

講義名	健康増進活動論		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	上田 照子		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 3時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2018年度 人間社会学部 観光学科 / 2018年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2018年度 経済学部 経済情報学科 / 2018年度 経済学部 経済学科 / 2018年度 商学部 マーケティング学科 / 2018年度 商学部 経営学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 観光学科 / 2017年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2017年度 経済学部 経済情報学科 / 2017年度 経済学部 経済学科 /		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	23105

主題と概要

人々の健康がどのように保持され増進されるかについて、個人の健康行動や社会的協力、保健に関する専門活動など多様な角度から学ぶ。
健康を阻害する要因となるさまざまな生活習慣について、人々の日常の生活行動やその背景から学び、生活習慣病などの疾病の発症や不健康な状態に陥るプロセスを理解する。
あらゆる世代の人たちが健康的な生活を送るため、また健康寿命の延伸のために必要となる適切な食生活や身体活動、休養等について学び、あわせて、人々の健康の保持・増進が個人の健康行動によってのみ成し得るものではなく、行政の施策、地域や職場等などにおける社会環境の整備などが必要であることを理解する。
これらのことをふまえて、私たちが健康を保持・増進するためにはどのような健康行動をとることが望ましいのかを理解し、将来、健康関連の分野に進もうとする学生には対象となる人々にこれらの知識や情報を正しく伝え、適切な健康づくり活動の実践に役立てられるようになることを目指す。

到達目標

健康についてその概念を理解しており説明することができる。
現在の日本における健康の状態について理解している。
健康に影響を及ぼす要因について説明できる。
健康の保持・増進のための活動について、個人の健康行動とともに社会環境の整備についても理解しており、説明することができる。
健康産業などにおいて求められる健康増進の知識や介護予防の知識を持っている。

提出課題

毎回の授業の中で、ミニテストや小レポートの提出を課題とします。

評価の基準

定期試験60%、平常点(ミニテストや小レポート等)40%とします。

履修にあたっての注意・助言他

私語、遅刻、授業中の出入りは禁止します。
スマートフォンや携帯電話の使用は禁止します。カバンの中に入れておいてください。
授業計画は、進行の状況によって変更することがあります。

教科書

.使用しない。

プリント資料及び参考文献

授業の中で、プリント資料を配布します。

参考文献：
解説健康日本2 1 健康長寿社会を創る 健康・体力づくり事業財団 2016年
厚生労働白書 2014年版 厚生労働省編 2014年
国民衛生の動向2016/2017 厚生労働統計協会 2018年
健康づくり政策への多角的アプローチ ミネルヴァ書房 2015年

授業計画

1. オリエンテーション、健康とは
2. 健康成立の条件、健康増進活動とは
3. 健康の現状と課題
4. 健康に影響を及ぼす生活習慣と社会環境 栄養・食生活等
5. 健康に影響を及ぼす生活習慣と社会環境 身体活動・運動等
6. 健康に影響を及ぼす生活習慣と社会環境 休養・ストレス等
7. 健康に影響を及ぼす生活習慣と社会環境 喫煙・飲酒等
8. 健康に影響を及ぼす生活習慣と社会環境 口腔衛生等
9. 健康と労働
10. 疾病予防 予防の3段階
11. 疾病予防 感染症の予防
12. 疾病予防 生活習慣病の予防
13. 介護予防 運動器の機能低下の予防
14. 介護予防 認知症の予防
15. 健康格差、まとめ

予習・復習

常に、授業内容を自分の身の回りや新聞記事などの事例に関連付けて考え予習・復習をしてください。
前の回の授業の復習を兼ねたミニテスト実施や口頭での質疑応答などを行いますので、毎回の授業のあとは復習をしておいて下さい。
また、次回の授業に向けて、予備知識を得るために予習をしてください。
詳細については毎回の授業の中で指示をします。

備考