

1. 科目名 (単位 数)	健康管理学 (健康相談活動を含む) (2 単位)	3. 科目番号	SSMP2345
2. 授業担当教員	清水 信好		SCMP2345
4. 授業形態	講義、演習、グループ討議等	5. 開講学期	秋期
6. 履修条件・ 他科目との関係			
7. 講義概要	健康は、人がより豊かで充実した人生を過ごすという目的を達成するための手段であるという観点から、自分の視点や考え方を盛り込んだ健康観を確立することをねらい、健康とは何かを理解し、健康増進のための生活習慣の知識および実践方法を学習する。また人間の健康を保持増進するための社会や環境はどうあるべきかなど社会や環境と健康とのかかわりについて理解し習得する。 身体の構造や仕組みについても併行して理解する。		
8. 学習目標	1. 健康の捉え方、健康観を確立することができるようになる。 2. 生活習慣と健康との関係性を理解し、健康行動に結びつける意識を高めることができるようになる。 3. 健康阻害要因の排除と健康行動の実践を日常生活に導入できる動機づけとすることができるようになる。		
9. アサイメント (宿題) 及びレポ ート課題	「生活習慣が健康に及ぼす影響、健康行動」、「疾病の予防」、「健康管理の具体的進め方」などについてのレポートを課す。		
10. 教科書・参考 書・教材	【教科書】木村庸一 他著『学生のための健康管理学』南山堂。パワーポイント画面など		
11. 成績評価の規 準と評定の方 法	○成績評価の規準 1. 健康の捉え方、健康観を確立することができたか。 2. 生活習慣と健康との関係性を理解し、健康行動に結びつける意識を高めることができたか。 3. 健康阻害要因の排除と健康行動の実践を日常生活に導入できる動機づけとすることができたか。 ○評定の方法 授業への参加度……………70% 発表(グループワーク等)………10% 課題レポート(提出物) ……20% 計 100%		
12. 受講生への メッセージ	1. 本授業を通じて自ら健康行動を実践するようにしてください。 2. 講義だけでなくグループワークを行います。ディスカッションに真剣に臨んでください。 3. 欠席、遅刻はしないこと。成績評価に大きく反映させます。 4. 居眠り、私語、明らかな不適切授業態度には厳格に対処します。		
13. オフィスアワー	授業前後の休憩時間		
14. 授業展開及び授業内容			
講義日程	授業内容	学習課題	
第 1 回	オリエンテーション 健康行動、不健康行動	事前学習	大学生になってからの自分の日常生活の実状を客観的に把握して臨む。
		事後学習	健康という観点から自分の日常生活をどのように評価するか、問題点改善点を考えたうえ専用紙に記述し提出する。
第 2 回	健康の概念 図表から健康を考える 健康の定義	事前学習	健康とは何か自分流に考えたうえでテキスト pp. 2~3、を読んで臨む。
		事後学習	講義内容およびグループワークを通じて自分の健康観と健康の重要性を理解しまとめる。
第 3 回	健康観 (1) 江戸時代 (養生訓)	事前学習	事前に配付されたプリント(養生訓概要)を熟読して授業に臨む。
		事後学習	プリントおよび講義、視聴覚内容から養生訓について感ずるところを専用紙にまとめ提出する。
第 4 回	健康観 (2) 明治 昭和 (戦後) 平成 最近の健康観	事前学習	親や祖父母の時代の生活環境、食事情について情報を入手して授業に臨む。
		事後学習	歴史背景と健康観についてノートに整理する。
第 5 回	健康づくりのための施策 (1) 国民健康づくり運動 健康増進対策の沿革	事前学習	国が進める健康増進等の政策にはどのようなものがあるか、概要を把握して授業に臨む。
		事後学習	実施されてきた健康づくり運動の概要を理解し、自分が実践できているかのチェックと目標値に向けた行動変容が起こす動機づけとする。

第6回	健康づくりのための政策（2） 健康日本21（第2次）	事前学習	健康日本21と健康日本21（第2次）の違いについて理解してくる。
		事後学習	講義内容、資料から現在の我が国の健康づくり対策の考え方、内容等をまとめる。
第7回	職場における健康づくり（1） 職場における傷害、疾病等の実情	事前学習	テキストの職場における健康管理および図表を理解してくる。
		事後学習	職場における健康障害を体系的に分類し、概要をノートにまとめる。
第8回	職場における健康づくり（2） 腰痛①	事前学習	腰痛発生の原因について事前学習し、基礎知識を持って授業に臨む。
		事後学習	腰痛とは何か、職場で起こりやすい具体的腰痛、種類、原因、予防法についてまとめる。
第9回	職場における健康づくり（3） 腰痛② 職場における腰痛予防指針 KWテストの実施	事前学習	「職場における腰痛予防指針」を理解して授業に臨む。
		事後学習	腰痛予防の重要性を認識し、腰痛予備軍としての目安となる体力テストを実施し、現有体力を体感する。
第10回	職場における健康管理対策 KWテストの評価 業務上疾病、受療状況から考える管理対策	事前学習	今までの授業内容を十分理解したうえで授業に臨む。
		事後学習	受講学生全体評価と個別評価を受容し、健康行動への動機づけとする。
第11回	中高齢者の健康管理（1） 飲酒 喫煙	事前学習	飲酒及び喫煙の害について調べてくる。
		事後学習	他者へ及ぼす影響について理解し、特に非喫煙教育の重要性を認識する。
第12回	中高年者の健康管理（2） 高血圧	事前学習	高血圧の概念、血圧のメカニズムについて理解する。
		事後学習	運動、食事、休養と血圧の関係を理解し健康行動の実践の重要性を認識する。
第13回	中高年者の健康管理（3） 糖尿病	事前学習	糖尿病の発生原因およびメカニズムについて概要を把握しておく。
		事後学習	糖尿病を始め、疾病の多くが日常生活習慣に原因があることを深く理解し、日常生活処方の指導的立場になることを認識する。
第14回	中高年の健康管理（4） ストレス	事前学習	事前に配布されたプリントを熟読し、ストレスとは何かについて考えてくる。
		事後学習	ストレスコーピングについて、より専門的に学習するきっかけとする。
第15回	健康相談活動と健康教育	事前学習	望ましい成人の日常生活行動とは何か。また、健康相談のポイントを学習して臨む。
		事後学習	健康教育および健康相談の専門性を認識し、そのための学習意欲を高め、共に健康に関する知識の拡大と健康行動の実践の動機づけとする。
期末試験			