

## <用語解説>

### あ行

#### インターバル速歩

ややきつめの早歩きとゆっくり歩きを、数分間ずつ交互に行う歩行のこと。

#### SOS オレンジネットワーク事業

認知症の高齢者が、徘徊などで、行方不明になった際に、東大阪市の公共機関や企業等などが連携して早期・保護できるようサポートするシステム。事前登録された人にはトライ君シールを配付し、シールの QR コードを読み込めば、事務局の連絡先が示される。

#### 大阪府健康づくりアワード

大阪府内の地域・企業等で、自主的、主体的な健康づくりの活動に取り組んでいる企業や団体を大阪府が表彰するもの。

### か行

#### 危険ドラッグ

成分が麻薬ではないが、麻薬や覚せい剤のように、多幸福感、快感を高めるものとして販売されている製品のこと。

#### 気分障害

気分の上がり下がりが主な症状となる病気のこと。大きく分けてうつ病、双極性障害（躁うつ病）の2つがある。

#### 基本チェックリスト

65歳以上で介護認定を受けない人に対し日常生活に必要な機能が低下していないか調べる25項目からなるチェックリストのこと。生活機能が低下ありの結果であれば、介護予防、一般支援サービスが利用できる。

#### 協会けんぽ

全国健康保険協会管掌健康保険の略。自社の健康保険を持たない中小企業の従業員を対象にしている。

#### ゲートキーパー

自殺のサインに気づき適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ見守る）をすることができる人のこと。

#### 血清クレアチニン

クレアチンは血液中に存在する老廃物の一種で、本来は尿中に排泄されるものであるが、腎機能が低下していると尿中に排泄されずに血中に蓄積される。よって、血中のクレアチンを調べることにより、腎機能が正常かどうかを検査できる。

#### 健康トライくらぶ

グループ単位で健康づくりに取組んでもらい参加者、目標達成者には賞品がもらえるという市民連絡会と保健所が協働で行った健康づくりイベントのこと。

#### 健康マイレージ事業

検（健）診受診や健康づくりへのイベント参加、健康づくりに3か月取組むなどでポイントを貯め、一定のポイントを貯めて応募すると抽選で賞品が当たると言う保健所が行った健康づくりイベントのこと。

#### 健脳エクササイズ

体と頭を同時に使うことで脳が活性化し、認知症予防につながるレクリエーションのようなエクササイズのこと。健康トライ 21 市民連絡会、健康運動指導士、行政が協働で企画、考案し、普及に取り組んでいる。

#### 口腔機能向上プログラム

福祉部が主催で行っている介護認定を受けていない高齢者対象に、歯やお口の健康の維持・向上を目的に「元気歯つらつ教室」と称して実施。

#### 口腔ケア

歯、口の手入れのこと。虫歯や歯周病予防だけでなく全身の健康を守るためにも有効とされている。

#### 口腔体操

口腔機能（食べる、のみ込む、話す）の維持や向上を目的に行う口の体操のこと。

#### 高齢者生活支援等会議

地域全体で高齢者を支える仕組み（地域包括ケアシステム）を推進するために地域活動団体（自治連合会、福祉委員会等）、医療分野（医師会等）、介護・福祉の専門機関（介護事業所や地域包括支援センター等）が参画して行う会議。地域包括支援センター単位で実施。

#### 高齢者地域ケア会議

地域全体で高齢者を支える仕組み（地域包括ケアシステム）を推進するために医療、介護、保健、福祉の各機関が参画して行う会議のこと。基幹型地域包括支援センターが事務局となり実施。

#### 誤嚥性肺炎

物を飲み込む働きが悪くなり、唾液や食べ物、胃液などと一緒に細菌が誤って気道に入って起こる肺炎のこと。

#### 国民健康・栄養調査

健康増進法に基づき厚生労働省が毎年実施している。国民の健康状態や栄養素摂取状況を把握し国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料として活用されている。

