

# 第Ⅰ章 リラクゼーション概論

## Ⅰ-1 リラクゼーション業の適正化に関する自主基準

1 健康関連の市場規模で2020年に予測される金額で**正しいもの**はどれか

1. 3兆円
2. 4.4兆円
3. 5.5兆円
4. 6兆円

2 リラクゼーションセラピストが総務省の「日本標準職業分類コード429」に加わった年で**正しいもの**はどれか

1. 1973年
2. 2000年
3. 2009年
4. 2018年

3 「リラクゼーション業の適正化に関する自主基準」で定められた協会理念で**正しいもの**はどれか

1. リラクゼーション業の発展で、社会の活力づくりに貢献します。
2. リラクゼーション業を発展させ、国民の健康に寄与します。
3. リラクゼーション業の発展によって、雇用を創出します。
4. リラクゼーション業を発展させることで、会社の売上を向上させます。

4 リラックスすることで得られる心と身体の反応として**誤っているもの**はどれか

1. 休養
2. 興奮
3. 気晴らし
4. 緊張の緩和

**30**

清掃のポイントでホコリが溜まりやすいと考えられる**正しい場所**はどこか

1. 部屋の真ん中
2. 部屋の隅
3. よく歩く場所
4. 空気が流れている場所

**31**

日本の照度基準の組み合わせで**誤っているもの**はどれか

1. 食事 300ルクス
2. 勉強 500ルクス
3. 寝室 800ルクス
4. 編み物 1000ルクス

**32**

暖色系の特徴として**正しい説明**はどれか

1. 気分を落ち着かせ緊張感を和らげる
2. 部屋が実際よりも広く感じられる
3. 部屋が実際よりも狭く感じられる
4. 気分を明るくしたり高揚させたりする

**33**

色の心理作用の組み合わせで**正しいもの**はどれか

1. 赤 = 優しい気持ち
2. 青 = 冷たい
3. 緑 = 興奮作用
4. ピンク = 暗い

**34**

人が不快に感じると言われる周波数帯で**正しいもの**はどれか

1. 100～500ヘルツ
2. 1000～1500ヘルツ
3. 2000～4000ヘルツ
4. 5000～6000ヘルツ

## 第Ⅲ章 ボディマネジメント 1 運動器編

### Ⅲ-1 脊柱（脊椎）

75 上から脊柱を構成する骨の順番で正しいものはどれか

1. 仙骨→尾骨→胸椎→頸椎→腰椎
2. 頸椎→腰椎→胸椎→尾骨→仙骨
3. 頸椎→胸椎→腰椎→仙骨→尾骨
4. 頸椎→胸椎→腰椎→尾骨→仙骨

76 頸椎・胸椎・腰椎を合わせた椎骨の数で正しいものはどれか

1. 33 個
2. 31 個
3. 22 個
4. 24 個

77 脊柱の構造で誤っているものはどれか

1. 脊柱を横から見ると、S字状のゆるやかなカーブを描いている
2. 脊柱の生理的湾曲は、直立生活をする人間が重たい頭部を支え、運動などによる衝撃を和らげるための形状である
3. 脊柱のお腹側の丸い骨を椎弓、背中側の複雑な形状の骨を椎体という
4. 椎間板はしなやかさと支持性をあわせもつ線維軟骨である

78 椎体と椎弓の間にある正しいものはどれか

1. 骨髄
2. 上関節突起
3. 椎孔
4. 椎間板

**84** 腰椎の特徴の説明で誤っているものはどれか

1. 腰椎は、下位頸椎および胸椎と比較すると、大きく、厚く、強固である
2. 椎体は非常に大きく、その上下の面は四角形である
3. 上関節面は、内方を向いていて、下関節面はそれに対応している
4. 棘突起は、非常に発達していて、水平方向を向いている

