

付表1 沖縄県民健康・栄養調査の推移と概要

	昭和47年度		昭和57年度		昭和63年度		平成5年度	
	実施世帯数	827世帯	330世帯	310世帯	531世帯	1,807人	1,327人	1,807人
実施数	3,594人	1,236人	1,327人	1,807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(個別分科) 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、血液検査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(個別分科) 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、血液検査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、血液検査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、血液検査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、血液検査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、血液検査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、血液検査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、血液検査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	20				
北部	2	1	1	2				
中部(石川・コザ)	石2・コザ4	石1・コザ2	石1・コザ2	石川2・コザ4				
中央	6	3	3	6				
南部	4	3	3	4				
宮古	1	1	1	1				
八重山	1	1	1	1				
エネルギー (kcal)	1,896	1,914	1,987	1,927				
総たんぱく質 (g)	70.8	75.3	75.6	76.7				
(うち動物性たんぱく質)	-	40.3	40.0	42.4				
総脂質 (g)	54.4	63.0	61.5	64.5				
(うち動物性脂質)	-	31.2	31.7	30.4				
炭水化物 (g)	269	247	245	245.2				
カルシウム (mg)	430	525	492	503				
リン (mg)	-	-	1,120	1,119				
鉄 (mg)	10.5	10.5	10.4	10.5				
食塩相当量(ナトリウム)×2.54÷1,000	-	10.2	10.3	10.7				
ビタミンA (IU)	2,007	3,787	3,083	3,198				
ビタミンA (レオノール当量μRE)	-	-	-	-				
ビタミンB1 (mg)	1	1	1	1.15				
ビタミンB2 (mg)	1	1	1	1.25				
ビタミンC (mg)	91	119	118	111				
たんぱく質エネルギー比 (P%)	15.3	15.7	15.9	15.9				
脂肪エネルギー比 (F%)	26.5	29.6	29.2	30.1				
炭水化物エネルギー比 (C%)	58.2	54.7	54.9	54.0				

(1人1日当たり)

付表1 沖縄県民健康・栄養調査の推移と概要

	平成10年度	平成15年度	平成18年度	平成23年度
実施世帯数	1,802人	1,895人	572世帯 + 500世帯	728世帯(栄養摂取状況調査実施465世帯)
実施数	1,802人	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) + 1,100人
調査概要	<p>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・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、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) [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健康意識調査(アンケート) (15歳以上) ⑧調査集計外部委託：東京農業大学</p>	<p>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・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、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) [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調査集計外部委託：東京農業大学</p>	<p>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・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、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) [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(食量記入)使用、県で集計解析を実施 ⑧都道府県民健康・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</p>	<p>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・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、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(食量記入)使用、県で集計解析を実施 ⑧都道府県民健康・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</p>
調査区分合計	20	20	25 + 18	50(栄養摂取状況調査実施30)
北部	2	2	2 + 3	4(3)
中部(石川・コザ)	石川2・コザ4	6	8 + 3	17(9)
中央	6	6	7 + 3	15(8)
南部	4	4	6 + 5	10(6)
宮古	1	1	1 + 1	2(2)
八重山	1	1	1 + 3	2(2)
エネルギー (kcal)	1,806	1,843	1,777	1,668
総たんぱく質 (g)	72.6	69.6	64.9	61.9
(うち動物性たんぱく質)	40.8	38.6	34.6	33.3
総脂質 (g)	62.3	59.2	54.7	51.8
(うち動物性脂質)	28.2	30.5	27.6	27.1
炭水化物 (g)	—	244.6	240.3	223.8
カルシウム (mg)	478	518	481	437
リン (mg)	—	1,008	915	852
鉄 (mg)	9.6	8.1	7.5	7.0
食塩相当量(ナトリウム) (g)	9.3	9.0	9.1	8.3
ビタミンA (IU)	2,884	—	—	—
ビタミンA (レチノール当量μgRE)	—	1,321	646	626
ビタミンB1 (mg)	1.10	0.99	1.47	1.08
ビタミンB2 (mg)	1.28	1.34	1.43	1.23
ビタミンC (mg)	111	120	108	82
たんぱく質エネルギー比 (P%)	16.1	15.1	14.7	14.9
脂肪エネルギー比 (F%)	30.6	28.4	27.4	27.6
炭水化物エネルギー比 (C%)	53.3	56.4	57.8	57.5

