

用語解説

【あ行】

◆ 一次予防

病気の発症そのものを未然に防ぐこと。

◆ 親子ピクス

親子がそれぞれの目的に合ったトレーニングを、親子のふれ合いを通して行う運動教育プログラム。乳児には、月齢に合ったバランス感覚や身体の認知・社会性を育む遊びやマッサージを行う。保護者は、ヨガ風・ピラティス的エクササイズ・骨盤メンテナンスを含んだボディメイクや育児動作を学ぶ。

【か行】

◆ 街頭キャンペーン

市街地の道路や広場、駅前等での普及啓発活動。

◆ 虚血性心疾患

心臓の筋肉（心筋）に血液を送る冠状動脈が、動脈硬化などで狭くなったり、塞がったりして、心筋に送られる血液量が不足し、心臓の機能の低下や停止が起きる病気。狭心症や心筋梗塞の総称。

◆ 禁煙サポート教室

禁煙を希望する者が、禁煙に対する正しい知識を得ることで、自分に適した禁煙方法を理解し、不安を軽減することで禁煙の開始や継続を支援することを目的とした教室。

◆ ゲートキーパー

自殺予防について理解し、身の回りの人のこころの悩みや体調が悪い様子に気づき、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人のこと。自殺予防の観点から、「命の門番」と訳される。

◆ 健康格差

地域や社会経済状況による集団における健康状態と医療の質の格差。

◆ 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。

◆ 健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的とした法律。

◆ 健診結果説明会

健診結果を正しく理解し、自分の生活習慣を見直すきっかけを作ることを目的とした教室。

◆ 後期高齢者医療広域連合

高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、加入者（市町村）が共同で後期高齢者医療制度を円滑に進めるために設立された広域連合。都道府県の区域ごとに、当該区域内のすべての市町村が加入している。

◆ こころのサイン

こころの病気の初期症状。気分の落ち込みや意欲低下、悲観的な思考などの精神症状や、不眠や食欲低下、頭痛、動悸、下痢などの身体症状などがあげられる。

◆ こころの体温計

インターネットを利用したメンタルヘルスチェックシステム。市民一人ひとりが自分の心の状態に気づき、こころの健康を考えるきっかけとし、気軽に相談できる窓口を周知するとともに自殺予防を図ることを目的として行っている。

◆ 子育てサロン

育児不安の相談や指導及び親子の交流を図ることを目的とした子育て支援広場。

【さ行】

◆ 再燃リスク

治まっていた病状や症状が再び悪化する危険性のこと。

◆ 三角食べ

ご飯→おかず→汁物と順番に食べていく方法。ご飯とおかずを口の中で混ぜながら食べる事で、味の深みや濃さを調節できる。日本独特の食べ方。味覚の発達によいとされている。

◆ 脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が過剰、もしくは不足している状態。

◆ 歯周疾患検診

歯肉炎・歯周病を早期発見し、口腔状況に合わせた適切な保健指導により、高齢期の歯の喪失を予防するとともに健康づくりの推進を図ることを目的とした検診。

◆ 自主サークル

自主的に活動を行う団体のこと。

◆ 主食・主菜・副菜

主食（米、パン、めん類等の穀物）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ類）のこと。主食・主菜・副菜を組み合わせることにより、食事のバランスがとれやすくなる。

◆ 受動喫煙

自らの意思に関わらず他の喫煙者のたばこの煙にさらされ吸引すること。健康増進法には「受動喫煙の防止」が規定されている。

◆ 職域保健

労働者やその家族を対象とし、業務に起因する疾病などの予防、健康の保持及び増進を目的とした健康管理、保健活動、またはそれらの活動を行う者。

◆ 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらを考える際の参考として、食事のとり方やおおよその量をわかりやすくイラストにしたもの。「食生活指針」を具体的行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が共同で策定。

◆ 食生活改善推進員

地域において食を通じた健康づくりの推進をするボランティア。

◆ 食生活指針

一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食糧の安定供給の確保を図ることを目的として平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が共同で策定。

◆ スクールカウンセラー

学校において、いじめや不登校、さまざまな悩みの相談に応じ、助言をするなど心のケアを行う専門家。

◆ すくすく教室

子どもの発達に合わせた子育ての知識を提供し、よりよい親子関係づくりを図ることを目的としている。また、母親同士が子育ての悩みを共有し合うことで、地域での仲間づくりのきっかけとするための教室。

◆ 生活習慣病

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症や進行に関与する、がん、脳卒中、心臓病、高血圧、糖尿病などの病気またはその概念。

◆ 生産年齢人口

15歳～64歳までの人口層。

◆ 層化無作為抽出

統計調査の手法のひとつ。母集団を、いくつかのグループに分割（層化）し、そのグループから無作為に標本を抽出する方法。

◆ 積極的支援

特定健康診査の結果区分から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者。

◆ 早産

妊娠 22 週～37 週未満の分娩のこと。

◆ 壮年期

本市では 40 歳以上を過ぎると生活習慣病の発症が増え、死亡率が高くなることから、働き盛りの 40 歳～64 歳を壮年期と区分する。

【た行】

◆ 地域産業保健センター

労働者数 50 人未満の小規模事業場の事業者や小規模事業場で働く方を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供している。

