

■ 用語解説

【あ】

○ アルコール自助グループ

自助グループは、ある障害を持つ者同士が互いに励ましあいながら、その障害を様々な形で克服していくための集団である。わが国におけるアルコール依存症の主な自助グループは断酒会とアルコールホーリクス・アノニマス（A・A）がある。

○ アルコールパッチテスト

アルコールに強い体質なのか、弱い体質なのかを判定するための検査である。アルコールは体内にはいると「アセトアルデヒド」になり、これが顔を赤くしたり、頭痛や吐き気を起こしたりする。飲めない体質の人はこれをスムーズに分解する酵素を持っていない。テストでその酵素の有無をチェックできる。

【う】

○ 運動普及推進員

地域に密着した健康づくりの運動の普及や啓発を行う運動ボランティア。設置状況、養成の有無、名称、活動は市町村により異なる。

【か】

○ 介護予防事業

高齢者が要介護・要支援状態になることを予防することを目的とした事業。

○ がん検診応援団

がんの早期発見による健康的な生活の実現を図ることを目的として、県と相互に連携および協力を行う企業のこと。

○ がん相談支援センター

がん診療連携拠点病院に設置されている「がんの相談窓口」。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが信頼できる情報に基づいてがんの治療や療養生活全般の質問や相談を受けている。病院によっては、相談の内容に応じて、専門医やがん詳しい看護師（認定看護師、専門看護

師）、薬剤師、栄養士などの専門家が対応できる連携体制を整えているところもある。県内は5カ所設置されている。

○ がん予防推進員

家族や近所の人たちに、がん検診の重要性を普及啓発するボランティア。

【き】

○ 気分障害

ある程度の期間にわたって持続する気分（感情）の変調により、苦痛を感じたり、日常生活に何らかの支障をきたしたりする状態のこと。うつ病、双極性障害（躁うつ病）が含まれる。

○ 禁煙週間

厚生労働省では世界禁煙デーに始まる5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」と定めて普及啓発を行っている。

○ 禁煙マラソン

高橋裕子教授（奈良女子大学 医学博士）が主宰する、インターネットメールや携帯メールを通じて受けられる禁煙サポートプログラム。全国の医療関係者や禁煙に成功した方など多くのボランティアによって支えられており、掲示板での応援やアドバイスが受けられる双方向性のサポート。1日1問の学習を通じて、たばこの有害性や禁煙方法などについて学習ができるなどの機能がある。

【く】

○ クレアチニン検査

腎機能を調べる検査。クレアチニンは腎臓でろ過され、尿中に排出されるが、腎機能が低下していると排出量が減少し、血液中に増える。

【け】

○ ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人。

○ 健康運動指導士

(公財)健康・体力づくり事業財団が認定する民間資格。保健医療関係者と連携しつつ、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び実践指導計画の調整等を行う。

○ 健康づくり推進員

地域の人と一緒に健康づくりを推進するボランティア。健康に関する知識を身につけ、学んだことを家族や友人、近所の方々などに伝えていく等の活動を行っている。設置状況、養成の有無、名称、活動は市町村により異なる。

○ 健康なら協力店

提供している外食や給食、惣菜料理の栄養成分表示やヘルシーメニューの提示、禁煙の推進など、県民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりに協力する店舗や事業所（施設）。

【こ】

○ 口腔ケア

狭義での内容は「口腔清掃」、広義ではそれに「口腔機能訓練」を加えるのが一般的。これとは別に口腔清掃を中心とするケアを「器質的口腔ケア」、口腔機能訓練を中心とするケアを「機能的口腔ケア」、また歯科医師、歯科衛生士、看護師などの専門職が行う広義の口腔ケアを「専門的口腔ケア」と称して使い分けることもある。

○ 誤嚥性肺炎

老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなり、その結果、発症するのが誤嚥性肺炎である。

○ コンテンツ

提供される画像や動画・音声・テキストなどの情報の内容や中身のこと。

【さ】

○ 三角食べ

並んだ料理を均等に、少しずつ食べていくこと。ごはん、おかず、汁物を順序よく食べると、お箸が三角形に動くことから「三角食べ」と呼ばれている。ごはんやおかずを順番に食べることにより、口の中で料理を混ぜ合わせることができ、味付けの濃さを調整することになり、知らないうちに味の深みや幅を広げていくことにつながる。

【し】

○ 自殺予防週間

9月10日の世界自殺予防デーに因んで、9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定し、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発を重点的に取り組んでいる。平成19年に設定。

○ 脂肪エネルギー比率

1回の食事、1日の食事、さらにある期間に摂取される食事における全エネルギーに占める脂肪に由来するエネルギーの割合。

○ 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。

○ 純アルコール量

お酒やビールなどアルコール飲料に含まれるアルコールの量。アルコールが体や精神に与える影響は純アルコール量(g)を基準としている。

アルコール飲料に含まれる純アルコール量は、アルコール飲料の体積×アルコール度数/100×0.8（アルコールの比重）で算定される。

(例)500ml ビール（中ビン・ロング缶）度数5

$500(\text{ml}) \times 5 / 100 \times 0.8 = 20(\text{g})$

○ 食生活改善推進員

市町村が開催する「食生活改善推進員養成講座」等を修了した者で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域における食を通じた健康づくりの担い手としてさまざまなボランティア活動を行う。愛称は「ヘルスメイト」。

