

# 科目区分：健康・スポーツ科学科目

授業科目名	健康科学					学期	曜日	校時
英語名	Health Science							
担当 教官名	石井 伸子 他	単位数	1単位	必修 選択	必修	前期・後期	月曜日	3校時
							月曜日	4校時
							火曜日	3校時
							火曜日	4校時
							水曜日	1校時
							水曜日	2校時
							木曜日	2校時
							木曜日	3校時
							木曜日	3校時
							木曜日	4校時
授業のねらい・内容・方法								
<p>生涯健康の維持・増進のために、「健康とか何か」を考え、青年期から適切な生活習慣を確立してゆくことが重要である。内容は、生活習慣病の予防、食事・アルコール・タバコと健康、心の健康、妊娠について、エイズと性感染症、救急蘇生法、歯と歯ぐきの健康についてである。</p>								
テキスト、教材等								
<p>「学生と健康」(国立大学等保健管理施設協議会編)、プリント資料、スライド、ビデオ、および各自の入学時健康診断結果</p>								
対象学生	成績評価の方法					教官研究室		
1学年の全学部	毎回のレポート提出、全講義終了後の課題レポート提出に出席状況を総合して評価する。入学時の健康診断結果を受け取ったかどうかを評価に加味することもある。							
授業計画								
<p>第 1 回 青年期に健康を考える          第 2 回 生活習慣病の予防：動脈硬化性疾患          第 3 回 生活習慣病の予防：糖尿病と痛風          第 4 回 生活習慣病の予防：がん          第 5 回 ライフスタイルと健康：食事と健康          第 6 回 ライフスタイルと健康：アルコールと健康          第 7 回 ライフスタイルと健康：タバコと健康          第 8 回 心の健康(1)          第 9 回 心の健康(2)          第 10 回 青年期の性：妊娠について考える          第 11 回 青年期の性：エイズと性感染症          第 12 回 救急蘇生法          第 13 回 歯と歯ぐきの健康</p>								