

今日の学習課題 ● わたしたちの健康は、どのようにして成り立っているのでしょうか。

考えよう

あなたが健康だと思うときはどんなときですか。できるだけ多くあげてみましょう。

資料・1 養生の意味と健康の考え方



貝原益軒(1630~1714年) 「養生訓」(1713年)

江戸時代中期の学者である貝原益軒が書いた『養生訓』は、健康な生き方について著した書物です。これには、飲食、運動、睡眠など健康を維持するための生活のしかたが説かれ、現在でも広く読まれています。

トピックス

ヘルスプロモーション

わたしたちの人生には、それぞれ理想の生き方があります。その実現には、生き方に応じた体力や気持ちなどを保ち、健康を保持増進する能力を高めることが必要です。また、保健・医療制度のしくみなど、社会の環境条件が整備されることも大切です。健康を保持増進するための個人の取り組みと、それを支える社会の環境整備をともに進めていく考え方を、ヘルスプロモーションといいます。

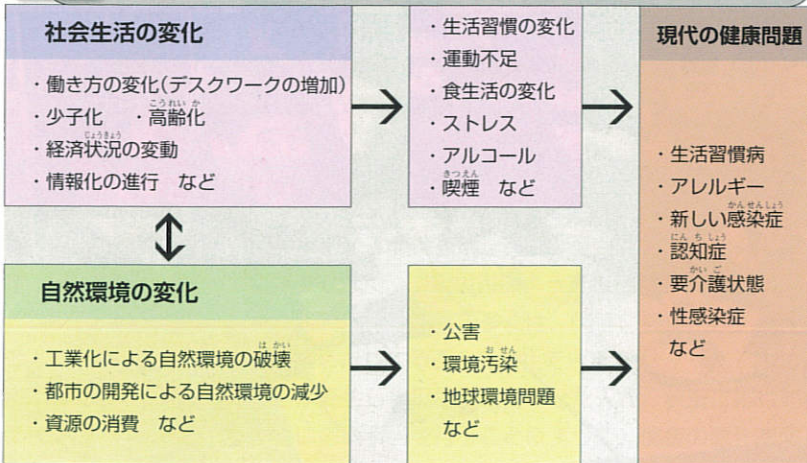
わたしたちの健康の成り立ち

わたしたち人間の健康は、主体(自分自身)の心身の状態と、主体を取り巻くさまざまな環境が適切な状態に保たれているときに成り立ちます。病気は、主体の要因と環境の要因がかかわり合って発生します。

世界保健機関(WHO)では、世界保健憲章の前文の中で、健康を「身体的、精神のおよび社会的に完全に良好な状態であって、単に病気がないとか病弱でないということではない」としています。人々が充実した生活をおくることができる状態が、健康のあり方といえます。

世界では、各地の歴史や特質に応じてさまざまな健康への取り組みが行われています。日本でも、古くから健康についての主体的な取り組みが進められてきました。

資料・2 社会生活・自然環境の変化と現代の健康問題



110 世界保健機関(WHO)とは1948年(昭和23年)に設立された国際連合(国連)の専門機関です。「健康は、人間の基本的権利」として国際的な保健活動を進める組織で、本部事務局はスイスのジュネーブにあります。

主体と環境の諸要因

健康にかかわる主体の要因には、人間に生まれつき備わっているものと、環境との相互作用によって生後に身につけるものがあります。生まれつき備わっているものは、年齢、性、遺伝的^{★1}条件、免疫のはたらきの一部などです。生後に身につけるものには、食事や運動、休養や睡眠などの生活習慣や行動のしかた、免疫のはたらきの大部分などがあげられます。

一方、環境の要因には、温度や湿度、音、気圧などの物理的環境要因、空気中の成分や有害化学物質などの化学的環境要因、細菌やウイルス、寄生虫などの生物学的環境要因、そして人間関係や経済状態、保健・医療制度、健康に対する考え方などの社会的・文化的環境要因があります。

- ★1 遺伝…生物の特徴となる形や性質を形質といい、親の形質が子や孫の世代に現れることを遺伝という。
- ★2 免疫…侵入してきた病原体などの異物を攻撃し、排除しようとする体を守るしくみ。

