

自分ですすめる『学びの一步』

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係について、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。

多い

・少ない

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。・ 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。