

講義名	健康科学概論			授業形態	
担当教員	北村 裕美	開講期・曜日・時間	後期 月曜日 3 時限		
		単位数	2	履修開始年次	2 年生

主題と概要

人生100年代を迎え、生涯にわたり活力ある生活を送るためには、青年期から健康を科学的な視点で理解することが不可欠です。本講義では、日本の疾病構造の現状を踏まえ、がん、循環器、代謝、精神疾患などの主要な疾病とその予防策を詳しく学びます。あわせて、運動、栄養、睡眠、口腔ケアといった生活習慣が心身に与える影響を多角的に概説します。エビデンスに基づいた知識を習得することで、自らの健康寿命の延伸とQOL（生活の質）の向上に必要なヘルシテラシーを養います。

本講義は、【対面型】と【オンデマンド型】（3回予定）で実施する授業です。

到達目標

現代日本における主要な死因や疾病構造の変化を理解し、説明できるようになる。
 がん、循環器疾患、代謝性疾患等の発症メカニズムを理解し、そのリスク要因と科学的な予防策を説明できるようになる。
 生活習慣が心身に与える影響を理解し、健康を維持・増進するための具体的な方法を提示できるようになる。

提出課題

Microsoft Formsによるコメントシートや小テスト(毎回)

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

Formsの設定により、回答はフィードバックされます。

評価の基準

確認テスト・・・100%
 *確認テストは第15回授業時に60分間、マークシート方式で実施します。
 *授業実施回数の3分の1以上（5回以上）欠席した者は単位を出席不足となります。
 *クラブ活動、就職活動による欠席は考慮しません。

履修にあたっての注意・助言他

* 授業に関する情報はキャンパスクロスを利用して周知します。
 【対面型】
 学年歴に従って、月曜3限に教室に行きます。座席指定しますので、指定された席に着席してください。授業の動画配信はありません。
 【オンデマンド型】
 動画視聴によるオンデマンド授業になります。視聴は、授業日からその週の金曜17時までに入力してください。Formsの回答送信をもって出席を確認します。通信環境の良い所で時間的余裕をもって視聴してください。パソコンでの視聴を推奨します。

教科書

.使用しない。				
---------	--	--	--	--

参考図書

.社会・環境と健康 健康管理概論 第4版.	東あかね他著	講談社	3080	9784065334

その他

* 対面授業では、資料を適宜配布します。
 * オンデマンド型授業では、資料をキャンパスクロスにて配布します。

授業計画

第1回 ガイダンス
 予習内容：シラバスを確認し、健康に関する情報を収集する（2時間）
 復習内容：自身の健康や生活習慣を振り返り、現状を認識する（2時間）

第2回 健康の概念
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第3回 健康の現状 【オンデマンド型】
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第4回 がんとその予防
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第5回 循環器疾患とその予防
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第6回 代謝性疾患とその予防
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第7回 感染症とその予防
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第8回 骨・関節疾患とその予防 【オンデマンド型】
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第9回 精神疾患とその予防
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第10回 健康と運動・身体活動
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第11回 健康と栄養・食生活
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第12回 健康と喫煙、飲酒 【オンデマンド型】
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第13回 健康と睡眠、ストレス
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第14回 健康と歯、口腔
 予習内容：本単元に関して、調べ学習を行い、自身が興味を持った内容をまとめる（2時間）
 復習内容：授業内容や確認テストを振り返り、理解を深める（2時間）

第15回 まとめ（確認テスト）

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本講義は、「健康分野に関する基礎知識」というディプロマポリシーの達成に貢献する科目です。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

双方向授業では、Microsoft Formsで行った小テストの中で正答率の低い設問について解説します。

実務経験の有無及び活用

特になし。

備考

特になし。