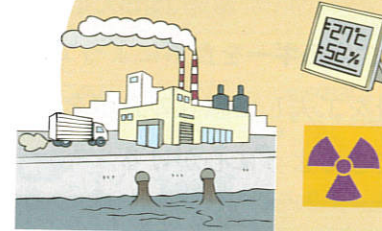
リンク

地域での保健・医療の取り組み ▶▶ 保健編 p.138~139

資料・3 主体の要因と環境の要因

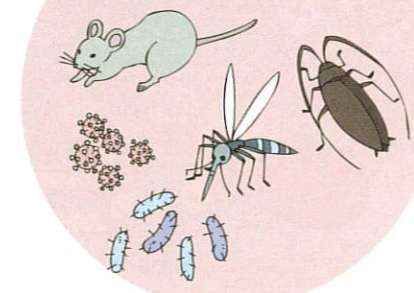
物理的環境, 化学的環境要因

温度、湿度、騒音、有害化学物質、放射線など



生物学的環境要因

細菌、ウイルス、寄生虫、害虫、動物、植物など



主体の要因

- 体質、年齢、性、遺伝、免疫など
- 生活習慣、行動のしかた、食事、運動、休養・睡眠など

社会的・文化的環境要因



学習を活かして

わたしたちの健康にかかわる要因には、どのようなものがあるでしょうか。普段の生活から考えてみましょう。

キーワード

- 健康 主体
- 環境 物理的環境
- 化学的環境
- 生物学的環境
- 社会的・文化的環境

111 生まれつき備わっているもの一つである免疫のはたらきは、本来は反応しなくてもよい物質にまで過剰に反応して主体にとって不利益になる状態をアレルギーといいます。

今日の学習課題 ● 健康のために、わたしたちはどのような食生活をおくればよいのでしょうか。

考えよう

あなたが食生活で気をつけていることはどんなことでしょうか。

資料・4 1日に必要なエネルギー

基礎代謝	身体活動レベル			
	I(低い)	II(ふつう)	III(高い)	
男	1,520	2,300	2,600	2,900
女	1,410	2,150	2,400	2,700

12~14歳 (kcal/日)

基礎代謝…生きていくために必要な最小のエネルギー
 身体活動レベル(成人の場合)
 I…生活の大部分が座位で、静かな活動が中心。
 II…座っている時間が多いが、移動や立位、軽いスポーツなどをともなう。
 III…移動や立位の多い仕事か、活発な運動習慣がある。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

資料・5 10分あたりに消費されるエネルギー

(体重 50kg の場合)

読む、書く	約 10kcal
調理、洗濯	約 20kcal
ピアノ	約 20kcal
ふつう歩行	約 25kcal
掃き掃除	約 25kcal
速歩き、自転車(ゆっくり)	約 30kcal
ジョギング	約 60kcal
テニス・サッカー	約 60kcal
クローラー	約 70kcal

国立健康・栄養研究所「改訂版「身体活動のメツ(METs)表」より作成

健康によい食生活

毎日の食生活は、健康に深くかかわっています。健康を保持増進するために、次のような食生活をおくることが大切です。

- 毎日、**ほぼ同じ時刻、適切な時刻**に食事をする。
- **年齢や運動量**に応じて、必要なエネルギーと**栄養素**をバランスよく摂取する。
- 運動によって消費された**エネルギー**を食事によって補給する。
- 食材の組み合わせや、量を工夫した**献立**の食事をする。
- 楽しい**雰囲気**で食事ができるように心がける。

資料・6 主な食品のエネルギー

●ご飯 1杯(150g) 約252kcal	●食パン(8枚切り) 1枚(45g) 約119kcal	●ゆで卵 1個(60g) 約91kcal	●牛乳 1本(200mL) 約138kcal
●バナナ 1本(150g) 約129kcal	●トマト 1個(200g) 約38kcal	●ショートケーキ 1個(100g) 約344kcal	
●即席中華麺 1袋(90g) 約412kcal	●肉まん 1個(80g) 約201kcal	●ポテトチップス 1袋(90g) 約499kcal	

文部科学省「日本食品標準成分表 2010」より算出

多くの食品を組み合わせた食事

わたしたちの体に必要な栄養素はたくさんありますが、それらを1つの食品から補給することはできません。また、栄養素の摂取量が少な過ぎても、多過ぎても、さまざまな障害が発生します。そのため、わたしたちは**いろいろな食品**を組み合わせたバランスのよい献立の食事をする必要があります。

資料・7 栄養素の不足・とり過ぎによる障害の例

栄養素(食品)	不足すると…
たんぱく質(肉類、魚介類、乳製品)	貧血、骨・筋肉が弱くなり発育がおくれる。
カルシウム(小魚、ごま、乳製品)	骨や歯がもろくなる。
鉄(のり、ひじき、レバー)	貧血、息切れ
ビタミンA(緑黄色野菜、うなぎ)	夜盲症、皮膚病、抵抗力減退
栄養素(食品)	とり過ぎると…
脂肪(油脂、肉の脂身、マヨネーズ)	肥満、動脈硬化、大腸がん
ナトリウム(食塩、漬物、しょうゆ、みそ)	高血圧

