

2020夏のHappy! Body検定<問題用紙>

解答入力期間：7/16（木）～31（金）

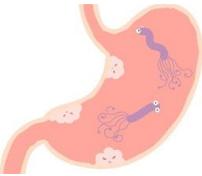
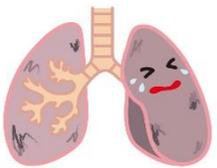
解答は右のQRコード、又はURLから入力ください。

解答入力

<https://questant.jp/q/hbc202007>



問 題		選択肢		
		①	②	③
1	<p>梅雨が明けるといよいよ夏本番ですが、健康管理の為にこの時期に栄養価の高い夏野菜などがおすすめです。では次の夏野菜の中で、体づくりに欠かすことができない「たんぱく質」が最も豊富な野菜はどれでしょうか？</p> 	<p>かぼちゃ</p> 	<p>スイカ</p> 	<p>枝豆</p> 
2	<p>新型コロナウイルス感染防止のために着用しているマスクによって、今年は熱中症のリスクが高まると言われています。予防のためにはこまめな水分補給が大切ですが、では食事以外で大人が1日に必要な水分量は次のどれでしょうか？</p> 	<p>500ml</p> 	<p>1.2L</p> 	<p>2.5L</p> 
3	<p>新型コロナウイルス感染の影響で、不要不急の外出自粛やテレワークによる運動不足が指摘されています。では、厚労省が健康づくりのために必要とする歩数の目安は1日何歩でしょうか？</p> 	<p>4,000歩</p>	<p>8,000歩</p>	<p>12,000歩</p>

4	<p>今年2月にリニューアルして前年同月比512%の大ヒット商品となった「湖池屋プライドポテト」。</p> <p>この内、特に人気がある食塩不使用で健康志向の「芋まるごと」味は一袋331kalです。では、体重60kgの人が1kmを5分台の速さでランニングした時に、このカロリーを消費するには何分必要でしょうか？</p>		<p>30分</p> 	<p>60分</p> 	<p>90分</p> 
5	<p>WHOが、新型コロナウイルスに感染すると重症化のリスクが高まるとして、やめるべきと強く推奨しているのは、次の内どれでしょうか？</p>		<p>飲酒</p> 	<p>タバコ</p> 	<p>貞子</p> 
6	<p>密接した状態での会話は、ウイルスを含んだ飛沫が飛び散りやすいので、人と話すときには十分な距離を保ち、マスクを着用することが大切です。</p> <p>では、WHOの報告で「(A) 分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3000個)が飛ぶ」とされていますが、このAに入る数字は次のどれでしょうか？</p>		<p>1</p>	<p>5</p>	<p>10</p>
7	<p>日本人の40代後半から増え始めるがんの罹患率第1位は大腸がん、第2位は胃がん、第3位は肺がんです。</p> <p>では、この中で事業所で行う健康診断ではなく、40歳以上の人間ドックでないと検査できないがん検診は次のうちどれでしょうか？</p> <p>※ヒント：SALAD 2020年3月号</p>		<p>大腸がん検診</p> 	<p>胃がん検診</p> 	<p>肺がん検診</p> 

8	<p>丸井健保では婦人科検診として、20歳から子宮頸がん検診、30歳から乳がん検診を年度内に1回受診できる制度があり、提携クリニックや40歳以上の人間ドックで受診する場合は無料となります。</p> <p>では、お近くの医療機関や自治体が行う子宮頸がん・乳がん検診を受診した場合には、どのような補助があるのでしょうか？</p> <p>※ヒント：SALAD 2019年11月号</p>		<p>外部の医療機関で受診した場合は全額自己負担となるため、補助はない</p> 	<p>年度内に1回、子宮頸がん、乳がんのどちらか1つのみ上限5,000円を補助</p> 	<p>年度内に1回、子宮頸がん、乳がん共に各上限5,000円を補助</p> 
9	<p>さあ、あと2問ですので頑張りましょう！ ここからは、ウェルネス推進部の小口先生に出題いただきました。</p> <p>それでは問題です。 セルフケアについて、次の中から<u>誤っているもの</u>を1つ選んでください。</p>		<p>ストレス反応として表れるのは精神反応だけである。</p> 	<p>ストレスに気づくサインには、「興味の低下」「食欲の問題」「睡眠の問題」がある。</p> 	<p>自分のカラダの変化に気づいたら、周囲にサポートを求めることが大切である。</p> 
10	<p>「考え方のクセ」について、次の中から<u>誤っているもの</u>を1つ選んでください。</p>		<p>自分の考え方のクセを知っておくことが大切である。</p> 	<p>自分の考え方のクセは一つの可能性であり憶測であると考えるとよい。</p> 	<p>考え方のクセにあるのは白黒思考のみである。</p> 