

# 資料編

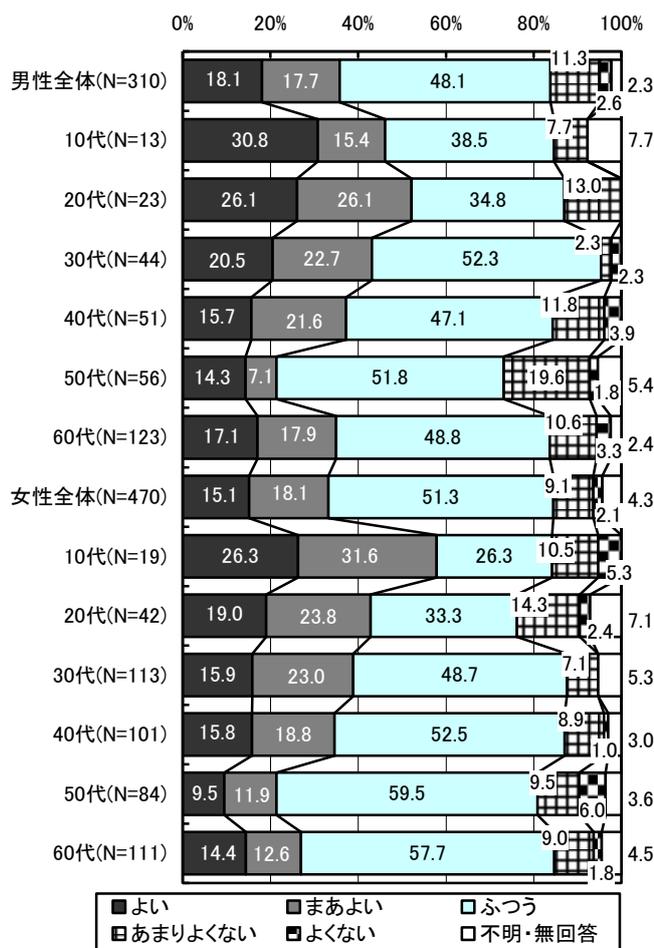


# 1 健康もりやま21市民アンケート調査

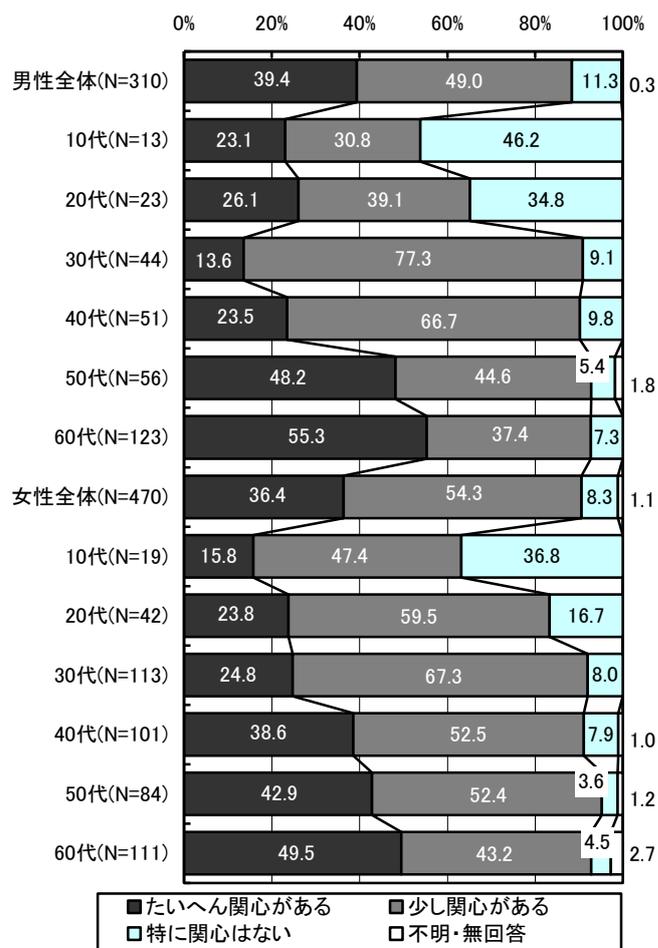
ここには、本編の19ページから30ページの内容に関連したグラフを記載しています。

