



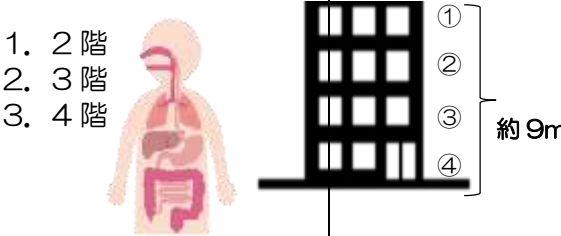




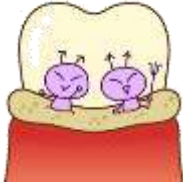



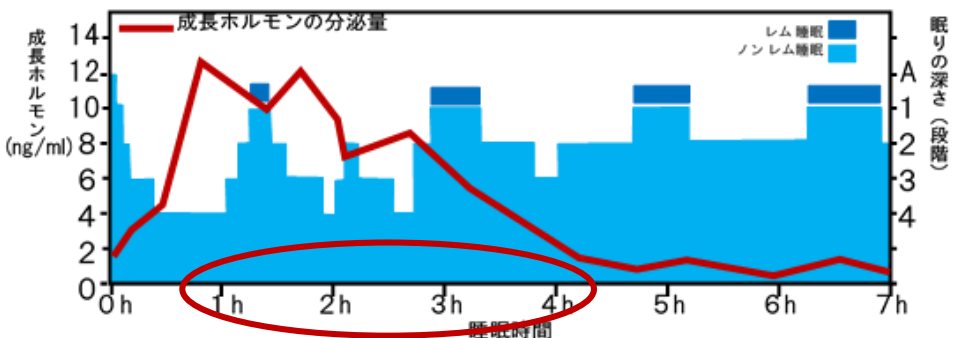



ウォーキング サマー フェスティバル クイズ解説

番号	問題	答え	解説																								
①	<p>骨の数は「赤ちゃん」と「大人」どちらが多い？</p> <p>赤ちゃん <input type="text" value="305"/> 個 大人 <input type="text" value="260"/> 個</p> <p>1. 赤ちゃん 2. 大人 3. 同じ</p>	1. 赤ちゃん	<p>赤ちゃんの骨は 305 個、大人の骨は 206 個とされている。骨は骨幹部、骨端部、骨幹端部に分けられ、子どもの骨は骨端部と骨幹端部の間に成長軟骨板があり、骨端線を形成している。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>赤ちゃんの骨</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>大人の骨</p> </div> </div> <p>骨端線で骨が長軸方向に成長し、成長期を過ぎると石灰化され、骨端線が閉鎖し、1つの骨となる。男性は17~18歳、女性は15~16歳で成長が止まる。</p> <p>骨が成長するためには、カルシウム (Ca) だけでなく、タンパク質、ビタミンD、Kが必要となるので、バランスのよい食事をとりましょう。また、適度な運動をすることで骨端線の働きが活発になることや成長ホルモンの分泌がよくなること、骨の長軸方向に刺激を与えることで骨が強くなることが知られています。大人は骨粗鬆症の予防のためにも食生活と運動不足に気をつけましょう。</p>																								
②	<p>何人に1人が「がん」になる？</p> <p>1. 2人に1人 2. 3人に1人 3. 4人に1人</p>	2. 2人に1人	<p>生涯でがん罹患する確率は、男性 62%、女性 46%で、2人に1人です。部位別罹患率男性1位「胃」2位「肺」3位「大腸」女性1位「乳」2位「大腸」3位「胃」です。そのうち、生涯でがん死亡する確率は、男性 25% (4人に1人)、女性 16% (6人に1人) です。がんになるリスクをゼロにすることはできませんが、早期に見つけることで死亡率減少に効果がある検診があります。大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんは国の勧めしている検診です。ぜひ、がん検診を受けましょう。</p> <p>●2013年の罹患数(全国推計値)が多い部位順</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #c8e6c9;"> <th></th> <th>1位</th> <th>2位</th> <th>3位</th> <th>4位</th> <th>5位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>胃</td> <td>肺</td> <td>大腸</td> <td>前立腺</td> <td>肝臓</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>乳房</td> <td>大腸</td> <td>胃</td> <td>肺</td> <td>子宮</td> </tr> <tr> <td>男女計</td> <td>胃</td> <td>大腸</td> <td>肺</td> <td>乳房</td> <td>前立腺</td> </tr> </tbody> </table>		1位	2位	3位	4位	5位	男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓	女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮	男女計	胃	大腸	肺	乳房	前立腺
	1位	2位	3位	4位	5位																						
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓																						
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮																						
男女計	胃	大腸	肺	乳房	前立腺																						
③	<p>「あなた」と「ニホンザル」、握力はどちらが強い？</p> <p>あなた <input type="text" value="測定結果"/> kgw サル <input type="text" value="30"/> kgw</p> <p>①あなた ②サル ③同じ</p>		<p>ニホンザルは哺乳綱サル目(霊長目)オナガザル科マカク属に分類されるサルで、体重はオス6~18kg、メス6~14kg、体高47~60cmと人間よりも小さい身体で、握力30kgwはすごい！</p> <p>動物の握力を正確に測定することは困難だけど、ゴリラは400~500kgw、チンパンジーは200~300kgwとされている。犬や猫は握ることができないので、0kgw。ちなみに、なまけものは長い鉤爪でぶら下がっているため、握力は0kgw。</p> <p>人間の世界記録は192kgwで、年代別平均握力は表のとおり。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>男子</th> <th>女子</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学1~3年生</td> <td>11.2</td> <td>10.4</td> </tr> <tr> <td>小学4~6年生</td> <td>17.2</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>29.8</td> <td>14.1</td> </tr> <tr> <td>高校生</td> <td>40.5</td> <td>26.5</td> </tr> <tr> <td>18~19歳</td> <td>41.6</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>20~64歳</td> <td>46.1</td> <td>28.2</td> </tr> <tr> <td>65~79歳</td> <td>37.5</td> <td>23.9</td> </tr> </tbody> </table> <p>(kgw)</p>	年齢	男子	女子	小学1~3年生	11.2	10.4	小学4~6年生	17.2	16.7	中学生	29.8	14.1	高校生	40.5	26.5	18~19歳	41.6	26.7	20~64歳	46.1	28.2	65~79歳	37.5	23.9
年齢	男子	女子																									
小学1~3年生	11.2	10.4																									
小学4~6年生	17.2	16.7																									
中学生	29.8	14.1																									
高校生	40.5	26.5																									
18~19歳	41.6	26.7																									
20~64歳	46.1	28.2																									
65~79歳	37.5	23.9																									

