

(1) ロコモティブシンドロームの概念と保健指導に関する次の記述のうち妥当なのはどれか。

1. 運動器の障害による移動機能の低下した状態を指し、そのリスクの低減のために、18歳から64歳には、3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分、また、「今よりプラス10分、身体を動かすこと」を心掛けるよう指導する。
2. 運動器や神経系の障害のため要介護1以上が認定された状態を指し、該当者には介護保険で機能訓練を受けることを勧める。
3. 呼吸器の障害による運動能力の低下した状態を指し、「緩やかな上り坂を歩くときに息切れがある」、「平坦な道を100m歩くと息切れのために立ち止まる」などのチェック項目からなる修正MRC（mMRC）質問票によってリスクの程度を確認するよう指導する。
4. メタボリックシンドローム、がんなどの生活習慣病全般を指す新しい疾患概念であり、罹患リスクのある18歳から64歳には週に23メッツの身体活動を勧める。
5. 過食が原因で発生する脂質異常の状態を指す新しい疾患概念であり、身体活動レベルⅠの40歳の女性には1800kcal/日のエネルギー摂取を勧める。

(正答 1)

(2) 国民健康づくり対策に関する次の記述のうち妥当なのはどれか。

1. 2000年に定められた健康日本21は、我が国における初めての国民健康づくり対策である。
2. 健康日本21（第二次）は、健康増進に関連するデータの見える化・活用やPDCAサイクルの推進が十分に行われたと評価されている。
3. 健康日本21（第二次）の最終評価において、「メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少」の項目は、「現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」とされている。
4. 健康日本21（第三次）の計画期間は、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、2024年度から2033年度までの10年間とされている。
5. 健康日本21（第三次）は、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチを実施するとしている。

(正答 5)