

健康クイズ 全30問

Q1. 人の体の約何%が水分でできているでしょう？

- 1 約60%
- 2 約30%
- 3 約95%でほとんど水

ヒント:体の半分よりちょっと多いくらいです。

答え:1 約60% 大人の体は約60%が水分。年齢とともに少しずつ減ります。

Q2. 大人が1日に必要とされる睡眠時間の目安は？

- 1 約3～4時間
- 2 約7～8時間
- 3 約15時間

ヒント:「〇時間眠れば朝すっきり」とよく言われます。

答え:2 約7～8時間 多くの大人は約7～8時間が目安。短すぎ長すぎも不調のもと。

Q3. 風邪などの感染症予防の基本としていちばん大切なのは？

- 1 厚着をしてたくさん汗をかく
- 2 がまんして水を飲まない
- 3 手洗い・うがい

ヒント:外から帰ったら、まず何をしますか？

答え:3 手洗い・うがい 手についた菌やウイルスを洗い流す手洗い・うがいが基本。

Q4. 健康な大人の平熱(へいねつ)の目安は？

- 1 約36～37℃
- 2 約34℃
- 3 約41℃でいつもぼかぼか

ヒント:体温計でよく見る数字です。

答え:1 約36～37℃ 健康な大人の平熱は約36～37℃。自分の平熱を知ると安心。

Q5. ビタミンCが多く含まれる食べ物は？

- 1 バター
- 2 みかんなどの柑橘類
- 3 よく冷えた氷

ヒント:すっぱい果物に多い栄養素です。

答え:2 みかんなどの柑橘類 ビタミンCはみかん・レモンなど柑橘類やいちご、野菜に豊富。

Q6. 夏の熱中症を防ぐために大切なのは？

- 1 のどが渇くまで水をがまんする
- 2 厚着をしてしっかり汗をかく
- 3 のどが渇く前にこまめに水分をとる

ヒント:のどが渇いてからでは少し遅いです。

答え:3 のどが渇く前にこまめに水分をとる のどが渇く前のこまめな水分補給が基本。塩分も少し補給。

Q7. 一日を元気に過ごすために、朝に大切な習慣は？

- 1 朝ごはんを食べる
- 2 朝食を抜いて二度寝する
- 3 朝から甘いお菓子だけ食べる

ヒント:「早寝早起き〇〇〇〇」の合言葉。

答え:1 朝ごはんを食べる 朝ごはんは1日の元気の源。脳と体にエネルギーを送ります。

Q8. 骨を丈夫にする栄養素として有名なものは？

- 1 糖分
- 2 カルシウム
- 3 塩分

ヒント:牛乳や小魚に多い栄養素です。

答え:2 カルシウム 骨を丈夫にする代表はカルシウム。牛乳・小魚・大豆に多い。

Q9. 運動の前後に大切なことは？

- 1 いきなり全力で走り出す
- 2 運動の前後は何も飲まない
- 3 準備運動とストレッチ

ヒント:いきなり全力はケガのもとです。

答え:3 準備運動とストレッチ 準備運動とストレッチで体をならし、ケガや筋肉痛を防ぎます。

Q10. むし歯を防ぐために毎日するとよいことは？

- 1 食後の歯みがき
- 2 食べたらずぐ寝る
- 3 あめをずっとなめ続ける

ヒント:毎日朝晩、シュッシュュッ。

答え:1 食後の歯みがき むし歯予防は毎日の歯みがき。食後と寝る前が大切。

Q11. 大人の体の骨の数は、ぜんぶで約何本？

- 1 約50本
- 2 約206本
- 3 約1000本

ヒント:200本を少し超えるくらいです。

答え:2 約206本 大人の骨は約206本。赤ちゃんは300本以上あり成長で減ります。

Q12. 血液を全身に送り出す、ポンプの役割をする臓器は？

- 1 胃
- 2 肝臓
- 3 心臓

ヒント:「ドクン」と動くポンプです。

答え:3 心臓 血液を全身に送るポンプは心臓。休まず働き続けます。

Q13. 食べ物の栄養を主に吸収する臓器は？

- 1 小腸
- 2 肺
- 3 心臓

ヒント:細長く曲がりくねった消化器官です。

答え:1 小腸 栄養を主に吸収するのは小腸。内側のひだはとても広い。

Q14. 実は、人の体で最も大きい「器官」は次のうちどれ？

- 1 心臓
- 2 皮膚
- 3 脳

ヒント:体の表面ぜんぶをおおっています。

答え:2 皮膚 体で最も大きい器官は皮膚。体を守り体温も調節します。

Q15. ウイルスや細菌から体を守るしくみを何という？

- 1 代謝
- 2 呼吸
- 3 免疫

ヒント:バリアのように体を守るしくみです。

答え:3 免疫 細菌やウイルスと戦うしくみが免疫。睡眠・栄養で整います。

Q16. 体の修復に関わる「成長ホルモン」が多く出やすいのは？

- 1 夜の深い眠りのとき
- 2 起きて活動しているとき
- 3 食事をしているとき

ヒント:「寝る子は育つ」のことわざ通り。

答え:1 夜の深い眠りのとき 体を修復する成長ホルモンは深い眠りのときに多く出ます。

Q17. 次のうち「有酸素運動」にあたるのは？

