

《担当者名》工藤 禎子 cxm02601@hoku-iryu-u.ac.jp

【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。

【学修目標】

- 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。

【学修内容】

| 回 | テーマ | 授業内容および学修課題 | 担当者 |
|---|----------------|---|-----|
| 1 | 健康を守る制度と看護職の役割 | 1)ヘルスプロモーション 2)健康増進法と健康日本21(第2次) 3)栄養、運動、休養、睡眠の指針(厚生労働省) | 工藤 |
| 2 | 保健行動と関連モデル(1) | 1)プレスローの健康習慣と自分の生活の振り返り 2)変化のステージモデル | 工藤 |
| 3 | 保健行動と関連モデル(2) | 3)セルフ・エフィカシー 4)ヘルス・リテラシー | 工藤 |
| 4 | 生活と健康を守る方法(1) | 1)生活における情報収集とアセスメントの基本 2)定期健康診断の結果の意味 メタボリックシンドロームの判定方法 3)活動と休養のアセスメント | 工藤 |
| 5 | 生活と健康を守る方法(1) | 1)食生活のアセスメント(食事バランスガイド) 2)食事に含まれる塩分の理解 | 工藤 |
| 6 | 生活と健康を守る方法(3) | 1)体格と栄養所要量のアセスメント 2)適正カロリーの食事に関する知識と技術 | 工藤 |
| 7 | 生活と健康を守る方法(4) | 1)生活習慣病の予防と支援の考え方 2)アセスメントと全体像の明確化 3)支援目標と支援計画立案 | 工藤 |
| 8 | まとめ | 1)健康を維持・増進するための社会資源 2)学習目標の確認 | 工藤 |

【授業実施形態】

面接授業

授業実施形態は、各学部(研究科)、学校の授業実施方針による

【評価方法】

演習参加態度・ワークシート40%、試験60%

【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:質問力でみがかく保健指導,中央法規

【学修の準備】

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。