



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ほしい、けんこうじゅみょう 健康寿命日本一をめざ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・友達・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 健康上の問題で日常生活がせいげん 制限されることなく生活できる期間」をいい、さい 0歳の人が、けんこう 健康で何年間生きることができしめ かを示しています。 へいきんじゅみょう 平均寿命は、さい 0歳の人が、しぼう 死亡するまで何年へいきん 間生きるかの平均を示しています。 けんこうじゅみょう 2019年の健康寿命とへいきんじゅみょう 平均寿命の差は、やく 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	けんこうじゅみょう 健康寿命を延ばすには、こうれいしゃ 高齢者になってから、けんこう 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 高齢者になってから、けんこう 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	しんぞうびょう がん、心臓病、のうけっかんしゅっかん 脳血管疾患、とうによう 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生活習慣病といいます。 しゅうかん 生活習慣病は、大人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	けんこうしんたん 健康診断を受けると、自分のけんこうじょうたい 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(自分のけんこうじょうたい 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 (健康診断を受けてい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	がんは、体が痛くなってから受診すれば発見できる。正しいでしょうか？	A 正しい (痛みがないと、発見できない) B まちがい (痛みがなくても、発見できる)	
9	がんは、自分の力で予防できる。正しいでしょうか？	A 正しい (予防できる!) B まちがい (予防できない)	
10	健康は、身体 <sup>からだ</sup> の健康 <sup>けんこう</sup> 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

ト「秋田健」で調べよう！

