

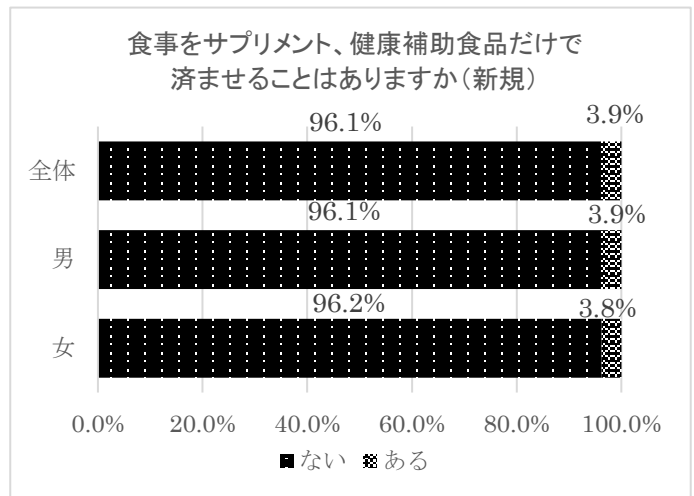
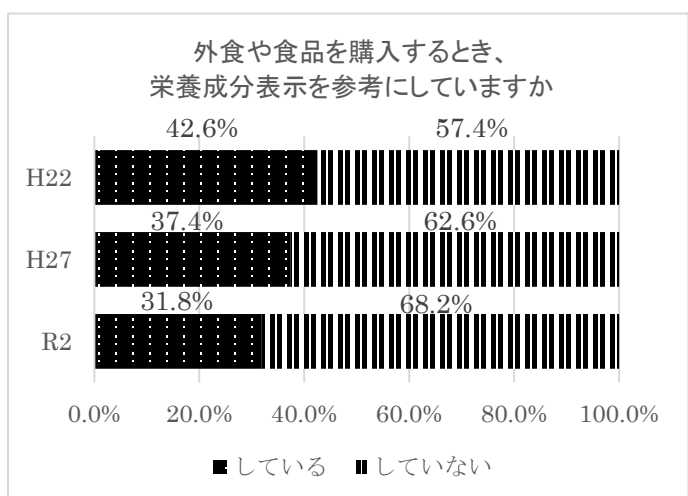
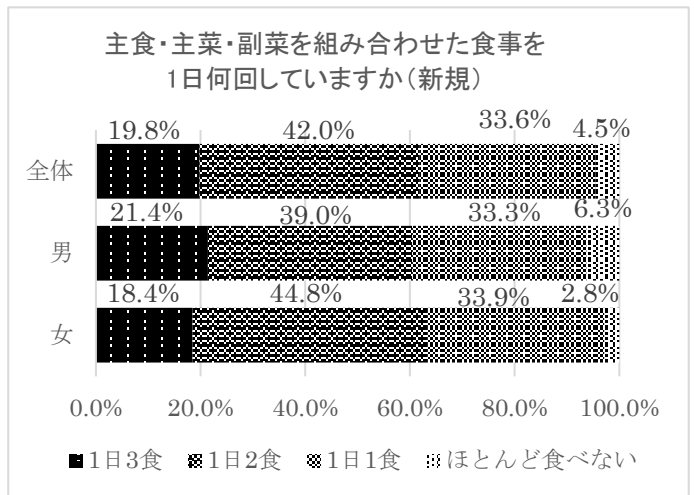
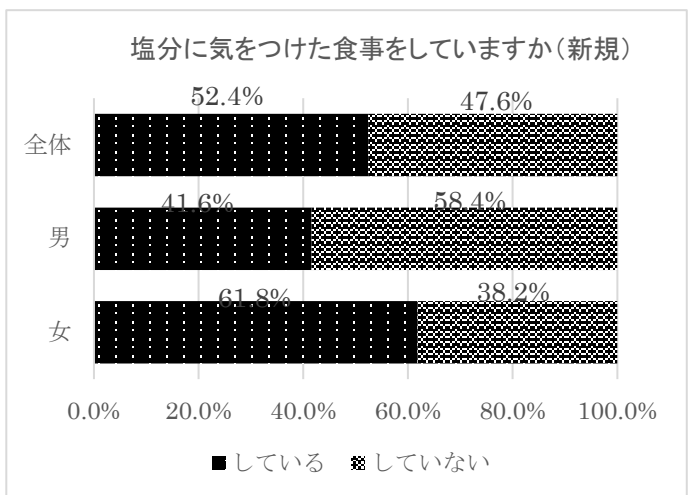
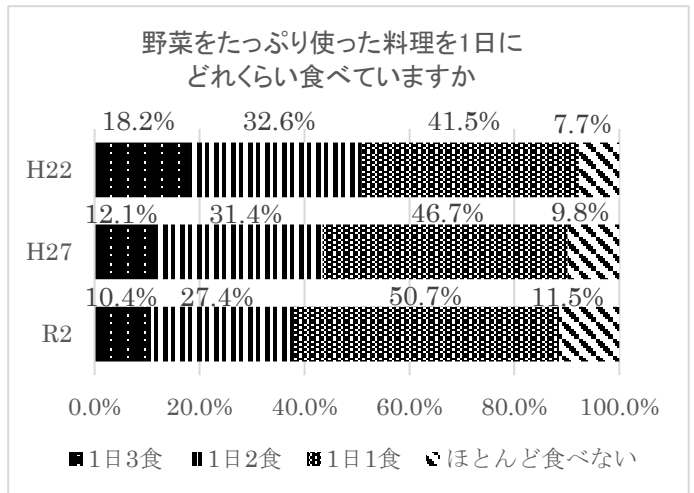
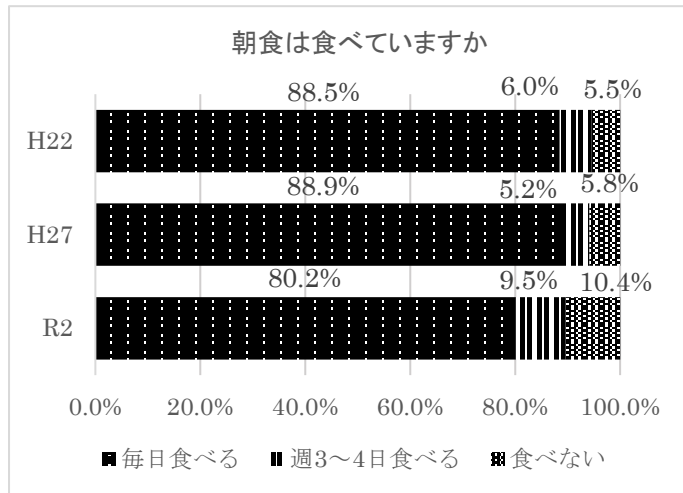