## (1) 生活習慣病

■性・年代別 現在の健康状態

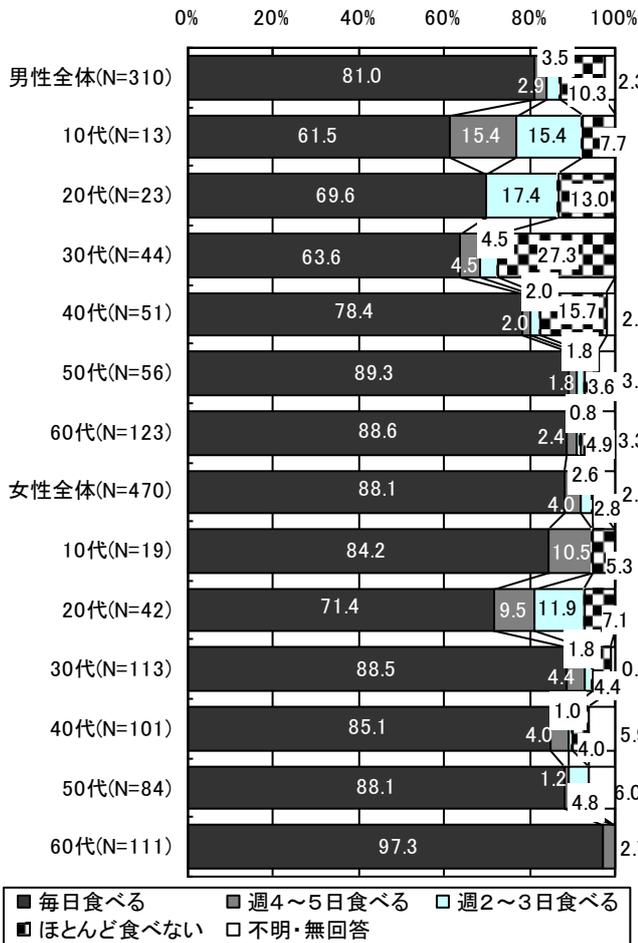


■性・年代別 健康づくりへの関心

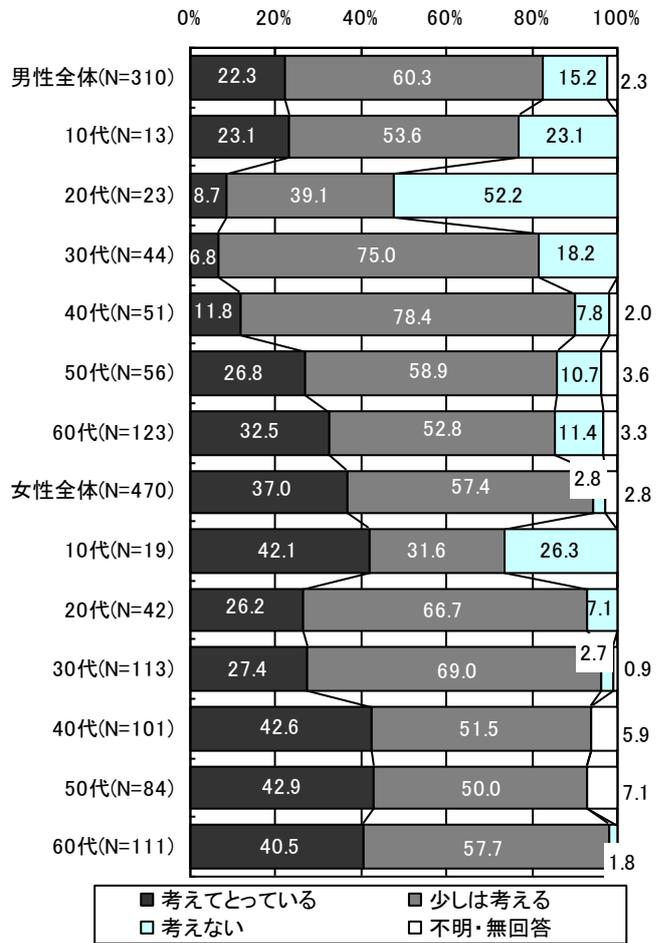


## (2) 栄養・食生活

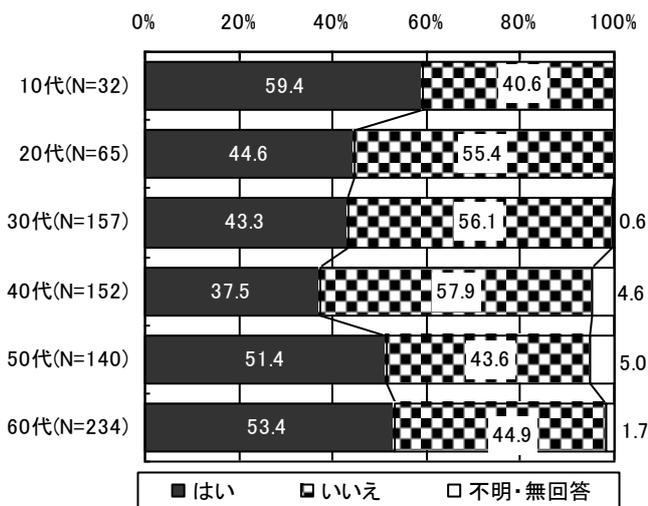
### ■性・年代別 朝食の摂取状況



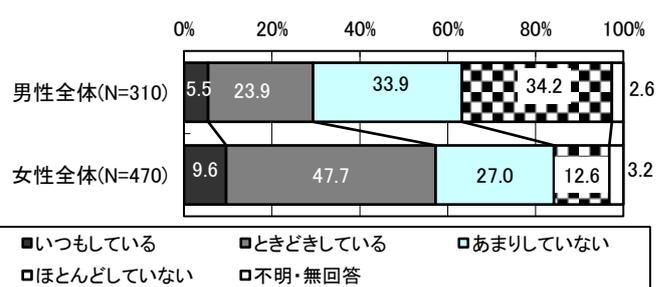
### ■性・年代別 栄養のバランスを考えているか



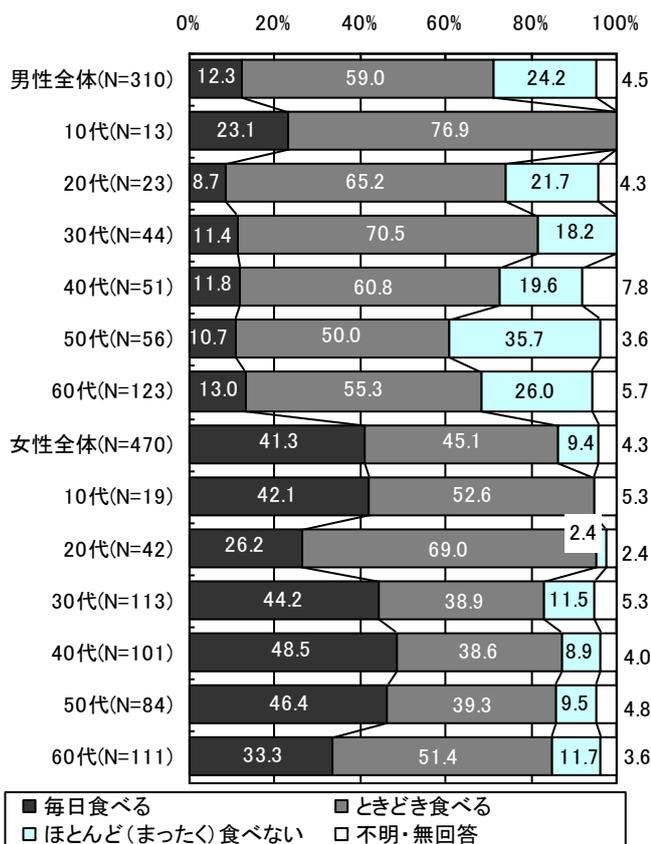
### ■年代別 最低1食30分以上かけた食事の有無



### ■性別 栄養成分表示参考の状況

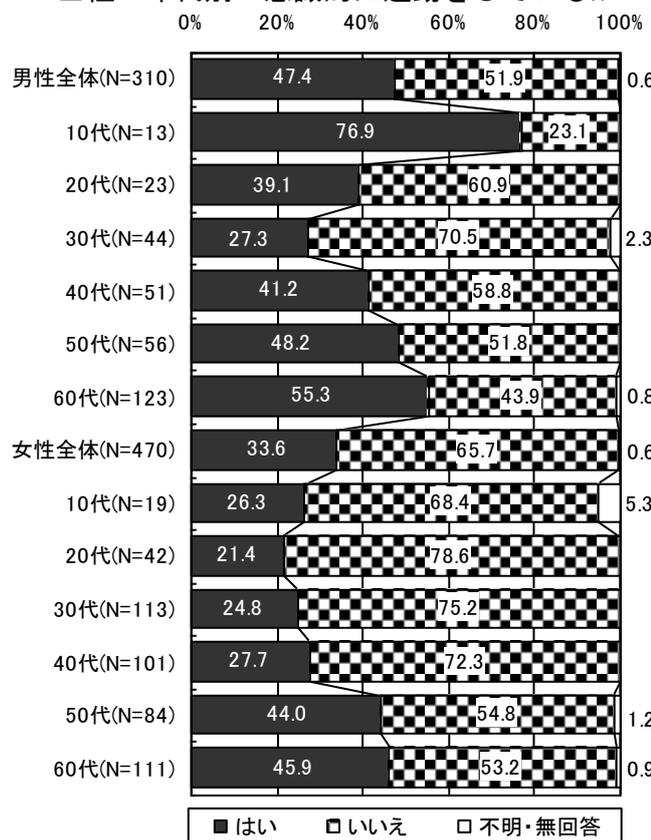


■性・年代別 間食の摂取状況

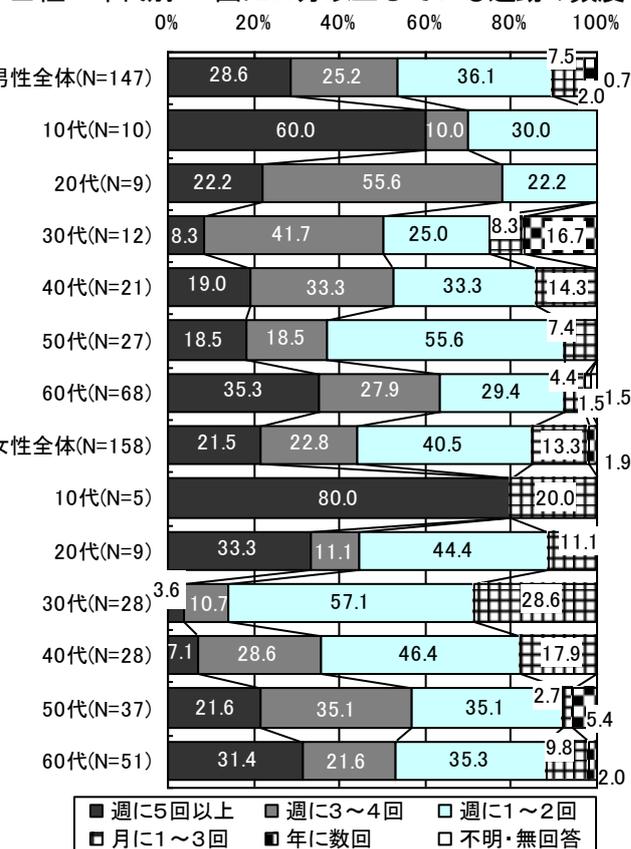


### (3) 身体活動・運動

■性・年代別 意識的に運動をしているか

