

令和8年度

総合型選抜入学試験 1 期

基礎学力試験問題

(小論文)

1. 試験時間は、60分です。
2. 問題は、この冊子の1～5ページにあります。問題用紙が解答用紙を兼ねています。
3. 問題や解答を、声に出して読んではいけません。
4. 印刷の不鮮明、用紙の過不足については、申し出てください。
5. 問題や解答についての質問は、原則として受け付けません。
6. 終了の合図があったら、すぐに筆記具を置いて、解答用紙を机の上に伏せてください。
7. この問題用紙は、持ち帰らないでください。
8. 不正な行為があった場合には、解答をすべて無効とします。
9. 答案の文字は、ていねいに、かつ明瞭正確に書いてください。
10. その他、試験の進行については、監督者の指示に従ってください。

植草学園大学 保健医療学部

受験番号		氏名	
------	--	----	--

身体の疲労は眠らずとも安静にしていれば回復することができる。一方、脳は睡眠をとることでは回復することができない。全身の司令塔である脳を休息させ、修復する機能が睡眠の重要な役割である。睡眠不足は日中の眠気や疲労を生じさせるだけでなく、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下など多くの負の影響を引き起こすとされている。また、睡眠の問題は、肥満や高血圧、心疾患や脳血管障害の発症リスクも高めることが知られている。このように睡眠の必要性については誰しもが知っているが、多くの日本人は長い活動時間を得るために、睡眠を安易に削ってきた。2021年に発表された経済協力開発機構（OECD）の調査によると、先進国33カ国のうち、日本は男女ともに最も睡眠時間が短かった。

以下の問いに答えなさい。

問1 図1に1日の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。

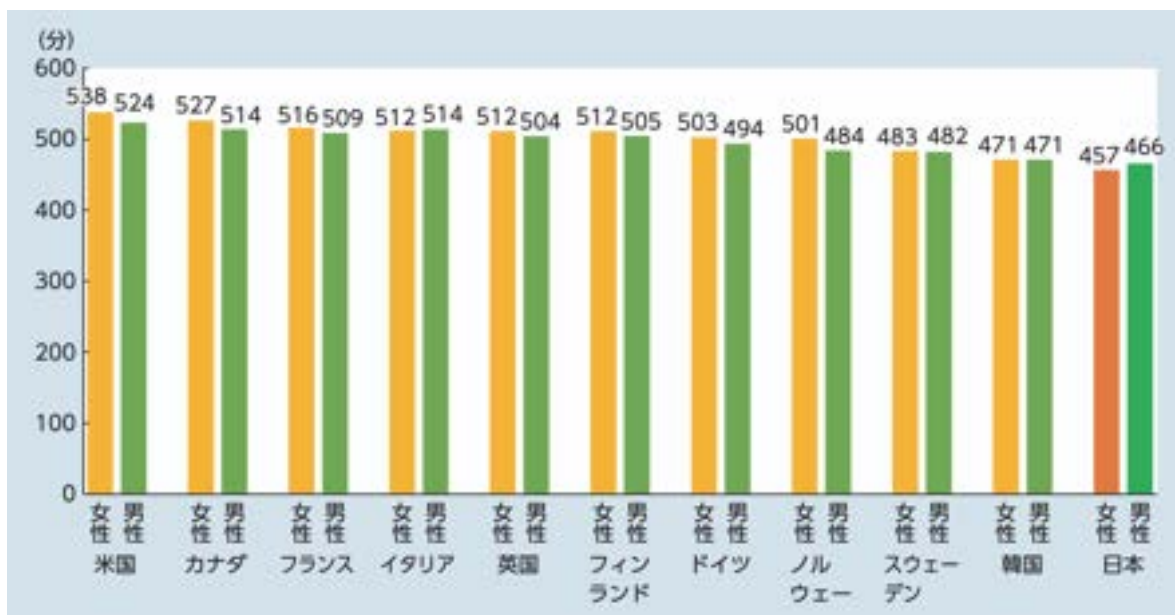


図1 1日の睡眠時間の国際比較

出典：厚生労働省 「令和6年度版厚生労働白書 -こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に-」 令和6年8月27日公表

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。

(時間 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か、計算して求めよ。

(時間 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。2000年に健康日本21（第一次）が策定され、2024年4月からは健康日本21（第三次）が始まった。生活習慣の改善項目として、1. 栄養・食生活、2. 身体活動・運動、3. 休養・睡眠、4. 飲酒、5. 喫煙、6. 歯・口腔の健康、の6つの領域において、第二次までの結果を基に具体的な目標を定めている。休養・睡眠の領域では「睡眠で休養がとれている者の増加（睡眠の質の向上）」と「睡眠時間が十分に確保できている者の増加（睡眠の量の向上）」について明確に目標が設定された。

