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 SNMP2345 SCMP2345 SBMP2345
2．授業担当教員	山内　健次		
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	本講義は衛生管理者資格取得に関する科目である		
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	課題：自分の中で興味のある、健康に関する何らかテーマを決め、それに基づいたレポート作成をする、		
10．教科書・参考書・教材	【教科書】使用しない（授業内で配布したプリントを使用する） 【参考書】木村康一　他著『学生のための健康管理学』南山堂 医療情報科学研究所編『公衆衛生が見える』メディックメディア 医療情報科学研究所編『職場の健康が見える』メディックメディア 厚生労働統計協会『国民衛生の動向』 柳川洋　他編著『社会・環境と健康　公衆衛生学』医歯薬出版 梶川洋　他『基礎から学ぶ健康管理概論』南江堂 郡司篤晃　編著『健康管理概論』医歯薬出版 東あかね　他著『健康管理概論　社会・環境と健康』講談社 中村榮太郎　編著『健康運動指導のための健康管理総論』杏林書院 健康・体力づくり事業財団編『健康運動指導士養成講習会テキスト　上』 健康・体力づくり事業財団編『健康運動実践指導者養成テキスト』		
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	・受講生は下記の条件を厳守し授業に臨んでもらうことを期待しています。 1．積極的な態度で授業に参加する。 2．課題レポートの提出日を厳守する。 3．授業中の私語は絶対しないようにする。 4．授業中に居眠りをしないようにする。 5．携帯電話の授業中の作動は厳禁とする。 健康管理は、健康の維持・増進と疾病の早期発見及び治療を目的として、個人や集団に対して行う幅広い活動であり、一生涯続くものですのでその実践に努めましょう。 健康管理学では、学校、職場、地域の健康増進の取り組みについて学習し、WHO で掲げる健康の定義を軸として、健康管理のあり方を学びます。また健康状態についての歴史的流れ及び国際的視点から、現状の日本の姿を把握するようにし、個人の健康管理の必要性から集団の健康管理の必要性を取り上げ、国の施策を織り込みながら疾病の予防、更には健康増進を取り上げて健康生活の基本が理解できるようにします。		
13．オフィスアワー	授業内でお知らせします		

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（授業の進め方、成績評価方法） 健康のとらえ方（健康の定義、健康観、予防医学）	事前学習	現在の自分が健康の維持増進に対し、どのような行動をとっているかを考えてくる。
		事後学習	健康とは何かについて改めて考え直し、特に不健康な行動を見直す。
第2回	日本の保健統計の現状①　人口静態調査（国勢調査による結果）と人口動態調査（出生・死産・婚姻・離婚者数、平均寿命と健康寿命）、	事前学習	平均寿命の推移について調べてくる。
		事後学習	平均寿命の推移について復習する。
第3回	日本の保健統計の状況②　人口動態調査（乳児死亡率と周産期死亡率、死因順位と年齢調整死亡率、）と国民生活基礎調査（有訴者率と通院者率）　患者調査	事前学習	子どもの死因の現状について調べてくる。
		事後学習	日本の健康の現状について復習する。

第４回	健康づくりの施策（国民健康づくり対策、国民健康づくり運動と健康増進法、エンゼルプラン、新エンゼルプラン、健やか親子 21、ゴールドプランなど）	事前学習	戦後の国民健康づくりの施策について調べてくる。
		事後学習	学んだ健康づくり施策について
第５回	健康づくりのための指針（食生活指針、運動指針、睡眠指針、休養指針）	事前学習	様々な食品のカロリーを書き留めてくる。
		事後学習	今回の学びから自分の生活の中での運動・栄養・休養について見直す。
第６回	生活習慣と健康①（栄養・食生活）	事前学習	栄養・食生活と健康の関係についてまとめる。
		事後学習	栄養・食生活と健康の関係について復習する。
第７回	生活習慣と健康②（運動と身体活動、睡眠、ストレス）	事前学習	自分の一日の身体活動量はどの程度なのか考えてくる。
		事後学習	身体活動・運動、休養・ストレスと健康の関係について復習する
第８回	生活習慣と健康③（喫煙と飲酒、環境要因）	事前学習	喫煙者と飲酒者の年次推移について調べてくる。
		事後学習	喫煙と飲酒がどのように健康に関係するのかをまとめる。
第９回	疾病の予防①（健康診断書読み方、生活習慣病、特定健康診査、メタボリックシンドロームの判定法、特定保健指導）	事前学習	生活習慣病の現状について調べてくる。
		事後学習	生活習慣病の予防策について復習する。
第１０回	疾病の予防②（がん、高血圧、脂質異常症、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など）	事前学習	脳血管疾患、糖尿病、脂質異常症の罹患者数を調べてくる
		事後学習	高齢者と口腔疾患の関係についてまとまる。
第１１回	疾病の予防③（歯科・口腔疾患、感染症、精神疾患）	事前学習	精神疾患にはどのようなものがあるか調べてくる。
		事後学習	世界における感染症も調べてみる。
第１２回	健康管理の進め方（健康管理の体系、手段、評価）、健康相談の方法	事前学習	自分の健康管理はどのように行っているのかを考えてくる。
		事後学習	健康管理の方法についてまとめる。
第１３回	地域の健康管理（保健所、市町村保健センター、健康増進施設）	事前学習	自分の住んでいる街の保健センターについて調べてくる。
		事後学習	保健所と保健センターの役割についてまとめる。
第１４回	母子の健康管理（母子保健制度、乳幼児の健康診査、予防接種）と学校の健康管理（保健教育、保健管理、学校給食）	事前学習	学校の健康管理について調べてくる。
		事後学習	母子手帳などで自分の乳幼児期の健康状態を振り返る
第１５回	職場の健康管理（労働災害の現状、労働衛生の３管理）	事前学習	労働災害にはどのようなものがあるのか調べてくる。
		事後学習	集団の健康管理について復習する。