健康な生活と疾病の予防（ウ）生活習慣病などの予防①

保健資料１

中学校 第２学年

２年　　組　　番　氏名（　　　　　　　　　　　　　）

**１　生活習慣と病気**

①（　ア　）病とは、（　イ　）、食事、休養・睡

眠、（　ウ　）、飲酒などの生活習慣が、その発

病や進行に深くかかわる病気のことです。

②右の図Aは、日本人の死亡原因の割合を示して

　います。１、２位に該当する病気は何でしょう。

③右の図Aの３位（全体の9.7%）は、近年増え

　続けています。何という病気でしょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ① | ア | イ | ウ |
| ② | １位 | ２位 | ③ | ３位 |

④上記の病気以外にも、生活習慣が大きくかかわっている病気があります。下

　の表をまとめてみましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 高血圧症 |  |
|  | 口の中の細菌が歯ぐきに感染して起こる |
| 脂質異常症（高脂血症） |  |
|  | 血液中に含まれるブドウ糖の量が異常に多くなる |
|  | 動脈（血管）が固くなり、詰まったり、破れやすくなる |

⑤自分自身の生活習慣をチェックしてみましょう。