中学保健体育　定期テスト対策

生活習慣病.1

年　組　番

名前　解答

解答

問1　生活習慣病の原因には、どのようなものが挙げられるか。3つ例を挙げよ。

（ 運動不足 ）（ 量や質の偏った食事 ）

（ 休養や睡眠の不足 ）　※他に、喫煙、過度の飲酒　など

問2　生活習慣病とは何か。

（ 生活習慣が発症や進行に関する病気 ）

問3　生活習慣病には、どのようなものがあるか。4つ挙げよ。

（ 高血圧 ）（ 糖尿病 ）

（ がん ）（ 心臓病 ）

問4　日本人の死因1位、2位は何か。（2018年時点）

1位（ がん ）　2位（ 心臓病 ）

問5　高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上があてはまる状態を何というか。

（ メタボリックシンドローム ）

問6　生活習慣病への対策は何か。

（ 生活習慣をできるだけ望ましいものにする。検査によって早期発見・早期治療をする。 ）

問7　動物性脂肪のとりすぎや運動不足は、何の原因になるか。

（ 動脈硬化 ）

問8　動脈硬化とは何か。

（ 血管の壁にコレステロールなどの脂肪がたまり、血管が硬くもろくなった状態 ）

問9　塩分のとりすぎやストレスは何の原因になるか。（ 高血圧 ）

問10　高血圧とは何か。

（ 動脈にかかる圧力が異常に高くなった状態 ）

問11　動脈硬化や高血圧は、何の原因となるか。2つ挙げよ。

（ 心臓病 ）（ 脳卒中 ）

問12　心臓病には何があるか。2つ挙げよ。

（ 狭心症 ）（ 心筋梗塞　など ）

※このプリントは右の【ポテスクプリント】にて無料でダウンロードできます。

Potaschool Print ポテスクプリント