

# 健康かでのな21アンケート 調査報告書



平成25年3月  
嘉手納町



## 目 次

|     |                          |    |
|-----|--------------------------|----|
| I   | 調査の概要                    | 1  |
| 1.  | 調査の目的                    | 1  |
| 2.  | 実施主体                     | 1  |
| 3.  | 調査対象者                    | 1  |
| 4.  | 調査の方法                    | 1  |
| 5.  | 調査期間                     | 1  |
| 6.  | 調査項目                     | 1  |
| 7.  | 配布・回収状況                  | 2  |
| 8.  | 標本誤差について                 | 2  |
| 9.  | 集計・表示について                | 2  |
| II  | 調査結果の報告                  | 3  |
| 1.  | 回答者の基本的なことについて           | 3  |
| (1) | 性別・年齢層                   | 3  |
| (2) | 職業                       | 4  |
| (3) | 勤務時間帯                    | 5  |
| (4) | 週の勤務日数・月の平均残業時間          | 6  |
| (5) | 帰宅時間                     | 7  |
| (6) | 就寝時間・起床時間                | 7  |
| (7) | 世帯構成                     | 8  |
| 2.  | 地域、友人、知人とのかかわり           | 9  |
| (1) | 地域活動への参加の状況（複数回答）        | 9  |
| (2) | つきあいの程度                  | 10 |
| 3.  | 健康観・知識について               | 11 |
| (1) | BMI（肥満指数）                | 11 |
| (2) | 自分の体型                    | 13 |
| (3) | 体型を改善する取り組み              | 15 |
| (4) | 自分自身の健康観                 | 16 |
| (5) | 血圧測定・体重測定                | 17 |
| (6) | ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の周知度 | 20 |
| (7) | COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知度       | 20 |
| (8) | 健康診査・がん検診の受診状況           | 21 |
| (9) | 健康診査・がん検診を受けていない理由       | 25 |
| 4.  | 食生活・栄養について               | 29 |
| (1) | 朝食の状況                    | 29 |
| (2) | 今日の朝食の献立                 | 30 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| (3) 朝食を食べない理由.....            | 36 |
| (4) 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる頻度.....  | 38 |
| (5) 副菜を食べる頻度.....             | 40 |
| (6) 油を多く使った料理を食べる頻度.....      | 42 |
| (7) くだものを食べる頻度.....           | 44 |
| (8) 甘いお菓子を食べる頻度.....          | 45 |
| (9) 甘い飲み物を飲む頻度.....           | 46 |
| (10) 夕食時間.....                | 47 |
| (11) 夕食後の飲食.....              | 49 |
| (12) 自分に適した食の周知状況.....        | 51 |
| (13) そしゃく(噛むこと)の状況.....       | 53 |
| (14) 栄養成分表示の参考の有無.....        | 54 |
| (15) 食生活で気になっていること(複数回答)..... | 55 |
| 5. 食育.....                    | 57 |
| (1) 食育の周知状況.....              | 57 |
| (2) 食育の日・食育月間の周知状況.....       | 58 |
| (3) 家族や仲間との食事.....            | 59 |
| (4) 食べたことのある郷土料理や伝統食の種類.....  | 60 |
| (5) 作ることでできる郷土料理や伝統食の種類.....  | 61 |
| (6) 自宅で行う伝統的な行事の回数.....       | 64 |
| (7) 次世代に伝えたい料理や味.....         | 65 |
| 6. 身体活動・運動について.....           | 67 |
| (1) 身体活動の意識と実行.....           | 67 |
| (2) 適度な運動の有無.....             | 69 |
| (3) 適度な運動の頻度.....             | 70 |
| (4) 町の運動施設の利用状況.....          | 71 |
| (5) 運動を始めたきっかけ(複数回答).....     | 72 |
| (6) 運動をしない理由.....             | 74 |
| 7. 休養・こころの健康づくり.....          | 76 |
| (1) 睡眠時間.....                 | 76 |
| (2) 睡眠による休養.....              | 77 |
| (3) 普段の疲れの感じ方.....            | 79 |
| (4) 悩みやストレス.....              | 80 |
| (5) 悩みやストレスの内容(複数回答).....     | 81 |
| (6) 周りにいる人.....               | 83 |
| (7) うつ病の周知状況.....             | 85 |
| (8) 相談先<公的機関・医療機関>の周知状況.....  | 86 |

|  |     |
|--|-----|
| 8. 歯の健康について                              | 87  |
| (1) 歯の本数                                 | 87  |
| (2) 歯みがきの頻度                              | 88  |
| (3) 歯間ブラシやフロスの使用状況                       | 89  |
| (4) フッ素(フッ化物)利用の有無                       | 90  |
| (5) 歯科健診や歯の治療の有無                         | 91  |
| (6) 歯科健診や歯の治療の内容(複数回答)                   | 92  |
| 9. アルコールについて                             | 94  |
| (1) 適度な飲酒量                               | 94  |
| (2) 飲酒の有無                                | 95  |
| (3) 飲酒の頻度                                | 96  |
| (4) 飲酒の量                                 | 97  |
| (5) 飲酒の場所                                | 98  |
| (6) お酒を飲む相手                              | 100 |
| 10. たばこについて                              | 102 |
| (1) 喫煙状況                                 | 102 |
| (2) 禁煙の意思                                | 105 |
| (3) 喫煙時に気をつけていること(複数回答)                  | 106 |
| (4) 受動喫煙の周知度                             | 108 |
| (5) 受動喫煙で気をつけていること                       | 109 |
| (6) たばこが身体に与える影響(複数回答)                   | 110 |
| (7) たばこによる健康への影響                         | 112 |
| (8) たばこ対策として重要なこと(複数回答)                  | 113 |
| 資料編                                      | 115 |
| 1. 問16の健康診査やがん検診を受けていない「その他」の理由についての記述内容 | 115 |
| 2. 健康づくりに関する意見(自由記入欄の記述内容)               | 121 |
| 調査票                                      | 125 |



# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

この調査は、町民の健康寿命を延ばし、活力のある社会を築くために、平成 18 年 3 月に策定した健康増進計画(健康かでな 2 1)の見直しと、次期計画策定のための基礎資料を得ることを目的に実施しました。

## 2. 実施主体

嘉手納町役場 町民保険課

## 3. 調査対象者

嘉手納町に住所を有する 20 歳～64 歳の方の中から、地区、性別、年齢のバランスに配慮して 1,100 人を無作為に抽出し、調査対象者としてしました。

## 4. 調査の方法

調査票(アンケート)は郵送により配布し、配布後(約 1 週間後)民生委員が調査対象者宅を直接訪問して回収を行いました。

なお、調査対象の中には調査票を直接町役場に持参した方や郵送で提出された方がいました。

## 5. 調査期間

平成 25 年 2 月 7 日～平成 25 年 2 月 20 日

## 6. 調査項目

- ① 回答者の基本的なことについて
- ② 地域、友人、知人について
- ③ 健康観・知識について
- ④ 食生活・栄養について
- ⑤ 食育について
- ⑥ 身体活動・運動について
- ⑦ 休養・こころの健康づくりについて
- ⑧ 歯の健康について
- ⑨ アルコールについて
- ⑩ たばこについて

## 7. 配布・回収状況

調査票の配布数 1,100 件に対し、回収数は 739 件で、回収率は 67.18%となります。

| 地区  | 配布数   | 有効回収数 | 回収率(%) |
|-----|-------|-------|--------|
| 東区  | 240   | 171   | 71.25  |
| 中央区 | 192   | 122   | 63.54  |
| 北区  | 190   | 119   | 62.63  |
| 南区  | 144   | 120   | 83.33  |
| 西区  | 94    | 74    | 78.72  |
| 西浜区 | 240   | 127   | 52.92  |
| 不明  | —     | 6     | 0.55   |
| 計   | 1,100 | 739   | 67.18  |

## 8. 標本誤差について

調査票の有効回収数は、母集団に対し、どの程度の誤差を持つかによって決まります。母集団を推定する際のサンプル数(有効回収数)とのずれの大きさ(標本誤差率)は、下式によって求められます。

$$\text{標本誤差率} = \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}} \times \pm 1.96 \times 100\%$$

N = 母集団の大きさ(調査対象となる 20 歳～64 歳の人口)

n = サンプルの大きさ(ここでは有効回収数とする)

P = 回答率(通常は 0.5 を用いる)

±1.96 = 標準化補正值

| N     | n (有効回収数) | P   | 標本誤差率 |
|-------|-----------|-----|-------|
| 7,789 | 739       | 0.5 | ±3.43 |

N(母集団)：平成 25 年 1 月 7 日現在の 20 歳～64 歳の人口

一般的に、許容できる標本誤差率の範囲は 3% 程度の範囲までと言われており、今回の調査の有効回収数は 739 件で、標本誤差率は ±3.43 となり、回収件数として問題はないと言えます。

## 9. 集計・表示について

- (1) 集計は①単純集計、②回答者の属性とのクロス集計、③設問間のクロス集計を行いました。
- (2) 比率は、小数点以下第 2 位を四捨五入しています。このため比率を合計しても 100.0% とならないことがあります。
- (3) 複数回答の項目については、原則として、その項目に対しての回答者の実数を基礎とし、比率算出を行っています。このため、比率の合計が 100% を超えることがあります。
- (4) 沖縄県の調査(「平成 23 年度 県民健康・栄養調査」、「食育に関する県民意識調査」と設問項目が一致するものについては、沖縄県の調査結果と比較しています。
- (5) クロス結果の図表については、帯グラフ以外では「無回答」を除いて表示しています。また、沖縄県との比較では、無回答を除いた人数で比率を算出し、比較しています。



## Ⅱ 調査結果の報告

### 1. 回答者の基本的なことについて

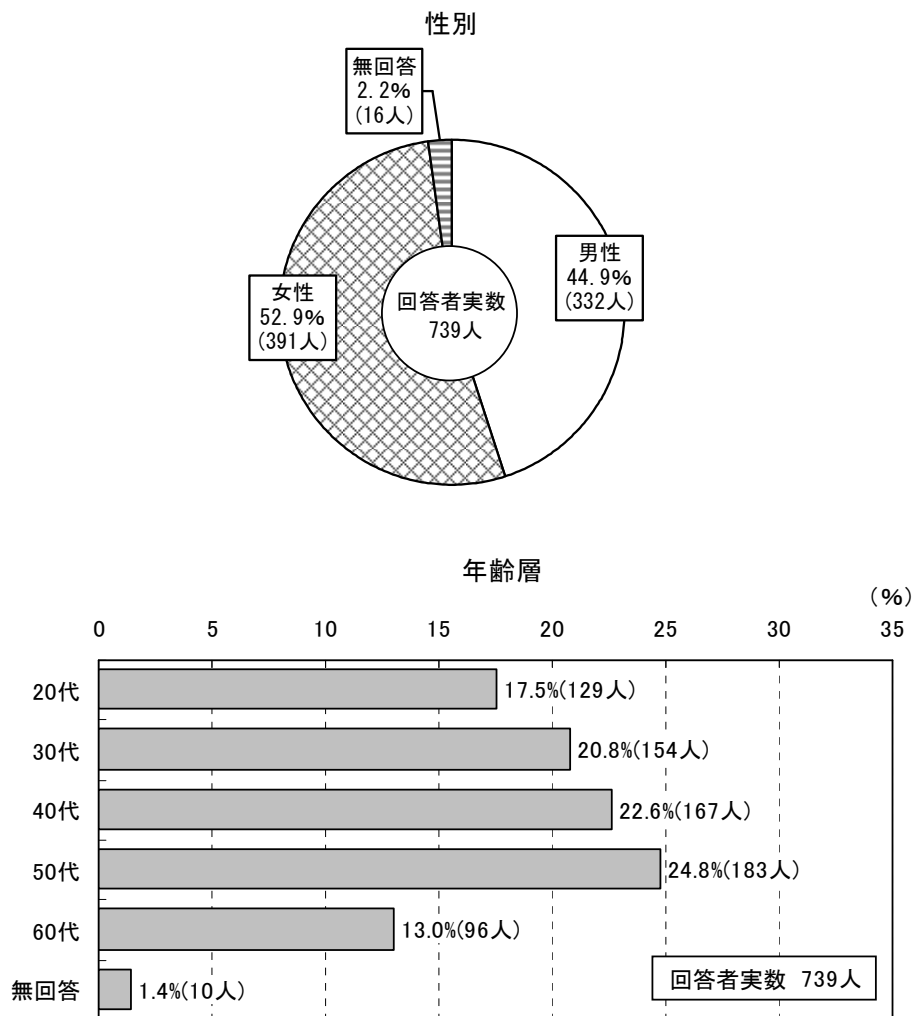
#### (1) 性別・年齢層

問2 あなたの年齢と性別を教えてください。

「女性」が52.9%

「50代」が24.8%

性別は、「男性」が44.9%、「女性」が52.9%で、「女性」が高くなります。  
年齢層は、「20代」から「50代」にかけて、年齢層が高いほど割合も高くなり、「50代」が24.8%と最も高くなります。「60～64歳」が13.0%と最も低くなります。



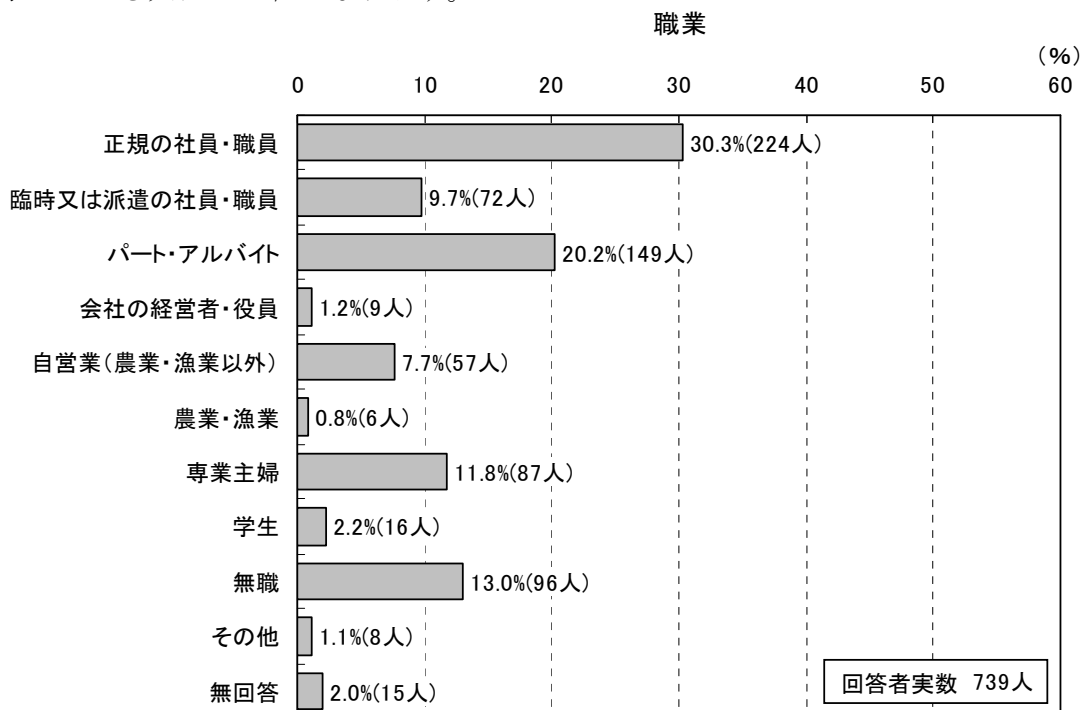
## (2) 職業

問3 あなたの職業は次のどれにあたりますか。

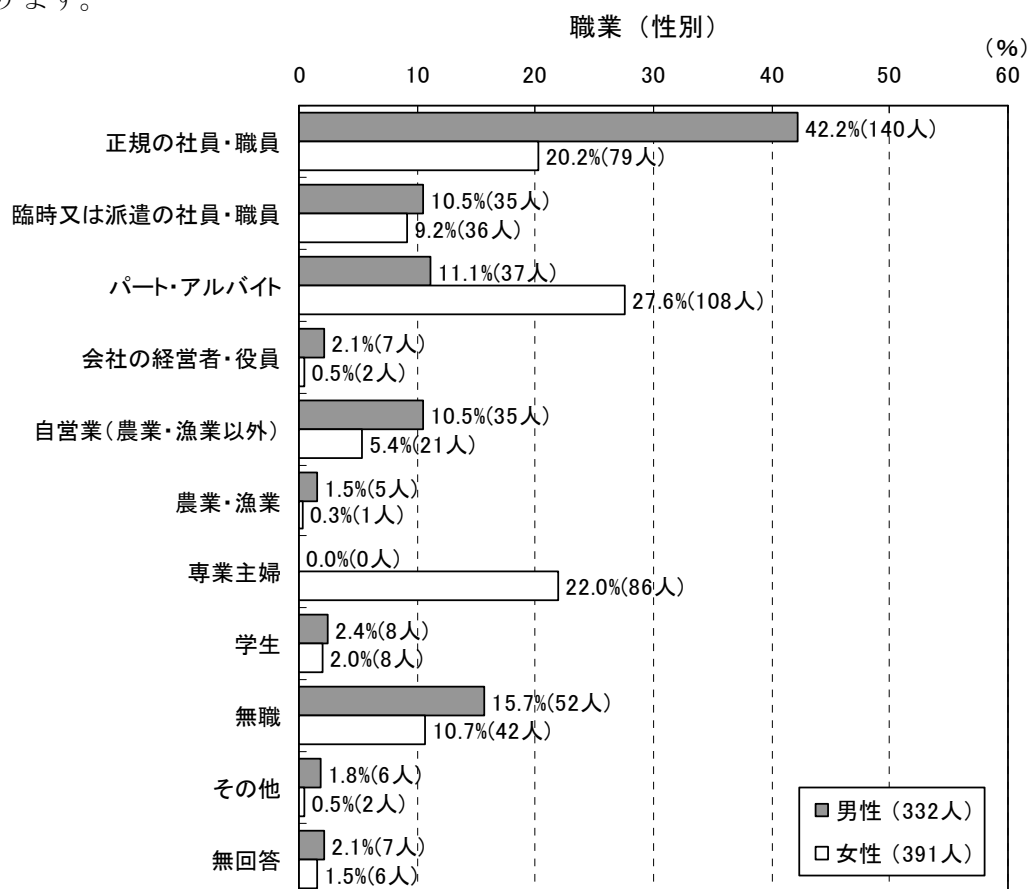
**「正規の社員・職員」が30.3%**

職業は、「正規の社員・職員」が30.3%と最も高く、次に「パート・アルバイト」が20.2%となります。

「専業主婦」、「学生」、「無職」を合わせた、特に仕事を持っていない人が27.0%で、仕事に従事している人は70.0%となります。



性別にみると、「パート・アルバイト」は、「男性」が11.1%、「女性」が27.6%で、「女性」が「男性」を倍以上上回ります。一方、そのほかの職業については、いずれも「男性」が高く、特に「正規の社員・職員」では、「女性」の20.2%に対し、「男性」は42.2%と「女性」を倍以上上回ります。

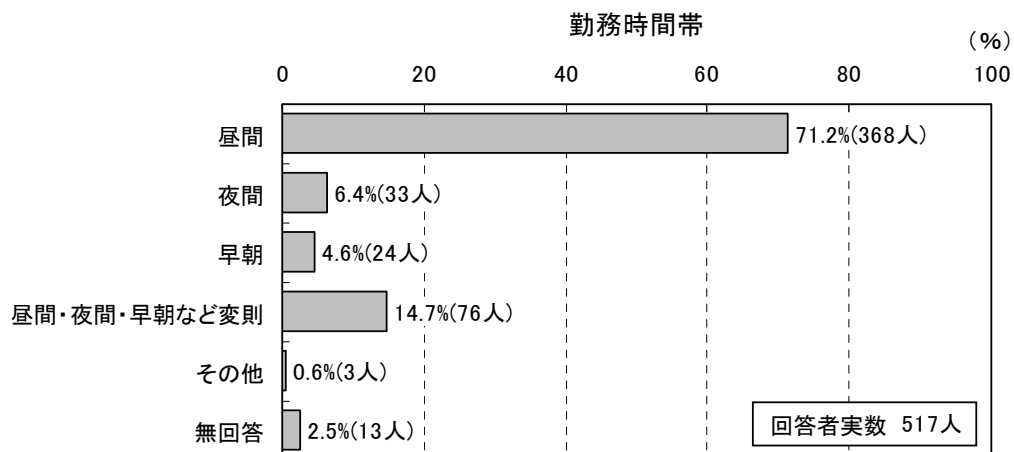


### (3) 勤務時間帯

問3-1 日常的な勤務時間帯は次のうちのどれにあたりますか。(問3で「1.~6.」と答えた方)

**「昼間」が71.2%**

仕事に従事している人の勤務時間帯は、「昼間」が71.2%と最も高く、次に「昼間・夜間・早朝など変則」(以下、「変則」という)が14.7%となります。



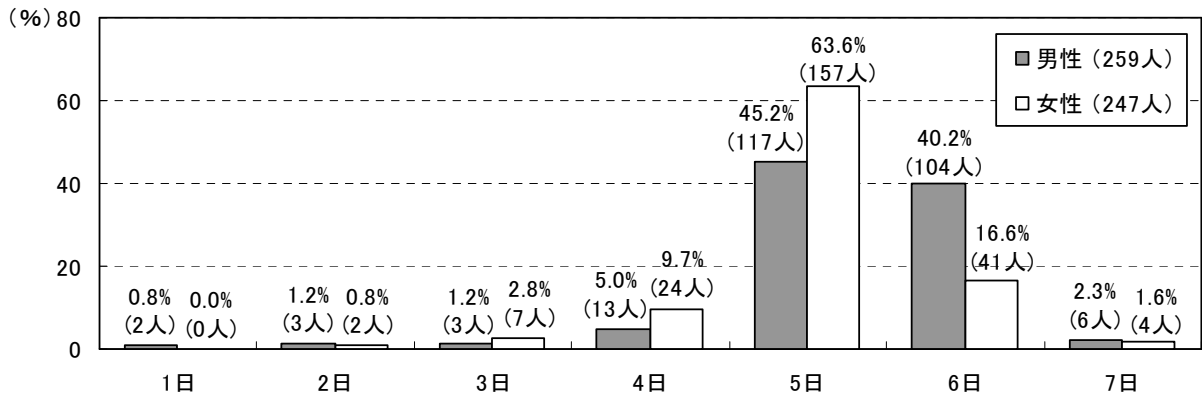
(4) 週の勤務日数・月の平均残業時間

問3-2 週の勤務日数と月の平均残業時間を教えてください。(問3で「1.~6.」と答えた方)

週の勤務日数は、「5日」が「男性」で45.2%、「女性」で63.6%  
 月の平均残業時間は、「0時間」が「男性」で23.2%、「女性」で28.3%

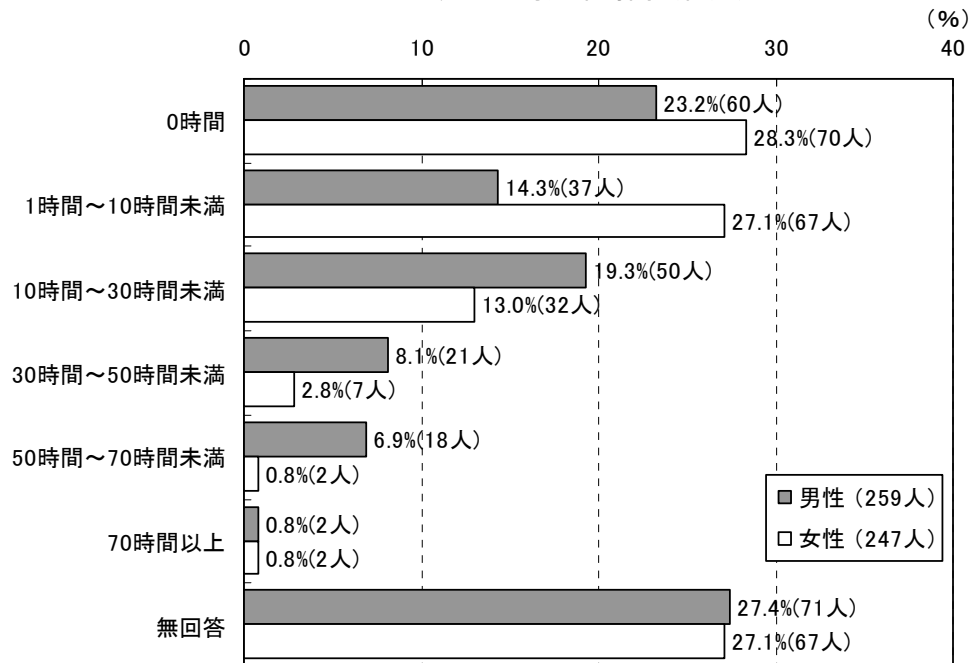
仕事に従事している人の週の勤務日数について、性別にみると、男女とも「5日」が最も高く、次に「6日」となります。「5日」では、「男性」が45.2%、「女性」が63.6%で、「女性」が「男性」を大きく上回ります。逆に、「6日」では、「男性」が40.2%、「女性」が16.6%で、「男性」が「女性」を大きく上回ります。

週の勤務日数（性別）



月の平均残業時間について、性別にみると、「0時間」と「1時間～10時間未満」では、いずれも「女性」が高く、特に「1時間～10時間未満」では「男性」を倍近く上回ります。「70時間以上」では男女同率ですが、そのほかの残業時間では、いずれも「男性」が高くなります。

月の平均残業時間（性別）



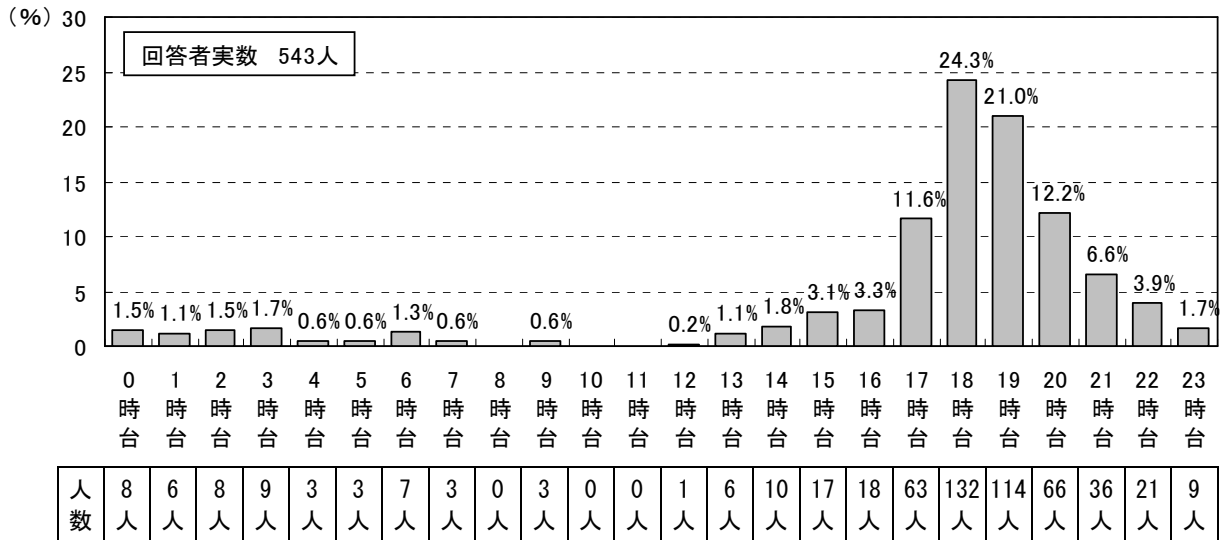
(5) 帰宅時間

問4 帰宅時間は主に何時頃ですか。

**「18時台」が24.3%**

帰宅時間は、「17時台」から大きく上昇し、「18時台」が24.3%と最も高く、次に「19時台」となります。

帰宅時間



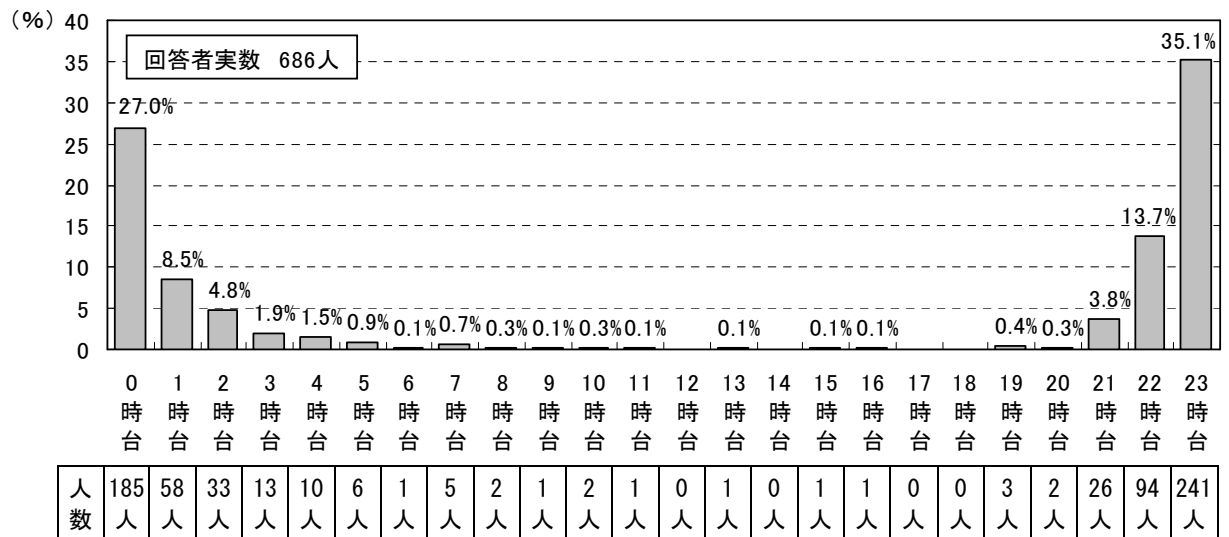
(6) 就寝時間・起床時間

問5 平日の起きる時間、寝る時間は主に何時頃ですか。

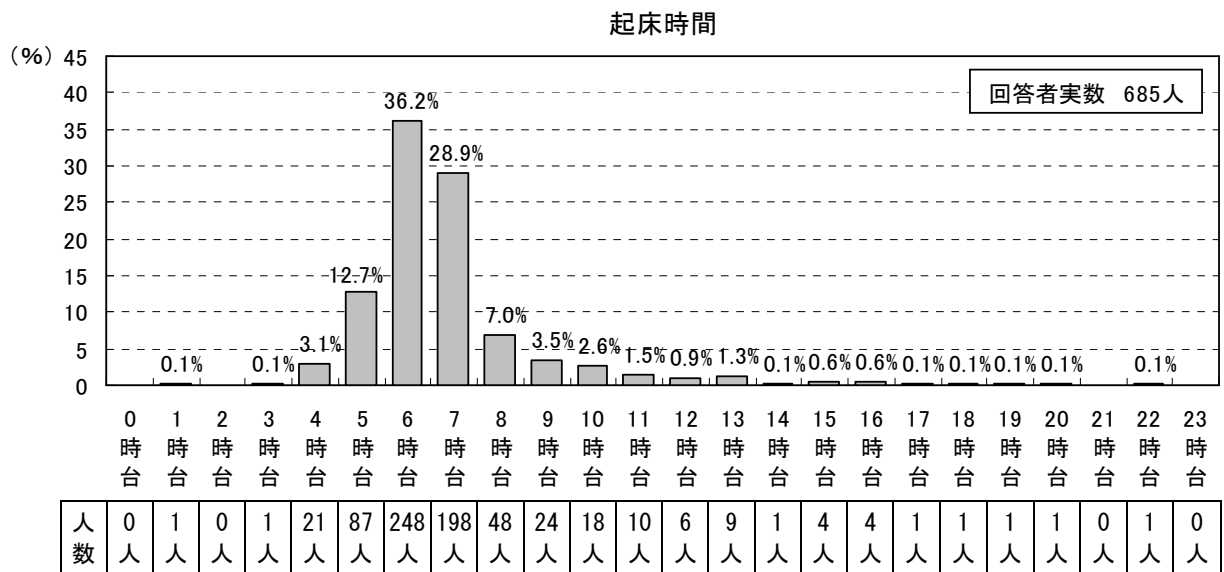
**就寝時間は、「23時台」が35.1%**  
**起床時間は、「6時台」が36.2%**

就寝時間は、「23時台」が35.1%と最も高くなります。次に「0時台」が27.0%で、「23時台」と「0時台」を合わせると全体の62.1%を占めます。

就寝時間



起床時間は、「6時台」が36.2%と最も高くなります。次に「7時台」が28.9%で、「6時台」と「7時台」を合わせると、全体の65.1%を占めます。

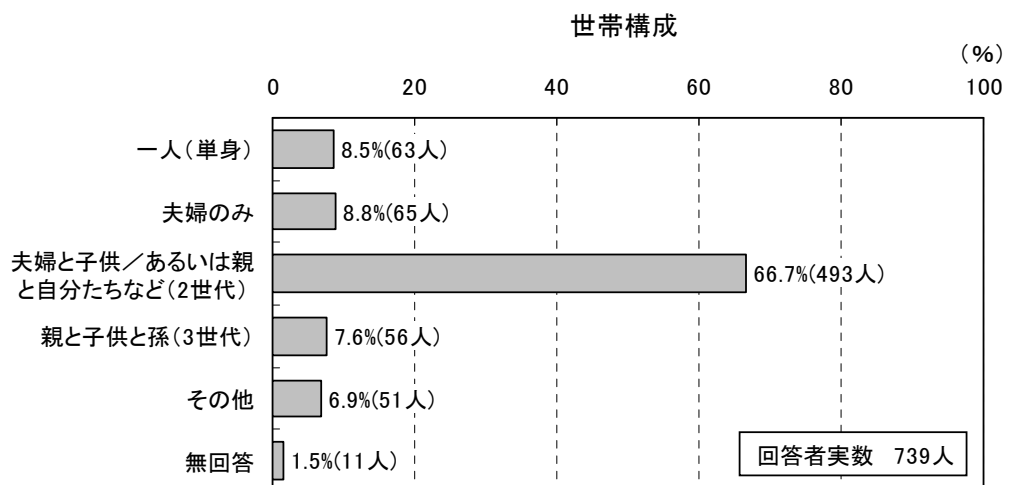


### (7) 世帯構成

問6 今一緒に住んでいる家族の構成は次のどれにあたりますか。

**「2世代」が66.7%**

世帯構成は、「夫婦と子供／あるいは親と自分たちなど(2世代)」が66.7%と最も高く、「一人(単身)」と「夫婦のみ」が8%台、「親と子供と孫(3世代)」が7.6%となります。



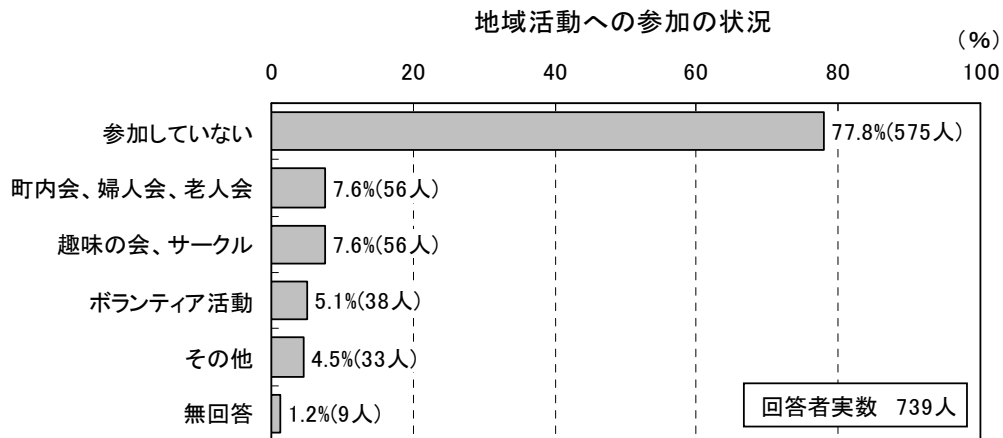
## 2. 地域、友人、知人とのかかわり

### (1) 地域活動への参加の状況（複数回答）

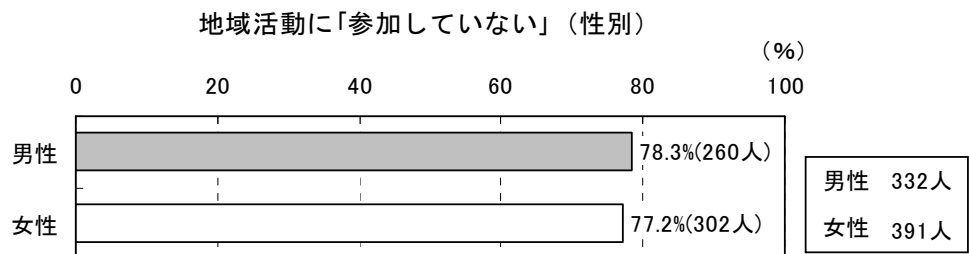
問7 あなたは、何か地域活動に参加していますか。

**「参加していない」が77.8%**

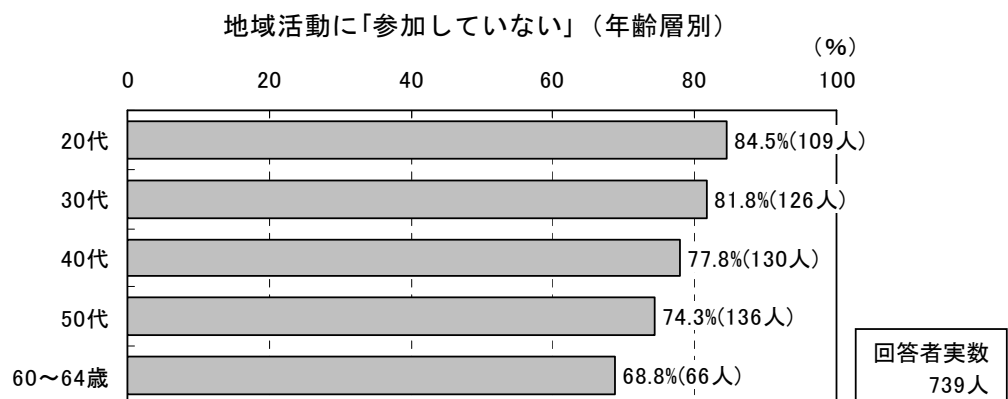
地域活動への参加については、「参加していない」が77.8%と多数を占め、参加していると答えた人は21.0%となります。



「参加していない」と答えた人を性別にみると、「男性」で78.3%、「女性」で77.2%とほぼ同率となります。



「参加していない」と答えた人を年齢層別にみると、「20代」が84.5%と最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。



## (2) つきあいの程度

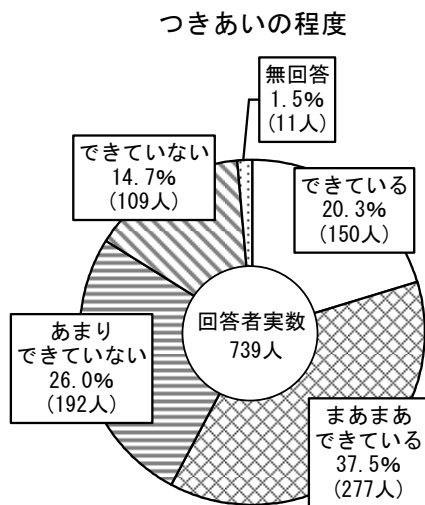
問8 あなたは、近所の人や知り合いとおつきあいができていますか。

**「まあまあできている」が37.5%**

隣近所や知り合いとおつきあいについては、「まあまあできている」が37.5%と最も高く、これに「できている」の20.3%を合わせると、57.8%の人はおつきあいができています。

「できている」と「まあまあできている」を合わせた“できている”を、性別にみると、「男性」が54.5%、「女性」が60.1%で、「女性」が高くなります。

年齢層別にみると、「60～64歳」が67.7%と最も高くなります。

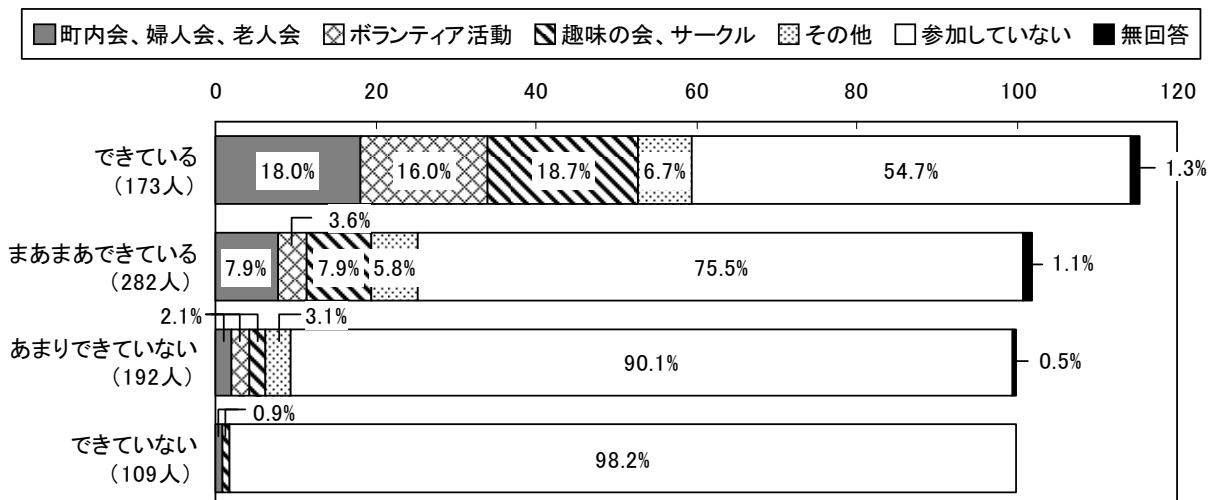


つきあいの程度  
(性別、年齢層別)

|      |        | 回答者実数 | できている        | できていない       |
|------|--------|-------|--------------|--------------|
| 性別   | 男性     | 332人  | 54.5% (181人) | 44.9% (149人) |
|      | 女性     | 391人  | 60.1% (235人) | 37.9% (148人) |
| 年齢層別 | 20代    | 129人  | 55.8% (72人)  | 41.9% (54人)  |
|      | 30代    | 154人  | 46.1% (71人)  | 53.2% (82人)  |
|      | 40代    | 167人  | 59.9% (100人) | 37.7% (63人)  |
|      | 50代    | 183人  | 62.3% (114人) | 37.2% (68人)  |
|      | 60～64歳 | 96人   | 67.7% (65人)  | 31.3% (30人)  |

前項(「(1) 地域活動への参加の状況」)との関係でみると、隣近所や知り合いとおつきあいが希薄な人ほど、地域活動に「参加していない」の割合は高く、おつきあいが「できていない」と答えた人では98.2%と最も高くなります。

つきあいの程度 (地域活動への参加の状況別)





### 3. 健康観・知識について

#### (1) BMI (肥満指数)

問9 あなたの現在の身長と体重を教えてください。

「普通体重」が61.4%

#### BMI

肥満の判定は、下式の身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。  
BMIはBody Mass Index (肥満指数)の略です。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長} \times \text{身長})$$

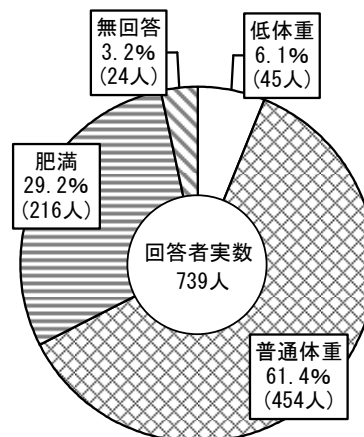
日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満として肥満度を4つの段階に分けています。

肥満度の判定基準 (日本肥満学会)

| 判定       |     | BMI           |
|----------|-----|---------------|
| 低体重 (やせ) |     | 18.5 未満       |
| 普通体重     |     | 18.5 以上 25 未満 |
| 肥満       | 1 度 | 25 以上 30 未満   |
|          | 2 度 | 30 以上 35 未満   |
|          | 3 度 | 35 以上 40 未満   |
|          | 4 度 | 40 以上         |

BMI (肥満指数)については、「普通体重」が61.4%と最も高く、続いて、BMI 25以上の「肥満」が29.2%、「低体重」が6.1%となります。

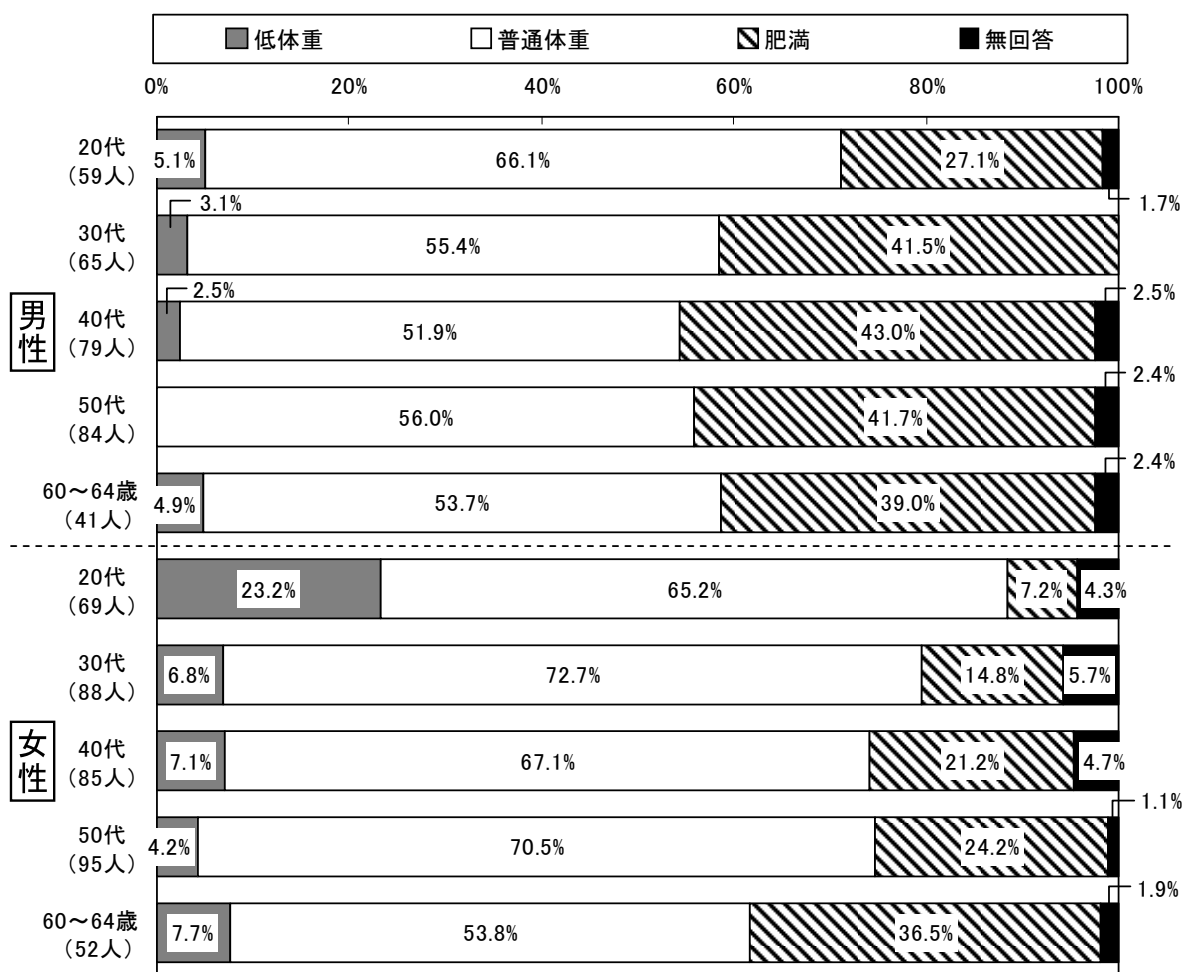
BMI (肥満指数)



性別・年齢層別にみると、「低体重」は、各年齢層で「男性」に比べて「女性」が高く、特に「20代」が23.2%と最も高くなります。

「肥満」は、「男性」では「20代」が27.1%と最も低く、そのほかの年齢層では各40%前後となります。「女性」も「20代」が7.2%と最も低く、年齢層が高くなるほど割合も高くなります。また、「20代」から「50代」にかけては「男性」が「女性」を大きく上回りますが、年齢層が高いほど、男女の差は縮まります。

BMI（性別・年齢層別）



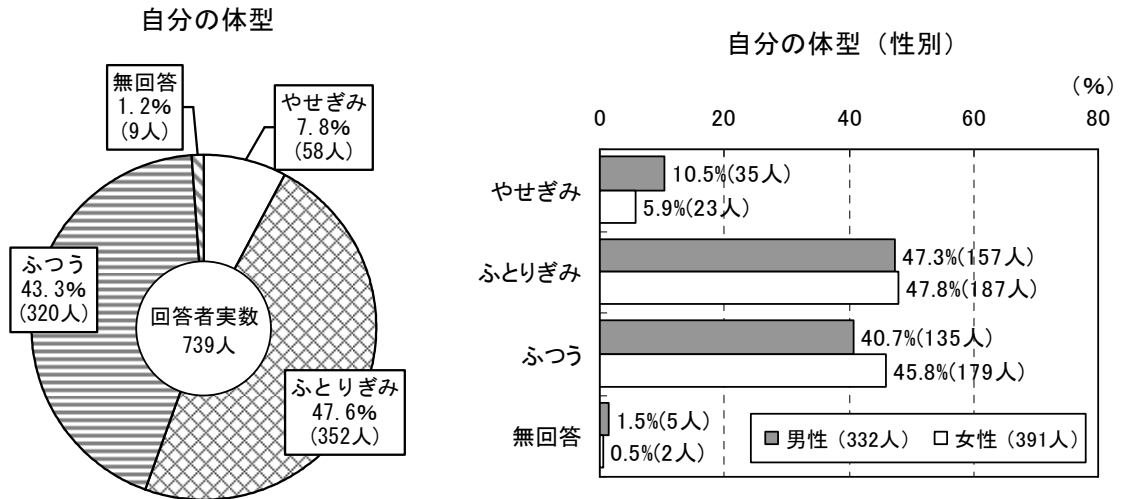
## (2) 自分の体型

問10 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。

**「ふとりぎみ」が47.6%**

自分が思っている体型は、「ふとりぎみ」が47.6%と最も高く、続いて「ふつう」が43.3%、「やせぎみ」が7.8%となります。

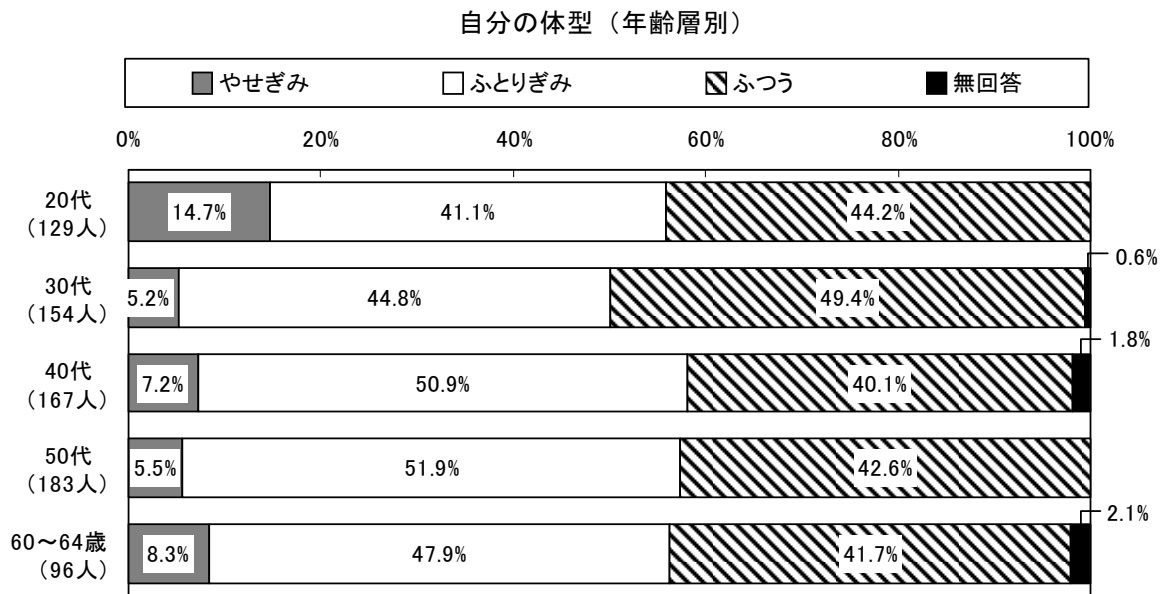
性別にみると、「ふとりぎみ」は男女による差はみられませんが、「やせぎみ」は「男性」が高く、「ふつう」は「女性」が高くなります。



年齢層別にみると、「ふとりぎみ」は、「40代」と「50代」が50%台と高く、そのほかの年齢層では各40%台となります。

「ふつう」は、「30代」が49.4%と最も高くなりますが、そのほかの年齢層も各40%台となります。

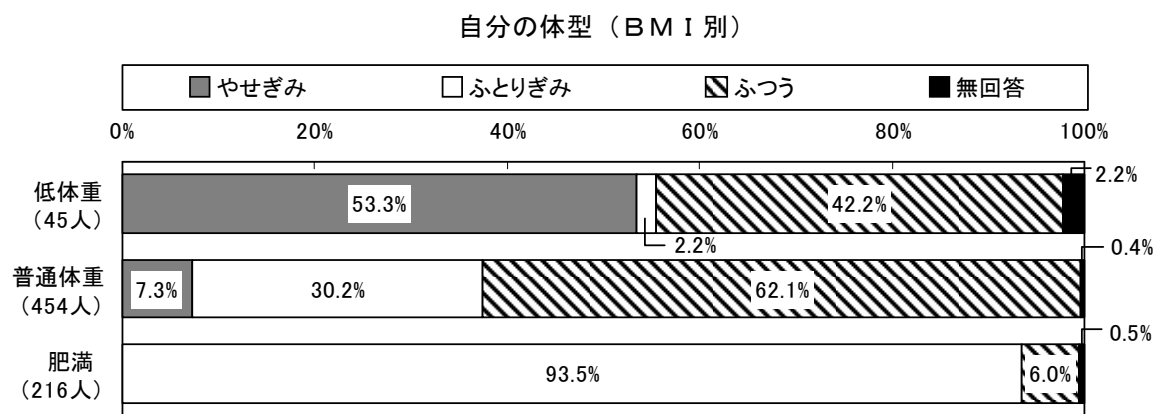
「やせぎみ」は、「20代」が14.7%と最も高くなります。



BMI との関係でみると、「低体重」の人では、自分を「やせぎみ」と思っているが53.3%、「ふつう」と思っているが42.2%となります。

「普通体重」の人では、自分を「ふつう」と思っているが62.1%、「ふとりぎみ」と思っているが30.2%となります。

「肥満」の人では、93.5%とほとんどの人が自分を「ふとりぎみ」と思っています。



### (3) 体型を改善する取り組み

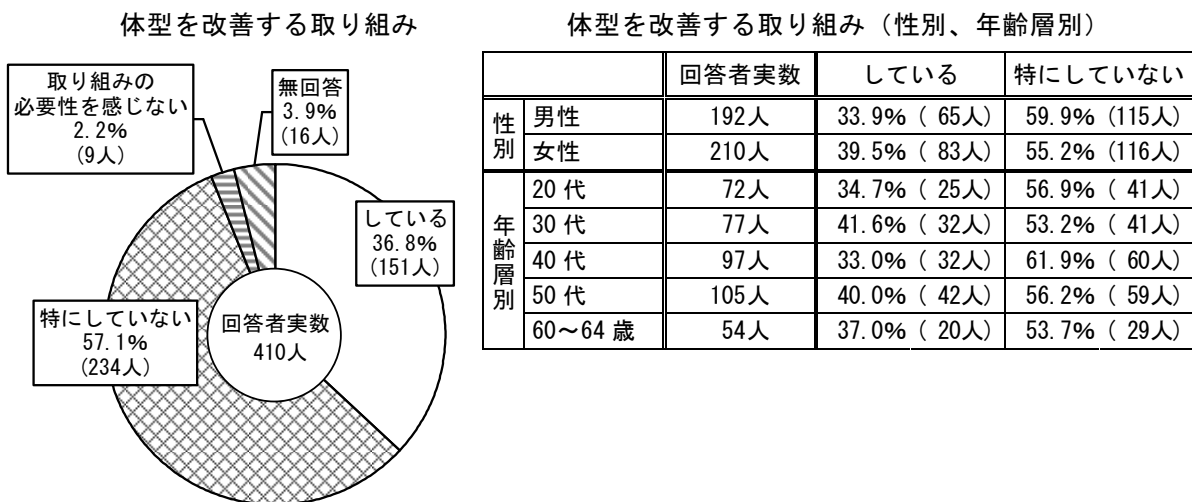
問10-1 問10で「1. やせぎみ」「2. ふとりぎみ」を答えた方にお聞きします。  
あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。

**「特にしていない」が57.1%**

体型を改善するための取り組みについては、「特にしていない」が57.1%と最も高くなります。

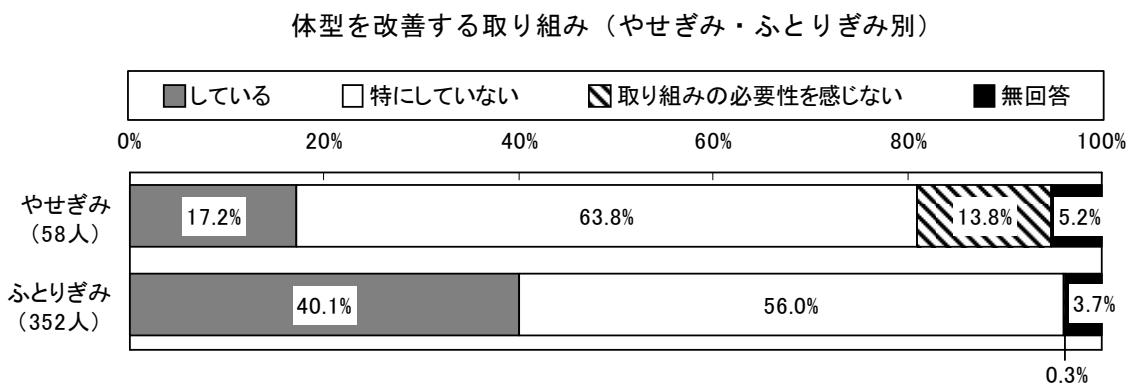
性別にみると、取り組みを「している」は、「男性」が33.9%、「女性」が39.5%で、「女性」が高くなります。

年齢層別にみると、取り組みを「している」は、「30代」が41.6%と最も高くなります。



自分が思っている体型(「やせぎみ」、「ふとりぎみ」との関係でみると、取り組みを「している」のは、「ふとりぎみ」が40.1%で、「やせぎみ」を大きく上回ります。

「取り組みの必要性を感じない」では、「やせぎみ」が13.8%、「ふとりぎみ」が0.3%となります。



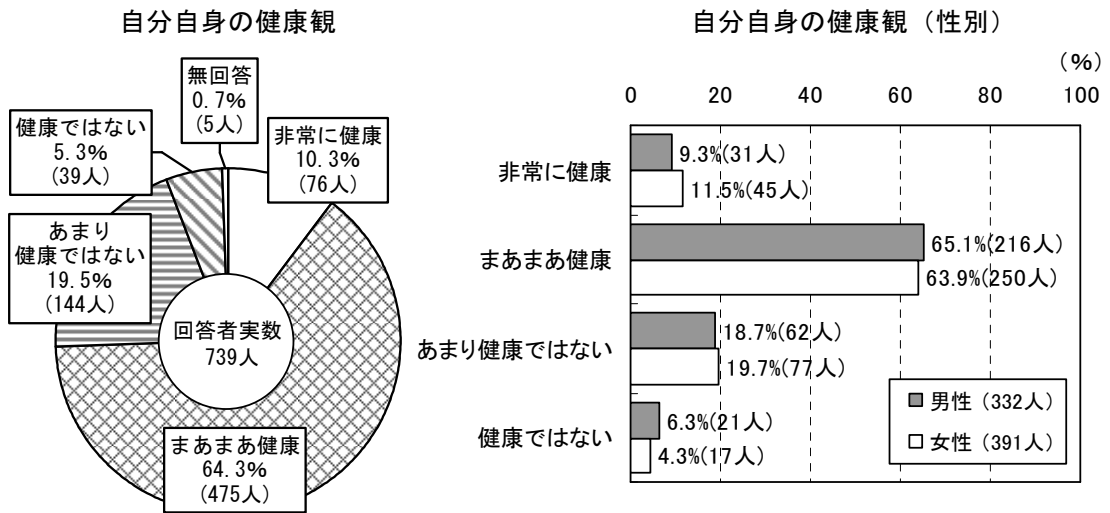
(4) 自分自身の健康観

問11 普段、ご自身が健康だと思いますか。

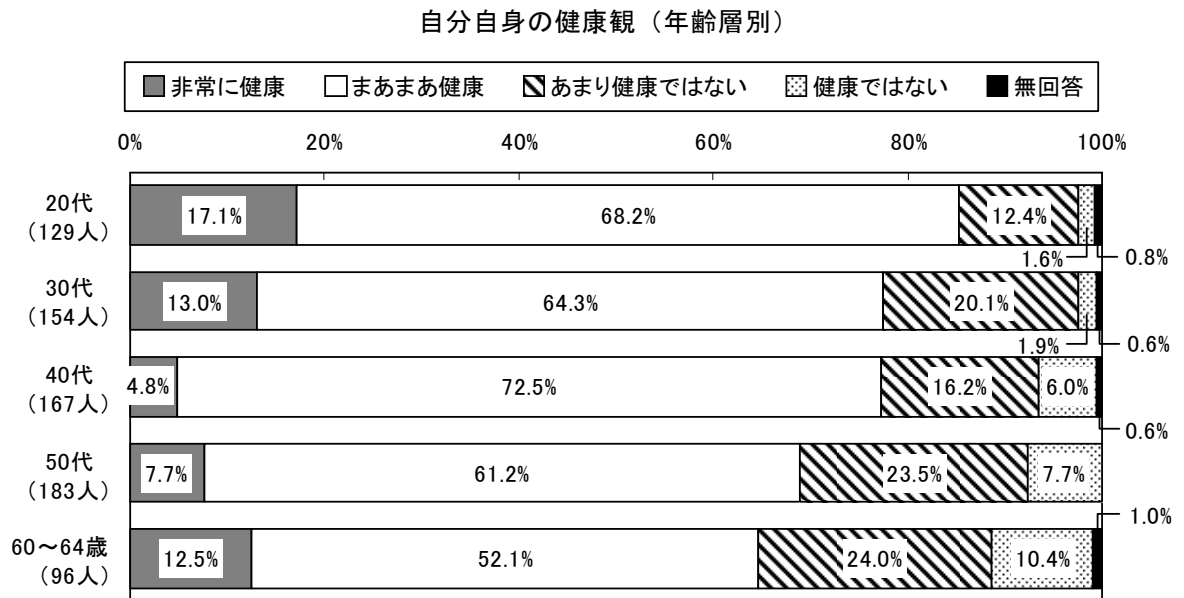
**「まあまあ健康」が64.3%**

自分自身の健康観については、「まあまあ健康」が64.3%と最も高く、これに「非常に健康」の10.3%を合わせると74.6%で、ほぼ4人に3人は自分を健康だと思っています。

