

## 參考資料



## 資料1 第3次「健康ふくふくプラン21」評価指標一覧

※            は、健康日本21（第3次）または健やか親子21（第2次）でも掲げられている指標

### 1 第3次「健康ふくふくプラン21」評価指標一覧

#### (1) 身体活動・運動

評価指標	現状値 令和4年度		目標値 令和11年度	出典元
運動習慣がある人の割合	男性	29.3%	増加傾向へ	県民健康・栄養調査
	女性	20.7%		
日常生活における歩数	男性	6,195歩	現状値から 1,000歩※増加	県民健康・栄養調査
	女性	5,320歩		

※1,000歩（時間で約10分、距離で600m～700mに相当）

#### (2) 栄養・食生活

評価指標	現状値 令和4年度		目標値 令和11年度	出典元
肥満傾向にある3歳児の割合	5.1%		減少傾向へ	市3歳児健康診査
肥満傾向にある児童・生徒の割合	小学生	8.4%	減少傾向へ	市学校保健統計調査
	中学生	8.0%		
やせ傾向にある中学女子の割合	2.5%		減少傾向へ	市学校保健統計調査
20歳～60歳代男性の肥満の人の割合	34.0%		30.0%	県民健康・栄養調査
40歳～60歳代女性の肥満の人の割合	15.8%		15.0%	県民健康・栄養調査
20歳～30歳代女性のやせの人の割合	20.6%		15.0%	県民健康・栄養調査
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	19.6%		13.0%	市国保特定健康診査 長寿健康診査 （保健システム）

評価指標	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
栄養バランスを考えて食事 をとっている人の割合	84.1%	90.0%	市食育推進にかかる アンケート調査
成人の食塩摂取量	10.9g	7.0g	県民健康・栄養調査
成人の野菜摂取量	248.9g	350.0g	県民健康・栄養調査

### (3) こころの健康

評価指標	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
ストレスを感じる人の割合	61.0%	減少傾向へ	健康ふくふくプラン21 にかかるアンケート
睡眠による休養が十分とれ ている人の割合	76.0%	80%	県民健康・栄養調査
ゲートキーパー 養成研修参加人数（累計）	1,461人	2,000人以上	福井市保健所 地域保健課

### (4) 歯・口腔の健康

評価指標	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
むし歯のない3歳児の割合	88.2%	90.0%	市3歳児健康診査
むし歯のない小学生の割合	52.9%	増加傾向へ	市学校保健統計調査
むし歯のない中学生の割合	63.9%	増加傾向へ	市学校保健統計調査
子どもの仕上げ磨きをしてい る保護者の割合 (1歳6か月児)	71.4%	75.0%	市1歳6か月児 健康診査
過去1年間に歯科健診を受診 した人の割合	53.0%	85.0%	県民健康・栄養調査
歯周病を有する人の割合	24.3% (R3)	減少傾向へ	市歯周疾患検診 (40～70歳)

(5) たばこ・アルコール

評価指標		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
妊娠中の喫煙率		1.2%	0%に近づける	市妊娠届出アンケート
育児中の保護者の 喫煙率	母	6.3%	減少傾向へ	市3歳児健康診査
	父	32.3%		
成人の喫煙率 (喫煙をやめたい者がやめる)		12.8%	12.0%	県民健康・栄養調査
生活習慣病のリスクを高める 量の飲酒をしている人の割合 ※		8.6%	減少傾向へ	県民健康・栄養調査

※生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人：1日当たりの純アルコール摂取量が、  
男性で40g以上、女性で20g以上

(6) 健康管理

評価指標		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
8時前に起きる3歳児の割合		96.5%	増加傾向へ	市3歳児健康診査
22時までに寝る3歳児の割合		81.8%	増加傾向へ	市3歳児健康診査
全出生数中の低出生体重児の 割合		8.2% (R3)	減少傾向へ	人口動態統計
福井市国保特定健康診査 受診率		30.3% (R3)	60.0%	市保険年金課統計
がん検診受診率	胃がん	12.6%	20.0%	市保健衛生事業概要
	肺がん	16.6%	30.0%	
	大腸がん	18.7%	40.0%	
	子宮がん	41.7%	42.0%	
	乳がん	30.9%	31.0%	

項目		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	出典元
急性心筋梗塞の 標準化死亡比 (SMR)	男性	156.1 (H28~R2)	減少傾向へ	県健康政策課統計
	女性	158.4 (H28~R2)		
メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の割合		31.3% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック (KDB システム)
高血圧の人の割合 (140/90mmHg 以上)		28.7% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック (KDB システム)
血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0%以上) の割合		0.9% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック (KDB システム)
脂質(LDLコレステロール)高値 の人の割合(160mg/dℓ以上)		10.0% (R3)	減少傾向へ	市国保特定健康診査、 人間ドック (KDB システム)

## 資料2 第2次「健康ふくふくプラン21」にかかるアンケート調査結果

### (1) 目的

第2次「健康ふくふくプラン21」の進捗状況の把握と今後の課題を整理するとともに、次期計画策定のための基礎資料とするため、市民の健康に関する意識等を調査した。

### (2) 調査対象

市内に居住する18歳以上の男女1,500人を無作為抽出

### (3) 調査項目

- |          |             |           |            |
|----------|-------------|-----------|------------|
| 1) 属性    | 2) 健康に関する意識 | 3) 健診受診状況 | 4) 運動      |
| 5) 食事・栄養 | 6) ストレス     | 7) 歯・口腔衛生 | 8) 喫煙・受動喫煙 |

### (4) 調査基準日

令和5年1月1日

### (5) 調査期間

令和5年1月30日～令和5年2月17日

### (6) 調査方法

郵送配付、郵送回収

### (7) 回収結果

有効回答数(率) 621通(41.4%)

## 第2次「健康ふくふくプラン21」にかかるアンケート調査結果

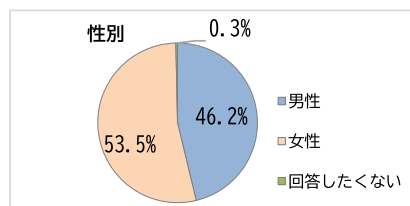
配布数：1,500通

回答数（率）：621通（41.4%）

### 1 属性

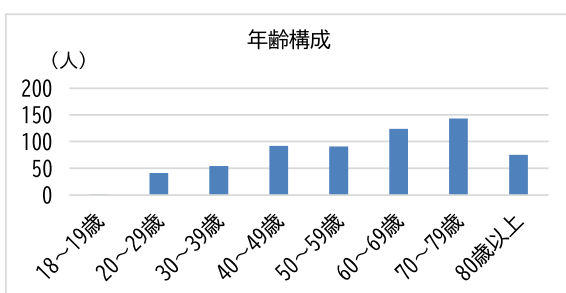
問1 性別 (人)

男性	287
女性	332
回答したくない	2

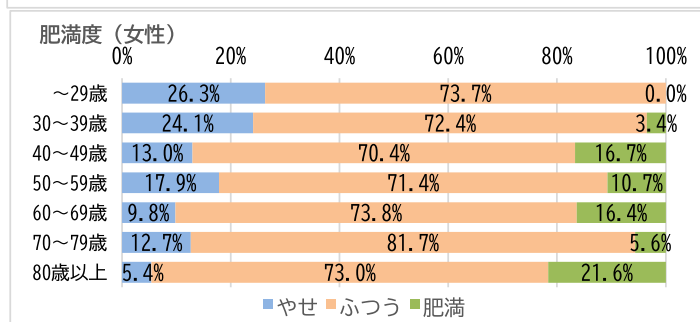
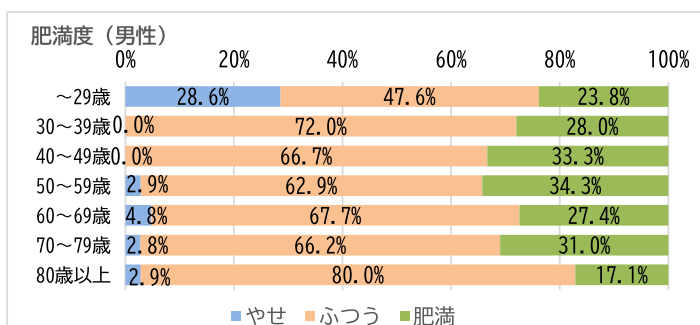


