科目コード	N12321	科目名	生活習慣と健康障害				
履修区分	選択	開講期	2年前期	授業回数	8回	単位数	1単位
担当者	深堀美紀子						
授業の概要	ライフスタイルの変化や高齢化の進展に伴い、生活習慣病が人々の健康に及ぼす影響が増大している。一方では健康への関心の高まりから自らの健康状態や生活習慣を改善したいと考える人も増えている。地域の人々の身近な存在である看護職として、生活習慣病の予防や治療について援助するための基礎的知識を学習する。						

DPとの関連		
	①平和を希求する姿勢を身につける	△
	②豊かな教養を身につける	△
	③高い倫理観と責任感、他者との信頼関係を築き協働できる能力を身につける	○
	④看護専門職者としての役割を認識し、看護の実践に活用するための専門的知識を身につける	◎
	⑤地域に生活している人々に対して深い関心と理解する姿勢を身につける	○
	⑥自らの学びを通じて人々や地域社会に積極的に関わり貢献しようとする意欲を身につける	○
	⑦多様な保健医療福祉の場での多職種との連携で、看護専門職として機能を発揮する能力を身につける	○
	⑧社会情勢や人々の健康に関する課題に沿った看護のニーズを意欲的に探究する姿勢を身につける	○
	⑨異なる文化や多様な考えを受け入れ、看護職者としての価値観を形成する能力を身につける	○
	※DP：ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針）＝卒業までに身に付けるべき資質・能力	

到達目標	1 生活習慣と健康障害の関連について理解し、生活習慣病の種類と特徴を述べることができる。 2 生活習慣病の予防・治療をする人の健康状態や生活習慣に関心を向け、必要な援助について考えることができる。 3 自らの生活習慣に関心を向けることができる。
履修上の注意事項	テキストを準備してください。 レポート等の提出期限は厳守して下さい。

授業計画	回数	講義内容【担当教員】	事前・事後学修
	1	ガイダンス　生活習慣と生活習慣病	テキスト第1章に目を通しておきましょう。ガイダンスで進め方を説明します。
	2	生活習慣に関連する健康障害（1）	該当ページに目を通しておきましょう。授業後に小テストの復習をしましょう。
	3	生活習慣に関連する健康障害（2）	該当ページに目を通しておきましょう。授業後に小テストの復習をしましょう。
	4	生活習慣に関連する健康障害（3）	該当ページに目を通しておきましょう。授業後に小テストの復習をしましょう。
	5	食事療法	授業後に小テストの復習をしましょう。日常で自分の食生活にも目を向けてみましょう。
	6	運動療法	授業後に小テストの復習をしましょう。日常で自分の活動・運動にも目を向けてみましょう。
	7	禁煙、禁酒・節酒、睡眠	授業後に小テストの復習をしましょう。
	8	グループワーク まとめ	提示する方法に沿って、自らの考えを発表し共有しましょう。

成績評価方法	期末試験 50% 毎回小テスト 30% レポート 20% ただし、受験資格を満たしていない場合は評価の対象としない。

	書名・著者（出版社）	ISBNコード
教科書	まるごとわかる！ 生活習慣病　坂根直樹　南江堂	978-4-525-50141-9
参考書		

教員からのメッセージ	講義終了後は復習し、疑問や不明な点は担当教員に確認するようにしましょう。
教員との連絡方法	初回ガイダンス時に詳細を説明します。
実務経験のある教員	あり