

令和元年度

あおもり「健やか力」検定

問題用紙

実施日 令和元年12月15日(日)

試験時間 午前10時30分～午前11時30分(60分間)

指示があるまで、開かないでください。

注意事項

- 1 受験票は各自、机の上に置いてください。
- 2 問題はⅠ.5問、Ⅱ.50問あります。
- 3 問題用紙と解答用紙は別々です。
- 4 解答用紙は2枚のマークシートです。2枚とも氏名を必ず記入してください。また、2枚とも受検番号を記載し、番号をぬりつぶしてください。
- 5 問題Ⅰは小のマークシート、問題Ⅱは大のマークシートを使用してください。
- 6 解答は最もあてはまる番号1つを選び、マークシートの該当する問の番号をぬりつぶしてください。
- 7 試験時間は60分ですが、試験開始20分経過後から退室できます。
- 8 アンケートを記載のうえ、アンケート用紙とマークシートをふせて、静かに退室してください。
- 9 問題用紙は持ち帰りできます。
- 10 合否については12月23日、各大学宛にお知らせします。自宅への送付希望する方は、アンケート用紙の郵送先住所をご記入ください。

今回の「健やか力（ヘルスリテラシー）検定」には、I.自分の健やか力を評価する問題と、II.健やか力の知識を問う問題が含まれています。ただし、前者は得点に反映せず、後者のみが採点の対象になります。Iの解答は小のマークシート、IIの解答は大のマークシートを使用します。どちらにも受検番号を記載し、すべての問題につき、解答用紙のマークシートの当てはまるアルファベットをぬりつぶしてください。

I. 健やか力の評価

（小のマークシートを使用します。）

あなたは、自分がどれくらいの健やか力を持っていると考えますか。その評価をしてみてください。以下のそれぞれが、あなたにとってやさしいか難しいかについてお聞きします。それぞれ「とてもやさしい」から「とても難しい」までで、最もあてはまる番号を1つ選び解答用紙の番号をぬりつぶしてください（それぞれひとつずつ）。

（注）この設問は正解があるわけではないので、得点には反映しません。ただし、最終的に項目ごとで平均値を算出しお返ししますので、平均値と比較することができます。

		とてもやさしい	まあ、やさしい	どちらともいえない	やや難しい	とても難しい
問1	新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる	1	2	3	4	5
問2	たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる	1	2	3	4	5
問3	情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
問4	情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5
問5	情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

II. 健やか力の知識

(大のマークシートを使用します。)

ここからは、あなたの健やか力についての知識を問う問題です。設問ごとに正誤がありますので、ここから採点の対象となります。

問題1 慢性腎臓病が進行するとき、最も起こりやすい症状はどれですか。

- a. 発疹
- b. 動悸
- c. むくみ
- d. めまい

問題2 慢性腎臓病の予防に効果のある行動はどれですか。

- a. たんぱく質を多めに摂取する
- b. 軽度に飲酒する
- c. 水分を控える
- d. 健康診断を受診する

問題3 慢性腎臓病から発生する危険性がある疾患はどれですか。

- a. 高血圧
- b. 高尿酸血症
- c. 心筋梗塞
- d. a から c のすべて

問題4 初期の慢性腎臓病の人に、最も起こりやすいものはどれですか。

- a. 動悸
- b. 倦怠感
- c. 貧血
- d. ほとんど自覚症状なし

問題5 世界的に慢性腎臓病の人は、成人のうち、どれくらいいると推定されていますか。

- a. 3人に1人
- b. 8人に1人
- c. 30人に1人
- d. 100人に1人

問題 6 わが国の透析療法についての次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. 慢性腎不全で透析に至ると、基本的に一生続ける必要がある
- b. 医療の進歩で、慢性透析患者数は次第に減少している
- c. 腹膜透析は血液透析に比べて、より多くの人が受けている
- d. 透析導入の原因疾患で最も多いのは前立腺肥大症である

問題 7 わが国で「糖尿病が強く疑われる人」の数はどれくらいですか（厚生労働省の国民健康・栄養調査（2016年）による）。

- a. 200万人
- b. 400万人
- c. 700万人
- d. 1000万人

問題 8 日本人の糖尿病について、正しいものはどれですか。

- a. 日本人の糖尿病のほとんどは1型糖尿病である
- b. 1型糖尿病は40歳以上で発症することが多い
- c. 2型糖尿病は生活習慣の乱れにより起こる
- d. 2型糖尿病はアドレナリンの作用不足によって生じる

問題 9 糖尿病の三大合併症に含まれるものはどれですか。

- a. 神経障害
- b. 高血圧
- c. 急性腎炎
- d. 白内障

問題 10 2型糖尿病の治療法として、不適切なものはどれですか。

- a. 薬物療法
- b. 膵臓移植療法
- c. 食事療法
- d. 運動療法

問題 11 糖尿病の食事について、最も適切なものはどれですか。

- a. 炭水化物中心の食事をする
- b. 食塩は1日15g程度に制限する
- c. 食事はできる限り低カロリーにする
- d. 野菜からの食物繊維を積極的に摂る