問2 年齢

18～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
1	41	54	92	91	124	143	75
0.2%	6.6%	8.7%	14.6%	14.6%	19.9%	23.0%	12.1%

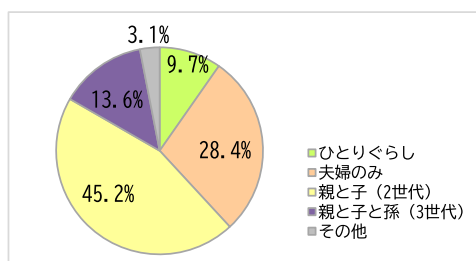


問3 身長・体重（体格指数）



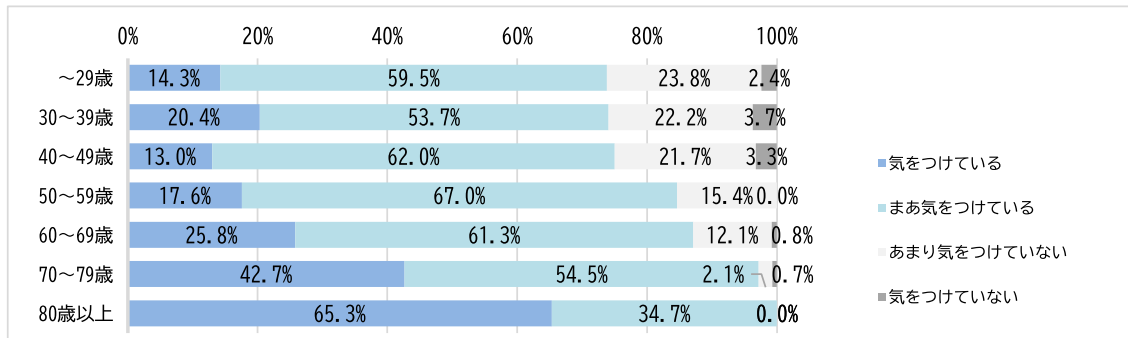
問4 世帯構成

ひとりぐらし	60
夫婦のみ	176
親と子(2世代)	280
親と子と孫(3世代)	84
その他	19

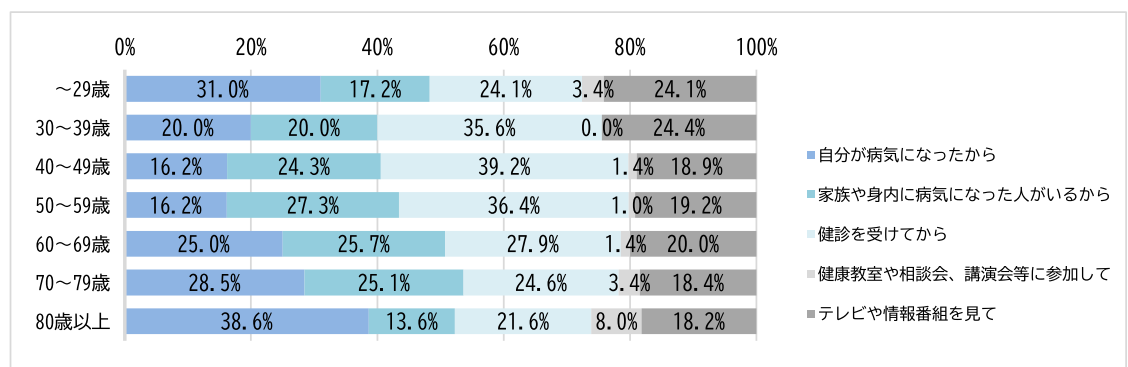


## 2 健康に関する意識

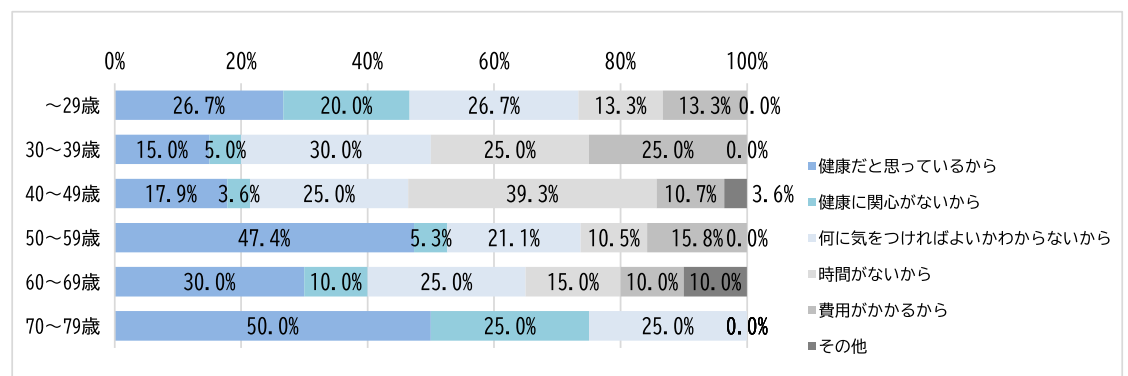
問5-1 あなたは日頃、ご自身の健康に気をつけていますか。



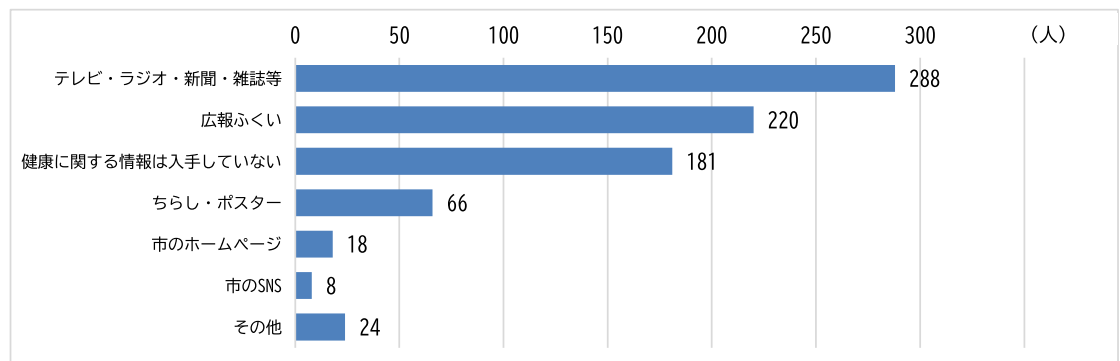
問5-2 健康に気をつけるようになったきっかけは何ですか。(主なもの2つまで)



問5-3 健康に気をつけていない理由は何ですか。(主なもの2つまで)



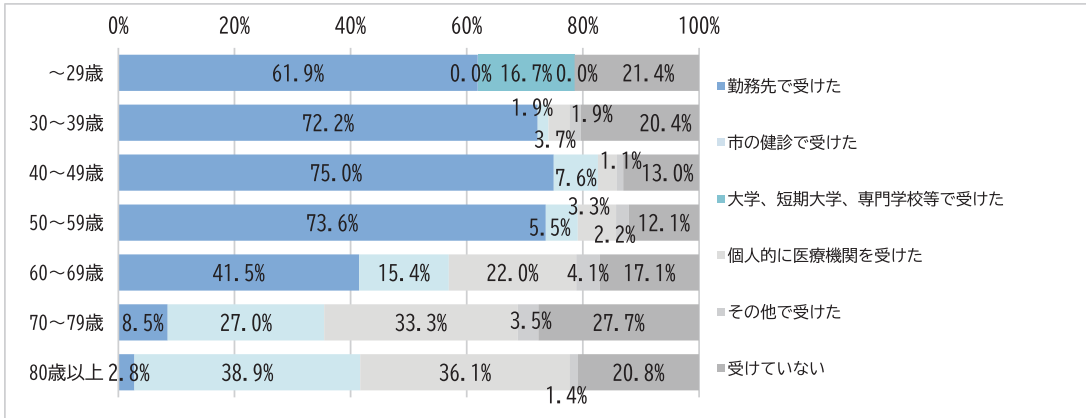
問6 市からの健康に関する知識や情報は何かから得ていますか。(複数回答)



