



健幸ラーニング

【テーマ①～⑧】はこだて市民健幸大学

テーマ①

新型コロナ

【Q1. クイズ】

新型コロナウイルスが感染する経路で正しいものはどれでしょう？

① 食品を介して感染する

② 輸入品の荷物を介して感染する

③ 手すりに触れた手で鼻を搔いて感染する

テーマ①

新型コロナ

【Q1. こたえ】

こたえは

③ 手すりに触れた手で鼻を搔いて感染する

新型コロナウイルスの感染には、感染者のつばや咳と一緒にウイルスが放出され、他の人がウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する「飛沫感染」と、ウイルスのついた手で周りの物に触れて、他の人がそこに触り、手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」があります。一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物での表面では長時間生き残ることができないとされていますが、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するとしています。食品を介した感染も報告されていませんが、食品や食事の配膳等を行う場合は、接触感染の可能性ががあります。物に触れる前後、食事の前後には必ず手洗いか手指消毒を行いましょう。

テーマ①

新型コロナ

【Q2. クイズ】

物に付着した新型コロナウイルス対策として正しいのはどれでしょう？

① 80°Cのお湯に10分間さらす

② 塩素系漂白剤を原液のまま使用する

③ 界面活性剤を含まない洗剤を使用する

テーマ①

新型コロナ

【Q2. こたえ】

こたえは

- ① 80℃のお湯に10分間さらす

食器や箸は、80℃の熱水に10分間さらすことでウイルスを死滅させることができます。

テーブル、ドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を濃度が0.05%になるように薄めて拭き、（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）その後、水拭きをします。その他、市販の家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効です。9種類の界面活性剤が有効であることが確認されています。

テーマ①

新型コロナウイルス

【Q3. クイズ】

感染予防方法として正しいものはどれでしょう？

① 2方向の窓を全開にして換気をする

② 人の集まっている空間に
アルコール消毒液を噴霧する

③ くしゃみや咳をするときは手でおさえる

テーマ①

新型コロナ

【Q3. こたえ】

こたえは

- ① 2方向の窓を全開にして換気をする

換気をする際は30分に1回、風の流れることができるように2方向の窓を数分間全開にしましょう。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。アルコールは引火性がある上に、人の眼に入ったり、皮膚に付着したり、吸入してしまうおそれがあるため、人がいる場所での空気噴霧はやめましょう。また、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど、周囲のものにウイルスが付着します。正しい咳エチケットの方法は、「マスクの着用」、「ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う」、「上着の内側や袖で覆う」です。

テーマ①

新型コロナ

【Q4. クイズ】

コロナ渦の過ごし方として正しいものはどれでしょう？

① 外出を控えるために散歩をやめる

② 電話での交流を続ける

③ 自粛で動かない分、食事を2食にする

テーマ①

新型コロナ

【Q4. こたえ】

こたえは

② 電話での交流を続ける

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。動かないことにより、身体や頭の動きが低下します。予防するためには、家事で身体を動かしたり、自宅でもできる運動を取り入れたり、人混みをさけて散歩をするのも良いでしょう。また、自粛生活で人と話す機会が減ることによる口の不活動も問題となります。口回りの筋肉を保つためにも、電話を活用して会話をしたり、1日3食、しっかりよく噛んで食べましょう。

テーマ①

新型コロナ

【Q5. クイズ】

新型コロナウイルスの流行による、
こころの不調や不安に対する対処法
について正しいものはどれでしょ
う？

- ① インターネットでコロナに関連する
多くの情報を得る
- ② 生活リズムを整える
- ③ お酒やたばこでストレスを解消する

テーマ①

新型コロナ

【Q5. こたえ】

こたえは

② 生活リズムを整える

換気をする際は30分に1回、風の流れることができるように2方向の窓を数分間全開にしましょう。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。アルコールは引火性がある上に、人の眼に入ったり、皮膚に付着したり、吸入してしまうおそれがあるため、人がいる場所での空気噴霧はやめましょう。また、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど、周囲のものにウイルスが付着します。正しい咳エチケットの方法は、「マスクの着用」、「ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う」、「上着の内側や袖で覆う」です。

テーマ①

新型コロナ

【Q6. クイズ】

新型コロナウイルス
「コロナ」の語源は
次のうちどれでしょう？

① コロナという地名

② 高熱

③ 王冠

テーマ①

新型コロナ

【Q6. こたえ】

こたえは

③王冠

コロナウイルスを電子顕微鏡で観察すると、球形で表面には突起がみられます。この形態が王冠「crown」に似ていることからギリシャ語で王冠を意味する「corona（コロナ）」という名前がつけられました。

（参照元：国立感染症研究所「コロナウイルスとは」）

テーマ①

新型コロナ

【Q7. クイズ】

感染予防のために
有効な手洗いの時間は
次のうちどれでしょう？

① 5秒程度

② 15秒程度

③ 30秒程度

テーマ①

新型コロナ

【Q7. こたえ】

こたえは

③ 30秒程度

手指に付着しているウイルス量は、石けんで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10,000に減らすことができると言われており、感染予防のためには30秒程度の手洗いが必要です。

テーマ①

新型コロナ

【Q8. クイズ】

新しい生活様式で勧められている感染予防のための「人と人の距離」はどれでしょう？

① 50 cm

② 2 m

③ 5 m

テーマ①

新型コロナ

【Q8. こたえ】

こたえは

② 2 m

「新しい生活様式」の実践例では、身体的距離の確保が基本的な感染防止策の1つとされており、できるだけ2 m（最低1 m）空けることとされています。

テーマ①

新型コロナ

【Q9. クイズ】

新型コロナウイルス感染症を予防するための「3つの密」にあてはまらないのはどれでしょう？

①密集

②密室

③密接

テーマ①

新型コロナ

【Q9. こたえ】

こたえは

②密室

新型コロナウイルス感染症を
予防するために避けるべき
「3つの密」は
『密閉』『密集』『密接』です。

テーマ①

新型コロナ

【Q10. クイズ】

気温が高い時の屋外でのマスクの着用について正しいのはどれでしょう？

①人と十分な距離が確保できればはずしてよい

②熱中症の危険があるので常にはずしてもよい

③暑くても感染予防のために常につけておく

テーマ①

新型コロナ

【Q10. こたえ】

こたえは

①人と十分な距離が確保
できればはずしてよい

マスクを着用した場合、しない場合と比べて心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇など、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まるので、屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

テーマ①

新型コロナ

【Q11. クイズ】

感染予防に考慮した
エアコンの使い方について
正しいのはどれでしょう？

① エアコンを使えば換気ができる

② エアコン使用時も
こまめな換気が必要だ

③ 感染予防のために
エアコンを我慢する

テーマ①

新型コロナ

【Q11. こたえ】

こたえは

②エアコン使用時も こまめな換気が必要だ

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルスを含む微粒子等を室外に排出するためには、冷房時でもこまめに換気を行い、部屋の空気を入れ替える必要があります。室内温度が大きく上がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう。

テーマ②

食と栄養

【Q1. クイズ】

栄養成分表示に必ず表示されている
栄養素はどれでしょう？

① カルシウム

② 食塩相当量

③ ビタミンC

テーマ②

食と栄養

【Q1. こたえ】

こたえは

② 食塩相当量

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

テーマ②

食と栄養

【Q2. クイズ】

ベジファーストとはどんな食べ方のことでしょうか？

① 野菜だけ食べる

② 食事の中の生野菜を先に全部食べる

③ 食事の中の野菜（生・加熱両方）を先に食べる

テーマ②

食と栄養

【Q2. こたえ】

こたえは

③ 食事の中の野菜（生・加熱両方）を先に食べる

ベジファーストとは、食事の最初に食物繊維を豊富に含む野菜や海藻、きのこ類のおかずをよく噛んで食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えます。ゆっくり時間をかけて食べると効果的です。

