

問1 運動時の水分補給の説明で、正しいものを1つ選んでください。

- (1) 運動前、運動中、運動後など、こまめに水分をとる必要がある。
- (2) のどが渇かなければ、水分補給は必要ない。
- (3) 運動中に水分をとると、体がだるくなるのでよくない。
- (4) コーヒーや紅茶などを飲むと、目が覚めて運動しやすくなる。

問2 健康づくりのために、1日どれぐらいを目安に歩くとよいでしょうか。

適切なものを1つ選んでください。

- (1) 800～1,000歩
- (2) 2,000～4,000歩
- (3) 5,000～7,000歩
- (4) 8,000～10,000歩

問3 運動前や運動後に行う運動として適切でない運動を1つ選んでください。

- (1) ダッシュ
- (2) ストレッチ体操
- (3) ウォーキング
- (4) 柔軟体操

問4 外食をするときにどのような点に気を付けるとよいでしょうか？

( ) に入る組み合わせで適切なものを1つ選んでください。

- |                        |
|------------------------|
| ア 主食・主菜・( ) のそろった定食を選ぶ |
| イ 意識して( ) を追加する        |
| ウ 油こい料理や( ) に偏らない      |
| エ ( ) をかけすぎない。         |

- (1) ア 副菜 イ 果物 ウ 揚げ物 エ 調味料
- (2) ア 副菜 イ 野菜料理 ウ 揚げ物 エ 調味料
- (3) ア 汁物 イ ごはん ウ 煮物 エ 調味料
- (4) ア 汁物 イ 野菜料理 ウ 煮物 エ 時間

問5 次のうち「健康食」に当てはまる食事の組み合わせで、適切な組み合わせを  
1つ選んでください。

- ア 肉ばかりの食事
- イ 分量がほどほどの食事
- ウ いろいろな食品を組み合わせる食事
- エ 脂肪の多い食事
- オ 野菜ばかりの食事
- カ うす味の食事

- (1) ア、イ、オ
- (2) イ、ウ、カ
- (3) カ、ウ、エ
- (4) ア、エ、オ

問6 食品に栄養表示をする場合、熱量（エネルギー）の他に必ず表示しなければ  
ならない栄養成分に該当しないものを1つ選んでください。

- (1) 炭水化物
- (2) ナトリウム
- (3) ビタミンC
- (4) 脂質

問7 サプリメントの説明で、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) サプリメントとは、不足しがちなビタミンやミネラルなどを補給することを目的につ  
くられた食品である。
- (2) バランスのよい食事が基本であり、サプリメントはあくまで補助と考える。
- (3) サプリメントをとるときには、表示された摂取目安量を守らなければならない。
- (4) サプリメントをとっていれば、食事は好きなものを好きなだけ食べてよい。

問8 疲労回復に役立つ栄養素で、適切なものを1つ選んでください。

- (1) 脂質
- (2) カルシウム
- (3) ビタミンB<sub>1</sub>
- (4) 食物繊維

問9 「積極的休養」の意味として、正しいものを1つ選んでください。

- (1) 軽い運動などで、身体に刺激を与えることによって疲労をとること。
- (2) サプリメント等で十分栄養を摂取すること。
- (3) いつもより早く布団に入り、十分に睡眠をとること。
- (4) 率先して有給休暇をとること。

問10 どんな人、どんな場合にうつ病になりやすいですか。正しいものを1つ選んでください。

- (1) 仕事熱心、まじめな性格の人がうつ病になりやすい。
- (2) アルコール依存症の人はうつ病にならない。
- (3) 大切な人の死などの喪失体験をきっかけに、うつ病になることはない。
- (4) 家庭や職場のストレスとうつ病は関係ない。

問11 適切な飲酒についての説明で、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 週に2日はお酒を飲まない日をつくる。
- (2) お酒と薬はいっしょに飲む方がよい。
- (3) ウイスキーやウオッカ、ジンなどの強いお酒は薄めて飲む。
- (4) アルコールの吸収は空腹では速くなるので、食べながら飲むようにする。

問 12 お酒による健康への影響について、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 妊娠中の飲酒は、胎児の発育に影響を与えない。
- (2) 濃いアルコールを飲む人は、口腔がんや食道がんになりやすい。
- (3) 長年、多量飲酒を続けると、脂肪肝、肝硬変などの肝障害を引き起こす。
- (4) 未成年の飲酒は、脳細胞に影響を与え、学習能力や、記憶力を低下させる。

問 13 禁煙治療で、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 病院や診療所で行っている禁煙外来は、健康保険が適用される。
- (2) ニコチンパッチは、医師からの処方のみで、薬局・薬店では販売されていない。
- (3) 禁煙補助薬として飲み薬もある。
- (4) ニコチン製剤（禁煙補助薬）を使うことで、ニコチン離脱症状を軽減できる。

問 14 喫煙による健康の害について、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) たばこを吸うと、喉頭がん、肺がんになる危険度が高くなる。
- (2) 妊婦がたばこを吸うと、早産や低出生体重児が産まれる頻度が高くなる。
- (3) たばこを吸い始める年齢が高いほど、喫煙が原因で病気にかかる危険度は高くなる。
- (4) たばこを吸うと心筋梗塞、胃潰瘍の危険度が高くなる。

