

---

## 資料

---

1. 健康ながさき 2.1 推進会議
2. 用語の説明

## 1. 健康ながさき21推進会議

### 健康ながさき21推進会議設置要綱

#### 1 目的

国の21世紀における健康づくり対策「健康日本21」計画を踏まえた、本県における県計画を策定し推進するとともに、目標達成の評価等を行い県民の総合的な健康づくりを図るため、健康ながさき21推進会議（以下「会議」という。）を設置する。

#### 2 業務

会議は、次に掲げる事項について、検討及び協議を行う。

- (1) 健康ながさき21行動計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。
- (3) 計画の普及啓発に関すること。
- (4) 計画の評価・見直しに関すること。
- (5) その他県民の健康づくりに関すること。

#### 3 組織

会議は、次のような組織とする。

- (1) 委員30名程度で組織する。
- (2) 議長を置き、議長は委員の互選により選出する。
- (3) 議長は会務を総括し、会議を代表する。
- (4) 委員及び議長の任期は3年とする。ただし、再任は妨げない。
- (5) 委員に欠員が生じたときの後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

#### 4 顧問制度

- (1) 本会に顧問を置くことができる。
- (2) 顧問は、本推進会議からの推薦及び健康づくり分野の部会長が必要と認めたとき、議長が委嘱する。

#### 5 招集

会議は議長が招集し、議長は会議を総理する。

#### 6 小委員会

- (1) 議長は、委員長を指名し、小委員会を組織することができる。
- (2) 小委員会は、計画の策定、推進、評価、見直しについての情報収集及び調整等を行う。

#### 7 事務局

会議及び小委員会の事務処理、庁内各課の連絡調整を行うため、事務局を国保・健康増進課に置く。また、事務局員は庁内関係課の代表で構成し、庶務は国保・健康増進課で行う。

#### 8 附則

この要綱は、平成12年5月12日より適用する。

この要綱は、平成16年8月11日より適用する。

この要綱は、平成17年4月1日より適用する。

この要綱は、平成18年9月27日より適用する。

この要綱は、平成28年7月1日より適用する。

「健康ながさき21推進会議」及び「長崎県地域・職域連携推進協議会」委員名簿  
(平成29年11月20日現在)

区分	所属・役職等	氏名	備考	
1	研究機関 (有識者)	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 教授	青柳 潔	議長
2		長崎女子短期大学 生活創造学科 教授	草野 洋介	
3	保健医療の専門職及び団体	(一社)長崎県医師会 副会長	森崎 正幸	
4		(一社)長崎県歯科医師会 専務理事	渋谷 昌史	
5		(一社)長崎県薬剤師会 副会長	蒲池 芳明	
6		(公社)長崎県看護協会 副会長	坂田 千枝子	
7		(公社)長崎県栄養士会 会長	篠崎 彰子	
8		長崎県市町村保健師会 副会長(南島原市)	江川 香代	
9		医療保険者	長崎県国民健康保険団体連合会 常務理事	久村 豊彦
10	健康保険組合連合会 長崎連合会 事務局長		小林 徹	
11	全国健康保険協会 長崎支部 支部長		野口 已喜夫	
12	長崎県市町村職員共済組合 保健課長		宮崎 一聡	
13	職域	長崎労働局 健康安全課長	田中 謙吉	
14		長崎産業保健総合支援センター 副所長	樽見 啓介	
15		長崎県商工会議所連合会 専務理事	松永 安市	
16		長崎県商工会連合会 専務理事	山田 伸裕	
17		ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(株) 長崎テクノロジーセンター 産業医	田川 宜昌	
18		三菱重工業(株) 長崎人事労政グループ 保健師	長岡 清子	
19	健康関連の団体・企業	(公財)長崎県健康事業団 常務理事	平尾 眞一	
20	NPO・ボランティア団体	日本健康運動指導士会 長崎県支部 支部長	末永 貴久	
21		長崎県食生活改善推進協議会 会長	森 美恵子	
22	報道	(株)テレビ長崎 編成局長(兼)番組審議会事務局長	中川 一義	
23	住民代表	公募委員	古川 鶴	
24	学校	長崎県教育庁体育保健課長	山本 忠敬	
25	市町	長崎市長会 (大村市福祉保健部長)	大槻 隆	
26		長崎県町村会 (東彼杵町健康ほけん課長)	深草 孝俊	
27		長崎市保健所長	本村 克明	
28		佐世保市保健所長	濱崎 直孝	
29	県	長崎県保健所長会代表(五島保健所長)	長谷川 麻衣子	
30		長崎県福祉保健部長	沢水 清明	

