

問1 図1に睡眠時間の国際比較(男女別、33カ国中11カ国を抜粋)を示した。

- 1) 日本の男性における睡眠時間は何時間何分か、計算して求めよ。
(7時間 46分)
- 2) 米国の女性と比べ、日本の女性の睡眠時間は何時間何分短いのか、計算して求めよ。
(1時間 21分)

問2 「健康日本21」とは、国民の健康増進を推進させるための基本方針である。

- 1) 20歳代や30歳代に比べ、60歳代や70歳以上では、①～⑥のどの睡眠の質の低下が起きやすいか。図2を参照し、2つ答えよ。回答は①～⑥の番号で記すこと。

(②) と (③)

- 2) 下記選択肢 a～dの内、図4から読み取れる内容として正しいものには「○」を、誤っているものには「×」を()内に記入しなさい。

(×) a . 健康日本21(第三次)の目標から最もかけ離れているのは40～49歳の女性である。

(×) b . 平均睡眠時間が6時間未満の者の割合が最も多いのは、50～59歳の男性である。

(○) c . 60歳代の男女および70歳以上の男女ともに、健康日本21(第三次)の目標に到達していない。

(○) d . 70歳以上の男性の2割以上が健康リスクのある長い睡眠をとっている。

問3 前述までの問いおよび表2を参考にして、あなたやあなたの周りの人の睡眠を、健康日本21(第三次)の目標に近づけるために睡眠の質と睡眠の量の両方の観点から、あなたが実行あるいは助言できることを考え、それぞれの理由とともに具体的に述べなさい。なお、解答は400字以内にまとめなさい。