

## 中学校 2年 保健体育 【 健康な生活と疾病の予防 】

### ☆ 調べてみよう！テーマ例

- ・生活習慣病になると体にどのような症状が起こるのだろうか
- ・自分の健康を守るために、どのようなことを心がければよいのだろうか

### ☆ キーワード

・生活習慣病・QOL(生活の質)・健康診断・特定健康診査・メタボ検診・がん・喫煙・発がん物質・副流煙・飲酒・アルコール依存症・薬物乱用・ドーピング・依存症

### ☆ 本で調べるには

・総合百科事典ポプラディア第三版

### ☆ さらにくわしく調べるには

書名	出版社	出版年	分類番号
まるごとわかる！生活習慣病	南山堂	2018	493
なぜからはじまる体の科学「成長する」編	保育社	2021	491
よくわかるがんの話①～③	保育社	2019	491
10代からのヘルスリテラシー お酒・たばこ	大月書店	2024	493
10代からのヘルスリテラシー 薬物	大月書店	2024	493
よくわかる薬物依存 乱用薬物の種類から自分を守る方法まで	PHP研究所	2017	368
依存のトリセツ	フレーベル館	2023	371
世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい？	河出書房新社	2021	493
依存症がわかる本 防ぐ、回復を促すためにできること	講談社	2021	493
10代からのヘルスリテラシー スマホ・ゲーム	大月書店	2024	493

☆ インターネットで調べるには

Sagasokka !  
<https://mottosokka.jp/login>



### ☆ さらにくわしく調べてみよう

検索の言葉	出典	アクセス日
<a href="#">生活習慣病予防 e-ヘルスネット</a>	厚生労働省 <a href="https://www.mhlw.go.jp/">https://www.mhlw.go.jp/</a>	2026.2.10
<a href="#">かけがえのない自分</a>	文部科学省 <a href="https://www.mext.go.jp/">https://www.mext.go.jp/</a>	2026.2.10
<a href="#">千葉県 薬物乱用防止</a>	千葉県公式ホームページ <a href="https://www.pref.chiba.lg.jp/">https://www.pref.chiba.lg.jp/</a>	2026.2.10

### ☆ その他