#### 国民健康保険データベース（KDB）

国民健康保険加入者の医療や特定健診等の健康情報データベースのこと。

#### 子育てガイド「すくすく☆トライ」

東大阪市が発行する子育て情報の冊子のこと。  
こんにちは赤ちゃん訪問時に配付している。

#### 子育て支援センター

子育て中の親子が気軽に利用できる広場のこと。就学前の乳幼児とその保護者は誰でも利用できる。平成 30 年 3 月現在市内で 5 か所設置されている。

#### 骨盤底筋体操

尿失禁を予防・改善するための体操のこと。

#### コミュニティソーシャルワーカー（CSW）

援護を必要とする高齢者や障害者、子育て中の親などに対して、見守りや相談、専門機関等へのつなぎを行うとともに、関係機関等とともに地域福祉の推進を行う職種。

#### こんにちは赤ちゃん訪問

東大阪市の生後 4 か月までの赤ちゃんと産婦を基本全戸訪問し、東大阪市子育てガイド「すくすく☆トライ」を配付し子育て情報や相談窓口等の提供をおこなう。

## さ行

### サルコペニア

筋力が衰えた状態のこと。

### 産後うつ

こどもを出産した直後から3か月ほどの間に母親に発症するうつ病のこと。

### 産後ケア事業

産後、家族などから家事育児等の援助が受けられない産婦を対象に宿泊や日帰りサービスを行う事業のこと。

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）

タバコの煙の吸入により、肺に炎症が起こり、空気の通り道（気道）が狭くなる病気。タバコ肺やタバコ病といわれることがある。

### 事業所ふくしネットワーク事業

新聞、ヤクルト、牛乳等の宅配や配達の事業者とのネットワーク化を進め、地域包括支援センター等と連携し、高齢者世帯やひとり暮らし高齢者等の安否確認や緊急対応をする仕組みのこと。

### CKD（慢性腎臓病）

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するまたは蛋白尿が出ると言った腎臓の異常が続く状態のこと。

### シニア地域活動実践塾

東大阪市角田総合老人センターで行っている高齢者（60歳以上）対象の生涯学習の講座のこと。

### 市民活動情報サイト「スクラムは〜と」

市内で公益的な市民活動に取り組んでいるボランティアグループや市民活動体の情報を掲載した市のウェブサイトのこと。

### すこやか親子トライメール

妊婦や乳幼児の保護者向けの東大阪市の子育て情報配信サービスのこと。（平成30年3月からは、ひがしおおさか子育て応援アプリとして配信。）

### ストレスチェック

心理的負担の程度を把握する検査のこと。

## 性感染症

性行為により感染する病気のこと。梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症などがある。

## た 行

### 地域連携クリティカルパス

急性期病院から回復期病院を経て在宅療養にいたるまでの診療計画を作成し、治療をする全ての医療機関で治療内容や検査結果を共有して用いるもののこと。患者にとって切れ目のない円滑な医療体制の提供が受けられるというメリットがある。

### つどいの広場

子育て中の親子(未就園児)が無料で気軽に利用できる地域の施設のこと。

### つんく体操

東大阪市のイメージソング「東大阪めっちゃ元気な『まち』やねん」にあわせて行う健康づくりの体操のこと。

### データヘルス計画

地域統計やレセプトデータ等の情報を分析し、健康増進を進めるために、健康課題と改善目標を明確にし、効果的・効率的な保健事業を実施するための計画。東大阪市国民健康保険担当部局が計画を策定。

### 糖尿病性腎症

糖尿病の合併症の一つ。血糖値が高い状態が続くと、毛細血管の塊である腎臓の糸球体が血管障害のために機能が低下し、体内に老廃物が蓄積される。日本の人工透析導入の原因の1位である。

### 糖尿病連携手帳

糖尿病を持つ患者が手帳を活用することで、かかりつけ医、眼科医、歯科医、薬局、ケアマネジャー、保健師等との連携が進み、療養がスムーズにできることをめざすためのもの。

