

Happy ! Body検定

< 解答・解説 >






今回の「Happy ! Body検定」には
2,500名近い方にご参加いただきました。
大変ありがとうございました。






難しい問題も多々あったかと思いますが
この検定へのチャレンジが
ご自身やご家族、職場の仲間の健康について
皆で考えていただけるきっかけとなれば幸いです。






丸井健保は、これからも皆様の
健康づくりをサポートしてまいりますので
どうぞよろしくお願いいたします。

丸井健康保険組合
2017/6/23

2017年6月 「Happy! Body検定」 解答・解説

	問題	正解	正解率	解説
1	<p>皆さんがよくご存知の以下の食べ物をカロリーの高い順に並べると、< A >、< B >、< C >、< D >になります。</p> <p>①ダブルチーズバーガー、②チキンフィレサンド、③温玉ぶっかけ（小）、④ペヤングソースやきそば</p>	<p>A ④ペヤングソースやきそば 544kcal B ①ダブルチーズバーガー 463kcal C ②チキンフィレサンド 411kcal D ③温玉ぶっかけ（小） 358kcal</p>	39%	<p>問題1、2共にメーカー等のHPをチェックしてみないと難しい問題でした。 油で揚げた麺が中心のインスタント焼きそばはかなりの高カロリーになります。 ちなみにペヤングソースやきそばの超大盛りはなんと1,081kcal! 決してマヨネーズはかけないように^^;</p> 
2	<p>以下の500ml飲料に含まれる砂糖の量が多い順にならべると、< A >、< B >、< C >、< D >になります。</p> <p>①コカコーラ ②ファンタグレープ ③いろはす（もも） ④ポカリスエット</p>	<p>A ②ファンタグレープ 57.5g B ①コカコーラ 56.5g C ④ポカリスエット 31.0g D ③いろはす（もも） 21.5g</p>	36%	<p>この問題は皆さんが普段飲んでいる飲料の砂糖の量やカロリーを調べていただくきっかけになればと考えました。 使用されている砂糖の量を3gのスティックシュガーに換算して想像すると怖くなりますね^^; スポーツドリンクも意外と糖分が多いので熱中症対策には、電解質が豊富な「経口補水液（OS-1）」や「ミネラル入り麦茶」がおすすめです。</p> 
3	<p>以下のアルコール飲料をカロリーの高い順に並べると、< A >、< B >、< C >、< D >になります。</p> <p>①ウイスキーシングル ②ビール中ジョッキ570ml ③日本酒（純米）1合 ④ワイン 80ml</p>	<p>A ②ビール中ジョッキ 230kcal B ③日本酒（純米）1合 185kcal C ①ウイスキーシングル 69kcal D ④ワイン 80ml 58kcal</p>	30%	<p>ちなみに焼酎（乙類）1合は256kcalになります。 飲む量や割り方などにも寄りますが、アルコール自体が高カロリーですので度数が高い程高カロリーとなります。 全体のカロリーはおつまみにも寄るので、揚げ物が合うビールよりは、お刺身や冷奴に合う日本酒の方が摂取カロリーは抑えられそうですね。</p> 
4	<p>健康を維持するために必要な野菜の摂取量は1日当り< A >g以上です。 野菜を食事の< B >に食べることで野菜に含まれる食物繊維が、食後の急激な< C >を防ぐ働きをします。</p>	<p>A 350 B 最初 C 高血糖 ⇒健保HP サラダ2017年1月号</p>	94%	<p>高血糖になると、インスリンが分泌されて血中の余分な糖を脂肪に貯め込むため太る原因となります。 野菜を先に食べるだけでダイエットにも効果的な「ベジ・ファースト」は手軽にできますのでぜひおすすめです!</p> 
5	<p>厚労省によると1日に摂取する食塩は男性で< A >、女性では< B >、高血圧の方は< C >と設定しています。 ちなみに、普通のラーメンをスープまで全部飲み干した場合の塩分は約6gになります。</p>	<p>A 8g未満 B 7g未満 C 6g未満</p> 	30%	<p>H27年の厚労省の調査では、男女が1日に摂取している平均の塩分量は約10gと過剰になっています。 塩分は加工食品からとる場合が意外と多いので、パッケージの「栄養成分表示」の食塩相当量をチェックしてみましよう。ナトリウム量で表示されている場合は、2.5倍して1000で割るとおおよその食塩量が分かります。 ※ナトリウム1g ≒ 食塩2.5mg</p>

