


「健やか力検定」活動名

活動代表者 小山内豊彦 

I. はじめに

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、本学部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、今年度も『健やか力検定』を実施するとともに、部活動としてイベント等の場を活用し、地域住民等を対象に四肢血圧測定などの健康測定を実施することとしたところである。また、青森県民の健康増進に資するべく、ATV青森テレビと協同し、月1回、『ヘルスリテラシー向上部が行く！』を放送したところである。

II. 目的

- 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は、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、青森市内の大学生が『健やか力検定』に合格すべく学習することは学生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』の内容の検証を行い、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。
- ④学生が地域に密着したイベント等の場で健康測定等を行ったり、テレビなどのメディアに出演し健康に関する知識をアピールすることにより、県民のヘルスリテラシー向上に大いに寄与する。

III. 活動方法（または「活動の経過」等）

○市内の大学生を対象として別添のとおり『健やか力検定』を実施し、有意義な成果を得た。

IV. 活動結果（または「成果」等）

- ① 5月20日、鯨ヶ沢町において「鯨ヶ沢ひろみちお兄さんの親子体操」に参加し、親子の骨密度や体組成を測定した。
- ② 7月2日、鯨ヶ沢町の「鯨ヶ沢健康フェスティバル」に参加し、地域住民の骨密度や、体組成測定等を行った。
- ③ 9月2日、3日にリレーフォーライフに参画した。
- ④ 10月7、8日に大学際において地域住民の血管年齢測定や内臓脂肪測定を行った。
- ⑤ 10月22日、サンロード青森において行われた「介護の魅力発信フェスティバル」に参加し、「できるだしダンス」の披露や「健やか力検定の出題」を行った。
- ⑥ 11月11日に、市内のアピオにおいて、地域住民の骨密度測定や血管年齢測定を行

った。

- ⑦ 11月19日に、本学及び青森大学において市内の大学生を対象として『健やか力検定』を行った（別添）。
- ⑧ 1月21日にアスパムにおいて、「元気フェスタ」に参画し、2年生の『家族援助論学外実習』を行った。



- ⑨ 平成29年4月から平成30年3月まで毎月1回、ATV青森テレビの番組“わっち”において、『ヘルスリテラシー向上部が行く!』と題し、県民に対して部員が健康増進に資する情報提供をおこなった。

放送日	テーマ	出演者 学科	氏名	教員
4月25日	塩分	大学院・教員 栄養学科3年	森山磨理子 後藤優和	大西先生
5月30日	肥満	大学院・教員 栄養学科3年	森山磨理子 後藤優和	大西先生
6月27日	タバコ・喫煙	大学院・教員 看護学科4年	森山磨理子 森川安希子	古川先生
7月25日	飲酒	看護学科4年 看護学科2年	森川安希子 渡邊咲良 柏木和也 山本崇史	小山内クリニック 小山内院長
8月22日	運動	看護学科4年	石田一輝 大友拳太郎	上泉学長
9月26日	だし活	看護学科3年 看護学科4年 栄養学科3年	戸館亜都紗 中嶋望 富岡諒 後藤優和	県総合販売戦略課 吉田主査
10月24日	睡眠	看護学科1年 栄養学科1年 栄養学科3年	川向夏生 監物亜美 後藤優和	大西先生
11月28日	野菜摂取	看護学科4年	千葉菜美 千葉香織	吉池先生
12月26日	腰痛	看護学科4年	北山桃華 藤本桃可	岩月先生
1月23日	歯の健康	看護学科1年 看護学科3年 栄養学科3年	川村麻由子 田中紗貴 戸館亜都紗 後藤優和	石江ミナトヤ 歯科医院 湊谷院長
2月27日	感染症予防	看護学科1年 栄養学科1年	斎藤優衣 監物亜美 江良咲穂	大西先生
3月27日	総括	看護学科1年 看護学科1年	伊藤勇太 成田雪乃	上泉学長



V. 活動の総括

本年度は、「ヘルスリテラシー向上部」活動の2年目であったが、地域住民を対象とした「健康測定」等を数多く行ったこと、市内の大学生を対象とした「健やか力検定」も昨年度を上回る規模で実施したこと、また、テレビというメディアを通じて広く県民に「ヘルスリテラシー」という考え方を伝えることができたこと、等大いに成果を上げたと総括するところである。

