

1 用語の説明

【あ】

悪性新生物

一般的に「がん」といわれるもので、遺伝子の傷が原因となり、細胞が異常に増殖するようになった状態のことをいう。昭和56年以降、我が国の死亡原因の第1位である。

アクティブシニア健康増進リーダー

地域において高齢者等の健康づくりをサポートする健康増進リーダーのこと。

【う】

う蝕

一般的に「むし歯」といわれるもので、う蝕原因菌（ミュータンス菌など）が歯の表面に付着して増殖し、口腔内の糖を分解して産生する「酸」の作用で歯質が溶けることによって発生する疾患をいう。

う歯

う蝕におかされている歯をいう。

運動器

身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称。

運動習慣者

1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している者をいう。

【え】

嚥下（えんげ）

食物を飲み下すこと。（食塊を咽頭（のど）から食道に送る一連の運動のことをいう。）

【か】

噛ミング30（かみんぐさんまる）運動

地域における食育を推進するための一助として、より健康な生活を目指すという観点から、ひと口30回以上かむことが必要な食品をよくかんで味わって食べることを目標とし、小児期から高齢期まで各ライフステージに応じた食べ方の支援や食品の物性に応じた窒息などの予防を含めた食べ方の支援など、歯科保健分野からの食育を推進する運動。平成21年7月に厚生労働省が提唱。

【き】

気分障害

うつ病、躁うつ病など、気分や感情の変化を基本とする障害。

虚血性心疾患

心臓に栄養を与えている血管（冠動脈）が動脈硬化などで狭くなったり、詰まったりすることでおこる病気をいう。（狭心症や心筋梗塞など）

【け】

健康ウォーキング推進者

健康ウォーキングを広める者を「健康ウォーキング推進者」として登録し、地域での楽しい健康ウォーキングの普及を図る。

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。

健全な食生活

規則正しく食事をとること、栄養バランスがとれていること、安全面に配慮すること、無駄な食べ残しや廃棄をしないこと、食卓を囲んで家族等と一緒に食事することなどの望ましい姿の食生活のこと。

元気じゃけんひろしま21協賛店・団体

市民の健康づくりを支援する環境づくりのため、食生活、禁煙、ウォーキングなどについて、健康づくりに欠かせない情報を市民に提供している飲食店、市民団体や健康づくりに取り組んでいる事業所等を「元気じゃけんひろしま21協賛店・団体」として認証し、公表している。

（禁煙協賛）受動喫煙防止対策を行うことで、利用者の健康づくりを支援している店舗等

（食生活協賛）提供するメニューのエネルギー量（カロリー）の表示や、塩分控えめ、野菜

たっぷりメニュー、食事バランスガイドを参考にしたメニューなどを提供している店舗等

（ウォーキング実践協賛）ウォーキングの普及や指導を行っている団体等

（健康づくり協賛）本市の健康づくり計画の趣旨を理解し、いろいろな取組を行い、市民の健康づくりを支援している団体等

（がん検診推進協賛（仮称））がん検診の受診率向上に取り組む団体等

【こ】

口腔機能

食べ物を摂食、咀嚼し、味わい、安全に飲み込み、楽しく会話（発音）するなど、歯や舌など口腔内器官とその周囲筋、唾液腺等の働き（機能）のことをいう。口腔機能は加齢と共に徐々に低下し、高齢者が要支援・要介護状態になる要因ともなる。

【し】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

長年たばこの煙などを吸入することによって、免疫反応が引き起こされ、その結果増えているたんなどの排出物による気道の閉鎖がおりやすい状態をいう。たんを伴うせき、息切れが何年にもわたって続き、息を吐く時間がのび、ぜいぜいするという症状があり、ひどい場合には、体重減少・やせ、気胸、心不全や呼吸不全を伴う。

歯間部清掃器具

デンタルフロス、歯間ブラシ等、歯ブラシだけでは清掃しにくい、歯と歯の間を清掃するもの。

脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態をいう。放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの循環器疾患をまねく原因となる。

歯周病

歯を支えている歯肉（歯ぐき）や骨の病気で、歯に付いた細菌によっておこる。大きく分けて、歯肉にのみ炎症が生じている歯肉炎と、歯の根を支えている骨などに炎症が及んだ歯周炎に分けられる。