**85** 仙骨と尾骨についての説明で正しいものはどれか

1. 仙骨は、前屈するように傾き、腰椎との間で角度（腰仙角）を成している
2. 外側面はくさび形で、上部には耳状面があり腸骨と関節を形成している
3. 仙骨は3つの仙椎が癒合したもので、ひし形をなしている
4. 前面は、正中線の両側に5つの前仙骨孔がある

**86** 下部頸椎の関節面は水平に対する角度で正しいものはどれか

1. 35度
2. 40度
3. 25度
4. 45度

**87** 次の説明で正しいものはどれか  
「屈曲、伸展、側屈は可能だが、回旋がほとんどできない椎間」

1. 頸椎
2. 胸椎
3. 腰椎
4. 仙骨・尾骨

**88** 関節面は水平面に対して60度傾き、前額面に対して20度の傾きを持つ椎間はどれか

1. 頸椎
2. 胸椎
3. 腰椎
4. 仙骨・尾骨

89

頸椎についての説明で**正しいもの**はどれか

1. 環椎と軸椎の間には、椎間板と椎間関節がある
2. 第3頸椎～第7頸椎には横突孔がある
3. 第1頸椎には椎体がある
4. 第3頸椎には歯状突起がある

90

座位で骨盤を固定した場合の胸腰部の回旋可動域で**正しいもの**はどれか

1. 左右回旋 30度
2. 左右回旋 40度
3. 左右回旋 50度
4. 左右回旋 60度

91

椎間関節で**正しいもの**はどれか

1. 鞍関節
2. 平面関節
3. 楕円関節
4. 車軸関節

92

肩甲下角を水平に結んだ線がランドマークになる椎骨で**正しいもの**はどれか

1. 第5胸椎
2. 第6胸椎
3. 第7胸椎
4. 第8胸椎

93

仙骨の前面にある孔の名称で**正しいもの**はどれか

1. 仙骨裂孔
2. 椎孔
3. 後仙骨孔
4. 前仙骨孔

99

肩の運動に関わる主な筋肉の内、**誤っているもの**はどれか

1. 烏口腕筋
2. 棘下筋
3. 小円筋
4. 梨状筋

100

肩の運動に関して**正しい記述**はどれか

1. 肩甲上腕関節は骨頭が半球状で関節窩が深い
2. 自由に動ける車軸関節である
3. 大きな可動域をもつ反面、もっとも不安定な関節である
4. 関節脱臼の約1/4が肩関節で起こると言われている

101

肩に関わる筋肉の作用と支配神経で**誤っているもの**はどれか

1. 三角筋の作用は上腕の屈曲、支配神経は筋皮神経
2. 肩甲下筋の作用は上腕の内旋、支配神経は肩甲下神経
3. 烏口腕筋の作用は肩甲骨の水平内転、支配神経は筋皮神経
4. 棘下筋の作用は上腕の外旋、支配神経は肩甲上神経

102

肩に関わる筋肉の起始・停止において、**正しいもの**はどれか

1. 小円筋の起始は烏口突起
2. 大円筋の停止は小結節稜
3. 棘上筋の停止は棘上窩
4. 三角筋の起始は棘下窩

103

肩の運動に関係する筋肉はどれか

1. 方形回内筋
2. 棘上筋
3. 内側広筋
4. 腸腰筋

119 肩こりのストレッチにおいて正しいものはどれか

1. 勢いをつけて行う
2. 短期間で効果を求める
3. 痛みやしびれが出るまでやる
4. 筋肉の走行を意識する

### Ⅲ-4 腰部・殿部

120 以下の文章より（ ）にあてはまる言葉の組み合わせはどれか。

椎骨はほぼ円柱型の（ A ）と（ B ）の椎弓から成り立ちます。（ C ）や運動により大きな（ D ）がかかる。

- |    | A  | B       | C  | D  |
|----|----|---------|----|----|
| 1. | 脊髓 | 円柱      | 力  | 浮力 |
| 2. | 椎体 | ダイヤモンド型 | 浮力 | 重力 |
| 3. | 椎体 | アーチ型    | 重力 | 負荷 |
| 4. | 腰椎 | 人体      | 圧力 | 負担 |

