

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

白馬村に居住する

- ・平成20年4月1日から8月31日までに母子健康手帳を交付した妊婦全員
- ・平成20年8月31日現在1歳以下の乳児を育てている保護者全員
- ・平成20年度中に4歳になる幼児を育てている保護者全員
- ・小学校5年生、中学校2年生のお子さんを育てている保護者全員

(3) 調査方法

郵送または学校を通じての配布・回収

(4) 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続柄 ②年代 ③職業 ④家族構成 〕

(2) 健康状況及び健康管理の実態

〔 ⑤栄養・食生活 ⑥運動・身体活動 ⑦休養・こころの健康 ⑧たばこ ⑨アルコール
⑩歯の健康 ⑪生活習慣 〕

4 調査項目の検討

裏面参照

母子保健分科会: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	妊娠期・出産期	親	乳幼児期	児童・思春期
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 ○ 母乳で育てたいか ○ 母乳栄養率			
II アルコール	○ 一日の飲酒量と種類 ○ 飲酒経験状況			
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			
IV たばこ	○ 喫煙状況 ○ 家族の喫煙状況 ○ 家族の喫煙状況			
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 ○ 子供とのコミュニケーション状況 ○ お手伝いや役割をもたせているか ○ 習い事の内容と費やす時間			
VI 健康	○ 適正体重を保っているか ○ 健康状況・健康だと感じているか			
VII 歯	○ 歯磨きの習慣があるか ○ 仕上げ磨き ○ 甘いものを与え ○ 歯磨きの習慣 ○ 歯磨きの回数・所要時間 ○ 始めた時期			