

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
生活習慣病予防論 Prevention of a lifestyle-related disease		1年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	介護福祉士養成課程の学生は履修不可	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
介護予防論				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス	
森 千佐子	福祉棟 2F	月・水・金曜日 (授業時間を除く)	授業中に指示します	
授業の概要				
日本は世界でも有数の長寿国であるが、平均寿命を延ばすだけでなく、自立した生活が送れる健康寿命を延ばすことが重要とされている。その健康寿命の最大の阻害要因となるのが生活習慣病であり、国民医療費にも大きな影響を与えている。「生活習慣病予防論」では、健康の考え方や生活習慣の種類、それぞれの要因、症状等について学習する。また、日本における健康づくりの取り組みについて紹介する。そして、生活習慣病を予防し、健康に生活するための知識を習得し、自らの健康維持や健康に関するアドバイスができるようにする。				
授業の目標				
①健康観の変遷や疾病構造の変化について説明できるようにする。 ②生活習慣病の定義と原因について、説明できるようにする。 ③生活習慣病が列挙でき、特徴について、説明できるようにする。 ④生活習慣病に関する薬を使用する際の留意点について説明できるようにする。 ⑤健康づくりの内容と要点について、説明できるようにする。				
授業の方法				
配布資料に沿って講義形式で授業を進め、適宜、事例を紹介する。また、自分の生活習慣の見直しや望ましい生活習慣についてグループディスカッションを行い、学びを共有する機会を持つ。				
学習の成果（学習成果）				
①生活習慣病の種類や原因、予防の要点について、説明することができる。 ②健康づくりの視点を踏まえ、自己の生活習慣を振り返り、課題について述べることができる。 ③生活習慣病予防のための生活習慣を自己の生活に取り入れることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス（授業のねらいと進め方・成績評価の方法・受講時の留意点など） 健康と生活習慣病① 健康とは、疾病構造の変化、生活習慣とは			
第2回目	健康と生活習慣病② 健康日本21（第2次）			
第3回目	生活習慣病の基礎知識① がん（悪性新生物）			
第4回目	生活習慣病の基礎知識② 虚血性心疾患、高血圧			
第5回目	生活習慣病の基礎知識③ 脳血管疾患			
第6回目	生活習慣病の基礎知識④ 肥満症、脂質異常症、メタボリックシンドローム (小テストと答え合わせ・解説①)			

第7回目	生活習慣病の基礎知識⑤ 糖尿病、高尿酸血症・痛風、骨粗鬆症		
第8回目	生活習慣病の基礎知識⑥ 肝疾患、腎疾患		
第9回目	薬に関する基礎知識（小テストと答え合わせ・解説②）		
第10回目	健康づくりの基礎知識① 栄養		
第11回目	健康づくりの基礎知識② 身体活動		
第12回目	健康づくりの基礎知識③ 飲酒・喫煙		
第13回目	特定検診と特定保健指導（試験）		
第14回目	生活習慣の振り返り① 【グループディスカッション】		
第15回目	生活習慣の振り返り② 【グループディスカッション、まとめ】 (自己の生活習慣に関するレポートを提出)		
成績評価の方法と基準			
評価の領域		割合	評価の基準
授業参加態度		10%	以下の視点で評価する。教材を準備して授業に臨み、必要なことはノートにとり、わからないことは質問すること。また、グループでディスカッションに積極的に参加し、学びを共有すること。
レポート		20%	自己の生活習慣の振り返りと望ましい生活習慣への転換に関するレポートを課す。S評価のレポートは、グループディスカッションでの内容も含め、自己の生活習慣の課題や必要な改善案が具体的に記載されていること。
調査報告書			
小テスト		20%	6回目、9回目の授業のはじめに、それまでの学習内容について、文章の正誤等を問う小テストを実施する。
試験		50%	穴埋め、記述、文章の正誤を判断する問題等により、知識の確認をする。
発表内容（態度含む）			
その他			
教科書と参考図書			
資料を配布する。参考書については、授業の中で紹介する。			
履修上の留意点・ルール			
講義・演習とも積極的に参加し、演習時は身じたくを整えて臨むこと。机上に携帯電話、飲み物など教材以外のものを置くことは禁止する。やむを得ず欠席する場合は、必ずその部分の学習を補い、届け出は速やかに提出すること。			