

# 科目区分：健康・スポーツ科学

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	校時
							月曜日	校時
							火曜日	校時
							火曜日	校時
							水曜日	校時
							水曜日	校時
							木曜日	校時
授 業 の ね ら い ・ 内 容 ・ 方 法								
<p>生涯健康の維持・増進のために青年期から適切な生活習慣を確立してい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、歯の健康、妊娠について、エイズと性感染症、救急蘇生、心の健康などである。単に在学中にとどまらず、生涯にわたって心身ともに健康な生活が実践できる知識と自己健康管理能力を育成する。</p>								
テ キ ス ト 、 教 材 等								
「学生と健康」(国立大学等保健管理施設協議会編)およびプリント資料								
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。							
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>								