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。

付表1 沖縄県民健康・栄養調査の推移と概要

	平成28年度	令和3年度	令和6年度
実施世帯数	924世帯(栄養摂取状況調査実施380世帯)	535世帯	297世帯
実施数	2,074人(栄養摂取状況調査893人)	826人(内20歳以上733人)	386人(内20歳以上366人) ※各項目協力数の平均数
調査概要	<p>①調査期間 1日間</p> <p>②世帯員調査:氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の有無、仕事の種類</p> <p>③栄養摂取状況調査:年齢階級別調査(個別)</p> <p>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】</p> <p>⑤口腔内状況調査</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>⑧都道府県民健康・栄養調査モニコリアル(県労省)による全国統一指標項目等を含む</p>	<p>※新型コロナウイルス感染症の流行のため、手法を大幅に変更</p> <p>①調査期間 1日間</p> <p>②世帯員調査:氏名、性別、生年月日、年齢、妊婦・授乳婦の有無、仕事の種類</p> <p>③栄養摂取状況調査:20歳以上簡易型自記式食事歴法質問票(以下、BDHQ)を使用</p> <p>④身体状況調査:身長、体重、腹囲、血圧測定、血液検査4項目、問診(薬の服用の有無や糖尿病指摘、治療の有無等、歩数、運動習慣について)生活習慣調査</p> <p>⑤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</p> <p>⑥実施体制: 1)調査地区については、国民健康・栄養調査の大規模調査と同様の体制で実施する。 2)BDHQの集計解析は、個人レベルでの集計解析を行う。県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を使用し、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を用いて集計解析を行う。 3)調査集計は、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を使用し、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を用いて集計解析を行う。 4)調査集計は、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を使用し、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を用いて集計解析を行う。 5)調査集計は、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を使用し、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を用いて集計解析を行う。 6)調査集計は、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を使用し、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を用いて集計解析を行う。 7)調査集計は、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を使用し、県民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ」を用いて集計解析を行う。</p>	
調査区合計	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。	25地区 (国勢調査の地区を調査単位として設定)	10地区 (国勢調査の地区を調査単位として設定)
北部	2(1)	2	1
中部	9(5)	9	4
南部	7(4)	7	2
宮古	1(1)	1	1
八重山	1(1)	1	—
那覇市(平成28年度調査から)	5(3)	5	2
エネルギー (kcal)	1,706	BDHQ:20歳以上男女の総数 1,681	DR 1,685
総たんぱく質 (g)	63.8	64.5	66.0
(うち動物性たんぱく質)	35.6	38.0	38.2
総脂質 (g)	56.2	53.2	56.1
(うち動物性脂質)	28.8	24.6	29.2
炭水化物 (g)	219.8	209.0	212.9
カルシウム (mg)	459	470	424
リン (mg)	899	957	901
鉄 (mg)	6.8	7.3	6.8
食塩相当量※ (ナトリウム×2.54/1,000)	7.9	9.8	8.1
ビタミンA※ (レチノール活性当量μgRAE)	600	733	521
ビタミンB1 (mg)	0.78	0.7	0.83
ビタミンB2 (mg)	1.03	1.2	1.02
ビタミンC (mg)	78	95	65.9
たんぱく質エネルギー比 (P%)	15.1	15.5	15.7
脂肪エネルギー比 (F%)	29.4	28.8	29.6
炭水化物エネルギー比 (C%)	55.5	49.7	54.6

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)簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)の摂取栄養量は、粗摂取量(nutr)を掲載しており、エネルギー一産栄養素のエネルギー比に関しては密度法(energy)を掲載している。

(1人1日当たり)



統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

令和7年国民健康・栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号 -

市郡番号

世帯番号

調査日 令和7年 月 日

都道府県 保健所

調査員氏名

確認者氏名

厚生労働省

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
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 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

6. 仕事の種類	II 食事状況			身体状況	
	朝	昼	夕	1日の身体活動量(歩数) (20歳以上)	歩数の達成状況 <small>朝起きてから寝るまで、ほぼずっと着けていましたか (入浴、水泳中などを除く)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ <small>(いずれかに、シ印をつけて下さい)</small>

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとと...
すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたのご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか?
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

Table with columns for food categories like 低脂肪, 普通・高脂肪, 鶏肉, 豚肉・牛肉・羊肉, etc., and frequency options from 毎日2回以上 to 食べなかった.

Table with columns for food categories like いかたこ・えび・貝, 骨ごと食べる魚, ツナ缶, etc., and frequency options.

Table with columns for food categories like とうふ・厚揚げ・豆乳, 納豆, いも, etc., and frequency options.

Table with columns for food categories like 緑の濃い野菜類, キャベツ・白菜, だいこん・かぶ, etc., and frequency options.

