

授業科目名	教養講座(健康の科学)	選 択	開講年次	1	単位数	2
科目区分	基本科目					
サブタイトル	生涯健康を目指して		担当者	藤澤 邦彦		
講義概要	<p>【概要】 健康の科学は、人類の健康の回復・保持・増進を目的とする応用科学であり、そのしくみの全体像を理解することは容易ではない。そこで認知のための一つの方法として健康の疫学理論に則って解説する。主体要因である人の健康実態を疾病、死因、寿命等から把握し、次いで社会的な生活環境である健康づくり施策について解説し、さらに個人の生活行動を多様な視点から検討する。全体を通して、古い疾病対策のイメージからヘルスプロモーションへの意識変革を目指す。</p> <p>【到達目標】 個人及び集団の生涯を通じた健康づくりの必要性を認識し、実践実証の科学とも云われる健康科学を理解し、健康獲得に必要な能力を育成する。</p>					
履修条件	教養講義「健康教育学」と併せて履修することが望ましい。					
教科書・参考書	<p>【教科書】 使用しない</p> <p>【参考書】 「国民衛生の動向」2011 厚生統計協会</p>					
授業回数	内容					
1	オリエンテーション、ミニレポート「私の健康づくり」					
2	健康科学とは（疫学理論等）					
3	わが国の健康の実態（1）（社会的健康課題）					
4	" （2）（個人的健康課題）					
5	健康づくりのしくみ（1）（ヘルスプロモーション）					
6	健康づくりのしくみ（2）（健康日本21等）					
7	食と健康（1）ワークシート、（食と安全等）					
8	" （2）（がんの予防、肥満対策）					
9	" （3）（指針、付加的意義）					
10	運動と健康（1）ワークシート、（心身に及ぼす影響）					
11	" （2）（運動処方、指針）					
12	" （3）（付加的意義、運動継続の秘訣）					
13	心の健康（実態、健康な心とは、異常の原因と対策）					
14	感染症の予防（エイズ、新型インフルエンザ等）					
15	環境と健康（公害、地球温暖化等）					
評価方法	出席状況(全出席を基準とする)と期末に行う論述式筆記試験の成績(満点を基準とする)を総合して評価する					
評価基準	出席状況が良好であり、上記授業単元の内容についてよく理解し、適切に記述できた者は「A」、単元の内容についての理解や記述に不適切な点がある者はその程度に応じて「B」または「C」とする。出席状況が不良の者および単元の内容についての理解や記述が不十分な者は「D」、評価できない者は「E」とする。					
その他	特になし					