

第3期 健康かしわら21計画及び第1期 柏原市食育推進計画 用語解説

用 語		解 説	ページ
ウ	う歯	虫歯のこと。口腔内の細菌が糖質から作った酸によって歯質が脱灰されて起こる歯の実質欠損のことです。	11 35
カ	カリオスタット検査	カリオスタットという虫歯予測試験法を使い、口腔内に虫歯菌がどれだけいるかを検査し、歯垢や酸のできる具合をみることで酸などが多いほど液の色が青（心配なし）→ 緑（やや危険）→ 黄緑（危険）→ 黄（非常に危険）と変化します。	37
ケ	健口体操	ことばをうまく話せない、食べ物がうまく飲み込めない、顔の表情をあらわしにくい、口の中がかわきやすい、味がよくわからない、口の中に食べ物が残り、口臭が気になる方々のための準備体操で、この体操には顔面体操、舌体操、だ液腺マッサージの3種類があります。	37
ケ	健康寿命	日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間をいいます。	1 2 5 12 39 41
ゲ	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。	26
ゴ	合計特殊出生率	1人の女性が一生に産む子どもの平均数のことです。	4
シ	食育	心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。	1 2 18 19

用 語		解 説	ページ
ジ	受動喫煙	本人は、喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことです。	28 29 30 31
セ	生活習慣病	不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるもの。個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実施することによって予防することができます。	1 2 13 18 20 22 32 38 41
セ	セレクト・ウエルネス 柏原	「自分の健康、自分で選ぼう！」をコンセプトに市が提供する市民のための健康づくりプログラム。市民はプログラムの運動強度を基に自らコースを選択し、参加します。	22
チ	地域サロン	高齢者の自立した生活に必要な筋力強化を目的とした「柏原市いきいき百歳体操」をはじめ、介護予防に取り組む地域での集まりのことです。 地域での居場所であり、顔の見える範囲での見守りや、助け合いをも期待するものです。	41
チ	地産地消	地元で生産されたものをその地元で消費することです。	19
テ	出前講座	保健に関する市民の要望により職員が会場に出向き保健指導を行うことです。	19 21 27 37 38 40 41
ハ	８０２０運動	８０歳になっても自分自身の歯を２０本以上保つことを目標とする「生涯を通じた歯の健康づくり」のための運動です。	35

用 語		解 説	ページ
ヒ	B M I	Body Mass Index の略で世界共通の肥満度をあらわします。B M I＝体重（kg）／身長（m）の二乗から求められ、日本肥満学会では、B M I：22 の場合を標準体重とし、25 以上の場合を肥満、18.5 未満である場合を低体重としています。標準値に近いほど病気にかかる確率が低いといわれています。	54
フ	ふれあい広場	柏原ふれあい広場実行委員会と柏原市社会福祉協議会が主催して「誰もが共に暮らせる住みよい福祉のまちづくり」をめざし、地域住民の交流と福祉意識の高揚、ボランティア活動の推進を図ることを目的で、毎年１１月に柏原市役所本庁駐車場を会場にして各地区福祉委員会、民生児童委員協議会、ボランティア連絡会などによるバザーやゲームコーナーのブースをはじめ、歌体操、フラダンス、コーラスダンス、柏原市少年少女鼓笛隊の演奏などの催しがあり、大勢の市民でにぎわっています。	33
リ	両親教室	妊婦やその家族が安心して赤ちゃんを迎えられるように、保健師、栄養士、助産師、歯科衛生士等が妊娠、出産、育児に関する情報提供、沐浴などの実技を含めた集団の保健指導のことです。	19 38

