





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
あきたけんばん
しんたいかつどう うんどう へん もんだい
身体活動・運動 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ぐ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・友だち・まわりの人につたえてく
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 | 1日何分間、身体を動かすと、けんこうじゅみょう 健康寿命を 手に入れられると言われてい るでしょうか？ | A 1日 100分 B 1日 60分 | |
| 2 | しんたいかつどうりょう からだ 身体活動量 (身体を動かす時間) が 多い人は、しゅうかん はっしょう 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さい) の場合、 歩数で考えた時、何歩分が 目標になるでしょうか？ | A だんせい 男性 9,000歩 じょせい 女性 8,500歩 B だんせい 男性 7,000歩 じょせい 女性 6,500歩 | |
| 3 | しんたいかつどう うんどう 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？  | A 正しい (身体活動は、かつどう うんどう 運動・スポーツのことをいう。) B まちがい (身体活動は、しんたいかつどう うんどう 運動・スポーツだけでなく、お おき 起きている間の色々なかつどう ふく 活動が含まれる。) | |
| 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) | A やく 約10分間 きょり 歩く距離 600~700m B やく 約30分間 きょり 歩く距離 1,000~1,500m | |
| 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 いになるでしょうか？ | A やく 約5分間 B やく 約10分間  | |

| 番号 | 問題 | 選択肢 (回答を選ぶ) | 回答記入欄 (答えを書く) |
|----|--|--|---------------|
| 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？  | A 正しい (効果有り!) B まちがい (別のことをしながらだと、効果はなし) | |
| 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？ | A 夜遅くまで起きて筋トレをする 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 | |
| 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か？ | A 早歩き B ゆっくり散歩  | |
| 9 | ロコモティブシンドロームとは、立ったり、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？ | A 対策は歩くのが大変になってからでも大丈夫! B 対策は、わかいうちから必要! | |
| 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？ | A かた足立ちでくつ下がはけない B 30分くらい続けて歩くことができない | |

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！