性別にみると、男女による大きな差はみられません。

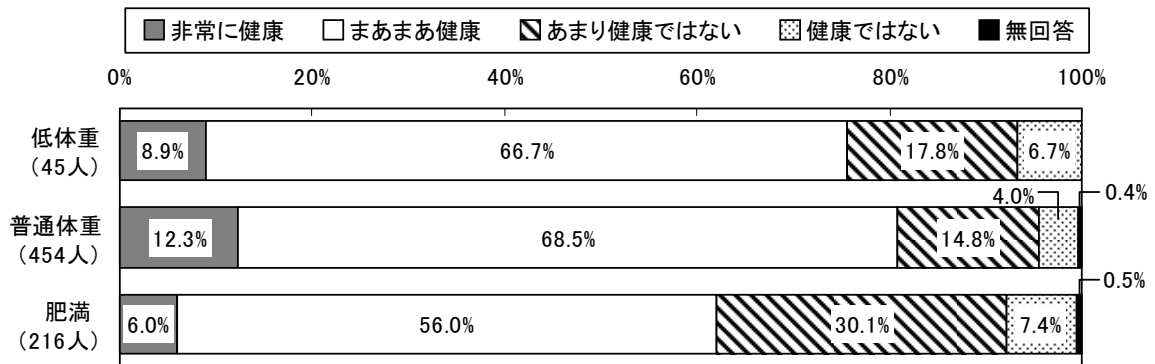


年齢層別にみると、「あまり健康ではない」と「健康ではない」を合わせた割合は、年齢層が高いほど高くなり、「60～64歳」が34.4%と最も高くなります。



BMI との関係でみると、「あまり健康ではない」と「健康ではない」は、「肥満」が最も高く、次に「低体重」となります。一方、「非常に健康」と「まあまあ健康」は、「普通体重」が最も高くなります。

自分自身の健康観（BMI 別）



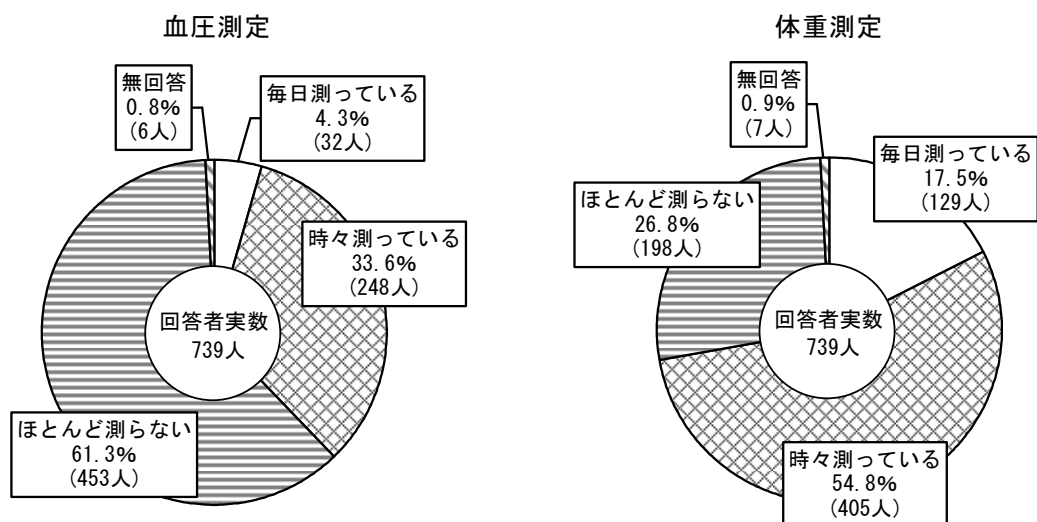
(5) 血圧測定・体重測定

問12 普段、血圧を測っていますか。  
問13 普段、体重を測っていますか。

**血圧は「ほとんど測らない」が61.3%  
体重は「時々測っている」が54.8%**

血圧の測定については、「ほとんど測らない」が61.3%と最も高くなります。一方、「時々測っている」が33.6%、「毎日測っている」が4.3%で、測定の頻度に違いはあるものの血圧を測っている人は、37.9%となります。

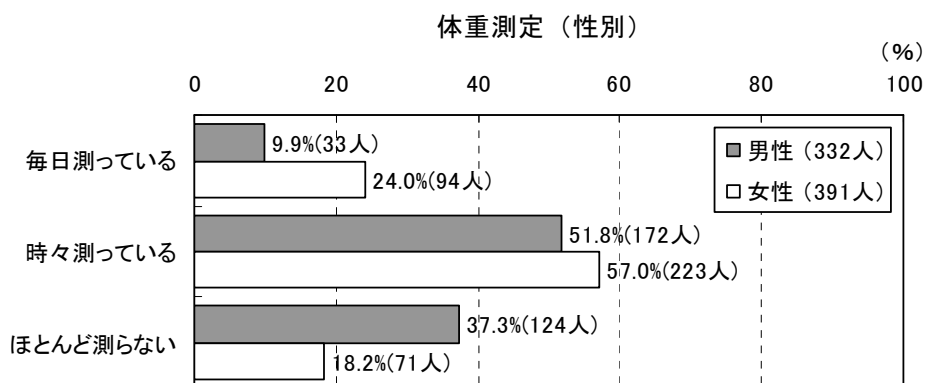
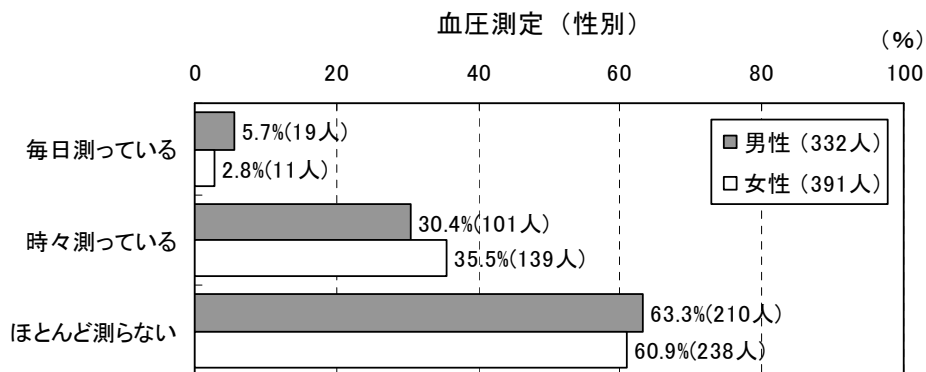
体重の測定については、「時々測っている」が54.8%と最も高く、「毎日測っている」が17.5%で、合わせると体重を測っている人は、72.3%を占め、血圧を測っている人を大きく上回ります。



性別にみると、血圧は、男女とも「ほとんど測らない」が60%台と最も高く、次に「時々測っている」が30%台となります。

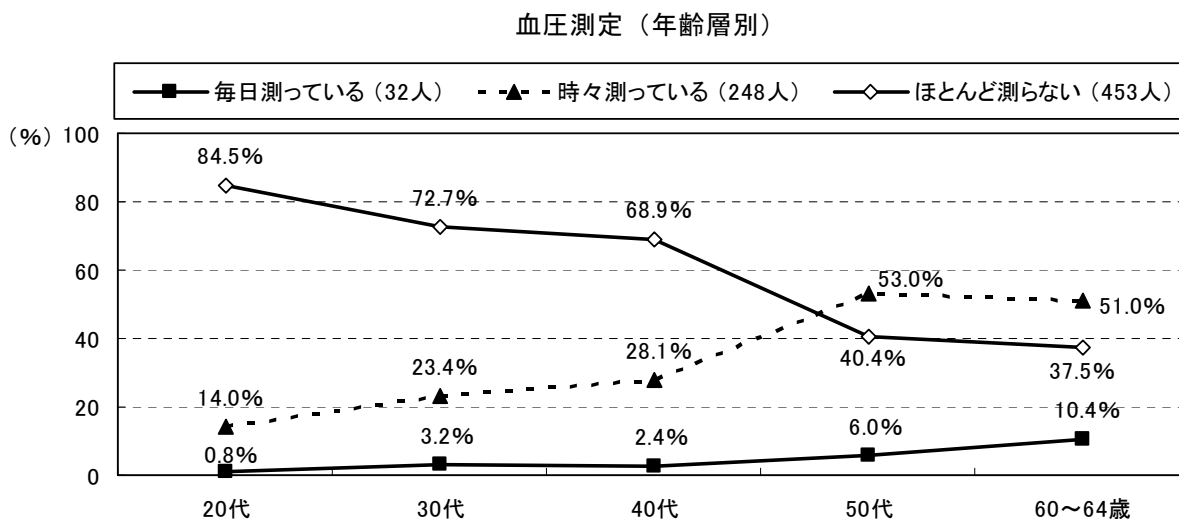
体重は、男女とも「時々測っている」が50%台と最も高くなります。次に「男性」では「ほとんど測らない」が37.3%、「女性」では「毎日測っている」が24.0%となります。

「女性」に体重を気にする人が多いことがうかがえます。



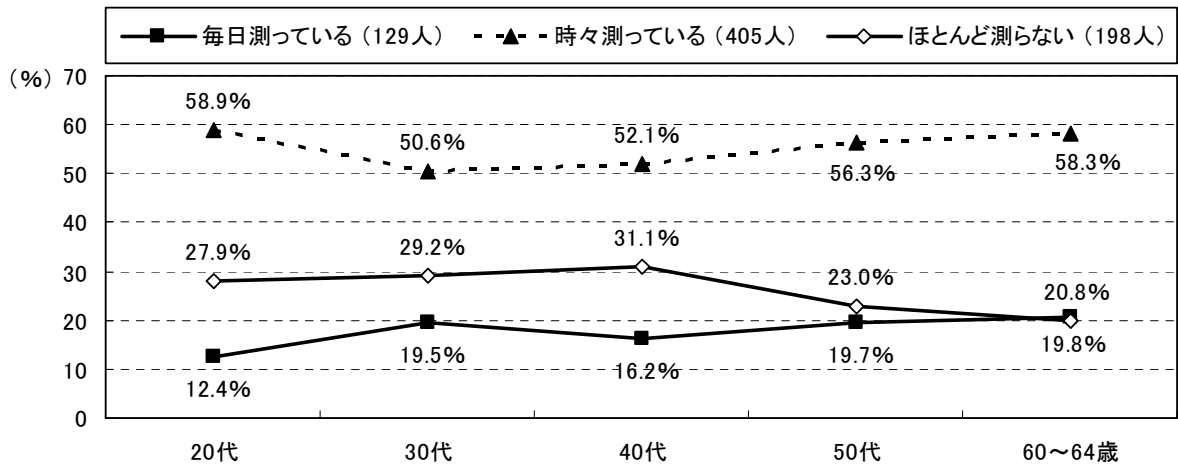
年齢層別にみると、血圧を「時々測っている」は、ほぼ年齢層が高いほど割合も高く、「ほとんど測らない」は、年齢層が高いほど割合は低くなり、「40代」までは「ほとんど測らない」が「時々測っている」を上回りますが、「50代」で逆転し、「50代」と「60～64歳」では「時々測っている」が高くなります。

体重測定者では、血圧測定者ほど、年齢層による大きな変化はみられません。



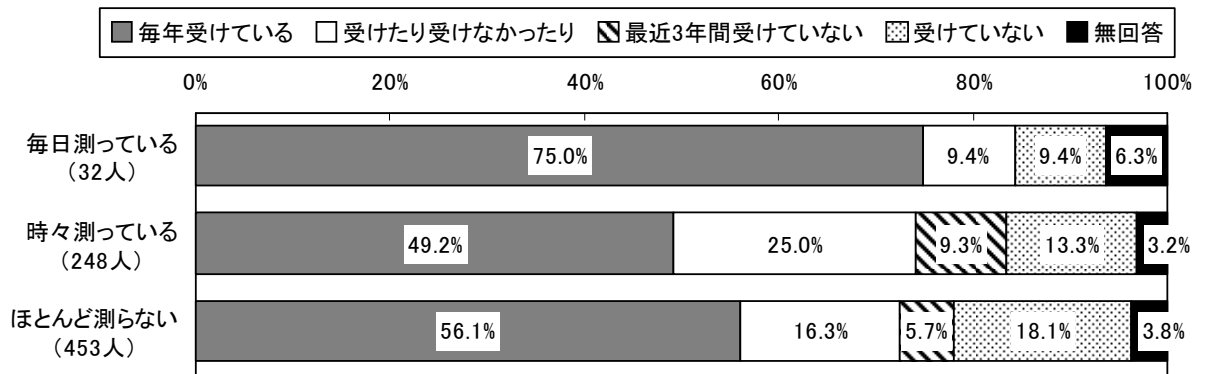


体重測定（年齢層別）



血圧の測定を健康診査の受診状況との関係でみると、健康診査を「毎年受けている」は、血圧を「毎日測っている」人で75.0%と、ほかの測定状況と比べて最も高くなります。

血圧測定（健康診査の受診状況別）



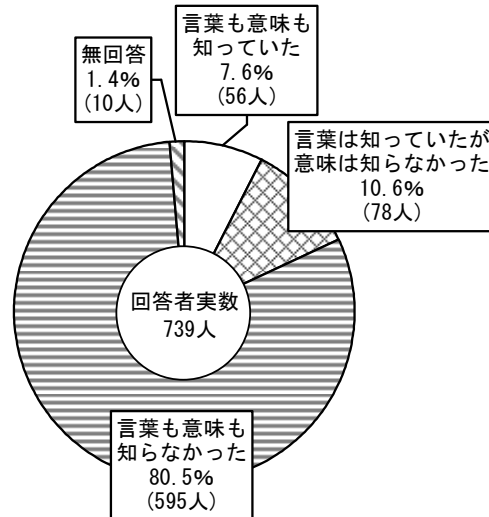
## (6) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知度

問14 あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を知っていますか。

**「言葉も意味も知らなかった」が80.5%**

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知については、「言葉も意味も知らなかった」が80.5%を占めます。また、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が10.6%、「言葉も意味も知っていた」が7.6%となります。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の周知度



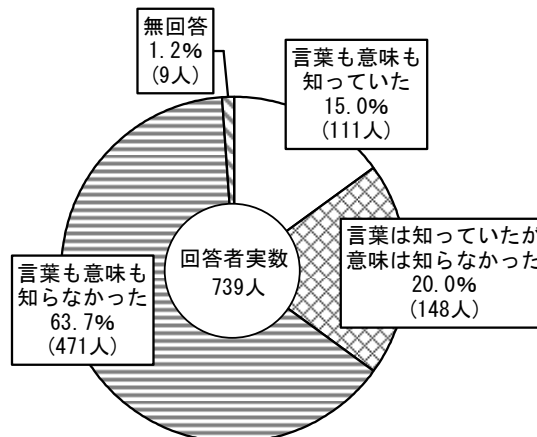
## (7) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知度

問15 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。

**「言葉も意味も知らなかった」が63.7%**

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知については、「言葉も意味も知らなかった」が63.7%を占めます。また、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が20.0%、「言葉も意味も知っていた」が15.0%となります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の周知度



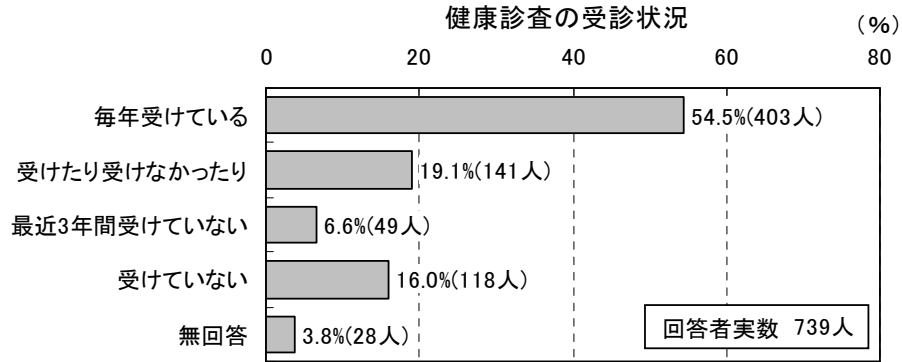
(8) 健康診査・がん検診の受診状況

問16 あなたは、健康診査やがん検診を受けていますか。

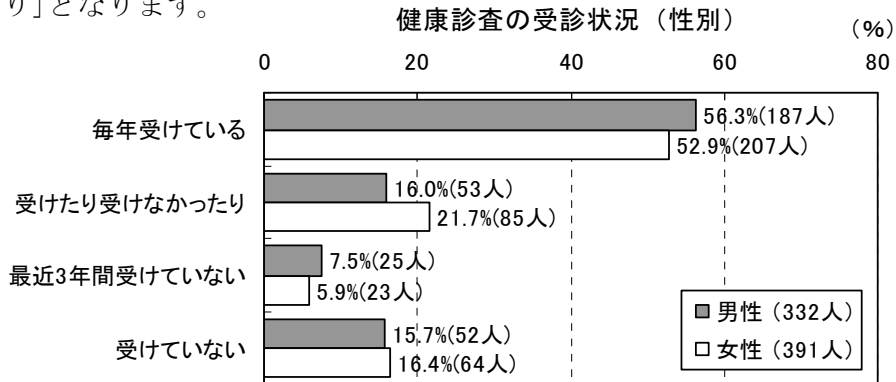
①健康診査

**「毎年受けている」が54.5%**

健康診査の受診については、「毎年受けている」が54.5%と最も高くなります。



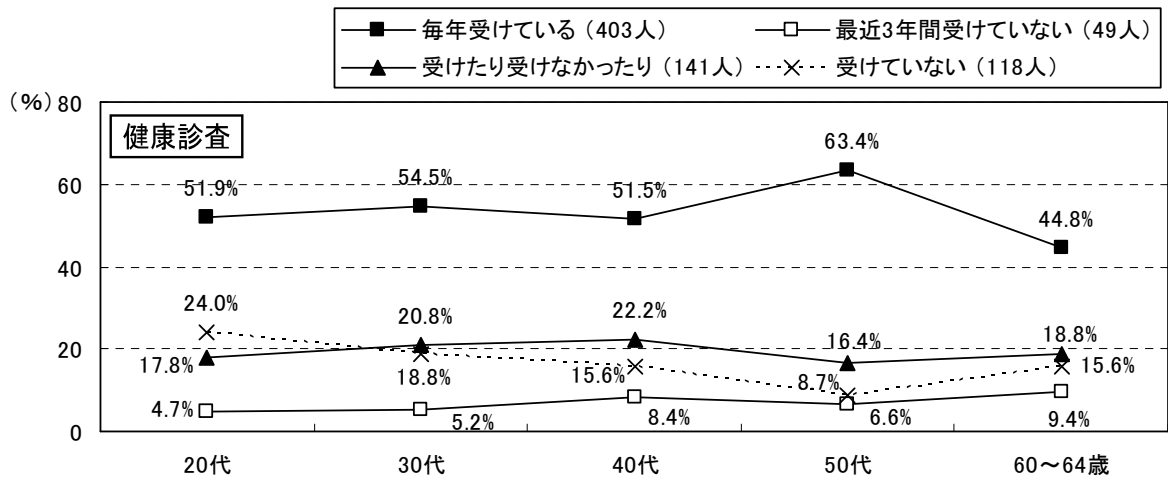
性別にみると、男女とも「毎年受けている」が50%台と最も高く、次に「受けたり、受けなかったり」となります。



年齢層別にみると、「毎年受けている」は、「50代」が63.4%と最も高く、「60～64歳」が44.8%と最も低くなります。

「受けていない」は、「20代」が24.0%と最も高くなります。

健康診査の受診状況 (年齢層別)

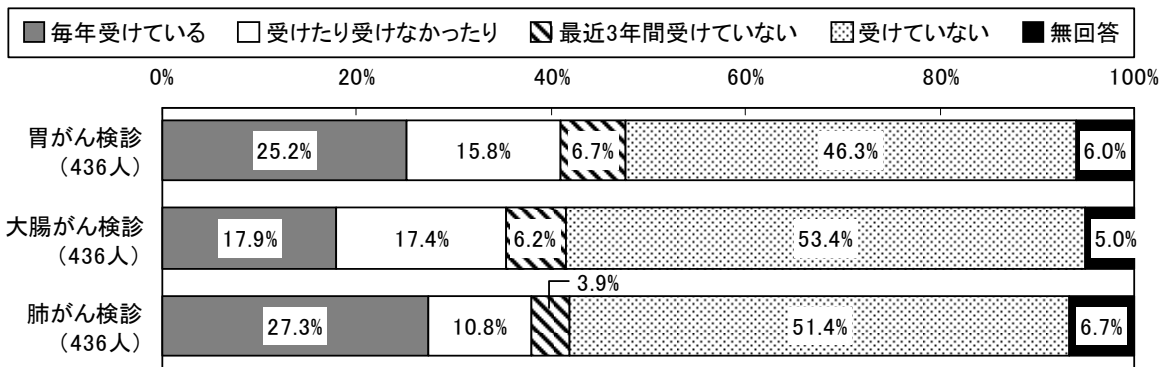


## ②胃がん・大腸がん・肺がん検診

### 各検診とも「受けていない」が最も高い

胃がん・大腸がん・肺がん検診の受診(「40代」以上)については、いずれも「受けていない」が最も高く、「毎年受けている」は、「肺がん検診」と「胃がん検診」が20%台と高く、「大腸がん検診」が17.9%と低くなります。

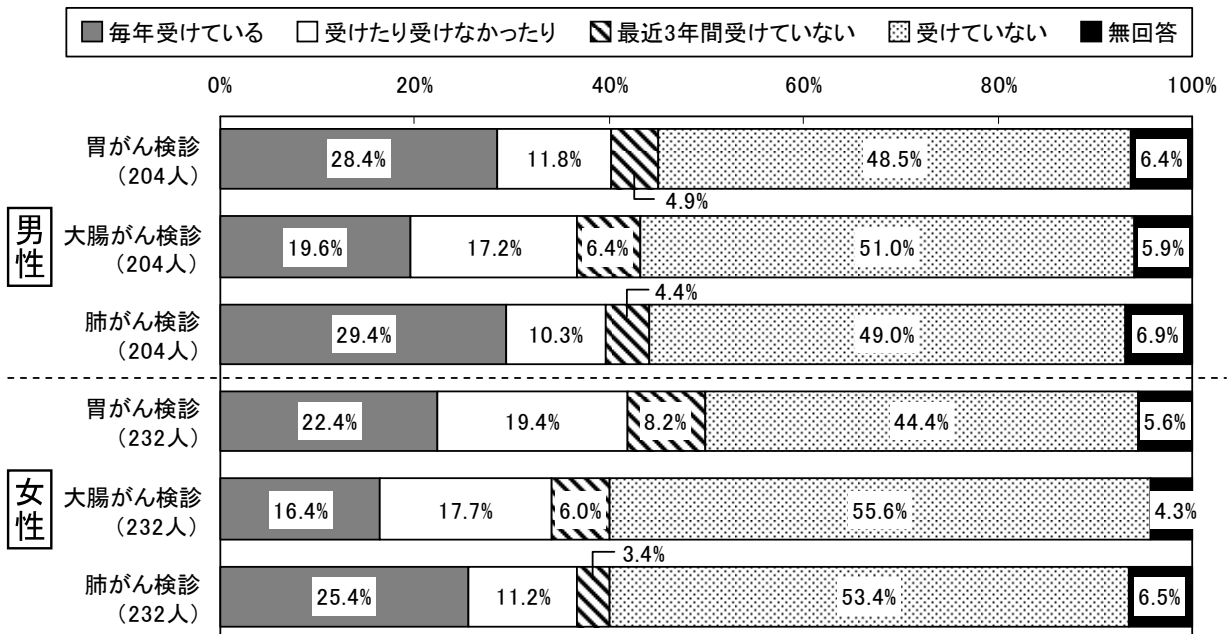
がん検診の受診状況



性別にみると、各検診で男女とも「受けていない」が最も高くなります。また、「胃がん検診」は「男性」が高く、「大腸がん検診」と「肺がん検診」は「女性」が高くなります。

「毎年受けている」は、男女とも「肺がん検診」が最も高く、「大腸がん検診」が最も低くなります。また、どの検診についても「毎年受けている」は、「女性」に比べて「男性」が高くなります。

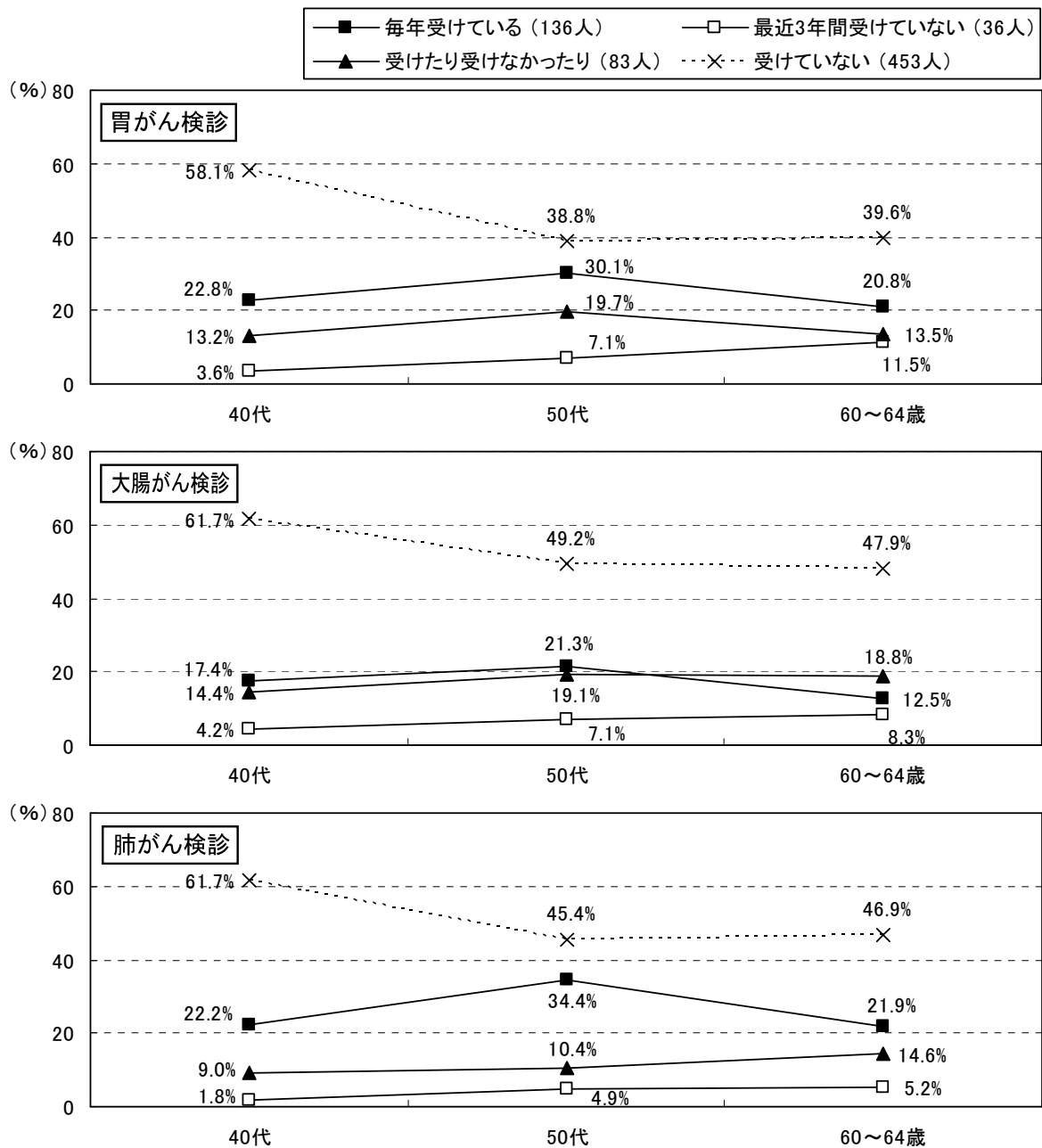
がん検診の受診状況（性別）



年齢層別にみると、各検診とも全ての年齢層で「受けていない」が最も高く、中でも「40代」が60%前後と最も高くなります。

「毎年受けている」は、各検診とも「50代」が最も高くなります。

がん検診の受診状況（年齢層別）

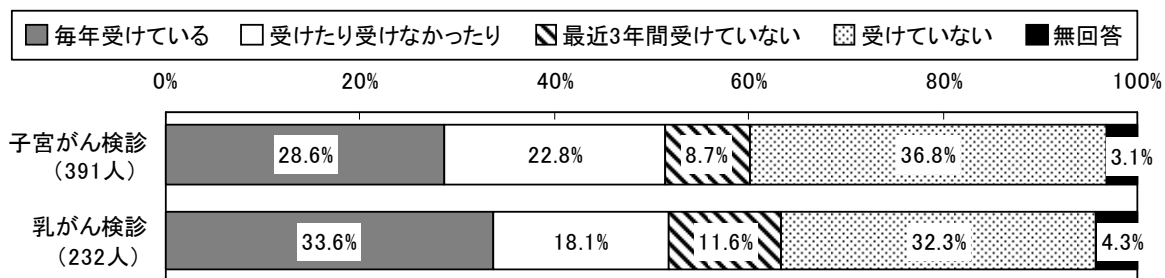


### ③子宮がん・乳がん検診

**「子宮がん検診」は「受けていない」が36.8%・「乳がん検診」は「毎年受けている」が33.6%**

「子宮がん検診」（「20代」以上）、「乳がん検診」（「40代」以上）の受診状況については、「子宮がん検診」では、「受けていない」が36.8%と最も高く、次に「毎年受けている」が28.6%となります。「乳がん検診」では、「毎年受けている」が33.6%と最も高く、次に「受けていない」が32.3%となります。

がん検診の受診状況

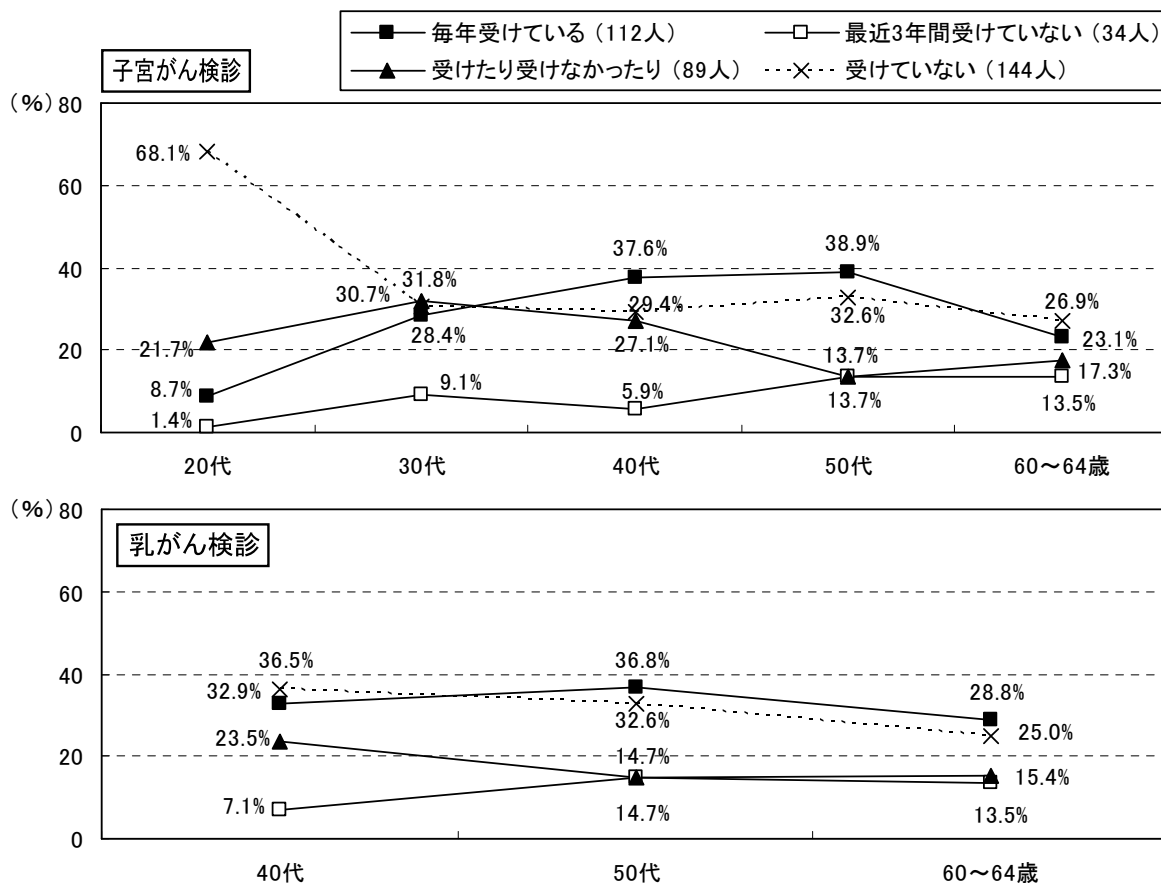


年齢層別にみると、「子宮がん検診」について、「受けていない」は、「20代」が68.1%と最も高く、「30代」以降は各30%前後となります。

「毎年受けている」は、「20代」から「50代」にかけて年齢層が高いほど割合も高くなり、「40代」と「50代」では他の受診状況と比べて最も高くなります。

「乳がん検診」について、「40代」では「受けていない」が最も高くなりますが、「50代」と「60～64歳」では「毎年受けている」が最も高くなります。

がん検診の受診状況（年齢層別）



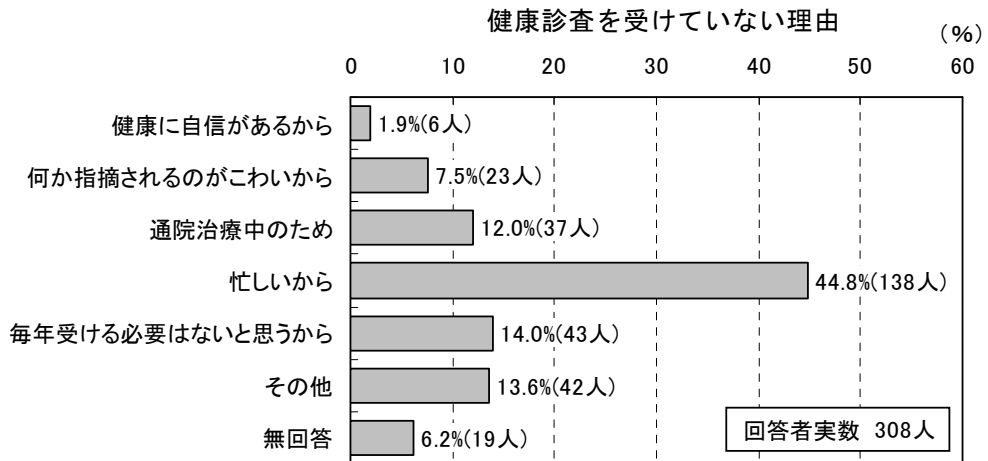
(9) 健康診査・がん検診を受けていない理由

問16 「2. 受けたり受けなかったり」「3. 最近3年間を受けていない」「4. 受けていない」と答えた方、受けていない理由を教えてください。(健康診査)

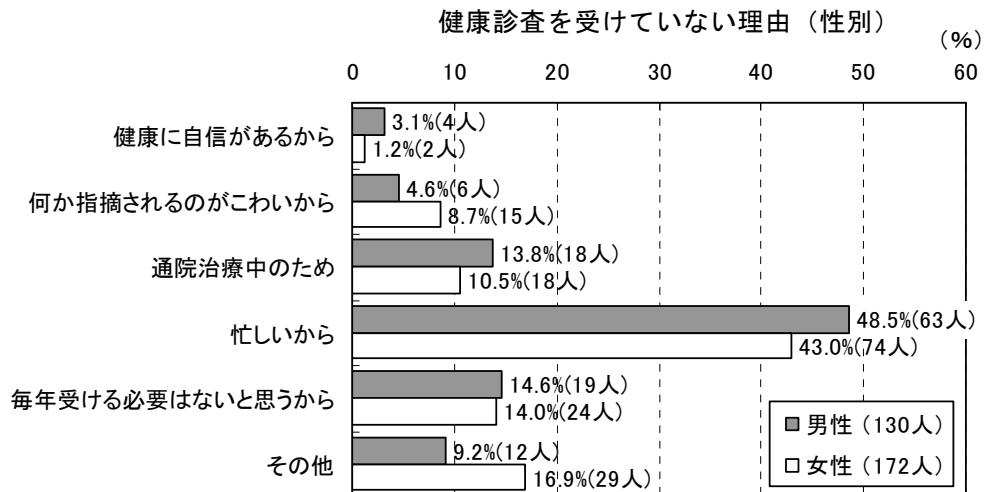
①健康診査

**「忙しいから」が44.8%**

健康診査を受けていない理由としては、「忙しいから」が44.8%と最も高く、続いて「毎年受ける必要はないと思うから」が14.0%、「その他」が13.6%となります。

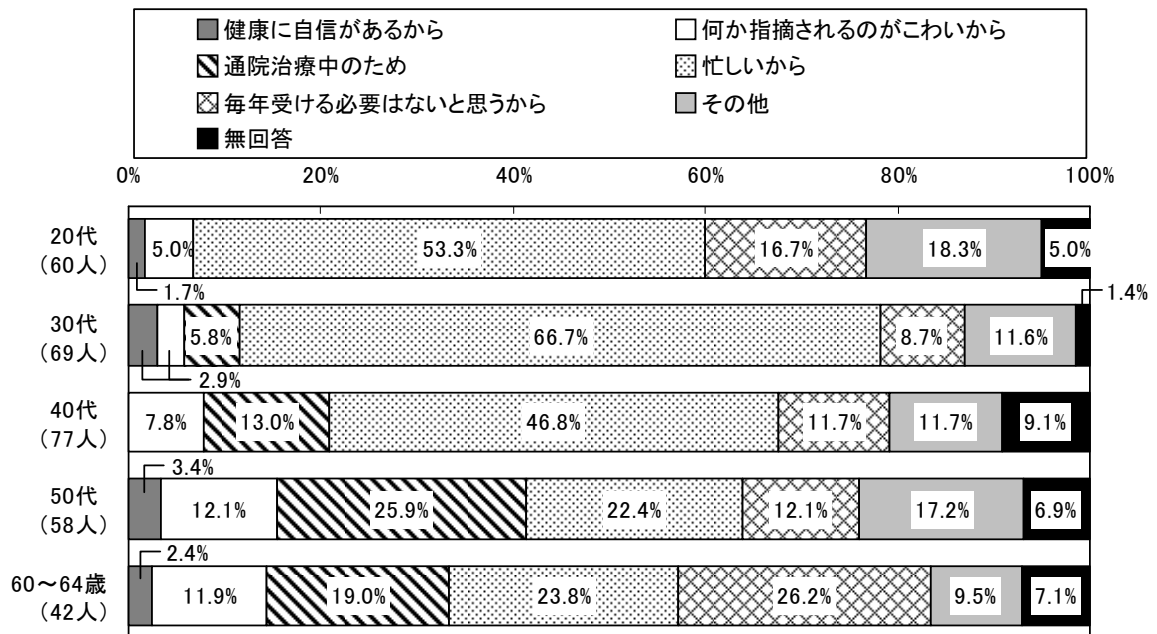


性別にみると、男女とも「忙しいから」が40%台と最も高く、次に高いのは、「男性」では「毎年受ける必要はないと思うから」の14.6%、「女性」では「その他」の16.9%となります。



年齢層別にみると、「20代」から「40代」では、「忙しいから」が最も高く、中でも「30代」が66.7%となります。また、「50代」では「通院治療中のため」、「60～64歳」では「毎年受ける必要はないと思うから」がそれぞれ最も高くなります。

健康診査を受けていない理由（年齢層別）



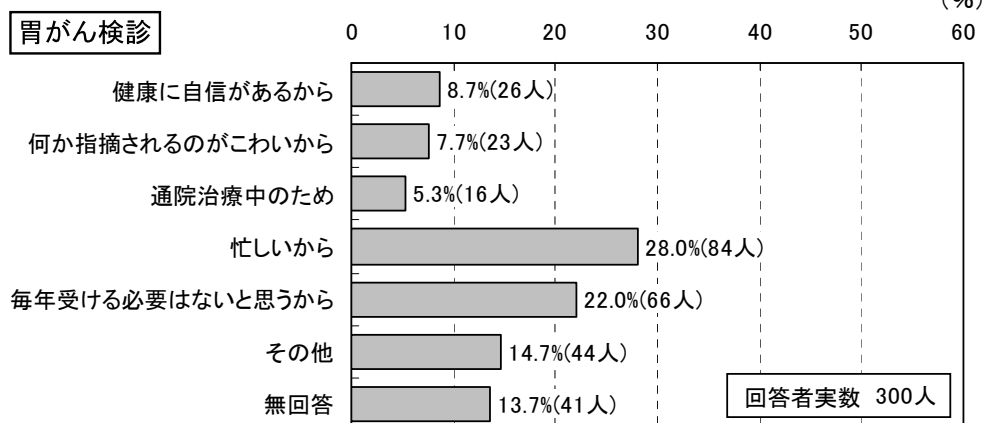
## ②胃がん・大腸がん・肺がん検診

「忙しいから」が「胃がん検診」で28.0%、「肺がん検診」で26.7%  
 「大腸がん検診」では「毎年受ける必要はないと思うから」が25.0%

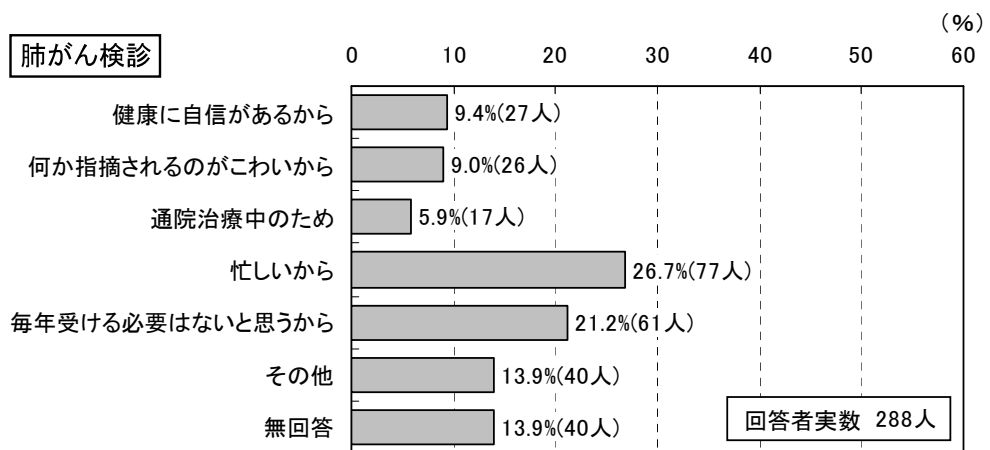
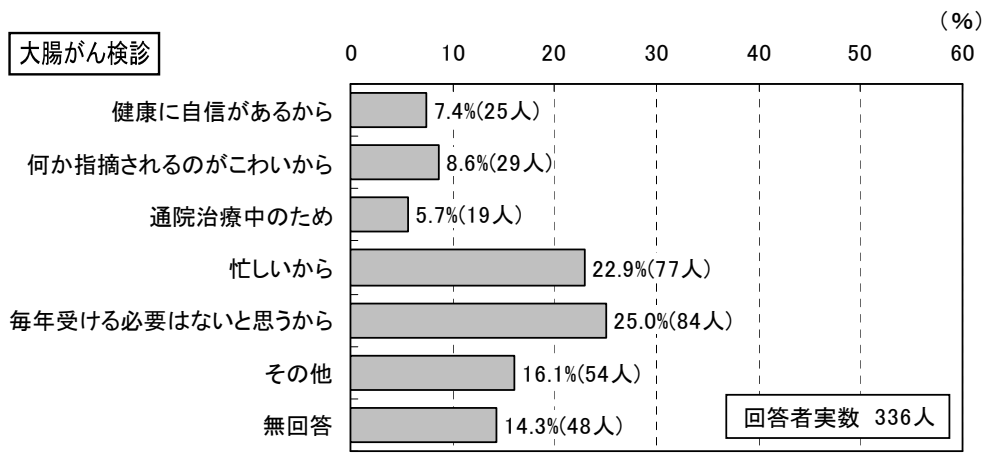
胃がん・大腸がん・肺がん検診を受けていない理由としては、「胃がん検診」と「肺がん検診」では、「忙しいから」が最も高く、次に「毎年受ける必要はないと思うから」となります。

逆に、「大腸がん検診」では、「毎年受ける必要はないと思うから」が最も高く、次に「忙しいから」となります。

がん検診を受けていない理由



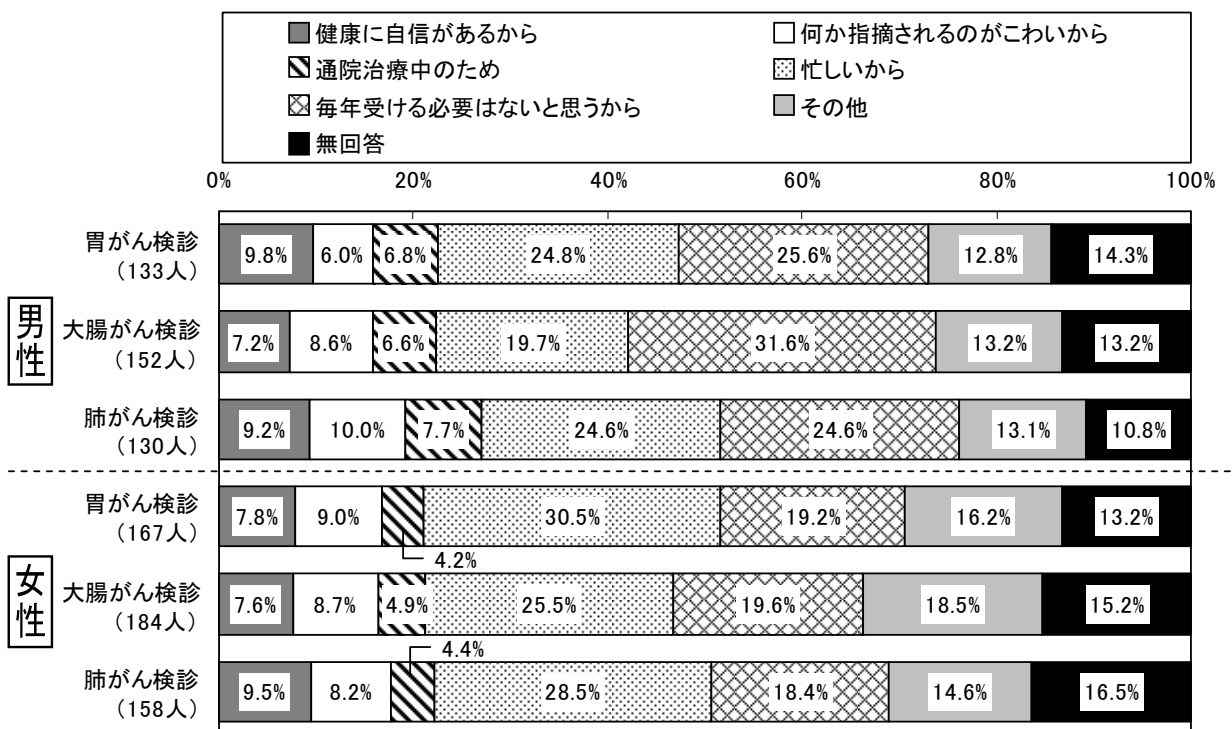




性別にみると、「男性」では「胃がん検診」と「大腸がん検診」で「毎年受ける必要はないと思うから」が最も高く、次に「忙しいから」となります。また、「肺がん検診」では「毎年受ける必要はないと思うから」と「忙しいから」が同率で最も高くなります。

「女性」では各検診とも「忙しいから」が最も高く、次に「毎年受ける必要はないと思うから」となります。

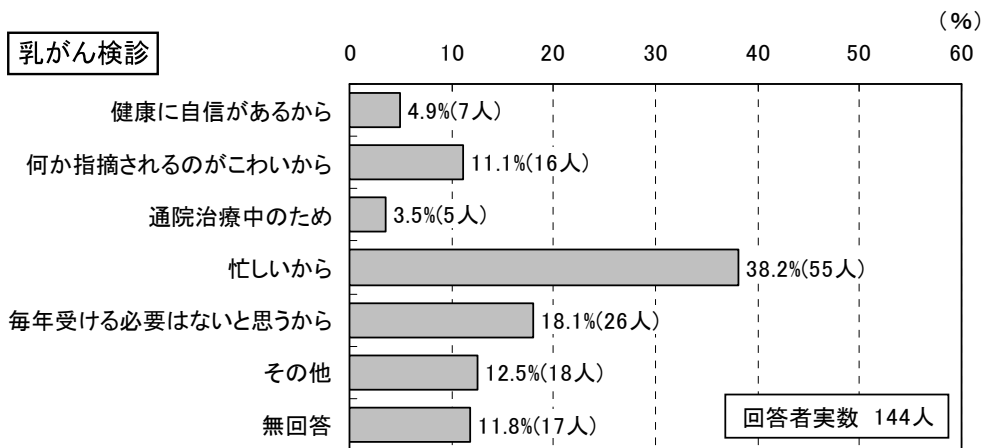
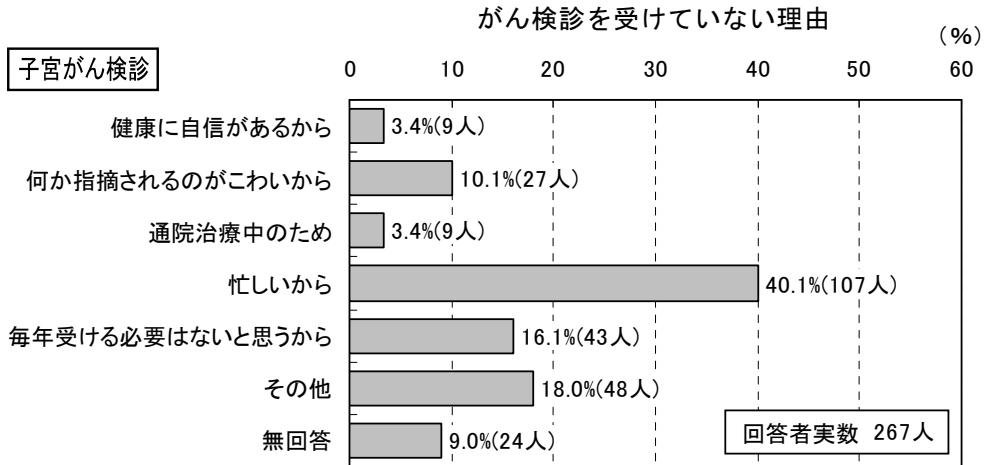
がん検診を受けていない理由（性別）



### ③子宮がん・乳がん検診

**「忙しいから」が「子宮がん検診」で40.1%、「乳がん検診」で38.2%**

子宮がん・乳がん検診を受けていない理由としては、いずれも「忙しいから」が40%前後と最も高く、次に「子宮がん検診」では「その他」、「乳がん検診」では「毎年受ける必要はないと思うから」となります。



## 4. 食生活・栄養について

### (1) 朝食の状況

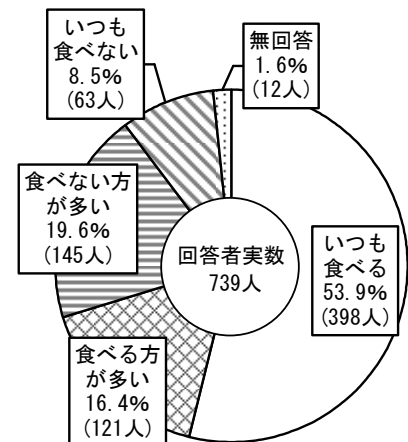
問17 あなたは、朝食をいつも食べますか。

**「いつも食べる」が53.9%**

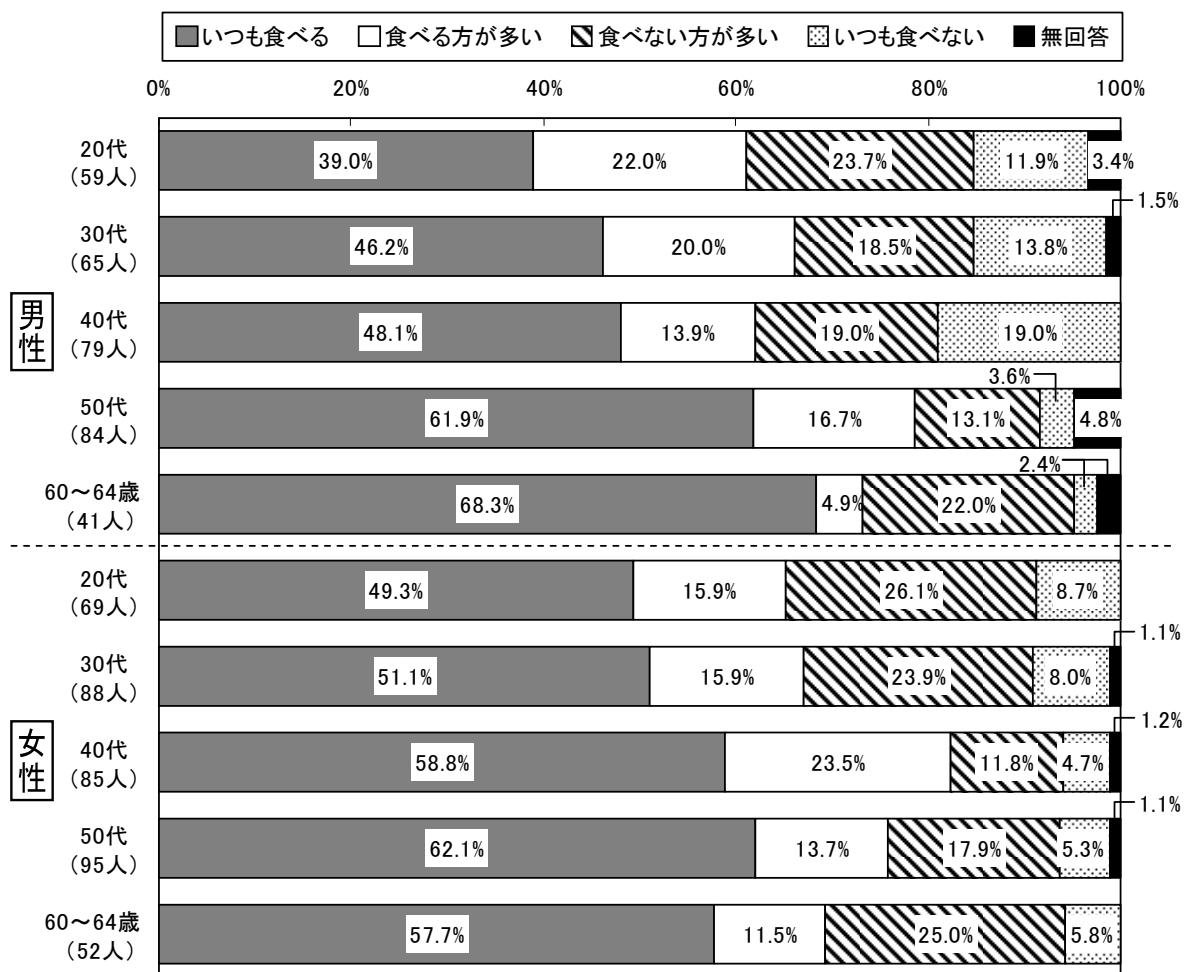
朝食については、「いつも食べる」が53.9%と最も高く、続いて「食べない方が多い」が19.6%、「食べるほうが多い」が16.4%となります。

性別・年齢層別にみると、「いつも食べる」は、「男性」では「20代」が39.0%と最も低く、年齢層が高いほど割合も高くなり、「60～64歳」が68.3%と最も高くなります。「女性」も「20代」が49.3%と最も低く、「20代」から「50代」にかけて年齢層が高いほど割合も高くなり、「50代」が62.1%と最も高くなります。また、「20代」から「50代」の各年齢層で、「女性」が「男性」を上回ります。

朝食の状況



朝食の状況 (性別・年齢層別)



## (2) 今日の朝食の献立

問17-1 問17で「1. いつも食べる」「2. 食べる方が多い」を答えた方にお聞きます。  
今日の朝食についてお答えください。

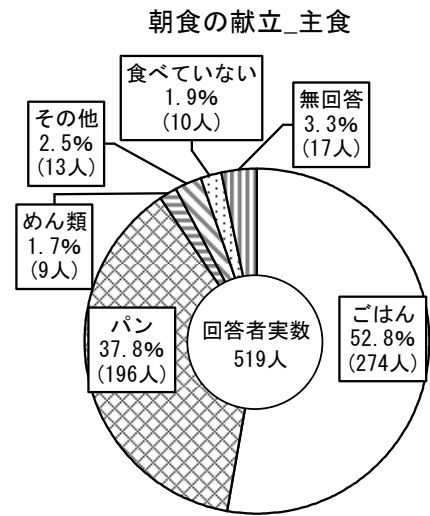
### ①<<主食>> - (主として糖質エネルギーの供給源)

**「ごはん」が52.8%**

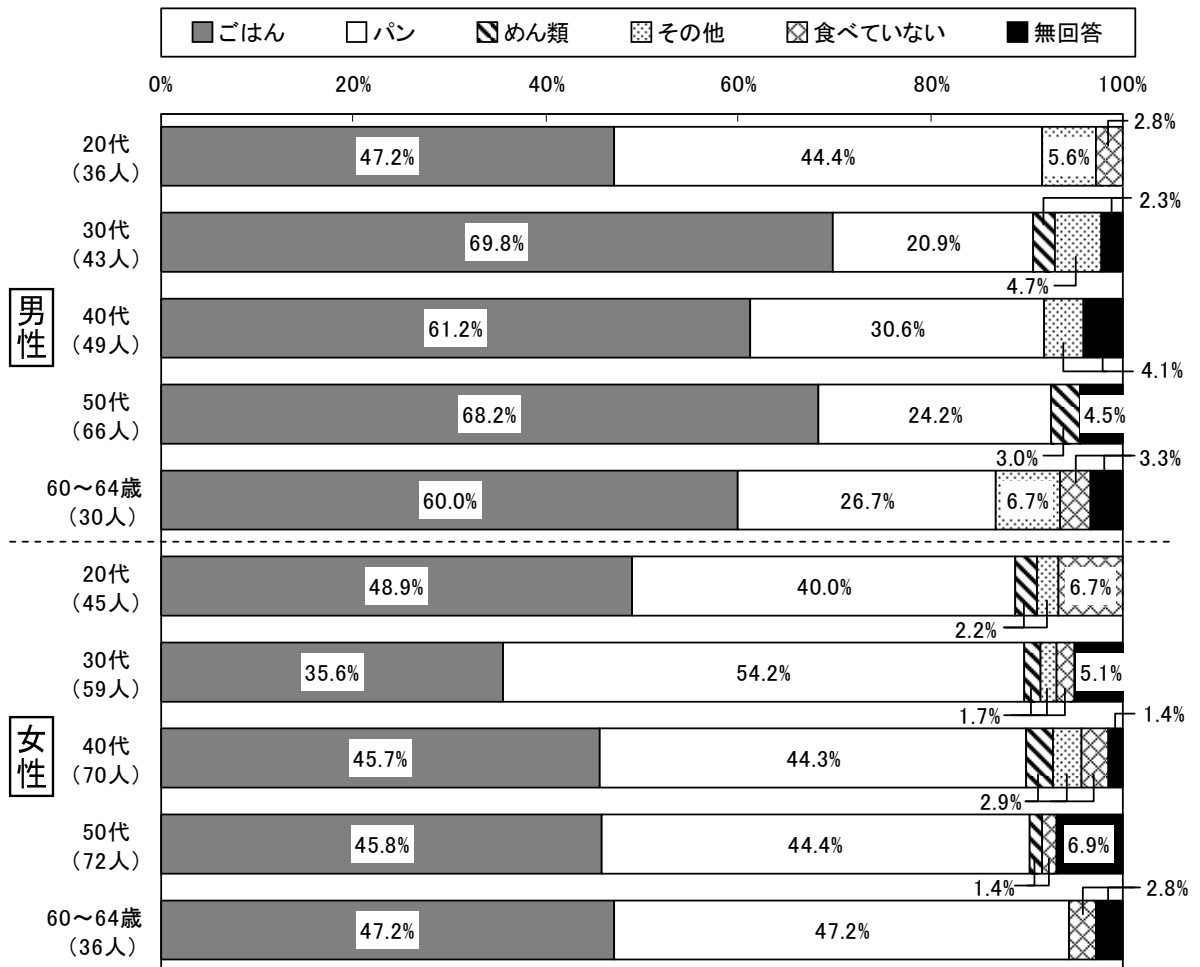
「主食」については、「食べていない」が1.9%となります。  
食べているのは「ごはん」が52.8%と最も高く、次に「パン」が37.8%で、朝食は「ごはん」と「パン」で全体の90.6%を占めます。

性別・年齢層別にみると、「ごはん」は、「男性」では「20代」が47.2%と最も低く、そのほかの年齢層では各60%台となります。「女性」では「30代」が35.6%と最も低く、そのほかの年齢層では各40%台となります。また、「30代」以上の各年齢層で、「男性」を大きく下回ります。

「パン」は、「男性」では「20代」が44.4%と最も高く、「女性」では「30代」が54.2%と最も高くなります。また、「30代」以上の各年齢層で、「男性」を大きく上回ります。



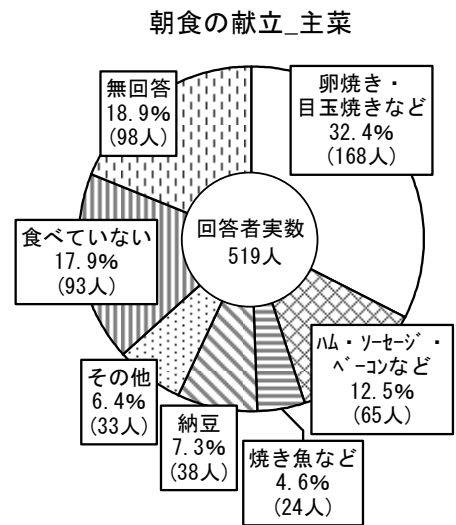
朝食の献立\_主食 (性別・年齢層別)



②《主菜》－（主として良質たんぱく質や脂肪の供給源）

**「食べていない」が17.9%**

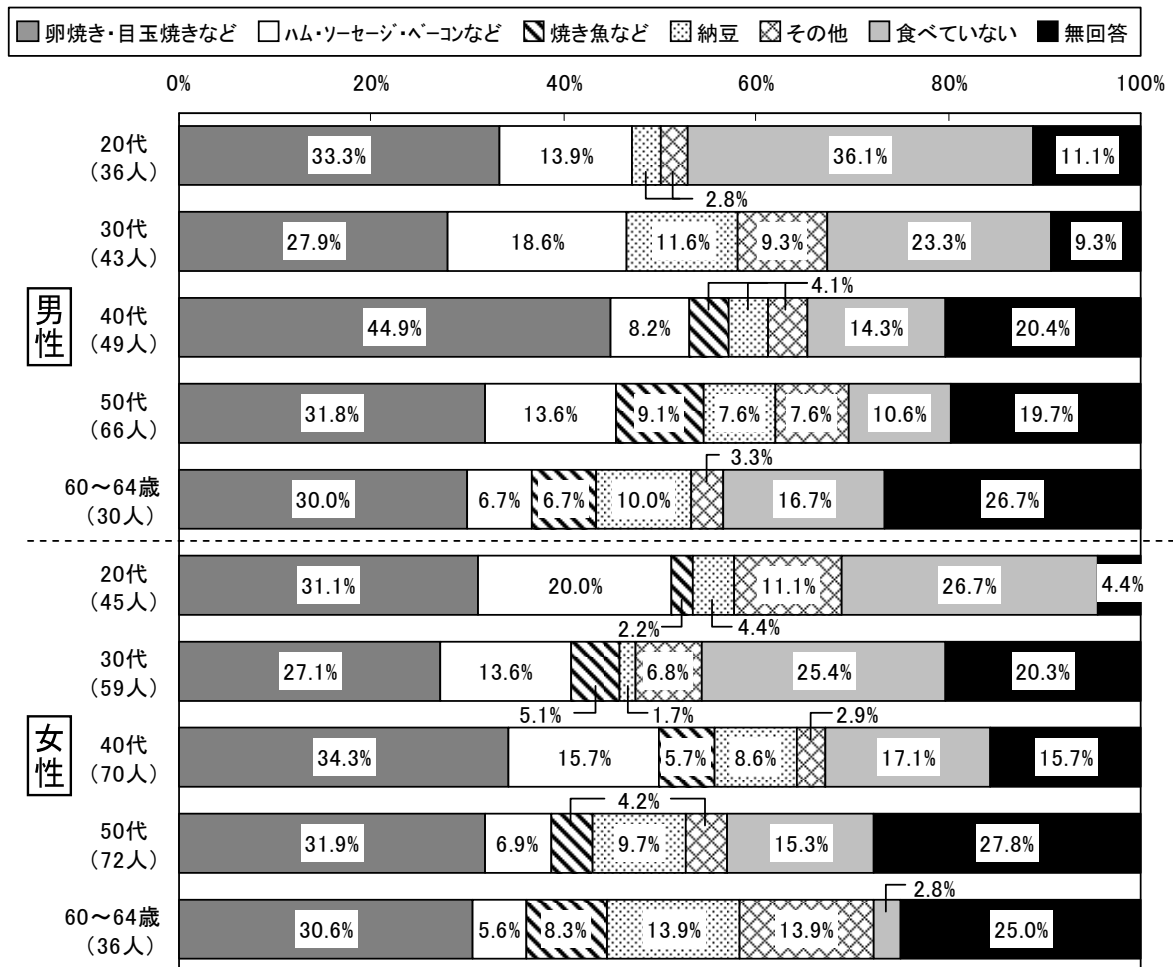
「主菜」については、「食べていない」が17.9%と2番目に高く、「卵焼き・目玉焼きなど」が32.4%と最も高くなります。



