

平成 28 年度

あおもり「健やか力」検定

問題用紙

実施日 平成 28 年 12 月 10 日(土)

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。
- 9 可否については 12 月 20 日頃各大学宛にお知らせします。自宅への送付を希望する方は、解答用紙の郵送先住所をご記入ください。

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. 青森県の平成 22 年の男性の平均寿命の長さは全国で何位ですか。

- ① 1 位
- ② 45 位
- ③ 47 位

問 2. メタボリックシンドロームの基準となる腹囲の値で正しいのはどれですか。

- ① 男性 85 / 女性 90 cm
- ② 男性 90 / 女性 85 cm
- ③ 男性 85 / 女性 85 cm

問 3. 日本人の糖尿病で最も多いのはどれですか。

- ① 1 型糖尿病
- ② 2 型糖尿病
- ③ 二次性糖尿病

問 4. 青森県の健康についての説明文として誤っているものはどれですか。

- ① 平均寿命とは、その年の 0 歳の人がある年数生きるかの年数のことである
- ② 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間のことである
- ③ 死因別死亡率とはある病気にかかった人がその病気で死亡する確率のことである

問 5. 日本人が最もかかりやすいがんはどれですか。

- ① 胃がん
- ② 大腸がん
- ③ 肺がん

問 6. 心疾患・脳血管疾患・がんは 3 大生活習慣病と言いますが、この予防として適当でないものはどれですか。

- ① 生活習慣を改善する
- ② 定期的に健康診断を受ける
- ③ 自覚症状が出たら、医療機関を受診する

問 7. BMI は、体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) で表すことができますが、成人の適正な数値はどれですか。

- ① 15.0 以上 20.0 未満
- ② 18.5 以上 25.0 未満
- ③ 25.0 以上 30.0 未満

問 8. 「がんを防ぐための新 12 か条」にない項目はどれですか。

- ① 塩辛い食品は控えめに
- ② 積極的にサプリメントを摂る
- ③ 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

問 9. ニコチン依存症の離脱症状で正しくないものはどれですか。

- ① イライラ
- ② 集中できない
- ③ 気分高揚

問 10. 受動喫煙を防止するために必要なことはどれですか。

- ① 建物内を 100%禁煙にする
- ② 建物内に喫煙室を設置する
- ③ 部屋に換気装置を取り付ける

問 11. WHO によると平成 24 年の COPD は世界の死因の第何位ですか。

- ① 3 位
- ② 6 位
- ③ 10 位

問 12. 標準的な禁煙治療プログラムでは 12 週の治療期間に何回通院しますか。

- ① 5 回
- ② 8 回
- ③ 12 回

問 13. 肺機能は年齢とともに低下しますが、禁煙すると、喫煙したままに比べて、その低下はどう変化しますか。

- ① 低下が速くなる
- ② 低下速度は変わらない
- ③ 低下が遅くなる

問 14. 妊娠中の喫煙で胎児に悪影響を与えない物質はどれですか。

- ① ニコチン
- ② 二酸化炭素
- ③ 活性酸素

問 15. 多量飲酒を行うと引き起こすリスクの高いとされる病気はどれですか。

- ① 脳出血
- ② 気管支喘息
- ③ 骨粗鬆症

問 16. 一日の適度な飲酒量は純アルコールで約 20 g と言われていますが、当てはまるものはどれですか。

- ① ビール中瓶 2 本
- ② 日本酒 2 合
- ③ 焼酎 半合

問 17. ビール中瓶 1 本分のアルコールを体内で処理するまでにかかる時間は平均的にどれくらいですか。

- ① 4 時間
- ② 12 時間
- ③ 24 時間

問 18. アルコールと人の睡眠に関連して正しいものはどれですか。

- ① アルコールを飲むと眠りが深くなるため、睡眠の質が向上する
- ② アルコールを飲むと眠りが浅くなるため、睡眠の質が低下する
- ③ アルコールを飲んでも、睡眠の質にはほとんど影響しない

問 19. 歯を失う主な原因でないのはどれですか。

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ 口腔カンジタ症

問 20. 歯周病の説明で正しくないものはどれですか。

- ① 歯と歯ぐきの上に歯垢(しこう)が付着・増加することで、歯ぐきがはれたり、出血したりする状態
- ② 歯肉炎が進行し、歯を支える骨が溶けて歯がぐらぐらする状態
- ③ むし歯が進行し、歯を支える骨まで周囲に炎症が進んでしまった状態

問 21. 歯周病の予防のために、最も良いとされる歯磨きのタイミングはどれですか。

- ① 食事の直後が最も効率的なため、朝食後、昼食後、夕食後に計 3 回行う
- ② 過度な歯磨きは歯肉を傷める危険があるため、朝食後、夕食後に計 2 回行う
- ③ 食事など何か食べた後と、それに加えて寝る前にも行う

問 22. 青森県の肥満傾向児出現率は、全国(他県)と比較するとどのような状況ですか。

- ① どの学年でも全国平均を上回っている
- ② どの学年でも全国平均とほぼ同じくらいである
- ③ いくつかの学年で全国平均を下回っている

問 23. 食事について適当でないものはどれですか。

- ① バランスの良い食事を朝・昼・夕の 3 回規則正しくとる
- ② 朝食は脳にエネルギーを与えられるため、しっかりととる必要がある
- ③ 成人も毎日間食をとる必要がある