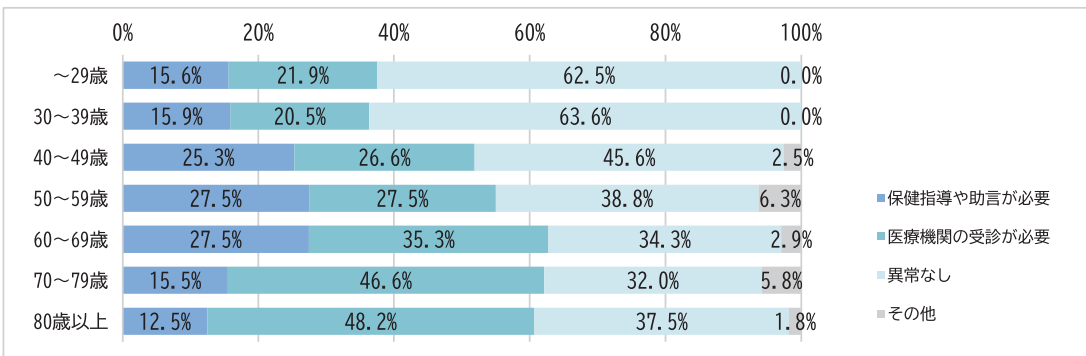


### 3 健康診査の受診状況

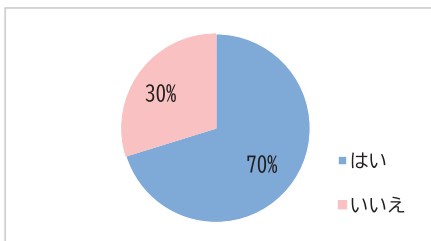
問7-1 この1年間にどちらかで健康診査（がん検診を除く）を受けましたか。



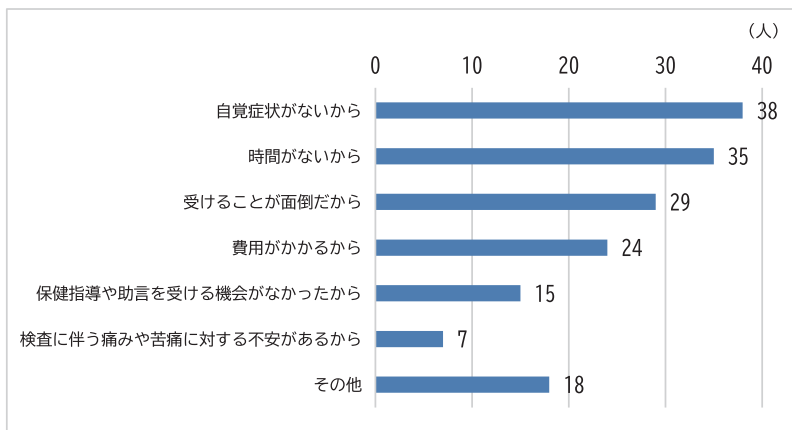
問7-2 健康診査の結果はいかがでしたか。



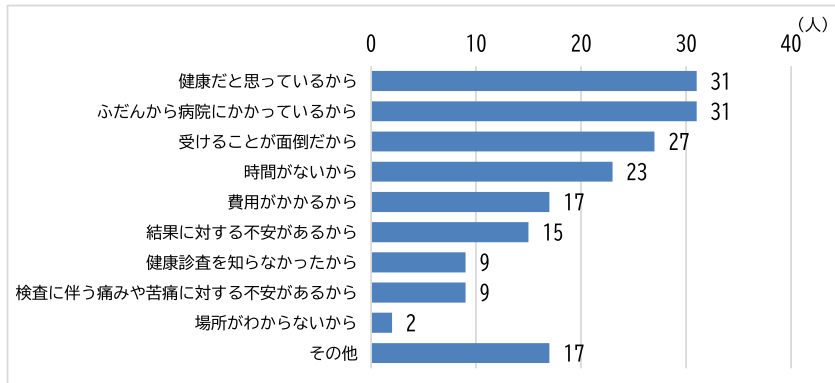
問7-3 保健指導や助言を受けたり、あるいは医療機関を受診をされましたか。



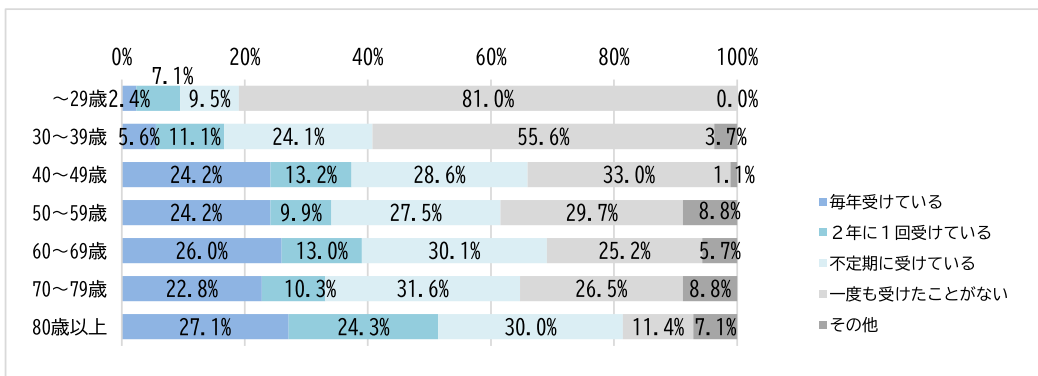
問7-4 保健指導や助言を受けたり、医療機関受診しなかった理由は何ですか。



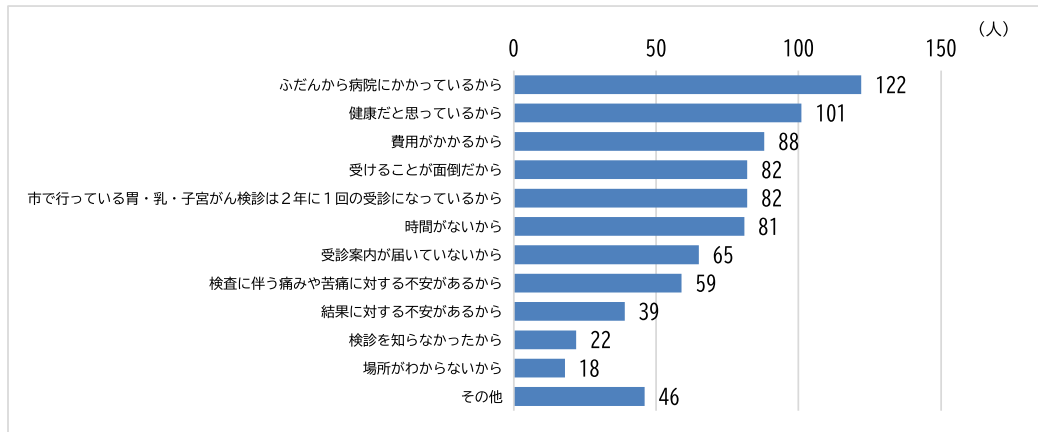
問7-5 健康診査を受けない理由は何ですか。(複数回答)



問8-1 がん検診を受けていますか。

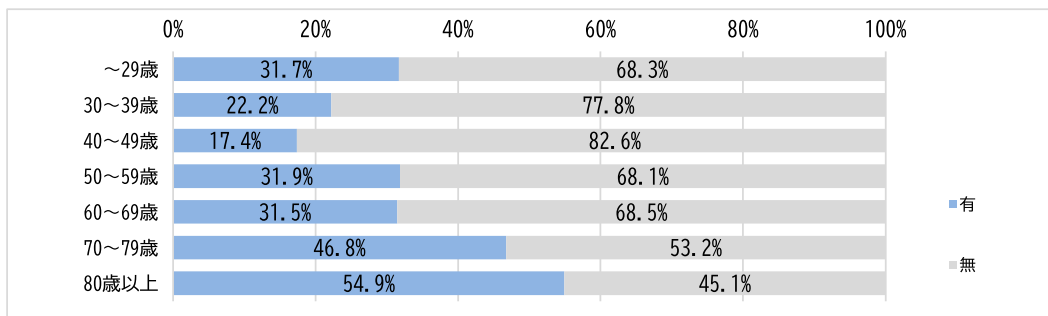


問8-2 がん検診を受けない又は継続して受けない理由は何ですか。(複数回答)

