

改訂版

保健体育ノート

解答編

第一学習社

第1章 現代社会と健康

■第1節 健康の考え方

①健康の考え方と私たちの課題 (p.2~3)

①①食事 ②薬物 ③ライフスタイル ④意志決定 ⑤行動選択 ⑥ストレス

②①生物 ②生活習慣 ③環境 ④社会

③問1 マスメディアやインターネットから集めた情報をさまざまな角度から分析する。

問2 ①× ②× ③○ ④○

②わが国の健康水準と病気の傾向 (p.4~5)

①①悪性新生物 ②脳血管疾患 ③70 ④体力 ⑤併発 ⑥胃がん

②問1 結核

問2 肺炎

③問1 国民(集団)の健康状態の程度をいう。

問2 ①○ ②○ ③× ④×

③健康に関する環境づくり (p.6~7)

①①WHO ②意志 ③行動 ④教育 ⑤整備

②



③問1 健康増進を個人の生活改善にかぎるのではなく、社会環境の改善をふくめて考えること。

問2 ①○ ②○ ③× ④○

■第2節 健康の増進と病気の予防

①生活習慣病の予防 (p.8~9)

①①環境的 ②生活習慣病 ③糖尿病 ④成人病 ⑤生活習慣

②男性

③問1 内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、2つ以上あわせもった状態。

問2 ①× ②○

②食事と健康 (p.10~11)

①①食事摂取基準 ②年齢 ③脂質 ④ダイエット ⑤朝食

②①②③…炭水化物, 脂質, たんぱく質
④⑤⑥…たんぱく質, 脂質, ミネラル
⑦⑧…ビタミン, ミネラル

③問1 体内での分解・合成・排泄のこと。

問2 ①× ②○ ③×

③運動と健康 (p.12~13)

①①生活習慣病 ②運動不足 ③少ない ④心拍数 ⑤免疫機能

②①有酸素運動 ②柔軟性運動 ③レジスタンス運動

③問1 筋力の維持・向上に有効だけでなく、骨量の減少をふせぐ効果もある。

問2 ①× ②× ③○

④休養と睡眠 (p.14~15)

①①日内リズム ②睡眠 ③エネルギー ④判断力 ⑤社会的活動

②レム睡眠

③問1 自然療法の1つで、森林内に滞在して木の香気を吸収することにより、心身の改善をはかること。

問2 ①× ②× ③○

⑤喫煙と健康 (p.16~17)

①①全身持久力 ②自動販売機 ③好奇心 ④未成年者喫煙防止法 ⑤ICカード(taspo)

②問1 ①がん ②消化器系 ③循環器系 ④呼吸器系

問2 200

問3 ニコチン, タール, 一酸化炭素

③問1 公共施設での禁煙や分煙対策。

問2 ①○ ②×

⑥飲酒と健康 (p.18~19)

①①脳 ②習慣化 ③未成年者飲酒禁止法 ④ホル