

### 問1

高齢化率とは、人口における高齢者の割合の事です。高齢者とは何歳以上を指すのでしょうか？

- (1) 65歳
- (2) 75歳
- (3) 85歳

解答 ( )

### 問2

現在の高齢化率は約28%ですが、この状態を何と呼ぶのでしょうか？

- (1) 高齢化社会
- (2) 高齢社会
- (3) 超高齢社会

解答 ( )

### 問3

平均寿命とは別に、自立して生活が出来る期間を『健康寿命』と呼びます。残念ながら、この平均寿命と健康寿命には差があります。男女平均すると何年くらいの差があるのでしょうか？

- (1) 3年
- (2) 5年
- (3) 10年

解答 ( )

### 問4

筋肉は3種類あります。普段筋力トレーニングで鍛えられるのはどの筋肉でしょうか？

- (1) 骨格筋
- (2) 平滑筋
- (3) 心筋

解答 ( )