






知っ&こ健康クイズ！！の答え&解説



	問題	答え	解説
1	次のうち最も多く砂糖が含まれている飲料は？	③カルピスウォーター 	各飲料の砂糖の量とエネルギー量は以下の通りです。(いずれも 500ml 当たり) ① コーラ・ファンタ …角砂糖 14 個分、約 200kcal ※ファンタはグレープ味を参考にしています ② スポーツドリンク …角砂糖 9 個分、120kcal 前後 ③ カルピスウォーター …角砂糖 18 個分、225kcal 乳酸菌飲料にも意外に砂糖が多く含まれているため、飲み過ぎに注意しましょう。
2	今年大流行している“タピオカ”は、何からできている？	④ イモ 	“キャッサバ”というイモの根や茎から抽出されたデンプンからできています。デンプンなのでほとんどが糖質でできており、100g 当たり約 350kcal (糖質約 85g) と高カロリーですが、1 度に食べる量が少ないためさほど気にすることはありません。ただし、タピオカミルクティー等のスイーツとして食することが多いため、やはり食べ過ぎるとカロリーが気になるところです。 
3	健康のために推奨される 1 日の歩数は何歩？	②8000～10000 歩	生活習慣病の予防には、1 日に男性で 9,000 歩、女性で 8,000 歩が目安と言われています。しかし、日本人の歩数は平均であと 1,000 歩足りておらず、この状況はこの 10 年間であまり変化がありません。1,000 歩は時間にして 10 分程度です。まずは今より 1 日にあと 10 分多く活動することを心がけましょう。
4	栗田健保に加入している方が、お得に利用できるスポーツ施設はどれ？	③ルネサンス 	全国約 200 以上の店舗 (直営施設・提携施設共に 100 以上) のスポーツクラブ施設をお得にご利用いただけます。通常会員に比べて、入会時に最大 7,000 円お得に、月会員は毎月 5,500 円お得に利用できます。 詳しくは、栗田健保のホームページをご覧ください。 

	問題	答え	解説
5	日本人の喫煙者割合は17.7%。では、栗田健保の被保険者の喫煙者割合は何%？	③30%くらい 	2019年度の健診の間診結果によると、栗田健保の被保険者の喫煙者割合は26.2%と、日本人の喫煙者割合より8.5%高い状態です。日本人の喫煙者割合は、ここ10年間で優位に減少していることがわかっていますが、栗田健保の被保険者も、喫煙者割合が年々減少し、10年前（H21年）の37.5%より11.3%減少しています。
6	たばこを吸わない人がたばこの有害物質にさらされてしまうことを何という？	②受動喫煙 	受動喫煙には、たばこから立ち上る煙や、喫煙者が吐き出した煙を非喫煙者が吸いこんでしまう「二次喫煙」と、たばこの火が消えて煙が無くなっても、ソファーや絨毯やカーテン等に染み込んだ有害物質を非喫煙者が吸いこんでしまう「三次喫煙」があります。 たばこの煙は、喫煙者の髪や服に付着するのはもちろん、洗濯物や壁、カーテン、家具にも付着し、有害物質は少しずつ揮発し続けます。換気をして空気中の臭いが無くなったように感じて、安心はできないのです。 三次喫煙は自覚無く受動喫煙の被害を受けることになるため、特に注意が必要です。 
7	日本人男性の肥満者割合は30.7%。では、栗田健保の男性被保険者の肥満者割合は何%？	③40%くらい 	2019年度の健診結果によると、栗田健保の男性被保険者の肥満者割合は38.0%と、日本人男性の平均より7.3%高い状態です。年代別では、20歳代で28.0%、30歳代で34.0%、40歳代で40.0%、50歳代で44.0%、60歳代以上が40.0%で、いずれの年代も日本人男性の年代別肥満者割合より高い状況です。肥満は30歳代からはじまっています。20代・30代の若いうちから健康情報に関心を持ち、好ましい生活習慣を身に付けておくことが重要です。
8	男性が“肥満”と判定される腹囲は、何cm以上？	①85 cm以上 	健診時の腹囲計測は、内臓脂肪型肥満をみる指標のひとつとされ、男性85 cm以上、女性は90 cm以上で“肥満”と判定されます。（これは、内臓脂肪面積100 cm ² に相当します。） 肥満のうち、おなかに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は動脈硬化を進行させ、生活習慣病を引き起こし、心疾患や脳血管疾患、最悪の場合は突然死に至ります。“肥満”に該当する方は、今から生活習慣の改善に取り組み、肥満を解消しましょう。