

授業科目名	健康	担当教員名	小笠原 正志				
科目ナンバリング	AD01N	開講学期	秋学期集中	単位数	2単位	配当年次	1年生

授業概要	<p>交通機関の発達、食生活の欧米化など、我々を取り巻く環境が変化し、日本人のライフスタイルに大きな影響を与えている。こうしたライフスタイルの変化は、遺伝要因や外部環境要因と相まって、生活習慣病の発症に大きく関わってくる。健康を損なうことは、本人のQOLを低下させるばかりか、高負担の社会構造を招き、社会全体の活力をそがれることになりかねない。本講では、運動、食生活、タバコ、飲酒、睡眠など身近な生活習慣が健康に及ぼす影響について学び、自分自身の生活習慣を見直し、改善可能なところから変化させる。また、健康が医療経済的に及ぼす影響や健康施策について考える。</p>						
到達目標	<p>健康づくりの概念・必要性を理解し、生活習慣と健康の関わりを学んだ上で、運動、食事、飲酒などの毎日の生活習慣を健康的に変容するための基本的な知識の習得と実践する態度を養う。</p>						
評価の方法と基準	評価方法	割合 (%)	評価基準・その他備考				
	平常点						
	小テスト						
	レポート	30	自分の生活習慣の分析と対策				
	定期試験						
	その他	70	到達度テスト				
事前・事後学習							
事前受講を推奨する科目							
教科書	書籍名	著者	出版社	出版年			
	『健康生活と運動』	小笠原正志(編)	エスアイエス	2015年			
参考書	書籍名	著者	出版社	出版年			
備考	教科書を熟読するとともに、掲載されている引用・参考文献を出来るだけ多く自学自習することが望まれる。						

授業の計画

1	オリエンテーション	授業概要の説明、少子高齢化、健康づくりの必要性
2	疾病構造の変化・生活習慣病	感染症・生活習慣病の年次推移、生活習慣病の定義となりたち
3	生活習慣病と生活習慣の変化	三大生活習慣病とその発症に関わる生活習慣
4	生活習慣病のリスクファクター1	肥満の評価法と判定基準
5	生活習慣病のリスクファクター2	高血圧と生活習慣との関わり
6	生活習慣病のリスクファクター3	耐糖能異常と生活習慣との関わり
7	生活習慣病のリスクファクター4	脂質異常症、高尿酸血症と生活習慣との関わり
8	生活習慣病のリスクファクター5	肝機能障害、メタボリック・シンドロームと生活習慣との関わり
9	生活習慣病1	ガン・虚血性心疾患と生活習慣との関わり
10	生活習慣病2	脳血管障害と生活習慣との関わり
11	健康的なライフスタイル1	適正な摂取カロリー、食事バランスガイド
12	健康的なライフスタイル2	健康的な食べ方・適正な飲酒
13	健康的なライフスタイル3	運動不足と疾患の関わり、運動処方
14	健康的なライフスタイル4	ストレス、睡眠、行動変容の理論
15	全体のまとめ	到達度テスト