121 以下の文章より（ ）にあてはまる組み合わせはどれか。

腰椎は（ A ）の椎骨で構成され、腰椎は（ B ）のなかではもっとも（ C ）下位に行くほど（ D ）が広がっています。

- |    | A  | B  | C   | D  |
|----|----|----|-----|----|
| 1. | 3つ | 椎骨 | 小さく | 縦幅 |
| 2. | 5つ | 椎骨 | 大きく | 横幅 |
| 3. | 3つ | 椎体 | 狭く  | 横幅 |
| 4. | 5つ | 背骨 | 大きく | 縦幅 |

122 腰部の脊髄神経について、正しいものはどれか

1. 椎間孔は通らない
2. 腰椎椎間板ヘルニアの症状に坐骨神経痛がある
3. 脊柱管を通る脊髄神経は脊柱管の外を出ることはない
4. 坐骨神経痛でしびれが現れることはない

123

骨盤を構成するもので**正しいもの**はどれか

1. 寛骨・仙骨・尾骨
2. 腰椎・坐骨・恥骨
3. 寛骨・坐骨・大腿骨
4. 胸椎・腰椎・寛骨

124

腰椎・骨盤を支える筋肉について**正しい記述**はどれか

1. 脊柱の生理的S字湾曲は、腰椎で前湾し、姿勢や脚の動きにかかわる筋群で疲れの少ない形となる
2. 脊柱のS字湾曲は、腰椎で後湾し、腕や脚の動きに関わり疲れが大きい
3. 脊柱の生理的湾曲は、腰椎で前湾し、姿勢や腕の動きにかかわる筋群で疲れの少ない形となる
4. 骨盤の生理的湾曲は、腰椎で前湾し、姿勢や脚の動きにかかわり疲れの大きい形となる

125

次の記述で**正しいもの**はどれか

1. 広背筋は肩関節の伸展、内転、内旋する
2. 下後鋸筋は肋骨を上方に引く
3. 外腹斜筋は骨盤神経に関わる
4. 内腹斜筋は脊柱の伸展をする

126

筋と作用と神経の組み合わせで**正しいもの**はどれか

1. 腰腸筋：脊柱の伸展・屈曲：肋間神経
2. 胸最長筋：胸椎・腰椎の伸展・屈曲：脊髄神経
3. 腹横筋：腹圧を高める体幹を固定：肋間神経
4. 腸筋：大腿骨を外側に転じる：腰神経叢

127

腰部の筋肉（中～深層）に関わる組み合わせで**正しいもの**はどれか

1. 腸筋・大腰筋・半腱様筋・三角筋
2. 脊柱起立筋・腹横筋・下後鋸筋・内腹斜筋
3. 脊柱起立筋・腹横筋・下後鋸筋・内側広筋
4. 脊柱起立筋・大胸筋・下後鋸筋・内腹斜筋



**132**

痛みについて誤っているものはどれか

1. 組織に炎症が起こり、その過程で発生する化学物質により痛覚受容体が興奮して起こる痛みを侵害受容性疼痛という
2. 組織の炎症などが起こっていないにも関わらず、痛みを伝える神経回路に問題が起こったことにより痛みを感じます。これを神経因性疼痛と言います
3. 心筋梗塞を起こした人は、心臓ではなく背中や肩が痛いと感じることがあり、これを関連痛と言います
4. 心因性疼痛とは、医学的根拠の確定した心因性の痛みでストレスとは無関係である

**133**

筋・筋膜性腰痛の記述で誤っているものはどれか

1. 屈曲型腰痛は体を前屈した時腰に痛みが発生するタイプで、ハムストリングスの硬さがみられる
2. 伸展型腰痛は上半身を反らせたときに痛みが発生するタイプで、腸腰筋の硬さがみられる
3. 伸展型腰痛は上半身を反らせたときに痛みが発生するタイプで、ハムストリングスの硬さがみられる
4. 回旋型腰痛は身体全体を捻る時に痛みが発生するタイプで、股関節深層外旋六筋の硬さがみられます

