

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(速度-模範解答)

いつもと少し食べ方	を変えるだけで、味	い	が変わるものがあり	ます。例えば、イチゴ	40
は、へたを持って先	とがっている方から	口	に入れている人が多い	でしょう。実はこれよ	80
り甘く感じる方法が	あるといます。この果	物	は、成長するにつれ	て糖分を下の部分に蓄	120
えていきます。先	の方から食べると初め	は甘	いけれど、最後に酸	っぱさが残るのはこのた	160
めです。逆にへた	の方から口に入れてい	け	ば、もっとおいしく感	じることができるとい	200
ます。←					204
また、スイカを切	り分けたとき、甘い所	と	そうでない所があった	という経験はありませ	244
んか。これもそのお	いしい部分を分かって	い	れば、切り方を工夫	できます。まず横にして	284
真ん中を切り、そ	の断面を上にして、放	射	線状に並んでいる種	に沿って分けていき	324
スイカは、糖度の	高い部分が中心に集	ま	っているため、この	ようにすると全員に甘	364
が行き渡ります。←					373
トマトも切り方を	工夫するとよいで	し	ょう。先の方から熟	していくため、へたの	413
りも甘みが強くな	ります。そのため、横	に	切るより縦に切った	方が味は均一になり	453
口の中でどの味を	いつ感じるかによ	っ	て、おいしさが変わ	るといのは何とも面白	493
です。					496

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 4級問題(文書作成-模範解答)

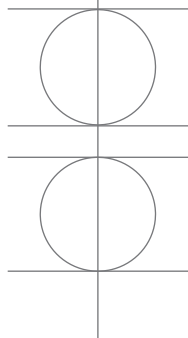
行頭

中央

行末

令和4年2月20日

○佐野 えりか○様
0~1字 1~2字



こゆき児童交流館←→
1~3字

中央
子育て相談会のご案内

拝啓○梅花の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

一字空白

○さて、このたび当館では、就学前のお子様とその保護者の方々を対象とした子育て相談会を開催いたします。日ごろ、育児で心配していることや気になることなどについて、保健師や栄養士などの専門家がお答えします。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

1~4字	均等割付	1~3字
1.	開催日時	3月26日(土)午前9時から午後2時まで
2.	場 所	こゆき児童交流館
3.	費 用	無料
4.	詳 細	同封のチラシをご参照ください。

以○上○
0~2字 1~2字

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(速度-模範解答)

料理をするときには、まず道具をそろえた	いものです。わたしは	最近、和食でよく使わ	40
れる注ぎ口と取っ手が	付いたアルミ製の片手	鍋を買いました。この	80
り扱いも簡単なのが特	長です。他には、銅や	ステンレスのものがあり	120
り方に違いがあるなど	、用途に合わせて選ぶ	とよいそうです。この	160
る部分や出っ張ってい	る部分があり、火に当	たる面積を広げること	200
造になっています。ま	た、底の角は丸みがあり	、液体の対流が起こ	240
やすく、煮物などには	最適です。←		256
さて、料理をする際	には火加減がとても重	要です。和食において	296
用しないといえます。	煮崩れしたり、香りが	飛んでしまったりとい	336
そうです。沸騰させ	ると水分が飛んで味にも	変化が生じます。柔ら	376
優しいおいしさを作り	出しているといっても	いいのかもしれませんが	416
り、強めの火にかけて	、一瞬で仕上げること	で、素材の色や歯応え	456
ることもあります。←			466
また、水にも気を配	るとよいでしょう。ゆ	でる、蒸すなどはもち	506
いたりだしを取ったり	など、料理をするうえ	でとても重要なもの	546
こに少しこだわるだけ	で、格段に味が良くな	るといいます。	573

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 3級問題(文書作成-模範解答)

行頭 中央 行末

令和4年2月20日

階段状

○小岩井読書愛好会

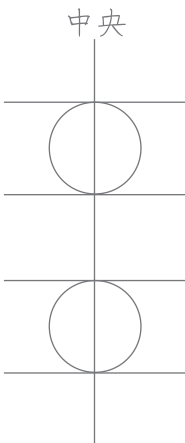
0~1字

会長○大島

かなえ○様

1~2字

1~2字



中央・網かけ

山田読書会開催のお知らせ

階段状

山田市民図書館

館長○宮野

ゆみ

1~2字

1~3字

一字空白

拝啓○梅花の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当館では、山田読書会を下記のとおり開催いたします。本を読むことが好きな方であれば、どなたでもご参加いただけます。

