

## 用語の解説

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1.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                               |
| 2.NCD           | 非感染性疾患   |
| 3.COPD          | 慢性閉塞性肺疾患   |
| 4.BMI           | 体格指数   |
| 5.メタボリックシンドローム  | 内臓脂肪症候群  |
| 6.メンタルヘルス       | こころの健康   |
| 7.健康格差          | 地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差                                |
| 8.低出生体重児        | 出生時に体重が 2,500 g 未満の新生児                                     |
| 9.身体活動          | 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動き                             |
| 10.運動           | 身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるもの      |
| 11.運動習慣者        | 30分・週2回の運動を1年以上継続している者                                     |
| 12.ロコモティブシンドローム | 骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、寝たきりや要介護になる危険性がある状態のこと                 |
| 13.ゲートキーパー      | 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、見守る人                       |
| 14.Ⅰ度高血圧        | 収縮期血圧 140～159 または拡張期血圧 90～99                               |
| 15.Ⅱ度高血圧        | 収縮期血圧 160～179 または拡張期血圧 100～109                             |
| 16.Ⅲ度高血圧        | 収縮期血圧 180 以上または拡張期血圧 110 以上                                |
| 17.LDL          | 血液の流れによってコレステロールを全身に運ぶ働きを持ち、多すぎると動脈硬化を引き起こす原因になる。          |
| 18.脂質異常症        | コレステロールや中性脂肪が正常値を超えた状態                                     |
| 19.CKD          | 慢性腎臓病  |
| 20.糖尿病有病者       | 糖尿病が強く疑われる者（HbA1c 6.1%以上または特定健診質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と答えた者。） |
| 21.HbA1c        | 1～2 か月前の血糖の状態を推定することができる値                                  |