

## 資料編

### 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。

#### 【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。

#### 【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。

## 【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の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。

## 【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起こる病気。(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。

## 【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。

## 【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。

## 【へ】 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。

## 【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。