ある適度な飲酒」として、1 日平均純アルコール量で約 20 g (清酒に換算し、1 合) 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。

たばこについておたずねします

問 2 6 あなたは、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番号に○印をつけてください。

	1 影響がある	2 どちらとも いえない	3 たばこに関 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 (歯そろうろう等)	1	2	3	4

問 2 7 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日吸っている

2 時々吸う日がある
- 3 以前は吸っていたが、1 ヶ月以上吸っていない

4 吸わない
- 問 2 7 - 1

問 2 8 へ

問 2 9 へ

飲酒についておたずねします

問 2 3 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○印をつけてください。

- 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 ほとんど飲まない

7 やめた

8 飲まない (飲めない)
- 問 2 3 - 1 へ

問 2 4 へ

問 2 5 へ

問 2 3 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方におたずねします。

問 2 3 - 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○印をつけてください。

- 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

よくあるアルコール飲料の清酒 (15%) 換算			一覧	
ビール (5%) ・ジョト缶 (350ml)	→	0.7 合	泡盛・焼酎 (25%) ・1 合 (180ml)	→ 1.8 合
ビール (5%) ・ロング缶 (500ml)	→	1 合	泡盛・焼酎 (25%) ・ボトル (720ml)	→ 7.2 合
チューハイ (3%) ・ジョト缶 (350ml)	→	0.4 合	泡盛・焼酎 (30%) ・1 合 (180ml)	→ 2.2 合
チューハイ (3%) ・ロング缶 (500ml)	→	0.6 合	泡盛・焼酎 (30%) ・ボトル (720ml)	→ 8.6 合
チューハイ (7%) ・ジョト缶 (350ml)	→	1 合	泡盛・焼酎 (35%) ・1 合 (180ml)	→ 2.5 合
チューハイ (7%) ・ロング缶 (500ml)	→	1.4 合	泡盛・焼酎 (35%) ・ボトル (720ml)	→ 10.1 合
チューハイ (9%) ・ジョト缶 (350ml)	→	1.3 合	泡盛・焼酎 (40%) ・1 合 (180ml)	→ 2.9 合
チューハイ (9%) ・ロング缶 (500ml)	→	1.8 合	泡盛・焼酎 (40%) ・ボトル (720ml)	→ 11.5 合
ワイン (12%) ・ボトル (750ml)	→	3.6 合	ウイスキー (43%) ・ボトル (700ml)	→ 12 合
ワイン (12%) ・グラス (120ml)	→	0.6 合	ウイスキー (43%) ・シングル (30ml)	→ 0.5 合
			ウイスキー (43%) ・ダブル (60ml)	→ 1 合

上記以外のアルコール飲料を飲んでいる場合は、下記に酒類・度数・容量を記載ください。

問 2 7 で 1, 2 と答えた方におたずねします。

問 2 7 - 1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ

2 加熱式たばこ

3 その他

問 2 7 - 2 あなたはたばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 やめたい

2 本数を減らしたい

3 やめたくない

4 わからない

問 2 7 で 1, 2, 3 と答えた方におたずねします。

問 2 8 あなたのこれまでの喫煙本数について、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 合計 1 0 0 本以上、または 6 カ月以上吸っている (吸っていた)

2 吸ったことはあるが合計 1 0 0 本未満で 6 カ月未満である

問 2 9 あなたはこの 1 ヶ月間に、望まず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○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	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 遊技場 （ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など）	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 （市役所、町村役場、 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 子供が利用する 屋外の空間 （公園、通学路など）	1	2	3	4	5	6

問 3 0 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○印をつけてください。

- 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）

- 11 -

問 3 6 あなたの歯ぐきの状態について「はい」「いいえ」でお答えください。

- (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 7 かんて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○印をつけてください。

- 1 何でもかんて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 かんて食べることはできない

問 3 8 あなたの食べ方や食事中の様子についておたずねします。次のアからオの質問について「はい」「いいえ」でお答えください。

- (ア) ゆっくり噛んで食事をする 1 はい 2 いいえ
(イ) 半年前に比べて固いものが食べにくくなった 1 はい 2 いいえ
(ウ) お茶や汁物等でむせることがある 1 はい 2 いいえ
(エ) 口の渇きが気になる 1 はい 2 いいえ
(オ) 左右両方の歯でしっかりかみしめられる 1 はい 2 いいえ

問 3 9 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○印をつけてください。

- 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

歯科についておたずねします

問 3 1 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○印をつけてください。

- 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 3 2 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）を使用していますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日使う 2 ときどき使う 3 使用しない

問 3 3 あなたはこの 1 年間に、歯科検診を受けましたか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 受けた 2 受けていない

問 3 4 あなたはこの 1 年間に歯の健康づくりのために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○印をつけてください。

- 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 5 自分の歯[※]は何本ありますか。

※入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
※親知らず（全部生えたら 4 本）、差し歯は含みません。
※0 本の場合は 0 0 と書いてください。
※一般的には、親知らずを除くと 2 8 本、親知らずを含めると 3 2 本です。



自分の歯は 本ある。（そのうち親知らずは 本）

- 12 -

健康づくりについておたずねします

問 4 0 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○印をつけてください。

- 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

問 4 1 あなたがこの 1 年間にを行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち健康づくりに関係したものはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

※ここでは必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
3 まちづくりのための活動 4 子どもを対象とした活動
5 高齢者を対象とした活動 6 防犯・防災に関係した活動
7 自然や環境を守るための活動 8 1 ～ 7 以外の活動
9 健康づくりに関係したものはなし 10 ボランティア活動はしていない

新型コロナウイルスの生活への影響についておたずねします

問 4 2 あなたはこの 1 ヶ月間における体重及び生活習慣は、2 年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019 年 11 月頃）と比べて変化がありましたか。次のアからキについて、あてはまる番号を 1 つ選んでください。

	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない※
ア 体重	1	2	3	—
イ 1 週間の運動日数	1	2	3	4
ウ 運動を行う日の平均運動時間	1	2	3	4
エ 1 週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
オ 1 日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
カ 1 週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1 日当たりの睡眠時間	1	2	3	—

※もともとその習慣がない場合は、「4 もともとない」を選択してください。

- 13 -

- 386 -

- 14 -

以下の問 4 3 は、
世帯主または世帯を代表する方がお答えください。

問 4 3 あなたの世帯全体の過去 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○印をつけてください。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 200万円未満 | 2 200万円以上400万円未満 |
| 3 400万円以上600万円未満 | 4 600万円以上 |
| 5 わからない | |

60歳未満の方は質問終了です。60歳以上の方は続けてお答えください。

以下の問 4 4 は、60歳以上の方がお答えください。

問 4 4 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- | |
|----------------------|
| 1 働いている・何らかの活動を行っている |
| 2 いずれも行っていない |

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21マスコットキャラクター
「けんぞうくん」