

2021年度 初夏のHappy! Body 検定




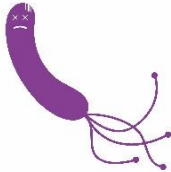
解答入力期間：6/1（火）～6/15（火）

※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>【カロリー】</p> <p>コンビニでおにぎりと一緒に、レジ横のホットスナックを注文する方も多いのではないのでしょうか。それでは次のファミリーマートのメニューのうち、<u>一番カロリーが低いものはどれ</u>でしょうか？</p> 	<p>ファミチキ</p> 	<p>クリスピーチキン</p> 	<p>アメリカンドッグ</p> 
2	<p>【糖質】</p> <p>普段のお仕事や休憩中、何を飲んでますか。糖質の多い飲み物ばかり選んでしまうと、急激な血糖値上昇や体脂肪を増やす原因になります。次のうち、<u>一番糖質の多い飲み物</u>はどれでしょうか？</p> 	<p>のむヨーグルト (プレーン)</p> 	<p>野菜一日これ一本 (野菜汁100%)</p> 	<p>スターバックス カフェラテ</p> 
3	<p>【夏バテ】</p> <p>だんだん暑い日が増えてきましたね！夏の健康対策に、栄養たっぷりの夏野菜がおすすめです。夏野菜に関する文章のうち、<u>間違っているもの</u>はどれでしょうか？</p> 	<p>トマトに含まれるリコピンは、生で食べるのが一番吸収率が良い</p>	<p>ゴーヤはビタミンCが豊富で、レモン3個分以上の量を含む</p>	<p>きゅうりは約95%が水分であり、体温を下げる働きがある</p>

問 題		選択肢		
		①	②	③
4	<p>【運動】</p> <p>ウォーキングの運動効果を高めるには、歩行の「質」と「時間」がカギになります。歩く時間を延ばすことが難しくても、「質」ならすぐに変えられそうですね。歩行の質を上げるため行うことで、次のうち間違っているものはどれでしょうか？</p> 	背筋は伸ばして目線は前を見る	足裏全体で地面に着地する	ふだんより少し早く歩く
5	<p>【ストレッチ】</p> <p>仕事の疲れや運動の疲れを取りたいときに、寝る前のストレッチがオススメです。ゆっくりストレッチをすることを「静的ストレッチ」といいますが、静的ストレッチの効果うち、間違っているものは次のうちどれでしょうか？</p> 	瞬発力が出やすくなる	血圧を下げる	心身のリラックス
6	<p>【喫煙】</p> <p>選択肢のたばこに関する文章のうち、間違いがひとつあります。次のうちどれでしょうか？</p> 	喫煙者の髪や衣服、ソファやカーテンに付着し、影響を及ぼすことを“サードハンドスモーク”という	たばこを吸うとビタミンCが不足しやすくなり、シミや老化に影響する	加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて健康影響が少ないことが証明されている
7	<p>【胃がん】</p> <p>胃がんは、日本人に多くかかるがんで、男性は9人に1人、女性は19人に1人が一生のうちに胃がんと診断されています。胃がんの発症は、食生活や喫煙と併せて、「〇〇菌」の感染が深く関わっていることがわかっており、水を介して感染や、親から子へ口から感染するといわれています。「〇〇菌」とは、次のうちどれでしょうか？</p> 	ピロリ菌	乳酸菌	ビフィズス菌

問 題		選択肢		
		①	②	③
8	<p>【女性の健康】</p> <p>女性特有のがん から問題です。ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因であることがわかってきており、最近20～30歳代の若い女性に増加し、30歳代後半がピークとなっている「がんの種類」は、次のうちどれでしょうか？</p> 	子宮体がん	子宮頸がん	乳がん
9	<p>【サポートダイヤル】</p> <p>“体調”のことはもちろん“育児や介護の心配”、“仕事のモチベーションが下がってる”、“恋愛相談にのってほしい”等…どんなことでも気軽に相談にできる、外部相談窓口の名称は次のうちどれでしょうか？</p> <p>(ウェルネス推進部より出題)</p> 	SOBANI	HANASOU	KIZUKI
10	<p>【コミュニケーション】</p> <p>相手の行動に対して「私」が「どう感じるのか」を表現することにより、相手が自主性を失わずに行動に結びつける伝え方のテクニックを「OOメッセージ」といいます。「OOメッセージ」とは、次のうちどれでしょうか？</p> <p>(ウェルネス推進部より出題)</p>  <p>ウェルネス推進部 小口まほこ先生</p>	アイメッセージ	ユーメッセージ	ウェルビーイングメッセージ