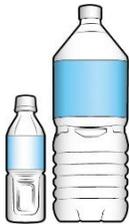
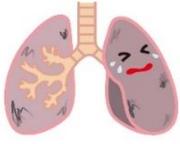


2020夏のHappy! Body検定<解答・解説>

実施期間：7/16（木）～31（金）

問題		選択肢			解答・解説
		① 選択率	② 選択率	③ 選択率	
1	<p>梅雨が明けるといよいよ夏本番ですが、健康管理の為には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> 	<p>正解 ③枝豆 たんぱく質が豊富で「畑のお肉」と言われる大豆を未成熟のまま収穫したものが枝豆です。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1、塩分を排出するカリウムも豊富で、鉄分はホウレン草より多く含まれています。 かぼちゃには、がん予防や免疫力が向上し美肌効果も期待できるβカロチンなどのビタミンが豊富です。スイカは90%以上が水分で、糖分やミネラルも含まれるので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同様の効果で、暑さに疲れた体を癒してくれます。</p>
		17%	1%	82%	
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> 	<p>正解 ②1.2L 水分は1日に食事で約1L、栄養素の分解で約0.3Lを摂取していますが、尿や汗などで約2.5Lを排出していますので、あと約1.2Lの水分が必要になります。 人の体の約60%は水分でできていて、その内の5%を失うと脱水症や熱中症の症状が出始め、20%を失うと死に至ることもあります。特に今年はマスクの着用で喉が渇きにくくなるので、普段よりも意識して水分を摂るようにしましょう。特に汗をかきやすい入浴や就寝の前後などにコップ1杯程度がおすすめです。</p>
		1%	53%	46%	
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>	<p>正解 ②8,000歩 健康を維持するための1日の歩数は早歩きで8000歩が目安です。運動時間にすると約60分ですので、足りない方は通勤時に一駅分歩く、階段を使う、遠くのトイレを利用するなど、通勤時間や職場でもついでにできる運動からチャレンジしてみましょう。</p>
		4%	79%	17%	

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331kcal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> 	<p>正解 ①30分</p> <p>1袋60gの小さめのポテトチップスは、どの商品も大体330kcal前後ですので、体重60kgの人だと少し早めのスピードでも30分走らないとカロリーは消費できません。計算方法は以下のとおりですが、「自分は何分走ると何カロリー」とイメージできると。摂取カロリーにも関心が持てますね。</p> <p>○消費カロリーの簡易計算 消費カロリー(kcal) = MET s (運動強度) × 運動時間((時間) × 体重(kg) 1kmを5分台で走る時の運動強度11メッツ* ⇒331kcal ÷ 60kg ÷ 11Mets ≒ 約0.5時間 (30分) *「健康づくりのための身体活動基準2013」参照</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> 	<p>正解 ②タバコ</p> <p>タバコを吸う方は、免疫力と肺機能が弱まっているため、主に肺を攻撃する新型コロナウイルスによって、重症化するリスクが3倍以上高まることが報告されています。</p> <p>また、感染すると肝機能に異常が見られ、重症化するケースも分かってきましたので、WHOはお酒の飲み過ぎも控えるように注意を促しています。</p> <p>170名の方が貞子を選ばれましたが、呪いの感染の方が確かに怖いかもかもしれませんね(^-^);</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>	<p>正解 ②5分</p> <p>飛沫が飛び出す量は、5分の会話と1回の咳が同じレベルで約3000個、くしゃみの場合は何と10倍以上の約40,000個と報告されています。咳やくしゃみの症状がある場合はもちろんですが、無い場合でも会話する時のマスクは必須です。</p> <p>また、密閉された狭い空間でマスクを外すことになる喫煙室での会話は、特に注意が必要です。</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> 	<p>正解 ②胃がん検診</p> <p>胃がんは、肺がん同様に進行すると一気に生存率が低下してしまうので、定期的ながん検診で早期発見と早期の治療が大切になります。</p> <p>40歳以上の方で、事業所で行う健康診断しか受けたことが無い方は、人間ドックや自治体などが行う胃がん検診をぜひ一度受診しましょう。</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>4%</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>22%</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>  <p>74%</p>	<p>正解 ③ 地元の医療機関や自治体が行う乳がん検診や子宮頸がん検診を受診する場合には、ご自身で一旦お支払いした後、健保に補助金申請書を提出いただくと、上限5,000円までで各検査の実費が補助されます。婦人科検診は、その他に事業所の健康診断に合わせて1,000円で受診できる乳がんエコー検査も行っています。ただし、40歳以上で当年度に偶数年齢になる方が事業所のエコー検査を受診される場合には実費相当の4,000円となります（40歳以上の偶数年齢の方は、本来マンモグラフィー検査を受診いただくため）</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>82%</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>9%</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>  <p>9%</p>	<p>正解 ① ストレス反応には精神反応以外に「身体反応（頭痛やめまい）」「行動反応（欠勤、アルコール飲酒量の増加）」などもあります。</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>17%</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>9%</p>	<p>考え方のクセにあるのは白黒思考のみである。</p>  <p>74%</p>	<p>正解 ③ 白黒思考とは、ものごとを「白か黒か」、「完璧かそうでないか」と極端に捉える考え方のクセです。考え方のクセは白黒思考だけでなく「べき思考」や「根拠のない決めつけ（深読み）」などもあります。</p>