

2 学年保健課題 5月25日～5月31日

中高年を健やかに過ごすために

問1 () にあてはまる語句を答えなさい

() からの生活習慣が中高年期の健康を左右する。

問2 正しい解答を選び記号で答えなさい

中高年期には生活習慣病を予防することが大切である。例えば

- ア) 高血圧
- イ) 動脈硬化
- ウ) 脳卒中
- エ) 心臓病

問3 () にあてはまる語句を答えなさい

中高年期に心がけておく行動は栄養バランスの良い ()

問4 正しい解答を選び記号で答えなさい

中高年期は栄養バランスの良い食事が大切です。とりすぎに注意するものは

- ア) 食塩
- イ) タンパク質
- ウ) ビタミン
- エ) カルシウム

問5 () にあてはまる語句を答えなさい

骨粗鬆症とは骨に含まれる () などの量極端に減り骨密度が低くなった状態です。

問6 骨粗鬆症の予防に良いとされる行動を選び答えなさい

- ア) 瞑想
- イ) カルシウムを充分に取る
- ウ) スポーツ観戦をする
- エ) 適度な運動をする

問7 () にあてはまる語句を答えなさい

高齢者の転倒予防には運動によって () や腰の筋力を高めておくことです。

問8 正しい解答を選び記号で答えなさい

総人口に占める65歳以上の人口割合2024年は () 割をこす

- ア) 2
- イ) 3
- ウ) 4
- エ) 5

問9 正しい解答を選び記号で答えなさい

総人口に占める65歳以上の人口割合2060年は（ ）割りになる

ア) 2

イ) 3

ウ) 4

エ) 5

問10 () にあてはまる語句を答えなさい

高齢者社会は家族による介護が難しくなっています。その理由は ()

問11 () にあてはまる語句を答えなさい

寝たきりや認知症などにならない状態で生活できる期間を () という。