番号	問題	答え	解説
③ 続き			握力は全身の筋力の目安とされており、筋力はいくつになっても鍛えられるので、筋力トレーニングをしましょう。とくに、足腰の筋力を鍛えることで腰痛や膝痛を予防しましょう。
④	<p>「歩く」と「走る」の違いは何？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スピード 2. 歩幅の広さ 3. 両足が宙に浮く 	<p>3. 両足が宙に浮く</p> 	<p>歩くときは、必ず左右どちらかの足か両方の足が地面に着いています。走るときは、同時に左右の足が宙に浮いている時間があり、しっかりと地面を蹴ることにより1歩で進める距離（歩幅）も大きくなるので、スピードがアップします。</p> <p>陸上競技の「競歩」は、両足が地面から離れると「ロス・オブ・コンタクト」という反則行為になります。また、前に出した足が地面に着くときに膝が曲がっていると「ベント・ニー」という反則行為になります。</p> <p>歩く歩幅は身長<small>の</small>40%でゆっくり、45%で普通、50%でしっかり歩きとなります。身長<small>の</small>半分を目指して歩き、生活習慣病を予防しましょう。</p>
⑤	<p>オクラは何語？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日本語 2. 英語 3. 中国語 	<p>2. 英語 「okra」</p> 	<p>日本には幕末にアメリカ人により持ち込まれたと考えられており、「アメリカネリ」と呼ばれた時期もあるが、現在は英名の「オクラ」に統一されています。オクラはアオイ科トロロアオイ属 1年生草本で、東北アフリカ原産。オクラと同じアオイ科にはハイビスカスや綿などがあります。そのため、オクラの花はハイビスカスに似ており、野菜の中で最も美しい黄色い花を咲かせます。また、オクラは暑さに強く、寒さに弱いため、冷蔵庫で保存する場合は紙に包んでポリ袋に入れるのが望ましいです。使い切れない場合はさっと茹でたものを小分けにし、冷凍保存することもできますよ。野菜を上手に保存し、いつもより野菜料理を1皿プラスすることを意識してみてくださいね。</p>
⑥	<p>スポーツドリンクに入っている砂糖の量は？</p> <p>スティックシュガー</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1本 2. 5本 3. 8本 	<p>3. 8本</p> 	<p>スポーツドリンク含まれる「炭水化物量」を「糖質（砂糖）」の量に置き換えて計算しています。例えば、スポーツドリンクの栄養成分表示を見ると、「炭水化物量」が100mlあたり4.7gと明記されています。ペットボトル1本は500mlのため、その中に含まれる炭水化物量は、4.7g（100mlあたりの炭水化物量）×5＝23.5g。スティックシュガー1本は3gのため、23.5g（ペットボトル500ml中の炭水化物量）÷3g＝7.8本となり、スティックシュガー約8本分と同じ砂糖の量が含まれています。</p> <p>スポーツドリンクを飲むタイミングは、<u>2時間以上</u>継続した運動を行う時がいいでしょう。理由として、スポーツドリンクに含まれる糖質はエネルギーに変換しやすく、体を動かすもとになり、汗と共に排出したミネラルを補うことができるからです。<u>2時間未満</u>の運動であれば、お水やお茶で十分です。</p>

