

Course number		U-LAS40 10003 LJ26									
Course title (and course title in English)		健康科学 I Health Science I		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Graduate School of Human and Environmental Studies Professor,HAYASHI TATSUYA					
Group		Health and Sports		Field(Classification)		Health and Sports Sciences(Foundations)					
Language of instruction		Japanese		Old group		Group D		Number of credits		2	
Number of weekly time blocks		1		Class style		Lecture (Face-to-face course)		Year/semesters		2024・First semester	
Days and periods		Tue.3/Thu.1		Target year		All students		Eligible students		For all majors	
[Overview and purpose of the course]											
肥満症、がん、冠動脈疾患、脳血管障害、糖尿病、認知症、骨粗鬆症などライフスタイルがその発病や進行に大きく影響する「生活習慣病」に関して、その発症原因や病態、運動・栄養の予防医学的役割を学び、「生涯現役、死ぬまで元気」を実践するための基礎知識を習得する。 本学の卒業生は、座業時間が長く運動不足になりやすい職業、精神的ストレスの多い職業、就労時間が不規則になりがちな職業に就くことが多いとされており、この意味ですでに「生活習慣病予備群」である。上記に示した疾患は、遺伝的要素が強い場合など生活習慣とは無関係に生じる場合もあるが、生活習慣病を発病しにくいライフスタイルを少しでも取り入れる努力は重要である。巷間には無数の「健康法」があふれているが、本講義では現在の医学水準からみて標準的な予防・対策について講義する。											
[Course objectives]											
生活習慣病を中心とした健康科学的知識を学習することを通じて、生涯にわたる健康維持・増進についての基本的見識を獲得する。自分自身に対して、食事や運動、睡眠、飲酒、生活リズムなどの基本的な生活習慣に関する標準的なアドバイスができるようになる。											
[Course schedule and contents)]											
原則として、以下のトピックスを各1～2回の授業で説明する。ただし、最近の話題や新しい知見、受講生のリクエストなどに対応してトピックスを追加したり、順序を入れ替えることがある。各トピックスに対しては、コメントシートによって質問や疑問、意見、感想を広く受け付け、次回以降の授業で回答あるいは説明を行う。また学期中に数回実施するミニレポートは、受講生の健康状態や健康意識を反映したきわめて有用な「教材」となるため、授業中にできるだけ多くを紹介する。以上のことから、授業の進行が必ずしもトピックスの番号順にはならないため、毎回の授業時に次の授業の内容を予告する。 1. 近年の日本人のbody mass indexの変化とその問題点（中高年者の肥満と若年女性の痩せすぎ） 2. 肥満や痩せすぎを避けるべき理由（若いうちは無症状だけれど・・・） 3. バランスのよい食事とは（Healthy Eating Plate法を中心に） 4. 基本運動としての有酸素運動（方法・時間・強度・頻度について） 5. 筋力トレーニングの健康科学的意義（衰えやすい筋、維持すべき筋力の目安） 6. 健康増進機器としての自転車（「ちょいきつ」乗りの勧め） 7. 血管を若く保つために（動脈硬化症とその危険因子、食事・運動の意義） 8. 飲酒と喫煙（適度な飲酒の目安、喫煙者が禁煙しにくい理由など） 9. 健康づくりの基本としての睡眠											
----- Continue to 健康科学 I (2) ↓ ↓ ↓ -----											

健康科学Ⅰ(2)

- 10. 規則正しい生活を目指して（「irregularly irregular」は避けよう）
- 11. そう簡単ではないストレス対策（今のうちから試行錯誤しよう）
- 12. 若年者の熱中症（なぜ帽子をかぶりペットボトルを持っていて熱中症になるのか）

フィードバック方法は別途連絡する。

[Course requirements]

None

[Evaluation methods and policy]

欠席日数3日以内を単位付与の最低条件とし、平常点（ミニレポート、コメントシートの提出、50点満点）と期末レポート（50点満点）を総合的に判定する。ミニレポートは授業外学習として行い、出題した翌週の授業で提出することを原則とする。コメントシートは、その授業中に提出することを原則とする。成績評価の詳細は第1回目の授業で説明する。

[Textbooks]

教科書は使用しない。
参考資料を授業中に配付、あるいは指示する。

[References, etc.]

（References, etc.）
中尾一和（編）『京都大学健康市民講座 Q&A生活習慣病の科学Neo』（京都大学学術出版会）
ISBN:9784814000500

[Study outside of class (preparation and review)]

毎回の授業において、授業内容をより深く理解するための授業外学習に有用なウェブサイトや書籍、資料を提示する。授業外学習の成果はミニレポートや期末レポートとして評価する。基本的に予習は不要である。

[Other information (office hours, etc.)]

質問は授業時間以外にはメールにて受け付ける。オフスアワーに面談する際も事前にメールにて連絡すること。