

科目名	アクティブライフデザイン		Subject	Active Life Design				
サブタイトル	アクティブライフデザイン 現代人の健康・疾病を知り、疾病予防について考える							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	DP1 知識・技能	DP2 主体的行動力	DP3 課題解決能力	DP4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP5 日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	DP6 美しく生きる力を実践できる能力
1年	後期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2単位	30時間	◎		○			
ゲストスピーカー招聘回								
教員名	森 優紀			メールアドレス	yuuki.mori@・・・			
教員の略歴	2013年 東邦大学大学院 医学研究科看護学専攻 博士課程修了 博士(看護学)、看護師、保健師、行政書士、3級ファイナンシャル・プランニング技能士等の資格を保有 著書「看護学テキストNICE 成人看護学概論」2010年、論文他							
実践的教育	保健師・看護師：保健師としての経験を活かし、具体的な事例を盛り込んだ授業構成としている。							
オフィスアワー	別途一覧をご確認ください。							

科目の概要																	
昨今、美しくあるためには、外見を磨くだけでなく、心身を健康に保つという内面からアプローチが求められている。それに伴う健康志向の高まりにより、世間では、毎日のようにマスメディア・書籍・インターネット等から健康に関する情報が発信されている。特に、手軽に情報を入手できるインターネット上には、健康に関する情報があふれている。中には、科学的根拠が曖昧な健康・疾病に関する情報が散見され、間違った情報に惑わされる危険性をはらんでいる。将来、美に関わるプロフェッショナルとなるためには、健康・疾病等に関する正確な知識を習得していることが重要である。本科目では、疾病の中でも、特に社会において注目されている生活習慣病や感染症を中心に、疾病のメカニズム・疫学的な知見・予防法について学習を進め、学術的知識だけでなく、実践的知識も会得することを目指す。																	
授業方法																	
対面		オンライン		ハイブリッド		ディスカッション		プレゼンテーション		作品制作							
○		-		-		-		-		-							
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）																	
ディプロマポリシー		授業の目標															
DP1		・一次予防、二次予防、三次予防、行動変容について説明できる。 ・生活習慣病の因子について説明できる。 ・食事、飲酒、喫煙の健康に及ぼす影響を説明できる。 ・感染症の感染経路、予防方法について説明できる。															
DP3		疾病予防に関わる自身の問題を主体的に捉え、その解決策を想定できる。															
教科書・教材																	
教科書		公衆衛生がみえる 2026-2027 医療情報科学研究所編集 メディックメディア発行 2026年3月															
参考文献																	
各自準備教材																	
評価方法																	
筆記試験		実技試験		受講態度		小テスト		レポート		プレゼンテーション		作品		課題		その他	
60%		-		10%		-		30%		-		-		-		-	
レポートの提出がない場合、評価対象とはしません。 なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。																	
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法																	
筆記試験の要点については掲示にて解説を行います。																	
履修上の条件・注意																	
問いや課題には、個別・グループを問わず積極的に取り組み、解答に努める。本授業は双方向で展開するため自身が問いかけられていない場合も、他者の意見や解答を傾聴する。事例検討などの演習には真面目に取り組む。自身の出欠席数は各自で把握し、自己管理とする。Classroomとメールを定期的に必ず確認する。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。																	
本科目履修と関連する資格																	
なし																	

