

### 3 用語解説

[本編中の用語について解説しています。]

#### あ行

**インセンティブ付与** 行動を促すために報酬や特典などの動機づけを与えること。健康づくりや参加促進などに活用される。

**エジンバラ産後うつ質問票 (EPDS)** 産後の母親のうつ症状を早期に発見するための自己記入式質問票。10項目からなり、短時間で簡単に産後うつのリスクを評価できる。

**LDL コレステロール** 一般的には、悪玉コレステロールと言われ、数値が高いと動脈硬化を引き起こしやすくなり、脂質異常症の判定に用いられる。

#### か行

**介護保険の第2号被保険者** 介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられる。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けた時に介護サービスを受けることができる。また、第2号被保険者は、加齢に伴う疾病（特定疾患）が原因で要介護（要支援）認定を受けた時に介護サービスを受けることができる。

**カウプ指数** 3～4か月児及び6～7か月児の身長と体重のバランスをみる指標。

$$\text{カウプ指数} = \text{体重 g} \div (\text{身長 cm} \times \text{身長 cm}) \times 10$$

やせ：15未満　普通：15以上20未満　肥満：20以上

**がんの標準化罹患比 (SIR)** ある集団のがん新規発症数が、年齢構成を標準集団に合わせて計算した場合に期待される発症数と比べてどれくらい多いかを示す指標。

**がんの標準化死亡比 (SMR)** SIR同様に年齢構成を調整したうえで、観察されたがん死亡数が期待される死亡数に対してどの程度かを表す。

**QOL** 生活の質や人生の満足度を表す指標で、心身の健康状態や社会的・精神的な充実度などを総合的に評価します。Quality of Lifeの頭文字を取って示される。

**継続受診者** 前年度から継続して特定健診を受診した者。

**血糖値** 血液中のグルコース（ブドウ糖）の濃度。妊娠中の糖代謝異常には、糖尿病が妊娠前から存在している糖尿病合併症妊娠と、妊娠中に発見される糖尿病異常がある。

**健康不明瞭者** 一年間一度も、特定健診・高齢者健診や医療機関を受診しておらず、市が健康状態を把握することができない者。

**国保データベース (KDB)** 国民健康保険の診療や保健事業に関するデータを集約・管理するシステムのこと。

## さ行

**最高血圧** 心臓が収縮する時に血管にかかる圧（収縮期血圧）のこと。

**3歳児健診での尿検査** 小児期慢性腎臓病の原因の約60%を占める先天性腎尿路異常を早期に発見することを目的に実施している。

**CKD（慢性腎臓病）** 腎臓の機能が徐々に低下し、長期間にわたって正常に働かなくなる病気。進行すると腎不全や心血管疾患のリスクが高まる。

**COPD（慢性閉塞性肺疾患）** たばこの煙などの有害物質を長期吸入することで肺に炎症が起き、呼吸がしにくくなる慢性進行性の病気。

**新規受診者** 過去に1回も特定健診を受診したことがなく、その年に初めて受診した者。

**スクリーンタイム** テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの画面を見て過ごす時間のこと。長時間のスクリーンタイムは、運動不足や睡眠障害、視力低下など健康への影響が懸念される。

**正期産** 妊娠37週0日から妊娠41週6日までの出産のこと。

**ソーシャルキャピタル** 人々のつながりや信頼、地域の協力関係など社会的な資源のこと。

**ソーシャルサポート** 家族や友人、地域などから得られる精神的・物理的な支援のこと。

## た行

**多量飲酒者** 1日あたりの飲酒が3合以上に該当する者。

**朝食欠食** 1歳6か月児健診及び3歳児健診の間診票にて「朝食をほとんど食べない」、「朝食を2～3日食べる」、「朝食を週4～5日食べる」のいずれかを回答した者。

**同規模平均** 自治体を人口等の規模により13区分したもののうち、宇土市と同じ区分（規模）のにあたる自治体の平均を示す。同じ規模の自治体と比較した分析を行うことができる。

**特定保健指導** 40～74歳までのメタボリックシンドローム該当者及び予備軍であって、糖尿病・脂質異常症・高血圧の内服治療をしていない人への保健指導のこと。

## な行

**妊婦健診** 妊娠中の期間に妊婦及び胎児の健康状態を確認するための検査。問診や診察、血液検査、超音波検査などを行う。

**尿蛋白** 腎臓や尿細管に障害があると蛋白が漏れて尿蛋白という診断になる。これは尿検査により判定する。

## は行

**ハイリスクアプローチ** 病気の発症リスクが高い個人や集団に対して重点的に予防や介入を行う方法。

**パペットシアター** 人形（パペット）を使って行う劇やショーのこと。教育や啓発活動、子どもへのメッセージ伝達などに活用されます。

**BMI** 体重（kg）÷身長（m）×身長（m）で算出される体格指数で、肥満や低体重（やせ）の判定に用います。日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「適正体重」、25以上が「肥満」と判定する。

