

問1 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2 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) 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。
- (2) のどが渇かなければ、水分補給は必要ない。
- (3) 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。
- (4) 運動中に水分をとると、体がだるくなるのでよくない。

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

問4 バランスの良い食事を心がけるときに、大切なことは何でしょう。

誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 食べたい物を食べていれば、自然とバランスが良くなる。
- (2) 外食のときには単品料理（めん、丼など）よりも定食を選ぶ。
- (3) 揚げ物や炒めものなど、油を使った料理ばかりに偏らない。
- (4) 主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉、魚などの料理）、副菜（野菜などの料理）をそろえる。

問5 野菜の上手な食べ方として、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) 朝食には、必ず野菜料理を加える。
- (2) 外食では野菜料理のついている定食か、別に野菜料理を追加する。
- (3) 食事バランスガイドを目安に、1日に野菜料理を5～6つ分食べるようにする。
- (4) できるだけ生で食べるようにする。

問6 5大栄養素の組み合わせで、正しいものを1つ選んでください。

- (1) たんぱく質、脂肪、炭水化物、ミネラル（無機質）、食物繊維
- (2) たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル（無機質）
- (3) たんぱく質、脂肪、炭水化物、塩、食物繊維
- (4) たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、酸素

問7 ビタミンについての説明で、誤っているものを1つ選んでください。

- (1) ビタミンAは、どれだけとってもよい。
- (2) ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、脚気になる。
- (3) ビタミンCは、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする。
- (4) ビタミンA、C、Eは、抗酸化ビタミンといわれる。

問8 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食べてよい。

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) いつもより早く布団に入り、十分に睡眠をとること。
- (2) サプリメント等で十分栄養を摂取すること。
- (3) 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。
- (4) 率先して有給休暇をとること。

問10 うつ病についての説明で、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) 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。
- (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) お酒と薬はいっしょに飲む方がよい。

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 たばこの主流煙と副流煙の説明で、正しいものを1つ選んでください。

- (1) 喫煙により、吸い口から直接吸い込まれる煙を副流煙という。
- (2) 副流煙は、煙がフィルターを通ることにより、有害物質の一部が取り除かれる。
- (3) 一酸化炭素は、主流煙より副流煙に多く含まれている。
- (4) タールは主流煙のほうに多く、ニコチンは副流煙のほうに多く含まれている。

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) 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。
- (3) 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。
- (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、水をどれく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。

（ヒント：1 気圧は 760mmHg。1 気圧で 10m まで水が噴き上がる。）

- (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、1 2 6 mg / d l 以上の場合、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85cm以上
- (3) 男性85cm以上、女性90cm以上
- (4) 男性100cm以上、女性90cm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) 皿洗い
- (2) 草むしり
- (3) 掃除
- (4) 犬の散歩

問20 「いしかわ健康バランスガイド」こころ編の問題です。

失敗したりつらいことがあったりしたときに、気持ちをうまく切り替えるために心がけることとして、適切なものを1つ選んでください。

- (1) つらいことは忘れないで、常に正面から向き合っていくことが重要である。
- (2) つらいときは体が弱っているので、何もせず横になっているのが一番である。
- (3) 失敗はすべて自分が悪いのだから、二度と繰り返さないように、とことん原因を探らなければならない。
- (4) 旅行をしたり、いつもと違うことをしたりすると、気持ちを切り替えられることが多い。



# 平成22年度（前期）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22年度（前期）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	4	3	2	1	4

問	6	7	8	9	10
正答番号	2	1	4	3	1

問	11	12	13	14	15
正答番号	4	1	3	2	3

問	16	17	18	19	20
正答番号	1	3	1	1	4

平成22年度（前期）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					