テーマ②

食と栄養

【Q3. クイズ】

1日の食事で摂取する副菜（野菜、きのこ、豆、いも、海藻料理）の目安は小鉢何皿でしょう？

① 2～3皿

② 3～4皿

③ 5～6皿

テーマ②

食と栄養

【Q3. こたえ】

こたえは

③ 5～6皿

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。1食1皿以上・1日5～6皿分を食べることを目指しましょう。調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れてみましょう。その際には主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけましょう。

テーマ②

食と栄養

【Q4. クイズ】

適正な塩分量（％）の味噌汁とは約何%でしょうか？

① 0.9%

② 1.5%

③ 2.0%

テーマ②

食と栄養

【Q4. こたえ】

こたえは

① 0.9%

体液は0.9%の食塩水に相当する浸透圧を持っています。そのため、0.9%の食塩水を基調とした汁を口にたっぷり含んだときに快適さを感じ、それより濃い汁だと塩辛さが残ってあとで水を飲みたくなります。これは体に入った食塩が平均して0.9%になるように体自身が調整しているためです。よって、0.9%をうす味、濃い味の基準にするとよいといわれています。

テーマ②

食と栄養

【Q5. クイズ】

サイダーでは500mlのペットボトルの中に砂糖類がスティックシュガー（1本あたり砂糖3g）約何本分でしょう？

① 3本

② 7本

③ 17本

テーマ②

食と栄養

【Q5. こたえ】

こたえは

③ 17本

いわゆる「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渴くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識朦朧・昏睡などの症状を呈すこともあります。

テーマ②

食と栄養

【Q6. クイズ】

朝食をとることの
メリットは？

①体内時計がリセットされる

②お昼ご飯を食べなくて済む

テーマ②

食と栄養

【Q6. こたえ】

こたえは

①体内時計がリセットされる

一日が24時間なのに対し、体内時計は25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

テーマ②

食と栄養

【Q7. クイズ】

朝食を抜くと、脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力の低下につながります。

では、脳の唯一のエネルギー源は何でしょう？

①オリゴ糖

②ブドウ糖

③麦芽糖

テーマ②

食と栄養

【Q7. こたえ】

こたえは

②ブドウ糖

朝起きたときに頭が
「ボーッ」としてしまうのは、
寝ている間にブドウ糖が
使われて足りなくなっ
てしまうためです。

テーマ②

食と栄養

【Q8. クイズ】

炭水化物・たんぱく質・脂質はエネルギーのもとになる栄養素です。

3つの中で、炭水化物から摂るエネルギーの割合としてバランスがよいのはどれでしょう？

① 50～65%

② 30～40%

③ 13～20%

テーマ② 食と栄養

【Q8. こたえ】

こたえは

①50～65%

エネルギー摂取量に占める割合の目標量は、炭水化物50～65%、たんぱく質13～20%、脂質20～30%で、炭水化物がエネルギー源として1番大きな割合を占めます。

テーマ②

食と栄養

【Q9. クイズ】

主菜からとれる主な
栄養素はなんでしょう？

①炭水化物

②たんぱく質

③脂質

テーマ②

食と栄養

【Q9. こたえ】

こたえは

②たんぱく質

主菜からは主にたんぱく質がとれます。

主食からは炭水化物が、
副菜からはビタミンや
ミネラルが主にとれます。

テーマ②

食と栄養

【Q10. クイズ】

減塩の方法として有効なのはどれでしょう？

① 香辛料や香味野菜の使用を控える

② 麺類はスープだけ残す

テーマ② 食と栄養

【Q10. こたえ】

こたえは

②麺類はスープだけ残す

麺類のスープを残すと、
およそ2gの塩分摂取を減らす
ことができます。
また、香辛料や香味野菜の
風味を活かすと、塩分を控えても
おいしい料理になります。

テーマ②

食と栄養

【Q11. クイズ】

塩（ナトリウム）の排泄を促す、野菜や果物などに多く含まれる栄養素はなんでしょう？

①葉酸

②カリウム

③ビタミンA

テーマ②

食と栄養

【Q11. こたえ】

こたえは

②カリウム

野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう。

テーマ③

運動

【Q1. クイズ】

アクティブガイド（厚生労働省）では、「今より何分多く体を動かそう」とお勧めしているでしょうか？

① 10分

② 30分

③ 60分

テーマ③

運動

【Q1. こたえ】

こたえは

① 10分

今より10分多く体を動かすことによって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であると示唆されています。さらに減量効果としてプラス10分を1年間継続すると、1.5~2.0kg減の効果が期待できます。

テーマ③

運動

【Q2. クイズ】

「パ」「タ」「カ」「ラ」と4つの言葉を発声練習することで予防になるのは何でしょうか？

① 記憶力の低下

② うつ

③ 口腔機能の低下

テーマ③

運動

【Q2. こたえ】

こたえは

③ 口腔機能の低下

「パ」「タ」「カ」「ラ」という4文字を口で動かしながら発声することで、口や舌の筋肉が鍛えられ、口腔機能の低下の予防になります。食事前にするのが効果的です。

テーマ③

運動

【Q3. クイズ】

函館市のご当地体操はどれでしょう？

- ① 函館いか踊り体操
- ② タコ君とイカさんの恋問（こいとい）体操
- ③ ずーしー体操

テーマ③

運動

【Q3. こたえ】

こたえは

① 函館いか踊り体操

「函館いか踊り」で市民にお馴染みの「いか刺し、塩から、いかソーメン」の動きのほかに、波波いかバランス、のしいかスクワット、昆布ツイストなどユニークな動作もあり、有酸素運動、ストレッチ、バランスに筋肉トレーニングの要素を盛り込み、全身くまなく動かす体操です。他に、介護予防体操「はこだて賛歌 de 若返り体操」もあります。

テーマ③

運動

【Q4. クイズ】

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると約何年分の老化に相当するでしょうか？

① 約1.2年分

② 約2.5年分

③ 約3.7年分

テーマ③

運動

【Q4. こたえ】

こたえは

③ 約3.7年分

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。感染をしっかりと予防しながら、無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

テーマ③

運動

【Q5. クイズ】

体重1kg減らすためには、毎日1時間のウォーキングを何日行う必要があるでしょうか？（体重70kgの場合）

① 7日

② 12日

③ 25日

テーマ③

運動

【Q5. こたえ】

こたえは

③ 25日

毎日1時間のウォーキングの時間を確保するのは大変なので、通学・通勤時間や買い物等を利用して、自分の生活に取り入れましょう。細切れでも効果はあります。

テーマ③

運動

【Q6. クイズ】

体重70kgの男性が毎日早歩きを10分間した場合、1年間で脂肪をどのくらい減らす効果があるでしょう？

①約0.8kg

②約1.8kg

③約2.8kg

テーマ③

運動

【Q6. こたえ】

こたえは

②約1.8kg

【今より10分多くからだを動かしましょう！】
体重70kgの男性が早歩きを10分間した場合、
35kcal余分にエネルギーを消費します。
1年で12,775kcal消費するので、脂肪を1年で
約1.8kg減らす効果があります（脂肪1kgは
約7,000kcal）。

