

平成 29 年度

あおもり「健やか力」検定

問題用紙

実施日 平成 29 年 11 月 19 日(日)

試験時間 午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分(60 分間)

指示があるまで、開かないでください。

注意事項

- 1 受験票は各自、机の上に置いてください。
- 2 問題は I. 5 問、II. 50 問あります。
- 3 問題用紙と解答用紙は別々です。
- 4 解答用紙に受験番号と氏名を必ず記入してください。
- 5 解答用紙に正しいと思う選択肢の番号を記載ください。
- 6 試験時間は 60 分ですが、試験開始 20 分経過後から退室できます。
- 7 アンケートを記載のうえ、アンケート用紙と解答用紙をふせて、静かに退室してください。
- 8 問題用紙は持ち帰りできます。

今回の「健やか力（ヘルスリテラシー）検定」には、自分の健やか力を評価する問題と、健やか力の知識を問う問題が含まれています。ただし、前者は得点に反映せず、後者のみが採点の対象になります。すべての問題につき、当てはまる番号を解答用紙に記入してください。（Ⅱの解答の記載に当たっては、「①」は単に「1」と記載してください）

I. 健やか力の評価

あなたは、自分がどれくらいの健やか力を持っていると考えますか。その評価をしてみてください。以下のそれぞれが、あなたにとってやさしいか難しいかについてお聞きします。それぞれ「とてもやさしい」から「とても難しい」までで、最もあてはまる番号を選び解答用紙にその番号を記入してください（それぞれひとつずつ）。

（注） この設問は正解があるわけではないので、得点には反映しません。ただし、最終的に項目ごとで平均値を算出しお返ししますので、平均値と比較することができます。

	とてもやさしい	まあ、やさしい	どちらともいえない	やや難しい	とても難しい
(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる	1	2	3	4	5
(2) たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる	1	2	3	4	5
(3) 情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
(4) 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5
(5) 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

II. 健やか力の知識

ここからは、あなたの健やか力についての知識を問う問題です。設問ごとに正誤がありますので、ここから採点の対象となります。

問 1. がんについて正しいものはどれですか。

- ① 食生活が影響する
- ② 日本人が最もかかりやすいがんは肺がんである
- ③ 青森県のがん検診受診率は 50%以上である
- ④ 多くのがんは発見時に治療不可である

問 2. 脳卒中や心疾患のリスクとして最も低いものはどれですか。

- ① 高血圧
- ② 肥満
- ③ 喫煙
- ④ 貧血

問 3. 日本人の糖尿病について当てはまるものはどれですか。

- ① 1型糖尿病は遺伝する
- ② 1型糖尿病は生活習慣の乱れにより起こる
- ③ 2型糖尿病は日本人の糖尿病の大半を占める
- ④ 糖尿病は治療によって合併症を防ぐ事はできない

問 4. メタボリックシンドロームの腹囲における診断基準として正しいものはどれですか。

- ① 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- ② 男性 90cm 以上、女性 90cm 以上
- ③ 男性 80cm 以上、女性 85cm 以上
- ④ 男性 85cm 以上、女性 80cm 以上

問 5. 「健康あおもり 21 (第 2 次)」では、成人の 1 日の塩分摂取量の目標量は何 g ですか。

- ① 6g
- ② 8g
- ③ 10g
- ④ 12g

問 6. 睡眠について正しいものはどれですか。

- ① 生活の質に影響しない
- ② 健康を保つための要素の一つである
- ③ 生活習慣病の要因ではない
- ④ 必要な睡眠時間はどの年齢も同じである

問 7. 成人から 50 歳代までの健康に良い睡眠時間の目安として正しいものはどれですか。

- ① 3～5 時間
- ② 6～8 時間
- ③ 8～10 時間
- ④ 10 時間以上

問 8. 良い眠りを得るための工夫として間違っているものはどれですか。

- ① 眠気に応じ、眠くなってから横になる
- ② カフェインやニコチン、アルコールの摂取を避ける
- ③ 昼寝は午後に 30 分以上する
- ④ 毎日同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びる

問 9. 睡眠の質を確保する方法として、お風呂の適切な温度はどれですか。

- ① 38℃以下
- ② 39～40℃
- ③ 41～42℃
- ④ 43℃以上

問 10. 睡眠時無呼吸症候群について正しいものはどれですか。

- ① 肥満の人は起こりにくい
- ② 治療によって劇的に改善する
- ③ 高血圧は改善因子の一つである
- ④ 夜間に猛烈な眠気が起こる

問 11. 「健康あおもり 2 1 (第 2 次)」では、20 歳以上の 1 日当たりの歩数の目標値は何歩ですか。

- ① 男 6,500 歩 女 6,000 歩
- ② 男 7,500 歩 女 7,000 歩
- ③ 男 8,500 歩 女 8,000 歩
- ④ 男 9,500 歩 女 9,000 歩