○つきましては、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

○なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

敬○具○

0~2字 1~2字

中央記

1~4字

均等割付

1~3字

- 1. 開催期間 3月25日(金)~27日(日)
- 2. 定員 各日40名
- 3. 参加費 無料
- 4. 申込方法 別紙参照
- 5. スケジュール

上の見出しは、中央揃え。

日にち	時間	内容
25日	17時~19時	あなたのお気に入りの本
26日	10時~12時	課題図書を読み込もう
27日	9時~11時	人生に影響を与えた本

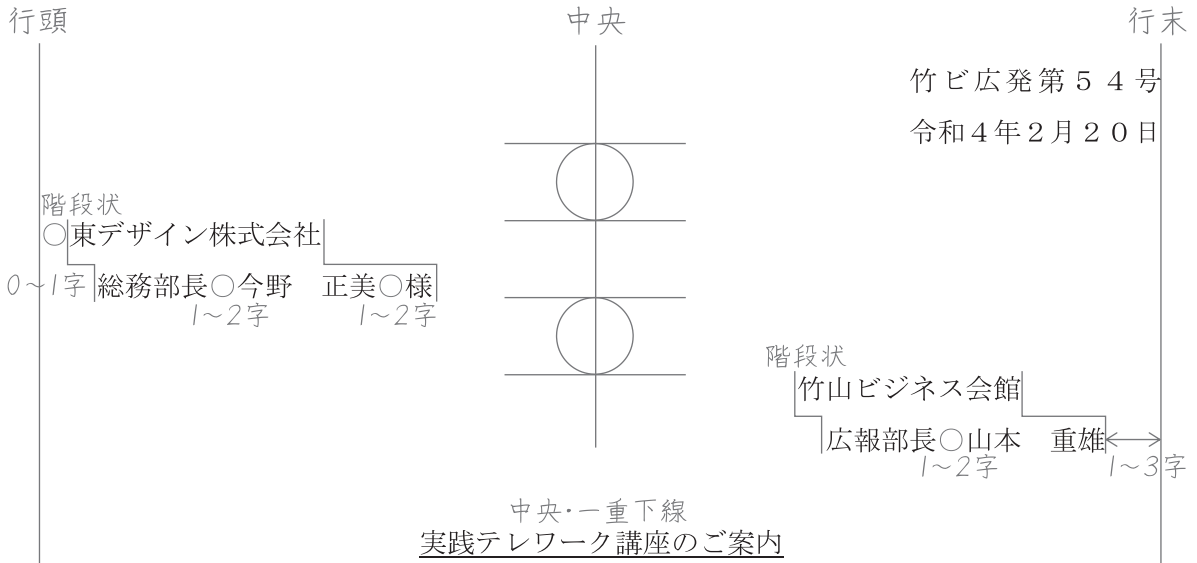
以○上○

0~2字 1~2字

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(速度-模範解答)

わたしは、仕事が忙	しくなると、ついつい	食べたり脱いだりした	状態をそのままにして	40
10	20	30		
家の中を散らかしてし	まう。改善しようとす	るが、なかなかうまく	いかない。最近では関	80
50	60	70		
連の本が多数出版され	ているため、それを参	考に原因を考えてみる	ことにした。↓	117
90	100	110		
なぜ散らかるのかと	いう理由には、さまざ	まな事例が書かれてい	たが、中でもわたしに	157
127	137	147		
当てはまる原因に、居	住スペースに対して物	が多すぎるという点が	挙げられる。家の中は	197
167	177	187		
年々物が増えていき、	気が付いたときには整	理ができないほどあふ	れかえっている。当た	237
207	217	227		
り前のことだが、1人	の人間が管理できる物	の量には限りがあり、	それを超えると整理整	277
247	257	267		
頓は困難になるのだ。	これを解決するには不	用な物を片付ける必要	がある。さらに、購入	317
287	297	307		
の際には本当に必要か	よく考えて買うように	する。そうすることで、	愛着が湧き大切に使	357
327	337	347		
うようになり、結果的	に余計な物を増やさな	いで済むという。↓		386
367	377			
もう一つは、物を置	く位置が決まっていな	いという点だ。わたし	の友人に、とても本が	426
396	406	416		
好きな人がいる。家	の中には所狭しと書物	が並べられているのに、	彼はその中から必要な	466
436	446	456		
本をすぐに見つけ出す	ことができる。他人か	らすると、その分類に	はルールがあるように	506
476	486	496		
は思えないが、彼の頭	の中では定位置が決め	られていて、迷うこと	がないのだ。物の置き	546
516	526	536		
場所を決めておき、そ	こから移動させても、	最後には元の場所に戻	す。これができるかど	586
556	566	576		
うかが部屋を整理整頓	できるかどうかの分か	れ道になるのだろう。	普段の生活を整えるこ	626
596	606	616		
とは、結果的に人生を	有意義なものにすること	につながるのではない	だろうか。	662
636	646	656		