このように毎日、10分多くからだを動かす
だけで、減量だけでなく死亡、生活習慣病、
がんのリスクを3~4%減らせることがわかっ
ています。

テーマ③

運動

【Q7. クイズ】

ウォーキングを運動の種類で分類すると、どれに当てはまるでしょう？

①有酸素運動

②レジスタンス（筋力）運動

③ストレッチング

テーマ③ 運動

【Q7. こたえ】

こたえは

①有酸素運動

ウォーキングは、有酸素運動に分類されます。有酸素運動とは、しっかり呼吸をしながら比較的長い時間（一般的には10分以上）継続して行う運動で、ウォーキングの他にジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクスダンス、体操としての太極拳などがあります。有酸素運動では、筋肉に酸素を取り込みながら体内の糖質や脂肪などのエネルギー源を代謝します。このため、高血圧や糖尿病などさまざまな生活習慣病の予防・改善に役立ちます。さらに、有酸素運動だけでなく、レジスタンス（筋力）運動、ストレッチング（柔軟運動）を組み合わせると生活習慣病予防により効果的です。

※日本家族計画協会 健康教育マニュアル第2版参考

テーマ③

運動

【Q8. クイズ】

体調が悪い時の運動について、正しいものはどれでしょう？

①健康のためには毎日運動するべきだ

②少しでも体調が悪ければ
運動を休む

③運動をいつもより軽めに済ませる

テーマ③

運動

【Q8. こたえ】

こたえは

②少しでも体調が悪ければ 運動を休む

カラダづくりのための運動には、無理をしないで休むことも必要です。

厚労省が作成したアクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）では、安全に運動をするために以下があげられています。

- 体調が悪い時は無理をしない。
- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談をする。

テーマ③

運動

【Q9. クイズ】

健康を保つために
適切な1日の歩数は
どのくらいでしょう？

① 3,000歩

② 5,000歩

③ 8,000歩

テーマ③

運動

【Q9. こたえ】

こたえは

③8,000歩

「どのような運動を、どの程度行えば良いのか」の予防基準を示した研究「中之条研究」では、病気の予防効果は1日1万2000歩が頭打ちで、「1日8,000歩」が健康のためにもっとも適した活動量だと導き出しています。

テーマ③

運動

【Q10. クイズ】

血圧が高めの方のウォーキングについて、間違っているのはどれでしょう？

①ウォーキングをすると血圧が上がるのでしないほうがよい

②ウォーキングには血圧を下げる効果がある

③高血圧の診断を受けている人は主治医と相談する

テーマ③

運動

【Q10. こたえ】

こたえは

①ウォーキングをすると血圧が上がるのではないほうがよい

ウォーキングなどの有酸素運動は、血管内皮機能を改善し、血圧を下げる効果があります。日頃から血圧をチェックし、普段より高い時は中止したり、高血圧で治療中の人は主治医と相談のうえ実施しましょう。高血圧治療の基本は、運動療法、食事療法や薬物治療です。そのうち運動は、中程度の（ややきつい程度）有酸素運動を毎日30分以上または週180分以上することが勧められています。

テーマ③

運動

【Q11. クイズ】

熱中症を予防するための
「運動中の水分補給」で
正しいのはどれでしょう？

①のどが渴いたら水分補給する

②運動の前後、運動中など
こまめに水分補給する

テーマ③

運動

【Q11. こたえ】

こたえは

②運動の前後、運動中など
こまめに水分補給する

熱中症予防のためには、のどが
渇く前にこまめに水分補給を
することが大切です。

テーマ④

がん

【Q1. クイズ】

がんの原因は何でしょう？

① 異常な細胞のかたまり

② がんウイルスの感染

③ 血管の老化

テーマ④

がん

【Q1. こたえ】

こたえは

① 異常な細胞のかたまり

がんは、正常な細胞の遺伝子に2~10個程度の傷がつくことで発生します。これらの遺伝子の傷は、長い時間をかけて徐々に誘発されます。正常な細胞の場合は、周囲の状態に応じて、増えたり、増えることをやめます。一方で、がん細胞は、体からの命令を無視して勝手に増えるので周囲の大切な組織が壊れたり、本来はがんがないはずの場所で増えます。

テーマ④

がん

【Q2. クイズ】

1年間で新たにがんと診断されている人数はどれくらいでしょう？

① 約9,800人

② 約98,000人

③ 約980,000人

テーマ④

がん

【Q2. こたえ】

こたえは

③ 約980,000人

2018年に新たにがんと診断された人数は1年間で980,856例でした。

がん罹患数（がんにかかる人数）の多い年齢をみると、男女ともに50歳代から80歳代くらいまで増加します。

性別でみると20歳代から50歳代前半で男性より女性がやや高く、60歳代以降は女性より男性が顕著に高いです。

テーマ④

がん

【Q3. クイズ】

生活習慣に気を付けて生活をしている人はそうでない人に比べて、将来がんになる確率をどの程度まで下げることができるでしょうか？

① 約5%

② 約20%

③ 約40%

テーマ④

がん

【Q3. こたえ】

こたえは

③ 約40%

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けて生活している人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする」ことができる病気です。それらを心掛けていても「全くかからないようにする」ことはできませんので、正しい生活習慣と合わせて、早期発見・早期治療のために定期的ながん検診も受診しましょう。

テーマ④

がん

【Q4. クイズ】

がん検診の受け方として正しいのはどれでしょう？

① 症状が出たら受ける

② 症状がなくても定期的に受ける

③ 一度受けていたら、しばらく受けなくてもよい

テーマ④

がん

【Q4. こたえ】

こたえは

② 症状がなくても定期的に受ける

がん検診は、国で推奨されている対象年齢と受診間隔で受けることが望ましいです。

函館市では、「胃・肺・大腸がん」検診は1年に1回、「子宮・乳がん」検診は2年に1回 受けることができます。

国で推奨されている年齢と間隔で受診することで、無症状のうちに「がん」を早期発見できたり、早期治療することでがんによる死亡リスクを減らせるため、検診によるメリットが確認され、デメリットが最も小さくなると考えられています。

症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

テーマ④

がん

【Q5. クイズ】

胃がん検診で行われている検査方法はどれでしょう？

① 喀痰細胞検査

② 便潜血検査

③ 内視鏡検査

テーマ④

がん

【Q5. こたえ】

こたえは

③ 内視鏡検査

胃がん検診の検査方法は、「胃部エックス線検査」または「胃内視鏡検査」です。

胃部エックス線検査では、発泡剤とバリウム（造影剤）を飲み、胃の中の粘膜を観察します。胃内視鏡検査では、口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察します。肺がん検診は、胸のエックス線撮影を行う「胸部エックス線検査」、3日間痰をとり痰に含まれる細胞を調べる「喀痰細胞検査」です。大腸がん検診では2日間の便を採取し、便に混じった血液を検査する「便潜血検査」が行われます。いずれの検査も「異常あり」との結果であれば精密検査が必要になります。

テーマ④

がん

【Q6. クイズ】

生涯のうちに「がん」にかかる日本人は何人に1人の割合でしょう？

① 2人に1人

② 3人に1人

③ 5人に1人

テーマ④

がん

【Q6. こたえ】

こたえは

① 2人に1人

現在日本人は、一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。2017年のデータでは、一生のうち何らかのがんにかかる確率は、男性65.5%、女性50.2%です。（参考：国立がん研究センター 最新がん統計 2017年データ）