問 24. 野菜を摂取することについて正しいのはどれですか。

- ① 野菜の代わりに野菜ジュースを飲めば野菜を食べなくても大丈夫である
- ② 野菜はなるべく料理として食べるのが良い
- ③ 野菜ジュースを飲むときは果物がミックスされたものが良い

問 25. 食事バランスガイドについて正しいのはどれですか。

- ① 1 日に「何を」「どのように調理し」食べたらよいかという目安である
- ② 5 つの料理区分における量的な基準を示し、バランスを把握できるようにしている
- ③ 水やお茶を中心におかずを組み合わせるといふ食事パターンを基本としている

問 26. 青森県の食生活の状況について正しいのはどれですか。

- ① 成人の1日の食塩摂取量は、全国(他県)と比較して男女ともに上位である
- ② 「健康あおもり 21(第2次)」で成人の1日の食塩摂取量の目標は10g以下である
- ③ 「健康あおもり 21(第2次)」で成人の1日の野菜摂取量の目標は250g以上である

問 27. バランスの良い食事はどれですか。

- ① ボリューム重視のラーメン・ライスセット
- ② 主食・副菜・主菜がそろった定食
- ③ 手軽に摂れる菓子パン、コーヒー牛乳、野菜サラダ

問 28. 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3g
- ② 約6g
- ③ 約9g

問 29. 身体活動は運動と生活活動に分けられますが、運動と生活活動の具体例について、正しい組み合わせはどれですか。

- ① 運動—テレビ体操
- ② 生活活動—ジョギング
- ③ 運動—雪かき

問 30. 次の生活活動のうち、運動強度(メッツ)が最も大きいものとして当てはまるのはどれですか。

- ① 自転車に乗る
- ② 掃除機かけ
- ③ 階段登り

問 31. 運動器として正しくないものはどれですか。

- ① 神経
- ② 骨
- ③ 血管

問 32. 体を動かす効用として正しくないものはどれですか。

- ① 高齢者の認知機能低下を予防する
- ② がんの発症リスクを低下させる
- ③ 心臓の拡張力を高めて血液排出量を抑制する

問 33. 厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針 2013」において、各世代共通の方向性として正しいものはどれですか。

- ① 10 分以上の運動を週 2 回以上行う
- ② 20 分以上の運動を週 2 回以上行う
- ③ 30 分以上の運動を週 2 回以上行う

問 34. 体重 60kg の人が、概ね脂肪 1kg (7000kcal 相当) を燃焼するためには、フルマラソンを約何回完走する必要がありますか。

- ① 約 1 回
- ② 約 2 回
- ③ 約 3 回

問 35. ロコモティブシンドロームについて正しいのはどれですか。

- ① 進行するとがんになる可能性が高い
- ② 進行すると介護が必要になる可能性が高い
- ③ 進行すると糖尿病になる可能性が高い

問 36. ストレス対処法として間違っているものはどれですか。

- ① 喫煙
- ② 適度な運動
- ③ 睡眠

問 37. 平成 25 年の警察庁調べで、青森県の自殺の主な原因で一番多いのはどれですか。

- ① 経済・生活問題
- ② 家庭問題
- ③ 健康問題

問 38. こころの病気への対応について適切でないものはどれですか。

- ① 早めに専門機関へ相談する
- ② こころの病気は個人的なものなので周囲には相談しない
- ③ 自分に合ったストレス解消法を見つける

問 39. 良い眠りの工夫として正しいものはどれですか。

- ① 寝だめをする
- ② 休日は遅い時間まで寝ている
- ③ 午後 3 時前に 20 分～30 分昼寝をする

問 40. 10 歳代までの睡眠時間の目安は何時間ですか。

- ① 6～8 時間
- ② 8～10 時間
- ③ 10～12 時間

問 41. インフルエンザの流行時期はいつですか。

- ① 12月～3月頃
- ② 4月～7月頃
- ③ 8月～11月頃

問 42. ウイルスによる感染性胃腸炎について、正しいものはどれですか。

- ① 便から感染し、嘔吐物からは感染しない
- ② 感染すると、下痢や嘔吐などの症状を起こす
- ③ 流行のピークは夏である

問 43. 手洗いの時間は、何秒以上かけるべきと言われていますか。

- ① 5秒以上
- ② 10秒以上
- ③ 20秒以上

問 44. インフルエンザのワクチン接種効果があらわれるのはいつですか。

- ① 約2、3日後
- ② 約1週間後
- ③ 約2週間後

問 45. 肺炎球菌の定期予防接種の対象年齢はどれですか。

- ① 60歳以上
- ② 65歳以上
- ③ 70歳以上

問 46. 軽度熱中症の症状として当てはまるものはどれですか。

- ① 真っすぐ歩けない、けいれん等
- ② 頭痛、吐き気、体がだるい等
- ③ めまい、たちくらみ、汗がとまらない等

問 47. 熱中症予防として適切なものはどれですか。

- ① 就寝中は、窓を閉めて体を冷やさないようにする
- ② 野外の作業時は、飲みたい時に水分をとる
- ③ 夜間就寝前にコップ 1 杯の水を飲む

問 48. 重度の熱中症の場合の対応として、適切なものはどれですか。

- ① 起こして、水分をとるようにすすめる
- ② 体を冷やししながら救急車を呼ぶ
- ③ まずは、様子を見る

問 49. 栄養成分表示で最初に書かれてい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）

問 50. サプリメントは次のうちどれに分けられますか。

- ① 医薬部外品
- ② 特定保健用食品
- ③ 栄養機能食品