

4 用語解説

あ行

運動習慣者	1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、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。

か行

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	刈谷市総合健康センターの3階に平成23年度から開設された、健康で元気に明るく生活できるよう、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援する運動機器を備えた施設。
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。
健康日本21	健康増進法に基づき策定された、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成15年厚生労働省告示第195号）」に示される、健康づくり運動。
合計特殊出生率	出産可能年齢（15歳から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、何人の子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言い、日本においては2.07となっている。

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。
受動喫煙防止対策実施施設	多数の者が利用する施設であり、かつ、建物内全体が禁煙で、そのことを標示しており、屋内には灰皿が置いていない施設のこと。愛知県が実施する「受動喫煙防止対策推進事業」に基づき、保健所長から認定を受けた施設。
食育推進協力店	飲食店における栄養成分表示をはじめ、食育や健康に関する情報を提供する施設。

食生活改善推進員	本市が実施する養成講座を修了し、食生活面から健康づくりのボランティア活動を行う者。
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。代表的な生活習慣病としては、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満等がある。
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40g以上、女性で20g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。
咀嚼力判定ガム	かむ力を色の変化で判定するガム。
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

多量飲酒者	1日の平均純アルコール摂取量が60gを超える飲酒者。
特定健康診査（特定健診）	医療制度改革に伴い平成20年度より開始された、各保険者が、40歳から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

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。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがある。
認知症	知能が正常に発達した後に起こる認知障害であり、記憶、判断、言語、感情などの精神機能が持続的に減退した状態。

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。
- 肥満度** 肥満度（過体重度）（%）＝〔実測体重（kg）－身長別標準体重（kg）〕÷身長別標準体重（kg）×100
性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を算出し、肥満度が 20%以上の者は肥満傾向、-20%以下の者は痩身傾向とされる。
- 標準化死亡比（ベイズ推定値）** 基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。全国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は全国の平均より死亡率が多いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。ベイズ推定値は、地域間比較や経年比較に耐えうるように、より安定性の高い指標を求めるため、出現数の少なさに起因する偶然変動の影響を減少させた推定値。市町村において死亡数や出生数が 0 の場合でも、潜在的な発生率を示す値として数値が表章されており、地域間比較や経年比較に利用することが可能となっている。
- +10（プラス・テン）** 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」に示されている身体活動量の目安で、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り組み。
- 保健推進員** 本市が実施する養成講座を修了し、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（内臓脂肪症候群）** 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

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）** 骨や関節の病気、能力の低下、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。

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）²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。