

---

---

## Ⅵ 用語解説

---

---



## 用語解説 (50音順)

### ◇ 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。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味する。

### ◇ ゲートキーパー

地域や職場で発せられる自殺のサインにいち早く気づき、適切な対処を行い、専門相談機関へつなぐ役割を担う人のこと。自殺対策に関する知識を持つ人のことをいい、「命の門番」といわれる。

### ◇ シックハウス症候群

住宅の新築や増改築の建材などから出る、揮発性の化学物質（ホルムアルデヒド等）が原因で体調を損なう場合があり、人によっては頭痛、めまい、嘔吐、鼻炎、視界のぼやけ等、多様な症状が出ることもある。それらを総称して「シックハウス症候群」という。

### ◇ 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。（健康増進法第25条）

### ◇ 純アルコール

酒の種類によりアルコール度数が異なるため、その度数から純アルコール量を換算し、飲酒量の目安とする。純アルコール量は、 $[\text{酒の量(mL)}] \times [\text{アルコール度数}(\%) / 100] \times [\text{アルコールの比重}(0.8)]$  で求められる。

### ◇ 循環器疾患

血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。高血圧、心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）、動脈瘤などに分類される。

## ◇ 食育

一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組み。

## ◇ 身体活動量

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みを「身体活動」といい、運動や家事、仕事などを含む全ての身体活動の量。

## ◇ 生活習慣病

高血圧、糖尿病（インスリン非依存性）、脂質異常（家族性を除く）をはじめ、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣が要因となり発生する諸疾患の総称。

## ◇ 特定健康診査

医療保険者が、被保険者・被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して、高血圧、脂質異常、高血糖などの病気のリスクの有無を検査する健康診査。

## ◇ 特定保健指導

特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム等の生活習慣病のリスクが高い人に対し、自らの生活習慣の課題に気づき、改善できるように保健師、管理栄養士等の専門職が、対象者のリスクに応じて様々な働きかけやアドバイスをを行い、支援する制度。

## ◇ 75歳未満のがんの年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で経年的に死亡率が比較できるよう、年齢構成を調整した死亡率を年齢調整死亡率といい、がんは高齢になるほど死亡率が高くなることから、高齢化の影響を極力取り除くため75歳未満にしている。

## ◇ バリアフリー

福祉のまちづくりを進めるために様々なバリア（障壁）をなくしていくこと。バリアには、建築物や交通機関などのハード面、生活にかかわる情報面や制度面、そして差別や偏見といった心のバリアがある。

## ◇ BMI

「Body Mass Index」(体格指数)の略。肥満度を表す指標として国際的に用いられている指数。 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で求められ、日本肥満学会の定めた基準では18.5未満を「低体重(やせ)」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」と判定。

## ◇ メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積を共通基盤として、高血圧、脂質異常、高血糖などの代謝機能障害を複数合併する症候群(内臓脂肪症候群)のことで、各々が軽度でも動脈硬化になりやすい病態と定義される。

## ◇ 緑被率

樹木の枝葉や草地等の緑が地表面を被覆している割合のことで、地表面に対する緑で覆われた面積を百分率で示したもの。

## ◇ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

骨、関節、筋肉、神経等の運動器の衰え・障害(加齢や生活習慣が原因といわれる)により、移動機能が低下し、要介護になるリスクが高まった状態のこと。