

2009年度

科目名	健康管理学		
担当教員	児玉 公正、落合 利佳		
配当	人社3	コード	55011
開期	前期	講時	金曜日5限
		単位数	2
授業テーマ	長寿社会の到来とともに変化する健康や体力の概念について学習する。		
目的と概要	わが国における健康管理は、疾病の早期診断と早期治療から予防へと重点が移行してきた。生活習慣病の予防に身体運動は効果が期待できる。では、どのような点に留意したらその効果を適切に得ることが出来るのかを紹介する。この講義は健康管理の主な施策となる第1次国民健康づくり対策、第2次アクティブ80ヘルスプラン、健康日本21までの変遷を学ぶ。加えて、健康づくりにはたす運動の役割、高齢化社会の理解と健康管理についても取り組む。		
成績評価法	15回の開講中、まとめを目的に評価を4回実施する。あわせて、授業意欲や出席状況を加味し総合的に評価する。なお、児玉と落合、個別に評価しそれを合計する。		
テキスト	健康運動指導士養成講習会テキスト(財団法人健康・体力づくり事業財団)		
参考書	イラスト健康管理概論		
履修に当たっての注意・助言	スポーツインストラクターと体育教員の要請を意識し、講義を展開する。特に健康運動実践指導者や健康運動指導士として活躍を希望する者にとり、運動プログラムを作成するための基礎科目となる。		
講義計画			
<p>前半は児玉が担当</p> <p>第1回 健康づくり施策(1) 健康づくりの概念と歴史、日本における健康づくりの沿革</p> <p>第2回 健康づくり施策(2) 健康づくり施策、運動、栄養</p> <p>第3回 健康づくり施策(3) たばこ対策、健康日本21、中間評価からみた現状</p> <p>第4回 運動基準(1) 指針策定の経緯</p> <p>第5回 運動基準(2) 対象とした身体活動・運動強度、運動指針2006</p> <p>第6回 運動疫学(1) 意義</p> <p>第7回 運動疫学(2) 運動疫学における暴露、体力と生活習慣病</p> <p>第8回 これまでのまとめと評価</p> <p>後半は落合が担当</p> <p>第9回 健康の概念・医事法規 公衆衛生・予防医学、少子高齢化の健康づくり、健康づくり活動、医療関係法規</p> <p>第10回 生活習慣病 定義、生活習慣、予防と治療、運動の効果、予防のためのプログラム</p> <p>第11回 介護予防 介護予防の考え方、推進、実践への方策</p> <p>第12回 運動行動変容の理論 運動開始に先立ってみられるバリア要因、継続させるための行動変容、逆戻り予防</p> <p>第13回 運動行動変容の実際 アドヒアランス、セルフマネジメント技法の適用、トランスセオレティカルモデルの適用、ソーシャルマーケティング理論、運動コンサルテーション</p> <p>第14回 運動行動変容の効果 フォーマティブリサーチの必要性、プログラム開発方法、評価、追跡記録、パラダイムシフトの必要性</p> <p>第15回 これまでのまとめと評価</p>			