

目次

調査結果の概要

第1部 体格の状況

1 肥満及びやせの状況	22
-------------	----

第2部 主な栄養素等の摂取状況

1 秤量食事記録法から得られた摂取量等

(1) 食塩摂取量	25
(2) カリウム摂取量	28
(3) 食物繊維摂取量	30
(4) 野菜摂取量	32
(5) 果物摂取量	34
(6) エネルギー・産生栄養素バランス	38
(7) 飽和脂肪酸	43
(8) 朝食欠食の状況	45

2 申告誤差を調整した摂取量－BDHQ から得られた推定申告誤差調整済み摂取量－

(1) 食塩摂取量	46
(2) カリウム摂取量	47
(3) 食物繊維摂取量	48
(4) 野菜摂取量	50
(5) 果物摂取量	52
(6) 純アルコール摂取量	55

<参考> 食事調査の測定誤差	56
----------------	----

第3部 身体活動・生活習慣の状況

1 栄養バランスのとれた食事に関する状況	58
2 共食に関する状況	60
3 運動習慣者の状況	62
4 歩数の状況	64
5 睡眠の状況	65
6 飲酒の状況	69
7 喫煙の状況	73
8 禁煙意思の状況	75
9 受動喫煙の状況	76
10 歯・口腔の健康に関する状況	78
11 地域社会とのつながりの状況	79
12 社会活動の状況	80

第1部 体格の状況

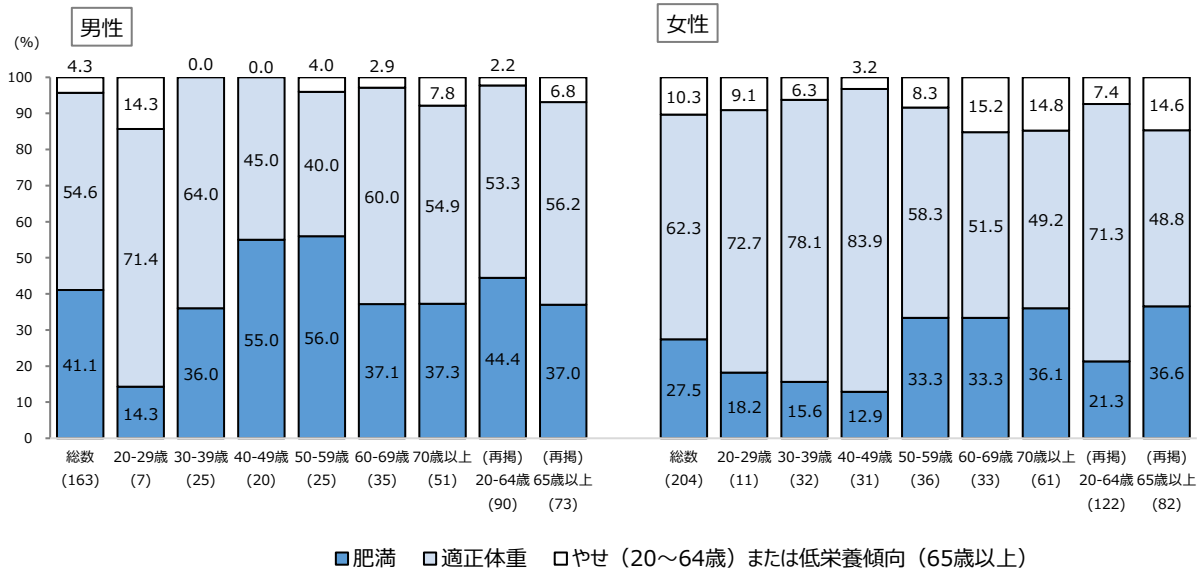
1 肥満及びやせの状況

20歳以上で適正体重を維持している者(BMI 18.5kg/m²以上 25kg/m²未満(65歳以上はBMI 20kg/m²を超え 25kg/m²未満)の者の割合は、男性 54.6%、女性 62.3%である。

肥満者(BMI 25kg/m²以上)の割合は、20歳以上の男性では41.1%、女性では27.5%である。また、20～60歳代の男性では42.9%、40～60歳代女性では27.0%、65歳以上では男性37.0%、女性36.6%である。40～50歳代の男性の約5割、50歳以上の女性の約3割が肥満である。

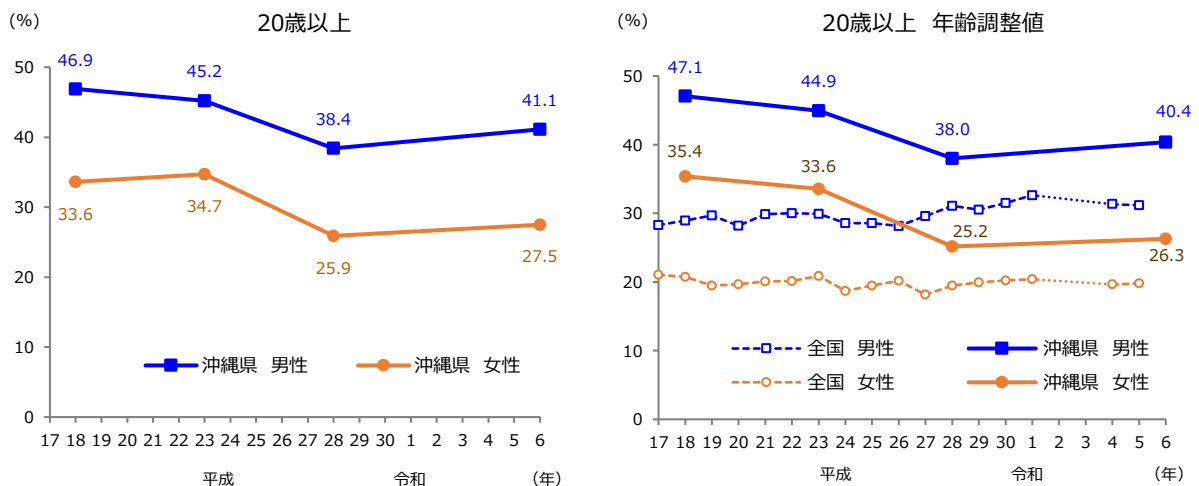
肥満者の割合は、男女ともに全国より高く推移している。

図 BMI の状況 (20歳以上、性・年齢階級別)



※ BMI(Body Mass Index)[kg/m²] = 体重[kg] / (身長[m])²
 やせ: BMI 18.5kg/m² 未満
 肥満: BMI 25kg/m² 以上
 低栄養傾向(65歳以上): BMI 20.0kg/m² 以下
 適正体重: 20～64歳は BMI 18.5 kg/m² 以上 25 kg/m² 未満、65歳以上は BMI 20kg/m² を超え 25kg/m² 未満

図 肥満者(BMI 25 kg/m² 以上)の割合の推移 (20歳以上・男女、20-69歳・男性、40-69歳・女性、65歳以上・男女)



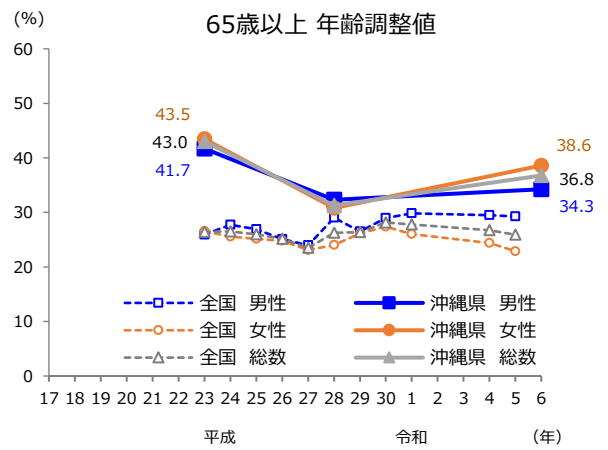
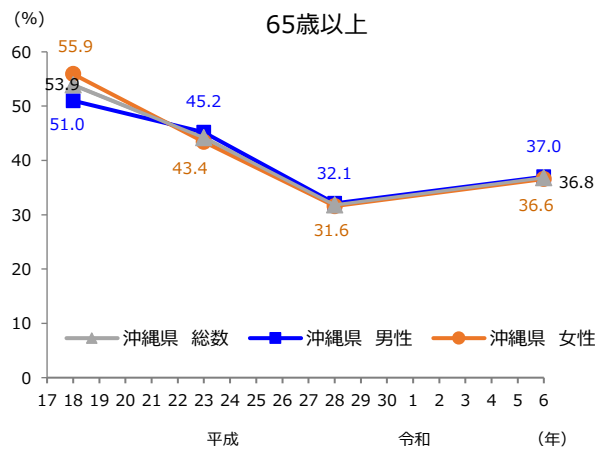
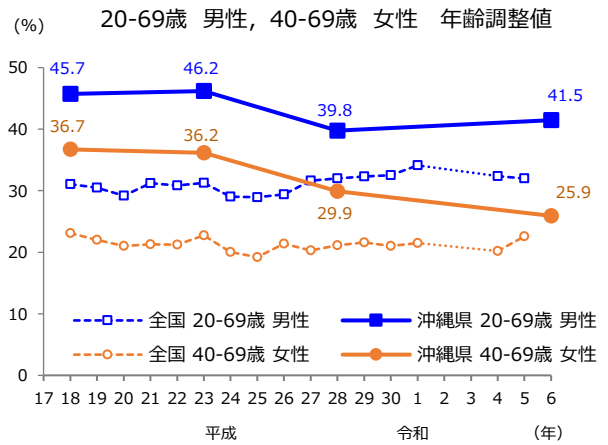
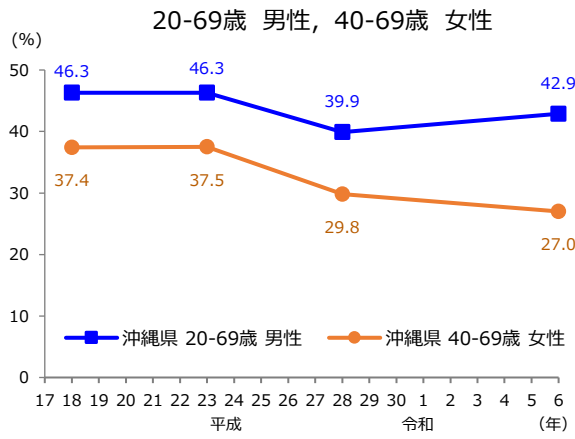


図 肥満者(BMI 25 kg/m²以上)の割合の推移 (20歳以上、性・年齢階級別)

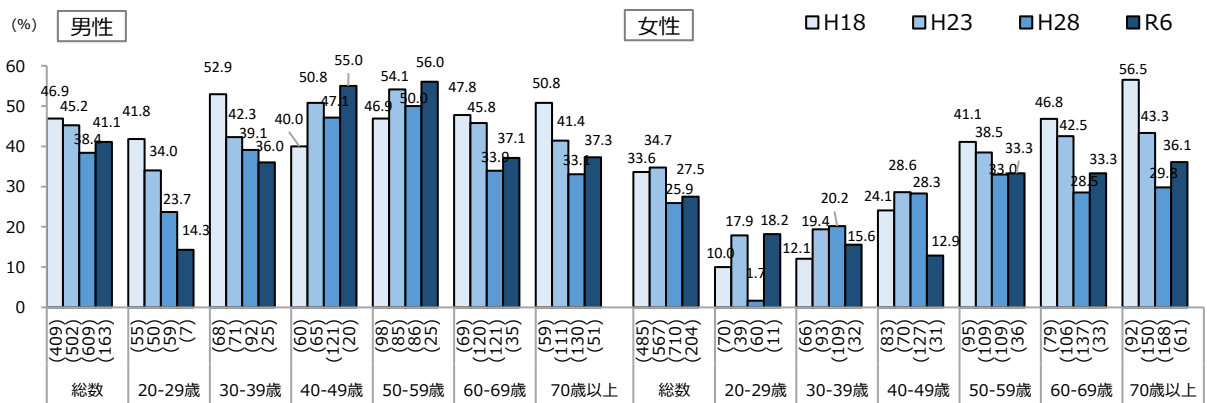
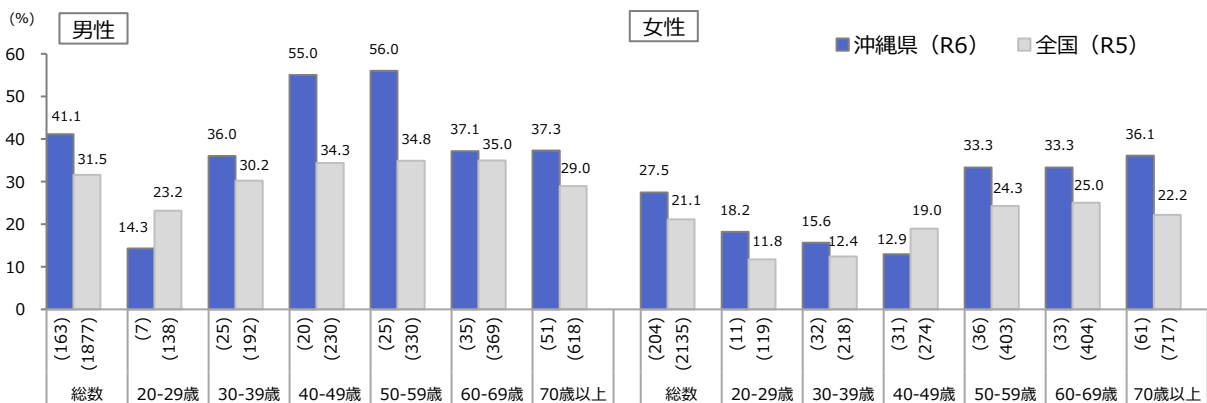


図 肥満者(BMI 25 kg/m²以上)の割合 (20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県・全国)



20歳以上のやせの者(BMI 18.5kg/m²未満)の割合は、男性1.2%、女性7.4%であり、20～30歳代女性のやせの者(BMI 18.5kg/m²未満)の割合は7.0%である。

高齢者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI 20kg/m²以下)の割合は11.0%で、男女別にみると男性6.8%、女性14.6%である。

図 やせの者(BMI 18.5kg/m²未満)の割合の推移 (20歳以上、性別)

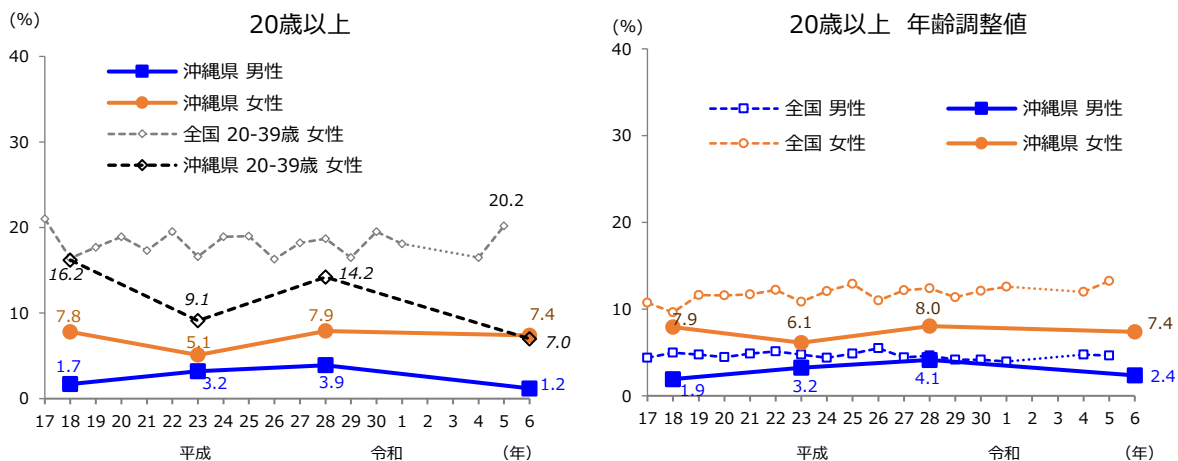
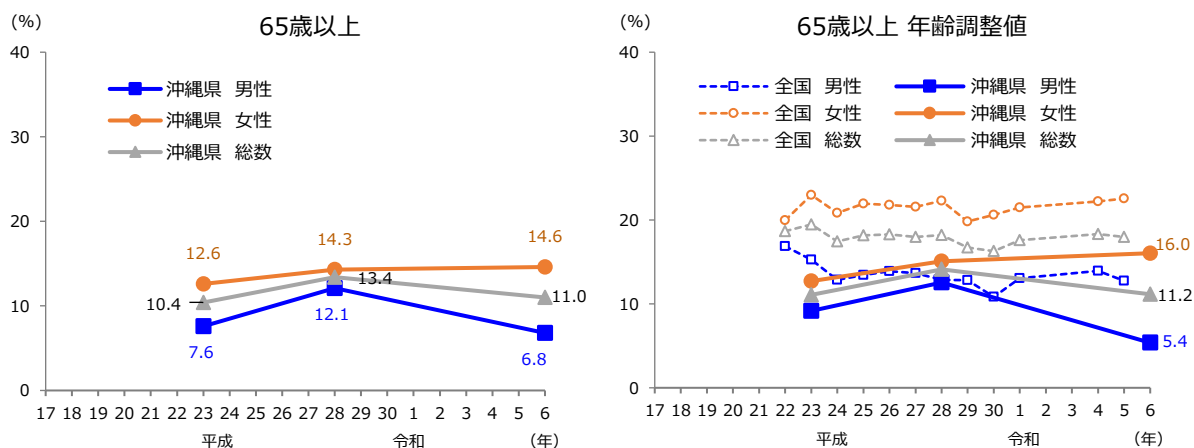


表 20～39歳女性のBMIの状況 (平成18年, 23年, 28年, 令和6年)

	H18		H23		H28		R6	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
総数	136	100.0	132	100.0	169	100.0	43	100.0
やせ BMI 18.5未満	22	16.2	12	9.1	24	14.2	3	7.0
普通 BMI 18.5以上25未満	99	72.8	95	72.0	122	72.2	33	76.7
肥満 BMI 25以上	15	11.0	25	18.9	23	13.6	7	16.3

図 低栄養傾向の者(BMI20 kg/m²以下)の割合の推移 (65歳以上、性別)



第2部 主な栄養素等の摂取状況

1 秤量食事記録法から得られた摂取量等

(1) 食塩摂取量

1人1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性9.3g、女性7.8gである。平成10年からの推移をみると男女ともに有意に減少しているが、近年は横ばいの状況である。
1000kcalあたりの食塩摂取量は、5g～6gで推移しており、有意な増減はみられない。

図 食塩摂取量の平均値の推移（20歳以上、性別）

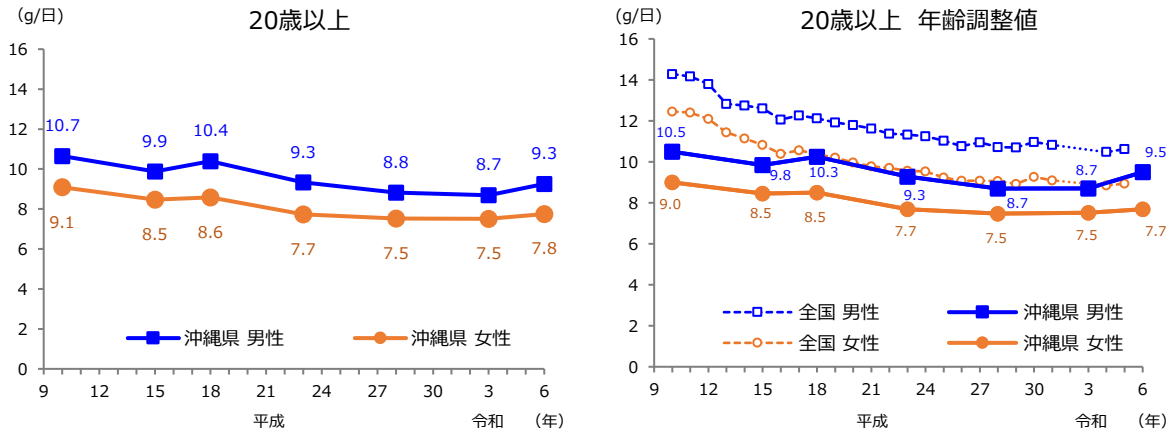


図 1000kcalあたり食塩摂取量の推移（20歳以上、性別）

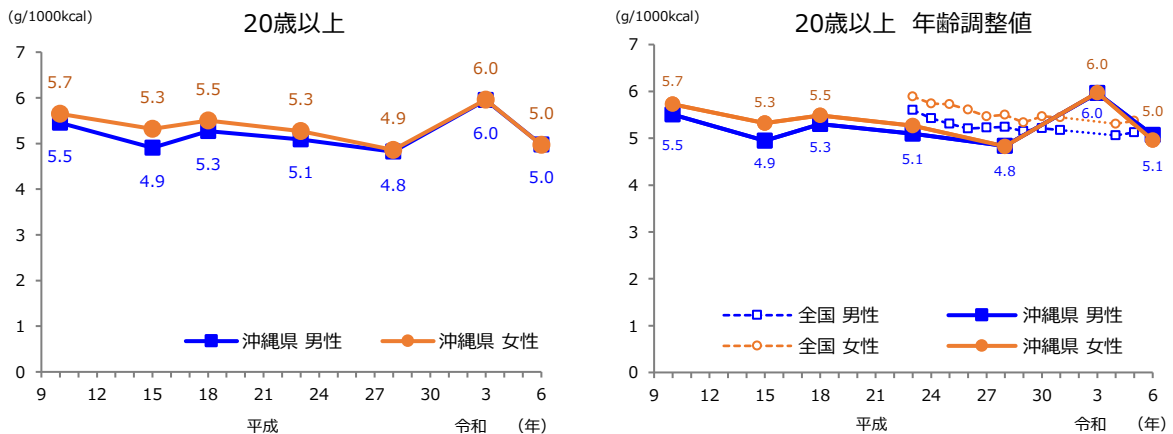
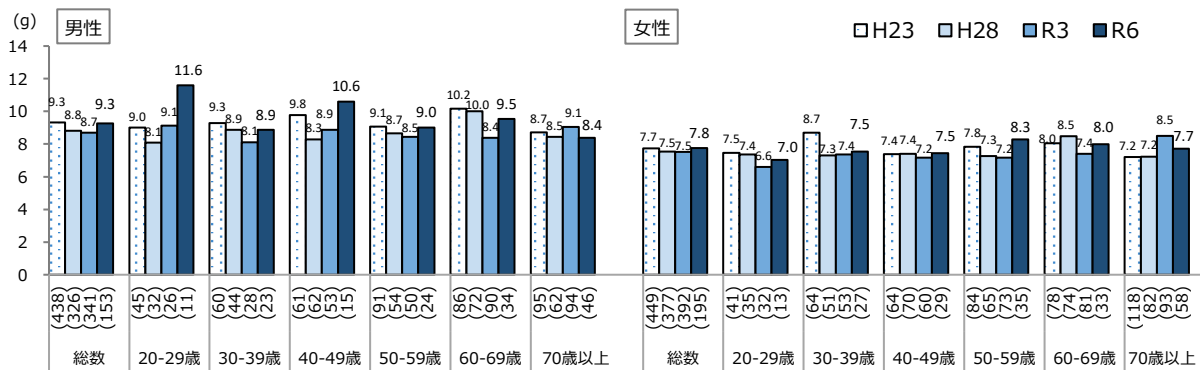


図 食塩摂取量の性年齢階級別の推移（20歳以上、性・年齢階級別）



※令和3年の沖縄県の食塩摂取量の平均値は、BDHQから得られた平均値から推定した値。令和3年BDHQによる平均値に平成28年のDR平均値とBDHQ平均値の比(男性0.81、女性0.84)をかけて算出。1000kcalあたりの食塩摂取量は、BDHQから得られた平均値。

1人1日あたりの食塩摂取量の平均値は、全国と比較して男女ともに有意に低い。
1000kcalあたりの食塩摂取量では、男性では有意な差はみられないが、女性で有意に低い。

図 食塩摂取量の全国との比較（20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県・全国）

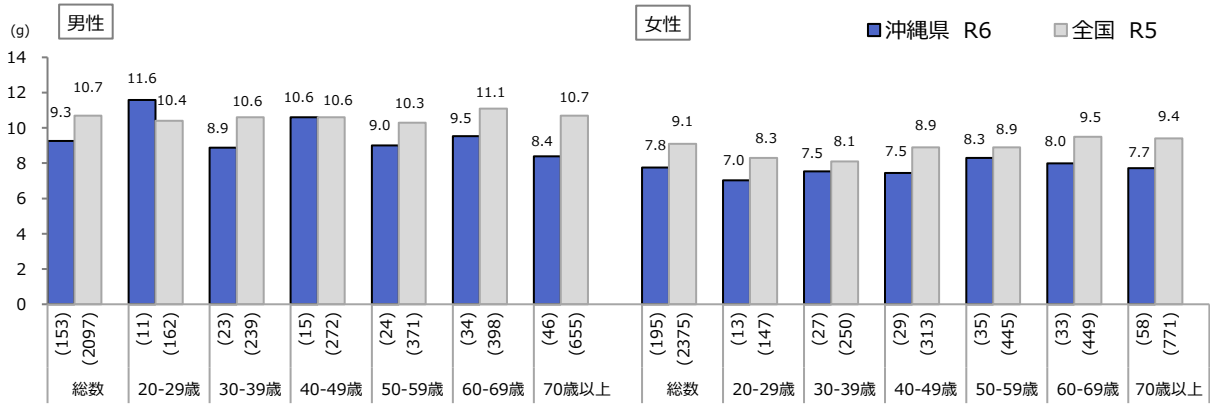
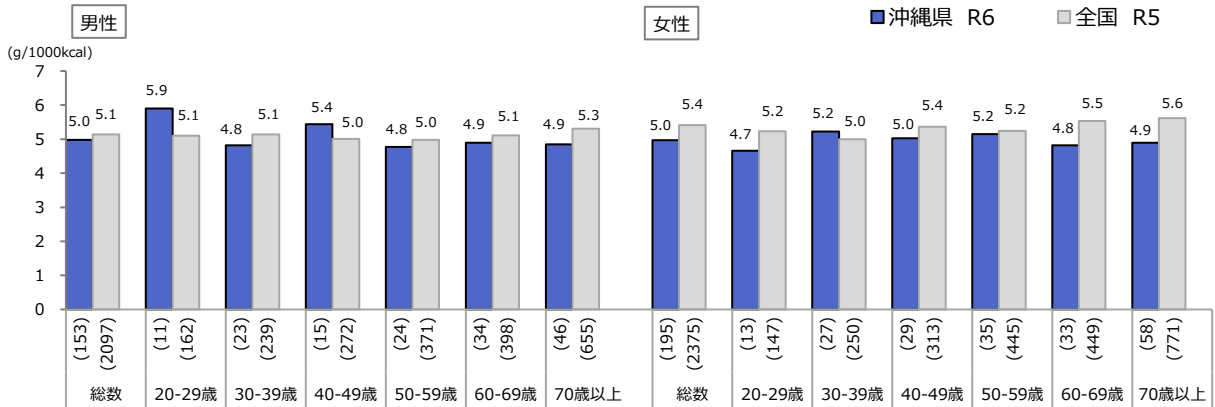
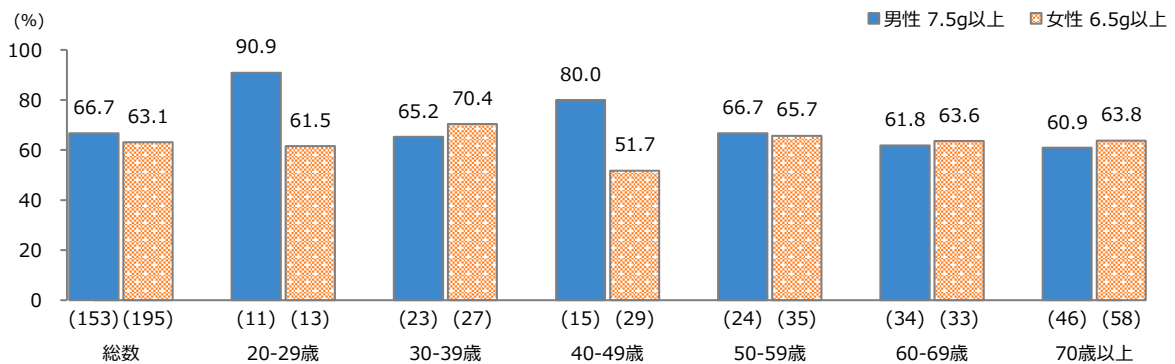


図 1000kcalあたりの食塩摂取量の全国との比較（20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県・全国）



1日あたりの食塩摂取量が目標量(男性 7.5g、女性 6.5g)を超えている者の割合は、男女ともに約6割である。

図 食塩摂取量が目標量(男性 7.5g、女性 6.5g)以上の者の割合(20歳以上)



※ 日本人の食事摂取基準(2025年版)における食塩の目標量
成人 男性 7.5g未満、女性 6.5g未満

食塩は、調味料(しょうゆ、塩、味噌、その他の調味料)からの摂取が最も多く、66%を占める。全ての年代で調味料からの摂取が6割～7割を占める。
 平成28年と食塩の食品群内訳はほぼ変わらないが、「塩」や「味噌」の割合が減少し、「その他の調味料」の割合が高くなっている。

図 食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上、性別)

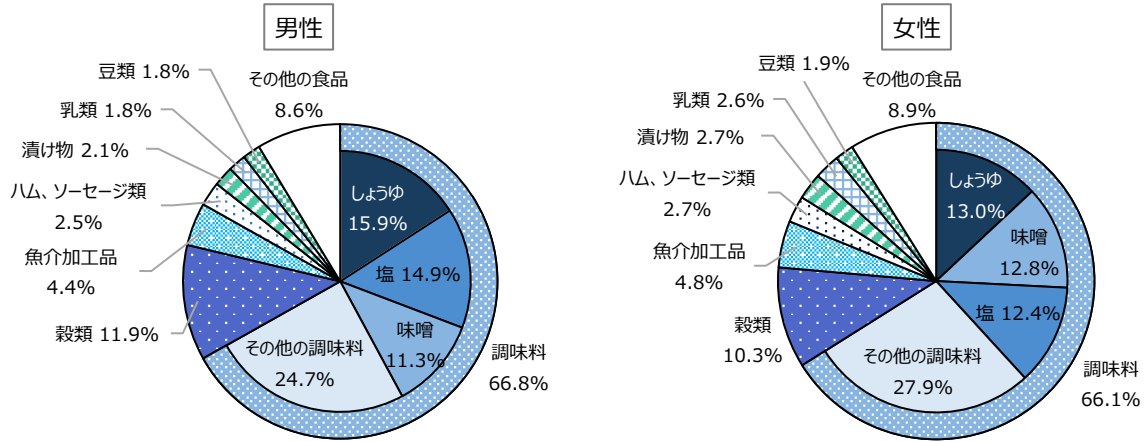


図 食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上、性年齢階級別)

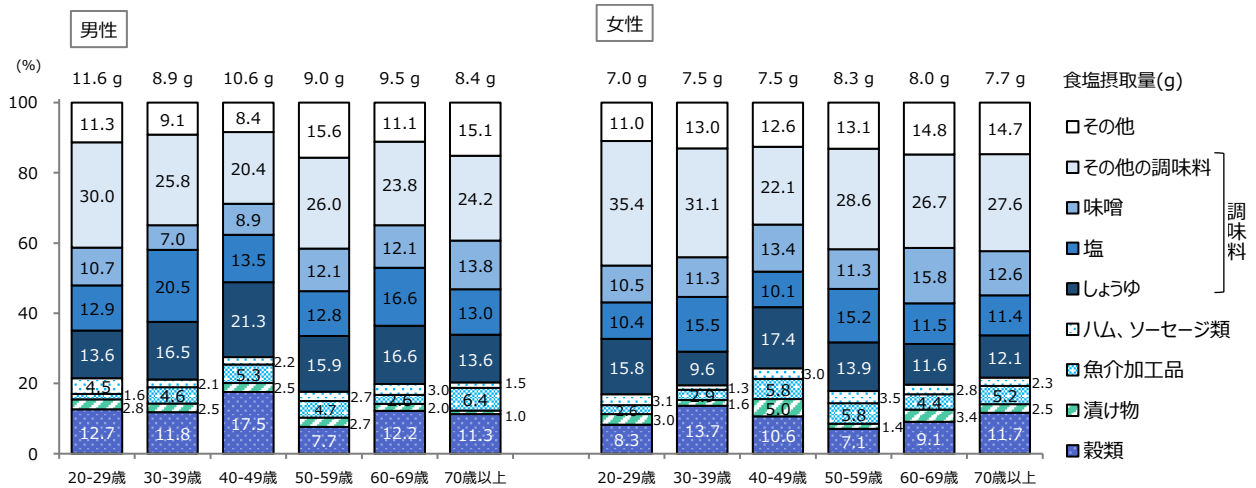
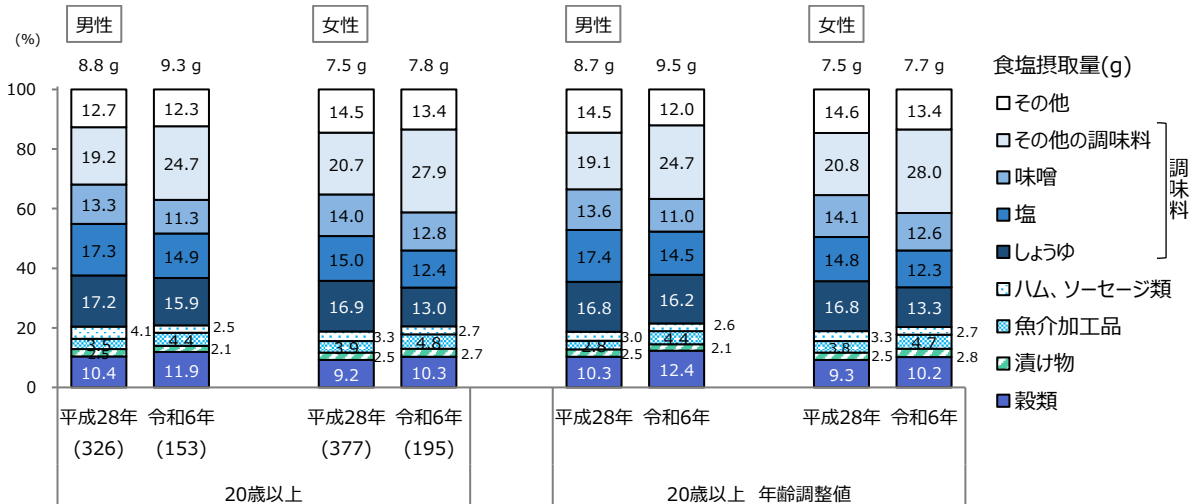


図 食塩摂取量の食品群別内訳の推移 (20歳以上、性別)



(2) カリウム摂取量

1人1日あたりのカリウム摂取量の平均値は、男性 2,094mg、女性 2,016mg である。年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で低く、70歳以上で最も高い。

カリウム摂取量の平均値は、全国と比較して男女ともに有意に低い。

図 カリウム摂取量の平均値の推移(20歳以上、性別)

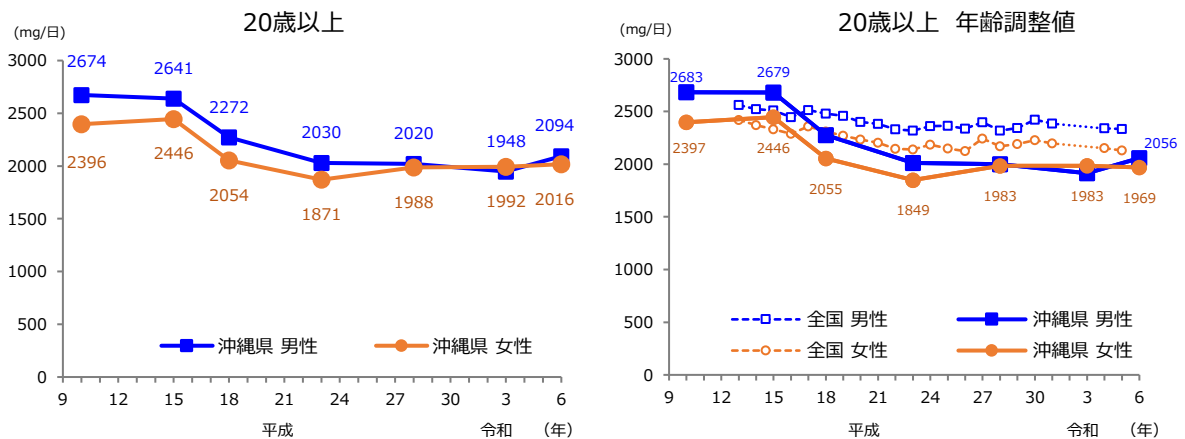
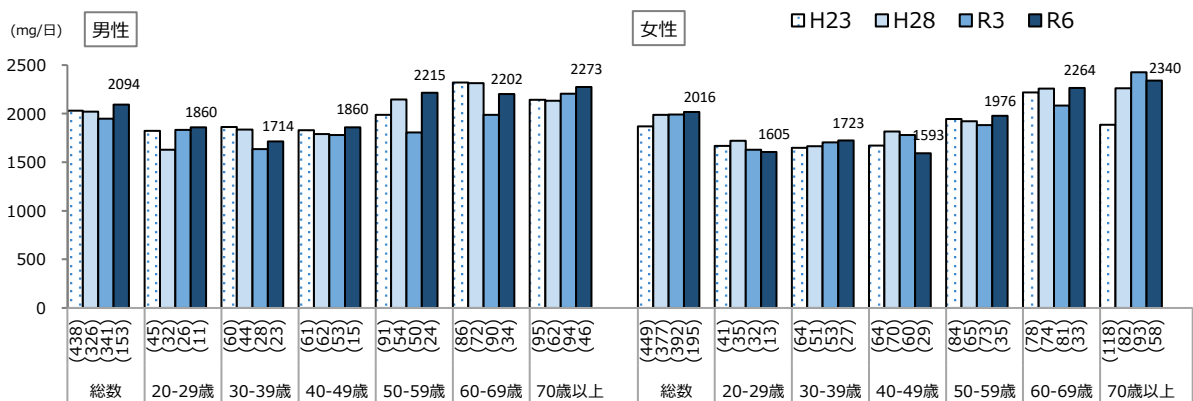
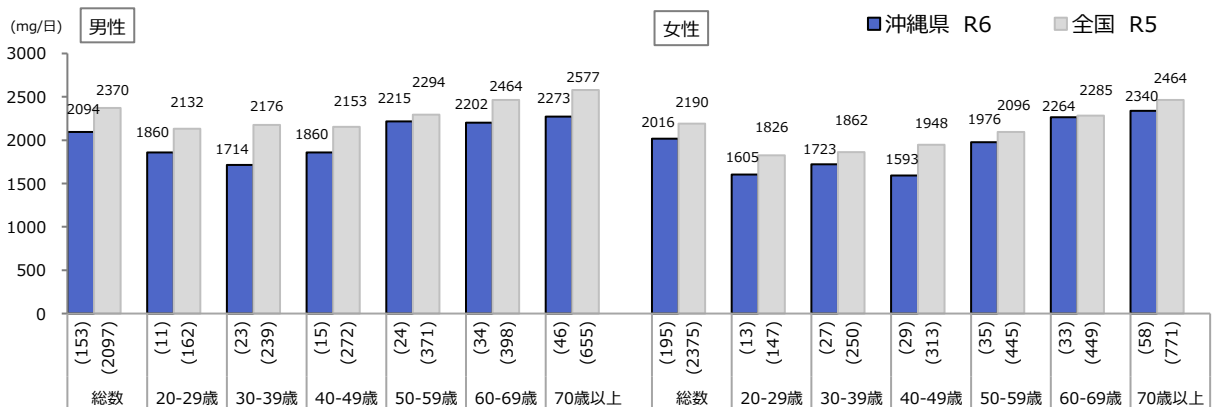


