

Ⅲ 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（1981 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。

【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、より健康な生活を旨とするという観点から、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（2009 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起こる病気をいう。（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。

健康経営

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

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。

健診サポーター

「健診サポーター養成講座」を受講し、「健診サポーター」として広島市に登録のある者。健診の受診率向上を図るため、地域で健診受診の呼びかけを行う。

健口体操

嚙む、飲み込むといった口の機能を維持・向上させるための体操。舌の運動、口の周りや頬の筋肉を鍛える体操などの体操がある。

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。

高齢者いきいき活動ポイント事業

広島市在住の70歳以上の高齢者が、自らの健康づくりや地域支援のために行う活動（いきいき活動）を奨励するためのもので、活動実績に基づき付与されるポイント数に応じて、奨励金を支給する事業。

誤嚥性肺炎

唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症する肺炎のこと。

【し】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患。歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴的な症状となる。一部の患者では、喘鳴や発作性呼吸困難などぜんそくのような症状を合併する場合もある。

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の 15～20%が COPD を発症することから、本市においては「タバコ肺」を通称としている。

歯間ブラシ

歯ブラシだけでは清掃しにくい、歯と歯の間、歯と歯肉(歯ぐき)の境目をより効果的に清掃する道具。

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(2005 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・食生活分野及び本市食育推進計画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。

スポーツ推進員

各小学校区の人口により 2～4 人が委嘱され、健康のための運動や各種スポーツの実技指導、スポーツ行事の運営等を行う。スポーツ振興のために市内の各地域で活躍しており、住民の身近な立場から、市のスポーツ振興施策の推進を図る役割がある。

【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。

【ち】

地域介護予防拠点

地域住民が主体となって、高齢者が気軽に通える身近な場所で、週1回以上、運動を中心とした介護予防活動を実施する「通いの場」のこと。

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

歯ブラシなどでは届か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。

【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（2008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、「情報提供」「動機付け支援」「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食事形態を指す言葉で、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

主食であるごはんを中心に、魚、肉等の主菜、野菜、海藻等の副菜、牛乳・乳製品、果物等の多様な副食等を組み合わせた栄養バランスに優れた食生活。

【ね】

年齢調整死亡率

死亡の状況は年齢によって差があり、一定人口に対する、その年の死亡者数の割合である死亡率は、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違い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（1989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

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で求められる。標準は、18歳～49歳の者は18.5～24.9、50～69歳の者は20.0～24.9、70歳以上の者は21.5～24.9とされており、それ未満のものをやせ、25以上を肥満としている。

広島広域都市圏地域共通ポイント

広島広域都市圏（広島市都市部から60km圏内にある24市町）内でポイントを貯め、使用できる共通ポイントのこと。企業や商店が発行するポイントとは違い、行政や様々な団体も参加する「地域の」共通ポイント。

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（2007 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（2005 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（2008 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。

フレイル

加齢とともに、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

【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）

筋力低下、骨粗しょう症、関節炎などにより、「立つ」と「歩く」といった機能が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態

【わ】

わ食

広島市食育推進計画で定めた本市独自の取組であり、健全な食生活を進める上での基本的な考え方。当計画では、毎月19日を「わ食の日」と定め、3つの「わ食（和食・輪食・環食）」の普及啓発を進めている。

《3つの「わ食」の意味》

和食：栄養バランスのとれた日本型食生活(用語説明「に」参照)の推進

輪食：食卓を囲む家族等との団らんの推進

環食：環境に配慮した食生活の推進