テーマ④

がん

【Q7. クイズ】

がん細胞は成人の体の中で
1日何個くらいできるで
しょう？

① 約500個

② 約1,000個

③ 約5,000個

テーマ④

がん

【Q7. こたえ】

こたえは

③ 約5,000個

最近では、がん細胞は、健康な人のカラダでも多数（学説によっては1日5,000個）できることがわかっています。がん細胞ができると、そのつど退治しているのが免疫細胞（リンパ球）です。しかし、免疫による監視も、人間のすることなので、ミスが起こります。生き残ったがん細胞がやがて塊としての「がん」になっていきます。

テーマ④

がん

【Q8. クイズ】

がん検診について正しいのはどれでしょう？

- ① 自覚症状がなければがん検診を受けなくてもよい
- ② 家族にがんになった人がいないのでがん検診を受けなくてもよい
- ③ 対象年齢になったらがん検診を受けた方がよい

テーマ④

がん

【Q8. こたえ】

こたえは

③対象年齢になったらがん検診を受けた方がよい

がんの種類によって差はありますが、早期に発見できれば治癒率はぐんとよくなります。早期にがんを発見するのが検診の役割です。早期発見は、症状が出たらすぐ検査を受けることではありません。症状がないうちに、定期的に検診を受けることが大切です。対象年齢になったらぜひがん検診を受けましょう。

テーマ④

がん

【Q9. クイズ】

函館市が実施しているがん検診と対象年齢の組み合わせで正しいのは次のうちどれでしょう？

① 胃がん検診－40歳以上

② 肺がん検診－50歳以上

③ 大腸がん検診－40歳以上

テーマ④

がん

【Q9. こたえ】

こたえは

③ 大腸がん検診－40歳以上

函館市では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診を行っています。それぞれの対象年齢は、胃がん検診が35歳以上、肺がん・大腸がん・乳がん検診が40歳以上、子宮がん検診が20歳以上です。がんは症状が出るころにはかなり進行してしまっているため、症状が出る前に見つけることがポイントといえます。対象年齢になったら、年に1回（乳がん、子宮がん検診は2年に1回）、がん検診を受ける習慣を持ちましょう。

テーマ④

がん

【Q10. クイズ】

函館市で実施している胃がん・肺がん（喀痰検査含む）・大腸がん検診を受けた場合、料金は合計2,600円ですが、これらを市の助成なしで受けたとすると自己負担はいくらになるでしょう？

① 約4,000円

② 約14,000円

③ 約24,000円

テーマ④

がん

【Q10. こたえ】

こたえは

③ 約24,000円

函館市では、国が推奨するがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診）を実施し、検診費用の助成を行なっています。このうち、胃がん、肺がん、大腸がんの検診費用は合わせて約24,000円のところ、自己負担2,600円（なんと約90%OFF）で受けられます。さらに女性の場合、これに乳がん・子宮がん検診を合わせて受診すると、検診費用約48,000円のところ、自己負担6,600円（なんと約86%OFF）で受けられます。とってもお得な函館市のがん検診。利用しない手はないですね。

（※なお、各がん検診の検査費用は実施する医療機関等によって違いがあります。）

テーマ④

がん

【Q11. クイズ】

がんの5年生存率は早期発見した場合どのくらいでしょう？

① 約30%

② 約60%

③ 約90%

テーマ④

がん

【Q11. こたえ】

こたえは

③ 約90%

現在、がん全体で見ると早期発見すれば、5年生存率は約90%とされています。5年生存率とは、がんの治療成績を表す指標の1つです。（部位によっては10年生存率を用いることもあります）がんは治療後、再発する場合がありますが、治療後5年間に再発がなければ、その後の再発はまれであるため、便宜上5年生存率を治癒率の目安としています。

テーマ⑤

たばこ

【Q1. クイズ】

たばこの中に含まれる化学物質は約何種類でしょう？

① 約53種類

② 約530種類

③ 約5300種類

テーマ⑤

たばこ

【Q1. こたえ】

こたえは

③ 約5300種類

たばこの煙には5300種類以上の化学物質が含まれ、70種類以上は発がん物質として同定されています。有害物質は約200種類に及びます。そのため、たばこの煙を吸うことで健康被害が発生します。

テーマ⑤

たばこ

【Q2. クイズ】

たばこに含まれるニコチンの作用として正しいものはどれでしょう？

- ① 強い依存性がある
- ② 血管を広げる
- ③ リラックス効果がある

テーマ⑤

たばこ

【Q2. こたえ】

こたえは

① 強い依存性がある

喫煙者が喫煙をなかなかやめられないのは、意志の問題ではなく、「ニコチン依存症」という病気のためです。ニコチンの依存性はかなり強く、麻薬と同じくらいと言われています。ニコチン依存症の人は、ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。喫煙すると脳波が一時的に正常に戻り、快感物質（ドーパミン）も放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚しているだけなのです。またニコチンには、血管を縮めて、血液の流れを悪くしたり、血圧や心拍数を上昇させる作用があります。

テーマ⑤

たばこ

【Q3. クイズ】

本人が喫煙していなくても、身の回りのたばこの煙を吸うことが原因で病気になることはあるでしょうか？

① ある

② ない

テーマ⑤

たばこ

【Q3. こたえ】

こたえは

① ある

本人が喫煙しなくても、身の回りにはいる喫煙者のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と言います。国内では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており、健康への影響は深刻です。死亡の原因疾患としては、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などがあります。現在、受動喫煙による肺がんのリスクは1.28倍、虚血性心疾患のリスクは1.3倍、脳卒中のリスクは1.24倍とされています。子どもの場合、呼吸器疾患や乳幼児突然死症候群を引き起こすことがあります。

テーマ⑤

たばこ

【Q4. クイズ】

禁煙治療について正しいのはどれでしょう？

- ① 全ての人に健康保険が適用される
- ② 一定の条件を満たした人のみ健康保険が適用される
- ③ 健康保険は適用されない

テーマ⑤

たばこ

【Q4. こたえ】

こたえは

- ② 一定の条件を満たした人のみ健康保険が適用される

一定の要件を満たす方に対し、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用され、禁煙治療を受けることができます。自己負担3割の場合、5回の診療費用は1万3千円～2万円程度で、治療期間中たばこを1日1箱ずつ吸い続ける金額よりも安くなります。加熱式たばこを使用している喫煙者も対象になっています。禁煙治療を受けることのできる方の要件については「禁煙治療ってどんなもの？」のリンクをご覧ください。

テーマ⑤

たばこ

【Q5. クイズ】

禁煙から1か月後の状況として正しいものはどれでしょう？

- ① 咳・息切れ・疲れやすさが改善する
- ② ストレスがたまりやすくなる
- ③ 味覚や嗅覚が改善する

テーマ⑤

たばこ

【Q5. こたえ】

こたえは

- ① 咳・息切れ・疲れやすさが改善する

禁煙後、早ければ1ヵ月で、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜなどの感染症にかかりにくくなります。喫煙者が喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れの症状を和らげるだけのものであり、本来のストレス解消にはなりません。むしろ禁煙により、ニコチンの離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的な健康度も改善します。禁煙を考えている方は、函館市で行っている禁煙相談か医療機関で禁煙外来をご利用ください。

テーマ⑤

たばこ

【Q6. クイズ】

たばこの中に含まれる発がん物質はだいたい何種類くらいでしょう？

① 約10種類

② 約40種類

③ 約70種類

テーマ⑤

たばこ

【Q6. こたえ】

こたえは

③ 約70種類

たばこの煙（主流煙）には、粒子成分が約4,300種類、ガス成分が約1,000種類の合計約5,300種類の化学物質が含まれています。その中には約70種類の発がん性物質が含まれていると言われていています。たばこに含まれる発がん性物質はDNAを傷つけ、がんの原因になります。