- 1) 図2に睡眠の質の状況（20歳以上、年齢階級別）を示した。「睡眠の質の低下」としてみなす自覚症状として、①寝床に入ってから眠るまでにいつもより時間がかかった（寝つきが悪い）、②夜間、睡眠途中に目が覚めて困った（中途覚醒）、③起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった（早朝覚醒）、④睡眠時間が足りなかった（睡眠不足）、⑤睡眠全体の質に満足できなかった（睡眠の質が悪い）、⑥日中に眠気を感じた、以上の6項目を挙げ、直近1ヶ月間に週3回以上あった症状を複数回答で答えを得た結果である。

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。

() と ()

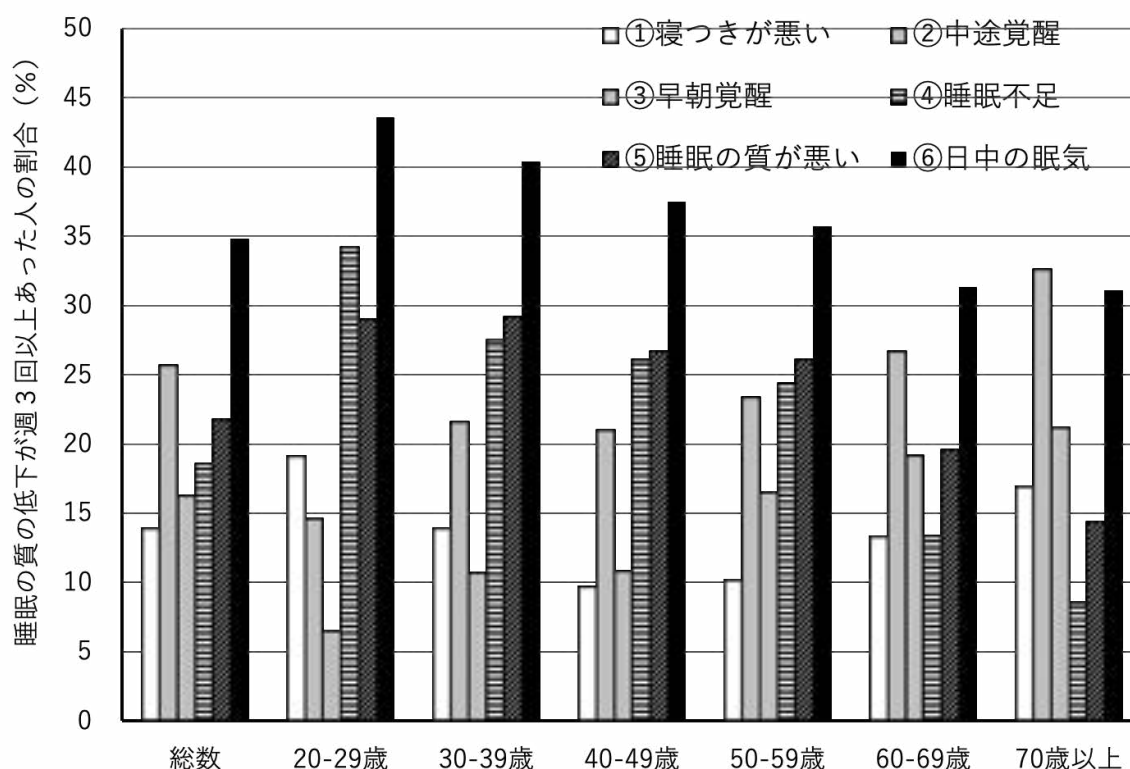


図2 睡眠の質の状況

出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」令和2年12月28日公表

* 出題の都合上、部分的に省略・改変し図を作成してある。

2) 図3に日本人の1日の平均睡眠時間(20歳以上、男女別、年齢階級別)を示した。健康日本21(第三次)では、20歳～59歳の目標睡眠時間は6～9時間、60歳以上は6～8時間とされており、睡眠時間が十分に確保できている者の割合が60%以上になることを目標としている。例えば、70歳以上の女性では平均睡眠時間が、6時間以上7時間未満が31.3%、7時間以上8時間未満が21.6%であり、睡眠時間が十分に確保できている者の割合は52.9%である。一方、高齢者(60歳以上)の8時間以上の睡眠は、寝床で過ごすことが多いとみなされ、健康リスクであるとされる。70歳以上の女性では合計13.0%の人が寝過ぎである。