**134**

伸展型腰痛について誤っているものはどれか

1. 腰椎が過伸展して痛みが発生する
2. 腸腰筋の硬さが問題になる
3. 骨盤後傾が妨げられる
4. 骨盤前傾が妨げられる

**135**

回旋型腰痛について誤っているものはどれか

1. 斜角筋の硬さに問題がある
2. 股関節深層外旋六筋の硬さに問題がある
3. 骨盤だけでなく胸郭からの影響も強く受ける
4. 骨盤回旋（股関節回旋）が妨げられ、腰椎が過回旋を強いられて痛みが発生する

136

運動器疾患による腰痛の特徴として誤っているものはどれか

1. 身体全体を捻転した時広背筋が痛む
2. 脊柱管を通っている神経が圧迫されて起こる
3. 坐骨神経痛などの脚にも症状がある
4. 腰椎、椎間板、靭帯などの異常が原因で起こる

137

内臓疾患の腰痛の特徴として誤っているものはどれか

1. 骨格筋の異常で起こる痛みと酷似している
2. 腹腔や骨盤内臓器の異常が原因で起こる
3. 安静時でも痛みが増大する
4. 早めの医療機関での診察が必要

138

心因性由来の腰痛の特徴として誤っているものはどれか

1. 慢性的なストレスや疲労によって自律神経のバランスが乱れる
2. 副交感神経が優位に促されて腰痛を引き起こす場合がある
3. 血行不良により交感神経が優位になる
4. うつ病を患っている人の半数近くが腰痛を訴えている

139

体位による椎間板内圧について正しいものはどれか

1. 直立時の圧力を1とした時、正しい姿勢で座ると1.6倍である
2. 直立時の圧力を1とした時、前屈み20°で座ると1.6倍である
3. 直立時の圧力を1とした時、20°の角度でお辞儀をすると1.5倍である
4. 直立時の圧力を1とした時、横向きで寝ると1.5倍である

140

不良姿勢における腰部への影響について誤っているものはどれか

1. 脊柱には生理的湾曲があり、姿勢がこの範囲からずれるほど姿勢不良となる
2. デスクワークでの悪い姿勢は、椎間板にかかるストレスが増大する
3. 荷物を地面から上げる際猫背の状態では腰部に負荷がかかる
4. 腰を痛めない為には、膝を伸ばして重いものを持ちあげると良い

141

腰痛緩和はストレッチが効果的だがストレッチの効果で誤っているものはどれか

1. 筋肉の緊張の緩和
2. 血液循環の抑制
3. 血液循環の促進
4. 関節可動域の向上

142

屈曲型腰痛について誤っているものはどれか

1. 骨盤前傾を妨げるハムストリングスの硬さが問題である
2. 骨盤後傾を妨げる大腿四頭筋の硬さが問題である
3. 股関節筋群が硬くなる
4. 体を前屈し腰を曲げた時に痛みを伴う

## Ⅲ-6 上肢

143

上肢の筋肉について誤っているものはどれ

1. 上腕と前腕の筋肉には、屈筋群がある
2. 上腕と前腕の筋肉には、伸筋群がある
3. 腕神経叢の枝に支配されている
4. 前腕の筋肉は主に下半分にある

144

上肢を構成する骨で誤っているものはどれか

1. 肩甲骨
2. 大腿骨
3. 鎖骨
4. 上腕骨

145

手の骨として誤っているものはどれか

1. 距骨
2. 手根骨
3. 中手骨
4. 指節骨

151 手の内在筋として誤っているものはどれか

1. 母指球筋
2. 虫様筋
3. 小指球筋
4. 腕橈骨筋

152 指の曲げ伸ばしを行う腱の本数で正しいものはどれか

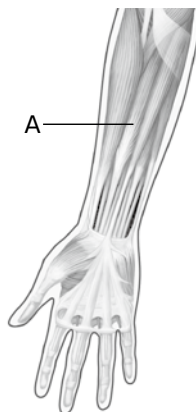
1. 16本
2. 17本
3. 18本
4. 19本

153 手の筋肉と腱の説明で誤っているものはどれか

1. 外在筋は上腕に始まった筋肉が腱となり手指に達する
2. 内在筋は起始も停止も手部にある
3. 屈筋腱は手のひら側を通り末節骨に達する
4. 伸筋腱は手の甲側を通り末節骨に達する

