



めざせ健康寿命日本一！クイズ 秋田県版



めざせ健康寿命日本一！

健康寿命基礎知識 編【問題】

秋田県で生活するあなたに知って欲しい、健康寿命日本一を目指すヒントをクイズにしました。
知らなかったことや「へえ～」と思ったことを、家族・友だち、まわりの人に伝えてください。

番号	問題	選択肢 (回答を選ぶ)	回答記入欄 (答えを書く)
1	健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をい い、0歳の人が、健康で何年間生きることがで きるかを示しています。平均寿命は、0歳の 人が、死亡するまで何年間生きるかの平均を 示しています。2019年の健康寿命と平均 寿命の差は、男女それぞれ、約何年でしょ うか？	A 男性 約1年、女性 約3年 B 男性 約9年、女性 約12年 	
2	健康寿命を延ばすには、高齢者になって から、健康づくりをがんばればいい。正しい でしょうか？	A 正しい (高齢者になってか ら、健康づくりをすればいい) B まちがい (今からの、健康づ くりが大切)	
3	健康寿命は、自分の力で、延ばすことが できる。正しいでしょうか？	A 正しい (延ばすことができる) B まちがい (延ばすことはでき ない)	
4	がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病 など、生活習慣が発症の原因になる病気を 生活習慣病といいます。生活習慣病は、大 人がかかる病気だから、こどもには関係ない でしょうか？	A こどもには関係ない B こどもにも関係あり！	
5	健康診断を受けると、自分 の健康状態を知ることが できる。正しいでしょうか？	A 正しい (自分の健康状態を 知ることができる) B まちがい (身長や体重は知る ことができるが、健康状態は知 ることができない) 	

番号	問題 もんだい	選択肢 (回答を選ぶ) せんたくし (かいとう えらぶ)	回答記入欄 (答えを書く) かいとうきにゆうらん
6	秋田県の40歳以上の県民のうち、40歳以上に毎年受診が義務づけられている「特定健診」を受けている人の割合は何%でしょうか。	A 約50% B 約100%	
7	健康診断を受けるだけで、自分がかかっている全ての病気が分かる。正しいでしょうか？ 	A 正しい (健康診断を受けられれば病気の診断がしてもらえる) B まちがい (健康診断を受けているだけでは診断できない)	
8	秋田県民の中で、死亡の原因として最も多い病気はがんである。正しいでしょうか？	A 正しい (死亡の原因として最も多いのはがん) B まちがい (死亡の原因として最も多いのはがんではない)	
9	朝ごはんを食べることは、生活習慣病の予防と関係がある。正しいでしょうか。	A 正しい (関係がある！) B まちがい (関係がない)	
10	健康は、身体健康だけを維持すればよい。正しいでしょうか？ 	A 正しい (身体が丈夫であればOK！) B まちがい (身体だけでなく、心の健康も大事！)	

回答が終わったら、【正解・解説】を読んで確認しましょう。

あなたも今日から始められる健康づくりのヒントはあったかな？

もっとくわしく健康について知りたい時には、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」で調べよう！