設置根拠 健康ながさき21推進会議設置要綱、長崎県地域・職域連携推進協議会設置要綱  
 設立年月日 平成12年5月12日 平成18年5月19日  
 現委員任期 平成28年7月1日～平成31年6月30日 (3年間)

## 健康ながさき21推進会議 小委員会運営要領

### 1 目的

健康ながさき21推進会議設置要綱に基づき、小委員会を設置し、健康ながさき21推進会議における協議事項について、情報収集、調整、企画・立案等を行うことを目的とする。

### 2 業務

小委員会は、健康ながさき21推進会議における協議事項について、以下の検討及び協議を行う。

- (1) 健康情報の収集及び調整に関すること。
- (2) 情報の解析等に関すること。
- (3) 目標設定と評価に関すること。
- (4) 会議での検討課題に関すること。
- (5) その他県民の健康づくり推進に関すること。

### 3 組織

小委員会は、次のような組織とする。

- (1) 委員長は、議長の承認を得て委員を選任することができる。
- (2) 委員10名程度で組織する。
- (3) 委員長は会務を総理し、小委員会を代表する。
- (4) 委員及び委員長の任期は3年とする。ただし再任は妨げない。

### 4 招集

小委員会は、委員長が必要があると認めるとき開催することができる。

また、委員長は、必要があると認められるときは、小委員会にその都度関係者の出席を求めることができる。

### 5 部会の設置

委員長が必要があると認めるときは、小委員会に「健康ながさき21」に関する協議・情報収集及び調整等を行うことのできる小委員会の委員を部会長とするワーキンググループとしての部会を設置することができる。

### 6 庶務

小委員会の庶務は、長崎県福祉保健部国保・健康増進課で行う。

### 7 補足

この要領に定めるほか、小委員会の運営に必要な事項は別に定める。

### 8 附則

- この要領は、平成12年5月12日より適用する。
- この要領は、平成12年9月25日より適用する。
- この要領は、平成16年8月11日より適用する。
- この要領は、平成17年4月 1日より適用する。
- この要領は、平成28年7月 1日より適用する。

## 「健康ながさき21推進会議小委員会」委員名簿

(任期：H28.9.20～H31.6.30)

	所属・役職等	氏名	
1	長崎女子短期大学 生活創造学科 教授	草野 洋介	委員長
2	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 公衆衛生学分野 准教授	安部 恵代	
3	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 内分泌・代謝内科学分野 准教授	阿比留 教生	
4	長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科 教授	大曲 勝久	飲酒対策検討部会長
5	社会医療法人春回会 井上病院 内科統括部長	賀来 俊	たばこ対策検討部会長
6	長崎県歯科医師会 理事	俣野 正仁	歯科保健専門委員会委員
7	ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(株) 長崎テクノロジーセンター 産業医	田川 宜昌	
8	長崎県健康事業団 診療部長	富田 弘志	
9	長崎大学 生命医科学域 教授	井口 茂	身体活動・運動部会長
10	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 保健学科 教授	本田 純久	生活習慣状況調査解析
11	長崎県立大学シーボルト校 栄養健康学科 教授	武藤 慶子	栄養・食生活部会長
12	長崎県国民健康保険団体連合会 保険者支援課 主任主査	末永 恵子	
13	三菱重工業(株)長崎人事労政グループ 健康衛生チーム 保健師	長岡 清子	
14	長崎県市町村保健師会 理事(松浦市健康ほけん課 参事兼係長)	濱村 彰子	
15	長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター 所長	浦田 実	休養・こころの健康づくり部会長
16	長崎県保健所長会(長崎県西彼保健所長)	西畑 伸二	
お ザ ハ-	長崎国際大学 健康栄養学科 教授	岡本 美紀	長崎県健康・栄養調査
お ザ ハ-	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 口腔保健学 教授	福田 英輝	長崎県歯科実態調査