（参考：「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する検討会報告書（厚労省））

テーマ⑤

たばこ

【Q7. クイズ】

たばこが原因の病気で亡くなった人の人数は、日本で1年間にどのくらいいるでしょう？

① 2～3千人

② 2～3万人

③ 12～13万人

テーマ⑤

たばこ

【Q7. こたえ】

こたえは

③ 12～13万人

日本でたばこが原因の病気で亡くなった人の人数は年間で12～13万人（年間死亡者数119万人（H22）の約1割）という報告があります。

テーマ⑤

たばこ

【Q8. クイズ】

たばこを吸わない人が吸う人のたばこの煙を吸ってしまうことを何というでしょう？

① 受動喫煙

② 強制喫煙

③ 自然喫煙

テーマ⑤

たばこ

【Q8. こたえ】

こたえは

① 受動喫煙

健康増進法で受動喫煙とは「人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること」をいいます。本人がたばこを吸っていないなくても、他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙（副流煙）や、その人が吐き出す煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことをいいます。いずれの煙にもニコチンやタール、一酸化炭素など多くの有害物質が含まれており、それらを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。受動喫煙によって肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などの影響があることが明らかになっています。なお、受動喫煙防止対策を強化する改正健康増進法が2020年4月から全面施行されています。

テーマ⑤

たばこ

【Q9. クイズ】

家の中でたばこを吸う時の、空気清浄機の効果について正しいのはどちらでしょう？

①受動喫煙を防ぐことができる

②受動喫煙を防ぐことができない

テーマ⑤

たばこ

【Q9. こたえ】

こたえは

②受動喫煙を防ぐことができない

空気清浄機のフィルターでは、たばこの煙に含まれる有害物質をすべて減らすことはできないため、受動喫煙対策には役立ちません。

テーマ⑤

たばこ

【Q10. クイズ】

禁煙するとどのくらいで健康改善効果がみられるでしょう？

① 約20分

② 約24時間

③ 約1か月

テーマ⑤

たばこ

【Q10. こたえ】

こたえは

① 約20分

禁煙をして約20分後には血圧や脈拍が正常値まで下がる効果があるとされています。その後も、時間を追ってさまざまな健康改善効果が現れ、10～15年後には様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づきます。

テーマ⑤

たばこ

【Q11. クイズ】

たばこを1日1箱吸っている人が、
禁煙すると1年間でいくらお金を
貯められるでしょう？

① 約18万円

② 約8万円

③ 約8千円

テーマ⑤

たばこ

【Q11. こたえ】

こたえは

① 約18万円

たばこ1箱を490円とすると、 $490円 \times 365日 =$ 約18万円になります。さらに5年では約90万円、10年では約180万円、たばこに使うお金を別のことに使えるようになります。たばこを買うお金以外にも、部屋や衣服の消臭剤の費用、煙（ヤニ）で汚れた壁の掃除やカーテンを取りかえる費用なども節約になります。

テーマ⑥

健康はこだて21

【Q1. クイズ】

「健康はこだて21」について、正しいのはどれでしょう？

① 高齢者の福祉と介護に関する計画

② 健康寿命の延伸を目指す健康づくりに
関する計画

③ 子ども・子育て家庭の支援に関する計画

テーマ⑥

健康はこだて21

【Q1. こたえ】

こたえは

② 健康寿命の延伸を目指す健康づくりに 関する計画

「健康はこだて21」は、市民が心身共に健やかに生活し、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」の延伸を目指す、函館市の健康づくり計画です。

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q2. クイズ】

函館市の「健康寿命」について、正しいのはどれでしょう？（平成28年）

① 男性 77.27年

② 女性 83.87年

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q2. こたえ】

こたえは

① 男性 77.27年

「日常生活動作が自立している期間の平均」の全国、北海道との比較（平成28年）

全国 男性79.47 女性83.84

北海道 男性78.98 女性83.87

函館市 男性77.27 女性82.58

函館市の要介護認定を受けている人が抱えている傷病を見ると、要介護1以上では「認知症」が最も多く、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」となっています。

どちらも高血圧や糖尿病などの生活習慣病が深く関連していますので、日頃から生活習慣病の予防が大切です。

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q3. クイズ】

函館市の死亡の約半数を占める死因はどれでしょう？

① 老衰

② 肺炎

③ 生活習慣病

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q3. こたえ】

こたえは

③ 生活習慣病

主な生活習慣病として、がん、循環器疾患（心疾患、脳血管疾患等）、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）があり、その発症原因や進行度は、食事や運動、喫煙などの日頃の生活習慣が深く関連しています。

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q4. クイズ】

函館市国民健康保険の特定健康診査
について正しいのはどれでしょう？

① 40歳から受けられる

② 受診するにはお金がかかる

③ 薬を飲んでいると受けられない

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q4. こたえ】

こたえは

① 40歳から受けられる

函館市の国民健康保険に加入している方は「無料」で受けられます。対象は、函館市の国民健康保険に加入している方で、特定健康診査を実施する年度中に40歳になる方から74歳までの方

※ただし、以下の方は特定健康診査対象者にはなりません。

- ・ 妊娠されている方
- ・ 6か月以上継続して入院している方
- ・ 養護老人ホーム、介護保険施設に入居中の方 など

その他の医療保険加入の方は、現在加入中の医療保険者（他市町村国保・全国健康保険協会・共済組合・健保組合等）にご確認ください。また、75歳以上などの後期高齢者医療の方（函館市に住民票がある方）についても、特定健康診査に準じた健康診査を行っています。

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q5. クイズ】

函館市が行っているがん検診の対象年齢について正しいのはどれでしょう？

① 肺がん検診は50歳から受けられる

② 大腸がん検診は55歳から受けられる

③ 子宮がん検診は20歳から受けられる

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q5. こたえ】

こたえは

③ 子宮がん検診は20歳から受けられる

「函館市 けんしんのご案内リーフレット」参照

子宮がん検診

対象年齢：20歳以上の女性

料 金：頸部) 1,500円、頸部+体部) 2,200円

検査内容：視診・内診・細胞診・問診

予 約 先：個別) 各医療機関

テーマ⑥

健康はこだて
21

【Q6. クイズ】

8020運動とはなんでしょう？

① 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動

② 「80gの野菜を20回噛んで食べよう」という運動

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q6. こたえ】

こたえは

① 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができる（咀嚼が容易である）と言われていています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

テーマ⑥

健康はこだて
21

【Q7. クイズ】

1日の飲酒量の適量として正しいのはどれでしょう？

① ビールだと、中ビン1本

② ワインだと、グラス3杯

③ 日本酒だと、1合半

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q7. こたえ】

こたえは

①ビールだと、中ビン1本

厚生労働省は「健康日本21」の中で「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで20g程度としており、大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「ワイングラス2杯」などに相当します。

