



問題

～生活習慣 編～

正しいと思う番号に○をつけてください♪

<p>Q 1</p>	<p>朝食をとらない人の割合は、以前に比べて増えているでしょうか、減っているでしょうか？</p> <p>① 男女ともに増加 ② 男性は増加 女性も減少 ③ 男女ともに減少</p>
<p>Q 2</p>	<p>たばことお酒、メタボリックシンドロームと関係が深いのは次のうちどれでしょうか？</p> <p>① たばこ ② お酒 ③ 両方</p>
<p>Q 3</p>	<p>現在習慣的に喫煙している人の割合は、次のうちどれでしょうか？</p> <p>① 男性4割 ② 女性3割 ③ 男女ともに3割</p>
<p>Q 4</p>	<p>高血圧予防のための日常生活の注意点で適切でないものは次のうちどれでしょうか？</p> <p>① 便秘を防ぐ ② 20分以上の 入浴 ③ タバコをやめる</p>
<p>Q 5</p>	<p>糖尿病予防のための注意点で、適切なものは次のうちどれでしょうか？</p> <p>① 食習慣の改善 ② 運動習慣を 作る ③ 両方</p>
<p>Q 6</p>	<p>日常生活の活動量が多い人と少ない人では、死亡リスクが高いのはどちらでしょうか？</p> <p>① 活動量が多い人 ② 活動量が 少ない人 ③ 活動量による 差はない</p>
<p>Q 7</p>	<p>日常生活における歩数の平均値は、次のうちどれでしょうか？</p> <p>① 男女ともに 10,000歩 ② 男性9,000歩 女性8,000歩 ③ 男性7,000歩 女性6,000歩</p>



問 題

～生活習慣 編～

正しいものに○、間違っているものに×をつけましょう♪

Q 8	男性の場合、アルコール飲料の1日の適量は日本酒に換算して2合である。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q 9	アルコール飲料を飲む人は、1週間に1日の休肝日を設定することがすすめられている。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q10	喫煙によって動脈硬化がすすむ。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q11	長年タバコを吸っている人は、いまさら禁煙しても健康の改善には無意味である。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q12	「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の数は医療の進歩により減っている。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q13	一番信頼できる血圧の値は医療機関で測ったものである。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q14	自宅で血圧を測る場合、毎日同じ時間に測るとよい。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q15	減量のためには毎日体重を測ることが大切である。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×

<p>Q 1</p>	<p>朝食を<u>とらない人</u>の割合は、以前に比べて増えている？減っている？</p> <p>【こたえ ① 男女ともに増加】</p> <p>【解説】朝食を食べない人の割合は、男女ともに年々増える傾向にあります。年代別で朝食を食べない人は、男性では30歳代で最も高く、女性は20歳代で最も高くなっています。(平成19年国民健康・栄養調査より)</p>
<p>Q 2</p>	<p>たばことお酒、メタボリックシンドロームと関係が深いのは？</p> <p>【こたえ ③ 両方】</p> <p>【解説】喫煙は動脈硬化を促進します。飲酒は適量であれば百薬の長と言われますが、適量以上では健康を害します。アルコールのエネルギー量は高く、つまみや飲酒後の食事によりエネルギーは過剰となりがちです。その結果、内臓脂肪がたまりやすくなり、メタボリックシンドロームを招きます。</p>
<p>Q 3</p>	<p>現在習慣的に喫煙している人の割合は？</p> <p>【こたえ ① 男性4割】</p> <p>【解説】習慣的に喫煙している人の割合は男性39.4%、女性11.0%です。(平成19年国民健康・栄養調査より)</p>
<p>Q 4</p>	<p>高血圧予防のための日常生活の注意点で適切でないものは？</p> <p>【こたえ ② 20分以上の入浴】</p> <p>【解説】①いきみの時間が長いと血圧が上昇するため、便通を整えることが大切です。②入浴は血圧の上昇に関係します。40度程度の風呂に10分程つかり、長湯しないようにしましょう。③喫煙は循環器疾患の、最大の危険因子の1つです。</p>
<p>Q 5</p>	<p>糖尿病予防のための注意点で、適切なものは？</p> <p>【こたえ ③ 両方】</p> <p>【解説】内臓脂肪が多いと、血糖を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がります。適度な運動は、筋肉でブドウ糖を消費するほか、インスリンの働きも良くし、血糖値を下げます。同時に食習慣を改善して「へそ周りダウン」をすることが大切です。</p>
<p>Q 6</p>	<p>日常生活の活動量が多い人と少ない人では、死亡リスクが高いのは？</p> <p>【こたえ ② 活動量が少ない人】</p> <p>【解説】日常生活で体をよく動かしている人は、そうでない人に比べ死亡リスクが3割から4割低くなるという報告があります。(厚生労働省研究班より)</p>
<p>Q 7</p>	<p>日常生活における歩数の平均値は？</p> <p>【こたえ ③ 男性7,000歩、女性6,000歩】</p> <p>【解説】1日の平均歩数は男性7,321歩、女性6,267歩です。(平成19年国民健康・栄養調査より)健康日本21の目標値は男性9,200歩、女性8,300歩です。日常生活の中で歩くことを意識しましょう。</p>



