

授業科目

健康管理概論

担当教員名 齋藤 トシ子	対象学年	1	対象学科	健栄
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	15

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	○	○	○

授業の概要

健康の概念、日本人健康の現状、健康増進対策、健康阻害要因、健康管理の進め方などの概論的に学ぶ。

授業の目的

健康の概念、日本人の健康の現状、健康増進対策、健康阻害要因、健康管理の進め方を理解する。

学習目標

- 1.健康の概念を考える。
- 2.主な健康指標を知る。
- 3.国民の健康の現状を知る。
- 4.健康阻害要因（喫煙、飲酒、栄養・食生活、運動、ストレス）を知る。
- 5.国民栄養の現状を知る。
- 6.健康増進対策を知る。
- 7.健康管理の進め方を知る。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	オリエンテーション、健康の概念	講義	齋藤 トシ子
2	主な健康指標	講義	齋藤 トシ子
3	国民の健康の現状	講義	齋藤 トシ子
4	健康阻害要因（喫煙、飲酒、栄養・食生活、運動、ストレス）	講義	齋藤 トシ子
5	疾病予防の3段階、スクリーニング	講義	齋藤 トシ子
6	国民栄養の現状	講義	齋藤 トシ子
7	健康増進対策	講義	齋藤 トシ子
8	健康管理の実際（地域、学校、職域）	講義	齋藤 トシ子

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	改定保健・栄養系学生のために健康管理概論	宮城重二	光生館	2013年	2,400円＋税	
参考書						
その他の資料						

評価方法

定期試験

履修上の留意点

授業でわからないところがある場合は、積極的に質問をしてください。

オフィスアワー・連絡先

齋藤トシ子

授業、会議等のない時間（時間を要する用件の場合は、事前にメール連絡をお願いしたい）

研究室：F棟205、メール：saito@nuhw.ac.jp