

2020年度 冬のHappy! Body検定<解答・解説>

実施期間：1/16(土)～31(日)

問題	選択肢			解答・解説
	① 選択率	② 選択率	③ 選択率	
<p>1</p> <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。 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> 	<p>野菜・果物不足</p> <p>3%</p>	<p>飲酒</p> <p>41%</p>	<p>運動不足</p> <p>56%</p>	<p>正解③</p> <p>運動不足が原因で亡くなる方は、毎年推定約5万人と報告されています。この運動不足の解消には、1日に60分以上は歩行程度の運動、1週間に60分以上は汗ばむ程度の運動を目標にしましょう。 ①野菜・果物不足（約9千人） 野菜は1日に350g以上、果物は200gが目安です。 ②飲酒（約3万人） アルコールは1日に男性20g（ビールロング缶1本程度）、女性は10gまでにして、週に1日は休肝日としましょう。</p>
<p>2</p> <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。 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> 	<p>11時間以上</p> <p>77%</p>	<p>13時間以上</p> <p>18%</p>	<p>15時間以上</p> <p>5%</p>	<p>正解①</p> <p>日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間という報告もあり、血流や筋肉の代謝が低下して心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病、がん、認知症などのリスクが高まると言われています。リスクを軽減するためにも、仕事の合間でも30分に1回は立ち上がって動くことを意識しましょう。</p>
<p>3</p> <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。 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でしょうか？</p> 	<p>30分</p> <p>41%</p>	<p>60分</p> <p>53%</p>	<p>90分</p> <p>6%</p>	<p>正解②</p> <p>18～64歳なら60分。65歳以上は40分が目標です。忙しい人や運動習慣の無い人は、現状よりも+10分多く体を動かすことから頑張ってみましょう。 ●普段からできる+10（プラステン） ・歯磨き中に、かかとやつま先を上下する ・テレビを見ながら、スクワットを行う ・なるべく離れたトイレを利用する</p>

問題		選択肢			解答・解説
		① 選択率	② 選択率	③ 選択率	
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。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> 	 <p>普通歩行20分</p>	<p>NHKのラジオ体操第1と第2を行う（各3分）</p>	<p>炭治郎の水の呼吸 壱ノ型と弐ノ型で戦う</p>	<p>正解① 消費カロリーの計算は、METs(運動強度)を用いて以下のように計算します。※METsの詳細は「健康づくりのための身体活動基準2013」参照 ●消費カロリー(kcal)=METs×体重(kg)×時間(h) ①普通歩行 3METs×60kg×20/60分=60kcal ②ラジオ体操第1と第2 25.5kcal 第1 4METs×60kg×3/60分=12kcal 第2 4.5METs×60kg×3/60分=13.5kcal ③炭治郎の技 ? kcal 節分でまかれる大豆の福豆は、1粒で約1.5kcal。植物性たんぱく質をはじめ栄養がとても豊富です。</p>
		73%	24%	3%	
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。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> 	<p>お酒を飲むと顔が赤くなる人</p>	<p>お酒に強くなり顔が赤くならなくなった人</p>	 <p>①②の両方とも</p>	<p>正解③ 日本人の約半数は、遺伝的に発がん性のある「アセトアルデヒド」を分解する酵素の働きが弱く、顔が紅潮したりします。長い間飲み続けている内に顔が赤くならなくなった人も、実は体が慣れただけであって、分解する酵素の働きが強くなった訳ではないので、注意が必要です。</p>
		45%	22%	33%	
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。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> 	<p>男女共に6g未満</p>	 <p>男性7.5g未満 女性6.5g未満</p>	<p>男性8g未満 女性7g未満</p>	<p>正解② ①は高血圧の方、③は改訂前の目標量。わずか0.5gでも意識して減塩することが大切なんですね。WHOの目標はさらに厳しく、男女とも5g未満としています。 ●減塩のコツ ・麺類の汁は残す ・調味料は「かける」より「つける」 ・栄養成分表示の食塩相当量を確認する ・香味野菜や酸味でアクセントをつける</p>
		29%	58%	13%	
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> 	<p>20</p>	 <p>22</p>	<p>24</p>	<p>正解② BMIが18.5未満は「低体重(やせ)」、18.5以上25未満は「普通体重」、25以上は「肥満」に分類されます。BMIが22のときが最も病気になりにくい標準体重で、25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になるとされています。BMIが22でも、運動不足の人は筋肉が少なく内臓脂肪が多い場合もあるので注意しましょう。第4問の炭治郎は身長165cm、体重61kgらしいのでBMIは理想的ですね^^</p>
		21%	69%	10%	

問題		選択肢			解答・解説
		① 選択率	② 選択率	③ 選択率	
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	<p>正解② 喫煙のリスクは肺がん以外にも、ほとんどのがんの原因となり、乳がんのリスクは約4倍、子宮頸がんのリスクも約2倍になることが報告されています。また、がん以外にも、心筋梗塞や呼吸器疾患、糖尿病、歯周病などさまざまな病気の原因にもなっていますが、何歳になっても早く禁煙すればするほど、そのリスクを下げることができると言われています。</p>
		35%	45%	20%	
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>パートナーにフラレちゃった>.<。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	<p>正解③ 仕事、家族、恋愛、人間関係など…長い人生、色々なことが起こるもの。「こことからだのサポートダイヤル」では、話を聞いて対策を一緒に考えてくれますので、どんなことでも気軽に話してみましょ。う。</p> <p>※ 2月上旬に、「こことからだのサポートダイヤル」は「HANASOU」にリニューアル予定です。体調の相談はもちろんですが、気持ちがもやもやした時、仕事で失敗してちょっと落ち込んでいる時、疲れてイライラしやすい時など、言葉に出して誰かに話すことで頭を整理できます。どんな些細なことでも気軽に利用してください。</p>
		1%	14%	85%	
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%でしょうか？</p>  <p>ウェルネス推進部 小口まほこ先生</p>	30%	60%	90%	<p>正解③ 労働安全衛生調査では人に話すことで「解決した」と答えた人の割合は約30%、「解決しないが気持ちが楽になった」と答えた人の割合は約60%という結果が出ています。自分のストレスをマネジメントをするのも仕事の一環です。ストレスを軽減する方法の一つとして知っておくと役に立つと思いますよ^^</p>
		4%	37%	59%	