

中2保体『健康な生活と病気の予防』 5. 生活習慣病の予防①

2年( )組( )番 氏名( )

「生活習慣と病気はどのように関わっているのでしょうか？」人間の健康は生活行動と深く関わっていることについて、理解しよう。

ステップ1 (学習の進め方)

・課題をつかもう！  
教科書118ページの「やってみよう」を活用して、自分の生活習慣をチェックしてみよう。

・教科書118ページの内容から生活習慣と病気の関連について、まとめよう。

Q. 自分の生活習慣に問題点はないでしょうか？

・教科書118ページの資料1を活用して、日本人の死亡原因の内訳をまとめよう。

・教科書119ページの資料3を活用して、危険因子についてまとめよう。

Q. どのような生活習慣が病気を引き起こすのだろうか？

ステップ2 (自分でやってみよう)

1. 自分の生活習慣をチェックしてみて、「食事」「休養・睡眠」「運動」「ストレス」について、気付いたことや、改善点を記入しよう。

「食事」

「休養・睡眠」

「運動」

「ストレス」

2. 生活習慣と病気の関連について、以下の文章の( )にあてはまる言葉を記入しよう。

**生活習慣病** = ①( )に負担となる②( )を続けることによって引き起こされる病気。

**原因となる生活習慣**

不適切な食生活<③( )の多い食事, 脂肪分の多い食事, 間食のとりすぎ>  
④( ), 睡眠不足, 過度なストレス, ⑤( ), 飲酒

3. 日本人の死亡原因の内訳について、多い順に記入しよう。また、それぞれの死亡原因の割合も記入しよう。

<div> <div>多い</div> <div></div> <div>少ない</div> </div>				
①	②	③	④	⑤
%	%	%	%	%

**ポイント** 半数以上が主な生活習慣病で死亡している。

4. 危険因子について、危険度が高いものから順に記入しよう。また、それぞれの危険因子のおおよその死亡者数も記入しよう。

①	②	③	④
約 万人	約 万人	約 万人	約 万人
⑤	⑥	⑦	⑧
約 万人	約 万人	約 万人	約 万人

**ポイント** これらは生活習慣の改善などによって避けられる要因である。

## ステップ1 (学習の進め方)

・教科書119ページの資料  
2を活用して、生活習慣病  
になる過程をまとめてみよ  
う。

Q.不適切な生活習慣には  
どのようなものがあるだ  
ろう？

Q.自覚症状のないまま進  
行する病気には、どの  
ような病気があるだろ  
う？

Q.血管はどのように変化  
するだろう？

## ステップ2 (自分でやってみよう)

5. 不適切な生活習慣について、以下の( )にあてはまる言葉をそれぞれ記入  
しよう。

塩分の多い食事, ①( )の多い食事, ②( )のとりすぎ, 運動不足  
③( )不足, 喫煙, ④( )過剰, 飲酒

6. 自覚症状のないまま進行する以下のそれぞれの病気について、( )にあて  
はまる言葉を記入しよう。

病名	主な病態
高血圧症	血管にかかる①( )が異常に高くなる。
②( )〈高脂血症〉	血液中の③( )が異常に増える。
糖尿病	血液に含まれる④( )が異常に多くなる。

7. 自覚症状がないままに病態が進行したときの、血管の変化(血管の状態)につ  
いて( )にあてはまる言葉を記入しよう。

血管の変化…硬くなる, 内側が①( )  
→ 詰まる, ②( )やすくなる。

## ステップ3 (学びを生かしてチャレンジ!)

8. 生活習慣病を予防するために、食生活や運動習慣, その他生活行動について、どのようなことに気を付けていけばよ  
いか, 考えてみよう。

生活習慣, 行動	気を付けること
食生活について	
運動習慣について	
その他生活行動について	

## ステップ4 (学習を振り返ろう)

9. 学習を振り返って、自己評価をしてみよう。(この自己評価は、自分の学習を振り返るためのものです。先生の評価や成績とは関係ありません。)

- 主体的に学習に取り組むことができた。・・・ 5 4 3 2 1
- 学習内容を理解することができた。…………… 5 4 3 2 1
- 高い関心を持って、調べ学習ができた。…… 5 4 3 2 1
- 自分の考えを整理することができた。……… 5 4 3 2 1
- 学習したことを生活で活用できそうだ。…… 5 4 3 2 1

5段階で評価, あてはまる数字に○をしよう  
5 十分にできた      4 まあまあできた  
3 できた              2 あまりできなかった  
1 できなかった

10. 学習を振り返って、新たにわかったことや、調べてみて興味を持ったこと, もっと深く知りたいと思ったことなどを記  
入してみよう。