

## 用語の説明

### あ 行

#### ◆LDL

低比重リポ蛋白。肝臓で作られたコレステロールを血液を使って運ぶ働きをする。この働きが限度を超えると、動脈硬化の原因となる

### か 行

#### ◆後期高齢者

75 歳以上の高齢者

#### ◆高齢化率

総人口における 65 歳以上の高齢者人口が占める割合

#### ◆子育て支援センター

小学校就学前の児のいる家庭やこれから親になる方を対象に、子育てについての情報を交換や親子が一緒に遊ぶなど気軽に交流できる場所

### さ 行

#### ◆COPD

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病

#### ◆歯周病

歯周組織が、歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌（細菌）に感染し、歯肉が腫れたり出血し、最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失う最大の原因である歯の周りの病気の総称

#### ◆収縮期血圧

心臓が収縮したときの血圧。血液が心臓から全身に送り出された状態で血圧が最も高くなる。最高血圧ともいう

#### ◆受動喫煙

喫煙しない者が他人のたばこの煙を吸わされること。

#### ◆常総市総合計画

常総市のまちづくり、地域経営の最上位に位置する計画。市がめざす目標とまちづくり推進及び行政運営の指針を示したもの

#### ◆JOSO☆ハッピー体操

「JOSO☆ハッピー」の曲に合わせて子どもから大人まで、その時の体調や体力に合わせて行える常総市オリジナルの体操

#### ◆食育

国民一人一人が、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、食に関する様々な知識と、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り組み

#### ◆食生活改善推進員

料理を通して、料理の大切さを伝えるとともに地域における健康づくりの推進するボランティア

#### ◆シルバーリハビリ体操指導士

地域住民に対して、要介護にならないための予防対策を推進する者として県が養成し、介護予防に関する知識や体操の普及活動を行う者

#### ◆生活習慣病

食生活・喫煙・飲酒・運動不足などの生活習慣に関係する病気。がん・高血圧・糖尿病・脳血管疾患・歯周疾患などをいう。以前「成人病」とよばれていた

### た 行

#### ◆地域包括ケア

地域住民に対し、保健サービス(健康づくり)・医療サービス・在宅ケア・リハビリテーション等の介護を含む福祉サービスを地域住民のニーズに応じて一体的・体系的に提供するもの

#### ◆特定健康診査

平成20年度から40歳から74歳を対象にメタボリックシンドローム対策の柱として、糖尿病・高血圧症・高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化予防を目的に健康保険者が実施する健診

#### ◆特定保健指導

平成20年度から特定健診の結果、腹囲、血圧、脂質・糖検査、喫煙などのリスクによって、高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病予防を目的に、40歳から74歳を対象として継続して個別指導や集団指導を行う

### な 行

#### ◆認知症

後天的な脳の器質的障害により、一度正常に発達した知能が低下した状態

## は 行

### ◆BMI

Body Mass Index の略。体格指数のこと  
体重÷身長÷身長で算出される体格の指標

### ◆ヘルスロード

茨城県が平成 14 年度から始めた、県民の健康づくりのため、高齢社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩けるために指定した散歩道。

## ま 行

### ◆メタボリックシンドローム

内臓脂肪が多くて糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状況

## や 行

### ◆要介護認定

介護保険制度において被保険者が介護を要する状態であると保険者が認定したもの

## ら 行

### ◆ロコモティブシンドローム

骨・関節・筋肉などの体を支えたり、動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態(日本整形外科学会が 2007 年に提唱)

健康プランじょうそう（後期計画）

平成 30 年 3 月

発行 常総市

編集 保健福祉部 保健推進課

〒303-8501 常総市水海道森下町 4434-2

電話 0297-23-3111 F A X 0297-23-3119