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 準2級問題(文書作成-模範解答)



拝啓○向春の候、貴社ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。平素は、格別のお引き立てを賜り、まことにありがとうございます。

○さて、このたび当館では、実践テレワーク講座を開催することとなりました。働き方改革が推進される中、近年注目されている在宅勤務について、実施時の注意点や作業効率を上げるポイントなどを分かりやすく解説いたします。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご受講くださいませようお願い申し上げます。

一字空白

敬○具○
0~2字 1~2字

中央記

- | | | |
|-----------|------|--------------------|
| 1~4字 | 均等割付 | 1~3字 |
| 1. 開催日 | | 3月23日(水) |
| 2. 受講料 | | 無料 |
| 3. 定員 | | 50名 |
| 4. 申込方法 | | 別紙参照 |
| 5. 問い合わせ先 | | 電話番号 050-7763-8492 |
| 6. スケジュール | | |
- 上の見出しは、中央揃え。

時 間	内 容	担当
10時00分~10時45分	導入方法と注意点	今井田
11時00分~11時45分	活用事例紹介	
12時15分~13時00分	作業効率を上げる	岸辺
13時15分~14時00分	円滑に進める労務管理	

網かけ

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

以○上○
0~2字 1~2字

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(速度-模範解答)

家庭用品や雑貨など	を買うと、説明書が付	いている場合があるが、	用語が難しかったり	40
細かい字で書いてあ	たりするためか、全部	読むという人は少ない	ようだ。しかし、使用	80
上、重要な情報が記	載されているものな	ので、目を通した方が	良い。←	112
例えば、あなたは靴	下をどのように洗っ	ているだろうか。最近	とても驚いたのは、この	152
商品のタグに記載さ	れた「裏返して洗う」と	いう注意書きだ。現在	、その多くは表側に風	192
合いの良い天然素材	が使われている。一方	で、裏側は落ちてくる	のを防ぐために化学	232
で織られていること	が多いという。機械	で調べてみると、肌	に触れる面は、伸縮	272
せるために、らせん	状になっているのが	分かる。この二重構	造のおかげで、落ち	312
とを防止できるのは	大きな利点だが、一	つ弱点がある。天然	のものは化学繊維	352
度がないため、その	まま洗濯を繰り返す	と摩擦などで毛玉	ができて、穴が開	392
すくなる。そのため	、メーカーは裏返	して洗うことを推奨	しているのである。	432
は100回洗ったとこ	ろ、表のままでは毛	玉ができたのに対し	、ひっくり返したも	472
とんど新品と変わら	ない状態だったとい	う。こうすることで	、弱い繊維がダメ	512
られ長持ちするのだ	。←			523
さらに、うれしいこ	とに、この洗い方を	すると嫌な足の臭	いも残らなくなる	563
驚きだ。化学繊維は	先にも述べたとおり	縮れた構造をして	いるため、ここに	603
どのタンパク質の汚	れが絡み付くので	ある。洗剤では落	ちにくく、表の	643
しまう。そして、足	に付いている微生物	がこれらをえさに	して増殖し、臭	683
いのだ。この面を表	にすることで、他	の洗濯物とすれ合	ってきれいにな	723
も、少し臭いが気	になる靴下をこの	方法で3週間洗	い続けたところ	763
なくなった。この	機会に説明書や	タグをあらため	て読んでみよう	795

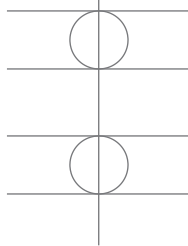
第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 2級問題(文書作成-模範解答)

