










2021年度 冬のHappy!Body検定

実施期間：1/16（日）～1/31（月）

検定参加は
こちらから



問 題		選択肢			
		①	②	③	
1	<p>年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増えていた方も多いのではないのでしょうか。肝臓を休めるために、「休肝日」は週に1回以上つくりましょう。</p> <p>次の飲酒に関する選択肢のうち、正しいものはどれでしょうか？</p>		<p>寝る前にお酒を飲むと、眠りが深くなつて疲れがとれる</p>	<p>お酒の適量は、男性も女性も同じである</p>	<p>年齢を重ねるとお酒に弱くなる</p>
2	<p>寒い冬に食べたくなるものってありますよね。次の選択肢は、コンビニ（セブンイレブン）で買える冬に美味しいメニューです。</p> <p>糖質は、生きる上で必要なエネルギー源となる重要な栄養素である一方、摂り過ぎて余った分は脂肪に変換されて蓄えられます。</p> <p>この中で一番「糖質」が多いものはどれでしょうか？</p>		<p>ふんわり×ごろっと肉まん</p> 	<p>9品目具材の豚汁</p> 	<p>味しみおでん (大根、厚揚げ、白滝、玉子、ちくわ)</p> 
3	<p>『朝起きられない…。』『集中力が続かない…。』など睡眠不足の症状が出ていませんか？睡眠は心と体の大切な充電時間です。</p> <p>次の選択肢の「快眠のコツ」のうち、正しいものはどれでしょうか？</p>		<p>入浴は寝る直前がおすすめ</p>	<p>夕方以降はカフェインを避けたほうが良い</p>	<p>昼寝は好きなだけ寝て良い</p>

問 題		選択肢			
		①	②	③	
4	<p>座っている時間が2時間増えるごとに、死亡リスクは15%増加するといわれています。運動習慣のある人も、座りっぱなしでいれば死亡リスクは上がります。</p> <p>座りすぎによる体への害を防ぐには、<u>何分に1回立ち上がって動くことが大切</u>でしょうか？</p>		2時間	1時間	30分
5	<p>「早食い」の習慣がある人は、満腹感を感じる前に必要以上の食事を摂ってしまい肥満になりやすいといわれています。また唾液の分泌量も少なくなるため、虫歯のリスクにもつながります。</p> <p>早食いを防ぐ食習慣として、正しいものはどれでしょうか。</p>		調理するときは 食材を小さく 薄く切る	よく噛んで食べる	テレビやスマホを見ながら食べる
6	<p>平均寿命が男女とも80歳を超え、長寿国となっている日本。しかし支援や介護を必要とせず、自立した生活を送れる「健康寿命」と平均寿命の差が大きいことも事実です。</p> <p>男女の平均寿命と健康寿命の差で、正しいものはどれでしょうか？</p>		男性 約9年 女性 約12年	男性 約10年 女性 約8年	男性 約12年 女性 約9年
7	<p>スマホやパソコン作業で、眼精疲労が増えている方も多いのではないのでしょうか。眼精疲労は、頭痛・肩こり・吐き気など、全身にまで影響が出てくる可能性もあります。</p> <p>目を守る対策のうち、<u>間違っているもの</u>はどれでしょうか？</p>		パソコンやスマホと 目の距離は、 40cm以上とる	エアコンの風が直接 顔に当たらないよう にする	画面を見る角度は、 水平視線よりやや上 にする

問 題		選択肢			
		①	②	③	
8	<p>女性の更年期症状は閉経前後の45～55歳頃に多く、体調の変化に加え、職場では責任ある立場、家庭では親の介護や子どもの世話など多様なストレスを抱えることの多い時期です。ほてりやめまい、動悸、イライラなど、症状は人によって変わります。更年期を穏やかに過ごすにはどうしたら良いでしょうか？次の選択肢のうち間違っているものを選んでください。</p>		<p>食事や運動など生活習慣を見直し睡眠不足や喫煙を避ける</p>	<p>ある程度の不調はつきものなので、まずは我慢をして様子を見る</p>	<p>更年期症状をセルフチェックし、気になることは専門機関に相談する</p>
9	<p>子宮がんは、子宮体部にできる「子宮体がん」と、子宮頸部にできる「子宮頸がん」に分類されます。子宮がんのうち約7割程度は子宮頸がんで、原因はヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染であることがわかってきています。子宮頸がんの発症傾向で正しいものはどれでしょうか？</p>		<p>30歳代から急増、ピークは40歳代後半と60歳代後半</p>	<p>40歳代後半から増加、ピークは50歳代～60歳代</p>	<p>20～30歳代に増加、ピークは30歳代後半</p>
10	<p>【ウェルネス推進部から出題✔】 </p> <p>“仕事”のことはもちろん、体調、育児、介護などプライベートなことも相談できる外部相談窓口「HANASOU」。 「HANASOU」にはマネジメント相談専用窓口もありますが、全相談の中でマネジメント相談窓口の利用は何%あるでしょうか？ (2020年度 丸井グループ利用実績)</p>	 <p>産業医 小口先生</p>	<p>3%</p>	<p>10%</p>	<p>30%</p>