



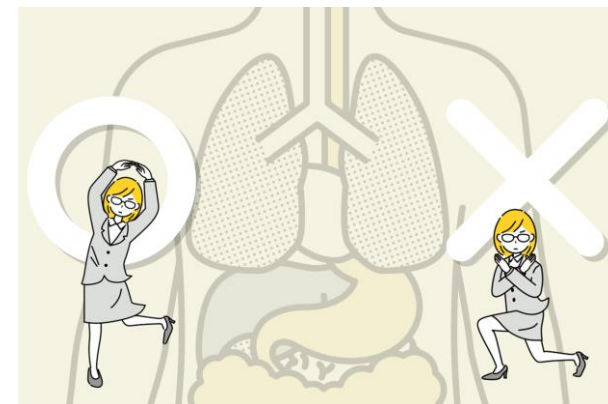
健康クイズ概要

小松製作所健康保険組合

1.健康クイズ

生活習慣病に関わる6つのカテゴリー（食生活・身体活動と運動・睡眠とメンタルヘルス・がん・オーラルケア・トレンド）についてクイズを通して楽しみながら理解を深めヘルスリテラシーの向上を目指します。

＜実施要綱＞



実施期間	8月～9月
ポイント付与	■ 1カテゴリー5問全問正解すると100ポイント付与 ■ 6カテゴリー30問全問正解すると600ポイント、さらにボーナスとして400ポイントがプラスされ合計1,000ポイント付与
備考	期間中、何度でも回答することができます。間違えた場合は解説記事を読んでから再度すべて（正解した問題も含む）回答してください。

2.健康クイズ

①健保からのお知らせに記載のリンク②キャンペーンバナーどちらかをクリックするとクイズ画面に遷移



3.健康クイズ

健康?クイズ 成績表

最高の正解数

0 / 30

■ 正解 ■ 不正解

成績

前回 0点 正答率 --% --

初回 0点 正答率 --% --

*全カテゴリー解答すると健康ランクが表示されます。

肥満度 0%

まずは全問答えて実力を知ろう！

クイズ開始

血圧 0%

まずは全問答えて実力を知ろう！

クイズ開始

血糖 0%

まずは全問答えて実力を知ろう！

クイズ開始

脂質 0%

まずは全問答えて実力を知ろう！

クイズ開始

肝臓 0%

まずは全問答えて実力を知ろう！

クイズ開始

尿酸 0%

まずは全問答えて実力を知ろう！

クイズ開始

対象者

Pep Up登録している 株式会社MDC 加入者

開催期間

2018/11/16 ~ 2019/01/31

参加方法

健康クイズ新抽選ページの「クイズ開始！」ボタンをクリックしてください。
まず、30問全問解答して力だめしをしてみましょう！
健診カテゴリーごとに関連記事を見ながら全問正解を目指しましょう。

健康クイズのトップページです。

各カテゴリの「クイズ開始」をクリックするとクイズが始まります。

健康?クイズ 肥満度

1 肥満解消の行動として適さないものはどれか。

A 食べすぎず腹八分

B なるべく間食を頻繁にとるようにこころがける

C 食物繊維を毎日食べる

4.健康クイズ

健康?クイズ 肥満度

おめでとうございます!クイズ全問正解!

5 / 5

■ 正解 ■ 不正解

1 肥満解消の行動として適さないものはどれか。

☐ 正解

【健康豆知識】肥満解消の九カ条

2 外食メニューの特徴は塩分・脂肪が比較的多く、()が少ない点です。メニューを選ぶコツとして()をプラスしたり、揚げ物を避けるようにするとよいでしょう。

☐ 正解

【健康豆知識】外食を上手に活用しよう

3 一日の食事習慣で次のうち、望ましいものはどれか。※摂取エネルギー量は選択肢すべて同じとする。

☐ 正解

【健康豆知識】朝・昼・夕 3食食べるのはなぜ?

4 遅い時間に食べる夕食は、食べ過ぎの原因になったり、体脂肪蓄積の原因となったりします。夕食が遅い時間になるときに、よりよい対策は次のうちどれか?

☐ 正解

エネルギー

【健康豆知識】夕食が遅い時には...

