

新作

# NHK ラジオ 高校講座 保健体育

2022 年度 年間放送計画表

(2022 年 2 月 9 日現在)

ラジオ第 2

水曜日 午後 8:10 ~ 8:30

※ この番組は、2022 年度の新番組です。

※ 放送日時や内容を変更する場合があります。その際は番組ホームページでお知らせいたします。

放送日	タイトル	学習のポイント
4/ 6	1 健康の考え方と成り立ち	①健康とは ②生きがいを重視した健康の考え方 ③健康の成り立ちとその要因
13	2 私たちの健康のすがた	①わが国の平均寿命などの健康指標の変遷 ②わが国の健康水準向上の背景 ③生活習慣病などの増加と新たな健康問題
20	3 生活習慣病とその予防	①生活習慣病の概念 ②病気に関する生活習慣 ③生活習慣病の予防
27	4 がんの原因と予防	①がんとは ②がんの種類と原因 ③がんの予防
5/ 4	5 がんの治療と回復	①がんの治療法 ②緩和ケアとは ③がんとともに生きる社会づくり
11	6 スポーツの変遷とスポーツ文化	①スポーツの歴史的発展と多様な変化 ②スポーツの文化とは ③スポーツ文化への多様な関わり
18	7 オリンピックとパラリンピックの意義	①オリンピックの意義 ②パラリンピックの意義 ③オリンピック・パラリンピックの課題
25	8 スポーツの経済効果とスポーツの高潔さ	①スポーツと経済 ②スポーツ産業の拡大 ③スポーツの高潔さとドーピング
6/ 1	9 食事と健康	①食事の重要性 ②不適切な食事と健康 ③健康によい食事のとり方
8	10 運動、休養、睡眠と健康	①運動の効果 ②休養と睡眠の効果 ③ライフスタイルと、休養・睡眠のあり方
15	11 喫煙、飲酒と健康	①喫煙の健康と社会への影響 ②飲酒の健康と社会への影響 ③喫煙、飲酒の個人と社会の対策
22	12 薬物乱用と健康	①薬物乱用とは何か ②薬物乱用者の体験談 ③薬物乱用の防止とその対策
29	13 スポーツにおける技能と体力	①運動・スポーツにおける技能と体力の関係 ②トレーニングの基本原則 ③具体的なトレーニングの方法
7/ 6	14 スポーツにおける技術と戦術	①技術と技能の違い ②技能の型に応じた練習 ③戦術・作戦・戦略とは
13	15 精神疾患の特徴	①精神疾患の要因とおもな精神疾患 ②精神疾患に関わる年代別課題 ③現代社会と精神保健
20	16 精神疾患予防と回復	①日常生活における予防 ②早期発見・早期治療 ③専門家による支援・治療と社会環境の整備
27	17 健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり	①健康に関する意思決定と行動選択 ②ヘルスプロモーションの考え方と環境づくり ③環境づくりへの社会参加
夏期講座 8月1日(月) ~ 8月27日(土)		高校講座全体から選んだ復習のための再放送などを科目の時間枠をはなれて放送します。
8/ 31	18 現代の感染症とその予防	①現代の感染症 ②感染症予防の3原則 ③個人及び社会における感染症対策
9/ 7	19 性感染症・エイズとその予防	①性感染症とは何か ②性感染症・エイズの現状 ③性感染症・エイズの対策
14	20 技能の上達過程と効果的な動きのメカニズム	①技能の上達過程 ②効果的な練習法 ③効果的な動きのメカニズム
21	21 体力トレーニングと運動やスポーツにおける安全の確保	①体力トレーニングの基礎理論 ②各体力要素のトレーニング ③運動やスポーツでのけがや事故防止
28	22 事故の現状と発生要因	①事故とその被害 ②事故の発生場面 ③事故に関する情報体制

10/ 5	安全な社会生活	23 安全な社会の形成	①個人の危険予測と危険回避 ②自助と共助 ③安全な社会づくり
12		24 交通安全	①個人による交通事故防止の取り組み ②交通環境対策と安全な自動車 ③交通事故における運転者の責任と補償
19		25 応急手当の意義と日常的な応急手当	①応急手当の意義と事故や災害に対応できる社会づくり ②応急手当の手順 ③けが及び熱中症の応急手当
26	保健	26 心肺蘇生法	①心肺蘇生法の意味と目的 ②心肺蘇生法の手順 ③ AED の手順
11/ 2	豊かなスポーツライフの設計のしかた	27 生涯スポーツの見方・考え方とライフスタイルに応じたスポーツ	①生涯スポーツが持つ役割 ②ライフステージにおけるスポーツの楽しみ方 ③ライフスタイルに応じたスポーツとの関わり方
9		28 スポーツを推進する取り組み	①日本のスポーツ振興の歴史 ②世界のスポーツ政策 ③地域とスポーツクラブ
16		29 スポーツと環境	①スポーツと環境問題 ②オリンピックなどの国際大会開催と環境問題 ③これからのスポーツと環境保護
23	生涯を通じる健康	30 思春期における健康課題と性行動の選択	①ライフステージと健康 ②思春期における心とからだの変化 ③思春期における健康課題と性意識と性行動の選択
30		31 妊娠・出産と家族計画	①妊娠、出産における健康課題 ②家族計画と避妊の選択 ③人工妊娠中絶の心身への影響
12/ 7		32 結婚生活と健康	①心と体の発達と結婚生活 ②結婚生活と家族の健康 ③家族の健康と地域のサービスの活用
14	保健	33 中高年期と健康	①中高年期における心身の変化 ②中高年期における生活のあり方 ③高齢者の健康を支える取り組み
21		34 働くことと健康	①働き方の変化と健康問題 ②労働災害と健康 ③健康的な職業生活を送るために
<b>冬期講座</b> 12月26日(月)～1月7日(土)      高校講座全体から選んだ復習のための再放送などを <small>※12月31日～1月3日はお休みです。</small> 科目の時間枠をはなれて放送します。			
1/ 11	健康を支える環境づくり	35 大気・水質・土壌汚染と健康	①大気汚染の現状と健康問題 ②水質汚濁の現状と健康問題 ③土壌汚染の現状と健康問題
18		36 環境衛生活動と環境と健康に関わる対策	①環境汚染の防止とその対策 ②ごみ処理の現状と対策 ③上下水道の整備とその課題
25		37 食品の安全性と食品衛生活動	①食品の安全性に関する今日的課題 ②食品の安全性の確保 ③食品の安全と私たちの役割
2/ 1	体育	38 豊かなスポーツライフの創造	①これまでのスポーツライフ ②これからのスポーツライフ ③豊かなスポーツライフの創造のために
8	健康を支える環境づくり	39 保健サービスとその活用	①保健行政の役割 ②保健サービスの活用 ③健康情報の活用
15		40 医療サービスとその活用	①医療の供給と医療保健 ②さまざまな医療機関とかかりつけ医 ③医療サービスの活用
22		41 医薬品の制度とその活用	①医薬品の種類と承認制度 ②医薬品の正しい使用 ③医薬品の副作用と安全性の確保
3/ 1	保健	42 様々な保健活動や社会的対策	①国際機関の保健活動 ②民間機関の活動 ③保健活動や社会的対策への理解
<b>春期講座</b> 3月6日(月)～4月1日(土)      高校講座全体から選んだ復習のための再放送などを <small>(放送予定)</small> 科目の時間枠をはなれて放送します。			