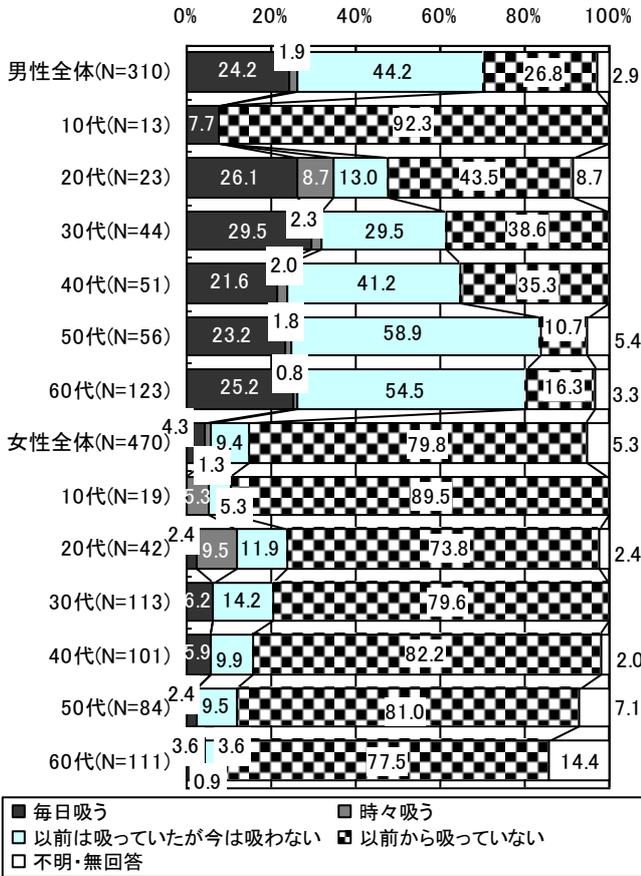


■性・年代別 1回に30分以上している運動の頻度

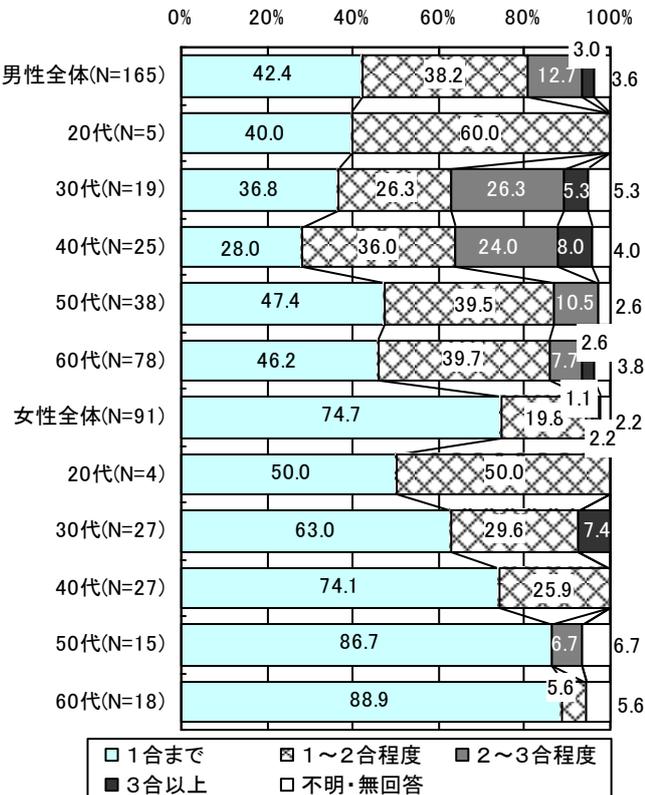


# (4) たばこ

## ■性・年代別 喫煙状況

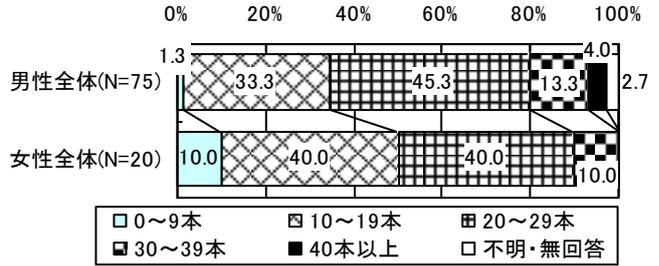


## ■性・年代別 1日当たりの平均アルコール分量

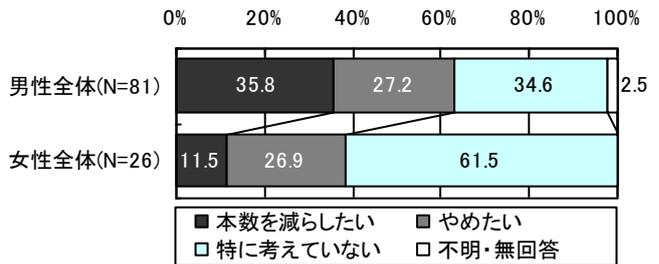


注)男女ともに10代は該当者なし

## ■性別 1日の喫煙本数

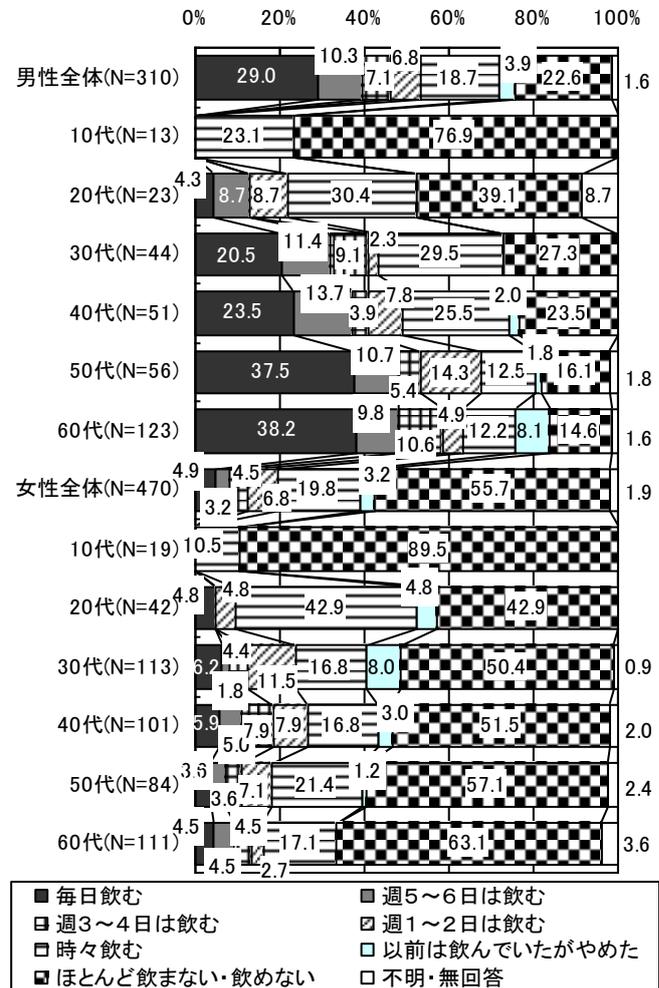


## ■性別 今後の喫煙意向



# (4) アルコール

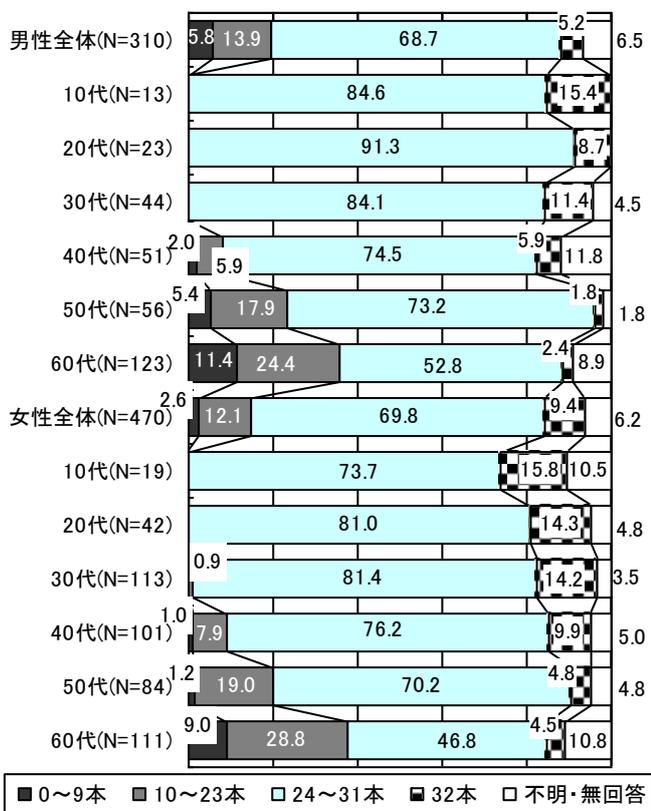
## ■性・年代別 飲酒状況



## (6) 歯の健康

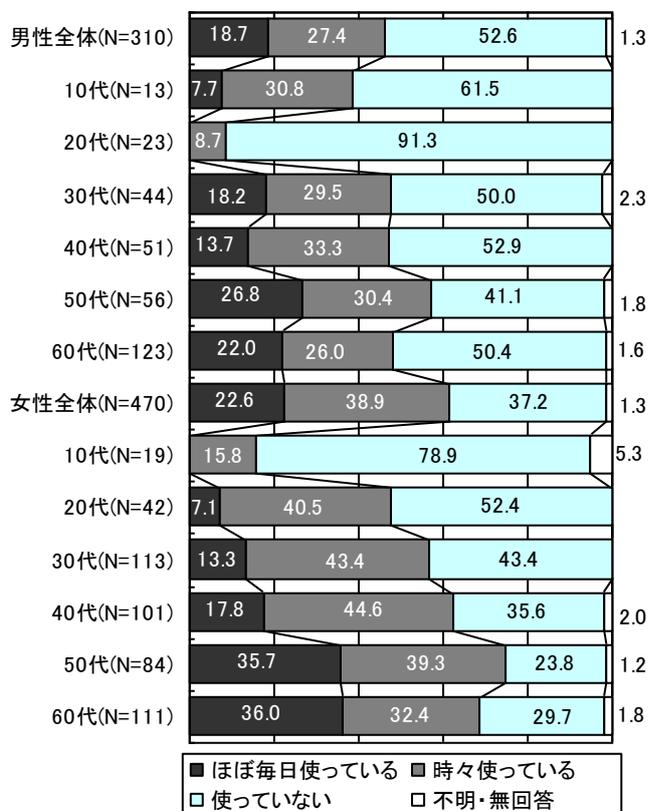
■性・年代別 歯の本数

0% 20% 40% 60% 80% 100%