行頭 中央 行末

全文振発第37号
令和4年2月20日

階段状

○オカムラ企画株式会社
0~1字 営業部長○清水 あやか○様
1~2字 1~2字



階段状

全国文房具振興会
会長○深山 哲夫
1~2字 1~3字

中央・一重下線

第5回文房具見本市のご案内

一字空白

拝啓○梅花の候、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当会では、国内外の優良メーカー300社を集めた「第5回文房具見本市」を開催することとなりました。今回初めて発表される新製品や日本初上陸の海外製品など、多数出展いたします。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご来場くださいますようお願い申し上げます。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央
記

- 1~4字 均等割付 1~3字
- 1. 開催日 3月24日(木)・25日(金)
- 2. 開催時間 9時~17時
- 3. 会場 ワールドメッセ北見
- 4. 入場料 無料
- 5. 主なイベント

上の見出しは、中央揃え。

日にち	時間	内容	場所
24日	9時~10時	講演：注目のアイテム	中央ステージ
	13時~15時	美文字セミナー	Aエリア
25日	10時~12時	筆ペンを活用しよう	中央ステージ
	15時~16時	お楽しみ抽選会	

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

※詳細はパンフレットをごらんください。←表の左右を越えないこと。

- 6. 申込方法 3月14日(月)までに、下記の申込書を同封の返信用封筒にてお送りください。

中央、文字のあぎを同じにする。

以○上○
0~2字 1~2字

きりとり線

中央・網かけ

申込書

線の長さなどを合わせる。

名前

TEL

会社名

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 準1級問題(速度-模範解答)

わたしは、音楽を聞	くときによくヘッドホ	ンを使います。以前は	コードが絡まり、ほど	40
くのに苦労しましたが、	コードレス型が発売	されて、取り扱いが楽	になりました。音質を	80
良くしたり、外界の音	を遮断したりなど、さ	まざまな改良が進めら	れ、今や誰もが一度は	120
使ったことがあるとい	っても過言ではないほ	ど普及しています。使	われる場面も多様化し	160
ていますが、これが誕	生するに至った道のり	には、電話機の存在を	欠かすことはできない	200
でしょう。↓				206
初期のものに番号は	存在せず、受話器を上	げるとまず電話局へつ	なりました。かけた	246
人が、呼び出したい人	の名前を伝えると、オ	ペレーターは交換機と	いう機械の発信と着信	286
それぞれのジャックに	、プラグを差し込みま	す。これにより、よう	やく回線がつながって	326
話すことが可能となり	ます。そして、その交	換手のためにヘッドホ	ンの開発が進められた	366
のです。↓				371
主に、声を聞くため	に用いられていきます	が、それと同時期に、	音楽を楽しむための道	411
具としても用いられて	いたという記録があり	ます。1881年にパリ	で開かれた国際電気	451
博覧会において発表さ	れた装置に、その原型	を見ることができたとい	います。それは電話	491
回線を利用してオペラ	の公演を生中継し、会	場から遠く離れた場所	で聞くことができると	531
いうものでした。両方	の耳に機械を当てて聞	くのは現在と変わりが	ありませんが、その形状は下	571
側から棒で支えるよう	なものでした。博覧会	の後、英国ではこの装	置を利用した有線放送	611
が開始されます。当時	は、まだ今のようなも	のではなく、劇場にマ	イクを置いて電話線を	651
用いて音楽を家庭に届	けるといった形式でし	た。これは年額5ポ	ンドという料金で、現在	691
のおよそ50万円に相	当するほど高価なもの	だったこともあり、あ	まり普及はしなかった	731
といえます。↓				738
現在のものと近い形	状になったのは、19	10年代のことで、米	国の電気技師によって	778
生み出されます。彼は	、普段通っていた礼拝	堂で説教がよく聞こえ	ないことに不満を持ち	818
開発に至りました。そ	の後、軍用としても使	われるようになり製	品化されます。そして	858
1950年代から家庭	用のものも少しずつ普	及し始め、今に至るの	です。	891

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 準1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

