

3 . 用語解説

【あ行】

悪性新生物

がんのことです。悪性腫瘍とも呼ばれ、体のほとんどすべての部位に発生します。悪性新生物は昭和 56 年以來、日本の死因の第 1 位であり、粗死亡率は一貫して上昇しています。平成 16 年の部位別死亡数は、男では肺、胃、肝臓、大腸、胆嚢の順。女では大腸、胃、肺、肝臓、乳房の順に多くなっています。

一次予防

疾病の発生そのものを予防することを指します。適正な食事を食べ、運動不足を解消し、なるべくストレスを引き下げるなどして健康的な生活習慣づくりを行い、生活習慣病を予防することが一次予防となります。それに対して「二次予防」はことばをかえれば、早期発見・早期治療です。病気が進行しないうちにみつけて、早く治してしまうために、健康診断や人間ドック等を利用します。

【か行】

基本健診（基本健康診査）

老人保健法に基づき、総合検診の中で実施しているひとつの検診項目。京丹後市では、20 歳以上の住民を対象にしています。問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、検尿、循環器検査（心電図検査、眼底検査、血液化学検査）貧血検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査を実施しています。

京丹後市次世代育成支援行動計画

国において制定された少子化社会対策基本法並びに次世代育成支援対策推進法に則り、京丹後市における次代を担う子どもと子育て家庭への支援を目的に策定された行動計画をいいます。「地域にみんなの笑顔と笑い声があふれる明るい子育てのまち」を基本理念とし、施策の目標を掲げ施策を推進するための数値目標が設定されています。前期計画として 2005 年度（平成 17 年度）から 2009 年度（平成 21 年度）を策定しています。

京丹後市障害者計画

障害者にとって最も身近な行政主体である市町村が地域における行政の中核機関として、福祉施設等のサービス機関や国及び都道府県の所管する機関等との総合的な連携体制を構築し、障害者に適切なサービスを提供できる体制を整備する必要があります。

このため、国、都道府県及び市町村がそれぞれの役割・責任分担に配慮し、有機的な連携のもとに、それぞれの立場でその役割に応じた計画を策定することが不可欠です。

市町村の障害者計画は、障害者基本法第 9 条第 3 項に、「国の障害者基本計画及び都道府県障

害者計画を基本とするとともに、地方自治法第2条第5項の基本構想に即した障害者のための施策に関する基本的な計画」と位置づけられており、現在京丹後市においても策定中です。

京丹後市地域福祉計画

地域福祉推進の主体は「地域住民、社会福祉を目的とする事業を営業者及び社会福祉に関する活動を行う者（以下「住民等」という。）」の三者であり、地域福祉を推進することの目的は、これらの者が相互に協力しあうことにより「福祉サービスを必要とする地域住民が地域社会を構成する一員として日常生活を営み、社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加する機会が与えられるようにすること」としています。こうした地域福祉推進のための方策として「市町村地域福祉計画及び都道府県地域福祉支援計画」の策定を求められており、京丹後市においても現在策定中です。

きょうと健やか21

2001年3月、京都府において策定された「総合的な府民の健康づくり指針（きょうと健やか21）」をいいます。きょうと健やか21は、生涯にわたる健康づくりの推進を図る基本施策として位置づけられ、府民の生活実態や各地域での健康課題や基礎資料をもとに、京都府の地域特性をふまえた2010年度に向けた健康づくりの手引書として策定されました。その中で、食生活、運動、休養などの日々の生活習慣の改善を図ることにより、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するための、わかりやすい実践目標を設定しています。

健康寿命

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。現在では、単に寿命の延伸だけでなく、この健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題であり、生活習慣病の予防が大きな鍵となっています。

健康増進計画

生活習慣病や寝たきりにならないように具体的な健康づくりの目標を掲げ、住民一人ひとりが主体的に取り組むための行動計画をいう。健康増進計画は、平成14年8月に制定された健康増進法において、都道府県には義務として、また、市町村には努力義務として策定が位置づけられました。

健康づくり推進部会

京丹後市健康と福祉のまちづくり審議会の中に設置された部会のひとつであり、健康増進計画の策定を担当しています。

健康日本21

2000年3月、国において定められた「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」をいいます。健康日本21においては、すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会とするために、壮年期死亡（早世）の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的としています。運動の期間は2000年度から2010年度ま

