

「106 年健康生活金頭腦」第二次有獎徵答題目

(選擇題，答案■以呈現)

1. 請問以健康的標準來看，18 歲以上女性腰圍最好不要超過幾吋(或公分)? (1) <input type="checkbox"/> 27 吋(或 70 公分) (2) <input checked="" type="checkbox"/> 31 吋(或 80 公分) (3) <input type="checkbox"/> 35 吋(或 90 公分)
2. 「身體質量指數」或簡稱「BMI」是衡量體位的一種簡易指標? (1) <input checked="" type="checkbox"/> 對 (2) <input type="checkbox"/> 不對
3. 請問進行有氧運動(心肺耐力運動)至少要持續多久時間有節奏活動才會使呼吸心跳加速以達到運動效果? (1) <input type="checkbox"/> 1 分鐘 (2) <input checked="" type="checkbox"/> 10 分鐘 (3) <input type="checkbox"/> 1 小時
4. 做激烈運動前，應先做和緩的運動直到心跳開始加速、稍微出汗的程度，等全身肌肉較溫暖後再進行運動? (1) <input checked="" type="checkbox"/> 對 (2) <input type="checkbox"/> 不對
5. 請問以下油脂何者容易導致心血管疾病風險增加? (1) <input type="checkbox"/> 堅果類油脂 (2) <input type="checkbox"/> 橄欖油 (3) <input checked="" type="checkbox"/> 人工反式脂肪
6. 真正安全和有效的減重方法須符合「營養均衡」、「規律運動」等健康不傷身的原則? (1) <input checked="" type="checkbox"/> 對 (2) <input type="checkbox"/> 不對
7. 請問下列為傷害眼睛的行為? (1) <input type="checkbox"/> 閱讀 30 分鐘，休息 10 分鐘 (2) <input checked="" type="checkbox"/> 在搖晃的車內看書閱讀 (3) <input type="checkbox"/> 保護眼睛要做到均衡飲食、睡眠充足及作息規律
8. 有一種說法：「吃檳榔子即使不加配料，也會導致癌症，請問您認為這種說法對不對？」(配料：包括紅灰、白灰、荖花、荖藤、荖葉…等等) (1) <input checked="" type="checkbox"/> 對 (2) <input type="checkbox"/> 不對
9. 為營造友善職場環境，依據性別工作平等法規定，子女未滿 2 歲的媽媽，除了規定的休息時間之外，雇主每日應該另外給予哺(集)母乳時間? (1) <input type="checkbox"/> 10 分鐘。 (2) <input type="checkbox"/> 30 分鐘。 (3) <input checked="" type="checkbox"/> 60 分鐘。

10. 請問下列哪些為預防齲齒（蛀牙）的方法？

(1) 餐後使用牙刷、牙線清潔牙齒

(2) 每 6 個月定期口腔檢查

(3) 使用氟化物預防齲齒（蛀牙）

(4) 以上皆是