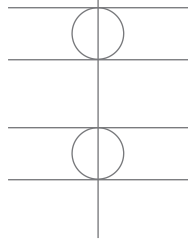
中央

行末

青移販発第57号
令和4年2月20日

階段状

○ひろかわ町内会
0~1字 会長○岡本 可奈子○様
1~2字 1~2字



中央・囲み線

階段状

青井移動販売車協会
会長○佐々川 良子
1~2字 1~3字

春のグルメ選手権開催のご案内

拝啓○向春の候、貴会ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

○さて、このたび当協会では、全国から味自慢のキッチンカーが集結する「春のグルメ選手権」を開催することとなりました。ご当地グルメや世界のスイーツ、ここでしか食べられない限定メニューなどをご堪能いただけます。

○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

一字空白

敬○具○
0~2字 1~2字

中央記

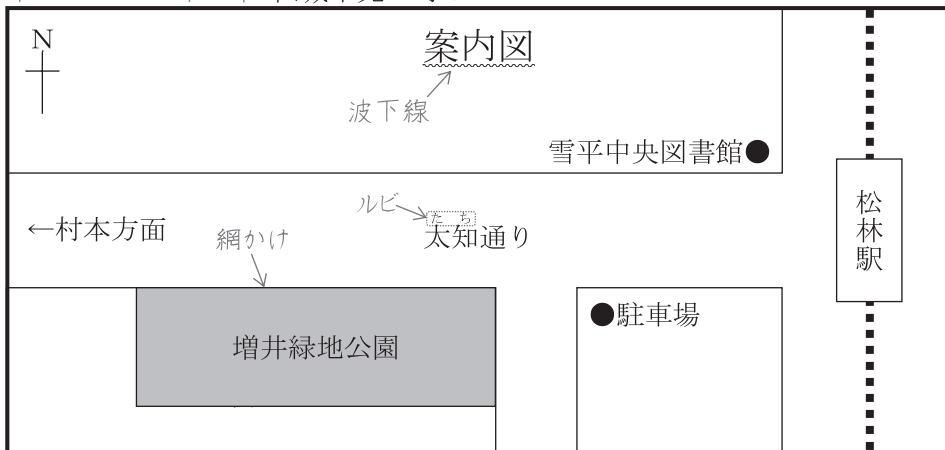
- 1. 開催日 3月19日(土)・20日(日)
- 2. 開催時間 9時~17時(最終入場16時)
- 3. 入場料 大人:500円/小学生以下:無料
- 4. 共催イベント 上の見出しは、中央揃え。

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

日にち	時間	内容	場所
19日	9時~15時	フリーマーケット	西エリア
	13時~15時	ステージショー	中央ステージ
20日	10時~12時	吹奏楽ライブ	東エリア
	14時~16時	親子料理教室	

※詳細は同封のチラシをご参照ください。←表の左右を越えないこと。

- 5. 問い合わせ先 TEL 050-8315-7349
- 6. 場所 増井緑地公園 山城市児玉町3-4



・文字の縦書き・横書きは変えない。
・けい線のみ、それぞれ図形ごとにミスとする。
・線種は問題のとおりとする。ただし、太さは問わない。道の幅は問わない。

以○上○
0~2字 1~2字

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(速度-模範解答)

最近、ビッグデータという言葉をよく耳にするようになった。例えば、こんな経験はないだろうか。通販サイトで買い物をすると、次から次へとお勧めのものが、メールで届くようになった。ある言葉を検索したら、それに関連する商品や興味湧いてくるようなものの広告が表示された。これらは、どちらもビッグデータを利用したサービスである。前者は、すべての顧客についてどんなものを買ったのか、他にどんなものを見たのかなどの情報を集めて購買行動を分析し、お薦め商品を紹介するものだ。後者は、調べた語句の履歴を利用した検索連動型広告だ。←	40
ビッグデータと聞くと、何となく膨大なデータのことだろうと想像できる。それは、間違っていないが、実は「量」だけを意味しているわけではない。その「種類」や「発生および更新頻度」など、日々生み出され蓄積されるいろいろな形式の情報のことを指すのだという。かつてはインターネット上に流通するデータといえば文字が中心だったが、現在では写真や動画、音声や位置情報など、さまざまなものが流されるようになった。こういった、大規模で種類も多様なものを統一的に処理するための技術の進化も見逃せない。そのおかげで、気象や交通、個人が発信する情報など、流れてくる膨大なデータまで即時に扱えるようになったのだという。←	296
例えば「寒い」や「暑い」といった個人のつぶやきと気温などを連携させ、それを数値化して商品の需要予測をする取り組みをする例がある。また、店内の防犯カメラに写る映像から、顧客がどのような購買行動をしたかを客観的な数値にして分析することで、商品の配置場所を決めるときや新しい店舗の開発などに役立てることができる。他にも一部のカーナビには、どのあたりをどのくらいの速さで走ったかなどを記録する機能が付いている。自治体では、たくさんさんの車から集めたこれらの走行実績を基に、危険な場所を割り出して、道路設備を改良するなどの対応がなされている。←	593
うまく使えばさまざまな価値を生み出すことができるが、いくつかの問題点が指摘されることもある。例えば、一部の企業だけに情報が集中し、自由な競争が阻害されるのはいか、個人情報や許可なく使われたり、流出したりする恐れはないかなどである。社会や経済に大きな影響力を持つだけに、こうした点にも注意が必要になっている。	859

