

## <参考資料>

### 1 「真庭市食育・健康づくり計画策定検討委員会」委員名簿

区分	所属	役職	氏名
1号委員 (保健医療関係者)	岡山県真庭保健所	所長	宮原 勅治
	真庭市医師会	副会長	小天 和也
	真庭歯科医師会	副会長	福島 啓介 (※委員長)
	真庭市愛育委員会	会長	杉本 喜美恵 (※副委員長)
	真庭市食育推進ボランティア団体	代表	片岡 貞枝
	真庭市社会福祉協議会	総括参事	土井 珠枝
	医療法人社団井口会 向陽台病院	相談室長	矢木 公久
2号委員 (農林商工業関係者)	JA 晴れの国岡山農業協同組合 真庭基幹アグリセンター	課長代理	福原 正恵
3号委員 (学識経験者)	新見公立大学大学院・新見公立大学	教授	矢庭 さゆり
4号委員 (教育関係者)	真庭市教育委員会	主査	池田 美由紀
5号委員 (行政関係者)	真庭市健康福祉部	部長	樋口 竜悟
6号委員 (食育・健康づくりに関心のある市民)	ほくぼう健康づくり実行委員会	会長	矢田部 朝代
	はつらつ久世 21 実行委員会	会長	藤木 純子
アドバイザー	新見公立大学大学院・新見公立大学	教授	矢庭 さゆり (再掲)

所属	役職	氏名
真庭市健康福祉部健康推進課	課長	山本 和美
	課長補佐	池田 正昭
	主幹	川上 美千子
	主査	池田 丈太

## 2 用語解説

用語	解説
アルコール依存症	長期にわたってアルコール（酒）を大量に摂取し続けることにより、心身の健康を害し、社会生活に支障をきたす状態のこと。
アピアランス	外見や見た目のこと。がんやその治療に伴う外見変化に起因する身体・心理・社会的な困難に直面している患者とその家族に対して苦痛を軽減するケアをアピアランスケアという。
I C T	「Information and Communication Technology（情報通信技術）」の略で、通信技術を活用したコミュニケーションを指す。情報処理だけではなく、インターネットのような通信技術を利用した産業やサービス等の総称をいう。
胃がん ABC 検診	胃がヘリコバクターピロリ菌に感染していないか調べる検査と、胃粘膜の老化（萎縮）を調べる検査を合わせて胃がんリスクを判定する検診。
援助要請	個人が問題状況に遭遇し、自分で問題を解決できないとき、他者に援助を求めること。
SNS	「Social Networking Service」の略。インターネットで人々がコミュニケーションを取れるサービスのこと。
NCDs	「Non Communicable Diseases」の略語で、「非感染症疾患」のこと。WHO（世界保健機関）は NCDs の定義として不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒などが原因のがん、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、メンタルヘルスなどを代表とする慢性疾患の総称としている。
健康格差	地域や社会環境、経済状況等の違いによって生じる集団間の健康状態の差をいう。
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平均のこと。本計画では、要介護 2～5 を不健康として算出した値（日常生活が自立している期間の平均）を使用している。
国保データベース	健診・保健指導、医療、介護の各種データを利活用して統計情報や個人の健康に関するデータを作成するシステムのこと。
健康日本 21	「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」の「趣旨」、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などについて、その概要を解説するとともに各分野の数値目標を掲載している。
県民健康調査	県民の健康意識・健康行動を把握し、岡山県の健康問題を明確化するとともに、その内容の分析を行い、「健康おかやま 21」の推進のための基礎資料とすることを目的とした調査のこと。
産後うつ	産後数か月以内に、ホルモンの変化や睡眠不足、慣れない育児やストレスなどにより起こるとされるうつ症状のこと。

