



健康クイズ

Ver 2.2

2024年8月更新

健康クイズ 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、楽しみながら知識が身につくとご好評いただいています。

健 康 ? ク イ ズ 成績表

最高の正解数

正解 不正解

成績	最高	初回
30点 正答率 100% 健康博士	30点	14点 正答率 46.7% 健康小学生（低学年）

おめでとうございます！全問正解です！
[前回の結果を復習する](#)

食生活 100%

自体活動＆運動 100%

4 遅い時間に食べる夕食は、食べ過ぎの原因になったり、体脂肪蓄積の原因になったりします。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「夕方食」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する
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 三食食べることが重要なのでいくら遅くなっ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

何回でも繰り返しチャレンジすることができます。

※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

内容について

健康クイズの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。
(実施されるクイズ内容は担当営業にご確認ください)
各クイズには解説があり、間違えた場合も正しい知識を学べます。

健 康 ? ク イ ズ 食生活

全問正解までもう少し！

4 / 5

■ 正解 ■ 不正解

全体の結果を見る

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 [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、脂質異常症など合併するが多く、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

※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

健康クイズ画面イメージ①：トップページ

健 康 ? ク イ ズ 成績表

最高の正解数

成績

最高 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。

0 / 30

■ 正解 ■ 不正解

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JMDC 加入者

開催期間
2018/11/16 ~ 2019/01/31

参加方法
健康クイズ参加ページの「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！
健診カテゴリごとに開運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。

各カテゴリーの「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

※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

健康クイズ画面イメージ②：ページ遷移

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

全体の結果を見る

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間にチャレンジしましょう。

健 康 ? ク イ ズ 成績表

肥満度

0点 正答率 --%

まずは全問答えて実力を知ろう！ クイズ開始

血圧

0点 正答率 --%

まずは全問答えて実力を知ろう！ クイズ開始

血糖

0点 正答率 --%

まずは全問答えて実力を知ろう！ クイズ開始

脂質

0点 正答率 --%

まずは全問答えて実力を知ろう！ クイズ開始

肝臓

0点 正答率 --%

まずは全問答えて実力を知ろう！ クイズ開始

尿酸

0点 正答率 --%

まずは全問答えて実力を知ろう！ クイズ開始

対象者
Pop Up登録している 株式会社JMDC 加入者
登録期間
2018/11/16 ~ 2019/01/31
登録方法
健康新規登録ページの「クイズ登録！」ボタンをクリックしてください。
また、30問全問答えてから申し込みましょう！
健診カテゴリごとに健診記事を見ながら全問正解を目指しましょう。

※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

健康クイズ画面イメージ③：解説

健 康 ? ク イ ズ 血圧

3 / 5

■ 正解 ■ 不正解

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！

全体の結果を見る

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、解説文や関連情報を探ることができます。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。

※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

健康クイズ画面イメージ④：成績

全力テゴリ回答すると、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！



※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

健康クイズ画面イメージ⑤：ポイント付与

カテゴリごとに全問正解したタイミングで、「1カテゴリ全問正解ポイント」がもらえます。

全てのカテゴリを全問正解したタイミングで、「全問正解ボーナスポイント」がもらえます。

それぞれポイント付与時に、画面上にメッセージが表示されます。



The screenshot shows the PepUp app interface. At the top, there is a red box around a message that says "(健康クイズ) 全問正解ボーナスポイントを付与しました". Below this, there is another message "(健康クイズ) 1カテゴリ全問正解ポイントを付与しました". In the center, there is a green circular chart with "5 / 5" in the middle, indicating 5 correct answers and 0 incorrect answers. To the right of the chart, the text "おめでとうございます！ クイズ全問正解！" is displayed. On the left, there is a profile picture placeholder and some user information like "健康年齢 : -歳". At the bottom left, it says "あなたのPepポイント 600 pt". A blue button on the right says "全体の結果を見る".

※ポイント自動付与機能は2024年8月15日以降に開催される
健康クイズが対象となります

※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

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)