VI. 謝辞

昨年度に引き続き、市内大学生を対象とする『健やか力検定』を平成29年11月19日に実施しましたが、昨年度を上回る141名もの学生に参加いただき、無事検定を終了することができました。この検定の実施に御協力をいただいた、青森大学、青森明の星短期大学の関係者の皆様方には、ここに深く感謝の意を申し上げます。

また、ATV青森テレビの人気番組“わっち”において、毎月第4週の火曜日に『ヘルスリテラシー向上部が行く！』を1年間にわたって放送することができました。ATV青森テレビの関係者、スタッフ、及びスポンサーの皆様方に深く感謝申し上げます次第です。

Ⅶ 活動構成員等

(チーム名：ヘルスリテラシー向上部)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	小山内豊彦	社会福祉学科	全体の運営・総括等
経費執行責任者	古川照美	看護学科	活動経費の管理等
構成員	川内規会	看護学科	検定に関する調整等
構成員	大西基喜	看護学科	全体の企画・監修等
構成員	富岡諒	看護学科	活動の企画・実施等
構成員	千葉茉美	看護学科	〃
構成員	武田蘭 他73名	看護学科	〃

※欄が不足する場合には、適宜行を挿入ください。

Ⅷ 活動経費(執行額)

(単位：円)

年度	活動経費	科目				
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費
平成29年度	219,832	0	2,870	216,962	0	0
総計	219,832	0	2,870	216,962	0	0

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。

平成29年度 健やかか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動

(チーム名: ヘルスリテラシー向上部)

(活動名: ヘルスリテラシー向上活動)

収支簿

(単位:円)

年月日	摘要	収入	支出	残額	支出費目					支払先	
					報償費	旅費	需用費	役務費	商品購入費		印刷料/買掛料
	配分	300,000		300,000							小山内 豊彦
2 8月29日	あおもり健やかか力検定 チラシ、ポスター		61,811	238,189			61,811				わつかdesign
3 10月30日	名入れボールペン 300本		32,400	205,789			32,400				㈱マルキ
4 10月30日	デスクトレイ(5個)		2,835	202,954			2,835				㈱マルキ
5 11月13日	検査台検査用配套品(フリクションボールペン100本)		63,000	139,954			63,000				㈱マルキ
3059554 12月15日	タクシー利用料(健やかか力検定)		2,870	137,084		2,870					青森市タクシー共済チャット株式会社
2013269 1月4日	折りたたみ式ポーターベッド		56,916	80,168			56,916				シバタ医理科
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
	計	300,000	219,832	80,168		2,870	216,962				

あおもり健やかか力検定
あおもり健やかか力検定
あおもり健やかか力検定

(別添)

