生活の医学2

科目ナンバー　0C202
総合基礎　　選択　　2単位

藤井　宏明

1. 授業の概要（ねらい）

本講義では、現代社会における健康諸問題と健康阻害要因について学習します。すなわち、各ライフステージにおける健康課題について掌握し、健康な生活習慣の形成、また健康を維持増進する方法やその課題について学修します。この授業は、毎回配布する資料をもとに講義形式で行いますが、授業内で取り上げた課題に対してPBL（課題解決型学習）を行うこともあります。この授業は、総合基礎の学修目標2、3、5に関連しています。

2. 授業の到達目標

現代社会において代表的な健康問題に対して、その問題点と対策について基礎的知識を学習することで、自らのQOLを高めるための実践的活動を行うことができるようになる。

3. 成績評価の方法および基準

受講参加態度（20%）、中間テスト（20%）、テスト（60%）
最後の授業で全体のフィードバックを行う。

4. 教科書・参考文献

教科書
講義資料を配布します。

5. 準備学修の内容

・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと（1時間程度）。
・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと（1時間程度）。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

【第1回】　ガイダンス
【第2回】　我が国の健康状態
【第3回】　健康とは
【第4回】　生活習慣病
【第5回】　糖尿病
【第6回】　メタボリックシンドローム
【第7回】　確認テストとテストのフィードバック
【第8回】　肥満
【第9回】　サルコペニア
【第10回】　ロコモティブシンドローム
【第11回】　喫煙と健康
【第12回】　飲酒と健康
【第13回】　薬物と健康
【第14回】　精神的ストレスと運動
【第15回】　テスト、まとめ