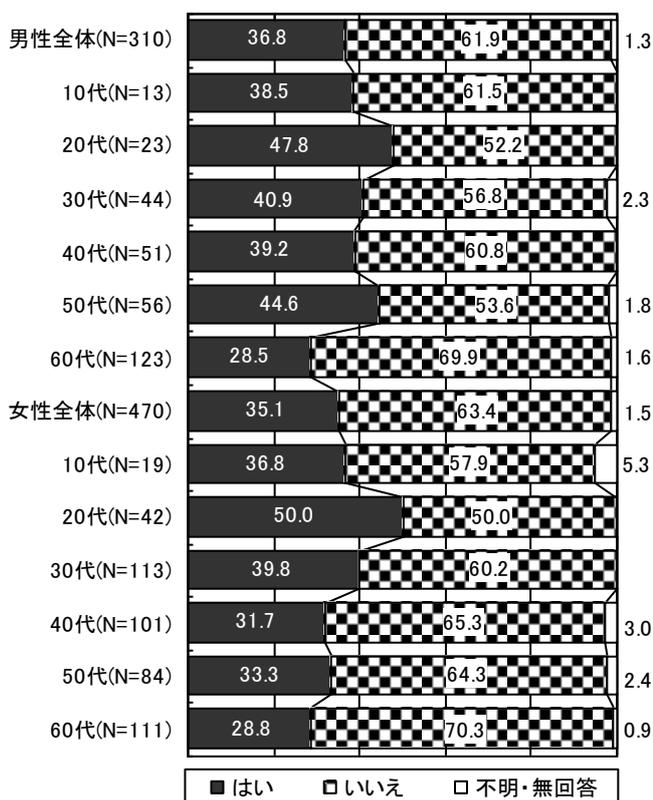
■性・年代別歯間清掃補助用具の使用状況

0% 20% 40% 60% 80% 100%



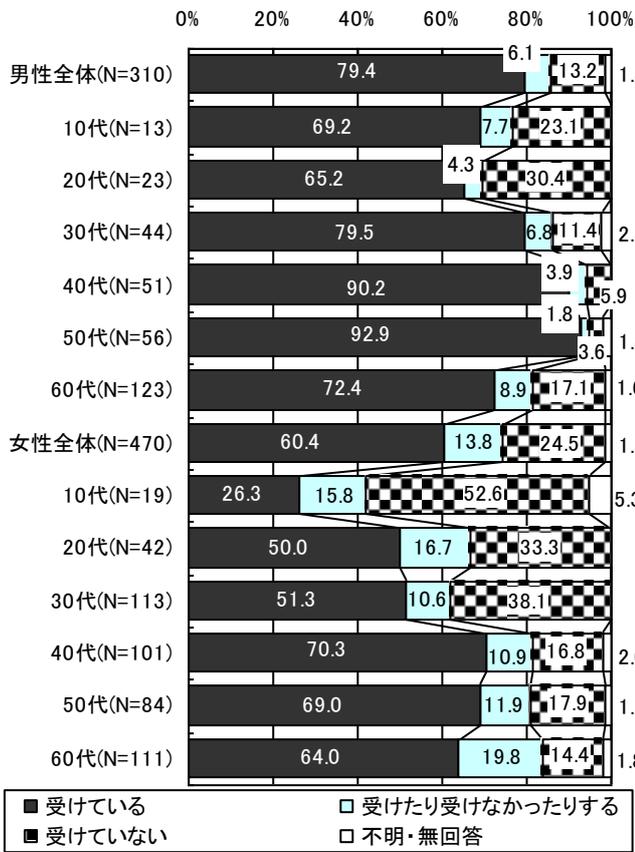
■性・年代別 歯ぐきからの出血の有無

0% 20% 40% 60% 80% 100%

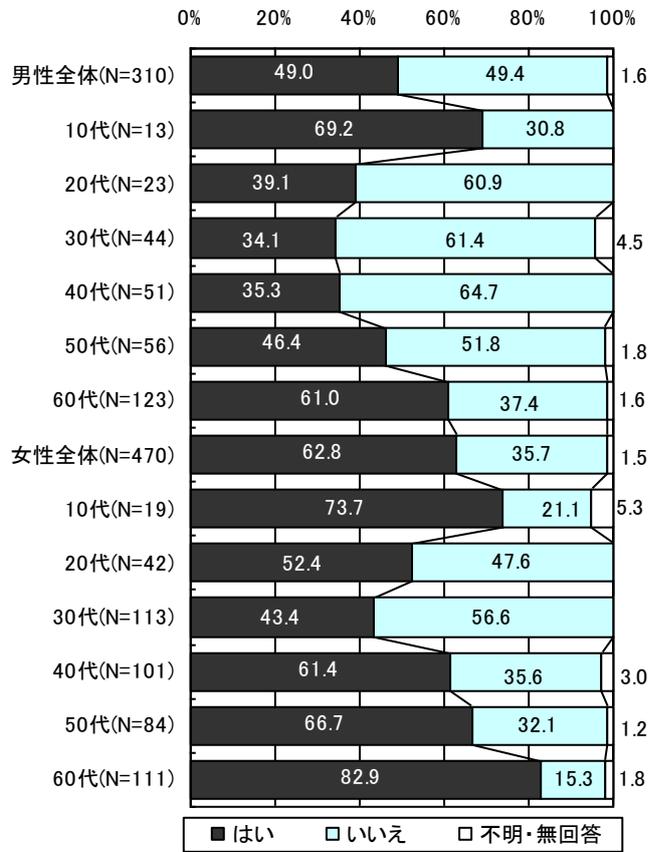


## (7) 健康診査

### ■性・年代別 健康診査の受診状況



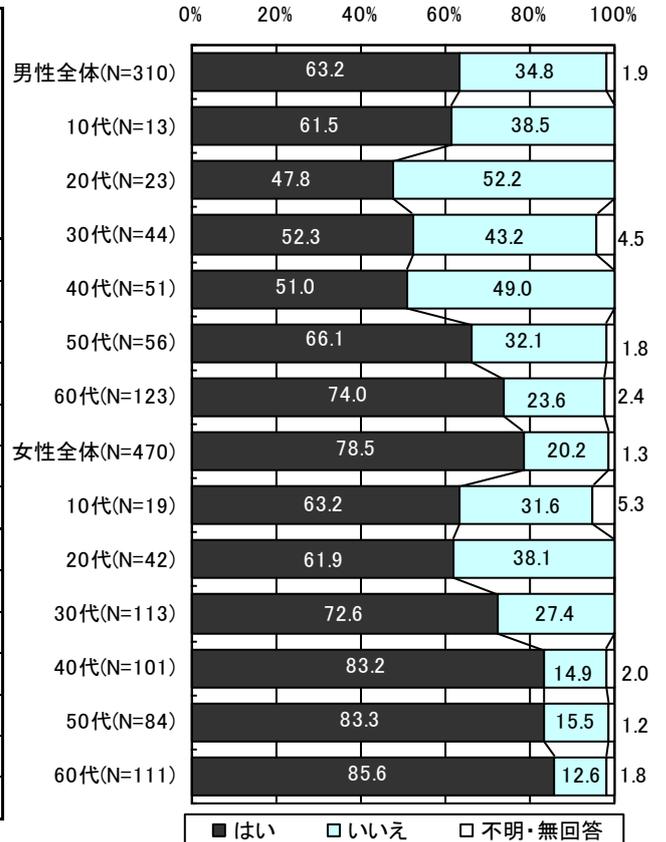
### ■性・年代別 かかりつけ医の有無



### ■性・年代別 がん検診受診状況

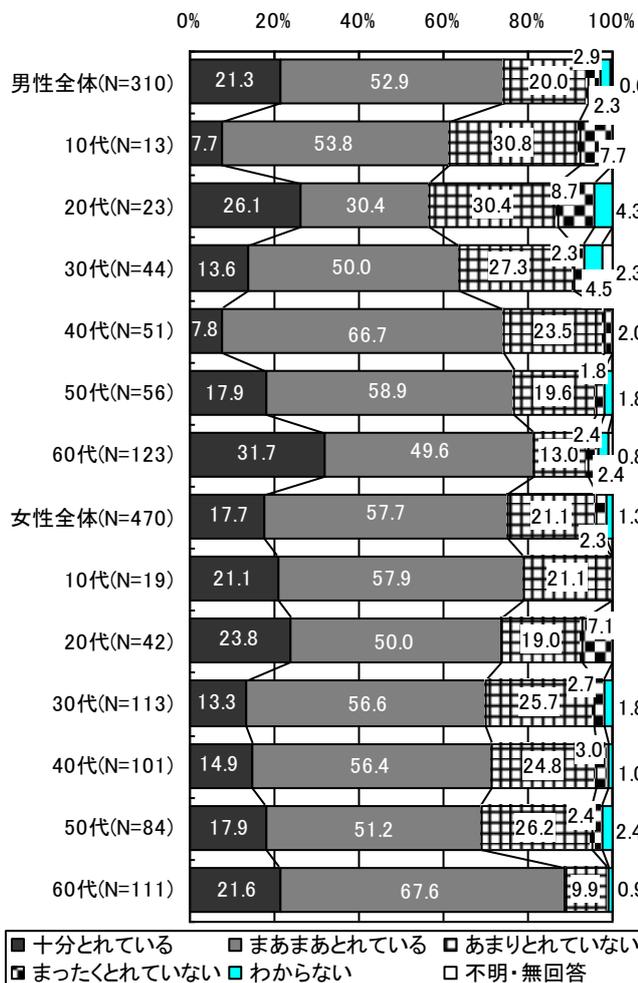
項目	回答数	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	が な い	す べ て を 受 け た こ と	そ の 他	不 明 ・ 無 回 答
		性・年代								
男性	全体	310	27.7	26.8	14.2	-	-	48.4	6.8	9.4
	10代	13	-	-	-	-	-	61.5	15.4	23.1
	20代	23	-	-	8.7	-	-	87.0	-	4.3
	30代	44	2.3	6.8	-	-	-	72.7	4.5	15.9
	40代	51	21.6	15.7	13.7	-	-	62.7	-	9.8
	50代	56	37.5	39.3	23.2	-	-	35.7	1.8	7.1
	60代	123	43.1	40.7	17.9	-	-	30.9	13.0	7.3
女性	全体	470	17.9	18.1	6.2	28.3	42.6	31.3	1.7	7.2
	10代	19	-	-	-	-	5.3	78.9	-	15.8
	20代	42	-	-	-	7.1	35.7	54.8	-	4.8
	30代	113	3.5	5.3	3.5	21.2	59.3	28.3	2.7	3.5
	40代	101	23.8	17.8	8.9	50.5	61.4	21.8	2.0	5.0
	50代	84	27.4	26.2	8.3	35.7	40.5	32.1	2.4	9.5
	60代	111	29.7	35.1	8.1	22.5	18.9	25.2	0.9	10.8