154 右のイラストAの筋肉の名称はどれか

1. 円回内筋
2. 腕橈骨筋
3. 橈側手根屈筋
4. 尺側手根屈筋



155 長管骨の中で最も長い骨はどれか

1. 上腕骨
2. 大腿骨
3. 手根骨
4. 橈骨

### Ⅲ-7 下肢

156 次の関節のうち股関節はどれか

1. 車軸関節
2. 蝶番関節
3. 球関節
4. 楕円関節

157 股関節を動かす筋肉で誤っているものはどれか

1. 大臀筋
2. 腸腰筋
3. 中臀筋
4. 腓腹筋

158 膝関節について誤っているものはどれか

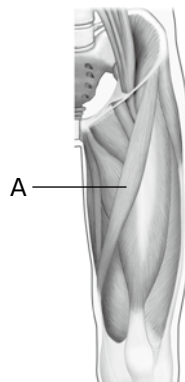
1. 人体における最大の荷重関節である
2. 関節面は安定的な構造をしている
3. 加齢に伴って障害がおこりやすい
4. 歩行におけるもっとも大切な役割を担っている

159 足関節について誤っているものはどれか

1. 足関節は、脛骨、腓骨、距骨で構成される
2. 腓骨、脛骨が屋根でそこに踵骨が収まっている
3. 歩行時の衝撃の吸収や重心の微妙な調整を行っている
4. 足関節や足部には、脚の前後の筋肉が長い腱となり足の先まで伸びている

160 右のイラストAの筋肉の名称はどれか

1. 大腿筋膜張筋
2. 縫工筋
3. 大腿直筋
4. 恥骨筋



**165** ハンマートゥ（槌趾）について誤っているものはどれか

1. 指先が下を向いてしまうため、本来、地面と接することのない指の先が当たって痛みが出る
2. 足の人差し指・薬指・中指・小指にある第2関節（PIP関節）が「く」の字に曲がって、伸びない状態
3. 足の横のアーチが崩れて、足の指が横に広がってしまう状態
4. 症状として、指の背の部分が靴とこすれて、皮膚の色が変わる

**166** 下肢静脈瘤について誤っているものはどれか

1. 女性に起こりやすく、特に50歳以上の妊娠・出産経験のある女性や、血縁者に下肢静脈瘤の発症者がいる人なども、発症リスクが高い
2. 症状として、ある程度進行すると脚のむくみやだるさ、痛み、熱感などが現れる
3. 下肢静脈瘤は、なんらの理由で静脈弁が障害され、逆流した血液が静脈の中でたまってしまい、血管が変形したもの
4. 予防法として長時間同じ姿勢を続けることや足を下げて休息をすることが推奨されている

**167** 足のトラブルで正しい組み合わせはどれか

1. ハンマートゥ＝足の指から床が浮いている
2. 開張足＝特に人差し指が起こりやすく関節が拘縮を起こし曲がったままになる
3. 浮き足＝足の横のアーチ型が崩れ、足の指が横に広がる
4. 下肢静脈瘤＝膝裏やふくらはぎの血管がこぶ状に膨らんで浮き出たりする

**207** 次のうち、内分泌系の説明で誤っているものはどれか

1. 内分泌とは、体の恒常性を維持するホルモンを分泌することである
2. 内分泌腺は導管を持ち、外分泌腺には導管がない
3. 人体の器官は脳や自律神経によってコントロールされている
4. 内分泌とはホルモンが血液等を介して目的の器官や細胞に働くことで身体の機能を調整する

