

住民アンケートの実施について

1 調査目的

本アンケート調査は、「白馬村健康増進計画」の策定にあたり、村民の健康状態、健康管理の実態、今後の健康づくり施策に対して何を望んでいるのかを把握し、計画策定の基礎資料とするために実施する。

2 調査の方法

- (1) 調査地域
白馬村全域
- (2) 調査対象及び調査人数
白馬村に居住する満16歳以上75歳以下の男女1000人
- (3) 抽出方法
住民基本台帳から無作為抽出
- (4) 調査方法
郵送による配布・回収
- (5) 調査期間
平成20年9月10日から9月24日まで

3 調査内容

- (1) 回答者自身について
〔 ①性別 ②年代 ③職業 ④居住年数 ⑤家族構成 〕
- (2) 健康状況及び健康管理の実態
〔 ⑥栄養・食生活 ⑦運動・身体活動 ⑧休養・心の健康 ⑨たばこ ⑩アルコール
⑪歯の健康 ⑫生活習慣他 〕
- (3) 今後の取り組みについて
〔 ⑬今後の取り組み 〕

4 アンケート結果の精度

通常、無作為抽出のアンケート調査の必要標本数（信頼できる回収件数）は、統計理論に基づき下記計算式により求められる。

$$n \geq \frac{N}{\left(\frac{e}{k}\right)^2 \frac{N-1}{P(1-P)} + 1}$$

n：標本数（回収件数）

k：信頼度係数＝1.96（通常、信頼度を95%とする）

e：許容できる誤差の範囲（概ね5%程度）

P：母比率＝50%（必要標本数は50%で最大となるため）

N：母集団（調査対象者の総数）

上記計算式により、信頼できる回収件数は、標本誤差±5%の場合367件（回収率：36.7%）が必要となる。

※16歳以上の白馬村人口：7,951人（平成20年4月1日現在 長野県の年齢別人口による）

成人・老人保健分科会:アンケートたたき台

ブレスローの7つの健康習慣の有無が寿命に影響すると言われる7つの習慣

朝食を食べる



間食をしない



飲酒は適量を守るか、
しない



定期的に運動をする



喫煙をしない



1日7～8時間の睡眠を



適正体重を維持する



健康日本21 の項目	青年期	壮年期	高齢期
I 栄養		☐ 朝食を食べているか	
		☐ 間食をしているか	
		☐ 食生活で気をつけていること	
II アルコール		☐ 一日の飲酒量と種類	
	(未成年の飲酒)		
III 運動		☐ 運動習慣があるか	
		☐ 日常生活で体を動かしているか	
		☐ TV・ビデオ・インターネット	
			☐ 外出をしているか
IV たばこ		☐ 喫煙状況	
	(未成年の喫煙)		
		☐ 家族の喫煙	
V 休養と 心の健康		☐ 起床時間・就寝時間	
		☐ 朝の目覚めはよいか	
		☐ 睡眠誘導剤・アルコール等の使用	
		☐ 相談したりされたりする相手	
		☐ ストレス解消法があるか	
		☐ 地域との交流があるか	
			☐ 楽しみがあるか
VI 健康		☐ 適正体重を保っているか	
		☐ 健診を受けているか	
		☐ 健康管理をしているか(血圧・体重)	
		☐ 健康状況・健康だと感じているか	
		☐ 適切な治療を受けているか	
VII 歯		☐ 歯磨きの習慣があるか	
			☐ 残存歯
VIII 要望		☐ 体制・整備への希望	