資料・8 バランスのよい食事 ~1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか~

運動することによって、ごまが安定して回転する。 → 体に欠かせない水やお茶などの水分は、ごまの軸になる。

葉子やジュース類は、ごまを回すためのひもの役割。

基本形のエネルギー：2,000~2,400kcal

1日分の目安(基本形)および料理例と数値の教え方

5-7 主食 (ご飯、パン、麺)	1つ分 = 1杯(150g) = 1.5つ分 = 2杯(300g) = 2つ分 = 1杯(150g)
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)	1つ分 = 野菜サラダ、肉たくあん味噌汁、ほうれん草のお浸し、野菜の煮物、野菜炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	1つ分 = 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度、納豆、目玉焼き一品、焼き魚、鶏肉のしょうが焼き
2 牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1杯、牛乳瓶1本分
2 果物	1つ分 = みかん1個、りんご半分、みかん1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

厚生労働省・農林水産省決定

学習を活かして

自分の食生活の課題を見つけ、健康によい食生活を考えてみましょう。

キーワード

- 食生活 ほぼ同じ時刻 適切な時刻 年齢や運動量
- 栄養素 エネルギー いろいろな食品

リンク

わたしたちの健康を支える食事
▶▶ 口絵 5. 6

「どれだけ」食べるかは「つ」で数えます。主食の場合、朝食と昼食で「3.5つ」食べたら、夕食では「2~3つ」食べるようにします。副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物についても、それぞれに示された量を食べることで、1日に必要な食事をとることができます。

主食の例

朝食 ご飯中盛り 1杯(1.5つ)	昼食 パン 2枚(2つ)	夕食 ご飯中盛り 2杯(3つ)
-------------------------	--------------------	-----------------------

=6.5つ

112 **ミニ知識** 人は、食物から栄養素をとりこむとともに、エネルギー源として脂肪やグリコーゲンをたくわえています。これらもつエネルギーを、日常生活のなかで体温の維持や体を動かすことなどのために利用しています。

ミニ知識 地域で生産された食物をその地域で消費する「地産地消」という言葉があります。地産地消は、流通コストの削減、食文化の継続、地域への愛着のほか、新鮮な食品を栄養価の高いうちに食べられるという特徴があります。

今日の学習課題

- 体を動かすことは、わたしたちの健康にどのような影響をおよぼすのでしょうか。
- 日常生活のなかで、体を動かすことをどのように取り入れればよいのでしょうか。



考えよう

汗をかくほど体を動かした後、
どのような気分になったか考えてみましょう。

運動の効果と弊害

運動には、体の各器官のはたらきを刺激し、発達をうながす効果があります。さらに、脳のはたらきにもよい影響をあたえ、運動によって気分転換ができるなど、精神的にもよい効果をもたらします。

また、運動を行うと体力が向上します。逆に、運動不足になると体力や体の抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなります。体力は、体の発育・発達を支えており、わたしたちが活動し、健康に生きるためにとても大切なものです。

一方、運動のし過ぎや、不適切な方法による運動は傷害につながり、健康を損なうことがあります。そのため、適切な量と方法で運動を行うことが必要です。

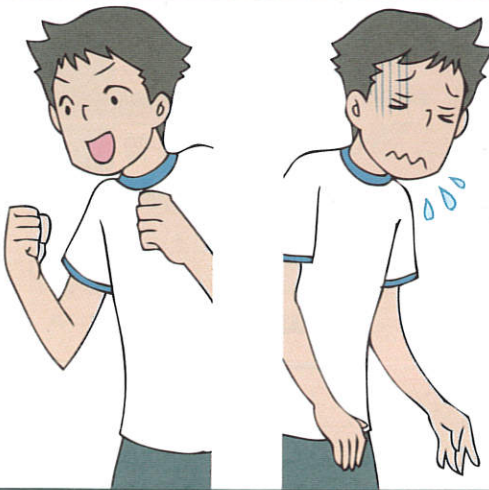
リンク

- 運動やスポーツが体に与える効果
▶▶ 体育編 p.20 ~ 21
- 運動やスポーツが心にあたえる効果
▶▶ 体育編 p.22 ~ 23

資料・9 運動が体に与える影響

運動の効果

- 脳が活性化する
- 緊張・ストレスをやわらげる
- 毛細血管の発達
- 肺の発達
- 心臓の発達
- 骨の発達
- 筋肉の発達
- 食欲を維持し消化・吸収が増す
- 肥満の防止
- 生活習慣病の予防・治療
- 体力の向上