問題 1 2 糖尿病についての次の記述のうち、最も適切なものはどれですか。

- a. 糖尿病の発症については、肥満と関連はない
- b. 喫煙は糖尿病の発症、合併症進行の両方に関連する
- c. 症状の改善を感じたら、治療薬は自己判断で中止する
- d. 果物は多く摂るほど、糖尿病の発症リスクが下がる

問題 1 3 脂質異常症の診断基準に用いられない検査項目はどれですか。

- a. 総コレステロール
- b. 善玉コレステロール
- c. 悪玉コレステロール
- d. 中性脂肪

問題 1 4 余分になると動脈硬化を促進させるコレステロールはどれですか。

- a. LDL コレステロール
- b. TDL コレステロール
- c. HDL コレステロール
- d. ADL コレステロール

問題 1 5 次の生活習慣のうち、脂質異常症の発症に関連しないものはどれですか。

- a. 飲酒
- b. 喫煙
- c. 食事
- d. 運動

問題 1 6 脂質異常症の症状として、最も可能性の高いものはどれですか。

- a. 不眠
- b. めまい
- c. 黄疸
- d. 黄色腫

問題 1 7 基礎に動脈硬化がある疾患として、最も可能性の高いものはどれですか。

- a. 肺炎
- b. 関節リウマチ
- c. 心筋梗塞
- d. うつ病

問題 1 8 現在のわが国の骨粗しょう症の推定患者数は何人と考えられていますか（骨粗しょう症学会、2015 年）

- a. 1 0 0 万人
- b. 4 0 0 万人
- c. 8 0 0 万人
- d. 1 3 0 0 万人

問題 1 9 骨粗しょう症の予防に効果的な、カルシウムの吸収を助けるものはどれですか。

- a. ビタミン A
- b. ビタミン B
- c. ビタミン C
- d. ビタミン D

問題 2 0 次のホルモンのうち、骨粗しょう症と最も関連の深いものはどれですか。

- a. 女性ホルモン
- b. 男性ホルモン
- c. 甲状腺ホルモン
- d. インスリン

問題 2 1 骨粗しょう症の予防において、最も適切なものはどれですか。

- a. 適度な運動習慣を身につける
- b. ビタミン K を多く含む食物を摂取する
- c. カフェインを摂りすぎない
- d. a から c の全て

問題 2 2 次の食品のうち、カルシウムを最も多く含むものはどれですか（100g 中の含有量として）。

- a. 白米
- b. 納豆
- c. リンゴ
- d. シイタケ

問題 2 3 骨粗しょう症についての次の記述のうち、誤っているものはどれですか。

- a. 女性より男性のほうが多く発症する
- b. 骨粗しょう症がある人は、骨粗しょう症がない人と比べて寝たきりになりやすい
- c. 骨粗しょう症になると身長が低くなることもある
- d. 診断は骨密度測定や MRI 検査、骨代謝マーカーなどから総合的になされる

問題 2 4 インフルエンザについての次の記述のうち、誤っているものはどれですか。

- a. インフルエンザの病原体はウイルスである
- b. 病原体には、A 型、B 型、C 型がある
- c. 迅速診断キットでは、感染直後から陽性となる
- d. ワクチンは毎年新たに作成する

問題 2 5 インフルエンザが流行する時期として、最も適当なものはどれですか。

- a. 3 月～6 月頃
- b. 6 月～9 月頃
- c. 9 月～1 2 月頃
- d. 1 2 月～3 月頃

問題 2 6 次の症状のうち、インフルエンザの重症化のサインとして、最も適切なものはどれですか。

- a. 4 0 度以上の発熱が生じる
- b. 激しい咳が続く
- c. 強い筋肉痛が起こる
- d. 起きてもすぐ、うとうとしてしまう

問題 2 7 インフルエンザの予防策で適切ではないものはどれですか。

- a. ワクチンを接種する
- b. 湿度を低くする
- c. 十分な睡眠をとる
- d. 外出後に手洗いする

問題 2 8 こころの病気について、最も適切なものはどれですか。

- a. こころの病気で病院に通院や入院をしている人は、近年大きく減少している
- b. こころの病気は、誰でもかかる可能性がある
- c. こころの病気は、遺伝性疾患である
- d. こころの病気で最も多いのは、統合失調症である

問題 2 9 うつ病の症状についての次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. 症状は基本的に皆同じである
- b. 症状は一般的に午前中に軽く、午後から夕方にかけて重くなってくる
- c. 憂うつ感が中心症状である
- d. 死にたいと思う気持ちからくる自殺には、特にうつ病の初期に注意する必要がある

問題 3 0 うつ病の診断基準 (DSM-IV) について、誤っているものはどれですか。

- a. 自分には価値がないと感じたり、自分を責めたりする
- b. 妄想や幻覚の症状がある
- c. 食欲が低下 (または増加) したり、体重が減少 (または増加) したりする
- d. 不眠や眠りすぎてしまうなど、睡眠の問題が起こる