下記選択肢 a～d の内、図3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。

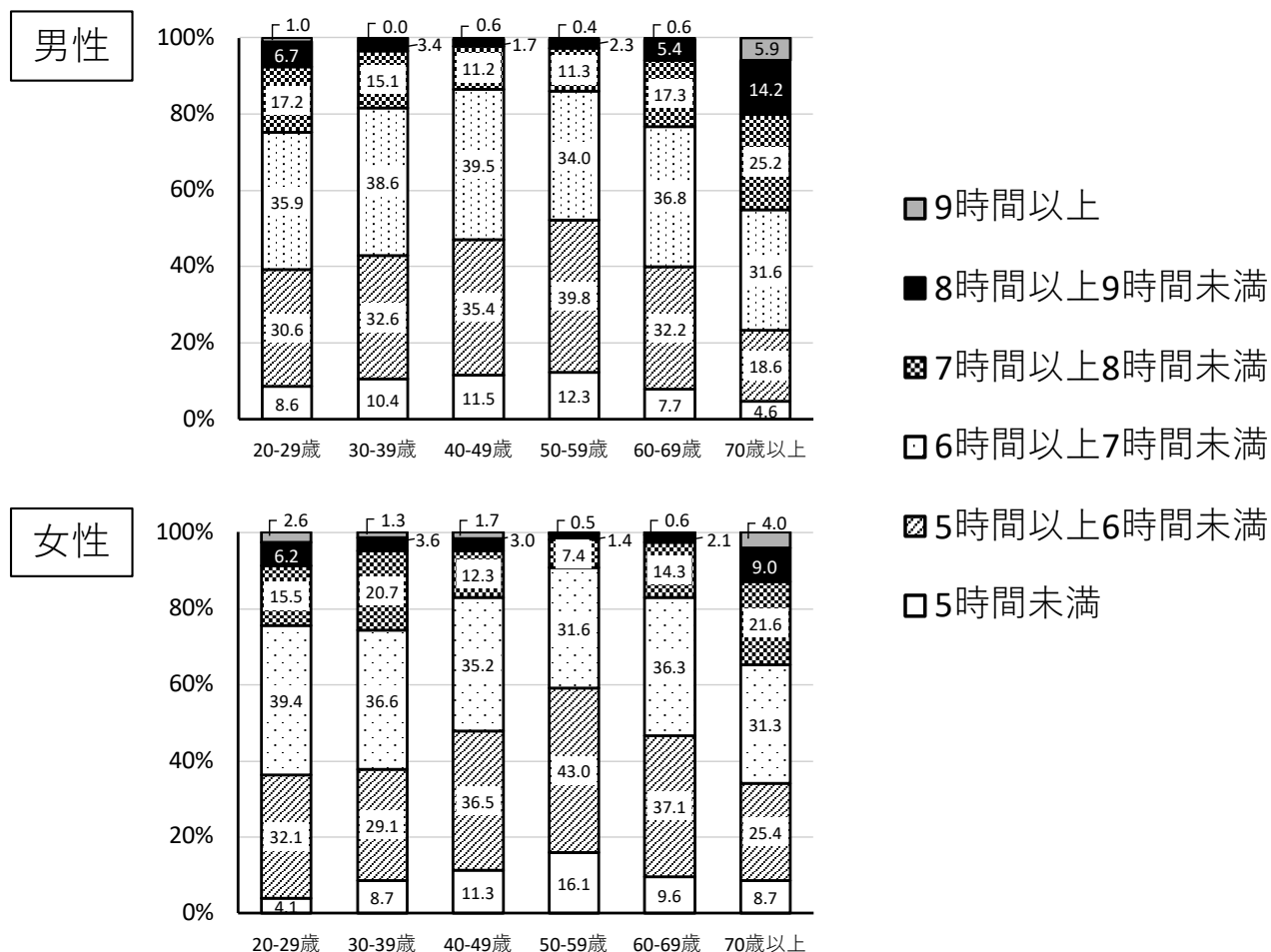


図3 日本人の1日の平均睡眠時間

出典：厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要」
令和6年11月25日公表

問3 厚生労働省は健康日本21（第三次）における休養・睡眠領域の取り組みを推進するため、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を作成した。これまで世代別に設定されていなかった目標を「高齢者」「成人」「こども」の3つのライフステージに分けて推奨事項を設定した（表2）。

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の質および睡眠の量を向上させるために、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。

表2 健康づくりのための睡眠ガイド2023の推奨事項一覧

対象者	推奨事項
高齢者	● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

[illegible]