



『健康クイズチャレンジ』 概要および画面説明

Ver 2.0

2021年6月更新

健康クイズチャレンジ 概要

6カテゴリ全30問（各カテゴリ5問）で構成された健康に関するクイズに答え、点数に応じてポイントがもらえるイベントです。

気軽に参加できますので、楽しみながら知識を身につけましょう！



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？

A 昼食と夕食の間に「夕食」をとり、夕食ではその分を差し引いた低エネルギーの食事をとる

B 昼食時に夕食の分まで一緒に食べておき、夕食はとらない

C 三食食べるのが重要なのでいくら遅くなくても夕食を満腹食べる

5 「痛風はかつて [] 代や [] 代に多い病気だったが、最近は [] 代の発症が増加している」。文中の [] 内にあてはまる組み合わせとしてもっとも適切なものはどれか。

A 40,50,30

B 40,50,60

C 20,30,50

※添付画面はイメージ画面です。

※ 本イベントは、「Pep Up」にユーザー登録されている方限定です。
開催期間中のみ、何回でも繰り返しチャレンジすることができます。

健康クイズの内容について

健康クイズの内容は健康診断結果のカテゴリに合わせて作成されています。各クイズには解説記事があり、間違えた場合も正しい知識を学べます。クイズ内容は年に一度更新されますので、毎年お楽しみいただけます。

出題カテゴリ

1. 食生活
2. 身体活動と運動
3. 睡眠とメンタルヘルス
4. がん
5. オーラルケア
6. トレンド

健康?クイズ

全問正解までもう少し!

4 / 5

■ 正解 ■ 不正解

5 中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 [A] - 落としやすい

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。

📖 関連記事：【健康豆知識】リンゴ?それとも洋なし?～肥満のタイプ

※添付画面はイメージ画面です。

健康クイズ画面遷移

https://pepup.life/users/sign_in
からログイン

PepUp



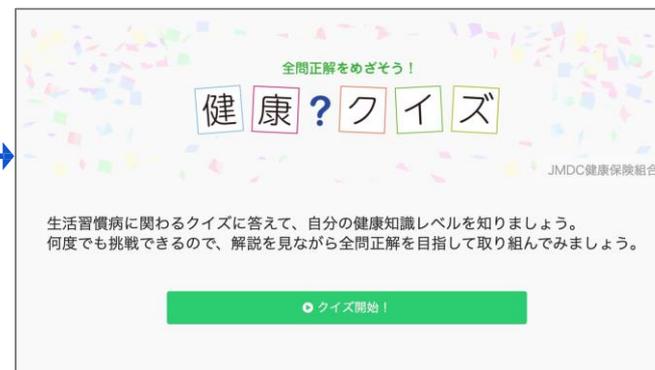
- ① 「健保からのお知らせ」または
- ② 「キャンペーン」のバナーをクリック



- ① 「健保からのお知らせ」本文内のURLをクリック



- ② 「健康クイズ」の開始画面です



※添付画面はイメージ画面です。

クイズ開始後の画面遷移について次のページから説明していきます。

健康クイズ画面説明 1

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 成績表

最高の正解数 0 / 30

種別	スコア	正答率
最高	0点	正答率 --%
初回	0点	正答率 --%

*全カテゴリ解答すると健康ランクが表示されます。

- 食生活 0% **クイズ開始**
- 身体活動と運動 0% **クイズ開始**
- 睡眠とメンタルヘルス 0% **クイズ開始**
- がん 0% **クイズ開始**
- オーラルケア 0% **クイズ開始**
- トレンド 0% **クイズ開始**

健康?クイズ

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

※添付画面はイメージ画面です。

健康クイズ画面説明 2

健康?クイズ

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】肥満解消の九力条

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】リング?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

最高の正解数 記録

0 / 30

0点 正答率 -% --

0点 正答率 -% --

*全カテゴリ正解すると健康ランクが表示されます。

カテゴリ	進捗
食生活	0%
身体活動と運動	0%
睡眠とメンタルヘルス	0%
がん	0%
オーラルケア	0%
トレンド	0%

健康?クイズ

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】肥満解消の九力条

A なるべく朝食と昼食にたんぱく質を摂る

B なるべく朝食と昼食にたんぱく質を摂る

C 揚げ物を毎日食べる

※添付画面はイメージ画面です。

健康クイズ説明画面3

健康クイズ



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】加工食品の塩分早見表（肉類・乳製品）](#)

回答結果画面では、解説文を読んだり、関連した健康記事を閲覧したりすることができます。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。

【健康豆知識】お酒の飲み過ぎで血圧上昇

提供元: 日本統計学会

高血圧予防

お酒の飲みすぎで血圧上昇

アルコールの種類を問わず、飲む量に比例して血圧が上がります。逆に節酒をすることで、血圧は1～2週間で下がります。血圧が高めの人は節酒を試みましょう。

★一日の目安量★

ビール 1本 500ml	日本酒 1合 180ml	焼酎(25度) 100ml	ウイスキー・ブランデー(ダブル) 1杯 60ml	ワイン 2杯 200ml
-----------------	-----------------	------------------	-----------------------------	-----------------

©K. Miura

※添付画面はイメージ画面です。

健康クイズ画面説明 4

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！



(参考)
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)

※添付画面はイメージ画面です。