運動不足の影響

- 睡眠不足
- 意欲の減退
- 肩こり
- 食欲低下
- 動脈硬化
- 心肺機能の低下
- 持久力の低下
- 高血圧
- 心臓病
- 糖尿病
- 肥満
- 腰痛
- つかれやすくなる
- ストレスの増加

過度な運動は傷害を引き起こします。
陸上競技の選手が肉離れや疲労骨折をしたり、野球の選手が野球肩になったりするのはその例です。

日常生活のなかでの運動

現代社会では、生活習慣や子どもの遊び方の変化などが原因で、日常生活のなかで体を動かすことが少なくなっています。

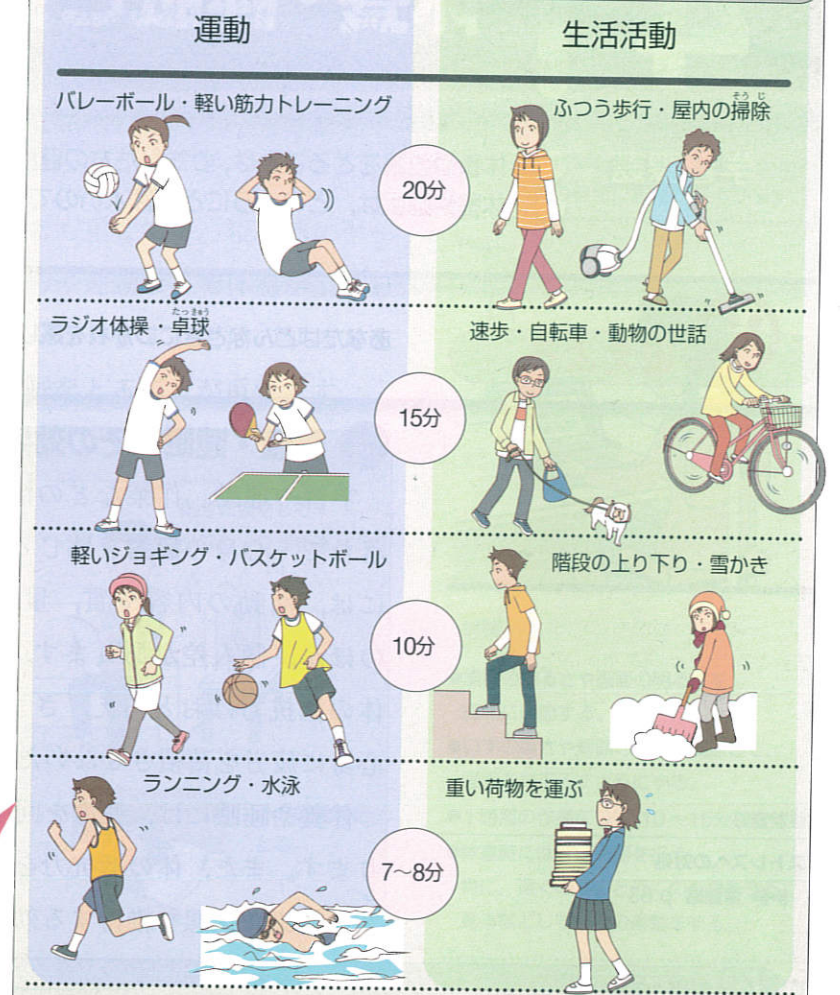
成人してからも体力を維持し、健康を保持増進するためには、うっすらと汗をかくほどの適度な運動を続けることが必要です。また、病気を予防して健康寿命を延ばすためにも、日常生活のなかで積極的に体を動かす時間をつくる習慣を身につけ、生涯にわたって運動に親しむことが大切です。

★1 健康寿命…健康で自立して生活できる期間。

同じ身体活動量で示しています。
1日の平均の身体活動量が、この目安の3~4倍以上になるように、いろいろな身体活動を組み合わせましょう。

リンク 身体活動
▶▶ 保健編 p.144

資料・10 健康づくりのための身体活動量の目安



体を動かすことを「身体活動」といいます。
身体活動は、体力向上などを目的として意図的に行う「運動」と日常生活を営むうえで必要な労働や家事にともなう「生活活動」とに分けられます。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」より作成

