

授業科目 健康科学論	担当講師名	単位数 1	時間数 15	履修年次・前 / 後
				1年次/前期
講義のねらい	1 健康の概念を理解し、日常生活のなかで健康の保持・増進を図るための知識を理解する。			
授業形態	講義・演習			
講義内容	<p>1 健康の概念と歴史</p> <p>1) 健康の概念</p> <p>(1) 健康とは</p> <p>(2) 健康の段階</p> <p>2) 健康の歴史の変遷</p> <p>2 現代社会の健康問題</p> <p>1) 健康問題の現状</p> <p>2) ヘルスプロモーションの取り組み</p> <p>3 健康づくり施策</p> <p>1) 健康日本 21</p> <p>2) 地域における健康づくりの施策の取り組み</p> <p>4 ライフスタイルと健康</p> <p>1) 健康に影響する因子</p> <p>(1) 生活習慣と健康</p> <p>(2) 喫煙と健康</p> <p>(3) 飲酒と健康</p> <p>(4) 家族と健康</p> <p>5 運動と健康</p> <p>1) 健康と体力の関連</p> <p>(1) 運動不足による健康問題</p> <p>(2) 運動の取り組みによる健康増進</p> <p>※ 地域の健康増進施設の活用・利用方法についての体験</p>			
教科書	テキスト健康科学 改訂第2版 (南光堂)			
参考文献	1 国民衛生の動向 (厚生労働省統計協会)			
評価方法	終講試験 80 点、出席状況 20 点 合計 100 点			
備考欄	地域での施設については、事前に確認しておく 講師とのコンタクトについては授業終了後または終講時に案内する			