

# 令和2年度

## あおもり「健やか力」検定

### 問題用紙

実施日 令和2年12月13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21日頃、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 ヘルスリテラシーが低い場合の健康への悪影響として、間違っているものはどれですか。

- a. 栄養表示が理解できない
- b. 投薬指示の誤解や飲み間違いが多い
- c. 救急サービスの利用が少ない
- d. 予防的サービスを利用しない

問題2 ヘルスリテラシーに関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. ヘルスリテラシーには、関係的ヘルスリテラシー、相互作用的ヘルスリテラシー、批判的ヘルスリテラシーがある
- b. ヘルスリテラシーは、ブレスローにより定義されている
- c. ヘルスリテラシーについては国際的に定義がさだまっている
- d. ヘルスリテラシーとは、健康を獲得するための認知的及び社会生活上のスキルである

問題3 青森県の平成 27 (2015) 年における男性の平均寿命について、正しいものはどれですか。

- a. 75.67 歳
- b. 78.67 歳
- c. 81.67 歳
- d. 84.67 歳

問題4 青森県の平成 30 (2018) 年の死因別死亡率について、正しいものはどれですか。

- a. 最も高かったのは心疾患である
- b. 最も高かったのは悪性新生物 (がん) である
- c. 上位 3 つの中に糖尿病がある
- d. 上位 3 つの中に老衰がある

- 問題 5 青森県の健康状況について、正しいものはどれですか。
- a. 青森県の平均寿命が短いことに生活習慣病は関係がない
  - b. 平成 30（2018）年度の学校保健統計調査では、青森県の男子高校生の肥満傾向児出現率※は全国と比較し低い
  - c. 平成 28（2016）年の青森県県民健康/栄養調査によると、「飲酒習慣がある者（20歳以上）」の割合は男性では約 80%である
  - d. 平成 28（2016）年の国民生活基礎調査による都道府県別喫煙率では、青森県は男女とも 2 位である

※肥満傾向児：性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が 20%以上の者

- 問題 6 青森県の健診や医療の受療に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。
- a. 便潜血検査は特定健診に含まれる
  - b. がん登録事業によると、青森県の肺がんは全国に比べ進行した状態で見つかることが多い
  - c. 医療機関への受診が早い傾向にある
  - d. 治療の中断がほとんど見られない

- 問題 7 BMI による肥満の判定で肥満に相当する基準(下限)について、正しいものはどれですか。
- a. 22.0 kg/m<sup>2</sup>
  - b. 23.0 kg/m<sup>2</sup>
  - c. 24.0 kg/m<sup>2</sup>
  - d. 25.0 kg/m<sup>2</sup>

- 問題 8 食事バランスガイドにおいて、主菜に含まれないものはどれですか。
- a. 肉
  - b. 野菜
  - c. 魚
  - d. 大豆

- 問題 9 エネルギーに関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。
- a. 脂肪 1g を消費するために必要なカロリー消費は 90kcal である
  - b. 栄養状態は血液検査で判断できない
  - c. 糖質におけるエネルギーは 1g あたり 4kcal である
  - d. 身体活動レベルⅢは「ふつう」を示す

問題 1 0 成人 1 日あたりの適切な塩分摂取量のうち、WHO が推奨する値は何 g 未満でしょうか。

- a. 5g
- b. 7g
- c. 9g
- d. 11g

問題 1 1 アルコールの吸収と分解に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. アルコールの合成は肝臓で行われる
- b. 消化管内のアルコールは飲酒後 3~4 時間でほぼ吸収される
- c. アルコールは小腸で分解される
- d. アルコールが分解されると大部分は体の外に尿や汗となって排出される

問題 1 2 妊産婦の飲酒に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. 妊娠中に飲酒すると流産のリスクは減少する
- b. 妊娠後期の飲酒は胎児にとっても安全である
- c. 妊娠中の飲酒により児が「胎児アルコール症候群」となる危険性がある
- d. アルコールは母乳に移行しない

問題 1 3 男性の「節度のある適度な飲酒」とは 1 日平均どのくらいまでの純アルコール量とされていますか。

- a. 20g
- b. 40g
- c. 60g
- d. 80g

問題 1 4 アルコール依存症のスクリーニングテストとして、正しいものはどれですか。

- a. IAT
- b. LOST
- c. AUDIT
- d. TDS

問題 1 5 タバコの成分に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. ニコチンは依存性を高める物質である
- b. タールは血管を収縮させる物質である
- c. タバコの煙に含まれる三大有害成分のひとつはダイオキシンである
- d. タバコの煙は 20 種類程度の有害物質を含んでいる

問題 1 6 タバコと健康問題に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. タバコと泌尿器系（腎臓等）のがんは関係がない
- b. タバコを吸うことで副交感神経を刺激するため、血糖が上昇する
- c. タバコを長期にわたって吸うことで COPD を発症しやすくなる
- d. タバコに含まれる二酸化炭素は酸素欠乏状態を起こす

