

科目名	健康の科学			ナンバリング	GEN411	授業形態	講義
対象学年	1	開講時期	前期	科目分類	必修	単位数	2単位
代表教員	五十嵐幸一	担当教員					

授業の概要	メタボリックシンドロームに代表されるように、食事をはじめとする生活習慣は健康に大きな影響を及ぼす。本講義では「いかに長生きするか」をテーマに身体や食事についての基礎知識を学び、生きる力を向上させるためには生活習慣が重要であることを説明する。また、健康に関するさまざまな情報(喫煙、飲酒、薬物、性など)を提供し、自分に置き換えて考えることで「からだ」に関する教養を高めることを目的とする。						
到達目標	1. 健康に関する基礎的な用語の意味が説明できる。 2. 健康に関する情報を整理し、自分の生活に適用することができる。 3. 長生きするための自分なりの方法が説明できる。						
学習のアドバイス (勉強方法、履修に必要な予備知識など)	今まで学修した中学・高校の保健の教科書を読んでおくこと						
ディプロマポリシーとの 関連	【いわき明星大学のディプロマポリシー】						
	○	1. 幅広い教養と専門分野についての十分な知識を身につけ、それらを活用して基本的な問題を解決することができる。					
		2. 人々の多様な考えやニーズを理解し、他者と円滑なコミュニケーションをとることができる。					
	○	3. 広い視野と判断力を身につけ、困難な課題や予測不能な事態にも適切に対処することができる。					
		4. 地域社会の一員としての自覚をもち、地域に貢献できる社会人・職業人としてふさわしい関心・意欲・態度を示すことができる。					

標準的な到達レベル(合格ライン)の目安	理想的な到達レベルの目安
<ul style="list-style-type: none"> 健康に関する用語について適切に使用できる。 健康に関する情報の意味が説明できる。 自己の生活習慣をふりかえり、改善点を述べるることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関する用語について詳しく説明ができる。 健康に関する情報を整理統合し、実生活で適用する具体的な方法を述べるることができる。 健康に関する知識をもとに、自己の生活習慣を評価し、長生きするための具体的な対策を述べるることができる。

評価方法	成績評価観点						評価割合
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	その他	
定期試験(中間・期末試験)							
小テスト・授業内レポート	○	○	○				90%
宿題・授業外レポート							
授業態度・授業への参加			○	○			10%

課題、評価のフィードバック	<ul style="list-style-type: none"> 毎回の小テストは授業時間内に自己採点と解説を行う。小テストには質問の項目を設け、受講生にとって共有が必要であると判断した質問については、次の時間の授業時に解説する。 授業内レポート(知識の確認)については、授業時間内に自己採点と解説を行う。
---------------	---

	回次	テーマ	授業内容	備考
授業計画	第1回	健康と日本人の死因	日本人の3大死因を解説し、長生きするための考え方を概説する。	
	第2回	飲酒・喫煙	飲酒と喫煙について、そのメリット・デメリット、法的責任などを概説する。	
	第3回	薬物	違法薬物の種類、依存のメカニズムなどを概説し、その危険性、社会的影響を説明する。	
	第4回	感染症	病原体の種類や感染を防ぐための方法などについて概説する。	
	第5回	ケガと応急処置	外傷への対処法と心肺蘇生の方法、急病人への対応について概説する。	
	第6回	自分の身体を知る	健康診断の結果を持参させ、検査項目について概説し、自分の健康状態を把握させる。	
	第7回	メタボリックシンドローム	メタボリックシンドロームを概説し、若年層からの対処が必要であることを説明する。	
	第8回	体脂肪	白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞の特徴を概説し、健康への影響を説明する。	
	第9回	食と健康	栄養と栄養素の違いについて説明し、健康につながる食事の摂取について概説する。	
	第10回	ダイエットと食事	栄養素のバランスと摂取カロリーの計算について説明する。	
	第11回	ダイエットとエクササイズ	運動における消費カロリーの計算方法を説明し、適切な運動量を概説する。	
	第12回	妊娠・出産	性周期などの基礎知識を確認し、妊娠・出産にかかわる諸問題について概説する。	
	第13回	性に関する諸問題	人工妊娠中絶や性感染症などの諸問題について概説する。	
	第14回	こころと身体	ストレスとそれに伴う身体の反応について概説する。	
	第15回	知識の確認	テスト形式の問題を出し、講義内容の理解度をはかる。	
	試験	試験は実施しない。		
授業の進め方		講義内容の資料は講義の前週にmanab@IMUIにアップロードするので、各自ダウンロード及びプリントアウトをして授業に臨むこと。		
授業外学習の指示		manab@IMUIにアップされた授業資料を熟読し、分からない点を事前に調べておくこと。 (授業外学習時間： 毎週 90 分)		

教科書	教科書は使用しない。
参考書	特になし。
参考URLなど	授業資料に記載してあるURLにアクセスし、元資料を確認しておくこと。
その他	タブレットを持参すること。