## 健康ながさき21推進会議の各部会（部会長は小委員会委員）

(H29.9現在)

## 【休養・こころの健康づくり部会】

	所 属	委員名	備 考
1	長崎県子ども・女性・障害者支援センター 所長	浦田 実	部会長
2	重工記念長崎病院 内科医長	門田 耕一郎	
3	長崎県臨床心理士会 理事	大野 弘之	
4	三菱重工業(株)長崎人事労政グループ 健康衛生チーム 保健師	長岡 清子	
5	障害福祉課 主任主事(社会福祉)	岩下 哲也	
6	県南保健所 地域保健課 主任技師(保健師)	長野 真由美	
7	対馬保健所 企画保健課 主事(社会福祉)	岡本 あずさ	
8	長崎子ども・女性・障害者支援センター 保健師	津口 睦美	

## 【栄養・食生活部会】

	所 属	委員名	備 考
1	長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科 教授	武藤 慶子	部会長
2	長崎県歯科医師会 理事	俣野 正仁	
3	長崎県栄養士会 副会長	平野 清美	
4	長崎市 健康づくり課 管理栄養士	山口 貴美恵	
5	佐世保市 健康づくり課 管理栄養士	古賀 万紀子	
6	食品安全・消費生活課 主任技師(管理栄養士)	脇屋 薫	
7	義務教育課 指導主事	中路 知恵	
8	体育保健課 指導主事	真野 有里	
9	県央保健所 地域保健課 主任技師(管理栄養士)	加藤 千春	
10	舌岐保健所 企画保健課 主任技師(管理栄養士)	宮木 麻衣	

## 【身体活動・運動部会】

	所 属	委員名	備 考
1	長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 教授	井口 茂	部会長
2	長崎県スポーツ推進委員協議会女性委員会委員長 理事	榎田 則子	
3	日本健康運動指導士会長崎県支部 支部長	末永 貴久	
4	長崎県立大学看護栄養学部 准教授	飛奈 卓郎	
5	活水女子大学健康生活学部 教授	福田 理香	
6	長崎県医師会 常任理事	牟田 幹久	
7	スポーツ振興課 主任主事	川村 嘉文	
8	長寿社会課 係長(保健師)	重野 智子	
9	体育保健課 指導主事	杠 友樹	
10	西彼保健所 地域保健課 主任技師(保健師)	新川 初美	
11	上五島保健所 企画保健課 係長(管理栄養士)	山内 啓子	

## 【たばこ対策部会】

	所 属	委員名	備 考
1	社会医療法人春回会 井上病院 内科統括部長	賀来 俊	部会長
2	長崎県医師会 副会長	高原 晶	
3	長崎県歯科医師会 地域保健委員会委員	植松 竜治	
4	長崎県薬剤師会 副会長	堀 剛	
5	長崎県看護協会 保健師職能委員会委員長	浦川 文子	
6	長崎大学病院 喫煙問題対策センター 助教	河野 哲也	
7	長崎労働局 健康安全課 地方労働衛生専門官	森藤 卓朗	
8	体育保健課 係長	久田 晴生	
9	長崎県保健所長会 (県央保健所 係長(医師))	川上 総子	
10	五島保健所 企画保健課 係長(診療放射線技師)	馬郡 正昌	

## 【飲酒対策部会】

	所 属	委員名	備 考
1	長崎県立大学シーボルト校 看護栄養学部 栄養健康学科 教授	大曲 勝久	部会長
2	(医療)清潮会 三和中央病院 精神保健福祉士	梁瀬 健一	
3	障害福祉課 係長(保健師)	川口 朋美	
4	体育保健課 係長	久田 晴生	
5	県北保健所 地域保健課 主任技師(管理栄養士)	淀川 寛子	
6	長崎こども・女性・障害者支援センター 主任技師(保健師)	山中 嘉子	