### ■性・年代別 かかりつけ歯科医の有無

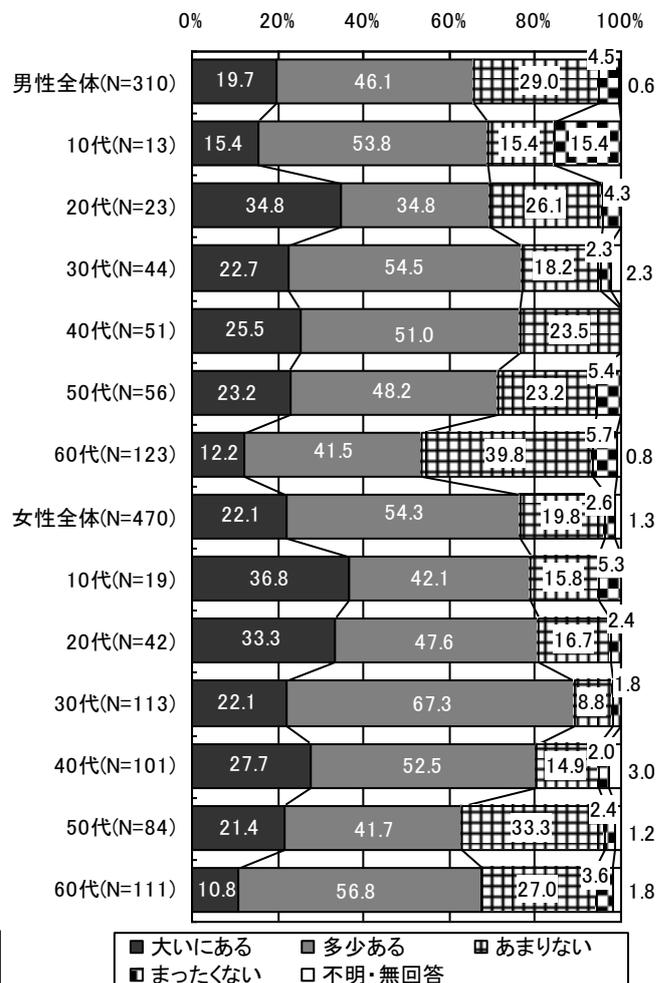


## (8) 休養・こころの健康

■性・年代別 休養は十分かどうか



■性・年代別 ストレスの有無



■性・年代別 ストレスの解消法

項目	回答数	性・年代																
		専門機関に相談している	友人や家族などに相談している	十分睡眠をとるようになっている	仕事や勉強を休む	スポーツをする	カラオケで歌う	旅行に行く	ドライブする	エステなどに行く	マッサージや整体、エステなどに行く	買物をする	家族で遊びに行く	映画を見る	音楽を聴く	ペットとふれあう	ガーデニング	家庭菜園(畑で作物を作る)
男性	全体	147	2.7	7.5	25.2	4.1	<b>30.6</b>	8.8	16.3	15.0	5.4	13.6	11.6	12.2	20.4	8.2	5.4	8.8
	10代	6	-	33.3	50.0	33.3	<b>100.0</b>	33.3	16.7	16.7	-	16.7	-	-	83.3	16.7	-	-
	20代	10	-	20.0	30.0	-	10.0	40.0	20.0	<b>60.0</b>	-	40.0	10.0	40.0	40.0	20.0	-	-
	30代	23	4.3	-	26.1	4.3	30.4	-	8.7	8.7	8.7	17.4	21.7	-	8.7	4.3	4.3	-
	40代	31	-	6.5	32.3	9.7	<b>35.5</b>	6.5	12.9	22.6	3.2	9.7	12.9	6.5	12.9	3.2	6.5	3.2
	50代	33	3.0	3.0	18.2	-	27.3	3.0	21.2	6.1	9.1	12.1	9.1	12.1	18.2	6.1	3.0	3.0
	60代	44	4.5	9.1	20.5	-	25.0	9.1	18.2	9.1	4.5	9.1	9.1	18.2	20.5	11.4	9.1	25.0
女性	全体	288	3.5	<b>43.4</b>	26.0	3.1	10.4	8.3	12.2	7.3	12.5	38.9	14.2	7.6	22.9	13.9	11.1	6.6
	10代	12	-	<b>75.0</b>	33.3	8.3	16.7	25.0	-	8.3	-	50.0	-	8.3	33.3	16.7	-	-
	20代	30	10.0	<b>63.3</b>	43.3	6.7	6.7	30.0	20.0	16.7	10.0	56.7	16.7	13.3	43.3	20.0	3.3	3.3
	30代	76	1.3	<b>43.4</b>	27.6	3.9	10.5	5.3	15.8	7.9	10.5	40.8	25.0	7.9	17.1	7.9	2.6	2.6
	40代	67	7.5	<b>41.8</b>	26.9	1.5	11.9	3.0	4.5	3.0	11.9	31.3	11.9	9.0	29.9	13.4	10.4	3.0
	50代	47	2.1	36.2	14.9	4.3	4.3	2.1	12.8	6.4	17.0	<b>40.4</b>	12.8	2.1	17.0	14.9	10.6	-
	60代	56	-	<b>33.9</b>	21.4	-	14.3	8.9	14.3	7.1	16.1	32.1	5.4	7.1	14.3	17.9	30.4	25.0

項目	回答数	性・年代									
		手工芸や絵を描いたりする	やけ食いをする	酒を飲む	たばこを吸う	気にしないようにしている	我慢している	特に何もしていない	その他	不明・無回答	
男性	全体	147	4.1	3.4	27.2	8.8	21.8	25.2	12.2	8.2	2.0
	10代	6	16.7	16.7	16.7	-	-	16.7	-	16.7	-
	20代	10	-	10.0	10.0	20.0	-	30.0	-	-	-
	30代	23	-	13.0	21.7	8.7	<b>39.1</b>	30.4	8.7	4.3	4.3
	40代	31	-	-	29.0	6.5	19.4	22.6	16.1	9.7	-
	50代	33	3.0	-	<b>33.3</b>	6.1	24.2	<b>33.3</b>	21.2	9.1	3.0
	60代	44	9.1	-	<b>29.5</b>	11.4	20.5	18.2	9.1	9.1	2.3
女性	全体	288	6.9	9.0	9.7	3.8	20.8	13.5	9.4	6.9	2.1
	10代	12	16.7	16.7	8.3	-	16.7	-	-	-	8.3
	20代	30	6.7	13.3	6.7	6.7	13.3	6.7	-	10.0	-
	30代	76	2.6	14.5	14.5	3.9	14.5	13.2	13.2	6.6	2.6
	40代	67	3.0	7.5	14.9	4.5	28.4	13.4	11.9	9.0	-
	50代	47	6.4	4.3	4.3	4.3	14.9	29.8	12.8	4.3	6.4
	60代	56	16.1	3.6	3.6	1.8	30.4	7.1	5.4	7.1	-

## 2 計画の策定経過

### ■計画の策定経過

年月日	項目	内容
平成23年 10月18日～ 11月7日	健康もりやま21 市民アンケート調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「健康もりやま21」の最終評価を行い、今後の健康づくり施策を考えるため、市民の健康状態や生活習慣等を把握するため実施 対象者：市内在住15歳～69歳の方2,000人 回収数：785件 回収率：39.3%</li> </ul>
平成24年 7月2日	第1回庁内会議	<b>【協議事項】</b> (1) 健康もりやま21最終評価について (2) 健康もりやま21次期計画の策定について
7月12日	第1回健康もりやま21 次期計画策定委員会	<b>【協議事項】</b> (1) 健康もりやま21の概要と取組状況について (2) 市民アンケートの結果について (3) 健康日本21次期計画の考え方について (4) 健康もりやま21次期計画策定の体制、スケジュールについて (5) 関係団体・機関等ヒアリングについて (6) その他
7月～8月	保健・医療等関係機関・ 団体ヒアリング調査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●計画策定の基礎資料として、守山市の健康を取り巻く現状と課題等を把握するため、保健・医療等関係機関・団体に対して、アンケート調査およびヒアリング調査を実施</li> </ul>
8月20日	第2回庁内会議	<b>【協議事項】</b> (1) 健康もりやま21次期計画策定委員会の結果について (2) 各課の取組状況について (3) 健康もりやま21次期計画骨子（案）について (4) その他
9月6日	第2回健康もりやま21 次期計画策定委員会	<b>【協議事項】</b> (1) 守山市の健康を取り巻く現状と課題について (2) 次期計画骨子（案）について (3) その他
10月29日	第3回庁内会議	<b>【協議事項】</b> (1) 次期計画素案について (2) その他
11月29日	第3回健康もりやま21 次期計画策定委員会	<b>【協議事項】</b> (1) 次期計画素案について (2) その他

年月日	項目	内容
平成25年 1月16日～ 2月6日	パブリックコメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●計画素案について、市ホームページに掲載するとともに、すこやか生活課、市役所2階閲覧所、公文書館、駅前総合案内所、市民サービスセンター、すこやかセンター、図書館、各地区会館（公民館）で閲覧可能とし、市民の意見を募集</li> <li>●市民説明会を1月19日、20日に、すこやかセンターにおいて実施</li> </ul>
2月20日	第4回健康もりやま21次期計画策定委員会	<p><b>【報告事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●第2次健康もりやま21（案）のパブリックコメントの結果について</li> </ul> <p><b>【協議事項】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 平成25年度の取組（案）について</li> <li>(2) その他</li> </ol>

## 健康もりやま21次期計画策定委員会設置要綱

平成24年5月1日

守山市告示第169号

### (設置)

第1条 市長は、守山市の健康づくり計画である健康もりやま21次期計画を策定するに当たり、広く市民の意見を反映させ、市民とともに健康づくり運動を推進することを目的に、健康もりやま21次期計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について検討し、市長に意見を述べる。

- (1) 健康もりやま21の最終評価に関すること。
- (2) 次期計画の策定に関すること。
- (3) その他設置目的に関し市長が必要と認めること。

### (組織)

第3条 委員会の委員（以下「委員」という。）は20人以内とし、次に掲げる者のうちから市長が委嘱または任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係する団体を代表する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 一般公募市民
- (5) その他市長が必要と認める者

