

資料2:用語解説

あ行

■ICT

情報通信技術のこと。Information and communication technology の略。

■悪性新生物(がん)

体を構成する細胞の一部が突然変異を起こし、無限に無秩序に転移・浸潤を伴って増殖する病気で、日本人の死亡原因の1位を占めている。

■アルコール関連問題

アルコール健康障害及びこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題のこと。

■アルコール健康障害

アルコール依存症その他多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害のこと。

■eGFR 値

推算糸球体濾過値(estimated glomerular filtration rate)の略。腎臓の機能を示す指標のひとつ。

■一時多量飲酒:p39参照

■栄養成分表示

加工食品や外食、給食に対して、その食品または献立に含まれている栄養成分を表示するもの。加工食品に対して表示する場合は、健康増進法第31条に規定されている「栄養表示基準」に従わなければならない。

■LDL コレステロール

悪玉コレステロールとも呼ばれるもので、細胞膜の形成やホルモン材料を運ぶ役割。しかし、血液中に増えすぎると、血管壁に沈着し動脈硬化の原因となる。

■オーラルフレイル

高齢になるにつれ、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口の機能が衰えることを指す。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆とも言われている。

か行

■身体活動量(活動量)

身体活動量は、基礎代謝、食後熱産生とともに、エネルギー消費量の内訳のひとつ。さらに、身体活動量は、生活活動(日常生活における家事・労働・勤労・通学などに伴う活動)、運動(健康・体力の維持増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動)、座位行動(座ったり寝転んだりして過ごすこと)に分類される。

■QOL

Quality of Life の略。一般に、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、どれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念。

■共食

家族や親せき、友人、仲間など、誰かと一緒に食事をする事。

■ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人。

■血圧値

血圧とは血流によって血管内壁にかかる圧力のこと、心臓から全身に血液が送られるときの血圧を「収縮期血圧」、全身から心臓に血液が戻ってきたときの血圧を「拡張期血圧」という。

■健(検)診

健診(健康診査)とは、健康であるか否かを確かめるもので、その確認をするために「病気の危険因子」があるか否かをみていく。

検診は特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としており、「がん検診」などが代表例としてあげられる。

■健康寿命:p.10 参照

■健康増進法

国民の健康増進の総合的な推進を図るため制定された法律で、平成 15 年 5 月 1 日施行された。「健康日本 21」を支える法的基盤として国民

の健康づくりをより強力に推進するものであり、「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を柱としている。

■合計特殊出生率:p.6参照

さ行

■サリバ法(Sullivan 法)

健康寿命の算出に国内外で広く適用されている方法。基礎資料として生命表と横断調査による不健康有病率を用いる。「定常人口の不健康有病率が調査集団の不健康有病率と一致する」と仮定する。

■COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease:慢性閉塞性肺疾患の略。主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性の病気。咳、痰、息切れを主訴として徐々に呼吸障害が進行する。今まで肺気腫や慢性気管支炎といわれた病気が含まれる。

■歯間清掃用具

歯ブラシでは届かない歯と歯の間を清掃するための専門器具で、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどがある。

■歯周病

歯と歯ぐき(歯肉)の隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)からさらに進行し、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病という。

■主食・主菜・副菜

主食とは、ごはん・パン・麺などのこと。

主菜とは、肉・魚・卵・豆腐などの料理。

副菜とは、野菜を中心にした料理。

■受動喫煙

自分の意思でたばこを吸う「能動喫煙」に対し、自らの意思と無関係、あるいは意思に反して、室内またはこれに準じる環境において他人のたばこの煙を吸わされること。受動喫煙の原因となる副流煙は、喫煙者が吸い込む主流煙よりもニコチンやタール、一酸化炭素のすべてが数倍以上含まれており、健康増進法第 25 条や世界保健機構(WHO)のタバコ規制枠組み条約(FCTC)第 8 条に受動喫煙の防止が規定されている。

■純アルコール量:p39参照

■食塩相当量

食塩相当量(g)は、食品中のナトリウム(g)×2.54 の式から算出される。食塩相当量を通称して食塩と呼ぶこともある。

■ストレスサイン

ストレスを感じた時に起こる気持ちや体の変化のこと。

気持ちの変化:落ち込んでやる気がなくなる、不安でイライラして怒りっぽくなる など

体の変化:頭痛、腹痛、肩こり、食欲の減退 など

■生活機能

①体・精神の働き、体の部分である「心身機能」、②ADL(日常生活行為)・外出・家事・職業に関する生活行為全般である「活動」、③家庭や社会での役割を果たすことである「参加」、のすべて

を含む包括概念。生活機能には健康状態(病気・怪我・ストレスなど)、環境因子(物的環境・人的環境・制度的環境)、個人因子(年齢・性別・価値観など)などが様々に影響する。WHO・ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health; 国際生活機能分類)による概念。