資料・11 体力テストの記録の比較

	男子(13歳)		女子(13歳)	
	1985年	2014年	1985年	2014年
握力 (kg)	31.16	30.15	25.56	24.37
持久走 (秒) 男子1,500m・女子1,000m	366.40	370.82	267.11	278.41
50m走 (秒)	7.90	7.78	8.57	8.66
ハンドボール投げ (m)	22.10	21.49	15.36	13.54

文部科学省「平成26年度 体力・運動能力調査報告書」2015年

学習を活かして

日常生活で自分がどのくらい運動を行ったらよいか考えてみましょう。

キーワード

- 運動
- 気分転換
- 体力が向上

4

休養・睡眠と健康

今日の学習課題

- 休養や睡眠をとることは、わたしたちの健康にどのような効果があるのでしょうか。
- 休養や睡眠は、どのようにとればよいのでしょうか。



考えよう

あなたはどんなときにつかれを感じるでしょうか。

休養・睡眠とその効果

学習や運動、作業などの活動を長時間続けると、集中力が落ちて、心身の**疲労**を感じるがあります。疲労の現れ方には、活動の内容や質、量、および環境条件によるちがいのほか、個人差があります。心身に蓄積された疲労によって、体の抵抗力はおとろえ、さまざまな病気が引き起こされます。心身に疲労を蓄積させないためには、**休養や睡眠**が大切です。

休養や睡眠には、疲労を回復し、気力や体力を養う効果があります。また、体の抵抗力を高めたり、精神を安定させたりして、健康な状態を維持する効果もあります。

リンク

ストレスへの対処
▶▶ 保健編 p.63

資料・12 疲労の現れ方

精神的疲労		身体的疲労	
自分でわかる疲労			
<ul style="list-style-type: none"> ● 頭がぼんやりする。 ● 考えがまとまらない。 ● イライラする。 	<ul style="list-style-type: none"> ● なかなか眠れない。 ● 計算ミスが多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭が重い。 ● 体がだるい。 ● 目がかれる。 ● 肩がこる。 	
他の人が見てわかる疲労			
<ul style="list-style-type: none"> ● 怒りっぽくなる。 ● 無口になる。 ● 落ちつきがなくなる。 		<ul style="list-style-type: none"> ● あくびが出る。 ● 姿勢がくずれる。 ● 動作がにぶくなる。 	

疲労が蓄積すると、体の抵抗力がおとろえて、心身の病気につながります。

116 **知** 睡眠が十分にとれていないと、日中に眠いと感じたり、睡眠中に激しいびきをかいたりする場合があります。さらに、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。

休養・睡眠のとり方

疲労回復の方法には、こまめに休みをとるとともに、入浴、音楽などによる気分転換、栄養素の補給、軽く体を動かす（積極的休養）などがあります。自分にあった方法を取り入れると効果的です。

また、しっかりと睡眠をとることも重要です。寝る前にゲームなどで脳が興奮したり、熱い風呂や運動などで体温が上昇したりしている場合は、寝つきにくくなります。生活のリズムを整え、決まった時間帯に十分な睡眠をとることが重要です。

資料・14 疲労回復のための上手な休養

入浴などで血行をよくし、疲労物質を取り除く。

気分転換をしてリフレッシュする。

栄養素を補給する。

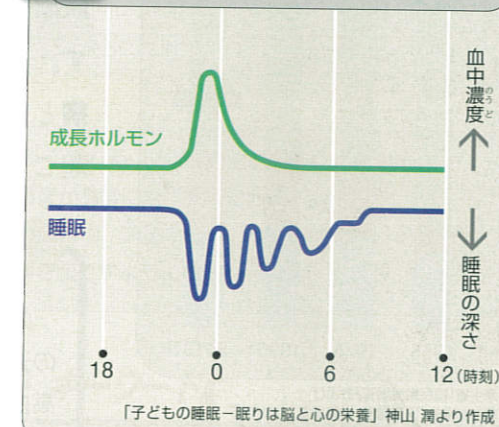
十分な睡眠をとる。

トピックス

● 規則的な生活と、睡眠の大切さ

健康に過ごすためには、地球の自転に合わせて24時間のリズムで生活することが大切です。人間が寝起きするリズムは約25時間であることがわかっていますが、朝起きて、太陽光を浴びることで、このずれを修正し、24時間のリズムで生活できるようになります。また、睡眠時に、身長が伸びることもわかっています。睡眠中は、深い睡眠と浅い睡眠がくり返されています。特に、眠り始めの深い睡眠のときに、体の成長や疲労回復をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。健やかな成長のために、規則正しい生活をおくり、十分な睡眠をとりましょう。

