



# 健幸ラーニング

【テーマ①～⑦】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  
「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

【Q1. 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

【Q2. 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

【Q2. 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

【Q3. 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

【Q3. 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

【Q4. 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

【Q4. 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

【Q5. 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

【Q5. 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

【Q6. 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

【Q6. 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】

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

【Q1. 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

【Q2. 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

【Q2. 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

【Q3. 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

【Q3. 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

【Q4. 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

【Q4. 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

【Q5. 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

【Q5. 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

【Q6. 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

【Q6. 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】

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

【Q1. 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

【Q2. 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

### 【Q2. 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

【Q3. 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

#### 【Q3. 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

【Q4. 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

【Q4. 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

【Q5. 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か？

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

【Q5. 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

【Q6. 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

【Q6. 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】

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

### 【Q1. 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

【Q2. 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

### 【Q2. 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

【Q3. 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

### 【Q3. 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

【Q4. 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

### 【Q4. 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、症状が出る前を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

【Q5. 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

### 【Q5. 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

【Q6. 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

【Q6. 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

#### 【Q1. 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

【Q2. 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

【Q2. 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

【Q3. 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

### 【Q3. 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

【Q4. 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

【Q4. 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

【Q5. 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

【Q5. 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

【Q6. 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

【Q6. 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】

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

【Q1. 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

【Q2. 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

【Q2. 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

【Q3. 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

【Q3. 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

【Q4. 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

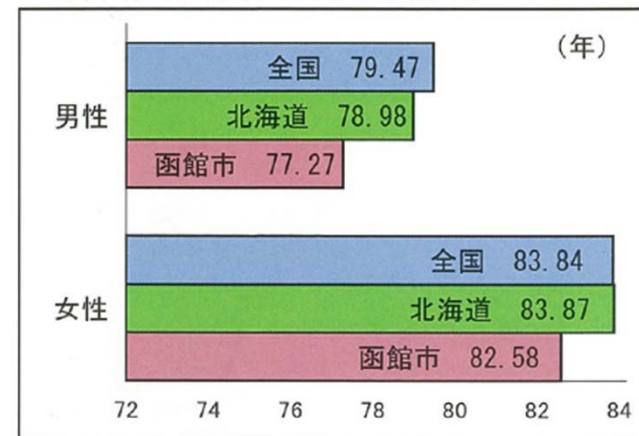
【Q4. こたえ】

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

【Q5. 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

【Q5. 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

【Q6. 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

【Q6. 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!

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!

#### 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!

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!

#### 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！

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!

#### 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！

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!

#### 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で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！

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!

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！

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!

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！

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!

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!

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!

#### 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！

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!

#### 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!

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!

#### 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!

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!

#### 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!  
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!

#### 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！  
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!

#### 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!

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!

#### 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!

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!

#### 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!

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!

#### 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!

⑥健康はこだて21

【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!

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)<sup>2</sup>)

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!

⑥健康はこだて21

【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!

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!

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!

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。