

平成 30 年度

あおもり「健やか力」検定

問 題 用 紙

実施日 平成 31 年 2 月 2 日(土)

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 2 月 18 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番号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 次のうち、女性のがん罹患への寄与度が一番高いものはどれですか。

1. 感染
2. 喫煙
3. 飲酒
4. 肥満

問題2 次のうち、がんの進行とともによく見られる共通の症状として誤っているものはどれですか。

1. 食欲不振
2. 体重減少
3. 倦怠感
4. 黄疸

問題3 次のうち、国立がんセンターが推奨しているがんの予防行動として誤っているものはどれですか。

1. 禁煙する
2. 多量飲酒はしないようにする
3. 運動をこころがける
4. 炭水化物を摂らない

問題4 がんは現在、生涯で何%の人がかかる病気とされていますか。

1. 65%
2. 50%
3. 35%
4. 20%

問題5 次のうち、がんの発症の主な原因が感染によらないものはどれですか。

1. 前立腺がん
2. 肝がん
3. 胃がん
4. 子宮頸がん

問題6 血管の内側にコレステロール等が溜まってできる塊を何と呼びますか。

1. プラーク
2. フレーク
3. トリグリセリド
4. レビー小体

問題7 次のうち、動脈硬化の危険因子とされていないものはどれですか。

1. 性別
2. 喫煙
3. 家族歴
4. 血液型

問題8 次のうち、動脈の狭窄・閉塞の状況を最も正確に把握する検査として正しいのはどれですか。

1. 心電図
2. 尿検査
3. エコー検査
4. 心カテーテル検査

問題9 次のうち、動脈硬化が基礎となっている疾患ではないものはどれですか。

1. 脳梗塞
2. 狭心症
3. 胃潰瘍
4. 一過性脳虚血発作

問題10 次のうち、動脈硬化を予防する行動として適切ではないものはどれですか。

1. 毎日体重を測る
2. 喫煙量を半減させる
3. 高血圧外来を受診する
4. 運動を定期的に行う

問題 1 1 次のうち、脳梗塞の危険因子として誤っているものはどれですか。

1. 高血圧
2. 肥満
3. 脳動脈瘤
4. 喫煙

問題 1 2 次のうち、脳血管疾患に関する記述として正しいものはどれですか。

1. 脳梗塞は脳の血管が破れて発症する
2. 寝たきりになる疾患の第1位である
3. くも膜下出血の主な原因は糖尿病である
4. 脳出血の主要症状は全身の痛みである

問題 1 3 次のうち、くも膜下出血の特徴的な症状はどれですか。

1. 片方の手足が思い通りに動かなくなる
2. 激しい頭痛が起こる
3. ろれつが回らなくなる
4. 耳が聞こえなくなる

問題 1 4 次のうち、症状の有無（出方）と疾患の種類のもので誤っているものはどれですか。

1. 無症状期をへて発症 —— COPD
2. 症状が出た時が疾患のはじまり —— 虚血性心疾患
3. 症状が出た時が疾患のはじまり —— がん
4. おおむね無症状で経過 —— 脂質異常症

問題 1 5 脳血管疾患の治療は大きく三つありますが、次のうち誤っているものはどれですか。

1. 血管内治療
2. 放射線治療
3. 内科的治療
4. 外科的治療（開頭手術）

問題 16 次のうち、2025 年時点の推計（厚生労働省）で、65 歳以上高齢者のうち認知症を発症している人の数はどれですか。

1. 約 1 0 0 0 万人
2. 約 7 0 0 万人
3. 約 4 0 0 万人
4. 約 1 0 0 万人

問題 17 次の認知症の主な種類のうち、最も発症が多いのはどれですか。

1. アルツハイマー型認知症
2. 脳血管性認知症
3. レビー小体型認知症
4. 前頭側頭型認知症

問題 18 次のうち、認知症の診断に用いられる方法として有効でないものはどれですか。

1. CT
2. 尿検査
3. MRI
4. 質問紙法

問題 19 認知症の症状について正しいものはどれですか。

1. 過去の記憶からなくなっていく
2. 本人の性格は周辺症状に影響しない
3. 妄想や幻聴など精神症状がみられることもある
4. 症状は日や時間による変動はなく、一定している

