

めざせ！

健康運動指導士

演習問題集

吳 泰雄 仲 立貴 中島節子／共著



試験前の
知識の整理に

講習会テキストに
沿って使える
実戦形式トレーニング

ほおずき書籍

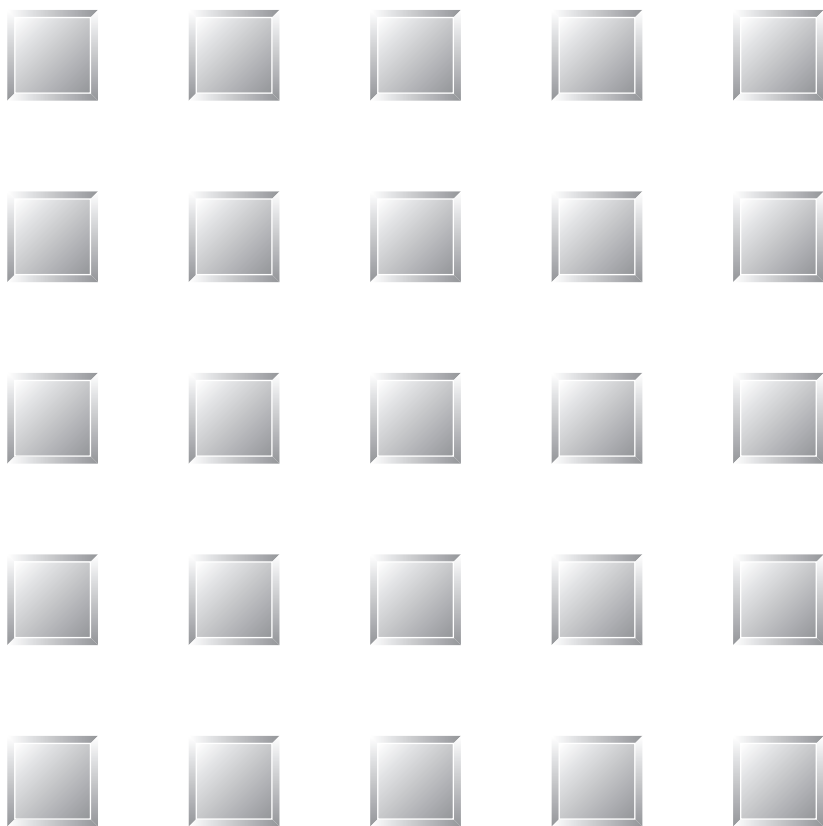
目次

第1章	
第2章	
第3章	
第4章	
第5章	
第6章	
第7章	
第8章	
第9章	
第10章	
第11章	
第12章	
第13章	
第14章	
第15章	

第1章	健康づくり施策概論	1
第2章	健康管理概論	13
第3章	生活習慣病（成人病）	29
第4章	運動生理学	65
第5章	機能解剖とバイオメカニクス （運動・動作の力源）	105
第6章	健康づくり運動の理論	131
第7章	運動障害と予防	167
第8章	体力測定と評価	187
第9章	健康づくり運動の実際	211
第10章	救急処置	241
第11章	運動プログラムの管理	253
第12章	運動負荷試験	281
第13章	運動行動変容の理論と実際	293
第14章	運動と心の健康増進	311
第15章	栄養摂取と運動	329

第 1 章

健康づくり施策概論



1 健康づくりの概念と歴史に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 1978年オタワ憲章で公平な健康の確保とヘルスプロモーション・疾病予防を提唱した。
- b. 1968年ユネスコ憲章で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」とヘルスプロモーションを唱えた。
- c. 日本における健康づくりでは、「アクティブ80ヘルスプラン」「健康日本21」「トータルヘルスプロモーションプラン」を健康づくり施策としてあげている。
- d. WHOは1946年「健康の定義」をうたっている。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

2 「健康日本21」の栄養、食生活の目標に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 成人1日当たりの平均食塩摂取量を10g未満にする。
- b. 20～40歳代の1日当たりの平均脂肪エネルギー比率を25%以下にする。
- c. 成人1日当たりの野菜平均摂取量を100g以上にする。
- d. 適正体重を維持する者の割合の増加。成人の肥満者（BMI ≥ 30.0 ）を減少させる。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