H29「健やか力検定」採点結果

受験者 141人
合格者 109人 77.3%

I 平均点 11.02 (5-25) II 平均点 34.63 /50

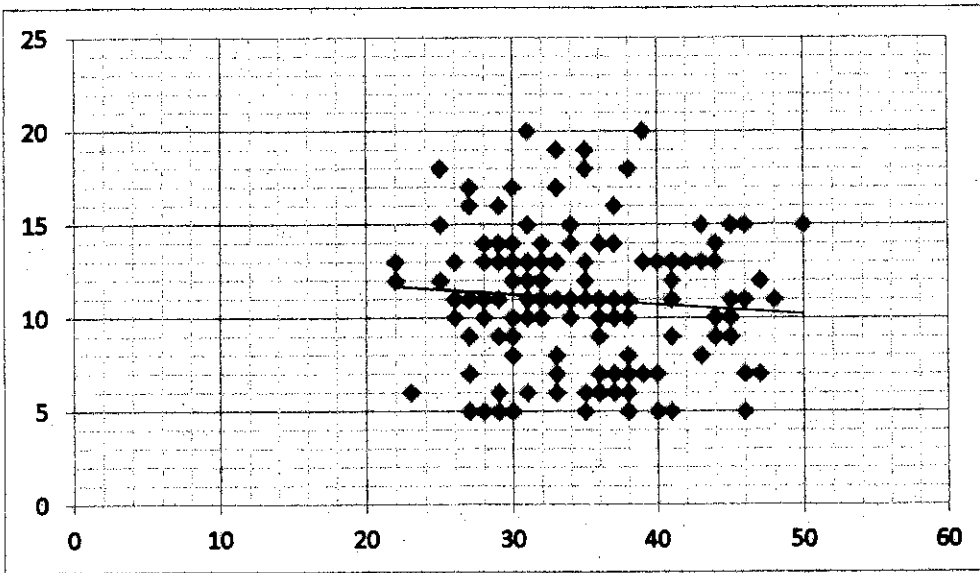
平均

I 健やか力評価	H28	H29
I-1	1.75	1.78
I-2	1.95	2.02
I-3	2.40	2.39
I-4	2.54	2.55
I-5	2.49	2.28

II 健やか力知識	正答者数	正答率	項目	正答者数	正答率
II-1	96	68.1%	II-26	104	73.8%
II-2	108	76.6%	II-27	44	31.2%
II-3	69	48.9%	II-28	102	72.3%
II-4	73	51.8%	II-29	80	56.7%
II-5	97	68.8%	II-30	140	99.3%
II-6	136	96.5%	II-31	139	98.6%
II-7	129	91.5%	II-32	47	33.3%
II-8	107	75.9%	II-33	127	90.1%
II-9	111	78.7%	II-34	66	46.8%
II-10	76	53.9%	II-35	64	45.4%
II-11	97	68.8%	II-36	124	87.9%
II-12	92	65.2%	II-37	73	51.8%
II-13	140	99.3%	II-38	78	55.3%
II-14	88	62.4%	II-39	49	34.8%
II-15	137	97.2%	II-40	84	59.6%
II-16	71	50.4%	II-41	105	74.5%
II-17	79	56.0%	II-42	44	31.2%
II-18	138	97.9%	II-43	83	58.9%
II-19	52	36.9%	II-44	89	63.1%
II-20	70	49.6%	II-45	130	92.2%
II-21	110	78.0%	II-46	74	52.5%
II-22	124	87.9%	II-47	105	74.5%
II-23	120	85.1%	II-48	123	87.2%
II-24	140	99.3%	II-49	106	75.2%
II-25	125	88.7%	II-50	118	83.7%

健やか力評価（自己測定）と健やか力知識の相関

	H28	H29
スピアマン相関係数	0.131925	-0.11207
サンプル数	105	141
有意水準	0.05	0.05
自由度	103	139
両側確率	0.179751	0.185826
有意性	有意差なし	有意差なし



今回の「健やか力（ヘルスリテラシー）検定」には、自分の健やか力を評価する問題と、健やか力の知識を問う問題が含まれています。ただし、前者は得点に反映せず、後者のみが採点の対象になります。すべての問題につき、当てはまる番号を解答用紙に記入してください。（Ⅱの解答の記載に当たっては、「①」は単に「1」と記載してください）

I. 健やか力の評価

あなたは、自分がどれくらいの健やか力を持っていると考えますか。その評価をしてください。以下のそれぞれが、あなたにとってやさしいか難しいかについてお聞きします。それぞれ「とてもやさしい」から「とても難しい」までで、最も当てはまる番号を選び解答用紙にその番号を記入してください（それぞれひとつずつ）。

（注）この設問は正解があるわけではないので、得点には反映しません。ただし、最終的に項目ごとで平均値を算出しお返ししますので、平均値と比較することができます。

	とてもやさしい	まあ、やさしい	どちらともいえない	やや難しい	とても難しい
(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる	1	2	3	4	5
(2) たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる	1	2	3	4	5
(3) 情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
(4) 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5
(5) 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

II. 健やか力の知識

ここからは、あなたの健やか力についての知識を問う問題です。設問ごとに正誤がありますので、ここから採点の対象となります。

問 1. がんについて正しいものはどれですか。

- ① 食生活が影響する
- ② 日本人が最もかかりやすいがんは肺がんである
- ③ 青森県のがん検診受診率は 50%以上である
- ④ 多くのがんは発見時に治療不可である

