

令和8年度 KITA プロジェクト 活動状況報告

7月27日（月） 夏季 Action Week

～7月31日（金） ◇青森県庁出前トーク ◇青森中央学院大学出前講義 ◇青森大学出前講義

研究カテゴリ : (Ⅱ) 住みよい社会・便利な生活 (Ⅳ) 防災・減災・安全な生活

(Ⅴ) ヘルスケア・ウェルネス (Ⅶ) 不平等・格差・人権問題

KITA プロジェクト「夏季 Action Week」と題し、青森県庁出前トークと高大連携協定を結ぶ大学（青森中央学院大学／青森大学）の出前講義が夏季休業中の4日間（7／27、29、30、31）で開催され、延べ141名の生徒が参加しました。主に2学年の生徒たちが各々の探究活動のテーマに関する講義を聴講し、専門分野に関する理解を深めました。

以下は生徒の振り返りの抜粋です。

「フレイルの詳細について知ることができた。平均寿命と健康寿命の差が開いているということは不健康でいる期間が長いということが分かった。地方別でみたときにフレイルの人が多いのは近畿地方などであるのに対し、北海道・東北にプレフレイルの人が多いのは何故だろうと思った。」

「白米など単体でアミノ酸価が高くないものは、卵や肉などのアミノ酸価の高いものと一緒を取ることが大切だと分かった。血糖値スパイクを起こさないためにはどのような方法があるのかについて調べてみたいと思った。」

「自然災害に人間や社会が関わることで災害になることがわかった。青森県でもいつ地震が起こるかわからないので日頃から家族と話し合い、訓練を大切にして災害時に身を守れるようにしていきたい。」

「私たちが通っていたスポーツクラブと総合型スポーツクラブは全然違うものだということがわかった。スポーツをしたくてもできない人のためにどのようにしてスポーツクラブに参加してもらえるようになるのか。どうすればいろんな人に知ってもらえるようになるのか考えていきたい。」

「ヤングケアラーは18歳くらいまでの若者のことを指しているのだと思っていたけど、30歳未満や場合によっては40歳未満の人も含められることがわかった。ヤングケアラーのいちばんの問題点は自分がヤングケアラーだということを自覚していないことだと思った。」

「健康食品はあくまで食品であるため、効果が確かなものではないことが分かった。また、情報を読み取る時には、用語の意味や効能などを確認し、批判的に捉えることが大切だと分かった。」

< 青森県庁出前トーク >

①『医療で取り組む健康づくり－メディコトリム事業－』

講師 県立中央病院健康推進室 境 沙織 氏

②『総合型地域スポーツクラブってなんだろう』

講師 県広域スポーツセンタークラブアドバイザー 三上 明王 氏

県スポーツ健康課 指導主事 車谷 大樹 氏

③『おいしく減塩！青森県の健康「だし活＋だす活」！！』

講師 県食ブランド・流通推進課 齊藤 亜未 氏

中林 麻衣子 氏

< 青森中央学院大学出前講義 >

①『認知症サポーター養成講座』

講師 看護学部 教授 中川 孝子 氏

②『フレイルを予防しよう！－健康寿命の延伸にむけて－』

講師 看護学部 助教 山上 順矢 氏

③『青森県の災害リスクと防災』

講師 経営法学部 准教授 中村 智行 氏

④『ヤングケアラーに対する支援策について』

講師 看護学部 講師 太田 尚子 氏

⑤『精神（心）を病むとはどういうことなのか』

講師 看護学部 准教授 川添 郁夫 氏

⑥『やさしい骨理論～健康な骨はどうやってできる？』

講師 看護学部 准教授 藤澤 珠織 氏

⑦『乳幼児に起こりやすい事故とその対策』

講師 看護学部 講師 中村 祥子 氏

⑧『人々の生活を“衛”看護とは ～保健師の役割と活動～』

講師 看護学部 講師 菊池 美智子 氏

⑨『『助産師』を知ろう！』

講師 別科助産専攻 助教 丸山 夏弥 氏

⑩『月経の正常・異常と対処方法』

講師 看護学部 講師 外 千夏 氏

<青森大学出前講義>

①『食育！未来のカラダは今日のごはんでできている』

講師 薬学部 教授 服部 智久 氏

②『健康食品と医薬品の違い：健康食品（機能性表示食品）は本当に効くの？』

講師 薬学部 教授 清水 保明 氏

③『体を守る仕組み』

講師 薬学部 教授 福井 雅之 氏



