



クリちゃんの知っとこ健康クイズ！ 【運動編】

全問正解者の中から**抽選で5名**に、
冬に嬉しいプレゼントを贈呈します！
ぜひチャレンジしてみてください♪

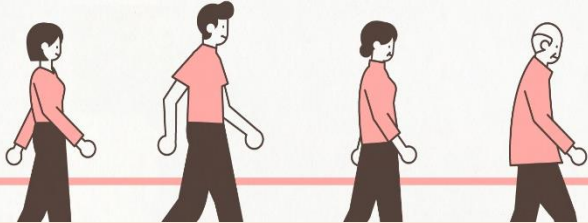


回答期日は**12月1日まで！**

Q1

筋肉は何歳までトレーニングで
大きくすることができるでしょうか？

- ① 50歳 ② 60歳 ③ 70歳 ④ 80歳以上



Q2

有酸素運動に関する説明で
正しいものはどれでしょう？

- ① 20分以上行わないと脂肪が燃焼しない
② 足を細くしたければウォーキングはしないほうがいい
③ 筋力トレーニングの後に有酸素運動をすると痩せやすい

Q3

1日の中で筋力トレーニングは
どのタイミングで行うと
効果的でしょうか？

- ① 朝起きてすぐ ② 夜寝る前 ③ 夕方
④ タイミングは筋トレの効果に関係がない



Q4

骨を丈夫に保つために
大切な習慣はどれでしょう？

1

横になって
骨をたくさん
休憩させること

2

鉄棒に
ぶら下がり
骨を引っ張ること

3

ランニングや
筋力トレーニングを
行うこと

Q5

普段から気を付けることで、
高齢者の転倒防止につながると
考えられるものはどれでしょう？

1

握力を鍛える
ようにする



2

日焼け
しないようにする



3

しっかりと
噛むようにする



Q6

運動をするためには
食事でカルシウムをしっかりとることが大切です。
なぜでしょう？

- ① カルシウムがないと筋肉が動かないから
② カルシウムが不足するとイライラして集中できないから
③ カルシウムをたくさん摂れば身長が伸びるから

Q7

肥満対策の中で最も効果的なものは
以下のうちどれでしょう？

1

有酸素運動

2

筋力トレーニング

3

有酸素運動＋
筋力トレーニング

4

食事制限

Q8

高血圧の改善に、
最も効果の高い運動は
どれでしょう？

- ① 有酸素運動
② 筋力トレーニング
③ 血圧によって効果的な運動は異なる

Q9

血糖値を下げるための
運動方法について正しいものは
どれでしょう？

- ① 連続して20分以上の運動を行う必要がある
② 運動の合計時間が同じであれば、
短時間の運動を複数回行って同等の効果がある

Q10

顔の筋肉は通常の生活で、
何%使われているでしょう？

- ① 約10% ② 約30% ③ 約50%



～クイズの答えは12月2日以降に健保ホームページや掲示板等で掲載します。～

回答は、右記 URL (Forms) または QR コードから → <https://forms.office.com/r/3WqzKFLHTz>

※必ず、氏名、連絡先（メール、電話）を明記してください。

回答漏れがあると、全問正解の対象外となります

※当選者には個別にご連絡致します。（全問正解者および当選者の発表は致しません）

