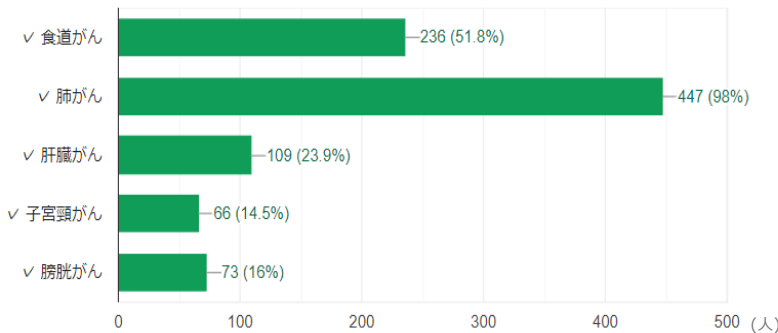


【健康クイズ&チェック】結果報告

456名の方に回答をいただきました。ご参加ありがとうございました！
当選された方にはQUOカードPayをお送りします。
間違いの多かったクイズの回答と解説をぜひ参考にしてください。

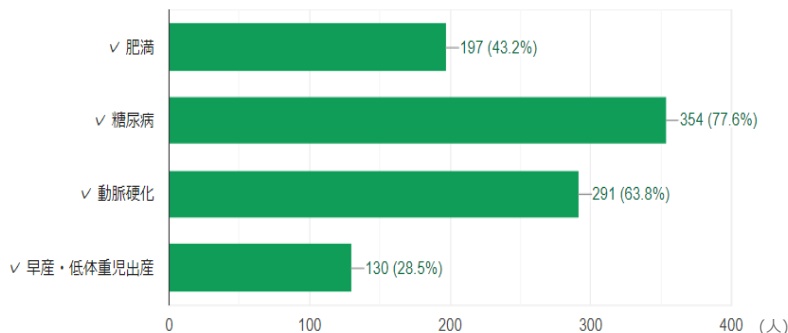
1.喫煙者がなりやすいがんの種類は何でしょうか？ 答え：すべて



喫煙との因果関係が明らかながんの種類
左記のがん以外にも
・鼻腔・副鼻腔がん
・口腔・咽頭がん
・胃がん
・膵臓がん
と関係があると言われています。

★喫煙はがんだけでなく、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、さまざまな病気の原因にもなります。さらに、喫煙している本人だけでなく、周りの人にも肺がんなどの健康被害を引き起こすことが分かっています。

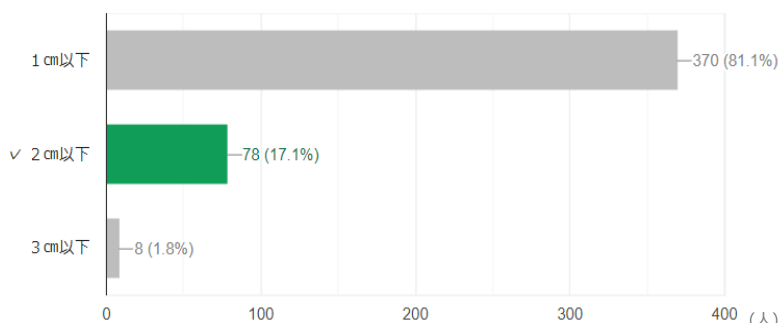
2.歯周病はどのような影響を全身に及ぼすでしょうか？ 答え：すべて



歯周病の原因となるのは、歯垢（しこう）と呼ばれる細菌です。歯垢は、歯磨きが不十分な部分に付着する粘着物です。歯周病の炎症部位から細菌が血管に入り、全身に運ばれて、さまざまな病気を引き起こします。

★歯周病や虫歯予防のため、歯磨きは朝食前・毎食後・就寝時におこなうのが理想ですが、最低でも朝食前と就寝前の1日2回の歯磨きを最低3分行いましょう。

3.がん検診でいう早期発見の「早期」とは、がんの大きさがどのくらいの時期でしょうか？ 答え：2cm以下



早期がんとされる大きさは2cmくらいまでです。がんが1cmから2cmに成長するまでの時期は、およそ1年半しかありません。そのため定期的のがん検診を受けないと、早期の時期を見逃す恐れがあります。

★定期的ながん検診を受診しましょう！

いかがでしたか？今の食事・運動や喫煙は、将来あなたが生活習慣病やがんにかかるかどうかに関わります。この機会に生活習慣を見直しましょう！



ワールド健康保険組合の一部事業をご紹介します！

病院検索や
メンタル面
など
相談が
したい



あなたのさまざまな悩みやご相談をお受けします。一人で悩まずお電話ください！



0120-210-272

◆24時間対応 ◆匿名OK ◆相談無料 ◆プライバシー厳守

女性特有の
悩みや症状
があって
不安...



女性特有の症状や疾患に関するコラムを定期発信しています。
今年度開設！

～ **WORLDウィメンズヘルスケア**のコラム ～

- ◆冷え性・むくみ
- ◆乳房の症状や病気
- ◆貧血
- ◆更年期障害 など

ワールド健康保険組合保健師へのご相談・問い合わせ
kenkou-kobe@world.co.jp



ワールド健康保険組合

の情報はこちらのQRコードから確認できます