



健康・雑学 クイズ

パナソニック健康保険組合

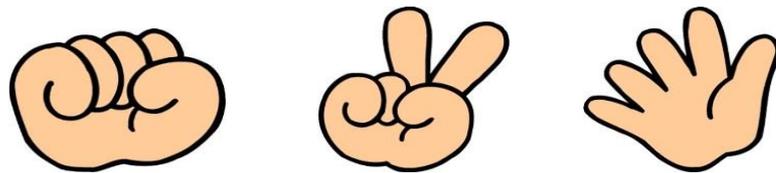


目的

健康でいきいきとした生活を送れるように、
楽しみながら、
健康づくりに必要な知識を得る

健康・雑学クイズ「ルール」

- 答え：3択
- 「じゃんけんぽん」の合図で、
答えを一斉に出す



- 考える時間：20秒程度

使用上の注意

- 健康クイズは一般的な内容となっておりますので、持病をお持ちの方などは主治医の指示に従ってください。
- 運動については、体調がすぐれない場合や、足腰が痛い場合などは、無理のないようにしてください。
- 健康クイズは、松愛会会員及びご家族での使用をお願いいたします。



健康クイズ

パッケージNo.17

フレイル予防で毎日を元気に



内容

パッケージNo.17

フレイル予防で毎日を元気に

第1問

フレ
イル

第2問

栄養

第3問

身体
活動

第4問

社会
参加

第5問

歯と口

第1問 「フレイル」

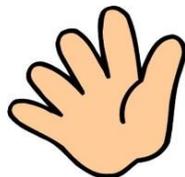
フレイル予防の3本柱は、
「身体活動」「社会参加」と
もう一つはどれ？



栄養



禁煙



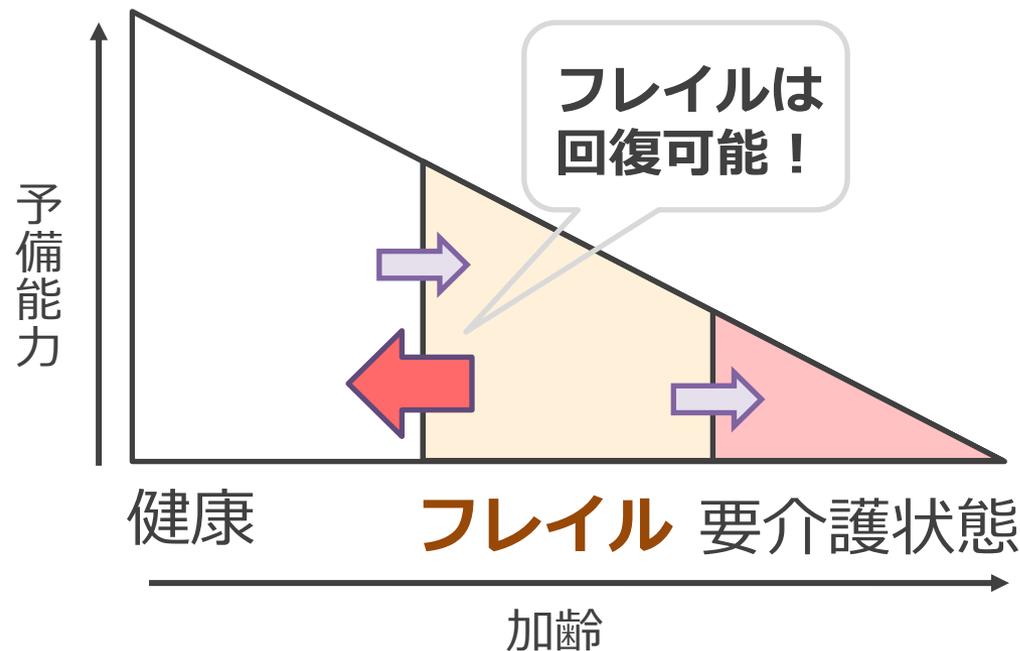
睡眠

正解：



栄養

健康と要介護状態の中間



フレイル予防の三本柱



フレイルを予防して
元気でいきいきとした毎日を過ごす

第2問 「栄養」

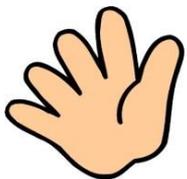
高齢期になるにつれて
意識したい食習慣は、どれ？



脂質を控える

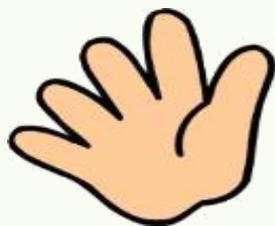


たくさん食べる



いろいろな食品を食べる

正解：



いろいろな食品を食べる

ポイント

- ・ 1日3食きちんと食べる
- ・ ごはんやパンなどの主食と10食品群をそろえる

特にたんぱく質を意識
(魚・肉・牛乳・卵・大豆)

