6 (　　)にあてはまる語句または数字を答えなさい。

- 心身に負担になる生活行動を続けることによって引き起こされる病気を、(生活習慣)病という。

- 生活習慣病の原因となる生活行動には、不適切な食生活、(運動)不足、睡眠不足、過度な(ストレス)、(喫煙)、飲酒等が挙げられる。

- 日本人の死亡原因の上位を占める病気は(がん)、(心臓病)、(脳卒中)に加え、近年患者数が増加している糖尿病、(COPD)(慢性閉塞性肺疾患)の発症には生活習慣病が影響している。

- (肥満)を避けることは、生活習慣病の予防のために重要である。そのために自分の(適性体重)を知り、自分の体型を正しく評価し、それに見合った量の食事を健康的に取ることが大切である。

- 酒の主成分は(アルコール)である。その血中濃度が0.02~0.04%のときは(爽快)期と呼ばれ、爽やかな気分になるが、この段階で車を運転すると「(飲酒)運転」になる。

- アルコールは主に(肝臓)で分解されるが、その能力には個人差があり、限界がある。日本人の約4割は二日酔いの原因になる(アセトアルデヒド)を分解する酵素の働きがとても弱いため、体内に長く残って影響が続く。

- 医薬品を医療の目的以外に使用したり、シンナーなどの(有機溶剤)や(覚醒剤)、大麻など、法律で禁止されている薬物を不正に使用したりすることを(薬物乱用)という。