

1. 科目名 (単位数)	健康科学 (2 単位)	3. 科目番号	JNGL1104
2. 授業担当教員	澤田 晋一		
4. 授業形態	講義、ディスカッション、ならびに意見発表。身体活動について簡単な実験を行う。	5. 開講学期	秋期
6. 履修条件・他科目との関係			
7. 講義概要	WHO は健康について、身体的、心理的、社会的に健全であると定義している。この定義を踏まえて、成人病と健康、身体の構造やその機能、運動の生理や心理等についての基礎的な知識を、現代社会との関わりから考え、健康で豊かな生活を送る方法を理解する。さらに、人の健康を阻害する病原体やストレス刺激など各種外部要因を理解し、健康の維持・増進に向けた意識の向上を目標とする。		
8. 学習目標	以下の項目について学び、説明できるようになることを学習目標とします。 1. 人体の構造と生理機能について学ぶ。 2. 生活習慣 (食事、運動、睡眠) の重要性について学ぶ。 3. ストレス刺激とストレス病について学ぶ。 4. 免疫と感染症について学ぶ。 5. 嗜好品・サプリメントの功罪について学ぶ。 6. 生体機能を健康的に維持する方策について、正しい知識を持てるようにする。		
9. アサインメント (宿題) 及びレポート課題	1. 授業内容の復習のために、適宜提出物を求める。 2. レポート課題: 「生活習慣と健康」について、1,000~1,200字 (A4版、横書き) でまとめる。		
10. 教科書・参考書・教材	【教科書】竹内康浩他 (監) 『テキスト健康科学 (改訂第2版)』南江堂。 【参考書】森本兼囊 (監修) 『現代医学と社会—<医学概論>講義』朝倉書店。 鈴木庄亮 (監) 『シンプル衛生公衆衛生学 2020』南江堂。 森下玲児 (著) 『これからの健康科学』(改訂3版) 金芳堂。 東京福祉大学 (編) 『保育児童福祉要説』中央法規。		
11. 成績評価の規準と評定の方法	○成績評価の規準 1. 健康の概念について、身体的、心理的、社会的側面から理解しているか。 2. 健康増進の方策、健康悪化の原因について理解しているか。 ○評定の方法 1. 授業への積極的参加 (授業態度、発言) 40% 2. 課題レポート・発表 30% 3. 期末試験 30%		
12. 受講生へのメッセージ	1. 一方的な講義でなく、随所で発言を求め、ディスカッションをたくさん行います。 2. レポートは、簡潔かつ要点を掘り下げたものを求めます。 3. 解りやすい口頭発表の仕方を覚えてください。 4. 疑問点は後に残さず、講義時間内および直後に質問してください (研究室への来訪は大歓迎)。 5. 予習・復習を十分行ってください。 6. 関連図書をたくさん読んでください。 7. マスメディアの医療・健康関連情報を随時紹介しますが、皆さんも関心を持ってチェックしてください。 8. 授業時間の開始は厳守します。 9. 授業中の私語、携帯電話の使用を禁止します。		
13. オフィスアワー	別途連絡する		
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	イントロダクション 現代における健康・病気の見方・考え方	事前学習	「健康科学」用の学習ノートを準備し、授業に臨む意識を高める。
		事後学習	配布資料をよく読んで「現代の健康と病気とはどういうものなのか」ということをまとめる。
第2回	身体の構造と機能	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、身体の構造と機能について考えておく。
		事後学習	身体の各臓器の構造と機能の概要をまとめる。
第3回	栄養と健康	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、自分の日ごろの食生活について考えておく。
		事後学習	健康維持に必要な栄養素と過剰症・欠乏症についてまとめる。
第4回	嗜好品・サプリメントとその功罪	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、嗜好品としての酒、茶、タバコやサプリメントについて、有効成分を把握しておく。
		事後学習	飲酒、喫茶、喫煙の功罪やサプリメントの効能の真偽についてまとめる。
第5回	運動と健康	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、運動の必要性、自分の運動量について把握し

			ておく。
		事後学習	運動の身体面・精神面に及ぼす効能についてまとめる。
第6回	生活習慣と健康（食事、身体活動、喫煙、飲酒、睡眠、休養、歯磨き行動）	事前学習	教科書の該当箇所をよく読んで、睡眠・覚醒、生活リズムについて把握しておく。
		事後学習	生活習慣の健康に対する影響をまとめる。
第7回	課題発表（2分間スピーチ）・ディスカッション	事前学習	健康をめぐる2分間スピーチの原稿を準備する。
		事後学習	スピーチした内容を文章化し、期限までに提出する。
第8回	適応と環境	事前学習	教科書の該当箇所をよく読んで、適応の原理、メカニズム、適応不全について理解しておく。
		事後学習	さまざまな適応とその限界について考察する。
第9回	免疫と生体防御機構	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、病気、特に感染症に罹りやすい状況を考える。
		事後学習	病原体や異物に対する防御機能の機序についてまとめる。
第10回	生物学的環境（感染症）と健康	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、病原体（細菌、ウイルス）について理解しておく。
		事後学習	感染症発症の3要素（感染源、感染ルート、個人の感受性）をもとに、感染症予防策を考察する。
第11回	物理的環境と健康	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、身の回りに存在する有害な物理的環境因子にはどのようなものがあるか、考えておく。
		事後学習	健康影響とその予防対策を考察する。
第12回	化学的環境と健康	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、身の回りに存在する有害な化学的環境因子にはどのようなものがあるか、考えておく。
		事後学習	健康影響を理解して、予防対策をまとめる。
第13回	ストレス刺激とストレス病、心と健康	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、ストレスとはどういうことか把握しておく。
		事後学習	当日配布資料をよく読んで、ストレス刺激の身体的・精神的影響をまとめる。
第14回	心理的・社会的環境と健康（学校、職場）	事前学習	教科書の該当箇所と配布資料をよく読んで、身の回りに存在する有害な心理社会的環境因子にはどのようなものがあるか、考えておく。
		事後学習	健康影響を理解して、予防対策をまとめる。
第15回	課題発表・ディスカッションと総括	事前学習	事前に提示された健康をめぐる課題について調べておく。
		事後学習	提示課題について発表し、ディスカッションする。
期末試験			