テーマ⑥

健康はこだて
21

【Q8. クイズ】

○に入る数字はなんでしょう？
函館市の20～30歳代男性の○人
に1人は朝食を食べない

① 3

② 4

③ 5

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q8. こたえ】

こたえは

② 4

健康の維持、増進のためには、3食きちんととることが大切ですが、20歳代から30歳代の若い世代に朝食を欠食する習慣が多く見られます。

〈朝食を欠食する人の割合〉

20歳代～30歳代	男性26.9%
	女性13.5%

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q9. クイズ】

函館市民の健康寿命について、
正しいのはどれでしょう？

①全国よりも健康寿命は長い

②男性よりも女性の方が長い

テーマ⑥

健康はこだて 21

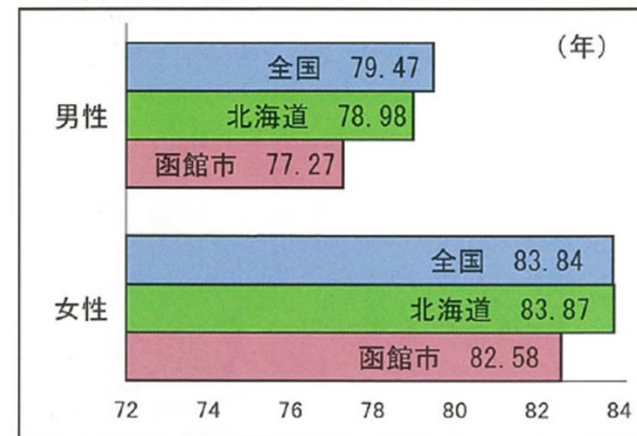
【Q9. こたえ】

こたえは

②男性よりも女性の方が長い

函館市民の健康寿命は、
全国よりも短く、男性
77.27歳、女性82.58歳
です。

「日常生活動作が自立している期間の平均」の
全国、北海道との比較（平成28年）



厚生労働科学研究費補助金「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究」および北海道健康増進計画資料編より

「健幸ラーニング」はこだて市民健幸大学

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q10. クイズ】

函館市で、運動習慣のある人の割合は、40～64歳よりも20～30歳代の方が多い。○か×か。

① ○

② ×

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q10. こたえ】

こたえは

② ×

身体活動や運動習慣は肥満や生活習慣病の予防に重要ですが、忙しい若い世代ほど少なく、日常生活の中で歩行や階段の利用等、身体活動を増やす工夫が必要です。

〈運動習慣のある人の割合〉

20～30歳代 男性23.1%、女性7.1%

40～64歳 男性35.3%、女性31.9%

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q11. クイズ】

函館市の食育推進計画には、「はこだてげんきなこ」をそれぞれ頭文字にしたキャッチフレーズ（食育推進の具体的目標）があります。では、空欄には何が入るでしょうか？
「早寝・早起き・（ ）」規則正しく毎日を過ごそう！

① いただきます

② たくさん食べよう

③ 朝ごはん

テーマ⑥

健康はこだて 21

【Q11. こたえ】

こたえは

③ 朝ごはん

「はこだてげんきなこ」の「は」は、「『早寝・早起き・朝ごはん』規則正しく毎日を過ごそう！」です。朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝・早起きの習慣が大切です。

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ！ (初級)

①新型コロナ

【Q1. クイズ】

厚生労働省が提供する「新型コロナウイルス接触確認アプリ」で、陽性者と接触した可能性が通知される条件はどれでしょう？

① 陽性者と概ね1メートル以内で5分以上接触した場合

② 陽性者と概ね1メートル以内で15分以上接触した場合

③ 陽性者と概ね1メートル以内で30分以上接触した場合

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ! (初級)

①新型コロナ

【Q1. こたえ】

こたえは

②陽性者と概ね1メートル以内で15分以上接触した場合

「新型コロナウイルス接触確認アプリ」とは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるものです。ほかのスマートフォンとの近接した状態（概ね1メートル以内で15分以上）を接触として検知します。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

①新型コロナ

【Q2. クイズ】

咳エチケットの方法として
間違っているのはどれで
しょう？

① せきやくしゃみを手でおさえる

② 上着の内側やそでで口や鼻をおおう

③ マスクを着用する

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

①新型コロナ

【Q2. こたえ】

こたえは

①せきやくしゃみを手でおさえる

厚生労働省が推奨している3つの正しい咳エチケットは、「マスクを着用する」、「ティッシュやハンカチなどで口や鼻をおおう」、「上着の内側やそでで口や鼻をおおう」です。

感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

①新型コロナ

【Q3. クイズ】

新型コロナウイルスが感染する経路で正しいものはどれでしょう？

① ハエや蚊を介して感染する

② 感染者がいる地域から届いた手紙で感染する

③ 咳やくしゃみなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込んで感染する

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ！ (初級)

①新型コロナ

【Q3. こたえ】

こたえは

③咳やくしゃみなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込んで感染する

新型コロナウイルスは一般的には、接触感染（感染者のウイルスがついた周りの物に他の人が触れ、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染すること）、飛沫感染（感染者のくしゃみ、咳などと一緒に放出されたウイルスを他の人が吸い込んで感染すること）で感染します。

これまでのところ、新型コロナウイルスがハエや蚊を介して人に感染した事例は見つかっていません。また、WHOの発表では、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物の表面では長時間生き残ることができないとしています。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

②食と栄養

【Q4. クイズ】

朝食を抜くことの長期的な
影響はどれでしょう？

① 太りにくい体になる

② 脳卒中の発症リスクが上がる

③ 糖尿病の発症リスクが下がる

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！

(初級)

②食と栄養

【Q4. こたえ】

こたえは

②脳卒中の発症リスクが上がる

朝食を週0~2回しか食べない人は、朝食を週7回食べる人に比べ、脳卒中の発症リスクが1.18倍高いという報告があります。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

②食と栄養

【Q5. クイズ】

大豆製品を主に使った料理は、どれに該当するでしょう？

① 主食

② 主菜

③ 副菜

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！

(初級)

②食と栄養

【Q5. こたえ】

こたえは

②主菜

豆腐などの大豆製品を主に使った料理は主菜に該当します。主菜は他に肉類、魚介類、卵類を主に使った料理をいいます。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

②食と栄養

【Q6. クイズ】

日本人が1番多く塩分を
摂っているのは、次のうち
どれからでしょう？

① 調味料類

② 漬物類

③ 魚介類

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！

(初級)

②食と栄養

【Q6. こたえ】

こたえは

①調味料類

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。その中でも、しょうゆや みそ、塩が多いの割合を占めています。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

③運動

【Q7. クイズ】

次のうち運動の説明で正しいものはどれでしょう？

① 快眠のためには寝る直前に運動するのがよい

② 血糖値が高めの人には食後約1時間後の運動が効果的だ

③ 骨粗しょう症予防には骨を守るために運動を控える

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

③運動

【Q7. こたえ】

こたえは

②血糖値が高めの人には食後約1時間後の運動が効果的だ

食後1～2時間後に運動をすることで、食後高血糖の状態（食後2時間が過ぎても、血糖値が高い状態のこと）が改善されます。また、よりよい睡眠のためには、夕方から夜（就寝の3時間くらい前）の運動が効果的と言われています。運動をするタイミングは、生活の中で実施可能な時間で構いませんが、それぞれの体調に合わせて工夫することも大切です。骨粗しょう症の予防には、カルシウムの摂取と日光浴に加えてウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

③運動

【Q8. クイズ】

座りすぎが健康リスクを高めると言われますが、日本人（成人）が平日に座っている時間はどのくらいでしょう？

① 約3時間

② 約5時間

③ 約7時間

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ！ (初級)

③運動

【Q8. こたえ】

こたえは

③約7時間

日本人の成人が平日に座っている時間は、世界20カ国中、もっとも長い1日7時間であることが、オーストリアの研究機関の調査でわかりました。座っている時間が長いほど健康リスクが上がる研究結果も報告されており、1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まると言われています。現在は、新型コロナウイルス感染症の拡大予防や冬で外出を控えることも増え、運動不足がちになることも予想されます。座りすぎの健康リスクを緩和するため、生活や仕事の合間に”立つ”こと、”動く”ことを意識しましょう。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