### (委員の任期)

第4条 委員の任期は、委嘱または任命をした日から平成25年3月31日までとする。

### (委員長)

第5条 委員会に委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 3 委員長に事故あるときまたは欠けたときは、あらかじめ委員長の指名する委員がその職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、会議の議長となる。

- 2 会議の運営について必要な事項は、委員長がその都度会議に諮って定める。
- 3 委員長は、必要があると認める場合は、委員以外の者に、その会議への出席を求め、意見を聴くことができる。

### (報償)

第7条 会議に出席した委員および委員長の求めに応じて会議に出席した者に対し、予算の範囲内において報償金を支払う。

- 2 前項の規定にかかわらず、公務で会議に出席した公務員またはそれに準ずる者に対しては、報償金は支払わない。

(市の情報提供)

第8条 市長は、委員会がその任務を遂行するために必要な情報を提供しなければならない。  
ただし、当該情報が、守山市情報公開条例（平成11年条例第21号）第7条または第8条の規定に該当するものである場合は、この限りではない。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、健康福祉部すこやか生活課において処理する。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会に関し必要な事項は、委員長が会議に諮り別に定める。

付 則

この告示は、平成24年5月1日から施行する。

## 健康もりやま21次期計画策定委員会委員名簿

(敬称略)

役 職 名	氏 名	備 考
滋賀医科大学社会医学講座医療統計学部門准教授	◎村上 義孝	第1号委員
守山野洲医師会副会長	○福田 正悟	第2号委員
守山野洲医師会理事	松川 誠司	第2号委員
守山野洲医師会監事	藤本 直規	第2号委員
滋賀県歯科医師会湖南支部守山地区代表	後藤 諦	第2号委員
守山野洲薬剤師会代表	森 篤子	第2号委員
滋賀県栄養士会常務理事	市木 圭子	第2号委員
守山市自治連合会吉身学区長	馬場 春造	第2号委員
守山市民生委員児童委員協議会会長	園田 光三	第2号委員
守山市健康推進員連絡協議会会長	富田 千波	第2号委員
守山商工会議所専務理事	岡田 良夫	第2号委員
守山市老人クラブ連合会副会長	三品 良夫	第2号委員
守山市体育協会副会長	津田 増夫	第2号委員
守山市スポーツ推進委員会代表	大田 伸之	第2号委員
滋賀県南部健康福祉事務所健康衛生課長	澤 英之	第3号委員
守山市学校保健会代表	土方 敦	第3号委員
守山市幼児教育研究会副会長	増田 克彦	第3号委員
市民代表	今井 美恵子	第4号委員
市民代表	中村 恵美	第4号委員

◎委員長 ○職務代理者

## 3 用語の説明

### あ 行

#### 【一次予防】 55ページ

病気になる前の健康な人に対して、病気の原因と思われるものの除去や回避に努め、健康の増進を図って病気の発生を防ぐなどの予防措置をとることです。

#### 【LDLコレステロール】 64ページ

コレステロールがLDL（Low Density Lipoprotein/低比重リポ蛋白）と結合したものをLDLコレステロールと呼びます。LDLもHDLと同様に、リポ蛋白の種類のことです。肝臓で合成されたVLDL（Very Low Density Lipoprotein/超低比重リポ蛋白）は、コレステロールよりも中性脂肪を多く含んでいますが、中性脂肪が分解されるにしたがって小さくなり、コレステロールの比率が増え、IDL（Intermediate Density Lipoprotein/中間比重リポ蛋白）、LDLと変化していきます。LDLはコレステロールを体の細胞組織に運ぶ働きがあります。しかし、その量が過剰になると血管の内膜に蓄積し、酸化すると動脈硬化を引き起こすことから、悪玉コレステロールとも呼ばれています。

#### 【NPO】 95ページ

Non Profit Organization の略で、あらゆる分野の民間の営利を目的としない活動団体のことです。このうち、「NPO法人」とは、平成10年3月に成立、同年12月に施行された「特定非営利活動促進法（通称NPO法）」に基づき法人格（個人以外で権利や義務の主体となり得るもの）を取得した「特定非営利活動法人」の一般的な総称です。

#### 【エンパワーメント】 53ページ

当事者や当事者グループが、十分な情報に基づき意思決定し行動できるよう、支援したり環境整備することです。

### か 行

#### 【ゲートキーパー】 47・51・90・91ページ

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

#### 【健康寿命】 11・43・52・55・64・81・98ページ

日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のことです。

#### 【口腔（こうくう）】 27・42・50・59・81・82・83ページ

口から喉までの空間で、歯や歯肉、舌などの口の中全体を表すのに使われます。口腔機能は、「咀嚼（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌」などにかかわり、その役割を大別すると、「①食べる、②話す」となります。口腔機能が低下すると、食べ物の種類が制限されるので、栄養の偏りやエネルギー不足になりがちで、その結果、筋力や免疫力の低下が起こります。筋力が落ちると運動機能が低下し、免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。

また、食事や会話に支障をきたすと人とのつき合いがおっくうになります。そのため、家に閉じこもりがちになり、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金ともなります。

### 【高齢化率】 7・8ページ

国連は65歳以上を高齢者としていますが、高齢化率は、65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のことです。国連では、この割合が7～14%の社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」としています。

## さ 行

### 【歯周病】 27・29・35・37・42・50・76・81・84・87ページ

歯肉炎・歯周炎の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などの組織が破壊される病気です。歯ぐきの腫れや出血といった症状から始まり、やがて歯を支える骨が破壊され歯がぐらつき、歯が抜けてしまいます。また、歯周病菌が血液にのって全身に及び、心疾患・呼吸器疾患・骨粗しょう症・糖尿病などを引き起こす原因になることがあります。

### 【受動喫煙】 74・76・77ページ

たばこを吸わない人が、いろいろな場所で、自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされていることです。たばこの煙は、その性質により2種類に分けられます。一つは、たばこを吸う人（喫煙者）が吸い込む主流煙で、もう一つは、火のついた先から出る副流煙です。主流煙は、燃焼温度の高い部分で発生し、たばこの内部やフィルターを通過するのに対して、副流煙は燃焼温度が低いため、主流煙に比べて有害物質が高い濃度で含まれています。

### 【食育】 2・23・41・42・44・45・48・66・68・69・97ページ

国民ひとりひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取組のことです。

### 【スクールソーシャルワーカー】 91ページ

小・中学校に在籍する児童・生徒の、不登校をはじめとする学校不適應の問題に対応するため、守山市の教育委員会が、市立の小・中学校に派遣する専門職のことです。スクールソーシャルワーカーは、所属長および派遣された小・中学校長の指揮監督のもとで、次の職務を行います。①派遣校における児童生徒が置かれている環境への働きかけに関すること。②関係機関とのネットワークの構築と連携および調整に関すること。③派遣校における保護者および教職員に対する支援、相談および情報提供に関すること。④その他所属長が必要と認めた職務。

### 【生活習慣病】 1・14・17・19・23・26・39・40・44・45・48・52・55・57・58・59・61・62・63・64・66・70・78・79・80・85ページ

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に大きく関与する慢性の病気のこと、高血圧、脳卒中、心臓病、糖尿病、脂質異常症、悪性新生物などの他、肥満など他の生活習慣病の要因となる生活習慣病があります。それまでは加齢に着目して行政用語として用いられてきた「成人病」を、生活習慣という要素に着目して捉え直し、平成8年に「生活習慣病」という名称を用いるようになりました。

## 【総合型地域スポーツクラブ】 24・42・45・49・71・93・94ページ

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる社会を実現するために、その地域に住む人たちが主役となって、主体的に運営する新しい形のスポーツクラブのことで、守山市では、各学区にそれぞれ1つの総合型地域スポーツクラブを設立するため、平成17年から準備事業を行う団体に対し補助金を交付してきましたが、平成24年度現在、すべての学区において設立されています。