Registration form section including fields for ID1, ID2, ID3, and checkboxes for 'Good example' and 'Bad example'.

Demographic information section including gender, date of birth, height, and weight.

BDHQ1-1 2012.04版OCR_New2019

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか?もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

Table for meat-based dishes with columns for 焼肉・ステーキ・グリル, ハンバーグ・カレー・ミートソース, etc.

Table for fish-based dishes with columns for 焼き魚, 煮魚・鰯物・汁物・みそ汁, etc.

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。お肉(牛肉や豚肉)の脂身は...

Table for eating habits with columns for 食事のときに使うようゆ・ソース, 外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると...

季節によって食べ方が大きく違う食べ物。この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

Table for seasonal eating habits with columns for 秋, 冬, 春, 夏 and frequency options.

最後に答えてください。もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。この1か月間に栄養補助食品を使いましたか...

Table for various food items like 洋菓子・クッキー・ビスケット, 和菓子, せんべい, etc.

Table for other food items like マヨネーズ・ドレッシング, パン, 種類, etc.

Table for beverages and meals with columns for 紅茶・ウーロン茶, コーヒー, 飲み物, etc.

Table for alcohol consumption with columns for 頻度, 日本酒, ビール, etc.

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

これで終わりです。お疲れさまでした。

統計法に基づく国の統計調査です。調査情報の秘密の保護に万全を期します。

令和7年国民健康・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 1 男 2 女

年齢 (令和7年11月1日現在)

都道府県 保健所

【身体計測】

(1) 身長 (1歳以上) . cm

(2) 体重 (1歳以上) . kg

(3) 腹囲 (20歳以上) (へその高さ) . cm

計測方法
1 調査員が測定
2 被調査者が測定(自己申告)

(4) 血圧 (20歳以上)

1回目
収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg

2回目
収縮期(最高) mmHg 拡張期(最低) mmHg

(5) 血液検査実施の有無 (20歳以上) (検査項目は裏面に記載)

1 有 2 無
食後時間(裏面参照)

【問診】(20歳以上)

(7) これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことの有無(「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」などのようにいわれたことも含む)

1 有 2 無 →(8)へ

(7-1) 現在の糖尿病治療の有無(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)

1 有 2 無 →(7-3)へ

(7-2) 現在の投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)の有無

1 有 2 無

(7-3) 現在の生活習慣の改善の取り組みの有無

1 有 2 無

(8) 現在、医師等からの運動*禁止の有無

1 有 2 無

(9) 運動*習慣 (医師等から運動を禁止されている((8)で「1」有と回答した)者は記載不要)

(a) 1週間の運動日数 日

(b) 運動を行う日の平均運動時間

時間 分

(c) 運動の継続年数

1 1年未満 2 1年以上

*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。

厚生労働省

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-コレステロール
10	LDL-コレステロール
11	中性脂肪(トリグリセリド)
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

「食後時間」には、直前に飲食した時刻(食事を開始した時刻)から採血までの経過時間について、該当番号を記入する。直前の飲食とは、糖分を含む飲食物を摂取した場合である。

- ① 約30分 ⑥ 約5~6時間
- ② 約1時間 ⑦ 約7~8時間
- ③ 約2時間 ⑧ 約9~10時間
- ④ 約3時間 ⑨ 10時間以上
- ⑤ 約4時間

統計法に基づく国の統計調査です。調査情報の秘密の保護に万全を期します。

令和7年国民健康・栄養調査

生活習慣調査票

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7年11月1日現在)

都道府県 保健所

厚生労働省

問1 この1か月間に、自分自身の健康づくりを目的に、ア~カの内容に関する情報をどこから得ましたか。1~13の中から、ア~カそれぞれの情報源としてあてはまるものの番号をすべて選んで○印をつけてください。選んだ情報源のうち、**もっともよく使ったものの番号**を選んで、太枠で囲った「もっともよく使った情報源」に記入してください。そのような情報を得なかった場合は、14に○印をつけてください。

- ・テレビ、ラジオ、新聞、雑誌・本、自治体の情報誌などは、インターネットで閲覧する場合や電子書籍も含まれます。
- ・ソーシャルネットワークサービス(SNS)はX(旧ツイッター)、フェイスブック、インスタグラム、LINEなどをいいます。
- ・動画配信、動画共有サイトは、YouTube、TikTokなどをいいます。

