

科目分類	専門職の教育			開講学科	医療栄養学科
科目番号	学年	担当セメスター	区分	単位数	授業時間数
13001	1	前期	必修	2	30
授業科目名 (英文)	健康管理概論 (Principle of Health Science)				
担当教員名	神田 裕子				
授業の概要及び到達目標					
<p>今日、人の環境を取り巻く問題は個人ベースでは生活習慣の問題があり、社会的にはストレスの増大、環境汚染、地球温暖化など多岐にわたっている。また、最近では心の健康問題をもつ人が増加している。この講義は、専門科目を学習する際の基礎となる健康の概念、健康増進や疾病予防の考え方やその取り組み方について、人間の行動特性とその基本的なメカニズムを理解しながら学修する。具体的には、講義の前半では健康保持・増進という面から健康管理の問題点を理解し、後半においては専ら疾病予防の観点から健康管理のあり方を考え、将来、自信をもって地域や職場で貢献できるような能力を身に付けることを到達目標としています。</p> <p>管理栄養士国家試験にかかわる教科です。</p>					
準備学習等					
<p>あらかじめシラバスを参照して、事前に教科書を読んでもらうこと。講義終了後は、教科書やノート等により復習をすること。</p> <p>また、ヒトの健康に関わる要因は多く存在するため、本教科に関連した資料についても、自ら大学図書館で調べて授業に臨むこと。</p>					
成績評価の方法	期末試験（課題レポート含）80%、授業への取り組み状況、授業態度および出席状況 20%				
テキスト	「Active Aging 健康管理学」岡田悦政編神田裕子共著 八千代出版社 プリント（必要に応じて配布する）				
参考図書	「国民衛生の動向」「国民福祉の動向」「国民栄養の現状」いずれも各最新版、 「イラスト健康管理学第3版」朝山正巳他著（東京教学社）、「わかりやすい公衆衛生学」清水忠彦他著（ヌーベルヒロカワ）				
備考	新しい情報や資料は随時授業の中で紹介するが、各自においても健康情報などに興味や関心をもち、新聞や雑誌を読んだりするような取り組みを行うこと。オフィスアワーは、適時、授業中および授業後に教室等で受け付ける。				

授 業 計 画

現在のわが国においては、少子高齢化の中で生活習慣病の負担がますます大きくなってきており、それらに対する一次予防を効果的に行うことが、管理栄養士の大きな役割となっています。

人生 90 年をアクティブ・ライフにするためには、自然環境や社会環境との調和、個人の幸福追及と自己実現、生きがいと QOL という軸から健康を考え、人間の尊厳とノーマライゼーションの立場からも学ぶことが求められます。

学生諸君とともに「健康とはなにか」、「健康な社会とはなにか」について考える授業にしたいと思っています。

1. 健康の概念
2. 健康の現状
3. 健康に影響する生活要因（1）栄養・食生活
4. 健康に影響する生活要因（2）休養と運動
5. 健康阻害要因と疾病の予防（1）ストレスとこころの病
6. 健康阻害要因と疾病の予防（2）感染症など
7. 生活習慣病
8. 健康づくりの施策（1）衛生行政の変遷
9. 健康づくりの施策（2）健康増進法
10. 健康づくりの施策（3）少子高齢者対策など
11. 健康管理の方法
12. 健康教育
13. 健康相談と健康診査
14. 健康管理の実際、健康情報について
15. まとめ

*授業の進捗度、理解度により変更になる場合がある。