## 【生活習慣状況調査解析部会】

	所 属	委員名	備 考
1	長崎女子短期大学 生活創造学科 教授	草野 洋介	部会長
2	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 教授	本田 純久	長崎県生活習慣 状況調査
オブザー バー	長崎国際大学 健康栄養学科 教授	岡本 美紀	県民健康・栄 養調査
オブザー バー	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 准教授	福田 英輝	歯科疾患実態 調査

## 2. 用語の説明

### あ行

#### アルコール依存症

薬物依存症の一種で、アルコールの摂取によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神疾患のこと。

アルコール依存症の患者は、自らの身体を壊してしまうのをはじめ、家族に迷惑をかけた、様々な事件や事故・問題を引き起こし社会的・人間的信用を失うことがある。症状が進行すると身体とともに精神にも異常を来たす深刻な疾患。

#### 一次予防（二次予防、三次予防）

予防とは、健康を阻害する要因を防ぐことであり、その概念は3段階ある。

一次予防は、発症を防止するため健康を保持増進すること、二次予防は、疾病の早期発見・早期治療をして重症化を防ぐこと、三次予防は、疾病の再発・合併症を阻止することや失った機能を回復し機能不全になることを阻止することである。

#### う蝕・う歯

むし歯のこと。う蝕は状態を示し、う歯はむし歯になった歯のことを示す。

#### エクササイズガイド2006

厚生労働省において、平成18年7月に、「健康づくりのための運動基準2006」が策定され、生活習慣病を予防するために必要な身体活動量・運動量及び体力の基準値が示され、安全で有効な運動の実践や身体活動量の増加を広く国民に普及することを目的として、「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」として策定された。さらに、平成25年3月に、「健康づくりのための身体活動基準2013」が新たに策定され、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準が示された。これに基づいて、プラス10をキーワードに、安全で有効な運動の実践や身体活動量の増加を広く国民に普及することを目的として、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が策定された。

### か行

#### かかりつけ医（歯科医）

かかりつけ医（歯科医）とは、地域医療を担っている医師（歯科医師）で、地域の社会的資源、患者の家庭の状況・病歴を把握して、地域医療の中心的役割を果たす家庭医として位置している。かかりつけ医（歯科医）の機能としては、受け持った人の健康面から管理指導していく医師（歯科医師）であり、必要に応じて地域医療支援病院・一般病院等への高次医療機関や他科との連携機能をもつ。

#### 学校保健

学校の集団（園児、児童、生徒、学生及び教職員）を対象とした保健（主な法律：学校保健法）。

#### 加熱式たばこ

従来型のたばこ製品（燃焼式）とは異なる新しいたばこ製品をさす。葉たばこを加熱することでニコチン含有エアロゾルを発生させて吸引するタイプ（非燃焼・加熱式たばこ）や、液体（ニコチンを含むもの、あるいは含まないもの）を加熱してエアロゾルを発生させて吸引するタイプ（電子たばこ）がある。

#### 管理栄養士

厚生労働大臣の免許を受けて、高度の専門的知識および技術により特別の配慮を必要とする給食管理およびこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行う。

#### 虚血性心疾患

冠動脈（心臓自体を栄養する動脈）の閉塞や狭窄などにより心筋への血流が阻害され、心臓に障害が起こる疾患の総称のこと。狭心症や心筋梗塞がこの分類に含まれる。

#### 禁煙宣言の店

受動喫煙防止のため、店内を禁煙にしている飲食店。「禁煙宣言の店」として禁煙運動への参加を通じて、受動喫煙を防止する社会環境づくりに寄与することを目的としている。

#### 健康経営

従業員の健康を会社の財産ととらえ、会社の成長のために従業員の健康づくりに積極的に取り組むこと。



## 健康増進計画

健康増進法に基づく健康づくり計画をいう。法において、国は、健康づくりの基本指針を策定。都道府県は国の基本指針を、また、市町村は都道府県の健康増進計画を勘案して、それぞれの計画等を策定することを規定。

国は健康日本21を、県は健康ながさき21、各市町も市町計画を策定。

## 健康日本21（第2次）

健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を通じて、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するための21世紀における国民健康づくり運動。平成34年度を目途に具体的な目標等を提示し、健康に関連する全ての関係機関・団体を始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を推進する。