性別・年齢層別にみると、「卵焼き・目玉焼きなど」は、男女とも「40代」が最も高く、そのほかの年齢層では各20%～30%台となります。

「食べていない」は、男女とも「20代」が最も高く、また、「男性」は「20代」から「50代」にかけて、「女性」は「20代」からそれぞれ年齢層が高いほど割合は低くなります。

朝食の献立\_主菜（性別・年齢層別）



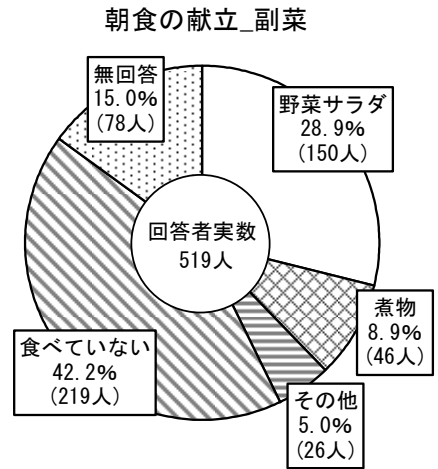
③<<副菜>> - (ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うもの)

**「食べていない」が42.2%**

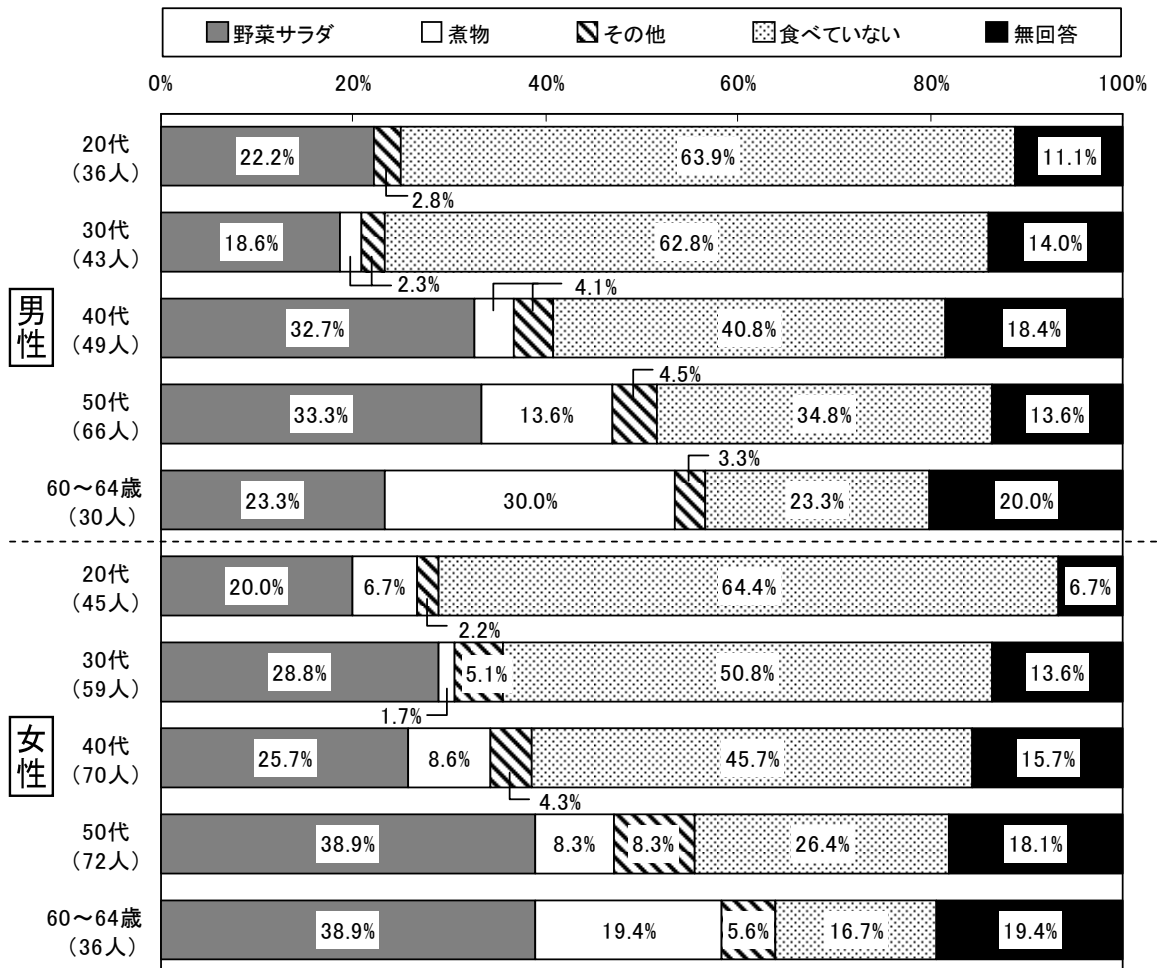
「副菜」については、「食べていない」が42.2%と最も高く、食べた中では、「野菜サラダ」が28.9%と最も高くなります。

性別・年齢層別にみると、「野菜サラダ」は、「男性」では「30代」が18.6%と最も低く、「40代」と「50代」が30%台と高くなります。「女性」では「20代」が20.0%と最も低く、「50代」と「60～64歳」がともに38.9%と高くなります。

「食べていない」は、男女とも「20代」が各60%台と最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。



朝食の献立\_副菜 (性別・年齢層別)



これまでの①～③(主食、主菜、副菜)について、「食べていない」を年齢層別にまとめてみると、各年齢層とも「主食」、「主菜」、「副菜」のうち、「副菜」を「食べていない」が最も高く、次に「主菜」が高くなります。また、いずれも「20代」が最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。

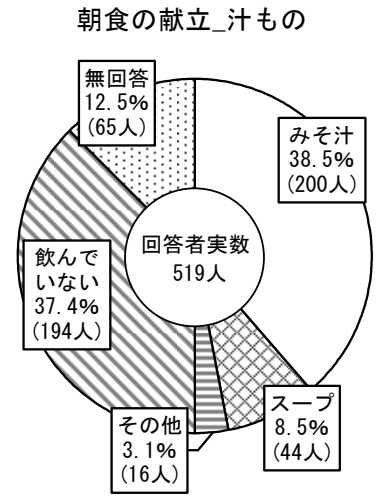
主食、主菜、副菜を「食べていない」(年齢層別)

|        | 回答者実数 | 主食        | 主菜          | 副菜          |
|--------|-------|-----------|-------------|-------------|
| 20代    | 81人   | 4.9% (4人) | 30.9% (25人) | 64.2% (52人) |
| 30代    | 103人  | 1.0% (1人) | 24.3% (25人) | 56.3% (58人) |
| 40代    | 120人  | 1.7% (2人) | 15.8% (19人) | 43.3% (52人) |
| 50代    | 142人  | 0.7% (1人) | 12.7% (18人) | 30.3% (43人) |
| 60～64歳 | 68人   | 2.9% (2人) | 8.8% (6人)   | 19.1% (13人) |

④<<汁もの>>

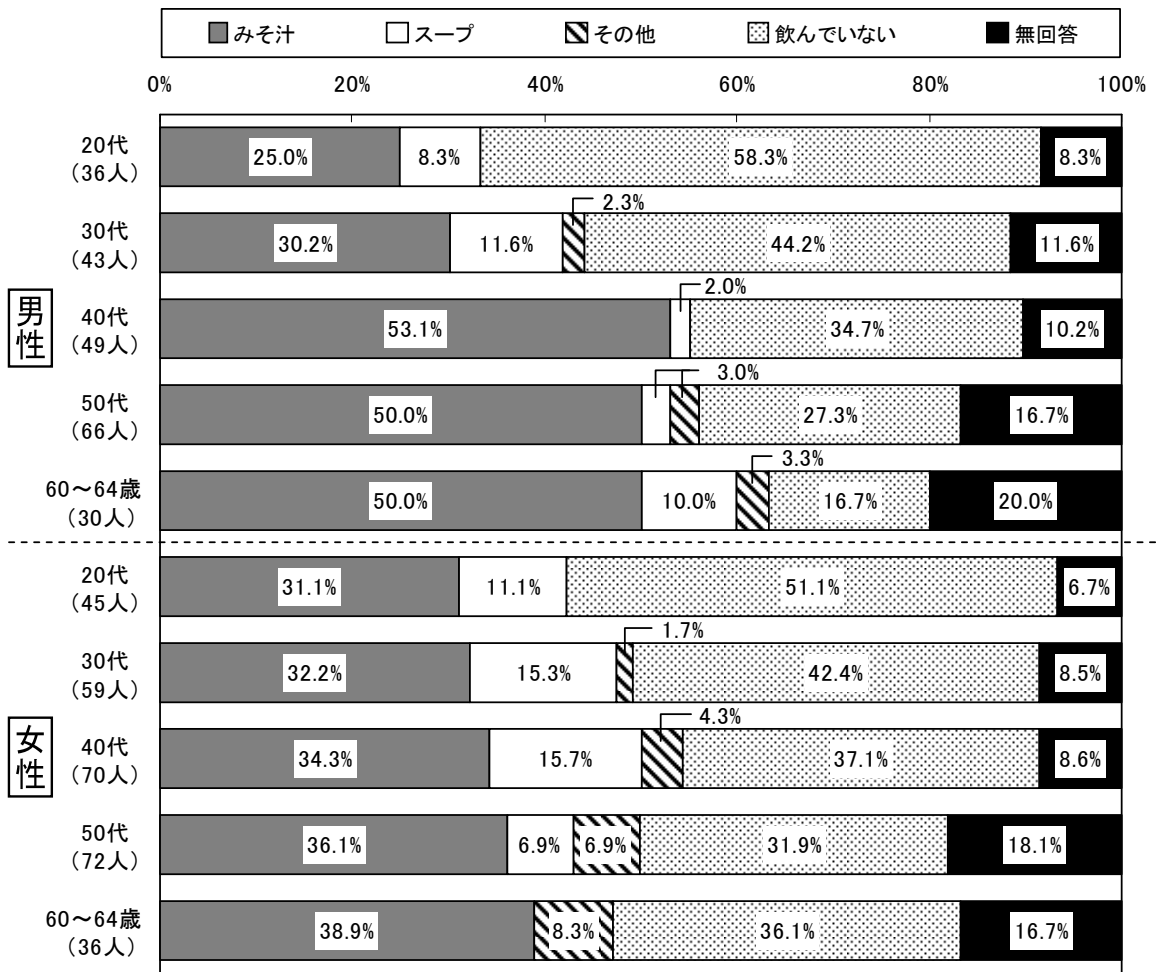
**「飲んでいない」が37.4%**

「汁もの」については、「飲んでいない」が37.4%と2番目に高く、「みそ汁」が38.5%と最も高くなります。



性別・年齢層別にみると、「飲んでいない」は、男女とも「20代」が50%台と最も高く、「男性」では「20代」から、「女性」では「20代」から「50代」にかけて、それぞれ年齢層が高いほど割合は低くなります。

朝食の献立\_汁もの（性別・年齢層別）





⑤<<その他>>

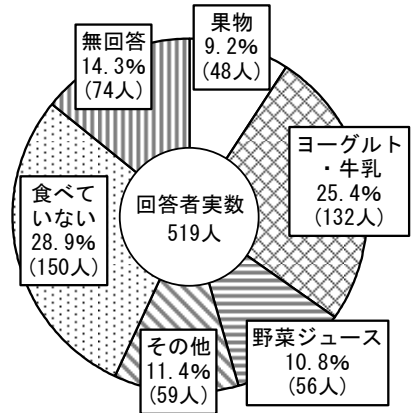
**「ヨーグルト・牛乳」が25.4%**

「その他」については、「食べていない」が28.9%と最も高くなります。食べた中では、「ヨーグルト・牛乳」が25.4%と最も高く、「果物」が9.2%と最も低くなります。

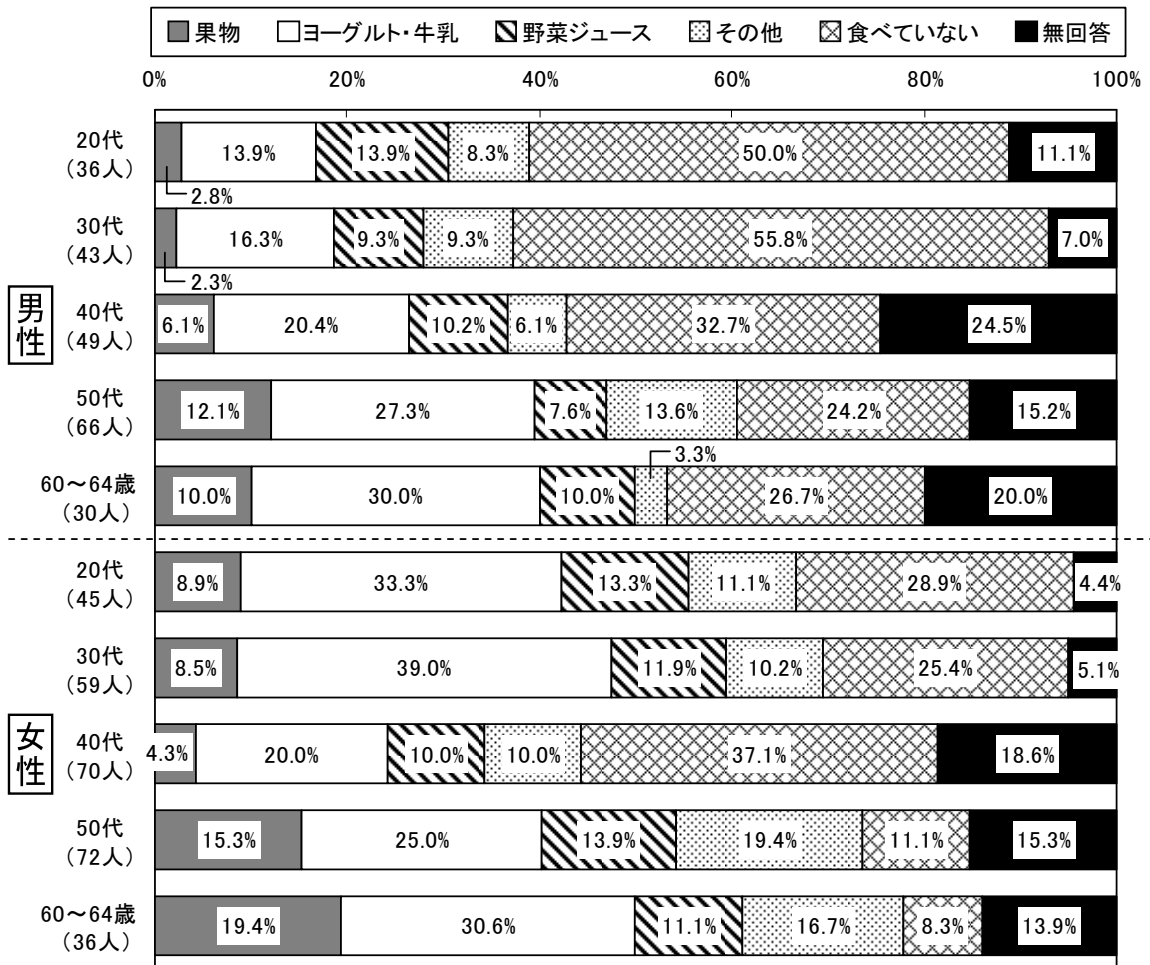
性別・年齢層別にみると、「ヨーグルト・牛乳」は、「男性」では年齢層が高いほど割合も高くなります。「女性」では、「40代」と「50代」が20%台と低く、そのほかの年齢層では各30%台となります。

「果物」は、男女とも「50代」と「60～64歳」が各10%台と高く、また、「女性」が「男性」を上回ります。

朝食の献立\_その他



朝食の献立\_その他 (性別・年齢層別)

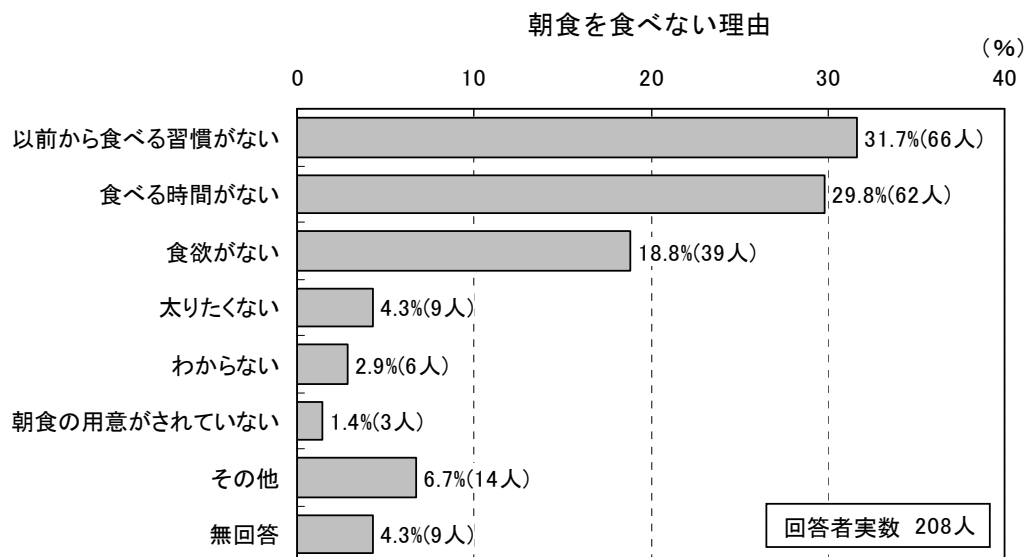


### (3) 朝食を食べない理由

問17-2 問17で「3. 食べない方が多い」「4. いつも食べない」を答えた方にお聞きします。  
朝食を食べない主な理由は何ですか。

**「以前から食べる習慣がない」が31.7%**

朝食を食べない理由としては、「以前から食べる習慣がない」が31.7%と最も高く、続いて「食べる時間がない」が29.8%、「食欲がない」が18.8%となります。

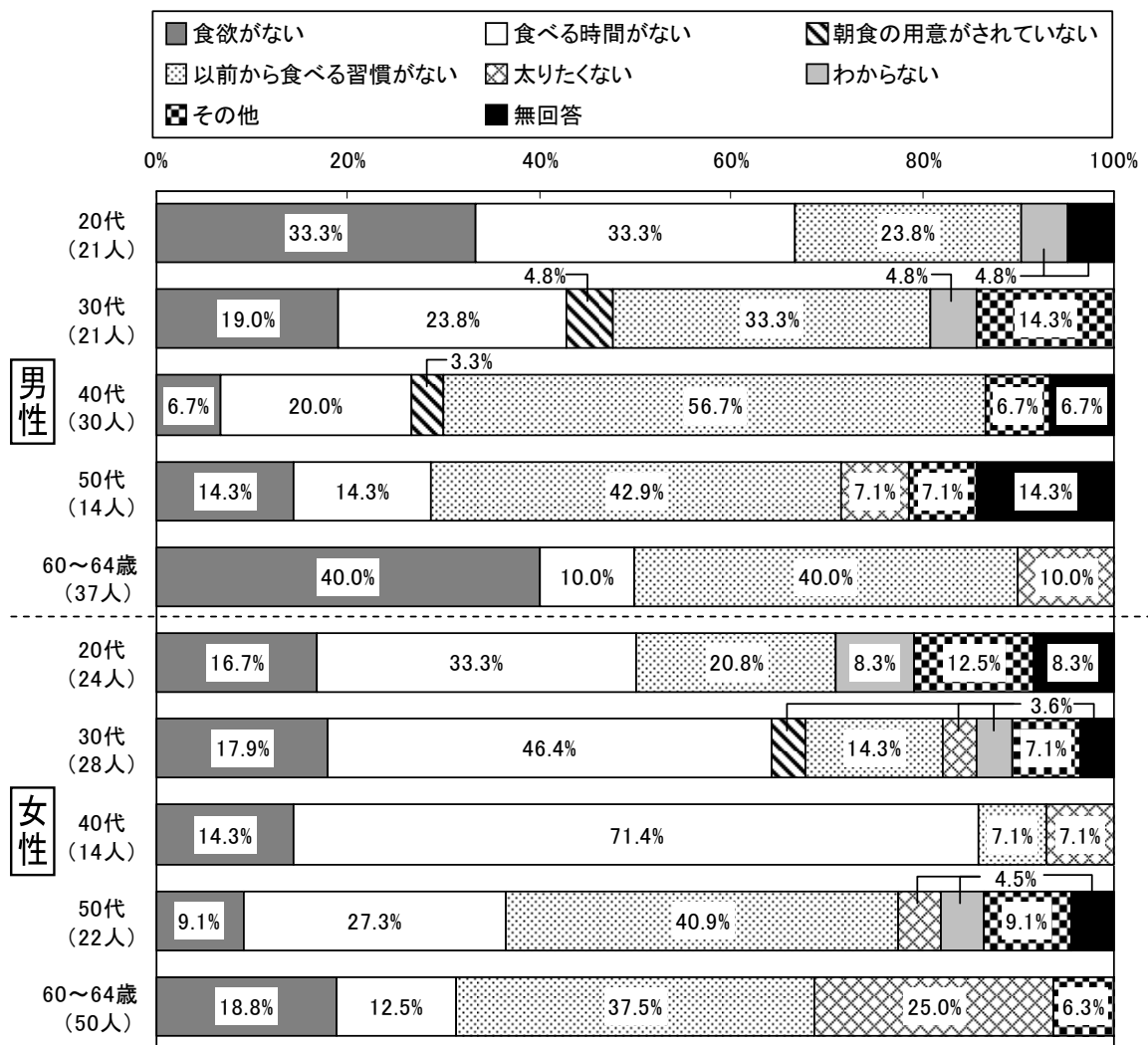


性別・年齢層別にみると、「男性」については、「食欲がない」は、「20代」から「40代」にかけて低くなり、また、「食べる時間がない」は、年齢層が高いほど低くなります。一方、「以前から食べる習慣がない」は、「20代」から「40代」にかけて高くなります。また、「50代」と「60～64歳」では「食欲がない」、「太りたくない」が高くなるとともに、「以前から食べる習慣がない」は低くなります。

「女性」については、「食欲がない」は、「50代」が9.1%と最も低く、そのほかの年齢層では各10%台と大差ありません。「食べる時間がない」は、「20代」から「40代」にかけて高くなり、「40代」が71.4%と極めて高くなります。

また、「60～64歳」では、「食欲がない」と「太りたくない」が他の年齢層と比べて最も高くなります。

朝食を食べない理由（性別・年齢層別）



(4) 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる頻度

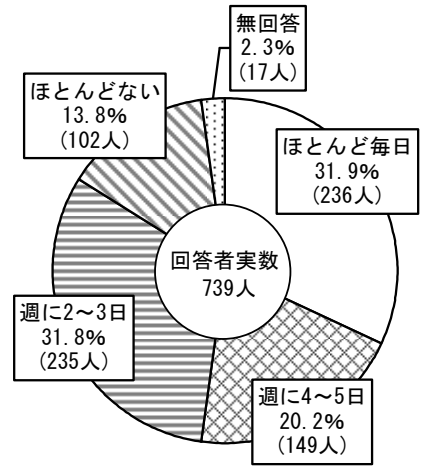
問18 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

**「ほとんど毎日」が31.9%**

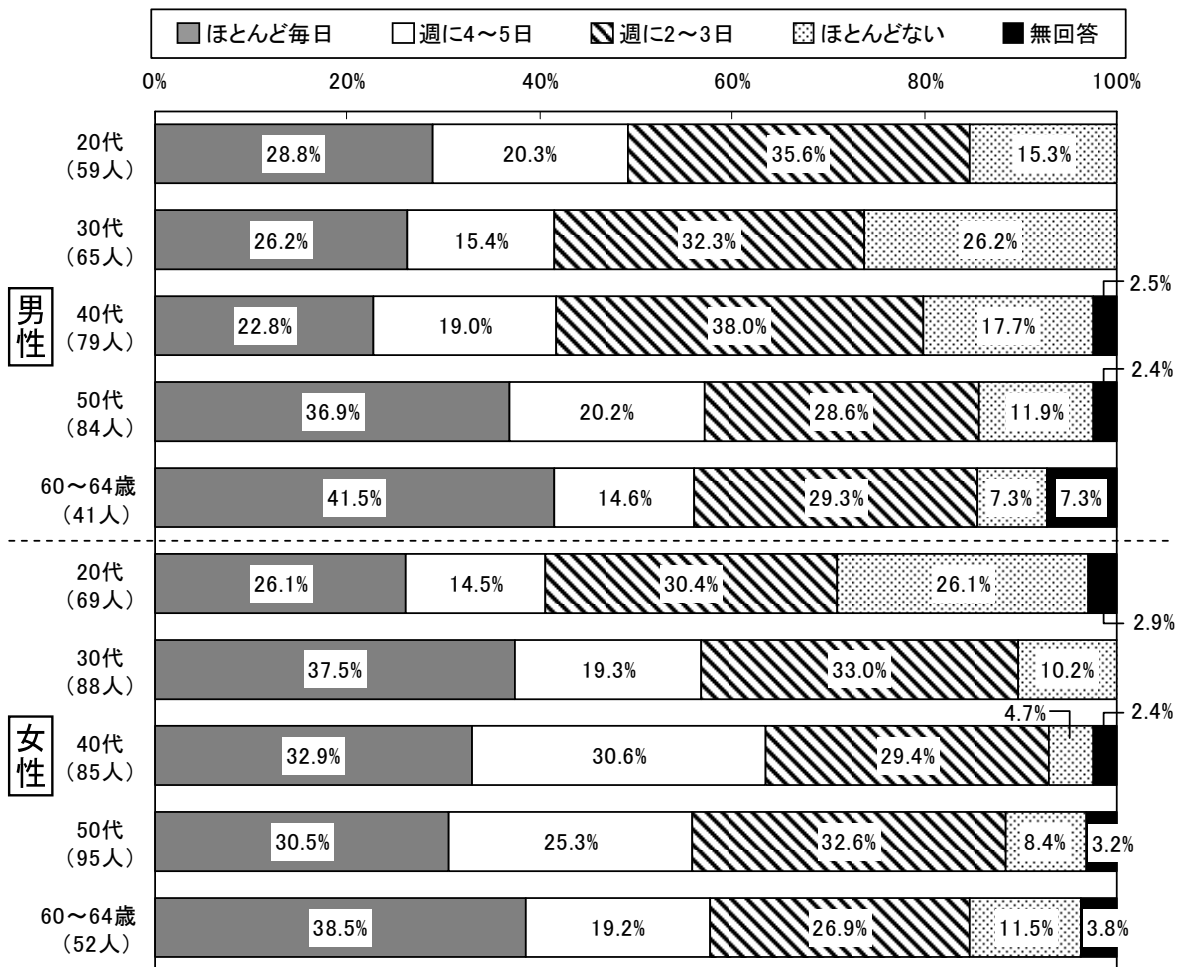
主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることについては、「ほとんど毎日」が31.9%と最も高く、これに「週に4～5日」の20.2%を合わせると、少なくとも週4日以上が52.1%となります。

性別・年齢層別にみると、「ほとんど毎日」は、男女とも「60～64歳」が最も高くなりますが、「週に4～5日」を合わせると、「男性」では「50代」、「女性」では「40代」が最も高くなります。「ほとんどない」は、「男性」では「30代」が26.2%と最も高く、「30代」以降年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」では「20代」が26.1%と最も高くなります。

主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる頻度



主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる頻度 (性別・年齢層別)



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「男性」では、「ほとんど毎日」と「週4～5日」は、各年齢層で本町が低く、特に「ほとんど毎日」の「30代」の差が大きくなります。

「女性」でも、「ほとんど毎日」と「週に4～5日」では、「ほとんど毎日」の「30代」を除く各年齢層で本町が低くなります。特に「ほとんど毎日」の「50代」、「週に4～5日」の「20代」の差が大きくなります。

主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる頻度（沖縄県との比較）

|    |        | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |        | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数  | 59人   | —     | 65人   | —     | 77人   | —     | 82人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 28.8% | 38.5% | 26.2% | 44.8% | 23.4% | 34.9% | 37.8% | 42.5% |
|    | 週に4～5日 | 20.3% | 26.2% | 15.4% | 23.0% | 19.5% | 29.1% | 20.7% | 32.2% |
|    | 週に2～3日 | 35.6% | 26.2% | 32.3% | 28.7% | 39.0% | 31.4% | 29.3% | 21.8% |
|    | ほとんどない | 15.3% | 9.2%  | 26.2% | 3.4%  | 18.2% | 4.7%  | 12.2% | 3.4%  |
| 女性 | 回答者実数  | 67人   | —     | 88人   | —     | 83人   | —     | 92人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 26.9% | 34.2% | 37.5% | 35.8% | 33.7% | 46.8% | 31.5% | 48.5% |
|    | 週に4～5日 | 14.9% | 35.6% | 19.3% | 33.6% | 31.3% | 33.3% | 26.1% | 31.8% |
|    | 週に2～3日 | 31.3% | 17.8% | 33.0% | 23.1% | 30.1% | 17.1% | 33.7% | 14.4% |
|    | ほとんどない | 26.9% | 12.3% | 10.2% | 7.5%  | 4.8%  | 2.7%  | 8.7%  | 5.3%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書（H23年2月）」より

(5) 副菜を食べる頻度

問19 副菜を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。

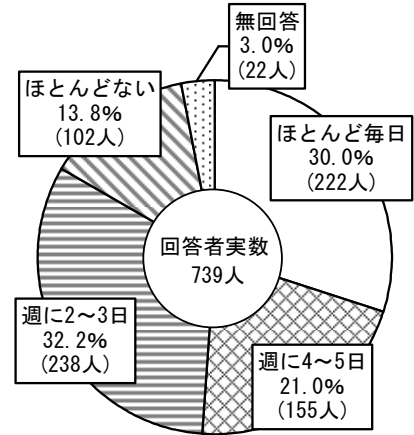
**「週に2~3日」が32.2%**

副菜を食べることについては、「週に2~3日」が32.2%と最も高くなります。また、各割合はいずれも前項(「(4)主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる頻度」とほぼ同じ割合となります。

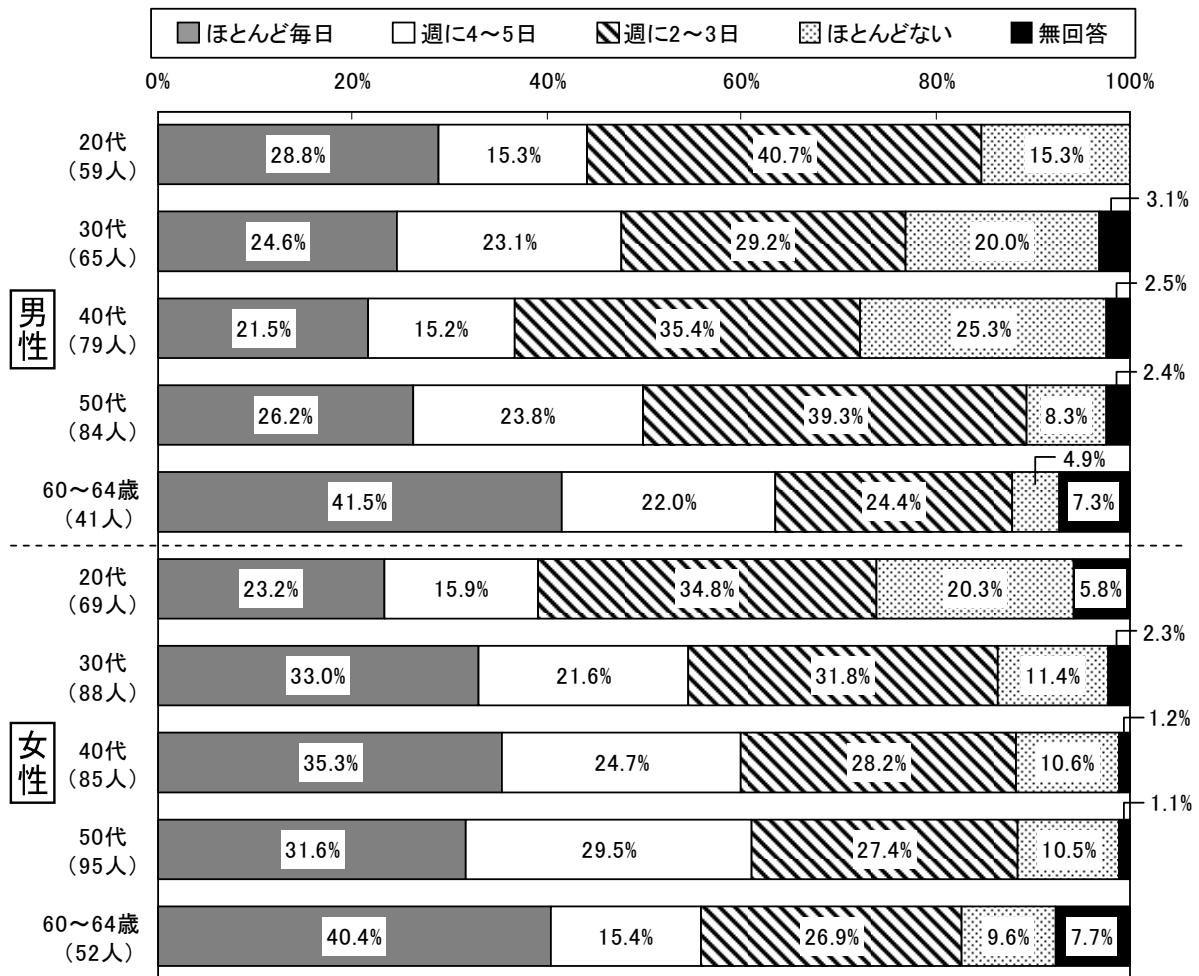
性別・年齢層別にみると、「ほとんど毎日」は、男女とも「60~64歳」が40%台と高くなります。

「ほとんどない」は、「男性」では「40代」が25.3%と最も高く、「40代」を境に年齢層が低いほど、また、年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」では「20代」が20.3%と最も高く、「30代」以降は11.4%以下となります。

副菜を食べる頻度



副菜を食べる頻度 (性別・年齢層別)



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「男性」では、「ほとんど毎日」と「週に4～5日」は、「ほとんど毎日」の「20代」を除く各年齢層で、本町が低くなります。特に「ほとんど毎日」の「50代」の差が大きくなります。また、「ほとんどない」は、各年齢層で本町が高く、特に「30代」と「40代」の差が大きくなります。

「女性」でも、「ほとんど毎日」と「週に4～5日」は、「ほとんど毎日」の「30代」を除く各年齢層で本町が低く、特に「ほとんど毎日」の「40代」と「50代」の差が大きくなります。また、「ほとんどない」は、各年齢層で本町が高くなります。

副菜を食べる頻度（沖縄県との比較）

|    |        | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |        | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数  | 59人   | —     | 63人   | —     | 77人   | —     | 82人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 28.8% | 26.2% | 25.4% | 36.8% | 22.1% | 37.2% | 26.8% | 46.0% |
|    | 週に4～5日 | 15.3% | 32.3% | 23.8% | 32.2% | 15.6% | 26.7% | 24.4% | 26.4% |
|    | 週に2～3日 | 40.7% | 29.2% | 30.2% | 28.7% | 36.4% | 32.6% | 40.2% | 25.3% |
|    | ほとんどない | 15.3% | 12.3% | 20.6% | 2.3%  | 26.0% | 3.5%  | 8.5%  | 2.3%  |
| 女性 | 回答者実数  | 65人   | —     | 86人   | —     | 84人   | —     | 94人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 24.6% | 37.0% | 33.7% | 32.3% | 35.7% | 52.3% | 31.9% | 52.3% |
|    | 週に4～5日 | 16.9% | 26.0% | 22.1% | 36.8% | 25.0% | 27.9% | 29.8% | 31.8% |
|    | 週に2～3日 | 36.9% | 26.0% | 32.6% | 24.8% | 28.6% | 18.9% | 27.7% | 12.1% |
|    | ほとんどない | 21.5% | 11.0% | 11.6% | 6.0%  | 10.7% | 0.9%  | 10.6% | 3.8%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書(H23年2月)」より

(6) 油を多く使った料理を食べる頻度

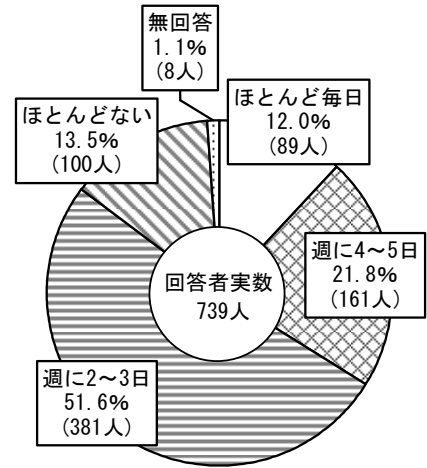
問20 油を多く使った料理(揚げ物や炒め物など)を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。

**「週に2~3日」が51.6%**

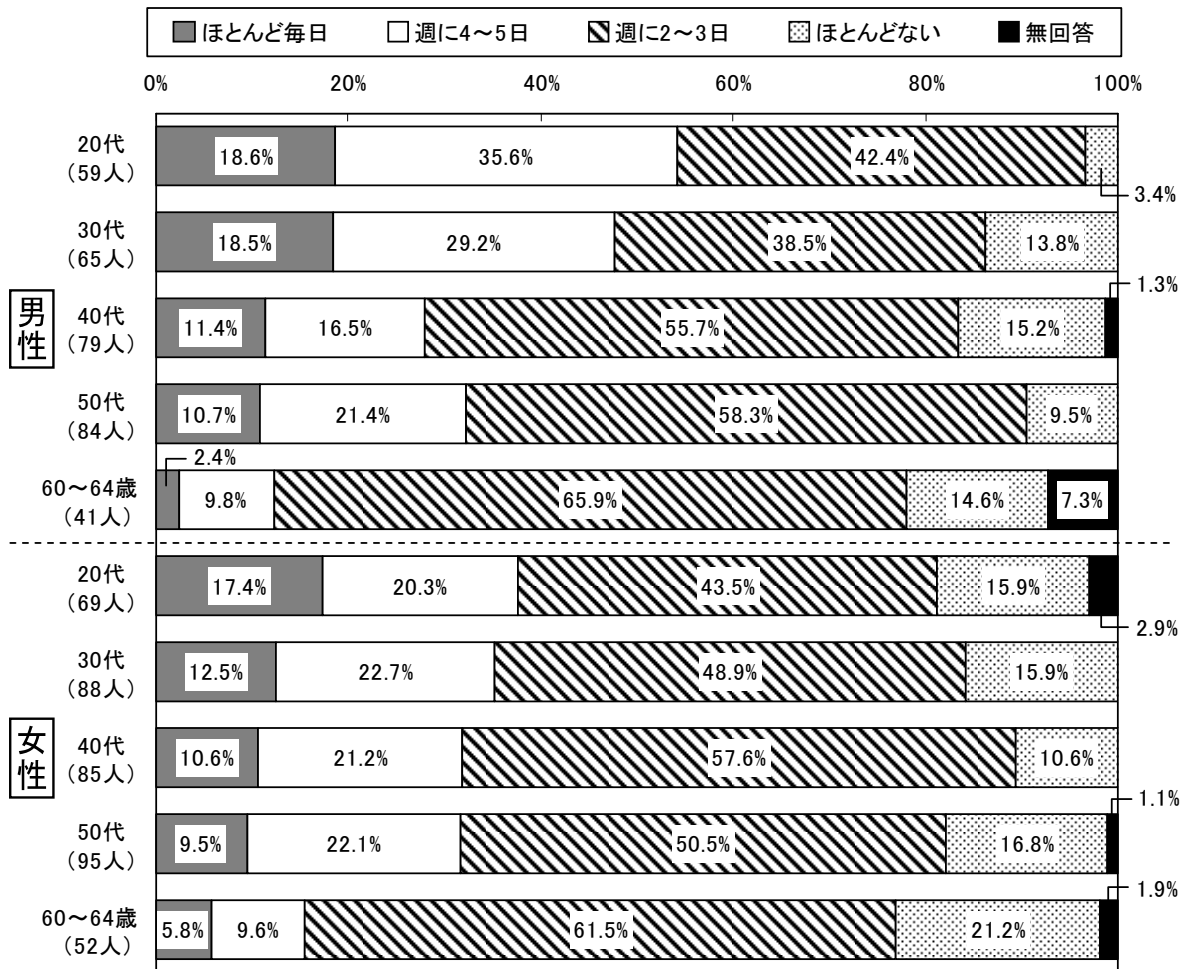
油を多く使った料理を食べることについては、「週に2~3日」が51.6%と最も高く、「ほとんど毎日」が12.0%と最も低くなります。「ほとんど毎日」と「週に4~5日」を合わせると33.8%で、ほぼ3人に1人は少なくとも週に4日以上、油を多く使った料理を食べています。

性別・年齢層別にみると、「ほとんど毎日」は、男女とも「20代」が最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。「ほとんどない」は、「男性」では「40代」、「女性」では「60~64歳」が最も高く、また、「40代」では「男性」が「女性」を上回りますが、そのほかの年齢層では「女性」が「男性」を上回ります。

油を多く使った料理を食べる頻度



油を多く使った料理を食べる頻度 (性別・年齢層別)





性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「ほとんど毎日」は、「男性」の「30代」と「女性」の「20代」で本町が高いものの、そのほかの年齢層では男女とも本町が低くなります。また、「週に4～5回」も、男女の「20代」で本町が高くなりますが、そのほかの年齢層では本町が低くなります。

油を多く使った料理を食べる頻度（沖縄県との比較）

|    |        | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |        | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数  | 59人   | —     | 65人   | —     | 78人   | —     | 84人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 18.6% | 21.5% | 18.5% | 15.1% | 11.5% | 14.0% | 10.7% | 12.6% |
|    | 週に4～5日 | 35.6% | 23.1% | 29.2% | 41.9% | 16.7% | 32.6% | 21.4% | 33.3% |
|    | 週に2～3日 | 42.4% | 49.2% | 38.5% | 34.9% | 56.4% | 46.5% | 58.3% | 44.8% |
|    | ほとんどない | 3.4%  | 6.2%  | 13.8% | 8.1%  | 15.4% | 7.0%  | 9.5%  | 9.2%  |
| 女性 | 回答者実数  | 67人   | —     | 88人   | —     | 85人   | —     | 94人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 17.9% | 16.4% | 12.5% | 12.8% | 10.6% | 13.6% | 9.6%  | 18.2% |
|    | 週に4～5日 | 20.9% | 15.1% | 22.7% | 34.6% | 21.2% | 26.4% | 22.3% | 23.5% |
|    | 週に2～3日 | 44.8% | 50.7% | 48.9% | 39.1% | 57.6% | 36.4% | 51.1% | 42.4% |
|    | ほとんどない | 16.4% | 17.8% | 15.9% | 13.5% | 10.6% | 23.6% | 17.0% | 15.9% |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書（H23年2月）」より

(7) くだものを食べる頻度

問21 くだものを食べる日が週に何日ありますか。

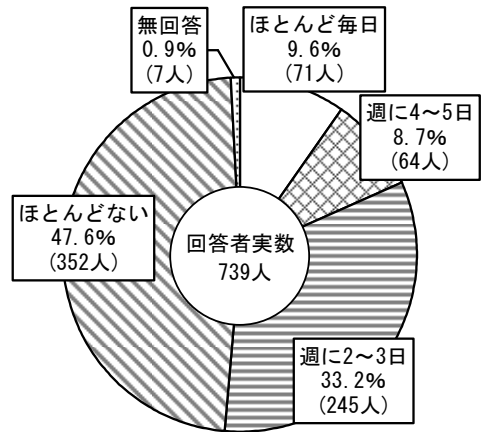
**「ほとんどない」が47.6%**

くだものを食べることについては、「ほとんどない」が47.6%と最も高く、次に「週2～3日」が33.2%となります。

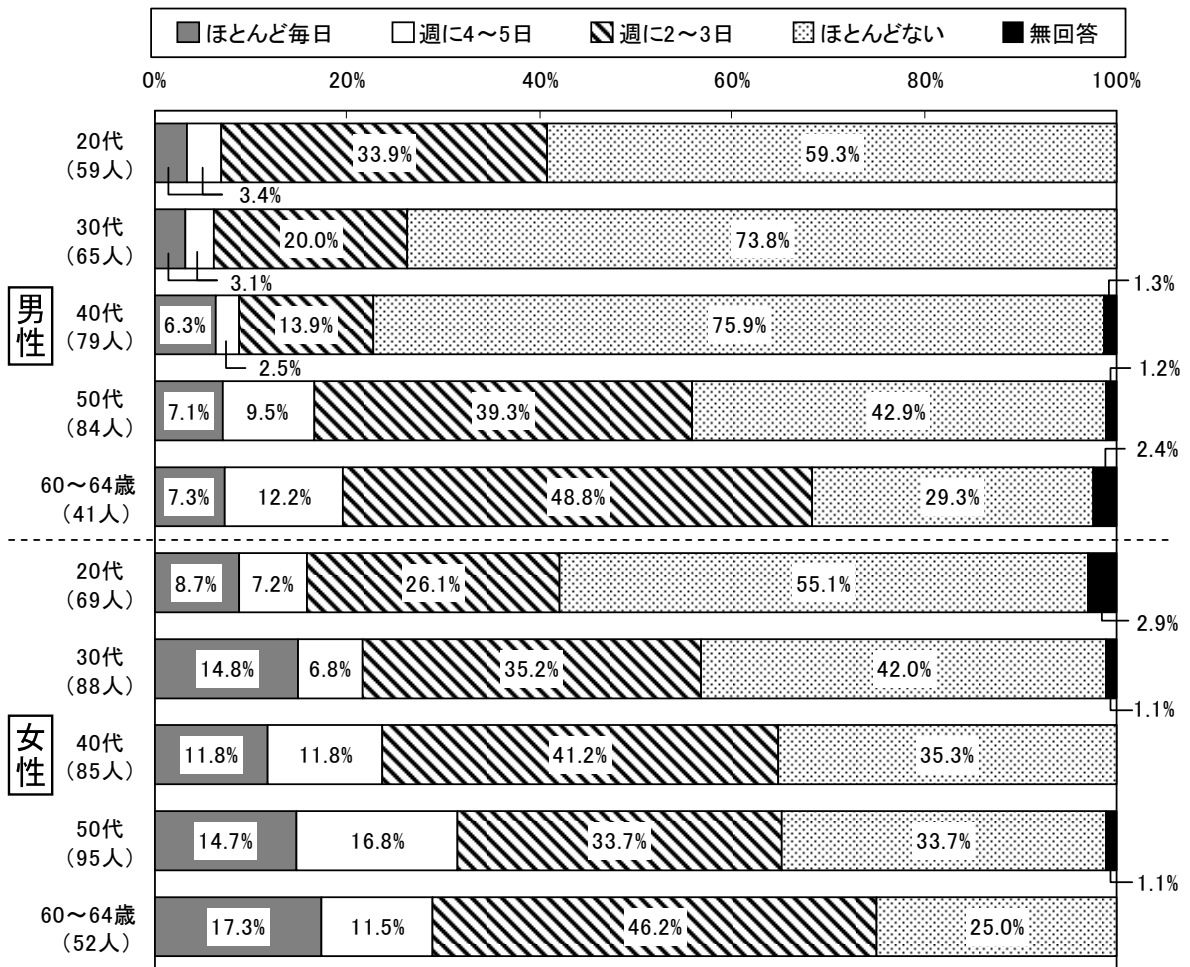
性別・年齢層別にみると、「ほとんどない」は、「男性」では「40代」が75.9%と最も高く、「40代」を境に年齢層が低いほど、また、年齢層が高いほど割合は低くなります。特に「50代」と「60～64歳」では大きく低下します。「女性」では「20代」が55.1%と最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。

「ほとんど毎日」は、男女ともほぼ年齢層が高いほど割合も高くなる傾向にあります。また、各年齢層で「女性」が「男性」を上回ります。

くだものを食べる頻度



くだものを食べる頻度（性別・年齢層別）



(8) 甘いお菓子を食べる頻度

問22 あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、1日のうちのどのくらい食べますか。

**「1日に1回」が40.6%**

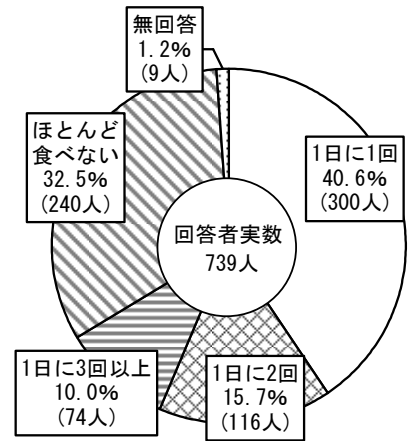
甘いお菓子を食べることについては、「1日に1回」が40.6%と最も高く、次に「ほとんど食べない」が32.5%となります。

性別・年齢層別にみると、「1日に3回以上」は、「男性」では「20代」が13.6%と最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」では「20代」、「40代」、「60～64歳」が各10%台と高くなります。

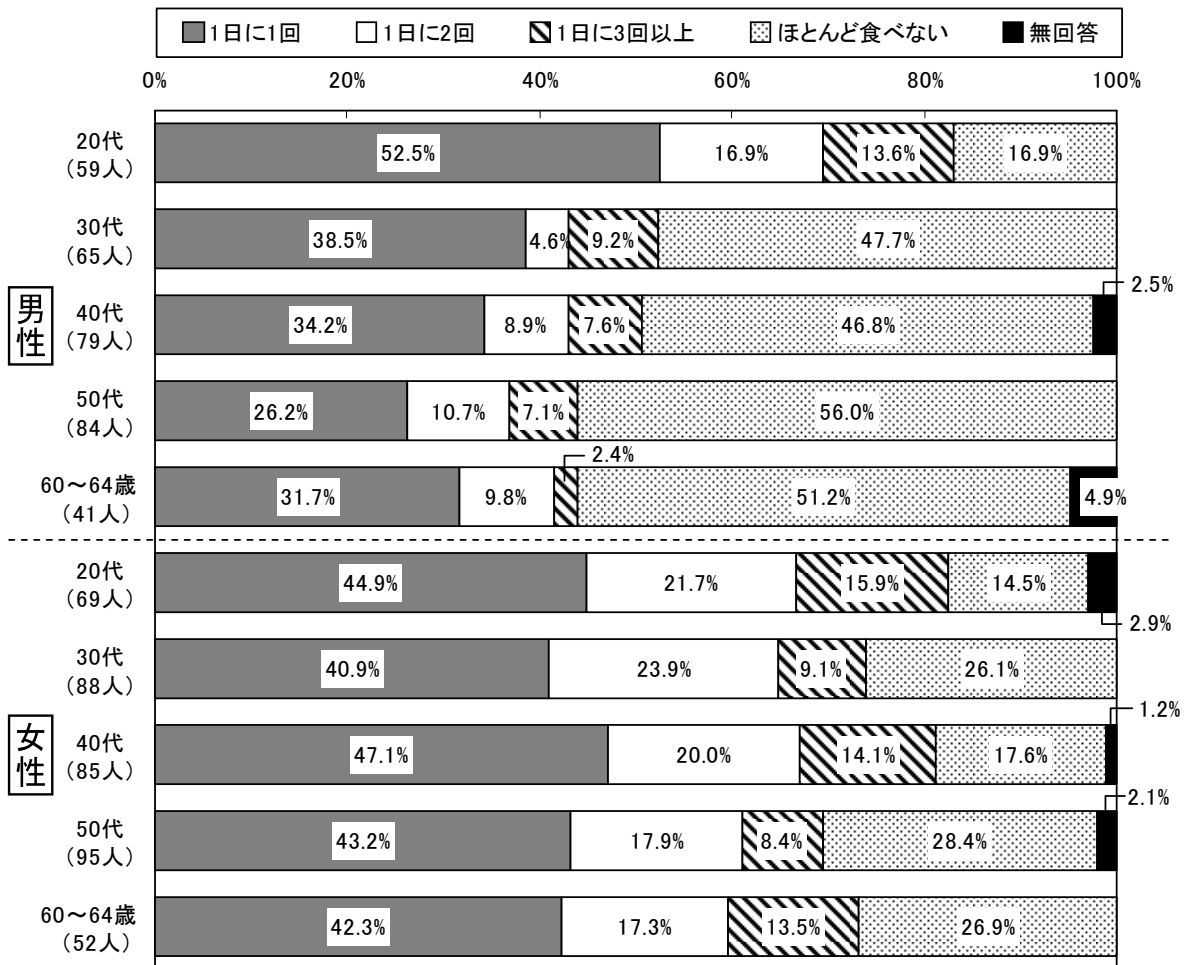
「ほとんど食べない」は、「男性」では「20代」が16.9%と最も低く、「30代」以上では40%台～50%台となります。

「女性」では「30代」、「50代」、「60～64歳」が各20%台と高くなりますが、各年齢層で「男性」に比べて低く、特に「30代」以上の差が大きくなります。

甘いお菓子を食べる頻度



甘いお菓子を食べる頻度（性別・年齢層別）



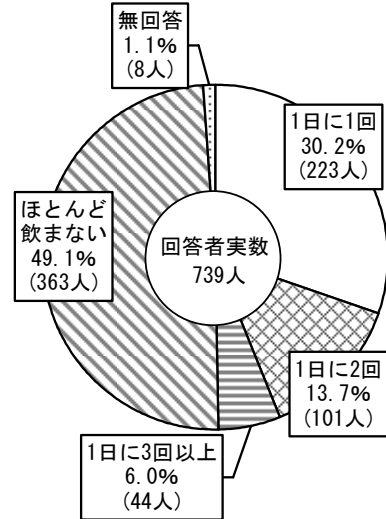
(9) 甘い飲み物を飲む頻度

問23 あなたは、ジュース、乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1日のうちのどのくらい飲みますか。

**「ほとんど飲まない」が49.1%**

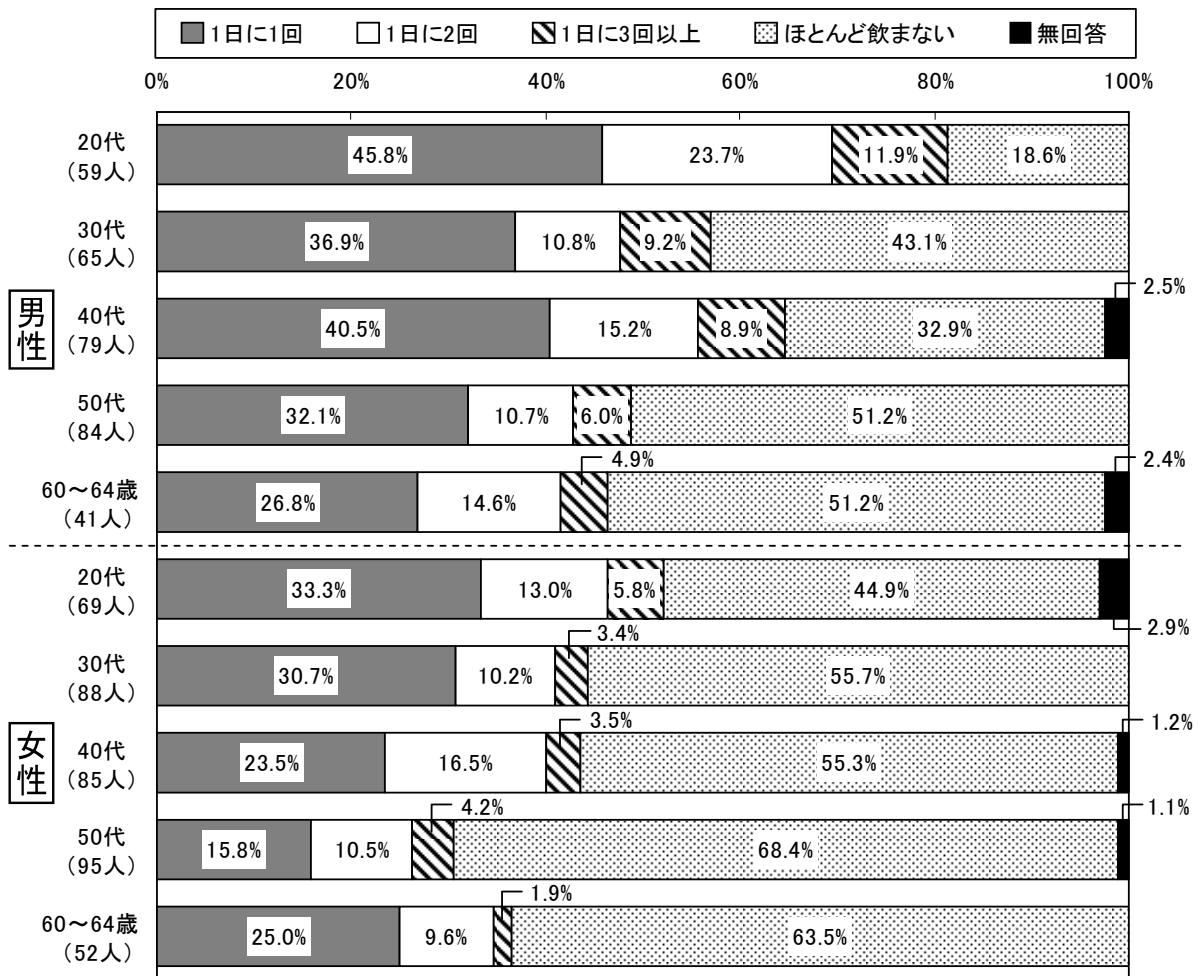
甘い飲み物を飲むことについては、「ほとんど飲まない」が49.1%と最も高く、次に「1日に1回」が30.2%となります。

甘い飲み物を飲む頻度



性別・年齢層別にみると、「ほとんど飲まない」は、男女とも「50代」と「60～64歳」が高く、「男性」は50%台、「女性」は60%台となります。また、各年齢層で「女性」が「男性」を上回り、特に「20代」の差が大きくなります。

甘い飲み物を飲む頻度（性別・年齢層別）



(10) 夕食時間

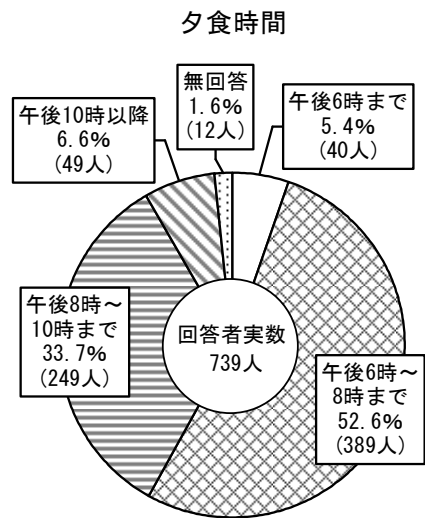
問24 あなたのふだんの夕食は何時頃ですか。

**「午後6時～8時まで」が52.6%**

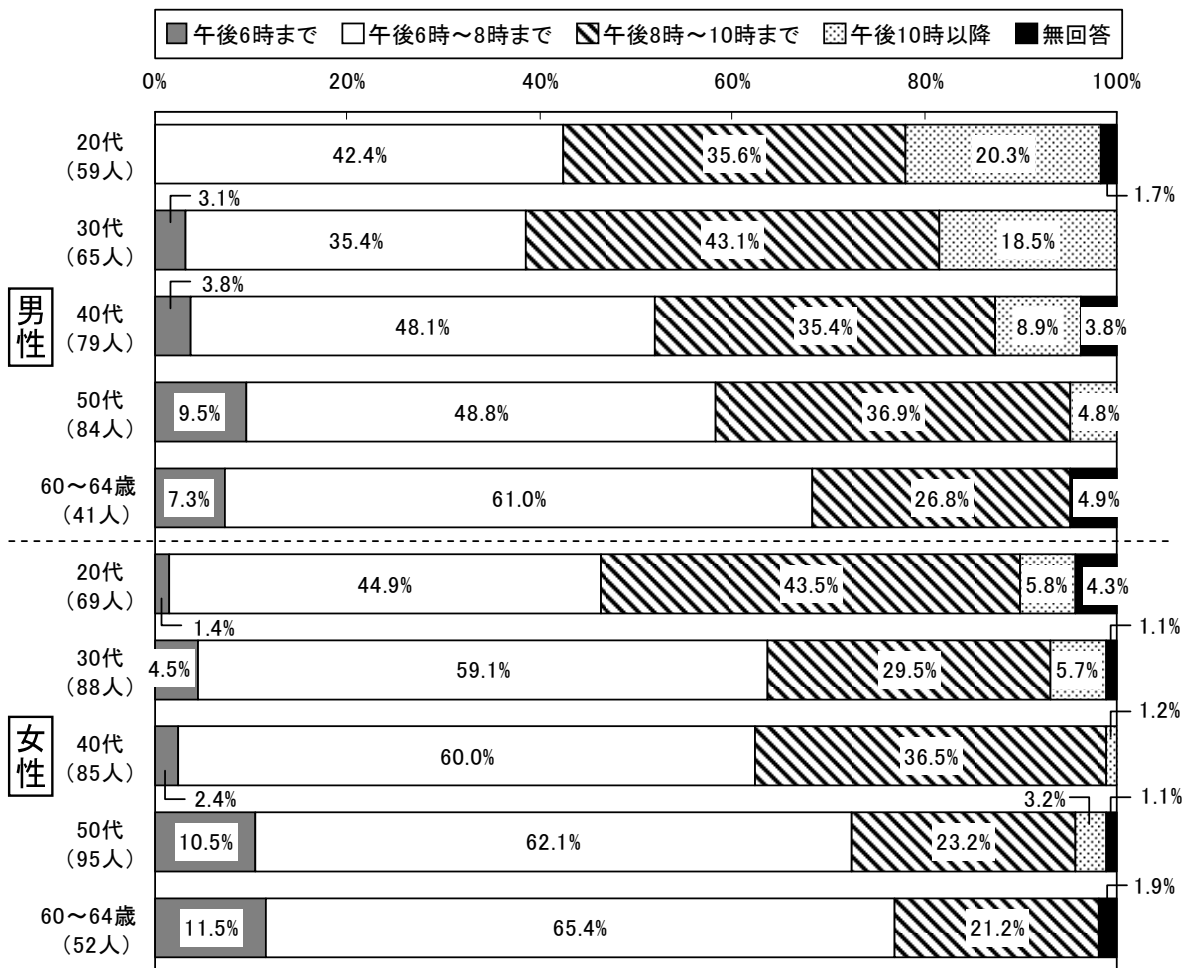
普段の夕食時間については、「午後6時～8時まで」が52.6%と最も高く、「午後10時以降」が6.6%と最も低くなります。

性別・年齢層別にみると、「午後8時～10時まで」は、「男性」では「30代」が43.1%と最も高く、「30代」以降は年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」も「20代」が43.5%と最も高く、ほぼ年齢層が高いほど割合は低くなります。

