

④ 生活習慣病について 次の各問いに 答えなさい。

(1) 生活習慣病の原因となる 生活習慣の例を三つ 答えなさい。
(間食のとりすぎ) (運動不足) (喫煙)

(2) 次の文の () に 適する 語句を 答えなさい。

日本人の 3大 死 亡 原因である (がん) (心臓病)、脳卒中
や、それらの病気と 深く 関わる 糖尿病、高 (血 圧) 症、
(脂 質) 異常症 (高脂血症) の 発症 や 進 行 には、生活習慣
が 影 響 している ことが わかっている。

生活習慣病を 予 防 するためには、まずは 食 べ すぎ や
運 動 不 足 による (肥 満) になら ない ように する ことが
大 切 である。

自 分 の (年 齢) や 運 動 量 に 応 じた バ ラ ンス の 良 い 食 事 を
と り、適 度 に (運 動) を 行 い、適 正 な 体 重 を 保 つ よう に
す る。

生活習慣病の 多 くは、初 期 段 階 には (自 覚) 症 状
が 出 ない ま ま 進 行 す る の で、健 康 診 査 や 検 診 な ど で、
早 期 (発 見)、早 期 治 療 を 行 う ことが 大 切 である。