図 カリウム摂取量の性年齢階級別の推移 (20歳以上、性年齢階級別)



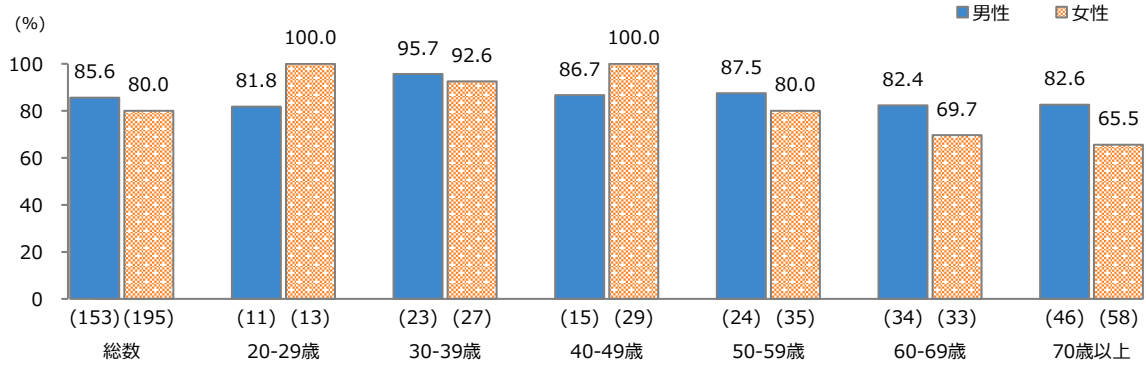
※令和3年の沖縄県のカリウム摂取量の平均値は、BDHQ から得られた平均値から推定した値。令和3年BDHQによる平均値にH28年のDR平均値とBDHQ平均値の比(男性0.86、女性0.91)をかけて算出。

図 カリウム摂取量の全国との比較 (20歳以上、性年齢階級別、沖縄県・全国)



1日あたりのカリウム摂取量が目標量※に満たない者の割合は、男性で85.6%、女性で80.0%である。

図 カリウム摂取量が目標量※未達の者の割合（20歳以上、性年齢階級別）



※ 日本人の食事摂取基準(2025年版)におけるカリウムの目標量
18歳以上 男性 3000mg以上, 女性 2600mg以上

カリウムは、野菜類からの摂取が約2割を占める。
若い年代ほど、肉類からの摂取の割合が高く、年代があがるにつれて果実類や魚介類からの摂取が増加する傾向にある。

図 カリウム摂取量の食品群別内訳(20歳以上、性別)

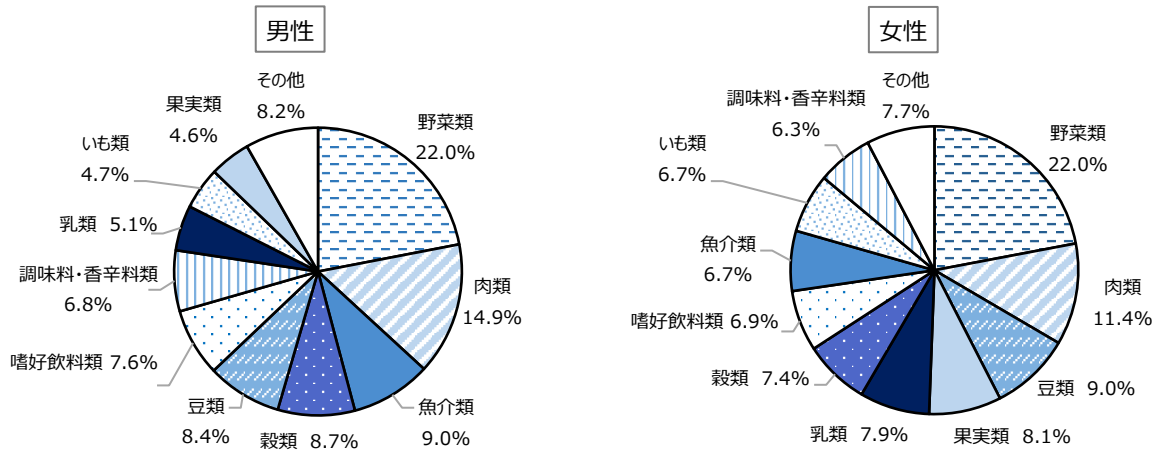
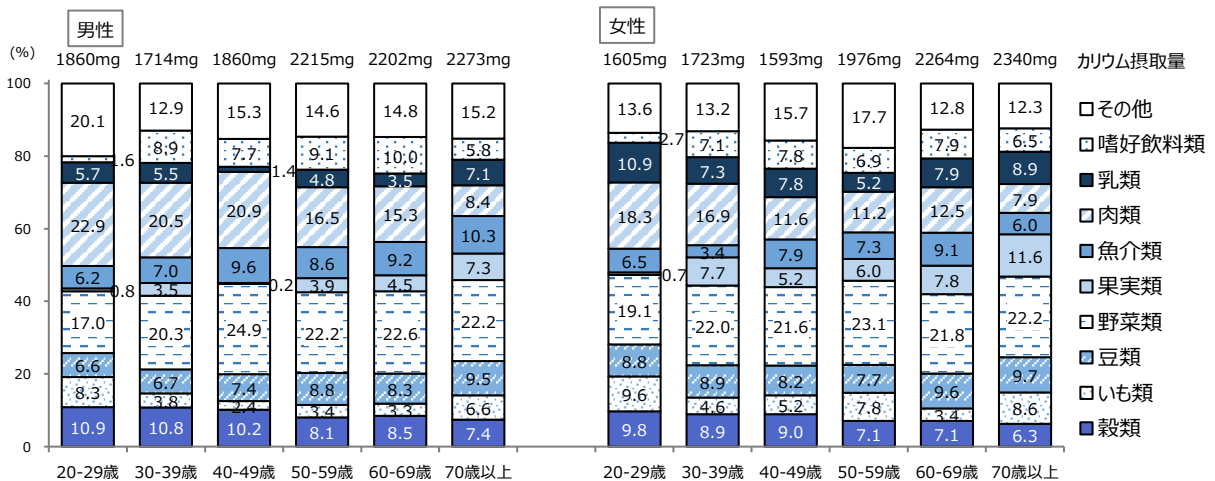


図 カリウム摂取量の食品群別内訳(20歳以上、性年齢階級別)



(3) 食物繊維摂取量

1人1日あたりの食物繊維摂取量の平均値は、男性17.4g、女性16.4gである。年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上で最も高い。
食物繊維摂取量の平均値は、全国と比較して男性で有意に低く、女性では有意な差はみられない。

図 食物繊維摂取量の平均値の年次推移(20歳以上、性別)

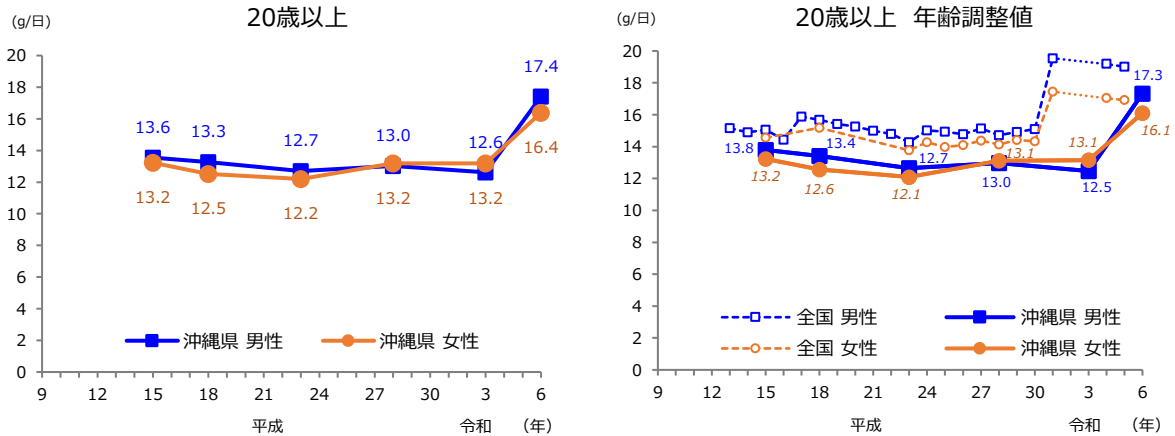
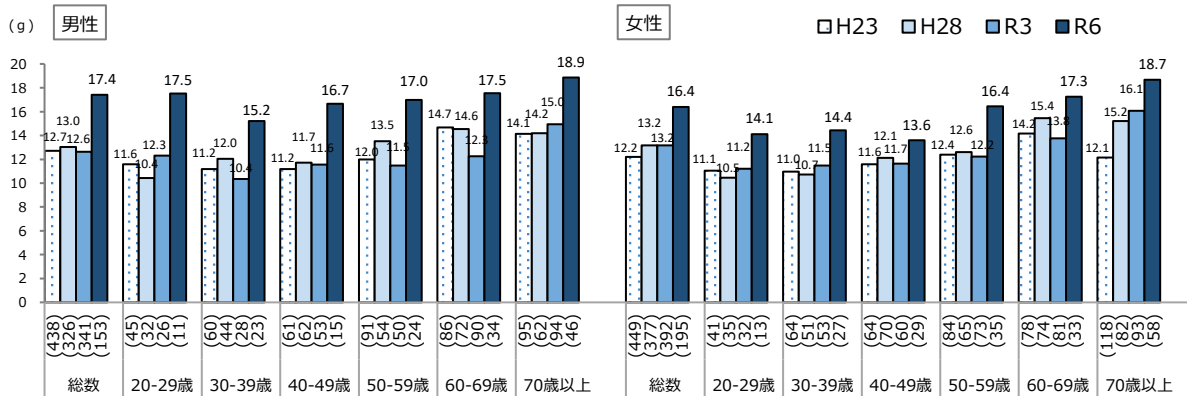


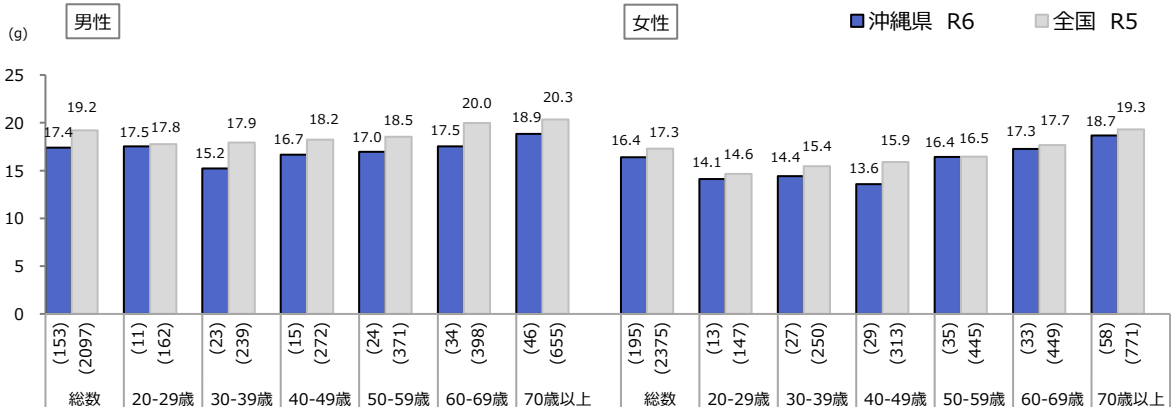
図 食物繊維摂取量の性年齢階級別の推移(20歳以上、性年齢階級別)



※令和元年以降は、摂取量の算出に用いた日本食品成分表が異なる。

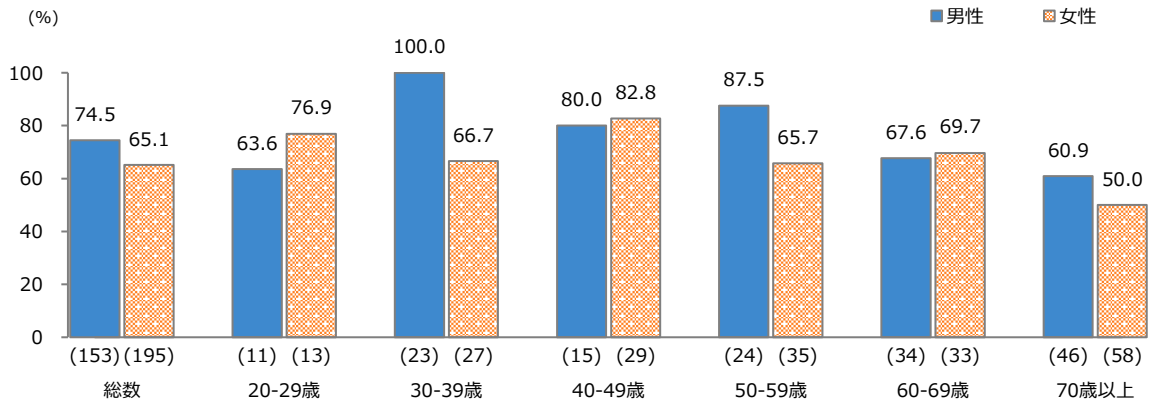
※令和3年の沖縄県の食物繊維摂取量の平均値は、BDHQから得られた平均値から推定した値。令和3年BDHQによる平均値に平成28年のDR平均値とBDHQ平均値の比(男性1.17、女性1.25)をかけて算出した。そのため、沖縄県の令和3年の値は日本食品成分表の違いによる影響はうけてない。

図 食物繊維摂取量の全国との比較(20歳以上、性年齢階級別、沖縄県・全国)



1日あたりの食物繊維摂取量が目標量※に満たない者の割合は、男性で74.5%、女性で65.1%である。

図 食物繊維摂取量が目標量※未達の者の割合（20歳以上、性年齢階級別）



※ 日本人の食事摂取基準(2025年版)における食物繊維の目標量
 男性:20~29歳 20g以上, 30~64歳 22g以上, 65~74歳 21g以上, 75歳以上 20g以上
 女性:20~74歳 18g以上, 75歳以上 17g以上

食物繊維は、穀類と野菜類からの摂取が多く、穀類が約4割、野菜類が約3割を占める。
 若い年代ほど穀類からの摂取割合が高く、年代があがるにつれて、野菜類・いも類・豆類・果実類等からの摂取が増加する傾向にある。

図 食物繊維摂取量の食品群別内訳(20歳以上、性別)

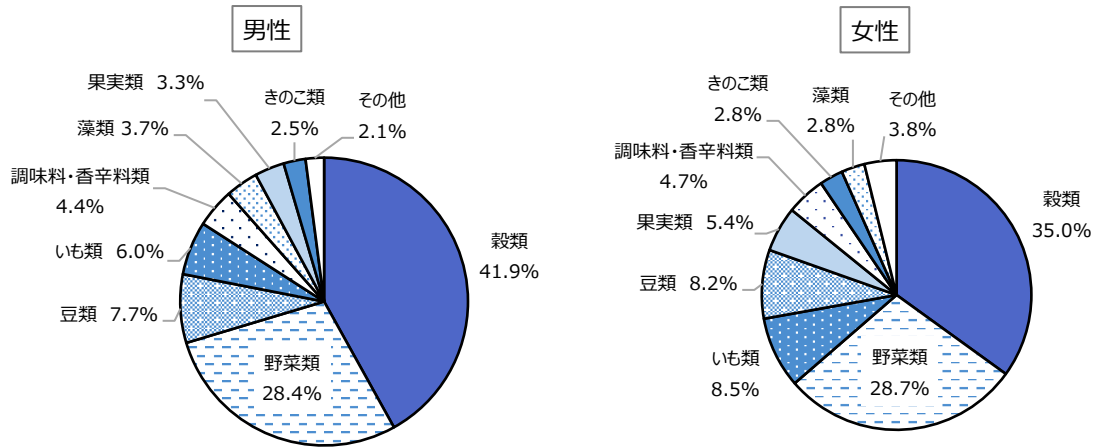
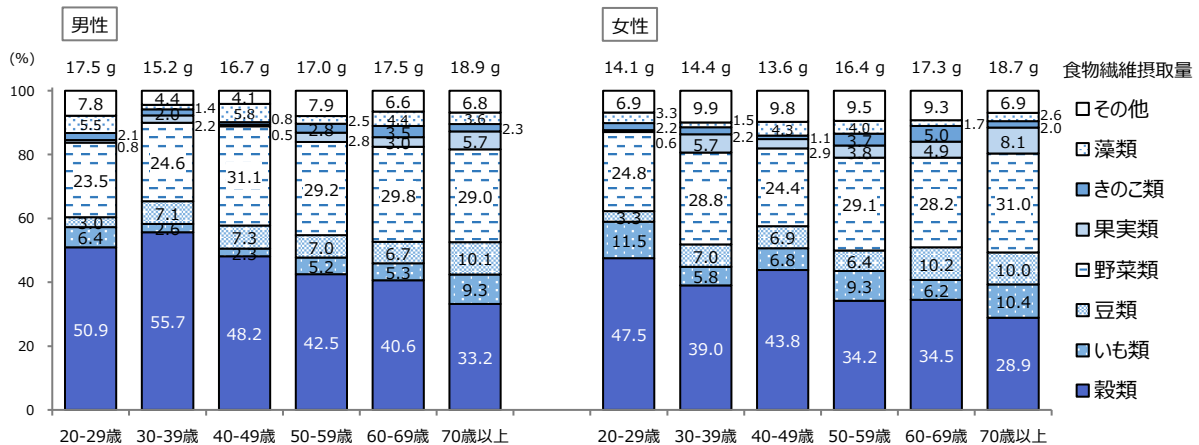


図 食物繊維摂取量の食品群別内訳(20歳以上、性年齢階級別)



(4) 野菜摂取量

1人1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性 247.8g、女性 243.1g である。平成 18 年からの推移をみると、男性では有意に減少、女性では有意な増減は見られない。

年齢階級別にみると、男女ともに 20～40 歳代で摂取量が少なくなっている。全国と比較すると、20 歳以上の摂取量は、男女ともに有意な差はない。

1000kcal あたりの摂取量は男性 136.5g、女性 155.5g で、女性の方が多。平成 18 年からの推移をみると、女性で有意に減少している。

図 野菜摂取量の平均値の推移（20歳以上、性別）

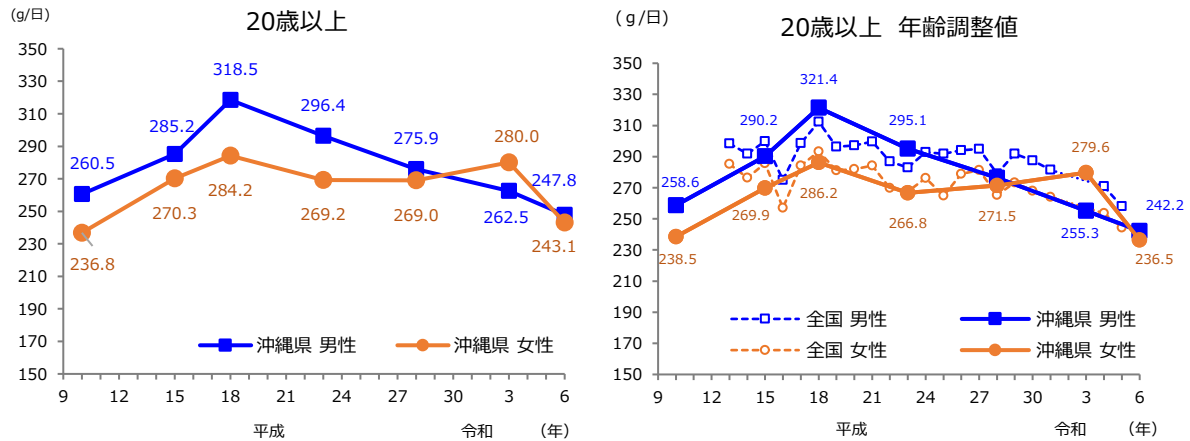


図 1000kcal あたり野菜摂取量の推移（20歳以上、性別）

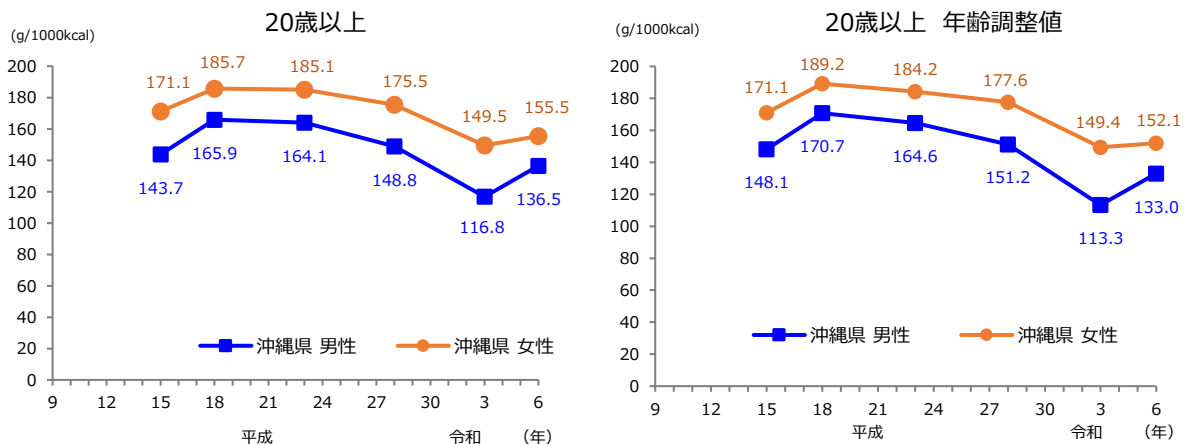


図 野菜摂取量の性年齢階級別の推移（20歳以上、性年齢階級別）

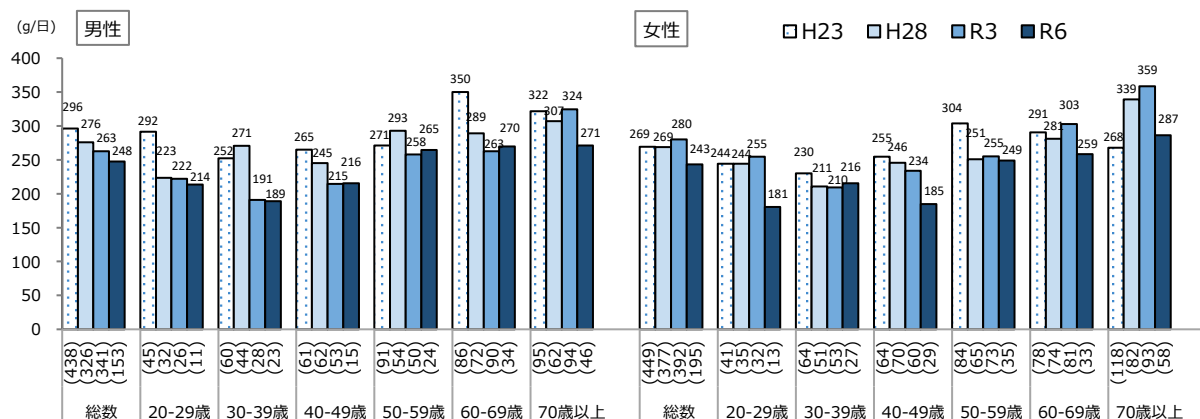
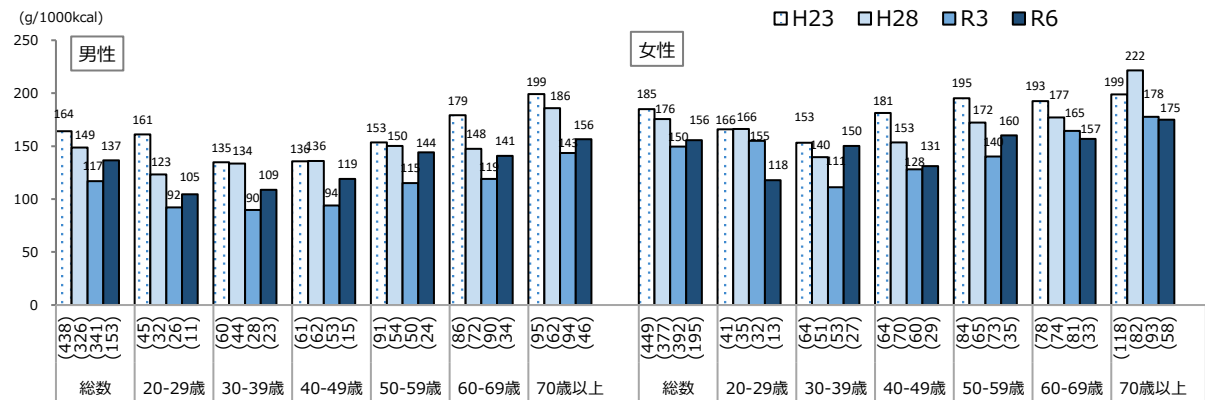
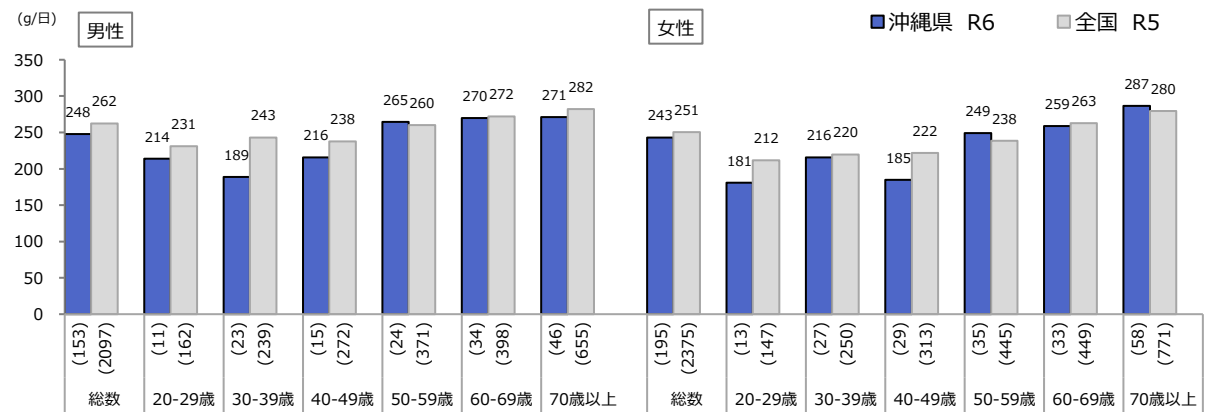


図 1000kcal あたりの野菜摂取量の性年齢階級別の推移 (20 歳以上、性年齢階級別)



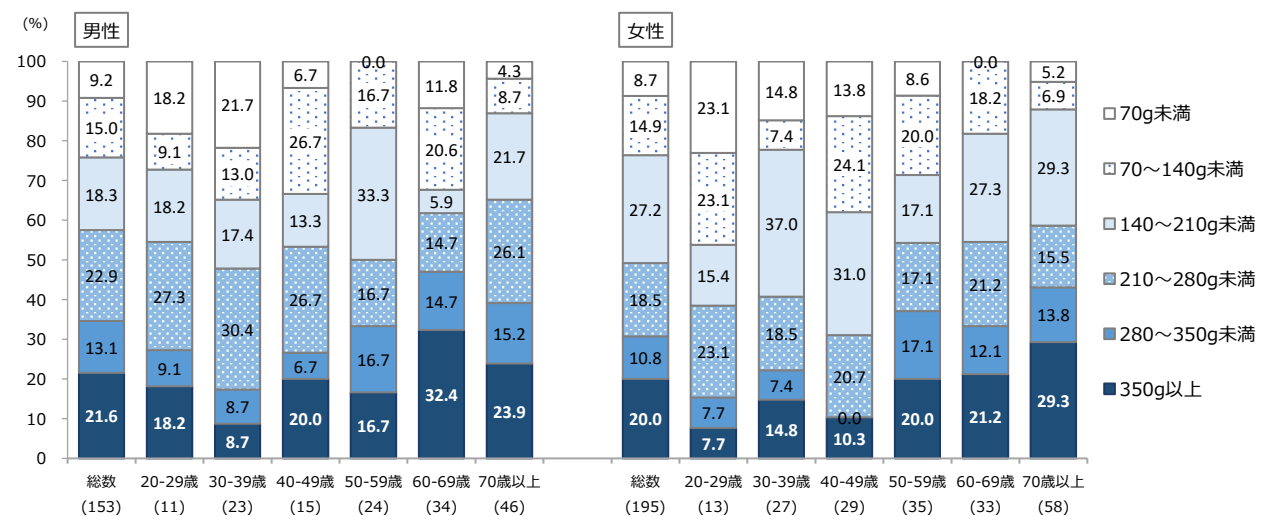
※令和 3 年の沖縄県の野菜摂取量の平均値は、BDHQ から得られた平均値から推定した値。令和 3 年 BDHQ による平均値に平成 28 年の DR 平均値と BDHQ 平均値の比(男性 1.22、女性 1.26)をかけて算出。1000kcal あたりの摂取量は BDHQ (pfood) から得られた平均値。

図 野菜摂取量の全国との比較 (20 歳以上、性年齢階級別、沖縄県・全国)



1 日あたりの野菜類摂取量が 350g 以上の者の割合は、男性 21.6%、女性 20.0%である。

図 野菜類摂取量の区分ごとの人数の割合 (20 歳以上・性年齢階級別)



(5) 果物摂取量

1人1日あたりの果物摂取量の平均値は、男性46.2g、女性67.9gである。
 年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上で最も高く、若い世代で摂取量が少なくなっている。
 果物摂取量の平均値は、全国と比較して男女ともに有意に低い。

図 果実類摂取量の平均値の推移（20歳以上、性別）

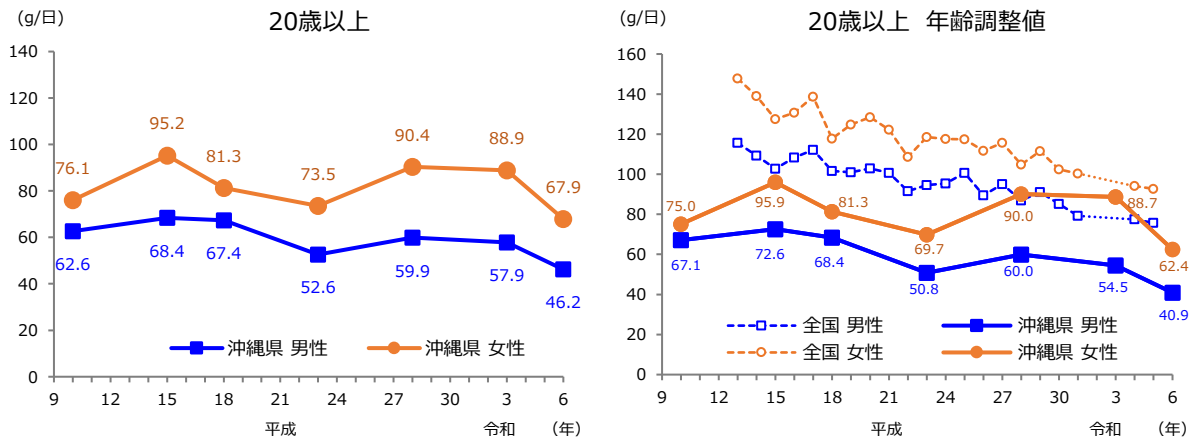


図 1000kcalあたり果実類摂取量の推移（20歳以上、性別）

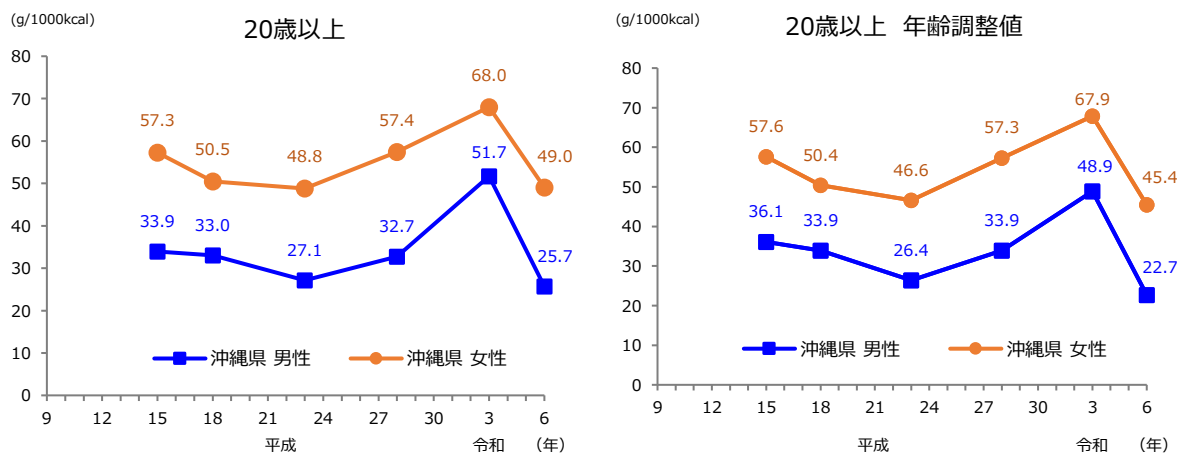


図 果実類摂取量の性年齢階級別の推移（20歳以上、性年齢階級別）

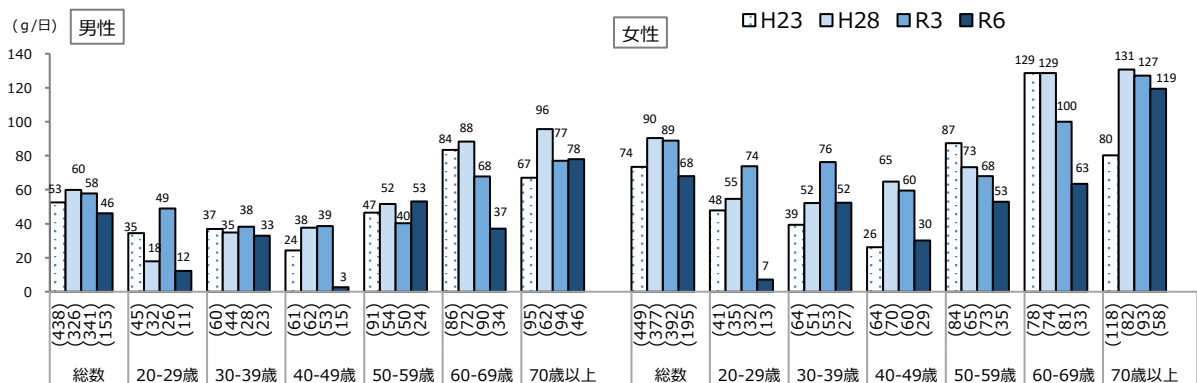
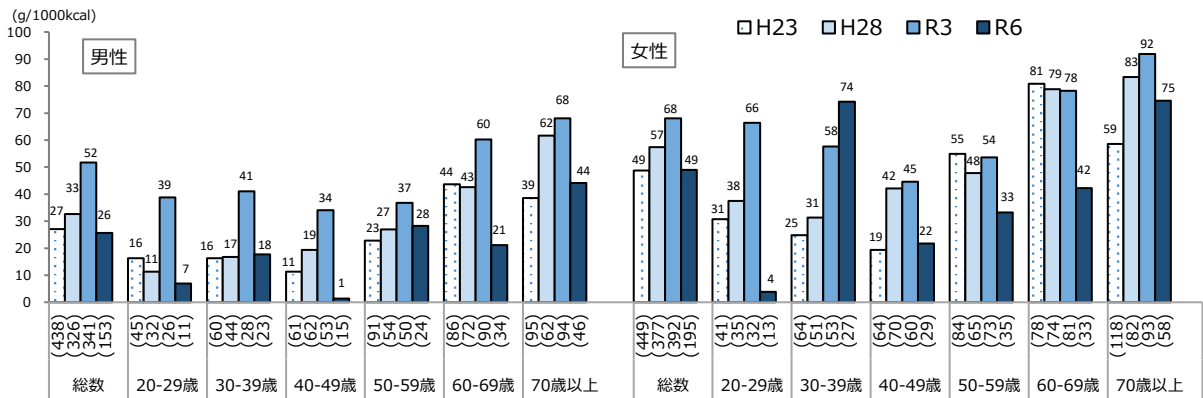
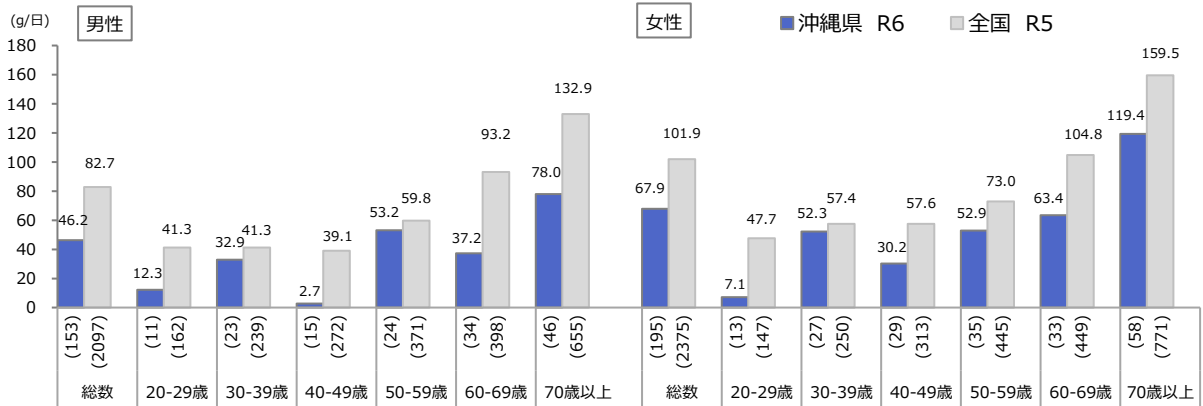


図 1000kcal あたりの果実類摂取量の性年齢階級別の推移 (20 歳以上、性年齢階級別)



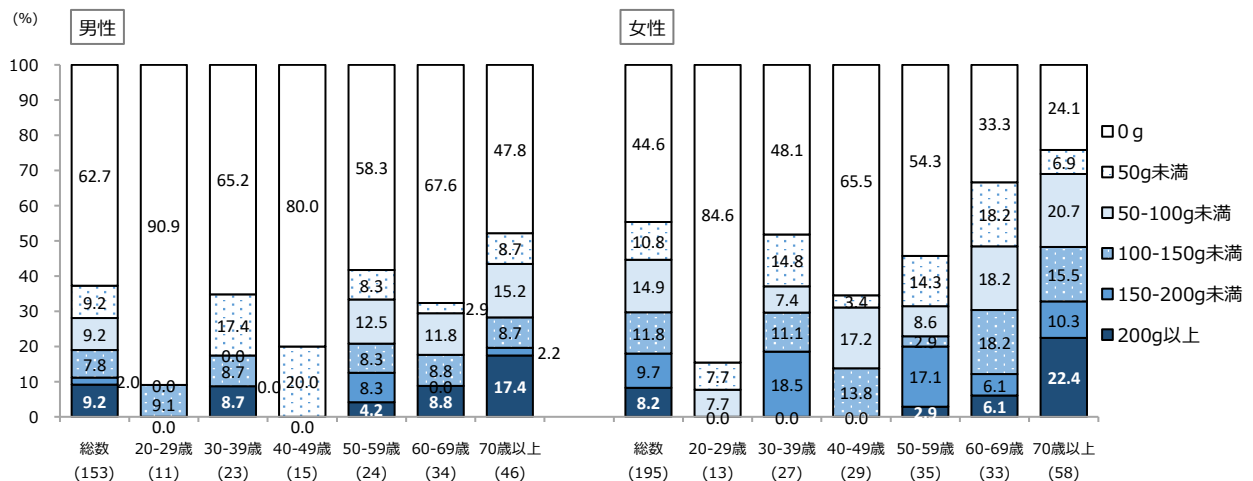
※令和3年の沖縄県の果物摂取量の平均値は、BDHQ から得られた平均値から推定した値。令和3年BDHQによる平均値に平成28年のDR平均値とBDHQ平均値の比(男性0.63、女性0.86)をかけて算出。1000kcalあたりの摂取量はBDHQ(pfod)から得られた平均値。