収縮期血圧

心臓が収縮したときの血圧。血液が心臓から全身に送り出された状態で、血圧が最も高くなるため、最高血圧とも呼ばれる。

受動喫煙

室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。

食事バランスガイド

「食生活指針」（国民が自らの食生活を見つめなおし、改善に取り組むための具体的な食生活の目標として国が策定）を具体的な行動に移すため、厚生労働省と農林水産省が策定したもの（平成17年6月）。望ましい食事のとり方やおよその量がわかりやすくイラストで示されている。

食生活改善推進員

健康づくりのための栄養・食生活改善及び食育の推進について理解と協力を得られる者で、本市が実施する食生活改善推進員養成講座を修了し登録したボランティア。

【す】

睡眠障害

睡眠に何らかの問題がある状態をいう。不眠だけでなく、昼間眠くてしかたないという状態や、睡眠中に起きてくる病的な運動や行動、睡眠のリズムが乱れて戻せない状態など、多くの病気が含まれる。

すこやか食生活推進リーダー

本市健康づくり計画の栄養・食生活分野の取組を推進するため、地域で健康増進・栄養改善活動を行う本市登録の管理栄養士又は栄養士のこと。

【せ】

生活習慣病

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称。がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPDは、我が国において生活習慣病の一つとして位置付けられている。

精神保健福祉相談員

各区厚生部保健福祉課において、精神保健福祉についての相談に応じている。

前置胎盤

胎盤が子宮の下方にある内子宮口を覆ってしまう状態をいい、妊娠回数の多さ、帝王切開の既往、喫煙、多胎妊娠などが関連しているといわれている。

【そ】

足病変

糖尿病の合併症である神経障害や動脈硬化による血流障害等が原因となり、足の変形、潰瘍（かいよう）、壊疽（えそ）といった「糖尿病足病変」が発症する。潰瘍や壊疽が進行することで、足の切断につながることもあり、特に神経障害を有する場合には患者の自覚症状が乏しく発見が遅れることもあることから、十分な管理が必要である。

【た】

胎児性アルコール症候群

妊婦の飲酒でアルコールが胎盤を通過して胎児の血中に移行し、胎児に発育遅滞や器官形成不全などを生じることという。

胎盤早期剥離

出産が完了する前に胎盤が子宮壁から剥離し、胎児に酸素や栄養の供給ができなくなる状態をいい、母体の高血圧、妊娠高血圧症候群、喫煙などが関連するといわれている。

【ち】

地域スポーツ振興担当コーディネーター

スポーツを通じて地域の活性化を図るため、スポーツセンターを拠点に、事業の企画立案、地域に出向いてのスポーツ指導や地域イベントの開催支援に取り組んでいる広島市スポーツ協会の職員のこと。

地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口として、専門の職員（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等）が、介護予防の支援をはじめ、保健・福祉など様々な相談に応じている。

【て】

デンタルフロス

歯ブラシなどでは到達できない歯と歯の間の清掃に用いられる絹糸やナイロン糸のこと。ワックスのついているものとワックスのついていないものがある。

【と】

糖尿病

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下し、高血糖が慢性的に続く病気。主に1型糖尿病と2型糖尿病があり、1型はインスリン依存型とも呼ばれ、自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊されるもので、2型はインスリン非依存型と呼ばれ、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症する。

糖尿病腎症

腎症とは腎臓の働きが悪くなることで、糖尿病の合併症で腎臓の機能が低下したものを糖尿病腎症という。糖尿病腎症の初期はほとんど自覚症状がないが、進行すると、むくみ、貧血、高血圧などを伴い、症状が進行すると人工透析が必要になる。

特定給食施設

特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設で、1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設。

特定健康診査

糖尿病や高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病に移行しないこと及びそれらの疾病の重症化を予防することを目的として、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、平成20年4月から、医療保険者に実施が義務付けられた健康診査。本市では40～74歳の広島市国民健康保険被保険者を対象として実施している。

特定保健指導

特定健康診査を受診した結果、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群に対して、メタボリックシンドロームを予防・解消するために生活習慣を見直すサポートを行うもので、リスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」に分類される。

【な】

中食（なかしょく）

弁当や惣菜など、家庭外で調理された食品を家庭内でとる食事形態をさす言葉で、家庭で素材から調理する意味の「内食」、レストランなど外出先で食事をする意味の「外食」との中間にある食事形態として、「中食」といわれている。

【に】

日本型食生活

昭和50年代半ば頃に実践されていた、米を中心に、農産物、畜産物、水産物等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた我が国独自の食生活のこと。

乳幼児突然死症候群（SIDS）

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。原因は解明されていないが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが分かっている。

