



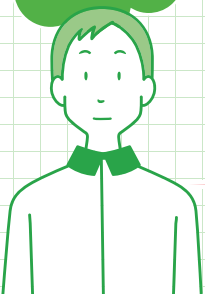
知っていますか?  
健康寿命  
のこと

のぼそー!

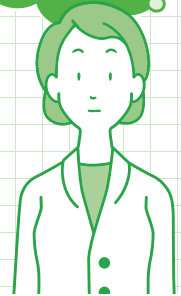
# しずおか健康寿命

浜松医科大学健康増進プロジェクト

紙面で  
Webで!



この秋  
検定に参加  
しましょう!



主催: 浜松医科大学、静岡新聞社・静岡放送  
協賛: 浜松ホトニクス、浜松PET診断センター

## 2018のぼそー!しずおか健康寿命検定

このプロジェクトでは、これまでの集大成として「2018のぼそー!しずおか健康寿命検定」を実施します。  
授業で講師を務めた、浜松医科大学の教授陣から、皆様にとっておいていただきたいことを検定形式で出題します。  
答えのわからない問題は、これまでの授業を振り返りチェック!  
それ自体が健康寿命延伸への第一歩です。  
是非、検定にトライしてください。

検定問題は… 11/24(金) 静岡新聞 掲載予定  
または11/26(日) 公式HPにUP予定

受験の仕方…

紙面に掲載された解答用紙に  
必要事項を記入し、下記まで送付ください。  
公式HPからも受験できます。  
どなたでも受験できます。(受験資格なし)

受験料  
無料

締切 12/10(日) 消印有効

- 受験者には、後日、検定結果とアドバイスを郵送します。  
(HPから受験された方はE-mailでお送りします。)
- 成績優秀の方は「しずおか健康寿命マイスター」として認定します。
- 全受験者の中から抽選で20人に記念品をプレゼント。
- 個人情報は、静岡新聞社・静岡放送が管理し、本事業の結果通知などに利用いたします。

## これまでの授業ラインアップ

— 検定出題範囲 —

「のぼそー!しずおか健康寿命」では、静岡新聞、SBSテレビ、SBSラジオ、公式ウェブサイト、公開スクーリングなどで浜松医科大学の教授陣が授業を展開しました。内容は、公式HPで公開しております。ぜひご覧ください。

### テーマ1 「がんの予防について学ぼう」

泌尿器がんに対する最新治療  
～ロボット手術を中心に～  
浜松医科大学 泌尿器科学講座 教授 三宅秀明氏  
食道がん・胃がんの予防と治療  
浜松医科大学 外科学第二講座 教授 竹内裕也氏

### テーマ2 「健康な血管」

健康な血管 血栓症の予防  
浜松医科大学 副学長・医生理学教授 浦野哲盟氏  
虚血性心疾患 かかりやすい人はどのような人?  
～生活習慣との関係、診断・カテーテル治療について～  
浜松医科大学 内科学第三講座 教授 前川裕一郎氏

### テーマ3 「健やかな心」

こころの健康  
～自閉スペクトラム症と  
オキシトシンによるその治療の試み～  
浜松医科大学 精神医学講座 教授  
山末英典氏

公式ホームページ <http://www.at-s.com/kenkou/hamaipro/>

しずおか健康寿命

検索

のぼそー!しずおか  
健康寿命とは…

いつまでも、自分らしく、いきいきと暮らしたい!!そんな思いを「のぼそー!しずおか健康寿命」がサポートします。  
健康寿命を延ばす3つの柱「①がんの予防」「②健康な血管」「③健やかな心」をテーマに、20代、30代から  
やっていきたいこと、お歳を重ねられてから実践していただきたいことなど、浜松医科大学監修の信頼度の  
高い上質な情報を満載してお届けしております。

お問い合わせ

静岡新聞社・静岡放送 浜松総局 業務部 浜松医科大学健康増進プロジェクト「のぼそー!しずおか健康寿命」係  
〒430-0927 浜松市中区旭町11-1プレスタワー5階 TEL.053(455)4100(土日祝を除く9:00~17:00)

ご挨拶

## 浜松医科大学 学長 今野弘之

本年度からスタートした浜松医科大学健康増進プロジェクト「のぼそう!しずおか健康寿命」では「がんの予防」「健康な血管」「健やかな心」の三つに焦点を絞り、信頼性の高い最新の医療情報を発信してきました。皆様におかれましては、得られた情報を、ご自身の日々の生活の中で実践し、健康寿命延伸にお役立ていただければ幸いです。

こうした取り組みの集大成として、静岡新聞紙面と公式Webサイトに「2018のぼそう!しずおか健康寿命検定」と題し、検定問題を掲載します。

検定の問題は、これまでの授業内容を踏まえ、皆様を知っておいただきたいことを、それぞれの授業で講師を務めた浜松医科大学の教授陣が出題します。分からないことがあれば、静岡新聞紙面やWeb動画授業、音声授業で振り返ってください。その確認作業自体が健康寿命を延ばす第一歩につながることでしょ。ぜひ検定に挑戦し、しずおか健康寿命マイスターを目指してください。



## 2018 のぼそう!しずおか健康寿命 検定

検定を受けると…

### 👍 健康寿命延伸の第1歩!

わからない問題があったらこれまでの授業をチェックしてみてください。  
知っておきたいことをたくさん吸収できます。

### 👍 あなたの検定結果判定書とアドバイスをお送りします。

これからの生活に是非、役立ててください。

### 👍 成績優秀者は「しずおか健康寿命マイスター」として認定します。

### 👍 全受験者の中から抽選で20人に記念品をプレゼントします。



わよつと  
拝見

実際の検定はこんなかんじ…

#### 問1. 健康寿命を延ばすために正しいものを次の中から全て選べ。

- ① 禁煙は健康寿命を延ばす要因の一つだが、酒は適量なら 飲んでもいい。
- ② 定期的な運動を習慣化することは体の健康だけでなく、心の健康にもいい。
- ③ 野菜や魚は積極的に摂るべきだが、肉は控えた方がいい。
- ④ 血圧、血糖値、検尿など自分の健康に関する検査は定期的にした方がいい。

(ヒント⇒公式HPの「Webで観て!」#1、「聴いて!」#1 を参照)

#### 問2. 胃がんの症状と検査について正しいものを全て選べ。

- ① 症状としては、みぞおちの不快感や胸焼け、ゲップ、腹痛などがある。
- ② 無症状でみつかるとも少なくない。
- ③ 胃がんの発生リスクを調べるABC検診は血液検査である。
- ④ 診断には内視鏡検査による生検が必要である。

(ヒント⇒公式HPの「Webで観て!」  
#3、「聴いて!」#5、第1回公開スクーリング紙面 を参照)

(公式HP掲載 中間テストより)