- 1 重い物を一瞬だけ持ち上げる
- 2 ウォーキング
- 3 短距離の全力ダッシュ

ヒント:息が弾むくらいで続けられる運動。

答え:2 ウォーキング 酸素を取り込み続ける有酸素運動の代表がウォーキング。

Q18. 塩分のとりすぎが原因になりやすいのは？

- 1 視力の低下
- 2 むし歯
- 3 高血圧

ヒント:「血の圧力」が高くなる病気です。

答え:3 高血圧 塩分のとりすぎは高血圧の原因に。血管や心臓に負担。

Q19. 食物繊維が多く、お通じ(便秘)を助けてくれる食べ物は?

- 1 野菜・海藻・きのこ
- 2 あめやチョコ
- 3 バターたっぷりのパン

ヒント:シャキシャキ・コリコリした食べ物。

答え:1 野菜・海藻・きのこ 野菜・海藻・きのこの食物繊維が腸を整えお通じを助けます。

Q20. 暑いとき、体温を下げるために体が出すものは?

- 1 涙
- 2 汗
- 3 よだれ

ヒント:暑いと体の表面ににじみ出ます。

答え:2 汗 汗の蒸発で熱を逃がし体温を保ちます。だから水分補給が大切。

Q21. 「日本人の食事摂取基準(2025年版)」で、成人男性の1日の食塩摂取目標量は?

- 1 15.0g未満
- 2 10.0g未満
- 3 7.5g未満

ヒント:小さじ1強くらいが目安です。

答え:3 7.5g未満 食事摂取基準2025の目標は男性7.5g・女性6.5g未満。

Q22. 「健康日本21(第三次)」で示された、成人(20~64歳)の1日の歩数目標は?

- 1 約8000歩
- 2 約2000歩
- 3 約3万歩

ヒント:「1万歩」より少し控えめが今の目安。

答え:1 約8000歩 健康日本21では成人8000歩・高齢者6000歩が目標。

Q23. 心臓は1日に約何回、脈を打っている?

- 1 約1000回
- 2 約10万回
- 3 約1億回

ヒント:1分に約70回×1日分で考えてみて。

答え:2 約10万回 心臓は1日に約10万回拍動。休まず働く頼もしい臓器。

Q24. 安静にしているときの大人の脈拍は、1分間に約何回?

- 1 約10回
- 2 約200回
- 3 約60~80回

ヒント:手首でそっと数えてみると…。

答え:3 約60~80回 安静時の大人の脈拍は約60~80回/分。体調の目安にも。

Q25. よく笑うと活性化し、免疫に関わるとされる細胞は？

- 1 NK(ナチュラルキラー)細胞
- 2 メラニン色素
- 3 赤血球

ヒント:「笑うと免疫力が上がる」でおなじみ。

答え:1 NK(ナチュラルキラー)細胞 笑うと活性化するといわれるのがNK細胞。心と体はつながる。

Q26. 「医食同源(いしょくどうげん)」という言葉の意味に近いのは？

- 1 薬さえ飲めば食事は何でもよい
- 2 ふだんの食事が健康づくりや病気予防につながる
- 3 食事より医者にかかるほうが大事

ヒント:「食べること」と「健康」の関係です。

答え:2 ふだんの食事が健康づくりや病気予防につながる
医食同源は、毎日の食事が健康・病気予防につながる考え方。

Q27. 乱れた体内時計を整えるために、朝に浴びるとよいものは？

- 1 部屋を暗くした明かり
- 2 夜の月あかり
- 3 朝日(太陽の光)

ヒント:朝、カーテンを開けると…。

答え:3 朝日(太陽の光) 朝日を浴びると体内時計が整い、夜の眠りもよくなります。

Q28. 「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」が指すのは？

- 1 足腰など運動器が衰えて動きにくくなる状態
- 2 もの忘れがひどくなる状態
- 3 目が見えにくくなる状態

ヒント:「立つ・歩く」が難しくなる状態です。

答え:1 足腰など運動器が衰えて動きにくくなる状態
ロコモは足腰など運動器が衰える状態。運動と栄養で予防。

Q29. カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を体内でつくるのに役立つのは？

- 1 こまめに水を飲むこと
- 2 適度に日光を浴びること
- 3 塩分を多めにとること

ヒント:太陽の光を浴びるとつくられます。

答え:2 適度に日光を浴びること ビタミンDは日光で体内につくられ骨を丈夫にします。

Q30. WHO(世界保健機関)が定める「健康」の定義に当てはまるのは？

- 1 病気やケガがなければそれで健康
- 2 体さえ丈夫なら健康
- 3 体・心・社会的にすべて良好で満たされた状態

ヒント:「病気がない=健康」だけではありません。

答え:3 体・心・社会的にすべて良好で満たされた状態
WHOは健康を体・心・社会的に良好な状態と定義しています。