番号	問題	答え	解説
⑦	<p>口からおしりまでの食べ物の通り道の長さは建物何階分？</p> <p>口からおしりまでの長さ</p> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px;">9</div> m <ol style="list-style-type: none"> 1. 2階 2. 3階 3. 4階 	3. 4階	<p>食べ物の通り道は口→食道→胃→小腸→大腸→肛門の順に1本の管でつながっています。その長さは大人で9mにもなります。建物1階分の高さは約2.5mなので、9m（口から肛門までの長さ）÷約2.5m（建物1階分の高さ）＝3.6階分となり、4階建ての建物と同じくらいの高さになります。食べ物は8～12時間かけて消化管を通るため、夜遅くに食事を摂ると消化する時に消化管に負担がかかります。脂っこいもの食べるとさらに消化するのに時間がかかり、胃もたれの原因となります。朝ごはんをしっかりと食べるためには、夕ご飯は脂っこいものを避け午後8時までに食べることが望ましいです。家族そろって少し早めの夕食にしてみませんか。</p>
⑧	<p>あなたのいつものうんちはどれ？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. うんぴ  2. うんにょ  3. うんち  4. うんご  		<p>「うんぴ」は下痢便のこと。冷たいものを食べ過ぎている場合や体調が悪い時になりやすいです。下痢が続くと、水分も一緒に体外へ排出されるため、脱水にも注意したいところです。まずはお腹を暖めて、よく休養するようにしましょう。</p> <p>「うんにょ」は下痢ほどではないが軟らかめの便のこと。よく噛まずに食べてしまっているため消化不良気味です。まずはよく噛んで食べることをお勧めします。</p> <p>「うんご」は野菜不足や便秘気味の便のこと。水分不足や運動不足も関係しています。便が出やすいように、腸内環境を整えるといいでしょう。ヨーグルトと食物繊維を多く含む食品(果物、イモ類、ごぼう、海藻など)を食べましょう。また、朝食を食べることで腸が動き出し便意を感じやすくなります。規則正しい生活と朝食を食べて排便習慣をつけてください。</p>
⑨	<p>世界で一番多い病気は何？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. がん 2. むし歯 3. 歯周病 	3. 歯周病	<p>歯周病は、2001年にギネス世界記録に「世界で最も多い病気」と認定されました。</p> <p>成人の約8割が罹っており、「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯肉の隙間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖して、歯肉などに炎症を起こす細菌感染症です。歯肉が腫れたり、進行すると歯がグラグラしたり、最終的には歯を失うこともあります。歯周病は痛みなど自覚症状が少なく、気づかないうちに進行してしまうことから、「サイレント・ディーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれています。日頃から口腔ケアをし、定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。また、しっかりよく噛んで食べることで、唾液が出て口の中をきれいにし（自浄作用）、歯周病予防ができるだけでなく、「満腹中枢」が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。</p> 

番号	問題	答え	解説
⑩	<p>大きくなるためには何時から何時にグッスリ眠るといい？</p> <ol style="list-style-type: none"> 午後 10 時 ～午前 2 時 午前 0 時～4 時 午前 2 時～6 時 	<p>1. 午後 10 時 ～午前 2 時</p>	<p>骨が成長し、背が伸びるためには成長ホルモンが重要となります。成長ホルモンは1日のなかでも睡眠中に分泌され、深い眠りの「ノンレム睡眠」の時間帯に多く分泌されます。</p>  <p style="text-align: right;">Dement & Kleitman 1957 Finkelstein et al.2002</p>
			<p>眠りが浅いと成長ホルモンが十分に分泌されません。ぐっすり眠ることが、成長には不可欠です。良質な睡眠時間を得るため①寝る前に脳に刺激を与えない（テレビやスマホを見ない）②寝る前に血糖値を上げない（食事やおやつは寝る2時間前までに）ことが大切です。大人も規則正しい生活を心がけましょう。</p>
⑪	<p>タバコの煙が部屋に入らない吸い方は？</p> <ol style="list-style-type: none"> ベランダ 換気扇の下 家の外 	なし	<p>タバコを吸うと、17メートル先でも喫煙直後から煙を検出します。換気扇の下でもカレーのにおいが家中に広がるのと同様に、タバコの煙が家中にひろがります。</p> <p>受動喫煙とは、部屋の中や車の中などで他人のタバコの煙を吸うことです。タバコを吸わない人が、自分の意思と関係なくタバコの害を受けることになります。副流煙の害は喫煙者が直接吸いこむ煙（主流煙）より大きいといわれています。</p> <p>今、サードハンドスモーク（三次喫煙）が注目されています。サードハンドスモークとは、喫煙者がタバコを吸い終わった後の呼気から出る有害成分を吸い込むことを言います。また、呼気だけでなく、タバコのおいが消えた後、壁やカーペット、カーテン、衣類、家具、ホコリ、髪などに付着したタバコの有害物質を吸い込みます。建物内で分煙しても、屋外で喫煙しても、サードハンドスモークの危険は避けられません。</p>

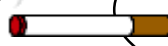
タバコの先から出る副流煙には

主流煙よりも

- ニコチン 2.8 倍
- タール 3.4 倍
- 一酸化炭素 4.7 倍
- アンモニア 46 倍

副流煙には、発がん性のある化学物質ベンゾピレン、ニトロソアミン等も含まれます

主流煙
喫煙者が吸い込む煙



日常生活を振り返り、健康づくりに役立ててくださいね。