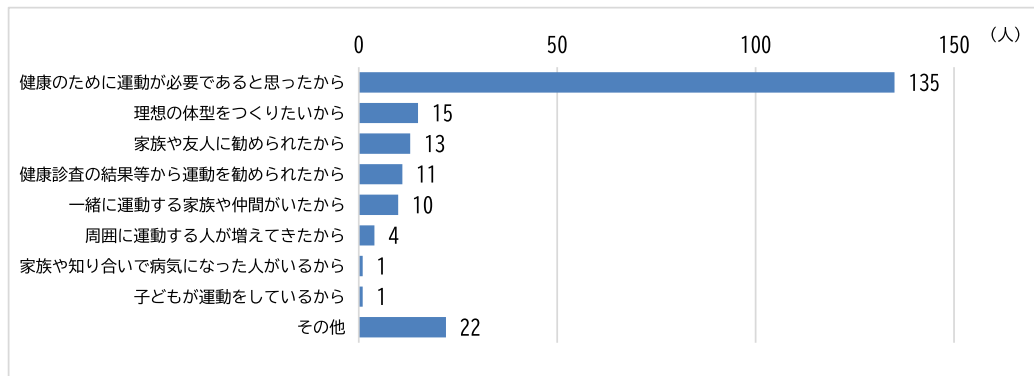


4 運動習慣

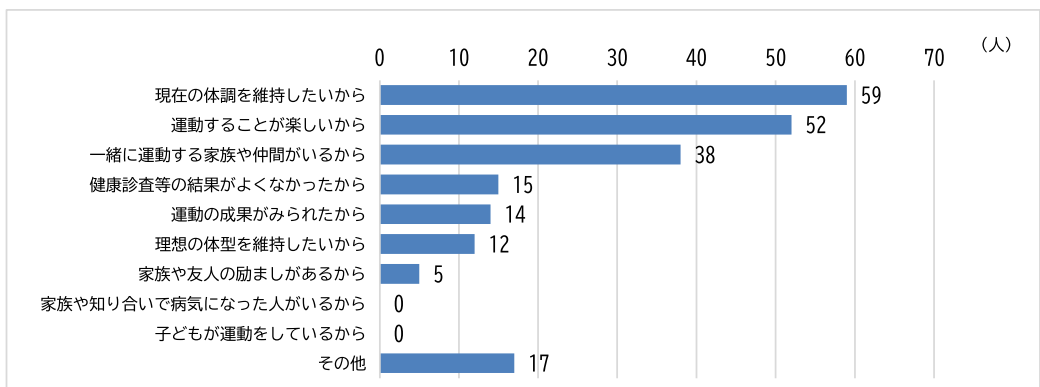
問9-1 あなたは運動習慣がありますか。



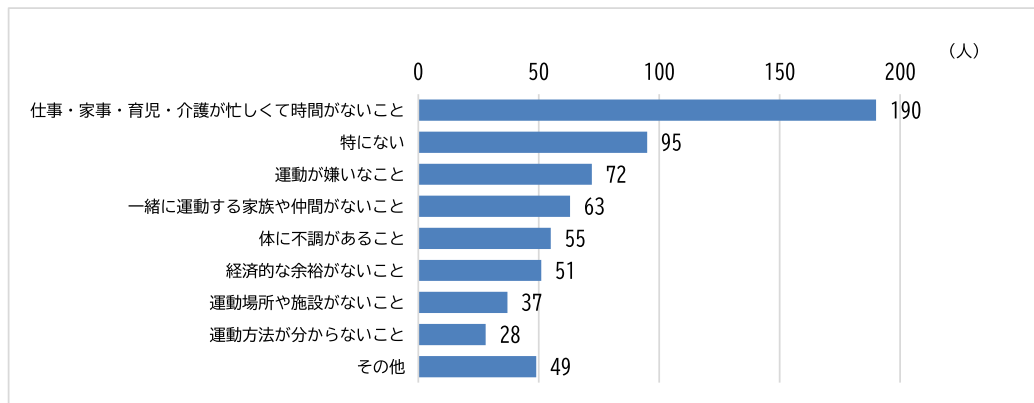
問9-2 運動を始めたきっかけは何ですか。



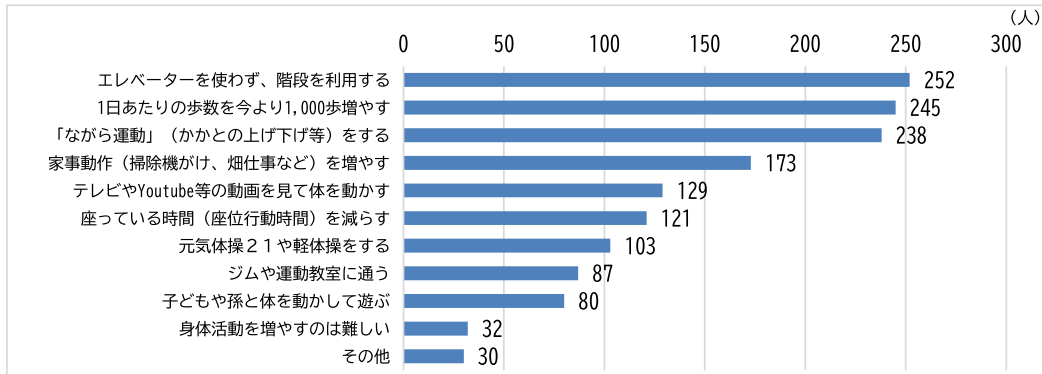
問9-3 運動が継続できている理由は何ですか。



問9-4 運動習慣の定着の妨げになっていることは何ですか。(複数回答)

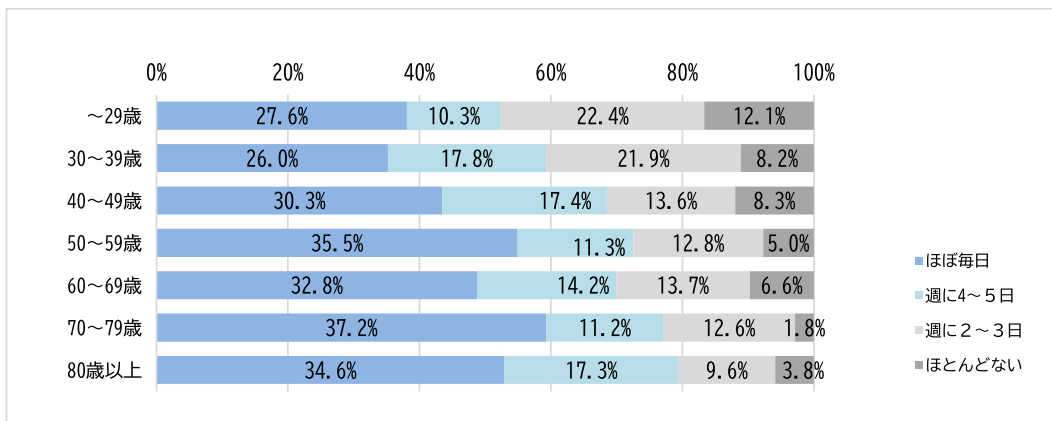


問9-5 身体活動を増やすため、できそうなことは何ですか。(複数回答)