「午後10時以降」は、「男性」では「20代」が20.3%と最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」では「20代」と「30代」が高くなります。



夕食時間 (性別・年齢層別)



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「午後10時以降」は、「男性」では「20代」から「40代」で本町で高く、特に「20代」と「30代」の差が大きくなります。しかし、年齢層が高いほど割合は低くなり、「50代」では本町が低くなります。「女性」では各年齢層で沖縄県と大差ありませんが、「40代」と「50代」で本町が高くなります。

「午後8時～10時まで」は、男女とも各年齢層で本町が高くなります。

沖縄県と比べて本町の夕食の時間は遅い傾向にあります。

#### 夕食時間（沖縄県との比較）

|    |            | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |            | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数      | 58人   | —     | 65人   | —     | 76人   | —     | 84人   | —     |
|    | 午後6時まで     | 0.0%  | 12.9% | 3.1%  | 7.1%  | 3.9%  | 12.4% | 9.5%  | 8.1%  |
|    | 午後6時～8時まで  | 43.1% | 48.2% | 35.4% | 77.6% | 50.0% | 61.9% | 48.8% | 64.4% |
|    | 午後8時～10時まで | 36.2% | 32.9% | 43.1% | 14.3% | 36.8% | 22.7% | 36.9% | 22.2% |
|    | 午後10時以降    | 20.7% | 4.7%  | 18.5% | 1.0%  | 9.2%  | 2.1%  | 4.8%  | 5.2%  |
| 女性 | 回答者実数      | 66人   | —     | 87人   | —     | 85人   | —     | 94人   | —     |
|    | 午後6時まで     | 1.5%  | 8.3%  | 4.7%  | 7.3%  | 2.4%  | 10.4% | 10.6% | 6.7%  |
|    | 午後6時～8時まで  | 47.0% | 76.4% | 59.8% | 65.3% | 60.0% | 64.2% | 62.8% | 68.7% |
|    | 午後8時～10時まで | 45.5% | 12.5% | 29.9% | 22.6% | 36.5% | 22.6% | 23.4% | 20.7% |
|    | 午後10時以降    | 6.1%  | 2.8%  | 5.7%  | 4.0%  | 1.2%  | 2.8%  | 3.2%  | 4.0%  |

資料：沖縄県は「平成23年度県民健康・栄養調査結果の概要」より

(11) 夕食後の飲食

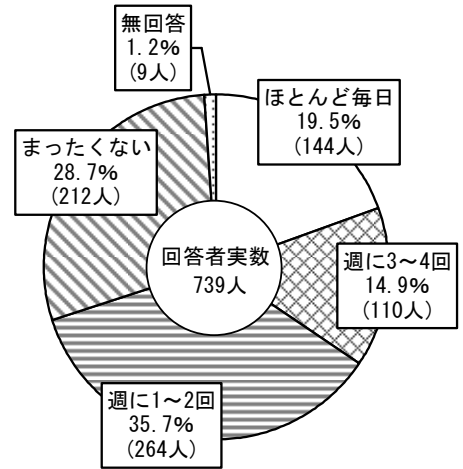
問25 あなたはふだん夕食後に飲食をしますか。

**「週に1~2回」が35.7%**

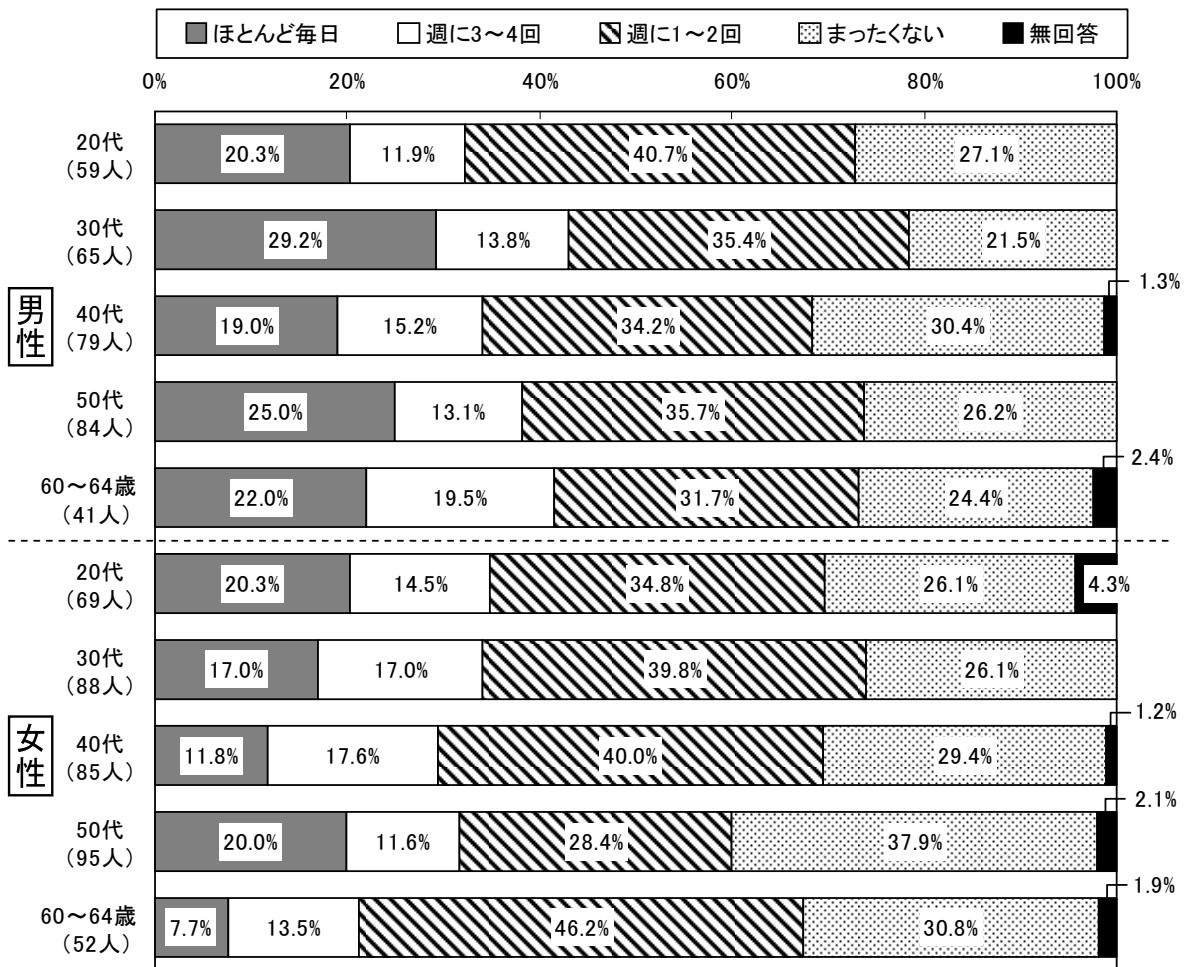
夕食後の飲食については、「週に1~2回」が35.7%と最も高く、次に「週に3~4回」が14.9%で、合わせると34.4%の人が、少なくとも週に3回以上夕食後に飲食をしています。

性別・年齢層別にみると、「ほとんど毎日」は、「男性」では「30代」が29.2%と最も高く、「女性」では「20代」と「50代」が各20%台と高くなります。また、「20代」では男女同率ですが、そのほかの年齢層では、いずれも「男性」が「女性」を上回ります。

夕食後の飲食



夕食後の飲食（性別・年齢層別）



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「ほとんど毎日」は、「男性」では「30代」と「50代」で本町が高くなります。「女性」では「40代」を除く年齢層で本町が高くなります。

「まったくない」は、「男性」では「20代」と「40代」で本町が高く、「女性」では「30代」以上の各年齢層で本町が高くなります。

夕食後の飲食（沖縄県との比較）

|    |        | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |        | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数  | 59人   | —     | 65人   | —     | 78人   | —     | 84人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 20.3% | 24.7% | 29.2% | 14.3% | 19.2% | 20.6% | 25.0% | 14.8% |
|    | 週に3~4回 | 11.9% | 16.5% | 13.8% | 20.4% | 15.4% | 20.6% | 13.1% | 13.3% |
|    | 週に2~3回 | 40.7% | 31.8% | 35.4% | 37.8% | 34.6% | 32.0% | 35.7% | 41.5% |
|    | まったくない | 27.1% | 25.9% | 21.5% | 27.6% | 30.8% | 26.8% | 26.2% | 30.4% |
| 女性 | 回答者実数  | 66人   | —     | 88人   | —     | 84人   | —     | 93人   | —     |
|    | ほとんど毎日 | 21.2% | 15.3% | 17.0% | 14.5% | 11.9% | 14.2% | 20.4% | 16.0% |
|    | 週に3~4回 | 15.2% | 9.7%  | 17.0% | 18.5% | 17.9% | 13.2% | 11.8% | 12.7% |
|    | 週に2~3回 | 36.4% | 44.4% | 39.8% | 43.5% | 40.5% | 48.1% | 29.0% | 36.0% |
|    | まったくない | 27.3% | 30.6% | 26.1% | 23.4% | 29.8% | 24.5% | 38.7% | 35.3% |

資料：沖縄県は「平成23年度県民健康・栄養調査結果の概要」より



## (12) 自分に適した食の周知状況

問26 あなたは、健康を維持するために、自分の適した1食の量とバランスがわかりますか。

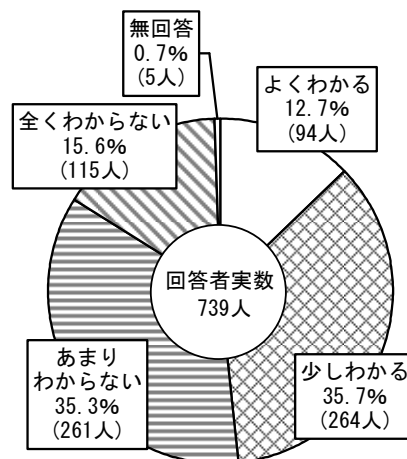
**“わかる”と“わからない”がほぼ半々**

自分に適した1食の量とバランスについては、「全くわからない」が15.6%で、これに「あまりわからない」の35.3%を合わせると、50.9%となります。

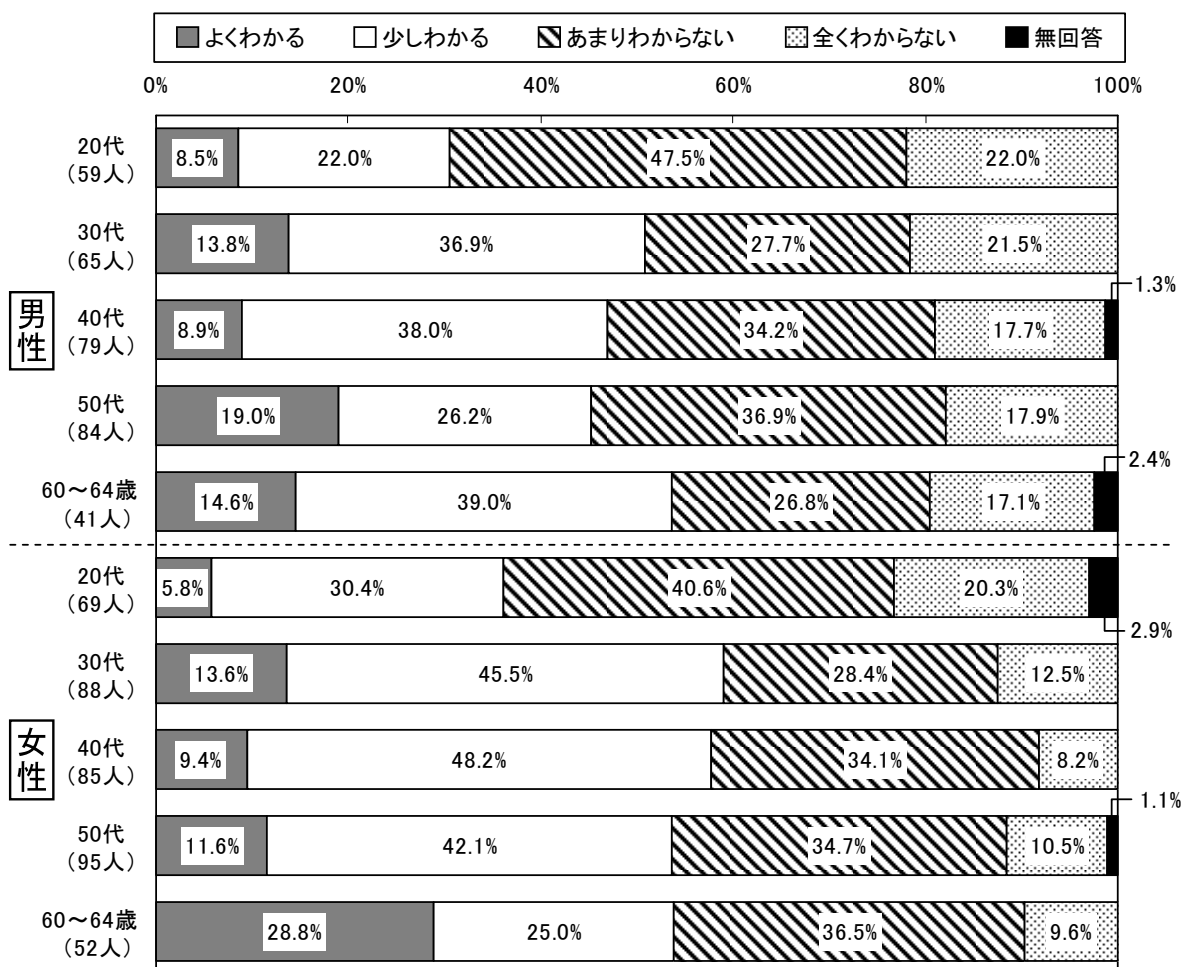
性別・年齢層別にみると、「全くわからない」は、「男性」の「20代」と「30代」、「女性」の「20代」が高くなります。また、各年齢層でいずれも「男性」が「女性」を上回ります。「あまりわからない」は、男女とも「20代」が各40%台と最も高くなります。

「よくわかる」は、「女性」の「60～64歳」が28.8%と、男女を通して最も高くなります。

自分に適した食の周知状況



自分に適した食の周知状況（性別・年齢層別）



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「全くわからない」は、「男性」の「40代」を除く、男女の各年齢層で本町が高くなります。

「あまりわからない」は、男女とも「20代」から「40代」で本町が低く、特に「男性」の「30代」で差が大きくなります。

自分に適した食の周知状況（沖縄県との比較）

|    |          | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |          | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数    | 59人   | —     | 65人   | —     | 78人   | —     | 84人   | —     |
|    | よくわかる    | 8.5%  | 4.6%  | 13.8% | 5.8%  | 9.0%  | 9.4%  | 19.0% | 11.5% |
|    | 少しわかる    | 22.0% | 24.6% | 36.9% | 30.2% | 38.5% | 36.5% | 26.2% | 43.7% |
|    | あまりわからない | 47.5% | 55.4% | 27.7% | 47.7% | 34.6% | 35.3% | 36.9% | 35.6% |
|    | 全くわからない  | 22.0% | 15.4% | 21.5% | 16.3% | 17.9% | 18.8% | 17.9% | 9.2%  |
| 女性 | 回答者実数    | 67人   | —     | 88人   | —     | 85人   | —     | 94人   | —     |
|    | よくわかる    | 6.0%  | 5.6%  | 13.6% | 3.8%  | 9.4%  | 13.5% | 11.7% | 15.9% |
|    | 少しわかる    | 31.3% | 29.2% | 45.5% | 42.9% | 48.2% | 45.9% | 42.6% | 47.7% |
|    | あまりわからない | 41.8% | 47.2% | 28.4% | 44.4% | 34.1% | 35.1% | 35.1% | 31.1% |
|    | 全くわからない  | 20.9% | 18.1% | 12.5% | 9.0%  | 8.2%  | 5.4%  | 10.6% | 5.3%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書（H23年2月）」より

(13) そしゃく(噛むこと)の状況

問27 よく噛んでゆっくり食べていますか。

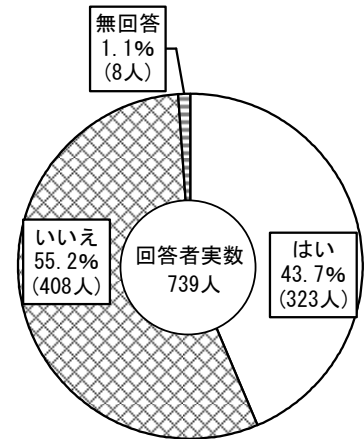
**「いいえ」が55.2%**

よく噛んでゆっくり食べてることについては、「いいえ」が55.2%、「はい」が43.7%で、「いいえ」が多くなります。

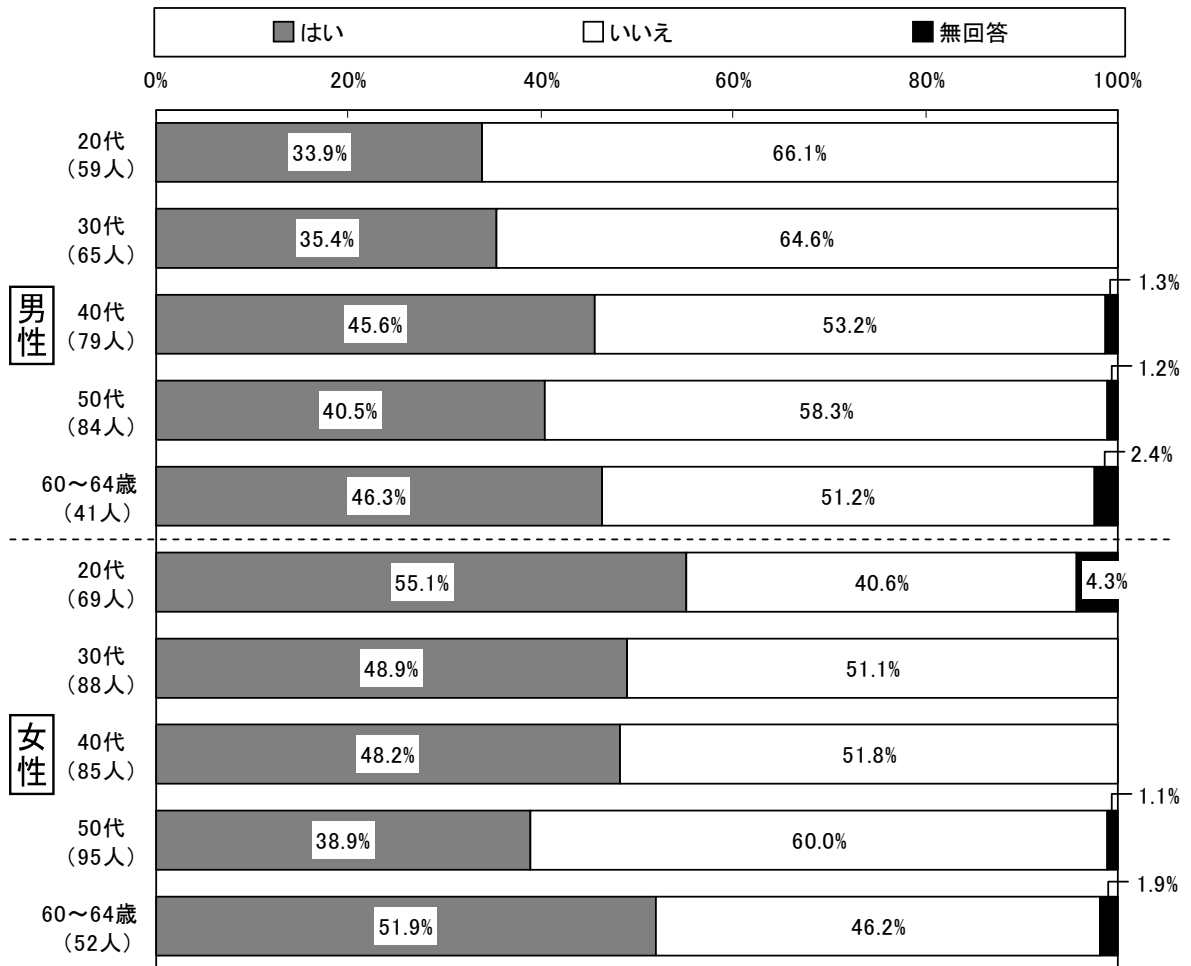
性別・年齢層別にみると、「いいえ」は、「男性」では「20代」と「30代」が60%台と高く、そのほかの年齢層では各50%台となります。

「女性」では「50代」が60.0%と最も高く、「20代」が40.6%と最も低くなります。

そしゃく(噛むこと)の状況



そしゃく(噛むこと)の状況 (性別・年齢層別)



(14) 栄養成分表示の参考の有無

問28 外食や弁当のメニューに栄養成分表示(カロリー、塩分など)があれば、それを参考にしますか。

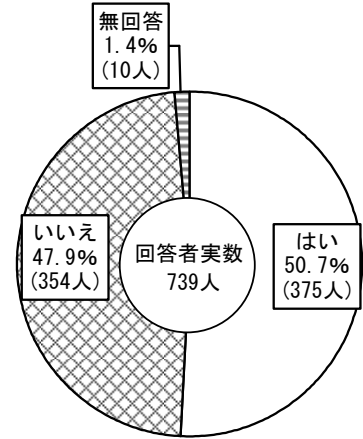
**「はい」が50.7%**

栄養成分表示を参考にすることについては、「はい」が50.7%、「いいえ」が47.9%となります。

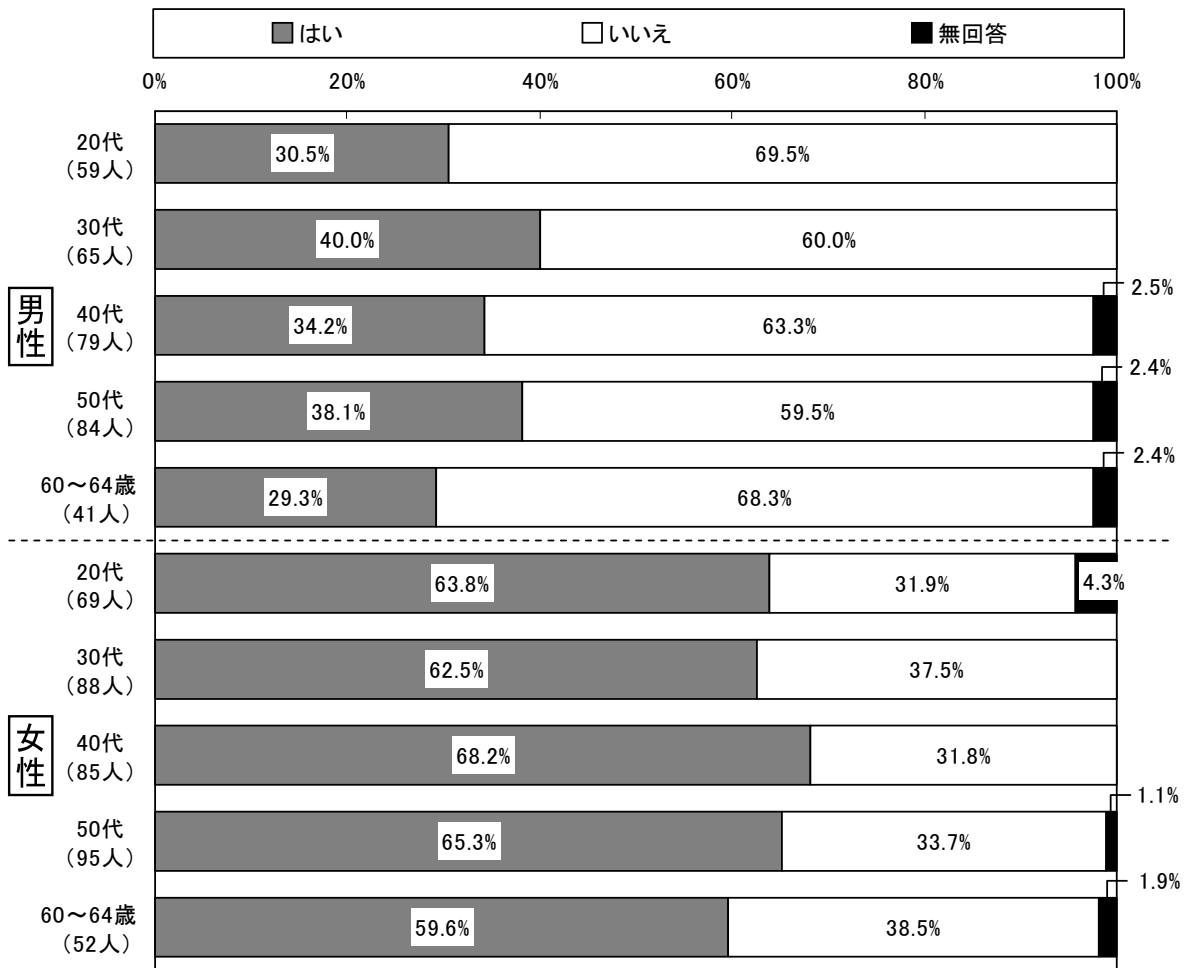
性別・年齢層別にみると、「はい」は、「男性」では「30代」が40.0%と最も高く、「60～64歳」が29.3%と最も低くなります。

「女性」では、「40代」が68.2%と最も高く、「60～64歳」が59.6%と最も低くなります。また、各年齢層で「男性」を大きく上回ります。

栄養成分表示の参考の有無



栄養成分表示の参考の有無 (性別・年齢層別)

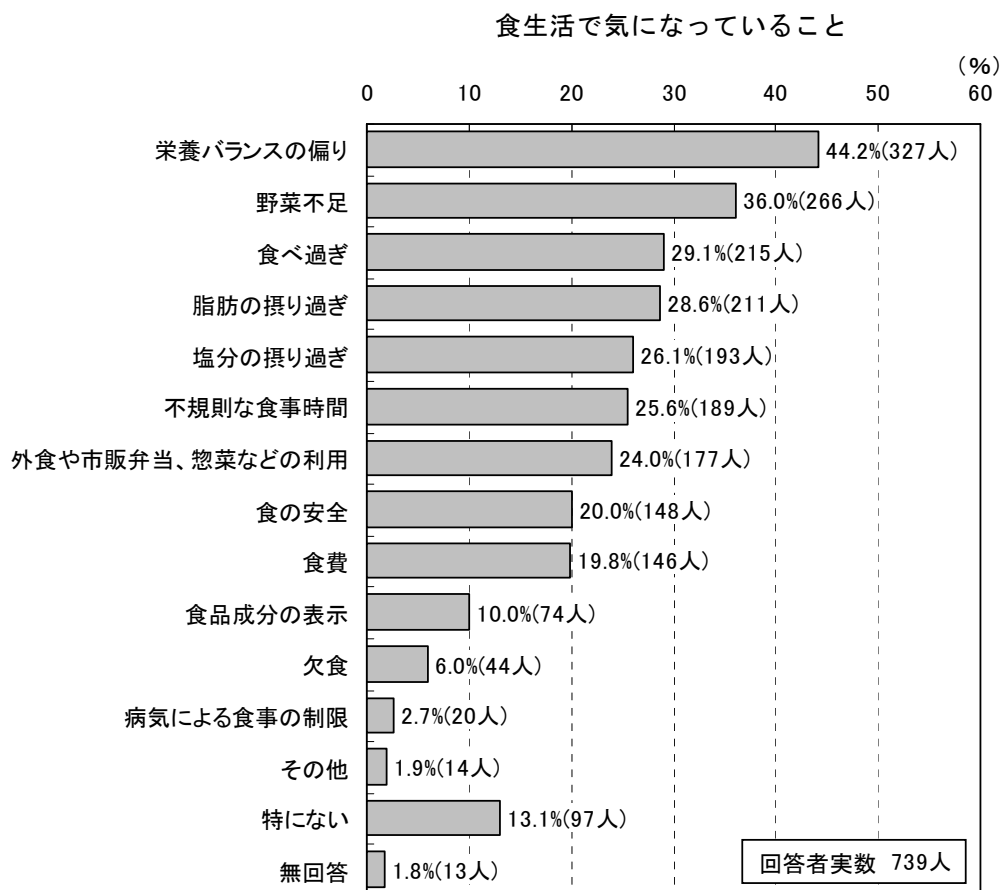


(15) 食生活で気になっていること（複数回答）

問29 あなたの食生活で気になっていることはありますか。

「栄養バランスの偏り」が44.2%

食生活で気になっていることについては、「栄養バランスの偏り」が44.2%と最も高く、次に「野菜不足」が36.0%となります。



性別・年齢層別にみると、男女とも各年齢層で「栄養バランスの偏り」が最も高くなります。また、「男性」は「20代」と「40代」では「野菜不足」、「30代」と「60～64歳」では「食べ過ぎ」、「50代」では「脂肪の摂り過ぎ」と「塩分の摂り過ぎ」が高くなります。

「女性」は「20代」と「40代」では「野菜不足」、「30代」では「食費」、「50代」では「食の安全」、「60～64歳」では「食べ過ぎ」が高くなります。

食生活で気になっていること（年齢層別）

| 男 性             | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60～64歳      |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 回答者実数           | 59人         | 65人         | 79人         | 84人         | 41人         |
| 栄養バランスの偏り       | 55.9% (33人) | 38.5% (25人) | 32.9% (26人) | 29.8% (25人) | 26.8% (11人) |
| 野菜不足            | 55.9% (33人) | 33.8% (22人) | 30.4% (24人) | 28.6% (24人) | 24.4% (10人) |
| 食べ過ぎ            | 23.7% (14人) | 35.4% (23人) | 25.3% (20人) | 28.6% (24人) | 26.8% (11人) |
| 脂肪の摂り過ぎ         | 32.2% (19人) | 33.8% (22人) | 19.0% (15人) | 29.8% (25人) | 17.1% (7人)  |
| 塩分の摂り過ぎ         | 33.9% (20人) | 29.2% (19人) | 26.6% (21人) | 29.8% (25人) | 19.5% (8人)  |
| 不規則な食事時間        | 25.4% (15人) | 30.8% (20人) | 26.6% (21人) | 16.7% (14人) | 17.1% (7人)  |
| 外食や市販弁当、惣菜などの利用 | 23.7% (14人) | 26.2% (17人) | 21.5% (17人) | 22.6% (19人) | 22.0% (9人)  |
| 食の安全            | 8.5% (5人)   | 6.2% (4人)   | 7.6% (6人)   | 14.3% (12人) | 9.8% (4人)   |
| 食費              | 13.6% (8人)  | 9.2% (6人)   | 10.1% (8人)  | 6.0% (5人)   | 7.3% (3人)   |
| 食品成分の表示         | 3.4% (2人)   | 3.1% (2人)   | 7.6% (6人)   | 6.0% (5人)   | 4.9% (2人)   |
| 欠食              | 5.1% (3人)   | 7.7% (5人)   | 6.3% (5人)   | 3.6% (3人)   | 2.4% (1人)   |
| 病気による食事の制限      | 0.0% (0人)   | 1.5% (1人)   | 0.0% (0人)   | 6.0% (5人)   | 2.4% (1人)   |
| その他             | 1.7% (1人)   | 1.5% (1人)   | 2.5% (2人)   | 2.4% (2人)   | 2.4% (1人)   |
| 特になし            | 15.3% (9人)  | 12.3% (8人)  | 16.5% (13人) | 22.6% (19人) | 24.4% (10人) |

| 女 性             | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60～64歳      |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 回答者実数           | 69人         | 88人         | 85人         | 95人         | 52人         |
| 栄養バランスの偏り       | 56.5% (39人) | 58.0% (51人) | 60.0% (51人) | 38.9% (37人) | 30.8% (16人) |
| 野菜不足            | 46.4% (32人) | 37.5% (33人) | 40.0% (34人) | 28.4% (27人) | 26.9% (14人) |
| 食べ過ぎ            | 27.5% (19人) | 37.5% (33人) | 31.8% (27人) | 22.1% (21人) | 30.8% (16人) |
| 脂肪の摂り過ぎ         | 36.2% (25人) | 33.0% (29人) | 32.9% (28人) | 24.2% (23人) | 17.3% (9人)  |
| 塩分の摂り過ぎ         | 21.7% (15人) | 30.7% (27人) | 27.1% (23人) | 18.9% (18人) | 15.4% (8人)  |
| 不規則な食事時間        | 37.7% (26人) | 26.1% (23人) | 32.9% (28人) | 22.1% (21人) | 19.2% (10人) |
| 外食や市販弁当、惣菜などの利用 | 20.3% (14人) | 26.1% (23人) | 28.2% (24人) | 24.2% (23人) | 19.2% (10人) |
| 食の安全            | 21.7% (15人) | 29.5% (26人) | 28.2% (24人) | 30.5% (29人) | 28.8% (15人) |
| 食費              | 34.8% (24人) | 38.6% (34人) | 30.6% (26人) | 24.2% (23人) | 13.5% (7人)  |
| 食品成分の表示         | 7.2% (5人)   | 17.0% (15人) | 16.5% (14人) | 13.7% (13人) | 13.5% (7人)  |
| 欠食              | 10.1% (7人)  | 4.5% (4人)   | 8.2% (7人)   | 7.4% (7人)   | 1.9% (1人)   |
| 病気による食事の制限      | 1.4% (1人)   | 0.0% (0人)   | 3.5% (3人)   | 4.2% (4人)   | 7.7% (4人)   |
| その他             | 1.4% (1人)   | 1.1% (1人)   | 2.4% (2人)   | 3.2% (3人)   | 0.0% (0人)   |
| 特になし            | 10.1% (7人)  | 10.2% (9人)  | 3.5% (3人)   | 15.8% (15人) | 7.7% (4人)   |

## 5. 食育

### (1) 食育の周知状況

問30 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

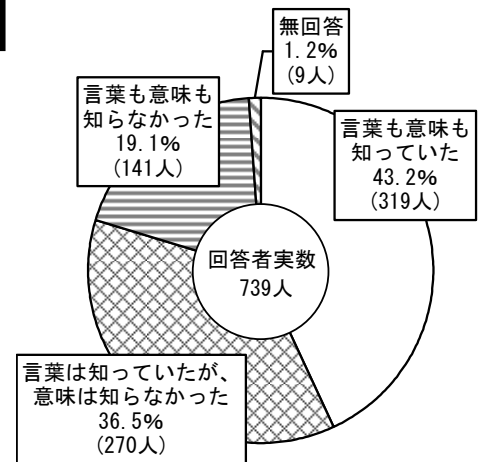
**「言葉も意味も知っていた」が43.2%**

「食育」については、「言葉も意味も知っていた」が43.2%と最も高く、「言葉も意味も知らなかった」が19.1%と最も低くなります。

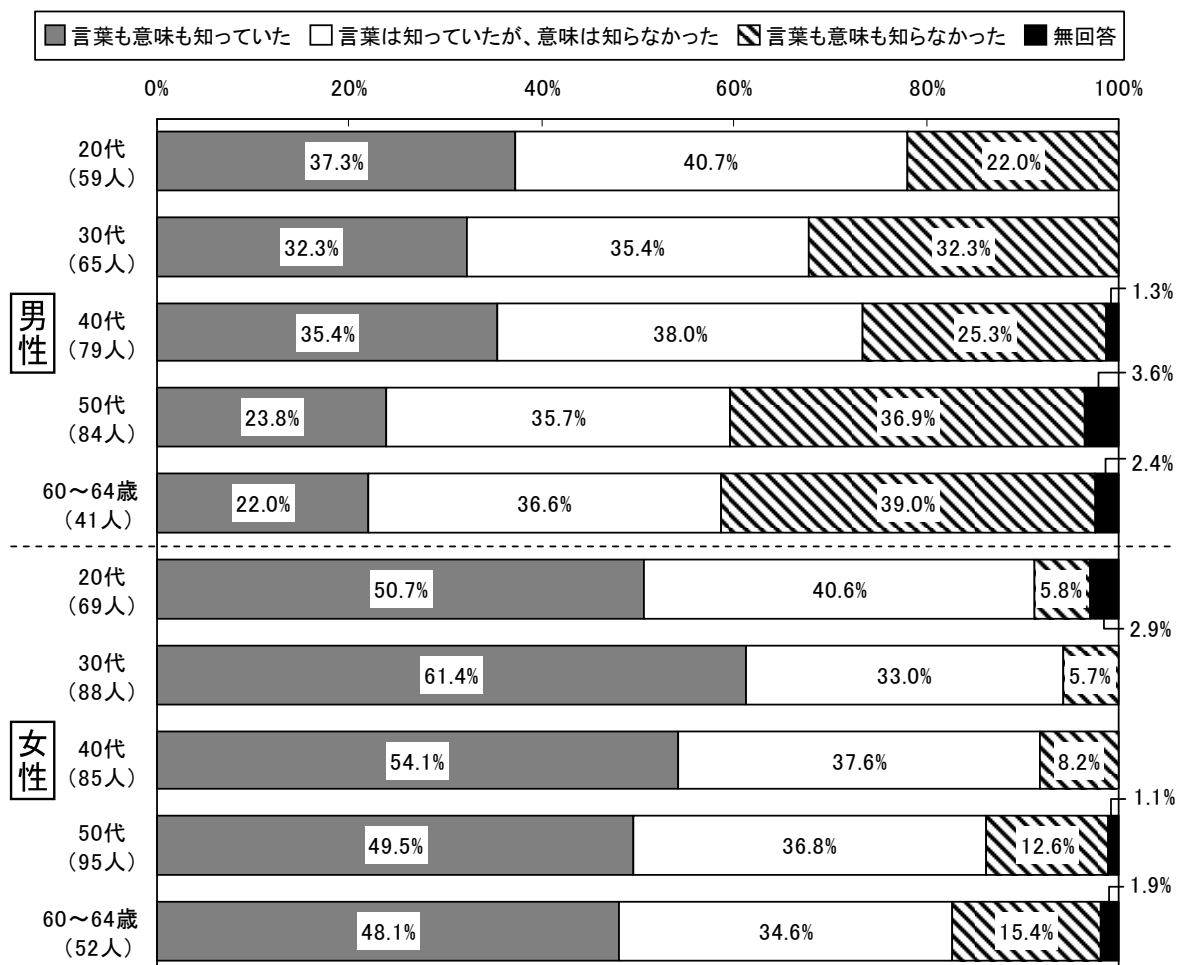
性別・年齢層別にみると、「言葉も意味も知らなかった」は、「男性」では「60～64歳」が39.0%と最も高くなります。「女性」では、「30代」から年齢層が高いほど割合も高くなり、「60～64歳」では15.4%となります。また、各年齢層で「男性」を大きく下回ります。

「言葉も意味も知っていた」は、「男性」では「20代」が37.3%と最も高く、「20代」以降ほぼ年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」では「30代」が61.4%と最も高く、「30代」以降年齢層が高いほど割合は低くなります。また、各年齢層で「男性」を大きく上回ります。

食育の周知状況



食育の周知状況 (性別・年齢層別)



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「言葉も意味も知らなかった」は、「男性」では「20代」が沖縄県とほぼ同率で、「30代」以上の各年齢層では本町が高くなります。「女性」では「40代」と「50代」で本町が高くなります。

「言葉も意味も知っていた」は、「男性」では「20代」から「40代」で本町が高く、「女性」では各年齢層で本町が高くなります。

食育の周知状況（沖縄県との比較）

|    |                     | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |                     | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数               | 59人   | —     | 65人   | —     | 78人   | —     | 81人   | —     |
|    | 言葉も意味も知っていた         | 37.3% | 30.9% | 32.3% | 23.6% | 35.9% | 35.2% | 24.7% | 26.7% |
|    | 言葉は知っていたが、意味は知らなかった | 40.7% | 47.1% | 35.4% | 53.9% | 38.5% | 45.1% | 37.0% | 42.2% |
|    | 言葉も意味も知らなかった        | 22.0% | 22.1% | 32.3% | 22.5% | 25.6% | 19.8% | 38.3% | 31.1% |
| 女性 | 回答者実数               | 67人   | —     | 88人   | —     | 85人   | —     | 94人   | —     |
|    | 言葉も意味も知っていた         | 52.2% | 28.8% | 61.4% | 38.1% | 54.1% | 40.5% | 50.0% | 39.1% |
|    | 言葉は知っていたが、意味は知らなかった | 41.8% | 52.1% | 33.0% | 48.5% | 37.6% | 52.6% | 37.2% | 57.2% |
|    | 言葉も意味も知らなかった        | 6.0%  | 19.2% | 5.7%  | 13.4% | 8.2%  | 6.9%  | 12.8% | 3.6%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書（H23年2月）」より

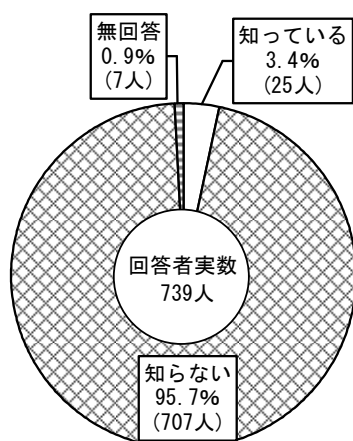
## (2) 食育の日・食育月間の周知状況

問31 毎月19日が食育の日であることを知っていましたか。  
問32 毎年6月は食育月間であることを知っていましたか。

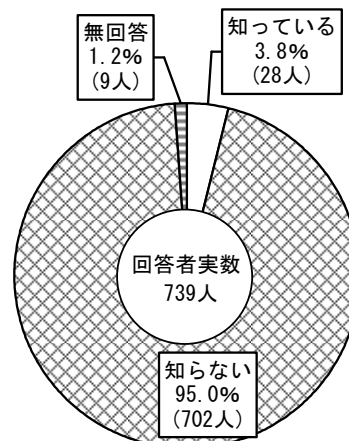
食育の日は「知らない」が95.7%  
食育月間を「知らない」が95.0%

食育の日については、「知らない」が95.7%、食育月間についても「知らない」が95.0%で、いずれもほとんどの人が「知らない」と答えています。

食育の日の周知状況



食育月間の周知状況





### (3) 家族や仲間との食事

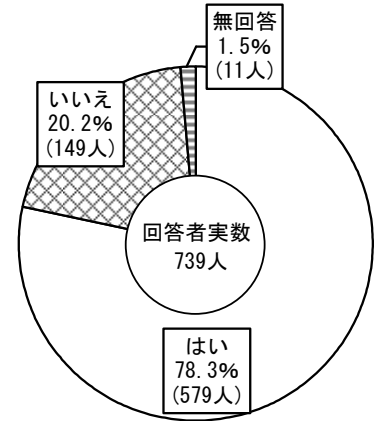
問33 1日最低1食以上家族や仲間と食事をしていますか。

「はい」が78.3%

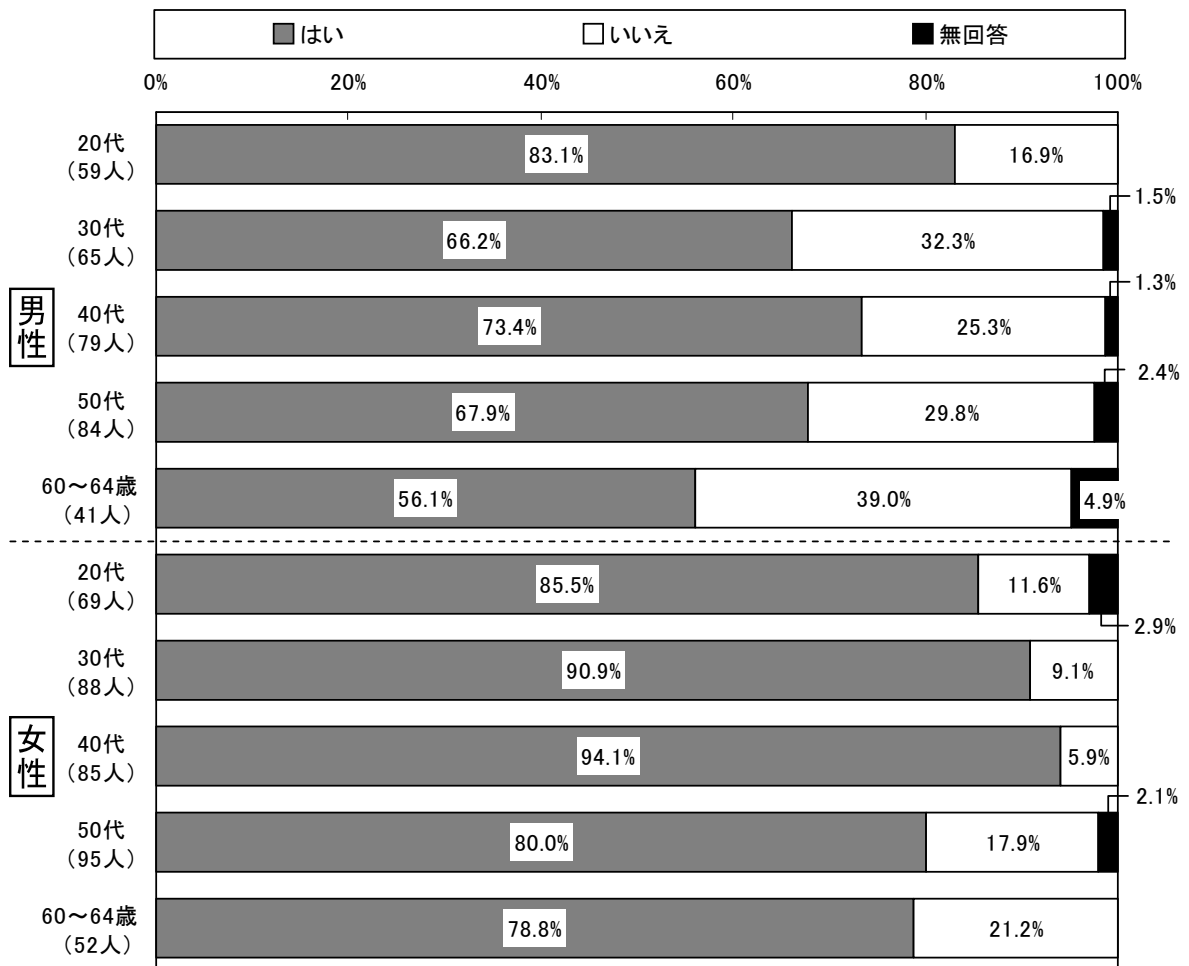
家族や仲間と食事をしているかについては、「はい」が78.3%、「いいえ」が20.2%となります。

性別・年齢層別にみると、「はい」は、「男性」では「20代」が83.1%と最も高く、「30代」を除けば年齢層が高いほど割合は低くなり、「60～64歳」が56.1%と最も低くなります。「女性」では「40代」が94.1%と最も高く、「60～64歳」が78.8%と最も低くなります。また、各年齢層で「男性」を上回り、「30代」の差が最も大きくなります。

家族や仲間との食事



家族や仲間との食事（性別・年齢層別）



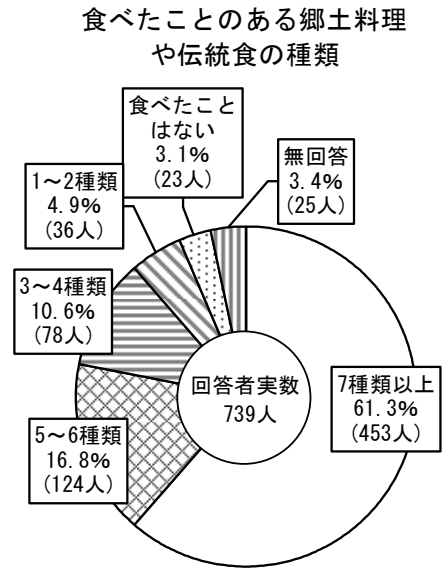
(4) 食べたことのある郷土料理や伝統食の種類

問34 お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがありますか。

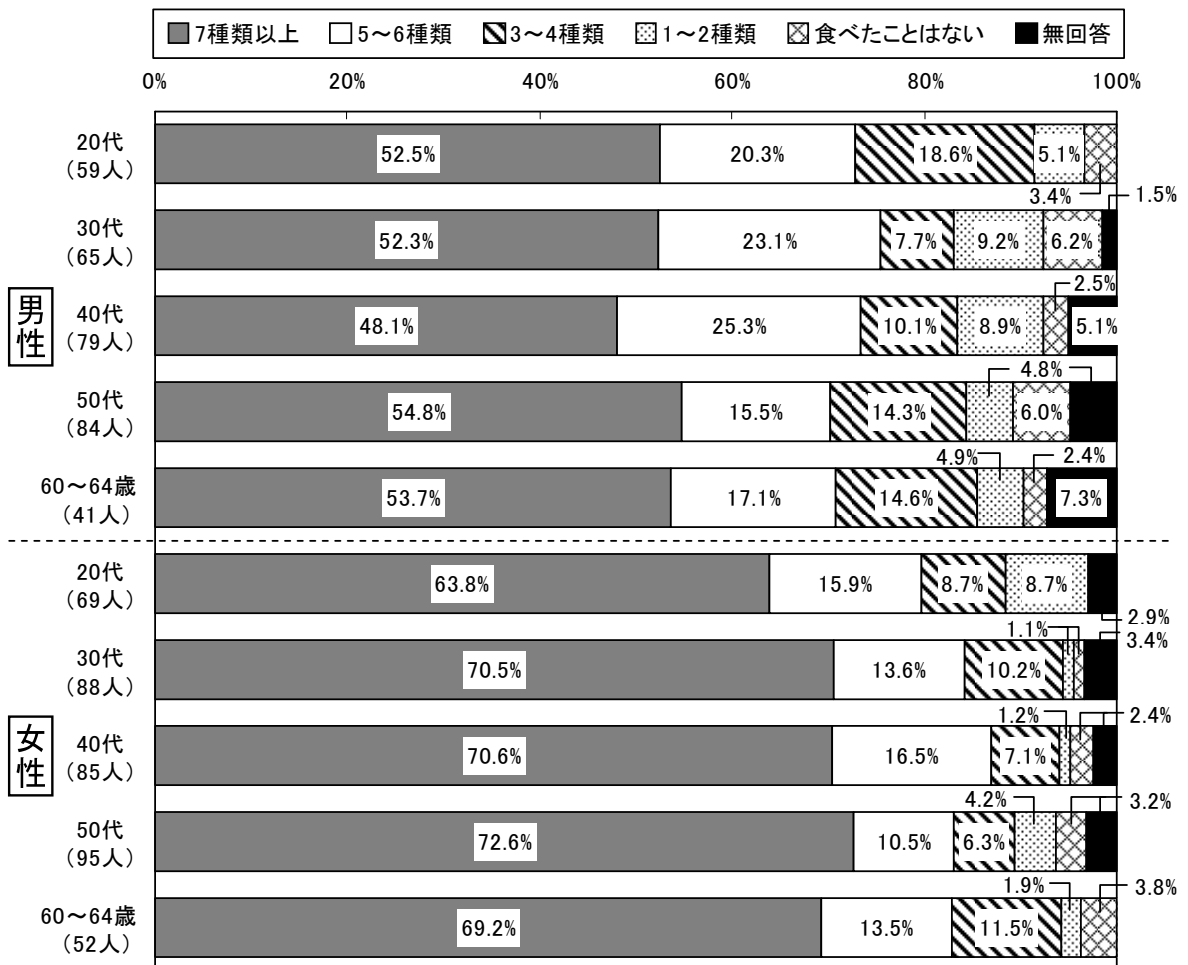
**「7種類以上」が61.3%**

食べたことのある郷土料理や伝統食については、「7種類以上」が61.3%と最も高く、「食べたことはない」が3.1%と最も低くなります。

性別・年齢層別にみると、「7種類以上」は、「男性」では「40代」が48.1%と最も低く、そのほかの年齢層では各50%台となります。「女性」では「30代」から「50代」が各70%台と高くなります。また、各年齢層で「男性」を上回ります。



食べたことのある郷土料理や伝統食の種類（性別・年齢層別）



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「7種類以上」は、「男性」では「30代」から「50代」で本町が高くなります。「女性」では各年齢層で本町が高く、特に「40代」と「50代」の差が大きくなります。

「ほとんど食べたことはない」は、「男性」では「20代」と「40代」で本町が低く、「女性」では「20代」から「40代」で本町が低くなります。

食べたことのある郷土料理や伝統食の種類 (沖縄県との比較)

|    |              | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |              | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数        | 59人   | —     | 64人   | —     | 75人   | —     | 80人   | —     |
|    | 7種類以上        | 52.5% | 56.1% | 53.1% | 51.8% | 50.7% | 41.6% | 57.5% | 50.0% |
|    | 5~6種類        | 20.3% | 15.2% | 23.4% | 15.3% | 26.7% | 14.6% | 16.3% | 19.5% |
|    | 3~4種類        | 18.6% | 12.1% | 7.8%  | 16.5% | 10.7% | 24.7% | 15.0% | 14.6% |
|    | 1~2種類        | 5.1%  | 9.1%  | 9.4%  | 10.6% | 9.3%  | 7.9%  | 5.0%  | 11.0% |
|    | ほとんど食べたことはない | 3.4%  | 7.6%  | 6.3%  | 5.9%  | 2.7%  | 11.2% | 6.3%  | 4.9%  |
| 女性 | 回答者実数        | 69人   | —     | 85人   | —     | 83人   | —     | 92人   | —     |
|    | 7種類以上        | 65.7% | 55.7% | 72.9% | 55.6% | 72.3% | 50.0% | 75.0% | 51.9% |
|    | 5~6種類        | 16.4% | 15.7% | 14.1% | 16.5% | 16.9% | 23.1% | 10.9% | 24.4% |
|    | 3~4種類        | 9.0%  | 12.9% | 10.6% | 15.8% | 7.2%  | 18.5% | 6.5%  | 16.0% |
|    | 1~2種類        | 9.0%  | 8.6%  | 1.2%  | 6.8%  | 1.2%  | 4.6%  | 4.3%  | 6.1%  |
|    | ほとんど食べたことはない | 0.0%  | 7.1%  | 1.2%  | 5.3%  | 2.4%  | 3.7%  | 3.3%  | 1.5%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書(H23年2月)」より

### (5) 作ることのできる郷土料理や伝統食の種類

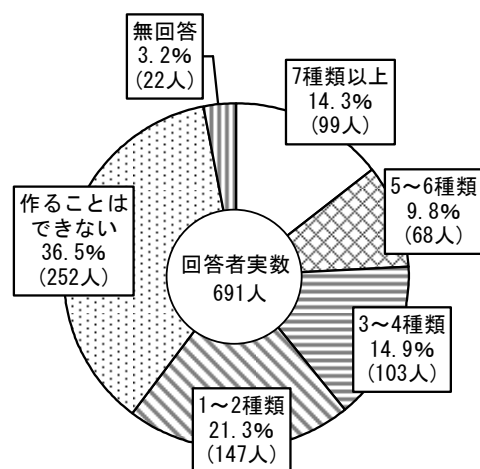
問34-1 問34で「1.~4.」を答えた方にお聞きします。  
お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類作ることができますか。

**「作ることはできない」が36.5%**

郷土料理や伝統食を作ることについては、「作ることはできない」が36.5%と最も高くなります。

作ることができると答えた中では、「1~2種類」が21.3%と最も高く、次に「3~4種類」と「7種類以上」がともに14%台となります。

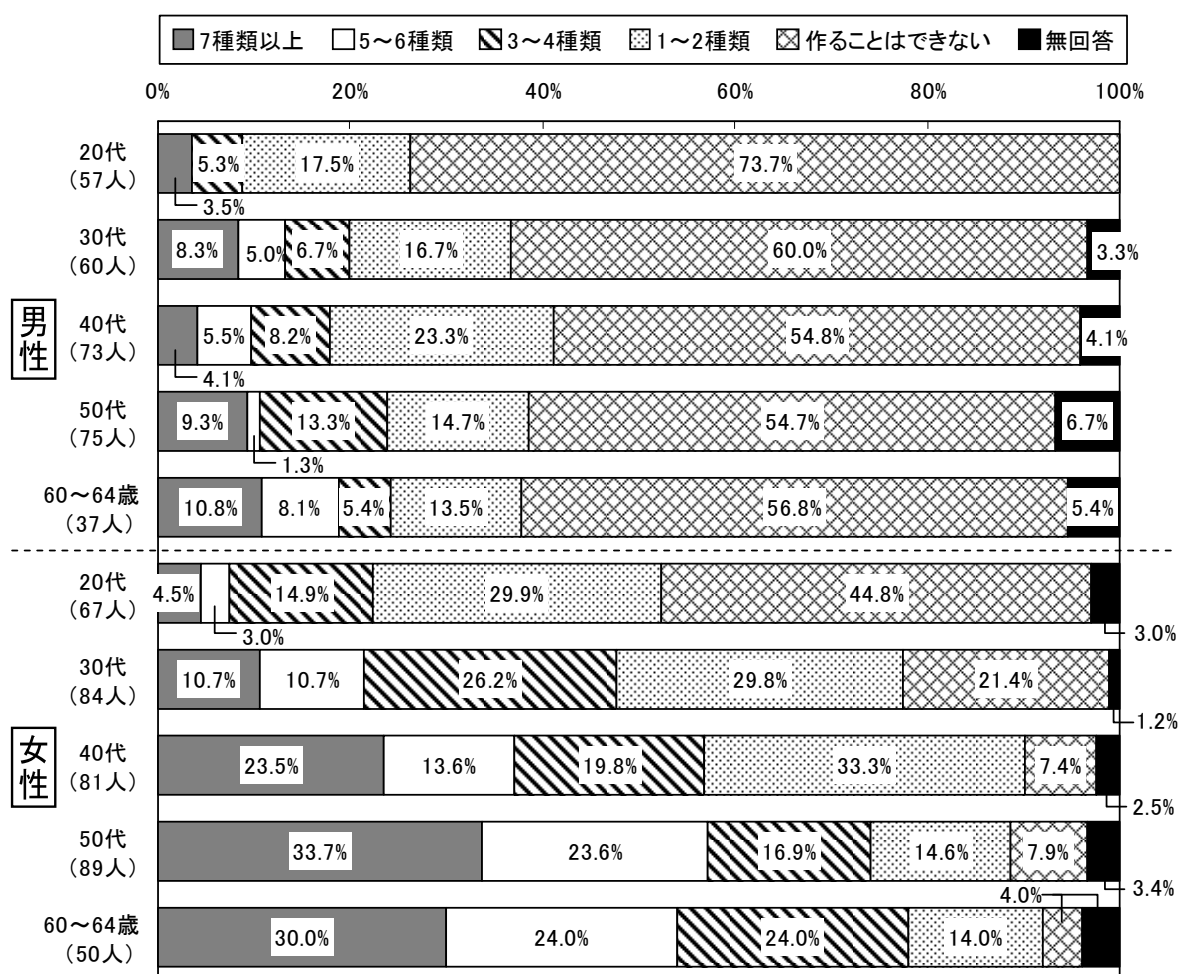
作ることのできる郷土料理や伝統食の種類



性別・年齢層別にみると、「作ることはできない」は、「男性」では「20代」が73.7%と最も高く、「40代」と「50代」が54%台と低くなります。「女性」も「20代」が44.8%と最も高く、ほぼ年齢層が高いほど割合は低くなり、「60～64歳」では4.0%となります。また、各年齢層で「男性」を大きく下回っており、郷土料理や伝統食を作ることができるのは、やはり「女性」に多いことがわかります。

「7種類以上」作ることができるのは、「男性」では「60～64歳」が10.8%と最も高くなります。「女性」では「20代」から「50代」にかけて、年齢層が高いほど割合も高くなり、「50代」が33.7%と最も高く、次に「60～64歳」が30.0%となります。

作ることのできる郷土料理や伝統食の種類（性別・年齢層別）



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「作ることができない」は、「男性」では各年齢層で本町が沖縄県を大きく上回り、特に「20代」の差が大きくなります。「女性」では「40代」で本町が低くなりますが、そのほかの年齢層では本町が高く、特に「20代」の差が大きくなります。

「7種類以上」は、「男性」では「20代」と「40代」で本町が低く、「30代」では沖縄県とほぼ同率、「50代」では本町が高くなります。「女性」では「50代」では沖縄県とほぼ同率ですが、そのほかの年齢層では本町が低くなります。

作ることのできる郷土料理や伝統食の種類（沖縄県との比較）

|    |           | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |           | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数     | 57人   | —     | 58人   | —     | 70人   | —     | 70人   | —     |
|    | 7種類以上     | 3.5%  | 7.9%  | 8.6%  | 8.5%  | 4.3%  | 8.4%  | 10.0% | 7.6%  |
|    | 5～6種類     | 0.0%  | 6.3%  | 5.2%  | 13.4% | 5.7%  | 10.8% | 1.4%  | 12.7% |
|    | 3～4種類     | 5.3%  | 17.5% | 6.9%  | 17.1% | 8.6%  | 15.7% | 14.3% | 25.3% |
|    | 1～2種類     | 17.5% | 34.9% | 17.2% | 25.6% | 24.3% | 30.1% | 15.7% | 29.1% |
|    | 作ることができない | 73.7% | 33.3% | 62.1% | 35.4% | 57.1% | 34.9% | 58.6% | 25.3% |
| 女性 | 回答者実数     | 65人   | —     | 83人   | —     | 79人   | —     | 86人   | —     |
|    | 7種類以上     | 4.6%  | 11.8% | 10.8% | 19.5% | 24.1% | 27.9% | 34.9% | 34.1% |
|    | 5～6種類     | 3.1%  | 8.8%  | 10.8% | 14.8% | 13.9% | 19.8% | 24.4% | 29.6% |
|    | 3～4種類     | 15.4% | 29.4% | 26.5% | 35.2% | 20.3% | 27.9% | 17.4% | 23.0% |
|    | 1～2種類     | 30.8% | 29.4% | 30.1% | 18.8% | 34.2% | 15.3% | 15.1% | 11.1% |
|    | 作ることができない | 46.2% | 20.6% | 21.7% | 11.7% | 7.6%  | 9.0%  | 8.1%  | 2.2%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書（H23年2月）」より

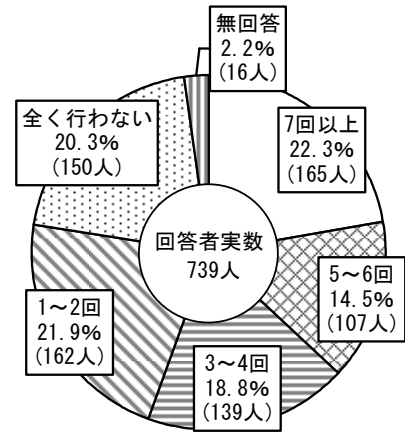
(6) 自宅で行う伝統的な行事の回数

問35 ご自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間にどの程度行っていますか。

**「7回以上」が22.3%**

自宅で行う行事食を伴う伝統的な行事については、「全く行わない」が20.3%で、行っている中では「7回以上」が22.3%と最も高くなります。

自宅で行う伝統的な行事の回数



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「全く行わない」は、「男性」では各年齢層で本町が高く、特に「30代」の差が大きくなります。「女性」も各年齢層で本町が高く、特に「30代」と「40代」の差が大きくなります。

「7回以上」は、「男性」では各年齢層で本町が低く、「女性」も「20代」から「40代」で本町が低くなります。

自宅で行う伝統的な行事の回数 (沖縄県との比較)

|    |          | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |          | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数    | 58人   | —     | 64人   | —     | 76人   | —     | 81人   | —     |
|    | 7回以上     | 15.5% | 18.2% | 12.5% | 21.6% | 17.1% | 18.0% | 28.4% | 29.8% |
|    | 5~6回     | 17.2% | 27.3% | 6.3%  | 23.9% | 14.5% | 25.8% | 14.8% | 20.2% |
|    | 3~4回     | 19.0% | 33.3% | 26.6% | 26.1% | 26.3% | 29.2% | 18.5% | 32.1% |
|    | 1~2回     | 24.1% | 15.2% | 21.9% | 21.6% | 23.7% | 13.5% | 21.0% | 14.3% |
|    | 全くおこなわない | 24.1% | 6.1%  | 32.8% | 6.8%  | 18.4% | 13.5% | 17.3% | 3.6%  |
| 女性 | 回答者実数    | 68人   | —     | 87人   | —     | 85人   | —     | 94人   | —     |
|    | 7回以上     | 25.0% | 35.2% | 16.1% | 28.4% | 22.4% | 35.1% | 37.2% | 33.3% |
|    | 5~6回     | 11.8% | 21.1% | 16.1% | 19.4% | 15.3% | 17.1% | 19.1% | 20.0% |
|    | 3~4回     | 22.1% | 18.3% | 16.1% | 26.1% | 15.3% | 27.0% | 11.7% | 22.2% |
|    | 1~2回     | 20.6% | 16.9% | 18.4% | 11.9% | 23.5% | 17.1% | 21.3% | 17.8% |
|    | 全くおこなわない | 20.6% | 8.5%  | 33.3% | 14.2% | 23.5% | 3.6%  | 10.6% | 6.7%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書(H23年2月)」より

