

今年もあと僅かになりました。どんな1年でしたか？

今年最後の健康情報だよりは\\健康寿命のぼそうクイズ//です。

前は健康寿命をのぼすヒントをお届けしました。健康寿命のぼそうクイズで更に知識を深めていきましょう。



●15問○X形式のクイズです。

1. 平均寿命と健康寿命の差は、男性と女性はほぼ同じ9年である。
※健康寿命とは：日常生活に制限のある「不健康な期間」をいいます。
2. 喫煙によりがんのリスクは高まる。
3. 食塩の日本人の平均摂取量は目標とする数値とあまり差がない。
※目標とする数値は厚生労働省日本人の食事摂取基準
4. 減塩をすると高血圧予防に良いと言われていますが、子供は関係ない。
5. 赤肉の多量摂取により大腸がんのリスクが増加する可能性があると言われます。赤肉とは牛肉の赤い部分（赤身）を指す。
6. 適度な飲酒とは、アルコール量に換算して23gですが、ビールに換算すると500CC缶2本くらいに相当する。
7. 健康寿命延伸のための提言で多くとることを推奨されている栄養素の1つは食物繊維である。
8. 日本人の平均寿命・健康寿命が世界屈指のレベルであることにより、国際的に日本人の食事への関心が高まっているなか、ユネスコ無形文化遺産に日本食（和食）が登録された。
9. テレビの視聴時間が長い人はがん、循環器病、高血圧、糖尿病のリスクが高い傾向にある。
10. 良い睡眠のために飲む「寝酒」は睡眠のために良いことだ。

11.社会関係を保っている人は死亡リスクが低い。

※社会関係とは、「人とのつながりを通じて交換される支援」、「個人が様々な社会関係の種類に参加している程度」、「ネットワークやグループの一員である結果として個人がアクセスできる資源」など、関連する様々な類似概念を包括する言葉として使用しています。

12.歯周病と糖尿病は関係ない。

13.介護が必要となった主な原因は認知症である。

14.定期健診を受けると健康になる。

15.胃がん検診は毎年受ける必要はない。

以上の15問です。

回答はこちら

⇒ <http://mpse.jp/ncrknpc/c.p?02cUIRseXb>

今年一年皆さまお疲れ様でした。

新しい年も皆さまにとって幸多い一年でありますよう心からお祈り申し上げます。

引き続きNCRけんぽ健康管理室をよろしく願いいたします。

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2023年12月28日

■お問い合わせ

・Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.

Copyright(C)2023 日本NCR健康保険組合 All Rights Reserved.