

第4回

「ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ」報告書

Women's healthcare fiesta

2009年8月吉日

厚生労働省認定 認定個人情報保護団体
内閣府認証 特定非営利活動法人
医療ネットワーク支援センター

開催概要

- タイトル : 女性の健康づくり『ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ』
- テーマ : 「キレイと元気はからだところの健康から」
- 開催日時 : 2009年6月27日(土)・28日(日) 12:00～18:00
- 開催会場 : イオンレイクタウンmori 埼玉県越谷市東町2-8
- 対象 : 20代後半～50代の女性
- 来場者数 : 2日間合計 延 1,765 名
健康美人度チェック回答数 620
- 内容 :
健康美人度チェック : ・健康に関する知識をクイズ形式の問題回答によりチェック
体験 : ・体組成計測
・血圧計測
・血管年齢/ストレス計測
・健康危険度予測
・ストレッチ&エクササイズ
- 健康相談 : 協力 社団法人埼玉県看護協会
展示 : 企業展示
- 主催 : 厚生労働省認定 認定個人情報保護団体 / 内閣府認証 特定非営利活動法人
医療ネットワーク支援センター
- 後援 : 厚生労働省、社団法人日本産科婦人科学会
社団法人日本産婦人科医会
- 協力団体 : 社団法人埼玉県看護協会
- 特別協力 : イオンリテール株式会社
- 協賛企業 : NTTアイティ株式会社、花王株式会社、株式会社タニタ、
テルモ株式会社、ヤマハ株式会社 (50音順)
- 協力企業 : 江崎グリコ株式会社、日本食研株式会社 (50音順)

会場風景



イベント会場

イベントの流れ

健康美人度チェック

- ・女性の健康において、特に課題となっている事柄から問題を出題。
- ・回答することで、自身の健康知識度を認識。
- ・健康リテラシーの向上を図る。



計測体験・運動体験

- ・体組成やストレス度などの計測によってからだの状態を知り、健康づくりを啓発する。
- ・エクササイズとストレッチで楽しくからだを動かす体験。



健康相談

- ・計測結果を元に看護師による個別健康相談を行う。



「健康美人度チェック」



実施風景

計測体験・運動体験

体組成計測
株式会社タニタ様



血圧測定
テルモ株式会社様



血管年齢
花王株式会社様



健康危険度予測システム
NTTアイティ株式会社様



血圧計測・健康相談
社団法人埼玉県看護協会様



運動体験
ヤマハ株式会社様



健康美人 チェック

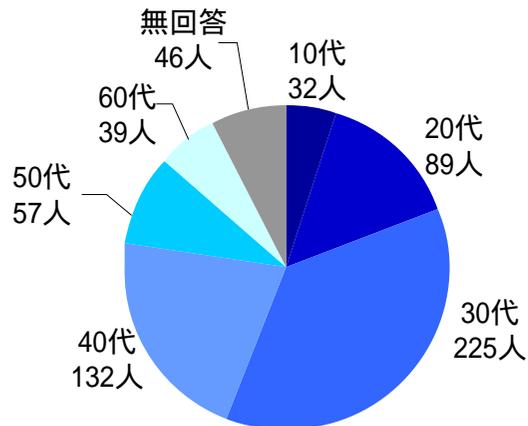
健康美人 _____

Q1 女性の健康づくりを応援するために昨年からは厚生労働省が推進している女性の健康週間はいつでしょう？	A:3月1日～8日 B:4月1日～8日 C:5月1日～8日	A
Q2 バランスの良い食生活のための「栄養3・3運動」で進めている「3・3」とは？	A:朝・昼・夕の3食、3種類のそろった食事 B:朝・昼・夕の3食、3皿のそろった食事 C:朝・昼・夕の3食、3色食品群のそろった食事	C
Q3 健康や栄養に関する表示が国によって制度化されている食品は「栄養機能食品」、「特別用途食品」と、最近よく耳にする「トクホ」がありますが、正式名称は？	A:特定保健用食品 B:特別補助食品 C:特殊補充食品	A
Q4 「トクホ」は何品目あるでしょう？	A:約800品目 B:100品目 C:50品目	A
Q5 血管を冷やすと収縮しますが、温めるとどうなるでしょう？	A:成長する B:拡張する C:老化する	B
Q6 誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めます。	A:銅 B:銀 C:鉄	C
Q7 肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられます。生活習慣病を発症するリスクが高いのはどっち？	A:内臓脂肪型肥満 B:皮下脂肪型肥満	A
Q8 国際的に用いられている体格指数「BMI」は何を判定する？	A:適正体重 B:肥満度 C:尿潤体重	B
Q9 BMIの計算式、正解はどれ？	A:体重(Kg)÷身長(m) B:体重(Kg)÷(身長(m)の二乗) C:(身長(m)-100)×0.9	B
Q10 子宮頸がんを引き起こすリスク要因と言われているのはどれでしょう？	A:ヒトパピローマウイルス B:ピロリ菌 C:ヘルペスウイルス	A
Q11 乳がんに罹る率のピークは何歳代でしょう？	A:30歳代から増え、40歳代後半がピーク B:40歳代から増え、50歳代後半がピーク C:50歳代から増え、60歳代がピーク	A
Q12 月経に関する「PMS」の意味は？	A:生理痛 B:月経周期 C:月経前症候群	C
Q13 PMSに関係しているホルモンは？	A:プロゲステロン B:エストロゲン C:イソフラボン	A
Q14 睡眠にはサイクルがあります。夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が何分周期で変動するでしょう？	A:30分 B:60分 C:90分	C
Q15 骨がもろくなる骨粗鬆症の予防には、カルシウムを摂ることの他にウォーキング、筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。	A:日光浴 B:睡眠 C:入浴	A
Q16 タバコをすわない人にも発ガンのリスクとなるなど影響のある「副流煙」はどういう煙？	A:たばこの燃焼部分から出る煙 B:たばこを吸う人が口から吐き出す煙 C:たばこを吸う人が鼻から吐き出す煙	A
Q17 歯周病の二大危険因子のひとつは、歯周病と密接に関連しており、糖尿病の人でも歯周病が進行しやすいことがわかっています。	A:過食 B:喫煙 C:過労	B
Q18 むし歯菌を増やさない働きのある甘味料は？	A:ハチミツ B:キシリトール C:トレハロース	B
Q19 入り歯磨き剤を使用することはむし歯予防には大切です。	A:塩素 B:酸素 C:フッ素	C
Q20 「舌苔」は何と読む？	A:したこけ B:ぜったい C:ぜつこけ	B

