



けんこうじゅみょう  
めざせ健康寿命日本一！クイズ 秋田県版





けんこうじゅみょう き そ ち し き へん もん だ い  
健康寿命基礎知識 編【問題】

あきたけん 秋田県で生活するあなたに知って欲しい、けんこうじゅみょう 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、かぞく 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	けんこうじゅみょう 健康寿命は、「けんこう 健康上の問題で にちじょう 日常生活 せいげん が制限されることなく生活できる期間」をい さい い、0歳の人が、けんこう 健康で何年間生きることがで きるかを示しています。へいきんじゅみょう 平均寿命は、0歳の しめ 人が、死亡するまで何年間生きるかの平均を しめ 示しています。2019年のけんこうじゅみょう 健康寿命と平均 じゅみょう 寿命の差は、さ 男女それぞれ、やく 約何年でしよ うか？	だんせい やく 男性 約1年、じよせい やく 女性 約3年 だんせい やく 男性 約9年、じよせい やく 女性 約12年	
2	けんこうじゅみょう の 健康寿命を延ばすには、こうれいしゃ 高齢者になって けんこう 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 (こうれいしゃ 高齢者になってか けんこう ら、健康づくりをすればいい) B まちがい (今からの、けんこう 健康づ くりが大切)	
3	けんこうじゅみょう 健康寿命は、自分の力で、の 延ばすことが できる。正しいでしょうか？	A 正しい (の 延ばすことができる) B まちがい (の 延ばすことはでき ない)	
4	がん、しんぞうびょう 心臓病、のうけっかんしっかん 脳血管疾患、とうによびょう 糖尿病 など、しゅうかん 生活習慣がはっしょう 発症の原因になる病気を しゅうかん 生活習慣病といいます。しゅうかん 生活習慣病は、大 じんがかかる病気だから、こどもにはかんけい 関係ない でしょうか？	A こどもにはかんけい 関係ない B こどもにもかんけい 関係あり！	
5	けんこうしんだん 健康診断を受けると、自分 けんこうじょうたい 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 (けんこうじょうたい 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、けんこうじょうたい 健康状態は知 ることができない)	



番号	問題	選択肢 (回答を選ぶ)	回答記入欄 (答えを書く)
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！



ここから始める 健康寿命日本一!