**208** 次のうち、グルカゴンが分泌される場所はどれか

1. 外分泌部
2. 膵管
3. ランゲルハンス島
4. 膵線房細胞

**209** 次のうち、血糖値の下降をコントロールしているホルモンはどれか

1. オキシトシン
2. インスリン
3. アドレナリン
4. グルカゴン

**210** 次の器官のうち、ホルモンを分泌していない器官はどれか

1. 膵臓
2. 肝臓
3. 甲状腺
4. 精巣

**211** 視床下部について正しいものはどれか

1. 視床下部は喉頭部にある
2. 自律神経は効果がゆっくりと現れ、維持する
3. ホルモンはすばやく伝達をするが、すぐ効果が消失する
4. 交感神経・副交感神経や内分泌を統合的に調整している

217

ホルモンの働きについて誤っているものはどれか

1. 糖質コルチコイドは炎症やアレルギーを抑え、ストレスに対する抵抗力を高める
2. 電解質コルチコイドは尿中の塩分を制限し、体内の塩分量を適切に保つ
3. ノルアドレナリンは血管を収縮させ、血圧を上昇させる作用がある
4. プロラクチンは生殖器の発達、体毛の発育、男性の変声を促進する



## 第V章 ボディマネジメント3 感覚器と神経編

### V-1 神経系

218

神経について (A) (B) にあてはまる言葉はどれか

「神経は (A) と (B) に大別され、全身にはりめぐらされて情報のやり取りをしている」

1. (A) 自律神経 (B) 中枢神経
2. (A) 末梢神経 (B) 体性神経
3. (A) 自律神経 (B) 体性神経
4. (A) 中枢神経 (B) 末梢神経

219

中枢神経の構成で誤っているものはどれか

1. 自律神経
2. 大脳
3. 延髄
4. 脊髄

220

末梢神経の説明で正しいものはどれか

1. 体制神経の働きは意識することができない
2. 自律神経の働きは意識することができない
3. 身体感覚をコントロールするのが自律神経
4. 内臓などをコントロールするのが体制神経

221

脳神経は左右で何対あるか

1. 8 対
2. 16 対
3. 6 対
4. 12 対

**222** 末梢神経を構成する神経について**誤っているもの**はどれか

1. 末梢神経から分かれている感覚神経は眼・耳・鼻・皮膚などの情報を伝えている
2. 末梢神経から分かれている運動神経は中枢神経からの命令を筋肉に伝えている
3. 末梢神経から分かれている感覚神経は中枢神経に情報を伝えている。
4. 末梢神経から分かれている運動神経は眼・耳・鼻・皮膚などの情報を伝えている

**223** 次の神経のうち、末梢神経ではないものはどれか

1. 運動神経
2. 感覚神経
3. 副交感神経
4. 中枢神経

**224** 自律神経の説明について**正しいもの**はどれか

1. 交感神経は身体がリラックスするように、内臓を調節する
2. 交感神経は身体を活発に動かせるように、内臓を調節する
3. 副交感神経は闘争と逃走の神経と呼ばれている
4. 副交感神経は心身を活性状態に導く

**225** 末梢神経のうち脊髄に出入りしている脊髄神経の構成で**正しいもの**はどれか

1. 胸神経 11対
2. 腰神経 5対
3. 仙骨神経 7対
4. 尾骨神経 2対

**226** 神経細胞について（ ）にあてはまる**言葉**はどれか

「体内の情報伝達を担う神経は、（ ）と呼ばれる特殊な細胞の集まりによって成り立っている」

1. ヒューロン
2. ニューロン
3. ミューロン
4. シューロン

**240** メルケル小体はどの感覚を感じるか

1. 味覚
2. 痛覚
3. 温覚
4. 触覚

## V-7 味覚 (舌)

**241** 基本味の種類でないものはどれか

1. 甘味
2. 塩味
3. 辛味
4. 苦味

**242** 特殊感覚器について誤っているものはどれか

1. 味覚には、甘味、うま味、苦味、酸味がある
2. 耳の内耳は平衡感覚をつかさどっている
3. 鼻は、感覚器だけでなく呼吸器でもある
4. 体性感覚とは皮膚感覚と特殊感覚である

