

受験番号	
------	--

過去問題

※記入漏れ注意

群馬パース大学大学院
保健科学研究科 保健科学専攻 博士前期課程
2026 年度入学者選抜試験＜ I 期＞

【小論文（60 分 100 点）】

〔問題〕

健康寿命延伸のために必要な社会的取り組みについて述べよ。（600 字程度）

【解答例】

健康寿命とは、健康上の制限を受けることなく、自立して日常生活を送ることができる期間を指す。高齢化が進む日本において、健康寿命の延伸は、個人の生活の質を高めるだけでなく、医療費や介護費の増大を抑え、持続可能な社会保障制度を維持する上でも重要である。そのためには、個人の努力だけに任せず、社会全体で健康を支える仕組みを整える必要がある。まず、運動習慣を身につけやすい環境づくりが求められる。自治体による体操教室やウォーキングイベント、公園や歩道の整備などを進めることで、高齢者のフレイルや生活習慣病の予防につながる。また、運動の場は人との交流を生み、孤立の防止にも役立つ。次に、食生活を支援する取り組みが必要である。高齢者は食欲や消化機能の低下により、低栄養に陥ることがある。地域での栄養相談、配食サービス、食育活動を充実させ、タンパク質やビタミンなどを適切に摂取できるよう支援することが重要である。さらに、社会的なつながりを維持する仕組みも欠かせない。地域活動、趣味の集まり、ボランティア、就労の機会を増やすことで、生きがいや役割を持ち続けることができる。さらに、定期健診や予防接種を受けやすくし、病気の早期発見・早期治療につなげることも必要である。加えて、世代や地域による健康格差を縮小する視点も重要である。これらの取り組みを行政、医療機関、地域住民が連携して進めることで、誰もが健康で自立した生活を長く続けられる社会を実現できる。（616 文字）

受験番号	
------	--

過去問題

※記入漏れ注意

群馬パース大学大学院
保健科学研究科 保健科学専攻 博士前期課程
2026 年度入学者選抜試験＜Ⅱ期＞

【小論文（60 分 100 点）】

〔問題〕

生活習慣病予防における行動変容の重要性とその促進策について述べよ。（600 字程度）

【解答例】

生活習慣病は、偏った食生活、運動不足、喫煙や過度な飲酒など、日常の生活習慣が長期間積み重なることで発症しやすくなる。そのため、予防には知識を得るだけでなく、実際の生活行動を継続的に変えることが重要である。しかし、長年身についた習慣を自分の意思だけで改善することは難しく、無理なく続けられる支援が必要となる。まず、本人が健康上の課題に気づき、達成可能な目標を設定することが大切である。例えば、最初から高い目標を掲げるのではなく、「一日十分歩く」など、小さな目標から始めることで成功体験を得やすくなる。また、健康診断の結果や生活習慣の記録を分かりやすく示し、自分の変化を確認できるようにすることも有効である。また、健康的な行動を自然に選びやすい環境づくりが求められる。社員食堂で低塩・低脂肪の献立を選びやすくしたり、階段の利用を促す表示を設けたりするなど、ナッジの考え方を活用することで、負担を感じずに行動を変えられる。さらに、家族、友人、職場や地域による支援も重要である。仲間と運動や禁煙に取り組むことで、励ましや情報共有が生まれ、継続しやすくなる。加えて、スマートフォンやウェアラブル端末で食事、歩数、体重などを記録し、専門職から助言を受ける仕組みも有効である。行政や企業が健診、保健指導、禁煙支援、運動機会の提供を進め、個人と社会の両面から行動変容を支えることで、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につなげることができる。（612 文字）