

令和 8 年 度

生 活 環 境 学 部

第 3 年 次 編 入 学 者 選 抜 学 力 試 験 問 題

小 論 文

〔心身健康学科 生活健康学コース〕

令和 7 年 6 月 7 日 (土)

10 : 00 ~ 11 : 30

注 意

1. 解答は、別添の解答用紙（2 枚同封）を使用し、問題ごとに別の解答用紙を用いること。
2. 総ページ数 ——— 3 ページ
問題ページ ——— 第 2 ～ 3 ページ
(第 1 ページは、下書き用紙)
3. 試験終了後、この問題冊子は持ち帰ること。

問1

- 1) OECD が実施した調査によると、日本人の平均睡眠時間は調査対象となった 33 カ国の中で最も短いことが報告されています（図1）。なぜ日本人の睡眠時間が短いのかについて、睡眠時間に影響を及ぼす要因を挙げて考察しなさい。
- 2) 図2は、平成21年および平成30年に実施された「睡眠による休養を十分に取れていない者」の割合を年齢別に示したものです。この図から読み取れることを記述しなさい。
- 3) 睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪いと健康にどのような影響を与えるかに関して知っていることを述べなさい。
- 4) 良い睡眠のために生活環境や生活習慣をどのように調節したら良いかについて述べなさい。

図は、著作権の関係で掲載しておりません。

図1 OECD調査による各国の平均睡眠時間

厚生労働省 解説書 良い目覚めは眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと
http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targls_mhlw/pdf/guide-sleep.pdf
OECD Gender data portal. <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/data/datasets/time-use/OECD-time-use-database-updates.xls>

図は、著作権の関係で掲載しておりません。

図2 睡眠による休養を十分に取れていない者の割合
－平成21年調査と平成30年調査の比較－

*「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者の割合

厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>

問2

表1に令和5年の日本人の性別毎の死因の順位と死亡総数に占める割合が記載されています。表2には令和4年の日本人の平均寿命と健康寿命が記載されています。

- 1) 令和5年の日本人の死因について、女性と男性の共通点と相違点を述べなさい。また、なぜ死因に性差がみられるのか、生活習慣、ライフスタイル、生物学的な体の性差、平均寿命等の観点から説明しなさい。
- 2) 健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばし、健康的な老後の生活を送るために個人が取り組むことのできる生活習慣を述べなさい。

表1. 令和5年 性別にみた日本人の死因の順位（第10位まで）と割合

死因順位	女性	死亡総数に 占める割合 (%)	死因順位	男性	死亡総数に 占める割合 (%)
1	悪性新生物<腫瘍>	20.8	1	悪性新生物<腫瘍>	27.6
2	老衰	17.7	2	心疾患	14.1
3	心疾患	15.3	3	老衰	6.6
4	脳血管疾患	6.8	4	脳血管疾患	6.4
5	肺炎	4.2	5	肺炎	5.4
6	誤嚥性肺炎	3.2	6	誤嚥性肺炎	4.4
7	不慮の事故	2.4	7	不慮の事故	3.2
8	新型コロナウイルス感染症	2.3	8	新型コロナウイルス感染症	2.5
9	アルツハイマー病	2.2	9	腎不全	2
10	血管性等の認知症	1.9	10	間質性肺疾患	1.9
	全死因	100		全死因	100

厚生労働省 令和5年（2023）人口動態統計（確定数）の概況、第6表をもとに作成した表

表2. 令和4年 平均寿命と健康寿命

	女性	男性
平均寿命	87.09	81.05
健康寿命	75.45	72.57

厚生労働省 第4回 健康日本21（第三次）推進専門委員会資料をもとに作成した表