用語	解説
自己肯定感	自分自身の価値や能力を認識し、肯定する心の状態を指す。
自殺死亡率	人口 10 万人あたりの自殺者数のこと。
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。
人口動態統計	出生、死亡、婚姻、離婚及び死産の各事象について把握し、人口及び厚生労働行政施策の基礎資料を得ることを目的としているもの。
食育	生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。
新生物	腫瘍（悪性と良性に分類される）と同義。
スクリーンタイム	パソコンやタブレット等を用いてデジタル画面を見ている時間のこと。
生活習慣病	生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。
性的マイノリティ	性的指向や性自認によって特定の人々が遭遇する歴史的・社会的・心理的な差別や権利違反のこと。
セルフケア	自分のできる範囲で自分の面倒を見ること。
特定健康診査	「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、医療保険者（健康保険組合や全国健康保険協会などの各被用者及び国民健康保険）が実施主体となり 40～74 歳までの医療保険加入者を対象にしたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やその他の生活習慣病のリスクを調べる健康診断のこと。
特定保健指導	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる人に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すための指導を行う。
法定報告	「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき特定健康診査・特定保健指導の実施状況について厚生労働省に報告するもの。市、県の実績が公表されるのは翌年度であり、国の実績が公表されるのは翌々年度となっている。
デジタル地域通貨	地域通貨とは、特定の地域やコミュニティの限定的な範囲でのみ有効な通貨で、地域振興や地域密着型の事業をサポートすることで地域経済活性化を図る手段です。
ナッジ理論	人々の行動を強制せずに、よりよい選択を促す方法のこと。
妊産婦	妊娠中又は出産後 1 年以内の女子（母子保健法第 6 条）。
妊娠糖尿病（GDM）	妊娠中に発見または発症した糖尿病ほどではない軽い糖代謝異常のこと。

用語	解説
認知症サポーター	認知症サポーターは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して手助けする人のこと。
バリアフリー	多様な人が社会に参加する上での障壁（バリア）をなくすこと。
B M I	「Body Mass Index」の略で、肥満度を表す指標。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算。日本肥満学会では18.5未満が「やせ」、18.5以上25.0未満が「普通体重」、25以上が「肥満」としている。
フッ化物洗口	永久歯のむし歯予防を目的に一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で30秒から1分間程度ぶくぶくうがいをする方法。
フレイル	加齢により心身が老い衰えた状態で、健康寿命を短縮する危険があるとされる概念である。フレイルの段階で適切な対応を行うことで、健康な状態に戻ることができる。
プレコンセプションケア	若い世代が将来のライフプランを考えながら、日々の生活や健康に向き合う取り組みである。妊娠・出産を希望しない場合でも、性や妊娠に関する正しい知識を持つことは、自分や相手を守るために重要であり、次世代の健康にもつながり、満ち足りた自分（well-being）を実現するヘルスケアとして注目されている。
平均自立期間	国保データベース（KDB）においては、「日常生活動作が自立している期間の平均」を指標とした健康寿命を算出し、「平均自立期間」と呼称している。
平均寿命	0歳における平均余命のこと。
ヘルスリテラシー	健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。
慢性閉塞性肺疾患（COPD）	喫煙などの有害物質を吸入することで気管支や肺胞が炎症で変化し、呼吸ができなくなる病気である。
メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指す。
要介護	介護が必要な状態。要介護の度合いを示したものを要介護度と言い、自立、要支援1～2、要介護1～5で分けられる。
ユニバーサルデザイン	性別や年齢などに関わらず全ての人が利用しやすいように作られたデザインのこと。
ライフステージ	乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階のこと。
ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的にとらえた健康づくりのこと。
リスク	将来のいずれかの時において何か悪い事象が起こる可能性をいう。
ロコモティブシンドローム	加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになるリスクの高い状態を表す言葉である。

# 健幸まにわプラン

第3次真庭市食育・健康づくり計画・第2次真庭市自殺対策計画  
令和8（2026）年度～令和17（2035）年度

発行日 令和8（2026）年3月

発行 真庭市

〒719-3292 真庭市久世 2927 番地 2

<https://www.city.maniwa.lg.jp>

編集 健康福祉部 健康推進課

TEL 0867-42-1050

FAX 0867-42-1388