問 2. 脳卒中や心疾患のリスクとして最も低いものはどれですか。

- ① 高血圧
- ② 肥満
- ③ 喫煙
- ④ 貧血

問 3. 日本人の糖尿病について当てはまるものはどれですか。

- ① 1型糖尿病は遺伝する
- ② 1型糖尿病は生活習慣の乱れにより起こる
- ③ 2型糖尿病は日本人の糖尿病の大半を占める
- ④ 糖尿病は治療によって合併症を防ぐ事はできない

問 4. メタボリックシンドロームの腹囲における診断基準として正しいものはどれですか。

- ① 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- ② 男性 90cm 以上、女性 90cm 以上
- ③ 男性 80cm 以上、女性 85cm 以上
- ④ 男性 85cm 以上、女性 80cm 以上

問 5. 「健康あおもり 21 (第 2 次)」では、成人の 1 日の塩分摂取量の目標量は何 g ですか。

- ① 6g
- ② 8g
- ③ 10g
- ④ 12g

問 6. 睡眠について正しいものはどれですか。

- ① 生活の質に影響しない
- ② 健康を保つための要素の一つである
- ③ 生活習慣病の要因ではない
- ④ 必要な睡眠時間はどの年齢も同じである

問 7. 成人から 50 歳代までの健康に良い睡眠時間の目安として正しいものはどれですか。

- ① 3～5 時間
- ② 6～8 時間
- ③ 8～10 時間
- ④ 10 時間以上

問 8. 良い眠りを得るための工夫として間違っているものはどれですか。

- ① 眠気に応じ、眠くなってから横になる
- ② カフェインやニコチン、アルコールの摂取を避ける
- ③ 昼寝は午後に 30 分以上する
- ④ 毎日同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びる

問 9. 睡眠の質を確保する方法として、お風呂の適切な温度はどれですか。

- ① 38℃以下
- ② 39～40℃
- ③ 41～42℃
- ④ 43℃以上

問 10. 睡眠時無呼吸症候群について正しいものはどれですか。

- ① 肥満の人は起こりにくい
- ② 治療によって劇的に改善する
- ③ 高血圧は改善因子の一つである
- ④ 夜間に猛烈な眠気が起こる

問 11. 「健康あおもり 21 (第 2 次)」では、20 歳以上の 1 日当たりの歩数の目標値は何歩ですか。

- ① 男 6,500 歩 女 6,000 歩
- ② 男 7,500 歩 女 7,000 歩
- ③ 男 8,500 歩 女 8,000 歩
- ④ 男 9,500 歩 女 9,000 歩

問 12. 「健康あおもり 21 (第 2 次)」では、成人の 1 日の野菜摂取量の目標量は何 g 以上ですか。

- ① 200g
- ② 250g
- ③ 300g
- ④ 350g

問 13. 次のうち最もバランスの良い食事はどれですか。

- ① 炭水化物を減らした、たんぱく質・脂質重視の食事
- ② 主食・主菜・副菜がそろった食事
- ③ 毎食、保健機能食品を含んだ食事
- ④ 緑黄色野菜や根菜など彩りよい野菜サラダ中心の食事

問 14. 食事バランスガイドについて、間違っているものはどれですか。

- ① 主食・主菜・副菜・牛乳&乳製品・果物の 5 つの料理区分に分かれている
- ② 日本人になじみあるコマの形であらわしている
- ③ 1 週間に何をどれだけ食べればよいかを表している
- ④ 食事バランスガイドの 5 つの料理区分に果物が含まれている

問 15. 朝食に関して正しいものはどれですか。

- ① 朝食を食べても脳にエネルギーは運ばれない
- ② 朝食を摂らないことで胃や腸の動きがよくなる
- ③ 体中の細胞が活動を始め、体が目覚める
- ④ 朝食を食べないことは、ダイエットに効果的である