問題 3 1 うつ病の治療について、誤っているものはどれですか。

- a. 薬物療法や精神療法などは、いずれか一つに専念して行うのが良い
- b. 休息はうつ病の治療に重要である
- c. 精神療法には、認知療法が含まれる
- d. 早期からの治療は、早期回復につながる

問題 3 2 こころの健康を保つための行動として、誤っているものはどれですか。

- a. ストレス軽減を図るために、仕事などを抱え込まないようにする
- b. 一人で考え抜くことは避け、信頼できる人に相談する
- c. ストレスがたまってきたサインを感じた場合は、意識に上らないよう工夫する
- d. 講演会や書籍などの情報を吟味し、正しい知識を身に付ける

問題 3 3 次の疾患のうち、自己免疫疾患として適切でないものはどれですか。

- a. 関節リウマチ
- b. 慢性甲状腺炎
- c. 全身性エリテマトーデス
- d. 気管支喘息

問題 3 4 関節リウマチに関して、正しいものはどれですか。

- a. 女性だけが発症する
- b. 30歳代から50歳代に多い
- c. 早期から関節の変形や機能障害が起こる
- d. 関節リウマチは難病に指定されている

問題 3 5 関節リウマチの症状で、適切でないものはどれですか。

- a. 血糖の上昇
- b. 足の腫れ
- c. 脱力感
- d. 食欲低下

問題 3 6 次の検査のうち、関節リウマチの診断で最も適切なものはどれですか。

- a. 尿検査
- b. 染色体検査
- c. 超音波検査
- d. 骨密度検査

問題 3 7 関節リウマチの予防方法及び悪化防止策で、誤っているものはどれですか。

- a. ストレス軽減
- b. 禁煙
- c. 感染防御
- d. 安静

問題 3 8 働き盛りの年齢層（35～69歳）において、歯肉に異常のある人の割合で適切なものはどれですか（2011年歯科疾患実態調査）。

- a. 20%以下
- b. 40%程度
- c. 60%程度
- d. 80%以上

問題 3 9 歯周病について正しいものはどれですか。

- a. 歯周病は細菌による感染症である
- b. 若年者に多く見られ、高齢者になるにつれて減少していく
- c. 歯周病は軽度であっても自覚症状が出やすい
- d. 歯が全部ない人でも発症する

問題 4 0 歯周病の症状として誤っているものはどれですか。

- a. 歯磨きをすると血が出る
- b. 冷水がしみて痛い
- c. 罹患部近くのむし歯を伴う
- d. 歯が以前より長くなったように見える

問題 4 1 歯周病の予防行動で誤っているものはどれですか。

- a. 禁煙する
- b. ブラッシングをする
- c. 歯垢や歯石の除去をする
- d. 炭水化物を多めに摂取する

問題 4 2 次の行動や処置のうち、歯周病の改善に効果の低いものはどれですか。

- a. 歯磨き
- b. うがい
- c. 抜歯
- d. 細菌の除去

問題 4 3 健診の腹囲測定で、異常と判定されるものはどれですか。

- a. 男女ともに 8 5 cm 以上
- b. 男女ともに 9 0 cm 以上
- c. 男性 8 5 cm 以上、女性 9 0 cm 以上
- d. 男性 9 0 cm 以上、女性 8 5 cm 以上

問題 4 4 メタボリックシンドロームの診断基準に用いられないものはどれですか。

- a. 血圧
- b. BMI
- c. 血糖
- d. 血中脂質

問題 4 5 CT 画像で、内臓脂肪型肥満と判定される基準はどれですか（臍部断面で測定した内臓脂肪面積）。

- a. 8 0 cm²以上
- b. 1 0 0 cm²以上
- c. 1 2 0 cm²以上
- d. 1 4 0 cm²以上

問題 4 6 内臓脂肪について、最も適切なものはどれですか。

- a. 腹腔内の脂肪
- b. 皮下の脂肪
- c. 肝臓内の脂肪
- d. 大動脈周囲の脂肪

問題 4 7 加齢による筋肉の減少を何といいますか。

- a. フレイル
- b. サルコペニア
- c. ロコモティブシンドローム
- d. メタボリックシンドローム

問題 4 8 次の行動のうち、ロコモティブシンドロームのチェック項目にあてはまらないものはどれですか。

- a. しゃがむことができない
- b. 階段を上るのに手すりが必要である
- c. 片足立ちで靴下が履けない
- d. 家の中でつまづく

問題 4 9 次のロコモティブシンドロームについての記述のうち、最も適切なものはどれですか。

- a. 腕の力は保たれている
- b. 基礎に脳血管障害がある
- c. メタボリックシンドロームと同じ年代層に生じる
- d. 要介護状態や寝たきりの要因になる

問題 5 0 次の症状と疾患の組み合わせで、適切でないものはどれですか。

- a. 高熱 —— 腎盂腎炎
- b. のどの渇き —— 糖尿病
- c. 希死念慮 —— うつ病
- d. 舌痛 —— 歯周病