解答・解説

1 : ウ

- a. オタワ憲章→アルマ・アタ宣言
- b. 1968年ユネスコ憲章→1986年オタワ憲章

2 : ア

- c. 100g以上→350g以上
- d. 成人肥満者（BMI ≥ 25.0 ）

3 集団の健康指標に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 高齢者の多い集団では死亡数が増加するので、異なった年齢構成の集団間での死亡率の比較は意味をもたない。
- b. 生後4週間未満の死亡を乳児死亡といい、母体の健康状態、環境衛生、生活水準に強く影響される。
- c. 平均寿命は0歳の平均余命を表し、集団の死亡状況を表す総合的な健康指標である。
- d. 有病率とは単位人口に対する一定期間内に新規に疾病異常者となった者の割合を表す。

ア a・b イ b・c ウ a・c エ a・d

4 「健康日本21」の中間評価における日本の現状に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 中高年の男性肥満者の割合は増加傾向で、30～60歳代の約2割が肥満者である。
- b. 成人男性の喫煙率は横ばいである。女性はやや増加傾向で、20歳代の喫煙率が増加している。
- c. 糖尿病と糖尿病予備軍を合わせて1620万人と増加している。
- d. 健診・保健指導にメタボリックシンドロームの概念を導入し、腹囲という誰にもわかりやすい基準を示した。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

解答・解説

3:ウ

- b. 生後**1年未満**の死亡を乳児死亡という。
- d. 有病率とはある時点である**集団全体人口に対して疾病を有している全員の数の割合**を示す。

4:ウ

- a. 中高年の男性肥満者の割合は増加傾向で、30～60歳代の**3割**が肥満者である。
- b. 成人男性の喫煙率は**減少傾向**、女性も**減少傾向は認められない**。女性では20歳代の喫煙率は約2割で最も高い。

5 「健康日本21」の目標についての記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 疾病の早期発見、早期治療を重視する。
- b. 健康づくりを支援するための環境を整備する。
- c. 大きな課題となっている生活習慣や生活習慣病について取り組むべき具体的な目標の設定とその成果の評価。
- d. 市町村が主体となり効果的な運動を推進する。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

6 「健康日本21」の目標に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために運動をしている人を50%にする。
- b. 成人は1日当たりの平均歩数で1,000歩増加、高齢者は1,300歩増加する。
- c. 成人は1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合を男性で39%、女性で35%にする。
- d. 高齢者の日常生活での買い物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出するほうである」とする者の割合を、60歳以上で50%にする。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

7 日本における健康づくりの沿革に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 高齢者の多い集団では死亡数が増加するので粗死亡率は高くなる。年齢調整死亡率で比較する。
- b. 生後3年未満の死亡を乳児死亡といい、母体の健康状態、環境衛生、生活水準に強く影響される。
- c. 平均寿命は0歳の平均余命を表している。
- d. 罹患率とは単位人口当たり一時点における疾病異常者の割合である。

ア a・b イ a・c ウ c・d エ a・d

8 健康づくり施策に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 日本の糖尿病は1型糖尿病が多い。
- b. 歯の喪失原因は9割がう蝕で占められている。
- c. 日本のアルコール消費量は欧米諸国の40~70%にとどまっている。
- d. 高血圧性疾患、心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患はわが国の総死亡の約30%を占めている。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

9 喫煙と深い関係のある疾患として正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 肺がん
- b. B型肝炎
- c. 糖尿病
- d. 虚血性心疾患

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

解答・解説

5 : **イ**

- a. **第一次予防**（病気になる前の予防）を重視する。
- d. **多様な実施主体による連携**の取れた効果的な運動を推進する。

6 : **イ**

- a. 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために運動している人を**63%**にする。
- d. 高齢者は日常生活で買い物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出するほうである」とする者の割合を、60歳以上で**70%**にする。

7 : **イ**

- b. 乳児死亡は、**生後1年未満**の死亡。
- d. **罹患率は一定期間内に新規に疾病異常者になった者の割合**で、有病率とは単位人口当たり、一時点における疾病異常者の割合である。

8 : **ウ**

- a. 日本の糖尿病は**2型糖尿病**が多い。
- b. 歯の喪失原因は9割が**う蝕と歯周病**で占められている。

9 : **エ**

たばこ関連疾患は、肺がん、虚血性心疾患、**脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患**など。

10 アルコール対策に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 日本人は生まれつきアルコール代謝系酵素が多く、欧米諸国よりアルコール消費量は多い。
- b. 未成年者に酒害の知識を啓発普及することは、飲酒を誘発するおそれがあるため控えられている。
- c. アルコール関連問題は犯罪、家庭崩壊など多くの社会問題を含んでいる。
- d. 近年、大量の飲酒者（1日平均150mlの純アルコールを摂取する者）は約240万人と推計されており、飲酒による精神および行動の障害による患者の増加が懸念されている。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