でとなっています。

健診と検診の違い

健診は、健康診断（心身の異常にかかわらず、疾患の予防・早期発見のために医師が診断すること）や健康診査（保健所や自治体が、住民の健康状態や乳幼児の発育状況などを調べ、疾病や障害の早期発見と保健指導に役立てる）の略。

検診は、病気にかかっているかどうかを知るために診察すること。

高脂血症者

高脂血症者とは、血液中に溶けている脂質（中性脂肪やコレステロール）の値が必要量よりも異常に多い状態の人をいいます。特に自覚症状もなく、日常生活に不都合なこともないため、見過ごされがちで、健康診断などの血液検査で発見されることが多くなっています。喫煙や食生活の乱れなどにより、血液中のコレステロール値が上昇した状態であるため、食生活の改善や運動の習慣化により改善されることが多くなっています。高脂血症の種類は高コレステロール血症、高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症、高トリグリセリド血症といった種類があります。

高齢化率

総人口に占める65歳以上の高齢者人口の割合をいいます。国連では従来から高齢化率が7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」とされています。平成17年の全国の高齢化率は20.0%、京丹後市では27.1%となっています。

【さ行】

出生率

総人口に占める年間の出生数の割合をいいます。（ひとりの女性が生涯で生む子どもの数の平均値を示す合計特殊出生率とは異なります）

受動喫煙

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」とがあります。煙には多くの有害物質が含まれていますが、その量は主流煙よりも副流煙のほうに、数倍から数十倍も多いことがわかっています。この副流煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と呼んでいます。

食育

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。食育基本法では、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

食育基本法

食をめぐる現状に対処し、食育を国民運動として推進するために、平成 17 年に成立した法律。

食事バランスガイド

「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を、親しみやすくわかりやすくイラストで示したものです。

食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防の基本である食生活改善を普及するため、地域に根ざした活動を行っているボランティアであり、京丹後市においては 345 名の推進員さんが協議会を組織され活動しています。

食生活指針

国民一人ひとりが食生活改善に取り組めるように配慮して策定された具体的な目標。

心疾患

心臓の病気の総称。全身へ血液を送るポンプという働き上、重篤な症状を起こすものも多い。主な心疾患としては、心不全、心内膜炎、心臓弁膜症、心膜炎、先天性疾患、狭心症や心筋梗塞があります。

生活習慣病

糖尿病、高血圧症、高脂血症、動脈硬化、がんなどの病気は、以前は成人病といわれていましたが、これらの病気は、食事や運動、ストレスなどの普段の生活習慣が原因であることが多いことから、生活習慣病という表現に改められました。

日本人の食生活が和食から動物脂肪分の多い欧米型に変わったこと、忙しさからくる運動不足やストレス、喫煙などが、生活習慣病の原因のひとつになると考えられています。

【た行】

第 1 次京丹後市総合計画

「新・丹後王国の創造」をキーワードに、ふんだんな地域資源をいかし、市民との協働・共創による魅力あふれる京丹後市を創造するための基本計画であり、計画期間は 2005 年度（平成 17 年度）から 2014 年度（平成 26 年度）までの 10 年間となっています。

第 3 期京丹後市高齢者保健福祉計画

老人福祉法、老人保健法並びに介護保険法に則り、老人保健福祉計画と介護保険事業計画を一体的に策定したものであり、介護保険制度の円滑な実施や、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも元気でいきいきと暮らしていくことができる社会を築くための具体的な事業展開

の指針をいいます。計画期間は 2006 年度（平成 18 年度）から 2008 年度（平成 20 年度）となっています。

胎児性アルコール症候群

胎児が母体にいる間の、母親の習慣的な飲酒によって引き起こされる中枢神経系の異常をはじめとするさまざまな障害（症候群）のことをいう。胎児性アルコール症候群（FAS）では、子どもに小さな目（短い眼瞼裂）、薄い上唇などの特徴的な顔つきや成長の障害、中枢神経系の障害がみられ、学習、記憶、注意の持続、コミュニケーション、見ることや聞くことなどで問題が発生する場合があります。

退職者医療制度

会社や役所を退職して年金（厚生年金や共済年金）を受けられる 75 歳未満の国保加入者とその被扶養者（老人保健法の適用を受ける人を除く）が加入する制度をいいます。退職者医療制度は、市区町村が実施することになっていますが、そのための財源は本人の保険料と健康保険組合などの被用者保険の拠出金でまかなわれています。

