

《履修上の留意事項》面接授業のみ実施

《担当者名》工藤 禎子

【概要】

本講では、人々の健康を支えるための国際的な理念であるヘルスプロモーションの考え方や、わが国の健康関連施策を理解し、栄養・運動・休養・睡眠の面から健康を保持増進する方法を具体的に学ぶ。

【学習目標】

- 1.ヘルスプロモーションにおける「資源としての健康」という考え方にに基づき、健康を守る意義と方法を述べられる。
- 2.健康づくりの要素である栄養・運動・休養・睡眠に関する指針（厚生労働省）と保健行動モデルを自分の生活に関連づけて理解し、望ましい生活習慣についての知識と方法が実践できる。
- 3.生活習慣病の予防のための理念と方法に基づいて対象者のアセスメントと支援のポイントを理解できる。

【学習内容】

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
1	生活習慣病と健康リスク要因 健康格差	3. ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ 4. 生活習慣病と健康リスク要因, プレスローの健康習慣 5. ヘルスプロモーション 6. 健康格差 喫煙	工藤
2	健康づくり対策 健康増進法	1. 我が国の健康づくり対策 2. 健康増進法 3. 国民健康・栄養調査 4. 健康日本21（第二次）	工藤
3	健康づくり対策 生活習慣病・メタボリックシンドローム対策	1. メタボリックシンドローム対策 2. 特定健診と特定保健指導 3. 生活習慣病対策 4. 現代の健康課題 5. 健康課題としての生活習慣	工藤
4	適正体重と健康	1. 食生活指針 2. 体格の指標BMI 3. 肥満と痩せのリスク 4. 身体活動量、栄養所要量	工藤
5	食事バランスガイド 食品の選択	1. 食事バランスガイドの概要と活用方法 2. 自分の食生活	工藤
6	生活と健康を守る方法	1. 塩分と生活習慣病のリスク 2. 減塩の意義と方法 3. 運動指針、身体活動基準 4. 休養指針 5. 睡眠指針	工藤
7	保健行動	1. 健康課題への対処行動 2. 病気への対処行動 3. 保健行動の考え方 保健信念モデル 自己効力感 行動変容ステージモデル	工藤
8	行動変容	1. 行動変容を促進する要因 2. 行動変容の条件 3. 援助的なコミュニケーション	工藤

回	テーマ	授業内容および学習課題	担当者
		4. 組織としての健康課題への対処	

【評価方法】

演習参加態度・ワークシート40%、試験60%

【備考】

教科書 : 1)金川克子編著:公衆衛生看護学概論,メヂカルフレンド社

参考書 : 1)標美奈子他編著:標準保健師講座1 公衆衛生看護学概論,医学書院
 2)中村裕美子他編著:標準保健師講座2 公衆衛生看護技術,医学書院
 3)松田正己他編著:標準保健師講座3 対象別公衆衛生看護活動,医学書院
 4)看護法令要覧,日本看護協会出版会
 5)国民衛生の動向,厚生労働統計協会
 6)坂根直樹他編著:説明力で差がつく保健指導,中央法規
 7)坂根直樹他編著:質問力で差がつく保健指導,中央法規

【学習の準備】

予習プリント、ワークシート(生活習慣記録,栄養記録等)ほか:内容により40~90分

【ディプロマ・ポリシー(学位授与方針)との関連】

DP2,4

【実務経験】

看護師、保健師、衛生管理者

【実務経験を活かした教育内容】

・高齢者保健分野での支援の経験と、組織における働く人々の健康管理について、実務的な教育を行う。