<p>Q 8 【こたえ ×】</p>	<p>男性の場合、アルコール飲料の1日の適量は日本酒に換算して2合である。</p> <p>【解説】日本酒なら1合、焼酎25度なら0.5合が適量とされています。女性であれば男性の半分量が適量となります。</p>
<p>Q 9 【こたえ ×】</p>	<p>アルコール飲料を飲む人は、1週間に1日の休肝日を設けることがすすめられている。</p> <p>【解説】休肝日は2日連続して作ることが理想的です。具体的な日を決めると実行しやすいでしょう。（例えば火曜日と水曜日など）</p>
<p>Q10 【こたえ ○】</p>	<p>喫煙によって動脈硬化がすすむ。</p> <p>【解説】喫煙は動脈硬化を促進する独立した原因です。喫煙者では非喫煙者に比べて、動脈硬化が原因となる循環器疾患全体の死亡リスクが1.6～2.0倍になります。</p>
<p>Q11 【こたえ ×】</p>	<p>長年タバコを吸っている人は、いまさら禁煙しても健康の改善には無意味。</p> <p>【解説】禁煙により、さまざまな健康障害が軽減、消失することが分かっています。遅すぎることはありません。ニコチンパッチやニコチンガム、禁煙外来などのサポートがあります。</p>
<p>Q12 【こたえ ×】</p>	<p>「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の数は医療の進歩により減っている。</p> <p>【解説】「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計は1997年では1,370万人、2007年では2,210万人と約1.6倍に増えています。</p>
<p>Q13 【こたえ ×】</p>	<p>一番信頼できる血圧の値は医療機関で測ったもの。</p> <p>【解説】血圧は食事や運動、精神面などの影響を受けやすいので、定期的なチェックが必要です。医療機関で測定した結果と家庭血圧とあわせてみていくことが大切です。</p>
<p>Q14 【こたえ ○】</p>	<p>自宅で血圧を測る場合、毎日同じ時間に測るとよい。</p> <p>【解説】家庭で血圧を測る場合には、条件を合わせて行うことが大切です。できれば朝、夕2回測りましょう。朝は起床後1時間以内で朝食やお茶を飲む前に、夕は寝る前に、いずれもトイレを済ませて、1～2分椅子に座って安静にしてから測ります。</p>
<p>Q15 【こたえ ○】</p>	<p>減量のためには毎日体重を測ることが大切。</p> <p>【解説】毎日こまめに体重チェックすることで、肥満改善の意識が高まります。同じ時間に測定することが体重管理の大切なポイントです。起床後トイレに行った後に測定するのが理想的です。</p>