

次の問題文を読んで、設問（問 1～問 3）に答えなさい。

[The main body of the text is heavily blurred and illegible.]

[The main body of the text is heavily blurred and illegible.]

出典：丸藤祐子・宮地元彦 (2016) 『生活習慣病と運動 臨床栄養別冊 JCN セレクト 11』(医歯薬出版株式会社) より抜粋。問題文とするため、一部改変を行った。

注 1：証拠、根拠、証明、検証結果など。ある出来事、事柄を証明する事象や理論、説明のことで、医療分野や IT 分野、経済界などでしばしば用いられる語。

注 2：遺伝的に糖尿病になりやすい人が、肥満、高エネルギーの食事や脂肪の多い食事、運動不足、ストレスなどをきっかけに発病する糖尿病。

注 3：“METs・時” は、エクササイズと呼び、身体活動量を表す単位のことである。“10METs・時/週” とは、1 週間あたり、10 エクササイズ分の身体活動を行うことを指す。

受験番号 _____ 氏名 _____

問 1. 問題文の (A) から (F) にあてはまる最も適切な語句を選び、記号で解答欄に記入しなさい。

- | | | | |
|-----|---------|--------|--------|
| (A) | ア. 高齢化 | イ. 民営化 | ウ. 高層化 |
| (B) | ア. 日本固有 | イ. 未来 | ウ. 低強度 |
| (C) | ア. 主体性 | イ. 社会性 | ウ. 柔軟性 |
| (D) | ア. 重症化 | イ. 平均化 | ウ. 風化 |
| (E) | ア. 継続性 | イ. 歴史性 | ウ. 遺伝性 |
| (F) | ア. 習慣化 | イ. 衰退化 | ウ. 産業化 |

受験番号

氏名

- 問 2. 本文中の下線部①で「高齢者の生活習慣病予防・改善のための身体活動・運動に焦点を当てて、高齢者にとってどのような身体活動・運動がよいのか考えたい。」と書かれているが、筆者はどのような身体活動がよいと言っているか、2つあげて 180 から 220 字以内でまとめなさい。解答文は横書きで書きなさい。

受験番号 _____ 氏名 _____

- 問 3. 本文中の下線部②の『健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)』における “+10 (プラステン)” に適した運動の具体例を 2 つあげ、その理由も説明しなさい。筆者とあなたの考えが異なってもかまいません。解答文は横書きで 360 から 400 字以内で書きなさい。