退職者医療費

退職者医療制度に加入している被保険者並びに被扶養者の医療費をいいます。加入者の年齢、所得により一部負担金の割合が異なります。

地域のサロン

歩いて行ける公民館等の場所で定期的に集い、閉じこもりやねたきり・認知症の予防を目的に世間話をしたり、健康体操やゲームなどを住民が主体的に企画運営する活動のことをいいます。食事会や茶話会もしながら、「気楽に集まり、楽しく過ごす」ことが基本であり、行政や社会福祉協議会の支援を受けながら活動しています。

デンタルフロス

歯間掃除用の細い糸であり、これを専用の柄に取りつけたものが糸ようじと呼ばれています。主に歯間ブラシが入らないような狭い歯間に、スライドさせながら挿入し、歯間の食べかすや歯垢をからめとり、除去するために使用します。

伝統食

その地域に古くから受け継がれてきた食及び食文化をいいます。

【な行】

脳血管疾患

脳梗塞と脳出血、クモ膜下出血に代表される脳の病気の総称。他に、もやもや病、慢性硬膜下血腫等も脳血管疾患に分類されます。脳梗塞は、脳の血管が血栓（血の塊）によってつまるため、そこから先へ酸素や栄養が供給されなくなり、脳の組織が破壊されてしまう病気

です。脳出血は、脳の血管が、動脈硬化によってもろくなっているときに、血圧が高くなると動脈が急に破れて脳の中で出血が起こる病気です。

【は行】

8020 運動

はちまるにいまる運動と読みます。親知らずを除く 28 本のうち、20 本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるといわれていることから、「80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保つことで豊かな人生を」という考えのもとに、厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている運動のことです。

また、20 本以上の歯をもつ高齢者はそれ未満の人に比べ、活動的で寝たきりになることも少ないなどの報告があります。

BMI (体格指数)

肥満度を判定する体格指数です。BMI が 22 前後の人たちが最も病気にかかりにくく、また、死亡率も低いとされています。「肥満度」とは、標準体重を 100 とした場合の、増減 (%) をみるものです。

フッ化物

フッ化物とはフッ素と他の元素の無機化合物のこと。フッ素は単体では気体ですが、化合物として自然界に存在し、多くの食物の中にも含まれています。私たちは、毎日、いくらかのフッ化物を摂取していることになりませんが、むし歯予防で作用するのはフッ化物イオンなので、「フッ素」というよりも「フッ化物」と呼ぶのが適切です。フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつであり、歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。

分煙、防煙

分煙とは公共の場所等において、喫煙スペースと禁煙スペースを分けることをいいます。

防煙とは未成年者、非喫煙者の新たな喫煙を防ぐことをいいます。

平均寿命

年齢ごとに平均であと何年生きられるかを示したものを平均余命といい、0 歳児の平均余命を平均寿命といいます。

【ま行】

メタボリックシンドローム

中高年がかかりやすい生活習慣病である「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「高脂血症」は、それぞれ単独でもやっかいな病気ですが、これらの病気が重複すると動脈硬化を促進し、さ

らには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすいことが分かっています。

こうしたリスクが重なって存在する病態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）が原因で、さまざまな病気が引き起こされやすくなります。

次の項目のうち ① の臍周囲径が大きくなると内臓脂肪型肥満の疑いがあります。② が該当する人の中で ③ の条件が2項目以上該当する人は「メタボリックシンドローム」の状態にあり、生活改善が必要です。

ウエスト（臍の周囲径）：男性は85cm以上、女性は90cm以上
血圧：収縮期130mmHg以上 拡張期85mmHg以上
中性脂肪（TG）値：150mg/dl以上
空腹時血糖値：110mg/dl以上
HDLコレステロール値：40mg/dl未満
（日本内科学会ほか関連7学会による診断基準）

【ら行】

老人保健医療費

老人保健法で規定する75歳以上（一定の障害のある方は65歳以上）の方の医療費をいいます。加入者の所得により一部負担金の割合が異なります。

6024 運動

ろくまるにいよん運動と読みます。60歳で24本の歯を残そうという運動のことです。

【わ行】

ワークショップ

健康増進計画をつくるために、参加者が主体的に取り組む「座談会」という位置づけで、参加者自身が日常生活の中で感じておられる健康に関するさまざまな課題や意見を出していただき、その解決策を提案していただくために開催しました。ひとりで考えてもなかなか思いつかないことが、みんなで考えることにより可能になることもあります。地域性、年代構成、性別も考慮し28名の方に参加していただきました。