**247** 体重・体脂肪について誤っているものはどれか

1. 肥満は、メタボリックシンドロームをはじめ、さまざまな生活習慣病を招く
2. 肥満の有無は、体重を測定し、BMIを算出することでチェックできる
3. 体重は食事に影響されない就寝前に測定することが望ましい
4. 体重と同時に体脂肪率も定期的にチェックするとよい

**248** 体重・体脂肪について正しいものはどれか

1. 肥満は、脂肪のつき方によって大きく3つのタイプに分類される
2. りんご型肥満は、内臓脂肪よりも皮下脂肪が多く、男性に多い傾向がある
3. 洋なし型肥満は、腰や太ももなどに脂肪が付き、女性に多い傾向がある。
4. BMI算出方法は、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{体重 (kg)}]$

**249** 体脂肪率による肥満度判定（成人）で誤っているものはどれか

1. 女性の軽度肥満は30～35未満である
2. 男性の肥満は25～30未満である
3. 女性の肥満は35～40未満である
4. 男性の極度の肥満は40以上である

**250** 尿の状態について正しいものはどれか

1. 尿は、体内の余分な水分や老廃物が肝臓でこし出されたものである
2. 身体に異常があると、尿の色やにおい、量、回数、出方などに変化が現れることがある
3. 健康な尿の目安は、尿の色調が淡黄色～赤褐色である
4. 健康な尿量の目安は1日500～2,000mL程度、排尿回数が十数回以上（平均10～15回程度）

**251** 尿の状態から疑われる病気について正しいものはどれか

1. 尿の色が赤～赤褐色（血尿）・・・尿路結石、腎盂腎炎、膀胱炎、前立腺がんなど
2. 尿の色が乳白色・膿が混じる・・・糖尿病、心因性多尿など
3. 尿量が多い・・・尿路結石など
4. 尿量が少ない・・・膀胱炎、尿道炎、淋病、前立腺がんなど

259

食塩のとりすぎで誤っているものはどれか

1. 高血圧の発症に関わる
2. 1日の摂取量は成人男性8g未満、女性7g未満（日本人の食事摂取基準2015年版）
3. 狭心症や心筋梗塞になる可能性がある
4. 脳卒中になる可能性はない

260

カルシウムの摂取不足の説明で正しいものはどれか

1. カルシウム不足はささいな衝撃でも骨折を引き起こす可能性がある
2. QOLは向上する
3. 日本人のカルシウム摂取は長年にわたって栄養所要量を上回っている
4. 骨粗鬆症の原因にはならない

261

生活環境の課題について誤っているものはどれか

1. 交通手段の発達や、家事の効率化、労働のオートメーション化などにより身体活動量が向上している
2. 身体活動量の低下は、肥満をはじめとした生活習慣病だけでなく、体温調節や免疫力、ストレスに適応する抵抗も低下してしまう
3. パソコン、スマートフォンなどの普及により生活環境が激変したことで、頭痛や疲労感、集中力の低下、食欲不振、月経不順、免疫力の低下などの不調を招くことがある
4. 趣味やスポーツ、旅行、ボランティア活動などに取り組む「積極的休養」が大切

262

社会環境の課題について誤っているものはどれか

1. パソコンや、インターネットの普及による情報化の急速な発展により、職場での生産性の向上や合理化が進んでいる
2. インターネットの利用が高まり、EメールやSNSは、時間や距離を気にせず連絡をとることができるなど利便性が高い
3. 核家族化がますます進み、単独世帯が増加傾向にあることで、介護や子育ての機能向上、地域の交流の濃密化につながる
4. 若年者の就職難や、離職による失業などで、「フリーター」や「ニート」が増加している。

