



2020年度

# ふくしま健民検定 問題用紙

問24 従業員等の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践する取組を何という？

- ①健康経営 ②健全経営 ③健康企業

問25 新型コロナウイルスの感染経路として確認されていないものは？

- ①ハエや蚊等からの感染 ②くしゃみ等の飛沫感染
- ③ドアノブ等の接触感染

問26 ソーシャルディスタンスとは、人との間隔をできるだけ何m空けるとよいでしょう。

- ①30cm ②2m ③5m

問27 手洗いは何秒以上行うのが有効でしょう？

- ①5秒 ②15秒 ③30秒

問28 手洗いする際、汚れが特に残りやすく、注意して洗った方がよい場所としてふさわしい組み合わせは？

- ①指先、指の間、手首 ②手首、手のひら、指の腹
- ③手のひら、手のしわ、手の甲

問29 マスクの着用法として、正しい順番はどれ？

A.ゴムひもを耳にかける B.鼻の周囲の隙間をなくす C.鼻と口の両方を確実に覆う

- ①A→B→C ②B→A→C ③C→A→B

問30 咳エチケットで、マスクも、ハンカチもない時に咳やくしゃみが出そうな場合はどうすればいいでしょう？

- ①真上を向いて出す ②袖で口と鼻を覆う ③手で口と鼻を覆う

## 問題は以上です。お疲れ様でした！

- 採点結果は、3月中に郵便により通知します。※電話での結果照会は受け付けておりませんので、ご了承ください。
- 正答率70%以上(21問以上正解)で合格となります。合格者には、認定証兼ふくしま健民カード特別版を進呈します。
- 合格者のうち、抽選で50名様にプレゼントをお送りします。

なお、当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

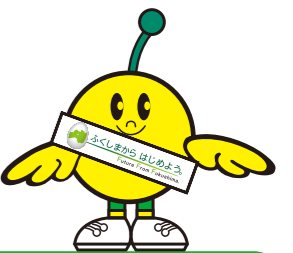


## <注意事項>

- 問題は、全部で30問あります。
- 解答は、解答用紙の①から③の数字のうち、正解と思われるものを1つだけぬりつぶしてください。



- えんぴつかシャープペンシルを使用してください。訂正するときは、消しゴムでよく消して、書き直してください。
- 解答後に、解答用紙を封筒に入れて、ふくしま健民検定事務局に提出(郵送)してください。  
なお、この問題用紙は提出せずに、保管してください。
- 解答期限は、**令和3年2月28日(日)【必着】**です。  
期限後に到着した解答用紙は採点できませんので、ご注意ください。



## 個人情報の取扱いについて

- ふくしま健民検定(以下「検定」といいます)でご提供いただく個人情報は、以下の目的に限り使用します。  
1)検定結果の送付 2)認定証および記念品の送付 3)検定結果の管理 4)その他、検定の目的遂行に必要な範囲で使用
- 解答用紙に氏名や住所等が正確に記載されていない場合、検定結果を送付することができませんので、記入漏れの無いよう確認をお願いします。

問1 福島県民の平均寿命(平成27年)は、全国平均に比べて長い?短い?

- ①男女とも長い ②男女ともほぼ同じ ③男女とも短い

問2 福島県の高齢化率(65歳以上の人口が総人口に占める割合)は、全国平均に比べて高い?低い?(令和2年)

- ①高い ②全国平均と同じくらい ③低い

問3 福島県民の死亡の原因となった病気のうち、最も多いのは?(令和元年)

- ①心臓病 ②がん ③脳卒中

問4 福島県民の生活習慣病による死亡者数(人口10万人あたり、令和元年)は706.9人ですが、全国平均と比べて多い?少ない?

- ①多い ②全国平均と同じくらい ③少ない

問5 お腹まわりが男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れている状態を何という?

- ①メタボリックシンドローム ②ロコモティブシンドローム
- ③ペットボトルシンドローム

**問6** 福島県でメタボリックシンドローム(メタボ)に該当した方の割合は、都道府県別にみて何番目?  
①ワースト4位 ②ワースト10位 ③ワースト24位(おおよそ平均)

**問7** 料理の分類と、そこに含まれる食品の組み合わせで正しいものは?  
①主食-肉、魚、卵、大豆製品など ②主菜-ごはん、パン、めんなど  
③副菜-野菜、きのこ、海藻など

**問8** 一人1食あたりの野菜摂取目標は約120g、これは生野菜(サラダ)でどれくらい?  
①片手で1杯分 ②両手で1杯分 ③両手で2杯分

**問9** 生活習慣病の予防・改善に効果的な「ベジファースト」とは、どのような食べ方?  
①野菜を短時間で食べる ②野菜を一番多く食べる  
③野菜を食事の最初に食べる

**問10** 塩分を減らすために効果的な方法として、間違っているものはどれ?  
①薄口しょうゆを使う ②出汁(だし)をとる ③香辛料で味つけする

**問11** 高齢者に特に不足しがちな栄養素は、次のうちどれ?  
①ビタミン(野菜、果物など) ②炭水化物(ごはん、パン、めんなど)  
③たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)