	インターネット													その他の情報源 (1~13を記入)	そのような情報は得ることはなかった もっともよく使った情報源
	テレビ	ラジオ	新聞	雑誌・本	自治体の情報誌など	政府・自治体・公的機関のサイト	食品・健康関連企業のサイト	ソーシャルネットワークサービス(SNS)	動画配信、動画共有サイト	ブログ、その他のサイト	医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・管理栄養士などの専門職	友人・知人・家族	その他		
ア 体重管理	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→	14
イ 食事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→	14
ウ 睡眠	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→	14
エ 飲酒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→	14
オ 喫煙	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→	14
カ 運動・身体活動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	→	14

問2 この1か月間に、自分自身の健康づくりを目的に利用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。

※ 病気の治療（禁煙外来等も含む）を目的としたものは除きます。アプリには、その生活習慣に関連するゲームも含まれます。ICTツールとは、コンピューター・スマートフォンやインターネットなどの情報通信技術を用いたツールを指します。

- 1 体重管理のアプリ
- 2 食事管理のアプリ
- 3 睡眠管理のアプリ
- 4 飲酒管理のアプリ
- 5 喫煙（禁煙）管理のアプリ
- 6 運動・身体活動（歩数含む）管理のアプリ（スマートフォンの歩数計機能を含む）
- 7 自治体や健康保険組合の保健指導・健康ポイント事業のアプリ
- 8 スマートウォッチ・リング、活動量計・歩数計（スマートフォンは除く）などのウェアラブル端末
- 9 インターネット上の動画（YouTube上の運動教材など）
- 10 その他のICT（Information and Communication Technology）ツール（オンライン上での交流を行うコミュニケーションツールを含む）
- 11 1～10を利用することはなかった

問3 あなたの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○印をつけてください。

- 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

問4 ここ1か月間、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8 あなたはお酒（清酒、焼酎、ビール、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 | 6 月に1日未満 |
| 2 週5～6日 | 7 やめた |
| 3 週3～4日 | 8 飲まない（飲めない） |
| 4 週1～2日 | |
| 5 月に1～3日 | |

（問8で1、2、3、4、5と答えた方にお聞きます。）

（問8-1）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

清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
- ・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
- ・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

問5 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 十分とれている
- 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6 睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印を付けてください。

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 なかなか寝つけない | 7 夜に足がむずむず・そわそわする |
| 2 夜中に何度も起きる | 8 眠るときに痛み、かゆみ、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある |
| 3 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる | 9 睡眠時間が足りないと感じる |
| 4 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう | 10 睡眠全体の質に満足できないと感じる |
| 5 望ましい時間に寝起きすることができない | 11 1～10のようなことはなかった |
| 6 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、身体が動いたりする | |

問7 下記は睡眠の妨げとなる可能性のある項目です。あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○印を付けてください。

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 仕事 | 9 勉強 |
| 2 家事 | 10 睡眠環境が整っていない（音、照明、室温など） |
| 3 育児 | 11 寝酒 |
| 4 介護 | 12 カフェイン（日本茶、紅茶、コーヒーなど）の摂取 |
| 5 健康状態 | 13 喫煙 |
| 6 通勤・通学の所要時間 | 14 その他 |
| 7 就寝前に携帯電話・スマートフォン、メール、ゲームなどに熱中すること | 15 睡眠の妨げになっていることはない |
| 8 7以外の趣味などに熱中すること | |

問9 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 時々吸う目がある
- 3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
- 4 吸わない

→ 問10へ

（問9-1）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。（複数回答可）

※ 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9-2）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 | 3 やめたくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

問10 あなたはこの1か月間に、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。次のアからウのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※ 飲食店に勤務していて、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	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 飲食店	1	2	3	4	5	6

ご協力ありがとうございました。

令和6年度 県民健康・栄養調査

生活習慣調査票

（満20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6年11月1日現在)

市町村名 _____ ※

調査員氏名 _____ ※

沖 縄 県

問1 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。次のア、イについて、それぞれあてはまる番号を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日	4 週に 1日程度	5 月に 1～2回 程度	6 ほとんど ない
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場・学校の人	1	2	3	4	5	6

問2 ここ1年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、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。次のア、イについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 週1回 程度	2 月1回 程度	3 3ヶ月に 1回程度	4 6ヶ月に 1回程度	5 年に1回 程度	6 ほとんど ない
ア 地域の人	1	2	3	4	5	6
イ 友人・知人	1	2	3	4	5	6

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。
3. 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。
4. 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3 あなたのお住まいの地域についておたずねします。
次のア、イの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 強く思う	2 どちらかといえそう思う	3 どちらともいえない	4 どちらかといえそう思わない	5 全くそう思わない
ア あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
イ あなたはあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い	1	2	3	4	5

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」