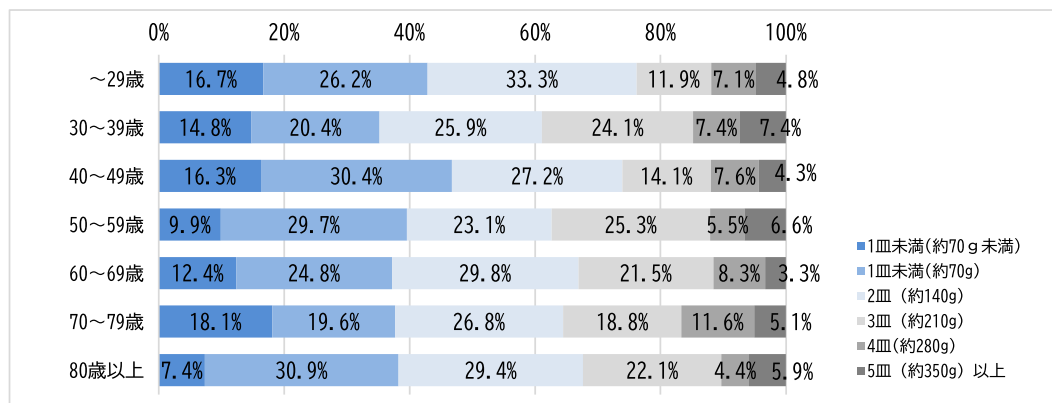


## 5 食事・栄養

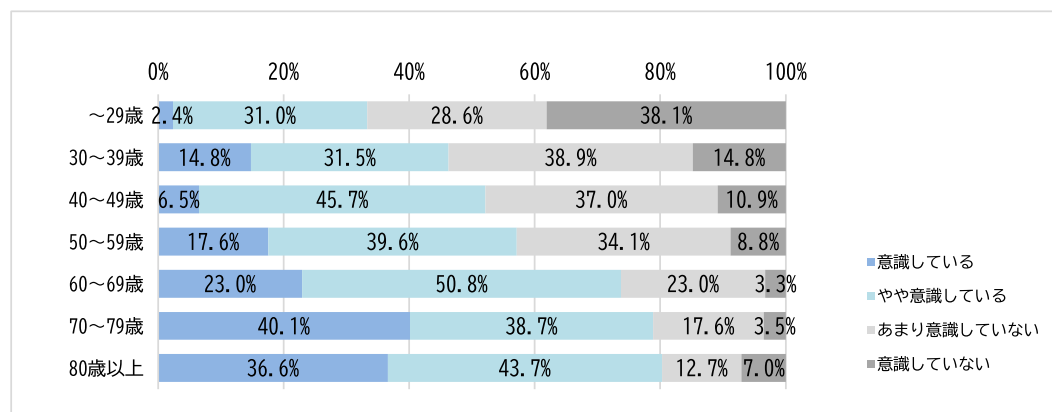
問10 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週何日ありますか。



問11 あなたは1日に野菜をどれくらい食べますか。(小鉢1皿 約70gとして)

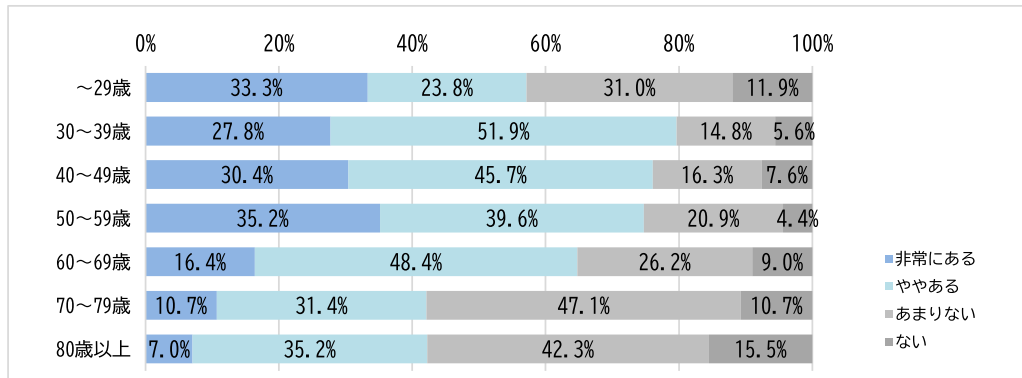


問12 普段の食事で減塩を意識していますか。

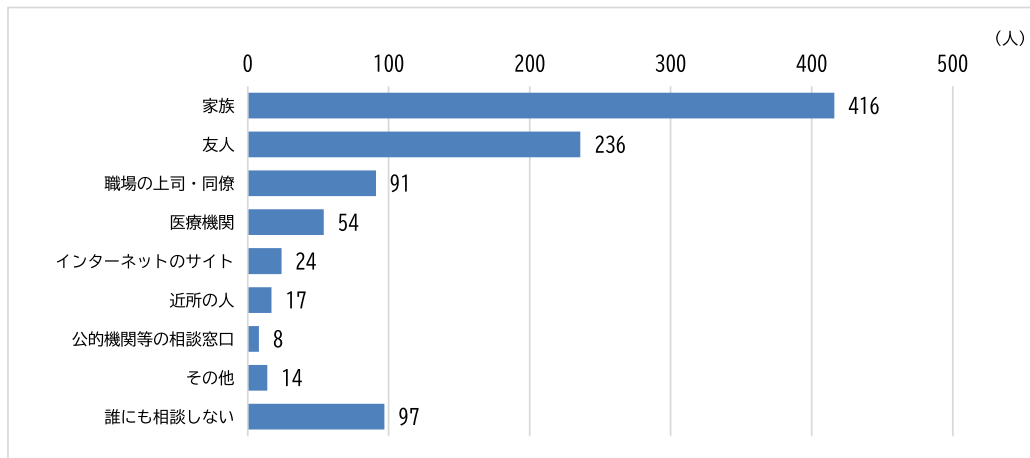


## 6 心の健康

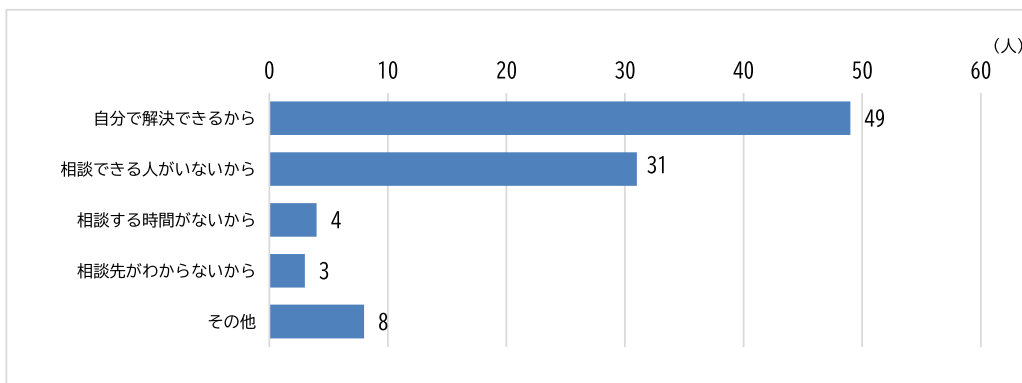
問13 あなたは最近1か月間に、悩みや不安、ストレスを感じることがありましたか。



問14-1 悩みやストレス、不安などで困った時、誰に相談しますか(複数回答)

