

2021年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
220211030	健康管理概論 Introduction to Health Administration	岡田瑞恵		専門	2	必修	1前期

科目の概要

長寿でありながら健康であるか否かは、人生の質を大きく左右する。健康は短期間で形成されるものではなく、幼少期に形成された嗜好や生活習慣が継続され、年齢を経て様々な形で表面化する。健康管理学概論は健康寿命の延長を目的に、人々の健康維持・増進、疾病の予防を支援するための基本的な知識を獲得するため、寿命と老化、健康度、健康づくりの施策を踏まえた上で、栄養、運動、休養の3つを柱に、特に、栄養素の機能と健康、ライフステージの特徴と栄養、運動の目的と運動処方、睡眠およびメンタルヘルスについて学ぶ。また、健康状態に大きく影響する因子として、現代人が抱える疾患、現代が抱える環境問題、今後の医療について学ぶ。

学修内容	到達目標
① 個人の健康度として、主観的健康観について学ぶ。 ② 高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連を理解する。 ③ 運動の目的と運動処方について学ぶ。 ④ 睡眠と休養、疲労について学ぶ。 ⑤ メンタルヘルスとストレスについて理解する。 ⑥ 最近の環境問題について学ぶ。 ⑦ 再生医療について学ぶ。	① 主観的健康観について説明することができる。 ② 高齢期の特徴的な疾患を説明することができる。 ③ 運動の目的を説明することができる。 ④ 疲労とは何か、その状態を説明することができる。 ⑤ メンタルヘルスとストレスの関係を説明することができる。 ⑥ 近年の特徴的な環境問題を挙げることができる。 ⑦ 再生医療に関し、医療と倫理について、自分の考えを発言することができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素	学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例	
前に踏み出す力	主体性	講義の中の不明なキーワードや事柄について、書籍、文献、ICT活用（データ引用および文献検索）により調べ、主体的に学習することができる。
	働きかけ力	
	実行力	図書館やICT活用等で関連する書籍・文献を見つけて読むことができる。予習・復習を通して得られた知識を整理し、課題の解決に繋げることができる。
考え抜く力	課題発見力	生活習慣病や環境問題に関する今後の課題を発見することができる。学習を通じて生じる疑問点や理解不足の内容について整理しノートにまとめることができる。
	計画力	
	創造力	医療と倫理について、自分の考えを発言することができる。
チームで働く力	発信力	自己の考えを表現するために、どのような言葉を用いることが効果的に相手に伝えられるかを考えることができる。
	傾聴力	他者の意見を傾聴し、他者との意見の違いを認識するとともに、異なる意見に触れ、物事を多面的に考える力を身につける。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	講義の時間は個人のみが所有する時間ではないことを理解し、全体の講義に支障をきたす行動を慎むことができる。
	ストレスコントロール力	一つの課題に対し、様々な意見が当然ある。自己の発した意見を他者に否定的に捉えられても、一つの意見に対するものとして受け止め、共通の課題を解決するための討論として受け止めることができる。

テキスト及び参考文献

教科書：アクティブエイジング 健康管理学 ～予防医学の視点から～ （2021年版）
 岡田悦政 編著（八千代出版）定価 3,080円（税込）
 参考書：国民衛生の動向、国民福祉の動向、厚生労働白書などの各年度版
 シンプル衛生公衆衛生学2021 鈴木庄亮 監修（南江堂）

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：公衆衛生学Ⅰ、公衆衛生学Ⅱ、公衆衛生学実習
 資格との関連：管理栄養士、栄養士、食品衛生監視員、健康運動実践指導者、栄養教諭

