

【保健】

(1) 次の空欄(①)～(㉞)に当てはまる言葉を語群から選び記号で答えなさい。また、空欄(あ)(い)には当てはまるアルファベットを考え答えなさい。
 <各1点>

- ・病気には(①)の要因と、環境の要因とが関係している。環境の要因には湿度などの(②)環境の要因、細菌などの生物学的環境の要因、医療制度などの(③)環境の要因がある。
- ・過度な運動は健康保持増進させ、精神的にもよい効果をもつ。運動によって健康を保持増進するためには、安全に、(④)、効果のある運動を行うことが必要である。また、運動以外の生活を考慮して、運動の種類、(⑤)、時間、頻度を決めて行う。特に中学生の時期は筋力や(⑥)力の発達が著しいため、運動を(⑦)して行うとよい。
- ・基礎代謝量とは、(⑧)を維持するのに最小限必要なエネルギー量のことで、これに(⑨)や生活活動で消費するエネルギー量を加えたものが一日に消費するエネルギー量である。
- ・疲労の現れ方は、だるさ、肩凝り、目の(⑩)などさまざま、個人や(⑪)条件などで違う。
- ・労働や受験勉強などで精神的緊張が長く続く現代では、疲労や(⑫)が起こりやすく、蓄積されやすい。その結果、抵抗力が低下し、(⑬)や心臓病などの健康障害につながることもある。
- ・食生活の(⑭)、運動や(⑮)の不足、喫煙や過度の飲酒などは、生活習慣病の原因となる。
- ・動脈硬化は、(⑯)や動物性脂肪のとりすぎに、高血圧は(⑰)のとりすぎなどに関係がある。これらは、(⑱)や心筋梗塞という心臓病や、(⑲)や脳出血という脳卒中の原因となる。
- ・がんは、正常な細胞の(⑳)が少しずつがん細胞に変化することで器官の働きが侵される病気で、塩分のとりすぎや喫煙などにかかわりがある。
- ・血液中の(㉑)の量が異常に多くなる糖尿病は、(㉒)のとりすぎや運動不足、肥満などにかかわりがある。
- ・コレステロールには、健康に害を及ぼしやすい(あ)コレステロールと、血管の壁に脂肪がたまるのを防ぎ、健康によい働きをする(い)コレステロールがある。
- ・生活習慣病には、(㉓)がなく、進行も(㉔)であるため、生活習慣をよくして予防をするとともに、(㉕)を定期的に受け、早期発見・早期(㉖)をすることで食い止めることが望ましい。健康的な習慣づくりには個人の取り組みと、それを支援する(㉗)の整備も必要である。

< 語群 >				
ア 検査	イ 持久	ウ 高血圧	エ 乱れ	オ ブドウ糖
カ 自覚症状	キ 乾き	ク 社会的	ケ 主体	コ 治療
サ 物理・化学的	シ 継続	ス 強さ	セ 塩分	ソ 運動
タ 楽しく	チ 生命	ツ 運動不足	テ ゆっくり	ト 環境
ナ ストレス	ニ 狭心症	ヌ 遺伝子	ネ 社会的環境	
フ 脳梗塞	ハ エネルギー	ヘ 休養		

(2) 次の文の空欄(A)～(I)に当てはまる言葉を考え答えなさい。また、空欄(あ)(い)には当てはまる法律を答えなさい。
 <各2点>

- ・たばこの煙には、依存性がある(A)、発がん物質を多く含む(B)、酸素の運搬能力を下げる(C)などが含まれており、喫煙が習慣化するとやめるのが難しくなる。

- ・喫煙者が吸い込む煙のことを(D)煙という。
- ・喫煙者の周囲の人が(E)煙を吸い込むことを(F)喫煙という。
- ・未成年者の喫煙は、(あ)で禁じられている。
- ・酒類の主成分である(G)は、(H)や神経の働きを低下させ、自制心や思考力や運動能力を低下させるため、事故や事件が起こりやすくなる。
- ・(G)には、依存性があり、多量の飲酒を続けると(I)になる。
- ・心身の発育・発達する時期の飲酒は体の障害や悪影響を受けやすいため、(い)によって未成年者の飲酒は禁じられている。

(3) 資料2・資料3を参考にして、次の問題①②に答えなさい。体重は50kgとして答えなさい。

<各2点>

資料2 食品のエネルギー量

ごはん 1杯(140g) 約240kcal	食パン 1枚(70g) 約180kcal	牛乳 1本(200mL) 約140kcal	バナナ 1本(100g) 約90kcal
ポテトチップス 1袋(90g) 約500kcal	ショートケーキ 1個(70g) 約240kcal	コーラ 1缶(350mL) 約160kcal	トマト 1個(150g) 約30kcal

*1kcal=4.184kJ (文部科学省「日本食品標準成分表2010」)

資料3 運動で消費されるエネルギー量(1分間当たり)

普通の歩行 約3kcal	縄跳び (60～70回/分) 約8kcal	ジョギング (160m/分) 約9kcal
-----------------	-----------------------------	-----------------------------

*体重50kgの人の場合。1kcal=4.184kJ (厚生労働省の資料より算出)

- ①パン1枚分のエネルギーをジョギングだけで消費するとしたら、何分間走ればよいでしょうか。
- ②ショートケーキ1個分のエネルギーを縄跳びだけで消費するとしたら、何分間跳べばよいでしょうか。

(4) 次の文で、正しいものは○、誤っているものは×で答えなさい。<各1点>

- ①日本での死因は、生活習慣病とともに、結核などの感染症が上位を占めている。
- ②病気の要因は、その人自身の体質や年齢が大きく関わっており、取り巻く環境などはあまり関係がない。
- ③睡眠には抵抗力を高める効果があり、生体リズムに合わせた睡眠をとることが重要である。
- ④私たちの体は、運動しないときはエネルギーを消費してしない。
- ⑤生活習慣病はかつて成人病と呼ばれており、子どもが生活習慣病になることはない。

選択種目

次の選択種目をバレーボール・ソフトボールから選びなさい。また、選択理由を答えなさい。

以上で問題は終了です。間違いがないか、もう一度良く見直しましょう。