問題 20 認知症のリスクとなるものはどれですか。

1. 他の生活習慣病
2. 喫煙
3. 遺伝
4. 1～3の全て

問題 2 1 次のうち、虚血性心疾患の危険因子はどれですか。

1. 喫煙
2. 少量の飲酒
3. 低血糖
4. 低血圧

問題 2 2 次のうち、疾患と原因となる生活習慣の組み合わせで正しいものはどれですか。

1. 低血圧症 — 飲酒
2. 心筋梗塞 — 喫煙
3. 認知症 — やせ
4. 1型糖尿病 — 過食

問題 2 3 次のうち、心筋梗塞の自覚症状としてよく見られるものはどれですか。

1. 物忘れ
2. 麻痺
3. 胸痛
4. 頭痛

問題 2 4 次の食品のうち、虚血性心疾患の予防によいとされるものはどれですか。

1. 青魚
2. ベーコン
3. たらこ
4. コーラ

問題 2 5 次のうち、虚血性心疾患に関する記述として正しいものはどれですか。

1. 狭心症は心臓の血管が閉塞して生じる
2. 運動で起こる心筋梗塞は、労作後心筋梗塞と呼ばれる
3. 心筋梗塞は一般的に狭心症より症状の続く時間が長い
4. 心筋梗塞に比べ、狭心症は死亡率が高い

問題 26 次のうち、高血圧となる原因として誤っているものはどれですか。

1. 肥満
2. 運動
3. 飲酒
4. 塩分過多

問題 27 次のうち、高血圧の自覚症状として正しいものはどれですか。

1. 胸と背中での痛み
2. めまいや頭痛
3. 手足のしびれ
4. ほとんど症状はない

問題 28 次のうち、高血圧が危険因子となる疾患として誤っているものはどれですか。

1. 心筋梗塞
2. 脳血管疾患
3. 胃潰瘍
4. 慢性腎臓病

問題 29 高血圧の診断について、正しいものはどれですか。

1. 血圧を測定し、高値の場合はすぐに高血圧と診断される
2. 血圧を測定し、高値の場合は同じ日に再び測定を行い診断される
3. かかりつけ医で測定した時に比べ、救急病院で測定した時に高値となる場合は白衣高血圧という
4. 早朝や夜間に高く、日中に医療機関で測定すると正常である場合を仮面高血圧という。

問題 30 高血圧予防および合併症予防に関して、正しいものはどれですか。

1. 食塩は 6g/日未満にする
2. 肉を積極的に食べる
3. 運動はできるだけ控える
4. 高血圧時の血圧測定は病院受診時に限定する

問題 3 1 次のうち、肺炎の記述として正しいものはどれですか。

1. 高齢者では症状が出やすい
2. 肺炎予防のために睡眠をしっかりとする
3. 肺炎はすべて、病原微生物によっておこる
4. 肺炎の主な病原菌は真菌（カビ）である

問題 3 2 次のうち、誤嚥性肺炎の特徴として誤っているものはどれですか。

1. 原因の一つとして嚥下反射の低下がある
2. 高齢者に多い
3. 食事中に発症する
4. 寝たきりの場合、下葉背側に起こりやすい

問題 3 3 次のうち、肺炎の記述として誤っているものはどれですか。

1. マイコプラズマ肺炎は高齢者に好発する
2. 肺炎全体は 2016 年の死因の第 3 位である
3. 活力低下、食欲低下で発症することもある
4. 現在、高齢者に対して、肺炎球菌ワクチンの定期接種が行われている