## 健康寿命

認知症や寝たきり等にならない状態で、元気で活動的に生活することができる期間のこと。

算定方法は、国民生活基礎調査のデータによる「日常生活に制限のない期間の平均」や、介護保険の要介護度データによる「日常生活動作が自立している期間の平均」などがある。

## 健康づくり応援の店

県民一人一人が健康づくりに取り組むことができるような環境整備を目的として、栄養成分表示や健康的なメニューづくりに取り組んでいる飲食店等として登録された店。

## こころの健康づくりのための睡眠指針2014

適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応で、からだこころの健康づくりに活かすことを目標に2014年3月に厚生労働省が発表した指針。

科学的な根拠を基に睡眠の不足や質の低下が高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病につながることを解説しており、ライフステージ・ライフサイクルに応じた、良い眠りのためのアドバイスも盛り込んでいる。

## こころの健康づくり

近年の生活環境の複雑化に伴い、県民各層の間においてストレスが増大し、うつやストレス関連障害等の精神疾患が増加していることから、これらの精神疾患に関する相談や精神保健（こころの健康）に関する知識の普及等を行うことにより、県民の精神的健康の保持増進を図るための取り組み。

## さ行

### 三次喫煙

残留タバコ成分による健康被害のことで、タバコ煙が消失した後も残るタバコ煙による汚染、さらにタバコ煙の残存物質が室内などの化学物質と反応して揮発する発がん性物質による害を含む。すなわちタバコ煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛・衣類・部屋（車内）のカーテン・ソファなどに付着し揮発したものが汚染源となり、第三者がタバコの有害物質に暴露される。

### COPD（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徐々に呼吸障害が進行する。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれる。

### 歯科衛生士

歯科医師の指導のもとで歯科診療補助、歯科疾患予防処置、歯科保健指導等歯科衛生に関する業務を行う国家資格。

### 脂質異常症（高脂血症）

血液に含まれる脂肪の量が異常に多い状態のこと。生活習慣病のひとつ。

### 歯周疾患検診（歯周疾患、CPI 改定法）

歯周疾患とは、歯周組織（歯肉（歯ぐき）や歯を支えている骨）に炎症が起き、最後には破壊され、歯が喪失する病気である。

歯周疾患検診は、歯周状態を主にCPIプローブで検査し、歯肉出血の有無とその他口腔内所見と合わせて3段階（異常なし、要指導、要精査）で判定する。

なお、歯周疾患検診とは、市町の健康増進事業（平成19年度までは老人保健事業）等で実施されている。

### 脂肪エネルギー比率

食べ物のエネルギーのうち、脂肪からのエネルギーの占める割合。

エネルギー源となる糖質、たんぱく質、脂肪のうち、脂肪がもっともエネルギーが多く、脂肪の取りすぎが肥満の原因となりやすいので、脂肪エネルギー比率は20～25%が適量とされている。

### 受動喫煙

他人の喫煙により、煙を吸わされること。

健康増進法25条により、多くの人が利用する施設の管理者は、受動喫煙を防止する努力義務を負う。

### 循環器疾患

心臓血管系の疾病のこと。心疾患、脳血管疾患は突然死や寝たきりの原因となりやすいとされている。

### 職域関係機関

労働局、労働基準監督署、産業保健推進センター、地域産業保健センター、商工会議所等

### 職域保健

職域の集団(就労者(労働者))を対象とした保健(主な法律:労働安全衛生法)

### 食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、平成12年3月に厚生省、文部省、農林水産省により策定された「食生活指針」をより国民に知ってもらうために、実効性のあるツールとして平成17年7月に厚生労働省、農林水産省が作成。このバランスガイドは、従来の栄養素や食品単位で示されていた摂取量の目安を、料理単位で示しているので外食でも活用しやすい内容となっており、これを日常的に活用することで「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防に寄与することが期待される。

これに、長崎県の食材や郷土料理、また、必要な運動量を加えて、より県民に親しみやすく、活用しやすいものとして「長崎県版食事バランスガイド」を平成18年度に作成した。

