

用語説明

あ行

悪性新生物

がん。疾病分類の一つ。

アクションプラン

行動計画，実施計画。

一次予防(二次予防, 三次予防)

予防とは、健康を阻害する要因を防ぐことであり、その概念は3段階がある。一次予防は、発症の防止するため健康を保持増進すること、二次予防は、疾病の早期発見・早期治療をして重症化を防ぐこと、三次予防は、疾病の再発・合併症を阻止することや失った機能を回復し機能不全になることを阻止することである。

○**一次予防**；一言でいうなら病気にならないようにすることです。ジョギングや体重管理は、いくつかの病気を同時に予防します。インフルエンザや麻疹の予防接種は特定の病気だけを予防するものです（特殊予防）。また上下水道の整備やゴミ収集事業などの社会的取り組みも一次予防の例です。

○**二次予防**；病気の早期発見・早期治療のことです。一次予防との違いは、自覚症状はないもののすでに病気になりつつある点です。二次予防の代表例としては健康診断やがん検診が挙げられます。

○**三次予防**；患者本人も病気を自覚しすでに治療も始まっている段階で、その病気の合併症なり後遺症なりを予防すること、あるいは合併症・後遺症による被害を最小限に食い止めることです。たとえばリハビリテーションがこれに当たります。

※医療における区分

○一次医療；カゼで熱が出たなどといった一般的な疾病や外傷等に対し、診療所のかかりつけ医等により外来診療による治療を受けるもの（プライマリーケア）。

○二次医療；入院して検査や治療を受けるもの（高度・特殊な医療を除く）。

○三次医療；高度な医療，著しく重症な患者さんが，検査や治療を受けること。

か行

核家族

家族の形態の一つで、夫婦と未婚の子・夫婦のみ・父親または母親と未婚の子のいずれかからなる家族。

虚血性心疾患(きょけつせいしんしつかん)

冠動脈の閉塞や狭窄(きょうさく)などにより心筋への血流が阻害され、心臓に障害が起こる疾患の総称である。狭心症や心筋梗塞等がこの分類に含まれる。

休肝日

日常的に飲酒している人が、お酒を全く飲まないで肝臓を休める日のこと。健康のために、週に1～2日くらい設けることが望ましいとされている。

健康増進法

国民の健康維持と現代病予防を目的として制定された法律。

健康日本21

21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための国民健康づくり運動。自らの健康観に基づく一人ひとりの取り組みを社会の様々な健康関連グループが支援し、健康を実現することを理念としている。

健康寿命

認知症や寝たきりにならない状態で、元気で活動的に生活することができる期間のこと。

健康格差

人種や民族、社会経済的地位による健康と医療の質の格差のこと。

健康の定義

単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全な良好な状態をいう。世界保健機関(WHO)が1964年に定義したものである。

高齢化率

65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。

呼吸器疾患

上気道・気管・気管支・肺など，呼吸をするときに体内に空気が入って外に吐き出されるまでの通り道に引き起こる病気のこと。

孤食

家族と暮らしていても団らんせず，親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事を採ること。

さ行**産業保健**

労働条件や作業条件と，働く人々の健康との関わりを迫及する医学（産業医学）を基礎とし，働く人々の生き甲斐と労働の生産性の向上に寄与することを目指した活動をいう。

三大死因

日本人の死因の上位を占めている，悪性新生物（がん），心臓病，脳卒中をいう。

歯周病

歯の周りにある歯周組織が歯垢に含まれている歯周病菌に感染することで，歯茎（歯肉）が腫れたり，歯茎から出血したり，最終的には歯が抜けてしまう病気のこと。

受動喫煙

喫煙していない人が，自分の医師とは無関係に他人の喫煙により，煙を吸わされること。健康増進法25条により，多くの人が利用する施設の管理者は，受動喫煙を防止する努力義務を負う。

主流煙・副流煙

主流煙とは，喫煙者がたばこ事態を通して直接吸い込む煙のことを言い，副流煙とは，たばこの点火部分から立ち上る煙のことを言う。副流煙のほうが，主流煙よりも多くの有害物質を含むと言われている。