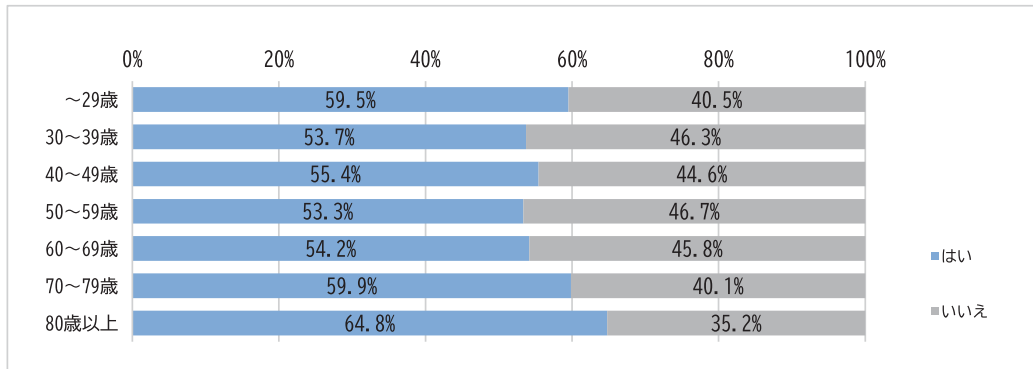


問14-2 誰にも相談しない理由は何ですか。

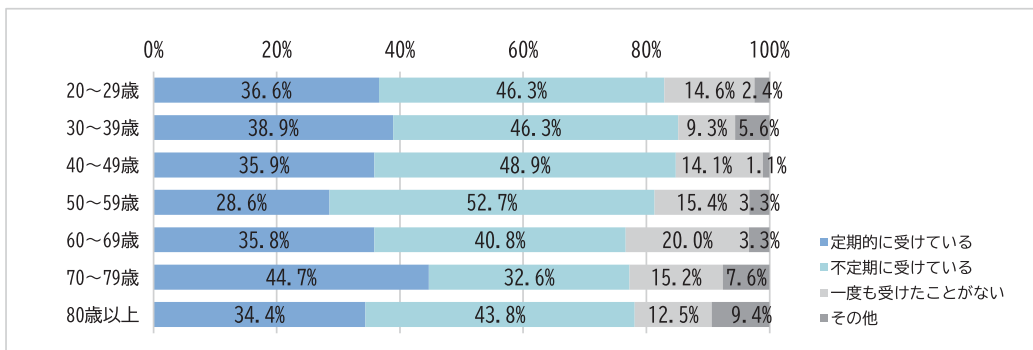


## 7 歯・口腔衛生

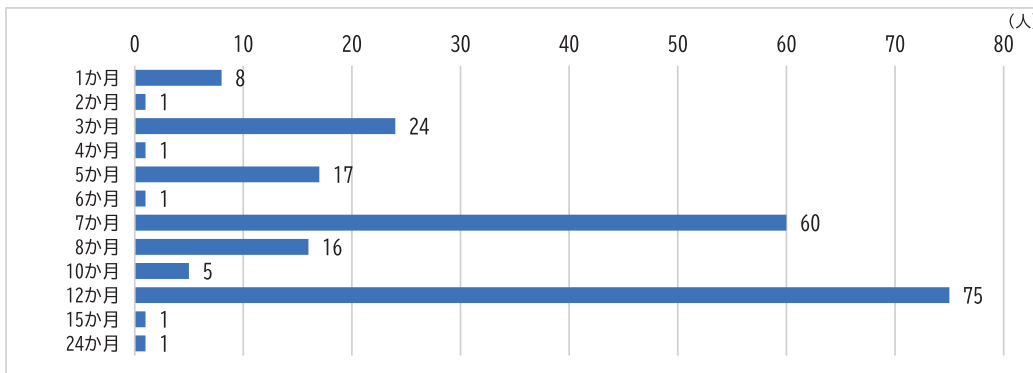
問15-1 あなたはこの1年間に歯科検診を受けましたか。



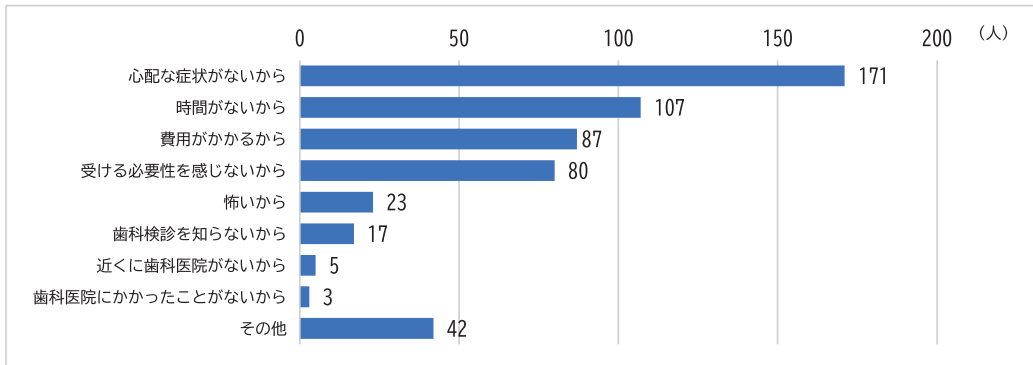
問15-2 歯科検診はどのくらいの頻度で受けていますか。



定期的に受けている人の頻度

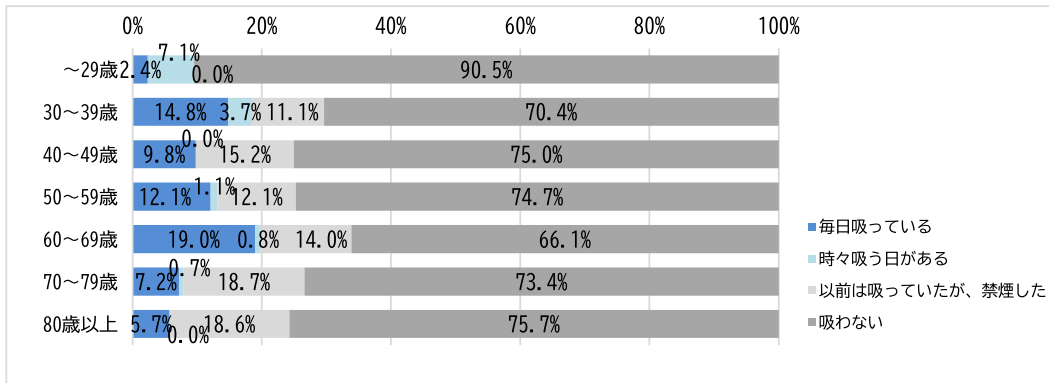


問15-3 歯科検診を定期的に受けない理由は何ですか。(複数回答)