第 5 章

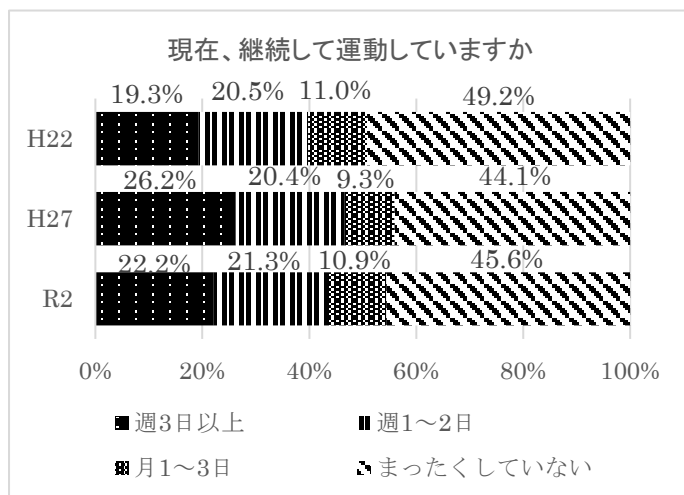
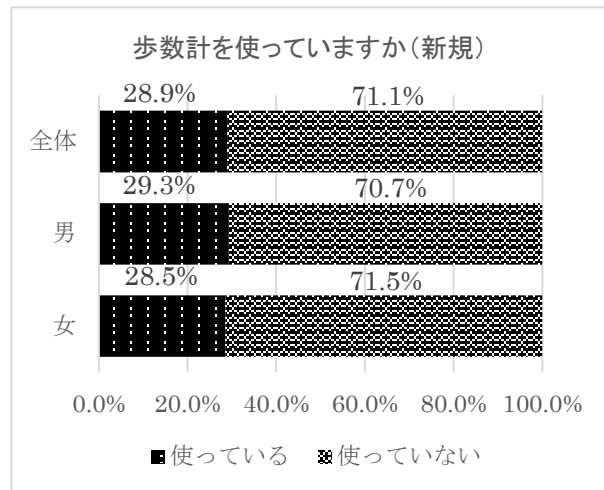
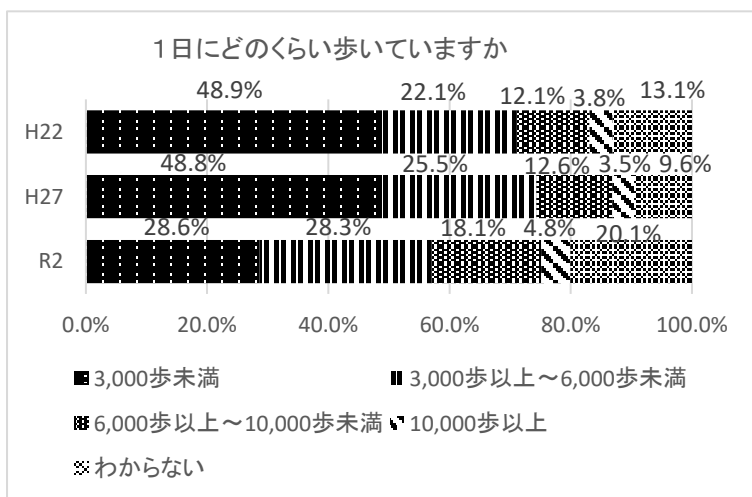
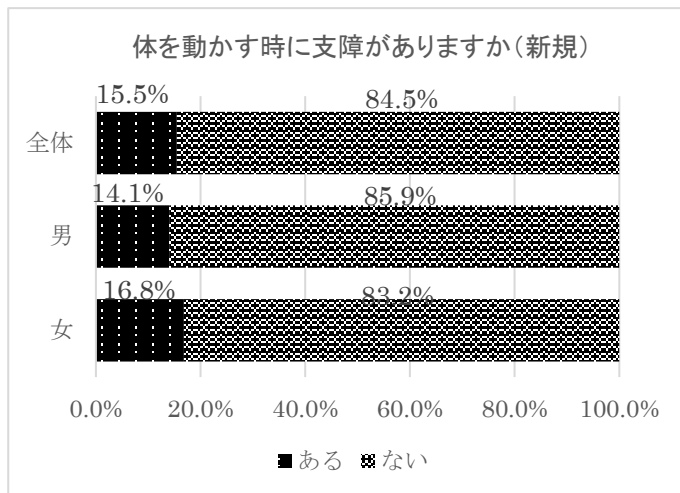
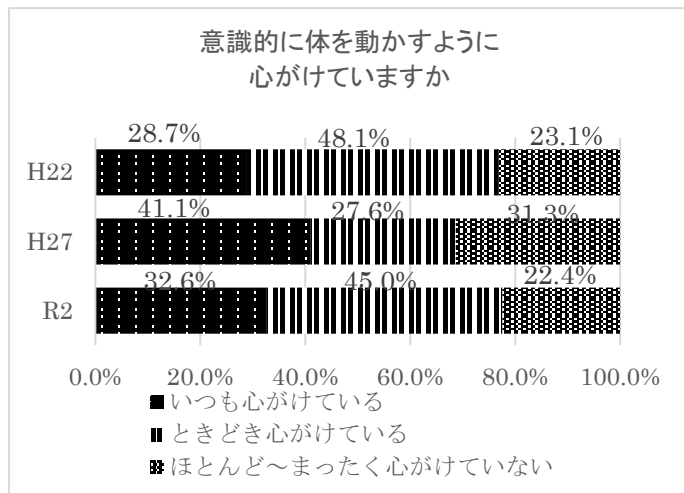
資料

