



資料編

1 市民アンケート調査「食と健康に関するアンケート調査」概要

(1) 調査の目的

健康づくり計画（実施期間：平成 25 年度（2013 年度）～平成 34 年度（2022 年度））の中間評価および中間見直し策定の基礎資料とするため。

(2) 調査対象及び調査方法

調査対象	調査期間	調査方法
① 幼年期調査（0～5 歳児を持つ保護者） ② 少年期調査（小学校 6 年生または中学 3 年生の本人と保護者） ③ 青年期以降年代別調査（16～20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳代、70 歳以上） （居住区・性別・年齢層別に住民基本台帳より無作為抽出）	平成 28 年（2016 年） 10 月 1 日（土）～ 10 月 11 日（火）	郵送調査法 （郵送配布、郵送回収） ※回答は郵送、インターネット、電話でも可とした。

(3) 回収状況

調査内容	発送数	有効回答数 （回答方法のうちわけ 郵：郵送、イ：インターネット、電：電話）	有効回答率(%)
①幼年期調査	780	392（郵：374、イ：18、電：0）	50.5
②少年期調査	1,005	393（郵：386、イ：7、電：0）	39.1
③青年期以降年代別調査	7,215	2,684（郵：2,629、イ：54、電：1）	37.2
青年期以降 年代別内訳	16～19 歳	111	23.5
	20～29 歳	301	
	30～39 歳	379	30.2
	40～49 歳	364	31.7
	50～59 歳	382	39.2
	60～69 歳	346	50.5
	70～79 歳	411	53.8
	80～89 歳	312	
	90 歳以上	30	
年齢無回答	—	48	—

(4) 調査内容

調査種類	調査内容
① 幼年期調査	<ul style="list-style-type: none">・子どもについて・子どもの食事について・妊娠・出産前後の状況・育児への意識について・家庭での食生活
② 少年期調査	<p>【本人】</p> <ul style="list-style-type: none">・食生活について・自身の健康や生活習慣について・不安や悩みについて <p>【保護者】</p> <ul style="list-style-type: none">・子どもの健康や食事について
③ 青年期以降年代別調査	<ul style="list-style-type: none">・食生活について・食品と栄養について・家庭での食事について・食育について・健康への取組みとストレスについて・健康状態について・歯や口の健康について・社会生活とストレスについて・食生活・食育・健康への意識と知識について

2 用語解説

あ行

アルコール依存症

アルコール摂取を止められない状態のこと。アルコールの効果（酔い効果）を得るために摂取量が増えてしまう状態と一定のアルコールが体内にないと心身が不安定になる離脱症状がある状態をいう。

うちのお店も健康づくり応援団の店

府民の皆さんの健康づくりに役立つよう、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施など、様々な取組を行っている協力店のこと。

オーラルフレイル

加齢とともに、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、噛めない食品が増える等、口腔機能が軽度なレベルで衰えること。症状が軽くわずかなため気がつかない場合や、加齢によるものだと思いしない人も多い。放置すると「低栄養」や「フレイル」に移行し、要介護状態につながるが、早めに対処すれば回復も可能。

か行

かかりつけ歯科医

歯周病やむし歯の治療だけでなく、検診やアドバイスを受け、歯や口の健康を保つためにかかる歯科のこと。

かかりつけ薬局

薬の服用歴の管理や、適切で安全な服用の相談ができる薬局のこと。

休肝日

肝臓を休めるために週に 1 日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語。アルコールは依存性薬物のため、習慣的な飲酒を継続していると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性がある。休肝日を設けると、飲酒総量が減るので肝障害が予防できる可能性がある。

虚血性心疾患

血液の流れが低下または途切れために起こる疾患をいう。主な疾患は狭心症と心筋梗塞。冠動脈が動脈硬化で狭くなったり、詰まったりすることが原因。

健康の社会的決定要因（WHO）

その人の健康状態や病気は生まれつき持っている条件以外に、その人を取り巻く社会環境、経済環境等が影響し決定されているといわれており、その健康状態を生み出す要因のこと。

口腔機能

「咀嚼（かみ砕く）・嚥下（飲み込む）・発音・唾液の分泌など」に関わる歯や口の機能。「食べる・話す」など人が社会のなかで健康な生活を営む上で、重要な役割を担っている。

合計特殊出生率

1人の女性が生涯に産むことが見込まれる子どもの数を示す指標。15歳から49歳の年齢別出生率の合計のこと。

さ行

自己肯定感

自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉。

歯周病

口の中の細菌によって、歯を支えている歯肉（歯ぐき）や骨など、歯の周囲の組織が破壊される病気。進行度により歯肉炎（歯ぐきの炎症）、歯周炎（歯を支えている骨などの破壊を伴う炎症）と呼び、壮年期以降では歯を失う原因のトップとなっている。

周産期死亡率

出生1000に対する妊娠22週以降の死産と早期新生児死亡の合計数の割合。

主観的健康観

医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主観的に評価する指標であり、死亡率や有病率等の客観的指標では表せない全体的な健康状態を捉える健康指標といえる。そのため、必ずしも医学的な健康状態と一致したものではない。