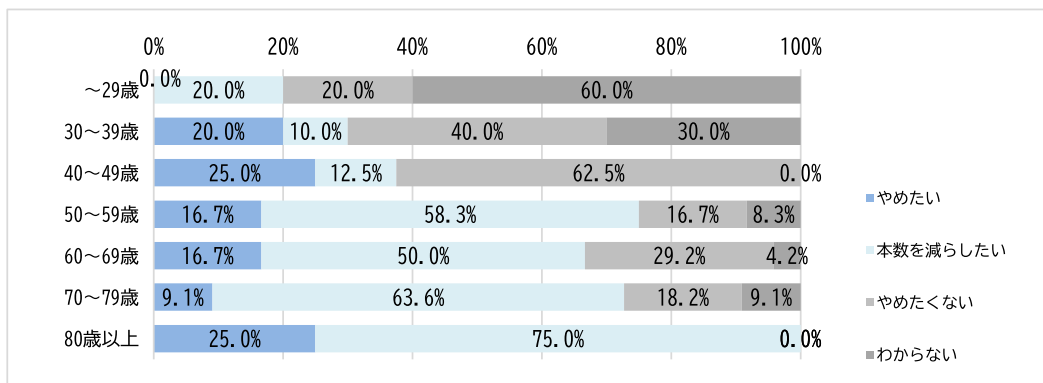


## 8 喫煙・受動喫煙

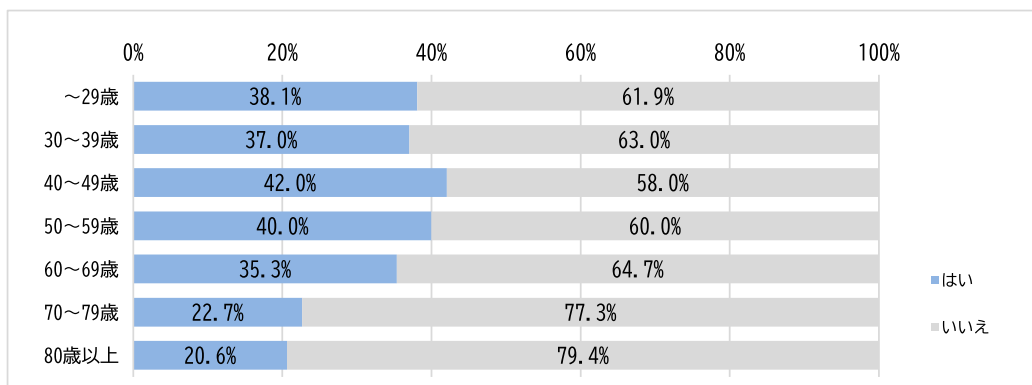
問16-1 あなたはたばこを吸いますか。



問16-2 たばこをやめたいと思いますか。



問17 あなたは最近1か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。



資料3 第2次「健康ふくふくプラン21」評価指標と達成状況一覧

指標項目		基準値 (策定時)	中間値 (H30)	現状値	目標値	出典元	
(1) 身体活動・運動							
1	運動習慣がある人	男性	25.50%	28.9%	29.3%	増加傾向へ 県民健康・栄養調査	
2		女性	21.80%	22.5%	20.7%		
3	日常生活における歩数	男性	6,781歩	6,954歩	6,195歩	現状値から 1,000歩増加 県民健康・栄養調査	
4		女性	6,279歩	5,881歩	5,320歩		
(2) 栄養・食生活							
5	肥満傾向にある3歳児の割合		4.8%	5.8%	5.1%	減少傾向へ 市3歳児健康診査	
6	肥満傾向にある 児童・生徒の割合	小学(男子)	8.0%	7.0%	9.7%	減少傾向へ 市学校保健統計調査	
7		小学(女子)	5.8%	5.4%	7.1%	減少傾向へ 市学校保健統計調査	
8		中学(男子)	7.9%	7.7%	9.2%	減少傾向へ 市学校保健統計調査	
9		中学(女子)	6.7%	5.8%	6.8%	減少傾向へ 市学校保健統計調査	
10	やせ傾向にある中学女子の割合		4.2%	3.7%	2.5%	減少傾向へ 市学校保健統計調査	
11	20歳～60歳代男性の肥満の人の割合		31.7%	31.9%	34.0%	28.0%	県民健康・栄養調査
12	40歳～60歳代女性の肥満の人の割合		22.5%	19.8%	15.8%	19.0%	県民健康・栄養調査
13	20歳代女性のやせの人の割合		14.3%	18.2%	20.6%	減少傾向へ 県民健康・栄養調査	
14	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合		19.3%	20.1%	19.6%	22.0%	市国保特定健康診査 長寿健康診査 (保健システム)
15	栄養バランスを考えて食事をとっている人の割合		83.0%	84.7%	84.1%	90.0%	市食育推進にかかる アンケート調査
16	成人の食塩摂取量		10.9g	9.7g	10.9g	8.0g	県民健康・栄養調査
17	成人の野菜摂取量		311.9g	272.8g	248.9g	350.0g	県民健康・栄養調査
18	朝食を毎日食べる人の 割合	3歳児	94.7%	99.4%	99.7%	100%に 近づける	市3歳児健康診査
19		小学5,6年男子	92.6%	92.2%	92.2%	増加傾向へ	市子供の生活習慣 実態調査
20		小学5,6年女子	93.0%	92.5%	92.5%	増加傾向へ	市子供の生活習慣 実態調査
21		中学生(男子)	87.9%	86.7%	86.7%	増加傾向へ	市子供の生活習慣 実態調査
22		中学生(女子)	86.0%	86.5%	86.5%	増加傾向へ	市子供の生活習慣 実態調査
23		20歳以上	92.3%	89.7%	89.1%	100%に 近づける	県民健康・栄養調査
24	家族で共に朝夕食を とる人の割合	朝食	64.0%	64.4%	59.7%	80.0%	市食育推進にかかる アンケート調査
25		夕食	77.0%	85.0%	85.6%	90.0%	市食育推進にかかる アンケート調査
(3) こころの健康							
26	ストレスを感じる人の割合		61.4%	62.9%	61.0%	減少傾向へ	健康ふくふくプラン21 にかかるアンケート
27	ストレスを感じたとき相談する所を知っている人の割合		40.4%	データなし ※	データなし ※	増加傾向へ	県民健康・栄養調査
28	睡眠による休養が充分とれている人の割合		79.8%	82.9%	76.0%	増加傾向へ	県民健康・栄養調査

※調査設問除外(県民健康・栄養調査)



指標項目		基準値 (策定時)	中間値 (H30)	現状値	目標値	出典元	
<b>(4) 歯・口腔の健康</b>							
29	むし歯のある3歳児の割合	16.9%	13.4%	11.8%	12.0%	市3歳児健康診査	
30	むし歯のある小学生の割合	58.1%	52.5%	47.1%	減少傾向ハ	市学校保健統計調査	
31	むし歯のある中学生の割合	50.1%	42.4%	36.1%	減少傾向ハ	市学校保健統計調査	
32	子どもの仕上げ磨きをしている 保護者の割合（1歳6か月児）	60.0%	72.6%	71.4%	75.0%	市1歳6か月児健康診査 アンケート	
33	定期的に歯科検診を受けている人の割合 (20歳以上)	33.2%	48.6%	53.0%	55.0%	県民健康・栄養調査	
34	60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	56.0%	51.0%	80.0%	60.0%	県民健康・栄養調査	
35	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	24.1%	33.3%	72.9%	30.0%	県民健康・栄養調査	
<b>(5) 健康管理</b>							
36	8時前に起きる3歳児の割合	90.8%	86.8%	96.5%	増加傾向ハ	市3歳児健康診査 アンケート	
37	22時までに寝る3歳児の割合	76.8%	72.0%	81.8%	増加傾向ハ	市3歳児健康診査 アンケート	
38	テレビを4時間以上見る3歳児の割合	8.3%	3.9%	3.3%	減少傾向ハ	市3歳児健康診査 アンケート	
39	妊娠中の喫煙率	2.4%	1.4%	1.2%	0%に 近づける	妊娠届出アンケート	
40	妊娠中の夫の喫煙率	37.1%	35.0%	30.2%	減少傾向ハ	妊娠届出アンケート	
41	育児中の保護者の喫煙率	母	9.0%	6.4%	6.3%	減少傾向ハ	市3歳児健康診査 アンケート
42		父	44.1%	33.6%	32.3%	減少傾向ハ	市3歳児健康診査 アンケート
43	成人の喫煙率	15.2%	20.9%	12.8%	12.0%	県民健康・栄養調査	
44	全出生数中の低出生体重児の割合	8.8%	8.6%	8.2%	減少傾向ハ	人口動態統計	
45	福井市国保特定健康診査受診率	26.7%	33.1%	30.3%	60.0%	市保険年金課統計	
46	がん検診受診率	胃がん	9.9%	12.3%	12.6%	20.0%	市がん検診
47		肺がん	19.0%	19.9%	16.6%	30.0%	市がん検診
48		大腸がん	23.3%	21.8%	18.7%	40.0%	市がん検診
49		子宮がん	38.1%	41.2%	41.7%	40.0%	市がん検診
50		乳がん	23.7%	29.9%	30.9%	31.0%	市がん検診
51	急性心筋梗塞 の標準化死亡率 (SMR)	男性	147.6	141.2	156.1	減少傾向ハ	県
52		女性	133.2	119.3	158.4	減少傾向ハ	県
53	メタボリックシンドロームの該当者及び 予備群の割合	26.7%	29.8%	31.3%	減少傾向ハ	市国保特定健康診査 人間ドック (KDBシステム)	
54	高血圧の人の割合 (140/90mmHg以上)	23.2%	26.5%	28.7%	減少傾向ハ	市国保特定健康診査 人間ドック (KDBシステム)	
55	糖尿病治療継続者（HbA1c6.5%以上の人の うち、糖尿病の薬を飲んでしていると回答した 人）の割合	72.9%	68.1%	73.3%	増加傾向ハ	市国保特定健康診査 人間ドック (KDBシステム)	
56	血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0%以上の人）の割合	1.1%	1.2%	0.9%	減少傾向ハ	市国保特定健康診査 人間ドック (KDBシステム)	

○ 福井市健康づくり推進協議会委員(計画策定委員) 名簿

(敬称略・順不同)

	団体名	氏 名	分 野
1	福井大学医学部看護学科コミュニティ看護学	◎長谷川 美香	学識経験者
2	福井市医師会	岩佐 和典	医 療
3	福井市歯科医師会	村崎 敏也	
4	福井市薬剤師会	伊藤 愛	
5	福井県助産師会福井地区助産師会	川端 起代美	
6	福井商工会議所青年部	佐藤 宏隆	職 域
7	福井産業保健総合支援センター	川端 正宏	
8	福井県農業協同組合福井営農経済センター	岩佐 千明	
9	全国健康保険協会福井支部企画総務部	溝渕 文宏	保 健
10	日本健康運動指導士会本部	漆崎 由美	
11	福井市養護教諭研究会	安田 康子	教 育
12	福井県養護教諭研究会(高校部会)	堀 香緒理	
13	福井市社会福祉協議会地域福祉課	杉本 真	地 域 市民代表
14	福井市保健衛生推進員会	西田 ひろみ	

