

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1	1	必修
担当教員			
藤井 嵩子			
水4、木3			
添付ファイル			

科目の概要	健康科学とは、小児から成長期を経て成人となり高齢に至るまで、心と身体を健やかに保つための手段を科学的に観察し考察・研究する分野です。本科目では、「科学的に研究する」ことの意味は「証拠に基づいた」観点から理解することの大切さを伝え、広い視野をもって健康とは何かを考えられるような習慣を身につけます。
授業の内容	<p>第1回 ガイダンス（授業の進め方、成績評価の説明など） シラバスを事前に読んでおくこと。</p> <p>第2回 健康について 健康の定義やライフサイクルにおける健康上の課題について解説する。 教科書P.1～P.9までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第3回 日常生活と健康（1-1食生活） 健康的な食生活について解説する。 教科書P.11～P.19までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第4回 日常生活と健康（1-2.わが国の食生活の現状） わが国の食生活の現状について解説する。 教科書P.20～P.27までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第5回 日常生活と健康（2-1.日常生活活動） エネルギー必要量の算定や運動習慣の必要性について解説する。 教科書P.28～P.19までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第6回 日常生活と健康（2-3.適正体重を維持するには） 社会的問題である肥満と痩せについて解説する。 教科書P.35～P.39までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第7回 日常生活と健康（2-3.睡眠） 睡眠および睡眠障害について解説する。 教科書P.40～P.44までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第8回 日常生活と健康（2-4.健康関連行動） 喫煙や飲酒、薬物について解説する。 教科書P.45～P.56までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第9回 日常生活と健康（2-4-3.その他の「心の不調」） こころの不調により生じる病気などについて解説する。 教科書P.56～P.62までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第10回 ライフステージと健康（3-2.思春期・青年期） 思春期青年期の健康問題について解説する。 教科書P.71～P.76までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第11回 ライフステージと健康（3-3.壮年期） 壮年期の特徴、職業と健康などについて解説する。 教科書P.77～P.83までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第12回 ライフステージと健康（3-4.高齢期） 高齢者を取り巻く社会について解説する。 教科書P.84～P.90までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第13回 環境と健康（1.感染症） 感染症やそれに伴う法律などを解説する。 教科書P.93～P.107までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。 知らない用語がたくさんありますので、必ず確認しておいてください。</p> <p>第14回 環境と健康（2.食中毒） 食中毒や食の安全性について解説する。 教科書P.108～P.112までを読み、専門用語の意味を調べておくこと。</p> <p>第15回 まとめ 定期試験</p>
学習到達目標	健康とは何か、健康を科学的に理解できるよう理解を進める。具体的には、広い視野をもって現代社会の問題点について深く掘り下げて理解するとともに、健康を維持・増進するとはどういうことなのか根本を考察する。
授業の方法	<p>【授業形態】 ・講義形式、アクティブラーニング</p> <p>【アクティブラーニングの取り入れ状況】 グループワーク、ディスカッション、プレゼンテーション</p>
成績評価の方法	<p>【評価項目・割合】</p> <p>定期試験（90%）、授業態度（10%）</p>

教科書・テキスト	教科書「ライフスキルのための 健康科学」建帛社
参考書	特に指定なし
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	「分からない」ではなく、「初めて知った、覚えよう」という意識を持ってください。
履修上の留意事項	授業はテキストに沿って行いますので、必ず忘れずに持ってきてください。
オフィスアワー	水曜日 3時限目
課題に対するフィードバックの方法	当日、あるいは次の授業中に行なう。
実務経験	管理栄養士、フードスペシャリスト
その他	