

|  |  |     |     |                  |         |       |    |
|--|--|-----|-----|------------------|---------|-------|----|
| 授業科目   | 健康科学特論<br>Health Science                 |     |     | 担当教員             | 佐々木 裕   |       |    |
| 展開方法   | 講義                                       | 単位数 | 2単位 | 開講年次・時期          | 1・2年／前期 | 必修・選択 | 選択 |
| 授業のねらい   |  |     |     |                  |         |       |    |
| <p>健康の維持・増進に関連して生活習慣病が大きな社会問題となっている。生活習慣病の発症には、遺伝、加齢、環境要因に加えて生活習慣が大きく関与しており、その予防とともに健康の維持・増進を図る方法を探究する必要がある。本特論では、生活習慣に関連した疾病構造の推移に関わる疫学、人体の構造と機能に対する生活要因の影響、栄養素摂取と疾病の関係などに関する内外の学術情報をもとに健康科学の基礎を理解し、新たな健康増進の在り方を総合的に理解する。</p> |  |     |     |                  |         |       |    |
|  | 学生の授業における到達目標                            |     |     | 評価手段・方法          |         | 評価比率  |    |
| 関心・意欲<br>・態度   | 健康の維持・増進に関心を持ち、特に生活習慣病の予防を図る意欲と態度を身に付ける。 |     |     | 授業態度<br>授業への参加   |         | 10 %  |    |
| 思考・判断  | 生活習慣を含めた健康に関連する科学的資料を分析・判断し、要点を指摘できる。    |     |     | 授業内レポート<br>発表・討論 |         | 20 %  |    |
| 技能・表現  | 生活習慣を含めた健康に関連する科学的資料の内容を理解し、自分の考えを表現できる。 |     |     | 授業内レポート<br>発表・討論 |         | 20 %  |    |
| 知識・理解  | 健康の維持・増進に関する基本的理論を理解し説明できる。              |     |     | 授業内レポート<br>発表・討論 |         | 50 %  |    |
| 出席   |  |     |     |                  |         | 受験要件  |    |
| 合計   |  |     |     |                  |         | 100%  |    |
| 評価基準および評価手段・方法の補足説明  |  |     |     |                  |         |       |    |
| 授業内レポート（課題レポート）、受講者の発表・討論、授業態度・授業への参加について総合的に判断する。   |  |     |     |                  |         |       |    |
| 授業の概要  |  |     |     |                  |         |       |    |
| 講義及びテーマ設定による討論とを組み合わせで行う。健康の概念、健康の現状に関する基本的事項を理解し、生活習慣を含めた健康関連の資料や情報を分析・理解することによって健康の維持・増進に対する理解を深める。  |  |     |     |                  |         |       |    |
| 教科書・参考書  |  |     |     |                  |         |       |    |
| <p>教科書：特に指定せず。<br/>参考書：必要に応じてその都度指示する。</p>   |  |     |     |                  |         |       |    |
| 授業外における学修及び学生に期待すること   |  |     |     |                  |         |       |    |
| 健康科学は、公衆衛生、公衆栄養、臨床栄養等の複合領域であるため、幅広い知識が必要であり、日常的にこれらの関連領域の知識や最新の情報を的確に把握して理解を深めて欲しい。  |  |     |     |                  |         |       |    |

| 回  | テーマ       | 授業の内容                        | 予習・復習  |
|----|-----------|------------------------------|--|
| 1  | 健康の概念     | ヘルスとウェルネス                    | 予習：ヘルス・ウェルネスの理解<br>復習：当該授業内容の復習・整理           |
| 2  | 健康の概念     | 健康と疾病要因                      | 予習：健康・疾病要因の理解<br>復習：当該授業内容の復習・整理             |
| 3  | 健康の現状     | 疫学調査等からみた生活習慣病の状況            | 予習：生活習慣病の疫学面等の理解<br>復習：当該授業内容の復習・整理          |
| 4  | 健康の現状     | 調査結果の推移に基づく今後の予測             | 予習：生活習慣病疫学調査結果推移の理解<br>復習：当該授業内容の復習・整理       |
| 5  | 健康の現状     | 生活習慣病と生活要因の影響                | 予習：生活習慣病に影響する生活要因の理解<br>復習：当該授業内容の復習・整理      |
| 6  | 健康の現状     | 栄養素摂取の推移及び現状と疾病との関連          | 予習：栄養素摂取の推移と疾病の関連を理解<br>復習：当該授業の復習・整理        |
| 7  | 健康の現状     | 健康増進と施策あるいは対策                | 予習：健康増進の諸施策・対策を理解<br>復習：当該授業内容の復習・整理         |
| 8  | 健康関連資料の検討 | 食事バランスガイドの趣旨と活用・討論           | 予習：食事バランスガイド関連資料の内容理解<br>復習：討論内容の復習・整理       |
| 9  | 健康関連資料の検討 | 保健指導、とくに運動指導とエクササイズガイドの活用・討論 | 予習：運動指導とエクササイズガイドの内容理解<br>復習：討論内容の復習・整理      |
| 10 | 健康関連資料の検討 | EBM または EBN 関連文献の講読・討論       | 予習：関連資料の内容理解<br>復習：討論内容の整理                   |
| 11 | 健康関連資料の検討 | EBM または EBN 関連文献の講読・討論       | 予習：EBM の内容理解<br>復習：討論内容の復習・整理                |
| 12 | 健康関連資料の検討 | EBM または EBN 関連資料の講読・討論       | 予習：EBN の内容理解<br>復習：討論内容の整理                   |
| 13 | 健康関連資料の検討 | EBM または EBN 関連資料の講読・討論       | 予習：EBM・EBN 関連資料の内容理解<br>復習：討論内容の復習・整理        |
| 14 | 健康増進プログラム | 独自のプログラム開発の方向性検討及び討論         | 予習：健康増進プログラムの内容理解<br>復習：検討・討論内容の復習・整理        |
| 15 | 健康増進プログラム | 独自のプログラム開発の方向性検討及び討論         | 予習：健康増進プログラムの開発関連資料の内容理解<br>復習：検討・討論内容の復習・整理 |