1 市民アンケート

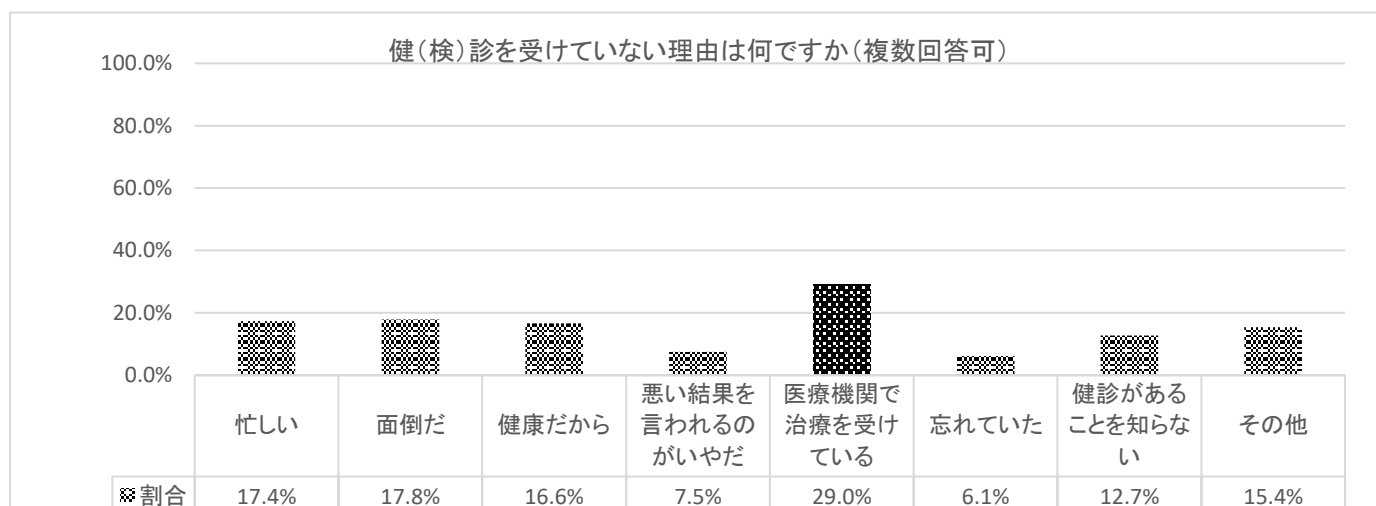
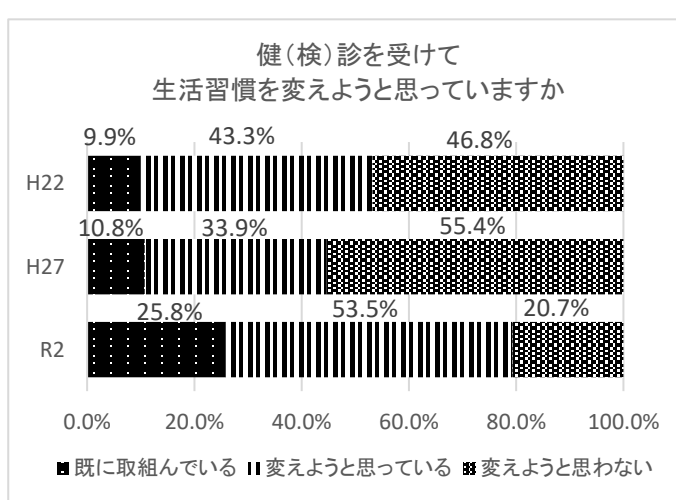
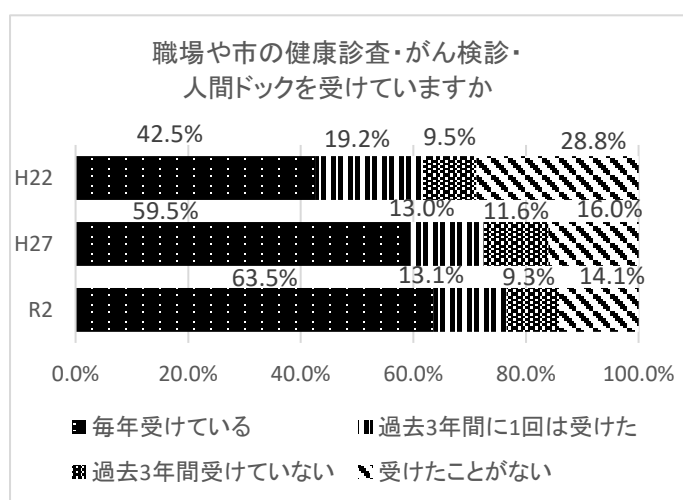
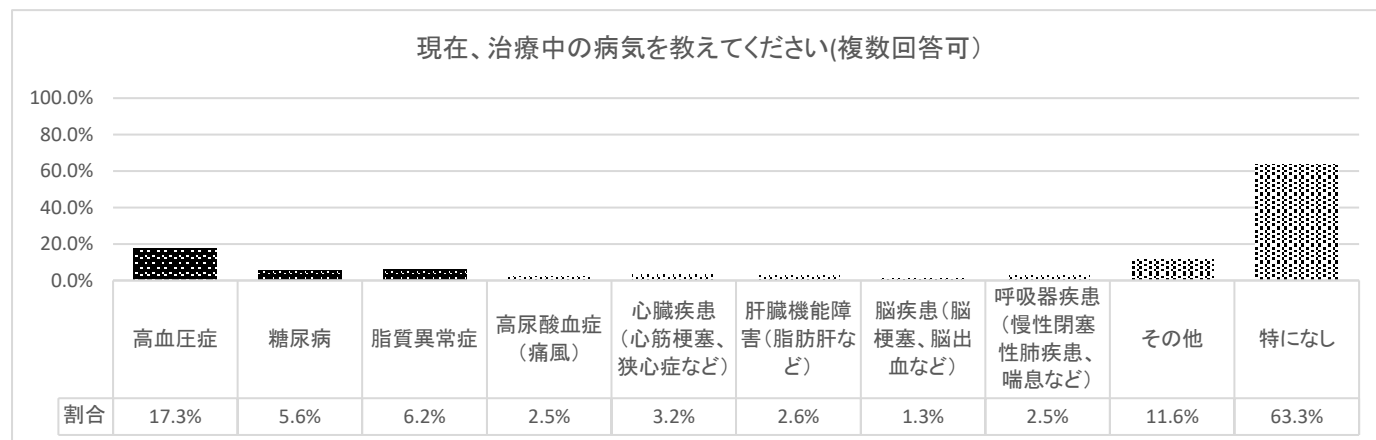
(1) 食生活について



