

# 安足地区健康づくりクイズ！



健康づくりに関するクイズに  
挑戦して、心もからだも健康  
になろう！  
何問正解できるかな？

作成：栃木県安足健康福祉センター協議会 健康づくり推進部会

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病

☎ 0284-41-5895

①足利市医師会からのクイズです！

糖尿病・血圧の治療薬



を飲んでいてるので、生活習慣を改善する必要はない。

○か×か？



答え



食事・運動療法は



生活習慣病治療の基本

です！



②佐野市医師会からのクイズです！

甘いものは嫌いなので  
糖尿病にならない。

○か×か？



# 答え



**糖尿病になる原因はいろいろあり、甘いもの（一般的に糖分の多い物）を食べないから糖尿病にならないとはいえませんが、もちろん甘いものの食べ過ぎも、糖尿病の誘発原因のひとつです。**

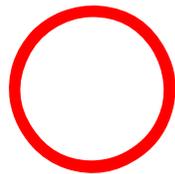


③ **足利歯科医師会**からのクイズです！

**むし歯や歯周病があると  
新型コロナウイルスに感染  
しやすい。**

**○か×か？**

# 答え



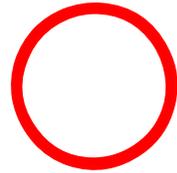
**むし歯や歯周病の原因菌により  
ウイルスが体内に侵入しやすくなります。  
また、誤嚥性肺炎等の細菌性肺炎に  
かかりやすくなり、新型コロナウイルス感染症を重症化する  
リスクもあります。お口の中を清潔に保つ口腔ケア  
や定期検診が大切です。**



④佐野歯科医師会からのクイズです！

歯周病が進行すると、  
全身疾患も増悪しやすくなる。  
○か×か？

**答え**



**近年の研究データより、歯周病の進行により、心疾患・糖尿病・早産等のリスクが増加することがわかってきました。特に肺炎などの呼吸器系の疾患との因果関係は強く認められます。**

## ⑤ 栃木県看護協会 安足地区支部

からのクイズです！

ポリフェノールは抗酸化作用が強く動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つとされている。次の食品や飲料を、ポリフェノール含有量の多い順に並べよ。

問1 (100g あたり)

- ① ほうれん草
- ② 大豆
- ③ ぶどう
- ④ ごぼう
- ⑤ フロッコリー

# ⑤ 栃木県看護協会 安足地区支部

からのクイズです！（つづき）

問2（100mlあたり）

- ① コーヒー ② ココア ③ 赤ワイン  
④ 緑茶 ⑤ 紅茶

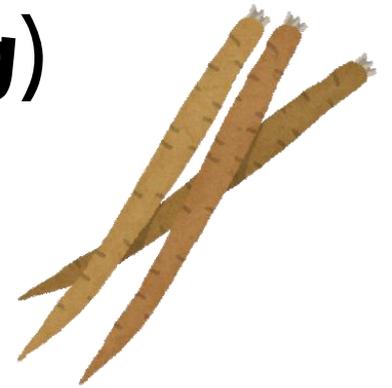


# 答え

## 問1

④ごぼう(49mg)→①ほうれん草(42mg)  
→⑤ブロッコリー(35mg)  
→②大豆(15mg)→③ぶどう(12mg)

※ ( ) は 100g あたりの数値



# 答え



## 問2

③赤ワイン(230mg)→  
→①コーヒー(200mg)→④緑茶(115mg)  
→⑤紅茶(96mg)→②ココア(62mg)

※ ( ) は 100ml あたりの数値

## ⑥ 栃木県栄養士会 安足支部

からのクイズです！

カルシウムの吸収率はあまり良くないが、  
一緒に摂ることでカルシウムの吸収を助けて  
くれる栄養素がある。

正しいものはどれか？（複数回答）



- ① ビタミンC ② ビタミンD ③ マグネシウム

# 答え



① ○ ② ○ ③ ○

すべてカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。  
カルシウムを上手に摂って丈夫な骨づくり！  
骨量の低下を抑えましょう！

