

## 5. 用語解説

### あ行

インクルーシブ遊具	障がいの有無にかかわらずすべてのこどもが遊べる遊具のこと。
インセンティブ制度	成果に対して報酬を支払ったり表彰などを行う制度のこと。
運動習慣者	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。
エジンバラ産後うつ病質問票	英国で開発された産後うつ病をスクリーニングするための質問票。質問項目は10項目あり、調査時の過去1週間の自身の状態について、母親が自分で回答する形式をとる。
オーラルフレイル	老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程のこと。

### か行

かりや健康づくりチャレンジ宣言認定事業所	従業員やその家族の健康づくりに取り組んでいる、またはこれから始める事業所で、本市の認定をうけたもの。
げんき度測定	自分の健康状態、生活習慣や体力の状態を知り、問題点や改善点について把握し、自ら健康づくりに取り組めるようにするためにげんきプラザが実施している健康度の評価。
げんきプラザ	市民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援する施設。刈谷市総合健康センター内の「中央げんきプラザ」と北部生涯学習センター内の「洲原げんきプラザ」の2箇所で運営。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間。
合計特殊出生率	出産可能年齢（15～49歳）の女性に限定し、年齢ごとの出生率を足し合わせ、一人の女性が生涯、何人のこどもを産むのかを推計したもの。現在の人口を維持できる合計特殊出生率の目安を人口置換水準といい、日本においては2.07となっている。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施することで、フレイル対策や生活習慣病予防等の疾病予防・重症化予防等を行うこと。

## さ行

受動喫煙	非喫煙者が、喫煙者の吐き出す煙や、たばこから直接出る煙を吸い込むこと。副流煙は主流煙に比べて数倍の有害物質が含まれるとされており、平成 24 年（2012 年）6 月 8 日に閣議決定された「がん対策推進基本計画」や平成 25 年度（2013 年度）から開始された「健康日本 21（第二次）」では、受動喫煙に関する数値目標が盛り込まれるなど、受動喫煙防止対策が強化されている。
身体活動	「生活活動」と「運動」に分けられる。生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動のこと。運動とは、スポーツ等の特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動のこと。
生活習慣病	不適切な食事、運動不足、ストレス過剰や休養の不足、喫煙、飲酒等の生活習慣に起因すると考えられる病気のこと。脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満等が代表的な生活習慣病。
生活習慣病のリスクを高める量（飲酒）	1 日の平均純アルコール摂取量が男性で 40 g 以上、女性で 20 g 以上。
総合型地域スポーツクラブ	いつでも、どこでも、誰でも継続的にスポーツに親しめる環境づくりをめざす、地域に根ざした自主運営型・複合スポーツクラブ。
ソーシャル・キャピタル	人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。

## た行

特定健康診査（特定健診）	医療制度改革に伴い平成 20 年度（2008 年度）から開始された、各保険者が、40～74 歳の被保険者を対象として行い、メタボリックシンドロームに着目した糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防する目的で行う健康診査。
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、生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して行う保健指導。

## な行

中食	調理済みの食品を購入し、自宅で食べる食事形態のことを指す。飲食店で食べる食事を「外食」、自宅で調理して食べる食事を「内食」と呼ぶのに対し、その中間として位置づけられている。
----	--

## は行

8020 運動（ハチマルニイマル運動）	自分の歯が 20 本以上あれば何でもよくかんで食べ物を美味しく食べることができるということから、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動。
---------------------	--

## は行

ハラスメント	他者に対する言動や行為によって、相手に精神的苦痛や身体的な苦痛を与えたり、不快な思いをさせたりする行為のこと。
標準化死亡比	各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待される死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比のことで、年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したもの。標準化死亡比が基準値（100）より大きいということは、その地域の死亡率が全国より高いということを意味し、基準値より小さいということは、全国より低いということを意味する。
+10（プラス・テン）	現在の運動量を少しでも増やすために、例えば今よりも10分長く歩くようにするなどの取組。
フレイル	健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。フレイルは、運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりする「身体的フレイル」、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態の「精神・心理的フレイル」、加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる「社会的フレイル」の3つに分けられる。
プレコンセプションケア	女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組のこと。
ヘルスリテラシー	健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。
保健推進員	公民館長の推薦を受け、市長より委嘱された者で、地域で健康づくりのボランティア活動を行う者。

## ま行

メタボリックシンドローム	内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である内臓脂肪型肥満と高血圧、高血糖、脂質代謝異常などの病態を重複している状態。
--------------	--

## ら行

ライフコースアプローチ	胎児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観点のこと。
ライフステージ	人の一生における加齢に伴う変化をいくつかの段階に区切って考える場合の諸段階を表すことば。人の一生を年齢によって乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期などに区分したそれぞれの時期。

## ら行

ロコモティブシンドローム	骨や関節の病気、運動機能やバランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態。
--------------	---

## わ行

ワーク・ライフ・バランス 「仕事と生活の調和」の意味で、老若男女誰もが仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発等、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態にすること。ワーク・ライフ・バランスが実現した社会は、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされる。

## アルファベット

BMI 肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>で求めることができる。18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としており、日本肥満学会では、最も疾病の少ないBMI 22を標準体重としている。

COPD（慢性閉塞性肺疾患） 有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患。咳、たん、息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行するもので、最大の原因は喫煙とされる。

HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー） 過去1か月から2か月までの平均的な血糖の状態を表す数値のこと。糖尿病が疑われたときの検査として有効であり、本計画では、国際基準であるNGSP値で表記している。

SNS Social Networking Service (Site) の略。インターネット上で友人を紹介し合って、個人間の交流を支援するサービス（サイト）。誰でも参加できるものと、友人からの紹介がないと参加できないものがある。