

講義名	健康生活論		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	辻本 乃理子		
開講期・曜日・時限	後期 水曜日 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	1年生	単位数	2
		講義コード	33015

主題と概要

われわれをとりまく生活環境や習慣は時代とともに変化し、今日わが国は世界に類をみないほどの長寿社会となった。平均余命の延伸により、いかに健康で自立した生活を送ることができるかが問われている。本講義では、生活や環境の変化の歴史から現在の諸問題を考え、健康を維持・向上させる生活の方法について学習する。また、近年のライフスタイルの変化に対応した快適で豊かな生活の在り方について考察する。

到達目標

健康かつ快適で豊かな生活を送るための環境整備に関する基本的な知識を習得する。

提出課題

講義中に課す小レポート

評価の基準

定期試験70%、講義中に課す小レポート30%。ただし、講義を妨害する行為がある場合は減点する。

履修にあたっての注意・助言他

- ・受講の内容を基に定期試験、小レポートを課すため毎回出席すること。
- ・講義に関係のない私語は、講義に集中したい学生の迷惑になるため厳禁とする。
- ・授業計画は、進行状況により多少前後、変更する場合がある。

教科書

.使用しない.

プリント資料及び参考文献

必要に応じてレジュメ、資料配付。参考文献については講義中に適宜紹介する。

授業計画

1. 本講義の概要説明、オリエンテーション
2. 人々の生活や環境の変化について
3. 食生活の歴史と諸問題
4. 栄養と健康に関する基礎知識 食物の流れと消化
5. 栄養素、エネルギー代謝とダイエット
6. 健康の維持・向上のための食生活 生活習慣病について、栄養運動休養から考える健康
7. 健康の維持・向上のための衣生活 被服生活の基礎知識
8. 健康の維持・向上のための衣生活 被服の洗濯
9. 健康の維持・向上のための衣生活 被服の維持・管理
10. 健康の維持・向上のための住生活 室内環境
11. 健康の維持・向上のための住生活 安全な住まい
12. 健康の維持・向上のための住生活 住空間と住まい方
13. 環境に配慮した健康生活
14. 高齢期の健康生活
15. 本講義のまとめ

予習・復習

予習として、小・中・高校で学んできた家庭総合での学びは習得しておくようにすること。復習については、各回の講義で配布したレジュメ、資料を用いて各自内容理解に努めること。特に復習には力を注ぐこと。

備考