

科目名	現代社会と健康							教職	○
科目区分	総合教育	履修区分	選択	配当年次	1	単位数	2	開講区分	前期・後期
教員名	関 耕二 (非常勤)								
授業の概要	<p>キーワード： 健康、ライフスタイル、スポーツ</p> <p>日本人の平均寿命の延伸は著しく、長寿社会に対応した具体的な健康づくりのための基本的指針や諸要領が作成・改訂されてきている。ただ単に長生きをするだけでなくいかに有意義な生き方をするかという質的な問題すなわち平均寿命というより健康寿命が一層重要になってきた。本講義では、現代社会において、健康・長寿と運動、栄養、休養との関連や、これらのライフスタイルは相互に関係をもつことを述べ、一つの因子、例えば、運動を習慣づけることによって他の因子を変化させる作用があることについて考える。</p>								
到達目標	子ども時代から現在の学生生活の中で形作られた自分自身のライフスタイルの背景を知り、健康なライフスタイルとは何かを理解できるようになる。								
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康とは、健康教育とヘルスプロモーションの違い等について学ぶ。 2. 生活習慣病、メタボリック症候群と健康なライフスタイルのあり方について学ぶ。 3. 健康行動、危険行動などの行動の背景を理解し、ヘルスリテラシーについても学ぶ。 4. 健康教育理論・行動変容理論とその変遷について学ぶ。 5. ライフスキル（生きる力、EQ）、セルフエスティームについて学ぶ。 6. 健康づくりの3本柱、運動所要量と運動指針について学ぶ。 7. 食生活指針、栄養所要量、「食事摂取基準」について学ぶ。 8. こころの健康作り、休養指針とストレスコーピングについて学ぶ。 9. スポーツが寿命にもたらす影響について学ぶ。 10. 現在の自分自身の生活活動強度と指数から生涯の健康を考える。 11. 喫煙、飲酒、薬物乱用について学ぶ。 12. 疫学・感染症の3要因とHIVや性感染症について学ぶ。 13. 食の安全について学ぶ。 14. 安全理論と防犯理論（潜在危険論やドミノ理論など）について学ぶ。 15. まとめ 16. 定期試験 								
評価方法	定期試験 80%、受講態度 20%								
講義外での学習	講義の最終日に試験を実施しますので、当然のことながら事前配布された資料での予習と講義内容の復習が重要です。								
履修上の注意事項	<p>前期：2016年度以前入学経営学部生及び環境学部生に限る 後期：2017年度入学環境学部生に限る</p> <p>学生生活で身についたライフスタイルが将来の健康生活を左右します。理論と実践が乖離しないよう教員も気をつけます。よく質問しますので、積極的に授業に参加、傾聴してください。</p> <p>※先修科目： 無し</p>								
教材	<p>◆教科書： 講義内容の抄録と関連資料を配布します。</p> <p>◆参考書： 「基礎から学ぶ スポーツリテラシー」（大修館書店）、「国民衛生の動向」（厚生労働省）</p>								