### 食生活指針

国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、食生活において国民一人ひとりが特に留意すべき事項として10項目が設定され、また、項目ごとにその実施のために取り組むべき具体的内容が示されている。平成12年に、文部省(現文部科学省)、厚生省(現厚生労働省)、農林水産省の3省で閣議決定され、直近では平成28年に改定されている。

### 食生活改善推進員

市町村が開催する食生活改善推進員教育事業の教育を修了した者で、健康づくりのための食生活を通じたボランティア活動を行う者

### 神経障害(糖尿病性)

高血糖によって身体のすみずみに広がる「末梢神経」の働きが低下することによって、痛みなどを感じる「知覚神経」、筋肉を動かす「運動神経」、内臓の働きを整えたり体温を調節したりする「自律神経」の働きが低下し全身に様々な症状が現れる。

糖尿病の3大合併症の中で、神経障害だけは手足のしびれなどの自覚症状が初期の頃から現れる。血糖コントロールを続けることにより症状を改善することが可能である。

### 純アルコール量

純アルコール20gとは、お酒に含まれるアルコール(エタノール)量がほぼ20gであることを指す。純アルコール20gになるお酒の量は、ビール中瓶500mL1本、清酒1合、ウイスキーダブル1杯60mL。

・「節度ある適度な飲酒量」とは、1日あたり純アルコール量男性20g、女性10g。

・「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、1日あたり純アルコール量男性40g、女性20g。

・「多量飲酒」とは、1日あたり純アルコール量60gを超える量。

### 腎不全(糖尿病性)

血液中の老廃物は、腎臓でろ過され、尿として排泄されるが、糖尿病により高血糖の状態が長期間続くと、腎機能障害をきたし、腎不全を起こし、人工透析が必要となる。

### 生活習慣病

生活習慣に起因する疾病。例えば、喫煙とがん・心臓病、高血圧と脳卒中、肥満と糖尿病など。食生活や運動などの生活習慣の改善によりある程度予防が可能。

### 生活の質(QOL)

Quality of Life(クオリティ・オブ・ライフ)「生活の質」「人生の質」「生命の質」などと訳される。一般的な考えは、生活者の満足感・安心感・幸福感を規定している諸要因の質を指し、生活者自身の意識構造と生活の場の環境を質的に高めて充足した生活を求めようとする。

## た 行

### 地域・職域連携推進協議会

地域(市町村が中心に行う地域保健)・職域(働く人

を対象とした職域保健)において、生涯を通じた健康づくりを継続的に支援するための効果的な保健事業を行うための組織。

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸等を図るために、自治体、事業者及び医療保険機関等の関係者が相互に情報交換を行い、保健事業に関する情報交換と共通理解のもとに、それぞれの保健医療資源を相互活用、保健事業の共同実施などを行う。

## 地域保健

地域住民を対象とした保健（主な法律：地域保健法）

## 適正体重

もっとも健康的な標準の体重。BMI 22のときの体重を適正体重という。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 糖尿病

食べ物からとったブドウ糖をエネルギー化するのに必要な膵臓で分泌されるインスリンの作用不足・分泌不足による代謝障害のこと。ブドウ糖がエネルギーとして利用されないため、血糖値が上昇し、尿にも糖が出ることから糖尿病といわれる。

血液中に増えた糖が、血管を傷つけて動脈硬化を促進する。その結果、高血圧・脳卒中・心筋梗塞・神経障害・網膜症・腎症などの合併症を起こす。

## な行

### 内臓脂肪型肥満

内臓の周りに脂肪が蓄積するタイプの肥満で、体型から「りんご型肥満」と呼ばれる。

内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）が、男性では85cm以上、女性では90cm以上で内臓脂肪型肥満が疑われる。

### ながさき<sup>けんみ</sup>健味んメニュー

本県独自の「健康に配慮した食事（ヘルシーメニュー）の基準（下記＊）」に合った認定料理のこと。

（＊）①～⑥を全て満たすもの

- ①主食、主菜、副菜が揃った献立
- ②エネルギー500～700kcal程度
- ③野菜類は100g以上
- ④食塩相当量は3.0g未満
- ⑤揚げ物、炒め物等の油料理が重ならない