問 16. 日本人の成人死亡に関連する最も強い危険因子はどれですか。

- ① 高血圧
- ② 運動不足
- ③ 塩分の高摂取
- ④ 喫煙

問 17. 平成 25 年国民生活基礎調査から、青森県の喫煙率は他県と比較するとどのような状況ですか。

- ① 男女ともに 1 位
- ② 男性 1 位、女性 2 位
- ③ 男性 2 位、女性 1 位
- ④ 男女ともに 2 位

問 18. タバコに含まれる有害物質のうち、タバコへの依存を最も引き起こす薬物はどれですか。

- ① タール
- ② 一酸化炭素
- ③ ニコチン
- ④ アセトン

問 19. 妊娠中の喫煙による胎児への影響で起こらないものはどれですか。

- ① 低出生体重児
- ② 乳児期の発がん
- ③ 注意欠陥多動性障害
- ④ 乳児突然死症候群

問 20. 受動喫煙に関して間違っているものはどれですか。

- ① 換気を十分おこなうことで受動喫煙は防止できる
- ② 受動喫煙により、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まる
- ③ 平成 25 年国民健康栄養調査によると、男女を合わせ、国民の約 8 割は非喫煙者である
- ④ 現状で日本では、屋内全面禁煙を義務づける法律はない

問 21. 多量飲酒にならないための目安として、飲酒の量はどれくらいにとどめた方がよいですか。

- ① ビール 500ml 1 本
- ② 焼酎 1 合
- ③ ワイン 300ml
- ④ 日本酒 2 合

問 22. アルコールの体内の処理について正しいものはどれですか。

- ① 500ml 缶ビール 1 本でアルコールを体内で処理する時間は約 1 時間である
- ② アルコールの体内での処理時間は体調により変化する
- ③ アルコールを飲むことで睡眠の質が良くなる
- ④ 月に 2 日程度の休肝日が適切である

問 23. 未成年の飲酒について正しいものはどれですか。

- ① 少量であれば急性アルコール中毒にならない
- ② 青森県では、飲酒のきっかけとして友人の勧めが多い
- ③ 未成年のうちからのアルコール摂取により将来アルコール依存症になるリスクが高まる
- ④ 未成年の飲酒を取り締まる法律はない

問 24. 妊産婦の飲酒について正しいものはどれですか。

- ① 妊娠中は微量の飲酒は心身に良いとされている
- ② 妊娠中の母親が飲酒をすることで胎児に影響を与える
- ③ 気分転換のためにノンアルコールを摂取する
- ④ 飲酒してから授乳するまでに 4 時間あけるとよいとされている

問 25. 適正飲酒の 10 か条として間違っているものはどれですか。

- ① アルコール 薬と一緒に危険です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ 飲酒後は なるべく運動心がける

問 26. 歯周病を引き起こすものはどれですか。

- ① 虫歯
- ② 歯垢
- ③ 口臭
- ④ 歯の喪失

問 27. 歯周病と関連しやすい病気はどれですか。

- ① 動脈硬化
- ② 悪性新生物
- ③ 骨粗鬆症
- ④ 便秘

問 28. 歯についての国民運動では、国民は生涯自分の歯を何本以上残すことが目標ですか。

- ① 10本
- ② 15本
- ③ 20本
- ④ 25本

問 29. 歯磨きを行うタイミングとして望ましいものはどれですか。

- ① 毎食後
- ② 起床時+毎食後
- ③ 起床時+就寝前
- ④ 毎食後+就寝前

問 30. 歯の磨き方の説明として間違っているものはどれですか。

- ① 自分に合った歯ブラシを選ぶ
- ② 歯ブラシの毛先を歯の面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる
- ③ 歯のエナメル質を保護するため強く磨く
- ④ 歯ブラシは細かく（1cmを目安に）動かす

問 31. 幼児期のむし歯についての説明で間違っているものはどれですか。

- ① 進行が早い
- ② 歯間や歯の溝にできやすい
- ③ むし歯予防のための歯みがきは、子ども自身に任せるのがよい
- ④ むし歯予防には定期的な歯科検診やフッ化物歯面塗布が有効である

