

2008 年度

科目名 <p style="text-align: center;">健康管理学</p>	対象学科・学年 人間人社 3回生	担当者 <p style="text-align: center;">井原 義二</p>
授業テーマ：健康づくりをすすめる施策のあらましと健康状態がどのように判定されるかを学習する。		
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。この講義は前半が健康管理の主な施策となる第1次国民健康づくり対策から健康日本21までの変遷を学ぶ。後半は健康づくりにはたす運動の役割を中心に、健康と体力、健康づくりの必要性、生活習慣病の予防、メディカルチェックなどを学び、高齢化社会の理解に取り組む。健康の管理を広く学ぶ機会となる。		
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	出版社 東京教学社
授業スケジュール・内容 <ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりをすすめる施策 <ul style="list-style-type: none"> 1：健康づくりの変遷 世界のあゆみ、日本のあゆみ、第1次・第2次国民健康づくり対策 2：健康日本21とは① 施策の背景や推進方法 3：健康日本21とは② 健康づくりの主な個別施策 4：厚生労働行政における今後の運動施策の展開 ●健康状態はどのように判定されるか <ul style="list-style-type: none"> 5：健康と体力 健康とは、体力とは 6：健康づくりの必要性 疾病構造の変遷 7：健康づくりとしての身体運動 運動不足が身体に及ぼす影響 8：生活習慣病の概念 成人病から生活習慣病へ 9：生活習慣病の予防策 高脂血症、高血圧、糖尿病、運動による予防効果 10：喫煙行動 喫煙が身体に及ぼす影響と禁煙対策 11：飲酒行動 飲酒が身体に及ぼす影響と適正飲酒量 12：メディカルチェックとは 概念 13：メディカルチェックの項目と判断基準 14：高齢化社会の施策 運動のはたす効果 15：試験 		