⑥牛乳・乳製品及び果物を適宜、加える（目標量は定めない）。

## ニコチン依存

長期間の喫煙によりニコチンが無いと心が落ち着かず、体も禁断症状を起こし、たばこを吸わずにいられない状態。特に若年齢者は、短期間でニコチン依存が形成されやすい。

## 年齢調整死亡率

死亡数を人口で除した死亡率を比較すると、比較する地域により年齢構成に差があるため、高齢者の多い地域では高く、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た死亡率が年齢調整死亡率（人口10万対）である。この年齢調整死亡率を用いることによって、年齢構成の異なる集団について、より正確に地域比較や年次比較をすることができる。

## 脳血管疾患

脳梗塞、脳出血やクモ膜下出血に代表される脳の病気の総称。

脳梗塞及び脳出血ともに動脈硬化が主な原因で、高血圧・高脂血症・喫煙・糖尿病などの生活習慣により起こりやすい。

## は行

### ハイリスクアプローチ

疾病を発生しやすい高いリスクを持った人を対象に絞り込んでアプローチをしていく方法。

### BMI

ボディ・マス・インデックスの略で、体格指数判定法。成人の肥満度を判定する基準となる。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

### フッ化物（フッ化物塗布、フッ素入り歯磨剤、フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布）

フッ素の化合物のことで、歯の質を強くし、う蝕（むし歯）になりにくくするため、う蝕予防用に使用される。う蝕予防には、大きく分けて「歯みがき」、「甘味制限」、「フッ化物の利用」などがあげられるが、この中でも「フッ化物の利用」は、WHO（世界保健機関）をはじめ世界各国でも安全で効果がある方法として推奨されている。フッ化物を利用したう蝕予防方法としては、フッ化

物洗口法、フッ化物歯面塗布法、歯みがき剤（歯磨剤）へのフッ化物含有、水道水へのフッ化物調整などがあり、年齢や環境によって様々な手法が利用される。

### フレイル

高齢になることで筋力や精神面が衰える状態（心身の虚弱化）。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態との中間を意味し、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態を指す。

### ヘルスプロモーション

WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章で提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義。従来の「自分の健康は自分でつくる」という個人的努力に加えて、「日常生活の中に健康づくりが組み込まれた環境をつくる」という社会システムづくりを行うことも推進手法のひとつ。

### 保健指導支援システム

国保データベースシステム等。健康づくりに関するデータ作成や分析の効率化により、地域の現状把握や健康課題の明確化に活用するもの。

### 保険者協議会

医療保険者が連携・協力して地域・職域を超えた保健事業等を実施することにより、住民の健康保持・増進を図ることを目的とした協議会。

### ポピュレーションアプローチ

集団全体へ予防介入を行って、全体の疾病リスクを下げて健康度を上げていく方法。

網膜剥離へと進み、失明に至る場合がある。

## ら行

### ライフステージ

年代別のこと。

目安として乳児期、幼児期、学童期、思春期、青・壮年期、妊娠・授乳期（女性のみ）、高齢期に分けられ、各世代に応じた健康づ

くりを進めることが必要である。

### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（骨格や関節などを構成する骨、軟骨、骨格筋、腱、靭帯）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態。

## ま行

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内蔵脂肪の蓄積が要因となって起こる代謝異常をいう。高血糖、高血圧、脂質異常症（高脂血症）を引き起こし、さらには、脳卒中、心筋梗塞等の源になる。

### 網膜症（糖尿病性）

糖尿病が原因で網膜に異常をきたす病気。網膜は多くの血管によって栄養されているが、糖尿病になると、これらの血管に障害が起こることにより、出血や白斑などの出現、さらには硝子体出血、線維増殖膜形成、牽引性

「健康ながさき21（第2次） 中間見直し版」

発行 平成30年3月

長崎県福祉保健部 国保・健康増進課

〒850-8570 長崎市尾上町3番1号

TEL : 095-824-1111（代表）

095-895-2495（直通）