敷地内禁煙

受動喫煙防止のため建物の中のみならず，駐車場や駐輪場，建物の外周や通路などすべての場所が禁煙とすること。

施設内禁煙

受動喫煙防止のため、施設内（建物内）を禁煙とすること。

循環器疾患

心臓や血管の病気のこと

食育

「生きる上での基本であって、知育・徳育・及び体育の基礎となるべきもの」、 「様々な経験を通じて『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」(食育基本法前文)

食生活改善推進員(ヘルスマイト)

昭和30年頃以降「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における食を通じた健康づくり活動を地域において推進しているボランティア組織の団体であり、全国で約18万人が活動している。宮城県食生活改善推進員連絡協議会は、全国初の県組織として昭和35年に設立され、県内全市町村の組織で構成されている。

食事バランスガイド

1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、分かりやすくコマ型のイラストで示したもので、1日にとる料理の組み合わせとおおよその量を主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物の5つの料理区分で表したもの。

(平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定)

スクールガードリーダー

スクールガードリーダーとは担当地域内小学校等の定期的に巡回指導と安全体制整備状況等の指導・助言を行う人。必要に応じて学校、家庭、地域が連携し学校安全の取組が推進できるよう、地域の学校安全ボランティア団体等に指導・助言する。

スポーツ推進委員

地域スポーツ振興の推進役であるとともに、連絡調整を行うコーディネーター。スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整、住民に対する実技指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行う。

生活習慣病

生活習慣に起因する疾病。例えば、喫煙とがん・心臓病、高血圧と脳卒中、肥満と糖尿病など。食生活や運動などの生活習慣の改善によりある程度予防が可能。

生活の質(QOL)

Quality of Life (クオリティ・オブ・ライフ) 「生活の質」「人生の質」「生命の質」などと訳される。一般的な考えは、生活者の満足感・安心感・幸福感を規定している諸要因の質を目指し、生活者自身の意識構造と生活の場の環境を質的に高めて充足した生活を求めようとする事。

ソウルフーズ(ソウルフード)

自分の生まれ育った環境に根ざした食べ物。郷土料理。心のこもった家庭料理。

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もの。これが構築された社会では、相互の信頼や協力が得られるため、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言われている。

た行

多量飲酒

1日平均純アルコール約60gを超えて摂取すること。

適正飲酒

1日平均純アルコール約20gで、日本酒なら1合、ビールなら中びん1本、焼酎なら0.5合程度。

アルコール量の計算は、お酒の量(ml) × 【アルコール度数(%) ÷ 100】 × 0.8 で求められる。

低出生体重児

出生体重2,500g未満の子どもを、低出生体重児という。なかでも1,500g未満の子どもを極低出生体重児、1,000g未満の子どもを超低出生体重児という。体の機能も未熟なため、合併症や感染症にかかりやすいと言われている。

地縁的活動

地縁(ちえん)とは、住んでいる土地、過去に縁のあった土地といったつながり合いのこと。地域共同体、町内会、向う三軒両隣といった近隣住民の生活上の助け合い、相互扶助などの活動をいう。

な行

内臓脂肪型肥満

内臓の周りに脂肪が蓄積するタイプの肥満で、体型から「りんご型肥満」と呼ばれる。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）が男性では 85 cm 以上、女性では 90 cm 以上で内臓脂肪型肥満が疑われる。

認定薬剤師

薬の専門家として広い知識と錬磨された技能を備えた薬剤師として、より有効で安全な薬物治療を提供し、医療薬学の普及向上を図るためのものである。認定薬剤師として認定を受けるには認定制度規程に定められた資格を有し、認定薬剤師試験に合格しなければならない。

脳血管障害

脳梗塞と脳出血、クモ膜下出血に代表される脳の病気の総称。他に、もやもや病、慢性硬膜下血腫等も脳血管障害に分類される。

は行

ハイリスクアプローチ

疾患を発症しやすい高いリスクを持った個人に絞り込んだ予防法。

8020運動

「80歳で自分の歯を20本以上保ちましょう」という意味の全国的な歯科保健のローガン（歯科保健運動）。自分の歯が20本以上あると、普通に物が食べられる（噛むことができる）という科学的根拠と我が国の平均年齢が80歳となっていることから、健康な生活を営みながら人生を送ることを目的として始まった運動。

BMI

ボディ・マス・インデックスの略で、体格指数判定法。成人の肥満度を判定する基準となる。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$,