資料・15 成長ホルモンと睡眠



学習を活かして

健康によい休養や睡眠のとり方を考えてみましょう。

キーワード

- 疲労 休養や睡眠

知 寝る2~3時間前に入浴すると、その後、体温が下がり、眠りにつきやすい状態になります。

5

生活習慣の変化と生活習慣病

今日の学習課題 ● 生活習慣は、健康にどのような影響をおよぼすのでしょうか。

考えよう

わたしたちの生活のなかで、食事、運動、休養・睡眠に関して、①～③はどのような影響をあたえているでしょうか。

- ① 24時間営業のコンビニエンスストアの出現
- ② パソコンや携帯電話、テレビゲーム機の進歩
- ③ 欧米型の食事メニューやサプリメントの普及

生活習慣の変化

わたしたちの生活は機械化や自動化が進み、変化し続けます。生活が楽になる一方で、日常生活で体を動かす必要性が減ってきました。また、食生活の変化により、脂肪が多く、野菜や海藻などが少ない食事になってきています。さらに、睡眠時間が短くなるとともに、仕事や人間関係の複雑化によるストレスがかかるようになっていきます。

生活習慣病

わたしたちの健康は、食習慣、運動習慣、休養や睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣（ライフスタイル）と深くかかわっています。このような生活習慣が原因となって起こる病気を生活習慣病といいます。生活習慣に問題点が多いと、やせや肥満を引き起こし、知らず知らずのうちに生活習慣病が進行します。

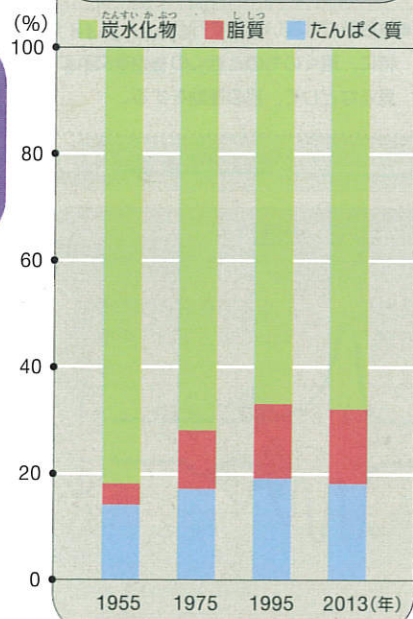
トピックス

メタボリックシンドローム

内臓やその周囲にたまった脂肪（内臓脂肪）の過剰な蓄積に加え、高血糖、脂質異常症、高血圧のリスクが2つ以上重なった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼びます。メタボリックシンドロームになると、心筋こうそくや脳卒中を発症する可能性が非常に高くなるとされています。