主食・主菜・副菜

「主食」とは、ご飯やパン、麺類など、炭水化物の供給源になるもの。「主菜」とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理で、たんぱく質の供給源になるもの。「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になるもの。

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つけ、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。さらに、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などの実践や、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つけること、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めることも含む。

生活習慣病

毎日の、過食、運動不足、喫煙、過剰飲酒などの生活習慣の積み重ねによっておこる病気の総称。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがある。

ソーシャルキャピタル

個人の行動に影響を及ぼす、社会的グループ（地域・職場・学校など）の持つ力のこと。個々人がネットワークに所属することでもたらされる資源。信頼関係、お互いさまの助け合い、有益な情報、慰めや励ましの感情など。

た行

低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態。高齢になると、食事の量が減ったり、偏った食事をしたりする傾向にあるため、低栄養になるリスクが高まる。

低出生体重児

出生時体重が2,500グラム未満の新生児のこと。

適正飲酒量

1日平均純アルコールで約20g程度。目安として、ビールでは中瓶1本500ml、清酒では1合180ml、ワインでは1杯120mlとなっている。

電子たばこ

専用の溶液を加熱して霧状ミスト（エアロゾル）を発生させ、吸入するもの。日本ではニコチンを含有するものは販売が規制されており、たばこ事業法のたばここととしては扱われていない。ただし、海外のニコチン含有製品は個人輸入等で入手が可能である。また、エアロゾルに含まれた化学物質による健康影響の可能性も指摘されている。

デンタルフロスや歯間ブラシ

歯ブラシではみがけない歯と歯の間に使用する歯みがき用具。デンタルフロスは細い繊維の束でできた歯みがき専用の糸。歯間ブラシは歯と歯の間隙間が大きい場合に使う歯間部専用のブラシ。歯間部に残った歯垢が歯周病の原因になることが多く、歯ブラシと組み合わせて使用することで歯周病予防に効果がある。

糖代謝異常

糖質は食品として摂取されると、吸収、分解が行われ、単糖類となって体のエネルギー源として使われる。さらに単糖類はグリコーゲンに合成され、体内に貯留される。空腹時にはそのグリコーゲンを分解してエネルギー源とし、糖の新生も行っている。それらの過程に関する酵素や担体の遺伝的な異常。

DV（ドメスティック・バイオレンス）

配偶者や同居している恋人など、日常をともにする相手から受ける暴力行為。言葉の暴力、物の破壊も含む。

な行

中食

惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購

入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事。

乳幼児突然死症候群

これまでに目立った病気もなく、健康に過ごしていたにも関わらず、眠っている間に突然死してしまう病気のこと。

は行

BMI

ボディマス指数（Body Mass Index）。体重と身長の関係から算出した、肥満度を表す指数。体重（kg）÷ [身長（m）×身長（m）] で表される。

日本肥満学会では、BMIが22を「標準体重」、25以上の場合を「肥満」、18.5未満を「やせ」としている。

非燃焼・加熱式たばこ

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を、燃焼させずに電気で加熱し、発生したニコチンなどを吸煙するたばこ製品。国の「喫煙と健康影響に関する検討会報告書」によると、「紙巻きたばこに比べて「有害物質の〇割削減」などとうたうものがある」が、「たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがない」ため「健康へ影響を及ぼす可能性は依然として大きい」と、報告されている。

標準化死亡率（SMR）

ある集団の死亡率が、基準となる集団と比べてどのくらい高いかを示すもの。100以上だとその集団の死亡率は何らかの理由で高いと言える。

フッ化物

自然界に広く分布している元素のひとつ。地球上のすべての動・植物にも、毎日飲む水や食べる海産物・肉・野菜・果物・お茶などほとんどの食品に微量なフッ素が含まれている。フッ素が含まれる化合物をフッ化物といい、歯質の強化などむし歯予防のために利用されている。

フレイル

加齢とともに、心身の機能が低下した状態のこと。進行すると要介護状態にもつな

がるが、早め気づいて適切に対処すれば回復も可能。

防煙教育

喫煙が心身に及ぼす影響などの正しい知識や、たばこ広告や喫煙をすすめられた場合など、喫煙を開始するきっかけとなるような要因に対する対処方法を身につけることによって、喫煙をしない及びたばこ煙から身を守るという態度を育てる教育。

ま行

マタニティブルー

妊娠中や出産後にあらわれる感情の変化のこと。妊娠中は初期と後期に起こりやすく、出産後は赤ちゃんが生まれて数日から1ヶ月の間に起こりやすい。症状としては、出産や子育てに対して不安を感じる、夫や周囲の人にイライラしがちになる、涙もろくなり特に理由もないのに泣いてしまう、外出したくなくなるなど。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

別名たばこ病。慢性気管支炎と肺気腫の2つの病気の総称。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳血管疾患になりやすくなる状態。「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症（高脂血症）」といったリスクが重なって生じる。「内臓脂肪型肥満」に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を合併した状態をいう。