科目ナンバリング	U-LAS40 10003 LJ26						
授業科目名<英訳>	健康科学Ⅰ Health Science I			担当者所属職名・氏名	人間・環境学研究科 准教授　藤田　義人		
群	健康・スポーツ科目群	分野(分類)	健康・スポーツ科学(基礎)	使用言語	日本語		
旧群	D群	単位数	2単位	週コマ数	1コマ	授業形態	講義（対面授業科目）
開講年度・開講期	2026・前期	曜時限	火3/木1	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

糖尿病、肥満症、がん、冠動脈疾患、脳血管障害、認知症、骨粗鬆症など、ライフスタイルが発病や進行に大きく影響する「生活習慣病」をはじめとする疾患について、基礎的知識を体系的に学ぶ。生活習慣病は全疾患の中でも大きな割合を占め、国民が共通して理解すべき領域である。本授業では健康科学の基礎を体系的に整理し、生活習慣病を中心とした健康科学的知識を身につけ、生涯にわたり自ら健康維持に主体的に取り組む姿勢を育むことを目的とする。

[到達目標]

食事、運動、睡眠、飲酒、生活リズムなど、基本的な生活習慣に関して標準的なアドバイスを自ら行えるようになること。セルフケアマネジメントの意識を養い、実生活に応用できる知識を修得することを目標とする。

[授業計画と内容]

健康科学に関する基礎知識を、将来の健康管理に資する形で体系的に取り上げる。
メディアやSNSで話題となるトピック、または受講者アンケートによるリクエスト内容に応じて、一部講義内容を変更・追加する場合がある。

1.健康とは？生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）を知る
2.バランスの良い食事とは？健康的な食べ方の基本
3.有酸素運動と無酸素運動の違いと実践プログラム
4.動脈硬化性疾患（心血管疾患・脳血管疾患）と危険因子
5.肥満とやせ、過剰と不足の栄養学
6.飲酒・喫煙は体に何をするか：リスクと向き合う
7.がんの基礎と最新医療
8.老化とアンチエイジング（認知症、サルコペニア・フレイル、骨粗鬆症）
9.栄養素・ビタミン・ミネラル・サプリメントの正しい知識
10.ストレス・睡眠・体内時計と健康
11.若い世代で気をつけたい症状・病気
12.健康データの読み方：疫学・統計をやさしく理解する
13.健康をとりまく社会・経済的課題（スティグマ、アドボカシー）
14.学んだ知識を自分に生かす：健康診断とセルフケア
フィードバック方法は別途連絡する。

[履修要件]

生活習慣病をはじめとする疾病の予防や治療に関心を持ち、自らの生活や将来の学び・職業選択に活かしたい学生を主な対象とするが、専門分野や学年は問わない。

健康科学Ⅰ(2)へ続く↓↓↓

健康科学Ⅰ(2)

[成績評価の方法・観点]

平常点（授業後のミニレポート、60点満点）と期末レポート（40点満点）を総合的に判定

[教科書]

使用しない
授業で使用するスライドを事前にアップロード

[参考書等]

（参考書）
参考書や文献など、講義の中で紹介

[授業外学修（予習・復習）等]

予習は不要、履修状況をレポートで評価

[その他（オフィスアワー等）]

講義内容に関する質問や意見を歓迎する。

[実務経験のある教員による授業]

①分類
実務経験のある教員による実務経験を活かした授業科目

②当該授業科目に関連した実務経験の内容
内科医師(総合内科専門医、糖尿病研修指導医、内分泌代謝・糖尿病内科領域 研修指導医、病態栄養専門医)として診療業務や学生・若手医師の指導に従事。これまでに医学科、人間健康学科の教育・講義を担当。

③実務経験を活かした実践的な授業の内容
実践的なテーマを取り上げる。医学に関する基礎的な知識を習得することや、主な受講対象者である若い世代の学生が生涯にわたる健康維持・増進について考える力を養うための保健教育を実施する。

[主要授業科目（学部・学科名）]

総合人間学部