



# 生活習慣病を予防しよう！

## どこまで知ってる？ 生活習慣病クイズと解答

■問合せ 保健福祉課健康係 ☎24-5111 (内線132)

### 第4問

日本人の食事摂取基準(2015年版)によると、1日あたりの塩分摂取量の目標値は  である。

- ①男性9g・女性8g
- ②男性8g・女性7g
- ③男性7g・女性6g

【解説】 塩分をとりすぎると、体内に水分が蓄積し、血流量を増加させます。これにより血圧が上昇します。味が濃い食事・インスタント食品などの食べすぎは注意しましょう！【正解②】



### 第5問

腹囲が  以上はメタボリックシンドロームの入り口になる。

- ①男女ともに100cm
- ②男性90cm・女性85cm
- ③男性85cm・女性90cm

【解説】 内臓脂肪をCT撮影した時、面積が100cm<sup>2</sup>に相当すると、病気をひきおこしやすくなります。その100cm<sup>2</sup>が腹囲にすると男性85cm・女性90cmです。内臓脂肪は高血糖・高血圧・脂質異常を起こす物質(アディポサイトカイン)を分泌します。【正解③】



### 第6問

厚生労働省が設定する、節度ある適度な飲酒量は純アルコールに換算して1日  g以内である。

- ①10g
- ②20g
- ③30g

【解説】 適度な飲酒量とされている純アルコール20gの目安は、日本酒：1合・180ml、ビール：中ビン1本・500ml、ウイスキー：ダブル1杯・60ml、ワイン：1/4本・200ml、焼酎：0.6合・100ml、缶チューハイ：1.5缶・520mlです。週に2日程度は肝臓や胃腸を休ませるために「休肝日」をつくり、楽しく飲みましょう！【正解②】

生活習慣病は、健康長寿の妨げとなるだけでなく、医療費の増加にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによるもので、日常生活の中で適度な運動やバランスの取れた食生活、禁煙などの実践で予防することができます。ここでは、生活習慣病に関するクイズをご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

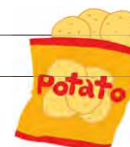
なお、このクイズは、令和元年度に村の特定健診を受けた方に答えていただきました。チャレンジされた皆さんは、ご自分の回答を思い出しながらご覧ください。

### 第1問

高齢者の  人に1人が高血圧である。

- ①2
- ②4
- ③10

【解説】 厚生労働省の「平成29年度国民健康・栄養調査」によると、70歳以上ではすでに51.7%もの方が降圧薬(血圧を下げる薬)を飲んでいますが。薬を飲みながらも、食事・運動・節酒・禁煙などの生活習慣も大切です。【正解①】



### 第2問

ポテトチップス、どらやき、ようかんの中で100gの中の脂質が1番多いのは  である。

- ①ポテトチップス
- ②どらやき
- ③ようかん

【解説】 100gあたりの脂質は、ポテトチップスが35g、どらやきは2.6g、ようかん0.2gです。ついつい食べてすぎてしまうお菓子。脂質や糖質に注意しましょう。【正解①】

### 第3問

昭和ライフプランでの村民アンケートの中で、昭和村の40歳代の男性の喫煙率は  %である。

- ①42.3
- ②50.7
- ③28.6

【解説】 国が目指す喫煙率は12%です。昭和村では、喫煙率が男性全体の3割以上となっており、中でも30歳以上の男性で4割以上、40歳代の男性で5割以上が喫煙者という現状です。【正解②】

## 第8問



高血圧が続くと\_\_\_\_\_。

- ①食欲が増す
- ②血管が破れやすくなる
- ③筋力がアップする

【解説】高血圧の状態は血管に負担がかかります。高血圧が続くと、動脈がかたく、もろくなる「動脈硬化」が起こり、やがて脳や心臓などで様々な病気を引き起こします。高血圧は放置すると、とても怖いのです。【正解②】



## 第9問

普段血圧が正常でも、ストレスがかかったとき等に血圧が上がる状態を\_\_\_\_\_といい、認知症のリスクになる。

- ①仮面高血圧
- ②鎮静高血圧
- ③覆面高血圧

【解説】仮面高血圧の人は、一般的な高血圧の人より、脳・心血管疾患になるリスクが3.85倍といわれています。脳血管疾患は、酸素や栄養が脳に行きわたらず、認知症のリスクとなります。(脳血管性認知症)【正解①】

## 第10問

\_\_\_\_\_とは、善玉コレステロールのことであり、この値が低いと血管の中に脂質がたまる脂質異常症の診断基準となる。

- ①HDL
- ②LDL
- ③KDL

【解説】HDL(善玉コレステロール)は、血管の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ「お掃除やさん」、LDL(悪玉コレステロール)はコレステロールを血管に運ぶ「運びやさん」といわれています。HDLとLDLのバランス(LH比)が重要とされ、LDLがHDLの2倍を超えると動脈硬化がすすみます。【正解①】

クイズにチャレンジしていただいた方の中で、10点満点が1名、9点が12名でした。たくさんの方にご参加いただきありがとうございます！

最高得点(10点)だったAさんにご自身が行っている健康づくりについてインタビューさせていただきました！



満点だったAさん

日頃の運動不足解消のため、重い腰を上げウォーキングを始めました。歩いてみると、改めて村の景観の美しさを感じ、気分がリフレッシュされます。今後も季節を感じながら、楽しく続けていけたらと思っています。

## 第7問

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを\_\_\_\_\_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リアクティブシンドローム

【解説】エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。ロコモティブシンドロームは、高齢者だけでなく、全世代の方々に注意が必要です。【正解②】

ちょっとここで



### ロコモティブシンドロームをチェック！

### あなたは大丈夫ですか？

→7つのうち1つでもあてはまればロコモティブシンドロームが疑われます。

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を上るのに手すりが必要である。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤15分くらい続けて歩けない。
- ⑥2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

運動習慣をつけることが、運動器の健康維持につながります！