図 果実類摂取量の全国との比較 (20 歳以上、性年齢階級別、沖縄県・全国)



果物摂取量が0g(調査日1日に果物を食べていない)者の割合は、男性62.7%、女性44.6%である。20歳代~60歳代の男性、20歳代および40~50歳代の女性で果物を食べていない人が5割を超えている。

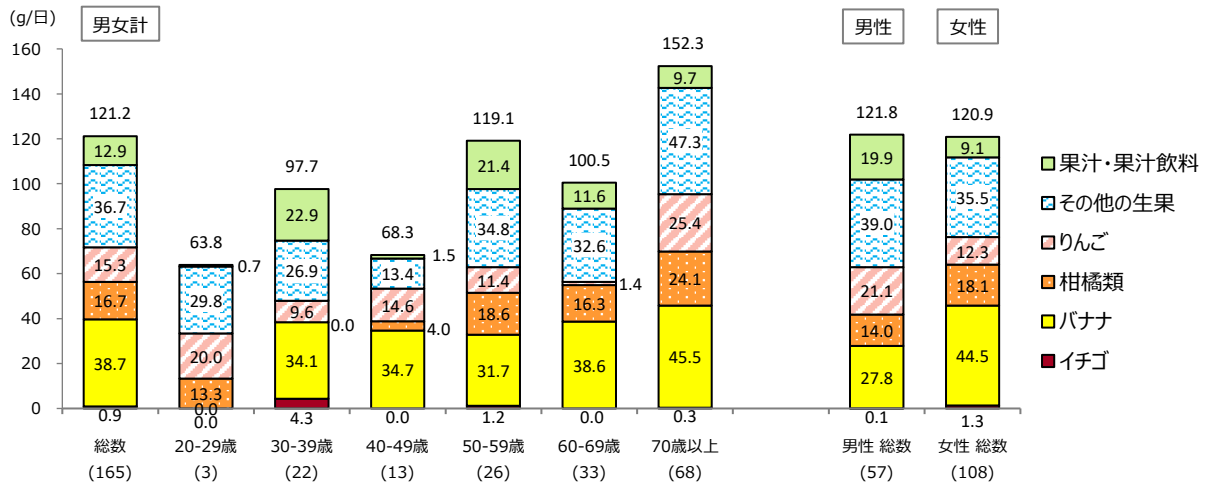
図 果実類摂取量(ジャムを除く)区分ごとの人数の割合(20 歳以上・性年齢階級別)



※県民健康栄養調査は、令和6年10月~11月のある1日の調査であり、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。

果物を摂取している人*の1日あたり平均摂取量は121.2gであり、男女別には、男性121.8g、女性120.9gである。男女ともに健康日本21(第3次)の目標量の200gに満たない。

図 果物を食べている人*における果物摂取量の平均値(ジャムを除く)(20歳以上、年齢階級別)



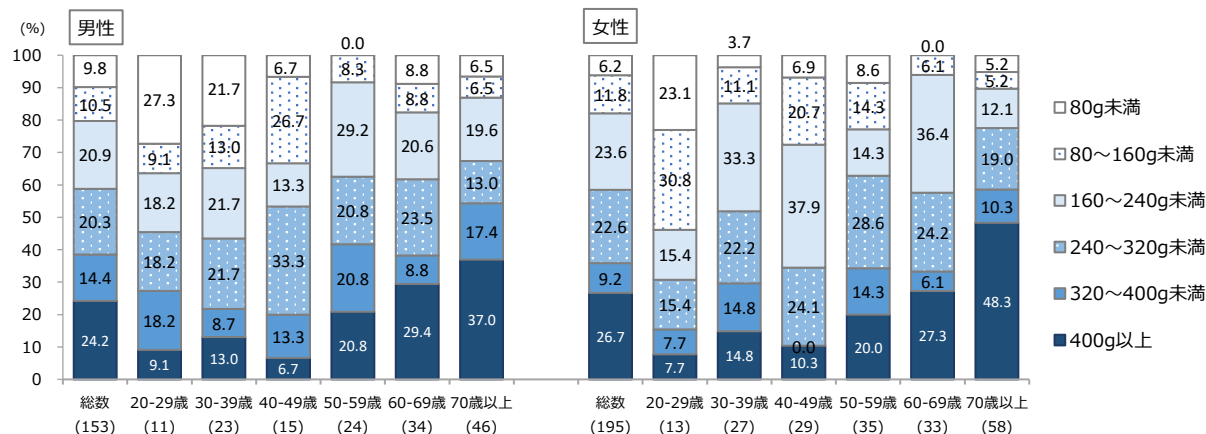
※県民健康栄養調査の調査日(令和6年10月~11月のある1日)に果物を食べた人。

参考 「健康日本21(第3次)」目標 果物摂取量の改善
「健康おきなわ21(第3次)」目標 果物摂取量の増加
目標値:果物摂取量の平均値 200g/日

【参考】 野菜類と果実類の合計摂取量

野菜類と果実類の合計摂取量が400g以上の者の割合は、男性24.2%、女性26.7%である。男女ともに、20歳代～40歳代でその割合は低く、70歳代が最も高い。

図 野菜類と果実類の合計摂取量の区分ごとの人数の割合(20歳以上、性年齢階級別)



*野菜と果物の合計摂取量と寿命(総死亡率)との関連

「野菜と果物の合計摂取量が増えるほど総死亡率は下がるが、1日あたり5サービング(およそ385~400g相当)で下げ止まりになる」という研究結果を受けて、欧米諸国では、野菜と果物を合わせて「1日に5サービング」というメッセージがよく使われており、世界のコンセンサスは、野菜と果物を合わせて1日およそ400gとされている。

・参考文献 佐々木敏、佐々木敏のデータ栄養学のすすめ、女子栄養大学出版社、2018年、p25-35

男女ともに野菜類と果実類の合計摂取量が400g以上摂取している人は、カリウム、食物繊維ともに目標量程度の摂取がみられる。

図 野菜類と果実類の合計摂取量とカリウム摂取量 (20歳以上、性別)

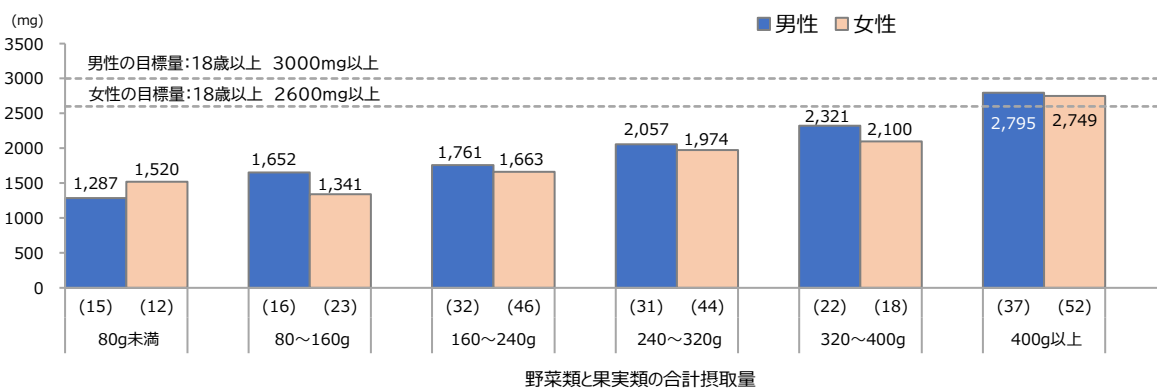
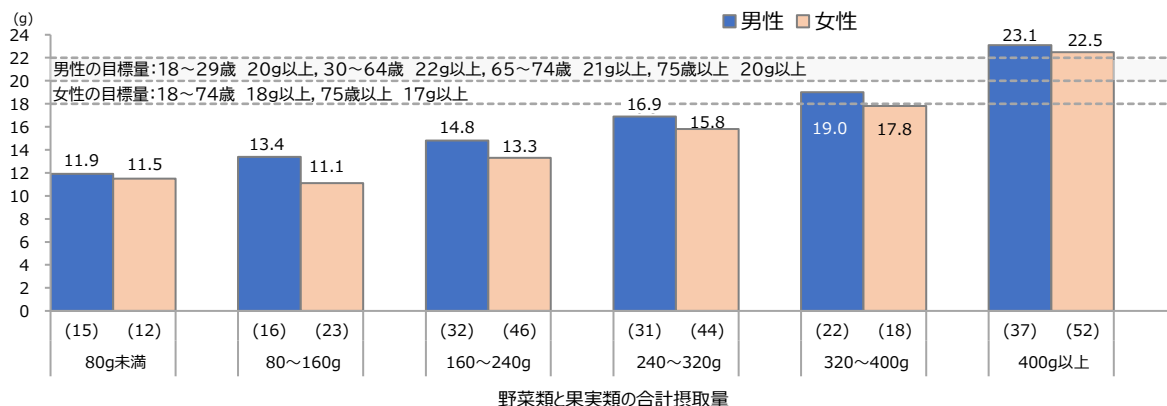


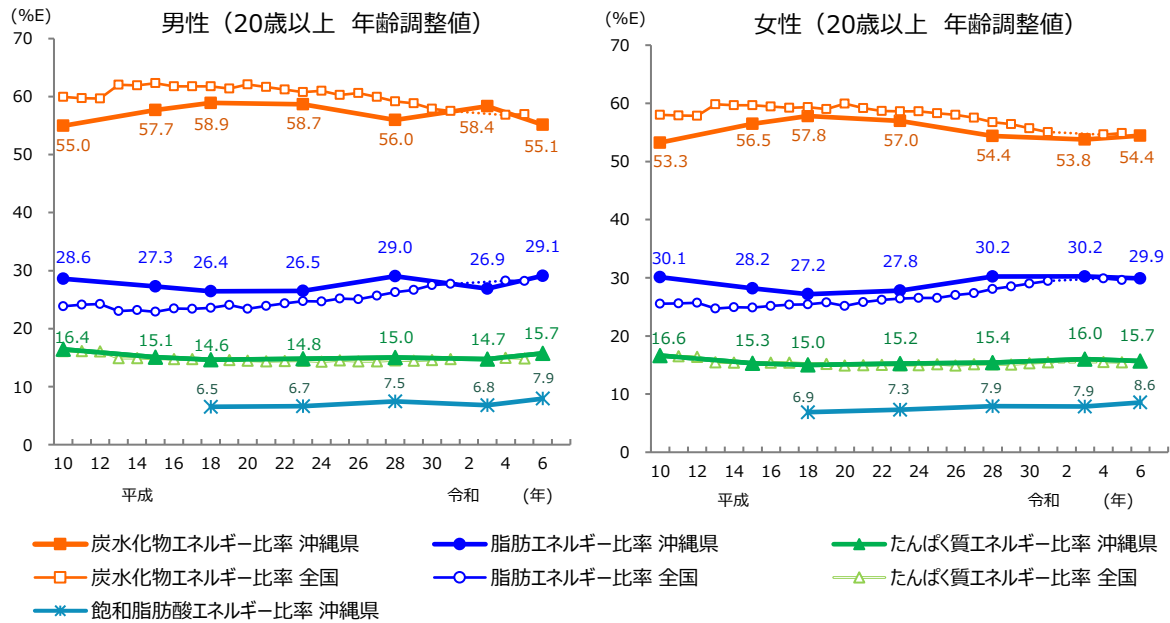
図 野菜類と果実類の合計摂取量と食物繊維摂取量 (20歳以上、性別)



(6) エネルギー産生栄養素バランス

炭水化物、脂質、たんぱく質エネルギー比率(総エネルギー摂取量に占める炭水化物、脂質、たんぱく質の割合)は、沖縄県では、男女ともにほぼ横ばいで推移している。全国では炭水化物エネルギー比率は減少、脂肪エネルギー比率は増加しており、沖縄県との差は縮小してきている。

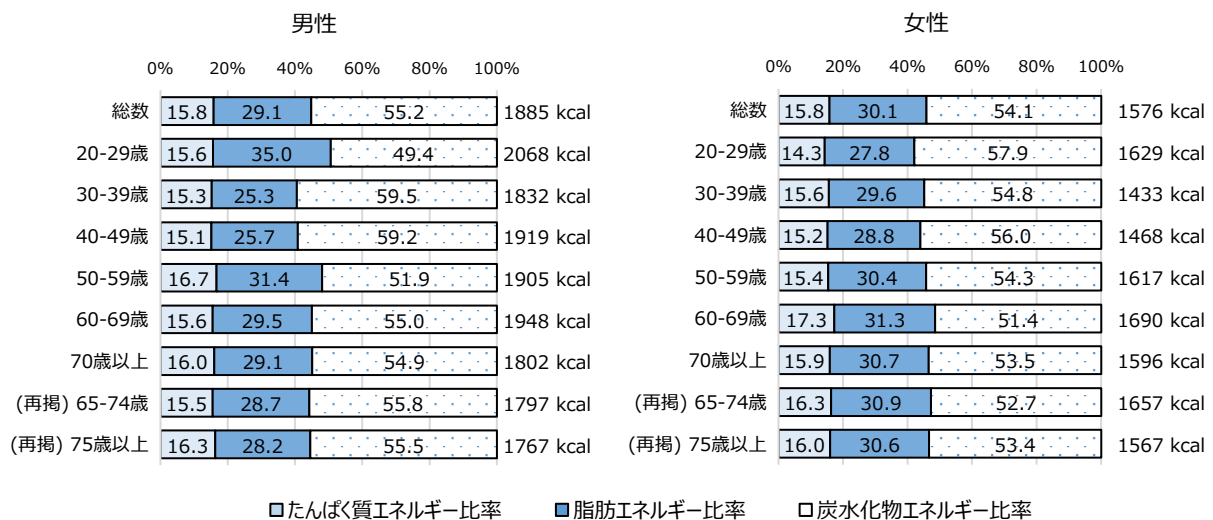
図 エネルギー産生栄養素の摂取状況の推移(20歳以上 年齢調整値、性別)



*令和3年の沖縄県は、BDHQ(pnutr)から得られた平均値

脂肪エネルギー比率(総エネルギー摂取量に占める脂質摂取量の割合)は、男性29.1%、女性30.1%である。

図 エネルギー産生栄養素バランス(20歳以上、性年齢階級別)



参考 エネルギー産生栄養素バランスの目標量(日本人の食事摂取基準(2025年版)) (%エネルギー)

年齢	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物
20~29歳	13~20	20~30	7以下	50~65
30~49歳	13~20	20~30	7以下	50~65
50~64歳	14~20	20~30	7以下	50~65
65~74歳	15~20	20~30	7以下	50~65
75歳以上	15~20	20~30	7以下	50~65

※ %エネルギー：総エネルギー摂取量に占める割合

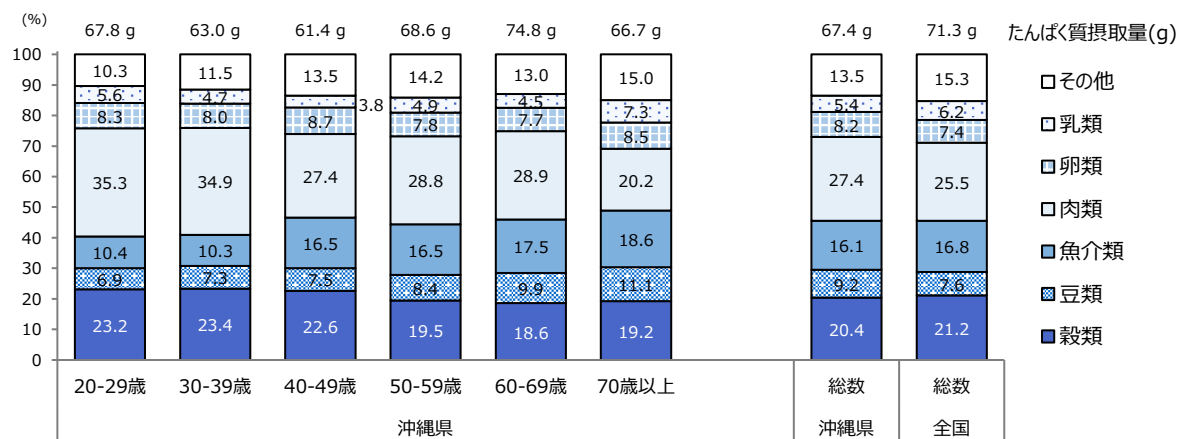
たんぱく質の食品群別摂取構成は、肉類からの摂取割合が最も高く 27.4%となっている。年齢が高いほど肉類からの摂取割合が低く、魚介類からの摂取割合が高い傾向にある。

脂質の食品群別摂取構成は、肉類からの摂取割合が最も高く 28.2%、次いで油脂類の 21.0%となっている。年齢が低いほど肉類からの摂取割合が高い傾向にある。

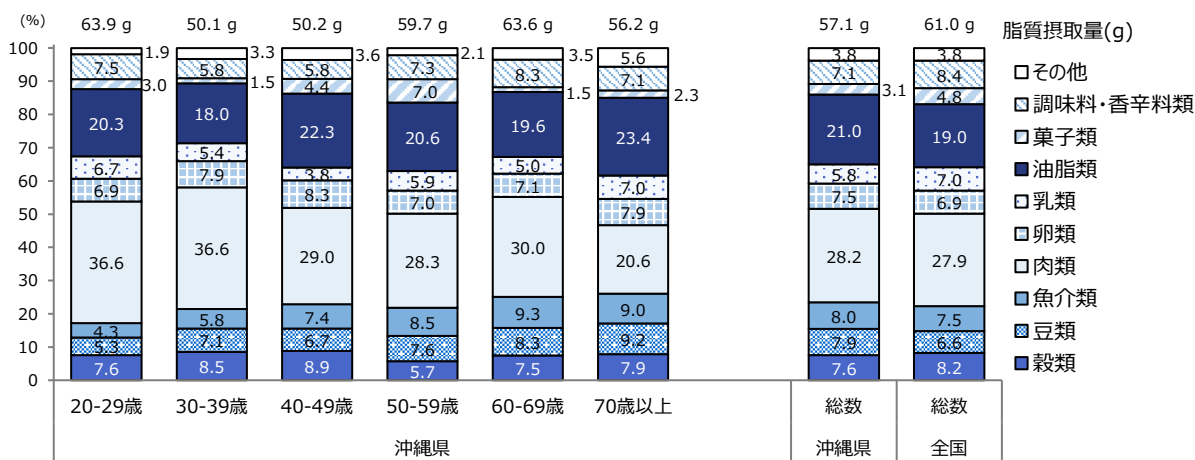
炭水化物の食品群別摂取構成は、穀物からの摂取割合が 65.6%で最も高い。全ての年齢階級で穀物からの摂取割合が最も高いが、年齢が高くなるほどその割合は低い傾向にある。

図 たんぱく質、脂質及び炭水化物の食品群別摂取構成(20歳以上、男女計・年齢階級別)

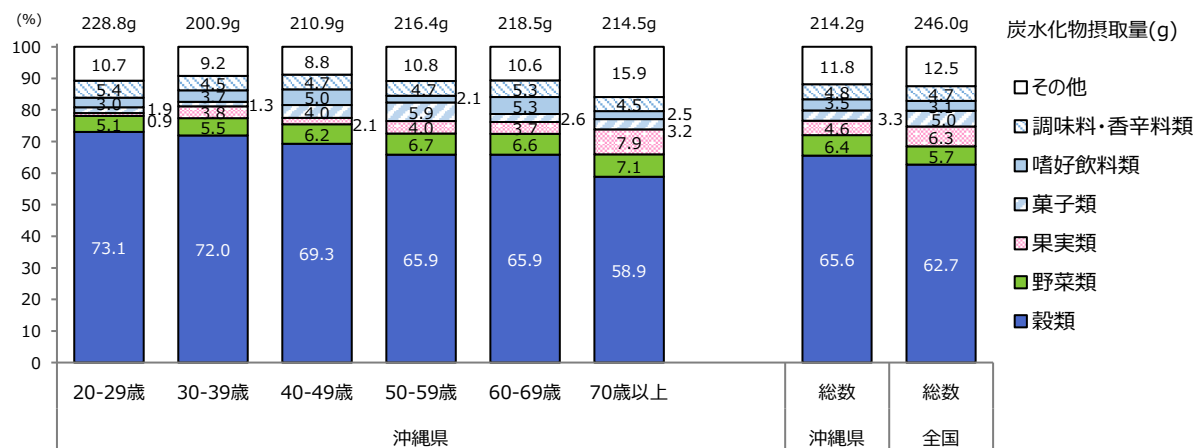
<たんぱく質>



<脂質>



<炭水化物>



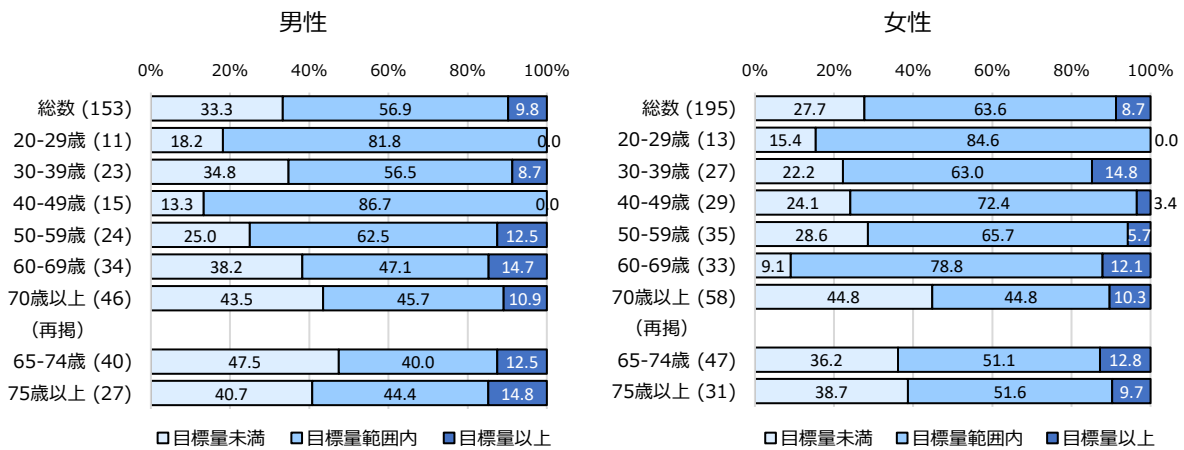
たんぱく質エネルギー比率について、目標量の範囲内の者の割合は男性 56.9%、女性 63.6%である。65-74 歳及び 75 歳以上の約4割が目標量未満になっている。

脂肪エネルギー比率が目標量の範囲内の人は、男性 43.1%、女性 40.0%である。目標量以上の者の割合は、男性 44.4%、女性 49.2%であり、20 歳代および 50 歳代の男性、60 歳代以上の女性で5割を超えている。

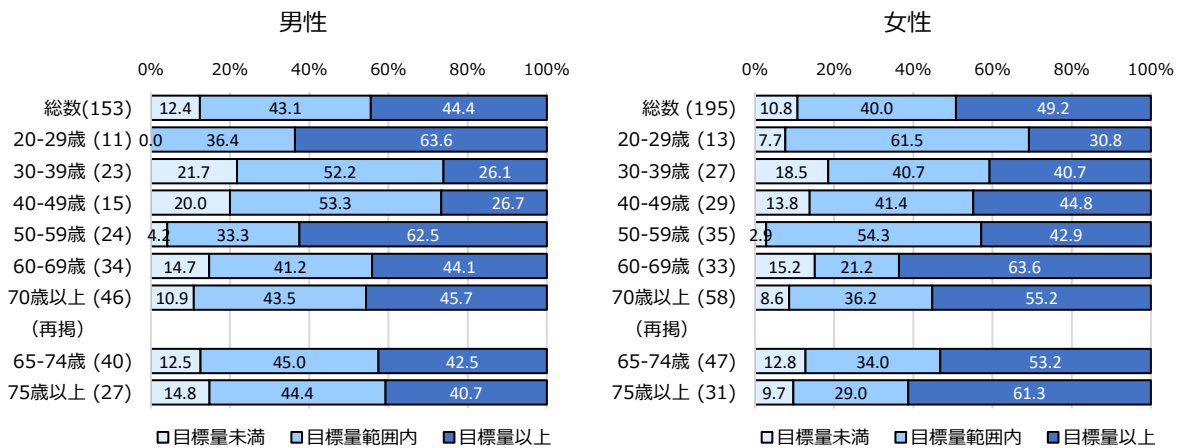
炭水化物エネルギー比率について、目標量の範囲内の人の割合は男性 56.9%、女性 55.9%である。

図 たんぱく質エネルギー比率、脂肪エネルギー比率、炭水化物エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 (20 歳以上、性年齢階級別)

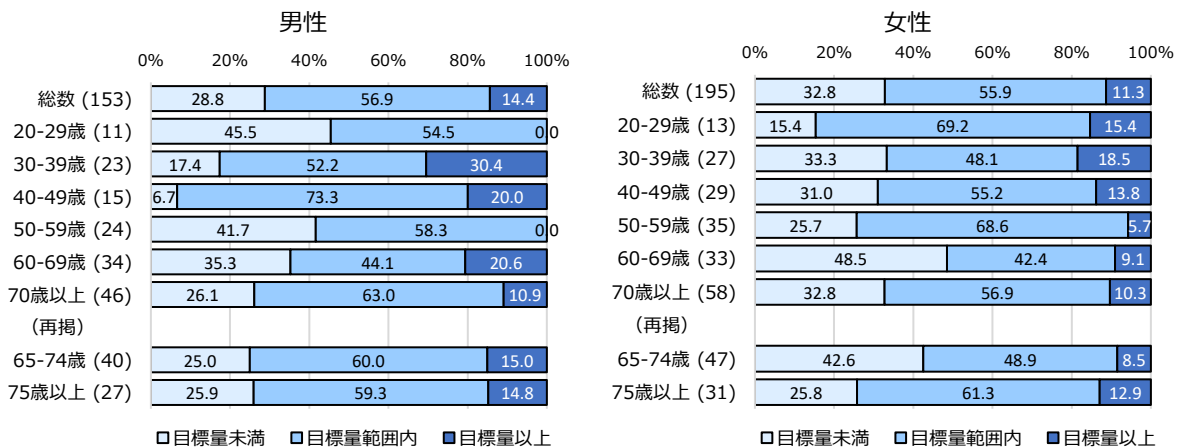
<たんぱく質エネルギー比率>



<脂肪エネルギー比率>



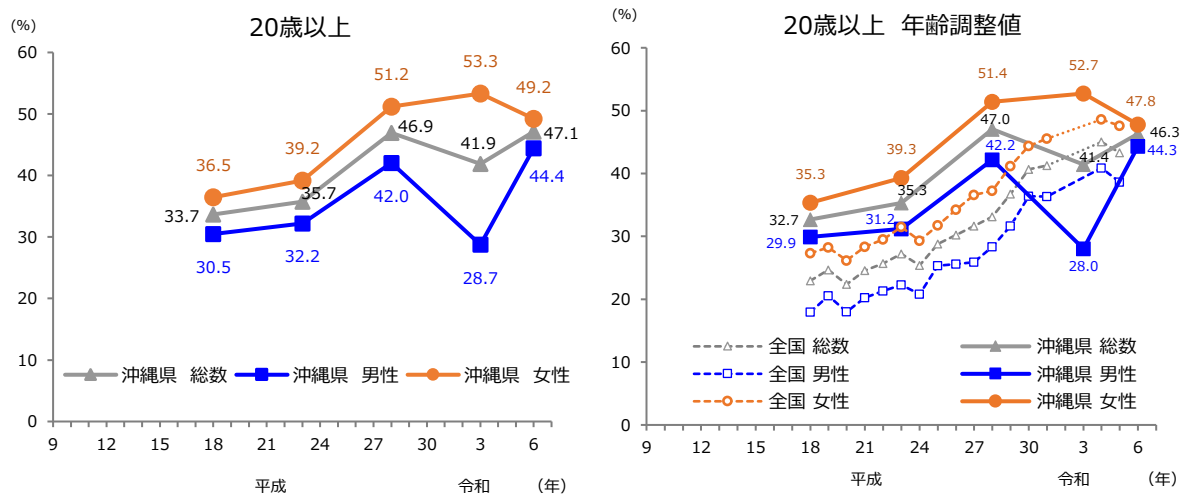
<炭水化物エネルギー比率>



脂肪エネルギー比率が目標量以上の者*の割合について、平成18年以降の推移をみると、女性で有意に増加している。沖縄県のその割合は、男女ともに全国を大きく上回っていたが、全国の増加が沖縄県を上回っており、沖縄県と全国との差は縮小している。

※脂肪エネルギー比率が30%以上の者。

図 脂肪エネルギー比率が目標量以上の者の割合の推移(20歳以上、性別)



※令和3年はBDHQ(pnutr)から得られた値

図 脂肪エネルギー比率が目標量以上の者の割合の性年齢階級別の推移(20歳以上、性年齢階級別)

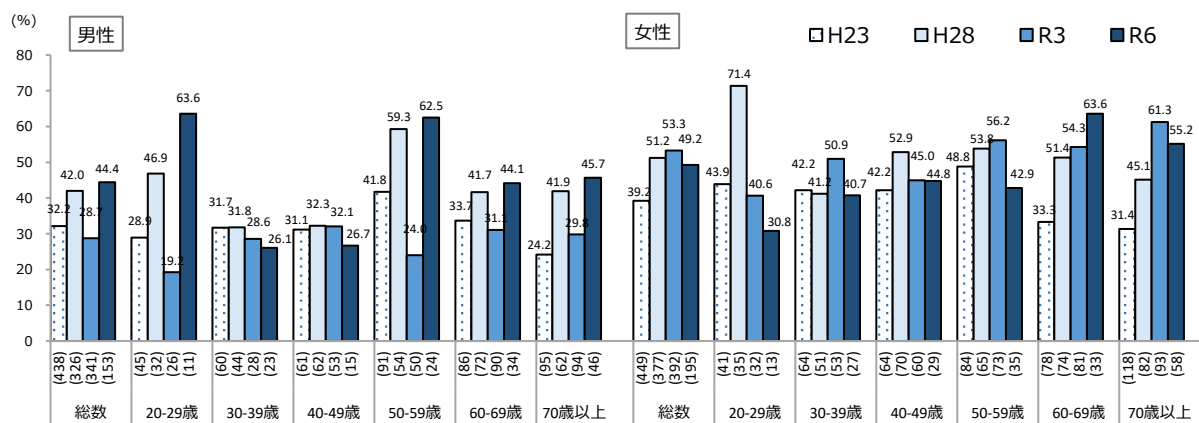
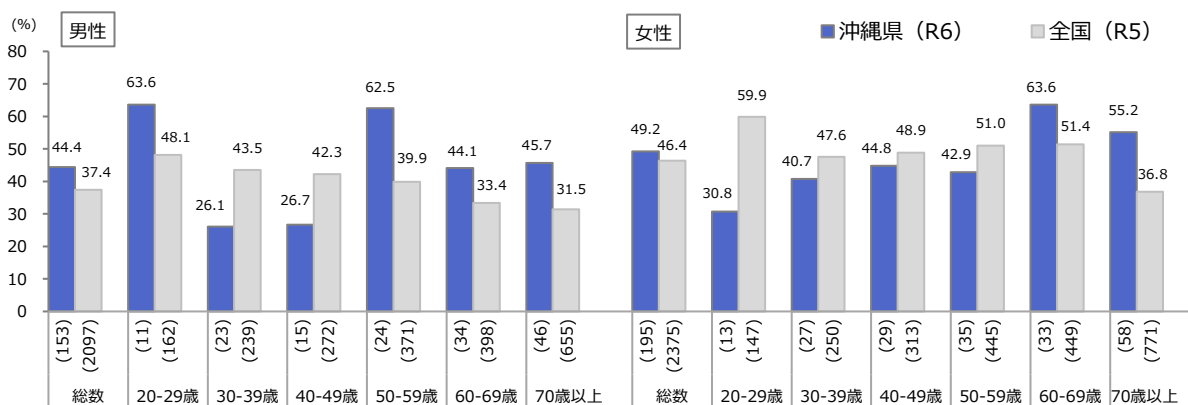


図 脂肪エネルギー比率が目標量以上の者の割合の全国との比較(20歳以上、性年齢階級別、沖縄県・全国)



参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 脂肪エネルギー比率が適正範囲内にある者の増加
目標値:成人の脂肪エネルギー比率が30%を超える者の割合 全国値以下

脂質は、肉類と油脂類からの摂取が5割を占める。
 20～60歳代では、肉類から摂取する割合が最も高い。50歳代の女性では、菓子類からの摂取が、肉類、油脂類について多くなっている。
 平成28年と脂質摂取量の食品群別内訳はほぼ変わらず、肉類からの摂取割合が高い。

図 脂質摂取量の食品群別内訳（20歳以上、性別）

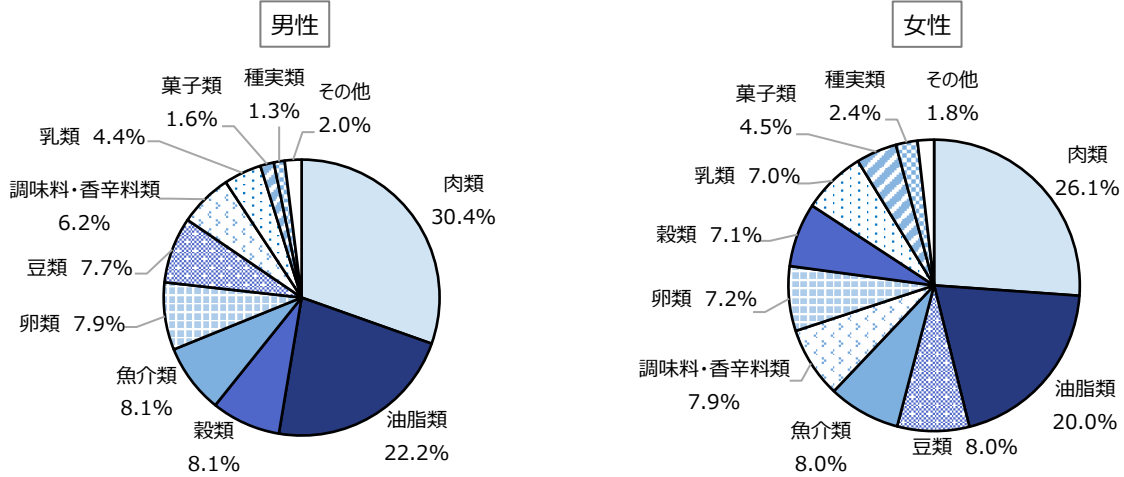


図 脂質摂取量の食品群別内訳（20歳以上、性年齢階級別）

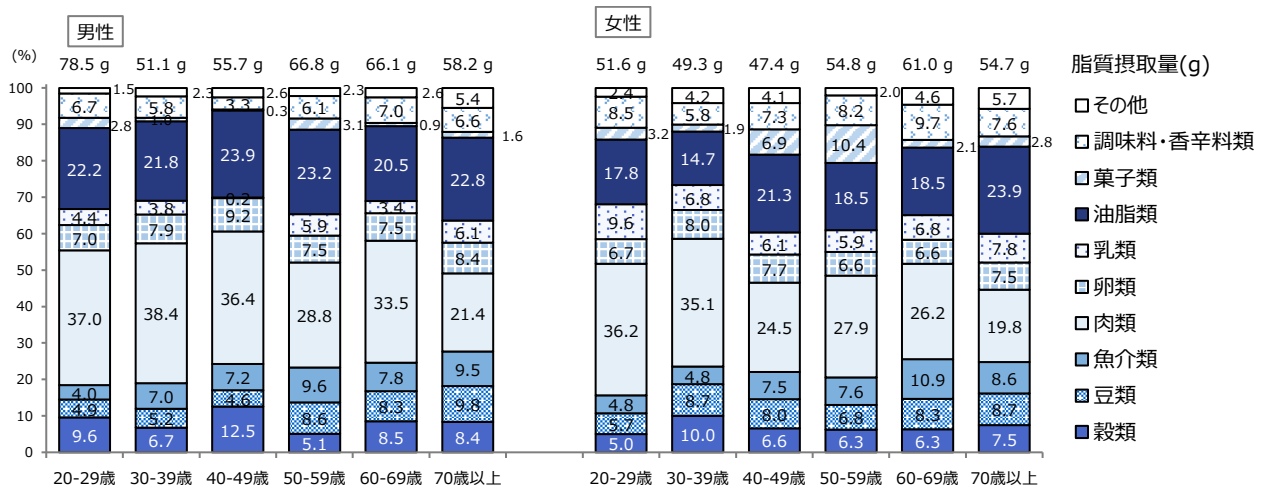
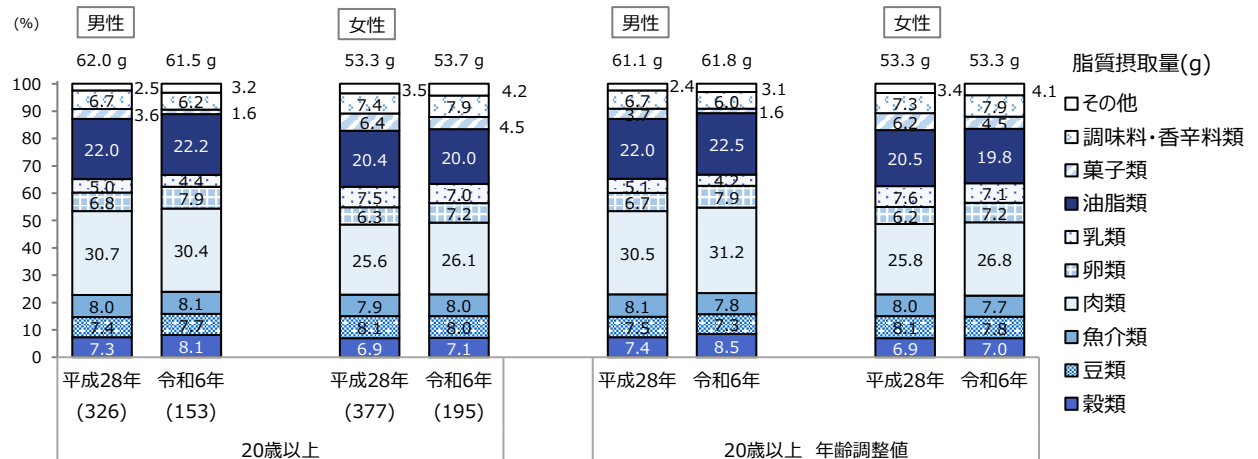


図 脂質摂取量の食品群別内訳の推移（20歳以上、性別）



(7) 飽和脂肪酸

20歳以上の飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値は、男性7.9%、女性8.6%である。平成18年から推移をみると、男性では有意な増減はみられないが、女性で有意に増加した。