【問題 106】	..... 3	【問題 149】	..... 2	【問題 192】	..... 2
【問題 107】	..... 4	【問題 150】	..... 2	【問題 193】	..... 4
【問題 108】	..... 1	【問題 151】	..... 4	【問題 194】	..... 2
【問題 109】	..... 4	【問題 152】	..... 3	【問題 195】	..... 1
【問題 110】	..... 1	【問題 153】	..... 1	【問題 196】	..... 3
【問題 111】	..... 1	【問題 154】	..... 3	【問題 197】	..... 4
【問題 112】	..... 3	【問題 155】	..... 2	【問題 198】	..... 2
【問題 113】	..... 1	【問題 156】	..... 3	【問題 199】	..... 3
【問題 114】	..... 2	【問題 157】	..... 4	【問題 200】	..... 2
【問題 115】	..... 4	【問題 158】	..... 2	【問題 201】	..... 1
【問題 116】	..... 1	【問題 159】	..... 2	【問題 202】	..... 4
【問題 117】	..... 3	【問題 160】	..... 2	【問題 203】	..... 2
【問題 118】	..... 4	【問題 161】	..... 1	【問題 204】	..... 4
【問題 119】	..... 4	【問題 162】	..... 3	【問題 205】	..... 2
【問題 120】	..... 3	【問題 163】	..... 2	【問題 206】	..... 1
【問題 121】	..... 2	【問題 164】	..... 2	【問題 207】	..... 2
【問題 122】	..... 2	【問題 165】	..... 3	【問題 208】	..... 3
【問題 123】	..... 1	【問題 166】	..... 4	【問題 209】	..... 2
【問題 124】	..... 1	【問題 167】	..... 4	【問題 210】	..... 2
【問題 125】	..... 1	【問題 168】	..... 4	【問題 211】	..... 4
【問題 126】	..... 3	【問題 169】	..... 2	【問題 212】	..... 3
【問題 127】	..... 2	【問題 170】	..... 3	【問題 213】	..... 3
【問題 128】	..... 3	【問題 171】	..... 3	【問題 214】	..... 1
【問題 129】	..... 4	【問題 172】	..... 4	【問題 215】	..... 4
【問題 130】	..... 2	【問題 173】	..... 1	【問題 216】	..... 3
【問題 131】	..... 3	【問題 174】	..... 3	【問題 217】	..... 4
【問題 132】	..... 4	【問題 175】	..... 1	【問題 218】	..... 4
【問題 133】	..... 3	【問題 176】	..... 2	【問題 219】	..... 1
【問題 134】	..... 4	【問題 177】	..... 3	【問題 220】	..... 2
【問題 135】	..... 1	【問題 178】	..... 2	【問題 221】	..... 4
【問題 136】	..... 1	【問題 179】	..... 4	【問題 222】	..... 4
【問題 137】	..... 1	【問題 180】	..... 2	【問題 223】	..... 4
【問題 138】	..... 2	【問題 181】	..... 3	【問題 224】	..... 2
【問題 139】	..... 3	【問題 182】	..... 3	【問題 225】	..... 2
【問題 140】	..... 4	【問題 183】	..... 4	【問題 226】	..... 2
【問題 141】	..... 2	【問題 184】	..... 1	【問題 227】	..... 4
【問題 142】	..... 2	【問題 185】	..... 3	【問題 228】	..... 4
【問題 143】	..... 4	【問題 186】	..... 4	【問題 229】	..... 1
【問題 144】	..... 2	【問題 187】	..... 2	【問題 230】	..... 4
【問題 145】	..... 1	【問題 188】	..... 4	【問題 231】	..... 4
【問題 146】	..... 4	【問題 189】	..... 3	【問題 232】	..... 3
【問題 147】	..... 3	【問題 190】	..... 2	【問題 233】	..... 4
【問題 148】	..... 3	【問題 191】	..... 1	【問題 234】	..... 2