○ 身体活動

労働や家事、通勤や通学等の日常生活における活動。

【す】

○ 「すこやかネットなら」

奈良県が、楽しみながら健康になれる参加型のメニューを充実させ開設した健康情報サイト。健康情報を共有して県民みんなで健康になることをめざしている。

○ ステップアップ体操

高齢者の体力維持、健康づくりを目的に平成15年度に奈良女子大学文学部人間科学科（スポーツ科学）の協力で作成した奈良県独自の体操。

【せ】

○ 生活習慣病のリスクを高める飲酒

生活習慣病による死亡や発症の可能性を高める飲酒。国内外の研究等からの知見を踏まえ、摂取量の目安としてわかりやすい指標とするため、「健康日本21(第2次)」(国の健康づくりに関する計画)において、1日の純アルコール摂取量について男性40g以上、女性20g以上と定義している。

○ 精度管理調査

がん検診の精度向上を目的とした調査。がんによる死亡を減少させるためには、精度の高いがん検診による早期発見が有効である。

○ 世界禁煙デー

1988年に世界保健機関(WHO)が禁煙を推進する日として5月31日を世界禁煙デーとして制定した。

【そ】

○ 総合型地域スポーツクラブ

スポーツを楽しむことのできる社会を実現するために、その地域に住む「皆さん」が主役となって、自ら運営管理をする新しいタイプのスポーツクラブシステム。色々な種目を様々な人達が、その興味・関心や競技レベルを問わず、それぞれのスタイルで楽しむことができる。このクラブには地域スポーツ振興の他に、住民の生涯学習の場や地域のコミュニティをつくる役割も担っている。

○ 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概念。ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、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される。

【と】

○ 特定健診

40歳～74歳のすべての人を対象にメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病やその予備群の人の発見を目的とした健診。保険者(国保、健保、共済組合など)に実施義務がある。

○ 特定保健指導

特定健診の結果によりメタボリックシンドロームのリスクがある人を対象に、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフから個々の健康状態やライフスタイルに合わせて実施される保健指導。

○ ドナベディアン医療の質評価モデル

医療の品質をモニタリングし評価するために、1968年にミシガン大学のドナベディアン教授が開発した手法。医療現場で活用されている。「構造」「プロセス」「アウトカム」の3段階で評価する。

【な】

○ ながら運動

テレビを見ながら、掃除をしながら、駅で電車を待ちながら等、わざわざ時間を割かずにもどこでも気軽に日常生活の中で簡単にできる運動。

○ 奈良県健康長寿共同事業実行委員会

奈良県と後期高齢者医療広域連合が協力して設立した委員会。高齢者の健康の維持・増進に向けた取組を推進するとともに医療費の効率化を図ることを目的としている。

○ なら 10 minutes Exercise

メタボリックシンドローム予防を目的に平成21年度に奈良女子大学文学部人間科学科(スポーツ科学)の協力で作成した奈良県独自の体操。

○ なら歯と口腔の健康づくり計画

歯科口腔保健の推進に関する法律第13条に基づく都道府県基本的事項であり、なら歯と口腔の健康づくり条例第8条に基づく計画。平成25年3月策定。計画期間は平成25～34年度の10年間。

【に】

○ 日本型食生活

ごはんを主食に魚や肉、野菜、海藻、豆類などを組み合わせた栄養バランスのとれた食事。各地で生産された多様な食材を用いており食文化継承の面でも評価されている。

【ね】

○ 年齢調整死亡率

年齢構成が異なる集団の間での死亡率や、特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などについて、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる。集団全体の死亡率を基準となる集団の年齢構成(基準人口)に合わせた形で求める。基準人口として、国内では「昭和60(1985)年モデル人口」を用いている。

【は】

○ 8020(ハチマルニイマル)

80歳で20本以上の歯を保つこと。20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっている。

【ひ】

○ BMI (Body Mass Index)

肥満の程度を判定するため、国際的にも広く使われている指数。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。

18.5未満がやせ、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満と判定される。

【ふ】

○ 不安障害

精神疾患の中で、不安を主症状とする疾患群をまとめた名称。

【へ】

○ 平均寿命

ある年の男女別にみた年齢別死亡率が将来もそのまま続くと仮定して、各年齢に達した人たちが、その後平均して何年生きられるかを示したものを平均余命(よめい)といい、出生時、つまり0歳時の平均余命をとくに平均寿命という。

○ ヘルシー・ピープル計画

アメリカが作成しているアメリカ国民の健康に関する様々な政策をとりまとめた計画書。

日本の健康政策の手本にもなっており、厚生労働省が推進している「健康日本21」はアメリカの「ヘルシー・ピープル」に倣って考え出されている。

【ま】

○ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性の病気。咳、痰、息切れを主訴として徐々に呼吸障害が進行する。今まで肺気腫や慢性気管支炎といわれた病気が含まれる。

【よ】

○ 要精密検査受診率

がん検診受診者のうち、精密検査が必要とされた者の割合。

【ろ】

○ ロコモティブシンドローム

「運動器症候群」のこと。骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。国の介護予防・健康対策などの方針を受けて日本整形外科学会が平成 19 年（2007）に提唱。略称「ロコモ」。