## (7) 次世代に伝えたい料理や味

問36 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。また、実際に伝えていますか。

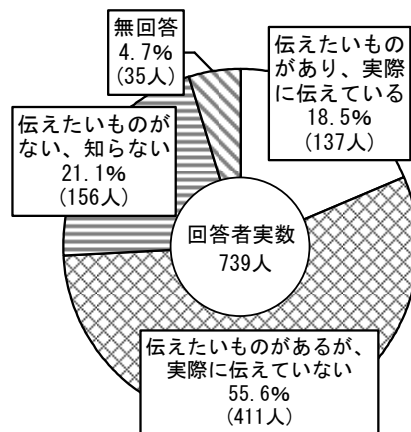
**「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」が55.6%**

地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を、次世代に伝えることについては、「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」が55.6%と最も高く、「伝えたいものがあり、実際に伝えている」が18.5%で、合わせると74.1%の人が伝えたいものがあると答えています。

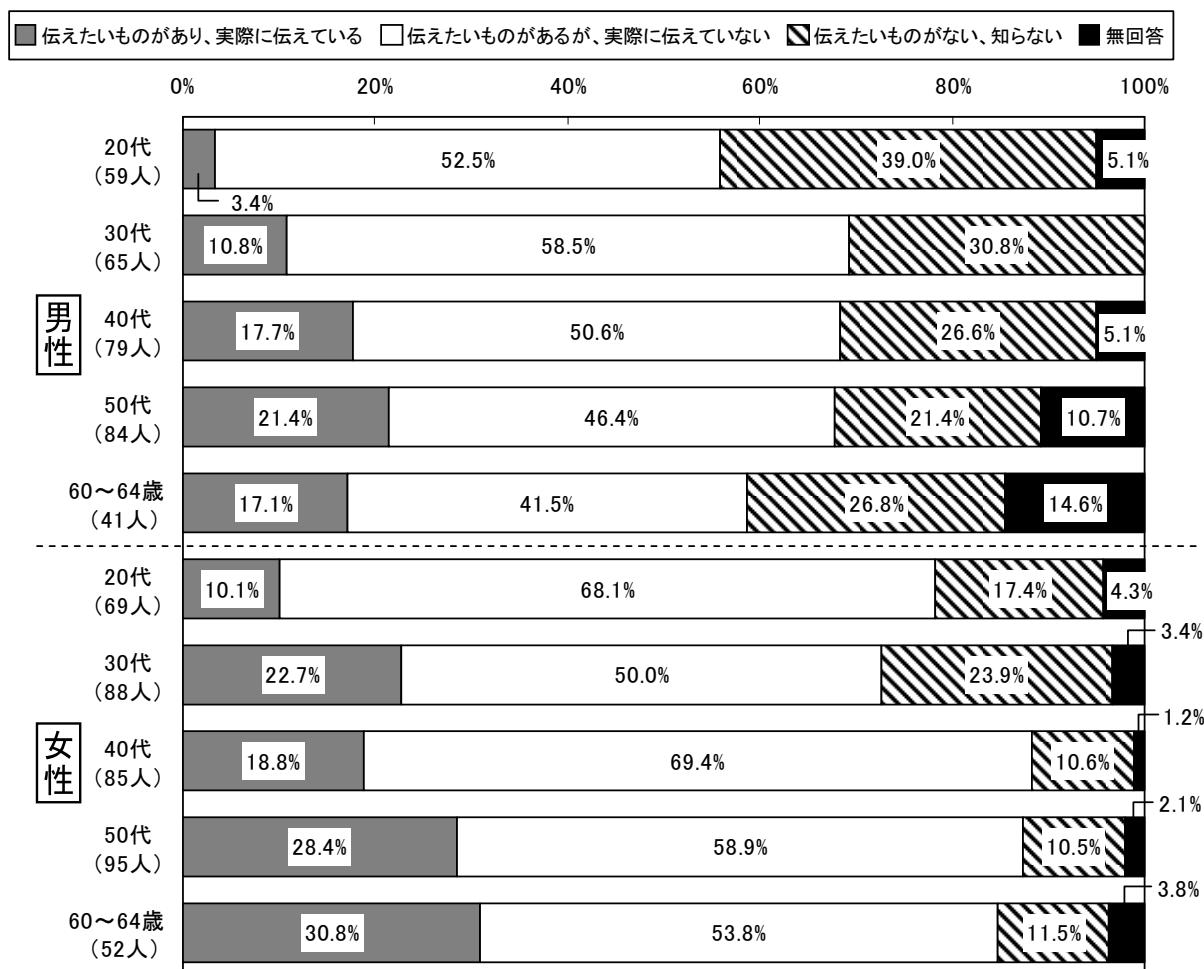
性別・年齢層別にみると、「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」は、「男性」では「30代」が58.5%と最も高く、「30代」以降年齢層が高いほど割合は低くなります。「女性」では「20代」と「40代」が69%前後と高く、そのほかの年齢層では50%台となります。

「伝えたいものがあり、実際に伝えている」は、「男性」では「20代」から「50代」にかけて年齢層が高いほど割合も高くなり、「50代」が21.4%と最も高くなります。「女性」もほぼ年齢層が高いほど割合は高くなり、「60～64歳」が30.8%と最も高くなります。

次世代に伝えたい料理や味



次世代に伝えたい料理や味（性別・年齢層別）



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「伝えたいものがあるが、実際に伝えていない」は、「男性」では各年齢層で本町が低く、特に「50代」の差が大きくなります。「女性」では「20代」から「40代」で本町が低く、特に「30代」の差が大きくなります。

「伝えたいものがあり、実際に伝えている」は、「男性」の「50代」と「女性」の「30代」で本町が高くなりますが、そのほかの年齢層では本町が低くなります。

「伝えたいものがない、知らない」は、「男性」では各年齢層で本町が高く、特に「20代」と「50代」の差が大きくなります。「女性」も各年齢層で本町が高くなります。

本町は、沖縄県と比べて「伝えたいものがない、知らない」の割合が高く、そのため、伝えている人及び伝えていない人の割合は低くなると言えます。

#### 次世代に伝えたい料理や味（沖縄県との比較）

|    |                      | 20代   |       | 30代   |       | 40代   |       | 50代   |       |
|----|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |                      | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   | 嘉手納町  | 沖縄県   |
| 男性 | 回答者実数                | 56人   | —     | 65人   | —     | 75人   | —     | 75人   | —     |
|    | 伝えたいものがあり、実際に伝えている   | 3.6%  | 13.6% | 10.8% | 19.3% | 18.7% | 23.6% | 24.0% | 22.6% |
|    | 伝えたいものがあるが、実際に伝えていない | 55.4% | 65.2% | 58.5% | 61.4% | 53.3% | 58.4% | 52.0% | 72.6% |
|    | 伝えたいものがない、知らない       | 41.1% | 21.2% | 30.8% | 19.3% | 28.0% | 18.0% | 24.0% | 4.8%  |
| 女性 | 回答者実数                | 66人   | —     | 85人   | —     | 84人   | —     | 93人   | —     |
|    | 伝えたいものがあり、実際に伝えている   | 10.6% | 11.3% | 23.5% | 11.9% | 19.0% | 27.0% | 29.0% | 39.3% |
|    | 伝えたいものがあるが、実際に伝えていない | 71.2% | 81.7% | 51.8% | 78.5% | 70.2% | 65.8% | 60.2% | 55.6% |
|    | 伝えたいものがない、知らない       | 18.2% | 7.0%  | 24.7% | 9.6%  | 10.7% | 7.2%  | 10.8% | 5.2%  |

資料：沖縄県は「食育に関する県民意識調査報告書（H23年2月）」より



## 6. 身体活動・運動について

### (1) 身体活動の意識と実行

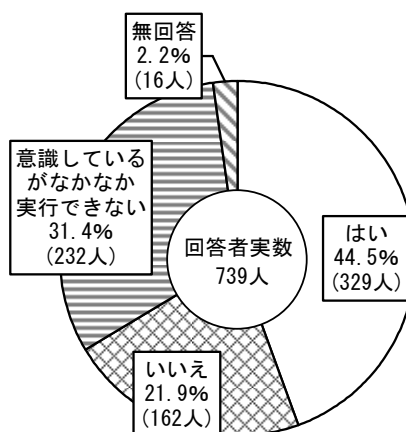
問37 健康のためできるだけ歩くことやエレベーターなどを使わないよう意識し、実行していますか。

「はい」が44.5%

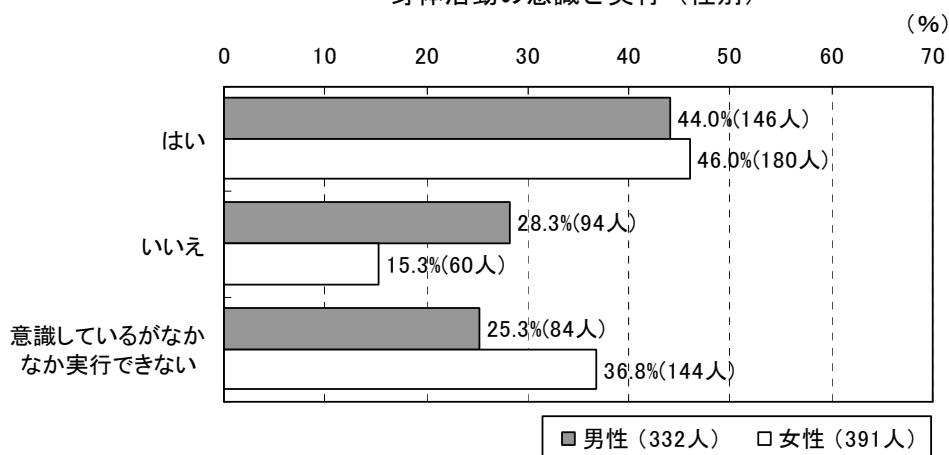
健康のためできるだけ歩くことやエレベーターなどを使わないようにしているかについては、「はい」が44.5%と最も高くなります。一方、「意識しているがなかなか実行できない」が31.4%、「いいえ」が21.9%で、合わせると、実行していない人は53.3%となります。

性別にみると、「はい」は、男女で特に差はみられませんが、「いいえ」は、「男性」が28.3%、「女性」が15.3%で、「男性」が高くなります。逆に、「意識しているがなかなか実行できない」は、「男性」が25.3%、「女性」が36.8%で、「女性」が高くなります。「男性」は意識していない人が多く、「女性」は意識しても実行できない人が多いと言えます。

身体活動の意識と実行



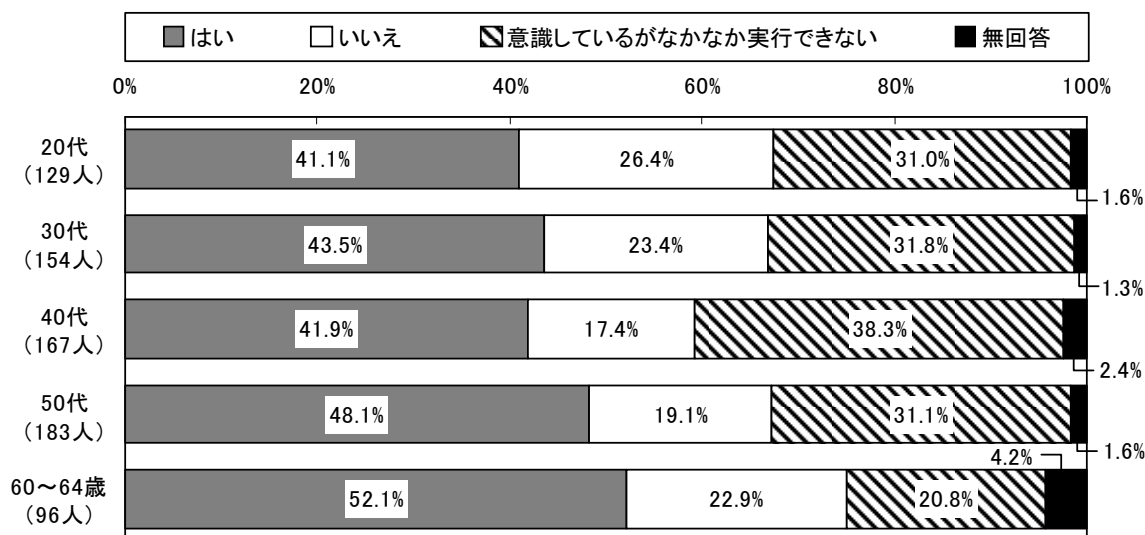
身体活動の意識と実行（性別）



年齢層別にみると、どの年齢層でも「はい」が最も高く、また、ほぼ年齢層が高いほど割合も高くなり、「60～64歳」が52.1%と最も高くなります。「いいえ」は、「20代」が26.4%と最も高く、「40代」と「50代」が10%台と低くなります。

「意識しているがなかなか実行できない」は、「40代」が38.3%と最も高くなります。

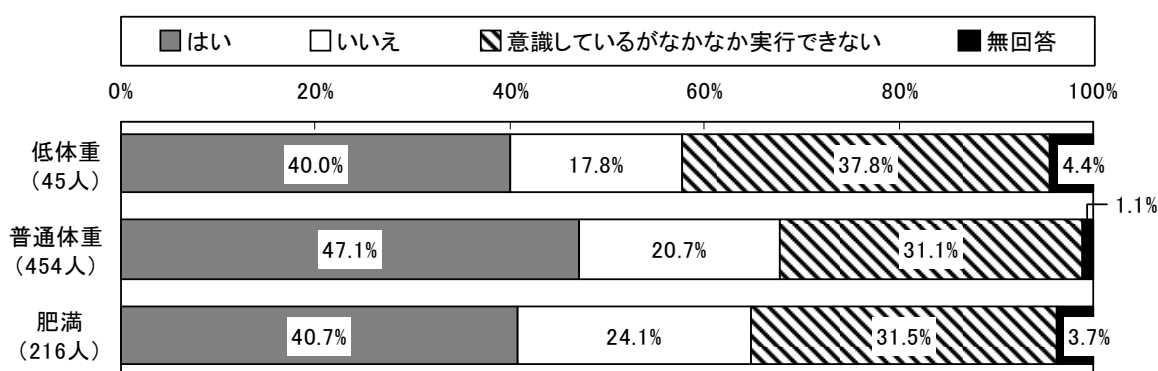
身体活動の意識と実行（年齢層別）



BMI との関係でみると、「はい」は、「普通体重」が47.1%と最も高く、身体活動を意識して実行しているため、普通体重を維持している人が多いとも考えられます。また、「肥満」と「低体重」はほぼ同率となります。

「いいえ」は、「肥満」が24.1%と最も高く、「低体重」が17.8%と最も低くなります。「意識しているがなかなか実行できない」は、「低体重」が37.8%と最も高くなります。

身体活動の意識と実行（BMI別）

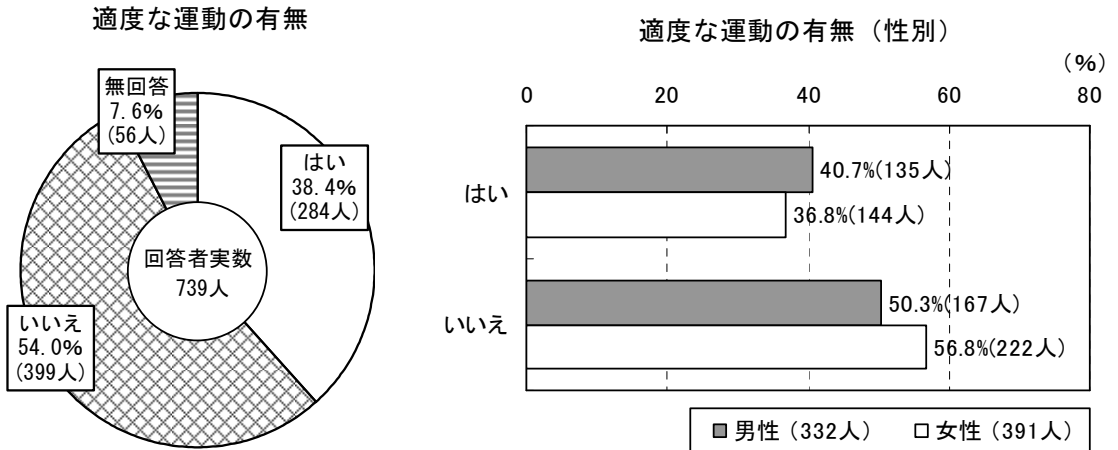


## (2) 適度な運動の有無

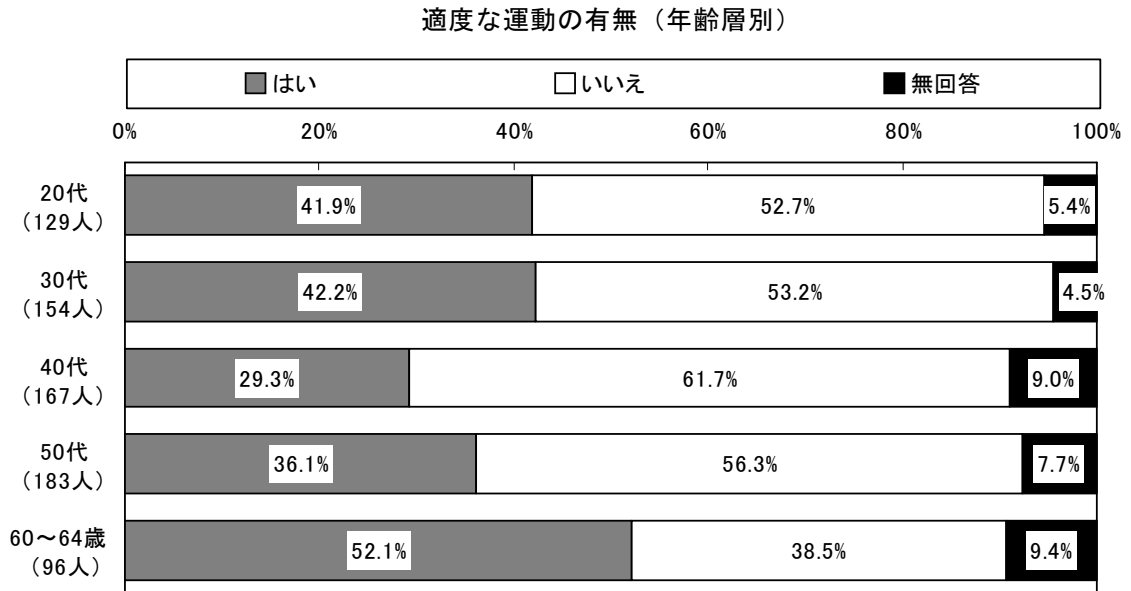
問38 適度な運動(30分以上継続し、汗ばむ程度)をしますか。

「いいえ」が54.0%

適度な運動をしているかについては、「いいえ」が54.0%、「はい」が38.4%となります。性別にみると、「はい」は、「男性」が40.7%、「女性」が36.8%で、「男性」が高くなります。

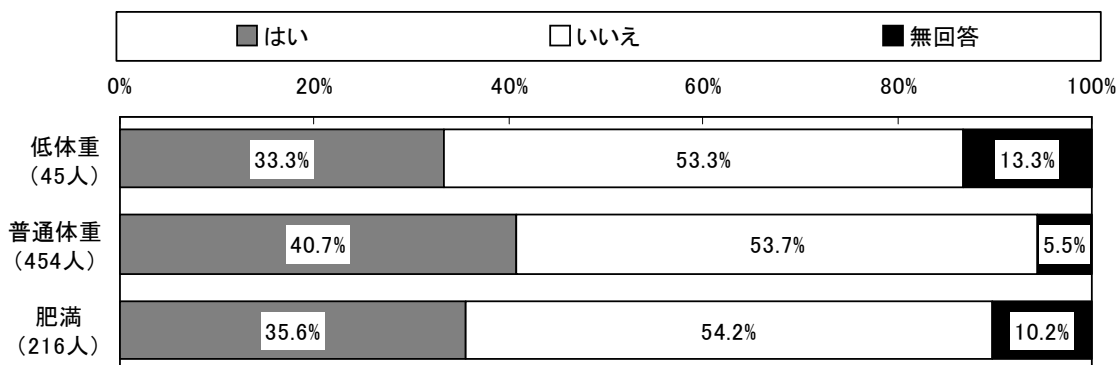


年齢層別にみると、「20代」から「50代」では「いいえ」が50%台から60%台で、運動をしない人が多くなりますが、「60～64歳」では「はい」が52.1%で、運動をする人が多くなります。



BMI との関係でみると、「はい」は、「普通体重」が40.7%と最も高く、「肥満」と「低体重」が30%台となります。

適度な運動の有無（BMI別）



### (3) 適度な運動の頻度

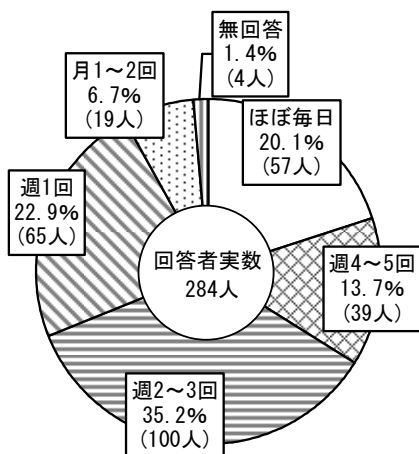
問38-1 問38で「1. はい」と答えた方にお聞きします。どれくらいの頻度で運動していますか。

「週2～3回」が35.2%

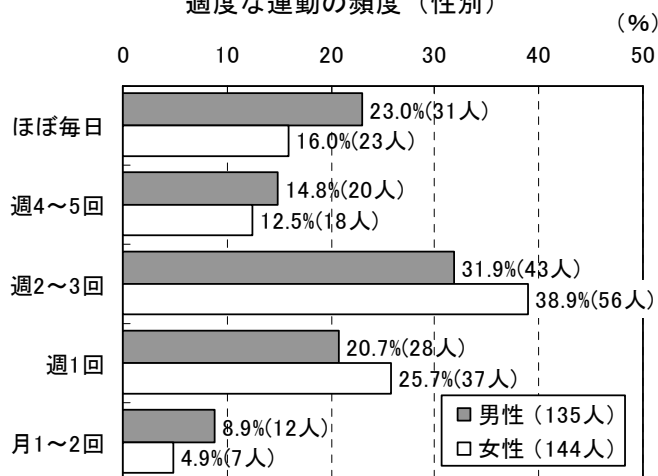
運動の頻度については、「週2～3回」が35.2%と最も高く、続いて「週1回」が22.9%、「ほぼ毎日」が20.1%となります。

性別にみると、「ほぼ毎日」と「週4～5回」の頻度が高い方では、「男性」が高く、「週2～3回」と「週1回」の頻度が低い方では、「女性」が高くなります。

適度な運動の頻度



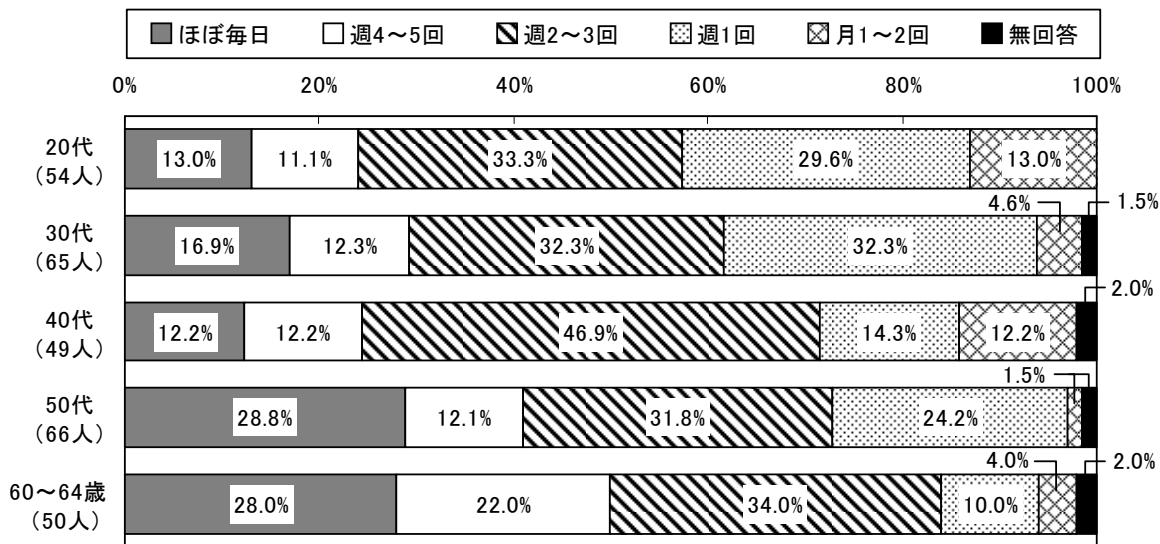
適度な運動の頻度（性別）



年齢層別にみると、「週2～3回」は、各年齢層で最も高く、中でも「40代」の46.9%が最も高く、その他の年齢層では各30%台となります。

「ほぼ毎日」は、「50代」と「60～64歳」が28%台と高く、また、「週に4～5回」も「60～64歳」が22.0%と最も高く、少なくとも週に4回以上運動するのは、「60～64歳」が最も高くなります。

適度な運動の頻度（年齢層別）



#### (4) 町の運動施設の利用状況

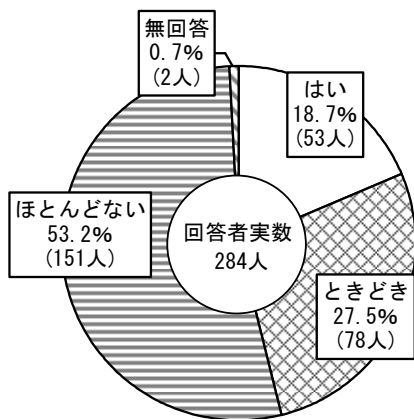
問38-2 問38で「1. はい」と答えた方にお聞きます。  
嘉手納町の運動施設(体育館、グラウンド、公園など)をよく利用しますか。

**「ほとんどない」が53.2%**

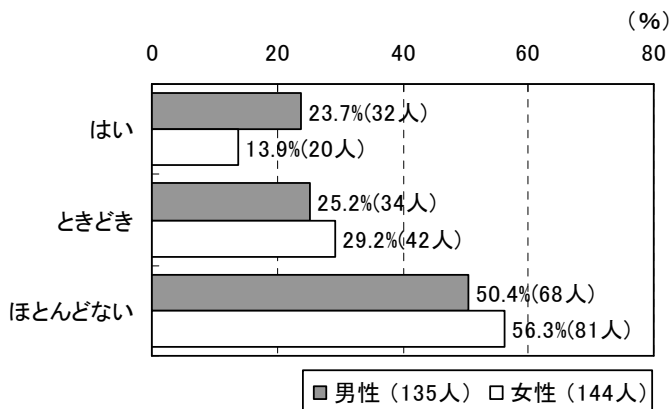
嘉手納町の運動施設の利用については、「ほとんどない」が53.2%と最も高く、次に、「ときどき」が27.5%で、「はい」が18.7%となります。

性別でみると、「はい」は、「男性」が23.7%、「女性」が13.9%で、「男性」が高くなります。一方、「ときどき」と「ほとんどない」は、いずれも「女性」が高くなります。

町の運動施設の利用状況



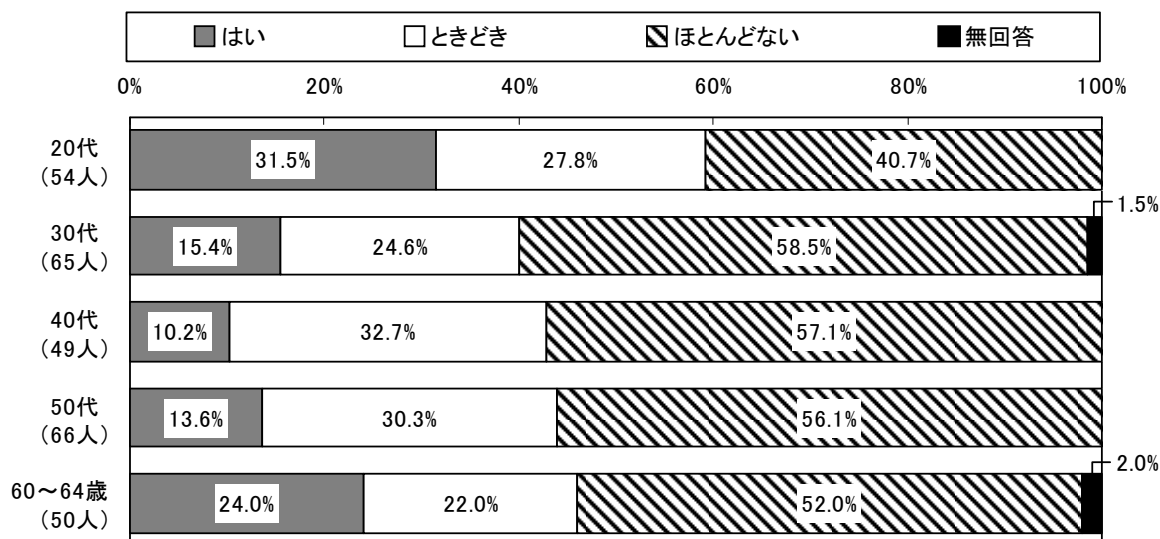
町の運動施設の利用状況（性別）



年齢層別にみると、「ほとんどない」は、「30代」以上の年齢層で各50%台となりますが、年齢層が高いほど割合は徐々に低くなります。

「はい」は、「20代」が31.5%と最も高く、次に「60～64歳」が24.0%で、そのほかの年齢層では各10%台となります。

町の運動施設の利用状況（年齢層別）



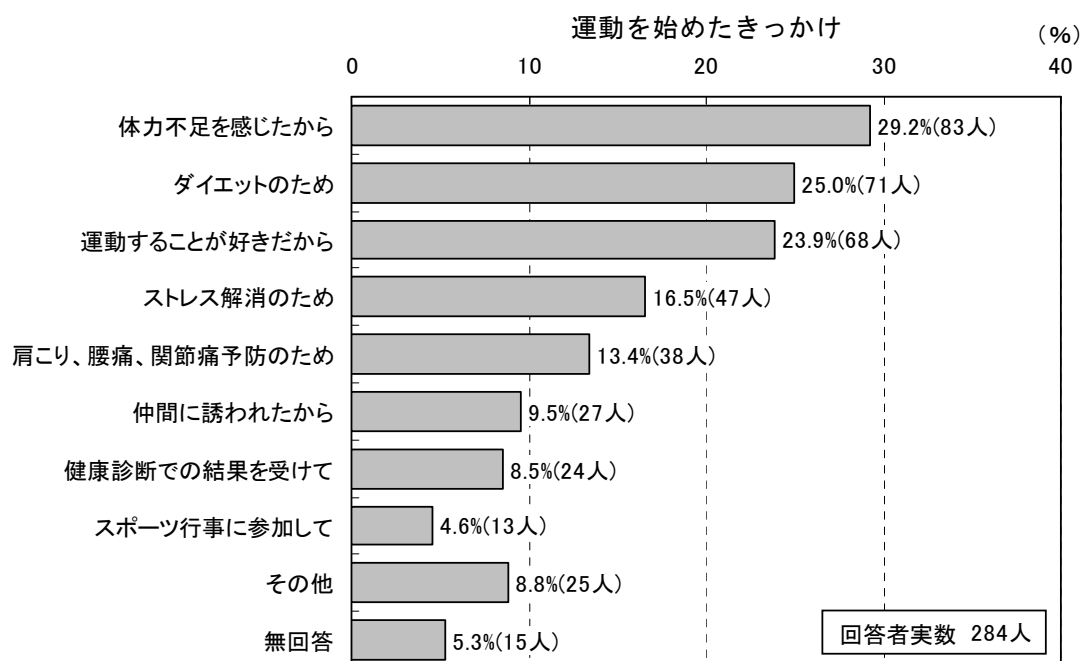
(5) 運動を始めたきっかけ（複数回答）

問38-3 問38で「1. はい」と答えた方にお聞きます。運動を始めたきっかけは何ですか。

**「体力不足を感じたから」が29.2%**

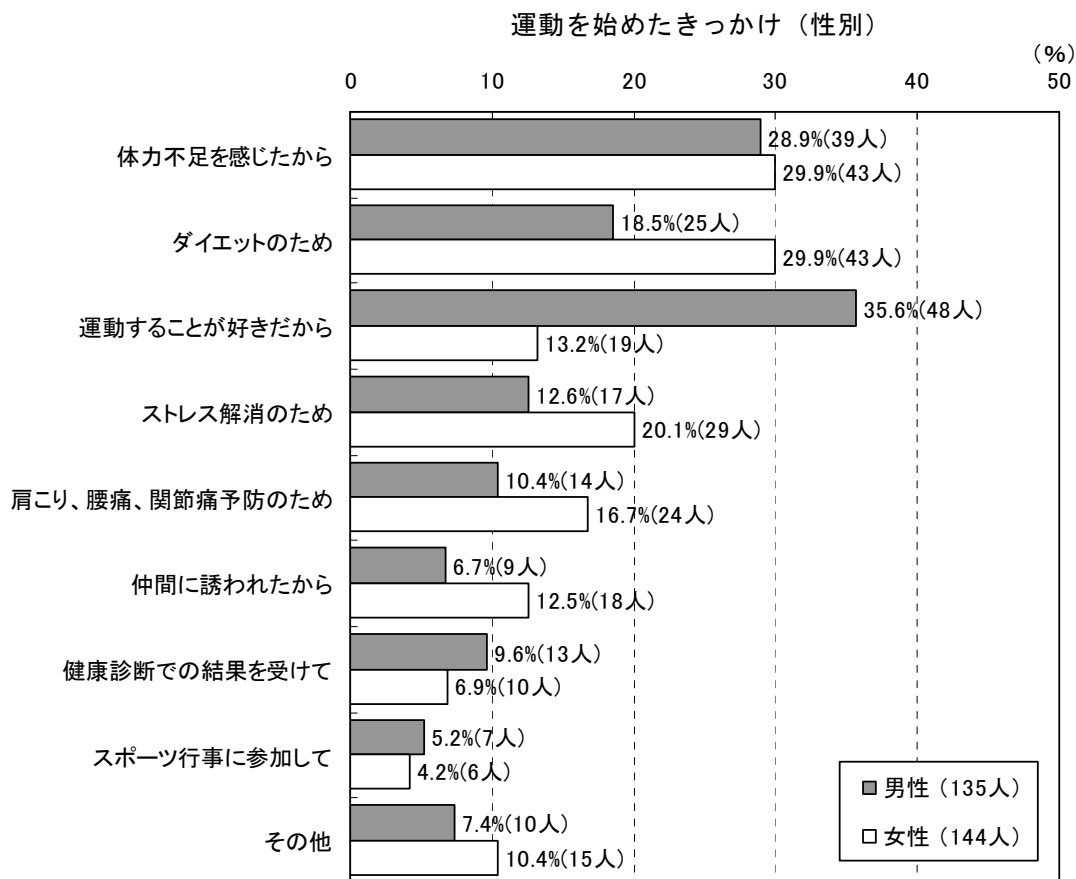
運動を始めたきっかけについては、「体力不足を感じたから」が29.2%と最も高く、続いて「ダイエットのため」が25.0%、「運動することが好きだから」が23.9%となります。

「健康診断での結果を受けて」は、8.5%と2番目に低くなります。



性別にみると、「運動することが好きだから」は、「男性」が35.6%、「女性」が13.2%で、「男性」が「女性」を大きく上回ります。

「女性」では「体力不足を感じたから」と「ダイエットのため」がともに29.9%と最も高く、いずれも「男性」を上回り、特に「ダイエットのため」の差が大きくなります。



年齢層別にみると、「体力不足を感じたから」は、「40代」が40.8%と最も高く、次に「50代」が31.8%となります。「ダイエットのため」は、各年齢層で20%台と特に年齢との関係はみられません。「運動することが好きだから」は、「20代」が31.5%と最も高く、年齢層が高いほど割合は低くなります。

運動を始めたきっかけ（年齢層別）

|                 | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60~64歳      |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 回答者実数           | 54人         | 65人         | 49人         | 66人         | 50人         |
| 体力不足を感じたから      | 20.4% (11人) | 29.2% (19人) | 40.8% (20人) | 31.8% (21人) | 24.0% (12人) |
| ダイエットのため        | 24.1% (13人) | 24.6% (16人) | 28.6% (14人) | 24.2% (16人) | 24.0% (12人) |
| 運動することが好きだから    | 31.5% (17人) | 27.7% (18人) | 24.5% (12人) | 19.7% (13人) | 16.0% (8人)  |
| ストレス解消のため       | 13.0% (7人)  | 16.9% (11人) | 18.4% (9人)  | 19.7% (13人) | 14.0% (7人)  |
| 肩こり、腰痛、関節痛予防のため | 0.0% (0人)   | 7.7% (5人)   | 16.3% (8人)  | 22.7% (15人) | 20.0% (10人) |
| 仲間に誘われたから       | 18.5% (10人) | 7.7% (5人)   | 6.1% (3人)   | 9.1% (6人)   | 6.0% (3人)   |
| 健康診断での結果を受けて    | 0.0% (0人)   | 4.6% (3人)   | 6.1% (3人)   | 13.6% (9人)  | 18.0% (9人)  |
| スポーツ行事に参加して     | 7.4% (4人)   | 9.2% (6人)   | 4.1% (2人)   | 1.5% (1人)   | 0.0% (0人)   |
| その他             | 11.1% (6人)  | 13.8% (9人)  | 4.1% (2人)   | 9.1% (6人)   | 4.0% (2人)   |

BMI との関係でみると、「体力不足を感じたから」は、「普通体重」と「肥満」がともに 28.6%と最も高くなります。また、「ダイエットのため」と「健康診断での結果を受けて」は、「肥満」が最も高く、「ストレス解消のため」と「仲間に誘われたから」は、「低体重」が最も高くなります。なお、「低体重」の人で「ダイエットのため」に運動を始めた人もいます。

運動を始めたきっかけ（BMI 別）

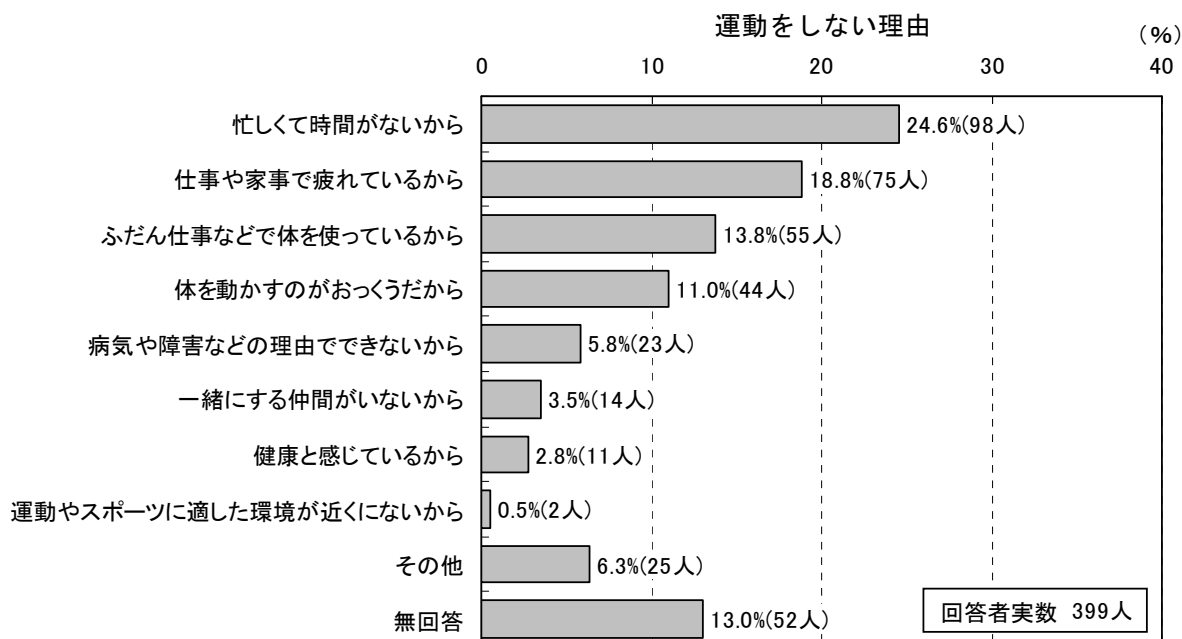
|                 | 低体重         | 普通体重         | 肥満           |
|-----------------|-------------|--------------|--------------|
| 回答者実数           | 15人         | 185人         | 77人          |
| 体力不足を感じたから      | 26.7% ( 4人) | 28.6% ( 53人) | 28.6% ( 22人) |
| ダイエットのため        | 13.3% ( 2人) | 22.2% ( 41人) | 35.1% ( 27人) |
| 運動することが好きだから    | 13.3% ( 2人) | 26.5% ( 49人) | 19.5% ( 15人) |
| ストレス解消のため       | 26.7% ( 4人) | 18.4% ( 34人) | 11.7% ( 9人)  |
| 肩こり、腰痛、関節痛予防のため | 13.3% ( 2人) | 15.1% ( 28人) | 10.4% ( 8人)  |
| 仲間に誘われたから       | 13.3% ( 2人) | 11.9% ( 22人) | 2.6% ( 2人)   |
| 健康診断での結果を受けて    | 0.0% ( 0人)  | 7.6% ( 14人)  | 13.0% ( 10人) |
| スポーツ行事に参加して     | 0.0% ( 0人)  | 5.4% ( 10人)  | 3.9% ( 3人)   |
| その他             | 20.0% ( 3人) | 7.0% ( 13人)  | 9.1% ( 7人)   |

## (6) 運動をしない理由

問38-4 問38で「2. いいえ」と答えた方にお聞きます。運動をしない理由は何ですか。

**「忙しくて時間がないから」が24.6%**

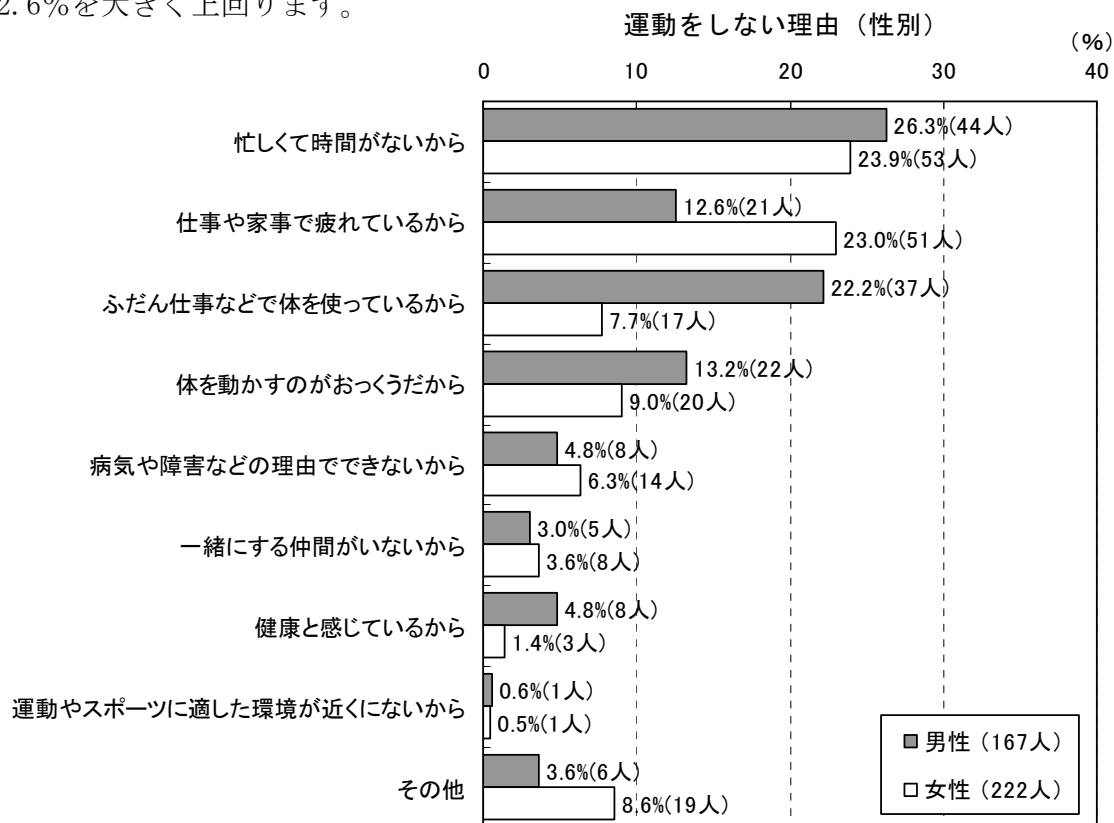
運動をしない理由については、「忙しくて時間がないから」が24.6%と最も高く、次に「仕事や家事で疲れているから」が18.8%となります。





性別にみると、男女とも「忙しくて時間がないから」が最も高く、「男性」で26.3%、「女性」で23.9%となります。

次に高いのは、「男性」では「ふだん仕事などで体を使っているから」が22.2%で、「女性」の7.7%を大きく上回り、「女性」では「仕事や家事で疲れているから」が23.0%で、「男性」の12.6%を大きく上回ります。



年齢層別にみると、「忙しくて時間がないから」は、「20代」が35.3%と最も高く、ほぼ年齢層が高いほど割合は低くなります。「仕事や家事で疲れているから」は、「30代」と「40代」が25%台と高くなります。「ふだん仕事などで体を使っているから」と「体を動かすのがおっくうだから」は、「60～64歳」が最も高くなります。

運動をしない理由（年齢層別）

|                       | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60～64歳     |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 回答者実数                 | 68人         | 82人         | 103人        | 103人        | 37人        |
| 忙しくて時間がないから           | 35.3% (24人) | 25.6% (21人) | 23.3% (24人) | 20.4% (21人) | 21.6% (8人) |
| 仕事や家事で疲れているから         | 13.2% (9人)  | 25.6% (21人) | 25.2% (26人) | 14.6% (15人) | 5.4% (2人)  |
| ふだん仕事などで体を使っているから     | 13.2% (9人)  | 11.0% (9人)  | 13.6% (14人) | 12.6% (13人) | 24.3% (9人) |
| 体を動かすのがおっくうだから        | 11.8% (8人)  | 14.6% (12人) | 6.8% (7人)   | 10.7% (11人) | 16.2% (6人) |
| 病気や障害などの理由でできないから     | 0.0% (0人)   | 1.2% (1人)   | 5.8% (6人)   | 13.6% (14人) | 5.4% (2人)  |
| 一緒にする仲間がないから          | 5.9% (4人)   | 2.4% (2人)   | 3.9% (4人)   | 1.0% (1人)   | 5.4% (2人)  |
| 健康と感じているから            | 0.0% (0人)   | 2.4% (2人)   | 0.0% (0人)   | 6.8% (7人)   | 5.4% (2人)  |
| 運動やスポーツに適した環境が近くにないから | 0.0% (0人)   | 0.0% (0人)   | 1.0% (1人)   | 1.0% (1人)   | 0.0% (0人)  |
| その他                   | 5.9% (4人)   | 3.7% (3人)   | 6.8% (7人)   | 7.8% (8人)   | 8.1% (3人)  |

## 7. 休養・こころの健康づくり

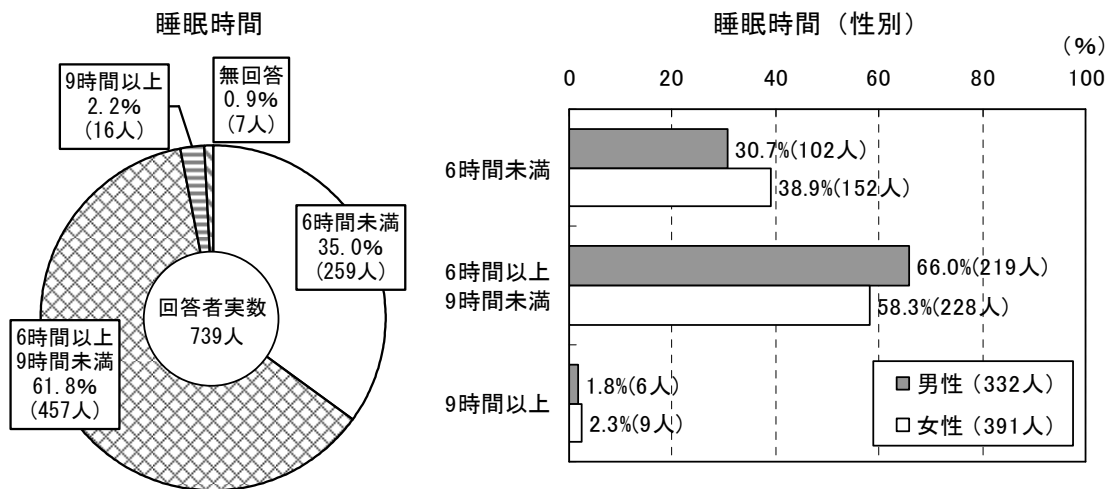
### (1) 睡眠時間

問39 睡眠は通常どのくらいとっていますか。

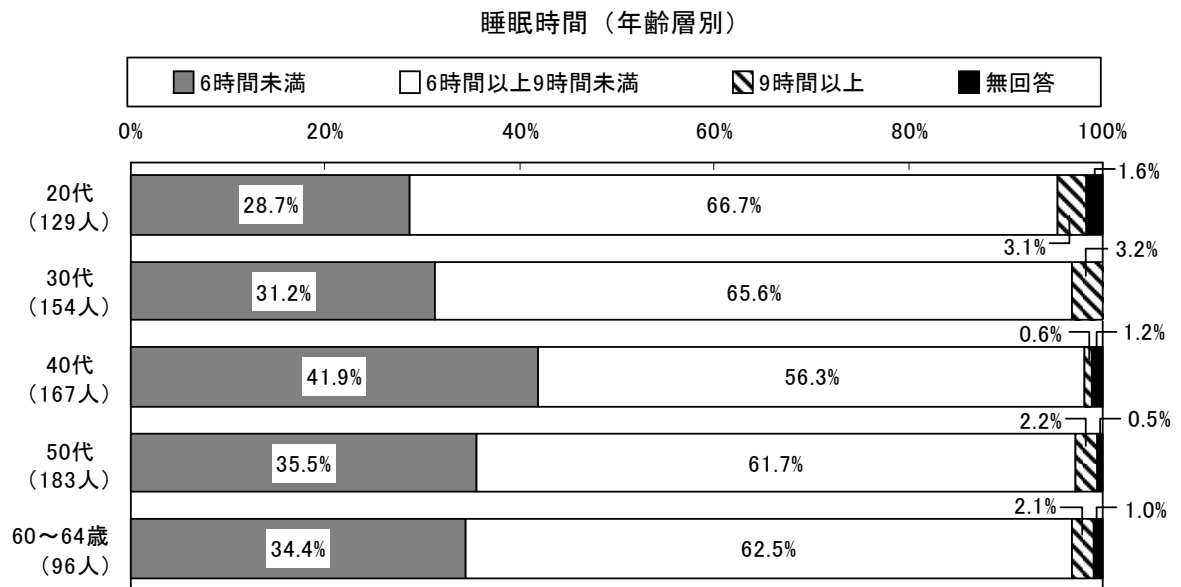
**「6時間以上9時間未満」が61.8%**

通常の睡眠時間については、「6時間以上9時間未満」が61.8%と最も高く、次に「6時間未満」が35.0%となります。

性別でみると、「6時間以上9時間未満」は、「男性」が66.0%、「女性」が58.3%で、「男性」が高くなります。



年齢層別にみると、「6時間以上9時間未満」は、「40代」が56.3%と最も低く、そのほかの年齢層では各60%台となります。

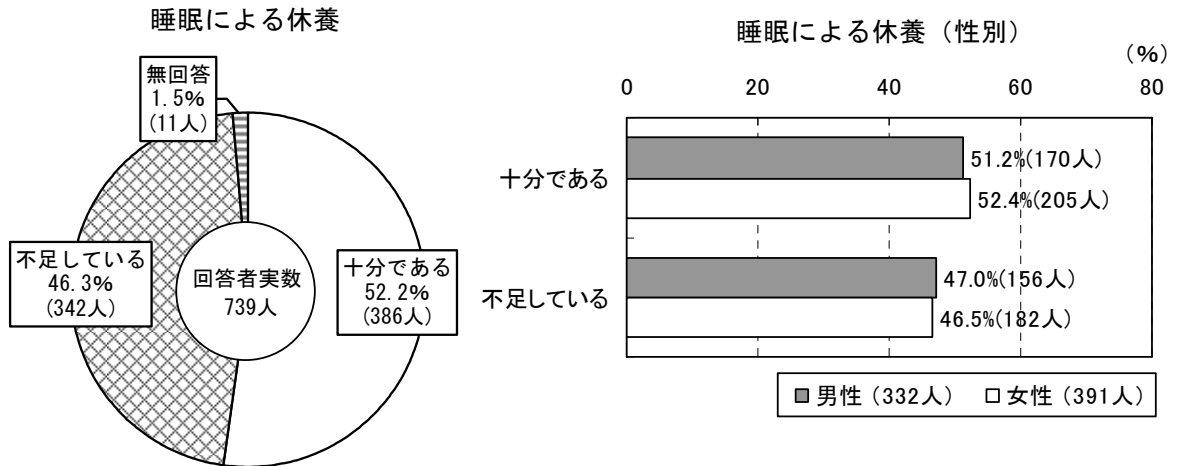


## (2) 睡眠による休養

問40 睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。

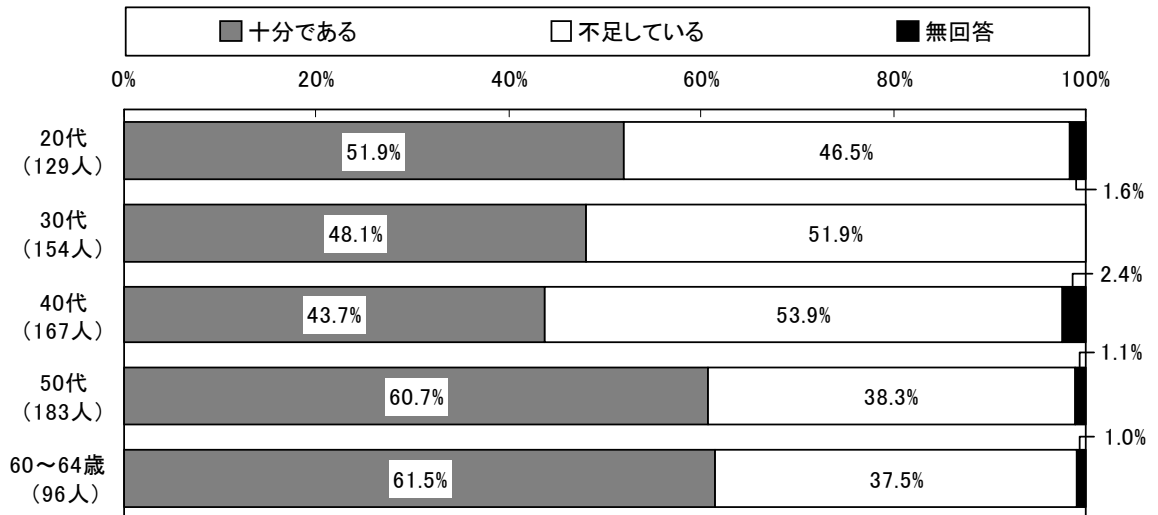
**「十分である」が52.2%**

睡眠による休養については、「十分である」が52.2%、「不足している」が46.3%となります。性別にみると、「十分である」、「不足している」のいずれも、特に男女による差はみられません。



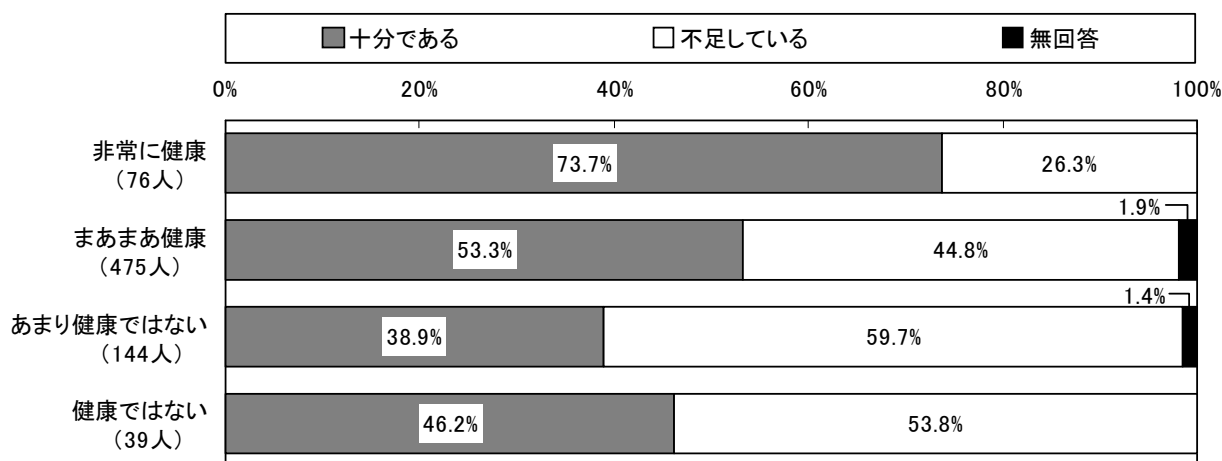
年齢層別にみると、「十分である」は、「60～64歳」が61.5%と最も高く、「30代」と「40代」が各40%台と低くなります。

睡眠による休養（年齢層別）



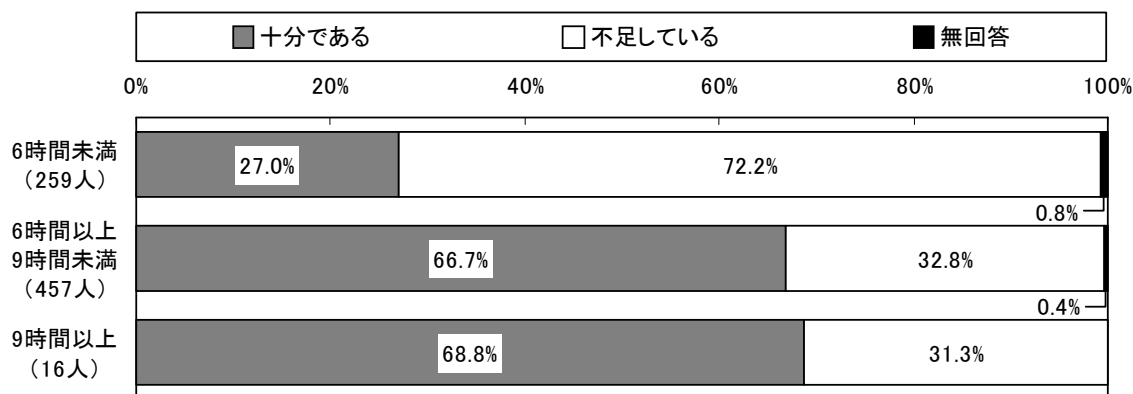
自分自身の健康観との関係でみると、「十分である」は、「非常に健康」と「まあまあ健康」で高く、特に「非常に健康」では73.7%と極めて高くなります。一方、「不足している」は、「あまり健康ではない」と「健康ではない」で高くなります。睡眠による休養の充足度が健康観に影響していることがうかがえます。

睡眠による休養（健康判断別）



睡眠時間との関係でみると、「不足している」は、睡眠時間が「6時間未満」の人では、72.2%と極めて高くなります。一方、睡眠時間が「6時間以上9時間未満」と「9時間以上」の人でも、「不足している」がそれぞれ30%を超えることから、休養のためには、睡眠時間の長さだけではなく、質も問われると考えられます。

睡眠による休養（睡眠時間別）



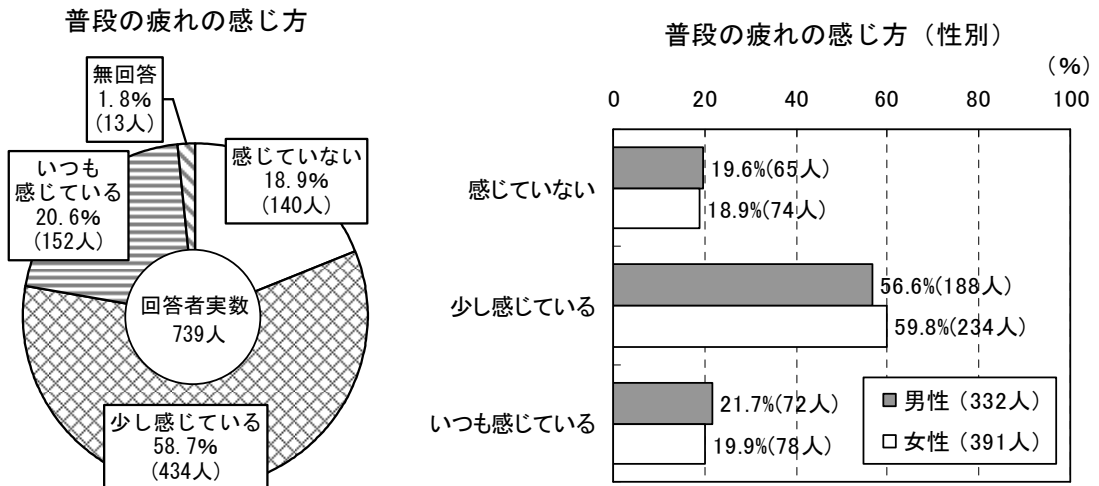
### (3) 普段の疲れの感じ方

問41 あなたは普段疲れを感じていますか。

**「少し感じている」が58.7%**

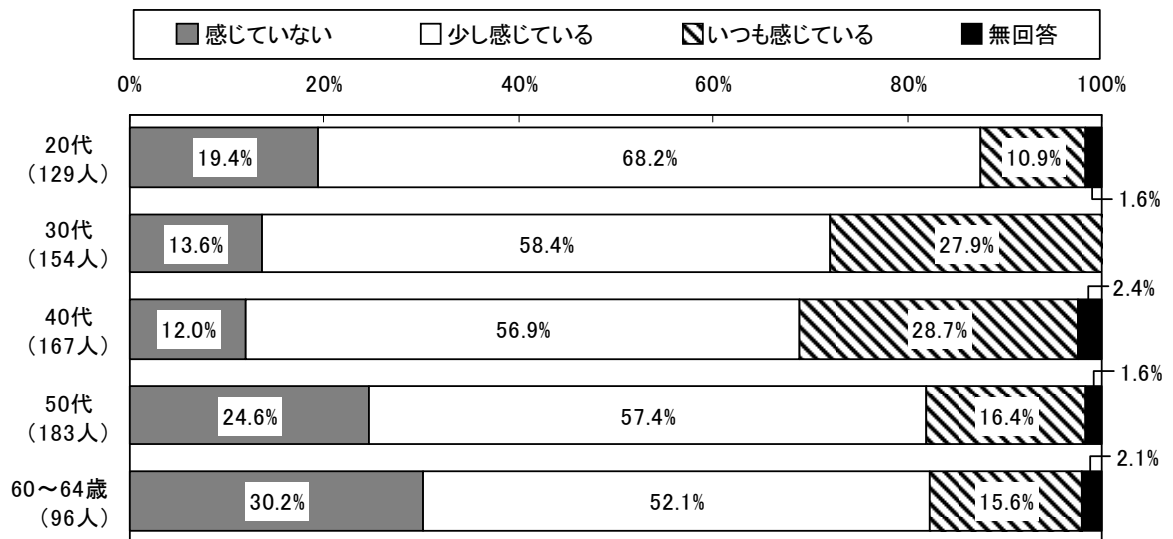
普段の疲れの感じ方については、「少し感じている」が58.7%と最も高く、これに「いつも感じている」の20.6%を合わせると、程度の差はあるものの疲れを感じていると答えた人は、79.3%となります。

