

令和 8 年度

総合型選抜 I 期 問題 課題作文

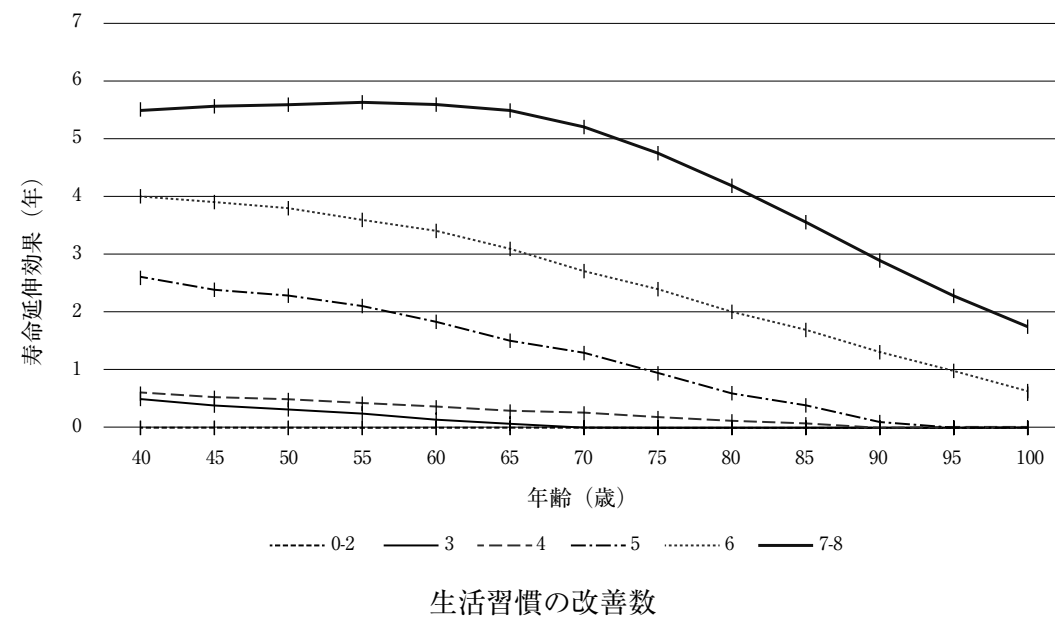
試験開始までに下記の注意事項をよく読んでください。

試験時の注意事項

- ① 試験開始の合図があるまで、問題冊子を開いてはいけません。
- ② 受験票に記載された学科と解答する学科に相違がないか、確認すること。
また、健康栄養学科・看護学科・理学療法学科の受験者は、受験票に記載された科目と問題冊子に相違がないか確認すること。異なる場合は、手を挙げて監督者に知らせること。
- ③ 開始の合図の後、解答用紙に「氏名」、「受験番号」を記入すること。受験番号は算用数字で記入すること。
- ④ 試験時間は、60 分です。
- ⑤ 解答用紙は横書きで記入すること。
- ⑥ 句読点は 1 字として数えること。
- ⑦ 下書きは、問題用紙の余白・裏面を使用すること。
- ⑧ 試験中に問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁および解答用紙の汚れ等に気付いた場合は、手を挙げて監督者に知らせること。
- ⑨ 試験終了後、この問題冊子は持ち帰ること。

食生活や飲酒、運動、喫煙といった私たちの生活習慣は、健康や寿命に深く関わっています。これらの習慣を見直し、より健康的なものへと改善していくことは、日本の健康増進対策において長年にわたり重要な取り組みとなっています。

以下のグラフは、健康的な生活習慣をいくつ改善したか(「生活習慣の改善数」と、それによって期待される寿命が延びる効果(年数)の関係を、年齢別に示したものです。凡例の「生活習慣の改善数」の数値が大きいほど、より多くの健康的な生活習慣を改善したことを意味します。



本調査で用いられた改善可能な主要生活習慣

1. 日常的な果物の摂取習慣 (7日以上/週)
2. 日常的な生鮮・魚介の摂取習慣 (7日以上/週)
3. 日常的な乳製品の摂取習慣 (5日以上/週)
4. 習慣的な運動または歩行 (1時間以上の運動/週 または 30分以上の歩行/日)
5. 適正体重の維持 (BMI: 21.0-25.0kg/m²)
6. 適量飲酒 (日本酒換算で1日2合以下)
7. 非喫煙および禁煙
8. 適正な睡眠時間 (5.5-7.4時間/日)

(出典: 『Impact of modifiable healthy lifestyle adoption on lifetime gain from middle to older age, 2022』のデータに基づき作成)

【設問】

グラフから読み取れる生活習慣の改善による寿命延伸効果について述べなさい。その上で、あなたが理学療法士として、健康寿命の延伸に向けてどのように貢献できると考えるか、あなたの考えを800字程度で述べなさい。