- ・ビタミンC（果物、野菜等）
- ・ビタミンD（きのこ、木くらげ、魚介類）
- ・マグネシウム（牡蠣、納豆、ひじき等）

## ⑦全国健康保険協会 栃木支部

からのクイズです！

安足地区の健診受診率は、  
栃木県全体の受診率と  
比べ高い地域だ。

○か×か？

# 答え



安足地区は、県内で最も受診率の低い地域です。  
協会けんぽ加入者全体の受診率は51.1%で、  
安足地区にお住まいの方の受診率は45.0%です。

- ・足利市は42.9%でワースト1位
- ・佐野市は47.7%でワースト4位

健康診断は各保険者から補助が出ます。

病気になる前に、ご自身のため、また、ご家族のために  
年に1度は健診を受けましょう。



(H30年度 協会けんぽ加入者調べ)

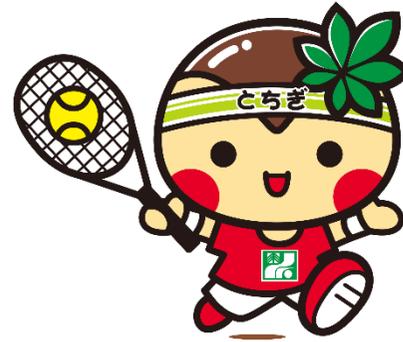
⑧ 足利商工会議所からのクイズです！

体脂肪や体重を減らすためには、  
運動は食事の前と後の  
どちらが効果的か？



**答え**

**食前**



**運動の際に最初に使われるエネルギーは糖質であり、糖質が不足すると脂質が使われます。**

**つまり、食前の糖質が少ない時間に運動をすれば、**

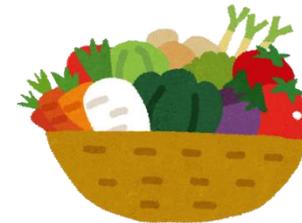
**脂質を燃焼させるまでの時間が短縮でき、短時間で**

**効率的に体脂肪を減らすことができます。**

## ⑨ 安足地区食生活改善推進員協議会

からのクイズです！

1日に摂るべき野菜摂取量は  
次のうちどれか？



- ① 150g ② 250g ③ 350g

**答え**

**③ 350g**



**野菜類の摂取量は成人で1日 350g 以上が望ましいとされています。栃木県民の野菜摂取量は目標より約 100g 不足しています。野菜を多く食べることで、生活習慣病の予防にもつながります。毎日の食事にあと一皿の野菜料理をプラスして、バランスの良い食生活を目指しましょう！**

## ⑩ 栃木県食品衛生協会足利支部

からのクイズです！

食中毒菌について、正しいものはどれか？

- ① 全ての食中毒菌は、加熱や冷蔵によって死滅する。
- ② カンピロバクター・ジュジュニ／コリと腸管出血性大腸菌は、少量の菌量でも発症する。
- ③ 食中毒菌が発育するために必要な3要素は、温度・水分・空気である。



# 答え

- ② **カンピロバクター・ジュジュニ／コリと腸管出血性大腸菌は、少量の菌量でも発症する。**

**カンピロバクターは、全国の食中毒発生状況では2番目に発生の多い食中毒の原因菌です。  
鶏、牛、豚などの腸にすむ感染力の強い細菌です。**



# ⑪ 栃木県食品衛生協会佐野支部

からのクイズです！

食中毒は、主に夏に発生する。  
○か×か？



# 答え



**食中毒は季節に関わらず、  
一年を通して発生しています。**

**特にノロウイルスは、**

**12月～翌3月の4ヶ月間に約7割が発生しています。**

**コロナ感染予防に限らず、**

**手洗いを十分に行いましょう！**



⑫足利市学校保健会からのクイズです！

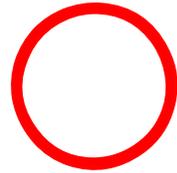
10月15日は

「世界手洗いの日」である。

○か×か？



**答え**



**正しい手洗いを広めるため、  
2008年に定められました。**

**正しい手洗いで、自分の体を  
病気から守りましょう！**

## ⑬ 佐野市学校保健会からのクイズです！

「心のさのし合言葉」  
(佐野市・佐野市教育委員会)には、  
健康に関する合言葉がある。  
どんな言葉か？



「のびる子は、○寝・○起き・□ごはん」

# 答え



## 「のびる子は早寝・早起き・朝ごはん」

**早寝・早起きの習慣は、生活リズムが整い、  
脳が活性化します。さらに、朝食を毎日食べることで、  
栄養バランスがよくなり、集中力アップにつながります。  
学力や体力の向上はもちろん、心の健康にも、いい影響  
があります。ぜひ続けて、いい習慣をつけましょう。**