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 1級問題(文書作成-模範解答)

行頭

階段状
つくし子供会
0~1字 | 会長○橋川 まゆみ○様
1~2字 | 1~2字

中央

中央・網かけ
春休み自然教室のご案内

行末

上子博発第56号
令和4年2月20日

階段状
上島子供博物館
館長○増田 和夫
1~2字 | 和夫 1~3字

一字空白

拝啓○梅花の候、貴会ますますご繁栄のこととお喜び申し上げます。
 ○さて、このたび当館では、教育プログラムの一環として、小学生を対象とした春休み自然教室を開催することとなりました。学芸員が交代で、当館の展示物や最新の研究結果などについて、楽しく分かりやすく解説いたします。
 ○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。
 ○なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

敬○具○
0~2字 | 1~2字

- 中央記
- 1~4字 均等割付 1~3字
1. 開催日 3月26日(土)・27日(日)
 2. 開館時間 9時~18時
 3. 参加費 無料
 4. プログラム
- 上の見出しは、中央揃え。

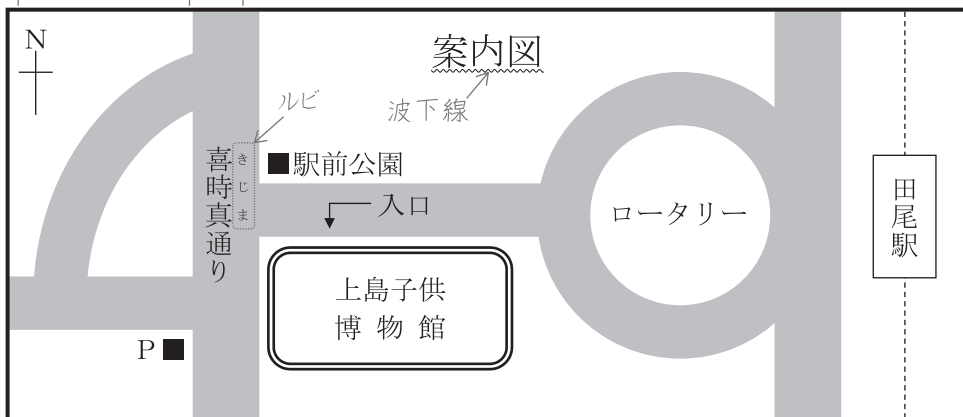
セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

日にち	時間	テーマ	定員
26日	9時~11時	わくわく化石動物園	各50名
	13時~15時	地球館展示ツアー	
27日	10時~12時	スペーストラベルに出発	各70名
	15時~17時	鳥にだって個性がある	

二重線

※詳細は別紙参照 ← 表の左右を越えないこと。

5. 申込方法 3月17日(木)までに、同封の申込書に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒にてお送りください。
 6. 問い合わせ先 電話番号 050-5093-4976 担当: 飯田
 7. 場所 上島子供博物館 浅間市早川町2-8



・線種は問題どおり、太さは問わない。ただし、道路の太さは既定値より太くする。
 ・文字の縦書き・横書きは変えない。
 ・(けい)線のみ、それぞれ図形ごとに1ミスとする。

以○上○
0~2字 | 1~2字

第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(速度-模範解答)