【ね】

年齢調整死亡率

死亡の状況は年齢によって差があり、全年齢の死亡数と全人口の比である死亡率は、人口の年齢構成に大きく影響されるため、基準人口を用いて年齢構成の歪みを補正した死亡率をいう。

【の】

脳血管疾患

脳の血管が詰まったり、破裂したりすることでおこる病気。（脳梗塞など）

【は】

8020（はちまるにいまる）運動

平成元年より厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20歯以上自分の歯を保とう」という運動。20歯以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれている。また、20歯以上の歯をもつ高齢者はそれ未満の者に比べ、活動的で、寝たきりになることも少ないなど多くの報告がされている。

発達障害

学習や運動機能、対人関係機能、自立した生活能力の発達に制限が見られる脳機能の障害の総称。

【ひ】

BMI

22を標準とする体格指数。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）。18.5未満はやせ、25以上は肥満とされている。

ヒトパピローマウイルス（HPV）

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルスの感染が関連しているとされている。100種類以上のタイプがあり、このうち15種類が子宮頸がんの原因となるハイリスクタイプに分類されている。

広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」の評価と第2次計画策定の基礎資料とするために実施した市民の生活習慣に関するアンケート調査及び歩数計による歩数調査。

- 調査地域 広島市全域
- 調査対象 住民基本台帳に記載及び外国人登録されている15歳以上の男女
- 標本数 5,200人
- 抽出法 層化無作為抽出
- 調査方法 郵送配付－郵送回収
- 調査期間 平成23年6月30日（木）～平成23年7月31日（日）
- 回収数（率） 回収数 3,046人（58.6%）有効数 2,986人（57.4%）

広島市「市民健康・栄養調査」

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」の評価と第2次計画策定の基礎資料とするために実施した市民の身体状況調査、栄養摂取状況調査及び生活習慣調査。

- 調査地域 広島市内15地区
- 調査対象 平成22年国民生活基礎調査の設定単位区より、無作為抽出した世帯及び世帯数
- 標本数 302世帯 770人
- 調査方法 調査員による訪問留置
- 調査期間 平成22年11月中の1日
- 回収数（率） 193世帯（63.9%） 457人（59.4%）

広島市地域保健・職域保健連携推進協議会

生活習慣病予防対策を推進するため、本市における地域保健と職域保健にかかわる関係団体・機関等が、相互の連携を図り、一体となって、生涯を通じた保健サービスを提供し、その体制を整備することを目的とし、平成19年11月に発足した。

広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会

地域団体、学校、関係団体、関連事業者、行政が一体となって、未成年者の禁酒・禁煙を徹底するための環境づくりを推進し、未成年者の飲酒・喫煙を防止することを目的とし、平成17年10月に発足した。

ひろしま食育ネットワーク

企業や団体などの食育推進の担い手が相互に連携し、食育に関する取組のより効果的な推進を図るため、平成20年9月に設置。広島市食育推進計画に賛同し、主体的に取組を進める企業や団体（食品販売店や食品製造業者、飲食店、地域活動関係者等）などを登録している。

【ふ】

不安障害

元々正常な反応であるはずの不安が、日常生活にも支障をきたすほど強く長く続いたり頻繁に起こるようになり、それと共に動悸や呼吸困難、めまい、不眠、イライラなどの不安発作（パニック発作）が起こることをいう。

フッ素塗布

フッ素（フッ化物）を含むゲル又は液体を歯面に塗布する方法をいう。フッ素は、①歯質の耐酸性向上、②歯質の再石灰化促進、③う蝕原因菌の活動抑制によりう蝕を予防する効果があり、フッ素塗布のほかフッ素洗口、フッ素配合歯磨剤などに応用されている。フッ素は生えたての歯に作用させると特に効果的である。

【へ】

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃の中に生息している細菌で、40歳以上の70%が感染しているといわれている。感染した者がすべて胃がんになるわけではないが、胃がん発生の大きなリスク要因であることが確認されている。

HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）

検査当日やその前日の食事や運動の影響を受けず、1～2か月前の平均的な血糖値が分かり、血糖コントロールの状態を知ることができる血液検査。

【め】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態がメタボリックシンドロームの該当者であり、1つであれば予備群とされる。

メンタルヘルス

こころの健康を保つことであり、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。

【も】

網膜症

網膜症は目の網膜に起きる障害で、糖尿病が原因となる網膜症は、糖尿病網膜症と呼ばれる。高血糖の状態が長く持続すると、目の網膜に広がっている毛細血管が傷害され、やがては失明することになる。

【ろ】

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態をいう。