問題 1 7 受動喫煙に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. 妊婦の受動喫煙は、巨大児のリスクを上昇させる
- b. 受動喫煙防止の政策で、最も重視されるのは喫煙者のマナーの徹底である
- c. 電子タバコは有害物質が外に発生しにくいいため、公共の場でも使用してよい
- d. 20 歳未満は喫煙エリアへの立ち入りが禁止されている

問題 1 8 禁煙治療に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. 禁煙治療は行動療法や禁煙補助薬の使用で行う
- b. 禁煙補助薬のバレニクリン（チャンピックス）は市販されている
- c. 35 歳以上でブリンクマン指数が 100 以上である場合、保険適用の条件の一つを満たす
- d. 喫煙年数が長い場合、禁煙しても病気の発症リスクは変わらない

問題 1 9 身体を動かすことで起こる変化について、最も適切ものはどれですか。

- a. 喫煙意欲が低下する
- b. 食欲が増すことで肥満になる
- c. むし歯を予防する
- d. 高齢者の認知機能低下を予防する

問題 2 0 次の選択肢のうち、運動量（メッツ・時）が最も大きいものはどれですか。

- a. 社交ダンス（3.0 メッツ）を 30 分
- b. 自転車に乗る（4.0 メッツ）を 20 分
- c. 階段を速く上る（8.8 メッツ）を 10 分
- d. 子どもと活発に遊ぶ（5.8 メッツ）を 10 分

問題 2 1 体重 60kg の人がジョギング（7.0 メッツ）を 30 分行った場合のエネルギー消費量として、正しいものはどれですか。

- a. 126kcal
- b. 210kcal
- c. 630kcal
- d. 1260kcal

問題 2 2 身体活動は運動と生活活動に分けられますが、「①運動 — ②生活活動」の具体例について、正しい組み合わせはどれですか。

- a. ①ゴルフ — ②テレビ体操
- b. ①歩いて通勤 — ②ウォーキング
- c. ①ジョギング — ②雪かき
- d. ①鉄棒 — ②縄跳び

問題 2 3 睡眠時無呼吸症候群と関連が深いものとして、正しいものはどれですか。

- a. 疲労
- b. 高血圧
- c. 痩せ
- d. 耳たぶが大きい人

問題 2 4 睡眠時無呼吸症候群の治療について、正しいものはどれですか。

- a. 日中に絶対眠らないよう工夫する
- b. 仰向けになって寝るようにする
- c. 睡眠時に CPAP 療法を行う
- d. 睡眠直前に酸素療法を行う

問題 2 5 質の良い睡眠についての次の記述のうち、最も適切ものはどれですか。

- a. 夕食を十分にとると睡眠の質が向上する
- b. 睡眠前のアルコール摂取は睡眠を深くする
- c. たばこに含まれるタールには強い覚醒作用がある
- d. 昼寝は 30 分以内が望ましい

問題 2 6 健康に良い睡眠時間について、次の記述のうち最も適切なものはどれですか。

- a. 成人以降 50 歳代までの健康に良い睡眠時間の目安は 6~8 時間である
- b. 睡眠直前の入浴は良い睡眠を確保することにつながる
- c. 平日の睡眠不足は休日の十分な睡眠で補うと健康に良い
- d. 健康に良い睡眠時間は年齢とともに長くなる

問題 2 7 ストレスのサインに関する次の記述のうち、最も適切なものはどれですか。

- a. 人づきあいに積極的になる
- b. 体の痛みはサインに含まれない
- c. 感情の起伏がなくなってくる
- d. イライラしやすくなる

問題 28 国民生活に関する世論調査(内閣府、2019)で、「日常生活で悩みや不安を感じている」と答えた人(全年齢)の割合として、正しいものはどれですか。

- a. 約 33%
- b. 約 48%
- c. 約 63%
- d. 約 78%

問題 29 ストレス対処法で、最も適切なものはどれですか。

- a. 友人や家族には相談せず、自ら一人で対処する
- b. 専門機関への相談はできるだけ控える
- c. 趣味を楽しむようつとめる
- d. 休養はせずにできるだけがんばる

問題 30 うつ病に関する記述として、正しいものはどれですか。

- a. うつ病は神経症に含まれる
- b. 治らない病気である
- c. インターネットや本で自己診断が可能である
- d. 近年、急速に増加している病気である

問題 31 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 32 インフルエンザワクチンの接種効果が現れる時期について、最も近いものはどれですか。

- a. 翌日
- b. 数日後
- c. 約 2 週間後
- d. 約 2 か月後

問題 3 3 嘔吐物、便などが直接付着したところへ用いる塩素系漂白剤（ハイターなどから作成）の濃度で正しいものはどれですか。

- a. 1%
- b. 0.1%
- c. 0.01%
- d. 0.001%

問題 3 4 食中毒の病原体ではないものはどれですか。

- a. サルモネラ菌
- b. ウェルシュ菌
- c. ピロリ菌
- d. 黄色ブドウ球菌

問題 3 5 ノロウイルスについて間違っているものはどれですか。

- a. ノロウイルスは少量の経口摂取で感染する
- b. 接触感染を起こすこともある
- c. アルコール消毒が有効である
- d. 塩素系消毒剤が効果的である