性別にみても、普段の疲れの感じ方に男女による大きな差はみられません。



年齢層別にみると、「少し感じている」は、「20代」が68.2%と最も高くなります。「いつも感じている」は、「30代」と「40代」が28%前後と高くなります。

普段の疲れの感じ方 (年齢層別)



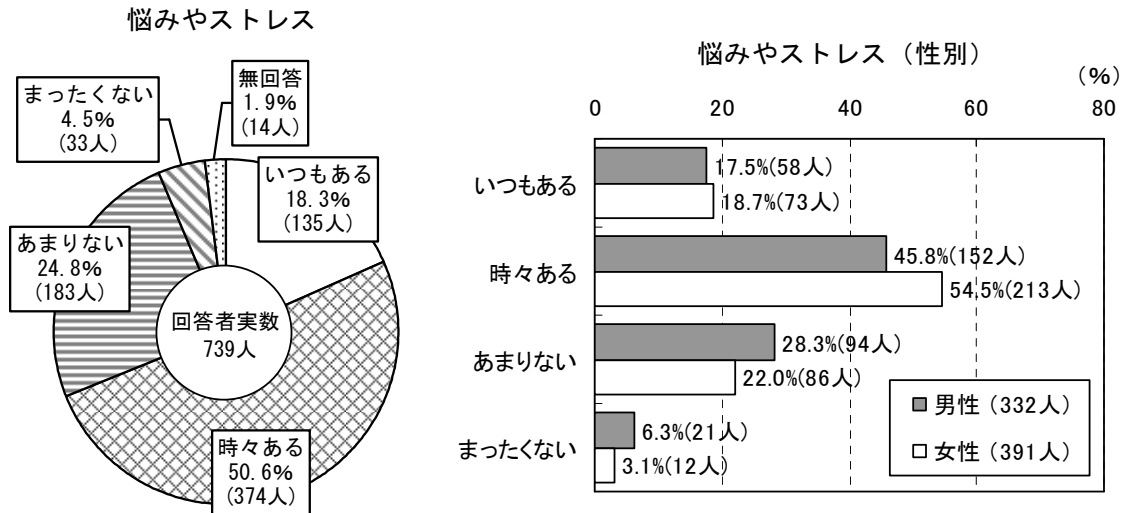
#### (4) 悩みやストレス

問42 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。

**「時々ある」が50.6%**

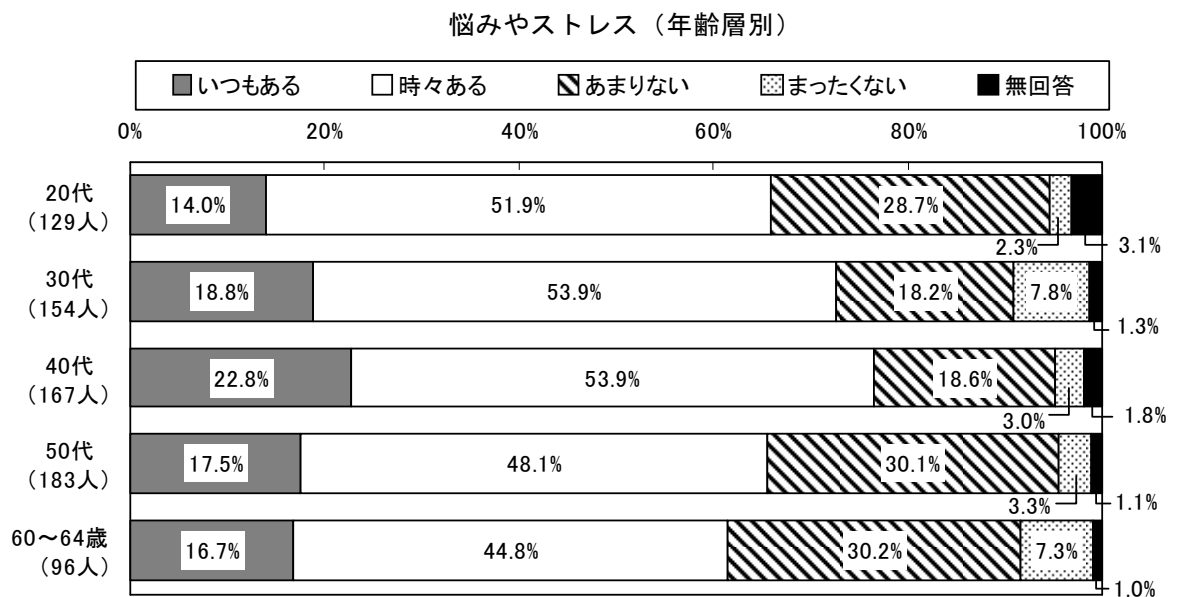
普段の生活で悩み、ストレスを感じることは、「時々ある」が50.6%と最も高く、続いて「あまりない」が24.8%、「いつもある」が18.3%となります。

性別にみると、「いつもある」と「時々ある」は、いずれも「女性」が高く、「あまりない」と「まったくない」は、いずれも「男性」が高くなります。



年齢層別にみると、「時々ある」は、「20代」から「40代」が各50%台と高くなります。

「いつもある」は、「40代」が22.8%と最も高く、また、「いつもある」と「時々ある」を合わせても、「40代」が最も高くなります。

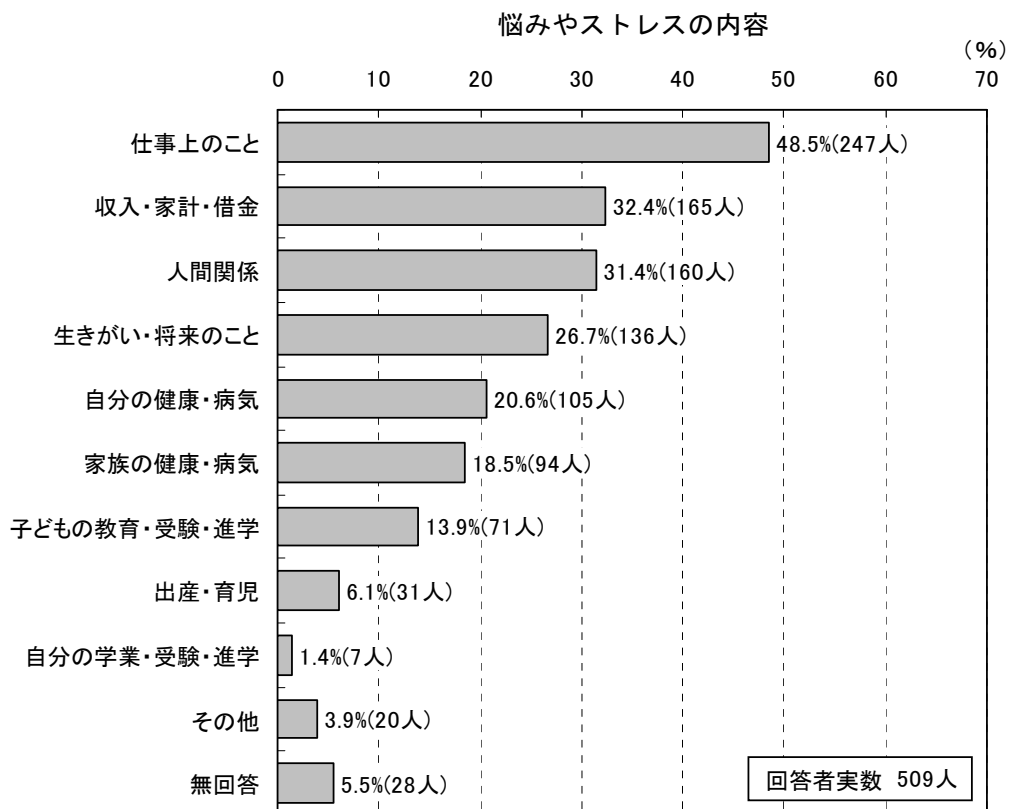


### (5) 悩みやストレスの内容（複数回答）

問42-1 問42で「1. いつもある」「2. 時々ある」を答えた方にお聞きます。  
どういふことで悩みやストレスを感じる人が多いですか

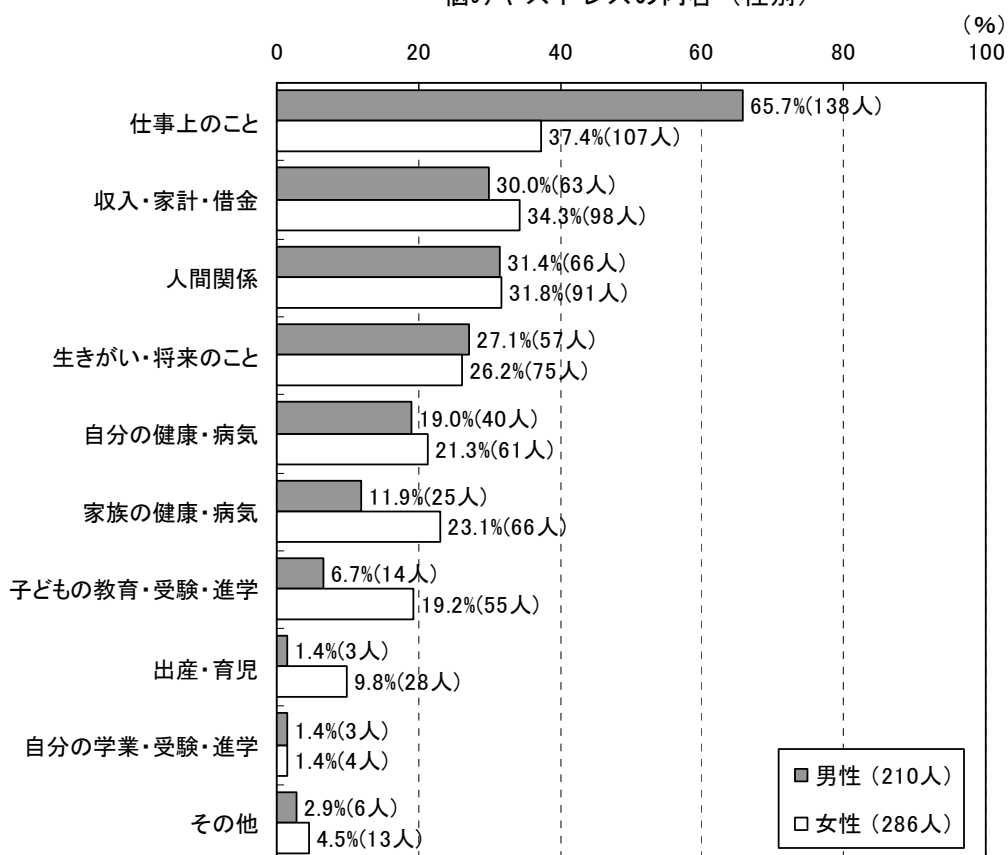
**「仕事上のこと」が48.5%**

悩みやストレスの内容については、「仕事上のこと」が48.5%と最も高く、続いて「収入・家計・借金」といった経済的なことが32.4%、「人間関係」が31.4%となります。



性別にみると、「仕事上のこと」は、「男性」が65.7%、「女性」が37.4%で、「男性」が「女性」を大きく上回ります。一方、「家族の健康・病気」と「子どもの教育・受験・進学」では、「女性」が「男性」を大きく上回ります。

悩みやストレスの内容（性別）



年齢層別にみると、「仕事上のこと」は、「20代」が60.0%と最も高くなります。

「収入・家計・借金」は、「40代」が36.7%と最も高くなります。

「人間関係」は、「50代」が35.8%と最も高く、そのほかの年齢層でも各30%前後で、「人間関係」で悩む人は年齢と関係なく、ほぼ一定の割合でいます。

「生きがい・将来のこと」は、「20代」が37.6%と最も高くなります。

悩みやストレスの内容（年齢層別）

|              | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60~64歳      |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 回答者実数        | 85人         | 112人        | 128人        | 120人        | 59人         |
| 仕事上のこと       | 60.0% (51人) | 57.1% (64人) | 50.8% (65人) | 42.5% (51人) | 23.7% (14人) |
| 収入・家計・借金     | 21.2% (18人) | 33.9% (38人) | 36.7% (47人) | 33.3% (40人) | 30.5% (18人) |
| 人間関係         | 31.8% (27人) | 29.5% (33人) | 29.7% (38人) | 35.8% (43人) | 28.8% (17人) |
| 生きがい・将来のこと   | 37.6% (32人) | 24.1% (27人) | 18.8% (24人) | 29.2% (35人) | 28.8% (17人) |
| 自分の健康・病気     | 11.8% (10人) | 10.7% (12人) | 14.1% (18人) | 30.0% (36人) | 47.5% (28人) |
| 家族の健康・病気     | 10.6% (9人)  | 22.3% (25人) | 18.0% (23人) | 15.0% (18人) | 32.2% (19人) |
| 子どもの教育・受験・進学 | 2.4% (2人)   | 21.4% (24人) | 21.9% (28人) | 11.7% (14人) | 5.1% (3人)   |
| 出産・育児        | 5.9% (5人)   | 19.6% (22人) | 3.1% (4人)   | 0.0% (0人)   | 0.0% (0人)   |
| 自分の学業・受験・進学  | 5.9% (5人)   | 0.9% (1人)   | 0.8% (1人)   | 0.0% (0人)   | 0.0% (0人)   |
| その他          | 3.5% (3人)   | 0.0% (0人)   | 7.0% (9人)   | 5.0% (6人)   | 3.4% (2人)   |



(6) 周りにいる人

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 問43 あなたのまわりには次のような人はいますか。 |                            |
| ①会うと心が落ち着き安心できる人          | ③お互いの考えや将来のことなどを話し合う事のできる人 |
| ②個人的な気持ちや悩みを打ち明けることができる人  | ④あなたの行動や考えを理解し、応援してくれる人    |

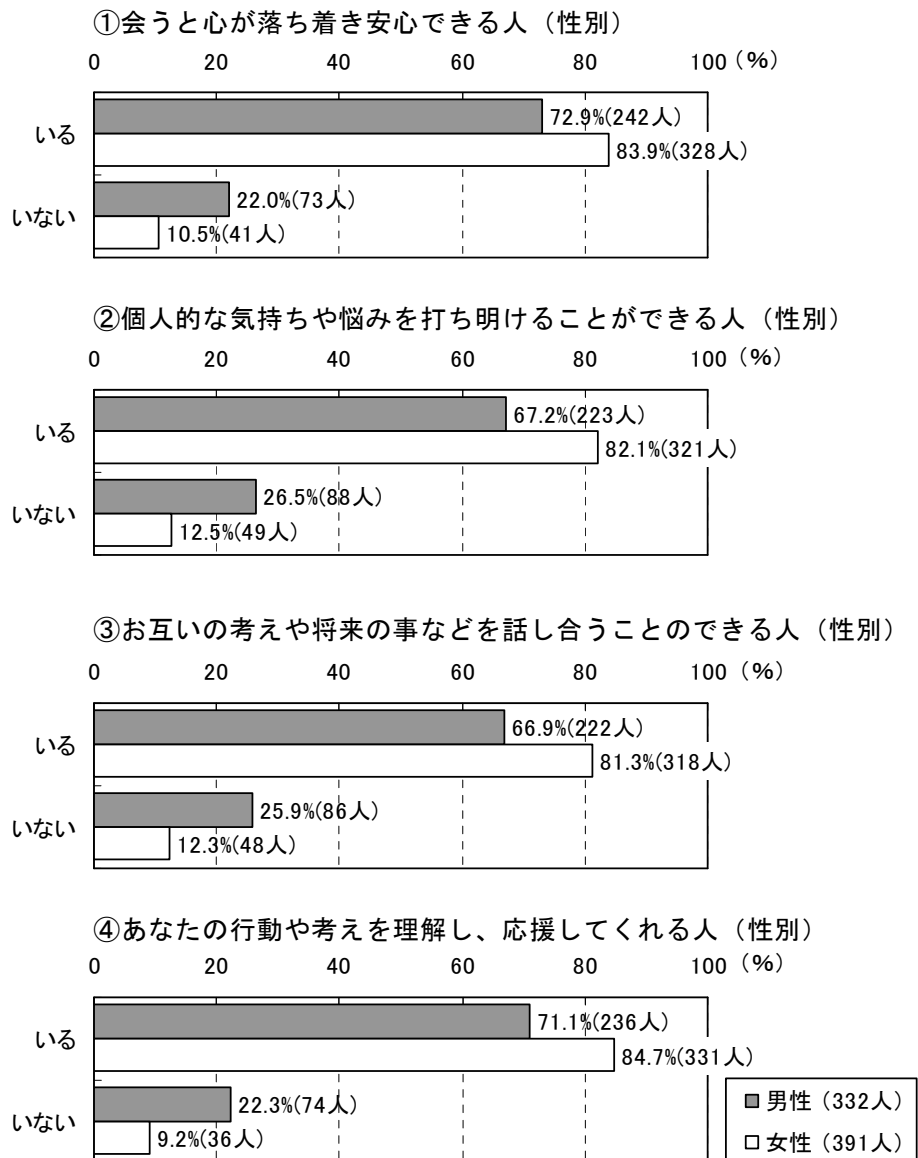
**①～④のいずれも「いる」が70%台**

周りにいる人については、①～④のいずれも「いる」が70%台と高く、中でも「①会うと心が落ち着き安心できる人」が79.0%と最も高く、次に「④あなたの行動や考えを理解し、応援してくれる人」が78.3%となります。

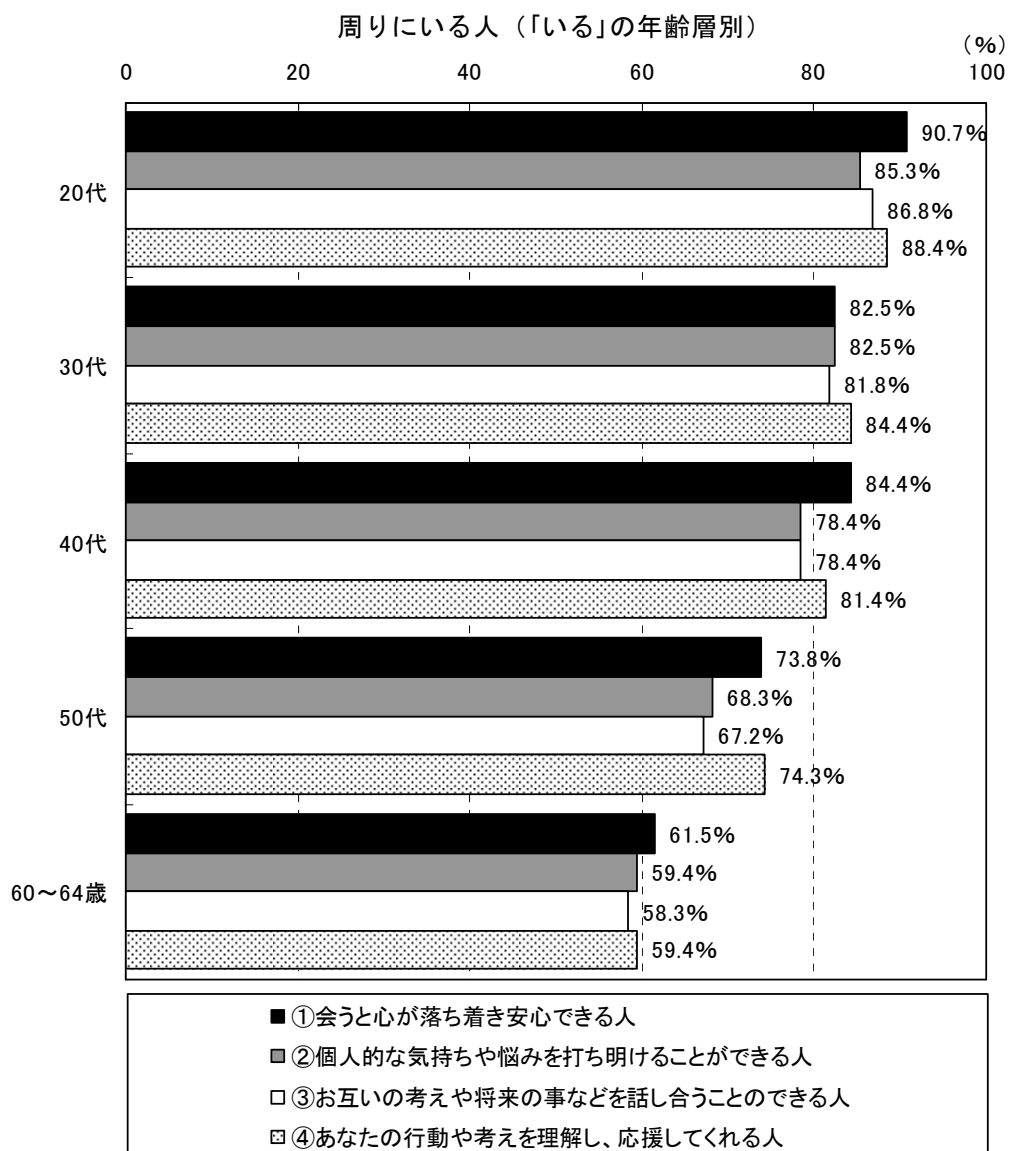
周りにいる人

| 周りにいる人                     | いる           | いない          |
|----------------------------|--------------|--------------|
| ①会うと心が落ち着き安心できる人           | 79.0% (584人) | 15.7% (116人) |
| ②個人的な気持ちや悩みを打ち明けることができる人   | 75.2% (556人) | 19.1% (141人) |
| ③お互いの考えや将来の事などを話し合うことのできる人 | 74.8% (553人) | 18.5% (137人) |
| ④あなたの行動や考えを理解し、応援してくれる人    | 78.3% (579人) | 15.3% (113人) |

性別にみると、①～④について、「いる」は、いずれも「女性」が高くなります。



①～④について、「いる」と答えた人を年齢層別にみると、いずれも「20代」が最も高く、  
 ほぼ年齢層が高いほど割合は低くなり、「60～64歳」が最も低くなります。



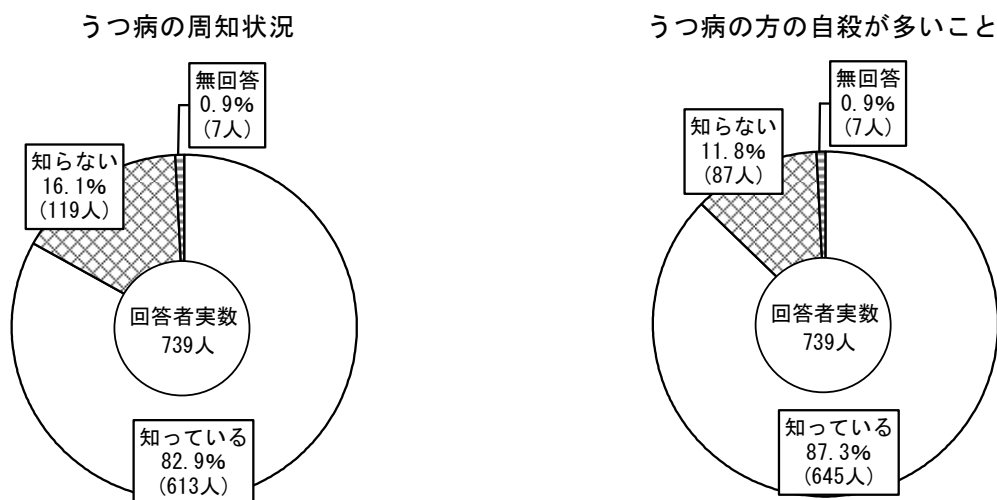
## (7) うつ病の周知状況

問44 うつ病の症状を知っていますか。  
 問45 うつ病の方の自殺が多いことを知っていますか。

症状を「知っている」が82.9%

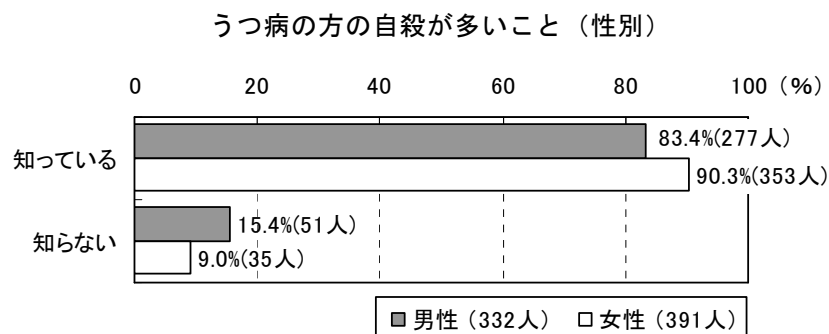
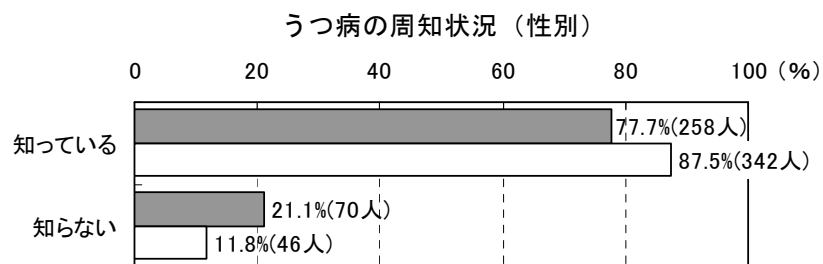
自殺が多いことを「知っている」が87.3%

うつ病の症状については、「知っている」が82.9%を占めます。また、うつ病の方の自殺が多いことについても、「知っている」が87.3%を占めます。



性別にみると、うつ病の症状を「知っている」は、「男性」が77.7%、「女性」が87.5%で、「女性」が高くなります。

また、うつ病の方の自殺が多いことを「知っている」も、「男性」が83.4%、「女性」が90.3%で、「女性」が高くなります。



(8) 相談先〈公的機関・医療機関〉の周知状況

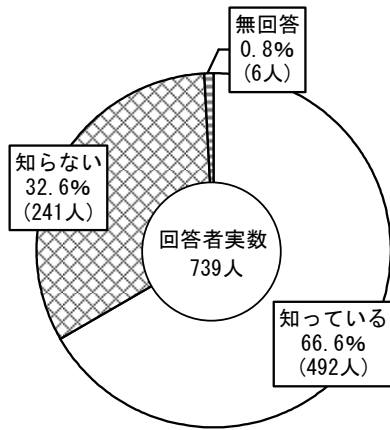
問46 あなたは、悩みやストレスを感じたとき、相談先として、公的な機関(町の窓口や保健所等)や専門の医療機関があることを知っていますか。

**「知っている」が66.6%**

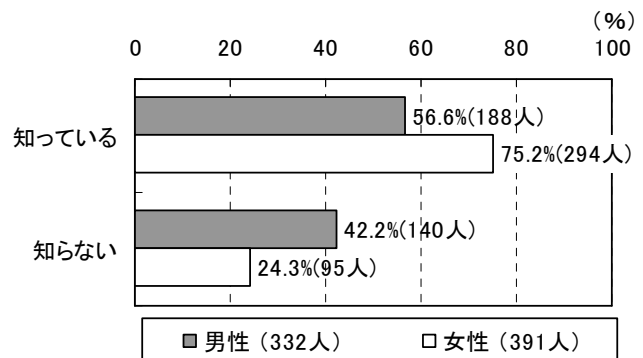
悩みやストレスを感じた時の相談先については、「知っている」が66.6%、「知らない」が32.6%で、「知っている」が「知らない」を倍以上上回ります。

性別にみると、「知っている」は、「男性」が56.6%、「女性」が75.2%で、「女性」が高くなります。

相談先〈公的機関・医療機関〉の周知状況

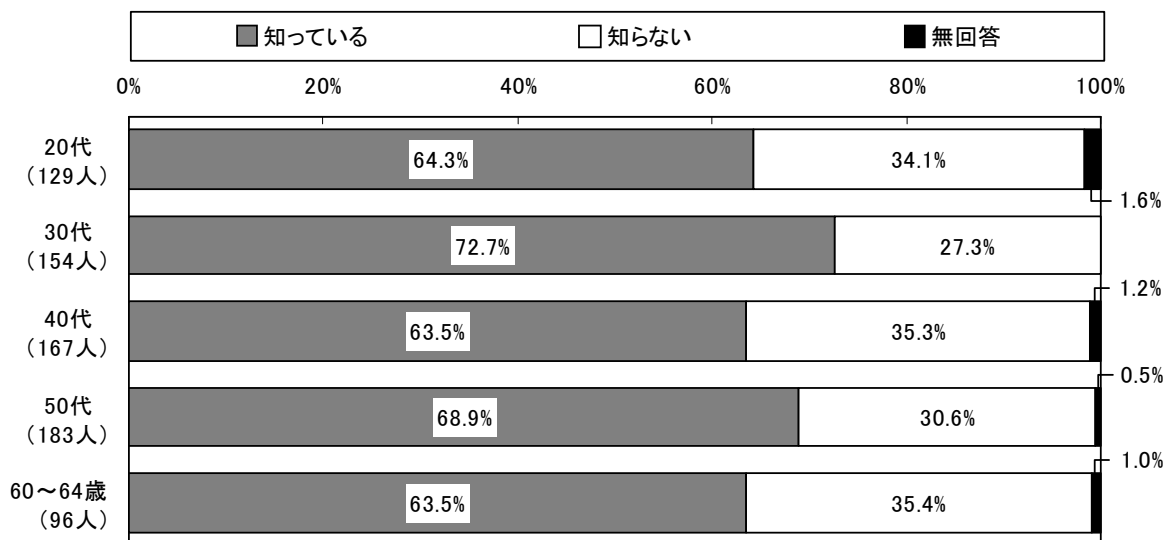


相談先〈公的機関・医療機関〉の周知状況(性別)



年齢層別にみると、「知っている」は、「30代」が72.7%と最も高く、そのほかの年齢層では各60%台となります。

相談先〈公的機関・医療機関〉の周知状況(年齢層別)



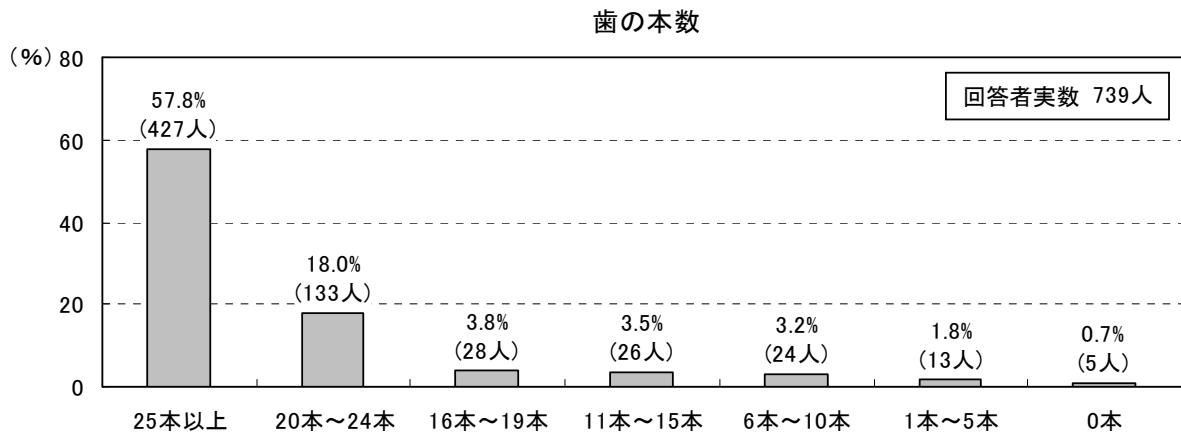
## 8. 歯の健康について

### (1) 歯の本数

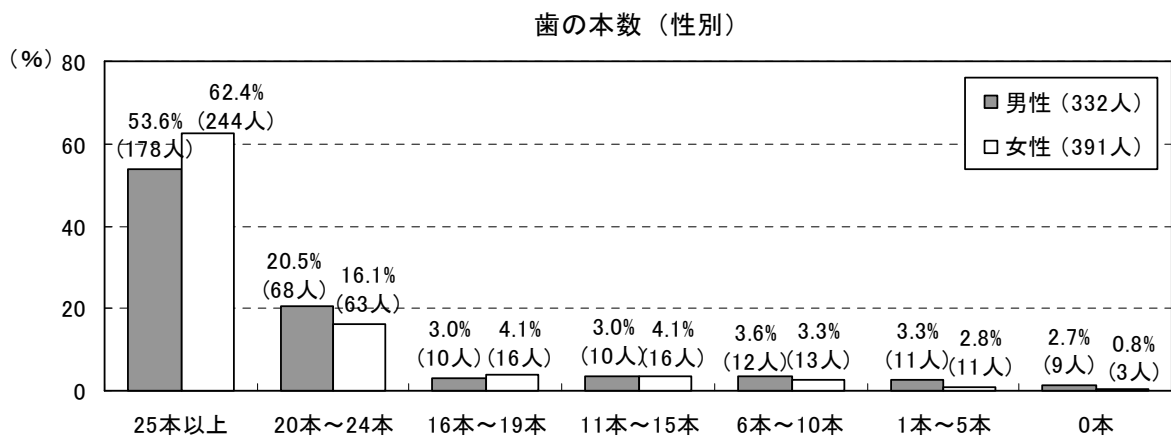
問47 あなたの歯は何本ありますか。(親知らずは含みません)

**「25本以上」が57.8%**

自分の歯の本数については、「25本以上」が57.8%と最も高く、次に「20本～24本」が18.0%となります。



性別にみると、「25本以上」は、「男性」が53.6%、「女性」が62.4%で、「女性」が高く、「20～24本」は、「男性」が高くなります。



年齢層別にみると、20本以上は、「40代」から低下し、「60～64歳」では50.0%と半数となります。

歯の本数 (年齢層別)

|         | 20代          | 30代          | 40代          | 50代          | 60～64歳      |
|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 回答者実数   | 129人         | 154人         | 167人         | 183人         | 96人         |
| 0本      | 0.0% (0人)    | 0.0% (0人)    | 0.6% (1人)    | 0.5% (1人)    | 3.1% (3人)   |
| 1本～5本   | 0.0% (0人)    | 0.6% (1人)    | 1.2% (2人)    | 2.7% (5人)    | 4.2% (4人)   |
| 6本～10本  | 0.0% (0人)    | 0.0% (0人)    | 1.2% (2人)    | 7.7% (14人)   | 8.3% (8人)   |
| 11本～15本 | 0.8% (1人)    | 0.6% (1人)    | 3.0% (5人)    | 4.9% (9人)    | 10.4% (10人) |
| 16本～19本 | 1.6% (2人)    | 0.6% (1人)    | 4.8% (8人)    | 4.4% (8人)    | 9.4% (9人)   |
| 20本以上   | 86.8% (112人) | 87.7% (135人) | 77.2% (129人) | 72.1% (132人) | 50.0% (48人) |

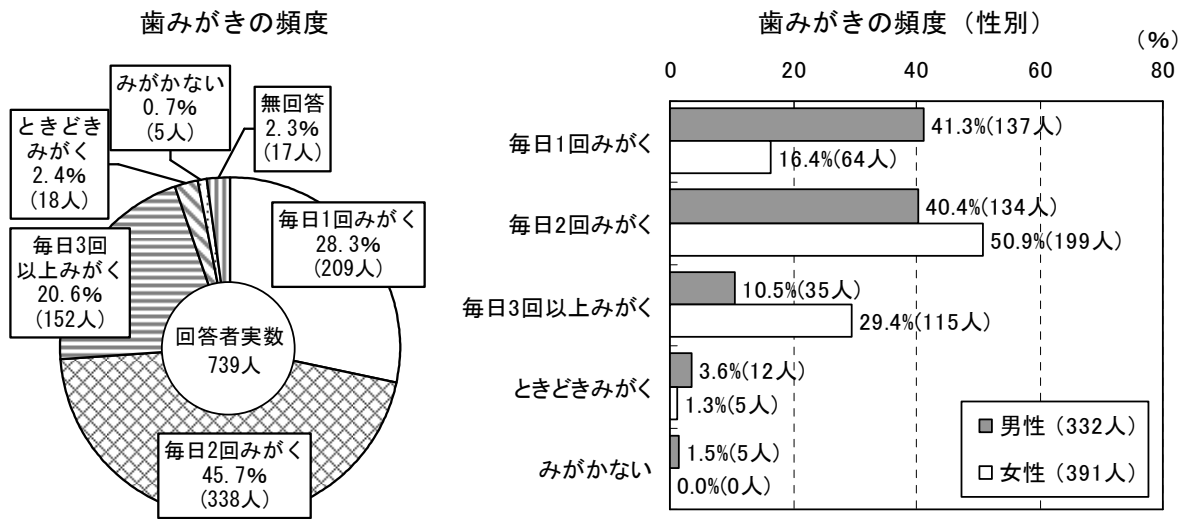
## (2) 歯みがきの頻度

問48 あなたは、歯や入れ歯をみがきますか。

**「毎日2回みがく」が45.7%**

歯や入れ歯をみがくことについては、「毎日2回みがく」が45.7%と最も高く、続いて「毎日1回みがく」が28.3%、「毎日3回以上みがく」が20.6%となります。

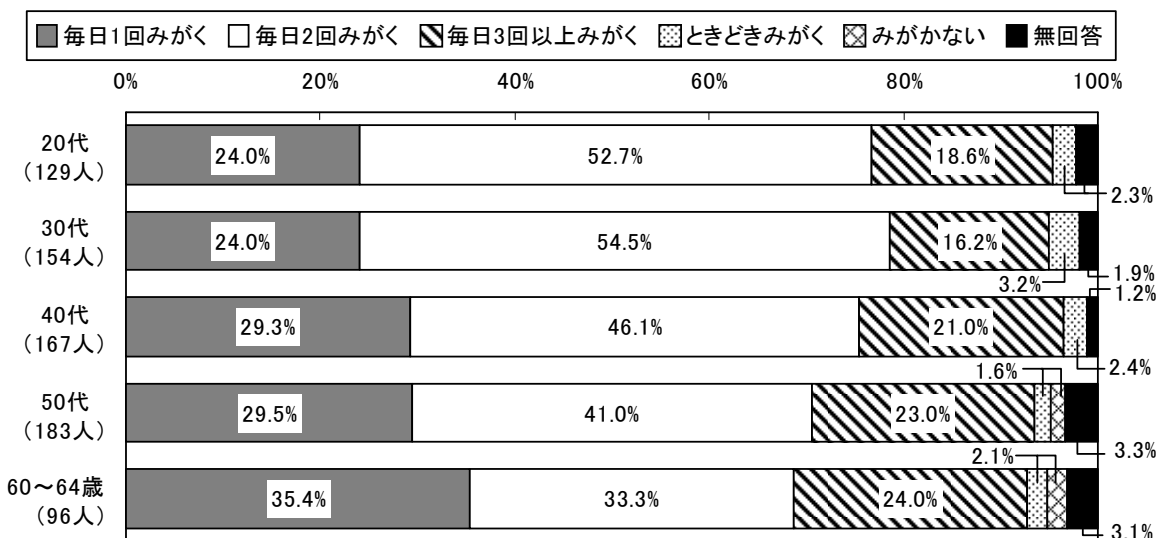
性別にみると、「毎日2回みがく」は、「男性」が40.4%、「女性」が50.9%で、「女性」が高くなります。また、「毎日3回以上みがく」でも、「女性」が「男性」を3倍近く上回ります。一方、「毎日1回みがく」は、「男性」が「女性」を約2.5倍上回ります。



年齢層別にみると、「毎日2回みがく」は、「20代」と「30代」が50%台と高く、「30代」以降年齢層が高いほど割合は低くなります。「毎日1回みがく」と「毎日3回以上みがく」は、「30代」以降年齢層が高いほど割合は高くなる傾向にあります。

一方、「みがかない」と答えたのは、「50代」と「60～64歳」にみられます。

歯みがきの頻度 (年齢層別)



### (3) 歯間ブラシやフロスの使用状況

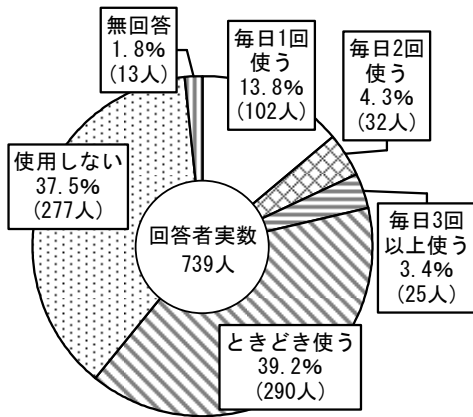
問49 歯や歯のすき間の手入れのために歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使用していますか。

**「ときどき使う」が39.2%**

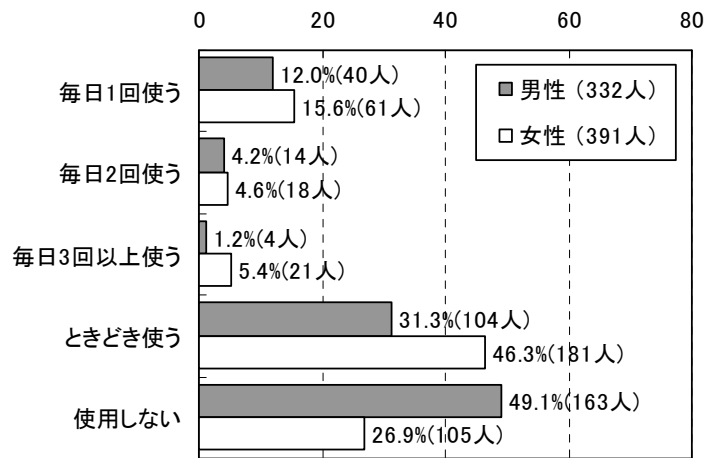
歯間ブラシやフロス(糸ようじ)の使用については、「ときどき使う」が39.2%と最も高く、次に「使用しない」が37.5%となります。

性別でみると、「使用しない」は、「男性」が「女性」を大きく上回ります。一方、そのほかの使用状況については、いずれも「女性」が高く、歯をこまめに手入れするのは、「男性」に比べて「女性」に多いことがわかります。

歯間ブラシやフロスの使用状況

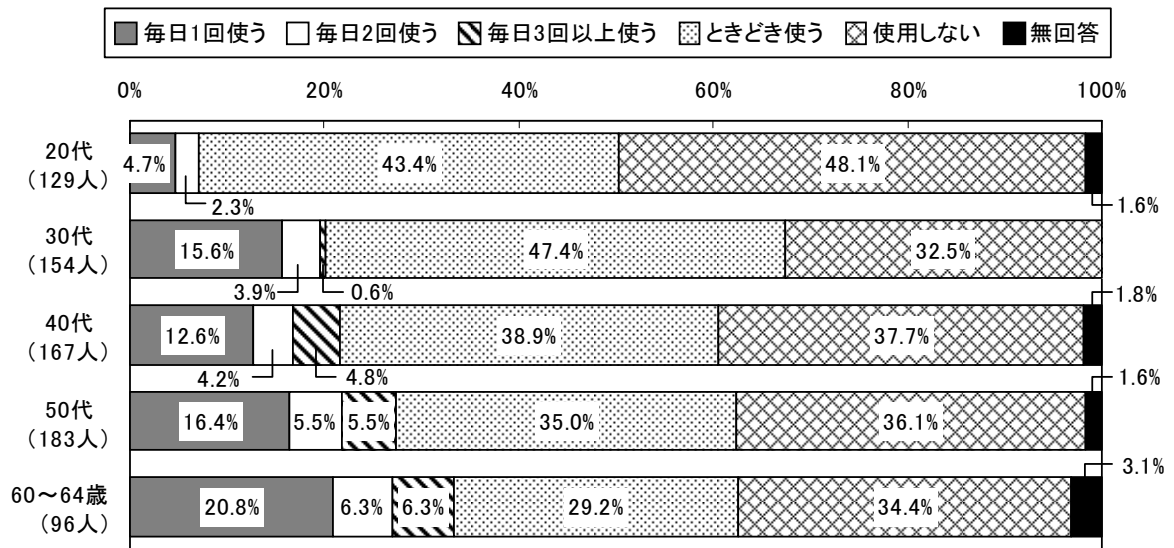


歯間ブラシやフロスの使用状況(性別) (%)



年齢層別にみると、「ときどき使う」は、「30代」と「20代」が40%台と高くなります。「使用しない」は、「20代」が48.1%と最も高くなります。

歯間ブラシやフロスの使用状況(年齢層別)



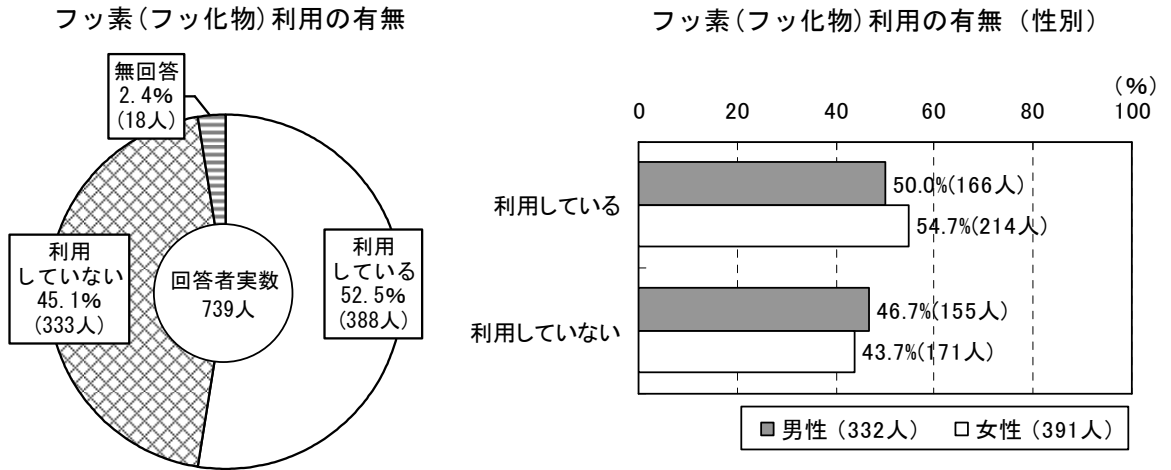
#### (4) フッ素(フッ化物)利用の有無

問50 フッ素(フッ化物)を利用(歯みがき剤、塗布、洗口等)していますか。

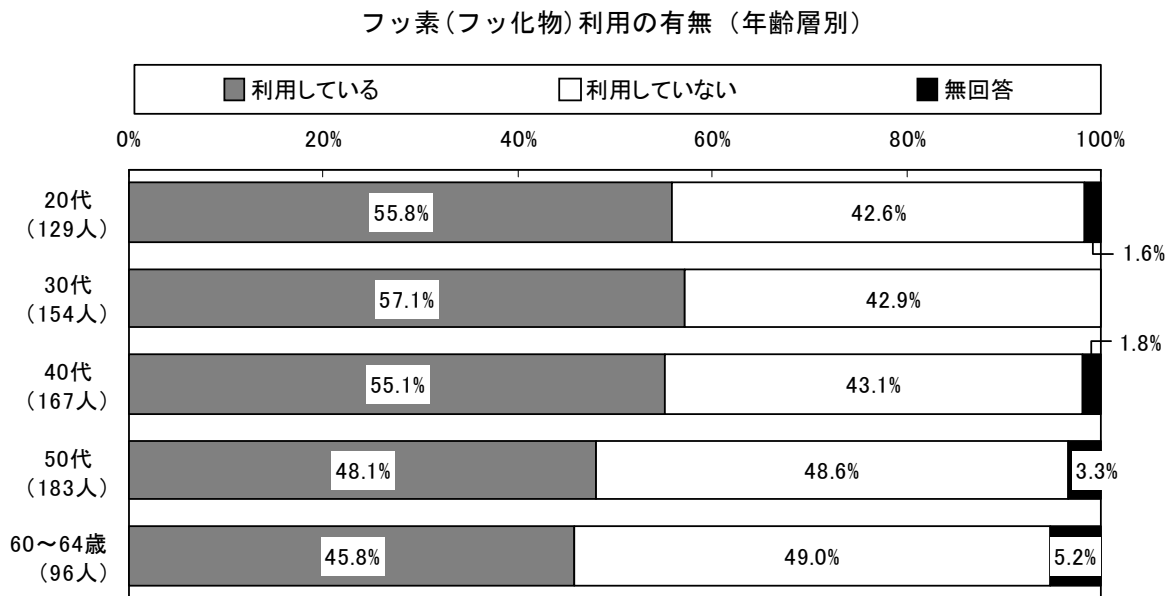
**「利用している」が52.5%**

フッ素(フッ化物)の利用については、「利用している」が52.5%、「利用していない」が45.1%となります。

性別にみると、「利用している」は、「男性」が50.0%、「女性」が54.7%で、「女性」が高くなります。



年齢層別にみると、「利用している」は、「20代」から「40代」の各年齢層で50%台と高く、「50代」と「60～64歳」が各40%台となります。





(5) 歯科健診や歯の治療の有無

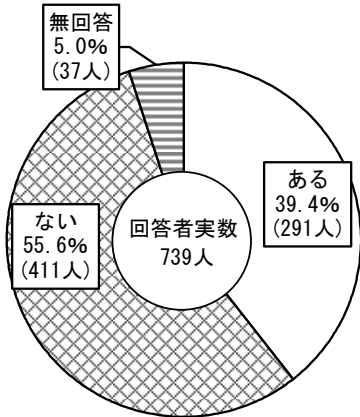
問51 この1年間に歯科健診や歯の治療を受けたことがありますか。

「ない」が55.6%

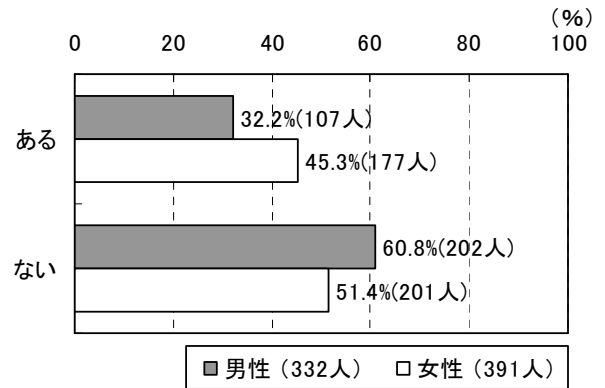
この1年間に歯科健診や歯の治療を受けたことについては、「ない」が55.6%、「ある」が39.4%となります。

性別にみると、「ある」は、「男性」が32.2%、「女性」が45.3%で、「女性」が高くなります。

歯科健診や歯の治療の有無

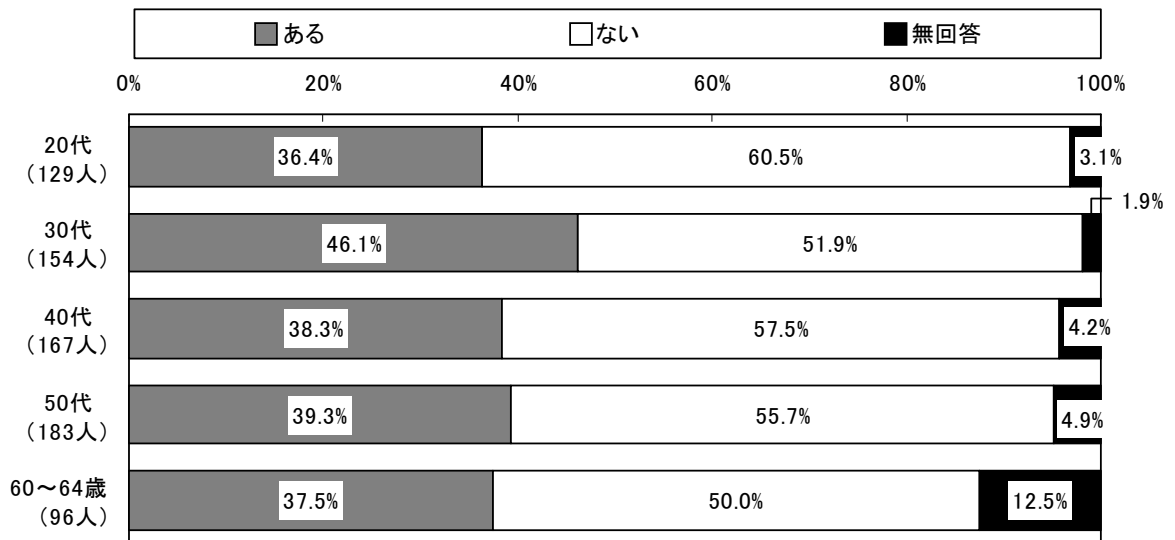


歯科健診や歯の治療の有無（性別）



年齢層別にみると、「ない」は、「20代」が60.5%と最も高く、そのほかの年齢層では各50%台と、どの年齢層においても歯科健診や歯の治療を受けていない人が多くなります。

歯科健診や歯の治療の有無（年齢層別）

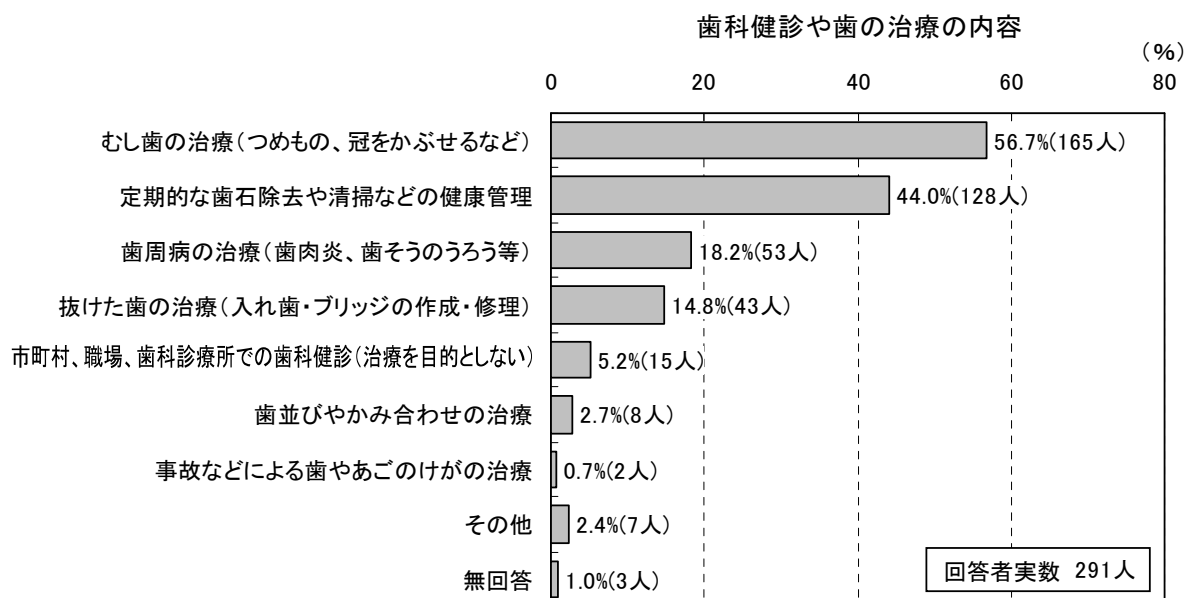


(6) 歯科健診や歯の治療の内容（複数回答）

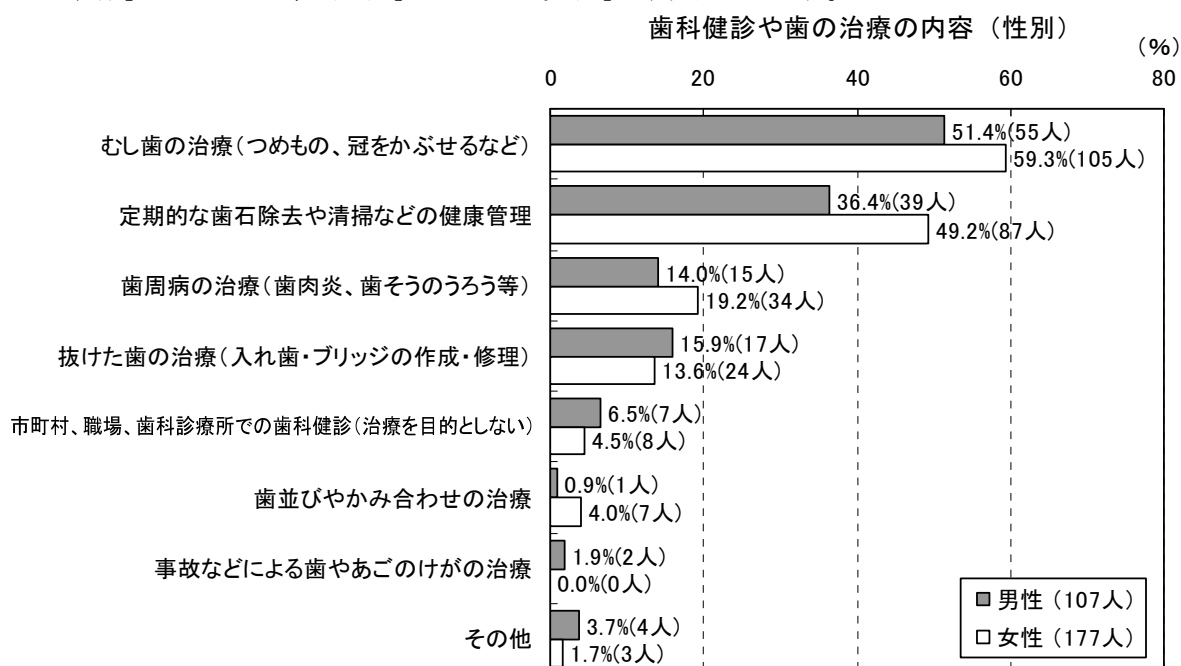
問51-1 問51で「1. はい」と答えた方にお聞きます。あなたが受けた内容は何ですか。

「むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)」が56.7%

歯科健診や歯の治療の内容については、「むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)」が56.7%と最も高く、次に「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」が44.0%となります。



性別にみると、「むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)」、「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」、「歯周病の治療(歯肉炎、歯そうのうろう等)」、「歯並びやかみ合わせの治療」については、「男性」に比べて「女性」が高くなります。



年齢層別にみると、「むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)」は、「20代」から「40代」の年齢層で各60%台となります。一方、「歯周病の治療(歯肉炎、歯そこのうろう等)」は、「50代」から大きく上昇し、「60～64歳」では47.2%と、むし歯の治療より高くなります。また、「抜けた歯の治療(入れ歯・ブリッジの作成・修理)」も、「50代」と「60～64歳」で大きく上昇します。

「定期的な歯石除去や清掃などの健康管理」は、「60～64歳」が50.0%と最も高く、「30代」から「50代」の年齢層では各40%台となります。

歯科健診や歯の治療の内容（年齢層別）

|                                   | 20代            | 30代            | 40代            | 50代            | 60～64歳         |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 回答者実数                             | 47人            | 71人            | 64人            | 72人            | 36人            |
| むし歯の治療<br>(つめもの、冠をかぶせるなど)         | 61.7%<br>(29人) | 67.6%<br>(48人) | 64.1%<br>(41人) | 45.8%<br>(33人) | 38.9%<br>(14人) |
| 定期的な歯石除去や清掃などの健康管理                | 34.0%<br>(16人) | 46.5%<br>(33人) | 45.3%<br>(29人) | 44.4%<br>(32人) | 50.0%<br>(18人) |
| 歯周病の治療<br>(歯肉炎、歯そこのうろう等)          | 6.4%<br>(3人)   | 5.6%<br>(4人)   | 14.1%<br>(9人)  | 27.8%<br>(20人) | 47.2%<br>(17人) |
| 抜けた歯の治療<br>(入れ歯・ブリッジの作成・修理)       | 0.0%<br>(0人)   | 7.0%<br>(5人)   | 7.8%<br>(5人)   | 26.4%<br>(19人) | 36.1%<br>(13人) |
| 市町村、職場、歯科診療所での歯科健診<br>(治療を目的としない) | 4.3%<br>(2人)   | 4.2%<br>(3人)   | 4.7%<br>(3人)   | 5.6%<br>(4人)   | 8.3%<br>(3人)   |
| 歯並びやかみ合わせの治療                      | 6.4%<br>(3人)   | 1.4%<br>(1人)   | 1.6%<br>(1人)   | 4.2%<br>(3人)   | 0.0%<br>(0人)   |
| 事故などによる歯やあごのけがの治療                 | 0.0%<br>(0人)   | 0.0%<br>(0人)   | 1.6%<br>(1人)   | 1.4%<br>(1人)   | 0.0%<br>(0人)   |
| その他                               | 2.1%<br>(1人)   | 4.2%<br>(3人)   | 1.6%<br>(1人)   | 1.4%<br>(1人)   | 2.8%<br>(1人)   |

## 9. アルコールについて

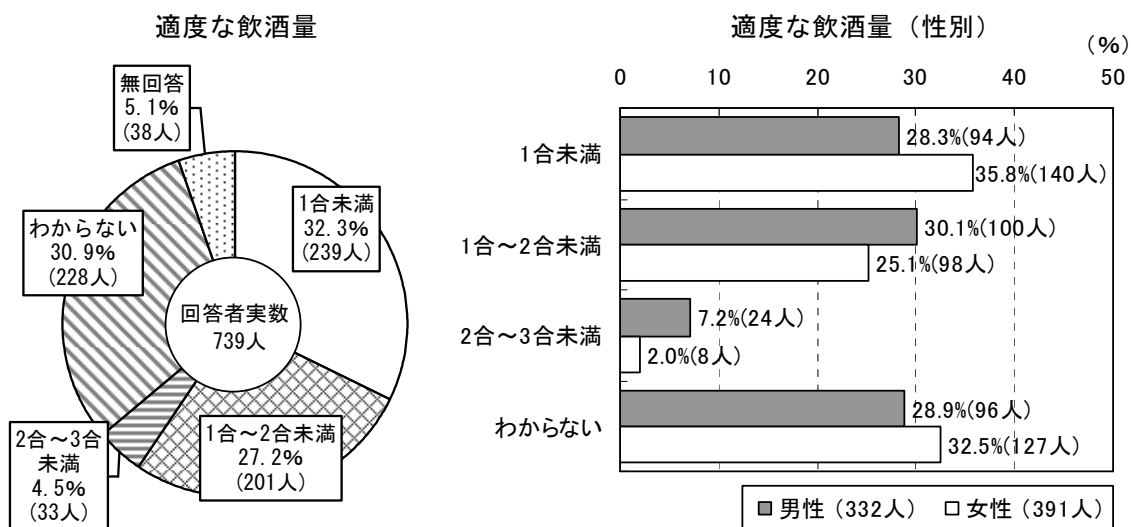
### (1) 適度な飲酒量

問52 「節度ある適度な飲酒」とは、日本酒に換算して1日にどのくらいの量だと思いますか。

**「1合未満」が32.3%**

節度ある適度な飲酒量については、「1合未満」が32.3%と最も高く、次に「わからない」が30.9%となります。

性別にみると、「わからない」は、「男性」が28.9%、「女性」が32.5%で、「女性」が高く、また、「1合未満」も「女性」が高くなります。



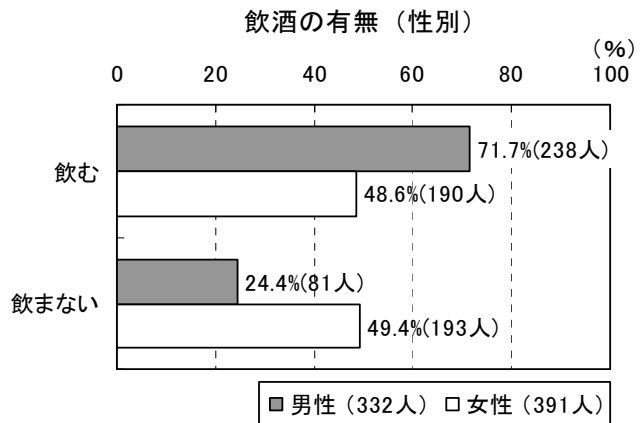
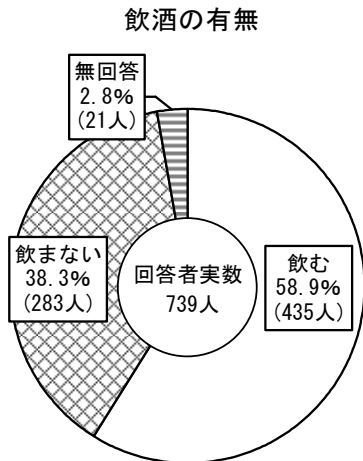
(2) 飲酒の有無

