

講義名	健康増進活動論		
科目区分	学科専門 展開		
担当教員	上田 照子		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 3時限	授業形態	
履修開始年次	2年生	単位数	2
		備考	

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、地域や職場等々における社会環境の整備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

- ①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。
- ②現在の日本における健康の状態について理解している。
- ③健康に影響を及ぼす要因について説明できる。
- ④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。
- ⑤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

ミニテストの実施や小レポートの提出等を課題とします。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

課題を出した次の回の授業の冒頭で解説を行います。

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%として評価します。

履修にあたっての注意・助言他

第1回目の授業では、授業の進め方や受講にあたっての注意事項について説明を行いますので、必ず出席してください。遅刻、私語、授業中の出入りを禁止します。スマートフォンや携帯電話の使用を禁止します。以上のような基本的なマナーを守らない場合は、退室を求めたり評価の際の減点の対象と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：
 国民衛生の動向2018/2019 厚生労働統計協会 2018年
 解説健康日本21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

授業計画

1. 授業の進め方と本科目の内容紹介、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 ①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 ②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 ③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 ④喫煙・飲酒等
8. 健康に影響を及ぼす生活習慣と社会環境 ⑤口腔衛生等
9. 健康と労働
10. 疾病予防①予防の3段階
11. 疾病予防②感染症の予防
12. 疾病予防③生活習慣病の予防
13. 介護予防①運動器の機能低下の予防
14. 介護予防②認知症の予防
15. 健康格差、まとめ

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

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習：次の授業に向けて、予備知識を得るため予習をしてください。予習の内容は毎回の授業の終了時に提示します。
 復習：毎回の授業の後は理解を深めるため、配布資料や口頭での説明に対するメモ等に目を通し、まとめを作るなどして理解を深めるよう復習をしてください。また、授業でとりあげられた内容を、自身の身の回りや、新聞記事、テレビニュースなどの事例と常に関連づけて考えるよう心がけてください。
 予習、復習の時間は1回の授業に対し合計4時間となっています。詳細については授業の中で提示します。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

実務経験なし

備考

授業計画は、授業の進行の状況によって多少変更することがあります。