毎日食べたい10食品群



目標
1日7食品群
以上

参考：東京都健康長寿医療センター研究所

「いろいろ」を心がけて、必要な栄養素をとる

第3問 「身体活動」

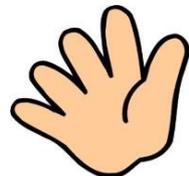
全身の筋肉の約70%を占めるのは、
どこの筋肉？



腕

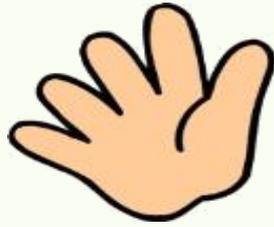


腹



脚

正解：



脚

脚の筋力維持の重要性

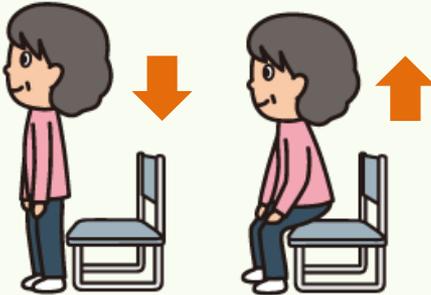
- ・ 全身の筋肉の約**70%**
- ・ 加齢で最も筋肉量が減りやすい部位

ポイント

- ・ ウォーキングをする
(目標1日6,000歩以上)
- ・ 筋力トレーニングを行う
(スクワットや片脚立ちなど)

おすすめ
筋トレ

スクワット



お尻をつきだすように
4秒かけて膝を曲げ、
4秒かけて膝を伸ばす

5~6回を
1日3セット

片脚立ち



つかまるものがある場所で
姿勢をまっすぐにして
片脚を少しあげる

左右1分キープを
1日3セット

※膝・腰などに痛みがある場合は、主治医にご相談ください

ウォーキングや筋力トレーニングを行う

第4問 「社会参加」

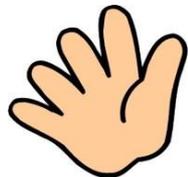
外出が週1回以下の高齢者は、
毎日外出する人に比べて
認知機能障害が
発生するリスクは、何倍？



1.5倍



3.5倍



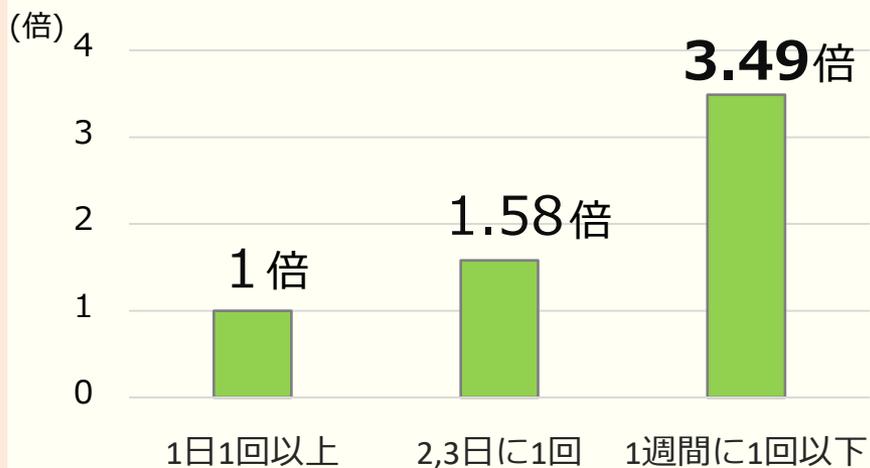
5.5倍

正解：



3.5倍

外出頻度と認知機能障害の発生リスク



参考：東京都健康長寿医療センター研究所

ポイント

- ・ 外出する頻度を増やす
(買い物や散歩に出かけるなど)
- ・ 家族や友人と会話する
(直接話す・電話やメールをする)
- ・ ご近所同士で声かけをする



こまめに外出し、周りの人と交流する

第5問 「歯と口」

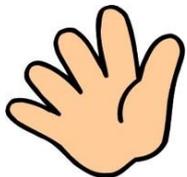
厚生労働省では、
大人の歯28本のうち
80歳で何本以上の歯を残すのが
目標とされている？