問53 あなたはお酒を飲みますか。

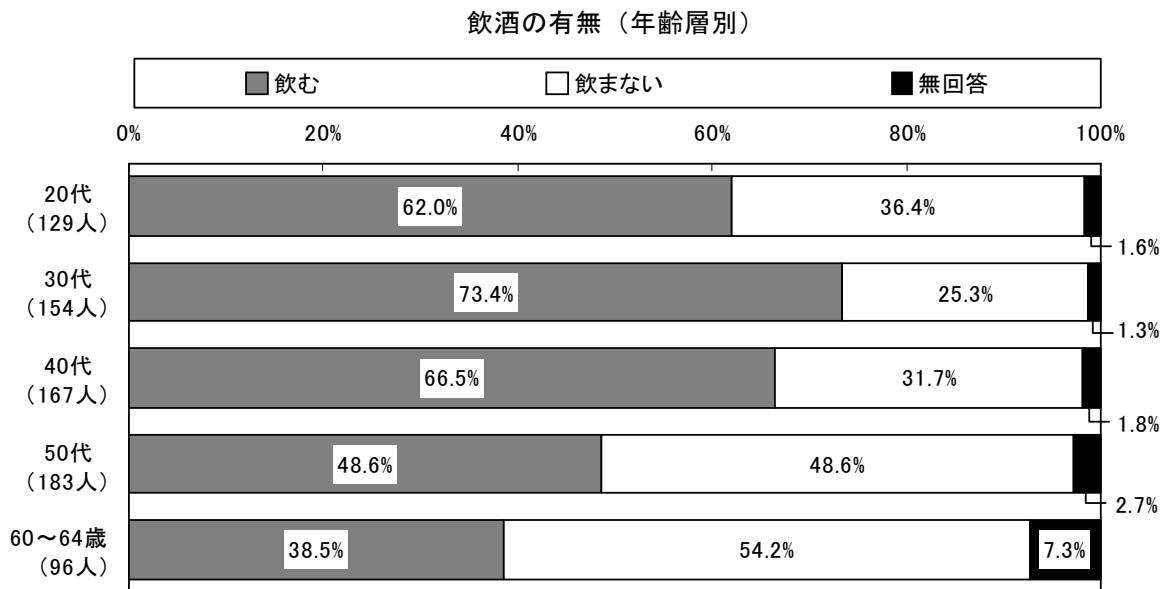
**「飲む」が58.9%**

飲酒については、「飲む」が58.9%、「飲まない」が38.3%となります。

性別にみると、「飲む」は、「男性」が71.7%、「女性」が48.6%で、「男性」が「女性」を大きく上回ります。



年齢層別にみると、「20代」から「40代」の各年齢層では、「飲まない」より「飲む」が高く、中でも「30代」が73.4%と最も高くなります。また、「30代」以降年齢層が高いほど割合は低くなり、「50代」と「60～64歳」では「飲む」より「飲まない」が高くなります。



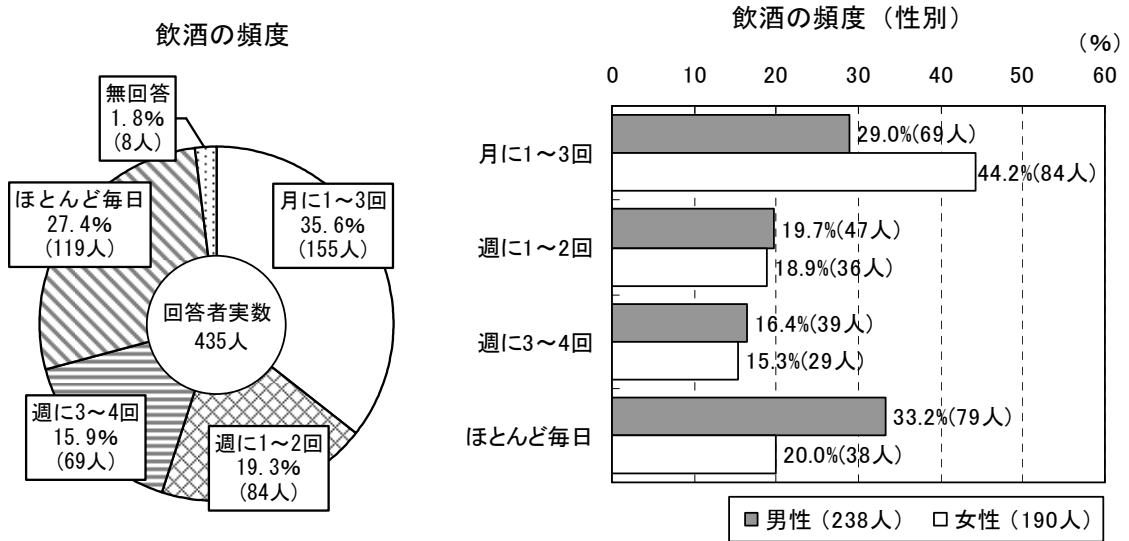
### (3) 飲酒の頻度

問53-1 問53で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。どのくらい飲みますか。

**「月に1～3回」が35.6%**

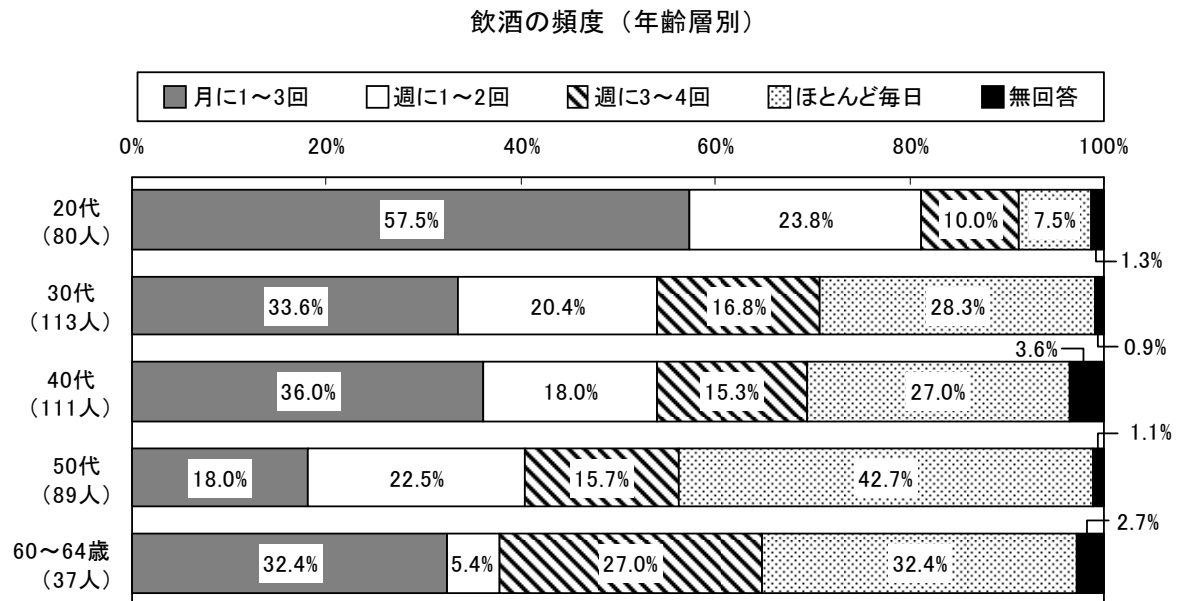
飲酒の頻度については、「月に1～3回」が35.6%と最も高く、次に「ほとんど毎日」が27.4%となります。

性別にみると、「月に1～3回」は、「男性」が29.0%、「女性」が44.2%で、「女性」が高く、「ほとんど毎日」は、「男性」が33.2%、「女性」が20.0%で、「男性」が高くなります。



年齢層別にみると、「月に1～3回」は、「20代」が57.5%と最も高く、「50代」が18.0%と最も低くなります。

「ほとんど毎日」は、「50代」が42.7%と最も高く、次に「60～64歳」が32.4%で、年齢層の高い人に毎日飲む習慣のある人が多いことがわかります。また、「週3～4回」は、「60～64歳」が最も高くなります。



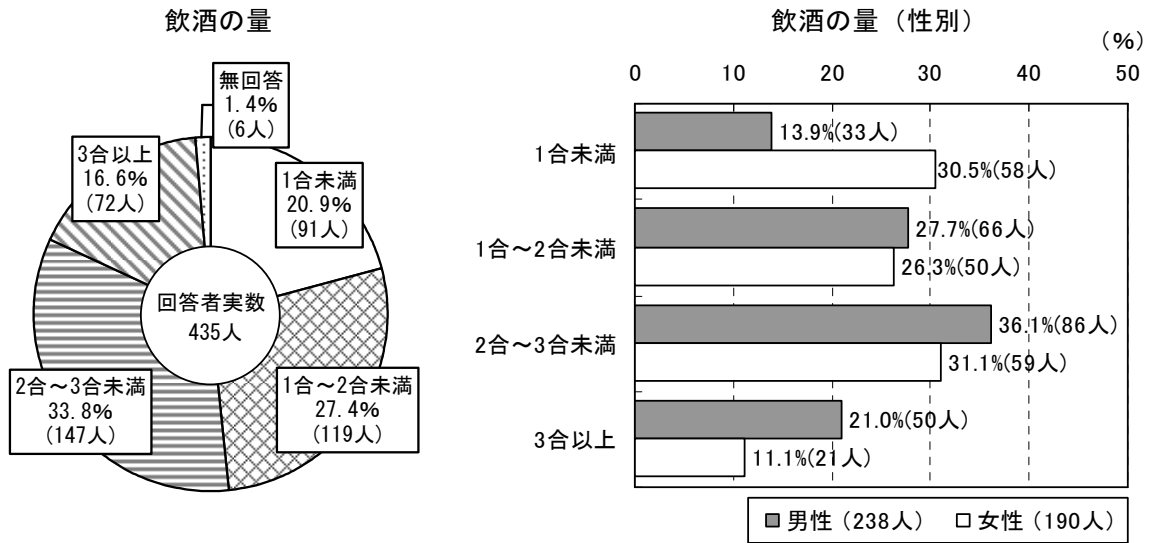
#### (4) 飲酒の量

問53-2 問53で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。  
 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。(日本酒に換算して)

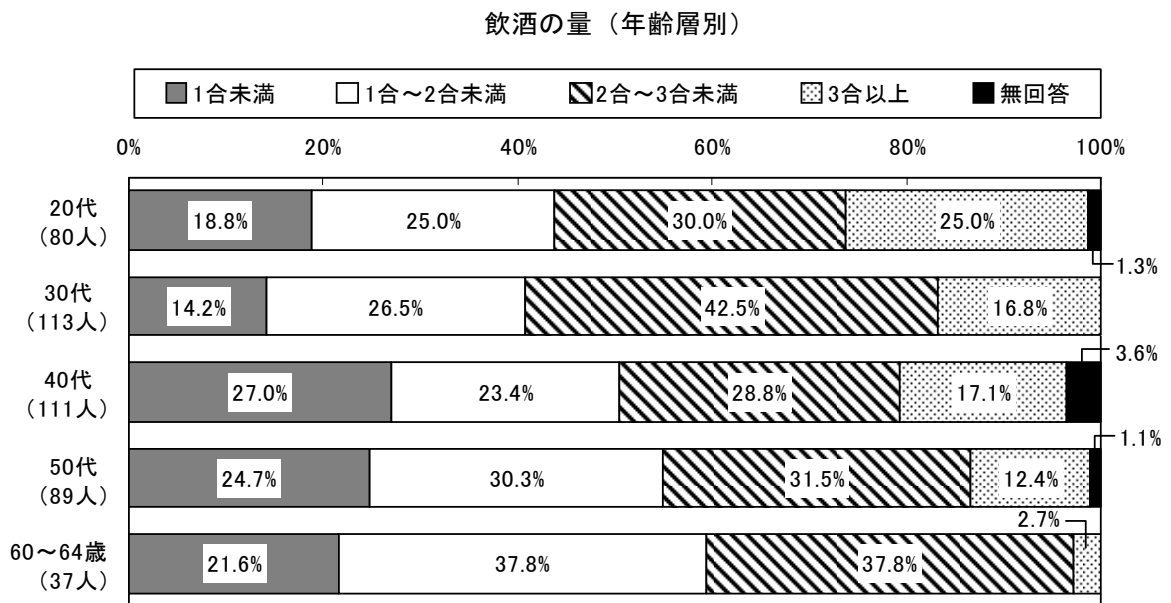
**「2合～3合未満」が33.8%**

飲むお酒の量を日本酒に換算することについては、「2合～3合未満」が33.8%と最も高く、次に「1合～2合未満」が27.4%となります。

性別にみると、「2合～3合未満」と「3合以上」では、「男性」が高く、「1合未満」では、「男性」が13.9%、「女性」が30.5%で、「女性」が「男性」を倍以上上回ります。

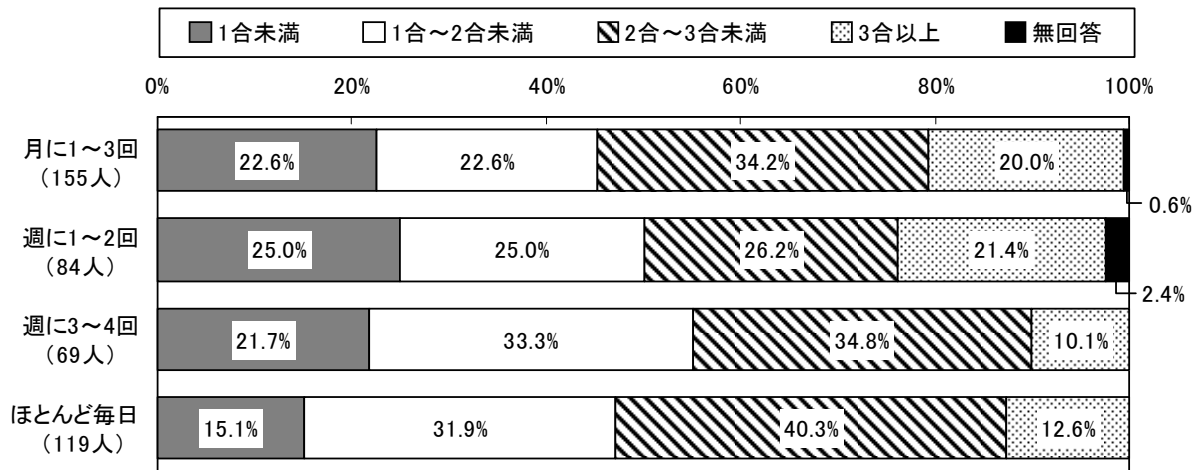


年齢層別にみると、「2合～3合未満」は、「30代」が42.5%と最も高く、「3合以上」は、「20代」が25.0%と最も高くなります。また、「2合～3合未満」と「3合以上」を合わせると「30代」が最も高くなります。



飲酒の頻度との関係を見ると、どの飲酒の頻度においても「2～3合未満」が最も高く、中でも「ほとんど毎日」飲む人では、40.3%と最も高くなります。また、「ほとんど毎日」飲む人で、「3合以上」飲む人は12.6%となります。

飲酒の量（飲酒の頻度別）



### (5) 飲酒の場所

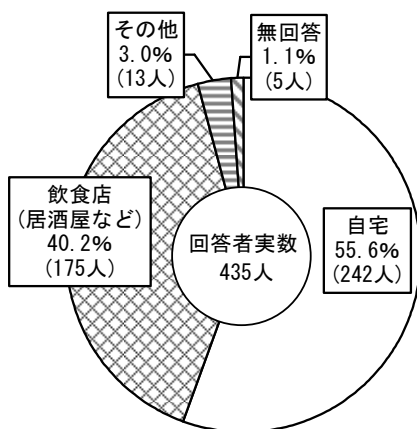
問53-3 問53で「1. 飲む」と答えた方にお聞きます。お酒を飲む日は、どこで飲むことが多いですか。

**「自宅」が55.6%**

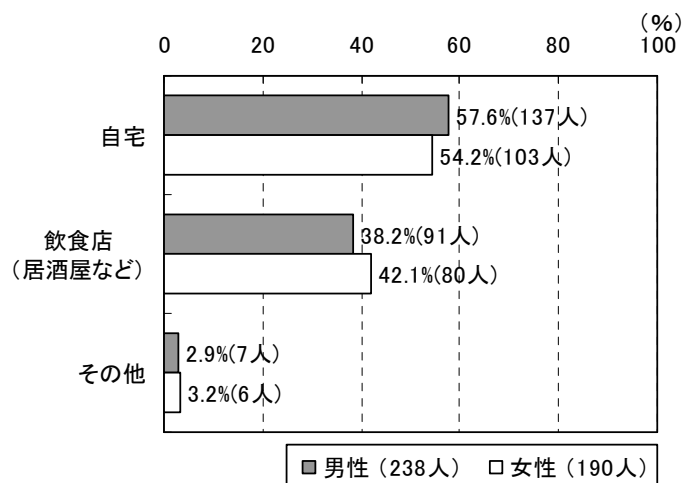
お酒を飲む場所については、「自宅」が55.6%と最も高く、「飲食店(居酒屋など)」が40.2%となります。

性別にみると、「自宅」は、「男性」が高く、「飲食店(居酒屋など)」は、「女性」が高くなりますが、特に性別による大きな差はみられません。

飲酒の場所



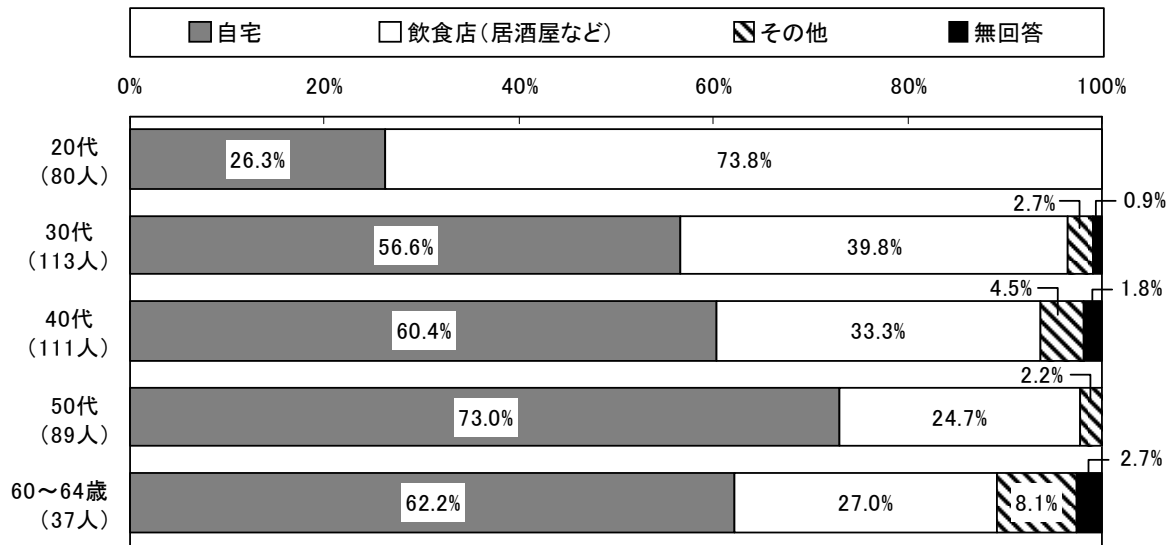
飲酒の場所（性別）





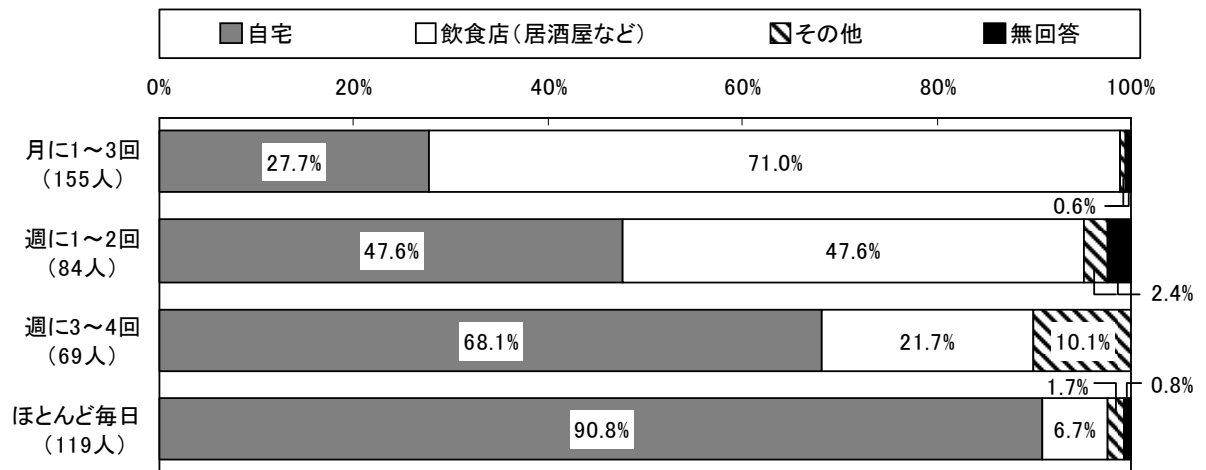
年齢層別にみると、「自宅」は、「20代」が26.3%と最も低くなりますが、「30代」では56.6%と大きく上昇し、「50代」が73.0%と最も高くなります。

飲酒の場所（年齢層別）



飲酒の頻度との関係でみると、飲酒の頻度が高い人ほど、「自宅」で飲む人の割合は高く、「ほとんど毎日」飲む人では「自宅」が90.8%となります。

飲酒の場所（飲酒の頻度別）



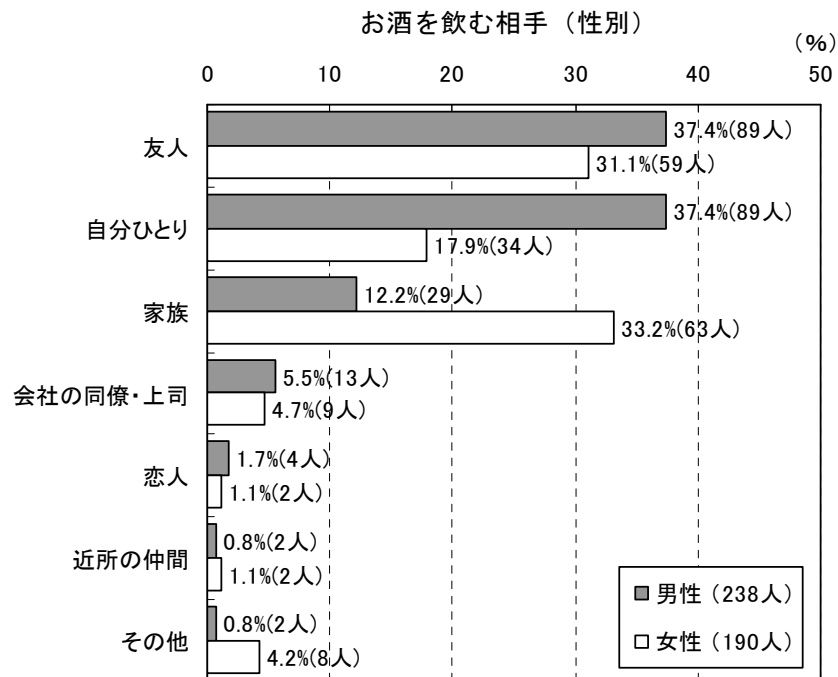
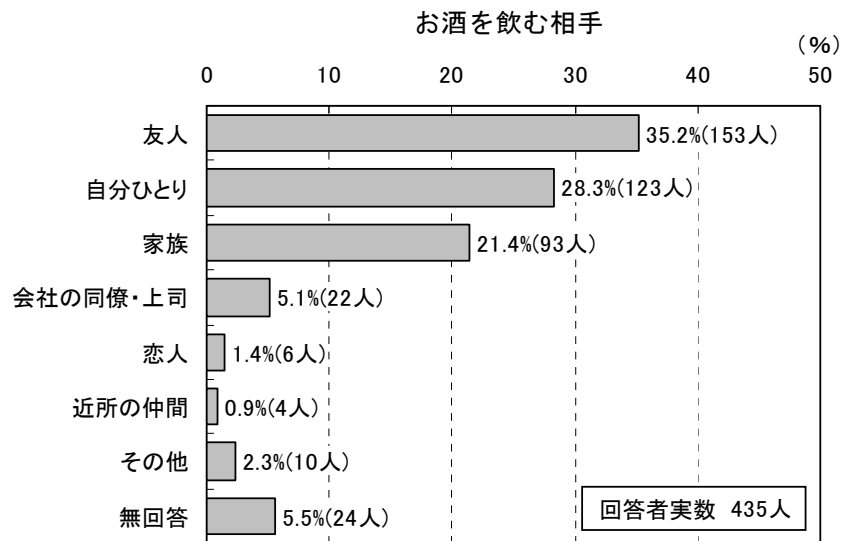
(6) お酒を飲む相手

問53-4 問53で「1. 飲む」と答えた方にお聞きます。お酒を飲む日は、誰と飲むことが多いですか。

**「友人」が35.2%**

お酒を飲む相手としては、「友人」が35.2%と最も高く、続いて「自分ひとり」が28.3%、「家族」が21.4%となります。

性別にみると、「友人」は、「男性」が37.4%、「女性」が31.1%で、「男性」が高く、また、「自分ひとり」も、「男性」が「女性」を倍以上上回ります。一方、「家族」は、「女性」が「男性」を3倍近く上回ります。



年齢層別にみると、「友人」は、「20代」が63.8%と最も高くなりますが、「30代」では32.7%と大きく低下し、「30代」以降も年齢層が高いほど割合は低くなる傾向にあります。一方、「自分ひとり」は、「20代」が最も低くなりますが、「30代」で大きく上昇し、「20代」から「50代」にかけて、年齢層が高いほど割合も高くなります。

「家族」は、「30代」から「50代」の各年齢層で20%台と高く、「20代」が最も低くなります。

お酒を飲む相手（年齢層別）

|          | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60～64歳      |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 回答者実数    | 80人         | 113人        | 111人        | 89人         | 37人         |
| 自分ひとり    | 7.5% (6人)   | 27.4% (31人) | 29.7% (33人) | 43.8% (39人) | 37.8% (14人) |
| 友人       | 63.8% (51人) | 32.7% (37人) | 31.5% (35人) | 20.2% (18人) | 21.6% (8人)  |
| 家族       | 7.5% (6人)   | 24.8% (28人) | 27.0% (30人) | 23.6% (21人) | 18.9% (7人)  |
| 恋人       | 1.3% (1人)   | 2.7% (3人)   | 0.9% (1人)   | 0.0% (0人)   | 2.7% (1人)   |
| 会社の同僚・上司 | 11.3% (9人)  | 5.3% (6人)   | 3.6% (4人)   | 3.4% (3人)   | 0.0% (0人)   |
| 近所の仲間    | 0.0% (0人)   | 0.9% (1人)   | 0.9% (1人)   | 2.2% (2人)   | 0.0% (0人)   |
| その他      | 0.0% (0人)   | 2.7% (3人)   | 2.7% (3人)   | 2.2% (2人)   | 5.4% (2人)   |

飲酒の頻度との関係でみると、「友人」と飲むのは、「月に1～3回」が61.9%と最も高く、飲酒の頻度が高いほど割合は低くなります。

「自分ひとり」で飲むのは、飲酒の頻度が高いほど割合も高くなり、「ほとんど毎日」が56.3%と最も高くなります。

「家族」と飲むのは、「月に1～3回」が12.9%と最も低く、そのほかの頻度では25%～26.1%とほとんど差がありません。

お酒を飲む相手（飲酒の頻度別）

|         |          | 飲酒の頻度       |             |             |             |
|---------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|         |          | 月に1～3回      | 週に1～2回      | 週に3～4回      | ほとんど毎日      |
| 回答者実数   |          | 155人        | 84人         | 69人         | 119人        |
| お酒を飲む相手 | 自分ひとり    | 9.0% (14人)  | 17.9% (15人) | 36.2% (25人) | 56.3% (67人) |
|         | 友人       | 61.9% (96人) | 41.7% (35人) | 17.4% (12人) | 6.7% (8人)   |
|         | 家族       | 12.9% (20人) | 25.0% (21人) | 26.1% (18人) | 26.1% (31人) |
|         | 恋人       | 1.3% (2人)   | 1.2% (1人)   | 1.4% (1人)   | 1.7% (2人)   |
|         | 会社の同僚・上司 | 7.1% (11人)  | 6.0% (5人)   | 4.3% (3人)   | 2.5% (3人)   |
|         | 近所の仲間    | 0.6% (1人)   | 0.0% (0人)   | 1.4% (1人)   | 1.7% (2人)   |
|         | その他      | 1.9% (3人)   | 0.0% (0人)   | 7.2% (5人)   | 1.7% (2人)   |

## 10. たばこについて

### (1) 喫煙状況

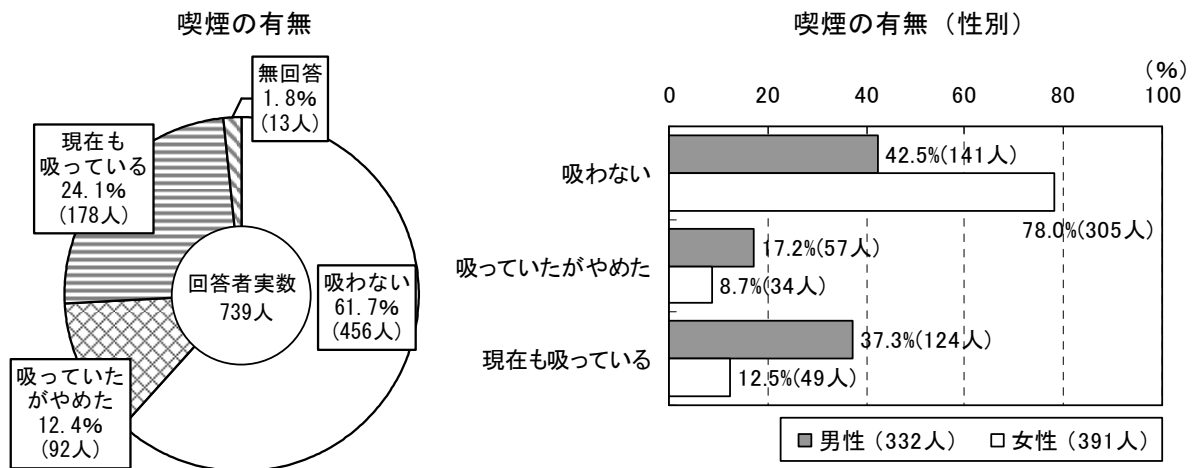
問54 あなたは、習慣的にたばこを吸いますか。

#### ①喫煙の有無

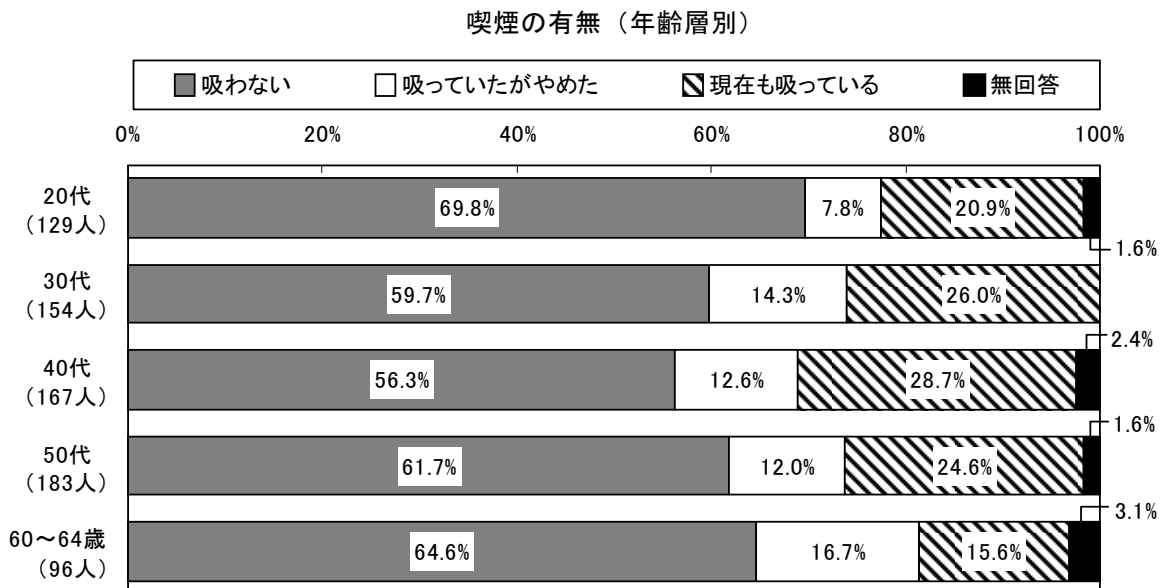
**「吸わない」が61.7%**

喫煙については、「吸わない」が61.7%と最も高く、これに「吸っていたがやめた」の12.4%を合わせると、現在たばこを吸っていない人は74.1%となります。一方、「現在も吸っている」は24.1%となります。

性別にみると、「吸わない」は、「男性」が42.5%、「女性」が78.0%で、「女性」が「男性」を大きく上回ります。一方、「現在も吸っている」は、「男性」が37.3%、「女性」が12.5%で、「男性」が「女性」を3倍近く上回ります。



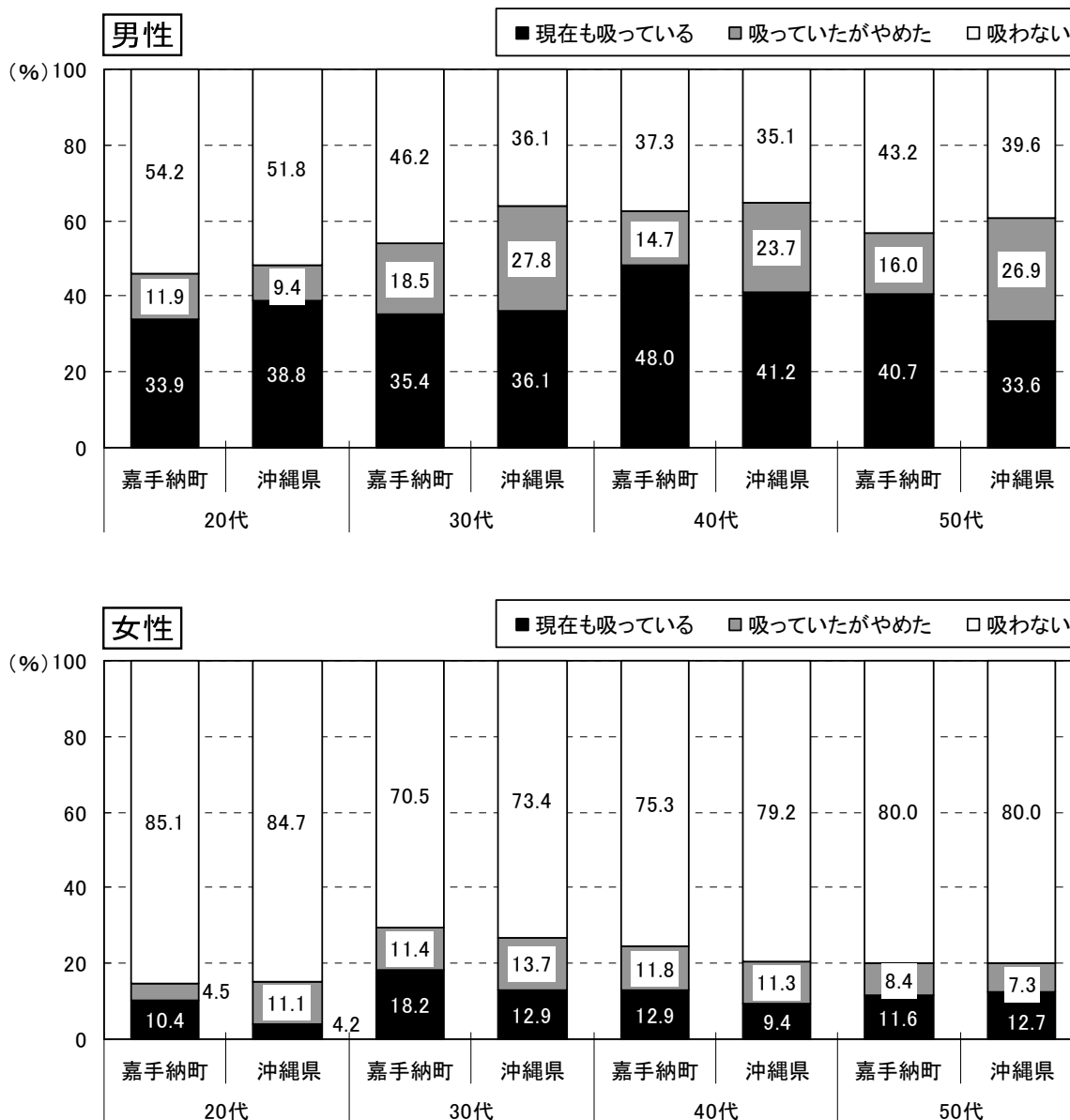
年齢階層別にみると、「現在も吸っている」は、「40代」が最も高く、「60～64歳」が最も低くなります。



性別・年齢層別(「20代」から「50代」)に沖縄県の調査結果と比べると、「現在も吸っている」は、「男性」では「20代」と「30代」の若い年齢層で本町が低く、「40代」と「50代」では本町が高くなります。

「女性」では「20代」から「40代」の各年齢層でいずれも本町が高く、「50代」で本町が低くなります。

喫煙の有無（沖縄県との比較）

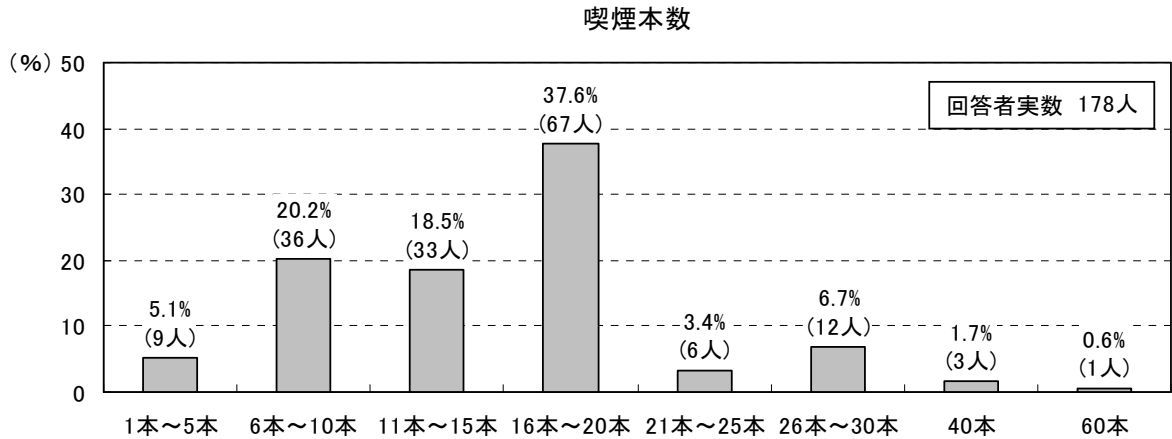


資料：沖縄県は「平成 23 年度県民健康・栄養調査結果の概要」より

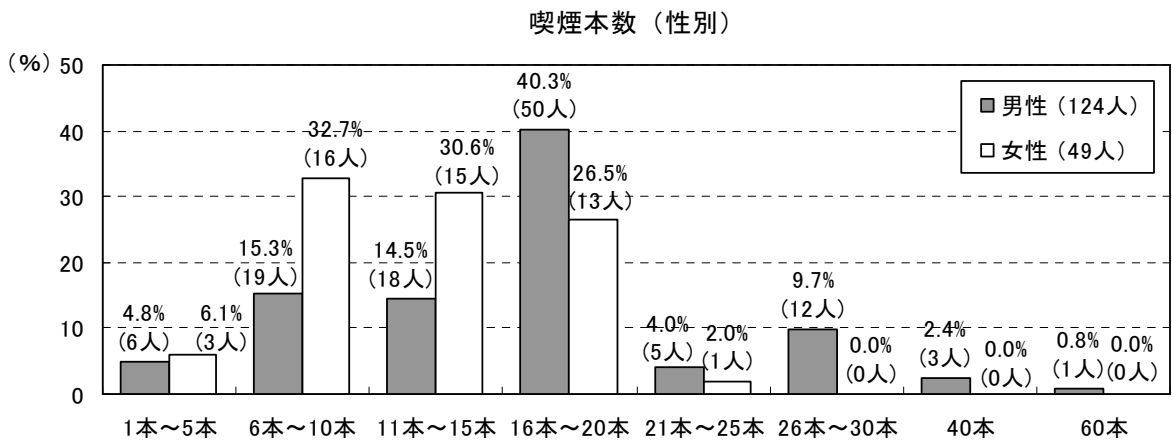
## ②喫煙本数

**「16本～20本」が37.6%**

たばこを「現在も吸っている」と答えた人の1日に吸っている本数については、「16本～20本」が37.6%と最も高く、次に、「6本～10本」が20.2%となります。



性別にみると、「16本～20本」では、「男性」が「女性」を上回りますが、「6本～10本」と「11本～15本」では、「女性」が「男性」を倍以上上回ります。



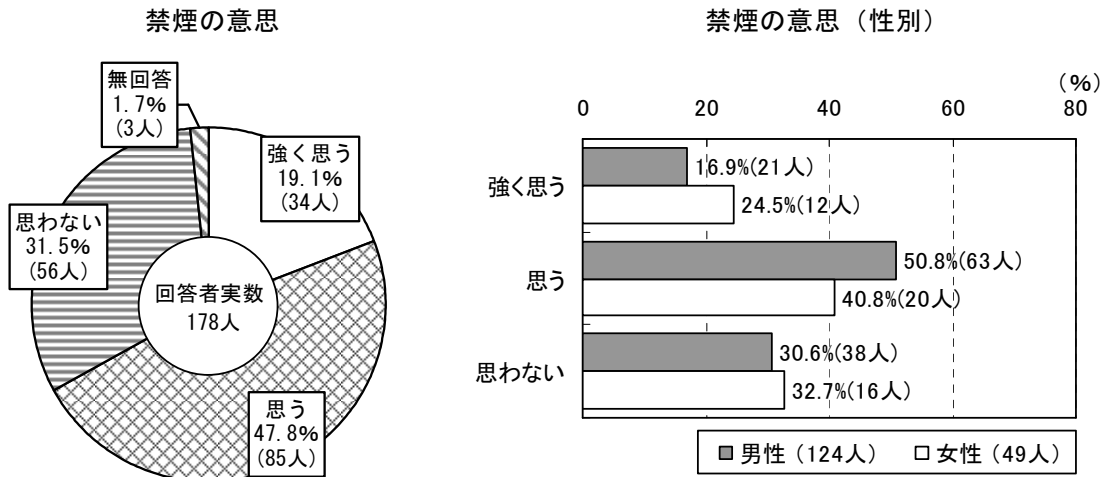
## (2) 禁煙の意思

問54-1 問54で「3. 現在も吸っている」と答えた方にお聞きします。禁煙しようと思いませんか。

**「思う」が47.8%**

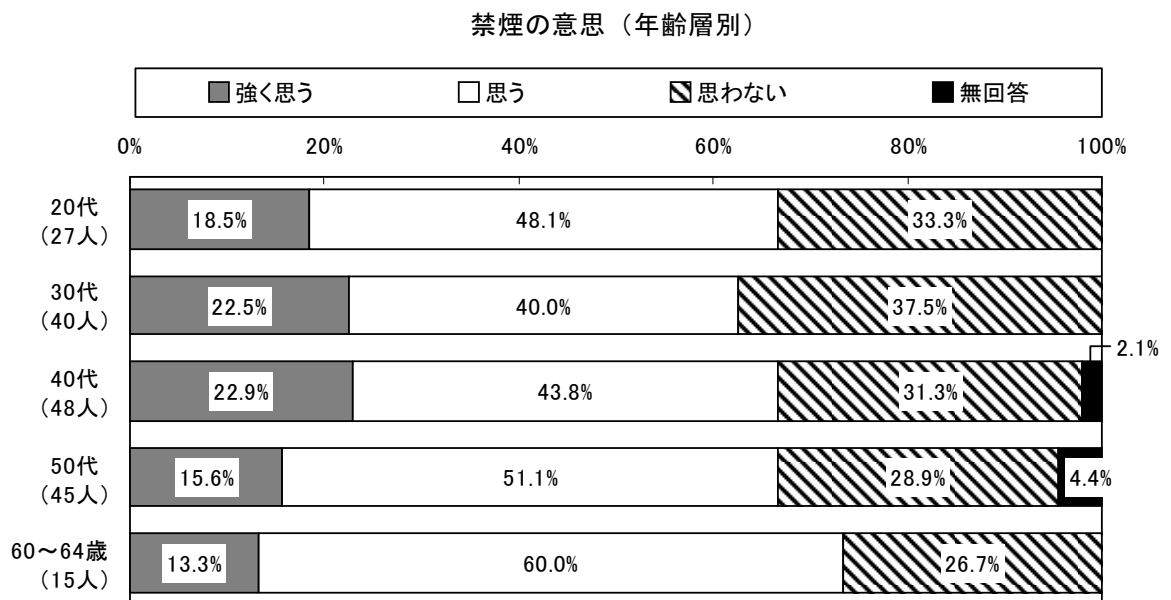
禁煙については、「思う」が47.8%で、これに「強く思う」の19.1%を合わせると、66.9%が禁煙をしたいと思っています。

性別にみると、「思う」は、「男性」が高く、「強く思う」は、「女性」が高くなります。「思わない」は、男女とも30%台で大差ない割合となります。



年齢層別にみると、「思う」は、「30代」が40.0%と最も低く、「30代」以降年齢層が高いほど割合も高くなり、「60～64歳」では60.0%となります。

「強く思う」は、「40代」が22.9%と最も高くなります。

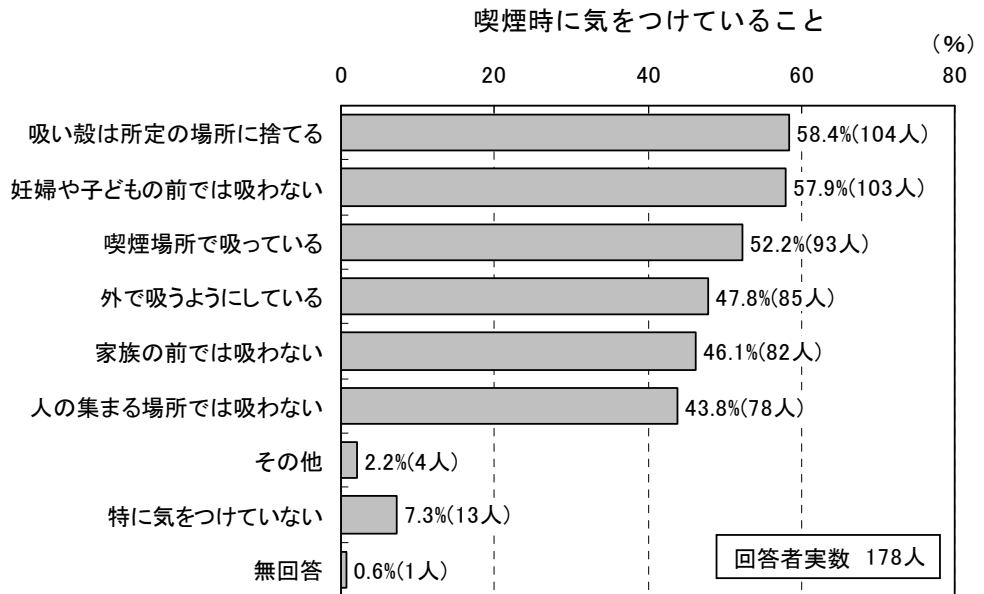


(3) 喫煙時に気をつけていること（複数回答）

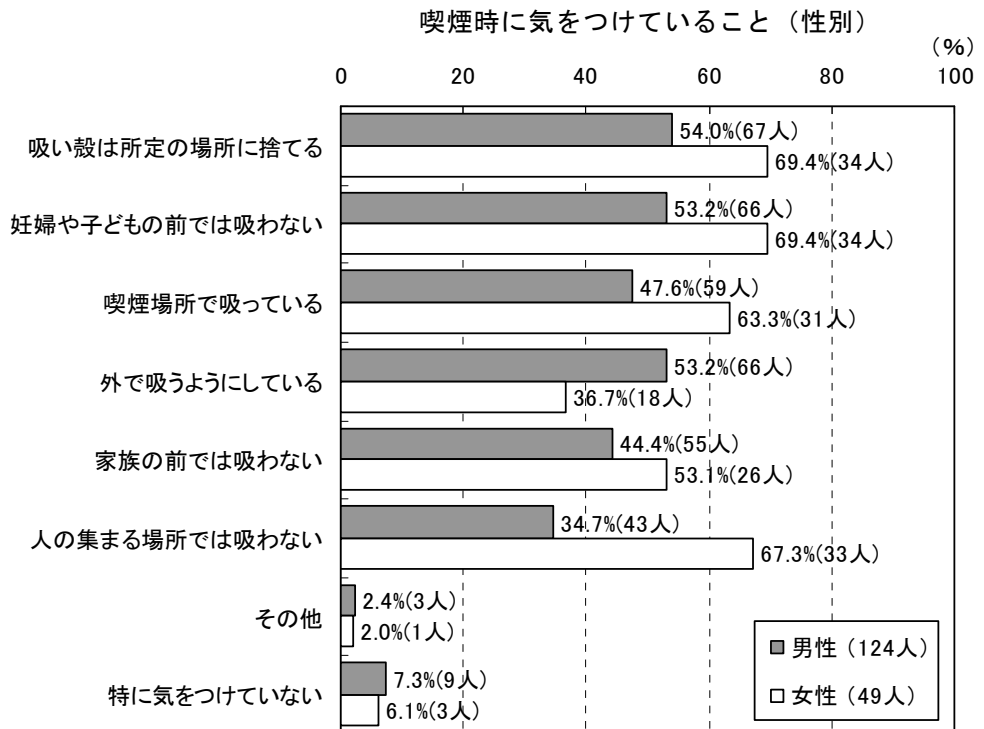
問54-2 問54で「3. 現在も吸っている」と答えた方にお聞きます。  
たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。

**「吸い殻は所定の場所に捨てる」が58.4%**

たばこを吸うときに気をつけていることについては、「吸い殻は所定の場所に捨てる」が58.4%と最も高く、次に「妊婦や子どもの前では吸わない」が57.9%となります。



性別にみると、「外で吸うようにしている」は、「男性」が高くなりますが、そのほかの気をつけていることでは、いずれも「女性」が高く、特に「人の集まる場所では吸わない」では、「男性」と倍近い差があります。





年齢層別にみると、「吸い殻は所定の場所に捨てる」は、「30代」が72.5%と最も高くなります。また、「妊婦や子どもの前では吸わない」、「喫煙場所で吸っている」、「人の集まる場所では吸わない」についても、「30代」が最も高くなります。

喫煙時に気をつけていること（年齢層別）

|                | 20代         | 30代         | 40代         | 50代         | 60～64歳     |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 回答者実数          | 27人         | 40人         | 48人         | 45人         | 15人        |
| 吸い殻は所定の場所に捨てる  | 51.9% (14人) | 72.5% (29人) | 58.3% (28人) | 53.3% (24人) | 46.7% (7人) |
| 妊婦や子どもの前では吸わない | 63.0% (17人) | 67.5% (27人) | 56.3% (27人) | 53.3% (24人) | 40.0% (6人) |
| 喫煙場所で吸っている     | 48.1% (13人) | 60.0% (24人) | 47.9% (23人) | 48.9% (22人) | 53.3% (8人) |
| 外で吸うようにしている    | 59.3% (16人) | 45.0% (18人) | 45.8% (22人) | 44.4% (20人) | 46.7% (7人) |
| 家族の前では吸わない     | 48.1% (13人) | 45.0% (18人) | 41.7% (20人) | 53.3% (24人) | 33.3% (5人) |
| 人の集まる場所では吸わない  | 22.2% (6人)  | 55.0% (22人) | 43.8% (21人) | 46.7% (21人) | 40.0% (6人) |
| その他            | 3.7% (1人)   | 0.0% (0人)   | 6.3% (3人)   | 0.0% (0人)   | 0.0% (0人)  |
| 特に気をつけていない     | 7.4% (2人)   | 2.5% (1人)   | 8.3% (4人)   | 8.9% (4人)   | 13.3% (2人) |

#### (4) 受動喫煙の周知度

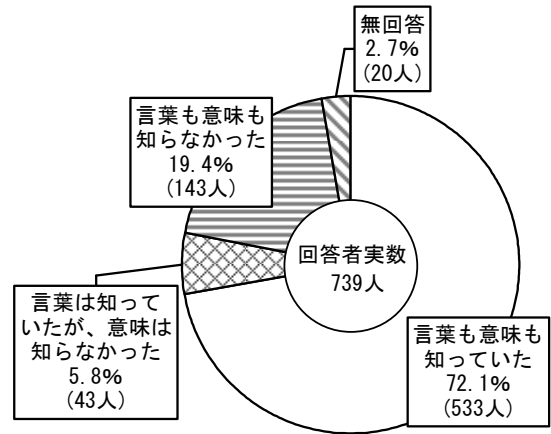
問55 あなたは、「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。

**「言葉も意味も知っていた」が72.1%**

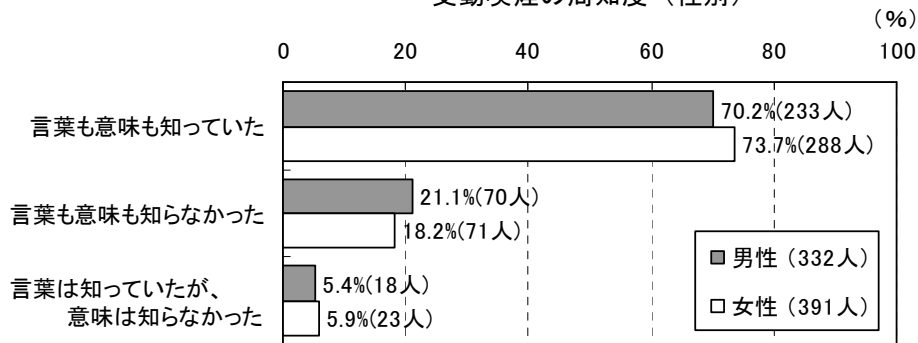
「受動喫煙」については、「言葉も意味も知っていた」が72.1%で、「言葉も意味も知らなかった」が19.4%となります。

性別にみると、各周知度については、いずれも男女による大きな差はみられません。

受動喫煙の周知度

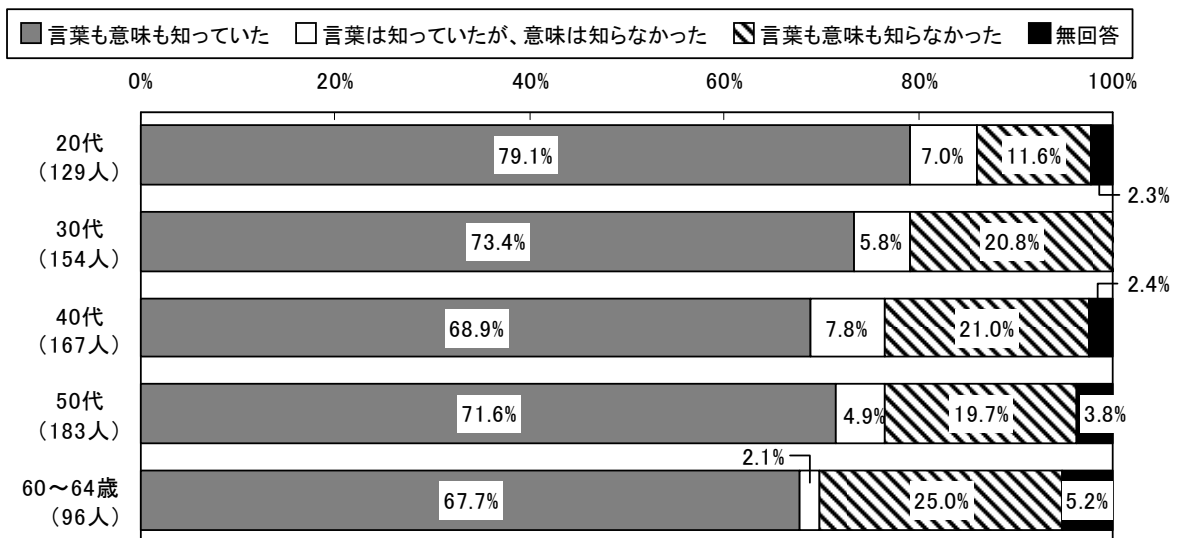


受動喫煙の周知度（性別）



年齢層別にみると、「言葉も意味も知っていた」は、「20代」が79.1%と最も高く、「60～64歳」が67.7%と最も低くなります。

受動喫煙の周知度（年齢層別）

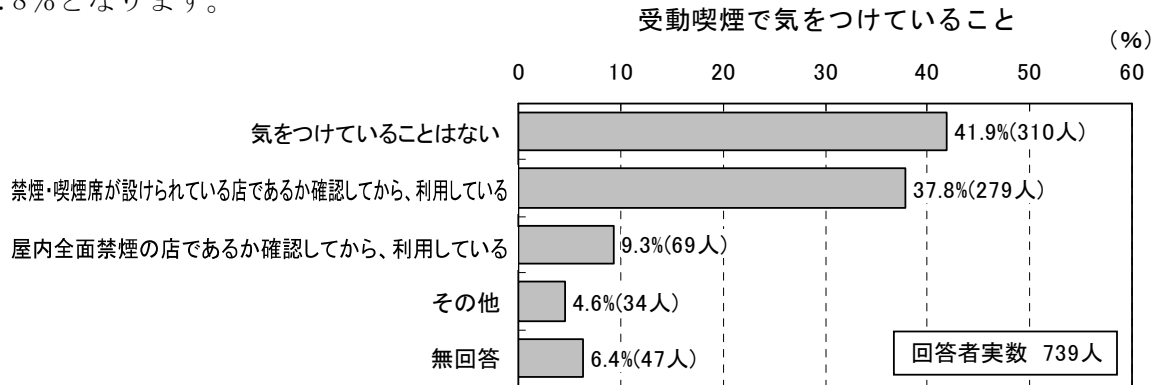


(5) 受動喫煙で気をつけていること

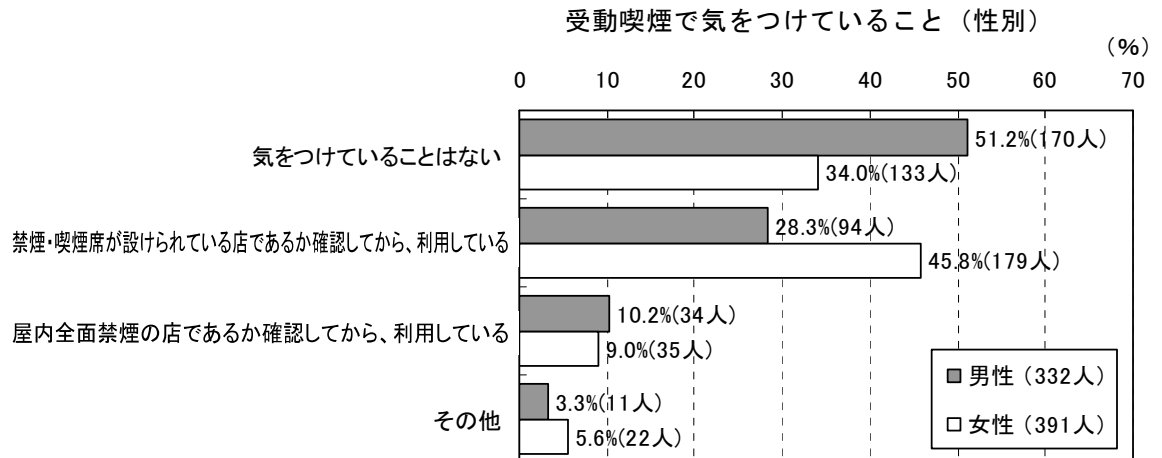
問56 飲食店を利用するとき、受動喫煙で気をつけていることは何ですか。

「気をつけていることはない」が41.9%

受動喫煙で気をつけていることについては、「気をつけていることはない」が41.9%と最も高く、次に「禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから利用している」が37.8%となります。



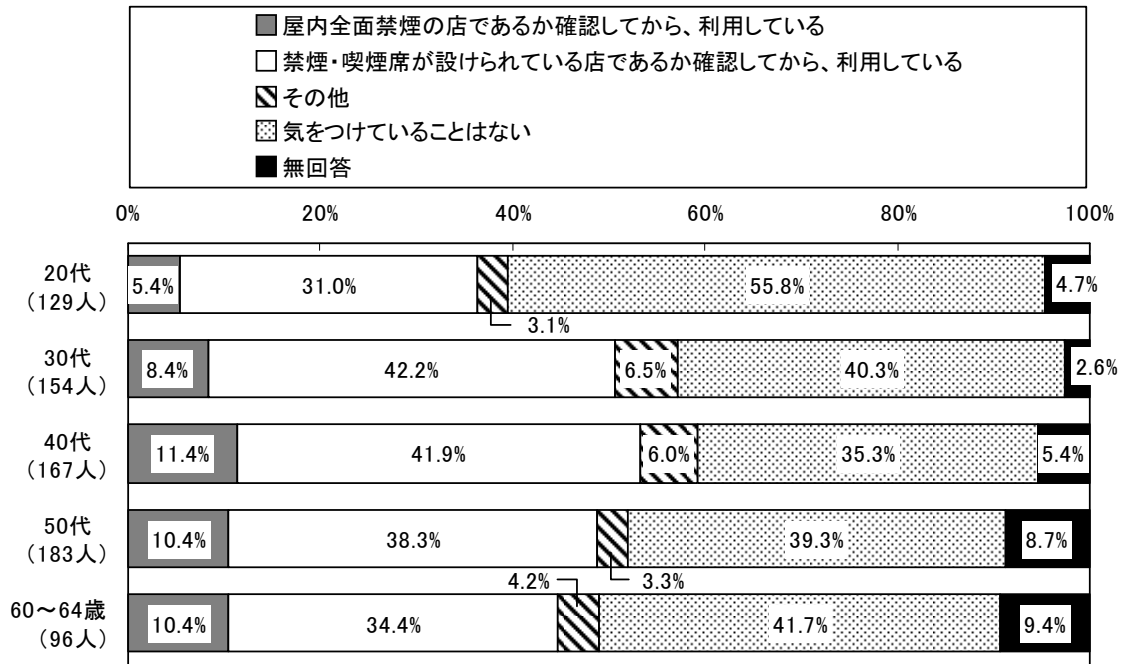
性別にみると、「気をつけていることはない」は、「男性」が51.2%、「女性」が34.0%で、「男性」が高く、「禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから利用している」は、「男性」が28.3%、「女性」が45.8%で、「女性」が高くなります。



年齢層別にみると、「気をつけていることはない」は、「20代」が55.8%と最も高く、「40代」が35.3%と最も低くなります。

「禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから、利用している」は、「30代」と「40代」が40%台と高く、そのほかの年齢層では各30%台となります。