年齢階級別にみると、全ての年代の女性で目標量の7%を超えており、平成23年からの推移をみると、60歳代および70歳以上の女性で有意に増加している。

図 飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値の推移（20歳以上、性別）

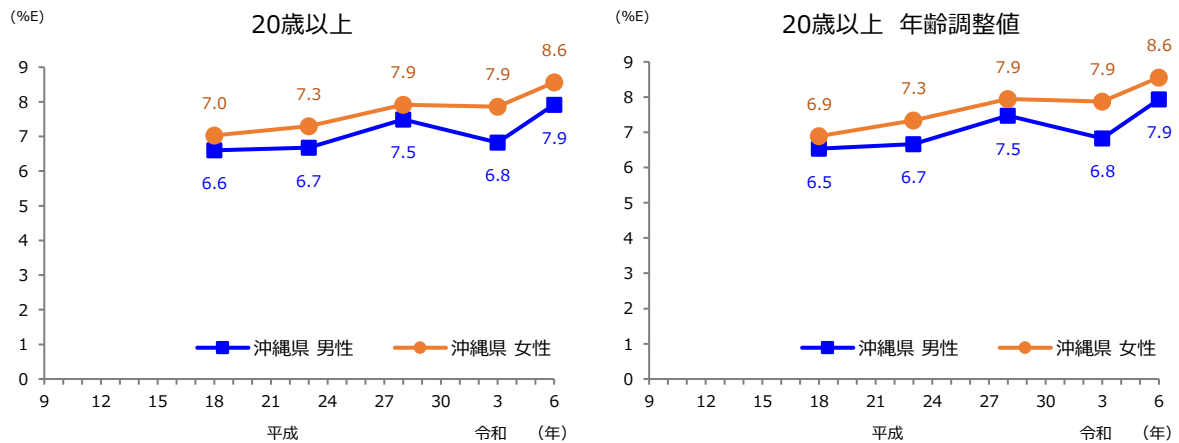
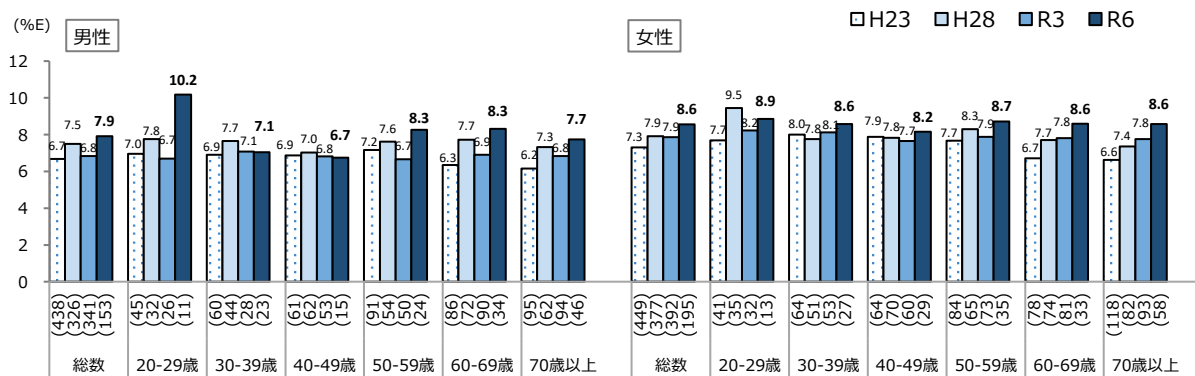


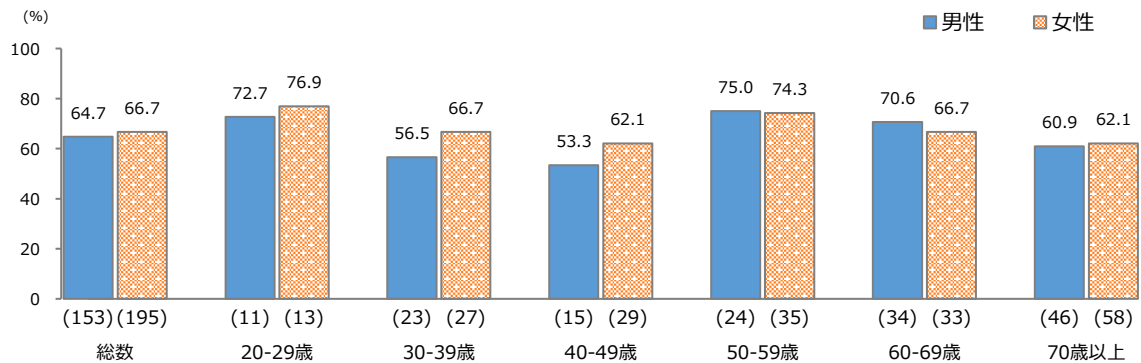
図 飽和脂肪酸エネルギー比率の性年齢階級別の推移（20歳以上、性年齢階級別）



※令和3年の沖縄県はBDHQ(pnutr)から得られた平均値

飽和脂肪酸エネルギー比率が目標量より多い人の割合は、男性64.7%、女性66.7%である。

図 飽和脂肪酸エネルギー比率が目標量(7%)より多い者の割合(20歳以上、性年齢階級別)



※ 日本人の食事摂取基準(2025年版)における飽和脂肪酸エネルギー比の目標量
18歳以上の男女:7%以下

飽和脂肪酸は、肉類からの摂取量が男女ともに最も多くなっている。
 年代別には、男女ともに若い世代で肉類から摂取する割合が高い。40～50歳代の女性では菓子類からの摂取が約1割を占める。

図 飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上、性別）

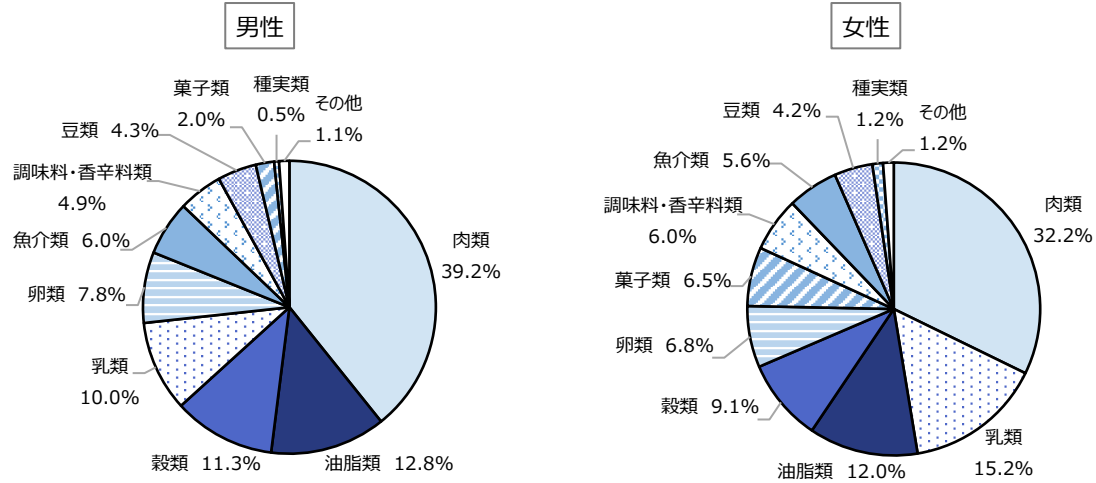


図 飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上、性年齢階級別）

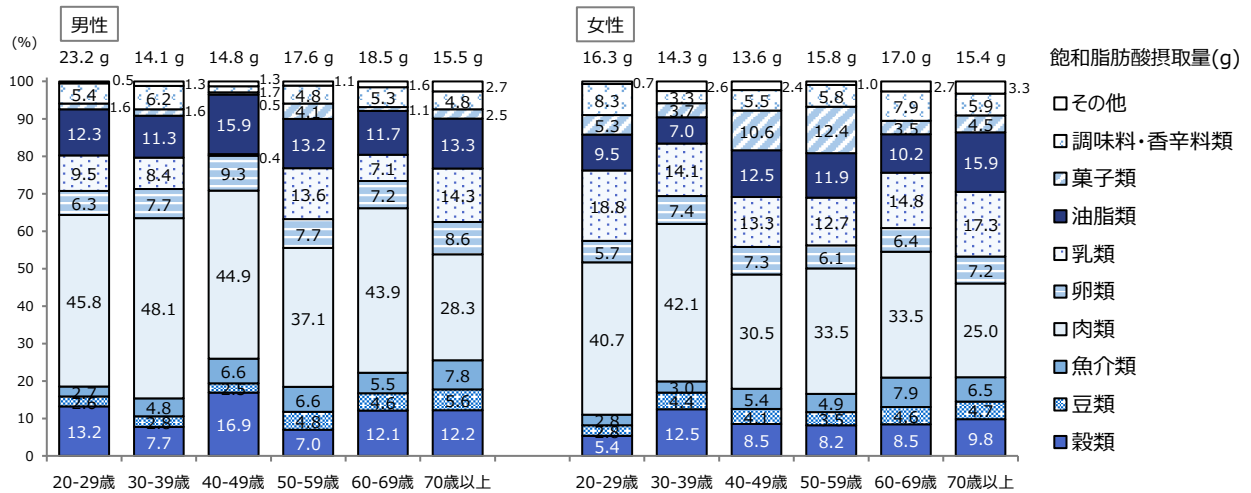
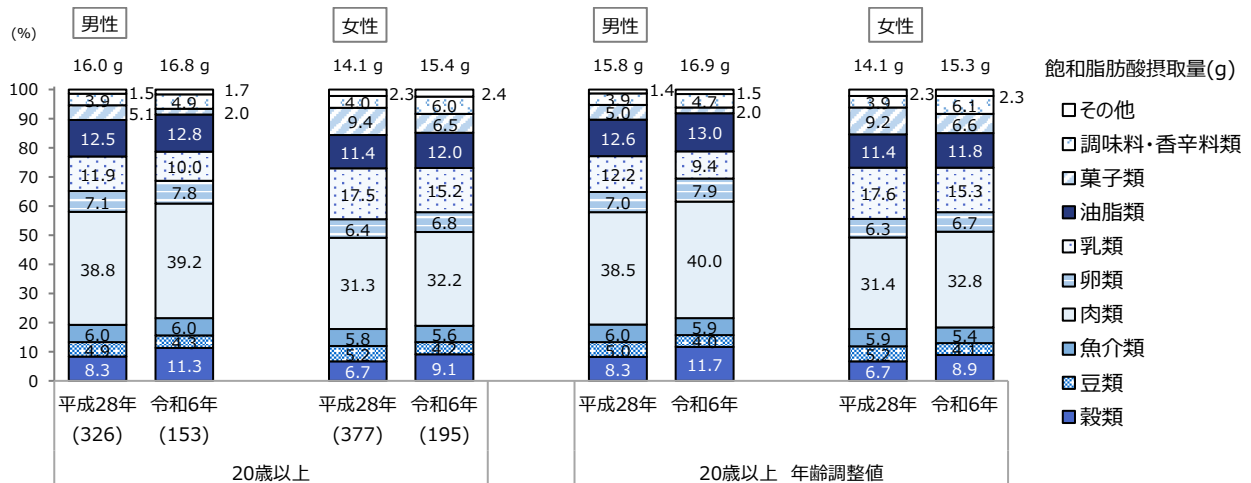


図 飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳の推移（20歳以上、性別）



(8) 朝食欠食の状況

朝食の欠食率※は、男性 20.3%、女性 24.1%である。令和5年の全国と比較して、女性の欠食率は有意に高い。

年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も高く、男性 36.4%、女性 46.2%である。

※ 朝食の欠食率とは、調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食した者の割合。

* 「欠食」とは、以下の3つの合計

- ① 何も口にできなかった場合(水のみ飲んだ場合も含む)
- ② 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合
- ③ 菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合(お茶のみ飲んだ場合も含む)

図 朝食欠食率の内訳 (20歳以上、性年齢階級別)

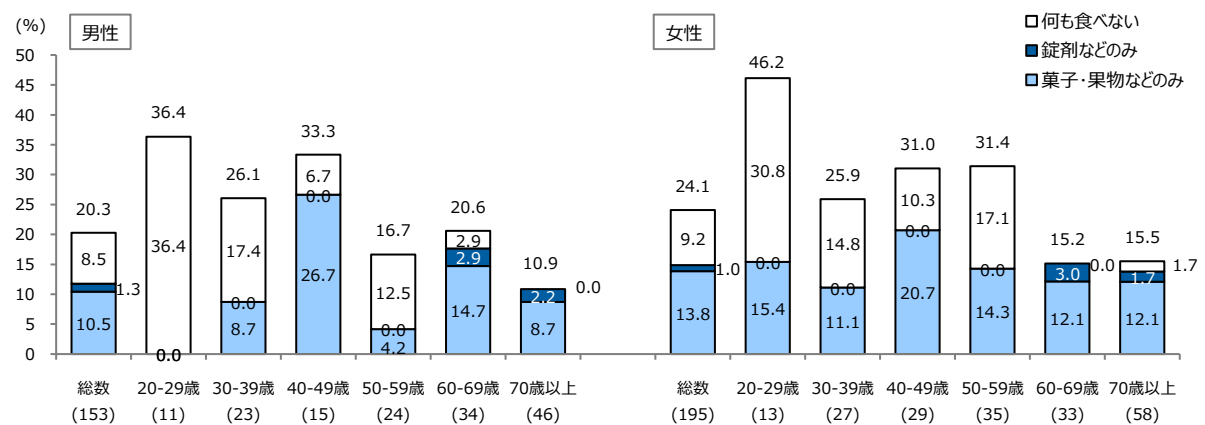


図 朝食欠食率の推移 (20歳以上、性別)

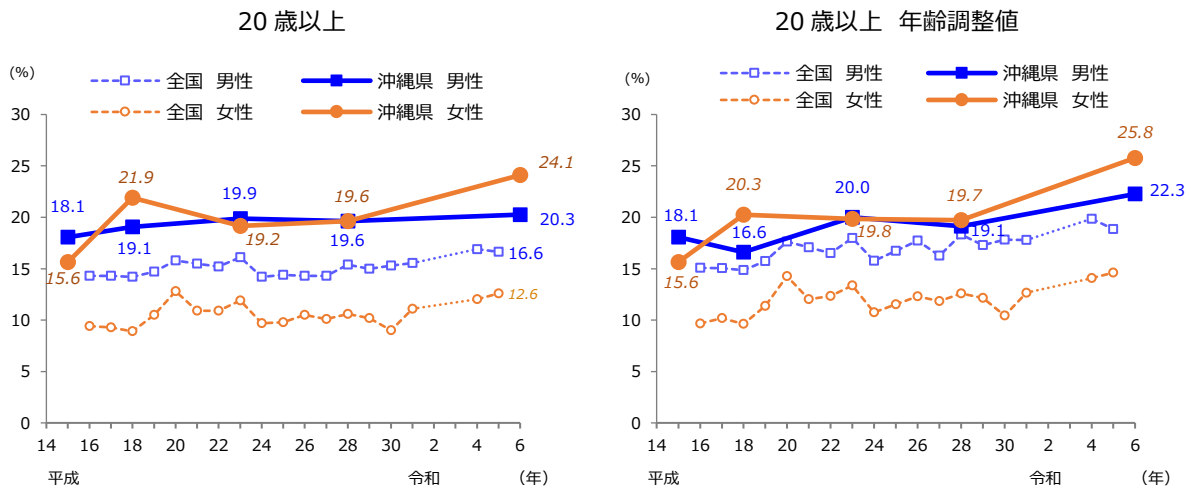


表 朝食欠食率の性年齢階級別の推移 (20歳以上、性年齢階級別)

	男性					女性				
	平成15年	18年	23年	28年	令和6年	平成15年	18年	23年	28年	令和6年
総数	18.1	19.1	19.9	19.6	20.3	15.6	21.9	19.2	19.6	24.1
20-29歳	25.3	35.8	31.1	31.3	36.4	31.1	35.6	26.8	42.9	46.2
30-39歳	26.9	25.3	35.0	31.8	26.1	19.8	34.2	17.2	29.4	25.9
40-49歳	22.2	14.6	23.0	27.4	33.3	22.8	25.8	29.7	20.0	31.0
50-59歳	17.7	21.2	18.7	24.1	16.7	14.9	17.9	23.8	26.2	31.4
60-69歳	9.6	8.7	14.0	11.1	20.6	6.6	9.1	9.0	13.5	15.2
70歳以上	6.4	6.3	9.5	3.2	10.9	6.2	10.2	15.3	3.7	15.5

2 申告誤差を調整した摂取量 -BDHQ から得られた推定申告誤差調整済み摂取量-

(1) 食塩摂取量

1人一日あたりの食塩摂取量の平均値は 12.5g で、男女別では、男性 14.0g、女性 11.2gである。令和3年と比較すると、男女計および男性で有意に減少した。

食塩摂取量が目標量を達成している者の割合は、男性 1.0%、女性 2.0%である。

図 食塩摂取量の平均値の推移（20歳以上、性別）

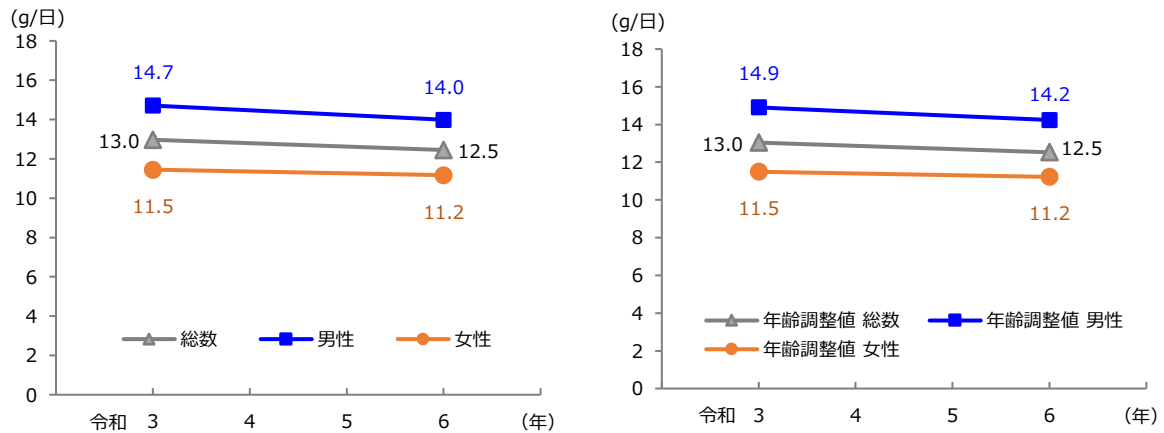


図 食塩摂取量の性年齢階級別の推移（20歳以上、性年齢階級別）

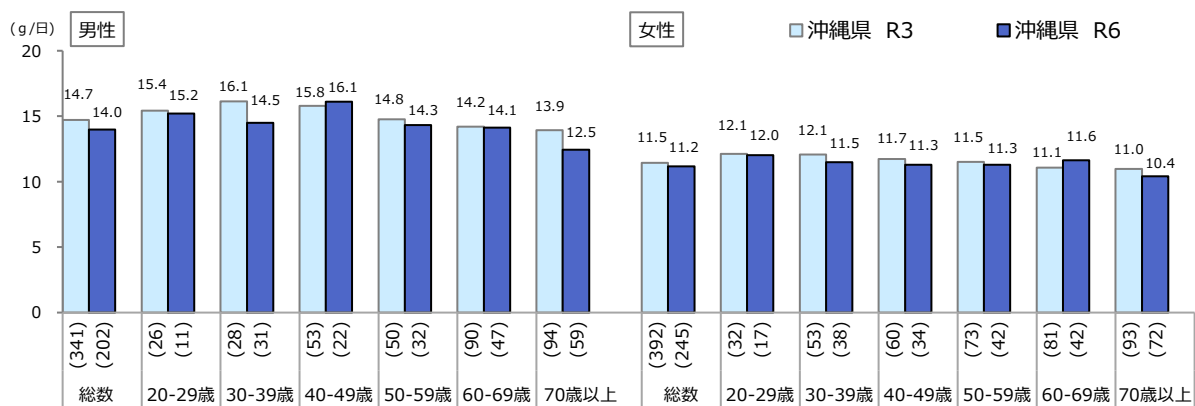
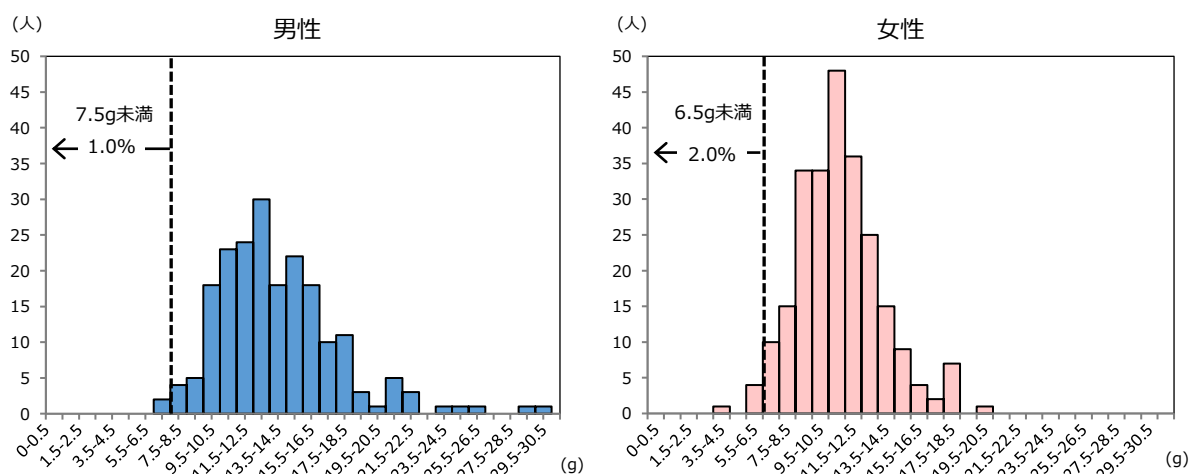


図 食塩の習慣的摂取量の分布（20歳以上、性別）



参考 ① 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 食塩摂取量の減少

目標値: 成人1日あたりの食塩平均摂取量 7.0g

※ 健康おきなわ 21(第3次)の目標値は、BDHQの推定申告誤差を調整した摂取量を用いています。

② 日本人の食事摂取基準(2025年版)における食塩の目標量

成人 男性 7.5g/日未満, 女性 6.5g/日未満

(2) カリウム摂取量

1人一日あたりのカリウム摂取量の平均値は、男性 2,973mg、女性 2,644mgである。令和 3 年と比較すると、女性では有意に減少している。

カリウム摂取量が目標量を達成している者の割合は、男性 45.0%、女性 47.3%である。

図 カリウム摂取量の平均値の推移（20歳以上、性別）

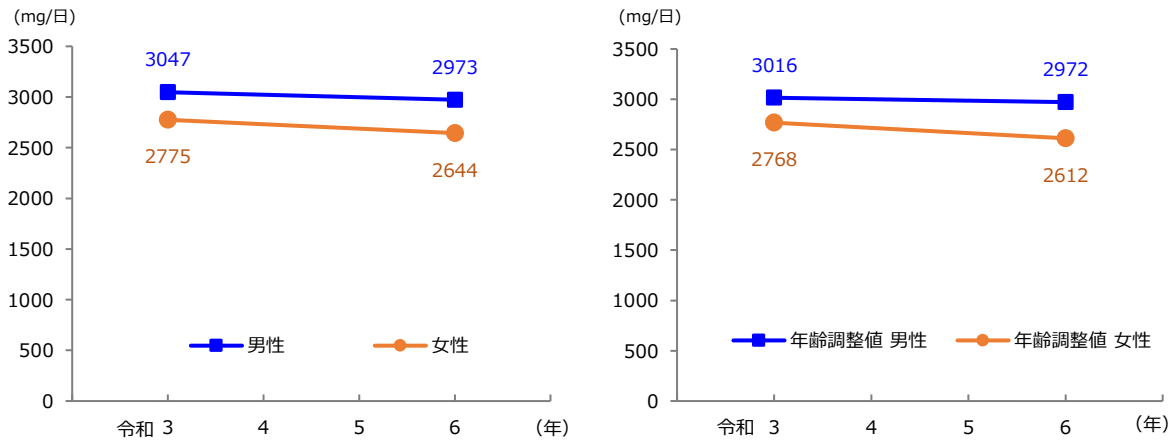


図 カリウム摂取量の性年齢階級別の推移（20歳以上、性年齢階級別）

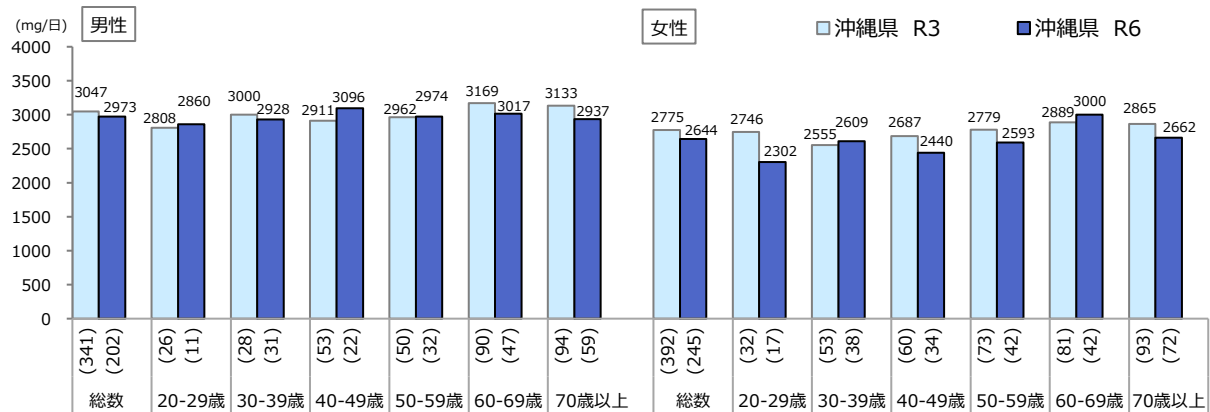
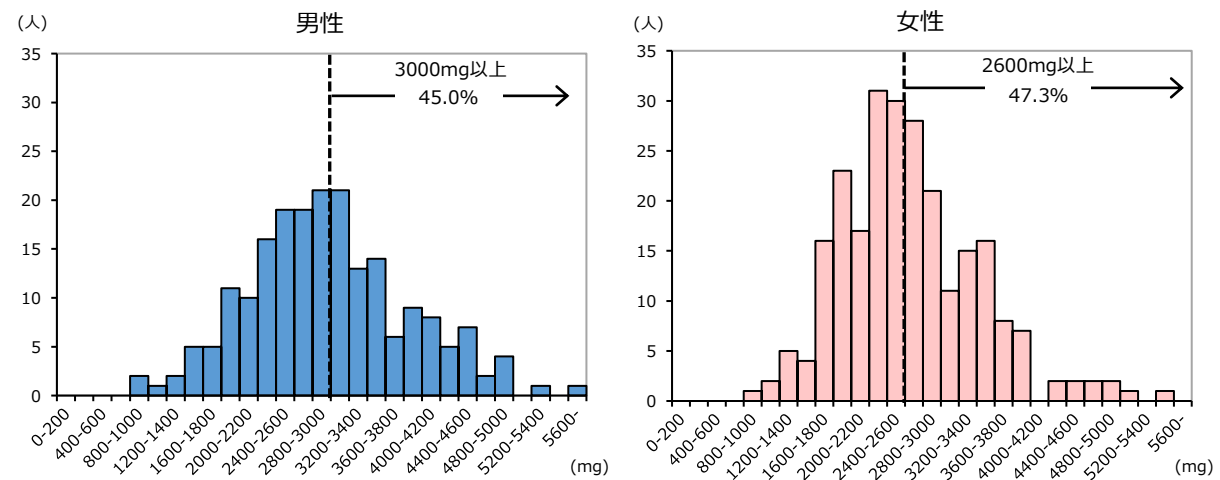


図 カリウムの習慣的摂取量の分布（20歳以上、性別）



参考 日本人の食事摂取基準(2025年版)におけるカリウムの目標量
成人 男性 3000mg/日以上, 女性 2600mg/日以上

(3) 食物繊維摂取量

1人一日あたりの食物繊維摂取量の平均値は、男性 14.0g、女性 12.9gである。令和 3 年と比較すると、男女ともに有意な差はみられない。

食物繊維摂取量が目標量を達成している者の割合は、30～64 歳では男性 7.7%、女性 8.4%、65～75 歳では男性 11.1%、女性 16.9%であり、75歳以上では男性 9.1%、女性 13.2%である。

図 食物繊維摂取量の平均値の推移（20 歳以上、性別）

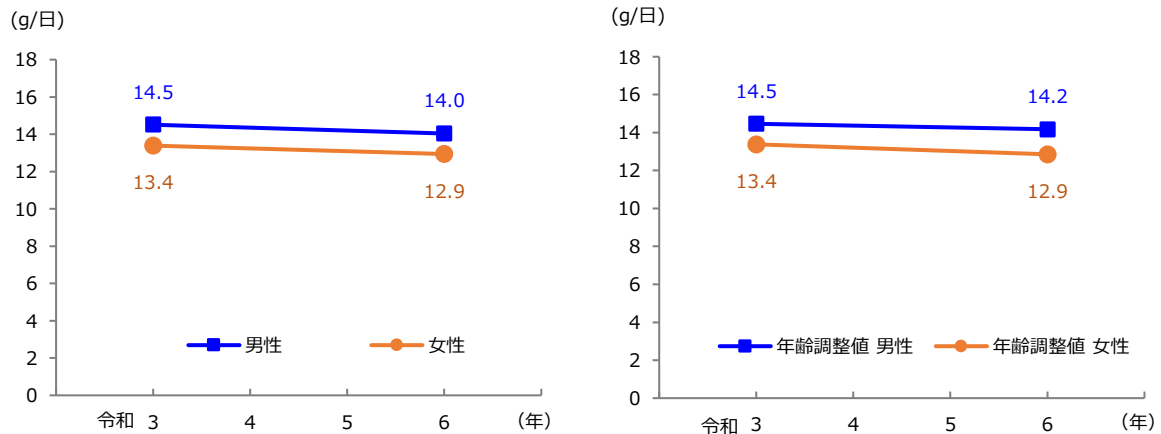


図 食物繊維摂取量の性年齢階級別の推移（20 歳以上、性年齢階級別）

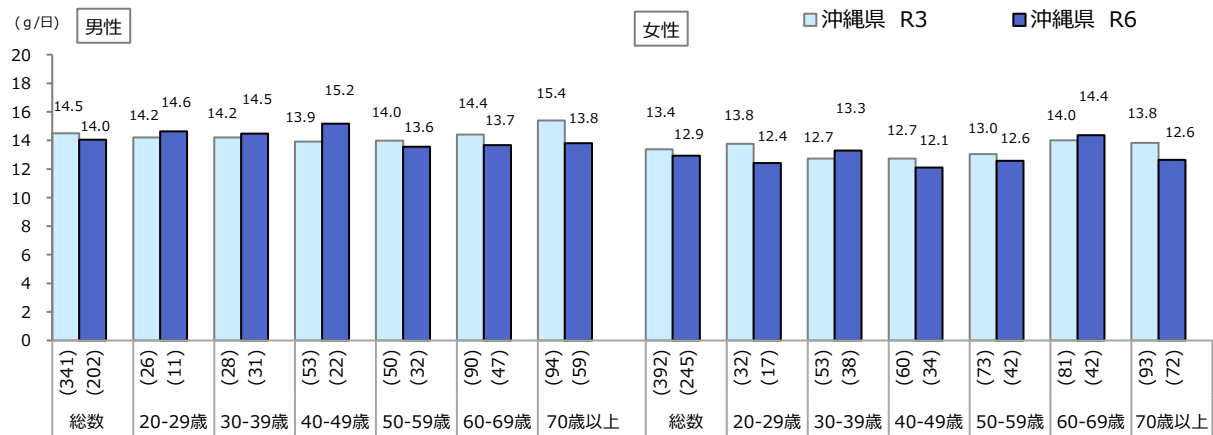
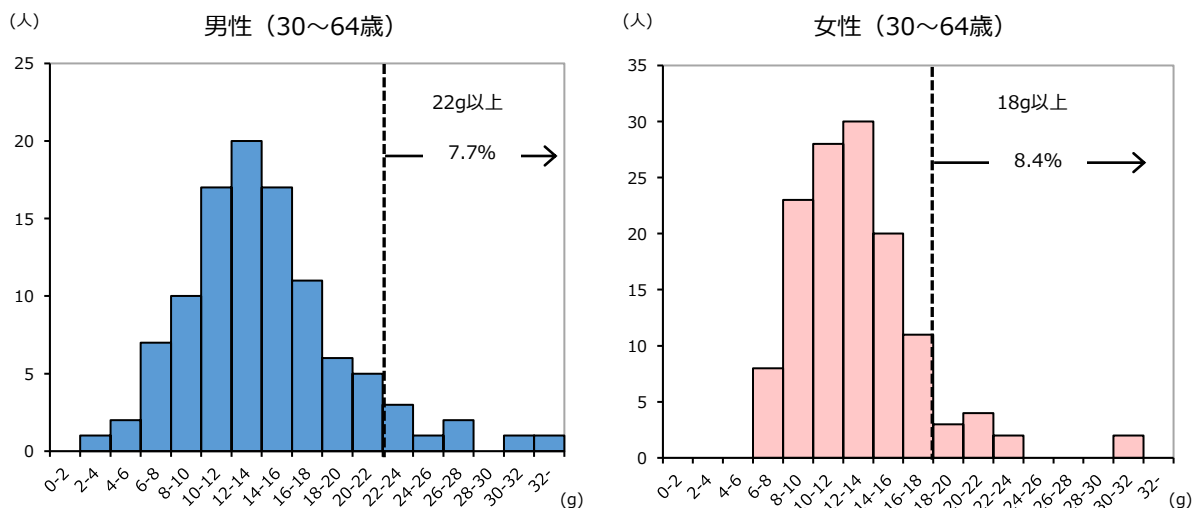
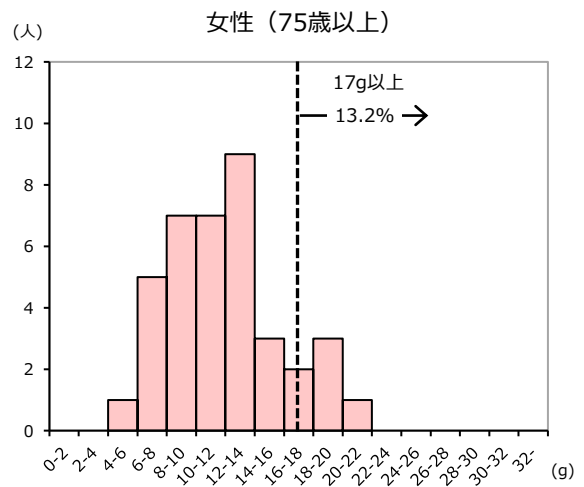
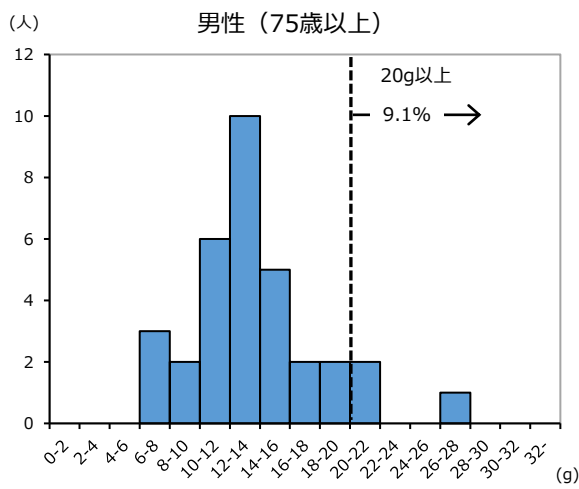
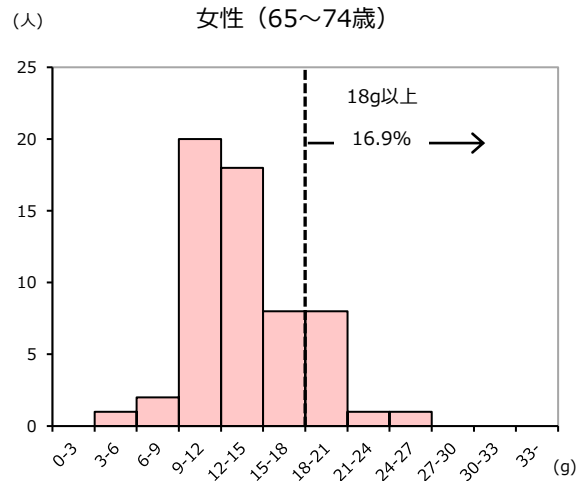
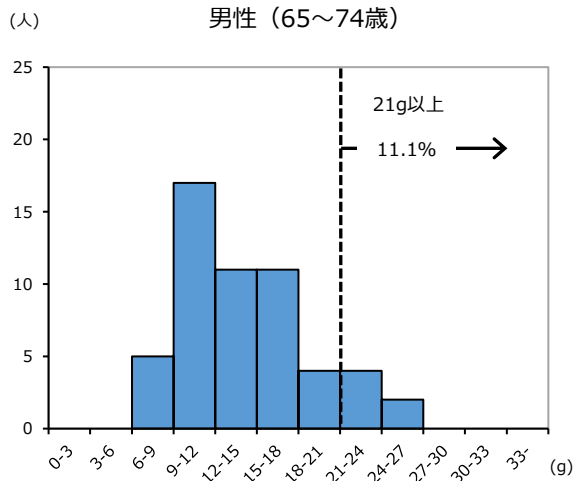


図 食物繊維の習慣的摂取量の分布（30～64歳、65～74歳、75歳以上、性別）





参考 日本人の食事摂取基準(2025年版)における食物繊維の目標量
 男性:18~29歳 20g/日以上, 30~64歳 22g/日以上, 65~74歳 21g/日以上, 75歳以上 20g/日以上
 女性:18~74歳 18g/日以上, 75歳以上 17g/日以上