資料・16 摂取エネルギー比率の移り変わり



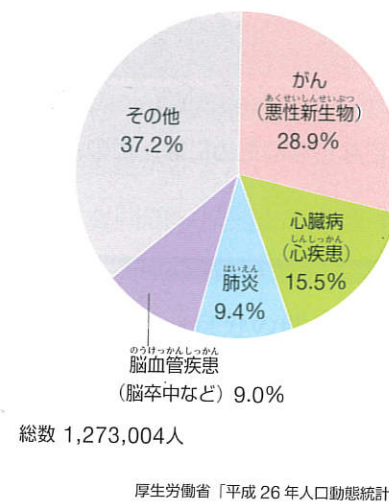
厚生省「国民栄養調査」および厚生労働省「国民健康・栄養調査」より作成

戦後、日本人の食事は急激に欧米化が進みました。その結果、米などによる炭水化物の摂取量が少なくなり、脂質の摂取量が多くなりました。

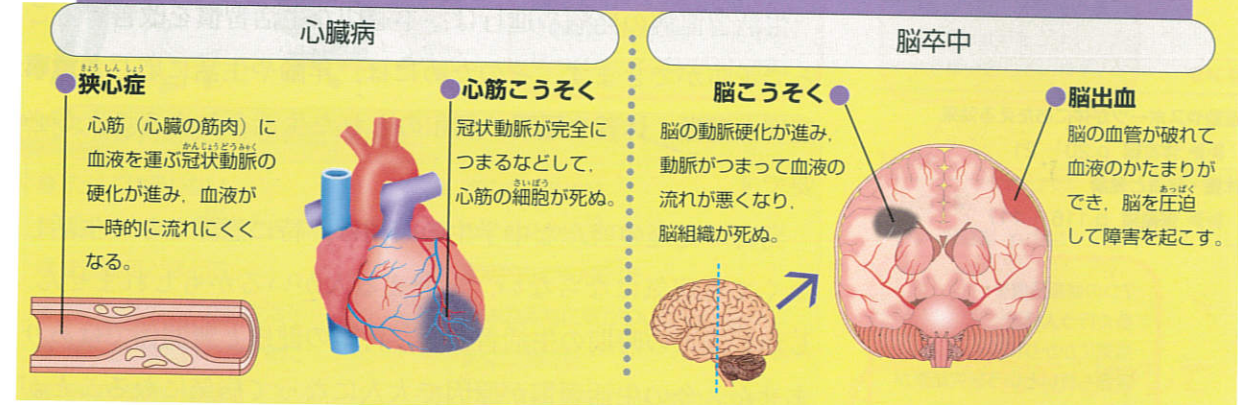
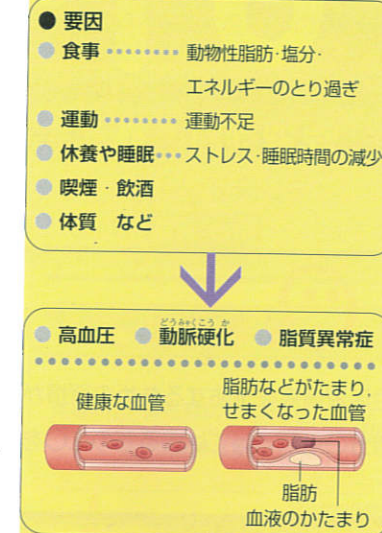
118 日本では、最高血圧が140mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上の場合、高血圧とされます。正常血圧は、それぞれ130mmHg、85mmHg未満とされており、メタボリックシンドロームの診断基準では、後者が境界値となっています。

また、生活習慣との関係が強い、がん、心臓病、脳卒中は、国内の主な死亡原因をしています。ほかにも、高血圧や糖尿病、食事や歯みがきが大きく関係する歯周病なども生活習慣病にふくまれます。これらの病気には特効薬はなく、発病すると健康な状態にもどることは難しいため、生涯にわたって心身の健康にさまざまな影響をおよぼします。

資料・17 死亡の原因



資料・18 心臓病と脳卒中が起こるしくみ



資料・19 生活習慣とのかかわりが深いその他の病気

がん	糖尿病
正常な細胞が、異常な細胞(がん細胞)に変化し、増殖して器官のはたらきを侵す病気。代表的ながんとして、胃がん、肺がん、大腸がん、肝臓がん、乳がん、血液のがん(白血病など)、子宮がんなどがある。	血液にふくまれるブドウ糖が体の組織で利用できず、血液中の濃度が異常に高くなってしまふ病気。心臓病や脳卒中、腎臓の障害、目の障害など、さまざまな病気を引き起こすようになる。

リンク | がんの予防 ▶▶ 保健編 p.144

学習を活かして

1週間の運動時間をまとめてみましょう。それをもとに1日の平均運動時間を計算し、自分の運動習慣を考えてみましょう。

キーワード

<input type="checkbox"/> 生活習慣病	<input type="checkbox"/> 肥満	<input type="checkbox"/> がん
<input type="checkbox"/> 心臓病	<input type="checkbox"/> 脳卒中	<input type="checkbox"/> 高血圧
<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 歯周病	

ヘリコバクター・ピロリ菌は、胃がんの重要な原因の一つと考えられています。日本では中高年の感染率が非常に高いですが、検査を受け、菌を取り除く治療をすることができます。

今日の学習課題 ● 生活習慣病にならないためには、どのような生活をおくればよいのでしょうか。

考えよう

生活習慣病を予防するための習慣ができていますか。
自分の生活で当てはまるものに○をつけてみましょう。

- () 毎日7～8時間の睡眠時間をとっている。
- () 定期的に適度な運動を行っている。
- () 朝食は毎日食べている。
- () 間食をとり過ぎないようにしている。

生活習慣病の予防

生活習慣病の発病や進行は、不適切な生活習慣を改善することで予防ができます。そのためには、年齢や生活に応じた**食事**、適切な**運動**、**休養や睡眠**の調和のとれた生活をおくることが必要です。

発育・発達の盛んな中学生の時期は、特に意識をして生活しなくても病気になる、と考える人がいるかもしれません。しかし、この時期の生活習慣は、将来の健康と無関係ではありません。今の生活習慣が原因で大人になって病気になることがあります。健康を維持するための生活習慣を早い時期から身につけておくことが大切です。