## た 行

### 【団塊の世代】 6・48ページ

第2次大戦後の昭和22年～24年生まれのベビーブーム世代のことで、堺屋太一氏が昭和51年に発表した小説『団塊の世代』に由来しています。団塊の世代の出生数は約806万で、その後の3年間の約648万人に比べて多く、最近の3年間（平成21年～23年）の約319万人の2.5倍と、人口構成上突出した世代となっています。平成22年国勢調査結果によると約664万人となっていて、平成24年9月の総務省の発表によると、昭和22年生まれの団塊の世代を含む高齢者人口が約3,074万人となり、初めて3,000万人を超えました。団塊の世代がすべて高齢者となる平成27年には、さらに高齢者人口が急増し、認知症高齢者の増加等高齢者介護が大きな課題となることから、「2015年問題」といわれています。

### 【特定健康診査】 1・2・17・29・44・47・50・59・64・65・69・73・86・87・88・97ページ

厚生労働省により、平成20年4月から実施が義務づけられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査のことで、40～74歳までの公的医療保険加入者全員が対象となります。糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、メタボリックシンドローム（116ページ参照）に着目し、この該当者および予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする人を、的確に抽出するために行うものです。

### 【特定保健指導】 47・76・87・88ページ

メタボリックシンドローム（116ページ参照）の診断基準に沿って複数のリスクを持つ受診者に対しては、医師、保健師、管理栄養士などによる特定保健指導が行われます。病気の人を拾い上げるのではなく、これから病気になりそうな人を抽出して医療関係者が早期に介入することが主眼となっています。特定保健指導の内容は、受診者の状態に応じて、対面や電話、電子メールによる動機づけ支援（原則1回の指導）、積極的支援（3か月から6か月の継続的な指導）となっています。

### 【閉じこもり】 32・33・51・92ページ

閉じこもりとは、特に病気もないのに、例えば家にばかりいるなど、活動的な生活をしていないことです。高齢者の場合、閉じこもりが問題となっていますが、老化に伴い心身機能の低下から閉じこもりがちになりやすく、介護予防の観点からもこのような高齢者の生きがいを高め、心身機能の維持・向上を図ることが重要になっています。

## な行

### 【内部障害】 18・48ページ

身体障害者福祉法に定められた身体障害のうち、心臓機能障害、じん臓機能障害、呼吸器機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、小腸機能障害、肝臓機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の7つの障害の総称です。

### 【認知症サポーター】 92ページ

平成17年度から厚生労働省が行っている「認知症を知り地域をつくる10か年」キャンペーンの一環で養成され、なにか特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動することです。認知症サポーター養成講座を受講することによりなることができます。

### 【年齢調整死亡率】 12ページ

都道府県などの死亡数を人口で除した通常の死亡率を比較すると、各都道府県で年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向があります。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（人口10万対）のことです。

## は行

### 【ハイリスク妊産婦】 50ページ

ハイリスク妊産婦は、妊娠中毒症やその他の合併症を持つなど、母体や胎児あるいは新生児に重大な障害を生ずる危険性の高い妊産婦のことです。ハイリスク産婦は、育児不安がみられ保健指導が必要な産婦などのことです。

### 【パブリックコメント】 3ページ

守山市では、基本的な計画や施策の基本方針の策定等を行うときや、基本的な制度を定める条例や市民生活に影響を与える条例の制定等を行うときに、原案の段階で、その趣旨や内容等を公表し、それに対し提出された市民の意見や情報を考慮した上で最終的な意思決定を行う制度のことです。

### 【バリアフリー】 95ページ

公共の建物や道路、個人の住宅等において、障害者や高齢者をはじめだれもが安心して利用できるように配慮した生活空間のあり方のことです。具体的には車いすでも通ることができるように道路や廊下の幅を広げたり、段差を解消したり、手すりを設置したりすることです。また、物理的な障壁だけでなく、社会参加への障壁の排除等心理的、制度的な意味でも用いられます。

### 【BMI】 23・69ページ

体格指数と訳され、体重（Kg）を身長（m）で2度割った数値のことです。日本肥満学会では、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「ふつう」、25.0以上を「肥満」としています。特定健康診査の基本項目の1つとして利用します。

## 【ひきこもり】 33・51 ページ

国立精神・神経センター精神保健研究所によると、ひきこもりとは「さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学等の自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」と定義しています。

## 【ピンクリボン運動】 88ページ

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを訴えるための活動のことです。筆記体のLの字の形をした、ピンク色のリボンがそのシンボルとされています。日本では、女性の16人に1人が乳がんになるといわれています。30～60歳の壮年層の女性のがん死亡原因の第1位は乳がんであり、厚生労働省の人口動態統計によると、2008年に乳がんによって亡くなった女性は1万1797人です。この数は年々増加しています。理由としては、日本では乳がんの検診受診率が低く、気がついたときには進行していたケースが多いことがあげられます。ピンクリボン運動はこうした状況を変えるために、乳がんのセルフチェックや定期検診を促し、乳がんに対する意識を高めることが目的とされています。

## 【ほっとステーション】 41ページ

子育て相談や情報交換を通じて、公民館や自治会館で仲間づくりや親と子のふれあいの場を提供するものです。

# ま 行

## 【慢性閉塞性肺疾患（COPD）】 74・77ページ

肺の老化が実際の年齢よりも早く進む病気です。その原因の90%以上は喫煙です。たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺泡が破壊されることによって呼吸がしにくくなります。厚生労働省では、主な原因が喫煙であることが多く、禁煙により予防が可能であるため生活習慣病としての性格が少なからずあることから、早期に発見、治療することで、リスクと負担を大幅に軽減することが可能な疾患であるとして、その予防・早期発見に関する検討会を設置し検討を行うとともに、第2次健康日本21では、COPDの認知度について、数値目標を平成34年度80%と設定しています。

## 【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】 64・84・87ページ

内臓脂肪症候群と訳され、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善ができます。

# や 行

## 【ユニバーサルデザイン/ユニバーサルデザインスポーツ】 72ページ

性別や年齢、障害の有無にかかわらず、すべての人が利用可能なように、常によりよいものに改良していこうという考え方です。また、施設や設備に限らず、だれもが生活しやすいような社会システムを含めて広く用いられることもあります。

ユニバーサルデザインスポーツとは、ハンディキャップを持つ人や、子ども、高齢者などを含むあらゆる世代の人々が、自然環境とふれあいながら楽しめる野外スポーツのことです。

**ら行****【ローレル指数】 34ページ**

児童・生徒の発育状態を知る目安として使われる指数で、 $(\text{体重(Kg)} \div \text{身長(cm)}^3) \times 10^7$ で算出されます。次の判定結果はあくまでも目安となります。

100以下：やせすぎ    101～115：やせぎみ    116～144：ふつう  
145～159：太りすぎ    160以上：太りすぎ

**【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】 49・72・73ページ**

加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器（骨や関節、筋肉などのこと）の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。第2次健康日本21では、ロコモティブシンドロームの認知度について、数値目標を平成34年度80%と設定しています。

**わ行****【ワークライフバランス】 51・90ページ**

仕事と生活の調和と訳され、だれもが仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のことです。この実現は、働き方の見直しなどにより、多様な選択が可能な社会をつくり、ひとりひとりが意欲を持って働きながら豊かさを実感して暮らせるようになることです。これは少子化対策や労働市場改革にとどまらず、人々の生き方、ひいては社会のあり方にかかわる重要な課題です。

**【「わ」で輝く自治会応援報償事業】 33・44・63・95 ページ**

守山市が実施する事業で、第5次守山市総合計画の基本理念の普及を図り、自治会活動における市民の自主的な意欲に基づき実施され、地域の課題解決につながる地域ぐるみのまちづくりの取組を奨励し、報償金を支給するもので、平成23年度からは健診受診率向上を含めた健康づくりについての取組を対象事業のひとつとしています。



## **第2次健康もりやま21**

平成25年3月

守山市健康福祉部すこやか生活課

〒524-0013 守山市下之郷三丁目2番5号

TEL : 077-581-0201

FAX : 077-581-1628