11 「健康日本21」が糖尿病危険因子の回避のために掲げている目標として正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 成人肥満者（BMI ≥ 25.0 ）の割合を10%以下にする。
- b. 1日当たりの平均歩行距離を600～700m増加する。
- c. 過食や脂肪の過剰な摂取を控える。
- d. 睡眠によって休養が十分とれていない人を減少させる。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

12 「健康日本21」中間評価における暫定データからみた現状に関する記述で正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 食塩摂取量や脂肪エネルギー比率は若干低下傾向、野菜摂取量は増加している。
- b. 日常生活における歩数は指標策定時に比べて増加している。
- c. 糖尿病の可能性を否定できない人の割合は男女ともに増加傾向にある。
- d. がん検診の受診率には都道府県間で大きな格差がある。

ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

13 平成18年のわが国の死因別死亡率の順位で正しいものはどれか。1つ選べ。

- a. ①悪性新生物 ②心疾患 ③脳血管疾患
- b. ①脳血管疾患 ②心疾患 ③悪性新生物
- c. ①心疾患 ②肺炎 ③脳血管疾患
- d. ①肺炎 ②悪性新生物 ③脳血管疾患

14 「健康日本21」策定の目的として正しいものの組み合わせはどれか。1つ選べ。

- a. 健康寿命の伸長を図る
- b. 早期発見、早期治療
- c. 介護の充実
- d. 壮年期死亡の減少

- ア a・b イ b・c ウ c・d エ a・d

解答・解説

10: **ウ**

- a. 日本人の約半数に**先天的なアルコール代謝系酵素欠損**がある。このため、アルコール消費量は欧米諸国の40～70%である。
- b. 未成年者の飲酒防止を基本方針としてあげている「健康日本21」では、**未成年者に対する酒害に関する知識の啓発普及を推進する**としている。

11: **イ**

- a. 成人肥満者(BMI ≥ 25.0)の割合を減少させる。20～60歳代男性15%以下、40～60歳代女性20%以下を目標とする。
- d. 記述は**休養と心の健康づくりの目標**であり、糖尿病危険因子回避のための目標ではない。

12: **ウ**

- a. 野菜摂取量は増加している→野菜摂取量は**増加していない**
- b. 増加している→むしろ**減少している**

13: **a**

14: **エ**

21世紀のわが国を全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには、従来に増して健康を増進し、発病を予防する一次予防に重点をおいた対策を強力に推進することにより、**壮年期死亡の減少、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間(健康寿命)の延伸**を図っていく。

めざせ！
健康運動指導士 演習問題集

平成22年9月23日 第1刷発行
平成24年1月11日 第4刷発行

著 者 呉 泰雄，仲 立貴，中島 節子
発 行 者 木戸 ひろし
発 行 所 ほおずき書籍 株式会社
〒381-0012 長野市柳原2133-5
TEL (026)244-0235(代)
FAX (026)244-0210
URL <http://www.hoozuki.co.jp/>
発 売 元 株式会社 星雲社
〒112-0012 東京都文京区大塚3-21-10
TEL (03)3947-1021

© OH Taewoong, NAKA Tatsuki, NAKAJIMA Setsuko 2010
ISBN 978-4-434-14819-4

- ・落丁・乱丁本は、発行所宛にご送付ください。
送料小社負担にてお取り替えいたします。
- ・本書は購入者による私的使用以外を目的とする複製・
電子複製および第三者による同行為を固く禁じます。
- ・定価はカバーに表示。



9784434148194



1922075028002

第1章	健康づくり施策概論
第2章	健康管理概論
第3章	生活習慣病（成人病）
第4章	運動生理学
第5章	機能解剖とバイオメカニクス（運動・動作の力源）
第6章	健康づくり運動の理論
第7章	運動障害と予防
第8章	体力測定と評価
第9章	健康づくり運動の実際
第10章	救急処置
第11章	運動プログラムの管理
第12章	運動負荷試験
第13章	運動行動変容の理論と実際
第14章	運動と心の健康増進
第15章	栄養摂取と運動

ISBN978-4-434-14819-4
C2075 ¥2800E

- 発行 ほおずき書籍
- 発売 星雲社
- 定価(本体2,800円+税)