最近、よく見掛ける	ようになった言葉に「脱炭素社会」というもの	があります。これは	40
10	20	30	
どのようなことを指す	のでしょうか。地球は、太陽からの光エネルギーを受け取る一方で	80	
50	60	70	
赤外線を放出しています。	これだけでは、どんどん冷えていってしま	いますが、二酸化炭	120
90	100	110	
素やメタンなどの温室	効果ガスといわれる気	体が、これを防いでく	160
130	140	150	
らは赤外線を吸収して	、大気中に熱をこもら	せます。この効果によ	200
170	180	190	
物にとってすみやすい	環境になっているので	す。しかし、この気	240
210	220	230	
うと、今度は地球の平	均気温が上昇する「温	暖化」という問題が起	280
250	260	270	
は18世紀後半からの	産業革命によって、石	油や石炭などの化石燃	320
290	300	310	
になり、それ以前と比	べて、約40パーセン	トも二酸化炭素の濃度	360
330	340	350	
いるのです。↓			367
そこで、温室効果ガ	スの排出自体を抑制す	るだけでなく、除去や	407
377	387	397	
実質ゼロにしようとい	う考え方が提唱されま	した。これを実現する	447
417	427	437	
んでいます。これらの	ガスは火力発電、自動	車や飛行機による移動	487
457	467	477	
工場など、暮らしや産	業のさまざまな場面で	発生します。さらに、	527
497	507	517	
熱帯雨林などが、開発	により失われたことも	、これが増え続ける原	567
537	547	557	
ようです。↓			573
今、世界各国の政府	や企業が、カーボンニ	ュートラル化を宣言し	613
583	593	603	
り組んでいます。日本	政府も先ごろ、205	0年までに温室効果ガ	653
623	633	643	
し、脱炭素社会の実現	を目指すことを宣言し	ました。対策の一つと	693
663	673	683	
太陽光や風力などを	用いた、再生可能エネ	ルギーの普及です。中	733
703	713	723	
るのは海上に風車を	設置して発電する仕組	みです。欧米各国では	773
743	753	763	
日本政府も重点分野	として力を入れ始めま	した。↓	796
783	793		
その他に、自動車業	界にも変化が見られま	す。世界では今、ガソ	836
806	816	826	
化を進めようという目	標が相次いで打ち出さ	れています。日本でも	876
846	856	866	
自動車を含む新車販売	のすべてについて、電	気自動車やハイブリッ	916
886	896	906	
ることを目標にしてい	ます。また、二酸化炭	素の排出量が多い製鉄	956
926	936	946	
の代わりに水素を使う	ことで鉄を造ろうとし	ています。	981
966	976		

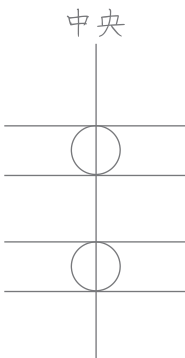
第130回(令和4年2月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成I-模範解答)

行頭 中央 行末

尾経交発第65号
令和4年2月20日

階段状

○株式会社大友機器販売
0~1字 代表取締役○下野 ゆり○様
1~2字 1~2字



中央・網かけ

マーケティング研究会のご案内

階段状

尾形経営交流組合
組合長○日比野 信治
1~2字 1~3字

一字空白

拝啓○向春の候、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。平素は、当組合の活動にご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。
○さて、このたび当組合では、組合員同士の交流を促進し、知見を深めていただくことを目的とした「マーケティング研究会」を開催いたします。
○つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。
○なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

敬○具○
0~2字 1~2字

中央記

- 1~4字 均等割付 1~3字
- 1. 開催日時 3月21日(月) 9時~14時
- 2. 参加費 無料
- 3. プログラム

上の見出しは、中央揃え。

セル内の上下の文字位置は、中央にあること。

二重線

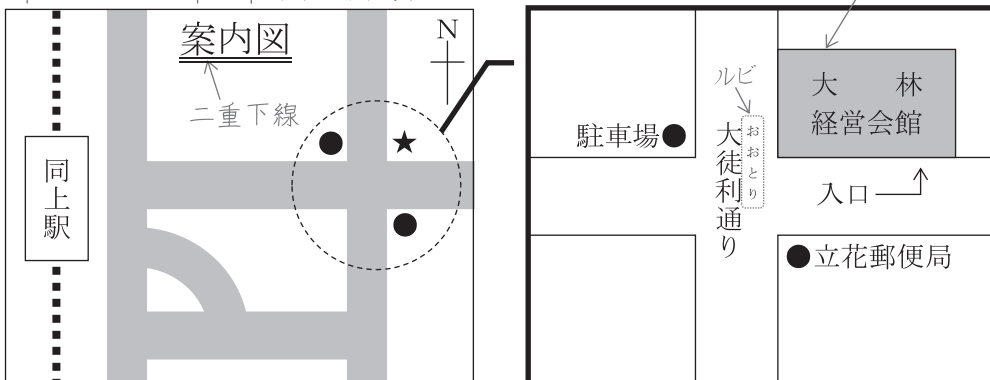
時間	内容		定員
	テーマ	発表者	
9時~10時	内外経済の展望	野村 利文	70名
10時~11時	データ分析と商品企画	大矢 信士	
11時~12時	5G時代の到来	田代 恵美子	
12時~14時	交流会		