(4) 野菜摂取量

1人一日あたりの野菜摂取量の平均値は270.8gであり、男女別では、男性289.3g、女性255.5gである。令和3年と比較すると、女性で有意に減少した。

野菜摂取量が350g以上の者の割合は、男性28.7%、女性19.2%である。

図 野菜摂取量の推移（20歳以上、性別）

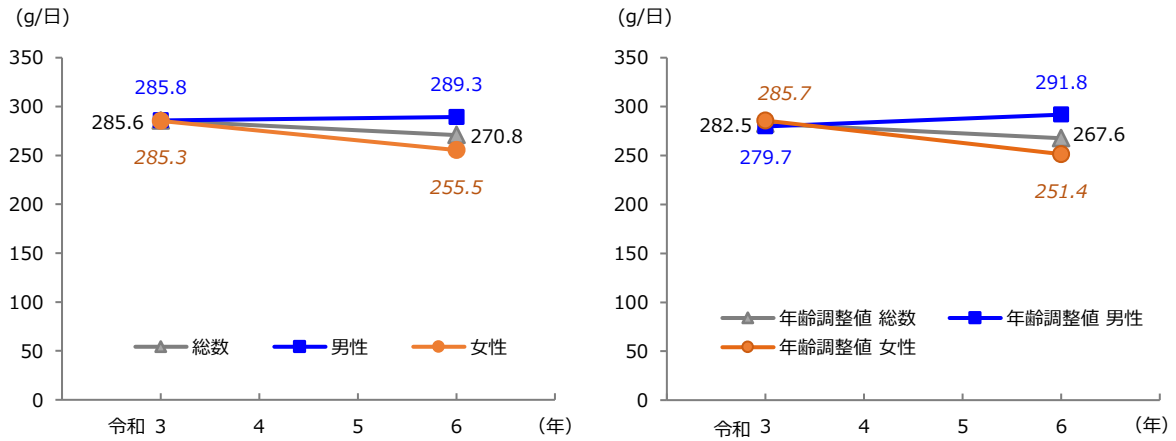


図 野菜摂取量の性年齢階級別の推移（20歳以上、性年齢階級別）

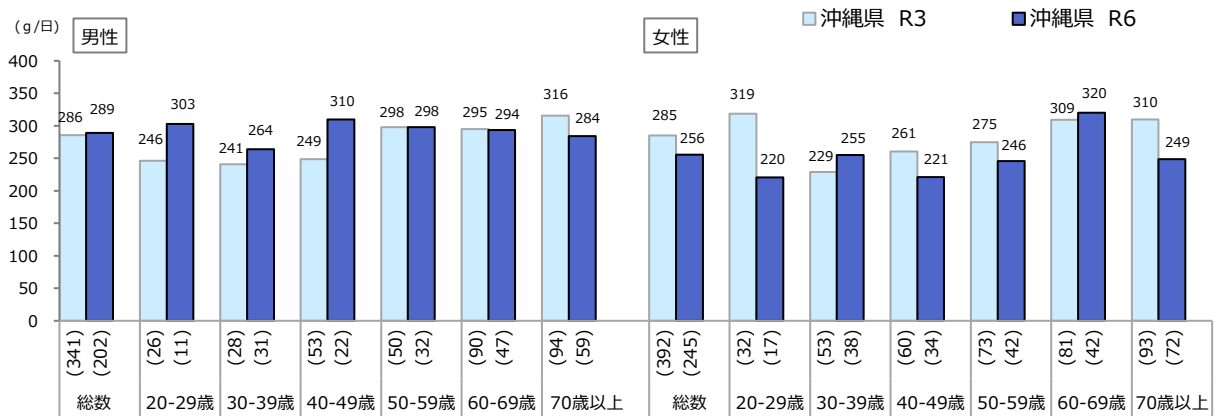


図 野菜の習慣的摂取量の分布（20歳以上、性別）

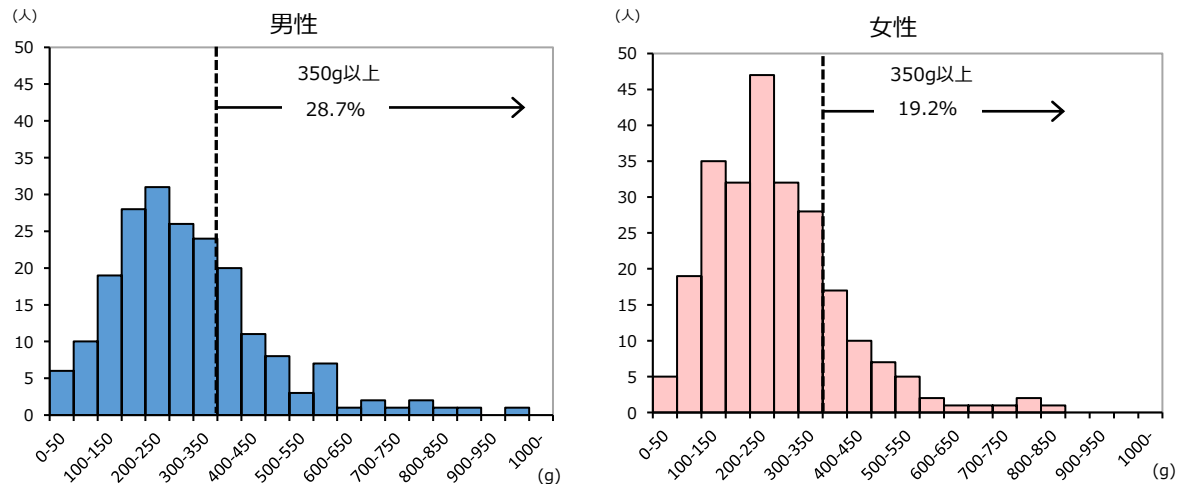
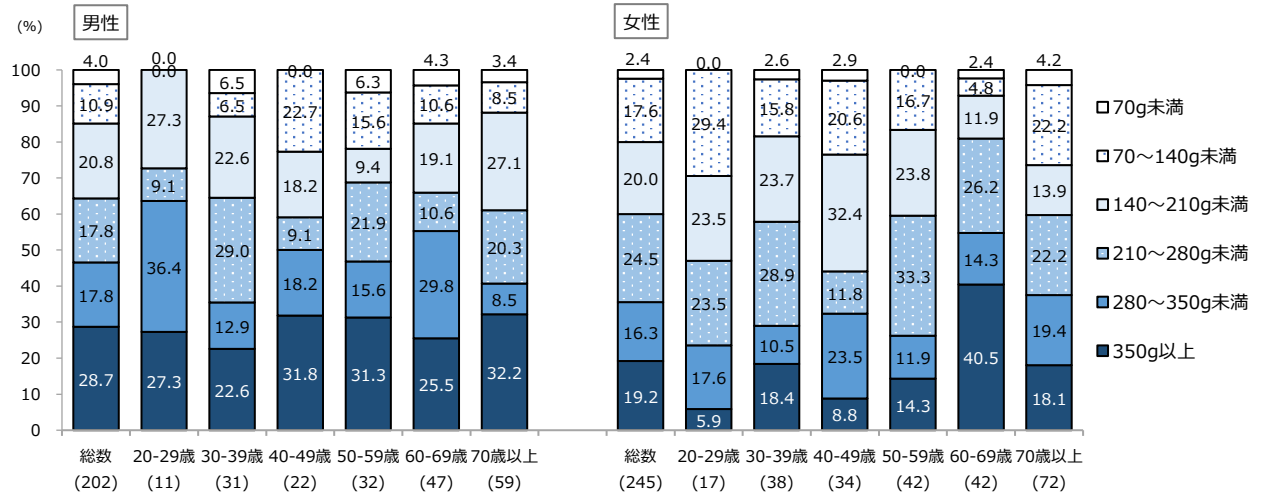


図 野菜類摂取量の区分ごとの人数の割合（20歳以上、性年齢階級別）



参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 野菜摂取量の増加
 目標値：成人1日あたりの野菜平均摂取量 350g
 ※ 健康おきなわ 21(第3次)の目標値は、BDHQ の推定申告誤差を調整した摂取量を用いています。

(5) 果物摂取量

1人一日あたりの果物摂取量の平均値は114.7gであり、男女別では、男性109.9g、女性118.6gである。令和3年と比較して、男女ともに有意な差はみられない。年齢階級別では、20～40歳代の男性で少なく、年代があがるにつれて摂取量は増える傾向にある。

果物摂取量が200g以上の人の割合は、男性17.8%、女性17.6%である。

図 果物摂取量の推移(20歳以上、性別)

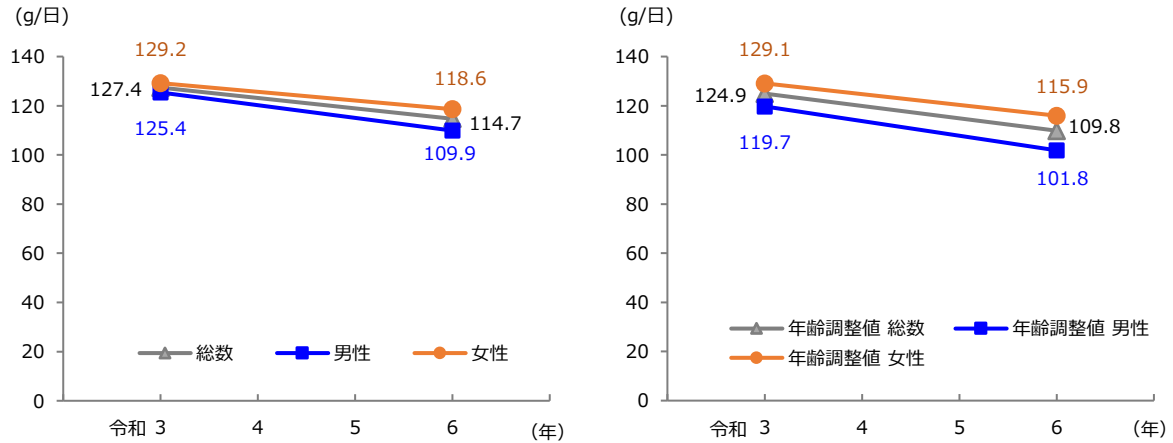


図 果物摂取量の性年齢階級別の推移(20歳以上、性年齢階級別)

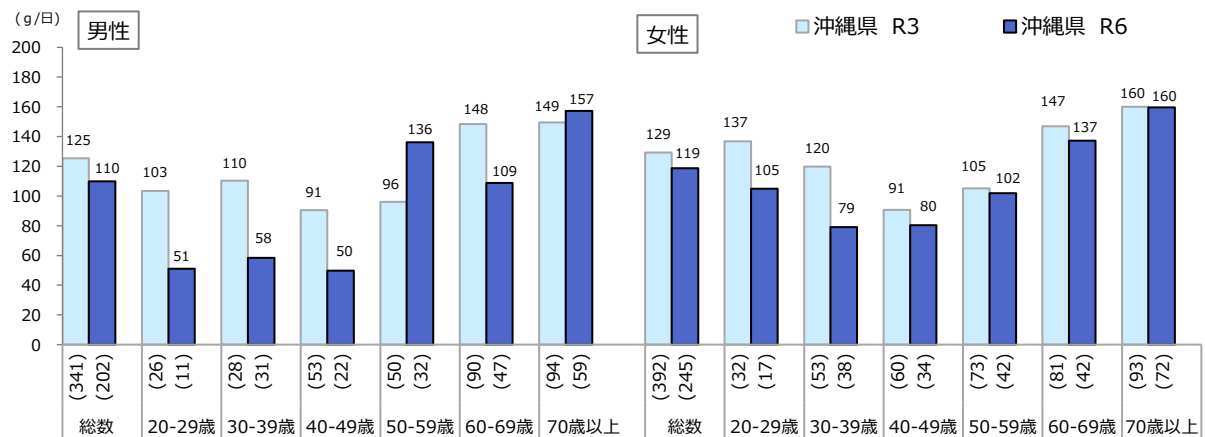
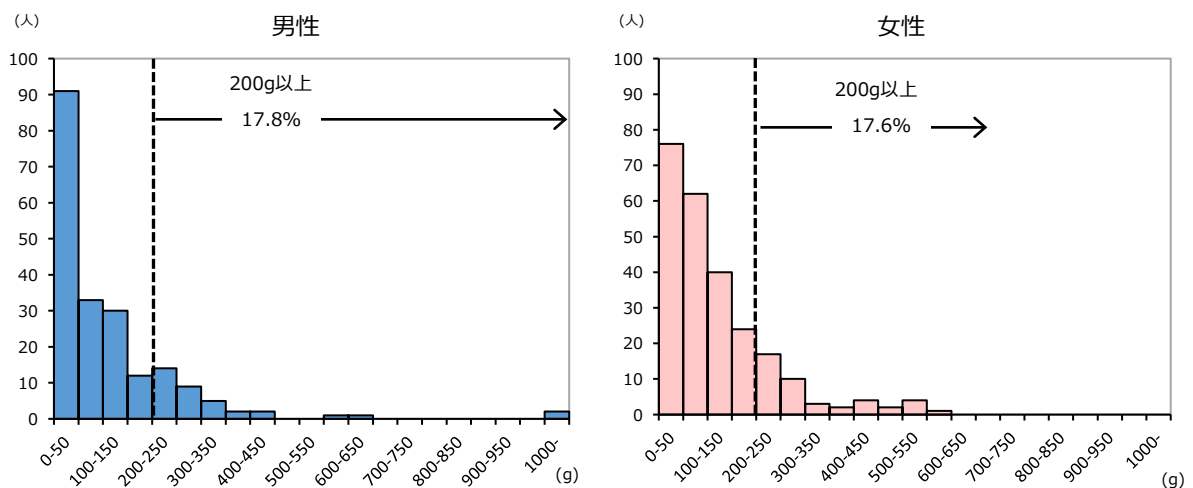
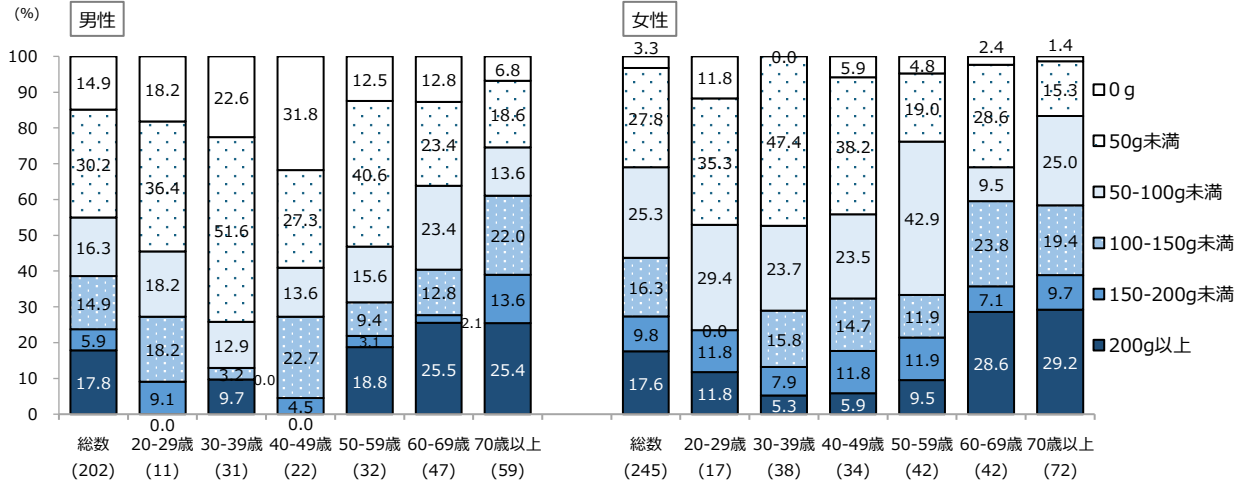


図 果物の習慣的摂取量の分布(20歳以上)



果物摂取量が0gである者の割合は、男性 14.9%、女性 3.3%であり、年齢階級別では、20 歳代～30 歳代の男性の約2割、40 歳代男性の約3割が、果物を食べていない。

図 果物摂取量の区分ごとの人数の割合(20 歳以上、性年齢階級別)



参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 果物摂取量の増加

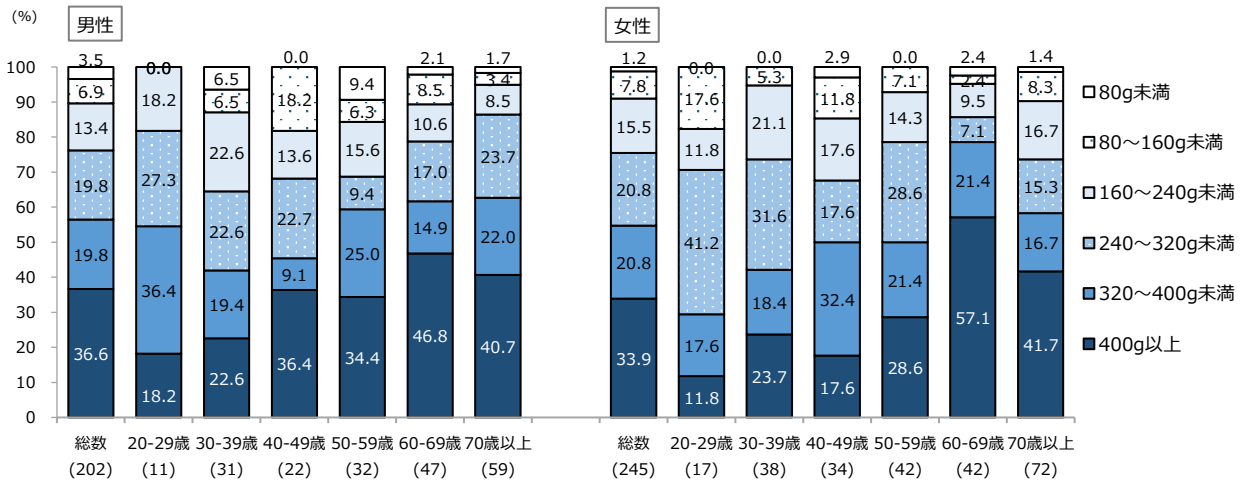
目標値:成人1日あたりの果物平均摂取量 200g

※ 健康おきなわ 21(第3次)の目標値は、BDHQ の推定申告誤差を調整した摂取量を用いています。

[参考] 野菜類と果実類の合計摂取量

野菜類と果実類の合計摂取量が400g以上の者の割合は、男性 36.6%、女性 33.9%である。

図 野菜類と果実類の合計摂取量の区分ごとの人数の割合（20歳以上、性年齢階級別）



野菜類と果実類の合計摂取量が多くなるほど、カリウムと食物繊維の摂取量は増加している。野菜類と果実類の合計摂取量が400g以上の人は、男女ともにカリウムを目標量摂取している。

図 野菜類と果実類の合計摂取量とカリウム摂取量(20歳以上、性別)

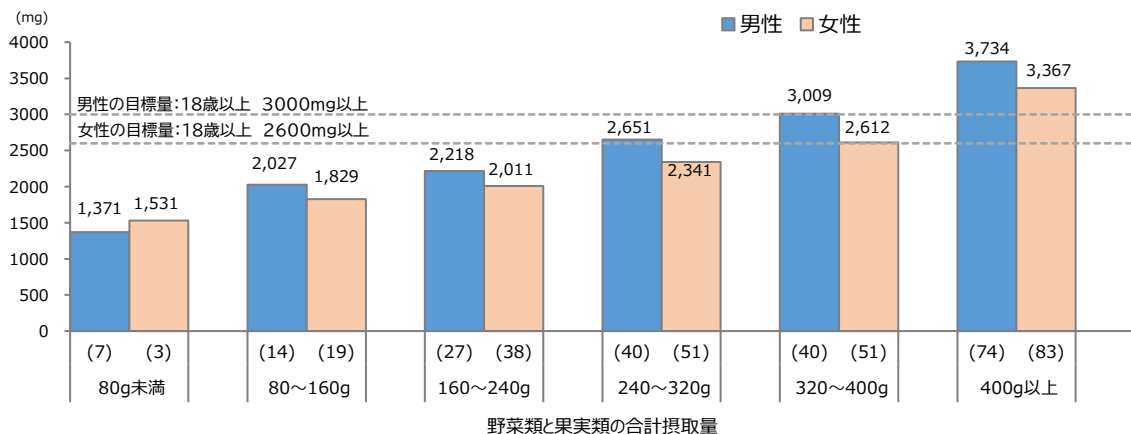
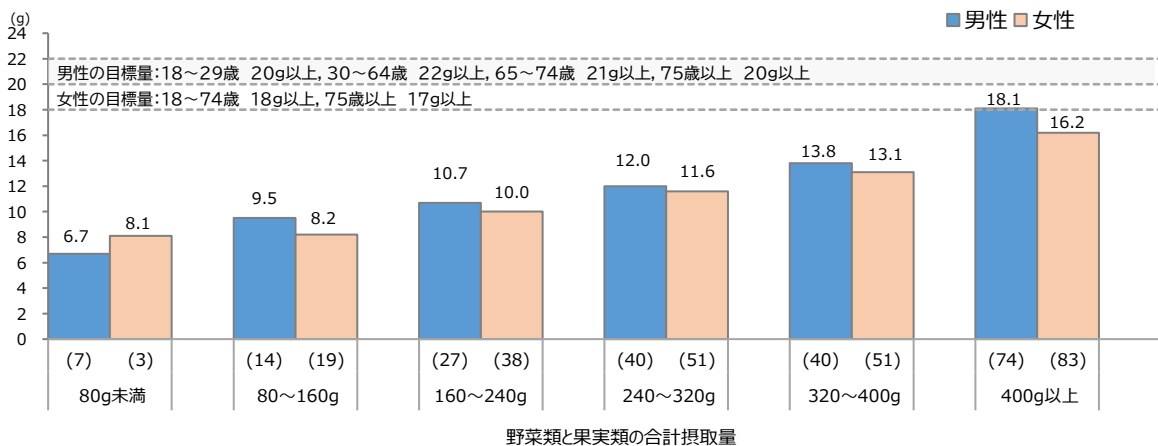


図 野菜類と果実類の合計摂取量と食物繊維摂取量(20歳以上、性別)



(6) 純アルコール摂取量

1人一日あたり純アルコール摂取量の平均値は、男性 26.1g、女性 5.7gである。令和 3 年と比較して、男女ともに有意な差はみられない。年齢階級別にみると、50 歳代の男性の摂取量が最も多くなっている。

生活習慣病のリスクを高める量(男性 40g 以上、女性 20g 以上)を飲酒している人の割合は、男性 26.2%、女性 8.6%である。

図 純アルコール摂取量の平均値の推移 (20 歳以上、性別)

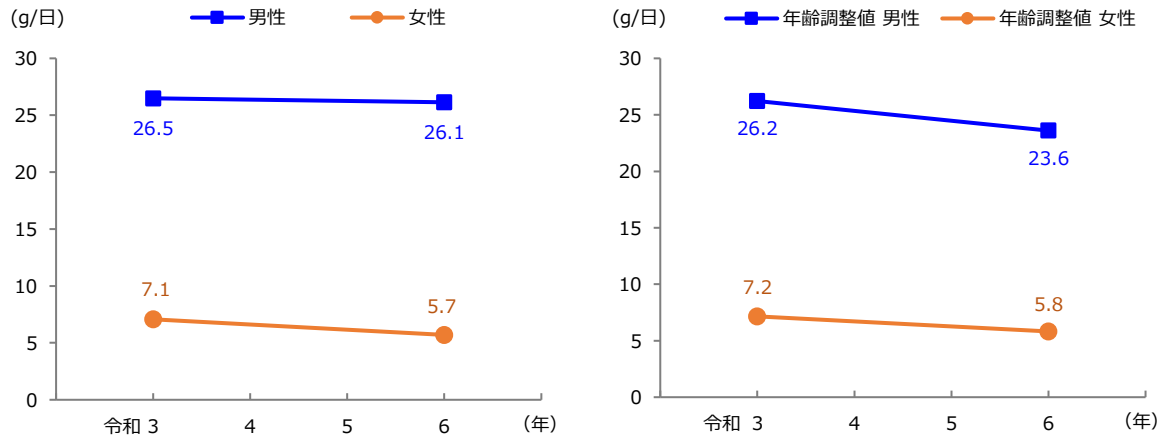


図 純アルコール摂取量の性年齢階級別の推移 (20歳以上、性年齢階級別)

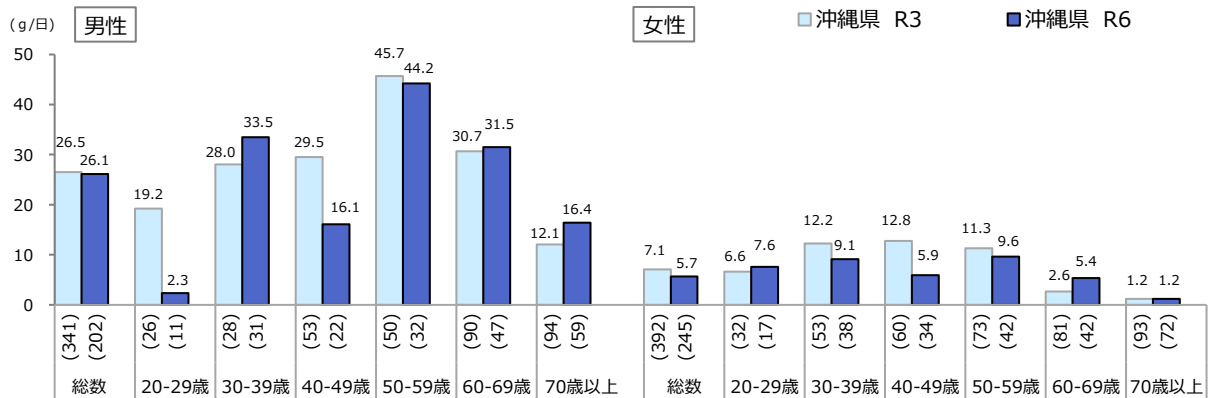
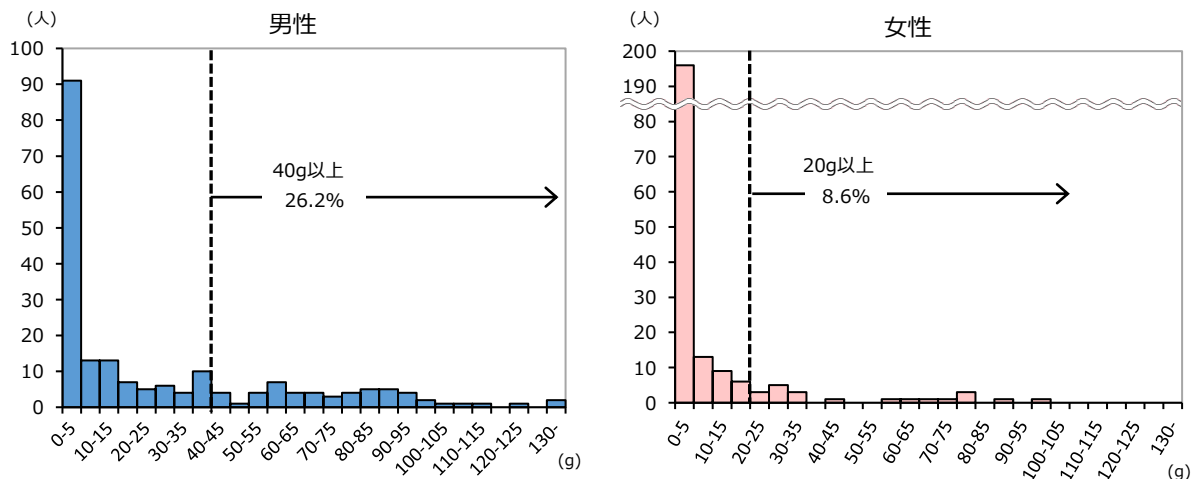


図 純アルコールの習慣的摂取量の分布 (20 歳以上)



参考 健康日本 21(第3次)における「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の定義
1日あたりの平均純アルコール摂取量が男性:40g 以上、女性:20g 以上

<参考> 食事調査の測定誤差

食事調査法には複数種類が知られているが、その多くが対象者による自己申告に基づいて情報を収集するものである。その場合、実際の摂取量より少なく申告したり(過小申告)、逆に多く見積もって申告する(過大申告)等といった「申告誤差」が避けられない。

申告誤差は、一般的には、過大申告より過小申告が起こりやすく問題になりやすいことが知られている。また、過小申告・過大申告の程度は肥満度の影響を強く受け、BMIが高いほどエネルギー摂取量の過小申告の程度が大きい傾向があることが報告されている。このような過小申告は、エネルギーに限らず、たんぱく質、カリウム、食塩摂取量などの栄養素にも存在することが知られている。

[参考文献]

- ・厚生労働省、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」2020年, p26~27
- ・佐々木敏,「わかりやすいEBNと栄養疫学」同文書院,2005年, p128~130

県民健康・栄養調査による秤量食事記録法(DR)と簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)から得られたエネルギー摂取量と推定エネルギー必要量の比較

平成28年及び令和6年に実施した県民健康・栄養調査において、秤量食事記録法(DR)と簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)の両方に回答のあった者から得られたエネルギー摂取量と推定エネルギー必要量を比較した。

同一人物に実施したDR及びBDHQから得られたエネルギー摂取量の平均値は、男女ともに推定エネルギー必要量より低い。20歳以上の男性では、推定エネルギー必要量2482kcal/日に対してBDHQから得たエネルギー摂取量の平均値は1942kcal/日、DRは1897kcal/日であり、推定エネルギー必要量との差は、BDHQで541kcal/日、DRでは585kcal/日生じている。20歳以上の女性では、推定エネルギー必要量1915kcal/日に対して、BDHQから得たエネルギー摂取量の平均値は1547kcal/日、DRでは1581kcal/日であり、推定エネルギー必要量との差は、BDHQでは368kcal/日、DRでは334kcal/日生じている。

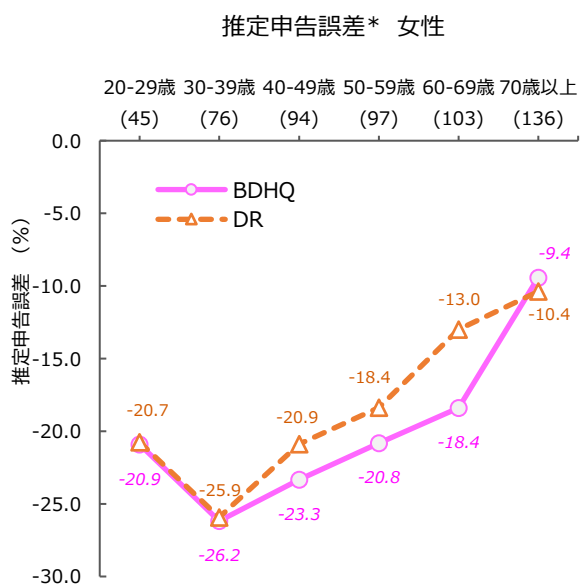
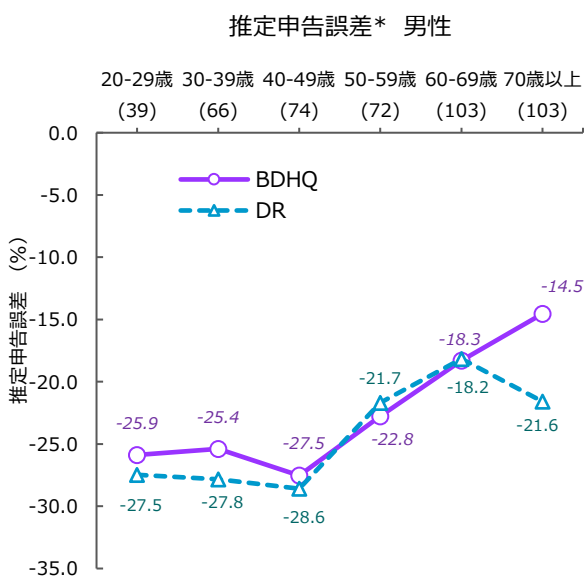
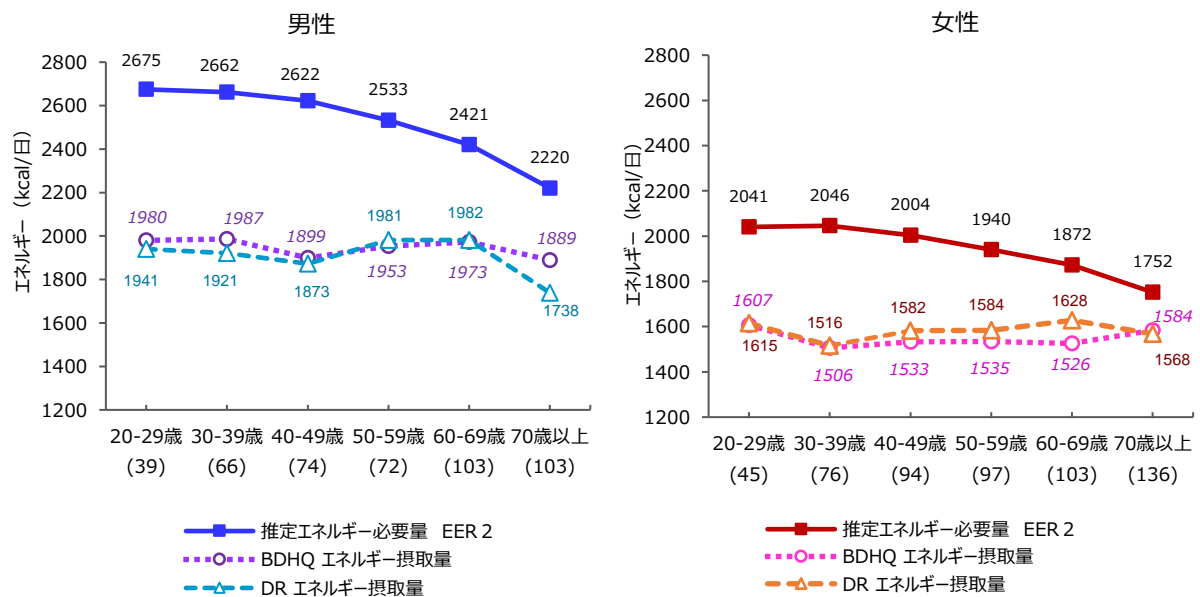
推定申告誤差は、BDHQとDRともに、20~50歳代の男女で20~30%程度の申告誤差(過小申告)になっている。

表 同一人物から得た秤量食事記録法(DR)および簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)による平均エネルギー摂取量と推定エネルギー必要量(身体活動レベルⅡ)(20歳以上,平成28年・令和6年)

	人数	推定エネルギー必要量 EER2 (kcal)		BDHQ				秤量食事記録法(DR)			
		平均	標準偏差	エネルギー摂取量 (kcal)		推定申告誤差 (%)		エネルギー摂取量 (kcal)		推定申告誤差 (%)	
				平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	SD	平均	SD
男性 総数	457	2,482	182	1,942	623	-21.3	26.1	1,897	553	-23.4	22.3
20-29歳	39	2,675	34	1,980	739	-25.9	27.7	1,941	635	-27.5	23.6
30-39歳	66	2,662	17	1,987	675	-25.4	25.3	1,921	490	-27.8	18.5
40-49歳	74	2,622	35	1,899	607	-27.5	23.4	1,873	570	-28.6	21.7
50-59歳	72	2,533	55	1,953	532	-22.8	21.3	1,981	517	-21.7	20.9
60-69歳	103	2,421	72	1,973	620	-18.3	26.1	1,982	606	-18.2	24.7
70歳以上	103	2,220	120	1,889	622	-14.5	29.4	1,738	490	-21.6	22.0
女性 総数	551	1,915	137	1,547	486	-18.7	26.5	1,581	452	-17.1	24.4
20-29歳	45	2,041	143	1,607	611	-20.9	30.2	1,615	477	-20.7	23.3
30-39歳	76	2,046	117	1,506	502	-26.2	25.3	1,516	463	-25.9	22.2
40-49歳	94	2,004	74	1,533	425	-23.3	21.8	1,582	375	-20.9	19.3
50-59歳	97	1,940	24	1,535	445	-20.8	23.2	1,584	470	-18.4	24.2
60-69歳	103	1,872	26	1,526	472	-18.4	25.5	1,628	487	-13.0	26.1
70歳以上	136	1,752	90	1,584	512	-9.4	29.6	1,568	448	-10.4	25.7

推定申告誤差=(エネルギー摂取量-推定エネルギー必要量EER2)/推定エネルギー必要量EER2×100

図 同一人物から得た秤量食事記録法（DR）および簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）による平均エネルギー摂取量と推定エネルギー必要量（身体活動レベルⅡ）の比較（20歳以上、性年齢階級別、平成28年・令和6年）



*推定申告誤差(%) = (エネルギー摂取量 - 推定エネルギー必要量) / 推定エネルギー必要量 × 100

申告誤差の影響を可能な限り小さくするには、エネルギー調整済み値(密度法による1000kcalあたり摂取量など)を用いることが推奨されています。

沖縄県の健康増進計画「健康おきなわ 21(第2次)」では、1日間の秤量食事記録法により得られた結果を用いて食生活の評価を行っていました。令和5年度に策定した「健康おきなわ 21(第3次)」では、より県民の食事状況の実態を把握できるようにするため、食塩摂取量、野菜摂取量、果物摂取量の目標値の評価には、過去1か月間の習慣的な食事摂取量を算出する簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を用い、さらに、申告誤差(過小申告)の影響を小さくするため、推定申告誤差を調整した摂取量を用いています。

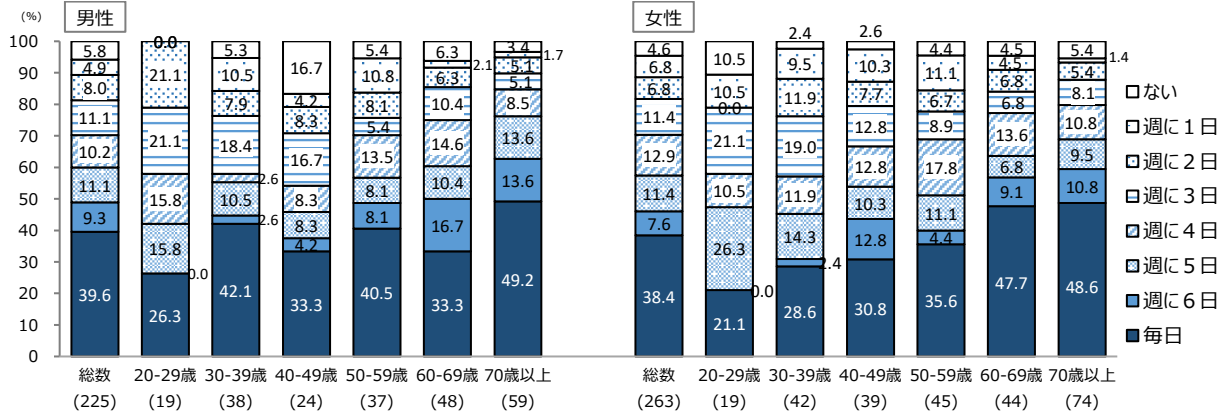
第3部 身体活動・生活習慣の状況

1 栄養バランスのとれた食事に関する状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日1日2回以上とっている者の割合は、男性39.6%、女性38.4%である。男女ともに70歳以上で最も高い。

図 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上、性年齢階級別）

問：ここ1か月、あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。（主食：ごはん、パン、麺類などの料理。主菜：魚介類、肉類、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）



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者*の割合は、47.3%であり、男女別では、男性48.9%、女性46.0%である。令和3年と比較して、男女ともに有意に増加した。年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も低く、年齢が上がるにつれて高くなっている。

*「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者」とは、「毎日」又は「週に6日」と回答した者。

図 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の推移（20歳以上、性別）

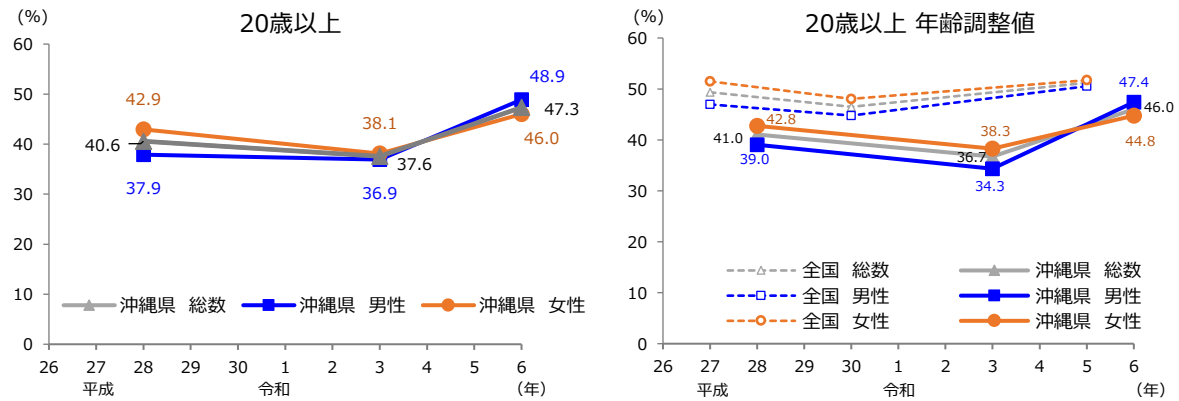
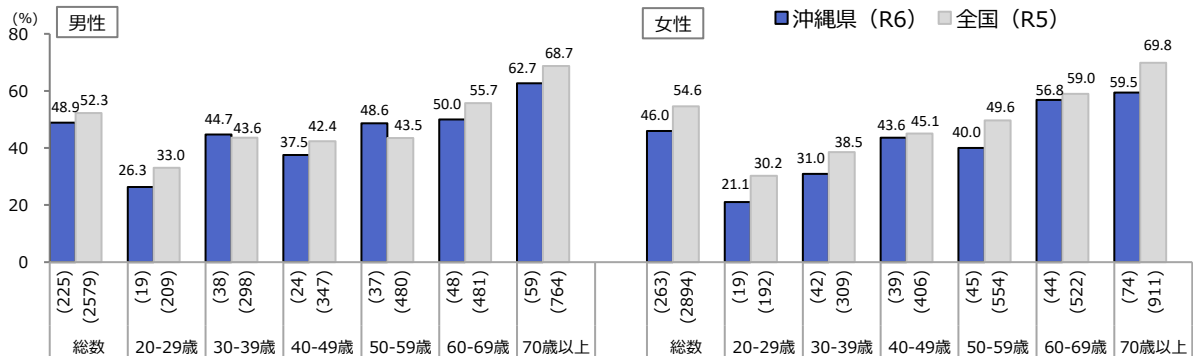