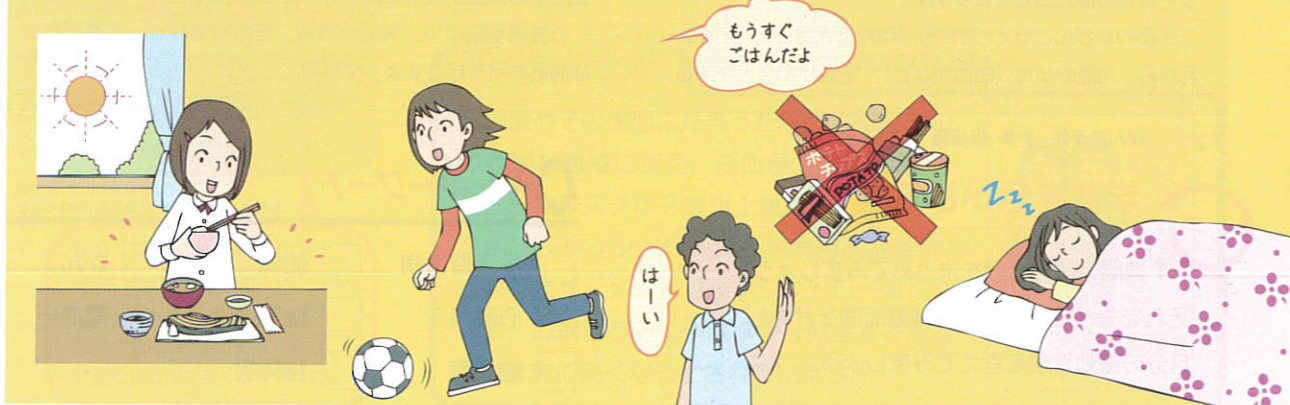
リンク

運動やスポーツが体に与える効果
▶▶ 体育編 p.20～21
休養・睡眠と健康
▶▶ 保健編 p.116～117

7つの健康習慣を多く行う人ほど、病気にかかりにくく寿命も長いという研究結果があります。

資料・20 7つの健康習慣

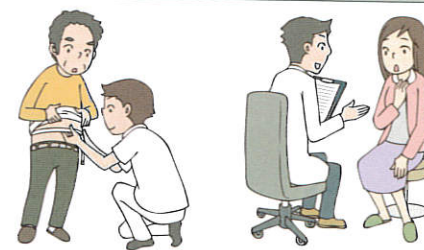
- 朝食を毎日とる。
- 定期的にある程度の運動をしている。
- 間食に気をつける。
- 睡眠を十分にとる(7～8時間)。



生活習慣病の予防をふくめ、健康な生活をおくるには、適度な体型を維持することも重要です。年齢・性別・身長によって計算する標準体重は、適度な体型を維持するための目安となります。最近では、中学生や高校生の過度なやせ願望が問題になっています。やせ過ぎると、体の発育・発達がさまたげられ、免疫力の低下や月経異常など、さまざまな問題の原因となります。

生活習慣病は**健康診断**などでも予防や早期発見ができます。特別な症状がなくても定期的に検査を受け、自分の健康状態を知っておくことも大切です。

資料・22 健康診断による生活習慣病の早期発見



生活習慣病の予防と対策には、調和のとれた生活をおくることが、早期発見・早期治療、社会復帰やリハビリテーションがあります。

資料・23 がんを防ぐための新12か条

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙をできるだけさける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品はひかえめに
- 野菜や果物は豊富に
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

- 適度な体重を保つ。
- 喫煙しない。
- 酒を飲み過ぎない。



プレスローの資料より作成

資料・21 標準体重と肥満度

● 身長別標準体重(kg)の求め方

● 中学3年生(14歳)男子の場合
 $0.832 \times \text{身長(cm)} - 83.695$

● 中学3年生(14歳)女子の場合
 $0.594 \times \text{身長(cm)} - 43.264$

● 肥満度(%)の求め方

$\frac{(\text{体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)})}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100$

日本学校保健会
「児童生徒等の健康診断マニュアル」
2015年

肥満度が
+20%以上を肥満傾向、
-20%以下をやせ傾向としています。

リンク

がんの予防
▶▶ 保健編 p.144

学習を活かして

生活習慣病を予防するために、どのような生活をおくればよいのでしょうか。これまでの生活を考えながらまとめてみましょう。

キーワード

- 食事
- 運動
- 休養や睡眠
- 生活習慣病の予防
- 健康診断