③運動

【Q9. クイズ】

ダイエットのための運動
(ウォーキング等) は30分以上
続けないと効果的ではない。○
か×か。

① ○

② ×

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ！ (初級)

③運動

【Q9. こたえ】

こたえは

② ×

ダイエット（内臓脂肪減少）のための運動については、「1日30分の運動を1回」行なっても、「10分の運動を3回」行なっても両者の減量効果に差はないことが認められています。同じ運動であれば、その効果は総運動時間に対応すると言われていています。仕事などで忙しく、ウォーキングをするまとまった時間が取れないという時には、こまめに動いてトータルの運動時間を増やすことも効果的ということです。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

④がん

【Q10. クイズ】

大腸がんのリスクを下げる
方法で間違っているのはど
れでしょう？

① 赤肉（牛・豚・羊肉など）を食べ過ぎないようにする

② 食物繊維を含む食品を控える

③ 肥満を解消する

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ！ (初級)

④がん

【Q10. こたえ】

こたえは

②食物繊維を含む食品を控える

大腸がんのリスクを上げるものには、赤肉（牛・豚・羊肉など）や加工肉（ベーコン・ハム・ソーセージなど）の食べ過ぎ、適量以上の飲酒、喫煙があります。また、体脂肪の過多、腹部の肥満、高身長といった身体的特徴をもつ人は大腸がんのリスクが高いと言われています。反対に大腸がんのリスクを下げるには、食物繊維を含む食品の摂取が効果的であることがわかっています。また大腸がんのうち結腸がんの予防には、運動も効果的と言われています。

大腸がんによる死亡数は、男女ともに増えており、これは食生活の欧米化（高脂肪・低繊維食）が関与していると考えられています。2018年にがんで死亡した人のうち、大腸がんの死亡数は全国、函館市ともに男性が3位、女性が1位となっています。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

④がん

【Q11. クイズ】

ピロリ菌と胃がんについて
正しいのはどちらでしょう？

① ピロリ菌を除菌しても胃がんになる可能性がある

② ピロリ菌を除菌すれば胃がんにはかからなくなる

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ! (初級)

④がん

【Q11. こたえ】

こたえは

①ピロリ菌を除菌しても胃がんになる可能性がある

ピロリ菌は胃の中にすみついて胃の粘膜を荒らし、慢性胃炎をおこします。これが進行して胃の粘膜が萎縮する萎縮性胃炎になると、胃がんの発症リスクが高まります。ピロリ菌を除菌することで、胃がんの発症が抑制できますが、胃がん発症の危険性はゼロにはなりません。これは、ピロリ菌を除菌した時点で、すでに検査で発見できない極めて小さいがんができてしまっていることなどがその原因と考えられています。そのため除菌が成功しても医師と相談のうえ、定期的な胃カメラ検査が必要です。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

④がん

【Q12. クイズ】

がん治療には3つの柱がありますが、あてはまらないものは次のうちどれでしょう？

① 手術療法

② 温泉療法

③ 化学療法

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

④がん

【Q12. こたえ】

こたえは

②温泉療法

がん治療の3つの柱は手術療法（外科治療）、放射線治療、化学療法（抗がん剤など）です。がんの種類や進行度に応じて、手術だけあるいは化学療法だけを行うこともあれば、2つ以上の治療法を組み合わせる場合もあります。それらを主治医等と相談しながら、患者さんが主体的に選択することが重要となっています。

また、主治医以外にもがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターで、がんやがんの治療についての相談をすることができます。その病院にかかっていなくても、だれでも無料で利用できます。わからないことや困ったことがあったら気軽に利用してみましょう。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

⑤たばこ

【Q13. クイズ】

望まない受動喫煙をなくすために改正された健康増進法において、原則屋内禁煙にするのは公共施設だけだ。○か×か。

① ○

② ×

テーマ⑦

全テーマに チャレンジ！ (初級)

⑤たばこ

【Q13. こたえ】

こたえは

② ×

望まない受動喫煙をなくすための改正健康増進法が今年4月から全面施行されています。この法律では施設・店舗ごとに喫煙ルールが定められていますが、「多数の人が利用する施設は原則屋内禁煙（※一部例外あり）」とされています。例えば、学校や病院などは原則敷地内禁煙、デパートやショッピングセンターなどは、喫煙専用室以外は屋内禁煙です。なお、北海道では北海道受動喫煙防止条例に基づき、屋内禁煙にしている飲食店や喫茶店に禁煙ステッカーを配布していたり、函館市では、「きれいな空気の施設登録事業」を実施し、該当施設のうち屋内禁煙の施設にステッカーを配布しています。飲食店や施設を利用する際の参考にしてください。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

⑤たばこ

【Q14. クイズ】

たばこを吸うことの肌への
影響で正しいのはどれで
しょう？

① シミ、しわが増える

② 肌が白くなる

③ しわが減る

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

⑤たばこ

【Q14. こたえ】

こたえは

①シミ、しわが増える

たばこを吸うと、有害物質を無害化するための活性酵素を発生させるために、大量のビタミンCが消費されます。ビタミンCが不足するとメラニン色素の排出が阻害され、「シミ」の原因となります。また、発生した活性酵素は、肌のハリや弾力を維持する働きがある体内のコラーゲンやエラスチンを破壊します。これにより、肌の弾力が失われ、「しわ」、「たるみ」の原因を作ります。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

⑤たばこ

【Q15. クイズ】

加熱式たばこの説明について正しいのはどちらでしょう？

①自分や周りの人の健康に影響する

②自分や周りの人の健康に影響しない

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

⑤たばこ

【Q15. こたえ】

こたえは

①自分や周りの人の健康に影響する

加熱式たばことは、たばこ葉を燃焼せず、加熱により発生する蒸気を吸引するたばこのことです。紙巻たばこ同様、たばこ事業法上「製造たばこ」に該当します。加熱式たばこは紙巻きたばこに比べて加熱温度が低いので、有害化学物質の量は抑制されているといわれていますが、有害化学物質の数は低減しないとされています。また、現段階では病気のリスクが減るかどうかについては明らかでなく、WHO等でも健康影響が明らかになるまでは紙巻きたばこと同様の規制が必要とされています。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

⑥健康はこだて 2 1

【Q16. クイズ】

BMIは身長と体重から計算する
体格指数です。正しい計算式は
どちらでしょう？

①体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②身長(cm)÷体重(kg)÷体重(kg)

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

⑥健康はこだて21

【Q16. こたえ】

こたえは

①体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
(または、体重(kg) ÷ 身長(m)²)

例えば、体重60kg、身長165cmの人の場合、
 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$ となります。

目標とするBMI

18～49歳 18.5～24.9

50～64歳 20.0～24.9

65歳以上 21.5～24.9

肥満だけでなく、やせも健康問題のリスクを
高めます。

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

⑥健康はこだて 2 1

【Q17. クイズ】

〇〇に入るのは男性と女性どちらでしょう？函館市では成人〇〇の約3割が肥満である。

① 男性

② 女性

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

⑥健康はこだて21

【Q17. こたえ】

こたえは

①男性

肥満は、高血圧等の循環器疾患と深く関連します。成人男性の約3割が肥満であり、また、女性も中高年期以降に肥満の割合が増加しています。

〈肥満の割合〉

20～30歳代 男性27.8%、女性11.6%

40～64歳 男性38.5%、女性19.7%

65～74歳 男性31.1%、女性21.3%

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ!
(初級)