問題 3 4 次のうち、肺炎の対症療法はどれですか。

1. 細菌やウイルスの排除
2. 肺炎球菌ワクチンの接種
3. 日頃から免疫力が落ちないようにする
4. 咳や発熱などの症状の緩和

問題 3 5 次のうち、肺炎の存在（起こっているか、起こっていないか）を診断するものとして、最も適切な検査はどれですか。

1. 画像診断
2. 尿検査
3. 血液検査
4. 喀痰検査

問題 3 6 次のうち、COPD の主な原因はどれですか。

1. メタボリックシンドローム
2. 高血圧
3. 飲酒
4. タバコ煙

問題 3 7 次のうち、COPD の症状であまり見られないものはどれですか。

1. 息切れ
2. 咳
3. 倦怠感
4. 頭痛

問題 3 8 COPD を患っている人はわが国で 530 万人と推計されていますが、そのうち 2014 年の時点で治療を受けている割合は次のうち、どれですか。

1. 約 1 %
2. 約 5 %
3. 約 1 0 %
4. 約 1 5 %

問題 3 9 次のうち、COPD はどこに発症しますか。

1. 頭頸部
2. 胸郭内
3. 腹腔内
4. 後腹膜下

問題 4 0 次のうち「COPD の急性増悪」の予防方法で、誤っているものはどれですか。

1. 禁煙
2. インフルエンザワクチン接種
3. 十分な睡眠をとる
4. 抗生物質を予防的に内服する

問題 4 1 胃潰瘍や十二指腸潰瘍の症状としては腹痛が最も多く見られますが、それ以外の症状にはどんなものがありますか。

1. 発熱
2. 発疹
3. 嘔吐
4. 便秘

問題 4 2 次のうち、ピロリ菌と関連がないものはどれですか。

1. 食中毒
2. 十二指腸潰瘍
3. 胃がん
4. 胃潰瘍

問題 4 3 次のうち、ピロリ菌除菌後の消化性胃潰瘍の再発率を高める行動はどれですか。

1. 喫煙
2. 食事量を減らす
3. 睡眠
4. 運動

問題 4 4 次のうち、消化器疾患の治療中に最も好ましい食事はどれですか。

1. おかゆ
2. コーヒーゼリー
3. 麻婆豆腐
4. きんぴらごぼう

問題 4 5 消化管内で出血などの合併症がある場合に適切でない治療はどれですか。

1. 内視鏡治療
2. 薬物治療
3. 外科手術
4. 血栓溶解療法

問題 4 6 次のうち、慢性肝炎について正しい記述はどれですか。

1. 原因の約 70%は C 型肝炎ウイルスである
2. 初期から黄疸とむくみの症状がでる
3. C 型肝炎の予防にはワクチンが有効である
4. 飲酒は肝がんのリスク要因とはならない

問題 4 7 次のうち、肝臓の障害が考えられるものはどれですか。

1. 血液検査で、B 型肝炎ウイルスの抗原(HB s 抗原)が陰性
2. 血液検査で、 γ -GTP の値が低い
3. 献血後に発熱がある
4. 血液検査の結果、AST、ALT 等の値が高い

問題 4 8 次の B 型肝炎、C 型肝炎に関する記述のうち正しいものはどれですか。

1. B 型肝炎ウイルスは、母親から子どもに感染することはない
2. B 型肝炎ウイルスの感染はワクチンで予防できる
3. C 型肝炎ウイルスに罹患すると、有効な薬剤はない
4. B 型、C 型肝炎ウイルスともに性交渉による感染は起こらない

問題 4 9 次のうち、慢性肝炎の初期症状はどれですか。

1. 食欲不振
2. むくみ
3. 腹水
4. 症状はない

問題 5 0 次の肝・胆・膵の記述について、間違っているものはどれですか。

1. 胆のうと脾臓は接している
2. 肝臓は横隔膜の下にある（立位の場合）
3. 胆嚢は肝臓で作られた胆汁を貯蔵する
4. 膵臓はインスリンを分泌する