問題 3 6 新型コロナウイルス感染症に関する次の記述のうち、間違っているものはどれですか。

- a. 疫学的に陽性者は男性より女性に多い
- b. アルコール消毒が有効である
- c. COVID-19 と名付けられた
- d. わが国の致死率は 1~2% である

問題 3 7 むし歯について、正しいものはどれですか。

- a. 歯の表面の細菌を含む白いネバネバした物質のことを「う蝕」という
- b. 成人と比べて、子どもはむし歯の進行が速い
- c. 脱灰された状態が続くとむし歯になりにくい
- d. 青森県の子どもは全国と比較してむし歯が少ない

問題 3 8 歯周病について、最も適切なものはどれですか。

- a. 歯周病は、糖尿病や認知症のリスクを高める
- b. 歯周病を放置すると、歯と歯ぐきの隙間がなくなっていくことが多い
- c. 歯がまったくない人は歯周病になりやすい
- d. 妊娠中はホルモンバランスの変化から、歯周病になりにくい

問題 3 9 口腔の健康について、正しいものどれですか。

- a. 厚生労働省で推進している「嚙ミング 30 運動」は、一口につき 30 回以上嚙むことを目標にしている
- b. すべての国民が生涯に渡って自分の歯を 20 本以上残すことをスローガンとしている運動のことを「2080 運動」という
- c. 口腔内の細菌は飲食物の中のタンパク質をもとに酸をつくり出す
- d. 丁寧に歯磨きをしていれば、歯科受診は不要である

問題 4 0 口腔内の状態について、正しいものはどれですか。

- a. 咀嚼運動の減少は口腔内の自浄作用を促進する
- b. 食事をしていない口腔は清潔に保たれる
- c. だ液分泌量が増加すると口腔内の細菌は増加する
- d. 歯垢内には細菌が存在する

問題 4 1 子どもの肥満について、正しいものはどれですか。

- a. 子どもは成長によって体格が変化していくため、子どもの頃の肥満は成人に移行しない
- b. 中学校に入学すると部活動が始まるため、13 歳以降の肥満率は低下する
- c. 子どもの肥満予防は、将来の生活習慣病リスクを減らすことに繋がる
- d. 子どもの肥満は 2 型糖尿病の発症につながることはない

問題 4 2 子どもが運動不足になっている原因で、誤っているものはどれですか。

- a. 少子化による、遊び仲間の減少
- b. 空地や公園などの手軽な遊び場の減少
- c. 睡眠時間の延長による、活動時間の減少
- d. TV ゲームなど遊び形態の変化による、外遊びの減少

問題 4 3 子どもの間食(おやつ)について、正しいものはどれですか。

- a. 子どもにとって間食は、身体と心を成長させるためのものである
- b. 小学生の間食における、摂取カロリーの目安は 300~400kcal である
- c. 子どものうちから間食の癖は、将来の肥満リスクを増加させる
- d. 子どもの間食に、果物は含まれない

問題 4 4 青森県の子どもの健康における現状について、正しいものはどれですか。

- a. 青森県の肥満傾向児の出現率は、就学前だと全国平均並みである
- b. 青森県の小学生の肥満傾向児の出現率は、男女とも全国平均を上回っている
- c. 青森県の子どもの肥満の原因は、食事の食べる速度が早いことである
- d. 青森県の子どもは、全国と比べ 1 人当たりの虫歯の数が少ない

問題 4 5 「医療通訳」に関する次の記述のうち、正しいものはどれですか。

- a. 「医療通訳」とは、外国人患者に対して医療の言語的コミュニケーションをサポートする通訳のことである
- b. 「医療通訳」とは、手指動作と非手指動作を同時に使う視覚言語である
- c. 医療通訳として一番大切なことは、話し手の内容を意識することである
- d. 「医療通訳士」は法律に基づいて、国が実施する国家資格である

問題 4 6 病院を探している外国人に話しかけられた時の対応として、最も適切なものはどれですか。

- a. 完璧な英語でないと話してはいけない
- b. 英語が話せないので、近くにいる人に任せる
- c. 言語・非言語を用いながら、適した内容を伝える
- d. 情報は必ず 2 人以上で伝える

問題 4 7 「健康情報」に関する次の記述のうち、適切なものはどれですか。

- a. 健康情報とは健康に関する書籍やネット情報をすべて含んでいる
- b. 外国人にとっての健康情報はその人の母国語で書かれている必要がある
- c. 外国人と健康情報の共有は多文化共生社会では重要である
- d. 短期間の訪日外国人に必要な健康情報はまずもって病気の予防に関するものである

問題 4 8 平均寿命の定義で、正しいものはどれですか。

- a. 全人口の死亡率
- b. 0 歳児の死亡率
- c. 全人口の平均余命
- d. 0 歳児の平均余命

問題 49 平均寿命に特に大きな影響を与える指標はどれですか。

- a. 老衰
- b. 早死
- c. 流産
- d. 交通事故

問題 50 ミスマッチ病と類似した概念としてふさわしくないものはどれですか。

- a. 感染症
- b. 廃用性疾患
- c. 生活習慣病
- d. 運動不足