

2007 年度

科目名 健康管理学	対象学科・学年 人間社3回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ 長寿社会の到来とともに変化する健康や体力の概念について学習する。		
授業の概要と目標 わが国における健康管理は、疾病の早期診断と早期治療から予防へと重点が移行してきた。生活習慣病の予防に身体運動は効果が期待できる。では、どのような点に留意したらその効果を適切に得ることが出来るのかを紹介する。この講義は健康管理の主な施策となる第1次国民健康づくり対策、第2次アクティブ80ヘルスプラン、健康日本21までの変遷を学ぶ。加えて、健康づくりにはたす運動の役割、高齢化社会の理解と健康管理についても取り組む。		
評価方法 出席点5割、試験5割で評価する。		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 イラスト健康管理概論	著者 朝山正己 他	出版社 東京教学社
授業スケジュール・内容 1：健康の概念 2：健康づくりの変遷 3：健康日本21とは 4：健康日本21の方策 5：健康と体力、運動 6：運動と寿命 7：生活習慣病と運動① 8：生活習慣病と運動② 9：高齢化社会と運動 10：高齢化社会の施策 11：栄養と健康 12：こころと健康 13：休養と健康 14：環境と健康 15：試験		