問 32. 青森県では、平成 25 年に自殺によってどれくらいの方が亡くなっていますか。

- ① 100 人以下
- ② 150～250 人
- ③ 251～350 人
- ④ 400 人以上

問 33. ストレスの気づきのサインとして間違っているものはどれですか。

- ① 集中力の低下
- ② 口数の減少
- ③ 運動の増加
- ④ 食事量の増加

問 34. 平成 20 年の国民生活白書によると、次のうちストレスの原因で一番多いのはどれですか。

- ① 高齢者や病人の介護
- ② 近所付き合い
- ③ 家族関係
- ④ 収入や家計に関すること

問 35. 平成 25 年の警察庁調べで、青森県の自殺の原因として一番多いのはどれですか。

- ① 家庭問題
- ② 経済・生活問題
- ③ 健康問題
- ④ 学校問題

問 36. 体を動かす効果として間違っているものはどれですか。

- ① 高齢者の視力向上につながる
- ② がんの発症リスクが低くなる
- ③ 脂肪が燃焼し、肥満解消につながる
- ④ 心臓の収縮力を高めて血液排出量を増やす

問 37. ロコモティブシンドロームは何の障害によるものですか。

- ① 消化器
- ② 泌尿器
- ③ 呼吸器
- ④ 運動器

問 38. 体重 50 kg の人が雪かき (6.0METs) を 30 分行った場合のエネルギー消費量として正しいものはどれですか。

- ① 90kcal
- ② 150kcal
- ③ 300kcal
- ④ 900kcal

問 39. 厚生労働省「健康づくりのための活動指針 2013」で 18～64 歳に推奨される身体活動は (3メッツ以上の強度) 毎日何分ですか。

- ① 15 分
- ② 30 分
- ③ 45 分
- ④ 60 分

問 40. 手洗いの時間の目安として適切なのはどれですか。

- ① 10-15 秒
- ② 20-30 秒
- ③ 1-2 分
- ④ 3分以上

問 41. インフルエンザについて、正しいものはどれですか。

- ① ワクチンの効果出現は約2週間以後である
- ② ワクチンを接種することで確実に予防できる
- ③ 日本では例年9月～11月に流行する
- ④ 鼻汁や咳などの症状が発熱よりも先に起こるのが特徴的である

問 42. 肺炎球菌のワクチン接種について、正しいものはどれですか。

- ① 60歳以上の定期予防接種
- ② 60歳以上の任意予防接種
- ③ 65歳以上の定期予防接種
- ④ 65歳以上の任意予防接種

問 43. 感染性胃腸炎が最も流行しやすい時期はどれですか。

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋
- ④ 冬

問 44. ノロウイルスの消毒について、正しいものはどれですか。

- ① 薬用石けんの使用が最適である
- ② 適切な薬を使った消毒には約10分の時間が必要である
- ③ 感染防止のため、窓を閉め切って行う
- ④ 家庭用の塩素系漂白剤を使う場合は原液を用いる

問 45. 熱中症の予防として間違っているものはどれですか。

- ① 直射日光を避けるため、できるだけ全身の肌を覆うような服装をする
- ② 気温が高い時は、室内であってもこまめに水分を摂る
- ③ 夜間就寝前にコップ1杯の水を飲む
- ④ 就寝中は窓の開放や空調機器を利用して風通しをよくする

問 46. 食品の栄養成分表示で脂質は 100g あたり何 g 未満までであれば 0(ゼロ)と表示できますか。

- ① 0.5g
- ② 0.05g
- ③ 0.005g
- ④ 0.0005g

問 47. 外食で食べるラーメン (汁も含む) に入っている食塩の量は約何 g ですか。

- ① 約 2g
- ② 約 4g
- ③ 約 6g
- ④ 約 8g

問 48. 子どもの栄養についての説明で間違っているものはどれですか。

- ① 小学生の場合、間食は 100~200kcal を目安にする
- ② 間食を摂るために、食事を減らしてカロリーを調整すると良い
- ③ 間食はエネルギー補給であるため、主食や果物・芋類が適している
- ④ 水分は水かお茶が適している

問 49. 栄養成分表示で 1 番最初に記載されるものはどれですか。

- ① たんぱく質
- ② 炭水化物
- ③ 熱量(エネルギー)
- ④ 脂質

問 50. 食品の栄養成分表示について表示義務のあるものはどれですか。

- ① 食物繊維
- ② 食塩相当量
- ③ 鉄分
- ④ ビタミン C