

用語解説

あ行

◆嚥下（えんげ）

食べ物を「認識し」「口に入れ」「噛んで」「飲み込む」までの物を食べる一連の動作のうち、「飲み込む」動作のこと。

か行

◆基本チェックリスト（生活機能評価のための質問票）

介護予防を目的として運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもり等の生活機能低下の状況を確認する全25項目の質問票をいう。

2015年の介護保険制度改正により、自治体が行う「介護予防・日常生活支援総合事業」の「介護予防・生活支援サービス事業」の対象者判定にも活用されている。

◆協働

複数の主体（住民、NPO、行政等）が目的意識を共有し、共通の目標に向かって達成のために共に力を尽くすこと。

◆ぐるりんウォーク

歩いた歩数1万歩ごとにマップのマスを塗りつぶしていき、ウォーキングで日本各地を“ぐるりん”と1周しよう！という、笠岡市ヘルスアップ推進会が“毎日体を動かす習慣を身に付けてほしい”との思いを込めて始めた取組

◆健康寿命

介護を必要とせず、自立して生活ができる期間のこと。

◆子育てコンシェルジュ

育児や保育に精通した専任職員で、様々な子育てに関する相談に対して、教育や保育施設、地域の子育て支援事業など、その方にあったサービスの紹介を行う者をいう。

◆子育て世代包括支援センター

保健師等の専門職員が、妊娠期から子育て期にわたり、関係機関と連携して妊娠、出産、育児に関する相談支援を切れ目なく行う相談窓口のこと。

さ行

◆産後ケア事業

産後3か月未満の母子で、育児の協力者がおらず、心身が不調であったり強い育児不安があったりするなど、育児支援の必要な方が宿泊又は日帰りで利用できるサービスを提供する事業をいう。

◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）

慢性呼吸器疾患のひとつで主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気のこと。

◆職域（職域保健）

主に労働基準法や労働安全衛生法などの法律に基づき、職場における労働者の安全と健康を確保し、快適な職場環境の形成促進を目的とする労働者への健康対策をいう。行政が実施している地域住民を対象とした保健事業（地域保健）とは、根拠となる法律や目的に違いがある。

◆#8000番

子どもの急な病気、けがなどで受診を悩んだ時に利用できる、夜間や休日の小児救急電話相談サービスのこと。小児科医師や看護師などから、子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する医療機関等のアドバイスを受けることができる。

◆社会資源

社会において、一定の課題を解決したり、特定の目標を達成するために動員される道具的、手段的な価値物のことをいう。ここでは、生活のために利用する様々な制度、施設やサービスのこと。

◆身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指す。例えば、日常生活における労働、家事、通勤や通学等の「生活活動」と、体力の維持や向上を目的とし、計画的、継続的に実施される「運動」の2つに分けられる。

◆若年無業者

15歳から34歳の非労働人口のうち、家事も通学もしていない者をいう。

◆スクールカウンセラー

学校において、児童や生徒の個人的な悩みや問題を聞き、指導や助言を行う専門家をいう。

◆スクールソーシャルワーカー

児童や生徒などの指導上の課題に対応するため、教育分野に関する知識に加えて社会福祉等の専門的な知識、技術を用いて児童生徒のおかれた環境に働きかけて支援を行う者をいう。

◆ソーシャルワーカー

社会福祉の事業に従事する、高度の理論と技術を習得した専門職の総称のこと。一般的に国家資格を有する社会福祉士や精神保健福祉士をさす場合が多い。

◆咀嚼（そしゃく）

口に取り込んだ食べ物を噛み砕くこと。

た行

◆多量飲酒

厚生労働省の定義では「1日平均純アルコールで60gを超える摂取」のこと。純アルコール60gとは、ビール中瓶3本、日本酒3合、25度焼酎300mlに相当する。

◆低栄養

食欲の低下や食べ物が食べにくい等の理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態をいう。

◆低出生体重児（低体重児）

出生体重が2,500g未満の児をいう。

◆適正飲酒

休肝日を設ける、適量の範囲内で飲む、アルコール度数の高い飲料は薄めて飲む、妊娠中や授乳中は禁酒に努めるなどの、正しいお酒の飲み方のこと。厚生労働省の適量の定義は、「1日平均純アルコールで20g程度」とされている。純アルコール20gとは、ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ350ml缶1缶、ウイスキーダブル1杯などに相当する。

◆適正体重

肥満でも痩せでもなく、最も健康的に生活ができると統計的に出された理想的な体重のこと。BMI（体格指数）を用いることが多い。

◆電子母子手帳

既存の紙ベースの母子健康手帳と併用し、スマートフォンやタブレット端末で使用できる、子育てをサポートするwebアプリのこと。母子の健診結果や成長記録が管理できたり、子どもの月齢や予防接種歴に合わせた適切な予防接種のスケジュールを提案できるなど、自治体からの情報を受信する機能を有する。

な行

◆中食（なかしょく）

スーパーの惣菜やコンビニ弁当など、調理された食品を持ち帰って食べること

◆乳児SIDS

乳幼児突然死症候群のこと。窒息などの事故とは異なり、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気

◆ニュースポーツ

ニュー・コンセプト・スポーツの略称で、いろいろなスポーツを組み合わせたり、簡素化して新たに創られたスポーツや、新たに海外から導入されたスポーツをいう。子どもから高齢者まで気軽に楽しめる生涯スポーツ

◆認定こども園

小学校就学前の教育、保育を一体として捉え、幼稚園機能と保育所機能を併せ持つ単一の施設のこと。また、地域の中で育児相談などの子育て支援を行うことができる施設。

◆認知症キャラバン・メイト

認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務める人のことをいう。キャラバン・メイトになるためには所定の「キャラバン・メイト養成研修」を受講し、登録する必要がある。

◆認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」を受講した者で、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者をいう。

は行

◆8020運動

80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標とした、生涯を通じた歯の健康づくりの運動のこと。

◆発達支援コーディネーター

子どもの発達とその支援に関する知識と経験を有しており、関係機関と連携しながら子どもや家族に必要と考えられる支援を調整する者をいう。

◆非自立期間

健康を損なったことで自立した生活が困難である期間

◆平均寿命

0歳における平均余命（0歳の者が生きることとなる平均年数）のこと。

◆フレイル

海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty（フレイルティ）」に対する日本語訳で、日本語に訳すと「虚弱」な状態をいう。フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれる。

◆ヘルスプロモーション

1986年にカナダのオタワで開催されたWHO（世界保健機関）の国際会議で発表された新たな公衆衛生に関する戦略のこと。「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス（過程）」と定義

ま行

◆未処置歯

乳歯や永久歯を問わず、う歯（むし歯）の処置を完了していない歯のこと。

や行

◆要保護児童相談員

虐待等により支援が必要な児童及びその家族に対して、関係機関と連携しながら相談や支援を行う者をいう。

ら行

◆60日間6,000歩チャレンジ

笠岡市内の事業所で働く人、または市外の事業所で働く笠岡市民を対象とし、職場の仲間と歩くことから健康づくりを意識することを目指した笠岡市ヘルスアップ推進会主催の取組

◆6024

60歳において24歯以上の自分の歯を有する者をいう。国の健康づくり計画である「健康日本21」においても、歯の喪失が急増する50歳前後の人に対するより身近な目標として、“60歳において24歯以上の自分の歯を有する者の割合”が掲げられている。

◆ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること。原因となる運動器の障害には「運動器自体の疾患」（変形性膝関節症や関節リウマチ等）と「加齢による運動機能不全」（加齢による身体機能低下）の2つに大きく分かれる。