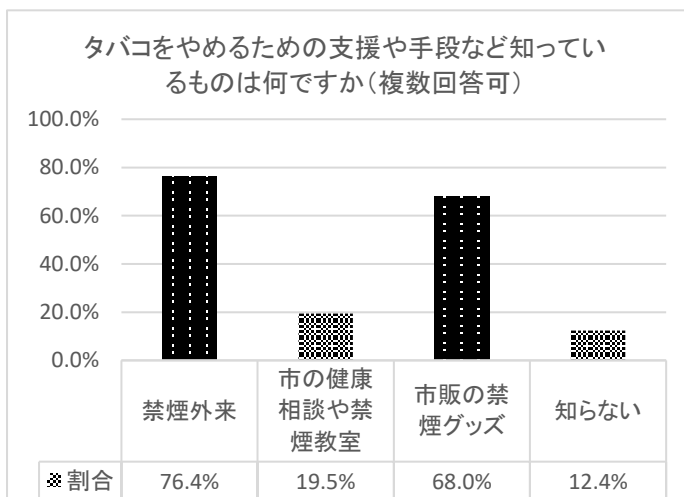
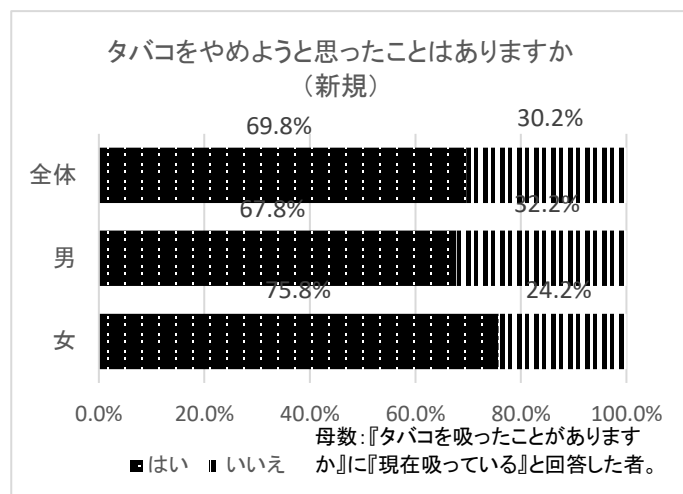
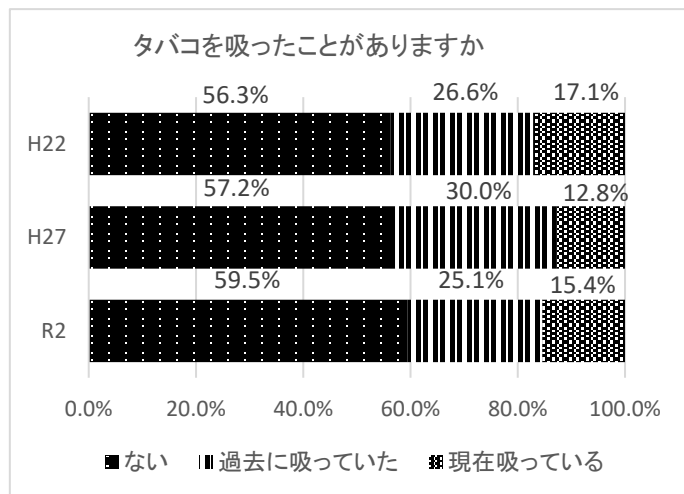
(2) 運動について



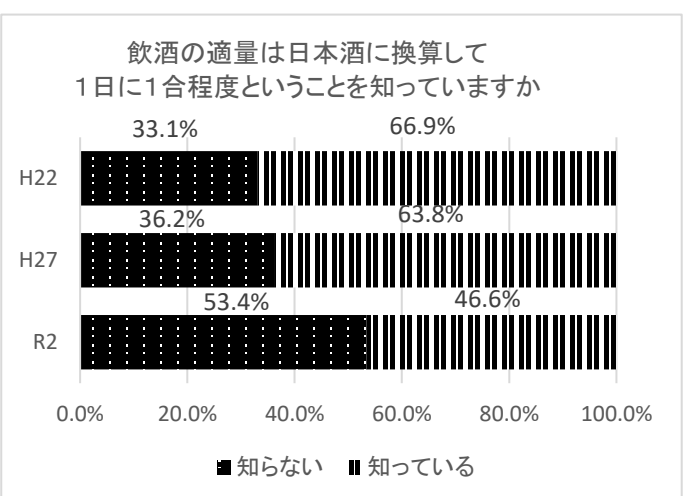
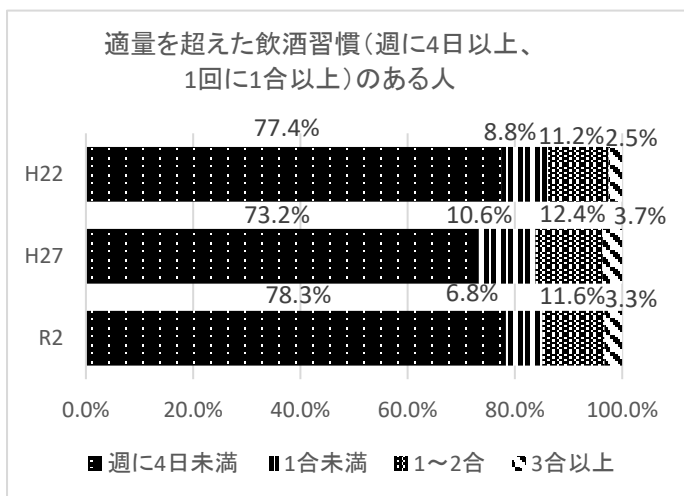
(3) 健診（検診）について