14本



17本



20本

正解：



20本

お口のフレイル



噛めない

噛む力の
低下

やわらかい
食べ物を
選ぶ

食欲低下
低栄養・筋力低下
会話のしづらさ

フレイルへ

ポイント

- ・ 歯科医院で定期的にメンテナンスを受ける
(歯を失っても、入れ歯の使用やブリッジなどの治療を行う)



噛む力を
維持する



歯科医院で定期的にメンテナンスを受ける



フレイルを予防する
ための習慣を身につけて
毎日を
元気に過ごしましょう





雑学クイズ

パッケージNo.18



第1問

1970年（昭和45年）に開催された
大阪万国博覧会の入場料はいくら？



200円



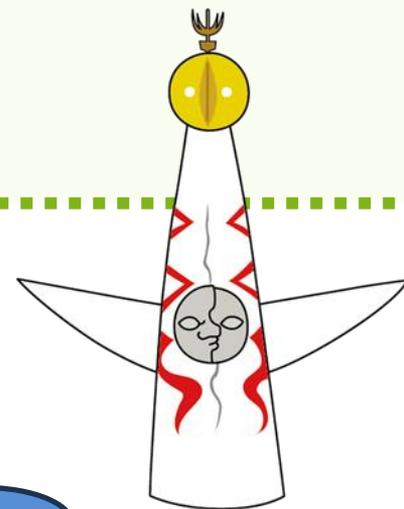
500円



800円

正解：  800円

1970年の大卒初任給は39,900円。



くるぞ、万博。



【大阪・関西万博】パナソニックグループ パビリオン

【大阪・関西万博】パナソニックグループ特典付き入場チケット 販売のお知らせ...

2024.05.8



本部の最新情報

会員数 29,667人 (5月31日現在)

第2問

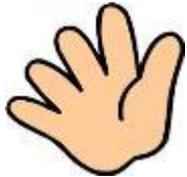
将棋には8つのタイトルがありますが
がもっとも歴史があるのはどれ？



竜王

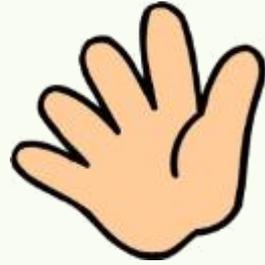


棋聖



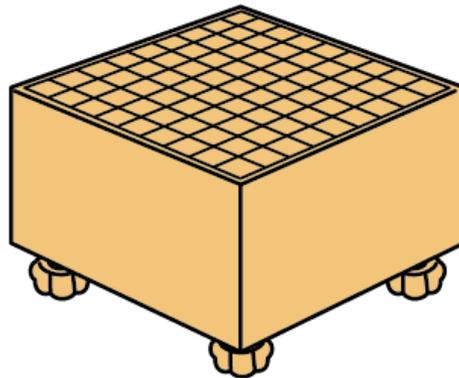
名人

正解：



名人

最も歴史があるのは
名人戦で江戸時代。



全国の同好会（将棋）



将棋

※支部同好会の閲覧には、下記クラブ名をクリックしてください。

[守口門真-近畿部会将棋クラブ](#)

[栃木-将友会](#)

[湘南-将棋クラブ](#)

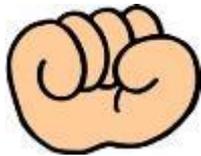
[滋賀-囲碁・将棋同好会](#)

[北大阪-将棋クラブ](#)

[九州-福岡・将棋の会](#)

第3問

1964年（昭和39年）に開催された東京オリンピックでの新競技はなに？



バレーボール



空手



野球

正解： バレーボール

1964年（昭和39年）東京オリンピックでの
新競技はバレーボールと柔道。



第4問

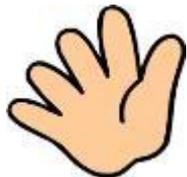
日本で一番多い名字はどれ？



高橋



佐藤



鈴木

正解：



佐藤

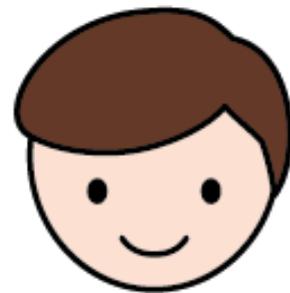
佐藤さん186万人（全体の1.5%）

鈴木さん179万人

高橋さん140万人

2531年には…

佐藤です！



第5問

空港も新幹線の駅もない県はどこ？



奈良県



茨城県



和歌山県

正解：



奈良県



2024年、
空港も新幹線の駅もない県は
奈良県、三重県、山梨県。

