



めざせ健康寿命日本一！クイズ 秋田県版

身体活動・運動 編【正解・解説】



めざせ健康寿命日本一！

あきたけん けんこうじゅみょう めざ
秋田県で生活するあなたに知ってほしい、健康寿命日本一を目指すヒントをクイズにしました。
あなたは何問正解したかな？

番号	問題	正解・解説
1	1日何分間、身体を動かすと、健康寿命を手に入れられると言われているでしょうか？	<p>B 1日 60分</p> <p>18歳から64歳の人を対象にした身体活動指針（アクティブガイド）によると、1日60分間身体を動かすと、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、がん、口コモ、うつ、認知症などになるリスクが下がることが報告されています。歩行だけでなく、身体を動かす遊びや体操、歩いたり走ったりなどを組み合わせ、1日60分は、身体を動かしましょう。</p>
2	身体活動量（身体を動かす時間）が多い人は、生活習慣病の発症リスクが低いと言われています。大人（20～64歳）の場合、歩数で考えた時、何歩分が目標になりますでしょうか？	<p>A 男性 9,000歩 女性 8,500歩</p> <p>国は、生活習慣病にかかる危険性を低くする1日あたりの身体活動量の目標として、歩数で男性9,000歩、女性8,500歩を目標としています。</p> <p>Bは、H28年度の県の現状値です。</p> <p>目標と現状では、約2,000歩の差があります。</p>
3	身体活動とは、「運動」や「スポーツ」のことである。正しいでしょうか？	<p>B まちがい（身体活動は、運動・スポーツだけでなく、起きている間の色々な活動が含まれる。）</p> <p>身体活動とは、「運動・スポーツ（体力の向上や維持を目的とした計画的に実施する動作）」だけでなく、「生活活動（運動以外の動作）」も含まれ、起きてから寝るまでの色々な活動が含まれます。生活の中のいろいろな場面で、身体を動かしましょう。</p> <p>（子どもの生活活動の例）歩いて登校する、そうじをする、休み時間や放課後に身体を動かす遊びをする、自転車をごく、草むしりをする</p> <p>（大人の生活活動の例）歩いて買い物をする、犬の散歩をする、スコップで雪かきをする、階段を使う</p>
4	1,000歩 歩くときにかかる時間と距離はどのくらいでしょうか？(大人の歩幅の場合)	<p>A 約10分間 歩く距離 600～700m</p> <p>大人の歩幅で考えた時、1,000歩 歩くには、約10分間 距離は600～700mと言われています。</p> <p>目標としたい身体活動量には、2,000歩分不足しているので、プラス20分間身体を動かしましょう。</p>
5	ふつうの速度で、1,000歩 歩くときと同じくらいの身体活動になるには、全力で走っておにごっこをした場合、何分間で同じくらいになりますでしょうか？	<p>A 約5分間</p> <p>身体活動量を強度（メッツ）で考えると、普通の速度で1,000歩 歩くときと約10分間ですが、全力で走っておにごっこ（こどもと活発に遊ぶ）では、約5分間で、普通の速度で1,000歩 歩くときと同じ程度の身体活動量になります。</p>

番号	問題	正解・解説
6	テレビを見ながらストレッチや筋トレをするのも、身体を動かすことに効果はある。正しいでしょうか？	<p>A 正しい (効果有り!)</p> <p>「テレビを見ながら」や「買い物のついでに」など、なにかをしながらからだを動かすことも、効果はあります。例えば、いすに座ってテレビを見るときに、両足を床から10cm浮かすと、足の筋トレになります。大腿で歩くと、ふつうに歩くよりも筋トレになります。階段を利用することも、運動になります。家の中や屋内で過ごすことが長い日には、試してみましょう。</p>
7	子どもが身体を動かす時間をふやすために、やったほうがいいことはどちらでしょうか？	<p>B 勉強やテレビゲーム、読書など、すわったままの活動の間に身体を動かす。</p> <p>勉強の休み時間にいすから立ち上がって身体を動かしたり、テレビゲームや読書のすわっている時間の前後に身体を動かす遊びを入れて、活動しましょう。</p> <p>身体活動量低下の原因としては、大人も同じですが、近い場所にも車で رفتり、ついでだからと車に乗せてもらうなど自動車に乗ることがふえたり、外で遊ぶ時間がへったこと、テレビ、テレビゲームなどのすわったまま過ごす時間の増えたことが指摘されています。また、規則正しい生活習慣が心と身体の成長に必要なことから、夜型の生活は悪影響となります。筋トレをすることはよいことですが、やる場合は日中にやりましょう。</p>
8	早歩きとゆっくり歩き、同じ時間で歩いたら、運動の強さは、どちらが大きいですでしょうか？	<p>A 早歩き</p> <p>身体活動量を強度(メッツ)で考えると、早歩きは5.0メッツ、ゆっくり散歩は2.0メッツで、早歩きのほうが強い運動量になります。</p> <p>ちなみに、犬の散歩や荷物を持って歩くと、強度が上がります(3.0メッツ程度)。また、階段を早く上がることは、ジョギングよりも強度が上がります。自分の体力に合わせて、少しずつ運動の強さをかえることで、体力や筋力の向上にもつながります。</p>
9	ロコモティブシンドロームとは、立ち上がり、歩いたりするために必要な骨や筋肉、関節などの運動器の働きがおとろえる状態をいいます。ならないための対策はいつからしたらいいでしょうか？	<p>B 対策は、わかいうちから必要!</p> <p>人間の筋肉量や骨量は、40歳から低下し始めます。また、すわったままの時間が長かったり、歩くことが少ない生活を送っていると、身体を支えるための筋肉や関節などの働きがおとろえてしまいます。自覚症状のない時から、運動することで、筋肉や関節をつかったり、乳製品など骨を丈夫にする食品を食べるなど、対策をしましょう。</p>
10	ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)は自分でチェックができます。どちらにあてはまると、ロコモの心配があるでしょうか？	<p>A かた足立ちでくつ下がはげない</p> <p>次の7項目のうち、1項目でも当てはまればロコモの心配があります。</p> <p>(Bは、15分の短い時間つけて歩くことができないと、ロコモに該当するので、まぢがいです。)年齢に関係なく、自分の状態をチェックして、日々の健康づくりに取り組みましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> かた足立ちでくつ下がはげない <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたりすべったりする <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事(そうじ機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)が困難である <input type="checkbox"/> 2kg程度(1%の牛にゆうパック2個程度)の買い物をして持って帰るのが困難である <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない <input type="checkbox"/> おうだん歩道を青しんごうでわたりきれない

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!



アキタ=ケンコウ
ここから始める健康寿命日本一!