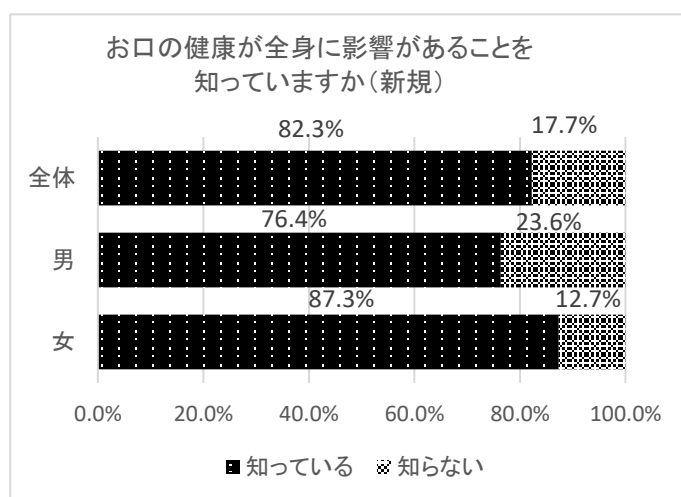
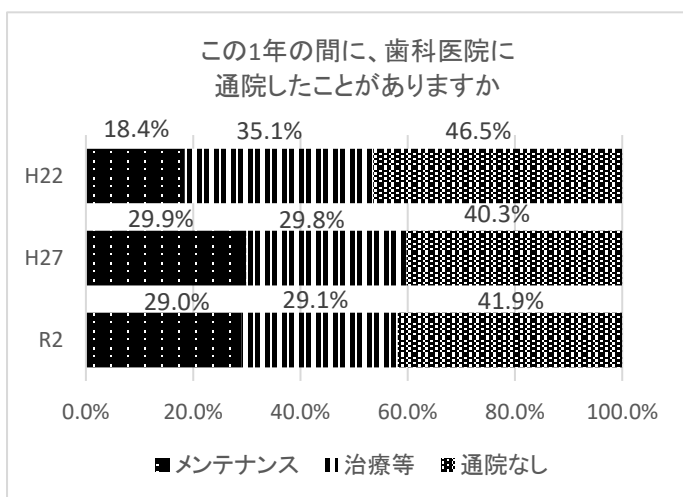
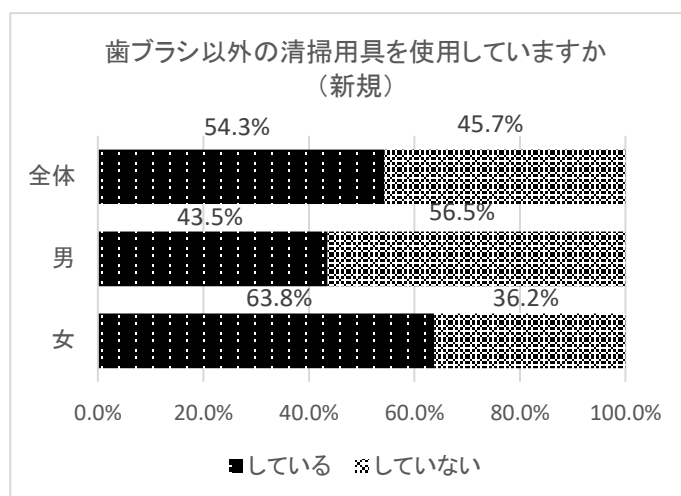
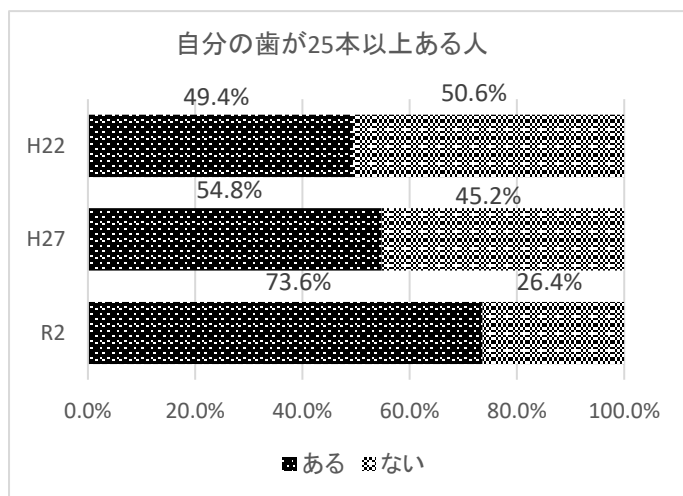
(4) 喫煙（タバコ）について