受動喫煙で気をつけていること（年齢層別）

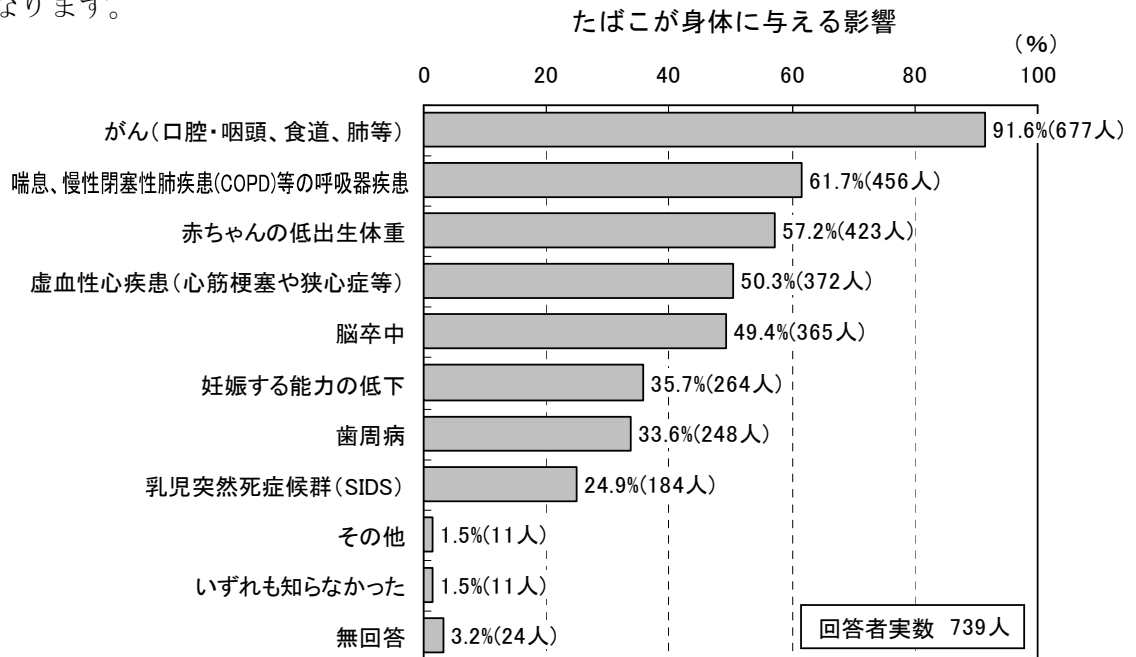


(6) たばこが身体に与える影響（複数回答）

問57 たばこが身体に与える影響として、次のうちあなたが知っているものはどれですか。

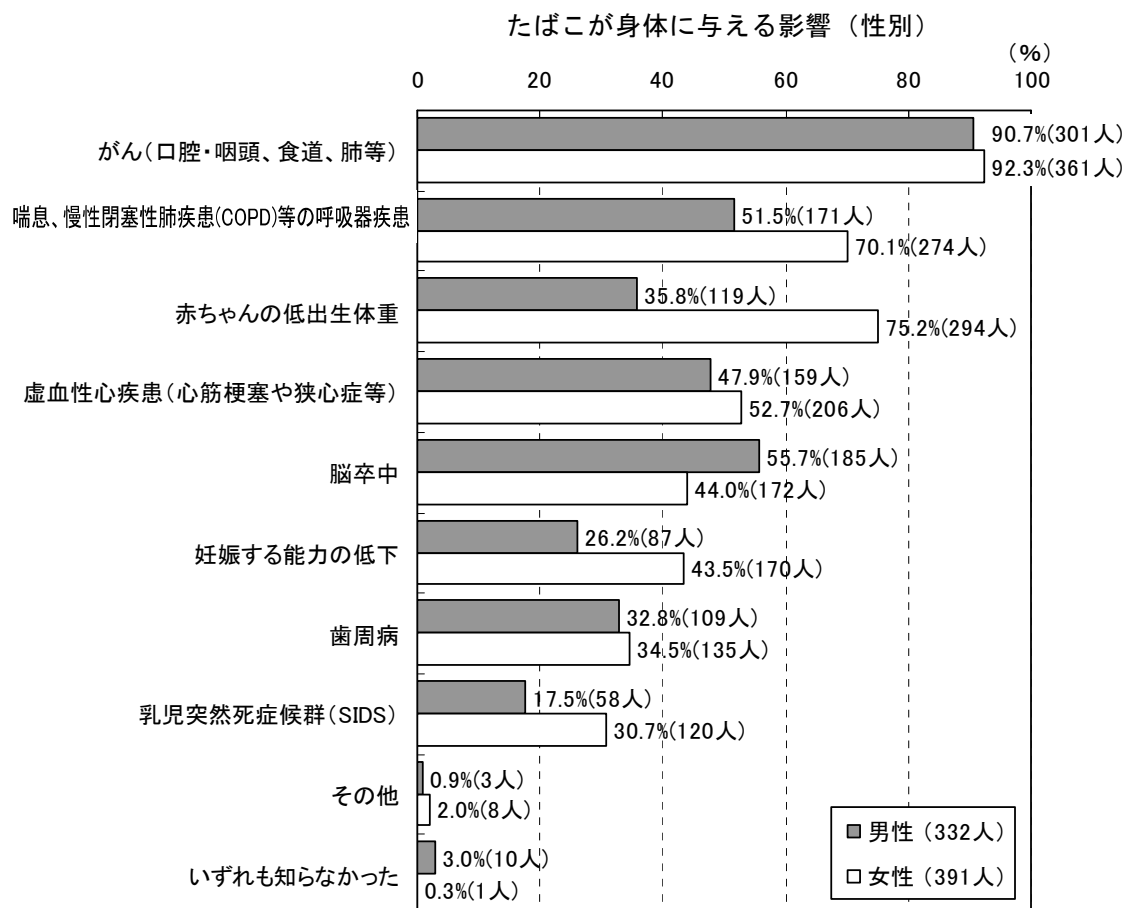
**「がん(口腔・咽頭、食道、肺等)」が91.6%**

たばこが身体に与える影響として知っているについては、「がん(口腔・咽頭、食道、肺等)」が91.6%と最も高く、次に「喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患」が61.7%となります。



性別にみると、「がん(口腔・咽頭、食道、肺等)」は、男女とも90%台と最も高く、大差ない割合となります。

そのほか、「脳卒中」については、「男性」が高くなりますが、それ以外の知っていることでは、いずれも「女性」が高く、特に「赤ちゃんの低出生体重」の差が大きくなります。



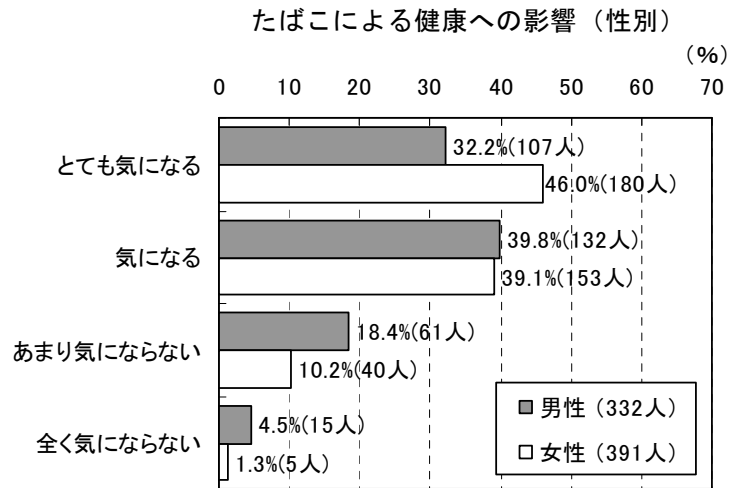
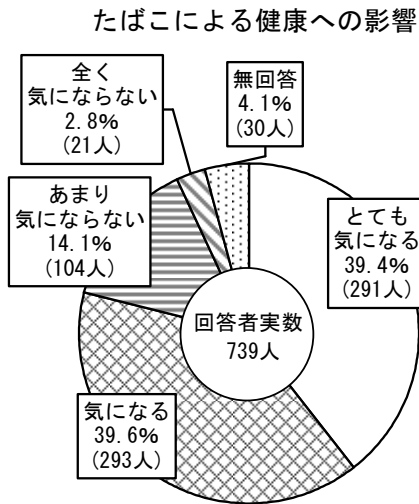
(7) たばこによる健康への影響

問58 たばこがあなたの健康に与える影響について、どう思いますか。

**「気になる」が39.6%**

たばこが健康に与える影響については、「気になる」が39.6%、「とても気になる」が39.4%で、合わせると79.0%の人が、健康に与える影響を気にしています。

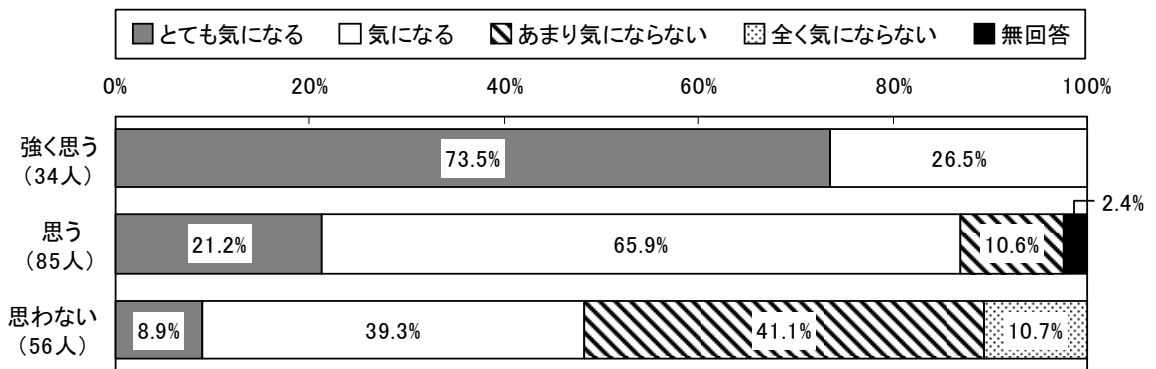
性別にみると、「とても気になる」は、「男性」が32.2%、「女性」が46.0%で、「女性」が高く、「あまり気にならない」は、「男性」が高くなります。



禁煙の意思との関係性をみると、たばこが身体に与える影響が「とても気になる」は、禁煙したいと「強く思う」人で73.5%と極めて高くなります。

また、「気になる」は、禁煙したいと「思う」人で最も高く、「あまり気にならない」と「全く気にならない」は、それぞれ禁煙をしたいと「思わない」人で最も高くなります。以上のことから、たばこによる身体への影響を気にする度合と禁煙の意思の程度とは強い相関関係がみられます。

たばこによる健康への影響（禁煙の意思別）

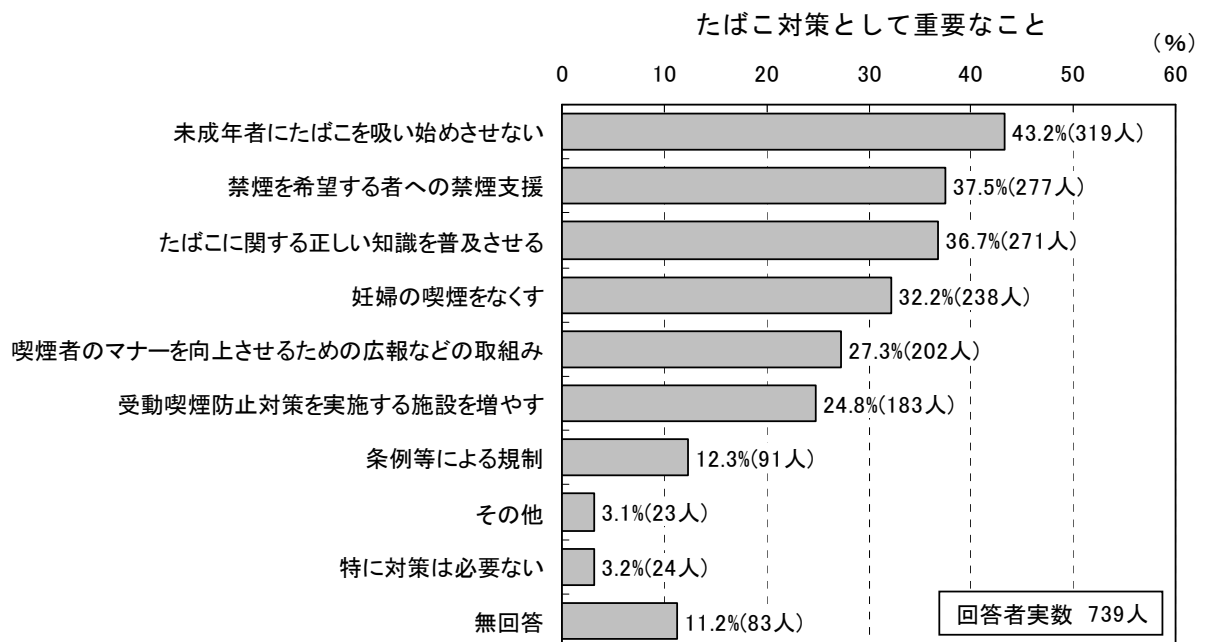


(8) たばこ対策として重要なこと (複数回答)

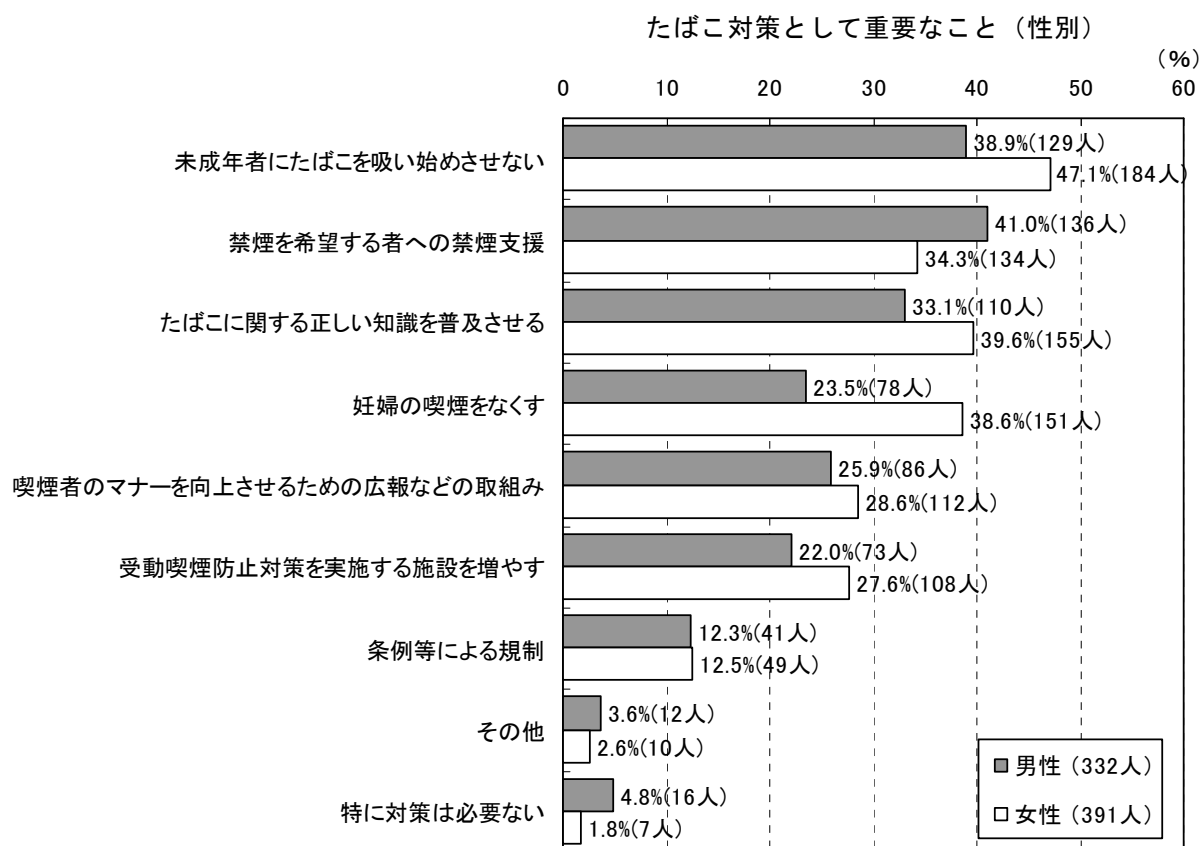
問59 あなたは、今後どのようなたばこ対策が最も重要だと思いますか。

「未成年者にたばこを吸い始めさせない」が43.2%

たばこ対策として重要だと思うことについては、「未成年者にたばこを吸い始めさせない」が43.2%と最も高くなります。続いて「禁煙を希望する者への禁煙支援」が37.5%、「たばこに関する正しい知識を普及させる」が36.7%となります。



性別にみると、「禁煙を希望する者への禁煙支援」と「その他」の対策については、「男性」が高くなりますが、そのほかの対策については、いずれも「女性」が高くなります。特に「妊婦の喫煙をなくす」の差が大きくなります。





# 資料編



1. 問 16 の健康診査やがん検診を受けていない「その他」の理由についての記述内容

①健康診査

|    | 年齢  | 内容           |  |   |   |  |              |
|----|-----|--------------|--|---|---|--|--------------|
| 男性 | 20代 | 大学で<br>忘れている |  |   |   |  |              |
|    |     | 40代          | 通院中、2ヵ月に1回<br>会社での受診のとき<br>保健手帳がない<br>金がない |   |   |  |              |
|    | 50代 |              | 面倒<br>職場での受診<br>職場健診<br>待ち時間が長すぎる          |   |   |  |              |
|    |     |              | 60代  | ストレスがたまる  |   |  |              |
|    |     | 女性           | 20代  | なんとなく<br>年齢的に受ける必要がないと思うから<br>めんどくさい<br>去年、初めて受けた<br>妊婦だったから<br>前の職場は義務だったが今はそうでもないから。<br>集団で受けるのが嫌だから。小さい子がいるし、待つ時間がもったいない<br>受ける機会がない |   |  |              |
|    | 30代 |              |  | 子供を見る人がいないから<br>忘れる<br>お金がなかったから<br>現在入院中のため<br>期間が合わず行けなかった<br>日時が合わない<br>仕事で必要な為<br>子供を連れて受けにくいから                                     |   |  |              |
|    |     |              |  | 40代   | 受診カードが届かないことがあった<br>職場を辞めた為<br>時間合わず<br>視野障害があり一人での移動が怖い<br>2ヶ月に一度の定期健診 |  |              |
|    |     |              |  |   | 50代   | 時間的に<br>会社でうけていた<br>受ける手続きが面倒（社会保険なので）<br>町の健診よりは病院のドックに行きたいので。はずれの時は受けていない。町の健診に行けない日が多いときもある。<br>病院で検診がある。<br>仕事で時間が合わない<br>タイミングを逃がした |              |
|    |     |              |  |   |   | 60代  | ついうっかり当日忘れる。 |

## ②胃がん検診

|     | 年齢                      | 内容  |
|-----|-------------------------|---|
| 男性  | 40代                     | 会社での受診のとき   |
|     |                         | 保健手帳がない   |
|     |                         | 人間ドックを受けてる  |
|     |                         | 会社にて実施がない   |
|     |                         | 体調が良いから   |
|     |                         | 金がない  |
|     | 50代                     | 面倒  |
|     |                         | 健康審査を受けているから<br>受ける為の、時間が必要だから。                         |
|     | 60代                     | 町内で教えてほしい   |
| 女性  | 40代                     | たまたま  |
|     |                         | 健診の機会がない  |
|     |                         | 時間が合わず  |
|     |                         | 視野障害があり一人での移動が怖いため                                      |
|     |                         | 必要があれば病院で受ける  |
|     |                         | H24.12 内科の健診を受ける  |
|     | 50代                     | 検査が怖いから。痛そう。  |
|     |                         | 気になった症状がないから  |
|     |                         | 職場の健診に項目がない   |
|     |                         | 検査が大変そう   |
|     |                         | 仕事の為  |
|     |                         | 血圧が高かったため   |
|     |                         | 町の健診よりは病院のドックに行きたいので。はずれの時は受けていない。町の健診に行けない日が多いときもあるので。 |
|     |                         | バリウムの検査が苦しい   |
|     |                         | 職場でそこまでの検診がない   |
|     |                         | 健診することに抵抗あり   |
|     |                         | 病院でCTを受けた為。   |
|     |                         | 2・3年に一度   |
|     |                         | 仕事で時間が合わない  |
|     |                         | バリウム検査に疑問を感じている。ABC検査を希望。                               |
|     | 4年前受けたが胃カメラがきつかった。      |   |
| 60代 | 特に異常を感じないから             |   |
|     | ついうっかり当日忘れる。            |   |
|     | バリウムが飲めない<br>1/2年でよいと思う |   |

### ③大腸がん検診

|                 | 年齢             | 内容                 |
|-----------------|----------------|--------------------|
| 男性              | 40代            | 会社での受診のとき          |
|                 |                | 保健手帳がない            |
|                 |                | 人間ドックを受けてる         |
|                 |                | 人間ドックは2年前に1度だけ受けた。 |
|                 |                | 会社にて実施がない          |
|                 |                | 体調が良いから            |
|                 | 50代            | 面倒                 |
|                 |                | まだ大丈夫だと思うから        |
|                 |                | 3年に1回の割合で受ける       |
| 60代             | 町内の健診日のお知らせ下さい |                    |
|                 | 主治医の指示による      |                    |
| 女性              | 40代            | 健診がこわい             |
|                 |                | 健診の機会がない           |
|                 |                | 時間が合わず             |
|                 |                | 視野障害があり一人での移動が怖い   |
|                 |                | 必要があれば病院で受ける       |
|                 |                | 便を取るのを忘れる          |
|                 |                | 受ける機会がない           |
|                 | 50代            | 便秘                 |
|                 |                | 気になり受けたが、異常がなかったから |
|                 |                | 職場の健診に項目がない        |
|                 |                | 順調なので              |
|                 |                | 検査が大変そう            |
|                 |                | 仕事の為               |
|                 |                | 受けたいと思う            |
|                 |                | 受ける機会がない           |
|                 |                | 病院でCTを受けた為。        |
|                 |                | 仕事で時間が合わない         |
|                 | タイミング的に（便秘）    |                    |
|                 | 60代            | ついうっかり当日忘れる。       |
|                 |                | どこでするかわからない        |
|                 |                | 食事に気をつけているから       |
| 人間ドックにそれなりの検査あり |                |                    |
|                 |                | 慢性便秘だから検査できない      |

④肺がん検診

|             | 年齢  | 内容                     |
|-------------|-----|------------------------|
| 男性          | 40代 | 会社での受診の時               |
|             |     | 保健手帳がない                |
|             |     | 人間ドックを受けてる             |
|             |     | 会社にて実施がない              |
|             |     | 体調が良いから                |
|             | 50代 | 金がない                   |
|             |     | 町の健診を受けたこと有り           |
|             |     | 面倒                     |
|             | 60代 | まだ大丈夫だと思うから            |
| 病院で半年毎にチェック |     |                        |
| 女性          | 40代 | 町内での健診日をお知らせ下さい        |
|             |     | 職場の健診メニューにない           |
|             |     | 時間が合わず                 |
|             |     | 視野障害があり一人での移動が怖い<br>ため |
|             | 50代 | たばこを吸わないから             |
|             |     | 健康診断書が必要だから            |
|             |     | 今のところ気になってないから         |
|             |     | 職場の健診に項目がない            |
|             |     | 胸部レントゲンを受けている          |
|             |     | 仕事の為                   |
|             |     | 受けたいと思う                |
|             | 60代 | 今年度だけ受けていない            |
|             |     | 仕事で時間が合わない             |
| どこでするかわからない |     |                        |
|             |     | 人間ドックにそれなりの検査あり        |

⑤子宮がん検診

| 年齢                         | 内容                                |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 20代                        | 料金が発生する為                          |
|                            | たまたま受けた                           |
|                            | 受けたいけど行けてない                       |
|                            | 妊婦だったから                           |
|                            | お金ないから                            |
|                            | 無料で健診が受けられたら受ける                   |
|                            | 機会がない                             |
|                            | 1年おきで良いと聞いた&クーポンが1年おき?だから         |
|                            | 行こうとは思っている                        |
|                            | 検査の方法などが怖い気がする。                   |
|                            | 集団で受けるのが嫌だから。小さい子がいるし、待つ時間がもったいない |
| なんとなく                      |                                   |
| 30代                        | 職場の健診の対象年齢でない                     |
|                            | 30代後半から受けるつもり                     |
|                            | 子供を見る人がいないから                      |
|                            | 妊娠、子育てと重なって出来ていない                 |
|                            | 普通検診で項目にないから                      |
|                            | 妊娠したときだけ                          |
|                            | 妊婦健診に入っていたから                      |
|                            | 妊娠中だったので受けていない                    |
|                            | 現在入院中のため                          |
|                            | ハガキが届くのが遅く、休みが取れない為(一昨年まで)        |
|                            | 近い内に受ける予定                         |
| その内に受けるつもりでいる              |                                   |
| 集団検診で安く受けられる診察と高額な診察があるから。 |                                   |
| 子供を連れて受けにくいから              |                                   |
| 40代                        | 受けるタイミングを逃している                    |
|                            | 二年に一度、人間ドックで受けている                 |
|                            | 時間が合わず                            |
|                            | 視野障害があり一人での移動が怖い                  |
|                            | 行きたい時に生理になる                       |
| 50代                        | 2年に1回                             |
|                            | 仕事の為                              |
|                            | どこの病院に行ったら良いか分からない                |
|                            | 病院でCTを受けた為。                       |
|                            | 仕事で時間が合わない                        |
| 60代                        | 子宮を摘出したから                         |
|                            | ついうっかり当日忘れる。                      |
|                            | ついうっかり当日忘れる。                      |
|                            | 煩わしい                              |
|                            | 受ける必要はないと言われた                     |
| 人間ドックにそれなりの検査あり            |                                   |
| 1/2年で良いと思うから               |                                   |

⑥乳がん検診

| 年齢  | 内容                                  |
|-----|-------------------------------------|
| 40代 | 隔年受診 公的補助のある年だけ                     |
|     | 受けるタイミングを逃している                      |
|     | 二年に一度、人間ドックで受けている                   |
|     | 時間が合わず                              |
|     | 視野障害があり一人での移動が怖い                    |
|     | 一回で検診をしたいが生理と重なることが多い（仕事が休みの日に行くため） |
| 50代 | 2年に1回                               |
|     | 仕事の為                                |
|     | 病院に行くのがおっくう。どこの病院にいったらいいかわからない。     |
|     | 病院でCTを受けた為。                         |
| 60代 | 仕事で時間が合わない                          |
|     | ついうっかり当日忘れる。                        |
|     | 退職後受ける機会がないので                       |



## 2. 健康づくりに関する意見（自由記入欄の記述内容）

|    | 年齢  | 内容   |
|----|-----|--|
| 男性 | 20代 | 年に一度体力測定等があれば健康運動に対する意識やモチベーションが挙がると思うので市町村で実施して欲しいと思う。  |
|    |     | 皆さん仕事や家事などで忙しく自分の健康状態を知る事を疎かにしている人が多いと思います。そうゆう町民の為に個人宅に行き、できる限りの健康診断をしてくれるサービス又は会社が嘉手納町に出来たらいいです。もしあるならもっと町民に宣伝した方がいいと思います。   |
|    | 30代 | 食に対して欲がなくて困っています   |
|    |     | 土地に根付いた食文化というのは、その土地の人の体質に合った食文化ということです。近年、異文化の食を摂取する頻度が高すぎるのは、利益最優先の日本経済の中では改善は難しいと思いますが、地域毎にその土地の食や文化に子供達、知らない大人達に触れる機会を作っていくのが良いと思います。  |
|    |     | 仕事の関係で食事の時間が不規則なのと、夜どうしても食べ過ぎてしまう。<br>私はからだを動かすことが好きでまた太ってもいるので休みの日には町内のグランドを使用させてもらって運動をしています。せっかく良い施設があるのでより多くの人々が利用するように広報や宣伝などを行い運動人口が増えたら病気になる方が減ったり高齢者の方たちの健康増進にもつながるのではないのでしょうか。町内の運動施設をきれいに保っていただき関係者のかたたちに感謝いたします。  |
|    | 40代 | 筋肉トレーニングマシーンを増やして欲しい。現在はランニングマシーンと自転車しかないの。禁煙外来の費用を町が負担又は助成するのはどうか   |
|    |     | ①タバコの値上げ1箱2,000円以上に。<br>②公園やスポーツ会場など子どもが集まるところで喫煙をした場合罰金を徴収するなど厳しく取締る。<br>◎健康は自分自身で管理するものなので各自が危機感を持って取り組むべきだと思います。喫煙(受動喫煙)など他人の健康を損なう可能性のある行為に対しては損害罪などの厳しい罰則を適応していただきたいです。<br>最後に福島原発や黄砂による放射能の影響を米軍と協力して日本政府のように隠蔽せず、米軍が駐留している沖縄ならではの情報を発信してほしいです。内地の方々が沖縄に大切な子どもを連れて逃げてこられています。皆さん正しい情報を心底願われています。日本の子ども達を救うのは米軍と沖縄であってほしいと思います。米軍と仲良く情報交換をした方が得策だと思います。子ども達を守りましょう。                   |
|    |     | ①軽い運動をする。 ②心技体に心掛ける ③生活習慣を考える。   |
|    |     | ロータリープラザにサウナがほしい<br>歩け運動。1日分歩。52歳で。。。<br>車社会をなくして自転車社会にしてほしい<br>読んでみてとても勉強になりました。ありがとうございます<br>現在私はメンタルクリニック(うつ症など)と整形外科(脊柱間狭窄症)を抱え通院中です。色々悩んだり、落ち込んだり、体の痛みもありますが、家族、病院関係者と話し合い支えられ、それなりの生活を送っています。(自分では思っています)不備な点がありましたら電話下さい。<br>町の取り組みで、楽しく運動するクラブなど大人も部活動みたいに出来たらいいなと思います。<br>運動がしたいが、なかなか出来ない、やらない？  |
|    | 50代 | 病氣中・病院で相談  |
|    |     | 暴饮暴食をやめる。十分な睡眠。適度な運動。規則正しい生活。長続きする趣味をもつ。あまりよくよ考えない。<br>食事は3食ちゃんととると決めない方がいい。お腹が空いた時だけ少量食べたらいいし、一食とろが、2食とろうが人と違っていても良い。個人差があってもいい。それと、その人にあった食べ物があってもいいと思う。今の世の中は、贅沢で色々、余計な物をとりのすぎる。むしろ、貧乏であまり食べきれない人の方がずっと健康だと思う。食の贅沢、とりすぎにむしろ毒だと思う。どんな良いものを沢山とっても、ほとんど、くそになるだけだと思う。栄養になるのはほんの一部だと思う。だが食欲の為にではなく、内蔵のことを考えて少食にした方がいいと思う。少し位ひもじくても、むしろ内蔵は喜ぶのだと思う。少し位食べなくても、今の世の中、餓死することはない。そして、それが健康の秘訣だと思う。 |

|    | 年齢  | 内容   |
|----|-----|--|
| 男性 | 50代 | ウォーキングをしやすい環境づくりをしてほしい。(公園等)夜間照明の確保  |
|    |     | 1. 兼久公園等犬の糞が管理されておらず、ジョギングもやる気をなくす。<br>2. 公園へ向かう堤防路は歩くと判るが最低である。糞を見る為に歩いているようなものでうんざり。運動する環境ではない。犬条例案もあるといい。以上   |
|    | 60代 | 集団検診は多すぎる。待ち時間が長い。毎日6時~8時1週間交代というふうに、労働者の時間に合わせた日程調整をしてほしい。予約制にしてほしい。経済対策は、商品券を配ってほしい。月2回はカテナ商店街で食事するよう条例に決めること。   |
|    |     | 中高齢者は、各地区でのサークル活動等に極力参加する事で頭と体を働かし、若さを保ち健康づくりにメリットを生じると思われます。また、参加の方法であるが、文書の伝達(回覧等)だけでは不十分であると思われ、友人同士の口頭での伝達方法等を御考え願います。   |
| 女性 | 20代 | 運動や食生活の留意点など誰もが容易に実践できる取り組みの普及啓発が必要。(カロリー計算、理想的な主食・主菜・副菜のバランス等は説明されても一般人には理解しにくい。運動についても毎日一定の時間を確保する事は難しい。日常的に手軽に取り入れることの出来る健康づくりの手法を提案する必要があると思います。   |
|    |     | たばこに関してかなり長い間吸っていました。ダイエットのためでもなく(体重47kg)ニコチン中毒もあるかもしれないが、たばこを吸うという「癖」があると思います。「癖」になっていました。ある日、リストラで収入減。200円~300円のたばこが買えなくなりました。国としては国税として大きいかもしれませんがタバコ代を1個4~5千円にしたらあっという間に吸う人は減少。国はその他の税収を考えるべき。   |
|    | 30代 | 週に一回は運動をしたいが、どういった運動で健康的な体づくりをしてよいかわからないので、週に一度は健康面での指導してくれる行事をおこなってほしい。<br>健康診断の検査方法の内容、金額などを詳しく記したパンフレット等があれば、検査内容などがわからないための不安が消えると思う。<br>まずは、家庭で出来る健康作り方法を周知すべき。やらない人は面倒だったり、恥ずかしいと思うため、教室参加や外で何かをする(運動、相談など)ことをしない。一人でこっそり出来て、自信がついてからでないと、心を開くのは難しいと思う。高齢の方は特に、意見されると頑なになりやすい。新しい方法ではなく、昔ながらの健康方法を調べることも必要と思う。   |
|    |     | タバコが売っている以上、未成年から大人までやめる人は少ないでしょう!!タスポも未成年の人でも持っていますから…難しいかな。タバコの値段を高くする。するとお金をたくさん出す人は減ると思う。高くするほど吸う人は減ると思う。未成年には、将来がいっぱいあるのに、大人が身近な所(家族など)で吸っていると興味で吸うと思う。大人がマナーを守ることが大切ではないか…。嘉手納町には、団地の中や地域に公園が少ない。その為子どもが遊ぶ場所が少ない、場所がないからゲームセンターや家の中で遊ぶ、団地などは子供がいっぱいいる為遊びやすい。公園が欲しい。<br>嘉手納町でもウォーキングフェスタのようなイベントがあると、子供と楽しく参加して健康づくりに関われると思う。歩くことで暮らしている町が、また違った見え方がすると思う。<br>今回アンケートに答えてみて知らなかった言葉もありましたのでごく勉強になりました。最近、町の健康診断も受けていなかったのが今年は時間を作って健診もいきたいと思います。これからも嘉手納町が住みやすく健康な方が多い町になりますように。民生員の方もおつかれさまです。<br>赤ちゃん連れで参加できる講座やサークルがあまりない気がする。<br>・便秘がひどい為、毎日ヨーグルト・バナナ。朝と夜に食べたら、毎日トイレに行けるようになって、今とてもうれしい!!<br>・ダイエット、いろいろ考えてなやんでます!<br>前は、歩いていただけ、最近歩いていない!<br>ぜん息になって息苦しくて歩けない。<br>・最近のドレッシングは色々あっておいしい。トマト味おいしい。<br>・一人でダイエットできないので、みんなのアイディアいろいろほしい!<br>町内に婦人科と小児科があると良いととても思います。 |

|    | 年齢  | 内容   |
|----|-----|--|
|    | 30代 | <p>医療費について<br/> 嘉手納町は無料なので、とても助かっているのですが、病院受診の際、無料でも一旦支払い領収書を役所に申請しなければなりません。申請してもすぐには戻りません。<br/> 医療費に2~3万使う月などは、生活が苦しくなり、大変困る事が多々あります。<br/> できれば、保険証などで、窓口負担をなくして欲しい。<br/> ※パートタイムの人は役所に申請しに足を運べますが、正社員の人だと役所に行く事さえ難しいと思います。その所を改善して欲しいです。<br/> ※保険料も低所得者でも結構な額です。見直しを宜しくお願いします。<br/> 今回アンケートが来て幸いです。<br/> ずっと思っていた事を伝える事ができて少し肩が軽くなった気がします。</p> <p>食事面にしても健康、生活面にしても意識の高い人と低い人の差がとても開いているように思います。その差をどれだけうめられるかが課題である様に感じます。</p> <p>自転車コースを作ってほしい。(子どもと一緒に安全な)比謝川の川と自然を生かした。心も体もスーっと思う。<br/> ②子どもを遊ばせながら(目視でき)回りを運動できるような広場。<br/> ③屋内プールも親子、または家族でももっと安く利用できればもっと健康づくりが楽しくできそう。<br/> ④主婦の時間は朝・夕・夜と特に忙しいので、お昼前後などの時間に健康づくりができれば、行ける人は少しは多いと思う。<br/> ※健康づくりにいきたいが、そこまでいく乗り物がなく、バス停が遠く友人に頼って行くのは気が引けて申し込みできない人もいますので、町からバスを出していただけたら参加する方はもっと多くなる。だって、スポーツの嘉手納町なんだから。</p> |
| 女性 | 40代 | <p>昼間仕事をしている人のため、土曜日の食事、運動、健康についての講座があれば良いと思います。<br/> ②歯のケアが無料で年に一度または数回あれば良いと思います。<br/> ③ヘルシーな伝統的な沖縄料理の講座があると、若い人のためにも子どもの為にもなると思う。<br/> 未成年者にタバコに関する正しい知識を普及させ、(学校での取組みなど)タバコを吸い始めさせないようにする。</p> <p>運動施設、スポーツジムなどをもっと増やしてほしい</p> <p>バランスの良い食生活を心がけて行きたいと思います。適度な運動や時にはサプリメント等で健康を維持して行きたいと思います。</p> <p>食事、アルコール、たばこ等などまずは正しい知識を普及させる事が優先だと思っています。多少の規制はいいと思いますが、強制したり抑制することは反動があり逆効果になると思います。<br/> そして、事細かな知識や情報を与え安全で向上心をもたせる環境作りを強化して見ては…どうでしょう!!</p> <p>吸う方のマナーや配慮が大事だと思います!!また、飲食店などでは禁煙席ではなく完全に分離したスペースを設ける方がいいと思います。</p> <p>食の環境の悪化が気になります。無農薬野菜やお米を求めているのですが、近場がないので、インターネットで購入しています。タバコの被害よりも車の排気ガスの方が体に悪いと言われています。排気ガス規制に行政で取り組んで欲しいです。</p>   |
|    | 50代 | <p>禁煙したいけど出来ないので支援を長く続けてもらえることをしてほしい。未成年者が、たばこ、酒以上に打ち込める楽しい場を作ってほしいです。1回きりやその時だけでなく、ずっと支援できる体制を取ってほしい。嘉手納町内の病院で、心の悩み相談、食事と健康など気軽に行ける場所があると行きやすいと思います。</p> <p>時間が合えば健康診断を受けたいと思います。</p> <p>毎年を受けては無いのですが、3年前に受けた町の健康診査でお医者さんの問診で病気が見つかり、中頭で通院し更に禁煙の治療をし、今に至ってます。(ありがとうございます。)<br/> タバコが辞められた事が(3ヶ月で)とっても嬉しく、空気までおいしく先生方にとっても感謝しています。</p> <p>人間ドックの助成金を増やして人間ドックが安く受けられるようにしてほしいです。<br/> 婦人科健診も同様、助成金を増やして欲しい、安く受けられるようにしてほしいです。</p>   |

|      | 年齢  | 内容  |   |
|------|-----|---|---|
| 女性   | 50代 | <p>食事はなるべく油を使わないようにする。<br/>健康づくりに運動プラス食事。嘉手納にもっとウォーキングできるところを増やして欲しい。</p> <p>①町内に walking ロードのような公園をつくり健康な町民を増やしく取り組み。<br/>②町内の子供達から禁煙シールを募集して町内で賛同店に張り出す。<br/>③町がスポーツウェアを支給する〇歳以上のお年寄り。<br/>④町内の子供達は県内で視力低下がみられると感じている。幼児のパソコン導入は早すぎて可愛そうである。しっかり調査すべき。町内の小学校から目の健康教育に力を入れて欲しい。(目の体操 etc)。<br/>⑤基地の町として発ガンの調査をしてほしい。基地の中からどんな有害なものが埋められたり流されたりしているのか不安。2/26(土)朝刊の除草剤埋め立ても 1960 年代であれば嘉手納基地の地下水も汚染されている。町として発ガン者の人数を調べてほしい。騒音と同じく生きる権利として基地被害はしっかり打ち出すべき。嘉手納の強い力「この町に生まれ良かった」は町民として町長さんとともに持っているからこそです。</p> |   |
|      |     | <p>町のロータリープラザのようなところに町民の憩いの場のような所を作る。そこへは歩いて行けるよう道路も整備する。どうしても車を必要とする人の為の駐車場ももちろん有り。一人暮らしの老人もそこへ行って遊んだり、運動したりしている人をみたりできる。近くの図書館で本を読んだり、ちょっとした講座(健康に関するお話だったり、何かを作ったり)にも参加できる。近くには野国そうかんの芋を使った天ぷら屋とかカンダバージュシー屋などがあると良い。一人ぼっちにならず、色んな情報が入りやすく、歌を歌ったり、ダンス等を見せることもできるステージもあるなど、ここへ行くと誰かに会える楽しい座っていてもいいし、ウォーキングもできる場所があるといいな。</p>   |   |
|      |     | <p>学校給食におけるメニューの無料配布をしてほしいと思います。その<sup>レシ</sup>を利用して健康的な食事管理ができれば良いと思います。</p>   |   |
|      |     | <p>1日 40 分以上のウォーキング運動(2.3日に1回)</p>  |   |
|      |     | <p>食事は常に気をつける。甘いものや飲み物を取り過ぎないようにする。</p>   |   |
|      |     | <p>嘉手納町の国民健康保険手帳についてですが、早くカードタイプに代えて欲しいです。財布に入らないので持ち歩くのに不便です。娘はダサイといいます。私もそう思います。役場の窓口で聞いたら後3年かかるとか…。ありえません。読谷村は少なくとも私の知っている限りですが、5年以上前からカードタイプでしたよ。</p>   |   |
|      |     | <p>一人ではなかなか運動場とか施設を利用するのはとてもおっくうです。一緒にストレス解消とか楽しみながらウォーキングできる人がいると良いなと思いました。</p>  |   |
|      |     | <p>私は太りすぎみです。心の中では、痩せないといけないと思いながら毎日過ごしています。できたら、筋トレーニングにも参加したいのですが、昼間の時間は、パートして時間がないので、夜間の時間に筋トレがあれば参加したいです。</p>   |   |
|      |     | 60代   | <p>生活の中に必ず 20 分~30 分の運動と食生活の見直し、楽しい事を進んでしていく上で人の相談事も一緒に考えていく。</p>                       |
|      |     |   | <p>1日 30 分×2 回出来るだけ歩くようにし、バランスのとれた食生活を心がける。毎日が楽しい生活であるよう、全てに感謝の心でいたいです。<br/>継続は力なり。</p> |
| 性別不明 | 40代 | <p>たばこは悪い。たばこは絶対に吸ったらだめ。</p>  |   |
|      | 60代 | <p>最近健康に自信がありません。自分はあとどれくらい生きられるか、自分が病気になったり家族の誰かがケガや病気で入院したとき治療費やお金の面で心配です。今まで健康についてあまり考えなかったのですが、これからは自分の体に気をつけて行きたいです。</p>   |   |

# 調查票



# 健康かでな21アンケート調査

## <アンケート調査ご協力のお願い>

皆様には、日頃から町政にご理解とご協力をいただきまして、厚くお礼申し上げます。

嘉手納町では、町民の健康寿命を延ばし、活力ある社会を築くために、平成18年3月に健康増進計画「健康かでな2010」(平成23年度に「健康かでな21」に名称変更)を策定しました。

この度、計画の見直しを行うことになり、見直しに必要な基礎資料を得ることを目的にアンケート調査を実施いたします。

調査の対象者は無作為に抽出させて頂きました。対象となられた方は、調査にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、お聞きした情報は、計画見直しの目的以外に使用することはありません。

記入された調査票は、調査員(民生委員)が 2月7日~2月20日の間に回収に伺います。それまで記入を済ませて提出していただきますようお願いいたします。

平成 25 年 1 月

嘉手納町長 當山 宏

## 《調査票ご記入にあたって》

1. この調査は、**あなたご本人(あて名の方)**がお答えください。(代筆可能)
2. お答えは、**あてはまる選択肢の番号に○印をつける、または  に数字を記入**してください。
3. 「その他」に○を付けられた場合は、( ) 内に具体的な内容をご記入ください。
4. 質問には、**今現在(ご回答時点)の状況**でお答えください。

※調査内容で不明な点などございましたら、下記にお問い合わせください。

### <お問い合わせ先>

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 嘉手納町 町民保険課       | TEL 956-1111(嶺井、高良)<br>内線(165、155) |
| 調査機関：(有)システム・エッグ | TEL 888-3090(古我知、比嘉)               |





◇ 地域、友人、知人とのかかわりについて

問7. あなたは、何か地域活動に参加していますか。(あてはまるものに○)

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1. 町内会、婦人会、老人会 | 4. その他 ( ) |
| 2. ボランティア活動    | 5. 参加していない |
| 3. 趣味の会、サークル   |            |

問8. あなたは、近所の人や知り合いとおつきあいができていますか。(1つに○)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. できている     | 3. あまりできていない |
| 2. まあまあできている | 4. できていない    |

◇ 健康観・知識について

問9. あなたの現在の身長と体重を教えてください。

身長は ⇨  cm      体重は ⇨  kg

問10. あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(1つに○)

1. やせぎみ      2. ふとりぎみ      3. ふつう

問10-1. 問10で「1. やせぎみ」「2. ふとりぎみ」を答えた方にお聞きします。  
あなたは、現在、体型を改善するための取り組みをしていますか。(1つに○)

1. している      2. 特にしていない      3. 取り組みの必要性を感じない

問11. 普段、ご自分が健康だと思えますか。(1つに○)

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

問12. 普段、血圧を測っていますか。(1つに○)

1. 毎日測っている      2. 時々測っている      3. ほとんど測らない

問13. 普段、体重を測っていますか。(1つに○)

1. 毎日測っている      2. 時々測っている      3. ほとんど測らない

問14. あなたは「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」を知っていますか。(1つに○)

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた        | 3. 言葉も意味も知らなかった |
| 2. 言葉は知っていたが意味は知らなかった |                 |

問15. あなたは「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。(1つに○)

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた        | 3. 言葉も意味も知らなかった |
| 2. 言葉は知っていたが意味は知らなかった |                 |

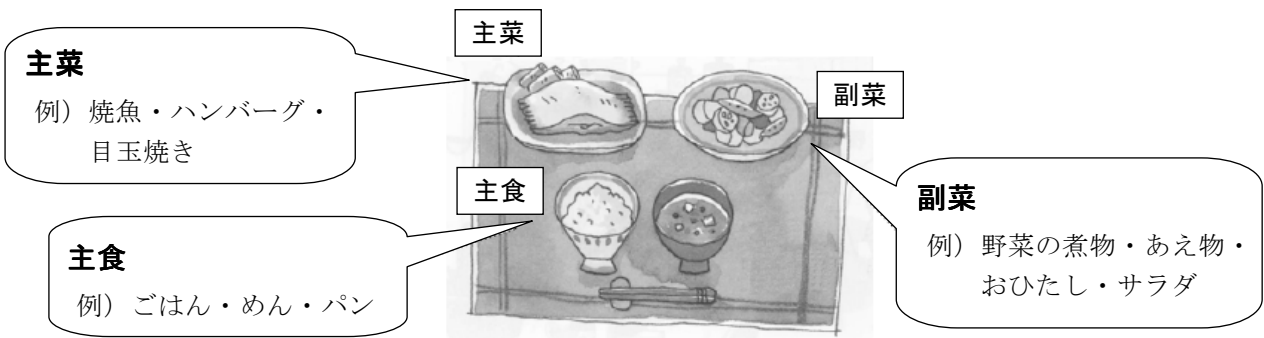
問16. あなたは、健康診査やがん検診を受けていますか。(1つに○)

また、「2. 受けたり受けなかったり」「3. 最近3年間受けていない」「4. 受けていない」を答えた方は、受けていない理由を教えてください。(主にあてはまるもの1つに○)

|               |        | 受診状況<br>(それぞれ1つに○)  | 受けていない理由<br>(主にあてはまるもの1つに○)   |
|---------------|--------|---|---|
| 女性の方のみお答えください | 健康診査   | 1. 毎年受けている<br>2. 受けたり受けなかったり<br>3. 最近3年間受けていない<br>4. 受けていない | 1. 健康に自信があるから<br>2. 何か指摘されるのがこわいから<br>3. 通院治療中のため<br>4. 忙しいから<br>5. 毎年受ける必要はないと思うから<br>6. その他 ( ) |
|               | 胃がん検診  | 1. 毎年受けている<br>2. 受けたり受けなかったり<br>3. 最近3年間受けていない<br>4. 受けていない | 1. 健康に自信があるから<br>2. 何か指摘されるのがこわいから<br>3. 通院治療中のため<br>4. 忙しいから<br>5. 毎年受ける必要はないと思うから<br>6. その他 ( ) |
|               | 大腸がん検診 | 1. 毎年受けている<br>2. 受けたり受けなかったり<br>3. 最近3年間受けていない<br>4. 受けていない | 1. 健康に自信があるから<br>2. 何か指摘されるのがこわいから<br>3. 通院治療中のため<br>4. 忙しいから<br>5. 毎年受ける必要はないと思うから<br>6. その他 ( ) |
|               | 肺がん検診  | 1. 毎年受けている<br>2. 受けたり受けなかったり<br>3. 最近3年間受けていない<br>4. 受けていない | 1. 健康に自信があるから<br>2. 何か指摘されるのがこわいから<br>3. 通院治療中のため<br>4. 忙しいから<br>5. 毎年受ける必要はないと思うから<br>6. その他 ( ) |
|               | 子宮がん検診 | 1. 毎年受けている<br>2. 受けたり受けなかったり<br>3. 最近3年間受けていない<br>4. 受けていない | 1. 健康に自信があるから<br>2. 何か指摘されるのがこわいから<br>3. 通院治療中のため<br>4. 忙しいから<br>5. 毎年受ける必要はないと思うから<br>6. その他 ( ) |
|               | 乳がん検診  | 1. 毎年受けている<br>2. 受けたり受けなかったり<br>3. 最近3年間受けていない<br>4. 受けていない | 1. 健康に自信があるから<br>2. 何か指摘されるのがこわいから<br>3. 通院治療中のため<br>4. 忙しいから<br>5. 毎年受ける必要はないと思うから<br>6. その他 ( ) |

◇ 食生活・栄養について

○下のイラストは主食、主菜、副菜の例です。



問17. あなたは、朝食をいつも食べますか。(1つに○)

1. いつも食べる

2. 食べる方が多い

3. 食べない方が多い

4. いつも食べない

→ 問17-2へ

問17-1. 問17で「1. いつも食べる」「2. 食べる方が多い」を答えた方にお聞きします。今日の朝食についてお答えください。(1つに○)

|                                  |   |                                  |
|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 《主食》<br>主として糖質エネルギーの供給源となるもの。    | 1. ごはん<br>2. パン<br>3. めん類                       | 4. その他 ( )<br>5. 食べていない          |
| 《主菜》<br>主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるもの。 | 1. 卵焼き・目玉焼きなど<br>2. ハム・ソーセージ・ベーコンなど<br>3. 焼き魚など | 4. 納豆<br>5. その他 ( )<br>6. 食べていない |
| 《副菜》<br>ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うもの。   | 1. 野菜サラダ<br>2. 煮物                               | 3. その他 ( )<br>4. 食べていない          |
| 《汁もの》                            | 1. みそ汁<br>2. スープ                                | 3. その他 ( )<br>4. 飲んでいない          |
| 《その他》                            | 1. 果物<br>2. ヨーグルト・牛乳<br>3. 野菜ジュース               | 4. その他 ( )<br>5. 食べていない          |

問17-2. 問17で「3. 食べない方が多い」「4. いつも食べない」を答えた方にお聞きします。朝食を食べない主な理由は何ですか。(1つに○)

1. 食欲がない

2. 食べる時間がない

3. 朝食の用意がされていない

4. 以前から食べる習慣がない

5. 太りたくない

6. わからない

7. その他 ( )

問18. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つに○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日 |
| 2. 週に4～5日 | 4. ほとんどない |

問19. 副菜を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。(1つに○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日 |
| 2. 週に4～5日 | 4. ほとんどない |

問20. 油を多く使った料理(揚げ物や炒め物など)を1日に2回以上食べる日が週に何日ありますか。(1つに○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日 |
| 2. 週に4～5日 | 4. ほとんどない |

問21. くだものを食べる日が週に何日ありますか。(1つに○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に2～3日 |
| 2. 週に4～5日 | 4. ほとんどない |

問22. あなたは、アメ、チョコレート、ガム、アイスクリームなどの甘いお菓子を、1日のうちどのくらい食べますか。(1つに○)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. 1日に1回 | 3. 1日に3回以上  |
| 2. 1日に2回 | 4. ほとんど食べない |

問23. あなたは、ジュース、乳酸飲料、スポーツドリンクなどの甘い飲み物を、1日のうちどのくらい飲みますか。(1つに○)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. 1日に1回 | 3. 1日に3回以上  |
| 2. 1日に2回 | 4. ほとんど飲まない |

問24. あなたのふだんの夕食は何時頃ですか。(1つに○)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 午後6時まで    | 3. 午後8時～10時まで |
| 2. 午後6時～8時まで | 4. 午後10時以降    |

問25. あなたはふだん夕食後に飲食をしますか。(1つに○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週に1～2回 |
| 2. 週に3～4回 | 4. まったくない |

問26. あなたは、健康を維持するために、自分の適した1食の量とバランスがわかりますか。(1つに○)

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. よくわかる | 3. あまりわからない |
| 2. 少しわかる | 4. 全くわからない  |

問27. よく噛んでゆっくり食べていますか。(1つに○)

1. はい                      2. いいえ

問28. 外食や弁当のメニューに栄養成分表示(カロリー、塩分など)があれば、それを参考にしますか。(1つに○)

1. はい                      2. いいえ

問29. あなたの食生活で気になっていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 1. 栄養バランスの偏り  | 8. 不規則な食事時間                      |
| 2. 野菜不足       | 9. 外食や市販弁当、惣菜などの利用               |
| 3. 塩分の摂り過ぎ    | 10. 食品成分の表示                      |
| 4. 脂肪の摂り過ぎ    | 11. 食の安全                         |
| 5. 食べ過ぎ       | 12. 食費                           |
| 6. 病気による食事の制限 | 13. その他 (                      ) |
| 7. 欠食         | 14. 特にない                         |

## ◇ 食育

次の問30～問33は、以下をよく読んでからお答え下さい。

「食育」とは…

平成17年6月に制定された「食育基本法」では、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

問30. あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つに○)

1. 言葉も意味も知っていた  
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった  
3. 言葉も意味も知らなかった

問31. 毎月19日が食育の日であることを知っていましたか。(1つに○)

1. 知っている                      2. 知らない

問32. 毎年6月は食育月間であることを知っていましたか。(1つに○)

1. 知っている                      2. 知らない

問33. 1日最低1食以上家族や仲間と食事をしていますか。(1つに○)

1. はい                              2. いいえ

次の問34～問36は、以下をよく読んでからお答え下さい。

| 旧暦  | 伝統的な行事        | 伝統食                       |
|-----|---------------|---------------------------|
| 1月  | 旧正月           | 中味汁、ソーキ汁                  |
|     | 十六日（ジュールクニチー） | 重箱料理（三枚肉、天ぷら、揚げ豆腐、昆布、もち等） |
| 2月  | 彼岸            | 重箱料理                      |
| 3月  | 清明祭（シーミー）     | 重箱料理                      |
| 7月  | 七夕            | 重箱料理                      |
|     | 旧盆            | ジューシー、ぜんざい、重箱料理           |
| 8月  | 十五夜           | フチャギ                      |
|     | 彼岸            | 重箱料理                      |
| 9月  | カジマヤー祝い       | 重箱料理                      |
| 11月 | 冬至（トゥンジー）     | トゥンジージューシー                |
| 12月 | 鬼餅（ムーチー）      | 月桃の葉で包んだ餅                 |

|        |  |
|--------|--|
| 郷土料理の例 | クーブイリチー、スーチカー、アーサ汁、ジーマーミー豆腐<br>サーターアンダギー、ポーポー、アガラサー、ウムニー 等 |
|--------|--|

問34. お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがありますか。（1つに○）

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. 7種類以上 | 4. 1～2種類    |
| 2. 5～6種類 | 5. 食べたことはない |
| 3. 3～4種類 |             |

問34-1. 問34で「1.～4.」を答えた方にお聞きします。  
お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類作ることができますか。（1つに○）

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. 7種類以上 | 4. 1～2種類     |
| 2. 5～6種類 | 5. 作ることはできない |
| 3. 3～4種類 |              |

問35. ご自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間にどの程度行っていますか。（1つに○）

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. 7回以上 | 4. 1～2回   |
| 2. 5～6回 | 5. 全く行わない |
| 3. 3～4回 |           |

問36. あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。また、実際に伝えていきますか。（1つに○）

1. 伝えたいものがあり、実際に伝えている
2. 伝えたいものがあるが、実際に伝えていない
3. 伝えたいものがない、知らない

◇ 身体活動・運動について

問37. 健康のためできるだけ歩くことやエレベーターなどを使わないよう意識し、実行していますか。(1つに○)

1. はい                      2. いいえ                      3. 意識しているがなかなか実行できない

問38. 適度な運動(30分以上継続し、汗ばむ程度)をしますか。(1つに○)

1. はい                      2. いいえ                      → 問38-4へ

→ 問38で「1. はい」と答えた方は以下の設問にお答え下さい。

問38-1. どれくらいの頻度で運動していますか。(1つに○)

1. ほぼ毎日                      4. 週1回  
2. 週4～5回                      5. 月1～2回  
3. 週2～3回

問38-2. 嘉手納町の運動施設(体育館、グラウンド、公園など)をよく利用しますか。(1つに○)

1. はい                      2. ときどき                      3. ほとんどない

問38-3. 運動を始めたきっかけは何ですか。(主なもの2つまで○)

1. 運動することが好きだから                      6. 仲間に誘われたから  
2. ダイエットのため                      7. スポーツ行事に参加して  
3. 肩こり、腰痛、関節痛予防のため                      8. 体力不足を感じたから  
4. ストレス解消のため                      9. その他 (                      )  
5. 健康診断での結果を受けて

問38で「2. いいえ」と答えた方にお聞きします。

問38-4. 運動をしない理由は何ですか。(1つに○)

1. 健康と感じているから  
2. 体を動かすのがおっくうだから  
3. 忙しくて時間がないから  
4. 一緒にする仲間がいないから  
5. 仕事や家事で疲れているから  
6. ふだん仕事などで体を使っているから  
7. 運動やスポーツに適した環境が近くにないから  
8. 病気や障害などの理由でできないから  
9. その他 (具体的に                      )

◇ 休養・こころの健康づくりについて

問39. 睡眠は通常どのくらいとっていますか。(1つに○)

1. 6時間未満                      2. 6時間以上9時間未満                      3. 9時間以上

問40. 睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(1つに○)

1. 十分である                      2. 不足している

問41. あなたは普段疲れを感じていますか。(1つに○)

1. 感じていない                      2. 少し感じている                      3. いつも感じている

問42. ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありますか。(1つに○)

1. いつもある    3. あまりない  
2. 時々ある    4. まったくない

問42-1. 問42で「1. いつもある」「2. 時々ある」を答えた方にお聞きします。  
 どのようなことで悩みやストレスを感じる人が多いですか。(3つ以内に○)

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. 子どもの教育・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43. あなたのまわりには次のような人はいますか。(それぞれ1つに○)

|                             |       |        |
|-----------------------------|-------|--------|
| ① 会うと心が落ち着き安心できる人           | 1. いる | 2. いない |
| ② 個人的な気持ちや悩みを打ち明けることができる人   | 1. いる | 2. いない |
| ③ お互いの考えや将来の事などを話し合うことのできる人 | 1. いる | 2. いない |
| ④ あなたの行動や考えを理解し、応援してくれる人    | 1. いる | 2. いない |

問44. うつ病の症状を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている    2. 知らない

問45. うつ病の方の自殺が多いことを知っていますか。(1つに○)

1. 知っている    2. 知らない

問46. あなたは、悩みやストレスを感じたとき、相談先として、公的な機関(町の窓口や保健所等)や専門の医療機関があることを知っていますか。(1つに○)

1. 知っている    2. 知らない



◇ 歯の健康について

問47. あなたの歯は何本ありますか。(親知らずは含みません)

本

歯の数え方

\* 永久歯は、親知らずを除いて全部で 28 本です。

\* 入れ歯などの人工の歯は数えません。

\* つめたり、かぶせたりしていても、歯の根が残っている歯の数を数えます。

問48. あなたは、歯や入れ歯をみがきますか。(1つに○)

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

問49. 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。(1つに○)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 毎日1回使う   | 4. ときどき使う |
| 2. 毎日2回使う   | 5. 使用しない  |
| 3. 毎日3回以上使う |           |

問50. フッ素(フッ化物)を利用(歯みがき剤、塗布、洗口等)していますか(1つに○)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. 利用している | 2. 利用していない |
|-----------|------------|

問51. この1年間に歯科健診や歯の治療を受けたことがありますか。(1つに○)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問51-1. 問51で「1. はい」と答えた方にお聞きします。  
あなたが受けた内容は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 市町村、職場、歯科診療所での歯科健診(治療を目的としない)
2. 定期的な歯石除去や清掃などの健康管理
3. むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)
4. 歯周病の治療(歯肉炎、歯そうのうろう等)
5. 抜けた歯の治療(入れ歯・ブリッジの作成・修理)
6. 歯並びやかみ合わせの治療
7. 事故などによる歯やあごのけがの治療
8. その他( )



◇ たばこについて

問54. あなたは、習慣的にたばこを吸いますか。(1つに○)

1. 吸わない
2. 吸っていたがやめた
3. 現在も吸っている(1日 本)

問54で「3. 現在も吸っている」と答えた方は以下の設問にお答え下さい。

問54-1. 禁煙しようと思えますか。(1つに○)

1. 強く思う
2. 思う
3. 思わない

問54-2. たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 家族の前では吸わない
2. 外で吸うようにしている
3. 妊婦や子どもの前では吸わない
4. 喫煙場所で吸っている
5. 人の集まる場所では吸わない
6. 吸い殻は所定の場所に捨てる
7. その他( )
8. 特に気をつけていない

次の問55～問59は、以下をよく読んでからお答え下さい。(たばこを吸う方、吸わない方両方お答えください)

「受動喫煙」とは…

室内などで自分の意思とは関係なく、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

問55. あなたは、「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つに○)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

問56. 飲食店を利用するとき、受動喫煙で気をつけていることは何ですか。(1つに○)

1. 屋内全面禁煙の店であるか確認してから、利用している
2. 禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから、利用している
3. その他(具体的に )
4. 気をつけていることはない

問57. たばこが身体に与える影響として、次のうちあなたが知っているものはどれですか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. がん(口腔・咽頭、食道、肺等)
2. 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)
3. 脳卒中
4. 喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患
5. 歯周病
6. 妊娠する能力の低下
7. 赤ちゃんの低出生体重
8. 乳児突然死症候群(SIDS)
9. その他(具体的に )
10. いずれも知らなかった

問 58. たばこがあなたの健康に与える影響について、どう思いますか。(1つに○)

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. とても気になる | 3. あまり気にならない |
| 2. 気になる    | 4. 全く気にならない  |

問59. あなたは、今後どのようなたばこ対策が最も重要だと思いますか。(3つ以内に○)

1. 禁煙を希望する者への禁煙支援
2. 未成年者にたばこを吸い始めさせない
3. 妊婦の喫煙をなくす
4. たばこに関する正しい知識を普及させる
5. 喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組み
6. 受動喫煙防止対策を実施する施設を増やす
7. 条例等による規制
8. その他 ( )
9. 特に対策は必要ない

自由記入欄 (健康づくりに関するあなたの意見をお聞かせ下さい。)

～ご協力ありがとうございました～

## 健康かでな21アンケート調査報告書

平成25年3月

発行：嘉手納町

〒904-0293

沖縄県中頭郡嘉手納町字嘉手納 588

電話：(098)956-1111

協力：有限会社 システム・エッグ

〒901-1103

沖縄県島尻郡南風原町与那覇 115-1

電話：(098)888-3090