6	<p>1日に使う消費カロリーの約6~7割を占めるのが< A >で、筋肉量が多いほど< B >なります。</p>	<p>A 基礎代謝量 B 高く</p>	76%	<p>「基礎代謝量」は脳や内臓、筋肉などの生命維持に最低限必要なエネルギーのことで、「生活活動代謝量」は身体を動かすなどの日常生活の活動で消費されるエネルギーのことです。 基礎代謝の多くは筋肉で消費するので筋肉量を増やすことはダイエットに大変効果的です。</p> 
7	<p>肥満の判定に用いるBMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で計算します。 < A >以上は肥満、< B >は適正、< C >以下は低体重と判定します。</p>	<p>A 25 B 22 C 18.5</p>	54%	<p>ぜひご自身のBMIも計算してみてくださいね！適正であっても、筋肉量が少なく体脂肪率の高い「隠れ肥満」の場合もあります。 特に内臓脂肪型の場合は生活習慣病の原因となるので注意が必要です。 家庭用の体組成計でも、体重、BMI、体脂肪率などの測定が簡単にできるので、朝晩の計測をおすすめします。</p> 
8	<p>健康づくりの運動は、ウォーキングなどの< A >運動や筋力トレーニングなどの< B >運動があります。 この内、糖質や脂肪を燃焼・分解し、ダイエットに効果的で心肺機能の向上にも役立つのは< C >運動です。</p>	<p>A 有酸素 B 無酸素 C 有酸素</p> 	88%	<p>有酸素運動は、比較的弱い力を筋肉にかけ続けて、エネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼します。 無酸素運動は、短時間に行う筋力トレーニングなどで筋肉量を増やすので、基礎代謝が高まり太りにくい身体をつくれます。 ダイエットには、無酸素運動の後に有酸素運動を行うと体脂肪の燃焼が効果的におすすめです。</p>
9	<p>1ヶ月で体脂肪1kgを減らすには、1日あたり約< A > kcalを食事や運動で調整することが必要で、食事だと約< B >、運動だと< C >が目安になります。</p>	<p>A 240 B 白米茶碗1膳分 C ランニング30分</p> 	35%	<p>体脂肪1kgは約7200kcalに相当します。カロリーの低いメニューを選んだり、間食を減らしたり、カロリー消費ができない寝る前の飲食を控えたりと、手軽に行えそうなことから少しずつ始めてみましょう。</p>
10	<p>歯を失う原因となり、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病にも悪影響を与える< A >は生活習慣が大きく影響します。 その最大の危険因子は< B >です。</p>	<p>A 歯周病 B 喫煙</p> 	75%	<p>喫煙でニコチンや一酸化炭素などの有害物質が免疫を低下させたり、血管を収縮して歯肉を硬くすることで歯周病の発見が遅れ、非喫煙者に比べて治療しても回復が遅くなります。 歯周病を放置しておくと糖尿病を発症したり、悪化させる原因ともなるので定期的に歯科での検診を受診しましょう。</p>

11	<p>長く続くことで病気の原因となりやすい要因の1位は< A >、2位は< B >、3位は< C >です。</p>	<p>A 喫煙 B 高血圧 C 運動不足</p> <p>平成28年版 厚生労働白書</p>	58%	<p>昨年度の厚生労働白書によるとリスク要因別の死亡者は ①喫煙 128,000人 ②高血圧 103,900人 ③運動不足 52,200人 ④高血糖 34,100人 ⑤塩分の高摂取 34,000人 ⑥アルコール摂取 32,700人 ⑦ピロリ菌 30,600人 個人の生活習慣に関わるものが上位を占めています。</p>
12	<p>日本の喫煙対策は< A >レベルと言われ、他人の煙を吸わされる< B >喫煙による死亡者は、国内で毎年約< C >人にもなります。</p> 	<p>A 世界最低 B 受動 C 15,000</p> <p>⇒健保HP サラダ2017年1月号</p>	11%	<p>「先進国の中で最低」を選ばれた方が8割近くいましたが、屋内全面禁煙義務の法律がない日本の受動喫煙対策は、先進国の中ではもちろんですが、「世界で最低レベル」とWHOから批判されています。 ちなみに2016年度の国内の交通事故の死亡者数は約3,900人ですので、その約4倍もの人が、本人が吸わない受動喫煙で亡くなっています。</p> 
13	<p>丸井健保の禁煙費用補助金制度は、保険証を< A >禁煙外来の受診や薬局での禁煙補助薬を購入した場合が対象となります。 補助金は、禁煙の< B >に費用の< C >割（上限2万円）を支給します。</p>	<p>A 使用しないで B 成功失敗を問わず C 7</p> <p>⇒健保HP</p> 	15%	<p>健保には禁煙をサポートする禁煙費用補助金制度の他に禁煙をしようとする方をサポートする日本禁煙科学学会の「禁煙支援士」も3名在籍しています。 禁煙についてのお問い合わせは、健保の保健事業担当までお気軽にご連絡ください。 (内線) 8-11-5558 (外線) 03-5385-0670</p>
14	<p>< A >医薬品は、新薬の特許が切れたあとに< B >で作られており、新薬に比べて< C >となります。</p>	<p>A ジェネリック B 同じ成分・同じ効果 C 低価格</p> 	93%	<p>ジェネリック医薬品は後発医薬品とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の特許が切れてから同成分で作る為、新薬と同じ効果が得られます。また新薬と違って研究開発費がかかっていないため、低価格で販売することができます。</p>
15	<p>最新のデータでは、乳がんは日本人女性の約< A >人に1人が発症し、年間で約< B >人以上の方が亡くなっていますが、早期発見で< C >%以上の方が完治しています。</p>	<p>A 11 B 13,000 C 90</p> <p>⇒健保HP サラダ2016年8月号</p>	50%	<p>乳がんは若い方の発症率が高いのが特徴です。しかし乳がんは早期発見・早期治療でほぼ完治できる病気ですので、毎年、受診することがとても重要です。</p> 