学修上の助言	受講生とのルール
公衆衛生学Ⅰ、Ⅱのテキストを参考書としますが、テキストだけではなく、ニュース、文献、ICTの活用等から広く知識や情報を吸収して下さい。	・必ず、提出物を提出する。 ・講義の中で、不明なキーワードおよび事柄を必ずノートに記し、調べる習慣を身につける。 広く学習した成果を記した自分だけのオリジナルノートを作って下さい。このノートは、様々な場面で役立つはず。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント
学修成果	学期末試験	70	① <input checked="" type="checkbox"/> ⑥ <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習した内容の理解度や主体的な学びを確認するため、記述式・論述式の問題を中心に出题する。 ・次の到達レベルをもって合格の基準とする。 S：個人の健康度と集団の健康度、健康作りの施策、現代人が抱える疾患、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルス、環境と健康における生活環境と健康について理解でき、出題の90%の正解とする。さらに、最近の環境問題、今後の医療の一つの形である再生医療について理解するとともに、自己の考えを整理して述べることができる。 A：個人の健康度と集団の健康度、健康作りの施策、現代人が抱える疾患、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルス、環境と健康における生活環境と健康について理解できる。出題の80%の正解とする。さらに、最近の環境問題、今後の医療の一つの形である再生医療について理解することができる。 B：個人の健康度と集団の健康度、健康作りの施策、現代人が抱える疾患、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルス、環境と健康における生活環境と健康について理解できる。出題の70%の正解とする。 C：個人の健康度と集団の健康度、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルスについて理解できる。出題の60%の正解とする。 F：Cのレベルに達していない。
			② <input checked="" type="checkbox"/> ⑦ <input checked="" type="checkbox"/>	
			③ <input checked="" type="checkbox"/>	
			④ <input checked="" type="checkbox"/>	
			⑤ <input checked="" type="checkbox"/>	
	小テスト	0	① <input type="checkbox"/> ⑥ <input type="checkbox"/>	
			② <input type="checkbox"/> ⑦ <input type="checkbox"/>	
			③ <input type="checkbox"/>	
			④ <input type="checkbox"/>	
			⑤ <input type="checkbox"/>	
レポート	20	① <input checked="" type="checkbox"/> ⑥ <input checked="" type="checkbox"/>	理解度を評価するため、予習・復習・小課題レポート（①～④）を課し、内容を整理してまとめ、次週提出する。	
		② <input checked="" type="checkbox"/> ⑦ <input checked="" type="checkbox"/>		
		③ <input checked="" type="checkbox"/>		
		④ <input checked="" type="checkbox"/>		
		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	0	① <input type="checkbox"/> ⑥ <input type="checkbox"/>		
		② <input type="checkbox"/> ⑦ <input type="checkbox"/>		
		③ <input type="checkbox"/>		
		④ <input type="checkbox"/>		
		⑤ <input checked="" type="checkbox"/>		
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	① <input checked="" type="checkbox"/> ⑥ <input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> （主体性）自ら進んで予習や復習をし、健康づくりや環境問題について理解する。 （実行力）文献検索、学術雑誌、資料、インターネットを利用し、官公庁が公開している必要とするデータ等を見つけて読むことができる。 （課題発見力）生活習慣病や環境問題に関するこれからの課題を見出すことができる。 （創造力）将来を見据え、私たちの健康や身の回りの環境がどうすれば良い方向に導けるのかを考え創造する。 （発信力）私たちの健康や身の回りの環境に関する問題に対し、自分の考える解決策が発言できる。 （傾聴力）集中して講義を受講し、他者の意見に耳を傾け、自分の考えを述べることができる。 （規律性）授業に積極的に参加するとともに、講義の進行に支障をきたす行動を慎むことができる。
			② <input checked="" type="checkbox"/> ⑦ <input checked="" type="checkbox"/>	
			③ <input checked="" type="checkbox"/>	
			④ <input checked="" type="checkbox"/>	
			⑤ <input checked="" type="checkbox"/>	
総合評価割合		100		