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間（分）
第1回	オリエンテーション	講義の進め方、概要を理解し、準備することができる。	・学習を進める上で重要な心構えを具体的にレポート用紙1枚程度にまとめる。 ・現代人の健康、疾病について、現在感じていることをレポート用紙2枚程度にまとめる。	240分
第2回	ストレスについて学ぶ	ストレッサー、生理的・心理的・社会的ストレス、ストレス反応、ストレスコーピングとは何かを説明できる。	・ストレッサーとストレスの種類についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・実生活においてストレッサーに対するストレスコーピングを実践する。	240分
第3回	プライマリーヘルスケア、ヘルスプロモーションについて学ぶ	プライマリーヘルスケア、ヘルスプロモーションについて説明できる。	・プライマリーヘルスケア、ヘルスプロモーションについてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・これらの概念が世界や日本でどのように実践されているかウェブサイトで調べ自己講義をする。	240分
第4回	意識変容・行動変容について学ぶ	行動変容理論、自己効力感について説明できる。	・行動変容理論・自己効力感についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・自身が行動変容したいことを見つけて行動変容理論に当てはめ行動計画を立て実践する。	240分
第5回	生活習慣病、肥満、高血圧とは何か、概要について学ぶ	生活習慣病、肥満、高血圧の定義、種類、背景因子、メカニズム、予防、予後、診断基準、統計的現状などについて説明できる。	・生活習慣病、肥満、高血圧の概要をレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・生活習慣、肥満、高血圧を予防するための行動計画を立てて実践する。	240分
第6回	脂質代謝異常、糖尿病とは何か、概要について学ぶ	脂質代謝異常、糖尿病の定義、種類、背景因子、メカニズム、予防、予後、診断基準、統計的現状などについて説明できる。	・脂質代謝異常、糖尿病の概要をレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・脂質代謝異常、糖尿病を予防するための行動計画を立てて実践する。	240分
第7回	メタボリックシンドローム、動脈硬化とは何か、概要について学ぶ	メタボリックシンドローム、動脈硬化の定義、種類、背景因子、メカニズム、予防、予後、診断基準、統計的現状などについて説明できる。	・メタボリックシンドローム、動脈硬化の概要をレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・メタボリックシンドローム、動脈硬化を予防するための行動計画を立てて実践する。	240分
第8回	虚血性心疾患、脳血管障害とは何か、概要について学ぶ	虚血性心疾患、脳血管障害の種類、背景因子、メカニズム、予防、予後、統計的現状などについて説明できる。	・虚血性心疾患、脳血管障害の概要をレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・虚血性心疾患、脳血管障害を予防するための行動計画を立てて実践する。	240分
第9回	がんとは何か、概要について学ぶ	がんの種類、背景因子、メカニズム、予防、予後、統計的現状などについて説明できる。	・がんの概要をレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・がんを予防するための行動計画を立てて実践する。	240分
第10回	喫煙、飲酒が健康に与える影響について学ぶ	喫煙、飲酒が健康に与える影響について説明できる。	・喫煙、飲酒が健康に与える影響についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・喫煙、飲酒による健康障害を予防するために社会がどのような取り組みをしているか官公庁のウェブサイト等で調べ自己講義をしてみる。	240分
第11回	現代において注目されている精神疾患、自殺の現状について学ぶ	・うつ、アルコール依存症の背景因子、メカニズム、予防、予後、統計的現状、社会的な施策などについて説明できる。 ・自殺の現状について説明できる。	・うつ、アルコール依存症、自殺の概要についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・うつ、アルコール依存症、自殺に関する官公庁（厚生労働省等）のウェブサイトを閲覧しそれらについて自己講義をする。	240分
第12回	感染症対策（1）総論：感染症とは何か、感染症の成り立ち、感染経路について学ぶ	感染症とは何か、感染の三大因子、主な感染経路について説明できる。	・感染症の基本的知識についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・実生活において感染予防の行動計画を立てて実践する。	240分
第13回	感染症対策（2）各論：主な感染症について学ぶ	インフルエンザ、結核、HIVの病態、感染経路、予防、治療、統計的現状について説明できる。	・インフルエンザ、結核、HIV等の概要についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・感染予防に向けての国の施策を官公庁（厚生労働省等）のウェブサイトで調べ若い世代には何ができるか学生同士ディスカッションする。	240分
第14回	予防医学の概念について学ぶ	一次・二次・三次予防、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチについて説明できる。	・一次・二次・三次予防等についてレポート用紙2枚程度にまとめる。 ・実生活において一次～三次予防を考え行動計画を立て実践する。	240分
第15回	まとめと解説	これまでの学びの概要を説明できる。	・全講義の振り返りを行い、特に実生活において行動してみた保健行動について学生同士でディスカッションを行い、その結果をレポート用紙2枚程度にまとめる。	240分