**問12** 速歩きすると、普通に歩いたときと比べて、同じ時間あたりの消費エネルギーはどれくらい多くなる?  
①5割くらい多い ②3割くらい多い ③あまり変わらない

**問13** 「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」の定義とは?  
①肺活量が低下した状態 ②記憶力が低下した状態  
③移動機能が低下した状態

**問14** 福島県が掲げる健康長寿に向けた取組の三本柱は、「食」と「運動」、もう一つは何?  
①睡眠 ②社会参加 ③笑い

**問15** 1日あたりの「節度ある適度な飲酒量」とは、ビールの中びん・ロング缶(500ml、アルコール度数5%)だとどれくらい?  
①1/2本(250ml)まで ②1本(500ml)まで ③2本(1000ml)まで

**問16** 一生タバコを吸い続けると、吸わない方に比べて寿命はどうなる?  
①変わらない ②5年短くなる ③10年短くなる

**問17** 福島県の認証を受けて、受動喫煙防止に取り組んでいる施設の名称は?  
①空気がおいしい施設 ②空気のきれいな施設 ③空気がうれしい施設

**問18** 子どもの睡眠時間の減少が与える影響について該当しないものはどれでしょう?  
①視力の低下 ②成長の遅れ ③注意力や集中力の低下

**問19** 福島県内で、むし歯のある子ども(幼稚園～高校)の割合は、全国平均に比べて高い?低い?(令和元年度)  
①高い ②全国平均と同じくらい ③低い

**問20** むし歯の予防に有効だと言われる甘味(砂糖)の摂取方法として当てはまらないものは?  
①摂取量を減らす ②キシリトールを含む食品を選ぶ ③摂取回数を増やす

**問21** 歯周病と関係がもっとも深いのは、次のうちどれ?  
①高血圧症 ②糖尿病 ③高尿酸血症

**問22** よく噛んで食べることには、さまざまな効果があります。次のうち正しいものは?  
①冷え性の解消 ②肥満の予防・改善 ③関節痛の緩和

**問23** 福島県が定める「県民健康の日」はいつ?  
①8月8日 ②9月9日 ③10月10日



# 参加者アンケート



該当する数字に○をつけてください。また、ご意見・ご要望をご記入ください。

## Q1 性別を選択してください

- ①男性 ②女性

## Q2 年齢を選択してください

- ①20歳未満 ②20～29歳 ③30～39歳 ④40～49歳 ⑤50～59歳 ⑥60～69歳 ⑦70歳以上

## Q3 ご職業を選択してください

- ①会社員 ②公務員 ③自営業 ④会社役員 ⑤学生 ⑥その他

## Q4 この検定を何で知りましたか？(複数選択可)

- ①新聞 ②チラシ ③ラジオ ④インターネット ⑤知人や職場からの紹介 ⑥その他

## Q5 ふくしま健民検定クイズ(※)は、ご覧いただけましたか？

(※)福島民報、福島民友、ふくしま健民アプリなどに、11月16日から1月18日まで毎日掲載した3択クイズ

- ①ほぼ毎日見ていた ②ときどき見ていた ③参加前にまとめて見た  
④まったく見ていなかった(知らなかった) ⑤その他

## Q6 この検定に参加した理由としてあてはまるものを選んでください(複数選択可)

- ①健康に興味・関心があったから ②クイズの理解度をたしかめたかったから ③仕事で活用できそうだから  
④特典が魅力的だったから ⑤知人や職場からすすめられたから ⑥その他

## Q7 この検定に参加するのは何回目ですか？

- ①3回目(2018年度、2019年度どちらも参加した) ②2回目(一度参加したことがある) ③1回目(はじめて)

## Q8 この検定を通して、健康への「興味・関心」が高まりましたか？

- ①高まった ②やや高まった ③参加前と変わらない ④その他

## Q9 この検定を通して、健康づくりの「意欲」が高まりましたか？

- ①高まった ②やや高まった ③参加前と変わらない ④その他

## Q10 この検定の難易度はいかがでしたか？

- ①難しい ②やや難しい ③ふつう ④やや易しい ⑤易しい

その他、この検定についてご意見やご要望がありましたら、ご記入ください

ご協力ありがとうございました。