問 12. 「健康あおもり 21 (第 2 次)」では、成人の 1 日の野菜摂取量の目標量は何 g 以上ですか。

- ① 200g
- ② 250g
- ③ 300g
- ④ 350g

問 13. 次のうち最もバランスの良い食事はどれですか。

- ① 炭水化物を減らした、たんぱく質・脂質重視の食事
- ② 主食・主菜・副菜がそろった食事
- ③ 毎食、保健機能食品を含んだ食事
- ④ 緑黄色野菜や根菜など彩りよい野菜サラダ中心の食事

問 14. 食事バランスガイドについて、間違っているものはどれですか。

- ① 主食・主菜・副菜・牛乳&乳製品・果物の 5 つの料理区分に分かれている
- ② 日本人になじみあるコマの形であらわしている
- ③ 1 週間に何をどれだけ食べればよいかをあらわしている
- ④ 食事バランスガイドの 5 つの料理区分に果物が含まれている

問 15. 朝食に関して正しいものはどれですか。

- ① 朝食を食べても脳にエネルギーは運ばれない
- ② 朝食を摂らないことで胃や腸の動きがよくなる
- ③ 体中の細胞が活動を始め、体が目覚める
- ④ 朝食を食べないことは、ダイエットに効果的である

問 16. 日本人の成人死亡に関連する最も強い危険因子はどれですか。

- ① 高血圧
- ② 運動不足
- ③ 塩分の高摂取
- ④ 喫煙

問 17. 平成 25 年国民生活基礎調査から、青森県の喫煙率は他県と比較するとどのような状況ですか。

- ① 男女ともに 1 位
- ② 男性 1 位、女性 2 位
- ③ 男性 2 位、女性 1 位
- ④ 男女ともに 2 位

問 18. タバコに含まれる有害物質のうち、タバコへの依存を最も引き起こす薬物はどれですか。

- ① タール
- ② 一酸化炭素
- ③ ニコチン
- ④ アセトン

問 19. 妊娠中の喫煙による胎児への影響で起こらないものはどれですか。

- ① 低出生体重児
- ② 乳児期の発がん
- ③ 注意欠陥多動性障害
- ④ 乳児突然死症候群

問 20. 受動喫煙に関して間違っているものはどれですか。

- ① 換気を十分おこなうことで受動喫煙は防止できる
- ② 受動喫煙により、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まる
- ③ 平成 25 年国民健康栄養調査によると、男女を合わせ、国民の約 8 割は非喫煙者である
- ④ 現状で日本では、屋内全面禁煙を義務づける法律はない

問 21. 多量飲酒にならないための目安として、飲酒の量はどれくらいにとどめた方がよいですか。

- ① ビール 500ml 1 本
- ② 焼酎 1 合
- ③ ワイン 300ml
- ④ 日本酒 2 合

問 22. アルコールの体内の処理について正しいものはどれですか。

- ① 500ml 缶ビール 1 本でアルコールを体内で処理する時間は約 1 時間である
- ② アルコールの体内での処理時間は体調により変化する
- ③ アルコールを飲むことで睡眠の質が良くなる
- ④ 月に 2 日程度の休肝日が適切である

問 23. 未成年の飲酒について正しいものはどれですか。

- ① 少量であれば急性アルコール中毒にならない
- ② 青森県では、飲酒のきっかけとして友人の勧めが多い
- ③ 未成年のうちからのアルコール摂取により将来アルコール依存症になるリスクが高まる
- ④ 未成年の飲酒を取り締まる法律はない

問 24. 妊産婦の飲酒について正しいものはどれですか。

- ① 妊娠中は微量の飲酒は心身に良いとされている
- ② 妊娠中の母親が飲酒をすることで胎児に影響を与える
- ③ 気分転換のためにノンアルコールを摂取する
- ④ 飲酒してから授乳するまでに 4 時間あけるとよいとされている

問 25. 適正飲酒の 10 か条として間違っているものはどれですか。

- ① アルコール 薬と一緒に危険です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ 飲酒後は なるべく運動心がける

問 26. 歯周病を引き起こすものはどれですか。

- ① 虫歯
- ② 歯垢
- ③ 口臭
- ④ 歯の喪失

問 27. 歯周病と関連しやすい病気はどれですか。

- ① 動脈硬化
- ② 悪性新生物
- ③ 骨粗鬆症
- ④ 便秘

問 28. 歯についての国民運動では、国民は生涯自分の歯を何本以上残すことが目標ですか。

- ① 10本
- ② 15本
- ③ 20本
- ④ 25本

問 29. 歯磨きを行うタイミングとして望ましいものはどれですか。

- ① 毎食後
- ② 起床時+毎食後
- ③ 起床時+就寝前
- ④ 毎食後+就寝前

問 30. 歯の磨き方の説明として間違っているものはどれですか。

- ① 自分に合った歯ブラシを選ぶ
- ② 歯ブラシの毛先を歯の面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる
- ③ 歯のエナメル質を保護するため強く磨く
- ④ 歯ブラシは細かく（1cmを目安に）動かす