# ⑭足利市こども課（やまがわ子育て支援センター）

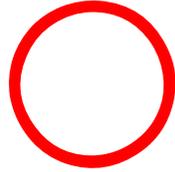
からのクイズです！

お口をたくさん使うこと  
で、健康につながる。

○か×か？



# 答え



よく噛むことで、脳の働きを良くする、肥満防止、ことばの発達の基礎づくりなど良いことがたくさんあります。また、噛むことで、唾液がたくさん出ます。唾液は、抗菌作用や虫歯予防、消化促進など素晴らしい働きをします。やまがわ子育て支援センターでは、「お口を使った遊び」を紹介しています。

⑮ 佐野市保育課（佐野市あさめま保育園）

からのクイズです！

朝ご飯を食べなくても、  
昼ご飯をたくさん食べれば  
よい。○か×か？



# 答え



**寝ている間もたくさんさんのエネルギーを使っているため、朝起きた時は脳もエネルギーが足りない状態です。**

**午前中から遊んだり、勉強したり、運動するためには朝ご飯をきちんと食べることが大切です。**



①⑥ 足利市健康増進課からのクイズです！

がんは治療法が進化している  
ので検診を受けなくても良い。

○か×か？



# 答え



**検診で早期発見できれば治療期間が短くなり、  
医療費負担も軽くなります。**

**重症になれば、命を落とすこともあります。**

**安足地区のがん検診受診率は  
県内他市町に比べても低い状況です。  
年に1度は受診しましょう！**



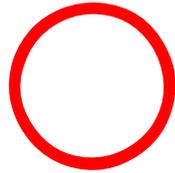
⑪ 佐野市健康増進課からのクイズです！

特定健診を受診するとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の判定ができる。

○か×か？



# 答え



**特定健診は、腹囲やBMI（肥満指数）、血糖、脂質、  
血圧の項目等を検査することで、  
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の判定  
を行い、生活習慣病の予防を目的とした健診です。**

**佐野市では、特定健診を無料で受診することができます。  
1年に1度は特定健診を受診し、生活習慣の改善  
が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。**

⑱ 足利市保険年金課からのクイズです！

40歳から受けられる特定  
健診は何年に1度受ける  
必要があるか。



① 1年

② 2年

③ 3年

**答え**

**① 1年に1回**

**特定健診は、生活習慣病の  
予防と早期発見のために  
大切な健診です。**

**毎年受けるようにしましょう。**



①9 佐野市医療保険課からのクイズです！

佐野市国民健康保険の令和  
元年度特定健診受診率は  
50%を超えている。

○か×か？

# 答え



**佐野市国民健康保険の令和元年度特定健診受診率は、  
27.9%。栃木県内でも最低水準にあります。**

**特定健診は無料で受けられます。**

**1年に1回、必ず受けましょう。**

**医療機関に通院していても、**

**1年に1回のカラダの総点検を！**



②⑩ 安足健康福祉センターからのクイズです！

成人の食塩摂取量の目標は 1 日  
何 g 未満か？(男性/女性)

- ① (7.5g/6.5g)    ② (9g/8g)  
③ (10g/9g)



# 答え

①男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

<日本人の食事摂取基準 2020 年版より>

安足地区は県内で最も食塩摂取量の多い地域です。

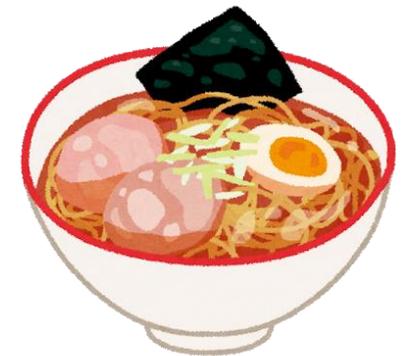
塩分の摂り過ぎは、脳卒中などの循環器疾患や

胃がんの発症リスクを高めます。

麺類の汁はできるだけ残す、

栄養成分表示を確認するなどの工夫をして、

減塩を心がけましょう！



# おわり



**何問正解できたかな？**

**これを機に自分自身のからだや  
生活習慣を見つめ直してみよう！**