◎：会長(策定委員長)

## ○ 福井市健康づくり推進協議会規則

平成11年6月8日

規則第36号

(趣旨)

第1条 この規則は、福井市附属機関設置条例(平成10年福井市条例第18号)第4条の規定に基づき、福井市健康づくり推進協議会(以下「推進協議会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 推進協議会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、保健所等の関係行政機関、医師会等の保健医療関係団体、福祉関係団体、保健衛生推進組織、学校、事業所等(以下「関係機関」という。)の代表者及び学識経験者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第4条 推進協議会に会長を置く。

2 会長は、委員が互選する。

3 会長は、会務を総理し、推進協議会を代表する。

4 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名した委員がその職務を代理する。

(会議)

第5条 推進協議会は、会長が招集する。

2 会長は、推進協議会の議長となり、議事を整理する。

3 推進協議会は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。

(庶務)

第6条 推進協議会の庶務は、保健衛生部健康管理センターにおいて処理する。

(その他)

第7条 この規則に定めるもののほか、推進協議会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この規則は、平成11年7月1日から施行する。

附 則

この規則は、平成18年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、平成31年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、令和4年4月1日から施行する。

## ○「健康ふくふくプラン21」策定までの経緯

年 月	内 容
令和5年1月 2月	1月30日 ～2月17日 第2次「健康ふくふくプラン21」にかかるアンケート調査 <ul style="list-style-type: none"> <li>対象： 市内に居住する18歳以上の男女1,500人を無作為抽出</li> <li>内容： 健康に関する意識や食事・運動など8項目</li> <li>回答： 回答数621件（回答率41.4%）</li> </ul>
令和5年7月	25日 第1回 福井市健康づくり推進協議会 <b>【協議事項】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市長からの諮問</li> <li>・第3次福井市健康増進計画「健康ふくふくプラン21」の策定について</li> <li>・福井市の現状および健康ふくふくプラン21の評価</li> <li>・第3次福井市健康増進計画「健康ふくふくプラン21」の骨子案について</li> </ul>
8月	22日 第2回 福井市健康づくり推進協議会 <b>【協議事項】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第1回健康づくり推進協議会で出されたご意見のまとめとその対応について</li> <li>・第3次福井市健康増進計画「健康ふくふくプラン21」の基本的な考え方および分野別健康づくりの取組について</li> </ul>
9月	28日 第3回 福井市健康づくり推進協議会 <b>【協議事項】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次福井市健康増進計画「健康ふくふくプラン21」素案について</li> <li>・パブリック・コメントについて</li> </ul>
11月 12月	11月15日 ～12月15日 パブリック・コメント実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・提出者1件 意見2件</li> </ul>
令和6年1月	24日 第4回 福井市健康づくり推進協議会 (書面会議) <b>【協議事項】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリック・コメントの結果について</li> <li>・「健康ふくふくプラン21」(案)について</li> </ul>
2月	14日 健康づくり推進協議会会長から市長答申
3月	公表

## ○用語解説

用語	解説
<b>あ行</b>	
SMR（エス・エム・アール：標準化死亡比）	標準化死亡比は、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。
LDL-C（LDLコレステロール）	「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、肝臓から全身の細胞にコレステロールを運ぶ働きをしている。コレステロール量が多いと、血管壁に蓄積され血液の通り道が狭くなる、血栓ができるなどして、心筋梗塞や、狭心症、脳梗塞などの動脈硬化疾患のリスクが高まることから、特定健康診査の項目のひとつとなっている。
<b>か行</b>	
がん検診	がんの予防及び早期発見を目的とし、健康増進法に基づく健康増進事業として市町村が実施している。胃、肺、大腸、子宮、乳がんについて、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（厚生労働省）に基づく検診を実施。
虚血性心疾患	心臓の筋肉（心筋）に血液を送り酸素と栄養素を供給する冠動脈が、動脈硬化等で狭くなったり、血管がけいれんを起こしたりすることで、血液が十分に心筋にいきわたっていない状態となり胸痛等の症状としてあらわれる、「心筋梗塞」や「狭心症」と言われる疾患。
ゲートキーパー	悩んでいる人（自殺の危険を示すサイン）に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な相談窓口につなげ、見守る人のこと。
元気体操21	生活習慣病予防や健康づくりを目的に健康運動指導士とともに福井市健康管理センターで作成した体操。
健康寿命	平成12年に世界保健機関（WHO）が公表した概念。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をさす。
合計特殊出生率	15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、ひとりの女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとした時の平均子ども数に相当する。
骨粗しょう症	骨の組織が粗くなり、スカスカになる病気のこと。骨粗しょう症になると、骨がもろくなることで、骨折しやすく、寝たきりの原因にもなる。
<b>さ行</b>	
歯周病	細菌の感染によって歯ぐきが赤く腫れたり、歯が抜け落ちたりする病気のこと。歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が原因で、成人の約80%が罹っているといわれている。
死亡率	ある特定の人口に対する一定期間の死亡者数の割合。一般には、人口1,000人に対する年間の死亡数で表される。
出生率	一定の期間における一定の人口についての出生の割合。一般には、人口1,000人に対する1年間の出生数の比率のこと。
受動喫煙	タバコを吸わない人が、自分の意思と関係なく他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうこと。

さ行	
循環器疾患	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。高血圧・心疾患（急性心筋梗塞など虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類される。
身体活動	日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持・向上を目的に計画的・継続的に実施される「運動」の2つをさす。
ストレスチェック	心の健康度自己評価票で9つの項目をチェックする。
生活習慣病	不適切な食事、運動不足、ストレス過剰や休養の不足、喫煙、飲酒などの生活習慣に起因すると考えられる病気のこと。代表的な生活習慣病としては、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満、心疾患、脳血管疾患等がある。
た行	
低出生体重児	出生体重が2, 500g未満となる児。在胎週数が短く身体機能が未熟な状態で出生する未熟児となる場合もある。
適正体重	日本肥満学会では、BMIの値が22を適正体重とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされている。
データヘルス計画	医療情報（レセプト）や健診結果の情報などのデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する取組で、すべての健康保険組合にデータヘルス計画の策定及び実施が義務付けられている。
糖尿病	糖質を調整するホルモンのインスリンの不足か作用不足により、常に血糖値が高くなっている状態のこと。インスリン依存性の強い（インスリン欠乏性）1型と、生活習慣と遺伝的要因によって発症してくる2型があり、大半は2型である。自覚症状に乏しく、適切な医療や自己管理ができていないと、重篤な合併症を引き起こす特徴がある。
特定健康診査	日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に医療保険者が実施する身体計測、血圧、尿、血液検査などの、メタボリックシンドロームに着目した健診。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師や管理栄養士等が対象者の身体状況にあわせた生活習慣を見直すためのサポートを行う。 リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。（よりリスクが高い方が積極的支援となる。）
な行	
認知症	脳の病気や障がいなど様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。認知症にはいくつかの種類がある。アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程でおきる認知症。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行する。
脳血管疾患	脳血管に起因した疾患で、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などが含まれる。

は行	
BMI (ビーエムアイ)	「Body Mass Index (体格指数)」の略。体重(kg) ÷ 身長(m) <sup>2</sup> で算出される体格の状況を示す指数。判定基準は18.5未満で「低体重(やせ)」、18.5以上25未満で「普通体重」、25以上で「肥満」となる。
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)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。
ベジ・ファースト	食事の最初に野菜を食べること。血糖の急激な上昇や食べ過ぎを防ぎ、糖尿病や肥満等の予防効果がある。
HbA1c (ヘモグロビン・ エーワンシー)	過去1~2か月の血糖の平均を表すもので、糖尿病の診断基準に用いられるもの。
ま行	
メタボリックシン ドローム	内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のこと。腹囲が基準以上(男性85cm、女性90cm)であり、かつ、高血糖、脂質異常、高血圧のうち、2つ以上に該当すると、診断される。