2025 年度入試　十文字学園女子大学 人間生活学部

食物栄養学科 総合型選抜
課　題（小論文）

【注意事項】

1　試験開始の指示があるまで、開いてはいけません。
2　開始後、所定欄に受験番号と氏名を記入してください。
3　題名欄については、各自題名を自由につけて記入してください。
4　小論文用紙は、横書きで記述してください。
5　試験時間は、60 分です。
6　試験中に気分が悪くなった時や何か用がある時は、
　黙って手を上げてください。
7　試験中は、必ず監督者の指示に従ってください。
8　この問題用紙は、試験終了後回収します。

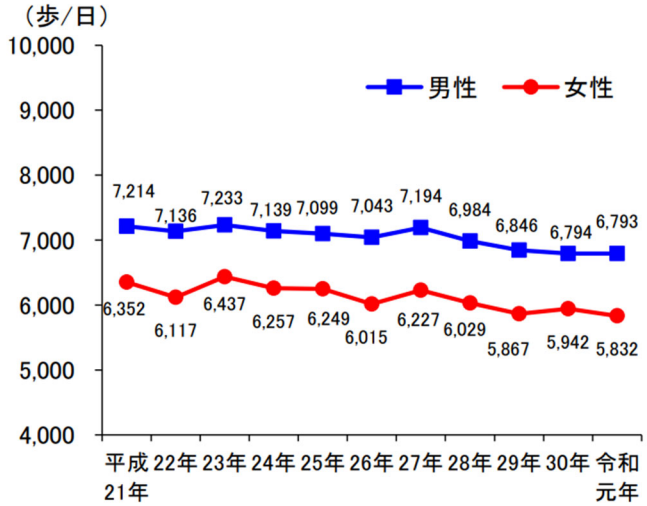
課題

厚生労働省は、健康づくりのために「日常生活における歩数の増加」を目標にしており、成人（20～64 歳）では 1 日 8,000 歩以上、高齢者（65 歳以上）では 1 日 6,000 歩以上を推奨※している。

図は、「国民健康・栄養調査」において、国民の歩数の状況について調査した結果である。これらの図から、どのようなことが読み取れるか、性別や年齢別に説明してください。そして、これらの結果を踏まえ、歩数を増やすことを含め、健康づくりのためにどのようにしたらよいか、あなたの考えを述べてください。（800 字以内）

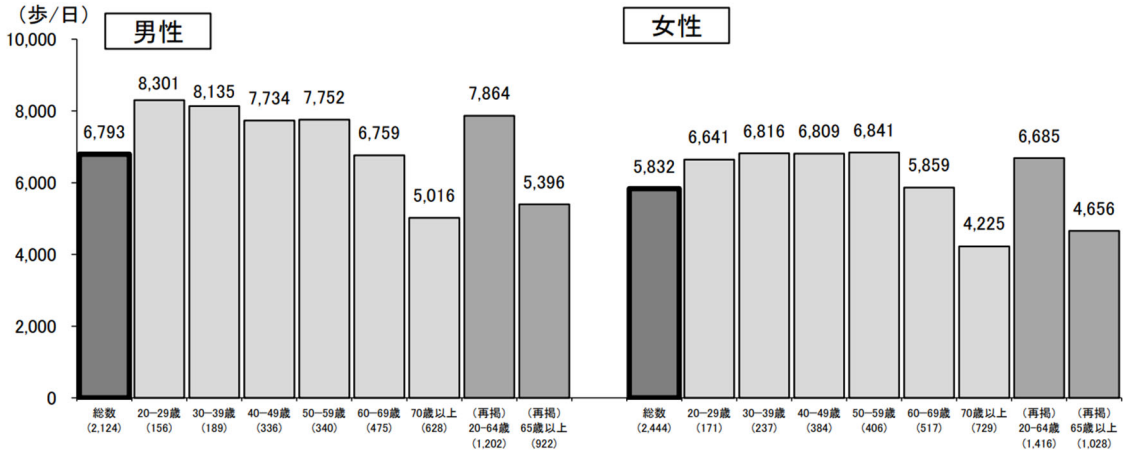
※ 厚生労働省．「健康日本 21（第 3 次）」

図 1　歩数の平均値の年次推移（20 歳以上）（平成 21～令和元年）



※平成 24 年以降は、100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

図 2　歩数の平均値（20 歳以上、性、年齢階級別）（令和元年）



※100 歩未満または 5 万歩以上の者は除く。

資料：令和元年国民健康・栄養調査結果の概要