

| 授業科目名 | 健康教育学特講 | | 授業形態 | 講義 | 授業科目区分 | 基礎科目 (保健総合科学) |
|-----------------|---|---------------------------|--------------------|----|---------------------------------|------------------|
| 担当教員名 | 添嶋 裕嗣 | | | | 補助担当者名 | |
| 単位数 | 2 単位 | | 履修年次 | - | 受け入れ人数 | - |
| 授業の概要 及び達成目標 | <p>【講義の概要】健康教育とは、個人と社会環境に影響を及ぼし、健康行動を改善させ、健康とQOLを高める広い意味での戦略である（「健康行動と健康教育 - 理論, 研究, 実践」, 医学書院, 2006年）。本講義では、健康を維持する生理的メカニズムと健康に影響する要因について学ぶ。さらに、健康行動の研究理論として重要な行動理論について学習する。</p> <p>【達成目標】健康を維持するメカニズムを理解し、個人の健康に影響を与えている要因を分析することができるようになる。</p> | | | | | |
| 成績評価の方法 | 学期末試験の成績（%） 授業への取り組み状況（50%） レポート等の提出状況（50%）を総合的に評価する。 | | | | | |
| 成績評価の基準 | 上記の基準で総合的に評価する。授業への取り組み状況は、自分の考えを簡潔に表現できるかを重視する。 | | | | | |
| テキスト、教材 参考書 | テキストは使用しない。 授業の資料はWebClassに掲載する。 | | | | | |
| 履修条件・ 関連科目 | | 備考(教員メッ セージ含む) | 講義は質問や討論を行いながら進める。 | | | |
| オフィス・アワー | 随時 309教室 | | | | | |
| 授業計画 | | | | | | |
| 回 | 担当教員名 | 授業内容 | | | 授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示) | |
| 1 | 添嶋 裕嗣 | 序論：健康と健康管理，授業の基礎となる学問領域 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 2 | " | 健康を維持するメカニズム 1：ホメオスタシス | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 3 | " | 健康を維持するメカニズム 2：アロスタシス | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 4 | " | 健康に影響する要因 1：ストレス刺激とストレス反応 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 5 | " | 健康に影響する要因 2：ストレスとコーピング | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 6 | " | 健康に影響する要因 3：生活習慣 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 7 | " | 健康に影響する要因 4：身体活動 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 8 | " | 健康に影響する要因 5：パーソナリティ | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 9 | " | 健康行動 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 10 | " | 行動理論 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 11 | " | 行動変容法 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 12 | " | 疾病と予防：心身医学、心身症 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 13 | " | 疾病と予防：うつ病 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 14 | " | 生活習慣病に関する縦断的研究の例 | | | WebClassによる予習と復習 1時間 | |
| 15 | " | 健康行動をテーマとした総合討論 | | | 課題レポートによるまとめ 2時間 | |