⑥健康はこだて21

【Q18. クイズ】

函館市民の死因の正しい 順位は？

① 1位 心疾患 2位 不慮の事故 3位 がん

② 1位 がん 2位 心疾患 3位 脳血管疾患

③ 1位 肺炎 2位 がん 3位 自殺

テーマ⑦

全テーマに
チャレンジ！
(初級)

⑥健康はこだて21

【Q18. こたえ】

こたえは

②1位 がん 2位 心疾患 3位 脳血管疾患

がんは死因の3割を占めて
おり、死因の半分以上が生
活習慣病となっています。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ!
(中級)

⑥健康はこだて 2 1

【Q1. クイズ】

函館市国民健康保険の特定健康診査の結果について正しいのはどれでしょう？（平成28年度）

① 血圧が高い人の割合が約半数

② 腹囲の基準値を超えている人が1割

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ! (中級)

⑥健康はこだて 2 1

【Q1. こたえ】

こたえは

① 血圧が高い人の割合が約半数

収縮期血圧（上の血圧）が基準より高い人の割合は49.2%で約半数を占めており、全道の46.5%を上回っています。また、腹囲の基準を超えている人は28.3%となっています。

収縮期血圧	129mmhg以下	腹囲	男性	85cm
拡張期血圧	84mmhg以下		女性	90cm

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づきにくいので、家庭用血圧計を購入し、自宅で毎日測ることも高血圧予防として重要です。基準よりも高い値が続く時は早めに受診しましょう。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

⑥健康はこだて 2 1

【Q2. クイズ】

函館市が行っているがん検診の料金について正しいのはどれでしょう？

① 肺がん検診は100円で受けられる

② 胃がん検診は2,000円で受けられる

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

⑥健康はこだて 2 1

【Q2. こたえ】

こたえは

① 肺がん検診は100円で受けられる

「函館市 けんしんのご案内リーフレット」参照

肺がん検診

対象年齢：40歳以上

料 金：100円

喀痰あり) 600円

検査内容：胸部X線撮影 (喀痰検査)

問診

※予約不要 (集団検査)

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

⑤たばこ

【Q3. クイズ】

たばこを吸っている人がかかりやすくなる病気はどれでしょう？当てはまるものを全て選んでください（複数選択できます）。

① 肺がん

② 心臓病

③ 脳卒中

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

⑤たばこ

【Q3. こたえ】

こたえは

どれも正解です。

喫煙によって引き起こされる病気には、肺がんや喘息発作、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、呼吸器の病気だけでなく、全身のがん、循環器疾患（脳卒中・虚血性心疾患など）があります。早産・死産・低出生体重など妊娠への影響もあります。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ!
(中級)

⑤たばこ

【Q4. クイズ】

禁煙方法として正しいものはどれでしょう？

- ① 1日1本までたばこを吸っていいことにする
- ② 加熱式たばこに切り替える
- ③ たばこを吸いたくなる状況を手帳に書き出す

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

⑤ たばこ

【Q4. こたえ】

こたえは

③ たばこを吸いたくなる状況を手帳に書き出す

禁煙時にたばこを1本でも吸うと、その1本が次の1本を呼び、ちょっとした気の緩みで喫煙者に戻ってしまいます。

「1本だけ」の誘惑に負けずに頑張りましょう。

たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではなく、長く続いても3分～5分です。たばこを吸いたくなる場面を手帳に書き出し、たばこを吸うこと以外で可能な行動や、たばこの代わりになるものを事前に考えておくことで、急な喫煙欲求にも対処できます。

加熱式たばこの煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれており、長期使用に伴う健康被害はまだ明らかになっていません。そのため加熱式たばこに切り替えることは禁煙にはなりません。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

④がん

【Q5. クイズ】

がんになる人数が一番多い場所はどこでしょう？

① 肝臓がん

② 大腸がん

③ 食道がん

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

④がん

【Q5. こたえ】

こたえは

② 大腸がん

2018年の罹患数（がんにかかる人数）の順位を部位別にみると、1位：大腸 2位：胃 3位：肺（男女計）となっています。

性別をみると、男性は前立腺がん、女性は乳がんが最多となっています。

また、死亡数が最も多い部位は肺がんとなっています。

これらのがんは全て検診の対象部位であり、がん検診・健診・人間ドックによって比較的高い割合で観察されています。がん検診の対象年齢になったら、推奨された受診間隔でがん検診を受けましょう。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ!
(中級)

④がん

【Q6. クイズ】

がん予防として正しいものはどれでしょう？

① 減塩する

② 熱い物を食べる

③ 低体重を維持する

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

④がん

【Q6. こたえ】

こたえは

① 減塩する

禁煙・禁酒、食事での野菜摂取と減塩、適度な身体活動はがん予防に効果的です。国で推奨されている一日の塩分量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。また、がんの死亡リスクは、痩せすぎても、太り過ぎても高くなることがわかっています。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗

18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」

がんを含む生活習慣病を予防するためにも、BMIで普通体重を維持しましょう。

飲み物や食べ物を熱いままとると、食道がんと食道炎のリスクが高くなるという報告が数多くあるため、熱い飲食物は少し冷ましてから口にしましょう。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

③運動

【Q7. クイズ】

余暇の身体活動やスポーツには心の健康にも効果的でしょうか？

① はい

② いいえ

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

③運動

【Q7. こたえ】

こたえは

① はい

「余暇時間にまったく運動をしないグループに比べ、1週間に運動を2時間以上しているグループは、1年後に抑うつになるリスクが約半分に抑えられる」という調査結果があります。余暇の身体活動やスポーツが、将来の抑うつ状態の発生を抑えると報告されており、仕事上のストレスが高い人こそ余暇での運動を積極的に取入れたほうがよさそうです。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

②食と栄養 ③運動

【Q8. クイズ】

加齢に伴い骨格筋量の減少が起こることをなんというでしょう？

① サルコペニア

② メタボリックシンドローム

③ メンタルヘルス

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

②食と栄養 ③運動

【Q8. こたえ】

こたえは

① サルコペニア

サルコペニアは、広背筋・腹筋・膝伸筋群・臀筋群などの抗重力筋において多く見られるため、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまふことから、老人の活動能力の低下の大きな原因となっています。

筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能なので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！

(中級)

②食と栄養

【Q9. クイズ】

免疫能に関係する栄養はどれでしょう？当てはまるものを全て選択してください（複数選択できます）。

① ビタミンC

② エネルギー

③ タンパク質

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！ (中級)

②食と栄養

【Q9. こたえ】

こたえは

どれも正解です。

免疫能に関係する栄養には、エネルギー、たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB群であるB1、B2、B6、B12、葉酸、パントテン酸、ナイアシン、ビオチン、さらにビタミンのC、D、E、ミネラルではセレン、亜鉛、銅、鉄があり、乳酸菌も関係します。

テーマ⑧

全テーマに
チャレンジ！
(中級)

②食と栄養

【Q10. クイズ】

アメリカ、イギリス、日本のうちいちばん食塩相当量の摂取量が多い国はどこでしょう？

① アメリカ

② イギリス

③ 日本

テーマ⑧

全テーマに チャレンジ！

(中級)

②食と栄養

【Q10. こたえ】

こたえは

③ 日本

イギリスは8.0g、アメリカは8.7g、日本は9.6gとなっており、日本人の食塩相当量は他国と比較し大きく上回っています。摂取源となる食品には、世代間での違いがみられます。例えば、年配の人は漬物からの食塩の摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレールーなどの加工食品からの食塩の摂取量が多いと言われています。