**肥満度** 1歳6か月児及び3歳児の標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているかをパーセントで算出し判定する指標。標準体重は健診などの全国平均値をもとに決められる。

計算式：肥満度（%）＝（体重-標準体重）÷標準体重×100

**貧血** 血液中の赤血球が基準値よりも減少した状態をいう。赤血球は、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしているため、赤血球が不足することで体内の細胞が酸欠状態になる。

**フッ化物洗口** 一定濃度のフッ化ナトリウム溶液（5～10ml）を用いて、1分間ブクブクうがいを行う方法で、永久歯のむし歯予防手段として有効。

**不定期受診者** 前年度には受診していないものの、過去に健診を受診したことがある者。

**フレイル** フレイルは、加齢などにより筋力や心身の活力が低下し、健康障害や要介護状態のリスクが高まった虚弱な状態を指します。オーラルフレイルとは、加齢などにより口の機能（噛む力、飲み込む力、話す力など）が衰え始めた状態を指します。食事や会話がしづらくなることで、全身のフレイルや要介護のリスクが高まるため、早期の対応が重要。

**HbA1c（ヘモグロビン A1c）** 過去1～2か月の血糖値の状態がわかる値。糖尿病の診断に用いられる。

**保健指導支援ツール** 特定健診受診者データから、重症度（リスクの集積・程度）に応じた保健指導対象者の抽出及び優先順位づけ、集計や評価を行うためのツール。

**母子手帳交付** 母子保健法に基づき、妊娠の届出をした者に市町村長が交付する手帳。妊産婦や乳幼児の健康を保護する目的で、妊娠・出産の状況や、乳幼児の発育状態などを記録していくもの。

**ポピュレーションアプローチ** 集団全体を対象に生活習慣の改善などを幅広く働きかけ、健康水準を底上げする方法

## や行

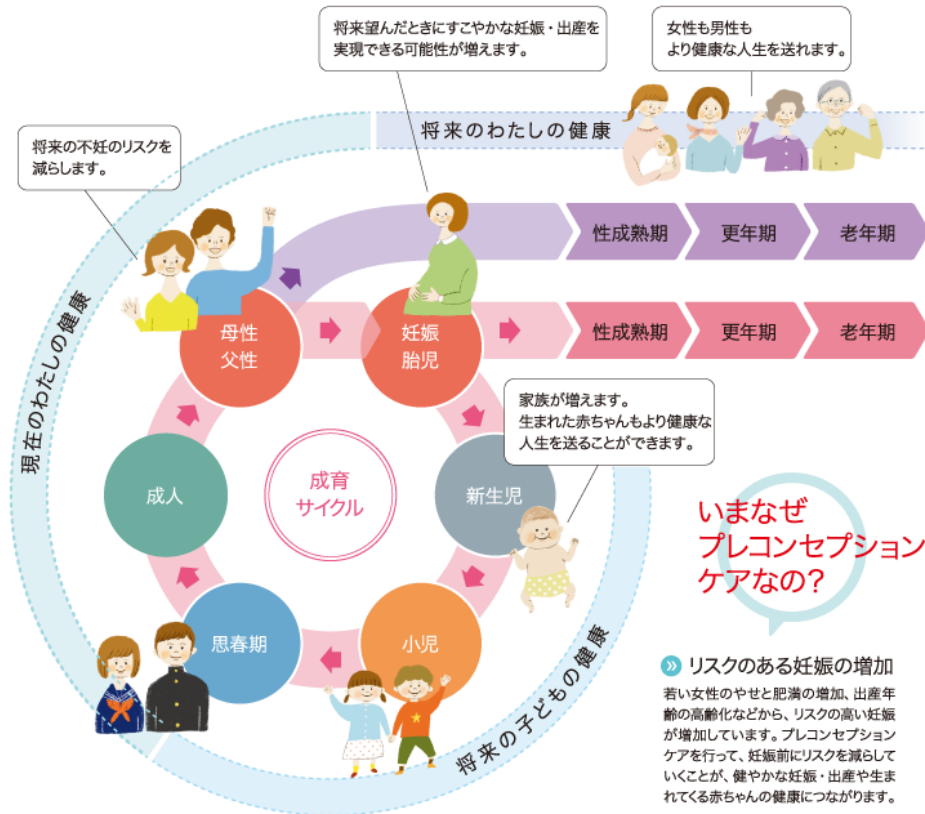
**要観察** 診察や問診等で疾病の疑いがあり、保健機関で経過観察の必要がある判定のこと。

**要精密** スクリーニング基準を満たし、二次健診機関や医療機関等で精密検査を必要とする判定のこと。

**ラ行**

**ライフコースアプローチ** 個人の健康や行動、社会的状況などが、出生前から老年期に至るまでの「人生の過程（ライフコース）」全体を通じて、さまざまな要因の影響を受けながら形成されていくという考え方

<参考>



❖ 不妊の増加

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因となることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

❖ 人生100年時代を生きるために

子どもを持つ選択をするかしないかにかかわらず、プレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながるでしょう。

❖ リスクのある妊娠の増加

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

引用：国立成育医療研究センター  
プレコンノート

**ロコモティブシンドローム** 骨や関節、筋肉など運動器の衰えや障害によって、歩行や立ち座りなど移動機能が低下した状態。進行すると要介護となるリスクが高まる。