※詳細は別紙参照 ← 表の左右を越えないこと。

- 4. 申込方法 3月15日(火)までに当組合ホームページ上の専用フォームよりお申し込みください。
- 5. ホームページ <https://ogata.goukaku.ne.jp/> ← 半角で入力すること。
- 6. 問い合わせ先 電話番号 050-6235-9472 担当:堀
- 7. 場所 大林経営会館 5F
真壁市友井町2-19

文字の縦書き・横書きは変えない。
線種は問題どおり、太さは問わない。
ただし、道路の太さは既定値より太くする。
けい線のみ、それぞれ図形ごとにミスとする。

文字の縦書き・横書きは変えない。
線種は問題どおりとする。
ただし、太さは問わない。
道の幅は問わない。
けい線のみ、それぞれ図形ごとにミスとする。



以○上○
0~2字 1~2字

運動の重要性とその効果

健康や体形維持のために、運動をすることが大切だと感じている人は少ないでしょう。ところが、実際に行っている人はあまり多くありません。この問題は日本だけではないようで、何と世界で14億人ものが運動不足だという調査結果を世界保健機関が発表したというから驚きです。

運動不足は、肥満や高血圧、脂質異常などの生活習慣病の発症リスクを高めます。さらに、筋肉量の減少によって筋力が低下し、バランス能力や心肺機能の低下などにつながることもあるのです。また、身体面だけでなく、精神面にもさまざまな影響を及ぼすといわれています。

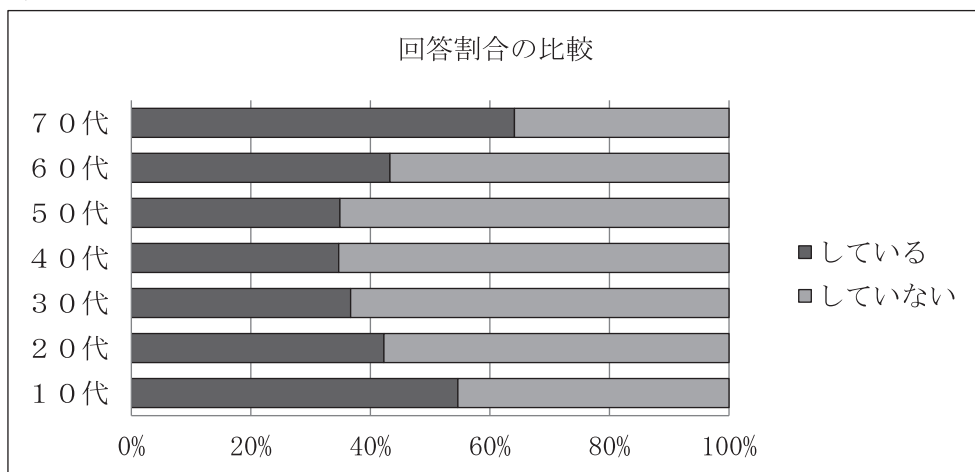
週に1日以上運動を実施していますか？

アンケート結果

年代	している	していない
10代	53	44
20代	41	56
30代	40	69
40代	34	64
50代	37	69
60代	45	59
70代	75	42
合計	325	403

「している」の割合が働き盛り世代全般に低い傾向にあることは予想どおりでした。しかも、7割以上の方が運動不足を感じていると回答していました。

※単位：人



運動がもたらす効果

生活習慣病の予防

免疫力の向上

認知症の予防

ストレス解消

習慣化するには、自分の状態に合った運動量を見極めることがポイントです。まずは、自分自身の生活習慣を振り返り、続けられそうな運動を日常に取り入れていくことから始めてみませんか？