年　　　組　　　番　氏名

１　生活習慣病と日常の生活行動（１）

（１）学習のねらい

生活習慣病を予防し、健康を増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解し、説明することができる。

（２）評価の観点

〇関心・意欲・態度

生活習慣病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。

〇思考・判断

生活習慣病の予防について学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。

　〇知識・理解

生活習慣病の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

＜設問＞

あなたが高校を卒業した後の生活の中で、生活習慣病を予防するために、日常の生活の中で、気をつけていくことを、一次予防と二次予防のそれぞれの観点から考えてみましょう。

●以下の課題についてノートやファイル（PCなどを活用）にまとめるなどしましょう。

（課題１）生活習慣病として、教科書で紹介されている病気を全て書きましょう。

　　　　また、その中から一つの病気を選び、どのような病気か説明してください。

（課題２）「成人病」から「生活習慣病」と呼び名を変えた理由は何でしょうか。

（課題３）生活習慣病における「一次予防」と「二次予防」の考え方をそれぞれ説明してください。

●課題を実施した後で、<設問>に対する自分の考えを書きましょう。

＜参考資料＞

※設問や課題を考え、まとめる上で参考とした資料を記載してください。

例）保健体育の教科書、ＷＥＢページ（厚生労働省等）