

第3回

「ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ」報告書

Women's healthcare fiesta

2009年3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

ご挨拶

このたびは女性の健康推進運動「ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ」にご支援、ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

今回はイオンモール株式会社様より特別協力を頂き、正しい情報による健康リテラシー向上を目的とした「健康美人度チェック」を実施し、約120名の方々に女性の健康課題とされている事柄から出題した問題に挑戦いただきました。参加者は皆、真剣で、予想以上の反応をいただくことができました。

今後も市民、企業、医療・健康の専門家などさまざまな方々と共に、このような健康づくりに関する啓発活動を継続的に展開してまいりたいと存じますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

2009年 3月

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
理事長 人見 祐

開催概要

タイトル：第3回ウーマンズ・ヘルスケア・フェスタ
「健康美人度チェック」

テーマ：「キレイと元気はからだところの健康から」

目的：女性の心身の健康づくりに関する正しい情報の提供と啓発により健康リテラシー向上をはかる。

開催日時：2009年3月1日（日）
14：00～～17：00

開催場所：イオンモール千葉ニュータウン 3Fイオンホール

対象：主に20代後半～50代の女性

参加者：約 120名

内容：健康美人度チェック
女性の健康に関する基礎知識として、特に課題となっている事柄から出題した問題に回答いただくことで、自身の健康知識度を認識し、健康リテラシーの向上を図る。
問題数：20問 詳細5、6ページ

展示
協賛企業展示

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、印西市、
（社）日本産科婦人科学会、（社）日本産婦人科医会

協賛企業：NTTアイティ株式会社、ヤマハ株式会社 (50音順)

商品提供：江崎グリコ株式会社、貝印株式会社、花王株式会社、
シチズン・システムズ株式会社、テルモ株式会社 (50音順)

「健康美人度チェック」実施風景

母子で、家族で、友人同士で、女性の健康に関連する20問の問題にトライしてくださいました。



回答が終わった方には、答え合わせと説明を個々に行いました。参加の皆様には「知らなかった事柄を知ることができ、とても参考になった」との声を多くいただきました。

企業展示風景



協賛企業様によるメンタルヘルスに関するセルフチェックのコーナー。



健康美人 ● チェック

年齢：10代・20代・30代・40代・50代・60代以上
 職業：主婦・会社員・公務員・学生・その他（ ）

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？	A:3月1日～8日 B:4月1日～8日 C:5月1日～8日	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
Q11 乳がんにかか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	<input type="checkbox"/>
Q12 月経に係る「PMS」の意味は？	A:生理痛 B:月経周期 C:月経前症候群	<input type="checkbox"/>
Q13 PMSに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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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??ウォーキングや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	<input type="checkbox"/>
Q16 タバコをすわない人にも発がん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	<input type="checkbox"/>
Q17 歯周病の二大危険因子のひとつ??は、歯周病と密接に係しており、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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
Q20 「舌苔」は何と読む？	A:したこけ B:ぜったい C:ぜつこけ	<input type="checkbox"/>

健康美人 チェック

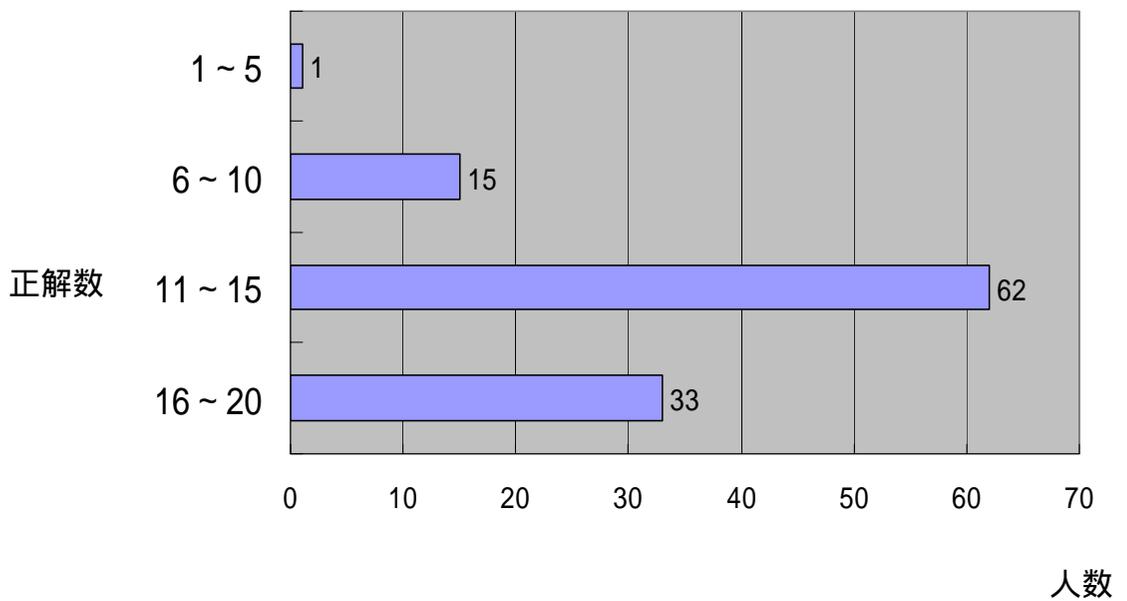
健康美人 _____

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 乳がんにかか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??ウォーキングや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 回答数 111

【正解数別人数】 有効回答数 111

正解数	1 ~ 5	6 ~ 10	11 ~ 15	16 ~ 20
人数	1	15	62	33



【問題別 正解率】

問題番号	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
正解率	62%	96%	90%	41%	54%	74%	52%	28%	64%	53%	76%	44%	67%	96%	96%	95%	34%

