



けんこうじゅみょう
めざせ健康寿命 日本一！クイズ あきたけんばん
健康寿命 基礎知識 編【正解・解説】 秋田県版



あきたけん
 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	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のが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？	B 男性 約9年、女性 約12年 2019(令和元)年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であり、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。県では、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることで、生きがいをもって安心して秋田で暮らすことができる健康長寿社会の実現を目指して、県民総ぐるみの健康づくりを進めています。
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らばいい。ただし正しいでしょうか？	B まちがい(今からの、健康づくりが大切) 県民の健康寿命を延ばすためには、県民の死亡原因で高い割合をしめる生活習慣病の予防や早期治療などの対策が必要で、生活習慣病は、食事や運動、心の健康、お酒や喫煙など、生活の中の行動や習慣の積み重ねが原因の一部と考えられています。こどもの時から、健康について意識することで、生涯の健康的な生活習慣を身につけることができるので、こどもでも、大人でも気がついた今からの健康づくりが大切です。
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) 県民は、生活習慣が強く関係している「がん」「心臓病」「脳血管疾患」で大きな割合が高い状況です。これらの病気は、生活習慣を改善することで、予防できたり、重症化を防ぐことができるといわれています。
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と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？	B こどもにも関係あり! 生活習慣病は、生活習慣が影響する病気で、長い間の生活習慣の積み重ねで発症する病気もあります。また、長い間続けている生活習慣はなかなか変えることがむずかしいものです。こどものころから健康的な生活習慣を意識することで、生活習慣病を予防しましょう。
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) 健康診断は、自分の健康状態を知ることができ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法です。健康診断の項目は、年齢や所属(学校の種類、職場、夜間勤務の有無などの仕事の内容など)によって異なります。大人になってからの健康診断は、他にも、がんを早期発見するためのがん検診、歯科健診、骨粗しょう症検診など、年齢によって対象が異なるものもあります。学校や、職場、住んでいる市町村から健診の案内があった時には、自分の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療のきっかけにもなる健康(検)診を必ず受けましょう。

番号	問題	正解・解説
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。	<p>A 約50%</p> <p>特定健診を受けている県民の割合は53.5%（令和3年度）で、2人に1人は受けていません。</p> <p>40歳～74歳の全国民が対象の特定健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診項目が実施されています。あてはまる、または予備軍であることが分かると、医師や栄養士など専門家による生活習慣を変えるサポート（特定保健指導）が受けられます。病気になる手前の段階で生活習慣のアドバイスを受けることで、病気を予防することもできます。</p>
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？	<p>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）</p> <p>健康診断を受けただけでは、診断まではつけることができません。健康診断を受けたあと、結果を確認し、必要におうじて、再検査・精密検査を受けることで、病気が判明することがあります。</p> <p>再検査・精密検査は、かかりつけ医 または、その症状にあった診療科目を掲げた医療機関を受診しましょう。</p>
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？	<p>A 正しい（死亡の原因として最も多い病気はがん）</p> <p>秋田県民の死亡割合が最も高いのは、「がん」です。がん、心疾患、脳血管疾患の3つで約半数の方が亡くなっています。</p> <p>これらの病気は、運動・食生活などの生活習慣を改善することで、ある程度予防でき、重症化を防ぐことができるといわれています。</p>
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？	<p>A 正しい（関係がある!）</p> <p>朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが供給され、体温が上昇することで頭と体が目覚めます。朝食をとらずに昼食をとると、血糖値が急激に上がってしまうことで、太りやすくなり、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクも高まります。朝食は毎日食べるようにしましょう！</p>
10	健康は、身体の健康だけを維持すればよい。正しいでしょうか？	<p>B まちがい（身体だけでなく、心の健康も大事!）</p> <p>「健康」とは、身体的・精神的・社会的の3つの視点があります。県では、健康を3つの視点から総合的にとらえて、楽しみや生きがいをもった健康づくりを推進しています。</p>

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!