問 31. 幼児期のむし歯についての説明で間違っているものはどれですか。

- ① 進行が早い
- ② 歯間や歯の溝にできやすい
- ③ むし歯予防のための歯みがきは、子ども自身に任せるのがよい
- ④ むし歯予防には定期的な歯科検診やフッ化物歯面塗布が有効である

問 32. 青森県では、平成 25 年に自殺によってどれくらいの方が亡くなっていますか。

- ① 100 人以下
- ② 150～250 人
- ③ 251～350 人
- ④ 400 人以上

問 33. ストレスの気づきのサインとして間違っているものはどれですか。

- ① 集中力の低下
- ② 口数の減少
- ③ 運動の増加
- ④ 食事量の増加

問 34. 平成 20 年の国民生活白書によると、次のうちストレスの原因で一番多いのはどれですか。

- ① 高齢者や病人の介護
- ② 近所付き合い
- ③ 家族関係
- ④ 収入や家計に関すること

問 35. 平成 25 年の警察庁調べで、青森県の自殺の原因として一番多いのはどれですか。

- ① 家庭問題
- ② 経済・生活問題
- ③ 健康問題
- ④ 学校問題

問 36. 体を動かす効果として間違っているものはどれですか。

- ① 高齢者の視力向上につながる
- ② がんの発症リスクが低くなる
- ③ 脂肪が燃焼し、肥満解消につながる
- ④ 心臓の収縮力を高めて血液排出量を増やす

問 37. ロコモティブシンドロームは何の障害によるものですか。

- ① 消化器
- ② 泌尿器
- ③ 呼吸器
- ④ 運動器

問 38. 体重 50 kgの人が雪かき (6.0METs) を 30 分行った場合のエネルギー消費量として正しいものはどれですか。

- ① 90kcal
- ② 150kcal
- ③ 300kcal
- ④ 900kcal

問 39. 厚生労働省「健康づくりのための活動指針 2013」で 18～64 歳に推奨される身体活動は (3メッツ以上の強度) 毎日何分ですか。

- ① 15 分
- ② 30 分
- ③ 45 分
- ④ 60 分

問 40. 手洗いの時間の目安として適切なのはどれですか。

- ① 10-15 秒
- ② 20-30 秒
- ③ 1-2 分
- ④ 3 分以上

- 問 41. インフルエンザについて、正しいものはどれですか。
- ① ワクチンの効果出現は約 2 週間以後である
 - ② ワクチンを接種することで確実に予防できる
 - ③ 日本では例年 9 月～11 月に流行する
 - ④ 鼻汁や咳などの症状が発熱よりも先に起こるのが特徴的である
- 問 42. 肺炎球菌のワクチン接種について、正しいものはどれですか。
- ① 60 歳以上の定期予防接種
 - ② 60 歳以上の任意予防接種
 - ③ 65 歳以上の定期予防接種
 - ④ 65 歳以上の任意予防接種
- 問 43. 感染性胃腸炎が最も流行しやすい時期はどれですか。
- ① 春
 - ② 夏
 - ③ 秋
 - ④ 冬
- 問 44. ノロウイルスの消毒について、正しいものはどれですか。
- ① 薬用石けんの使用が最適である
 - ② 適切な薬を使った消毒には約 10 分の時間が必要である
 - ③ 感染防止のため、窓を閉め切って行う
 - ④ 家庭用の塩素系漂白剤を使う場合は原液を用いる
- 問 45. 熱中症の予防として間違っているものはどれですか。
- ① 直射日光を避けるため、できるだけ全身の肌を覆うような服装をする
 - ② 気温が高い時は、室内であってもこまめに水分を摂る
 - ③ 夜間就寝前にコップ 1 杯の水を飲む
 - ④ 就寝中は窓の開放や空調機器を利用して風通しをよくする

問 46. 食品の栄養成分表示で脂質は 100g あたり何 g 未満までであれば 0(ゼロ)と表示できますか。

- ① 0.5g
- ② 0.05g
- ③ 0.005g
- ④ 0.0005g

問 47. 外食で食べるラーメン（汁も含む）に入っている食塩の量は約何 g ですか。

- ① 約 2 g
- ② 約 4 g
- ③ 約 6 g
- ④ 約 8g

問 48. 子どもの栄養についての説明で間違っているものはどれですか。

- ① 小学生の場合、間食は 100～200kcal を目安にする
- ② 間食を摂るために、食事を減らしてカロリーを調整すると良い
- ③ 間食はエネルギー補給であるため、主食や果物・芋類が適している
- ④ 水分は水かお茶が適している

問 49. 栄養成分表示で 1 番最初に記載されるものはどれですか。

- ① たんぱく質
- ② 炭水化物
- ③ 熱量(エネルギー)
- ④ 脂質

問 50. 食品の栄養成分表示について表示義務のあるものはどれですか。

- ① 食物繊維
- ② 食塩相当量
- ③ 鉄分
- ④ ビタミン C