標準体重 = $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$ で求められる。

肥満度の出現率

性別，年齢別，身長別標準体重から肥満度を求め，肥満度が20%以上の者の割合を表したもの。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{【実測体重 (kg) - 身長別標準体重 (kg)】}}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100$$

平均寿命

0歳児が平均で何歳生きられるのかを表した数値。生まれてから亡くなるまでの年数の平均。

ヘルスプロモーション

人々が自らの健康をコントロールし，改善することができるようにするプロセスである。すべての人々が，あらゆる生活の舞台（労働，学習，余暇等）で健康を享受することができる公正な社会の創造を目的とする。

分煙・分煙率

受動喫煙の防止を目的として，公共の場所や施設等において，喫煙場所となる空間と，それ以外の非喫煙場所となる空間に分ける方法である。具体的には，煙の漏れない喫煙室を設置したり，施設自体を禁煙にすることなどがあり，受動喫煙を防止する措置を講じた施設の割合を分煙率という。

防煙教育

未成年者の喫煙開始・喫煙習慣化を未然に防止するため，学校や家庭で未成年者に対して喫煙による健康への影響などを教えること。

保健推進員

市民が主体的に健康を保持増進していけるよう普及啓発等の健康づくり活動を地域の中で実施するため，健康づくりの普及・啓発，健康づくり教室の企画・実践，各種検診率の向上，健康づくりの推進を行う人。

ポピュレーションアプローチ(普及啓発)とハイリスクアプローチ(特定健診・保健指導)

ポピュレーションアプローチやハイリスクアプローチという言葉は，ある特定の疾患を予防するために，対象者を特定の人に限定するのか，広く母集団全体とするのかという対象の違いを意識した言葉。

ま行

ミニデイサービス

おおむね 65 歳以上の高齢者などが、身近な場所である公民館や集会所などで創作活動や健康づくり体操、お茶のみなどの活動を行うもの。地域住民が主体となって開催し、楽しみや生きがいをもって活動的な生活をする中で、閉じこもりを予防する活動である。

みやぎ食育コーディネーター

学校・保育所及び地域等が行う食育講座，料理教室や農作業体験など，食育に関する様々な取り組みに対する講師や指導者としての支援・協力を行うとともに，地域に人々に対する県が行う食育事業や食育に関する様々な情報の発信などに取り組む人。みやぎ食育コーディネーター養成講座を修了した栄養士，調理師，生産者，歯科医師，薬剤師，食生活改善推進員，農村生活研究グループ等の方々が登録している。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪の蓄積が要因となって起こる代謝異常をいう。高血糖，高血圧，高脂血症を引き起こし，さらには，脳卒中，心筋梗塞等の源になる。

メンタルヘルス

精神衛生。精神の健康促進を図ったり，精神障害の予防や治療を図ったりする活動および研究。

や行

要介護状態

介護保険制度において，要介護の認定を受けた状態。原則として6か月以上継続して，身体上，あるいは精神上の障害により，入浴・排泄・食事などの日常生活動作について，常時介護を要すると見込まれる状態のこと。

要介護認定者

介護保険制度によるサービスを受けるため，調査の結果と主治医の意見書を合わせて，医療や保健・福祉の専門家が構成する「介護認定審査会」において，「要支援」または「要介護」の状態であることの認定を受けた人。

要介護認定率

65歳以上の人の中で、介護保険で要介護認定となった人の割合。

ら行**ライフスタイル**

生活の仕方や様式。その人の人生観や価値観を反映している。

ライフステージ

人間の一生を年齢に応じて分けたそれぞれの段階。目安として乳児期、幼児期、学童期、思春期、青・壮年期、妊娠・授乳期（女性のみ）、高齢期に分けられ、各世代に応じた健康づくりを進めることが必要である。

労働安全衛生法

職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の整備を促進すること、労働災害を防止することを目的にした法律。

大崎市

大崎市健康増進計画

～大崎生き生き健康プラン～

(改訂版)

発 行	平成27年3月
企画・編集	大崎市民生部健康推進課
	〒989-6154 宮城県大崎市古川三日町二丁目5番1号
T E L	0229(23)5311
U R L	http://www.city.osaki.miyagi.jp/