

【あ行】

● eGFR

推算糸球体濾過量のことで、腎臓の老廃物を尿へ排泄する能力を示す。

● インセンティブ

意欲を引き出すことを目的として外部から与えられる刺激、動機付けのこと。「成果報酬」として捉えられることが多い。

● うつ

気分障害の一種で、「気分が落ち込むこと」や「憂うつな状態」を指す。

気分障害：ある程度の期間にわたって持続する気分の変調により、苦痛を感じたり、日常生活に支障をきたす状態。

● エジンバラ産後うつ質問票

産後うつ病の初期段階をスクリーニングするための質問票。

● オーラルフレイル

口腔の機能が低下し、食べることや話すことが困難になる状態のこと。

【か行】

● 介護認定率

65 歳以上の高齢者のうち、介護が必要だと判断され、要支援や要介護の認定を受けた人の割合。

● かかりつけ医・歯科医

体調の管理や病気の治療・予防など自分や家族の健康に関して日常的に相談できる医師および歯科医師のこと。一般には地元の開業医を指すことが多い。

● 休肝日

日常的に飲酒している者が自身の健康増進を目的として、酒類を飲まない日。

● 禁煙外来

ニコチン依存症の治療のために薬物療法やカウンセリング等のサポートにより、外来で行う禁煙治療のこと。

● ゲートキーパー

自殺を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなげる人のこと。

● 健康増進計画

健康増進法で定められている住民の健康増進の推進に関する施策について、その方向性や目標を総合的に定める計画。

● 健康日本 21

国民一人ひとりが健康で、いきいきと暮らせる社会の実現を目指し、厚生労働省が推進している国民健康づくり運動のこと。

● 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

● 健康ポイント事業

健康維持と医療費抑制を目的に、気軽に楽しみながら身近な運動の継続や各種健康イベントの参加により、ポイントを貯めていく健康づくり事業。

● 後期高齢者

高齢期を 2 期に区分した場合の後期に相当する 75 歳以上の高齢者。(65 歳以上から 75 歳未満の高齢者は前期高齢者という。)

● 高齢化率

65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。

● こども家庭センター

妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する包括的な支援と子どもと子育て家庭（妊産婦を含む）の福祉に関する包括的な支援を切れ目なく提供するための施設。

● 子ども・子育て支援事業計画

「子ども・子育て支援法」に基づく行動計画であり、勝山市総合計画を上位計画とし、子どもの成長・子育てを支援する取組のさらなる充実を図り、総合的に支援するために策定する計画。

【さ行】

● 産後ケア事業

出産後1年以内の母子に対して、助産師等の専門職が心身のケアや育児サポート等の支援を行う事業。

● 在宅当番医制

休日の救急患者に地域の医師会が当番制で対応する体制。

● 自殺対策計画

自殺対策基本法に基づく計画として、国の「自殺総合対策大綱」及び県の「自殺対策計画」の基本的視点を踏まえて、自殺対策の取組みを推進するための計画。

● 歯周疾患

歯の周りにある組織のいずれか、あるいは全てに起こる疾患の総称。

● 受動喫煙

タバコの先から立ち上る煙をはじめとする、漂う煙を吸うこと。

● GPT

ALTとも呼ばれる肝細胞に多く含まれている酵素で、GOT（AST）と同様にアミノ酸をつくり、代謝を助ける役割を担っている。

● 食生活改善推進員

市から委嘱を受け、食生活改善のため地域で活動する人。

● 新型コロナウイルス感染症

コロナウイルス科に分類される SARS-CoV-2 ウイルスによる感染症。

● 人材確保奨励金事業

医療機関、介護サービス事業所および障害福祉サービス等事業所の人材確保のために、医療、介護、または障害福祉等の職場で勤務される方に奨励金を交付する事業。

● 生活習慣病

偏食や過食等の不規則な食生活、運動不足や睡眠不足、ストレス、喫煙や酒の飲み過ぎ等、生活習慣の積み重ねによって発症・進行する病気。

● 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ等を使って、口や鼻をおさえること。

● 前期高齢者

高齢期を2期に区分した場合の前期に相当する65歳以上から75歳未満の高齢者。（75歳以上の高齢者を後期高齢者という。）

【た行】

● 適正飲酒

1日平均純アルコール量を20gとした、節度ある適度な飲酒のこと。

● 特定健康診査

40～74歳を対象にした、生活習慣病予防のためのメタボリックシンドロームに着目した健康診査。

● 特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方に対して、保健師、管理栄養士等が生活習慣を見直すサポートを行う指導。

【な行】

● にこにこ妊婦奨励金

妊婦が安心して出産できる環境の確立を目指すとともに、地域医療を守ることへの寄与を目的に、対象者に奨励金を交付する事業。

● 妊娠前期・中期・後期

妊娠期を3期に分けたもの。

- ・妊娠前期・・・1～4ヶ月（0～15週）
- ・妊娠中期・・・5～7ヶ月（16～27週）
- ・妊娠後期・・・8～10ヶ月（28～40週）

【は行】

● パブリックコメント

公的な機関が政策等の策定途中で、広く公に、意見・情報・改善案等を求める手続きのこと。

● BMI

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のこと。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。

● 肥満度

標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもの。幼児では15%以上が太り気味、学童では20%以上を軽度肥満としている。

● 標準化死亡比

年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。100より大きい場合、全国平均より死亡率が高い。

● FAST

脳卒中を疑う3つの症状（Face：顔の麻痺、Arm：腕の麻痺、Speech：言葉の障害）の有無と発症時刻（Time）を確認して、一刻も早く救急受診するよう呼びかける標語のこと。

● フッ素塗布

むし歯予防のため、フッ素溶液を歯に塗布する方法。フッ素は歯と結合し、歯の酸に対する抵抗性を強化し、むし歯の進行を抑える働きや、ごく軽度のむし歯であれば元に修復する働き（再石灰化）がある。

● フレイル

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下する状態。しかし、適切な介入・支援により生活機能の維持向上の可能性がある。

● 平均寿命

その年の男女各年齢の死亡統計から割り出した、0歳児が生きられる年数の予想平均値。

● ベジファースト

野菜から食べ始める食事健康法。血糖値の上昇を緩やかにする、よく噛むことで満腹感を得られ食べ過ぎを防ぐ効果があり、生活習慣予防につながる。

● HbA1c

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンというたんぱく質の一部が、血糖と結びついてできたもの。この値を測定することで、過去1～2ヶ月の平均的な血糖値がわかる。

● 保健推進員

市から委嘱を受け、市民の健康保持増進を図ることを目的に、地域に密着した活動を行う人。

【や行】

● 有所見

健康診査等の結果、何らかの異常の所見が認められたことをいう。

【れ行】

● レセプト

医療機関が保険者（健康保険組合、国民健康保険等）に対して、診療を行った患者に対する医療費を請求するための明細書のこと。