◆ 低出生体重児

出生時の体重が、2,500g 未満の新生児のこと。

◆ 適正体重

BMI (体格指数)の値が、18.5 以上 25 未満のこと。なお、適正体重の標準は、身長(m)×身長(m)×22 で求められる。

◆ デンタルフロス

歯ブラシでは届きにくい歯間に付いた歯垢を除去し、歯周病やむし歯を予防する目的で使われる。

◆ 動機づけ支援

特定健康診査の結果区分から、生活習慣の改善が必要な者で、生活習慣を変えるにあたって、意思決定の支援が必要な者。

◆ 特定健康診査・特定保健指導

医療保険者が 40 歳～74 歳の加入者を対象として実施する、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目した健康診査。この健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要とされた対象者に対して、特定保健指導を行っている。

◆ 栃木市地域包括ケア推進ネットワーク

医療と介護の連携を図るため、高齢者支援に携わる関係機関のネットワーク。

◆ とちぎ歯の健康センター

すべての県民が歯及び健康について正しい知識をもち、一生涯自分の歯を守り、健康に過ごすことができるよう、栃木県の歯科保健対策を推進する拠点として、平成 6 年 2 月に開館された。

【な行】

◆ 内臓脂肪症候群

(メタボリックシンドローム)

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で、様々な病気を引き起こしやすくなった状態のこと。

◆ ネグレクト(育児放棄)

乳幼児等に対する適切な養育を親が放棄すること。例えば、子供に食事を与えない、乳児が泣いていても無視する、病気なのに治療を受けさせない、いつも強くしかって子どもの情緒を不安にさせるなどの行為のこと。これによって、子供の精神的な発達が悪影響を受け、人格形成に悪影響を与えるといわれる。

◆ 年少人口

0 歳～14 歳までの人口層。

【は行】

◆ 配食サービス

在宅で生活する 65 歳以上のひとり暮らし等の高齢者の自宅に、栄養バランスのとれた昼食を届け、併せて安否の確認を行うこと。

◆ はつらつセンター事業

地域住民の参加と協力のもとに、家に閉じこもりがちな高齢者に生きがいとなるような集まりの場を提供し、健康で元気に生活していただくためのさまざまな事業を実施する団体に、運営費の一部を助成する委託事業のこと。

◆ パワーポイント

パソコンのプレゼンテーション用ソフトで、スライド資料を作成することができる。

◆ パブリックコメント

公的な機関が規則等を制定しようとするときに、広く意見・情報・改善案等を求める手続き。住民の意見を聴取し、その結果を反映させることによって、よりよい行政を目指すもの。

◆ BMI（体格指数）

Body Mass Index の略で、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のこと。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる(身長はcmではなくmで計算)。

判定区分	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

◆ 標準化死亡率

年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。

◆ フッ素ジェル

むし歯予防のために、フッ素を主成分として、ジェル状に作られたもの。

◆ ふれあいの集い

母子保健推進員が主体となり、地域の乳幼児や保護者同士の交流を図り、仲間作りの場として開催している。

◆ ベビーマッサージ

親と子が肌をふれあうことで、精神の安定と絆を深め、子どもの心身の発達を促す。

◆ 母子保健推進員

市長が委嘱し、担当地域内の妊婦や乳幼児がいる家庭への訪問や、乳幼児健康診査や子育て教室などを紹介する他、子育てについての相談に応じている。

【ま行】

◆ 慢性閉塞性肺疾患

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴として、呼吸障害を引き起こす病気。肺気腫・慢性気管支炎が含まれる。

◆ メンタルヘルス

こころの健康状態のことをいい、生活の中で様々なストレスに対して不適応となると心身症、無気力、うつ状態などが現れてくる。

【や行】

◆ ヤング健診

若年期からの生活習慣病を予防し、生活習慣の改善を図るために実施する健康診査のこと。

◆ 要支援・要介護認定者

介護の状態を要支援1～2及び要介護1～5の7段階の区分で認定された者。市が、高齢者等からの申請に基づき、その対象者の心身の状況を訪問調査するとともに、主治医の意見を聴いた上で、認定するもの。介護保険の給付を受けるためには、この要介護・要支援認定を受けることが必要。

【ら行】**◆ ライフステージ**

栃木市健康増進計画において、人生の各段階を「乳幼児期」「小学校期」「中学・高校期」「青年期（18歳～39歳）」「壮年期（40歳～64歳）」「熟年期（65歳以上）」の6つのライフステージとして想定したもの。

◆ 流産

妊娠22週未満の妊娠中絶のこと。

◆ 両親教室

妊娠、出産、育児等に関する正しい知識の提供及び妊婦同士の交流を通じて、母体と胎児の健康の保持増進、安全な出産と産後の円滑な育児開始を図るための教室。また、夫等の参加により親としての自覚を育成し、家庭の養育力の向上を図ることも含めて開催している。

◆ 臨床心理士

（財）日本臨床心理士資格認定協会の認定を受け、カウンセリングや心理療法などの臨床心理的技法を用いて、問題の改善や援助を行う専門職。

◆ ロコモティブシンドローム

加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになったり、その危険性が高い状態のこと。