

【課題番号：HPPA2502】

健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動

古川照美、大西基喜、播摩優子、工藤英明、清水菜月、吉田司秀子、千葉綾乃、

ヘルスリテラシー向上部

Key Words ①健やか力 ②検定 ③ヘルスリテラシー

I. はじめに

健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動は、青森県が平成26年度、27年度に実施した『健やか力検定』を引き継ぎ、本学学生及び青森市内の大学生を対象として同検定を実施することを目的として、平成28年度に立ち上げた「ヘルスリテラシー向上部」が中心となり、県民のヘルスリテラシーの向上に資する活動を行ってきた。今年度も『健やか力検定』の企画、運営、実施、青森市やアピオあおもり、大学祭などでのイベント等における健康測定や健康クイズを実施し、学生および地域住民のヘルスリテラシー向上に寄与する活動を行った。

II. 目的

本活動の目的は以下の通りである。

1. 「ヘルスリテラシー向上部」に参加する学生が教材や検定問題を作り上げていくことにより、将来、青森県民のヘルスリテラシー向上を支える人材の育成に寄与する。
2. 本学学生その他、青森県内の高校生以上の住民が『健やか力検定』に関して学習し、受検することは自身のヘルスリテラシーの向上につながり、ひいては成人期以降の生活習慣病予防に資する。
3. 本活動を通して『健やか力検定』の内容の検証を行うことにより、県民向けの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ことができる。

III. 活動方法

『健やか力検定』では「ヘルスリテラシー向上部」部員や教員により、4月～8月検定受検対象を高校生にまでに広げるため、教材のテキストの改定を行い、出題範囲を広げた。12月7日に本学及び青森大学において会場検定を実施した。ひろく県内外の学生等に向けてオンライン受検への参加を呼びかけ、12月7日にオンライン検定を併せて実施した。また、健康測定や健康クイズをイベントに合わせて実施した。

IV. 活動結果

1. 4月17日に部員等28名が参加し、「ヘルスリテラシー向上部」総会を開催した。
2. 8月から9月にかけて部員や教員が参加し、『健やか力検定』教材の改定及び問題の作成を行った。
3. 12月7日、本学及び青森大学を会場として、『健やか力検定』を実施した。併せて同日オンライン検定を行った。

受検者数は会場検定が 39 名（本学 9 名、青森大学 27 名、高校生 1 名、一般 2 名）で、受検者のうち正解率 60%以上の合格者は 31 名（合格率は 82.0%）、平均得点は 69.1 点であった。一方、オンライン受検者は 68 名（本学 19 名、秋田看護福祉大学 46 名、高校生 1 名、一般 2 名）で、合格者は 60 名（合格率 88.2%）、平均得点は 80.3 点であり、オンラインでは 100 点の者が 1 名いたが、合格率、平均点は、昨年度と同様な傾向であった。ただし、一般や高校生の受検があり、受検者数は昨年度(78 人)より増加した。

4. イベントにおける健康測定

①アピオあおもり秋まつり（11月23日開催） 骨密度測定、体組成測定、血圧測定と、測定値についての保健指導を実施した。67名の参加者があった。

②学祭（10月12日開催） 骨密度測定、体組成測定、血圧測定と、測定値についての保健指導を実施した。103名の参加者があった（血圧 43 名、体組成 82 名、骨密度 103 名）。

5. 学祭における健康クイズ

学祭（10月13日）「ヘルスリテラシー向上部健康クイズ大会」

6. 認知症キャラバン・メイト養成研修への参加

9月20日に本学で開催された「青森市認知症キャラバン・メイト養成研修」に部員 15 名(+教員 1 名)が参加し、キャラバン・メイト修了書を授与された。

V. 考察

本年度は「ヘルスリテラシー向上部」活動の 10 年目であり、新たにキャラバン・メイト養成研修も受講し、キャラバン・メイトとして登録された。今後の活動に期待が持たれる。例年実施しているアピオあおもり秋まつりや学祭時における健康測定には、昨年度より多くの方が参加し、住民のヘルスリテラシー向上に寄与できたと考える。一方で、目玉の活動である『健やか力検定』は、対象者を高校生までに広げたものの、受検者数は昨年度よりは多かったが、低調であった。次年度も引き続き活動を実施し、健康測定についてはイベントでの継続実施、健やか力検定については、対象者や検定内容等を吟味し、受検者が増えるよう検討する。

健康は、学べば
もっと身近になる。
病気を知って未来の自分に投資

令和7年度
あおもり
「健やか力」
検定
受検者大募集

検定日
2025年12月7日(日)
10:00 受付 / 10:30 開始
※試験時間 60 分

申込締切
12月5日(水)

健やか力とは...?
健やか力とは、健康情報や医療情報を適切に活用し、理解し、活用する力です。健康に良いこと・悪いこと、病気などについて学び、心も体も健やかな毎日を送りましょう。

POINT1 / 無料で受検が出来る！
受検に料金はかかりません。オンラインでの受検も可能です。無料で受検することができます。

POINT2 / 場所が選択出来る！
会場受検とオンライン受検があり、申込時に選択可能です。

POINT3 / 記念品がもらえる！
会場受検者には参加賞、会場外でも成績優秀者には特別賞も。

会場 青森県立保健大学（C棟2F）
【出題範囲】 あおもり「健やか力」検定テキスト
【対象】 高校生以上の方
【主催】 青森県立保健大学ヘルスリテラシー向上部
【連絡先】 古川 照良
TEL・FAX : 017-765-2053 / E-mail : j.l.jogawa@ms.auhe.ac.jp

写真 1.左 健やか力検定ポスター

写真 2.下 青森市認知症キャラバン・メイト養成研修

