

科目名 (科目番号)	健康管理論実習 (時間割参照)	教員名 林原好美	学科等	保健栄養	選択	履修年次	3
	曜日・時限等		時間割表参照	単位数	1		
	授業形態		実験・実習	オフィスアワー	非常勤講師		
授業概要	①心と体の健康状態の判定 ②食生活や運動習慣、休養、嗜好品摂取などの生活習慣と健康 ③健康増進法と食育基本法の意義と実践 ④歯科領域の健康管理 ⑤ライフステージを考慮した運動処方 ⑥保健医療情報システムに関する情報収集の方法と活用について、学生が自らの生活を振り返りながら論理的・実践的な考え方を学び、健康管理論について理解する。また健康管理の課題について話し合い、課題を見つける。						
目的・目標	目的:学校や地域・職域の健康管理に応用できる保健管理能力を養う。 目標:健康の保持増進、疾病の予防に必要な健康管理・保健指導の実際を、実習を通して学ぶ。						
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと。						
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	心と身体の健康	到達目標:現在の心身の状態を把握できる。 学習内容:心身の状況の測定法を学習し、実際に測定する。				
	2	様々な健康情報①	到達目標:パックテストを用いて上水の水質検査ができる。 学習内容:上水の水質管理は健康への直接的影響から重要である。				
	3	様々な健康情報②	到達目標:パックテストを用いて地下水、河川水などの水質検査ができる。 学習内容:汚水の水質管理は健康への間接的影響から重要である。				
	4	様々な健康情報③	到達目標:簡易キットを使って咀嚼能力検査ができる。 学習内容:咀嚼能力検査は健康への直接的影響から重要である。				
	5	様々な健康情報④	到達目標:検査試薬を使って口腔ケア検査(歯磨きチェック)ができる。 学習内容:咀嚼能力検査は健康への直接的影響から重要である。				
	6	様々な健康情報⑤	到達目標:実習室の気温、気湿(℃)、湿度(%) 気流、冷却力(率)、不快指数、感覚温度を求めることができる。 学習内容:アスマン通風乾湿計の使い方を学習し、我々の実習室環境を知ることは重要である。				
	7	様々な健康情報⑥	到達目標:検査試薬を使ってアルコール体質検査ができる。 学習内容:ストレス検査は健康への直接的影響から重要である。				
	8	様々な健康情報⑦	到達目標:食中毒統計資料を用いて疫学的検討ができる。 学習内容:食中毒統計資料による食中毒の現状を学習する。				
	9	様々な健康情報⑧	到達目標:紫外線の測定法および健康への影響について理解できる。 学習内容:紫外線測定機器の使い方を学習し、調査を実施する。				
	10	様々な健康情報⑨	到達目標:軟水・硬水の特徴について理解する。 学習内容:軟水及び硬水の性質の違いを実験し学習する。				
	11	様々な健康情報⑩	到達目標:情報機器作業による眼精疲労の影響について理解する。 学習内容:情報機器作業による疑似眼精疲労状態を作り、その疲労度をフリッカー測定及び唾液アミラーゼテストにより測定する。				
	12	様々な健康情報⑪	到達目標:唾液の健康影響について理解する。 学習内容:自身の唾液分泌量及び唾液緩衝能検査を実施する。				
	13	身体状況の把握①	到達目標:乳幼児の健康状態の見方について理解する。 学習内容:自身の母子手帳の情報に基づいて栄養状態の判定ができる技術を学習する。				
	14	身体状況の把握②	到達目標:身体計測値(骨密度、血圧、体組成)に基づいた自身の基礎代謝量が計算できる。現在の健康状態を知り、生活習慣を考察できる。 学習内容:身体計測値の使い方を学習し、基礎代謝量の計算方法を学習する。				
15	食塩摂取量と基礎代謝量	到達目標:健康日本21における食塩摂取量の目標値について理解する。 学習内容:2日間を市販の食品、外食で過ごす場合に含まれる食塩相当量について学習する。					
成績評価の方法・基準	対面時は、実習態度(20%) およびレポート(80%) にて評価します。オンライン時は、レポート(100%) で評価します。						
教科書	公衆衛生学実験・実習		角野猛・須崎尚他		建帛社		
参考図書							
教員からのメッセージ	個別、班別実習がありますが、積極的に参加してください。レポートの中で調べ学習課題があります。国家試験対策にもなるのでしっかり取り組んでください。 授業の進捗他により、授業内容や順序を変更することがあります。 オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスでシラバスの変更を周知します。						