科目コード	R5057	科目名	人間の行動と健康				
履修区分	選択	開講期	2年後期	授業回数	8回	単位数	1単位
担当者	高井　節夫						
授業の概要	人間の行動がどのように健康に関わりをもっているのか、その理論と実際を行動科学や健康行動理論から理解し、望ましいライフスタイルを築くための援助に必要な知識や技術を学習します。また、主な生活習慣病の事例を取り入れていきます。						

DPとの関連		
	①平和を希求する心と豊かな人間性を身につける	ー
	②修得した専門知識・技術を基盤にした総合的臨床能力を身につける	◎
	③高い倫理観をもち、自己を変革しつづける能力を身につける	○
	④地域社会・国際社会と協働し、人々の健康生活のニーズに対応できる能力を身につける	△
	2025年度以降の学則適用者用のDPとの関連を記載しています。2024年度以前の学則適用者は項目順や表現が異なりますので注意してください	
	※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.　人間の生活行動と健康の関連について述べられる。 2.　人間の健康に影響する行動特徴について行動科学の視点から述べられる。 3.　人間の健康に影響する行動のアセスメントについて健康行動理論の視点から述べられる。
履修上の注意事項	

授業計画	回数	講義内容【担当教員】	事前・事後学修
	1	行動科学と行動変容、ヘルスプロモーション　行動と認知	自分の行動を変えてみようと思うことを考えておく。（60分）
	2	行動科学の応用1）食行動と体重コントロール	体重がオーバーになる原因を考えておく。（60分）
	3	行動科学の応用2）喫煙行動と禁煙サポート	何故人はタバコを吸うのか、周りにいるタバコを吸う人を思い浮かべてみる。（60分）
	4	行動科学の応用3）睡眠の確保	自分の場合、どんな時に眠りやすいか、眠りにくいかイメージしておく。（60分）
	5	健康行動理論1）健康信念モデル　2）自己効力感	ヘルスビリーフモデルとセルフエフィカシーの和訳について調べておく。（60分）
	6	健康行動理論3）変化のステージモデル　4）計画的行動理論	人の行動の変化には、変化するステージ、計画的行動には、やる気がどんなの意味をもつか考えておく。（60分）
	7	健康行動理論5）ストレスとコーピング　6）ストレスシンドローム	自分にとってのストレスには、どのようなものがあるか思い浮かべておく。（60分）
	8	健康行動理論7）ソーシャルサポート　8）コントロール所在	社会的支援にはどのようなものがあるか、物事の結果は何が決めるのかを考えておく。（60分）

成績評価方法	レポート80%　　質問など授業態度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。

教科書	書名・著者（出版社）	ISBNコード
	医療・保健スタッフのための 健康行動理論の基礎 第2版　生活習慣病を中心に ・ 松本　千明（医歯薬出版）	978-4-263-71068-5

参考書		

教員からのメッセージ	
教員との連絡方法	最初の授業で通知する。
実務経験のある教員	