

授業科目名	セルフヘルスプロモーション	担当教員	◎村永信吾、渡邊恭啓
必修	開講年次：1年前期	単位：1単位	授業形態：講義 15時間

【授業概要】

自己のヘルスプロモーションに向けて、プライマリーヘルスケアや健康の定義、健康を保つための習慣に関するエビデンスについて検討し、ヘルスプロモーションや疾病予防への対策、そして健康なライフスタイルとは何かを追求する。栄養、睡眠、ストレスマネジメント、運動や人間のライフスタイルが与える健康への影響、行動変容の理論を理解し、他者の健康の保持増進や疾病の予防を支援する前に、自己のヘルスプロモーションや予防対策を計画し、実施する。学期末には、自己のヘルスプロモーションへの対策とその成果についてクラスメートと話し合う。

【授業目的・目標】

学生自らがヘルスプロモーションを、本学学修中そして自己の人生を通して実行するため、健康に関して正しい認識と知識を修得する。

【履修条件】

特になし

【授業計画】

- | | |
|---------------------------|---------|
| [01] ヘルスプロモーションの定義、健康日本21 | (村永) |
| [02] 生活習慣病と自己の健康状態 | (村永) |
| [03] セルフヘルスプロモーションの企画 | (村永) |
| [04] メタボリックシンドロームの理解 | (村永) |
| [05] ロコモティブシンドロームの理解 | (村永) |
| [06] 骨関節障害：腰痛の理解と対策 | (村永) |
| [07] 運動と栄養 | (村永・渡邊) |
| [08] 生活習慣と認知行動療法 | (村永) |

【教科書】

資料配付

【参考書】

適宜参考書は紹介します。

【評価方法・評価基準】

課題レポート(100%)

【講義のために必要な事前・事後学習】

健康づくりは、運動、栄養、休養を意識した行動変容が大切。頭の理解のみならず自身の生活の振り返りとその改善を含めて取り組んでほしい

【教育目標（必須要素）との関連】

この科目は、教育目標の必須要素Ⅰ. 教養教育で培う普遍的基礎能力、Ⅵ. ヘルスプロモーションの予防と実践能力と関連する。

【試験や課題レポート等に関するフィードバック】

必要に応じて質問を受け付けます

【備考】