図 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合（20歳以上、性年齢階級別、全国・沖縄）

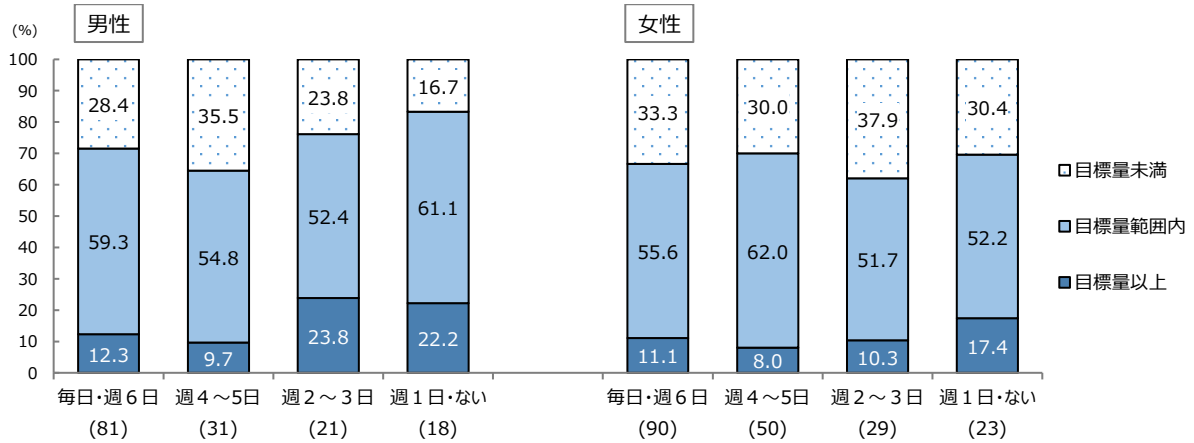


参考「健康おきなわ21(第3次)」の目標 バランスの良い食事をとっている者の増加
目標値：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 50%

「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」の頻度が多いほど、たんぱく質摂取量の推奨量および野菜類摂取量の目標量をとっている者の割合が高い傾向にある。週2～3日以下の男性では、野菜類摂取量の目標量350gを摂れている者が0%である。

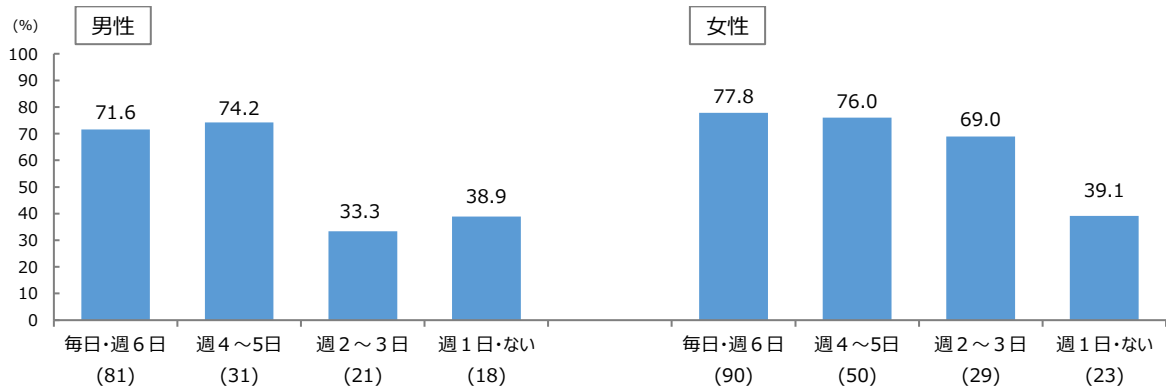
図 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べている頻度別、炭水化物、たんぱく質及び野菜類の摂取状況（20歳以上、性別）

<炭水化物エネルギー比率>



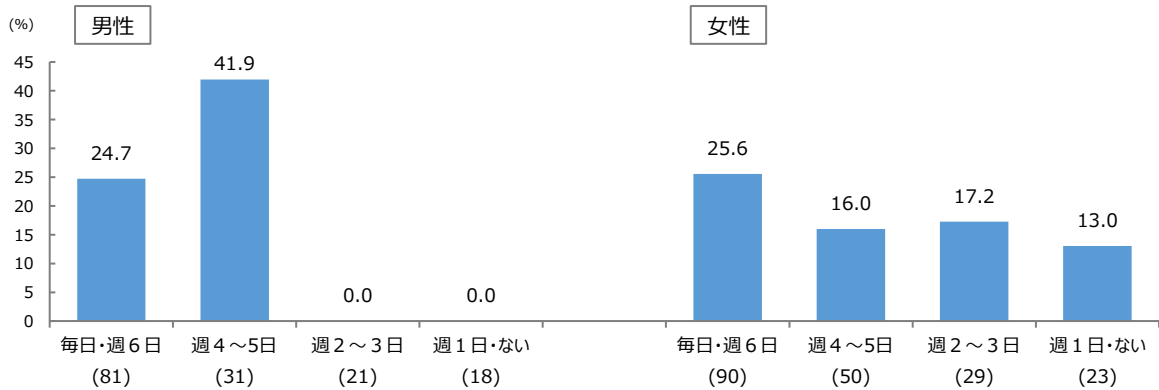
* 日本人の食事摂取基準(2025年版)における炭水化物エネルギー比率 目標量:50～65%エネルギー

<たんぱく質摂取量が推奨量以上の者の割合>



*日本人の食事摂取基準(2025年版)におけるたんぱく質摂取量の推奨量: 男性 18～64歳 65g/日、65歳以上 60g/日
女性 18歳以上 50g/日

<野菜類摂取量が350g以上の者の割合>



*「健康日本21(第3次)」および「健康おきなわ21(第3次)」の野菜摂取量の目標値: 350g/日以上

2 共食に関する状況

「家庭」での共食頻度は、「ほとんど毎日」と回答した者の割合が最も高く 64.3%であるのに対して、「職場・学校」での共食頻度は、「ほとんどない」と回答した者の割合が最も高く、60.8%である。

図 家庭や職場・学校における共食の頻度（20歳以上、男女計・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。

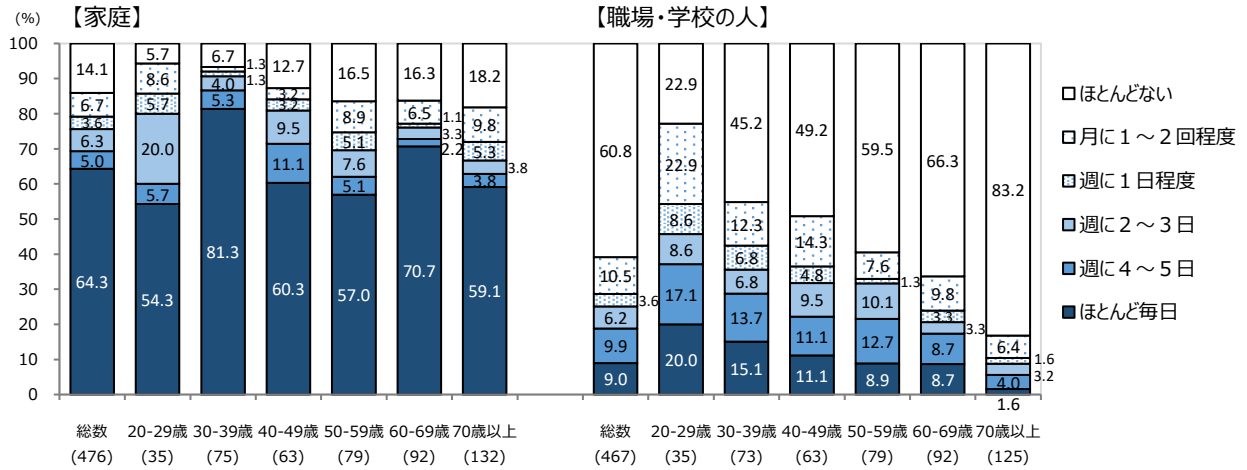


図 家庭での共食頻度が「ほとんど毎日」の者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）

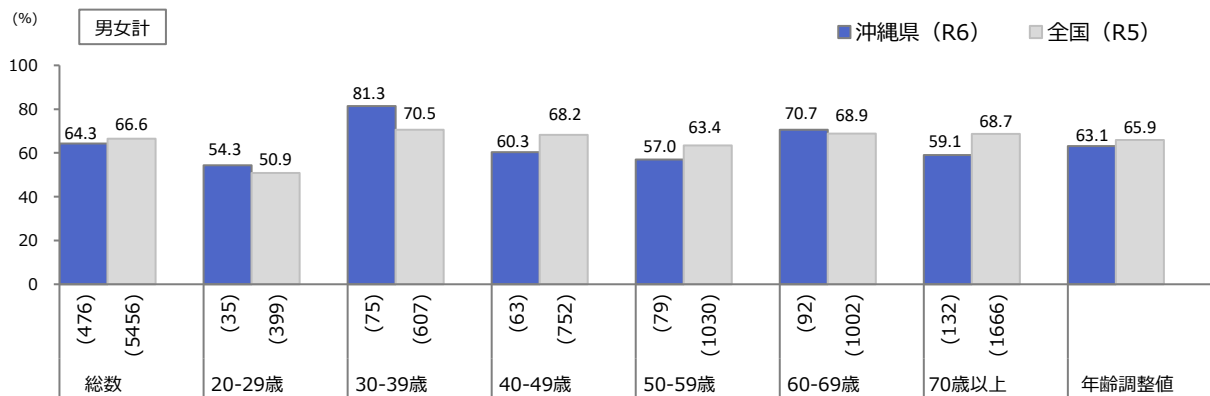
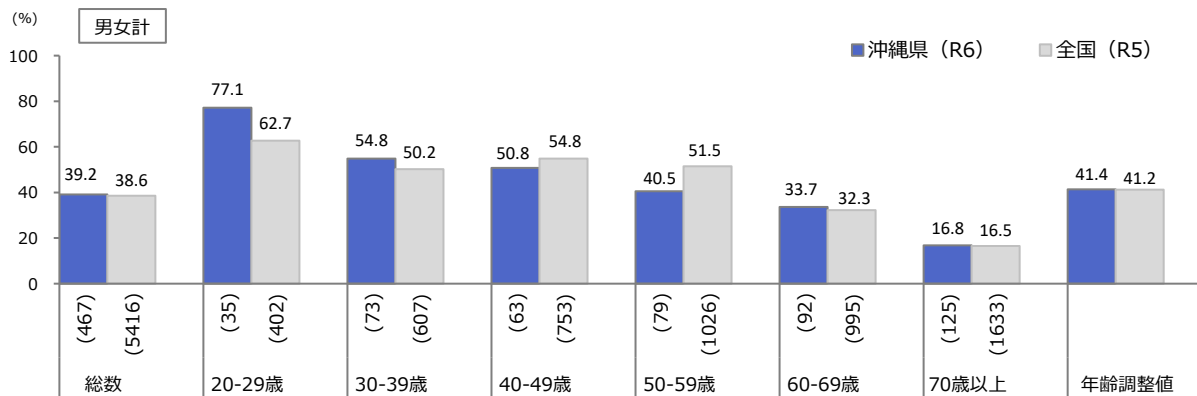


図 職場・学校での共食頻度が「月に1～2回程度」以上の者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）



「地域」での共食頻度及び「友人・知人」との共食頻度が「年に1回程度」以上と回答した者の割合は、それぞれ 19.4%、74.4%である。全国と比較して、「知人・友人」との共食頻度が「年1回程度」以上の者の割合は有意に高い。

図 地域における共食の頻度（20歳以上、男女計・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において、誰かと誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。

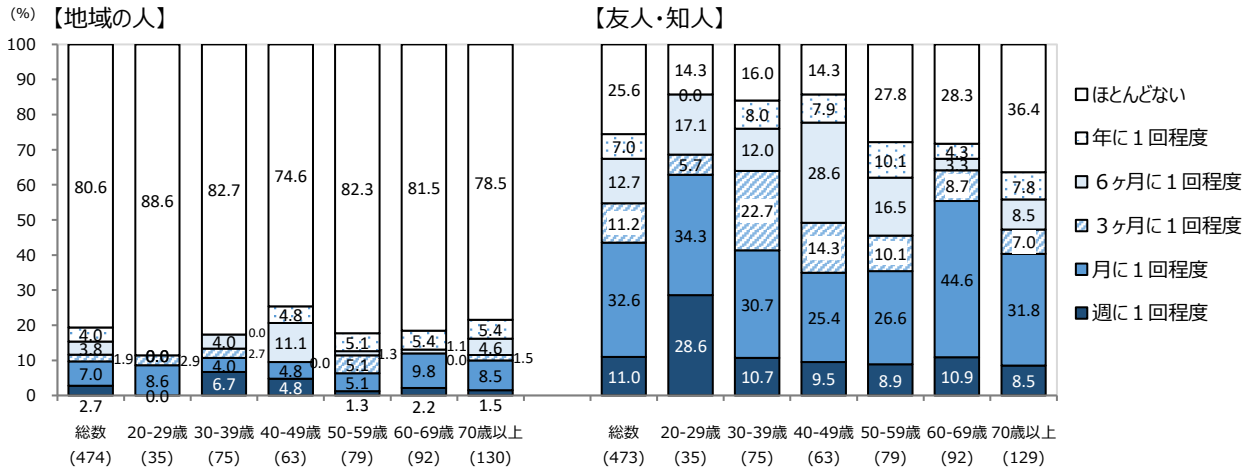


図 地域での共食頻度が「年に1回程度」以上の者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）

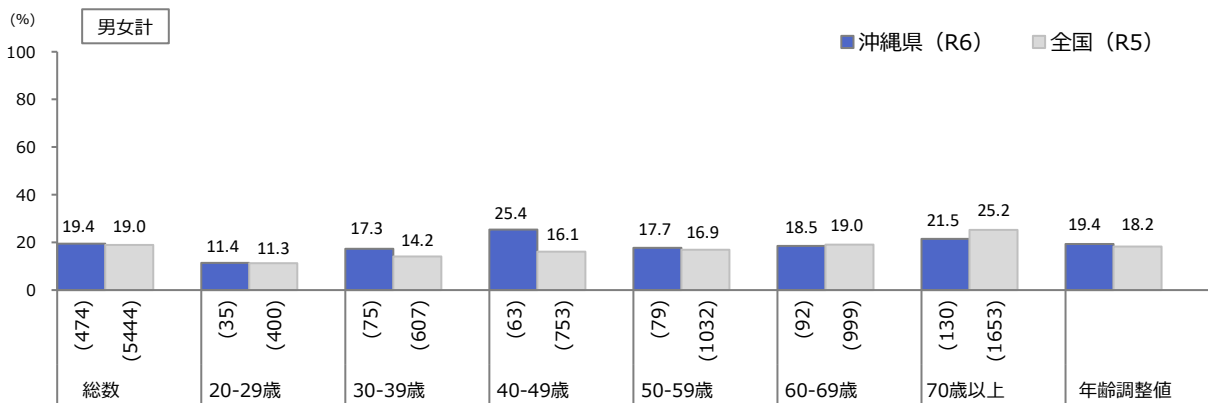
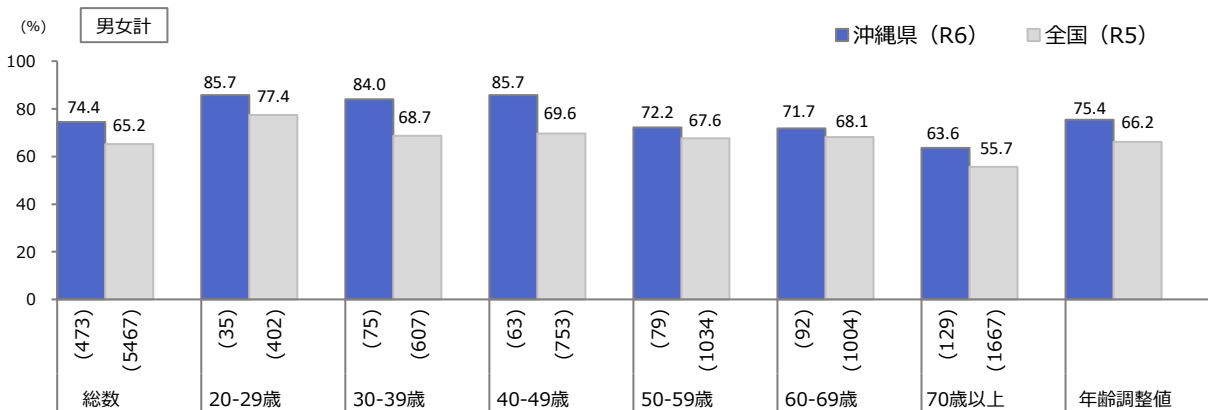


図 友人・知人との共食頻度が「年1回程度」以上と回答した者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）



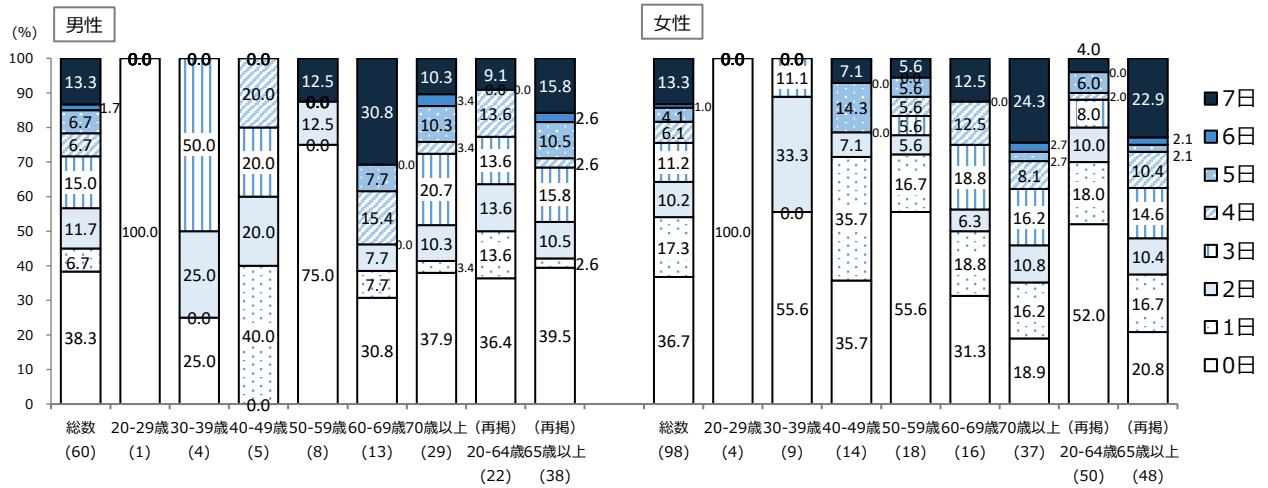
参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 共食している者の増加
目標値：増加(今後行われる国民/県民健康・栄養調査を踏まえて、中間評価時に設定する)

3 運動習慣者の状況

1週間の運動日数が0日の者の割合は、男性 38.3%、女性 36.7%である。

20～64歳の運動日数が0日の者の割合は、男性 36.4%、女性 52.0%であり、65歳以上では、男性 39.5%、女性 20.8%である。

図 1 週間の運動日数（20歳以上、性年齢階級別）



運動習慣のある者の割合は、男性で 48.3%、女性で 29.6%である。

20～64歳の運動習慣のある者の割合は、男性 36.4%、女性 22.0%であり、65歳以上では男性 55.3%、女性 37.5%である。

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

図 運動習慣のある者の割合の推移（20歳以上、性別）

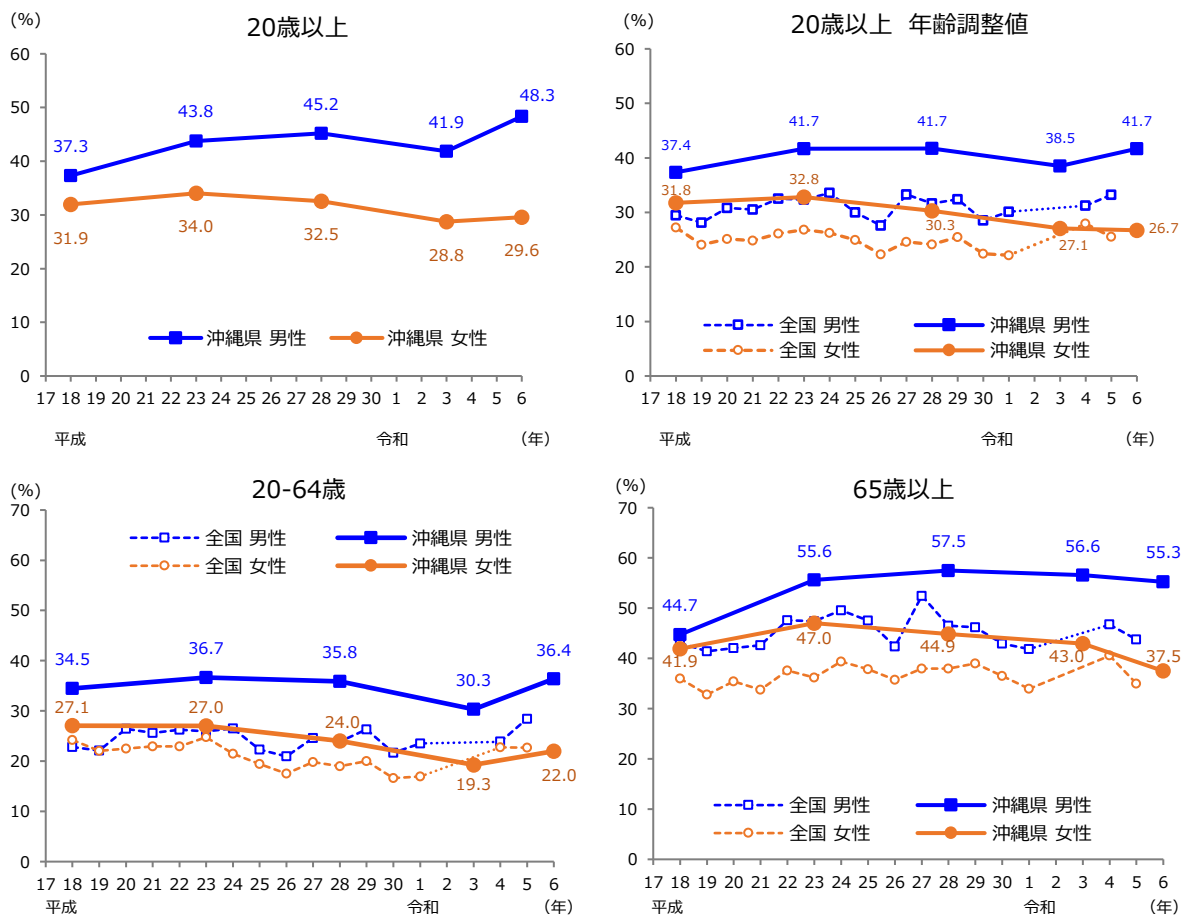
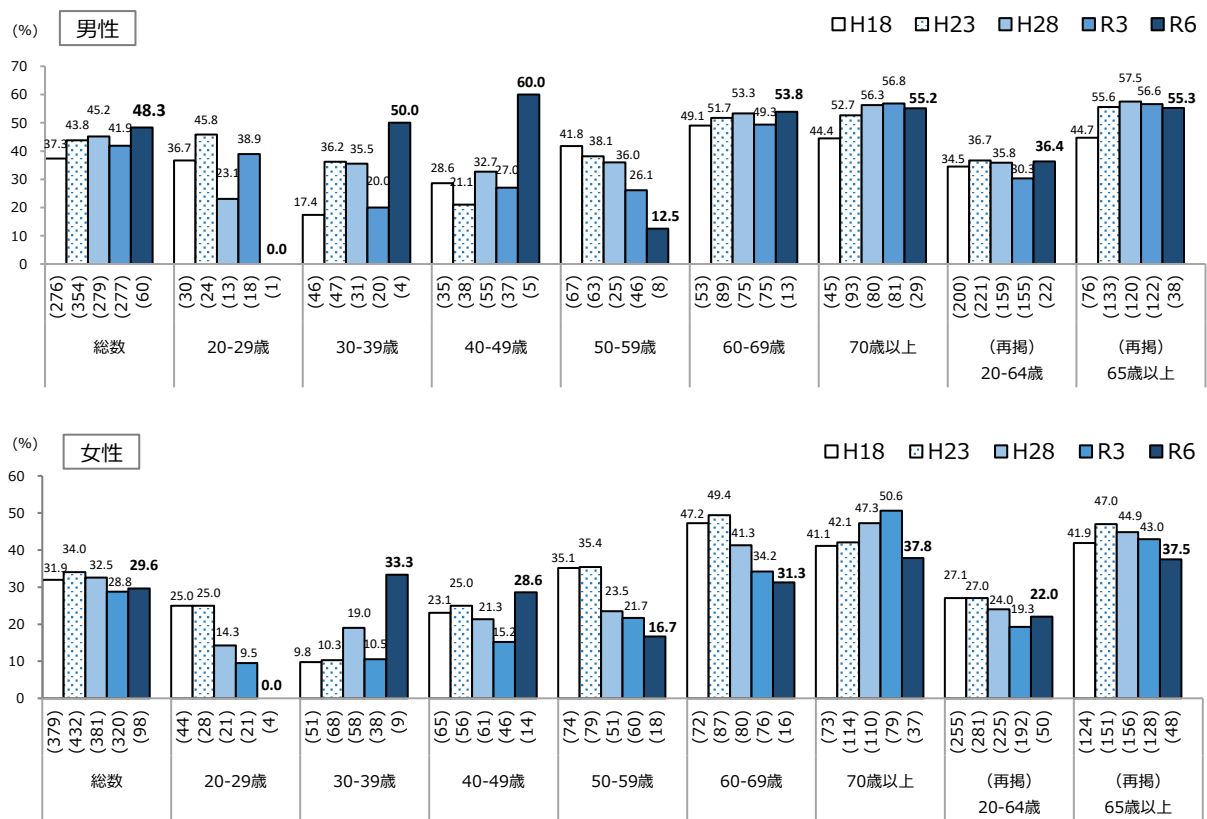


図 運動習慣のある者の割合の性年齢階級別の推移（20歳以上、性・年齢階級別）



参考 「健康おきなわ21(第3次)」の目標 運動習慣者の増加
 目標値:運動習慣者の割合 20~64歳 男性 35%,女性 30%
 65歳以上 男性 65%,女性 50%

4 歩数の状況

歩数の平均値は、男性で 6,994 歩、女性で 5,871 歩である。

20～64 歳の歩数の平均値は、男性 7,603 歩、女性 6,231 歩であり、65 歳以上では男性 6,179 歩、女性 5,325 歩である。

図 歩数の平均値の推移（20 歳以上、性別）

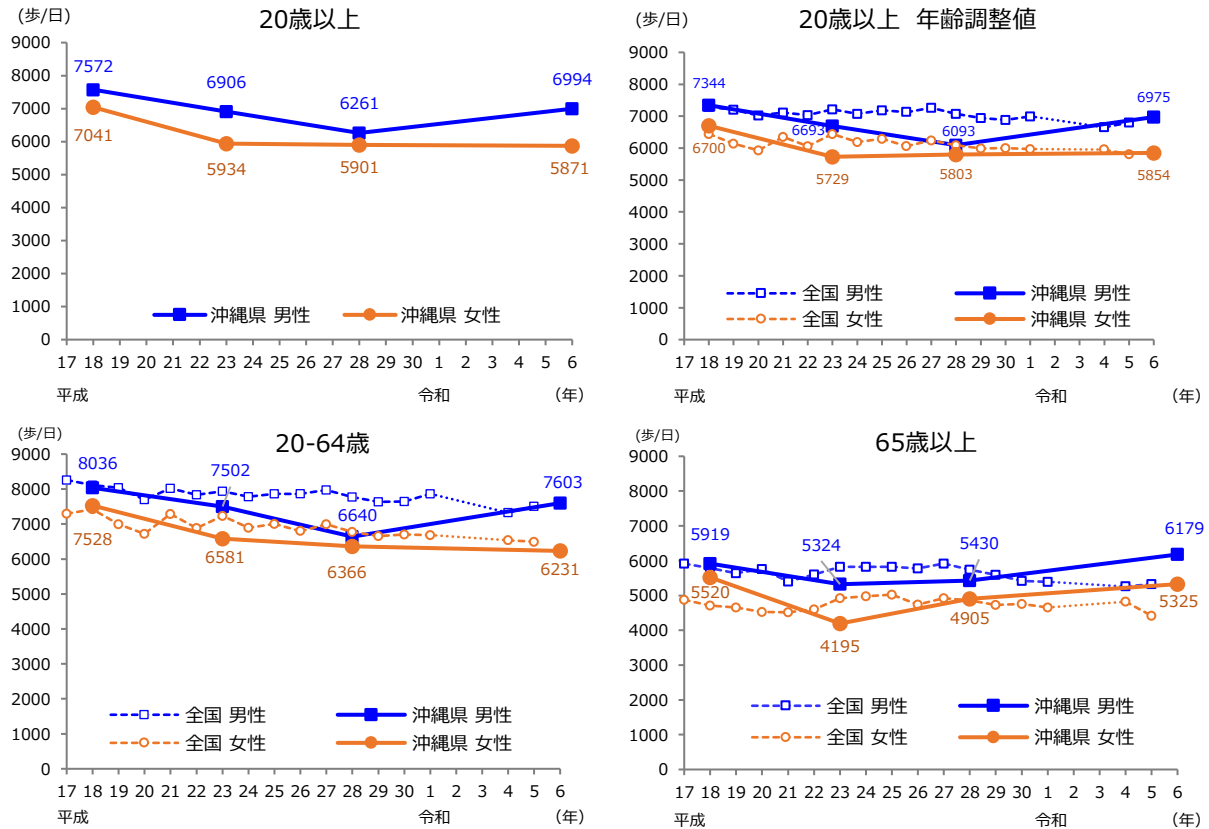
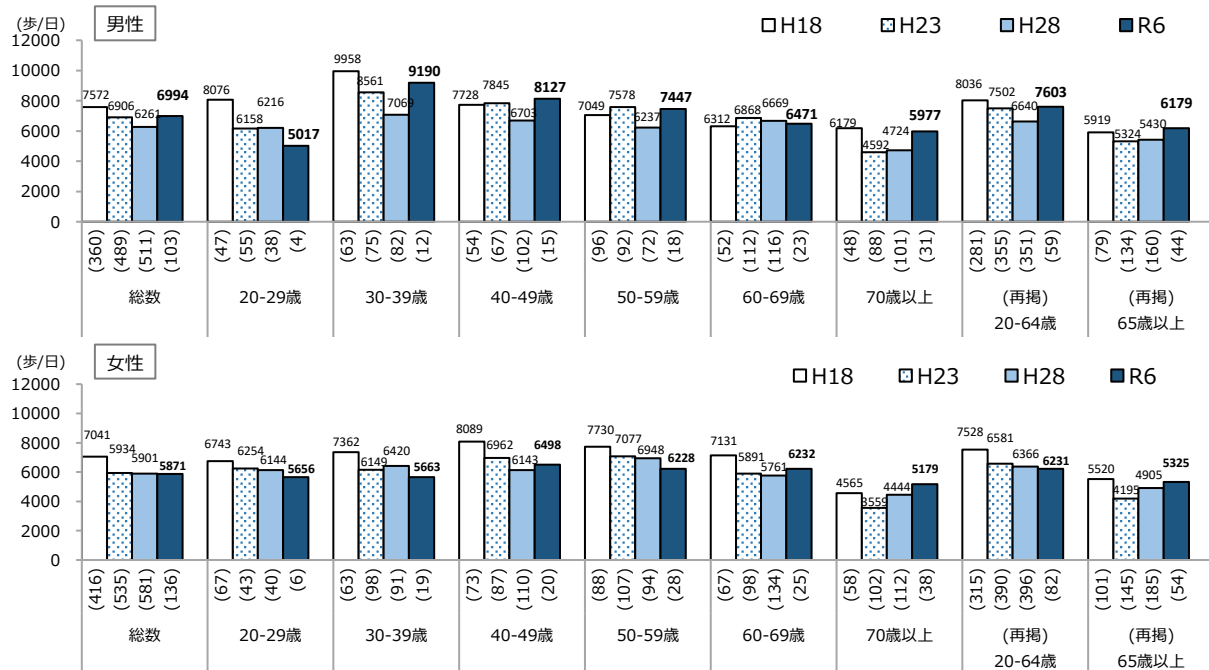


図 歩数の平均値の性年齢階級別推移（20 歳以上、性年齢階級別）



参考「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 日常生活における歩数の増加
 目標値:1日の歩数の平均値 20～64 歳 男性 8000 歩,女性 8000 歩
 65 歳以上 男性 6000 歩,女性 6000 歩

5 睡眠の状況

ここ1か月間、睡眠で休養がとれている者の割合は78.9%であり、男女別にみると、男性で76.9%、女性で80.7%である。平成18年からの推移でみると、男女計および男性で有意に減少している。

20～59歳では77.9%であり、60歳以上では80.1%である。平成18年からの推移でみると、60歳以上で有意に減少している。

※「睡眠で休養がとれている者」とは、睡眠で休養が「充分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した者

図 睡眠による休養の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

問 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。

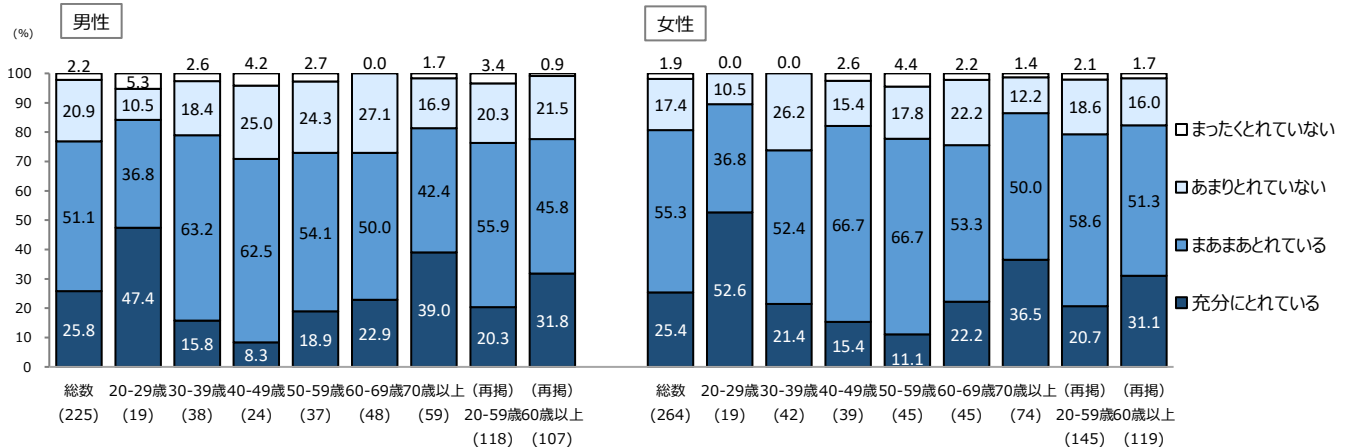


図 睡眠による休養がとれている者の割合の推移（20歳以上）

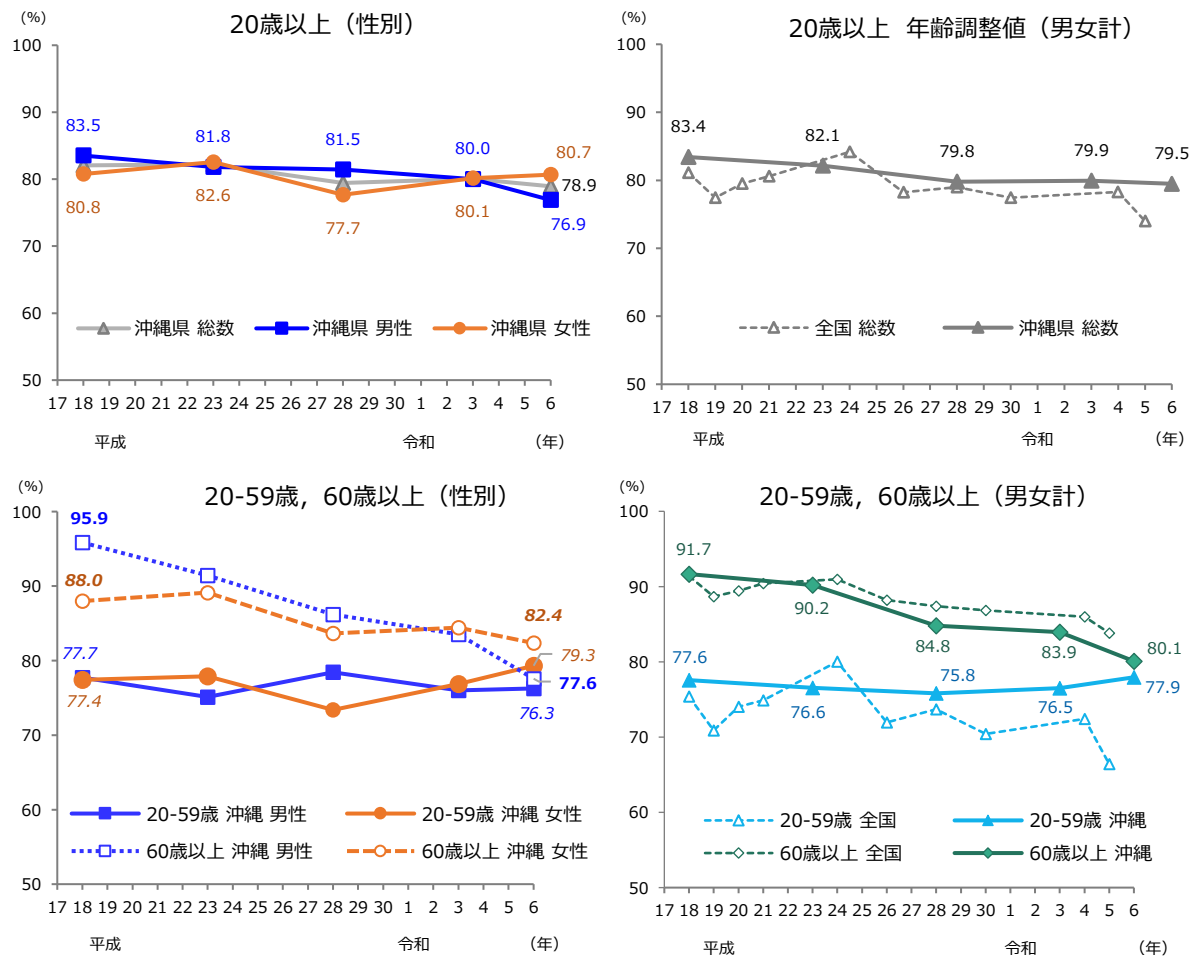


図 睡眠による休養の状況（20歳以上，男女計）

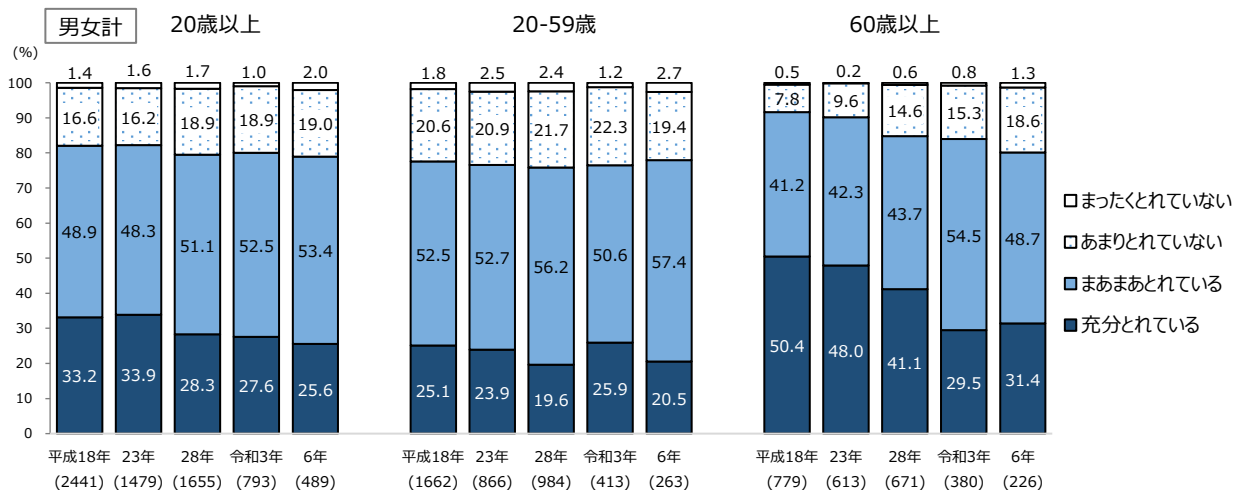
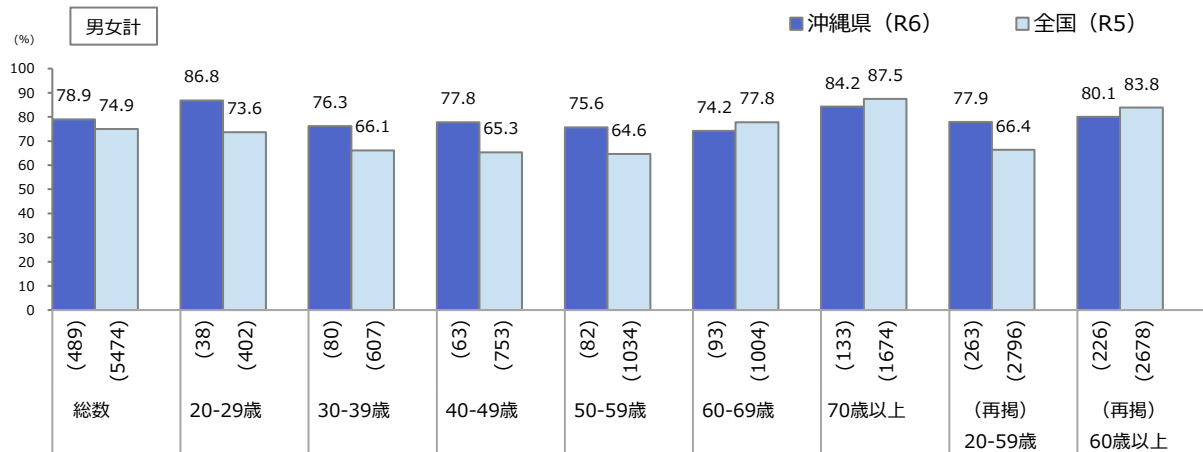


