


2021年度 冬のHappy!Body検定 解答・解説



問題	選択肢			解答・解説				
	①	②	③					
<p>1</p> <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>①</p> <p>寝る前にお酒を飲むと、眠りが深くなって疲れがとれる</p>	<p>②</p> <p>お酒の適量は、男性も女性も同じである</p>	<p>③</p> <p>年齢を重ねるとお酒に弱くなる</p>	<p>【正解③】</p> <p>加齢によりアルコールの分解能力が低下したり、体の水分量が減って血中アルコール濃度が上昇しやすいため酔いやすくなります。</p> <p>①⇒× 眠りが浅くなったり利尿作用で目が覚め、睡眠の質に影響します</p> <p>②⇒× 女性は男性に比べ肝臓が小さくアルコールの分解が遅いため、適量は男性の1/2～2/3程度です</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>女性はこれより半分が目安です</p> </div> <p>「健康日本21」節度ある適切な飲酒量の例</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">・ビールロング缶 (5%) 1本</td> <td style="width: 50%;">・ワイン グラス2杯弱</td> </tr> <tr> <td>・缶チューハイ (7%) 1本</td> <td>・ウイスキー ダブル1杯</td> </tr> </table>	・ビールロング缶 (5%) 1本	・ワイン グラス2杯弱	・缶チューハイ (7%) 1本	・ウイスキー ダブル1杯
・ビールロング缶 (5%) 1本	・ワイン グラス2杯弱							
・缶チューハイ (7%) 1本	・ウイスキー ダブル1杯							
<p>2</p> <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>①</p> <p>ふんわり×ごろっと肉まん</p> 	<p>②</p> <p>9品目具材の豚汁</p> 	<p>③</p> <p>味しみおでん (大根、厚揚げ、白滝、玉子、ちくわ)</p> 	<p>【正解①】</p> <p>① ふんわり×ごろっと肉まん (糖質：30.0g) ←一番多いのはコレ！</p> <p>② 9品目具材の豚汁 (糖質：8.2g)</p> <p>③ 味しみおでん (糖質：5.3g)</p> <p>糖質は、摂りすぎても不足しすぎても体に良くありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●糖質が多い食べ物・・・ごはんやパン、麺類など主食となるものなど ●糖質が少ない食べ物・・・肉や魚、卵やチーズ、きのこ類など 				
<p>3</p> <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>①</p> <p>入浴は寝る直前がおすすめ</p>	<p>②</p> <p>夕方以降はカフェインを避けたほうが良い</p>	<p>③</p> <p>昼寝は好きなだけ寝て良い</p>	<p>【正解②】</p> <p>カフェインに含まれる効果は、4時間程度は持続するといわれているので「カフェインの門限」を決めて夕方以降は摂取を避けた方が良いでしょう</p> <p>①⇒× 入浴は眠る1～2時間前が、寝つきが良くなるのでおすすめです</p> <p>③⇒× 昼間に眠気があった場合は、20～30分の仮眠で対処しましょう</p>				

問 題		選択肢			解答・解説
		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	<p>【正解③】</p> <p>テレワークなどで座りっぱなしが増えている方は要注意△ 長時間同じ姿勢でいると筋肉の代謝や血行が低下し、肩こりや腰痛以外にも高血圧、心筋梗塞、がんなどの要因になるといわれています。</p> <p>30分に1回は立ち上がると、座りっぱなしによる健康リスクは軽減されます。</p> <p>“血液を循環させる”ことがポイント✓</p> <p>●トイレに行く ●飲み物を取りに行く ●ストレッチする など 「立って行うこと」を意識してみましょう。</p> <p>スマホのタイマーを30分ごとにセットしてみるのも効果的です。</p>
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	<p>【正解②】</p> <p>噛む回数を意識することで、太りにくくなるほか、脳の動きが活性化されたり、お口の健康や消化を助ける効果が期待できます。</p> <p>①⇒× 食材は大きく厚めに切り、噛みごたえがあると噛む回数が増えます ③⇒× テレビやスマホを見ながらでは、食事や噛むことに集中できません 食事はゆっくり味わって食べるようにしましょう🍴🍴</p>
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	<p>【正解①】</p> <p>《 平均寿命 / 健康寿命 》</p> <p>[男性] 81.41歳 / 72.68歳 (差) 8.73歳 [女性] 87.45歳 / 75.38歳 (差) 12.07歳 ←差がより大きい！</p> <p>要介護状態になる要因で、女性が男性を上回るのは「骨折・転倒」です。 女性は閉経後に骨密度が低下して、骨折しやすくなります👉</p> <p>健康寿命をのばそう！ 『スマートライフプロジェクト』をチェック▶</p> 
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	<p>【正解③】</p> <p>スマホやパソコンの画面は、水平視線よりやや下にくるようにしましょう👁️ 目線がやや下を向くことで涙の蒸発も防いでくれます。エアコンの風も目を乾燥させてしまうので、注意が必要です。</p> <p>ディスプレイを長く見続けないように…👁️</p> <p>●パソコン作業が1時間を超える場合には10～15分の休憩をとる ●遠くの景色を眺めて目を休めたり、ストレッチをして筋肉の凝りをほぐす</p>

問 題		選択肢			解答・解説
		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。</p> <p>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>	<p>【正解②】 更年期の症状は性ホルモン分泌量の低下が主な原因のほか、心理的な要因（仕事や家庭環境など）も複雑に関与しています。 セルフチェックをして気になることがあれば、我慢したりひとりで悩まずに婦人科や更年期外来で専門家に相談してください。</p> <p style="text-align: right;">女性の健康推進室『ヘルスケアラボ』 更年期症状のセルフチェック▶</p>  <p>男性も更年期症状があらわれることも。 症状が出ても老化現象と認識してしまうことが多いので、女性と同じく不調は放ったままにしないことが重要です。</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。そのうち子宮頸がんは、約7割程度を占め、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。</p> <p>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>	<p>【正解③】 子宮頸がんは、20～30歳代の若い女性の罹患が多くなっています。 また早期には、自覚症状がないことが多いので「無症状でも定期的に検診」を受けることが重要です。</p> <p>子宮頸がん検診の補助制度は20歳から※（対象：丸井健保加入者）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提携クリニックでは自己負担ゼロ！ ● 自治体や近くの医療機関で受診しても補助金制度を利用すれば実質0円 ● 丸井健保に加入している奥様やお子様など、ご家族もOK <p>※詳しくは丸井健保HP（婦人科検診のご案内）を参照</p> <p>①⇒乳がん ②⇒子宮体がん の発症傾向です</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」。</p> <p>「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%あるのでしょうか？ (2020年度 丸井グループ利用実績)</p>  <p style="text-align: center;">産業医 小口先生</p>	<p>3%</p>	<p>10%</p>	<p>30%</p>	<p>【正解①】 マネジメント相談専用窓口の利用率 全相談のうち他社は25%に対して、丸井グループは3%とまだあまり活用されていないのでぜひご利用ください。</p> <p>マネジメント相談専用窓口 </p> <p>皆さまの声がきっかけで2019年から導入しています。 「体調が優れない部下のことが心配」「休復職を繰り返す社員にどのように対応をすれば良いか」などマネジメント関連全般に対応しています。 管理職の方だけでなく、指導する方は誰でも利用OK！</p> <p>※詳細はグループネット（社内ツール「HANASOU」）を参照</p>