

## 健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動

ヘルスリテラシー向上部

### はじめに

本学学生及び青森市内の大学生を対象として『健やか力検定』を実施した。また、地域住民等を対象として四肢血圧測定などの健康測定を行った。また、コロナ禍において、新しい生活様式・実践活動を実施した。

### 目的

1. 「ヘルスリテラシー向上部」の活動を通じて人材の育成に寄与する。
2. 大学生が健康知識を得ることで成人期以降の生活習慣病予防に資する。
3. 更なるヘルスリテラシー向上につながる検定の知見を得る。

### 活動方法

「ヘルスリテラシー向上部」部員や教員により『健やか力検定』の問題を作成し、12月13日に本学及び青森大学において検定を実施した。

### 活動結果

1. 7月21日に、「ヘルスリテラシー向上部」の総会を開催した。
2. 7～9月にかけて『健やか力検定』の問題を作成した。
3. 9月17日に「新しい生活様式・実践活動」を行った。
4. 10月10日、大学祭において地域住民等を対象に血圧測定等を行った。
5. 12月13日に『健やか力検定』を実施した。参加者は132名、合格者は、118名、平均得点は75.9点であった。
6. 3月18日に、野辺地町で、「野辺地町SOSの出し方教育サポーター」を実施した。

### 考察

コロナ禍における活動であったが、「新しい生活様式・実践活動」に挑戦するなど、まずまずの活動成果を上げることができた。一方、コロナ禍の状況によっては、検定のオンライン方式での実施なども検討する必要があるといった課題も浮上した。