図 睡眠による休養がとれている者の割合の全国との比較（20歳以上，男女計、年齢階級別、沖縄県・全国）

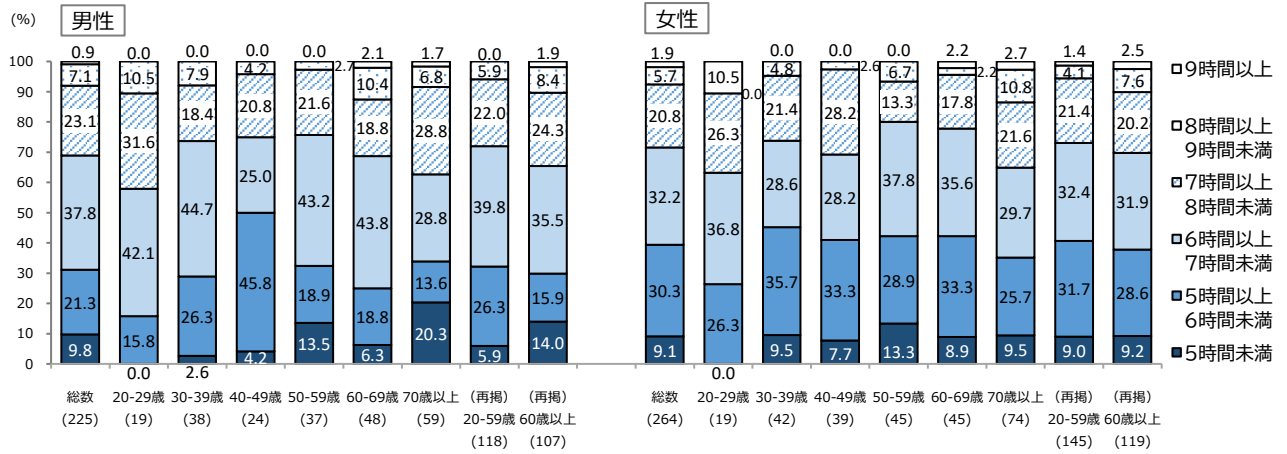


参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 睡眠で休養がとれている者の増加
 目標値：睡眠で休養がとれている者の割合 20歳以上 82%
 20～59歳 77%
 60歳以上 90%

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 37.8%、女性 32.2%である。
6時間未満の者の割合は、男性 31.1%、女性 39.4%であり、年齢階級別にみると、40歳代の男性
では5割、30～60歳代の女性では4割となっている。

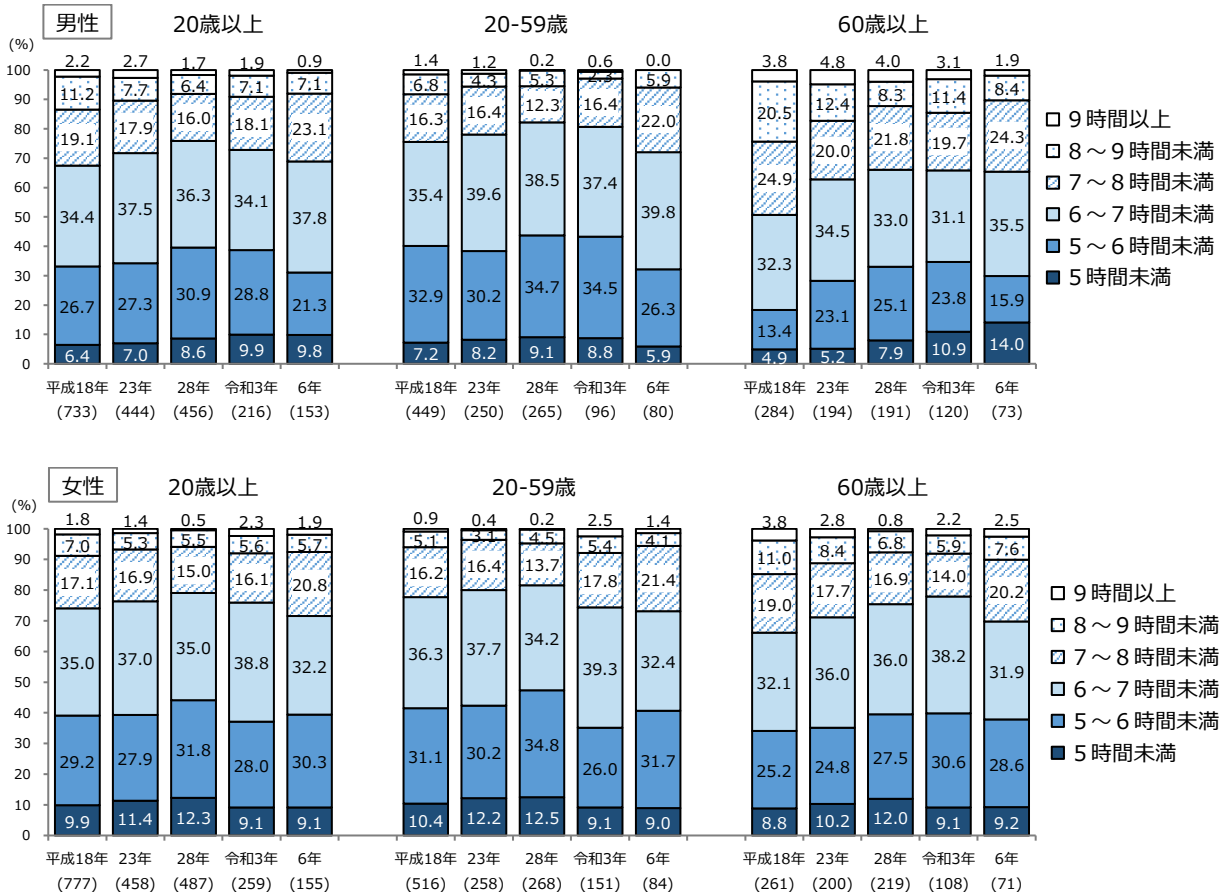
図 1日の平均睡眠時間(20歳以上、男女別、年齢階級別)

問 ここ1ヶ月間、あなたの平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



20歳以上の睡眠時間が6時間未満の割合について平成18年からの推移でみると、男女ともに有意な増減はみられない。60歳以上の男性では、睡眠時間が5時間未満の者の割合が増加し、8時間以上の割合は減少している。

図 1日の平均睡眠時間の推移(20歳以上、男女別、年齢階級別)



睡眠時間が十分に確保できている者の割合は、59.3%であり、男女別にみると、男性 64.0%、女性 55.3%である。

20～59 歳では 62.4%であり、男女別では男性 67.8%、女性 57.9%である。60 歳以上では 55.8%であり、男女別では、男性 59.8%、女性 52.1%である。

20 歳以上および 20～59 歳の睡眠時間が十分に確保できている者の割合は、全国と比較して有意に高い。60 歳以上では有意な差はみられない。

※「睡眠時間が十分に確保できている者」とは、睡眠時間が 6 時間以上 9 時間未満（60 歳以上については 6 時間以上 8 時間未満）の者

図 睡眠時間が十分に確保できている者の割合の推移（20 歳以上）

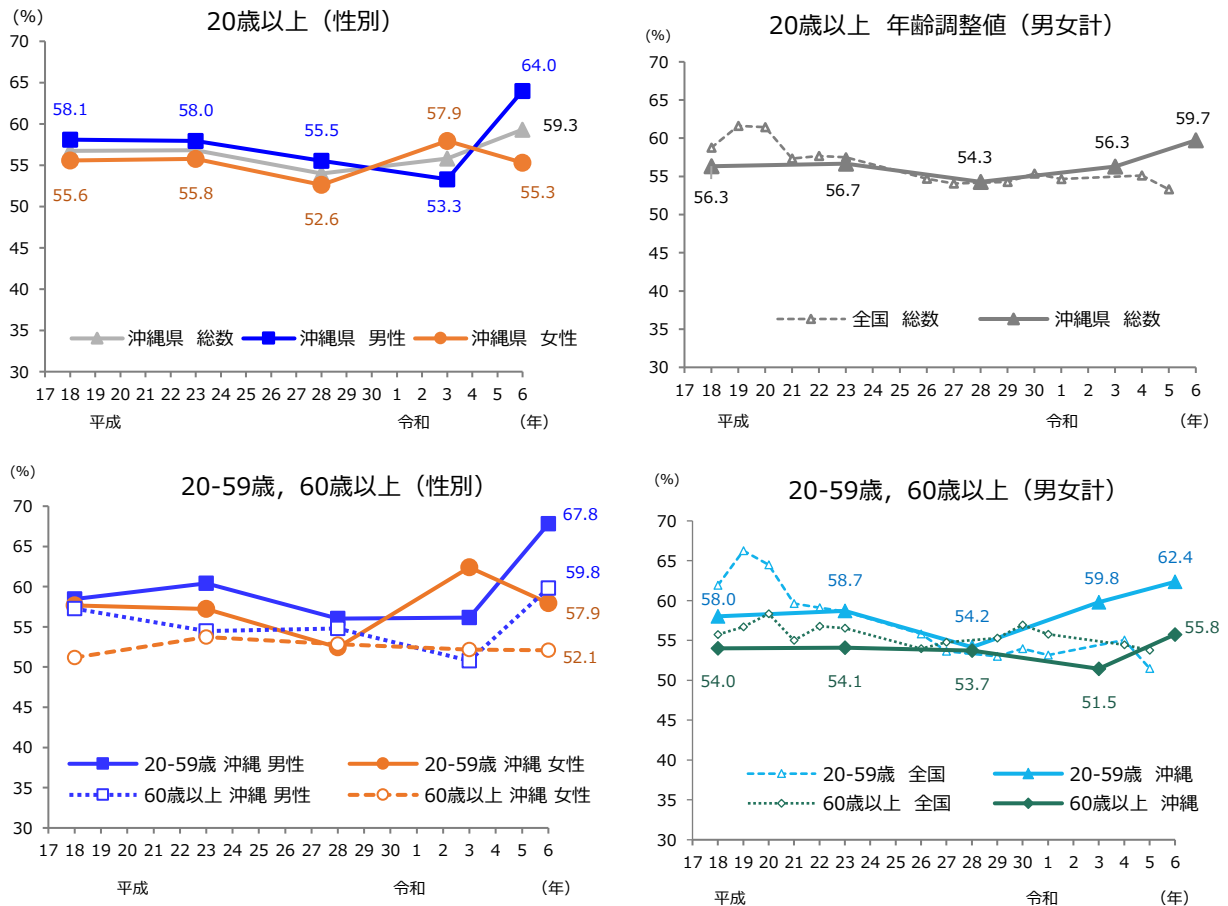
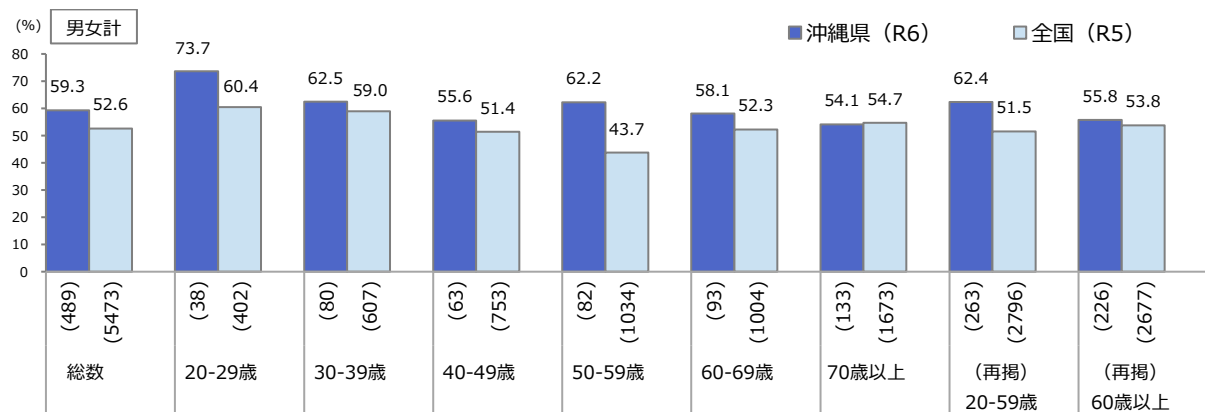


図 睡眠時間が十分に確保できている者の割合（20 歳以上、男女計、年齢階級別、沖縄県・全国）



参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 睡眠時間が十分に確保できている者の増加
 目標値:睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者の割合 20歳以上 60%
 睡眠時間が6～9時間の者の割合 20～59歳 65.5%
 睡眠時間が6～8時間の者の割合 60歳以上 54.5%

6 飲酒の状況

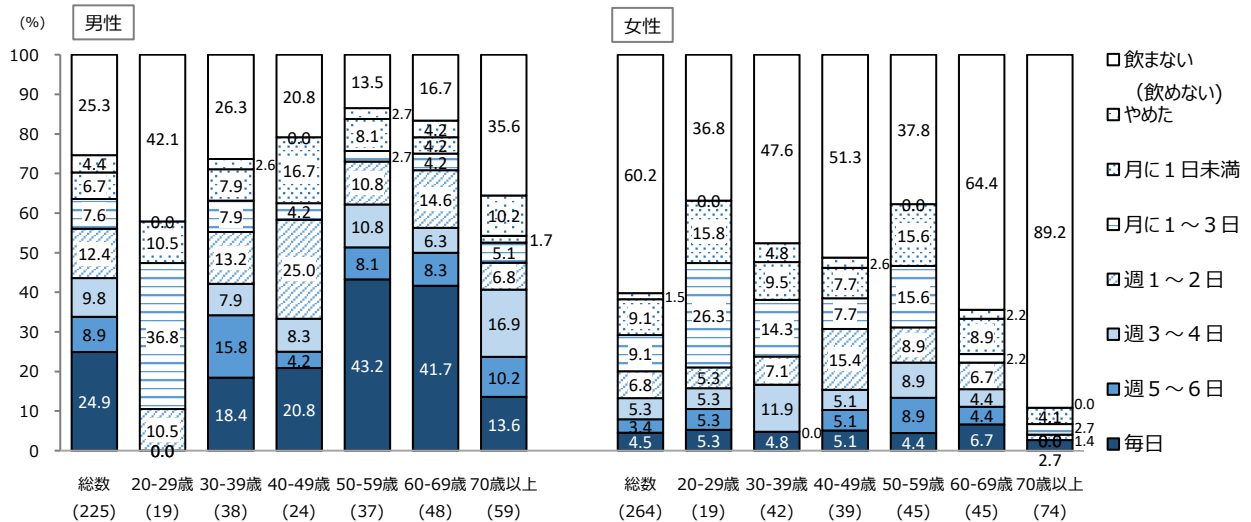
(1) 1週間あたりの飲酒の日数

お酒を飲む頻度は、男女ともに「飲まない(飲めない)」の割合が最も高く、男性 25.3%、女性 60.2% である。男性では、次いで「毎日」の割合が高く 24.9%、女性では「月に1~3日」及び「月に1日未満」が高く、それぞれ 9.1% である。

50~60 歳代の男性では、「毎日」飲む割合が最も高く、約4割である。

図 1週間あたりの飲酒日数 (20歳以上、性・年齢階級別)

問 あなたはお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか

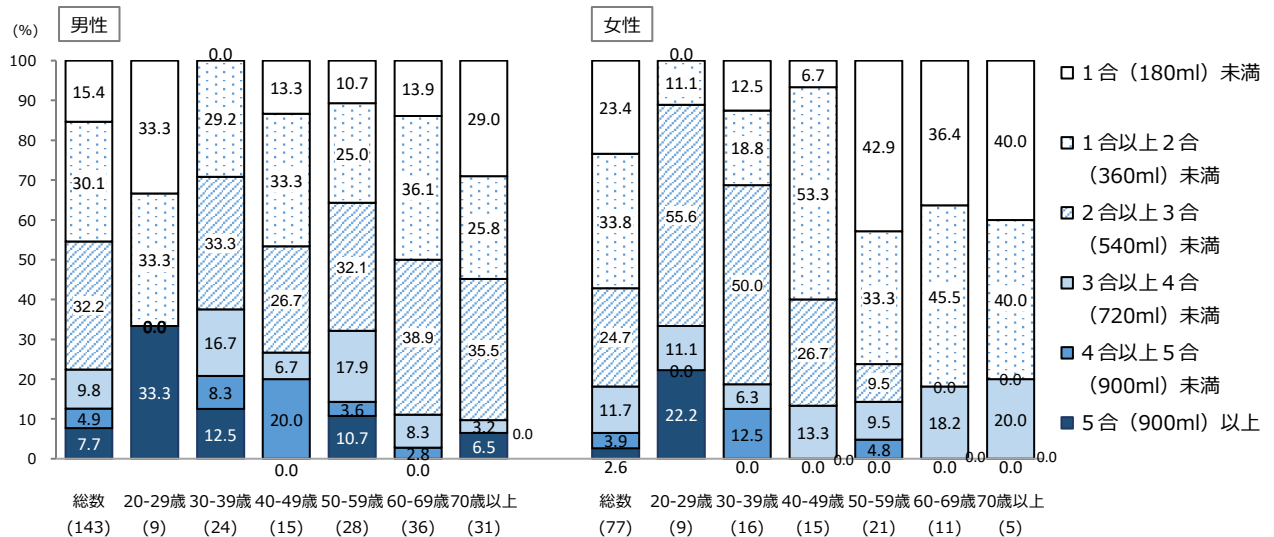


(2) 飲酒日1日あたりの飲酒量

お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量は、男性では「2合以上3合未満」の割合が最も高く 32.2%、女性では「1合以上2合(360ml)未満」が最も高く 33.8% である。

図 飲酒日1日あたりの飲酒量 (20歳以上、性・年齢階級別)

問 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つ選んでください。

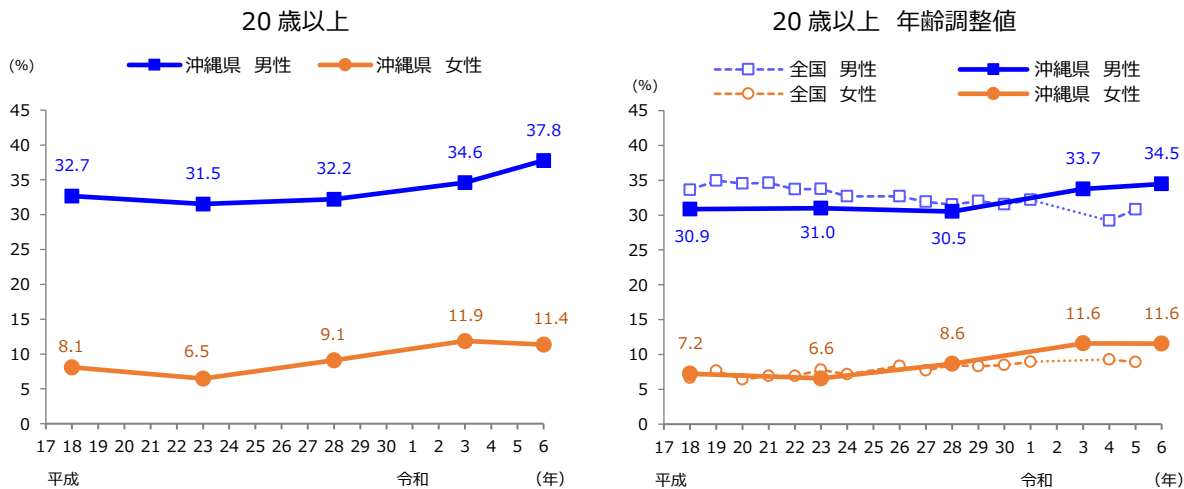


(3) 飲酒習慣

飲酒習慣のある者の割合は、男性 37.8%、女性 11.4%である。

※「飲酒習慣のある者」とは、週に3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者。

図 飲酒習慣のある者の割合の推移（20歳以上、性別）



飲酒習慣のある者の割合を平成23年と令和6年を比較すると、男性では有意な差はみられないが、女性では有意に増加した。年齢階級別では、60歳代の男女で有意に増加した。
 全国と比較して男女ともに有意な差はみられない。年齢階級別では30歳代と50歳代の男性で、有意に高くなっている。

図 飲酒習慣のある者の割合の性年齢階級別の推移（20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県）

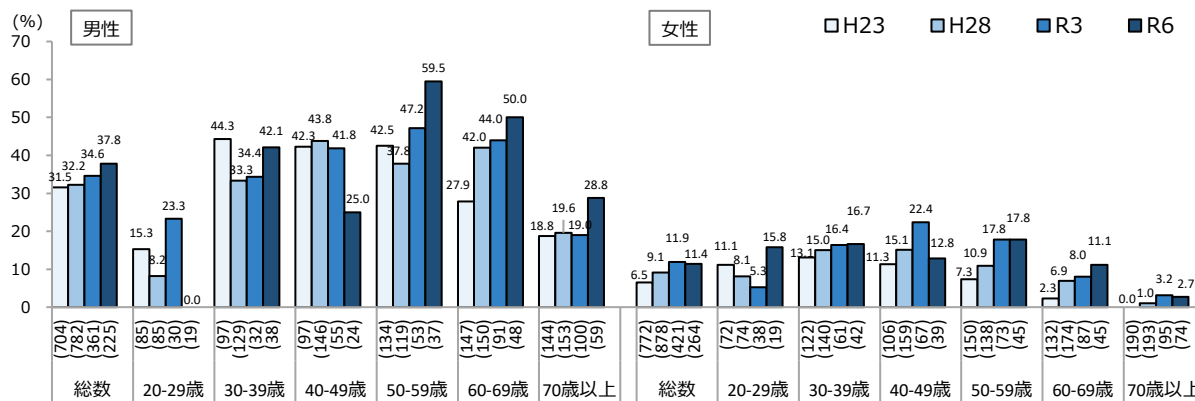
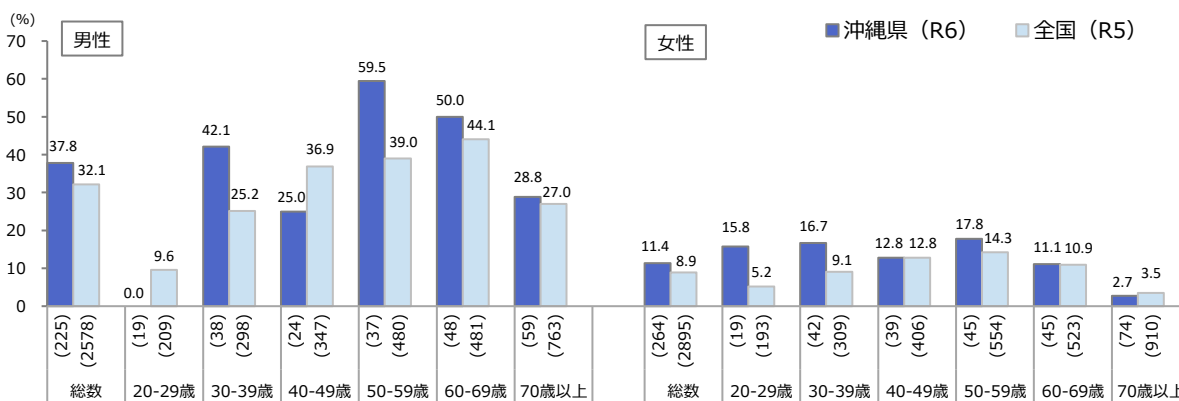


図 飲酒習慣のある者の割合の全国との比較（20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県・全国）



(4) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 25.8%、女性 11.4%である。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性：「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」/全回答者数

②女性：「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」/全回答者数

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、焼酎30度（80ml）
 チウハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

図 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の推移（20歳以上、性別）

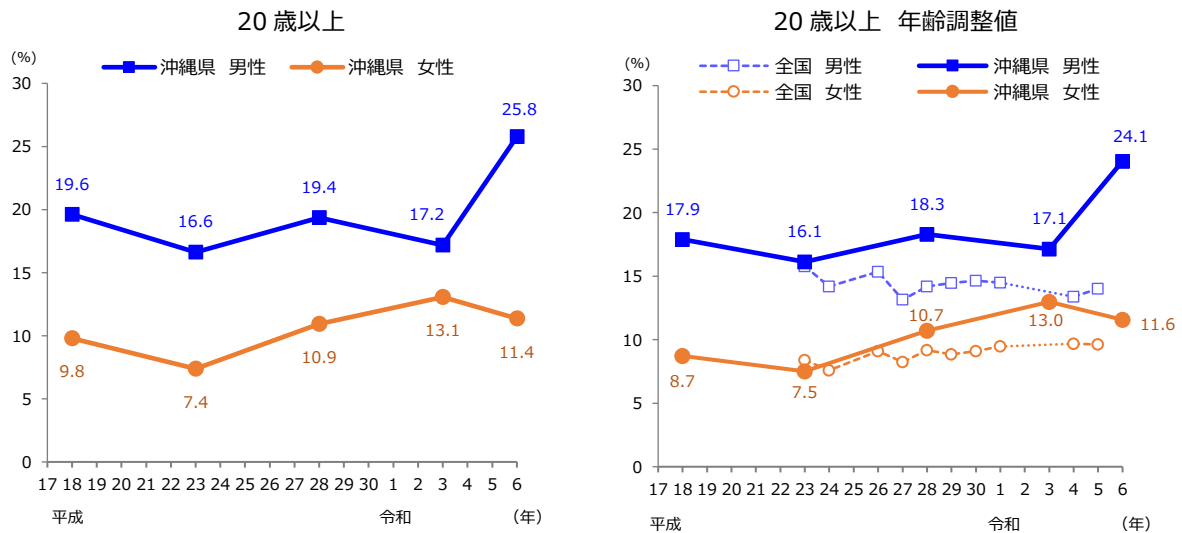


表 飲酒頻度別にみた飲酒日1日あたりの飲酒量(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の該当者数)
 (20歳以上、性別)

男性 (n=225)		飲酒日1日あたりの純アルコール摂取量					【男性】 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 該当者：58人 (25.8%)
飲酒頻度	月に1日未満・ やめた・飲まない	20g	20~40g	40~60g	60~100g	100g	
		(1合)未満	(1~2合)未満	(2~3合)未満	(3~5合)未満	(5合)以上	
毎日	-	5	15	21	10	5	
週5~6日	-	3	3	7	6	1	
週3~4日	-	5	4	9	3	1	
週1~2日	-	2	18	5	2	1	
月に1~3日	-	7	3	4	0	3	
月に1日未満	15	-	-	-	-	-	
やめた	10	-	-	-	-	-	
飲まない	57	-	-	-	-	-	

女性 (n=264)		飲酒日1日あたりの純アルコール摂取量					【女性】 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 該当者：30人 (11.4%)
飲酒頻度	月に1日未満・ やめた・飲まない	20g	20~40g	40~60g	60~100g	100g	
		(1合)未満	(1~2合)未満	(2~3合)未満	(3~5合)未満	(5合)以上	
毎日	-	2	4	0	5	1	
週5~6日	-	1	3	1	4	0	
週3~4日	-	2	5	4	2	1	
週1~2日	-	6	6	6	0	0	
月に1~3日	-	7	8	8	1	0	
月に1日未満	24	-	-	-	-	-	
やめた	4	-	-	-	-	-	
飲まない	159	-	-	-	-	-	

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を平成23年と令和6年を比較すると、男性で有意に増加した。年齢階級別では、50～60歳代および70歳以上の男性で有意に増加した。

全国と比較すると男性で有意に高く、女性では有意な差はみられない。年齢階級別にみると、30歳代および50歳代の男性で有意に高くなっている。

図 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の性年齢階級別の推移（20歳以上、性・年齢階級別）

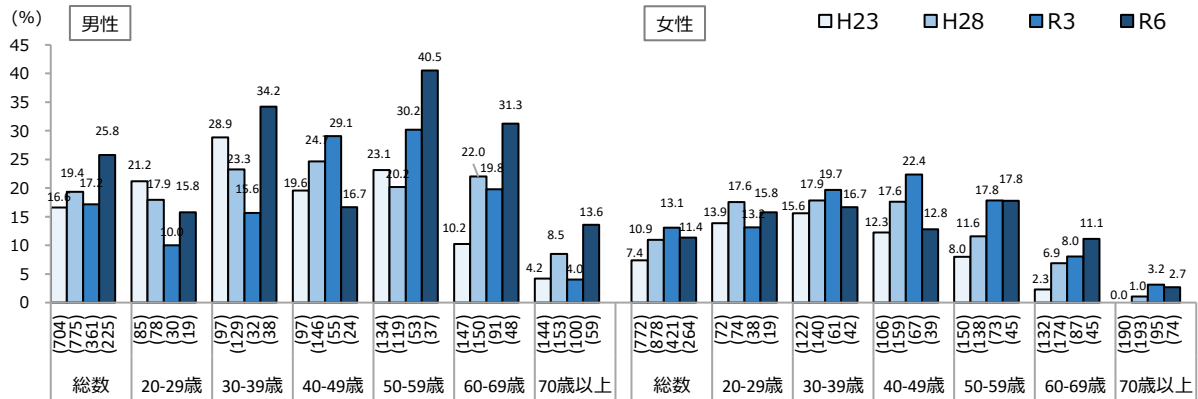
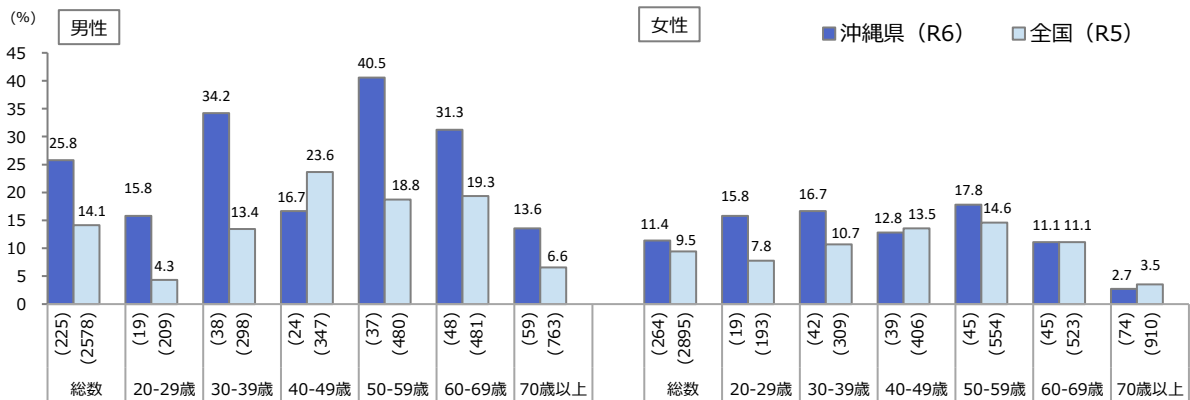


図 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の全国との比較（20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県・全国）



参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
 目標値:男性 1日あたりの純アルコール量が40g以上飲酒している者の割合 15.0%
 女性 1日あたりの純アルコール量が20g以上飲酒している者の割合 9.2%

7 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 25.8%、女性 8.0%である。全国と比較して、男女ともに有意な差はみられない。

年齢階級別では、30～40歳代の男性でその割合が高く、3割を超えている。

※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

なお、平成 15 年は、現在たばこを「吸っている」と回答した者、平成 18 年、23 年は、これまで合計 100 本以上又は 6 か月以上たばこを吸っていたことのある者のうち、この 1 か月間に毎日又は時々たばこを吸っていると回答した者である。

図 現在習慣的に喫煙している者の割合の推移（20歳以上、性別）

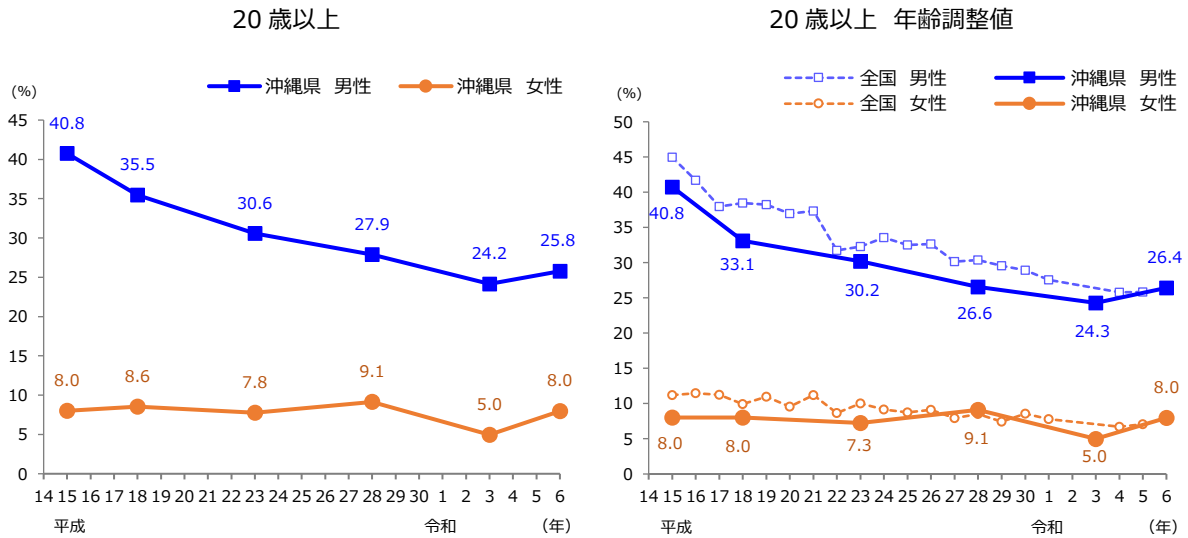
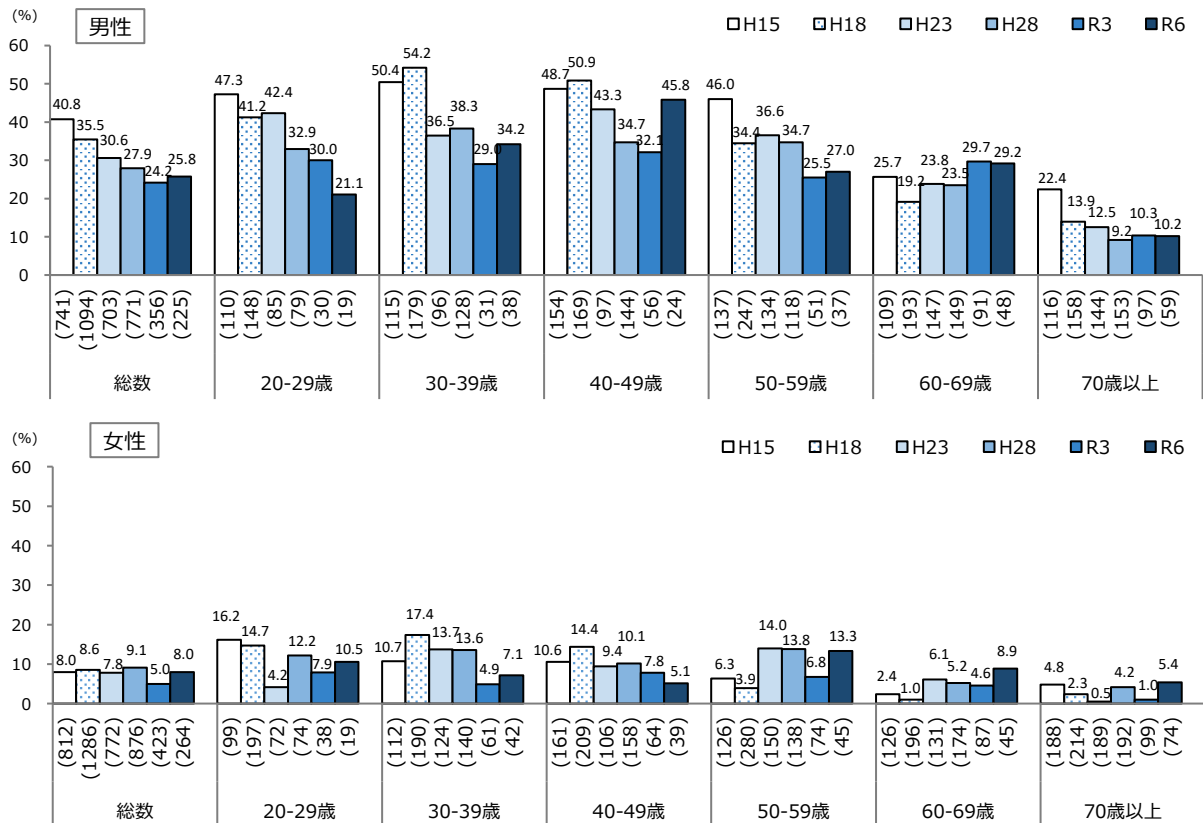
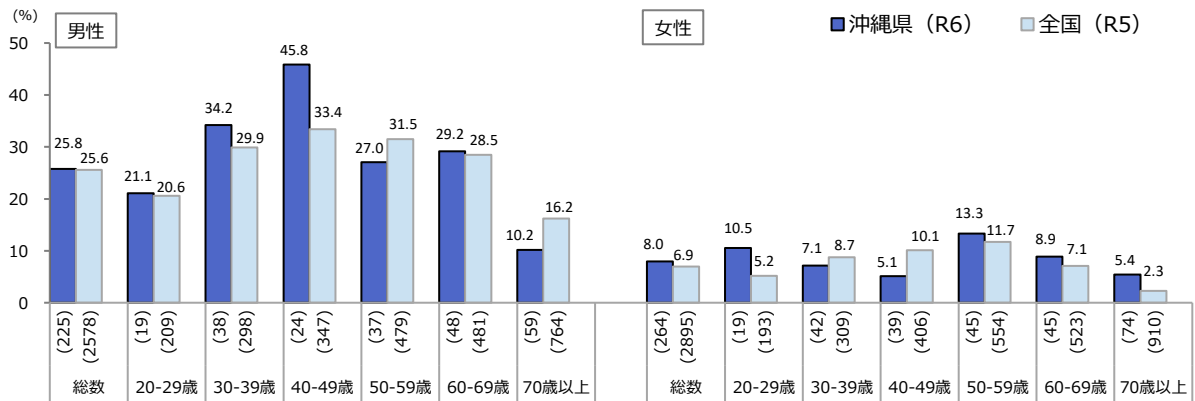