5 中高年男性によくみられる、お腹だけポッコリと出ている人の多くは内臓脂肪型肥満と呼ばれ、生活習慣病とのかかわりが大きいとされています。内臓脂肪は皮下脂肪よりも()ことが特徴です。

☐ 正解

【健康豆知識】リンゴ?それとも洋なし?~肥満のタイプ

5問回答すると回答結果画面になります。「全体の結果を見る」をクリックするとトップページに戻れます。

6カテゴリ全30問にチャレンジしましょう。

健康?クイズ 成績表

現在の正解数 成績

0 / 30 0点 正答率 0%

0点 正答率 0%

*各カテゴリーへ移動すると健康ランクが表示されます。

肥満度 0%

※詳しくは各項目を見て頂きたいです! クイズ開始

血圧 0%

※詳しくは各項目を見て頂きたいです! クイズ開始

血糖 0%

※詳しくは各項目を見て頂きたいです! クイズ開始

脂質 0%

※詳しくは各項目を見て頂きたいです! クイズ開始

肝臓 0%

※詳しくは各項目を見て頂きたいです! クイズ開始

尿酸 0%

※詳しくは各項目を見て頂きたいです! クイズ開始

利用規約
App内でお読みください。 株式会社KJHに加入者
©2018
2018/11/26 ~ 2019/03/31
お問い合わせ
健康クイズ専用ページ「クイズ開始!」ボタンをクリックしてください。
※、30問全問正解していただきたく思います。
健康クイズ専用ページ「クイズ開始!」ボタンをクリックしてください。

健康?クイズ 肥満度

1 肥満解消の行動として適さないものはどれか。

A 食べすぎず腹八分 B なるべく健康な食品を選ぶように心がける

C 食物繊維を毎日食べる

※画像はイメージ図となり、実際のクイズ内容とは異なる場合があります

5.健康クイズ

健康?クイズ 血压



クイズの関連記事には正解のヒントが隠れています。各カテゴリの関連記事を読んでからチャレンジしよう！

[全体の結果をみる](#)

- 1 高血圧の人には、将来起こるかもしれない脳や心臓の疾患予防のため薬による治療が必要な場合があります。その際、（ ）は予防効果をかなり減少させてしまいます。

☒ 正解

[【健康豆知識】高血圧とたばこ〜たばこはなぜいけない〜](#)

- 2 野菜や果物に多く含まれる（ ）には血圧を下げる作用があります。

☐ 不正解

肥満のタイプは、お腹に脂肪がつく「りんご型肥満（内臓脂肪蓄積タイプ）」と、お尻に脂肪が付く「洋なし型肥満（皮下脂肪蓄積タイプ）」の二つに分けることができます。りんご型肥満は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などと合併することが多く、生活習慣病との関わりが多いとされています。

- 3 1日の塩分適正摂取量といわれているのは次のうちどれか。

☒ 正解

[【健康豆知識】高血圧と減塩 〜塩でなぜ高血圧予防なのか〜](#)

- 4 飲酒量に比例し血圧は上がってゆきます。一日の飲酒目安量として最も適切なものは次のうちどれか。

☐ 不正解 [A] - ビール中瓶2本(1000ml)

[【健康豆知識】お酒の飲み過ぎで血圧上昇](#)

- 5 プロセスチーズ2切れは、ヨーグルト100ccより塩分量が多い

☒ 正解

[【健康豆知識】加工食品の塩分見下表（肉類・乳製品）](#)

回答結果画面では、解説文や関連情報を読むことができます。クイズの全問正解を目指しながら知識を身に着けましょう。

※画像はイメージ図となり、実際のクイズ内容とは異なる場合があります

6.健康クイズ

全カテゴリ回答すると、正答率と称号が表示されます。
何回でもチャレンジできるので、正答率100%、
健康博士の称号を目指して頑張ってください！

健康博士（正答率100%）になるまで何度でも挑戦可能



称号一覧

称号	正解数
健康小学生（低学年）	～15
健康小学生（高学年）	16～20
健康中学生	21～23
健康高校生	24～25
健康大学生	26～27
健康大学院生	28～29
健康博士	30問(全問正解)