4　用語解説

【あ】

医療保険者	国民健康保険，健康保険（協会けんぽ），組合健康保険（組合健保）ほかの様々な医療保険において，保険料を徴取し，保険給付を行う運営主体のこと。上記の医療保険者はそれぞれ，市区町村，全国健康保険協会，健康保険組合。
うつ病	「憂うつな気分」や「気持ちが重い」といった抑うつ状態がほぼ一日中あってそれが長い期間続くといった状態を代表的な症状とする精神疾患の一つ。早めに治療を始めるほど回復も早いといわれており，無理せず早めに専門機関に相談すること，そしてゆっくり休養をとることなどが重要。
衛生連合会	地域における健康づくり活動等を推進することにより，健康で文化的な市民生活の増進に寄与することを目的とした団体。市，各区，各校区衛生連合会で構成され，市，区衛生連合会は地域の健康づくり活動の支援，校区衛生連合会は自治協議会の構成団体として健康づくりを中心とした地域活動を担う。

【か】

骨粗しょう症	長年の生活習慣などにより骨がもろくなって骨折しやすくなる病気で，自覚症状がなく，腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてから見つかることが多い。ひどくなると骨折を起こし，寝たきりの原因となる場合もある。閉経期以降の女性や高年齢の男性に多くみられるが，若い人でも栄養や運動不足，ステロイド剤（グルココルチコイド剤）などの影響でなることもある。

【さ】

サブウェイ・ダイエット	福岡市地下鉄が実施している「駅まで歩く，駅から歩く。」をスローガンとしたライフスタイル提案型のプロモーション活動。福岡市地下鉄，区役所，企業・大学，地域が連携し，通勤・通学など日頃の生活の中で歩く健康づくりを推奨している。
脂質異常症	血液中の脂質，具体的にはコレステロールや中性脂肪（代表的なものはトリグリセリド）が，多すぎる病気のこと。自覚症状がなく，放置すると，増えた脂質が血管の内側にたまって動脈硬化になったり，さらに放置すると，心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こすこともある。
重症化予防	生活習慣病が悪化し，合併症を発症したり症状が進展することを予防しようという考え方。重症化予防の徹底は，国の健康日本 21（第２次）のなかでも，重要な対策と位置づけられている。
10 分ランチフィットネス	福岡市が実施しているヘルシィ☆オフィス・プロジェクトにおいて，勤労者の健康づくりスポーツ活動の促進方策の一つとして考えられた運動プログラム。スーツ姿のまま気軽に実践できる内容となっている。
循環器疾患	心臓や血管の病気で，心不全，狭心症，心筋梗塞，心臓弁膜症，心筋症，不整脈，動脈硬化，大動脈瘤，高血圧，低血圧などの総称。

小児生活習慣病	高血圧症，糖尿病，高脂血症などの生活習慣病が，大人だけでなく子どもにも増加している。原因は，動物性脂肪の取りすぎや不規則な食事，運動不足等と考えられており，その予防として，家庭等で食事，運動，睡眠などの正しい習慣を身につけさせることが大切である。
食生活改善推進員（ヘルスメイト） **食生活改善推進員協議会**	福岡市が実施する食生活改善推進員養成教室を修了して，食生活改善を目的に地域において「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンにボランティア活動を行う人で，「食育アドバイザー」としても活動。 食生活改善推進員協議会は食生活改善推進員をメンバーとする組織で，福岡市民の健康増進，体力増強に寄与する食生活改善活動を，主に校区を中心として推進している。

【た】

WHO（世界保健機関）	「全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること。(WHO 憲章第 1 条)」を目的として設立された国際機関。国際連合と連携して活動する国連の専門機関に位置づけられており，インフルエンザなどの感染症対策や生活習慣病の対策，医薬品や食品の安全対策など幅広い分野で国際的に重要な役割を担っている。日本は 1951 年に加盟。
超高齢社会	65 歳以上人口が総人口に占める割合が 21% を超える社会。一般的には，高齢化率 7 ～ 14%を高齢化社会，14 ～ 21%を高齢社会と分類している。
適正体重	成人の適正体重は身長 (m) ×身長 (m) × 22 で求められる。肥満は糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病を引き起こし，やせは将来的には骨粗しょう症などの要因となるため，自分の適正体重を知り，体重をコントロールすることが大切である。
糖尿病	糖質 (血糖) を調節するインスリンというホルモンが不足したり，作用が不十分なために常に血糖が高い状態になっている病気。成人に多い 2 型糖尿病は，多くの場合，無症状で始まるため，定期的に健診を受診し，早期に発見することが重要。
特定健診・特定保健指導	医療制度改革において「生活習慣病予防の徹底」を図るため，平成 20 年度から医療保険者に義務付けられた健診・保健指導のこと。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診と保健指導を実施。

【な】

年齢調整死亡率	死亡数を人口で除した死亡率（粗死亡率）を単純比較した場合，高齢者の多い地域では死亡率が高くなり，若年者の多い地域では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整して算出した死亡率のこと。
脳血管疾患	脳の血管が詰まる「脳梗塞」と，脳の血管が切れる「脳出血」「くも膜下出血」を脳卒中と言い，これらの病気に代表される脳血管の病気の総称を「脳血管疾患」という。

【は】

福岡市たばこ行動指針	たばこから市民の健康を守り，たばこによる疾病・死亡をなくしていくため，行政機関をはじめ公共（的）施設，学校，企業（職場），地域，家庭など社会全体で取り組むべき行動の指針。行政と事業者，市民が一体となって，健康づくりの視点でたばこについて考え，行動を起こすための方向性を示す。
福岡都市圏	広域行政を推進するための行政上の圏域で，福岡市と周辺市町の９市８町で構成される。 構成：福岡市，筑紫野市，春日市，大野城市，太宰府市，那珂川町，古賀市，宇美町，篠栗町，志免町，須恵町，新宮町，久山町，粕屋町，宗像市，福津市，糸島市
ふれあいネットワーク	高齢者等の支援を要する人が地域で安心して暮らすことができるよう，地域のボランティアが日常的な見守りや買い物，ごみ出し等の生活支援を行う活動。

【ま】

慢性閉塞性肺疾患（COPD）	たばこの煙などの有害な空気を吸い込むことによって，空気の通り道である気道（気管支）や，酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気。その結果，空気の出し入れがうまくいかなくなるため，通常の呼吸ができなくなり，息切れが起こる。 長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから，「肺の生活習慣病」といわれ，社会的にも注目を集めている。
メタボリックシンドローム	腹囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて，「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子のうちいずれか２つ以上を併せ持った状態のこと。これらの危険因子は１つだけでも動脈硬化を招くが，複数の因子が重なることによって互いに影響しあい，動脈硬化が急速に進行する。「メタボリック」は「代謝」の意。
メンタルヘルス	こころの健康の保持促進を図ったり，精神疾患の予防や治療を図ったりする活動のこと。

【や】

ユニバーサルデザイン	障がいの有無，年齢，性別，国籍などの違いにかかわらず，可能な限り多くの人が利用しやすい製品・建物・都市・生活環境をデザインするという理念。

【ら】

臨時財政対策債	一般財源の不足に対処するため，地方自治体が発行する地方債。

健 康 日 本 21 福 岡 市 計 画

平成 25 年 6 月

編集／発行　福岡市保健福祉局健康医療部健康増進課
〒 810-8620　福岡市中央区天神 1丁目 8番 1号
TEL (092) 711-4374　FAX (092) 733-5535