図 現在習慣的に喫煙している者の割合の性年齢階級別の推移（20歳以上、性・年齢階級別）



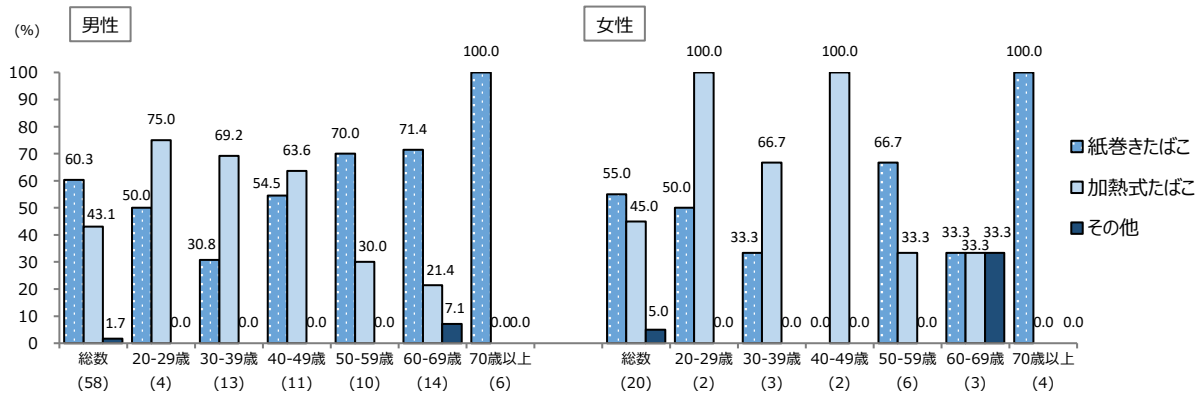
参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 喫煙率の減少
目標値:20歳以上の喫煙率 男性 17%、女性 3%

図 現在習慣的に喫煙している者の割合の全国との比較（20歳以上、性・年齢階級別、沖縄県・全国）



現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類は、「紙巻きたばこ」の割合が男性60.3%、女性55.0%であり、「加熱式たばこ」の割合が男性43.1%、女性45.0%である。
 たばこ製品の組み合わせについて、「紙巻きたばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、55.2%、37.9%、5.2%であり、女性では、50.0%、40.0%、5.0%である。

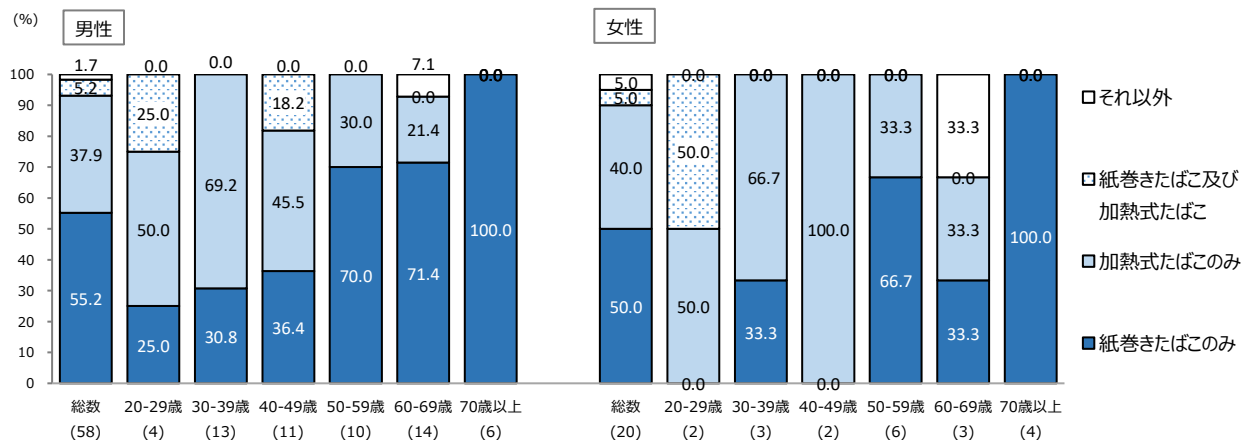
図 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類（20歳以上、性・年齢階級別）



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者。

※たばこ製品は、「紙巻きたばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

図 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組み合わせの状況（20歳以上、性・年齢階級別）



※「紙巻きたばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻きたばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者。

8 禁煙意思の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は、男性 36.2%、女性 33.3% である。

※「現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者のうち、たばこを「やめたい」と回答した者。なお、沖縄県の平成 18 年、23 年、28 年は、「問：たばこをやめたいと思いますか」に「強く思う」又は「思う」と回答した者。

図 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の推移(20歳以上、性別)

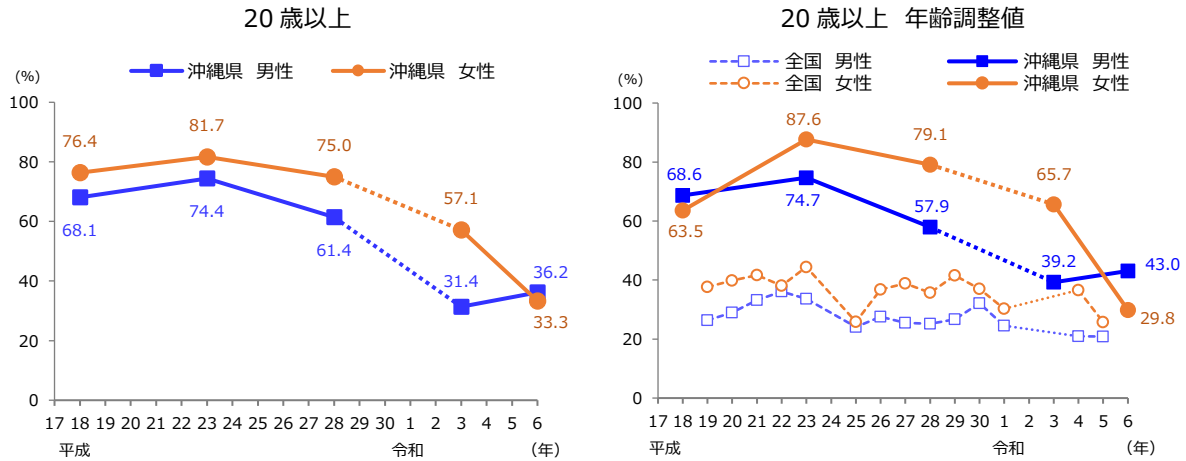
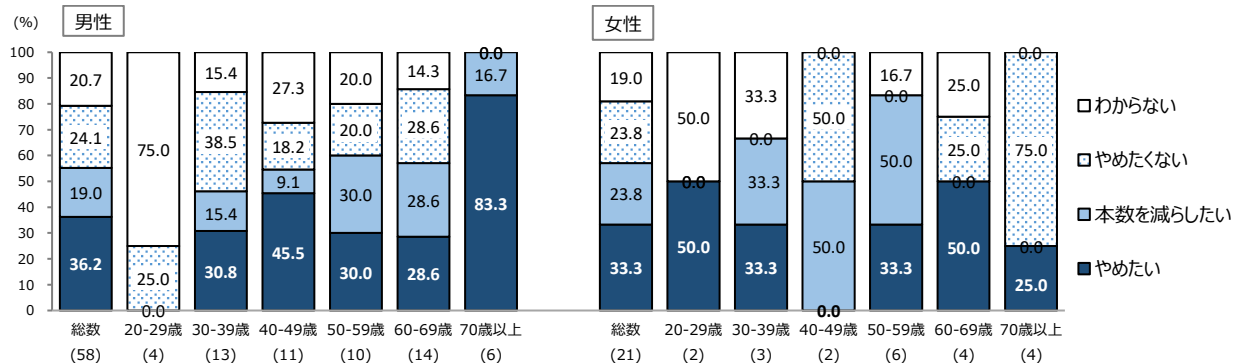


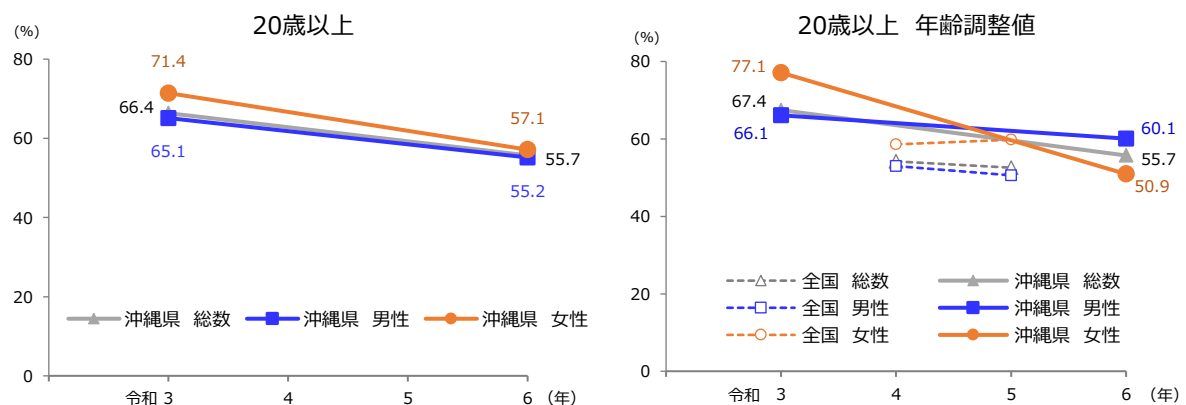
図 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思(20歳以上、性・年齢階級別)



現在習慣的に喫煙している者のうち、禁煙しようと思う者の割合は 55.7% であり、男性 55.2%、女性 57.1% である。

※「現在習慣的に喫煙している者のうち、禁煙しようと思う者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者のうち、たばこを「やめたい」又は「本数を減らしたい」と回答した者。

図 現在習慣的に喫煙している者における禁煙しようと思う人の割合 (20歳以上、性別)



参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 喫煙者のうち禁煙しようと思う人の増加
目標値: 喫煙者のうち禁煙しようと思う人の割合 75%

9 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について場所別にみると、「路上」が28.3%と最も高く、次いで「飲食店」が23.6%、「職場」が13.4%となっている。令和3年と比較して、家庭、職場、医療機関で有意に減少した。全国と比較すると、「家庭」は有意に低く、「飲食店」では有意に高い。

図 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の推移(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)

問 あなたはこの1か月に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

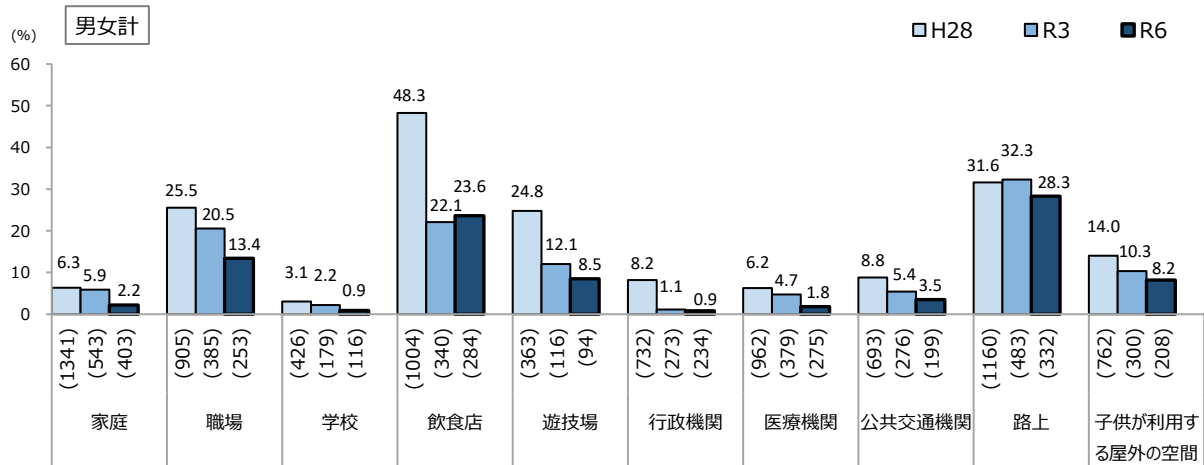
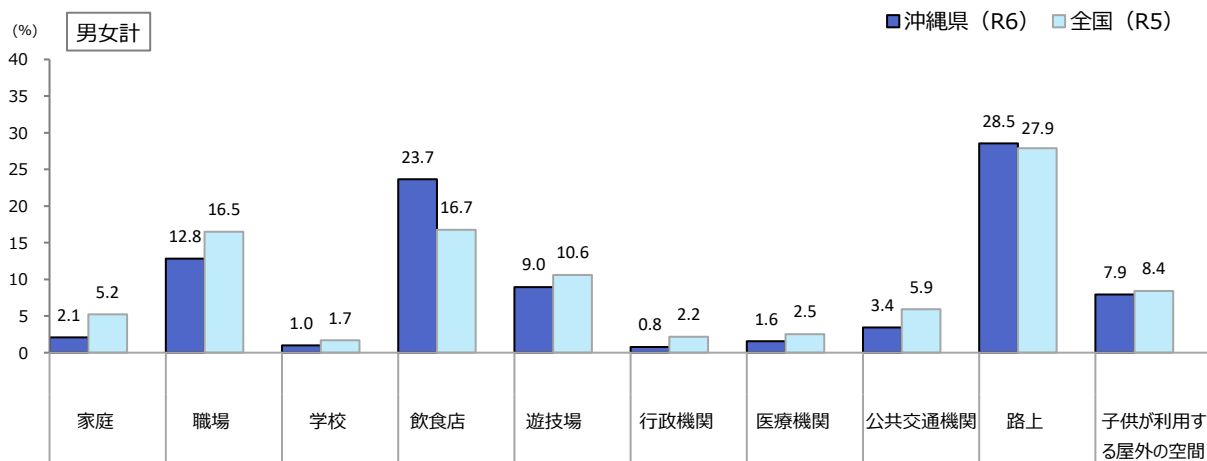


図 自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合(20歳以上年齢調整値、男女計、現在喫煙者を除く、沖縄県・全国)

問 あなたはこの1か月に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



※ 「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※ 「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者（行かなかった者を除く）。

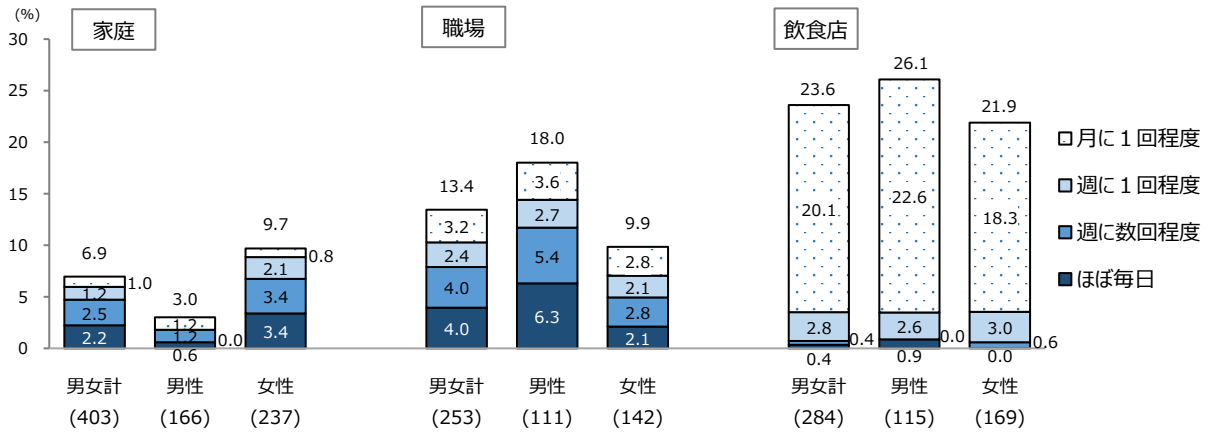
※ 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※ 屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

受動喫煙の機会を有する者の割合について男女別にみると、「職場」では男性 18.0%、女性 9.9%であり、「飲食店」では男性 26.1%、女性 21.9%である。

家庭において受動喫煙の機会が月 1 回以上の割合は 6.9%であり、ほぼ毎日は 2.2%である。月 1 回以上の割合を男女別にみると、男性 3.0%、女性 9.7%であり、女性の割合が高い。

図 家庭・職場・飲食店において月1回以上の受動喫煙の機会を有する者の状況（20歳以上、性別、現在喫煙者を除く）



- ※ 「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。
- ※ 職場および飲食店において、「行かなかった」と回答した者を除く。
- ※ 飲食店に勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。
- ※ 屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

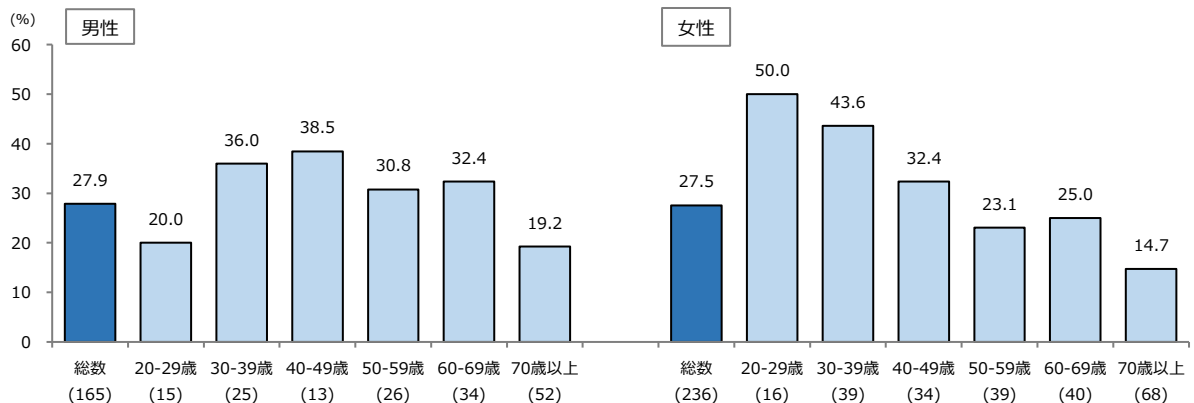
参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
 目標値: 望まない受動喫煙の機会を有する者の割合 職場 10%
 飲食店 0%

望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合は 27.7%であり、男女別にみると、男性 27.9%、女性 27.5%である。

- ※ 「望まない受動喫煙の機会(家庭・職場・飲食店)を有する者」とは、「家庭」「職場」「飲食店」のいずれか1つ以上において月1回以上受動喫煙の機会を有する者。現在喫煙者(現在習慣的に喫煙している者)を除く。

図 望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合(20歳以上、性・年齢階級別、現在喫煙者を除く)

問 あなたはこの1か月に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



10 歯・口腔の健康に関する状況

何でもかんで食べることができると回答した者の割合は 84.9%であり、男女別にみると、男性では 82.6%、女性で 86.9%である。
50歳以上のその割合は 78.6%、70歳以上では 70.8%である。

図 かねて食べるときの状況（20歳以上、性・年齢階級別）

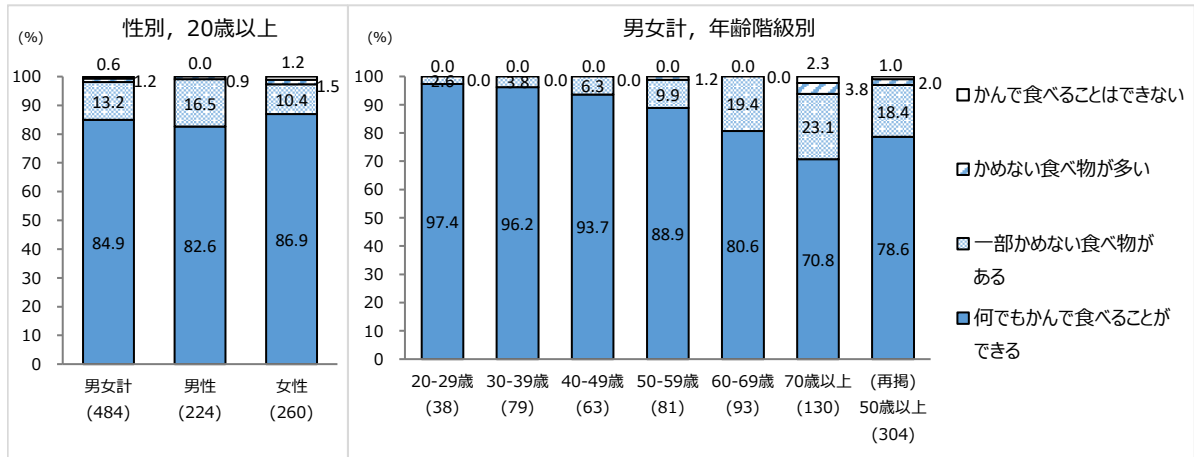


図 何でもかんで食べることができる者の割合の推移（50歳以上、70歳以上、性別）

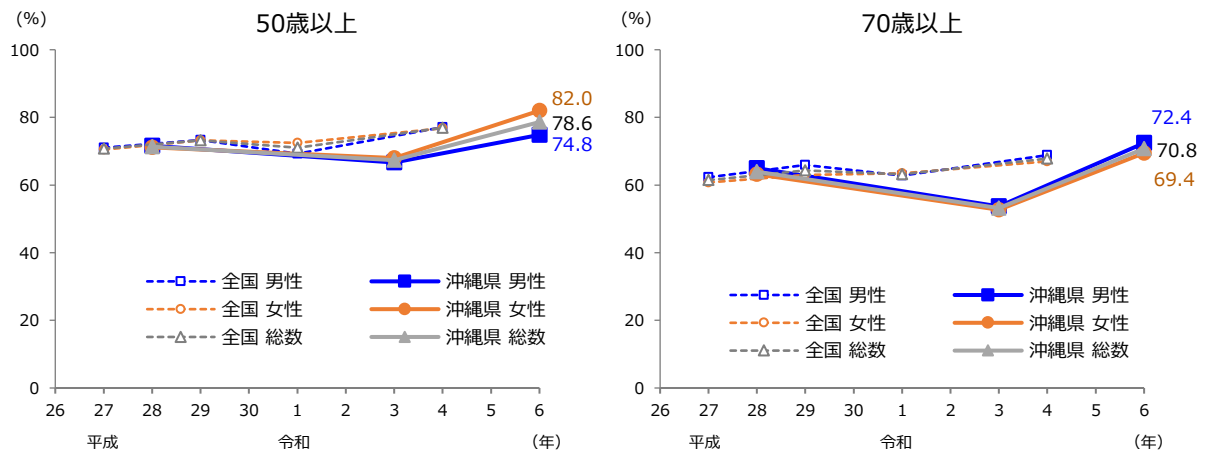
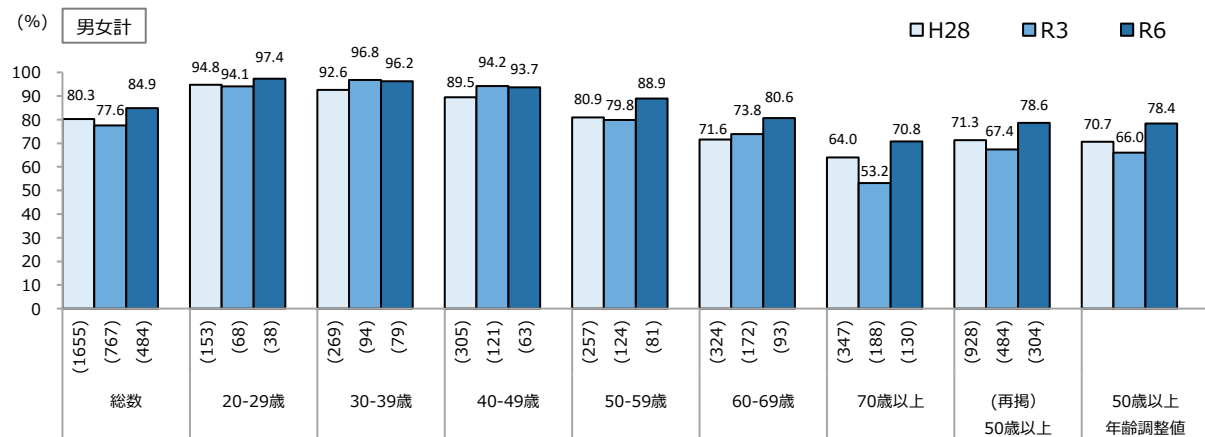


図 「何でもかんで食べることができる」者の割合の性年齢階級別の推移(20歳以上、男女計・年齢階級別)



参考「健康おきなわ 21(第3次)」の目標 咀嚼良好な高齢者の増加
目標値:70歳以上で何でもかんで食べることができる者の割合 75%

11 地域社会とのつながりの状況

居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者及び「つながりは強い」と思う者の割合は、それぞれ 40.8%、30.3%である。

※居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者及び「つながりは強い」と思う者の割合とは、「強くそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した者

図 地域のつながりに関する状況（20歳以上、男女計・年齢階級別）

問：あなたのお住まいの地域についておたずねします。

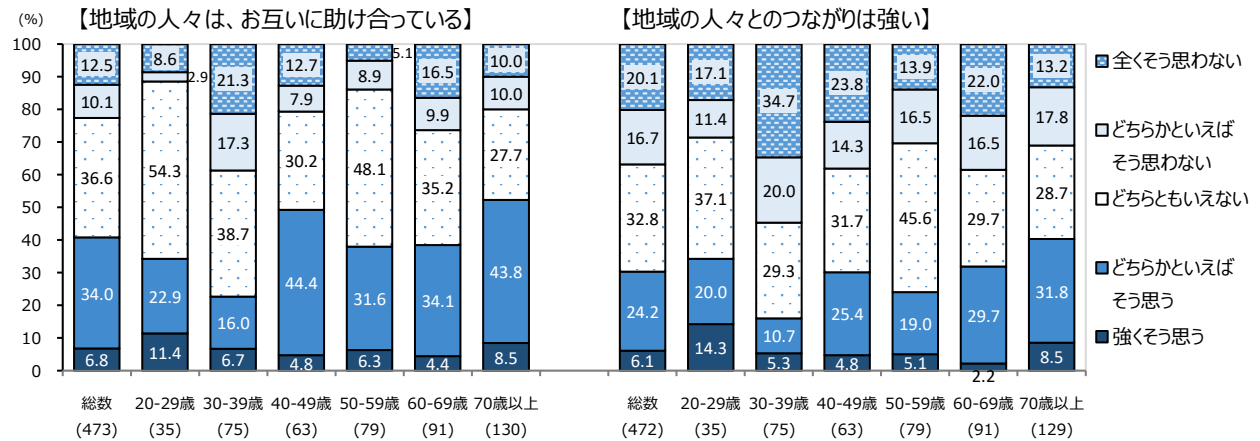


図 居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）

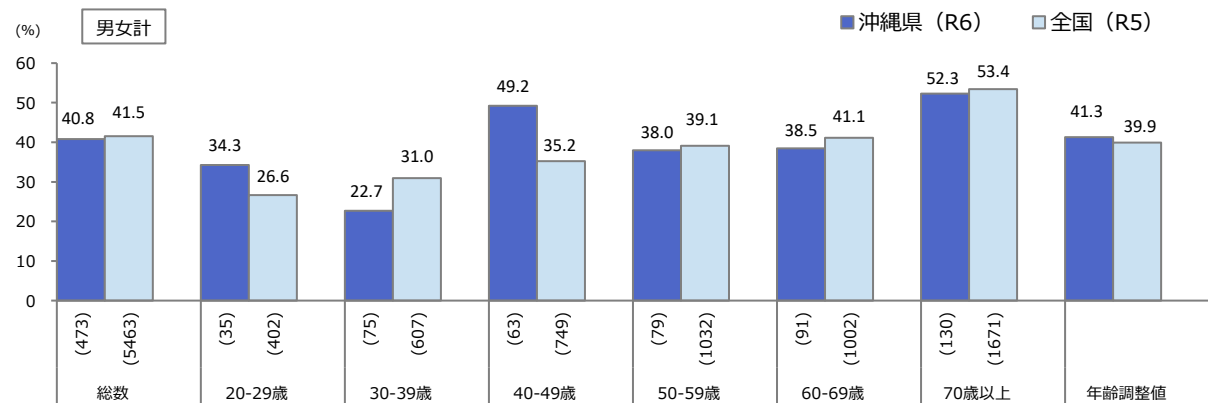
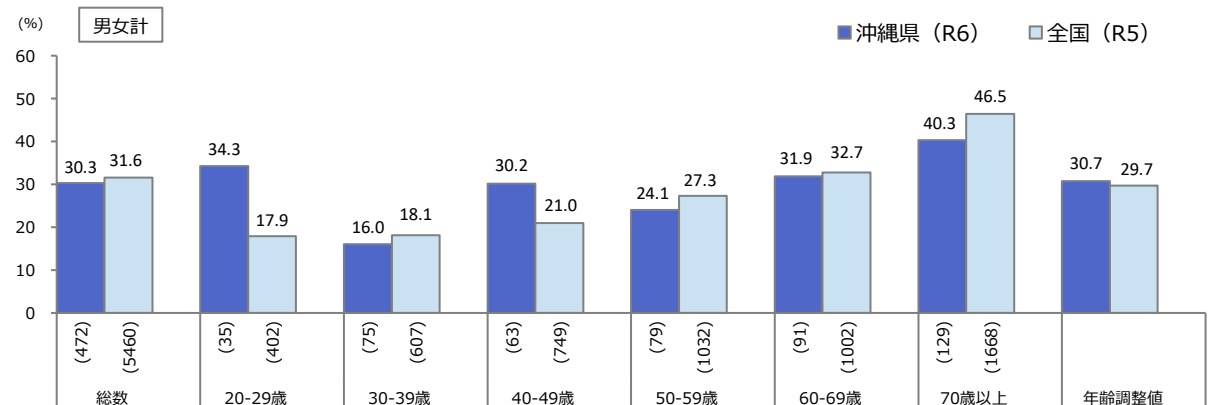


図 居住する地域の人々との「つながりは強い」と思う者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）



参考 「健康おきなわ 21(第三次)」の目標 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
 目標値:増加 (目標値は今後行われる国民/県民健康・栄養調査を踏まえて 中間評価時に設定する)

12 社会活動の状況

就学・就労を含む社会活動を行っている者の割合は 77.5%であり、男女別にみると、男性 82.2%、女性 73.6%である。

65 歳以上のその割合は 58.8%であり、男女別では、男性 60.2%、女性 57.6%である。

図 いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別)

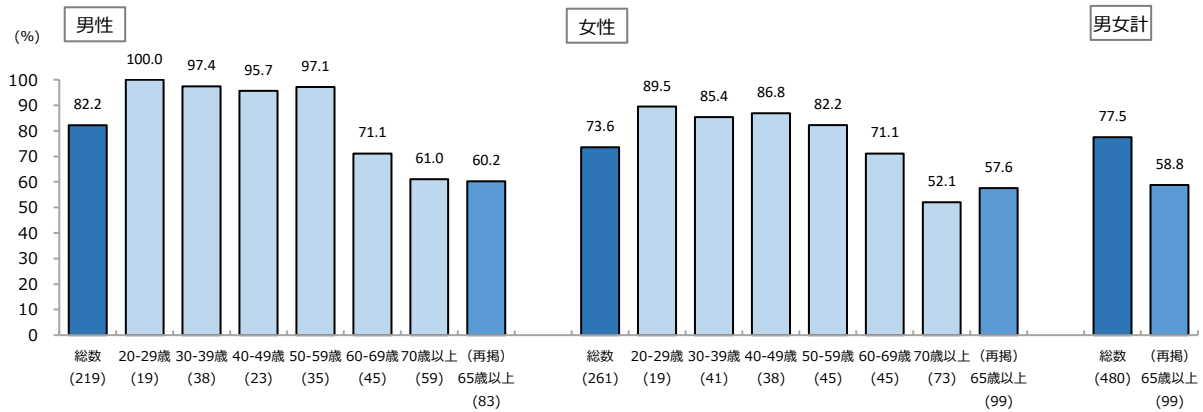


図 就労・就学の状況別にみた社会活動の参加の状況 (20 歳以上、性別)

【20歳以上】

		仕事・学校 ^{※1}	
		あり	なし
社会活動 ^{※2}	参加している	33.3	11.0
	参加していない	37.9	17.8
		いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 82.2%	

		仕事・学校 ^{※1}	
		あり	なし
社会活動 ^{※2}	参加している	21.1	16.1
	参加していない	36.4	26.4
		いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 73.6%	

【65歳以上】

		仕事・学校 ^{※1}	
		あり	なし
社会活動 ^{※2}	参加している	16.9	25.3
	参加していない	18.1	39.8
		いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 60.2%	

		仕事・学校 ^{※1}	
		あり	なし
社会活動 ^{※2}	参加している	7.1	35.4
	参加していない	15.2	42.4
		いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 57.6%	

※1：仕事・学校の「あり」とは、「仕事についている」かつ/または「学校に通っている」と回答した者。

※2：社会活動に「参加している」は、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に「年に数回」「月1～3回」「週1回」「週2～3回」「週4回以上」と回答した者

参考 「健康おきなわ 21(第3次)」の目標

社会活動を行っている者の増加

目標値：いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 増加

社会活動を行っている高齢者の増加

目標値：いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている高齢者(65歳以上)の割合 増加

(目標値は、今後行われる国民健康・栄養調査を踏まえて 中間評価時に設定する)

社会活動の参加状況について内容別にみると、「趣味関係のグループ活動」に参加している者の割合が19.4%で最も高く、男女別では、男性21.5%、女性17.6%である。

※「参加している」は、「年に数回」「月1～3回」「週1回」「週2～3回」「週4回以上」と回答した者の合計

図 社会活動に参加している者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）

問：町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。

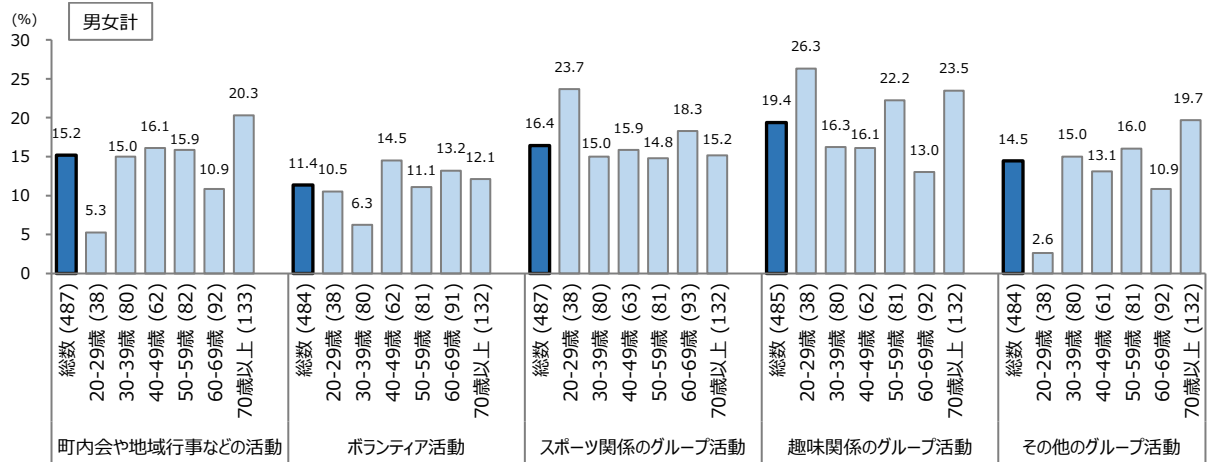
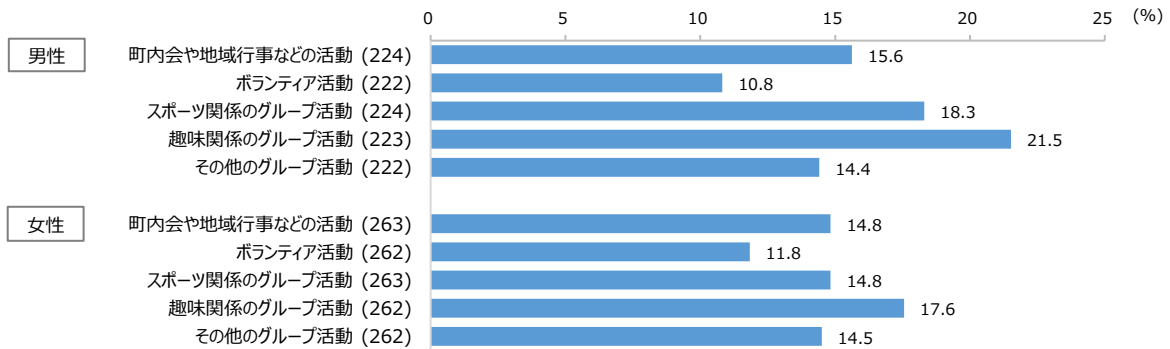


図 社会活動に参加している者の割合（20歳以上、性別）



仕事についている者の割合は62.8%であり、男女別にみると、男性69.3%、女性57.2%である。65歳以上のその割合は29.0%であり、男性37.2%、女性22.0%である。

図 仕事についている者の割合（20歳以上、性別・年齢階級別）

問：あなたは、現在、収入になる仕事（パート・アルバイトも含む）についていますか。

