

受講
無料各回定員
100
名

研究と実践

申込締切
各回の
7日前
まで

～ヘルスリテラシーの向上を目指して～

第1回

10/4(土)

健康知識を
活用する

13:00～15:25

第2回

10/25(土)

予防と
リハビリテーション

13:00～15:25

第3回

11/8(土)

食生活と
健康

13:00～15:25

どなたでもご参加できます

【申込】各回開催日の7日前までに 申込フォームまたは FAX でお申込みください。

■ 申込みフォームの場合／

右のQRコードからアクセスし、お申込みください。

■ FAXの場合／

郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業(学校名)、電話番号、メールアドレス、

希望する回にチェックし、下記申込先までお申込みください。 **FAX: 017-765-2021**

■ 受講の可否／

申込完了をもって受講のご案内とさせていただきます。

当日直接会場へお越しください。

定員を超えた場合は入場いただけませんので、個別にご連絡いたします。

■ 当日の受付／当日の受付は12:30からです。

令和7年度 公開講座受講申込書

※切り取らずそのままFAXしてください。

申込年月日／令和7年 月 日

区 分	※該当項目を ○で囲んでください。	一 般 (高校生以外)	・ 高校生
ふりがな お 名 前			
受講希望回	※希望する回の□にチェックしてください。(複数可) ☐ 第1回 10月 4日(土) 13:00～15:25 ☐ 第2回 10月25日(土) 13:00～15:25 ☐ 第3回 11月 8日(土) 13:00～15:25		

ご 住 所	〒 _____		
ご 職 業 (学校名)	_____	年 齢	_____ 歳
電 話 番 号	_____		
メールアドレス	_____		

※年齢、ご職業については、講座受講者の傾向等を把握するためのもので、支障のない範囲でお答えください。
 ※ご記入いただいた情報は公開講座実施のために利用し、それ以外の目的には一切使用しません。

青森県立保健大学への交通アクセス

- 青森市営バスをご利用の場合／青森駅前からG21 明の星通り線に乗りし、「県立保健大学前」下車すぐ。
- 青い森鉄道をご利用の場合／青森駅から東青森駅下車 徒歩約10分。

最新情報は、本学ホームページでご確認ください。



研究と実践



～ヘルスリテラシーの向上を目指して～

申込締切
9/27
土

第1回 10/4 土

健康知識を
活用する

講演:1 13:10～14:10

◆健やか力(ヘルスリテラシー)向上 サポート活動

講師:大西 基喜
[健康科学総合教育部門 特任教授]

当学では2015年度から5年間「ヘルスリテラシー推進事業」を行いました。その先駆けとして2014年度から現在まで学生・教員の有志の活動で、「健やか力向上サポート活動」を行ってきました。活動のメインは大学生対象の「健やか力検定」ですが、それ以外でも地域や大学の様々な健康関連事業に参加してきました。その軌跡を紹介します。

講演:2 14:25～15:25

◆元気フェスタ: 看護学生による 地域住民への健康教育

講師:播摩 優子 [看護学科 講師]

看護学生等が地域の健康づくり活動に積極的に関与することで、学生だけでなく、地域住民の生きがいと健康増進の向上などにつながるとされています。本講座では、本学学生(看護学科)が、授業の一環として、楽しみながら地域住民のヘルスリテラシーの向上を支援した様子をご紹介します。みんなでヘルスリテラシー向上を目指しましょう。

申込締切
10/18
土

第2回 10/25 土

予防と
リハビリテーション

講演:1 13:10～14:10

◆転倒予防 ～不意の刺激に対する バランス反応～

講師:福島 真人 [理学療法学科 助教]

高齢者の年間転倒発生率は10～25%程度とされています。転倒は滑ったりつまずいたり、何かにぶつかったりしたときに起こります。つまり、予想外のことにに対してバランスを保つことができなくなった結果、転んでしまいます。本講座では、不意の刺激に対して高齢者ではどのような反応をするのか、若年者と比較した結果をお話します。

講演:2 14:25～15:25

◆へき地での 暮らしを支える理学療法

講師:吉田 司秀子 [理学療法学科 助教]

入院患者が「自宅に帰る」ことはリハビリテーションを行う大きな目標です。全国のへき地医療拠点病院で働く理学療法士に、この目標を支援する際に大切にしていることを聞きました。また、青森県のある病院での調査ももとに、自宅で安心して暮らし続けるために何が必要かを考えました。

申込締切
11/1
土

第3回 11/8 土

食生活と
健康

講演:1 13:10～14:10

◆マインドフル・イーティングと 豊かな食習慣

講師:千葉 綾乃 [栄養学科 助教]

忙しい日々の生活の中で、なんとなく食べてしまうことはありませんか? ただ食べるのではなく、「食べること」に意識を向けることで、食事の満足感が高まり、健康的な食習慣につながるといわれています。日々の食事をより豊かにするために、五感を意識して味わって食べるマインドフル・イーティングについてご紹介します。

講演:2 14:25～15:25

◆心も体もポカポカに! おかず味噌汁を 毎日の食卓に取り入れよう

講師:大野 智子 [栄養学科 准教授]

昔から日本人に親しまれてきた味噌汁は、適正な食塩濃度を理解できる一品にもなり得ます。これまで学生とともに、具沢山の味噌汁を「おかず味噌汁」と名付け、青森県内において幅広い世代の方を対象とした試食提供を行い、食と健康のあり方を考える機会を共有してきました。ご自身、ご家族の健やか力(ヘルスリテラシー)向上を目指してみませんか。