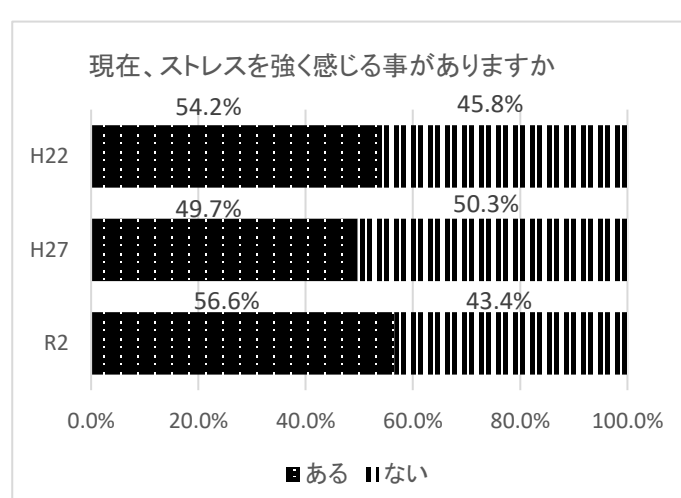
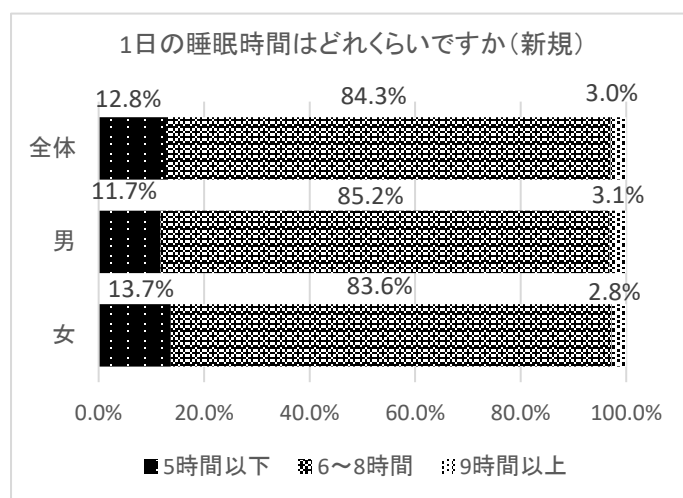
(5) アルコール（お酒）について



