

中学校 3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・依存症・喫煙・発がん物質・副流煙・飲酒・アルコール依存症・ドーピング・薬物乱用

☆ 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
薬物	大月書店	2024	493
お酒・たばこ	大月書店	2024	493
依存のトリセツ	フレーベル館	2023	159
なぜからはじまる体の科学「成長する」編	保育社	2021	491
まるごとわかる！生活習慣病	南山堂	2018	493
よくわかるがんの話①～③	保育社	2019	491
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
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
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

☆ 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
生活習慣病	厚生労働省e-ヘルスネット https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/	2025.2.28
かけがえのない自分	文部科学省 https://www.mext.go.jp/	2025.2.28

☆ その他