

【クイズの中に登場する言葉の解説】

○健康寿命：心も身体もどちらも健康で、ふだんの生活に制限がなく、自分の身の回りのことは自分でできる期間のこと。平均寿命から、病気などで身体が弱った状態や、寝たきりや認知症などで支援を受けないと生活できない状態を除いた期間です。秋田県では、平成29年度から、健康寿命日本一を目指し、こどもや若い時から病気にならないよう気をつけた生活の習慣や、高齢になっても元気に過ごせる身体づくりなどを、県民全体でとり組みをすすめています。

○生活習慣病：食事や運動、喫煙（たばこを吸うこと）、飲酒（お酒を飲むこと）などの、生活の中でくり返されていることが大きく関連すると考えられる病気のこと。大人になってから診断される心臓病、高血圧症、脳血管疾患、がん、糖尿病などがあてはまります。

○特定健診：40歳から74歳の人を対象に、生活習慣病の予防を目的として行われる健康診査で、腹囲（おなかの周り）の測定、血圧、血液検査や食事や運動習慣を確認する質問を実施します。生活習慣を見直すことで、改善や予防が期待できる場合は、保健師や管理栄養士など専門のスタッフによる生活習慣を見直すためのサポート（特定保健指導という）が行われます。

○カリウム：身体に必要な五大栄養素のうち、ミネラル（無機質）の一種。塩分の取りすぎを調整して、食事から取りすぎた食塩（ナトリウム）を身体の外に出す働きをします。カリウムは、野菜や果物に多く含まれています。

○食塩相当量：その食品の中にどれだけの塩分が含まれているか、食品に含まれるナトリウムの量を、食塩の量に換算したもの。目には見えない塩分が、どのくらい食品に入っているかを知ることができる方法です。

○身体活動：安静（体をあまり動かさないうごかし）にして寝ている状態より、エネルギーを使う、全ての動作のこと。歩く、遊び、自転車をこぐ、スポーツなど、身体を動かす全ての動きをいいます。

○ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）：骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、介護が必要になったり、や寝たきりになる危険が高い状態。

○キシリトール：むし歯^{よぼうこうか}予防^{じっしょう}効果が実証^{てんねん だいようかんみりょう}されている天然^{きん}の代用甘味料^へです。むし歯菌^{きん}はキシリトールを取り込^こんでもエネルギーにすることができないため、むし歯菌^{きん}の数を減らすことができます。ただし、キシリトールはたくさん^{せつしゆ}摂取^{ちやうないさいきん}すると腸内細菌^{せつしゆ}のバランスをくずし、下痢^{げり}をしやすくなることもあるので、まずは、毎食後に歯みがをし、お菓子を食べすぎないなど、口の中をきれいに保^{たも}つことが重要^{じゅうよう}です。

○フッ化物^{ふっかぶつ}：毎日飲^{かい}む水^{かいさんぶつ}や海産物^{かいさんぶつ}、肉、野菜、お茶など、ほとんどの食品に微量ながら含まれていて、人の身体^{ほね}（歯^{ほね}や骨^{けつえきちゆう}、血液^{そんざい}中^{てきせつ}）にも存在^{のうど}しています。適切な濃度^{ふっかぶつ}のフッ化物^{ふっかぶつ}により、歯^{じやうぶ}を丈夫^{きん}にしたりむし歯菌^{はたら}の働き^{よぼう}を弱めることから、安全にむし歯^{よぼう}予防^{よぼう}ができることがわかっています。

○フッ化物洗口^{ふっかぶつせんこう}：むし歯^{よぼう}予防^{よぼう}を目的^{もくてき}に、低濃度^{ていのうど}のフッ化物水溶液^{ふっかぶつすいようえき}で1分間ブクブクうがいをする方法^{ほうほう}です。秋田県でも多くの幼保^{ようほ}・認定^{にんてい}こども園、小学校、中学校、特別支援学校^{とくべつしえんがっこう}等で実施^{じっし}されています。

○純アルコール量^{じゆん りょう}：お酒^{おく}に含まれるアルコール^{りょう}の量^{しめ}を示します。飲むお酒^{りょう}の量^{りょう}、アルコール度数^{どすう}（%）、アルコール比重^{ひじゆう}（0.8）をかけ合わせることで計算^{りょう}することができます。

※純アルコール量^{じゆん りょう}（g）＝飲酒量^{いんしゅりょう}（ml）× [度数^{どすう}（%）÷100] × 0.8（比重^{ひじゆう}）