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S：個人の健康度と集団の健康度、健康作りの施策、現代人が抱える疾患、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルス、環境と健康における生活環境と健康について理解できる。出題の90%の正解とする。さらに、最近の環境問題、今後の医療の一つの形である再生医療について理解するとともに、自己の考えを整理して述べることができる。</p> <p>A：個人の健康度と集団の健康度、健康作りの施策、現代人が抱える疾患、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルス、環境と健康における生活環境と健康について理解出来る。さらに、最近の環境問題、今後の医療の一つの形である再生医療について理解することができる。出題の80%の正解とする。</p> <p>上記の基準に従い、筆記試験・課題提出等を総合的に評価し、特に優れているものをS（秀）、優れているものをA（優）とする。</p>	<p>B：個人の健康度と集団の健康度、健康作りの施策、現代人が抱える疾患、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルス、環境と健康における生活環境と健康について理解できる。出題の70%の正解とする。</p> <p>C：個人の健康度と集団の健康度、栄養素の機能と栄養管理、特に、高齢期の特徴的な疾患と栄養の関連、運動の目的と運動処方、休養とメンタルヘルスについて理解できる。出題の60%の正解とする。</p> <p>上記の基準に従い、筆記試験・課題提出等を総合的に評価し、B（良）、C（可）とする。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	オリエンテーション 寿命と老化 ・細胞と老化について学ぶ。	講義 ディスカッション	「生物」とは何かを寿命という側面から考え、自分の考えを発言できる。	(予習) シラバス全体を読み、科目の全体像を掴む。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について、調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
2	健康の現状 (1) ・健康の定義、健康度について学ぶ。	講義 ディスカッション	主観的健康観について説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
3	健康の現状 (2) ・国民・諸外国の健康状態、国民健康・栄養の現状について学ぶ。	講義 ディスカッション	平均寿命と健康寿命の差について説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
4	健康づくり施策 ・健康づくりと予防医学、健康管理の実践について学ぶ。	講義 ディスカッション	予防医学における考え方として、一次予防、二次予防、三次予防が説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。 予習・復習・小課題レポート①を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
5	現代人が抱える疾患 (1) ・生活習慣病、高齢化に伴う感染症、新興感染症について学ぶ。	講義 ディスカッション	メタボリックシンドロームの診断基準が説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
6	現代人が抱える疾患 (2) ・悪性腫瘍、認知症、精神疾患について学ぶ。	講義 ディスカッション	食事、BMIと乳がんのリスクについて説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
7	環境と健康 ・内分泌攪乱化学物質、原子力災害、地球温暖化等、現代が抱える環境問題について学ぶ。	講義 ディスカッション	身近な環境を取りあげ、健康との関連性から考察できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
8	栄養素の機能と健康 ・栄養素の生理学的機能を学ぶ。 ・食品の機能性および食成分による遺伝子発現を学ぶ。	講義 ディスカッション	現代の日本人において、過不足に気を付けたいミネラル摂取について説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。 予習・復習・小課題レポート②を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	栄養管理 ・ライフステージによる栄養の特徴と主な疾患について学ぶ。	講義 ディスカッション	高齢期の主な疾患と栄養素の関連について説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
10	運動と健康 (1) ・運動の目的と効果について学ぶ。	講義 ディスカッション	食後の高血糖を抑制するための、運動の有効性を説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
11	運動と健康 (2) ・健康運動プログラム(内科的疾患への対応を中心に)を学ぶ。	講義 ディスカッション	運動強度を決定する基準は、どのように決定されるのかを説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
12	運動と健康 (3) ・運動器疾患に対応するための運動プログラムについて学ぶ。	講義 ディスカッション	メッツを用いた運動強度を示す方法が説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。 予習・復習・小課題レポート③を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
13	休養と健康 ・リラクゼーション、休養と睡眠、疲労について学ぶ。	講義 ディスカッション	生理的疲労の定義を説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
14	メンタルヘルス ・ストレスと健康への影響、ポジティブ心理学、ストレス低減法について学ぶ。	講義 ディスカッション	ストレスコーピングにおける一次評価、二次評価について説明できる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。 予習・復習・小課題レポート④を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 傾聴力
15	今後の健康と医療 ・今後の健康と医療、再生医療について学ぶ。 特別講師 ディスカッション	講義 ディスカッション	新しい医療のかたち、再生医療について考えを述べることができる。	(予習) テキストの授業範囲に目を通し、概要を掴んでおく。 (復習) 授業において、不明なキーワード、事柄について調べておくとともに、テキストの授業内容の範囲をよく読んでおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力