16	丸井健保の婦人科検診には補助金制度や提携クリニックなどの無料受診があります。子宮頸がん検診は< A >以上、乳がん検診は< B >以上の方が対象となります。	A 20歳 B 30歳 ⇒健保HP サラダ2016年8月号	49%	健保の提携クリニック以外で「保険証を使用せずに」受診した場合は、補助金として、乳がん検診、子宮頸がん検診共にそれぞれ5,000円を上限に毎年支給します。
17	接骨院で健康保険が使えるのは< A >や骨折・脱臼の応急処置で、使えないのは< B >などの場合です。	A 打撲、ねんざ 挫傷(肉離れ等) B 肩こり、腰痛、 筋肉痛 ⇒健保HP サラダ2017年6月増刊号	65%	サラダの6月増刊号で分かりやすく解説していますのでぜひご覧ください。保険証が使えない場合に使用してしまうと後から残りの7割分が請求されることもありますのでご注意ください。 
18	< A >は、骨・筋肉・関節などの運動器の障害で移動機能が低下した状態をいいます。< B >の主な原因となるので、< C >から注意が必要になります。	A ロコモ B 要支援・要介護 C 女性は40歳代 男性は50歳代 	44%	Aでロコモコ（ハワイのソウルフード）やドコモ（通信事業者）を選んでしまった方が意外に多かったです^^; ロコモ＝高齢者と思う方も多いようですが、運動習慣の無い方は、自分で思う以上に足腰が弱まっている場合があります。高さ40cmの椅子から片足で立てない場合は、すでにロコモが疑われますので要注意です。1分間の片足立ちや10回程度のスクワットを毎日3セット取り入れるなどの予防を心掛けましょう。
19	< A >とは介護などを必要とせず、自立した生活を送れる期間のことです。日本人は平均で< B >で、平均寿命との差（介護を必要とする期間）は約< C >となります。	A 健康寿命 B 男性71歳、女性73歳 C 男性9年、女性13年 ⇒健保HP サラダ2017年1月号	51%	団塊の世代が75歳以上となり、国民の4人に1人が75歳以上の後期高齢者となる2025年問題に向けて安倍首相も「健康寿命の延伸」に向けた取り組みを表明しています。「元気で長生き」するためには若い内からの健康管理がとても大切です。 長野県佐久市にある成田山薬師寺の「ぴんころ地蔵」⇒ ※ピンピンと元気でコロっと往生が成就する?^^ 
20	2017年2月に丸井グループが「従業員の< A >を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として「< B >・東京証券取引所・日本健康会議」から、< C >に認定されました。 	A 健康管理 B 経済産業省 C 健康経営優良法人 ～ホワイト500～ ⇒通達16-2230 「健康経営優良法人～ホワイト500～選定のお知らせ」	60%	その他に東京証券取引所と経産省は、上場企業のうち各業種から1社を「健康経営銘柄」として選定しています。これは従業員への健康投資を行うことで、活力向上や生産性の向上等で組織が活性化して、業績向上や株価向上につなげた企業を選定するものです。2017年度は24社が選定され、小売業ではローソンが3年連続で選定されています。