集計結果

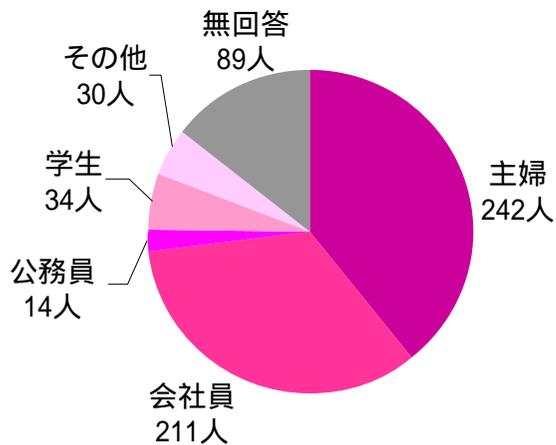
年代別回答数

10代	32人
20代	89人
30代	225人
40代	132人
50代	57人
60代	39人
無回答	46人



職業別回答数

主婦	242人
会社員	211人
公務員	14人
学生	34人
その他	30人
無回答	89人



集計結果 回答数 問題別 正解率

有効回答数 620

問題番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
正解率	24%	78%	86%	38%	94%	95%	93%	70%	51%	66%	56%	58%	28%	49%	79%	58%	50%	94%	97%	67%

問題	正解率
Q1 女性の健康づくりを応援するために昨年から厚生労働省が推進している女性の健康週間はいつでしょう？	24%
Q2 バランスの良い食生活のための「栄養3・3運動」で進めている「3・3」とは？	78%
Q3 健康や栄養に関する表示が国によって制度化されている食品は「栄養機能食品」、「特別用途食品」と、最近よく耳にする「トクホ」がありますが、正式名称は？	86%
Q4 「トクホ」は何品目あるでしょう？	38%
Q5 血管を冷やすと収縮しますが、温めるとどうなるでしょう？	94%
Q6 誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、 欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めます。	95%
Q7 肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられます。生活習慣病を発症するリスクが高いのはどっち？	93%
Q8 国際的に用いられている体格指数「BMI」は何を判定する？	70%
Q9 BMIの計算式、正解はどれ？	51%
Q10 子宮頸がんを引き起こすリスク要因と言われているのはどれでしょう？	66%
Q11 乳がんに罹る率のピークは何歳代でしょう？	56%
Q12 月経に関係する「PMS」の意味は？	58%
Q13 PMSに関係しているホルモンは？	28%
Q14 睡眠にはサイクルがあります。夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が何分周期で変動するでしょう？	49%
Q15 骨がもろくなる骨粗鬆症の予防には、カルシウムを摂ることの他にウォーキング、筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。	79%
Q16 タバコをすわない人にも発ガンのリスクとなるなど影響のある「副流煙」はどういう煙？	58%
Q17 歯周病の二大危険因子のひとつは、歯周病と密接に関連しており、糖尿病の人でも歯周病が進行しやすいことがわかっています。	50%
Q18 むし歯菌を増やさない働きのある甘味料は？	94%
Q19 入り歯磨き剤を使用することはむし歯予防には大切です。	97%
Q20 「舌苔」は何と読む？	67%

展示内容

花王株式会社様



テルモ株式会社様



株式会社タニタ様



江崎グリコ株式会社様



NTTアイティ株式会社様



ヤマハ株式会社様