### 特定給食講習会

特定給食施設に対して保健所が行う食品衛生講習会のこと。

### 特定給食施設

学校、事業所等で、特定の人に食事を提供する施設のこと。

## な行

### 年齢調整死亡率

年齢が異なる集団で、死亡率を比較する場合や同じ集団で死亡率の変化を見る場合などに、年齢構成を調整して計算した死亡率のこと。

### 虹色ねっとわーく文字情報番組

J：COM が提供する東大阪市の広報番組のこと。

### 認知機能低下

主な症状としては 記憶障害（物忘れ）、失語（物の名前が出にくい）、失行（日常普通にできることができない）、失認（よく知っている場所で迷う）、遂行障害（計画を立てて行動できない）がある。加齢、認知症をはじめとする病気、薬剤の副作用で起こる。

### 認知症サポーター

認知症サポーター養成講座を受講して、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のこと。

### 認知症高齢者の生活自立度

認知症の人にかかる介護の度合いや大変さをレベルごとに分類したもののこと。自立～Ⅳのレベルがあり、Ⅳに近いほど症状は重いとされる。

### 認定子ども園

教育と保育を一体的に行う施設のこと。内容によって幼保一体型、幼稚園型、保育所型の種類に分かれている。

### ノルディックウォーク

2本の専用のポールを用いて地面をつきながら行う歩行のこと。

## は行

### ひあかもか通信

東大阪市アルコール関連問題会議が発行している啓発チラシ。断酒会員の体験談・専門医の解説などの内容で、東大阪市の病院を中心に配布している。

## BMI

WHO で定めた肥満判定の国際基準のこと。BMI は体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で求められ、18.5 未満がやせ、18.5 以上 25 未満がふつう、25 以上が肥満と判定される。22 前後が最も生活習慣病になりにくく、死亡率も低いと言われている。

## 東大阪市版 AUDIT

AUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test、略してオーディット) は WHO が問題飲酒予備群を減少させる目的で開発したテストのこと。10 項目の質問に答えることでアルコールの危険な使用・有害な使用・アルコール依存症のスクリーニングができる。東大阪市版 AUDIT は、東大阪市アルコール関連問題会議において検討しアレンジしたもの。

## 標準化死亡比

人口構成の違いを除いて死亡率を比較する指標のこと。

## 不安障害

パニック障害や心的外傷後ストレス障害 (PTSD) など、常に耐えがたいほどの不安にさいなまれ、動悸やめまい等の自律神経症状や手の震え、胃腸の不快感などの症状で日常生活に支障をきたすようになった状態のこと。

## フォーカスグループインタビュー

特定の話題に焦点をあてたインタビューで、6~10 人のグループトークの内容を聴取、観察し、情報収集を行うこと。

## フレイル

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態のこと。

## HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

過去 1~2 か月の血糖値の状態がわかる検査項目。糖尿病の診断や治療状況の評価のために用いられる。これまで HbA1c の標記は、JDS でされていたが、平成 24 年 4 月から NGSP (国際標準値) で標記されることになる。JDS 値に約 0.4 を加えた値が NGSP 値になる。

## ま 行

### 街かどデイハウス

介護保険を利用していない 65 歳以上の市民が利用できる、身近な場所で、給食や趣味活動を提供してもらえる場所のこと。

### メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群。腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の人で、高血糖・脂質異常・高血圧の危険因子を 2 つ以上持っている状態のこと。

### メンタルヘルス

こころの健康のこと。ストレスによる精神的疲労、精神疾患の予防やケアを行うこと。

### や・ら・わ行

#### 薬物乱用防止教育

麻薬、大麻、危険ドラッグ等の薬物を不正に利用しないための教育のこと。

### ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（体を支え、動かす役割をする骨・関節等の器官の総称）の障害のために、自立度が低下し、介護が必要となる可能性の高い状態のこと。

### ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和の意味。個人が仕事をしながら結婚や育児、家族形成のほか、介護やキャリア形成、地域活動への参加等、個人や多様なライフスタイルの家族がライフステージに応じた希望を実現できるようにすること。

### ワンコイン（生活）サポート事業

日常生活で困りごとが起こった時に安心して生活できるようちょっとした家事援助をワンコイン（500 円）で提供する地域で支えあう仕組みのこと。