

## 用語解説

No	頁	用語	解説
1	3	健康寿命	健康寿命は、一定の健康状態で生活することが期待される平均期間を指します。 健康寿命には、「①日常生活に制限のない期間の平均」、「②自分が健康であると自覚している期間の平均」、「③日常生活動作が自立している期間の平均」の3指標があります。 兵庫県では、介護保険情報を用いる③により算出した健康寿命を指標としています。
2	7	合計特殊出生率	年次の15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が平均して一生の間に生む子どもの数に相当します。
3	12	特定健診	医療保険者が40～74歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象に実施する内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健康診査のことを指します。 (高齢者の医療の確保に関する法律第20条)
4	12	特定保健指導	特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対し実施する「動機づけ支援」・「積極的支援」を特定保健指導といいます。 (同法第24条)
5	13	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のこと。
6	13	ライフコースアプローチ	現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであるという考え方のもと、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのことを差す言葉です。
7	17	乳幼児突然死症候群（SIDS）	それまでの健康状態及び既往症からその死亡が予測できず、死亡状況調査及び解剖検査によってもその原因が同定されない、原則として1歳未満の児に突然の死をもたらした症候群と定義され、主に睡眠中に発症するとされています。 (厚生労働省ガイドライン)

No	頁	用語	解説
8	18	8020運動	<p>80歳で自分の歯を20本以上保つ運動をいいます。</p> <p>歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送ることができます。</p> <p>8020達成者は、活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れ、生活の質も高いことが明らかになっています。</p>
9	19	そしゃく咀嚼	<p>咀嚼とは、食物を摂取して口の中でこれを粉碎し、唾液と混ぜ合わせ、柔らかくすりつぶす生理機能をいいます。</p>
10	25	フレイル（虚弱）	<p>加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態で、介護が必要となる前の段階をいいます。</p> <p>フレイルは、筋肉や身体機能の低下のほか、疲労感や活力の低下なども含みます。</p>
11	29	ごえん誤嚥	<p>飲み込んだ水や食物、唾液などが、食道ではなく気管の方に入ってしまうことをいいます。</p>
12	29	ごえん誤嚥性肺炎	<p>病気や加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなり、その結果、発症する肺炎のことをいいます。</p>
13	39	NCDs	<p>「非感染性疾患」の略称で、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などによって引き起こされる予防可能な疾患の総称です。</p>
14	43	食育	<p>自然環境の中で生かされていることを認識し、健全な食生活を実践できる人を育てること、みんなが健全な食生活を実践しやすい環境をつくっていくことをいいます。</p>
15	43	食の健康協力店	<p>健康メニューの提供やヘルシーオーダーサービス、栄養成分表示などの「食の健康」に取り組んでいる飲食店やお弁当・総菜などの中食を販売するお店に「食の健康協力店」として参加、登録していただき、食環境の整備を図っています。</p>

No	頁	用語	解説
16	62	フッ化物応用	フッ化物応用は、歯質のむし歯抵抗性（耐酸性の獲得・結晶性の向上・再石灰化の促進）を高めてむし歯を予防する方法で、全身応用（経口的に摂取されたフッ化物を歯の形成期にエナメル質に作用させる）と、局所応用（フッ化物を直接歯面に作用させる）があります。
17	70	えんげ 嚥下	嚥下とは、食べ物を口から飲み込み、胃の中まで送る一連の運動をいいます。
18	87	災害関連死	地震や津波等災害の直接の被害ではなく、車中泊や避難所生活のストレスによる体調悪化や過労など間接的な原因で死亡することをいいます。
19	87	エコノミークラス症候群	深部静脈血栓症/肺塞栓症といい、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができます。その血のかたまりの一部が、血流により肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）ことで、胸の痛み・呼吸困難・循環不全などをきたす病気です。正式な名称は「肺血栓塞栓症」といいます。
20	87	生活不活発病	地震等の災害を契機として「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。
21	91	新興・再興感染症	新興感染症とは、最近 30 年間に新たに発見された感染病原体、あるいは、かつては不明であった病原体により惹起され、地域的あるいは国際的に公衆衛生上問題となっている新感染症（新型コロナウイルス感染症、新型インフルエンザ、O157・エイズ・狂牛病・鳥インフルエンザ・SARSなど）をいいます。 再興感染症とは、既知感染症で発生数が減少し、公衆衛生上ほとんど問題にならなくなっていたものが、近年再び出現、増加している感染症（マラリア・ジフテリア・結核・デング熱・黄熱病・コレラなど）をいいます。



## 第3次 兵庫県健康づくり推進実施計画