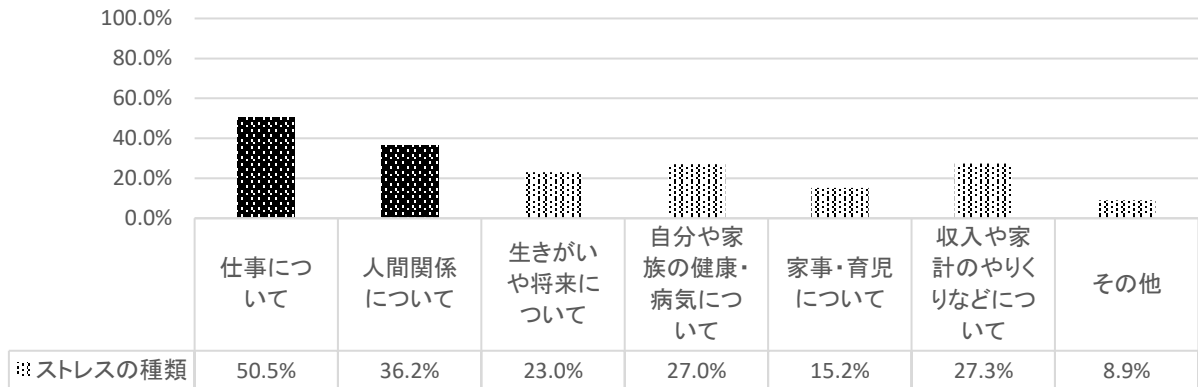
(6) 歯の健康について



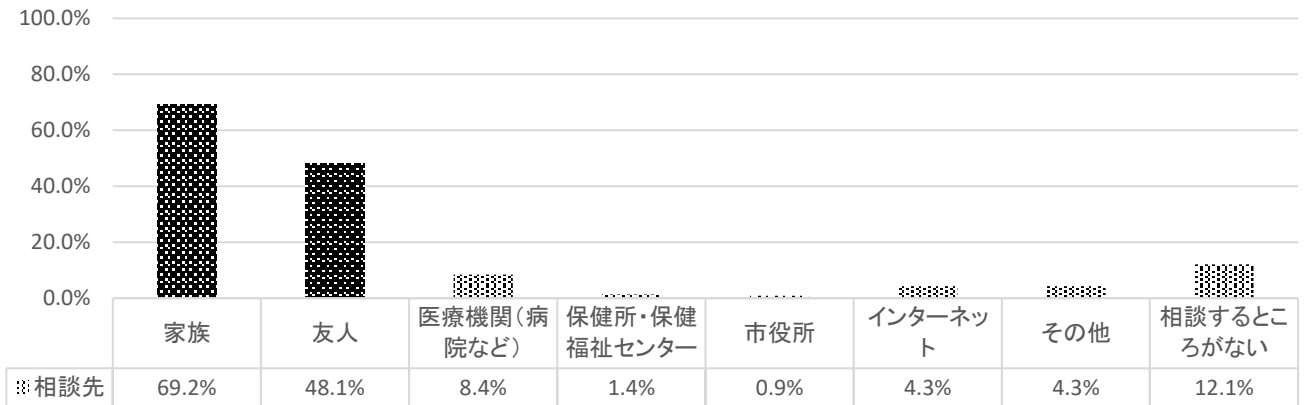
(7) 睡眠・こころの健康について



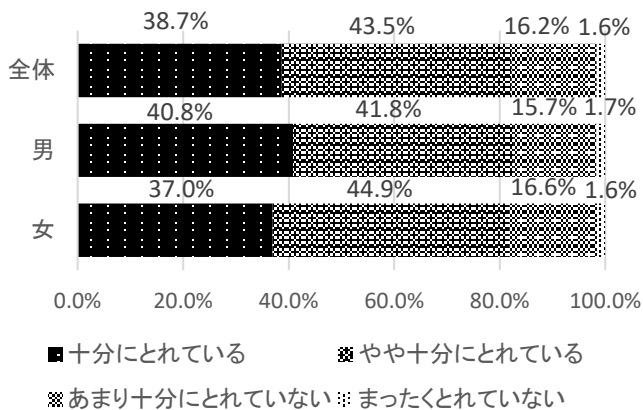
どのようなことにストレスを感じる人が多いですか(複数回答可)



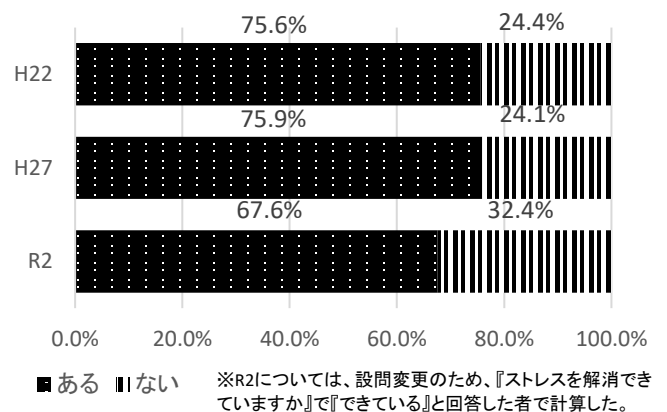
相談する人やところはありますか(複数回答可)



休養が十分にとれていますか(新規)



気分転換の方法はありますか



2

用語集

あ行	
用語	解説
悪性新生物	正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中でも悪性のもの（悪性腫瘍）をいう。
アクティブシティ	運動やスポーツなどの多様な活動を活性化し、心身ともに豊かな生活を送ることができるまちづくり
ウェルビーイング	身体的、精神的、社会的にも充足感に満ちている状態
か行	
京都府保健医療計画	急速な少子高齢化の進行や生活習慣病の増加などによる疾病構造の変化、医師の地域偏在、医療・介護・福祉連携等の課題に対応するため、府民・患者の視点から、地域における保険医療資源の充実と、安全で良質な医療を提供する体制の構築を目指して平成 30 年に策定された。
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）を図ることがきでる人のことで、いわば「命の門番」とも位置付けられる人。
健康寿命	平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間。
健康日本 21 （第二次）	「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」 国民の健康の増進の総合的な推進に関する基本的な方向や、国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたもの
高血圧	収縮期血圧（上の血圧）が 140mmHg 以上または拡張期血圧（下の血圧）が 90mmHg 以上になる病気。脳卒中や心臓病のリスクを高める。
さ行	
脂質異常症	中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域を外れた状態。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をまねく原因となる。