問 15 収縮期血圧（最大血圧）が 150mmHg の時、水圧に換算すると、水はどのぐらいの高さまで、噴き上げる力になるでしょう。正しいものを1つ選んでください。

- (1) およそ 2 c m
- (2) およそ 2 0 c m
- (3) およそ 2 m
- (4) およそ 2 0 m

問 16 次の糖尿病に関する説明のうち、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 親が糖尿病でなければ、糖尿病になる心配はない。
- (2) 空腹時血糖で、126mg/dl以上の場合は、糖尿病が強く疑われる。
- (3) 糖尿病を放っておくと、網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こす。
- (4) 糖尿病が原因で人工透析を受ける人が増えている。

問 17 メタボリックシンドロームの診断に用いられるおへそ周りの基準は次のどれでしょうか。正しいものを1つ選んでください。

- (1) 男性85cm以上、女性75cm以上
- (2) 男性85cm以上、女性90cm以上
- (3) 男性90cm以上、女性85cm以上
- (4) 男性90cm以上、女性100cm以上

問 18 次の説明で、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 洋なし型肥満は、内臓の周りに脂肪が蓄積するタイプで「内臓脂肪型肥満」と呼ばれる。
- (2) 内臓脂肪は、皮下脂肪に比べると、比較的減らしやすい。
- (3) メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどなく、危険な状態が進行していても気づかない人が多い。
- (4) メタボリックシンドロームに該当する人は、動脈硬化が進みやすく、心臓病の危険が増す。

問 19 「いしかわ健康バランスガイド」身体活動編の問題です。

健康づくりのためには、運動や日常の生活活動により、ある程度身体活動を増やすことが大切です。次の生活活動のうち、活動強度が低いため、健康ポイントとして数えられないものを1つ選んでください。

(注) 「いしかわ健康バランスガイド」身体活動編では、身体活動量を「健康ポイント」という単位で表しています。

- (1) 犬の散歩
- (2) 皿洗い
- (3) 掃除
- (4) 雪かき

問 20 一日の疲れを翌日に残さないよう、ぐっすりと眠るためにこころがけることとして適当なものを1つ選んでください。

- (1) 休日は目が覚めるまで寝ていて、1週間の疲れをとっておく。
- (2) 眠れないときはお酒を飲む。
- (3) 熱いお風呂に入ると休息の神経が働き、眠りにつきやすくなる。
- (4) 眠る前の軽い読書や心地よい音楽、ゆっくりしたストレッチなどは、安眠に効果的である。



# 平成21年度（後期）いしかわ健康学講座 健康サポーター養成試験問題

問題は指示があるまで開かないでください。

## 受験の注意事項

- (1) 解答用紙に受験番号と氏名を記入してください。
- (2) 問題の内容については質問できません。印刷が不鮮明であれば、手を上げてください。
- (3) どの問題にも正解は1つしかありませんから、2つ以上番号を記入したものは、誤りとします。
- (4) 制限時間は、60分ですが、開始後30分後からは解答用紙を監督員に渡し、退席してもかまいません。
- (5) 試験時間内の私語は禁止です。また、中途退出される方は、静かに退出してください。
- (6) 試験中は携帯電話の電源を切ってください。試験中の使用はできません。使用した場合は、受験を中止していただくことがあります。
- (7) 試験問題は、試験終了後持ち帰ってもかまいません。

## 解答用紙の記入方法

- (1) 各問題の選択肢の中から最も適当と思われるものを1つ選んで、解答用紙の該当する□の中に番号を記入してください。

例えば

問1 野菜はどれでしょうか。正しいものを1つ選んでください。

(1)にんじん (2)りんご (3)みかん (4)わかめ

以上のような問題があるとする、正しい答えは(1)の「にんじん」ですから解答用紙には、次のようにはっきり大きく番号を記入してください。

問	1	2	3	4
解答欄	1			

- (2) 誤って番号を記入した場合は、しっかり消しゴムで消すか、又は次のように×印で消した後、正しい答えを、該当する解答欄の下に記入してください。

問	1	2	3	4
解答欄	<del>2</del>			

平成21年度（後期）いしかわ健康学講座  
健康サポーター養成試験正答番号一覧表

問	1	2	3	4	5
正答番号	1	4	1	2	2

問	6	7	8	9	10
正答番号	3	4	3	1	1

問	11	12	13	14	15
正答番号	2	1	2	3	3

問	16	17	18	19	20
正答番号	1	2	1	2	4

平成21年度（後期）いしかわ健康学講座  
健康サポーター養成試験解答用紙

受験番号							
------	--	--	--	--	--	--	--

※ 1つのマスに1つの漢字及び数字を記入してください。

氏名	
----	--

問	1	2	3	4	5
解答欄					

問	6	7	8	9	10
解答欄					

問	11	12	13	14	15
解答欄					

問	16	17	18	19	20
解答欄					