

令和 7 年度市立函館高等学校ヘルスリテラシー講演会 実施報告書

1 目的

「第 3 次函館市健康増進計画」の中で「若い世代の健康面での心がけが不十分」「次世代を含めたヘルスリテラシーの向上対策が必要」といった現状・課題が上がった。

生活環境が大きく変わる進学・就職前の高校生のうちに、自らの健康について考え、望ましい生活習慣について学ぶ機会を作り、ヘルスリテラシーの向上を図る。

また、生徒を通じて、保護者等家族への普及啓発も狙いの一つとする。

2 内容

- (1) 日 時 令和 7 年 6 月 2 4 日 (火) 14:20～15:50
- (2) 会 場 市立函館高等学校 体育館
- (3) 講 師 札幌医科大学医学部 公衆衛生学講座 大西 浩文 教授
小山 雅之 講師
- (4) 参 加 者 約 2 0 0 名

3 当日の詳細

時 間	内 容
14:00	講師会場入り
14:20	開会 進行 市立函館高等学校 担当教諭
14:20～ 14:40	講義 1) 健康日本 21 (第三次) にみるわが国の健康課題とは 2) 第 3 次函館市健康増進計画にみる函館市の健康課題とは 3) 生活習慣病予防, 健康寿命延伸のために気をつけておくべき生活習慣 ※減塩, 睡眠, 高校生の血圧, ヘッドホン難聴を中心に広く全般的な健康に関する講義
14:40～ 15:30	グループワーク ・ 10 人 1 組, 計 20 グループ ・ 生活習慣の改善点等について意見をまとめた ※グループワークの時間中に希望者へは血圧測定実施
15:35～ 15:45	グループ発表 ・ 代表して 3 グループからグループワークの結果を発表
15:45～ 15:50	まとめ
15:50	閉会

4 アンケート結果（事前・事後）・・・別紙 1

※ 令和 8 年 3 月に事前アンケートと同内容のアンケートを実施し、講演会前後の生徒の変化を比較。

5 所見

- ・ 講義の内容は、高校生でも高血圧があること、現在のヘッドホン等の使い方によって難聴になり、将来の認知症のリスクが高まることなど、高校生が健康を自分事として捉えられる内容であった。
- ・ グループワークでは、活発に意見交換がされており、休憩なしの 90 分間という長時間の講演会ではあったが、生徒は集中力を切らさず、楽しみながら講演会に参加することができていた。
- ・ グループワーク中に希望者のみに血圧測定を実施したが、希望者の数が多く、また、人生で血圧測定が初めてだと話す生徒も多かった。生徒の自立した血圧測定は難しくサポートする人員が必要で、今回は当日従事した保健師 3 名が血圧測定のサポートに回り、計 5 台で対応した。今後同様の講演会を実施する場合は、保健師 3～4 名と血圧計が 6～8 台程度あると望ましい。
- ・ 事前アンケートの結果では、女子生徒の約 5 割が体格やせを理想としていること、バランスの良い食事を毎日食べている生徒が特に女子生徒で少ないこと、野菜を毎食食べる生徒は 4 割未満であることなど、課題が散見され、今後も高校生を対象とした対策は必要と考える。
- ・ 事後アンケートで、講演会での学びを今後の生活にとっても活かせる、まあ活かせる、と回答した生徒は合計で 100%であり、講演会の目的であるヘルスリテラシーの向上は達成できたと考える。
- ・ 事後アンケートの自由記載から、生徒は自身の生活習慣を振り返り、健康的な生活を送れていないことに気づいたり、生活習慣を改める必要性を感じたようだった。また、少数ではあるものの、親や家族へも講演会の内容を伝えたいと記載した生徒もあり、狙いの一つであった保護者等家族への普及啓発にも寄与できた。

6 当日の様子