市町村食育推進計画	食育基本法に定める食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画を基本とした、市町村における食育の推進に関する施策についての計画
死亡率	人口千人に対する年間死亡者数の割合。
出生率	人口千人に対する年間出生者数の割合。
食事バランスガイド	1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。

さ行	
ストレートネック	スマホ首。正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨が真っすぐ（ストレート）になってしまった状態。
生活習慣病	食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。重篤な疾患の要因となる。
な行	
認知症サポーター	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できる範囲で手助けする支援者。
は行	
B M I（ビーエムアイ）	Body Mass Index（体格指数） 体重（kg）÷（身長（m）の二乗）で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。
ふくちやま医療・介護・福祉総合ビジョン	少子高齢化が進行し人口減少社会が実現のものとなる中、市民が住み慣れた地域で、心の豊かさを持ち、安心・安全に住み続けることができるためには何が必要か「ふくちやま医療・介護・福祉総合ビジョン検討委員会」で議論し、それに向けての取組や連携の方向性を示すもの
福知山市地域福祉計画（第3次）	福祉分野における共通の理念と取組を定めることで、各分野横断の地域住民等が参加する地域福祉の推進によって、地域生活課題の解決を図るため、平成30年に策定された計画。
フレイル	加齢により心と体の動きが弱くなってきた状態。虚弱。
ま行	
まちづくり構想 福知山	本市の自治推進の最高規範である「福知山市自治基本条例」を踏まえ策定した、市民と共に考え、市民と共に作り、市民と共に実行する計画。
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。
ら行	
ロコモティブシンドローム	骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

第2次福知山市健康増進計画
今日からはじめる『健康ふくふくプラン』

令和4年7月
福知山市福祉保健部健康医療課
〒620-8501 京都府福知山市内記13番地の1
TEL：0773-23-2788 FAX：0773-32-5998
