

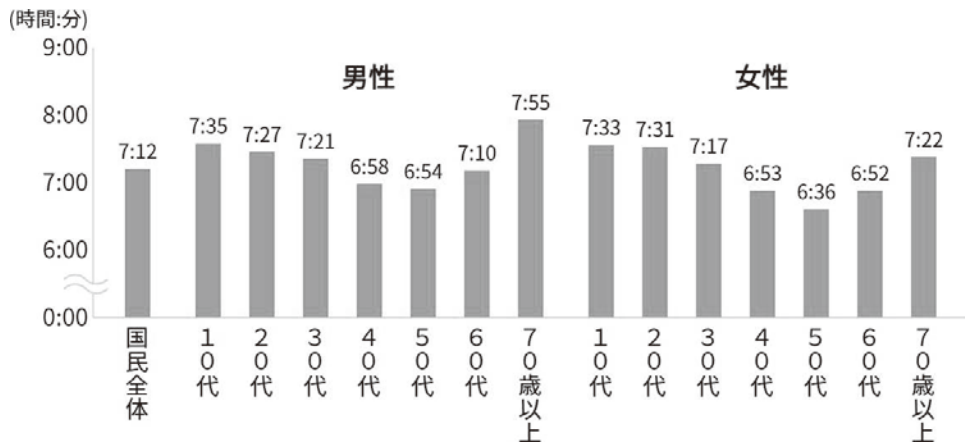
2023年度  
一般推薦入試  
(健康プロデュース学部 健康柔道整復学科)  
小論文 (100点・90分)

図1は日本人の世代別・男女別平均睡眠時間、図2は先進7か国の平均睡眠時間を示したものである。これらの図に関する以下の問いに答えなさい。

問1 これらの図から読み取れる日本人の睡眠時間の現状について他国との比較も含めて300～400字で説明しなさい。

問2 睡眠と健康の関係についてあなたの意見を500～600字で述べなさい。

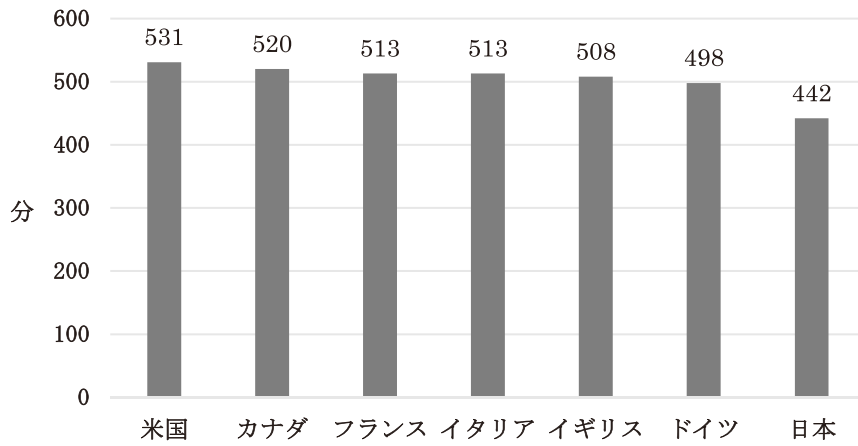
図1 睡眠時間(男女年層別 平日)



【出典】NHK 放送文化研究所「国民生活時間調査」2020年調査 より作成

<https://www.nhk.or.jp/bunken/yoron-jikan/column/sleep-2020.html>

図2 先進7か国の平均睡眠時間



【出典】OECD（経済協力開発機構）「Gender Data Portal 2021」を元に作成