■生活習慣病

食生活、運動習慣、休息、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患の総称。肥満、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患などがある。

■セルフケア

歯磨きや歯間清掃など自身で毎日行うお口のお手入れのこと。

■ソーシャルキャピタル

社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表す概念。ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、相互の信頼や協力を得られるため、他人への警戒が少なく、治安・経済・教育・健康・幸福感などに良い影響があり、社会の効率性が高まるとされる。

た行

■地産地消

奈良市や奈良県内の地域で生産されたものを、その地域で消費すること。

■適塩

日本人の食事摂取基準(2020年版)における食塩摂取の目標量は、成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満とされており、日常的な食塩摂取量を目標値に近づける(適量摂取すること)を「適塩」と表現する。

■適正体重

身長(m)×身長(m)×22 で求められる。統計上もっとも疾病が少なく元気で長生きできる体重とされている。

■適量飲酒:p39参照

■動脈硬化

動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態。血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなる。

■特定健康診査

平成 20 年 4 月から、医療保険者が 40~74 歳の加入者を対象として、毎年度計画的に実施する、内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健康診査。

■特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートをすること。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。

な行

■内臓脂肪

腹腔内に付着している脂肪組織で、生活習慣の乱れを背景に蓄積され、高血圧、高血糖、脂質異常につながり、動脈硬化を進め、心疾患、脳血管疾患の発症リスクを高める。

■奈良市運動習慣づくり推進員・協議会(運推)

「奈良市運動習慣づくり推進員ボランティア養成講座」を修了した者で、日常生活の中で運動習慣をつける推進役として、地域に密着した活動を行うボランティア団体。

■奈良市食育ネット

食育基本法及び奈良市食育推進計画に基づき、家庭や地域、学校、事業所等の連携・協働を推進することで市民が「食」を通じて健全な心と体を培い、健康で豊かな生活が送れるまちづくりに資することを目的に設立された団体。

■年齢調整死亡率

年齢構成が著しく異なる人口集団の間での死亡率や、特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などについて、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる。標準化死亡率という場合もある。基準人口としては、昭和 60 年モデル人口を用いる。

は行

■BMI

Body Mass Index の略。肥満の判定に用いられる体格指数であり、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。日本肥満学会では、BMI=22 を持って標準体重の算定法としており、BMI25 以上を肥満、18.5 未満をやせとしている。

■フッ化物

フッ素は自然界に広く分布している元素で、水や食品中の無機フッ素は、フッ化物という。体へのフッ化物応用の方法には、全身応用(水道水や食品への添加など)と局所応用(歯磨き粉の使用や歯科医院でのフッ化物塗布など)があり、歯質を強化することでむし歯を予防する。

■プロフェッショナルケア

歯石の除去など、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的なケアのこと。

■平均寿命

ある年齢の人々が、あと何年生きることができるのかを示すものを「平均余命」といい、0 歳の平均余命を特に平均寿命という。生まれてから死亡するまでの期間の平均を示す。

■HbA1c

Hemoglobin A1c の略。血液中のヘモグロビンが、どれくらいブドウ糖とくっついたかを調べることによって、過去 1~2 ヶ月の血糖の状態を調べたもの。血糖コントロールの目安となる。

■ヘルスプロモーション:p.2 参照

ま行

■メタボリックシンドローム

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の内臓脂肪型肥満の人で、高血糖・脂質異常・高血圧の危険因子を 2 つ以上持っている状態。

■メンタルヘルス

こころの健康。ストレスによる精神的疲労、精神疾患の予防やケアを行うこと。

や行

■有酸素運動

筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素と一緒に使われる負荷の比較的軽い(運動強度の小さい)運動。

ら行

■ライフコースアプローチ

妊娠期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。

■ライフステージ

人の一生を段階区分したもの。本計画では、ライフステージを「乳幼児期(0~5 歳)・妊娠期」「学童期・思春期(6~19 歳)」「青年期・壮年期(20~39 歳)」「中年期(40~64 歳)」「高齢期(65 歳以上)」の 5 段階に分けている。

■65 歳平均自立期間

介護を要しない時期のことを自立期間とよび、
集団の当該期間の平均値を平均自立期間とよぶ。
つまり、65 歳平均自立期間とは、ある集団にお
いて、65 歳の人介護を要する状態になるまで
の期間の平均値のこと。

■ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

運動器自体の疾患(変形性関節症、骨粗しょう
症に伴う円背、脊柱管狭窄症など)や運動器機能
不全(筋力低下、持久力低下など)を原因とする
運動器の障害によって、バランス能力、体力、移
動能力等が低下し、要介護へのリスクが高い状
態。

奈良市 21 健康づくり<第 3 次>

【発行・編集】

奈良市 健康医療部 健康増進課

〒630-8122

奈良市三条本町 13 番 1 号

奈良市保健所・教育総合センター

電話 0742-34-5129

FAX0742-34-3145