

2020年度 冬のHappy! Body検定

解答入力期間：1/16（土）～31（日）

解答は右のQRコードから入力ください。

解答入力



| 問 題 | | 選択肢 | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------|
| | | ① | ② | ③ | |
| 1 | <p>免疫力を高めるなど、日々の健康を維持するためには、生活習慣を見直すことがとても大切です。</p> <p>では、日本人の死亡につながる病気や生活習慣などの要因の第1位は喫煙（年間約13万人死亡）、第2位は高血圧（10万人）ですが、第3位は次の内どれでしょうか？</p> |  | 野菜・果物不足 | 飲酒 | 運動不足 |
| 2 | <p>新型コロナの感染拡大による外出の自粛やテレワークの増加などで在宅時間が増えていますが、座りすぎによっても死亡リスクが高まることが報告されています。</p> <p>では、座る時間が1日に8時間未満の場合と比べて、死亡率が約40%も高まるのは1日に何時間以上座る場合でしょうか？</p> |  | 11時間以上 | 13時間以上 | 15時間以上 |
| 3 | <p>運動は生活習慣病の予防やストレスの解消など、心身ともにさまざまな効果をもたらしてくれます。</p> <p>では健康づくりのためには、歩行と同等以上の運動を1日にどのぐらいすれば良いのでしょうか？</p> |  | 30分 | 60分 | 90分 |

| 問 題 | | 選択肢 | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|--------------------|
| | | ① | ② | ③ | |
| 4 | <p>大ヒット中の「鬼滅の刃」とのコラボ商品も数多く出ている今年の節分は、124年ぶりに2月2日に変わります。</p> <p>この節分には数え年と同じ数の福豆を食べる風習がありますが、では大豆の福豆を40粒（約60kcal）食べた場合に、体重60kgの人が同じカロリーを消費するのは、次の内どれでしょうか？</p> |  | 普通歩行20分 | NHKのラジオ体操第1と第2を行う（各3分） | 炭治郎の水の呼吸壱ノ型と弐ノ型で戦う |
| 5 | <p>お酒を飲んだ時に体内でアルコールが分解されてできる「アセトアルデヒド」には発がん性があり、食道がんや咽頭がんなどの原因になることが分かっています。</p> <p>では、このリスクが特に高いのは次の内どのタイプの人でしょうか？</p> |  | お酒を飲むと顔が赤くなる人 | お酒に強くなり顔が赤くならなくなった人 | ①②の両方 |
| 6 | <p>毎年、国が行っている「国民健康・栄養調査」では、動脈硬化などの原因にもなる塩分を取り過ぎていることが報告されています。</p> <p>では、昨年改訂された「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で見直された1日の食塩相当量の目標は次の内どれでしょうか？</p> |  | 男女共に6g未満 | 男性7.5g未満 女性6.5g未満 | 男性8g未満 女性7g未満 |
| 7 | <p>現在の肥満度を表すBMI（体格指数）を求める計算式は、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」ですが、最も病気になりにくい標準体重となるBMIの指標は次の内どれでしょうか？</p> |  | 20 | 22 | 24 |

| 問 題 | | 選択肢 | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|
| | | ① | ② | ③ | |
| 8 | <p>丸井グループの2019年度の喫煙率は、男性で29%、女性で17%と毎年低下しているものの、まだまだ高い状況です。 この喫煙によって新型コロナウイルスの重症化リスクは3倍以上、肺がんや咽頭がんのリスクは約5倍高まると報告されていますが、では女性の乳がんリスクは何倍高まるのでしょうか？</p> |  | 約2倍 | 約4倍 | 約8倍 |
| 9 | <p>最後の2問は、丸井グループウェルネス推進部の小口先生からの出題です。 丸井グループの外部相談窓口「こころとからだのサポートダイヤル」の利用方法として正しいものを選んでください。</p> |  | <p>パートナーにフラれちゃった>_<。でも話を聞いてもらったら気持ちが楽になった。</p> | <p>自分に合ったストレス解消法を一緒に考えてもらった♪</p> | ①②とも正しい |
| 10 | <p>人に自分の不安や悩みを話した人を対象に「話して解消されましたか？ 解消しないまでも気が楽になりましたか？」という質問したときに、「解決した」もしくは「解決はしないが気持ちが楽になった」と答えた人の割合は全体の約何%でしょう</p> |  <div data-bbox="1084 1126 1290 1366" style="background-color: #333; color: white; padding: 5px;"> <p>丸井グループ ウェルネス推進部 小口まほこ先生</p> </div> | 30% | 60% | 90% |